



دانستنی‌ها

آیا حذف صبحانه عامل اضافه وزن است؟

صبحانه، وعده‌ای که سال‌هاست از آن به عنوان «مهم‌ترین وعده غذایی روز» یاد می‌شود، همیشه مورد توجه متخصصان تغذیه بوده است. از کودکی به ما گفته‌اند که «صبحانه را حتما بخور، وگرنه چاق می‌شوی»؛ جمله‌ای که شاید بسیاری از ما بارها از والدین و معلمان شنیده‌ایم. اما آیا واقعاً این توصیه ساده و رایج علمی است یا تنها یک باور فرهنگی و قدیمی است؟ با افزایش سبک زندگی‌های پر مشغله، بسیاری از افراد صبح‌ها وقت کافی برای خوردن صبحانه ندارند و ترجیح می‌دهند این وعده را حذف کنند یا به نوشیدن یک قهوه اکتفا کنند. از سوی دیگر، برخی مطالعات نشان می‌دهند افرادی که صبحانه را حذف می‌کنند، در طول روز بیشتر گرسنه می‌شوند و به سمت میان وعده‌های پر کالری می‌روند، که ممکن است باعث اضافه وزن شود. این پرسش که «آیا صبحانه نخوردن باعث چاقی می‌شود؟» فراتر از یک سؤال تغذیه‌ای ساده است؛ این موضوع با سبک زندگی، انتخاب‌های روزانه، متابولیسم بدن و حتی سلامت روانی افراد ارتباط دارد.

وزن سالم

مطالعات متعددی در دهه‌های اخیر تلاش کرده‌اند رابطه بین مصرف صبحانه و وزن بدن را بررسی کنند. برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افرادی که صبحانه می‌خورند، در مقایسه با کسانی که صبحانه را حذف می‌کنند، شاخص توده بدنی (BMI) پایین‌تری دارند و وزن سالم‌تری دارند. این یافته‌ها باعث شده بسیاری از رسانه‌ها و کارشناسان تغذیه توصیه کنند که صبحانه را حذف نکنید. با این حال، بررسی دقیق‌تر این تحقیقات نکات مهمی را روشن می‌کند:

کیفیت صبحانه

تنها خوردن هر نوع صبحانه کافی نیست. صبحانه‌ای که سرشار از پروتئین، فیبر و غلات کامل باشد، اثر مثبت بیشتری روی کنترل اشتها و وزن دارد. صبحانه‌های پر قند یا فراوری شده ممکن است تأثیر منفی داشته باشند.

سبک زندگی

افرادی که صبحانه می‌خورند، معمولاً سبک زندگی سالم‌تری دارند؛ مانند فعالیت بدنی منظم، مصرف کمتر میان وعده‌های ناسالم و خواب کافی. بنابراین، خود صبحانه خوردن ممکن است تنها یکی از عوامل مرتبط با وزن سالم باشد و نه عامل مستقیم.

تفاوت فردی

بدن هر فرد واکنش متفاوتی به حذف صبحانه دارد. برخی افراد با نخوردن صبحانه، در طول روز کمتر کالری مصرف می‌کنند و وزنشان کنترل می‌شود، اما برخی دیگر، بعد از حذف صبحانه، میل به مصرف میان وعده‌های پر کالری پیدا می‌کنند.

مکانیزم‌های فیزیولوژیک

یکی از دلایلی که اغلب مطرح می‌شود این است که نخوردن صبحانه باعث کاهش متابولیسم بدن می‌شود و در نتیجه بدن کالری بیشتری ذخیره می‌کند. اما تحقیقات نشان می‌دهد که این اثر چندان قوی نیست و مکانیزم اضافه وزن ناشی از نخوردن صبحانه، بیشتر به افزایش مصرف غذاهای پر کالری در وعده‌های بعدی مرتبط است، نه کاهش سوخت و ساز.

