آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۱۷۷
سه شنبه
۱۴۰۴ • ۰۵ • ۲۱
۱۸ صفر ۱۴۴۷ / ۱۲ آگوست ۲۰۲۵

دانستنی‌ها

مصرف غذاهای «پُرچرب» را در تابستان به حداقل برسانید

یک متخصص رژیم درمانی گفت: در فصل تابستان، مصرف غذاهای پرانرژی و پرچرب باید به حداقل برسد. منصور رضایی افزود: در گرما تعریق افزایش یافته و احساس نیاز به آب بیشتر می‌شود. اگر آب و املاح از دست رفته بر اثر تعریق جبران نشود، فرد دچار ضعف، سستی، بی‌حالی و کاهش آستانه تحمل و توجه می‌شود. وی با اشاره به اینکه در هوای گرم نیاز افراد به کالری کمتر و به آب، املاح و ویتامین‌ها بیشتر می‌شود یادآور شد: با گرم‌ترشدن هوا افراد باید از لبنیات و گوشت‌های کم‌چرب استفاده کنند. رضایی با بیان اینکه میوه و سبزی تازه فصل غنی از آب، املاح، ویتامین‌ها و فیبر هستند، مصرف آنها را برای رفع نیاز بدن توصیه کرد. این متخصص علوم تغذیه افزود: در کنار مصرف میوه‌ها، مصرف غذاهای پروتئینی گیاهی (دانه‌ها، مغزها، حبوبات و آجیل‌ها) و پروتیین‌های حیوانی کم‌چرب مثل تخم‌مرغ و لبنیات باعث افزایش توان جسمی افراد می‌شود. وی تاکید کرد: در فصل تابستان و گرما نباید غذاهای پرانرژی و پرچرب استفاده شود و مصرف غذاهای فرآوری شده که نمک پنهان دارد، باید به حداقل برسد. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تاکید کرد: مصرف نمک، غذاهای شور و تنقلاتی مانند چیپس شور و آجیل شور را باید در تابستان محدود کرد و بیشتر از آجیل خام بیشتر استفاده کرد. رضایی افزود: سرخ‌کردن، بودادن و تفت‌دادن مواد غذایی، باعث کاهش ارزش غذایی آنها می‌شود. به گفته وی، نباید در فصل تابستان در مصرف شیرینی، شکلات، شیرینی‌های طبیعی (عسل، کشمش، مویز) و میوه‌های شیرین (مانند انجیر، نارگیل، موز، خربزه، آناناس) زیاده‌روی کرد. این متخصص تغذیه افزود: در تابستان باید از مصرف افراطی گوشت قرمز به‌دلیل داشتن انرژی، کلسترول و چربی زیاد پرهیز کرد و گوشت پرندگانی مانند کبک و بلدرچین نیز با حداکثر تنوع و حداقل مقدار مصرف شوند. رضایی خاطرنشان کرد: با گرم شدن هوا به تدریج نیاز بدن به کالری کم می‌شود و باید از مصرف غذاهای با چربی و انرژی بالا پرهیز کرد. بنابراین باید غذاهایی مانند فسنجان، گردو و کنجد در این فصل کمتر مصرف شود. وی توصیه کرد: در فصل تابستان بیشتر از غذاهایی نظیر آب دوغ خیار، ماست، خیار و کمی نان، سبزیجات خنک مانند خیار، کاهو، کدو خورشتی (سبز)، گشنیز، اسفناج، ماست و اسفناج استفاده شود. رضایی، غذاهای پختنی و آب‌پز را از جمله غذاهای مناسب فصل گرما برشمرد و توصیه کرد که در این فصل کمتر از کباب و یا غذاهای سرخ شده استفاده شوند. وی، آش، سوپ، خورش سبزیجات حاوی سبزی سرخ نشده، کمی حبوبات و گوشت، کمی ترشی (غوره، آب غوره، آب لیمو، لیمو و نارنج) به ویژه سوپ جو و آش جو را به‌دلیل خنک بودن در فصل گرما بسیار مفید دانست و آن‌ها را از بهترین غذاها برای رفع عطش و حرارت بدن عنوان کرد. این متخصص تغذیه، مصرف مرکبات و میوه‌های ترش و شیرین مانند زرشک و آب زرشک، شاه‌توت، تمشک، سیب ترش، آلبالو، گوجه‌سبز، انار، هلو، زردآلو، هندوانه و گریپ‌فروت را در فصل گرما برای بدن بسیار مفید دانست. وی، مصرف سالادها (مثل کاهو و خیار) را در تابستان مفید برشمرد و تاکید کرد که بهتر است برای چاشنی سالاد از سس خانگی به جای سس‌های کارخانه‌ای استفاده کرد و از ترکیب ماست، روغن زیتون، آب لیمو یا آب نارنج و اندکی نمک و فلفل سیاه سس دلخواه خود را تهیه کنید.

