

نکاتی در مورد میوه و سبزی

آرتیا حکمت دوست

متخصص تغذیه



با شروع فصل سرما ویروس های سرماخوردگی و آنفلوآنزا شیوع پیدا می کند. وقتی افراد در محیط های بسته تجمع می کنند و شیوع این بیماری ها بیشتر می شود. تغذیه باید طوری باشد که سیستم ایمنی بدن تقویت شود و کمتر در معرض بیماری قرار بگیریم. برای داشتن یک سیستم ایمنی سالم افراد باید از ویتامین C، A، و روی و سلنیوم بیشتر استفاده کنند. در بین این مواد غذایی ما مرکبات را داریم که دارای ویتامین C است یا سبزی های برگ زرد و نارنجی و قرمز مانند کدو حلوایی را داریم که منبع خوبی از بتا کاروتن هستند که در بدن تبدیل به ویتامین A شوند. در کنار این مواد غذایی انواع خشکبار و آجیل ها استفاده می شود. توصیه می شود روزانه سه واحد میوه (یک دانه سیب، یک دانه پرتغال و دو عدد نارنگی) استفاده شود. بهتر است ۴ واحد سبزی مصرف شود، که هر واحد اگر خام مصرف می شود ۲۰۰ گرم مناسب است. توصیه می شود تا جایی که امکان دارد نصف این سبزی ها خام و نصف دیگر آن پخته باشد. همچنین از انواع سبزی ها استفاده شود. سبزی هایی که زرد و نارنجی قرمز هستند منبع خوبی از بتا کاروتن ها و ویتامین A هستند و سبزیجاتی که سبزرنگ هستند منبع خوبی از اسید فولیک هستند که بدن ما تمام این ویتامین ها را احتیاج دارد. میوه هایی نظیر خرمالو، کیوی، پاپای پوست آنها را بکنیم و بعد استفاده کنیم زیرا بدن ما آنزیم لازم برای هضم پوست آن میوه را نداریم و ممکن است در روده جمع شود و باعث انسداد روده شود. خصوصاً افرادی که سالمند هستند. توصیه می شود پوست آنها مصرف نشود. میوه ها بهتر است خام مصرف شوند زیرا ویتامین C بیشتری دارند، مگر اینکه کسی مشکلات گوارشی داشته باشد و نتواند میوه خام را هضم کند. اگر هم میوه ای قرار بود به صورت پخته مصرف شود توصیه این است شکر به آن ترکیب نشود. طبیعت به طوری خلق شده است که میوه مناسب خود آن فصل برای استفاده وجود دارد. افراد میوه مناسب فصل مورد نظر را مصرف کنند. اگر میوه فصل دیگری را نکه داریم و یا به صورت گلخانه ای در فصل دیگری به عمل می آوریم نه تنها برای بدن ضرر دارد بلکه به محیط زیست نیز آسیب وارد می کند. تمام منابع توصیه می کنند میوه هر فصل را در همان فصل استفاده کنید.

راهکارهای تشخیص تازگی مواد غذایی

بررسی تازگی مواد غذایی می تواند دشوار باشد، به خصوص در زمینه غذاهای پخته بسته بندی شده که بیشتر در یخچال نگهداری می شوند تا عمر مفیدشان افزایش یابد. امروزه با توجه به خریدهای عمده ای که ما از میادین میوه و تره بار و فروشگاه ها انجام می دهیم و بخرچال خود را پر از خوراکی ها و میوه های رنگارنگ می کنیم احتمال خراب شدن مواد غذایی بیش از گذشته افزایش یافته همین امر اهمیت شناسایی مواد غذایی فاسد را غیر فاسد رادو چندان کرده است.

بوکردن
بوکردن قدیمی ترین راه برای اطمینان از تازگی و کیفیت غذا است. در واقع، مس بوایی یکی از مطمئن ترین راه ها برای ارزیابی تازگی غذا است. غذای تازه باید عطر و بوی مطبوع و طبیعی داشته باشد، در حالی که غذای کهنه یا فاسد اغلب بوی ترشیدگی یا کپک زدگی می دهد.

تغییر رنگ
بسیاری از غذاها، به ویژه میوه ها، سبزیجات و محصولات هنگامی که دیگر تازه نیستند، علائم قابل مشاهده پوکیدگی و پلاسیدگی را نشان می دهند. تغییر رنگ، مانند قهوه ای شدن روی میوه ها یا موم شدن رنگ روی سبزی ها، نشان دهنده این است که غذای کیفیت خود را از دست داده است.

چشیدن
در حالی که شما نباید مقدار زیادی غذای مشکوک به فاسد بودن را بیخشد، یک لقمه کوچک می تواند به شما بگوید که آیا فلان ماده غذایی کهنه شده یا خیر. اگر مزه غذا به هر نموی ملایم، ترش یا بی مزه است، بهتر است از مصرف بیشتر آن خودداری کنید. به عنوان مثال، محصولات لبنی فاسد ممکن است طعم ترش داشته باشند.