کنترل اشتها

یک اثر مثبت صبحانه، کنترل اشتها در طول روز است. مصرف صبحانه پروتئینی و غنی از فیبر می‌تواند باعث شود فرد احساس سیری بیشتری داشته باشد و میل به خوردن غذاهای ناسالم کاهش یابد. از سوی دیگر، حذف صبحانه ممکن است باعث پرخوری در ناهار یا عصرانه شود. صبحانه نخوردن به طور مستقیم باعث چاقی نمی‌شود، اما ممکن است به صورت غیرمستقیم با افزایش مصرف کالری در طول روز و تغییر عادات غذایی، به اضافه وزن منجر شود. کیفیت صبحانه اهمیت بیشتری از خود وعده دارد. مصرف پروتئین، فیبر و غلات کامل تأثیر مثبتی روی وزن و سلامت دارد. عوامل سبک زندگی، ورزش و خواب، نقش تعیین‌کننده‌ای دارند و صبحانه تنها یک قطعه از پازل سبک زندگی سالم است.

توصیه

برای کسانی که می‌خواهند وزن خود را کنترل کنند، چند نکته عملی وجود دارد: اگر صبحانه می‌خورید، تلاش کنید سالم باشد؛ غلات کامل، تخم‌مرغ، لبنیات کم‌چرب، میوه و سبزیجات. اگر صبحانه نمی‌خورید، مطمئن شوید که وعده‌های بعدی را متعادل مصرف می‌کنید و از پرخوری جلوگیری کنید. به جای تمرکز صرف روی خوردن یا نخوردن صبحانه، سبک زندگی سالم شامل فعالیت بدنی منظم، خواب کافی و کنترل استرس را اولویت دهید.

نکته

مواد غذایی سرشار از منیزیم

منیزیم یکی از مواد معدنی ضروری برای بدن است که تأثیر آن بر تنظیم قند و فشارخون تا تأمین سلامتی استخوان‌ها، عضلات و حتی ترمیم دی‌ان‌ای (DNA) ثابت شده است. متخصصان تغذیه و سلامت می‌گویند با دام یک منبع شناخته شده منیزیم است که هر اونس (حدود ۲۸ گرم) آن نزدیک به ۷۸ میلی‌گرم منیزیم دارد. همچنین شش خوراکی دیگر که بیشتر از با دام منیزیم دارند و علاوه بر منیزیم حاوی پروتئین، فیبر، آنتی‌اکسیدان و ریزمغذی‌های دیگر نیز هستند عبارتند از:

اسفناج

اسفناج سرشار از مواد مغذی است که منیزیم تنها یکی از آنهاست. هر پیمانه اسفناج پخته ۱۵۷ میلی‌گرم منیزیم دارد. اسفناج به سلامتی استخوان کمک می‌کند و به دلیل پتاسیم و نیترات موجود در آن، می‌تواند فشارخون را کاهش دهد.

تخم کدو

تخم کدو از منابع بسیار غنی منیزیم است و تقریباً دو برابر با دام منیزیم دارد، به طوری که هر ۲۸ گرم آن حاوی حدود ۱۵۶ میلی‌گرم منیزیم است. این دانه‌ها همچنین سرشار از روی، آهن و پروتئین گیاهی هستند و در کنار آنها، چربی‌های مفید، فیبر برای سلامت روده و آنتی‌اکسیدان‌های تقویت‌کننده سیستم ایمنی را فراهم می‌کنند.

لوبیا سیاه

لوبیای سیاه انتخابی عالی برای دریافت منیزیم است و هر یک پیمانه پخته آن ۱۲۰ میلی‌گرم منیزیم دارد. این دانه‌ها منبعی غنی از پروتئین، فیبر و ریزمغذی‌هایی مانند فولات، منگنز، آهن، پتاسیم و ویتامین B6 هستند که به سلامتی روده، قلب و کنترل قند خون کمک می‌کنند.

دانه چیا

دانه‌های چیا در ۲۸ گرم حدود ۹۵ میلی‌گرم منیزیم دارند و علاوه بر آن سرشار از آنتی‌اکسیدان، اسیدهای چرب امگا ۳ و فیبرند. چیا اغلب در تهیه پودینگ و ترکیب با شیر یا ماست یا جودوسر استفاده می‌شود؛ اما توجه داشته باشید این کار را به تدریج و با مقدار کم انجام دهید و قبل از خوردن حتماً آن را با مایع ترکیب کنید تا زلزله‌ای شود و از ناراحتی گوارشی جلوگیری کند.

