

#### «نان کامل» چه نانی است؟

مدیر گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان با اشاره به تاثیر مصرف نان کامل در سلامت انسان، گفت: بر اساس پژوهش‌های انجام شده، افرادی که از نان‌های کامل استفاده می‌کنند کمتر در معرض ابتلا به سرطان‌های معده، سینه، خون و پروستات قرار دارند. مهنوش صاحب‌دل اظهار کرد: اولین عامل خطر سال‌های از دست رفته عمر در ایران منتسب به مصرف کم غلات کامل است. مصرف نانی که با آرد سفید تهیه می‌شود خطر اضافه وزن و چاقی، بیماری‌های غیرواگیردار به ویژه دیابت، چربی خون بالا و بیماری‌های قلبی و عروقی و سرطان‌ها و همچنین کمبود ریزمعدنی‌ها را افزایش می‌دهد. وی افزود: نان سفید در مقایسه با نان کامل از نظر تغذیه‌ای ارزش کمتری دارد، اما نان‌هایی که به مقدار استاندارد و معینی سبوس دارند اگرچه رنگشان تیره‌تر است، ارزش غذایی بیشتری دارند. صاحب‌دل، درباره ویژگی‌های دانه‌های گندم بیان کرد: یک دانه گندم از سه قسمت سبوس، آندوسپرم و جوانه تشکیل شده است و لایه بیرونی دانه را سبوس می‌نامند. این قسمت سرشار از فیبر و ویتامین‌های گروه B و آنتی‌اکسیدان است. لایه میانی از کربوهیدرات و مقادیر بسیار کمی پروتئین و ویتامین‌ها تشکیل شده است. درونی‌ترین قسمت دانه، جوانه است که حاوی پروتئین به ویژه اسیدهای آمینه ضروری، چربی‌ها و بیشتر اسیدهای چرب غیراشباع مانند اولئیک، لینولئیک و... لینولئیک، فیبر و بیشتر فیبر نامحلول، ویتامین‌های گروه B شامل نیاسین، تیامین و فولات، مواد معدنی آهن، روی و منیزیم و همچنین ترکیبات فعال زیستی مانند آنتی‌اکسیدان، استرول‌ها، فیتوکمیکال‌ها مانند فنولیک اسید، پلی‌فنول‌ها، فیتواسترول‌ها و ویتامین E است.

#### اثر مفید نان کامل

وی عنوان کرد: بهترین نانی که از آرد گندم می‌توان تهیه کرد، نان کامل است. نان کامل از آردی تهیه می‌شود که هر سه بخش دانه گندم شامل سبوس، جنین و آندوسپرم در آن حفظ شود. جنین نانی از پروتئین، کلسیم، آهن و ویتامین‌های گروه B برخوردار است و می‌تواند بخش بسیاری از نیازهای جامعه به مواد مغذی را فراهم کند. صاحب‌دل ادامه داد: همچنین نان کامل از منابع اصلی تامین فیبر است که وجود آن در تضمین کارکرد طبیعی دستگاه گوارش انسان ضروری است. مصرف غلات کامل، کاهش خطر بیماری‌های دیابت، بیماری‌های قلبی و عروقی، چاقی، بیماری‌های گوارشی، مشکلات متابولیکی و برخی از سرطان‌ها را به دنبال دارد اما با وجود فواید بسیاری که نان کامل دارد، درصد بالای سبوس‌گیری و حذف جنین در تولید آرد برای انواع نان‌های سنتی و فانتزی رخ می‌دهد. وی بیان کرد: در دهه‌های اخیر، مصرف نان سفید افزایش یافته است در حالی که این نوع نان نه تنها ارزش غذایی مناسبی ندارد بلکه به عنوان یکی از عوامل اصلی بیماری‌هایی مانند سوزن، مشکلات گوارشی، بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت و چاقی در کشور محسوب می‌شود. مصرف زیاد نان سفید، هزینه‌های بهداشتی و درمانی را بالا می‌برد و کیفیت زندگی را کاهش می‌دهد. مدیر گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان ادامه داد: غلات کامل جزو آن دسته از مواد غذایی هستند که می‌توانند سبب کاهش خطر بیماری‌های مزمن شوند زیرا دارای فیبر، منیزیم، فولات، آنتی‌اکسیدان، فیتواسترول‌ها، پیریدوکسین و پتاسیم هستند. وی افزود: نان غذای اصلی مردم در همه دنیا و در ایران است. نان همواره نزد ایرانیان از جایگاه خاصی برخوردار بوده است و بخش قابل توجهی از پروتئین و انرژی مورد نیاز بدن و همچنین انواع ویتامین‌های گروه B و آهن و فیبر غذایی از آن تامین می‌شود. در ایران نیمی از انرژی دریافتی روزانه از نان گرفته می‌شود. صاحب‌دل گفت: متخصصان تغذیه باتوجه به افزایش آمار چاقی و اضافه‌وزن در همه گروه‌های سنی و افزایش بیماری‌های غیرواگیر مانند سکنه‌های قلبی و مغزی، فشارخون، دیابت و چربی خون و تاثیر نان‌های سبوس‌دار در پیشگیری و درمان این بیماری‌ها، توصیه به مصرف نان‌های کامل می‌کنند.

