



سبزینه

گیاهی عجیب به نام چندل:



درختی آبی که در جنگل های مانگرو (جنگلهای مانگرو در سواحل جنوبی ایران با وسعت ۹۲۰۰ هکتار در مناطق متعددی حد فاصل مدارهای ۲۵ درجه و ۱۱ دقیقه تا ۲۷ درجه و ۲۵ دقیقه گسترش یافته است) در لابه لای درختان حرا میروید. این گیاه در سواحل لجن زارهای استوایی زندگی می کند. درخت چندل در جنگل حرا مشاهده میشود و متاسفانه رویشگاه طبیعی این گیاه ارزشمند در حال از بین رفتن میباشد. چندل درختی همیشه سبز و دریازی بوده و بیشتر ریشه های این گیاه از نیمه بالایی تنه آن رشد می کند. بند های مانند انگشت در ریشه های شبیه دست وقتی پدیده جذر (پایین آمدن آب) رخ می دهد بالای سطح آب باقی می ماند و از طریق سوراخ های ویژه، اکسیژن را جذب و به ریشه های پایینتر که در آب قرار دارند می رساند. میوه این گیاه قهوه ای و بیضی شکل و یا گلابی شکل بوده و تک دانه میباشد. میوه درخت چندل در فصل بهار میرسد و خوراکی میباشد. (هم به صورت خام و هم پخته مورد استفاده قرار میگیرد.)

فواید زیست محیطی درخت چندل:

از نظر زیست محیطی حضور چندل در این خورها (یک محیط بسته ساحلی از دریا، که به خشکی داخل شده است) بسیار با ارزش بوده:

- این گیاه نقش مهمی در وقوع چرخه های زیستی و تجدید حیات طبیعی آبریان را دارد. چندل تا حد زیادی در سواحل جلوی فرسایش را میگیرد.
- تولید غذا (انرژی و مواد) با استفاده از آب، مواد معدنی و انرژی نورانی خورشید- تلطیف هوا با تولید رطوبت و تبدیل دی اکسید کربن به اکسیژن- پالایش هوا با تثبیت گرد و غبار، گازهای سمی، فلزات سنگین و سایر ذرات معلق در هوا- حفاظت از خاک در برابر فرسایش آبی و بادی و بالاخره زیبا سازی محیط.
- این گیاه دارای خاصیت دارویی نیز میباشد: عصاره پوست درخت چندل در رفع خون مردگی، اسهال خونی و جذام مورد استفاده قرار می گیرد.

با خوردن برخی از غذاها میتوانید در برابر آلودگی هوا از خودتان محافظت کنید:
۵ غذایی که در برابر آلودگی هوا از شما محافظت می کند:
استفاده از رژیم غذایی مناسب برای مواجهه با آلودگی هوا، روشی ایمن، آسان و مقرون به صرفه است که می تواند به از بین بردن آسیبهای ناشی از آلودگی هوا و بهبود عملکرد تنفسی، کمک کند.

تحقیقات حاکی از آن است که غذاهای خاصی که سرشار از ویتامین C و E هستند می توانند در دفع آلودگی ها از بدن، خصوصا از کیسه های هوایی موثر باشند، چرا که این غذاها سرشار از آنتی اکسیدان و مواد ضد التهاب هستند.
در زیر به چند مورد از این غذاها اشاره شده است:

روغن زیتون: آلفاتوکوفرول و ویتامین E موجود در روغن زیتون، عملکرد ریه ها را بهبود می بخشد. اسیدهای چرب موجود در روغن زیتون نیز در کاهش التهاب موثرند. بهترین راه برای هضم بهتر روغن زیتون و کسب حداکثر فایده از آن، خوردن آن همراه با سالاد است. به این دلیل که اگر روغن زیتون در معرض حرارت قرار بگیرد، ترکیبات شیمیایی آن تغییر می کند و باعث می شود بعضی از خواص خود را از دست بدهد.

تخم کتان: تخم کتان حاوی میزان قابل توجهی فیتوستروژن، امگا ۳ و اسیدهای چرب است. فیتوستروژن، دارای ترکیبات آنتی اکسیدانی است که به کاهش علائم آسم و سایر واکنش های آلرژیک کمک می کند. شما می توانید هر روز تخم کتان را به اسموتی ها، سالاد و غذاها اضافه کرده و میل کنید.

آووکادو: بر اساس تحقیقات انجام شده سطح ویتامین E در بدن افرادی که به بیماری های تنفسی مانند آسم مبتلا هستند، پایین است و با توجه به این مساله، محققان به این نتیجه رسیدند که خوراکی هایی مانند آووکادو و اسفناج که مقادیر بالایی ویتامین E دارند باعث خنثی کردن اثرات بعضی از انواع آلاینده های هوا می شوند.

کلم بروکلی: تحقیقات حاکی از آن است که در افرادی که کلم بروکلی مصرف می کنند، مواد سمی ناشی از آلاینده ازن و ذرات معلق، راحت تر از بدن دفع می شود. این حالت بدلیل وجود سولفورافان (ترکیب ضد سرطان) است. در یکی از تحقیقات انجام شده، به هر یک از شرکت کنندگان، نوشیدنی حاوی آب، آبلیمو، آناناس و کلم بروکلی داده شد. به گروه کنترل نیز همان نوشیدنی اما بدون افزودن عصاره بروکلی داده شد. در بدن شرکت کنندگانی که نوشیدنی حاوی کلم بروکلی مصرف کرده بودند، دفع موادی مانند بنزن (ماده ضد سرطان) و اکرولین (نوعی ماده محرک ریه) افزایش پیدا کرد.

علاوه بر کلم بروکلی، مصرف سایر سبزیجات خانواده کلم، خطر بروز بیماری ها مخصوصا انواع بیماری های سرطان را کاهش می دهد.

گوچه فرنگی: بهتر است مقدار زیادی گوچه فرنگی در رژیم غذایی خود بگنجانید، چرا که گوچه فرنگی، حاوی مقادیر زیادی لیکوپین است که با فعالیت آنتی اکسیدان، از ابتلا به بیماری های تنفسی جلوگیری می کند.

کلاس های ویژه نوروز

سبزه آرایی

تخم مرغ آرایی

نکات خانه داری (خانه سبز)

سفره آرایی (ویژه هفت سین)