نوشیدنی‌هایی که روده را سالم نگه می‌دارند

روده سالم به هضم بهتر، سیستم ایمنی قوی‌تر و حتی به طور بالقوه به بهبود خلق و خوی شما مرتبط است. داشتن یک روده سالم فقط به معنای پرهیز غذایی برای اجتناب از مشکلات معده نیست. در ادامه به چند نوشیدنی مناسب روده برای نوشیدن و رسیدن به میکروبیوم سالم‌تر اشاره شده است.



کفیر

کفیر یک فرآورده لبنی تخمیری است و تحقیقات نشان داده که ترکیبات درون آن در مبارزه با میکروب‌های مضر در روده و سایر نواحی بدن مفید هستند. در ایران دوغ کفیر به عنوان یکی از سالم‌ترین نوشیدنی‌ها تولید می‌شود.



آب چغندر



آب چغندر سرشار از نیتрат‌های غذایی است که جریان خون، از جمله جریان خون به دستگاه گوارش را افزایش می‌دهد. این نوشیدنی می‌تواند از هضم سالم پشتیبانی کند، به تسکین روده‌های متبل کمک کند و حتی التهاب روده را کاهش دهد. اگر طعم خاکی آن را دوست ندارید، سعی کنید آب چغندر را با آب پرتقال یا سیب تازه مخلوط کنید تا طعم آن شیرین‌تر شود.

چای زنجبیل



چای زنجبیل با تحریک هضم و افزایش تحرک که می‌تواند به تنظیم حرکات روزانه روده کمک کند، از سلامت روده پشتیبانی می‌کند. خواص ضد التهابی و ضد نفخ طبیعی آن همچنین دستگاه گوارش را تسکین داده و نفخ را کاهش می‌دهد.

چای نعناع تند



چای نعناع تند یک نوشیدنی آرامش‌بخش کلاسیک است که می‌تواند برای روده شما معجزه کند. این چای به دلیل توانایی اش در شل کردن عضلات دستگاه گوارش شناخته شده است و می‌تواند به سندرم روده تحریک‌پذیر، سوءهاضمه و نفخ کمک کند.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بازراده

یادداشت

مضرات چای پرزنگ



سمیرا ریعی

دکترای تخصصی تغذیه

چای حاوی میزان بالایی کافئین است. هرچه چای مصرفی پرزنگ‌تر یا به اصطلاح غلیظ‌تر باشد، میزان کافئین دریافتی بیشتر می‌شود. کافئین، یک ماده شیمیایی خوراکی است که در دو فرم طبیعی و سنتتیک (مصنوعی) یافت می‌شود. فرم طبیعی کافئین در بسیاری از گیاهان از جمله قهوه، دانه‌های کاکائو و برگ‌های چای وجود دارد و فرم مصنوعی آن در نوشیدنی‌ها و نوشابه‌های انرژی‌زا یافت می‌شود. نوشیدن چای پرزنگ، باعث اتلاف آب بدن شده و فرد را با مشکل بی‌خوابی مواجه می‌کند. نوشیدن چای پرزنگ باعث سوزش در ناحیه قفسه سینه و قلب فرد می‌شود. کافئین با جذب آهن غذا داخل دارد، چای مصرفی هرچه پرزنگ‌تر باشد، شدت این تداخل بیشتر می‌شود. افرادی مبتلا به کم‌خونی ناشی از فقر آهن، نوشیدن چای پرزنگ را ترک کرده و با مصرف آن راه حداقل یک ساعت قبل یا بعد از غذای حاوی منابع آهن موکول کنند. تأثیر منفی کافئین بر جذب آهن، صرفاً مربوط به منابع گیاهی آهن نظیر آهن موجود در اسفناج می‌شود و نه منابع حیوانی آن نظیر آهن موجود در گوشت قرمز؛ بنابراین این موضوع باید مورد توجه گیاهخواران قرار گیرد. کافئین سطح هوشیاری را بالایی می‌برد، شاید در ظاهر، این عملکرد کافئین مطلوب به نظر برسد ولی در واقع، نوشیدن چای پرزنگ در شب به خصوص ساعات پایانی شب، منجر به بی‌قراری و بی‌خوابی شده و در درازمدت نیز سطح اضطراب را افزایش می‌دهد. افراد دارای سابقه مشکلات قلبی، ختم‌های باردار، مبتلایان به ریفلاکس (سوزش سردل، ترش کردن) و زخم معده و افراد مبتلا به سنگ‌های کلیوی باید از نوشیدن چای پرزنگ خودداری کرده و با مصرف آن را محدود کنند.