#### ویژگی نان خوب

مدیر گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان افزود: یک نان خوب ظاهری مناسب، کاملاً پخته و برشته دارد و سطح آن سوخته نیست. دارای طعم و مزه خوشایند و بوی مطبوع ناشی از خمیر تخمیر شده است و طعم و مزه فلزی ناشی از مصرف جوش شیرین را ندارد. وی تصریح کرد: یک نان خوب نمک کمی دارد و باید بافت مناسب، نرم و یکنواخت ناشی از خمیر عمل آوری شده با خمیر مایه داشته باشد. نان خوب نانی است که از انواع آرد کامل غلات مختلف مانند گندم، چاودار، جودوسر، جو و... در تولید آن استفاده شود. صاحب‌دل بیان کرد: سبوس گندم و نان‌های کامل (سبوس‌دار) به طور کلی سرشار از پروتئین، کربوهیدرات و انواع ویتامین‌های E و گروه B و املاح مختلف آهن، منیزیم، روی، پتاسیم و فیبر هستند. وقتی سبوس غلات جدا می‌شود ویتامین‌های گروه B در آن‌ها کاهش می‌یابد. وجود فیبر در این غلات آن‌ها را به ماده‌ای فوق‌العاده عالی تبدیل می‌کند و آن‌ها به عنوان طلای گیاهی می‌شناسند. وی افزود: وجود فیبر محلول در گندم آن‌ها را به ماده‌ای فوق‌العاده برای پیشگیری بسیاری از بیماری‌ها تبدیل کرده است. مدیر گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان گفت: سبوس یک ماده غذایی است که در بیشتر محصولات آرایشی ضدپیری استفاده می‌شود. سبوس موجود در نان‌های کامل پوست راد را برابر نور خورشید محافظت می‌کند و به علت داشتن ویتامین‌های گروه B برای پیشگیری از سفیدی و ریزش مو بسیار مفید است. وی بیان کرد: آنجا که سبوس موجود در نان‌های کامل منبع غنی از فیبر است، می‌تواند در افزایش سوخت و ساز چربی در بدن موثر باشد و موجب لاغری شود.

#### پیشگیری از سرطان

صاحب‌دل گفت: نان کامل علاوه بر اینکه مقادیر زیادی کلسیم جذب می‌کند قادر به جذب مقادیر زیادی مواد سمی مانند رادیکال‌های آزاد، سرب، کادمیوم و افلاتوکسین‌ها و دفع آن‌ها از بدن است. بر اساس پژوهش‌های انجام شده، افرادی که از نان‌های کامل استفاده می‌کنند کمتر در معرض ابتلا به سرطان‌های معده، سینه، خون و پروستات قرار دارند. وی افزود: فیبر موجود در نان‌های کامل موجب کنترل قند خون در بدن می‌شود. مدیر گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان بیان داشت: فیبر نان کامل موجب افزایش دریافت ویتامین‌های گروه B و کنترل فشارخون می‌شود. سبوس گندم با اتصال به اسیدهای صفراوی مانع جذب کلسیم می‌شود. وی اضافه کرد: به دلیل وجود ویتامین‌های گروه B در نان‌های کامل، مصرف این نان‌ها موجب پیشگیری و درمان بیماری‌های روحی و روانی مانند افسردگی می‌شود.

