آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۵۹۹
یکشنبه
۱۴۰۲•۰۴•۲۵
۲۷ ذی‌الحجه ۱۴۴۴ / ۱۶ جولای ۲۰۲۳

این سبزیجات را در رژیم غذایی خود بگنجانید

اینفوگرافیک: آرمان ملی

همه می‌دانیم سبزیجات سرشار از فیبر، ویتامین، موادمعدنی و انواع آنتی‌اکسیدان هستند و آنها را باید در یک رژیم غذایی سالم بگنجانیم. از این خوراکی‌های مغذی می توانیم در تهیه انواع سالادها، سوپ‌ها، اسموتی و ساندویچ‌ها استفاده کنیم.

اسفناج

اسفناج در صدر جدول سبزی‌های مغذی قرار می گیرد؛ اسفناج حاوی آنتی‌اکسیدان است که از خطر ابتلا به انواع بیماری‌هایی چون سرطان می‌کاهد. این سبزی با کاهش فشار خون، موجب سلامت قلب هم می‌شود.

هویج

هویج مملو از ویتامین A است، این سبزی حاوی آنتی‌اکسیدان بتاکاروتن است که از ابتلا به سرطان پیشگیری می کند. بدن این آنتی‌اکسیدان را به ویتامین A تبدیل می کند. رنگ نارنجی هویج به‌دلیل وجود بتاکاروتن است.

کلم بروکلی

بررسی‌ها نشان داده است که بروکلی می تواند از فرد در برابر سرطان محافظت کند. این سبزی چلیپایی می تواند در پیشگیری بیماری‌های مزمن دیگر مانند بیماری‌های قلبی موثر باشد. یک فنجان (۹۱ گرم) بروکلی حاوی به ترتیب ۷۷ و ۹۰ درصد نیاز روز ویتامین‌های K و C است و مقدار خوبی فولات، منگنز و پتاسیم دارد.

سیر

هزاران سال است که از سیر به‌صورت یک داروی گیاهی استفاده می‌شود. سیر برای بهبود قندخون و سلامت قلب مفید است. پودر سیر می تواند مقاومت انسولینی که منجر به ابتلا به دیابت نوع دو می‌شود را تا حد زیادی درمان کند. همچنین این گیاه در کاهش کلسترول، درمان بیماری‌های قلبی و مقابله با سرطان موثر است.

دانستنی‌ها

سبزیجات مفید برای کاهش وزن

رژیم‌هایی که در آنها سبزیجات به طور منظم مصرف می‌شود، در پیشگیری از بیماری قلبی، مدیریت فشارخون، سطح قندخون و حتی بهبود سلامت گوارش کمک‌کننده هستند. علاوه بر همه اینها، تحقیقات علمی اثبات کرده‌اند که مصرف سبزیجات با کاهش وزن مرتبط است. در حالی که تقریبا همه سبزیجات در ارتقای سلامت کلی بدن نقش دارند، سبزیجاتی نیز هستند که به‌طور ویژه در کاهش‌وزن، نقش چشمگیری دارند. کالری کم، فیبر و آب زیاد موجود در این سبزیجات به قدری در ایجاد حس سیری مؤثرند که می‌توان آنها را جایگزین میان‌وعده‌های پرکالری کرد. علاوه بر این، فیبر موجود در سبزیجات می‌تواند با بهبود هضم، تقویت روده و تنظیم قندخون به کاهش‌وزن کمک کند. هم‌چنین برخی از سبزیجات حاوی آنتی‌اکسیدان خاصی هستند که به طور ویژه به کاهش وزن کمک می کنند. در ادامه، به معرفی سبزیجاتی که به کاهش وزن سالم کمک می کنند، اشاره می‌شود.

هویج

خواص هویج صرفا محدود به سلامت بینایی نیست. هویج سرشار از ویتامین‌ها و مواد مغذی مفید است که می‌تواند برای کاهش‌وزن هم مؤثر باشد. هر یک عدد هویج حاوی بیش از ۳.۵ گرم فیبر است. به گفته مجله تغذیه بریتانیا، هویج به‌عنوان یک غذای کم‌کالری می‌تواند به سیر نگه‌داشتن شما کمک کند و در عین حال کالری دریافتی شما را نیز کاهش دهد. بر اساس مطالعات، هویج می‌تواند از طریق بهبود عملکرد هضم و دستگاه گوارش، به کاهش وزن کمک کند.