خبر

خرمالو سرشار از ویتامین‌ها

خرمالو یکی از بهترین میوه‌هایی است که در روزهای سرد سال خوردن آن توصیه می‌شود. خرمالو علاوه بر اینکه کم‌خونی را از بین می‌برد و چربی خون را کاهش می‌دهد، در فصل پاییز از سرم‌خوردگی و آنفلوآنزا هم پیشگیری می‌کند. خرمالو غنی از ویتامین A، ویتامین C، ویتامین E، و ویتامین B6، و همچنین فیبر غذایی، منگنز، مس، منیزیم، پتاسیم و فسفر است. جالب است بدانید که ۶۰ تا ۷۰ گرم خرمالو حاوی ۹۰ تا ۱۰۰ کیلوکالری، ۷۵.۵ گرم آب، ۵.۹ گرم فیبر، ۲۳ گرم قند، ۷.۶ میلی‌گرم ویتامین ث، ۲۱۰ میلی‌گرم پتاسیم، ۱۱ میلی‌گرم منیزیم و ۰.۱۵ میلی‌گرم آهن است. خرمالو سرشار از لیکوپن است. این آنتی‌اکسیدان قوی شما را در برابر بیماری‌های مختلفی مانند بیماری‌های قلبی و عروقی و برخی از سرطان‌ها ایمن می‌کند.

نقش سیستم ایمنی در باوروری و ناباروری

اگر درست عمل کند، بدن در تعادل می‌ماند. اما اگر اشتباه واکنش نشان دهد، می‌تواند به جای دفاع، مانع بارداری یا لانه‌گزینی جنین شود. به گفته زنانی، در درمان ناباروری باید سیستم ایمنی نیز به طور جدی در نظر گرفته شود. او تأکید کرد: باید سیستم ایمنی را با زوری اصلی در ناباروری بدانیم. مشکلات هورمونی، آنتومیک یا ژنتیک به واسطه سیستم ایمنی منجر به سقط یا ناباروری می‌شوند.

سیستم ایمنی بدن نقشی اساسی در سلامت دارد و ناباروری نیز از این قاعده مستثنا نیست. دکتر امیرحسین زرنانی، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی گفت: بازوی اجرایی تمام اختلالات بارداری سیستم ایمنی است. شاید در ۹۵ درصد موارد سیستم ایمنی علت اولیه نباشد، اما در ۱۰۰ درصد موارد نقش ثانویه و تعیین‌کننده دارد. او سیستم ایمنی را به پلیسی تشبیه کرد که مسئول جمع‌آوری بی‌نظمی‌ها در بدن است و افزود: این پلیس

بهترین زمان خرید گش بعد از ظهر است

یک متخصص طب فیزیکی، بهترین زمان خرید گش را بعد از ظهر دانست که یا در بزرگ‌ترین اندازه خود قرار دارد. محمد حسین جبه‌داری گفت: گش مدرسه باید سبک، انعطاف‌پذیر و دارای تهویه مناسب باشد تا از خستگی، تعریق یا... جلوگیری کند. این متخصص طب فیزیکی افزود: گش‌ها بهتر است از چرم طبیعی یا پارچه با کیفیت باشند و بند یا جیب آنها طوری تنظیم شود که اندازه دقیق پا را فراهم کند، همچنین

فاصله نوک انگشتان تا جلوی گش باید یک تا یک و نیم سانتیمتر باشد و حتماً با پوشیدن جوراب امتحان شود. جبه‌داری تأکید کرد: والدین هنگام خرید هر دو لنگه گش را امتحان کنند، گش باید برای هر دو پا راحت باشد. به گفته جبه‌داری، استفاده از گش غیر استاندارد می‌تواند باعث تاول، میخچه، پینه، ناخن فرو رفته و مشکلات اسکلتی و عضلانی مانند کمردرد، زانودرد و... شود.