## پیشگیری از پوکی استخوان با این خوراکی‌ها

اگر کلسیم کافی دریافت نکنید، ممکن است در معرض خطر ابتلا به پوکی استخوان باشید. این یک بیماری جدی است که با افزایش سن استخوان‌های شما را ضعیف و شکننده می‌کند. مصرف روزانه ۱۰۰۰ میلی‌گرم کلسیم تا ۵۰ سالگی به زنان توصیه می‌شود و پس از آن نیز زنان باید ۱۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم در روز مصرف کنند. مصرف روزانه توصیه شده برای مردان ۱۰۰۰ میلی‌گرم کلسیم در روز تا ۷۰ سالگی و از این سن به بعد ۱۲۰۰ میلی‌گرم در روز است. در ادامه منابع اصلی کلسیم معرفی می‌شوند.



#### لبنیات

خاصه کامل یا شیر کم چرب را در یک رژیم غذایی متعادل بگنجانید، مگر اینکه کلسترول بالا یا بیماری قلبی دارید. در این صورت فقط انواع کم‌چرب را انتخاب کنید. ماست هم سرشار از کلسیم و پروتئین است. ماست حاوی ۲۳ درصد کلسیم و همچنین مقدار زیادی فسفر، پتاسیم و ویتامین‌های B2 و B12 است. پنیر هم منبع خوبی از پروتئین، کلسیم و فسفر است.



#### دانه‌ها

دانه‌ها مانند نیر و گاه‌های تغذیه‌ای کوچک سرشار از کلسیم هستند، از جمله، کنجد، کرفس و دانه‌های چیا. دانه‌ها همچنین پروتئین و چربی‌های سالم را تامین می‌کنند. به عنوان مثال، دانه‌های چیا سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ گیاهی هستند.



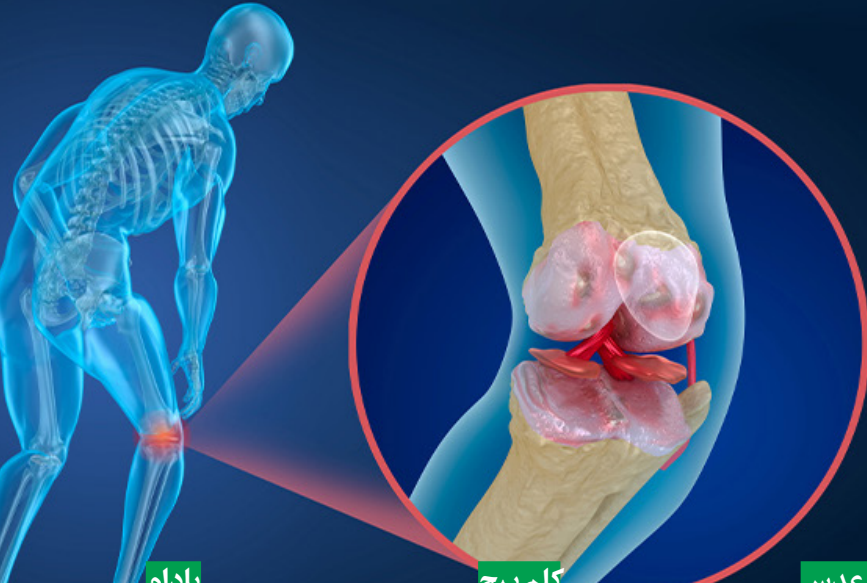
#### ساردین و...

ساردین و ماهی سالمون کنسرو شده سرشار از کلسیم هستند. این ماهی‌ها همچنین پروتئین با کیفیت بالا و اسیدهای چرب امگا ۳ را فراهم می‌کنند که می‌تواند از سلامت قلب، مغز و پوست شما حمایت کند.



#### انجیر

کلسیم موجود در انجیر به همان اندازه کلسیم موجود در شیر است. به علاوه، پتاسیم موجود در انجیر، دفع ادراری کلسیم را کاهش می‌دهد. انجیر یکی از بهترین میوه‌ها از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند.