نخودفرنگی

یک فنجان نخودفرنگی حاوی بیش از ۸ گرم فیبر و ۸ گرم پروتئین است و یکی از مفیدترین سبزیجات موجود محسوب می‌شود. دریافت پروتئین، حس سیری را افزایش می‌دهد، هورمون‌های مرتبط با گرسنگی را تنظیم می‌کند و به کاهش چربی در ناحیه شکم کمک می‌کند.

سیب‌زمینی

سیب‌زمینی از سبزیجاتی است که هم پروتئین و هم فیبر را در خود دارد. از آنجا که سیب‌زمینی سرشار از فیبر است، می‌تواند زمان طولانی‌تری شما را سیر نگه دارد. ایجاد حس سیری، یکی از راه‌هایی است که از پرخوری جلوگیری کرده و به کاهش‌وزن کمک می‌کند. یکی دیگر از ویژگی‌های مفید سیب‌زمینی این است که حاوی قند طبیعی است، قند موردنیاز بدن را تأمین می‌کند و دیگر نیاز به مصرف قندهای مصنوعی نیست.

کدو

کدو یک گزینه عالی برای کاهش‌وزن است. هم‌چنین این گیاه برای افراد مبتلا به دیابت یا کسانی که باید مراقب کربوهیدرات دریافتی خود باشند، یک جایگزین مناسب است که سطح قندخون را افزایش نمی‌دهد. کدو فیبر کافی و کالری پایینی دارد و یک خوراکی مفید برای کاهش وزن محسوب می‌شود.

کلم بروکلی

کلم‌بروکلی یک سبزی همه‌کاره و یک گزینه عالی برای رژیم‌های کاهش‌وزن است. تحقیقات نشان می‌دهد که التهاب مزمن می‌تواند باعث افزایش وزن شود. با این حال، کلم بروکلی با قابلیت کاهش التهاب می‌تواند به کاهش وزن کمک کند.

فلفل دلمه‌ای

فلفل دلمه‌ای جزو سبزیجات ایده‌آل در رژیم‌های مخصوص کاهش‌وزن است. این سبزی، کالری کم و مواد مغذی بالایی دارد و همچنین به ایجاد حس سیری کمک می‌کنند. این مساله در جلوگیری از پرخوری روزانه نقش دارد.

یادداشت

برنامه‌های غذایی در تابستان

نرگس جوزدانی
متخصص تغذیه

اصول اصلی تغذیه انسان در تابستان، تامین آب بدن است. برای تامین آب استفاده از سبزیجات مورد توجه است که یکی از موارد مهم به شمار می‌آید و باید میزان مصرف سبزیجات را در فصل تابستان افزایش دهیم. به دلیل اینکه سبزیجات آب خوبی دارند، از گرمازدگی و از افت آب بدن در تابستان جلوگیری می‌کنند. دومین مورد استفاده از غذاهایی مانند سوپ‌های رقیق، آب‌دوغ، سالاد و سوپ سبزیجات است که آبدار هستند. تعریق در تابستان باعث از دست دادن آب و سدیم بدن می‌شود و تامین سدیم برای بدن نیز لازم بوده و استفاده از نوشیدنی‌هایی مانند دوغ در این فصل بسیار کمک‌کننده به دریافت میزان کافی آب و سدیم است. توصیه می‌شود آب به‌صورت خالی مصرف نشود و تخم‌شربتی، آب یمو و یا گلاب را در آب حل کنند و بنوشند؛ زیرا اینگونه آب فرصت جذب در بدن را دارد و به افزایش آب بدن در تابستان کمک می کند. سبزیجات، میوه‌ها، لبنیات، پروتئین و کربوهیدرات‌ها گروه‌های اصلی غذایی هستند. در تابستان باید سبزیجات و میوه‌ها را باید در اولویت قرار داد. استفاده از میوه‌هایی مانند انواع توت‌ها، هندوانه، خربزه، انبه، لیمو، آووکادو و نارگیل به‌دلیل داشتن آب کافی در تابستان توصیه می‌شود. ماهی‌ها آنتی‌اکسیدان بالایی دارند که باید در این فصل بیشتر استفاده شوند؛ چرا که امگا ۳ آن به بدن کمک می‌کند.