خوراکی‌هایی که نیازهای ویتامینی را تأمین می‌کنند

ویتامین‌ها فواید سلامتی متعددی از جمله کمک به تولید انرژی، تقویت ایمنی و پیشگیری از بیماری‌های مختلف، دارند. با این حال، بسیاری از مردم به‌عنوان یک راه‌حل سریع برای رفع نیازهای تغذیه‌ای خود به مولتی‌ویتامین‌ها روی می‌آورند. این در حالی است که کارشناسان سلامت می‌گویند تکیه صرف بر مکمل‌های غذایی ممکن است موثرترین رویکرد نباشد. در ادامه غذاهایی معرفی می‌شوند که جایگزینی برای مولتی‌ویتامین‌ها هستند.

اسفناج

اسفناج سرشار از مواد مغذی ضروری، از جمله ویتامین‌های A، C، B1 (تیامین) و B2 (ریبوفلاوین) است. سبزیجات برگ‌دار همچنین حاوی ویتامین‌های B۹، B۶، B۳ و ویتامین E هستند. اسفناج می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند که برای سلامت قلب و عروق و پیشگیری از سکته مغزی مهم است.

عدس

عدس سرشار از ویتامین‌های گروه B است. حبوبات سوخت و ساز بدن را بهبود می‌بخشند، کلسترول LDL (بد) و التهاب را کاهش می‌دهند. متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند لوبیا سیاه یا نخود را به‌عنوان جایگزین مولتی‌ویتامین مصرف کنید. این گونه‌ها برای پروتئین گیاهی، ویتامین‌های گروه B و سلامت روده عالی هستند

انواع توت

افزودن بلوبری، تمشک، توت‌فرنگی یا هر نوع توت دیگری که ترجیح می‌دهید به رژیم غذایی روزانه‌تان می‌تواند تفاوت بزرگی ایجاد کند. انواع توت‌ها حاوی آنتی‌اکسیدان است که به مبارزه با التهاب کمک می‌کنند و از سلامت قلب حمایت می‌کنند.

ماهی‌های چرب

خوردن ماهی‌های چرب مانند ماهی سالمون و ساردین برای تأمین نیازهای غذایی توصیه می‌شود. این ماهی‌ها سرشار از اسیدهای چرب امگا۳ هستند که برای سلامت مغز و قلب مفید هستند. مصرف مولتی‌ویتامین ضرری ندارد، اما خوردن غذاهای کامل «همیشه بهترین راه» برای دریافت ویتامین‌های ضروری است.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بالازاده

یادداشت

احتیاط در مصرف گیاهان دارویی

فراز مجاب
عضو هیات علمی دانشگاه

بسیاری از افراد بر این باورند که مصرف داروهای گیاهی برخلاف داروهای شیمیایی، عارضه‌ای به همراه ندارد، در صورتی‌که این باور اشتباه است. گیاهان دارویی و داروهای گیاهی، مانند داروهای شیمیایی عوارضی به همراه دارند، زیرا حاوی ترکیبات شیمیایی خاص گیاهی هستند، گرچه ممکن است به دلایل مختلف عوارض آنها کمتر باشد یا دیرتر بروز کند. البته بروز عارضه، دلیلی بر استفاده نکردن از دارو نیست، بلکه باید عارضه مدیریت شود، حتی شاید لازم باشد از داروی دیگری استفاده شود. لازم است بیماران در مورد عوارض داروی خود با پزشک یا داروساز مشورت کنند. داروهای گیاهی برای مصرف کودکان و مادران باردار و شیرده منع مصرف دارد. این داروها ممکن است از راه شیر، یا بند ناف به نوزاد یا جنین برسد. لازم است تجویز هرگونه دارو چه شیمیایی و چه گیاهی، با نظر پزشک یا داروساز باشد. در مورد کودکان و سالمندان هم به خاطر شرایط خاص بدنی و تفاوت متابولیسم داروها در بدن آنها لازم است تا با دقت و بر اساس منابع معتبر پزشکی و دارویی استفاده شود.