#### شیر سویا

شیر سویا را می‌توان به عنوان یک شیر گیاهی معرفی کرد. زیرا این شیر را طی عملیاتی از دانه سویا می‌گیرند و به همین دلیل مانند شیر گاو، چربی و لاکتوز ندارد. بنابراین بهترین انتخاب برای کسانی است که دچار عدم تحمل لاکتوز هستند و همچنین آن‌هایی که طعم چربی شیر طبیعی را دوست ندارند.

#### بادام

در میان تمام مغزها، بادام از بالاترین میزان کلسیم برخوردار است. تنها ۲۸ گرم یک مکمل بی‌نظیر است. می‌توان آن را با قطعاتی از زردآلو و آووکادو مخلوط کرد و از خوردن این سالاد خوش طعم لذت برد.

#### کلم پیچ

کلم پیچ غنی از کلسیم و آنتی‌اکسیدان است و به عنوان پایه‌ای برای هر سالاد، یک مکمل بی‌نظیر است. می‌توان آن را با قطعاتی از زردآلو و آووکادو مخلوط کرد و از خوردن این سالاد خوش طعم لذت برد.

#### لوبیا و عدس

لوبیا و عدس سرشار از فیبر، پروتئین و ریزمغذی‌ها از جمله آهن، روی، فولات، منیزیم و پتاسیم هستند. برخی از انواع نیز مقادیر مناسبی کلسیم دارند. لوبیا به صورت پخته ۲۴۴ میلی‌گرم یا ۱۹ درصد از ارزش غذایی روزانه کلسیم را فراهم می‌کند.



### یادداشت

#### درمان فیبرومیالژیا

محمد ابراهیم طاهریان  
متخصص ارتوپد



در حال حاضر درمانی برای این بیماری وجود ندارد؛ البته باید توجه داشت که پیروسه درمان این بیماری، بر کاهش علائم و بهبود کیفیت زندگی متمرکز است؛ لذا با تجویز دارو، تکنیک خوددرمانی، تغییر سبک زندگی، نحوه خوابیدن درست، فیزیوتراپی و کاردرمانی می‌توان به کنترل آن پرداخت. یک پیروسه درمانی نمی‌تواند تمام نشانه‌های بیماری را تسکین دهد بلکه لازم است، چندین استراتژی درمانی در کنار هم اتخاذ شوند تا یک تاثیر جمعی داشته باشند. داروهای مسکن: داروهای مسکن و ضددردی همچون استامیوفن، ایبوپروفن و از این قبیل داروها می‌توانند تاثیرگذاری بالایی در تسکین درد داشته باشند. داروهای ضدافسردگی: مصرف این نوع داروها در احساس خستگی ناشی از فیبرومیالژیا را التیام می‌بخشند. داروهای ضد تشنج: داروهای که برای مقابله با صرع مورد استفاده قرار می‌گیرند، اغلب در کاهش انواع خاصی از دردها نقش بسزایی دارند. متخصص ارتوپد مجموعه‌ای از حرکات ورزشی را به شما آموزش می‌دهد که به تقویت، انعطاف‌پذیری و استقامت شما کمک می‌کند. تمرینات آب درمانی هم می‌توانند در این امر کاربردی‌پذیر باشند. آب درمانی یا گرمای مرطوب یا کمپرس سرد با تحریک نیروی درمانی خود بدن کار می‌کند. برای مثال، کمپرس‌های سرد تورم را با انقباض رگ‌های خونی کاهش می‌دهند. در مقابل، کمپرس‌های گرم و مرطوب زمانی که روی مناطق دردناک قرار گیرند گردش خون، اکسیژن و دیگر مواد مغذی در رگ‌ها را بالا می‌برند. هم چنین فرد می‌تواند مدتی در حمام بماند و اجازه دهد آب گرم به مناطق دردناک برسد. فیزیوتراپیست از روش‌های زیادی برای کمک کردن درد استفاده می‌کند که شامل موارد زیر می‌شود: ماساژ بافت‌های عمقی، ورزش‌های ایروبیک سبک، تمریناتی که جهت تسکین درد انجام می‌شوند، تمرینات کششی و قدرت‌بخش، دستگاه تنس (دستگاهی کوچک است که در مدپریت درد موثر است) و امواج فراصوت. این پیروسه درمانی به شما کمک می‌کند تا با محل کارتان یا نحوه انجام کار و فعالیت‌های مربوط به آن سازگاری پیدا کنید؛ به گونه‌ای که در طول فعالیت شغلی فشار و استرس کمتری به بدن‌تان وارد شود.