ویژه

علل گزِگزِ شدن دست و پا

رئیس انجمن متخصصان داخلی گفت: وقتی خون به‌دست و پا نرسد، گزِگزِشدن بروز می‌کند. ایرج خسرونیا ادامه داد: اگر فرد دیسک کمر داشته باشد، این موضوع باعث ناراحتی اعصاب پا می‌شود. وقتی خون به اندازه کافی به اندام نرسد، باعث احساس گزگزشدن دست یا پا می‌شود. وی افزود: گزگزشدن یک علامت است که اعلام می‌کند من در حال ایجاد مشکلاتی در بدن هستم که فرد باید حتما به پزشک مراجعه کرده و فشارخون، قندخون و... را کنترل کند. خسرونیا گفت: خواب‌رفتگی نیز شامل همین موضوع است. وقتی دست را در شرایط نامناسب قرار می‌دهید، باعث خواب‌رفتگی می‌شود.

نکته

اثرات ماکروویو بر مواد غذایی

مایکروویو دارای کاربرد گسترده‌ای در صنعت غذا است که از جمله این موارد می‌توان به انجمادزدایی، پختن، خشک کردن، برشته کردن، پاستوریزاسیون و آنزیم‌زدایی) اشاره کرد. در روش‌های پخت معمول حرارت از یک منبع خارجی به غذا وارد می‌شود، اما در روش پخت با مایکروویو در داخل خود غذا تولید می‌شود؛ به این صورت که تحت‌تاثیر امواج مایکروویو مولکول‌های غذا با سرعت زیاد خود را در جهت میدان قرار می‌دهند، بنابراین با جنبش مولکول‌ها و برخورد آنها به یکدیگر، گرما تولید میشود. از مزیت‌های مهم استفاده از مایکروویو می‌توان به زمان پخت کوتاه اشاره کرد؛ در این روش به دلیل اینکه نیاز به انتقال حرارت از سطح غذا به مرکز آن نیست زمان پخت، معادل یک چهارم زمان روش‌های پخت سنتی است. همچنین تمام قسمتهای ماده غذایی به طور همزمان و یکنواخت گرم می‌شود. البته باید توجه داشت در غذاهایی مثل هات‌داگ یا تخم‌مرغ که دارای ضخامت زیاد بوده و بافت متخلخل نداشته باشد، نفوذ حرارت یکنواخت نیست. به طور کلی می‌توان گفت از نظر حفظ مواد مغذی، روش پختی مناسب است که ماده غذایی زمان کوتاه‌تری را در معرض دمای بالا قرار بگیرد. همچنین در روش‌هایی که از آب برای فرآوری محصول استفاده می‌شود، مقداری از این مواد مغذی از جمله املاح و ویتامین‌ها به داخل آب وارد می‌شود؛ در مواردی مثل کنسروکردن که از آب همراه با ماده غذایی استفاده نمی‌شود؛ میزان از دست رفتن مواد مغذی بیشتر است، مگر اینکه آب همراه با غذا نیز مصرف شود. بنابراین از این جهات استفاده از مایکروویو در پخت مواد غذایی، به‌ویژه در بلانچینگ سبزی‌ها، نسبت به روش بخارپز و آبپز ارجحیت دارد و مواد مغذی بیشتر حفظ می‌شود. بررسی‌ها نشان داده است که ارزش تغذیه‌ای پروتئین‌ها در مواد غذایی فرآوری شده با روش‌های سنتی و مایکروویو، مشابه است. پخت با مایکروویو منجر به تغییرات شیمیایی قابل ملاحظه‌ای در مواد غذایی نمی‌شود. لیپیدها (چربی‌ها) در طی پخت با مایکروویو در سویا، زرده تخم مرغ و گوشت پایدار است. ویتامین‌های محلول در آب مانند ویتامین C و B به حرارت حساس‌تر هستند. ویتامین‌ها با توجه به اندازه و شکل ماده غذایی، زمان پخت و درجه حرارت پایداری متفاوتی دارند. حفظ ویتامین‌ها در مایکروویو به‌دلیل زمان کمتر پخت در مایکروویو مشابه یا بهتر از روش‌های سنتی گزارش شده است. همچنین مواد معدنی طی پخت با مایکروویو کاهش نمی‌یابد. نتایج نشان داده است که پخت با مایکروویو نسبت به روش‌های سنتی در پخت گوشت گاو، همچنین مواد غذایی حاوی فسفر و پتاسیم به مقدار بیشتری حفظ می‌شود. اما لازم به یادآوری است که ترکیبات ضدتغذیه‌ای در مایکروویو در مقایسه با دیگر فرآیندها به میزان کمتری غیر فعال می‌شود.