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- از بازی‌های خاطره‌انگیز- رنگین کمان ۲- تاراج و چپاول - اشاره تاکیدی- دردمند ۳- آنچه زیر دندان نرم شده باشد- بازاری‌رو- روق- رو یاد ۴- پاک‌نژاد- اصل- شاخه باریک و دراز که از درخت بریده باشند- سوره ۶۸ قرآن کریم ۵- طرف و جهت- یاریشتک در ژیمناستیک- واحد پول چین- دانه خوشبو ۶- همان داروست- یکی از لوازم خانگی برای مخلوط کردن- سرپرست یک شرکت ۷- نفت- از ذرات بنیادی ۸- سوغات کرمان- ادامه دادن کاری- خودرویی است که توسط شرکت رنو فرانسه تولید می‌شود ۹- پرستار- پوچ‌گرایی ۱۰- سنگ سیاه ورقه ورقه- جوهر خوشنویسی- بالای پا ۱۱- اثر چربی- بی‌نظم و بی‌سلیقه- سمت راست- رمق آخر ۱۲- متحیر- جود و بخشش- از مراحل زراعت ۱۳- خروشنده- ضامن- آش عدس ۱۴- وادار کردن- درخشنده- سعی و کوشش ۱۵- نحس-وشوم- مسابقات چند جانبه

حل جدول

۲۲۱۰

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	ت	ی	ر	د	ا	ک	ی	ا	ر	ج	ا	ق	ق	ک
۲	ا	ر	ی	ا	ک	ی	ا	ج	ی	ل	ا	ب	ل	ب
۳	ن	ی	ن	ی	ا	س	ی	ر	ت	ب	ا	ن	ا	ت
۴	ب	ا	ی	ر	ج	ا	ی	م	ش	ا	ب	ا	ب	ا
۵	م	س	م	س	ا	ت	ب	ن	ج	م	د	ا	ن	ا
۶	م	س	م	س	ی	ک	ت	ا	ب	ر	ن	و	د	ا
۷	ا	ف	ت	م	ل	ی	ن	ا	پ	ا	س	ک	ا	ن
۸	ا	ت	ی	ن	ی	س	ی	ک	ی	ل	ی	س	ک	ا
۹	ا	و	ا	ر	ک	ی	م	ر	د	ن	م	ی	م	ا
۱۰	و	ل	ی	ا	م	ت	ع	ن	ا	ی	ا	ن	ا	ت
۱۱	و	و	ل	ی	ا	ش	ج	ف	ر	ا	ن	ا	ت	ا
۱۲	م	س	ا	ن	ا	ن	د	ا	ر	ن	د	ا	ر	ا
۱۳	ت	ش	ت	م	ا	ن	ا	ن	ا	م	ا	ر	ز	ر
۱۴	ا	ت	ی	م	ی	ا	ن	ا	ل	ی	ک	ز	ر	ا
۱۵	ک	ه	ن	پ	ر	س	ت	د	ه	ل	ی	ن	و	ا

جدول سودوکو

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

۷	ا	د	ا	س	ا	۸	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۸	ب	۱	۷	۱	۷	۱	۷	۱	۷	۱	۷	۱	۷	۱
ا	۷	۸	ا	۷	۸	ا	۷	۸	ا	۷	۸	ا	۷	۸
۷	ا	۸	ا	۷	۸	ا	۷	۸	ا	۷	۸	ا	۷	۸
۳	ا	۷	۸	۷	۸	ا	۷	۸	۷	۸	ا	۷	۸	۷
ا	۷	۸	۷	۸	ا	۷	۸	۷	۸	ا	۷	۸	۷	۸
۳	ا	۷	۸	۷	۸	ا	۷	۸	۷	۸	ا	۷	۸	۷
۷	ا	۸	ا	۷	۸	ا	۷	۸	ا	۷	۸	ا	۷	۸
۸	۱	۷	۳	۱	۷	۳	۱	۷	۳	۱	۷	۳	۱	۷