### تقویت بینایی با پرهیز از این خوراکی‌ها

خوشایند نیستند. مصرف زیاد خوراکی‌های شور مانند کنسروها، خیارشور، چیپس و بیگک دلیلی است بر ضعف بینایی شما. در حالت سیری هرگز به غذا خوردن ادامه ندهید. سیر و با شکم پر خوراندن از علل دیگر ایجاد ضعف چشم است. با این حال برگ‌های سبز کلم منبع غنی از لوتئین و زگزانتین است که مرتبط با ویتامین A و بتاکاروتن هستند. این ترکیبات چشم‌راز از ابتلا به آب مروارید کاهش می‌دهد.

برای حفظ سلامت بینایی از مصرف برخی مواد غذایی باید پرهیز کرد یا به حداقل رساند. از مصرف گوشت‌های فرآوری شده تا حد امکان پرهیز کنید. هم چنین مصرف غذاهای غلیظ مانند حلیم و کله پاچه را به حداقل برسانید. مواد غذایی نفاخ و تحریک‌کننده معده و روده عدس، پیاز، سیر، تره، شاهی، بادمجان، باقلا، لوبیا، کلم، شوید، زیتون خام، خوراکی‌های ترش مانند سرکه، سبب ترش برای بینایی

### تاثیر عجیب این ویتامین روی عصبانیت

متخصص تغذیه و عضو هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی درباره تاثیر ویتامین‌ها روی کیفیت خلق و خو توضیحاتی ارائه داد. «خدیجه رحمانی» گفت: ویتامین‌های گروه B نقش مهمی در کمک به مغز و مدیریت خلق و خو و سایر عملکردها دارند. با الگوهای مصرفی باید ویتامین B1 را در غلات گنجانند. متأسفانه بیشتر نان‌های ما تصفیه شده است و برای همین ویتامین B1 دریافت نمی‌شود. رحمانی توضیح داد:

متخصص تغذیه و عضو هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی درباره تاثیر ویتامین‌ها روی کیفیت خلق و خو توضیحاتی ارائه داد. «خدیجه رحمانی» گفت: ویتامین‌های گروه B نقش مهمی در کمک به مغز و مدیریت خلق و خو و سایر عملکردها دارند. با الگوهای مصرفی باید ویتامین B1 را در غلات گنجانند. متأسفانه بیشتر نان‌های ما تصفیه شده است و برای همین ویتامین B1 دریافت نمی‌شود. رحمانی توضیح داد:

### جدول کلمات متقاطع

عمودی  
۱- راستایاب- پرارزش و عالی ۲- جمع لایحه- گرداب- هاگ ۳- عضورونده- امر به گداختن- فرقه ۴- آتشگیره فلزی- درخت انگور- برق غیرفلز- عدد هندی ۵- واحد پول غنا- واحد پول مجارستان- بیم و ترس ۶- از کمیانی‌های فیلمسازی هالیوود- وسیله هیزم شکنی- گران مایگی ۷- فروش به قیمت ارزان- مانند هم- شمای بیگانه ۸- مادر وطن- زدن خودستا- از آفات مزرعه- تخم‌گیاه جهت کشت ۹- مسای- لچوج و کله شق- آقاوسرور ۱۰- مرکز خوزستان- بندوطناب- معادل فارسی پرפרاز ۱۱- جانشین- نوآوری- شکلک ۱۲- خرس آسمانی- چشم درد- از عناصر فلزی- صاحب شدن ۱۳- پزشکی در زمان ضحاک- ویران‌کننده- اسب آذری ۱۴- از گزهای آلی- لمس بادست- یازولیت ۱۵- پدرپدر یادرمادر- قطعه‌ای در خودرو