مکمل ویتامین D التهاب مزمن را کاهش می‌دهد

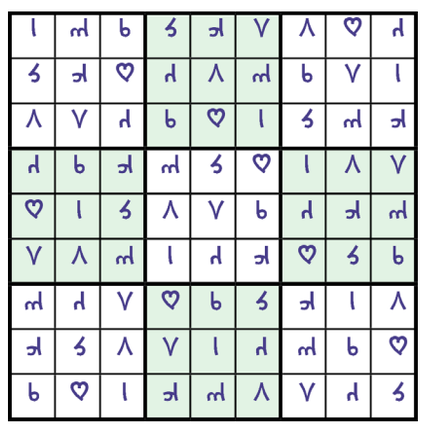
یک مطالعه نشان می‌دهد افراد مسن با کمبود ویتامین D دارای سطوح بالاتر التهاب هستند. التهاب مزمن یا طولانی مدت با بسیاری از بیماری‌ها از جمله دیابت، آرتریت و... همراه است. سن، رژیم غذایی نامناسب، سیگار و... خطر التهاب مزمن را افزایش می‌دهد. محققان معتقدند در افراد مسن، مکمل‌های ویتامین D ممکن است به کاهش خطر ابتلاء به بسیاری از بیماری‌های التهابی کمک کند. التهاب حاد در پاسخ به آسیب بافتی، عفونت یا آلرژن‌ها رخ می‌دهد و تا چند روز طول می‌کشد. به‌گفته محققان، سلول‌های ایمنی به‌نام سلول‌های T دارای گیرنده‌های ویتامین D هستند و ماکروفاژها ویتامین D فعال آزاد می‌کنند. سپس آن را به لنفوسیت‌های T می‌فرستند که تولید سیتوکین‌هایی را افزایش می‌دهند که به حفظ سلامت کمک می‌کنند و سیتوکین‌هایی را کاهش می‌دهند که باعث طوفان سیتوکینی می‌شوند.

پروبیوتیک‌ها به سلامت روده‌ها کمک می‌کنند

نوشابه‌های پروبیوتیک و پری‌بیوتیک حاوی موادی برای حمایت از سلامت روده هستند. متخصصان می‌گویند که نوشابه‌های پروبیوتیک و پری‌بیوتیک ممکن است به شما کمک کنند مقدار فیبر توصیه شده روزانه خود را کاهش دهید، هضم را بهبود بخشد و از عملکرد سیستم ایمنی حمایت کند. گفته می‌شود این نوشیدنی‌های گازدار و شیرین نسبت به نوشابه‌های معمولی قند کمتری دارند و از موادی ساخته می‌شوند که اعتقاد بر این است که روده سالم‌تری را ایجاد می‌کند. پری‌بیوتیک‌ها نوعی فیبر هستند که ما نمی‌توانیم آن را هضم کنیم. آنها به‌عنوان غذا برای پروبیوتیک‌ها عمل می‌کنند و به رشد و شکوفایی آنها در روده ما کمک می‌کنند. این نوع نوشیدنی‌ها نباید به‌عنوان جایگزینی برای غذاها و نوشیدنی‌های غنی از مواد مغذی عمل کنند. پروبیوتیک‌ها و پری‌بیوتیک ها در کنار هم موجب می‌شوند سیستم گوارش سالم بماند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن ا م ل ی