تاریخ انقضا
اگرچه تاریخ انقضا همیشه سالم بودن مواد غذایی را تضمین نمی کند، اما می تواند یک دستورالعمل مفید برای بررسی کهنه یا فاسد بودن را ارائه دهد. با این حال، توجه داشته باشید که اگر مواد غذایی به درستی نگهداری شوند، ممکن است برخی از آن ها پس از گذشتن تاریخ انقضا نیز سالم بمانند.

پرتجویرترین آنتی بیوتیک ها در نسخه پزشکان

مصرف آنتی بیوتیک در ایران ۳.۵ برابر میانگین جهانی است. سرپرست گروه ارزیابی فناوری سلامت سازمان غذا و دارو اذعان کرد: پر فروش ترین آنتی بیوتیک های مصرفی از نظر ریالی در کشور آموکسی سیلین، سفکسیم، کوآموکسی کلاو، ازیترومایسین و مروپنم، همچنین در نسخ پزشکان نیز آنتی بیوتیک های پرتجویر به ترتیب سفکسیم، مترینیدازول، آموکسی سیلین، ازیترومایسین و سیپروفلوکساسین هستند.

غذاهای سرد مزاج ها در فصل سرما

مریم مقیمی، متخصص طب سنتی در خصوص تغذیه برای مزاج ها در زمستان گفت: به طور کلی تغذیه در فصول سرد اخلاط و مواد ژلده در بدن تجمع پیدا می کنند و دفع آن برای افراد سخت می شود. بهتر است افراد صبح ناشتا حتما یک استکان آب جوش مصرف کنند. آب جوش برای دفع اخلاط کمک کننده است. متخصص طب سنتی افزود: در فصل سرما افراد سعی کنند از غذاهایی با مزاج سرد و خشک استفاده نکنند.

نقش داروها

وی با بیان اینکه صحیح درمان ضد HIV که به عنوان داروهای ضد رتروویروسی شناخته می شوند، مؤثرترین و قوی ترین راه افزایش طول عمر بیماران است، ادامه داد: تداوم و مصرف صحیح دارو ها نه تنها موجب بهبود کیفیت زندگی و طول عمر در افرادی که با HIV زندگی می کنند می شود، بلکه به کنترل همه گیری HIV نیز کمک می کند. بهبود کیفیت زندگی و طول عمر بیماران، به کاهش انگ و تبعیض ناشی از HIV می انجامد و از سوی دیگر با تأکید بر اهمیت درمان به عنوان پیشگیری، از خطر انتقال HIV می کاهد. بدیهی است که خدمات درمانی و مراقبتی و به خصوص درمان ضد رتروویروسی برای آن که بتواند مؤثر واقع شود، باید با کیفیت مطلوبی ارائه شود. وی، اهداف درمان ضد رتروویروسی را، دستیابی به بار ویروسی مهار شده، حفظ عملکرد سیستم ایمنی بدن و نیز برگرداندن آن به وضعیت تقریباً نرمال، بهبود کیفیت زندگی و افزایش طول عمر افرادی که با HIV زندگی می کنند، کاهش مرگ و میر و ناتوانی ناشی از بیماری ایدز در افرادی که با HIV زندگی می کنند و پیشگیری از انتقال HIV به سایرین که اهمیت بسیار زیادی در کنترل ایدز می دارد، عنوان کرد و گفت: بعد از شروع درمان مؤثر، معمولاً در طی ۱۲ تا ۲۴ هفته اول، بار ویروسی به حد غیر قابل شناسایی می رسد و افراد باید بدانند که با مصرف منظم داروها و مراجعات برای معاینات و آزمایشات لازم، می تواند طول عمر تقریباً طبیعی داشته باشد. وی خاطر نشان کرد: درمان ضد رتروویروسی یک درمان مادام العمر است و مهار بار ویروسی با داروهای ضد رتروویروسی می تواند باعث کاهش التهاب و فعال شدن سیستم ایمنی شود و در نتیجه میزان عوارض قلبی-عروقی و آسیب به اعضای مختلف ناشی از بیماری طولانی HIV نیز کاهش می یابد.

جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱- نام وزیر دارای داراب در زمان اسکندر مقدونی - خوش باور ۲- نوعی خواهر برادر - تری - خجالتی ۳- صدای کلفت - صیاد - قابله - مشک آب ۴- از اجسام معدنی - واگیر - اداواطوار - نوعی رشته ۵- صدای خنده - شاه مغول - متعصب ۶- کاروانسرا - قسمت - اهل ۷- قاره ۷- یک شرکت فناوری خوشه ای چند ملیتی آلمانی - تنظیم موتور - فرار کردن ۸- علامت مفعولی - از رود های مرزی ایران - تکذیب کننده - طلا ۹- چربی و بیه - ناشایست و ناجیز - شهرستان قدیم ۱۰- بیهوده و بی معنی - آلت موسیقی - نیرنگ ۱۱- از القاب اروپایی - شکل و قیافه - بنده و چاکر ۱۲- بالیدن - عدد تنها - اثر و علامت - دختر زوپیترا در اساطیر ۱۳- اولین کلمه سوره فلق - نوعی نوشیدنی - شاگرد - حرف همراهی ۱۴- بلندترین آبشار جهان - گدایی - آب فشان ۱۵- فیلم منفی - از صنایع دستی ایران

افقی

۱- توانایی برای انجام کاری - از بیماری های کبد ۲- پنهان کردن - قانون مغولی - نوعی جست و خیز ۳- با گام های بلند ۳- رمق آخر - شهری در فارس - تولید کننده - مکان ۴- نوید دادن - خدای ما - شامل همه می شود - کمی و اندکی ۵- نام قدیم تایلند - حلال لاک ناخن - خون بها ۶- پایتخت عمان - واحد شمارش گاو - از غذاهای ایرانی ۷- به تازگی - دوباره کاری - ضربه سر در فوتبال ۸- دوازده کیلوگرم - اسب بارکش - باوقار و سنگین - آب منجمد ۹- کشنده بی صدا - فرسوده و کهنه - فیلمی از والتر هود سن ۱۰- روال و روش - بز نر - گشاینده ۱۱- همسر زن - نعنای نیمه ۱۲- پیشوند ده تایی - گاه شاعرانه - شیوا ۱۳- رسا - پیاده سازی دیجیتالی ۱۳- یارغم - نام مبارک مادر پیامبر اکرم (ص) - از بیماری ها - ضمیر سوم شخص مفرد ۱۴- تابش و فروغ - خیاط - رشته کوهی در ایران ۱۵- مخترع ماشین کاغذ سازی - منکرات

حل جدول ۱۹۷۹

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۵	۱۰	۱۵	۲۰	۲۵	۳۰	۳۵	۴۰	۴۵	۵۰	۵۵	۶۰	۶۵	۷۰
۲	۶	۱۱	۱۶	۲۱	۲۶	۳۱	۳۶	۴۱	۴۶	۵۱	۵۶	۶۱	۶۶	۷۱
۳	۱۱	۱۶	۲۱	۲۶	۳۱	۳۶	۴۱	۴۶	۵۱	۵۶	۶۱	۶۶	۷۱	۷۶
۴	۱۶	۲۱	۲۶	۳۱	۳۶	۴۱	۴۶	۵۱	۵۶	۶۱	۶۶	۷۱	۷۶	۸۱
۵	۲۱	۲۶	۳۱	۳۶	۴۱	۴۶	۵۱	۵۶	۶۱	۶۶	۷۱	۷۶	۸۱	۸۶
۶	۲۶	۳۱	۳۶	۴۱	۴۶	۵۱	۵۶	۶۱	۶۶	۷۱	۷۶	۸۱	۸۶	۹۱
۷	۳۱	۳۶	۴۱	۴۶	۵۱	۵۶	۶۱	۶۶	۷۱	۷۶	۸۱	۸۶	۹۱	۹۶
۸	۳۶	۴۱	۴۶	۵۱	۵۶	۶۱	۶۶	۷۱	۷۶	۸۱	۸۶	۹۱	۹۶	۱۰۱
۹	۴۱	۴۶	۵۱	۵۶	۶۱	۶۶	۷۱	۷۶	۸۱	۸۶	۹۱	۹۶	۱۰۱	۱۰۶
۱۰	۴۶	۵۱	۵۶	۶۱	۶۶	۷۱	۷۶	۸۱	۸۶	۹۱	۹۶	۱۰۱	۱۰۶	۱۱۱
۱۱	۵۱	۵۶	۶۱	۶۶	۷۱	۷۶	۸۱	۸۶	۹۱	۹۶	۱۰۱	۱۰۶	۱۱۱	۱۱۶
۱۲	۵۶	۶۱	۶۶	۷۱	۷۶	۸۱	۸۶	۹۱	۹۶	۱۰۱	۱۰۶	۱۱۱	۱۱۶	۱۲۱
۱۳	۶۱	۶۶	۷۱	۷۶	۸۱	۸۶	۹۱	۹۶	۱۰۱	۱۰۶	۱۱۱	۱۱۶	۱۲۱	۱۲۶
۱۴	۶۶	۷۱	۷۶	۸۱	۸۶	۹۱	۹۶	۱۰۱	۱۰۶	۱۱۱	۱۱۶	۱۲۱	۱۲۶	۱۳۱
۱۵	۷۱	۷۶	۸۱	۸۶	۹۱	۹۶	۱۰۱	۱۰۶	۱۱۱	۱۱۶	۱۲۱	۱۲۶	۱۳۱	۱۳۶

جدول سودوکو

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

جدول سودوکو

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