افقی  
۱- شهری در آمریکا- شهری در آذربایجان غربی ۲- پایتخت آنگولا- ترسانیدن- حرف فاصله ۳- حرف تردید- سنگدل- حرف پیروزی- جوان ۴- غیروسایر- جنس مذکر- فیلمی با بازی همفری بوگارت ۵- از جنگ‌های صدساله- پسررستم در شاهنامه- باب روز ۶- جامه صاف‌کن- خریدنی از مغازه- شهری در ایالت ایلینوی آمریکا ۷- شغل و مقام وزیر- ویران‌کننده- دفعه‌ومرتبه ۸- بیماری جرب- غذای سنتی لبنان- برشته‌کن- رنج وزحمت ۹- خرماي تازه- قبل از ورزش انجام می‌دهند- ملامت و سرزنش ۱۰- توهین کردن- ظلم وجور- از کلمات سوالی ۱۱- عددورزشی- اسب تندرو- فارسی امروزی ۱۲- راهزن و دزد- جایگاه مخصوص- ثروتمند شدن ۱۳- درخت تسبیح- علامت مفعولی- آن رادر آجیل پیداکنند- خردم ۱۴- نقشه انگلیسی- قند سفید- شهری در استرالیا ۱۵- سنسورهای حرارتی- قلب نیروگاه هسته‌ای

### حل جدول ۱۸۲۴

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	۱۱	۱۶	۲۱	۲۶	۳۱	۳۶	۴۱	۴۶	۵۱	۵۶	۶۱	۶۶	۷۱	۷۶
۳	۱۲	۱۷	۲۲	۲۷	۳۲	۳۷	۴۲	۴۷	۵۲	۵۷	۶۲	۶۷	۷۲	۷۷
۴	۱۳	۱۸	۲۳	۲۸	۳۳	۳۸	۴۳	۴۸	۵۳	۵۸	۶۳	۶۸	۷۳	۷۸
۵	۱۴	۱۹	۲۴	۲۹	۳۴	۳۹	۴۴	۴۹	۵۴	۵۹	۶۴	۶۹	۷۴	۷۹
۶	۱۵	۲۰	۲۵	۳۰	۳۵	۴۰	۴۵	۵۰	۵۵	۶۰	۶۵	۷۰	۷۵	۸۰
۷	۱۶	۲۱	۲۶	۳۱	۳۶	۴۱	۴۶	۵۱	۵۶	۶۱	۶۶	۷۱	۷۶	۸۱
۸	۱۷	۲۲	۲۷	۳۲	۳۷	۴۲	۴۷	۵۲	۵۷	۶۲	۶۷	۷۲	۷۷	۸۲
۹	۱۸	۲۳	۲۸	۳۳	۳۸	۴۳	۴۸	۵۳	۵۸	۶۳	۶۸	۷۳	۷۸	۸۳
۱۰	۱۹	۲۴	۲۹	۳۴	۳۹	۴۴	۴۹	۵۴	۵۹	۶۴	۶۹	۷۴	۷۹	۸۴
۱۱	۲۰	۲۵	۳۰	۳۵	۴۰	۴۵	۵۰	۵۵	۶۰	۶۵	۷۰	۷۵	۸۰	۸۵
۱۲	۲۱	۲۶	۳۱	۳۶	۴۱	۴۶	۵۱	۵۶	۶۱	۶۶	۷۱	۷۶	۸۱	۸۶
۱۳	۲۲	۲۷	۳۲	۳۷	۴۲	۴۷	۵۲	۵۷	۶۲	۶۷	۷۲	۷۷	۸۲	۸۷
۱۴	۲۳	۲۸	۳۳	۳۸	۴۳	۴۸	۵۳	۵۸	۶۳	۶۸	۷۳	۷۸	۸۳	۸۸
۱۵	۲۴	۲۹	۳۴	۳۹	۴۴	۴۹	۵۴	۵۹	۶۴	۶۹	۷۴	۷۹	۸۴	۸۹

### جدول سودوکو


۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۹
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱	۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳
۳	۲	۱	۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴
۴	۳	۲	۱	۰	۹	۸	۷	۶	۵
۵	۴	۳	۲	۱	۰	۹	۸	۷	۶
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۹	۸	۷
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۹	۸