در خصوص اهمیت تنظیم دوز مصرف داروهای گیاهی می‌توان گفت به هر حال چون داروهای گیاهی دارای ترکیبات شیمیایی خاصی هستند، تنظیم دوز در این موارد ضروری است تا از دوز کافی برای اثربخشی، و عدم بروز عوارض و سمیت اطمینان حاصل شود. داروهای گیاهی مانند سایر داروها به خاطر ترکیبات شیمیایی موجود در آنها، ممکن است با سایر داروهای دیگر تداخل داشته باشند، در منابع علمی، مطالب زیادی در این خصوص وجود دارد. روش تهیه داروهای گیاهی در میزان اثربخشی آنها مؤثر نیست، روش تهیه و عصاره‌گیری در میزان ترکیبات گیاهی اثر می‌گذارد و اگر از روش درست، علمی و منطبق با منابع دارویی، تبعیت نکند، اثر درمانی مورد انتظار، ممکن است محقق نشود و عوارضی هم بروز کند. داروهای گیاهی نباید به صورت خودسرانه مصرف شود و مصرف باید با نظر پزشک و داروساز باشد و این به دلیل اطمینان از اثربخشی، پیشگیری از عوارض و تداخلات دارویی-غذایی و تنظیم دوز مؤثر آن است. توصیه می‌شود از داروهای گیاهی رسمی مورد تأیید و تصویب سازمان غذا و داروی ایران استفاده شود و از داروهای غیرمصوب استفاده نشود.

نکته

حضور در فضاهای سبز باعث رشد مغز کودکان

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که زندگی در نزدیکی فضاهای سبز و سرسبز، خطر ابتلا به اختلال بیش فعالی و اوتیسم را در کودک، حتی قبل از تولد، کاهش می‌دهد. محققان گزارش می‌دهند: اگر کودکان در دوران نوزادی یا مادرانشان قبل یا در دوران بارداری در نزدیکی فضاهای سبز زندگی می‌کردند، احتمال ابتلا به مشکلات رشد مغزی در آنها کمتر بود. دکتر «استفانیا پاپاتئودورو»، محقق ارشد بیان داشت: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که افزایش دسترسی به فضای سبز در محیط‌های شهری ممکن است از رشد عصبی در اوایل کودکی پشتیبانی کند و به کاهش بار تأخیرهای رشد عصبی کمک کند.» اینکه دقیقا چگونه فضاهای سبز ممکن است رشد سالم مغز را در رحم مادر تقویت کنند، هنوز به طور کامل درک نشده است، اما محققان نظریه‌های خود را دارند. آنها حدس می‌زنند که قرارگرفتن در معرض فضای سبز، استرس و افسردگی را کاهش می‌دهد، تعامل اجتماعی را افزایش می‌دهد و قرارگرفتن در معرض سر و صدا و دماهای شدید را کاهش می‌دهد، که همه اینها می‌تواند به رشد در کودکان خردسال کمک کند. برای این مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۱.۸ میلیون جفت مادر و کودک را تجزیه و تحلیل کردند. قرارگرفتن در معرض فضای سبز با استفاده از تصویربرداری ماهواره‌ای و کد پستی محل سکونت مادران اندازه‌گیری شد. نتایج نشان می‌دهد که کودکان مادرانی که در نزدیکی فضاهای سبز زندگی می‌کردند، ۳۴٪ کمتر در معرض خطر معلولیت‌های ذهنی و ۱۷٪ کمتر در معرض خطر اوتیسم بودند. این مطالعه می‌گوید کودکانی که پس از تولد در نزدیکی فضاهای سبز زندگی می‌کردند، ۱۹٪ کمتر در معرض خطر ناتوانی‌های یادگیری قرار داشتند. پاپاتئودورو گفت: «ما ارتباط محافظتی بین فضای سبز مسکونی و چندین پیامد عصبی-رشدی را در بازه‌های زمانی مختلف مواجهه- پیش از لقاح، قبل از تولد و اوایل کودکی- مشاهده کردیم که نشان‌دهنده دخالت مکانیسم‌های بیولوژیکی اساسی مختلف است.» پاپاتئودورو افزود: «این ارتباط در بین کودکانی که در مناطق شهری زندگی می‌کنند، برجسته‌تر بود که نشان‌دهنده مزیت بالقوه بیشتر فضای سبز در جایی است که محدود است. یافته‌های ما نشان می‌دهد که افزایش دسترسی به فضای سبز در محیط‌های شهری ممکن است از رشد عصبی در اوایل کودکی پشتیبانی کند و به کاهش بار تأخیرهای عصبی-رشدی کمک کند.» با این حال، محققان خاطرنشان کردند که این مطالعه نمی‌تواند ارتباط مستقیم بین فضاهای سبز و رشد سالم مغز را اثبات کند. عوامل دیگری ممکن است بر خطر مشکلات رشدی کودکان تأثیر بگذارند. محققان گفتند: تحقیقات آینده به بررسی دلایل مفید برای رشد مغز کودکان در این زمینه خواهد پرداخت.