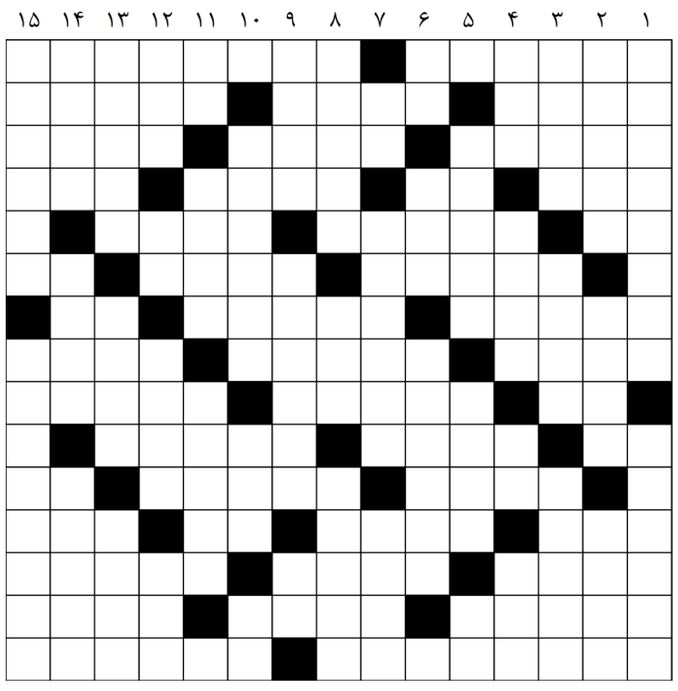
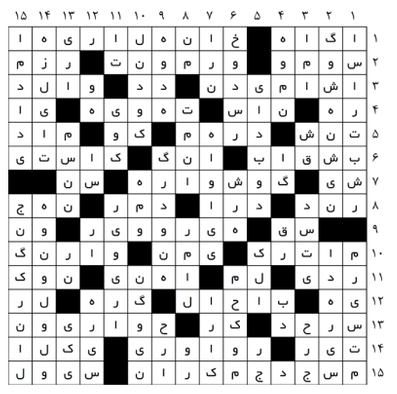
شماره ۱۵۹۹

افقی

۱- فیلمی از حبیب کاووش- نمایشی ۲- سمت راست- پروسرشار- آسمانی ۳- اجباروالزام- جواب- پسرمازندرانی ۴- یارمشهدی- مادرعرب- مهربان- دوست‌ورفیق ۵- روستا- حیوان استرالیایی- از شهرهای گلستان ۶- نوعی کامیون- چاک‌وشکاف- تاخت اسب ۷- پی‌درپی و پشت‌سر هم- گندگیاه- از نشانه‌های جمع فارسی ۸- نام قدیم اتریش- مقابل خروجی- چاه مکه ۹- راه‌میانبر- ناامید- مجسمه ۱۰- طرف‌وجهت- خودرویی ایرانی- دریاچه‌ای در ترکیه ۱۱- معروف‌تر- طبق قاعده- مقابل خوب ۱۲- بلندترین نقطه- ساده‌تر- سازشاکی!- قسمت جلوی زین اسب ۱۳- ایالتی در اسپانیا- از سازهای زهی- درج شده ۱۴- قلعه تگزاس- چیزها- مطالعه اجمالی ۱۵- از کشورهای آمریکای مرکزی- از گیاهان دارویی

عمودی

۱- کارگردان فیلم لورنس عربستان- نام قدیم مشهد ۲- نفس‌سرکش- خجالتی- شیر هوای تیوپ ۳- چشم- رنگین کمان- کالبدها ۴- از ورزش‌های آبی- زشت منظر- خدای مصری- مقابل کیفی ۵- خار شتر- انقلابی فرانسه که در حمام کشته شد- درخت زبان گنجشک ۶- یارغم- ثروت و دارایی- وضعیت‌سخت و دشوار ۷- نقشه انگلیسی- کشوری آفریقایی- تلفونابودی ۸- یارمحبوب- خودروی کره‌ای- خشن و زورگو ۹- نژادمردم روسیه- شعبده‌بازی- حرف پیروزی ۱۰- مستبد و مغرور- از وسایل حمام های مدرن- از غذاهای ایرانی ۱۱- از فلزات- شخص نامعلوم- رسم کردن ۱۲- حکم‌وفرمان- منقار کوتاه- سیاه‌پوست- خیلی کم ۱۳- مطلبی را قبول کردن- دوست صمیمی و یکدل- نیرو ۱۴- درختچه آپارتمانی- عرب- ثمردهنده ۱۵- پاکیزه- نام مسجدی در مکه



حل جدول ۱۵۹۸