ویتامین D در برابر کووید۱۹ محافظت ایجاد می‌کند

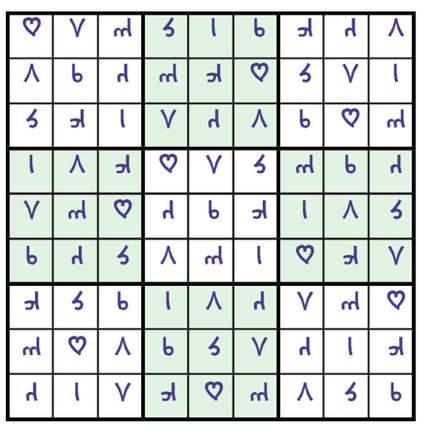
یک مطالعه جدید می‌گوید سطح پایین ویتامین D ممکن است احتمال ابتلای شدید فرد به کووید۱۹ را افزایش دهد. «کری بکمن»، محقق ارشد گفت: «احتمال دارد سطح پایین ویتامین D بر نحوه واکنش بدن به عفونت‌هایی مانند کووید۱۹ تأثیر بگذارد.» بکمن افزود: «افرادی که کمبود یا نارسایی ویتامین D دارند، بیشتر از افرادی که سطح ویتامین D سالمی دارند، به‌دلیل کووید۱۹ در بیمارستان بستری می‌شوند، اما احتمال ابتلای آنها به ویروس در وهله اول بیشتر نیست.» برای این مطالعه، محققان داده‌های ۱۵۰ هزار شرکت‌کننده را تجزیه و تحلیل کردند. نتایج نشان می‌دهد که سطح ویتامین D می‌تواند به نتایج کووید کمک کند، تقریبا همانطور که دوزهای یادآور واکسن نقش دارند. بکمن بیان داشت: «کووید۱۹ ممکن است هنوز هم بر سلامت و آرامش مردم تأثیر می‌گذارد، پس لازم است افراد سطح ویتامین D خود را بررسی کنند.»

کاهش وزن با خوردن تخم‌مرغ

اگر از یک رژیم کاهش‌وزن پیروی می‌کنید، احتمالا حاوی تخم‌مرغ است و دلیل خوبی هم دارد. تخم‌مرغ یکی از سالم‌ترین مواد غذایی است که می‌توانید به رژیم غذایی خود اضافه کنید. ارزش غذایی تخم‌مرغ: کالری: ۷۰ کیلوکالری، پروتئین: ۶٫۵ گرم، چربی: ۴٫۸ گرم، ویتامین A: ۱۶۰ میکروگرم، کلسیم: ۵۶ میلی‌گرم، ویتامین D: ۲ میکروگرم، ویتامین B۱۲: ۰٫۸۹ میکروگرم، فولات: ۴۷ میکروگرم، نیاسین: ۰٫۰۷۵ میلی‌گرم و آهن: ۱٫۷۵ میلی‌گرم. تخم‌مرغ سرشار از پروتئین باکیفیت است که شما را برای مدت طولانی‌تری سیر نگه می‌دارد. صبحانه یکی از مهم‌ترین وعده‌های غذایی است، زیرا متابولیسم شما را به سرعت آغاز می‌کند و انرژی به شما می‌بخشد. خوردن تخم‌مرغ برای صبحانه یک انتخاب عالی برای یک وعده غذایی غنی از مواد مغذی و رضایت‌بخش است. کسانی که بیشتر ماجراجو هستند ممکن است بخواهند تخم‌مرغ پخته شده آووکادو یا اسفناج و... را در نظر بگیرند.

جدول سودوکو

	۶	۷			۴		۱	
		۲			۹	۷	۵	
۵		۸	۲	۷	۱	۹	۶	
	۴		۱	۳		۶		۹
		۱	۴	۹	۲			
	۹	۳		۸	۵	۴	۷	۱
	۵			۲	۸		۴	
		۶	۵				۹	
			۹		۶	۳		



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

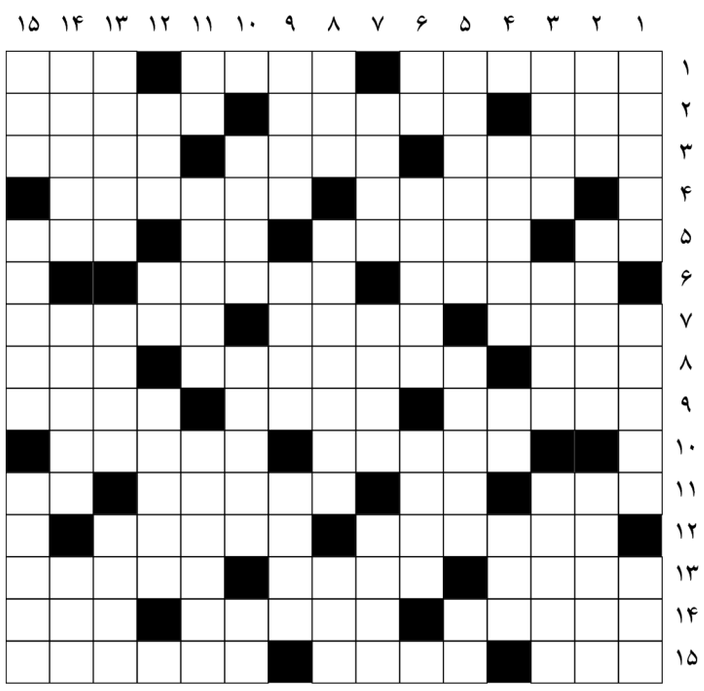
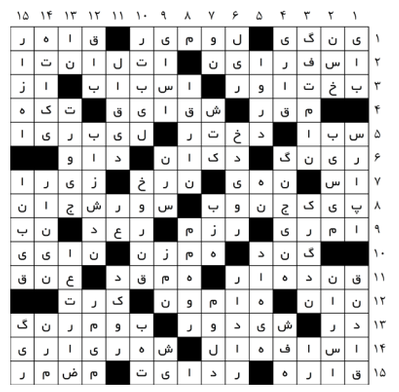
شماره ۲۱۷۷

افقی

۱- سهیم بودن- موشک هدایت شونده- ضرورت توسعه اقتصادی ۲- برق منفی- محروم- نوعی ماهی ۳- قنات و کاریز- فیلمی از اکبر خواجویی- کوچ‌کننده ۴- بهانه- زمین پشته پشته ۵- شهرسوهان- پایتخت فیلیپین- پهلوان- اصطلاحی در فضای مجازی ۶- مترسک- گلابی ۷- نامسکون- از خبرگزاری‌ها- میانه‌ها ۸- زمان مرگ- از سنگ‌های رسوبی- قسمتی از پا ۹- زن گندمگون- خالق اثر شیپور خدا- جذام ۱۰- غمز- خمیدگی ۱۱- اهلی- حرف ندا- ناحیه‌ای خودمختار در اسپانیا- دختر در زبان لکی ۱۲- پایتخت رومانی- جنگی بین نادرشاه و شاه گورکانی ۱۳- بی‌نظم و بی‌سلیقه- تک و منفرد- مهره فروشی ۱۴- شهری در نیکاراگوئه- ناحیه فقیری در سودان- واحد شمارش گاو ۱۵- مته- شادمانی- معمارسازنده سردرب دارالفنون

عمودی

۱- نفقه‌دادن- پایتخت سنت کیتس و نویس- بدخویی ۲- پرنمک- بازیکن خط حمله- نام پدر فریدون در شاهنامه ۳- گلابی جنگلی- بخشی از سامانه ترابری- ویران‌شده ۴- ستاره برزیلی- اثر پا- از شهرهای آذری ۵- کهنه‌شدن- سالن پذیرایی- اصل هر چیز ۶- ویتامین جدولی- رودها- فیلمی کرده‌ای ۷- نمایش خنده‌دار- عقیده و ایمان- رعد و برق ۸- نشاط- روغن گوسفند- نام هندی استخوان ۹- تاژک‌دار آب‌های آلوده- از توابع خرمشهر- شهری در موریتانی ۱۰- از پسران حضرت یعقوب(ع)- ستبر- نیلوفرهندی ۱۱- پایان چیزی- رنگ‌ها- افراد عائله ۱۲- نوعی یقه- عددورزشی- آزادگان ۱۳- گله‌گله- دستگاه ذخیره عکس در رایانه- اثری از بایرون ۱۴- شاعرمراغه‌ای- خوردنی همراه غذا- توشه سفر ۱۵- از شهرهای آلمان- ناحیه- گاو ماده جوان



حل جدول ۲۱۷۶