



اسماء سالاری مقدم
استادیار علوم تغذیه

سبک زندگی سالم به مجموعه‌ای از عادات و رفتارهایی گفته می‌شود که می‌تواند سلامت جسم و نیز سلامت روان افراد را تضمین کند و کیفیت زندگی آن‌ها را بهبود بخشد. امروزه، با توجه به رشد روزافزون بیماری‌های غیرواگیر نظیر چاقی، دیابت، فشارخون و بیماری‌های قلبی و عروقی، توجه به شیوه زندگی بیش از پیش حائز اهمیت است. نخستین دلیل از رعایت سبک زندگی سالم، نذیه درست است. بدن ما برای عملکرد صحیح به دریافت گروه‌های غذایی مختلف نیاز دارد؛ به‌طوری‌که مصرف غلات کامل، حبوبات و مغزجات تازه، میوه‌ها، لبنیات کم چرب و منابع پروتئینی سالم مانند ماهی، مرغ، حبوبات و مغزجات باید در برنامه غذایی روزانه گنجانده شود. در مقابل، مصرف غذاهای فرآوری شده، غذاهای پرچرب و شیرین باید محدود شود؛ به ویژه نوشابه‌ها، شیرینی‌جات و فست‌فودها که سهم زیادی در افزایش ابتلا به بیماری‌های مزمن دارند. آب بهترین نوشیدنی برای بدن است؛ به‌طوری‌که مصرف روزانه ۸ تا ۸ لیوان آب توصیه می‌شود و جایگزینی نوشیدنی‌های شیرین با آب می‌تواند تأثیر منفی چشمگیری بر سلامت افراد داشته باشد. سبک‌های بیشتر از شش‌بار در روزانه به سیستم ایمنی اختصاص یابد، چراکه سبزیجات سرشار از فیبر، انواع ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند. همچنین مصرف میوه‌ها تازه که منابع خوب از رزمندگان غذایی و انواع ویتامین‌ها هستند، در زندگی روزانه توصیه می‌شود. مصرف منظم وعده‌های غذایی نیز بسیار مهم است و هیچ‌کدام از وعده‌های غذایی سفاهانه نباید حذف شود. حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی در اغلب روزهای هفته، خطر بسیاری از بیماری‌های مزمن را کاهش می‌دهد. افزون بر آن، فعالیت بدنی منظم به حفظ وزن بدن در محدوده طبیعی، بهبود خلق و خو و نیز افزایش سطح انرژی کمک می‌کند. در کنار تغذیه مناسب و فعالیت بدنی، خواب کافی نیز مهم است. خواب ناکافی سبب بروز اختلال در عملکرد سیستم ایمنی، مشکلات هورمونی و کاهش تمرکز خواهد شد. عوامل دیگری که نباید نادیده گرفته شود، مدیریت استرس است. استرس مزمن می‌تواند بر سلامت بدن تأثیر منفی گذاشته و زمینه‌ساز بروز بیماری‌های جسمی و روانی شود. سبک زندگی سالم یک سرمایه‌گذاری مادام‌العمر برای پیشگیری از بیماری‌ها و بهبود کیفیت زندگی است. رسیدن به سبک زندگی سالم نیازمند پیوستگی و استمرار است. تغییرات کوچک و تدریجی در زندگی که به‌طور مداوم ادامه پیدا کنند، اثر مهمی بر سلامت خواهد داشت.

کاهش کلسترول بالا بدون دارو

کلسترول بالا یکی از
مهم‌ترین عوامل خطر در
بیماری‌های قلبی و سکنه‌است،
اما تغذیه درست می‌تواند تا
حد زیادی آن را کنترل کند.
پژوهش‌ها نشان می‌دهد که
مصرف منظم مواد مغذی، فیبر
محلول، چربی‌های غیر اشباع
و... می‌تواند به کاهش
کلسترول بد (LDL) و افزایش
کلسترول خوب (HDL) کمک
کند.

فیبر محلول

فیبر محلول می تواند به کلسترول در روده متصل شود و به خروج آن از بدن کمک کند. این نوع فیبر با تشکیل یک زل در دستگاه گوارش، اسیدهای صفراوی را به دام می اندازد؛ بدن برای جایگزینی این اسیدها از ذخایر کلسترول استفاده می کند. جودوسر، جو، عدس، لوبیا، نخود، سیب، گلابی، مرکبات و موز سرشار از فیبر محلول هستند.

چربی‌های غیر اشباع

چربی برای بدن ضروری است، اما نوع آن اهمیت زیادی دارد. به جای چربی‌های اشباع (مانند کره، گوشت قرمز و لبنیات چرب)، از چربی‌های غیراشباع استفاده کنید. آووکادو، کره بادام زمینی، زیتون، مغزها، دانه‌ها، روغن زیتون و کانولا سرشار از چربی‌های غیراشباع هستند. این چربی‌ها به کاهش کلسترول LDL کمک کرده و سلامت قلب را بهبود می‌دهند.

استرول های گیاهی

استرول های گیاهی ترکیباتی هستند که ساختاری شبیه کلسترول حیوانی دارند و مانع جذب کلسترول از غذا و روده می شوند. مصرف استرول های گیاهی می تواند کلسترول کل و LDL را کاهش داده و همزمان HDL (کلسترول مفید) را افزایش دهد. منابع طبیعی: روغن های گیاهی مانند ذرت، کانولا و سویا (مقادیر کم)، منابع غنی تر: ماست، شیر یا اسپردهای گیاهی خاص.

جیربی های اُمگا-۳

امگا-۳ نوعی چربی چندغیراشباع است که در کاهش تری‌گلیسیرید خون نقش مهمی دارد و می‌تواند HDL (کلسترول خوب) را افزایش دهد. به طور کلی اثر آن بر سلامت قلب مثبت است. منابع طبیعی امگا-۳: ماهی‌های چرب معروف به: سالمون، سال‌مخال، ساردین و شاه‌ماهی.

خواص فوق العاده شلغم

کاربید بیشتری دارد. شلغم سرشار از ویتامین های گروه B است و همچنین اسید فولیک موجود در آن در درمان کم خونی کارایی دارد. فیبر موجود در این گیاه در کاهش اسید اوریک، تری گلیسرید و کلسترول مفید است و از سرطان روده پیشگیری می کند. ترکیباتی در شلغم وجود دارد که برای کاهش قند خون در افراد دیابتی مفید است و همچنین مدر بودن شلغم می تواند در دفع سنگ مثانه تاثیرگذار باشد.

نی فراوانی دارد که کلسیم و منیزیم
داد است و برای رشد و نمو استخوان
نوان، زنان باردار و زنان شیرده توصیه
پتاسیم نیز در شلغم وجود دارد که
نئون نقش دارد و همچنین فسفر و
در این گیاه برای تقویت گلبول های
یمنی مفید است و از همین رو شلغم
سماخوردگی، در فصل های سرد سال

یک نکته درباره ماکارونی

مطالعه میزان سطح قند خون داوطلبان را پس از مصرف ماکارونی اندازه گرفت. وی افزود: این تحقیق نشان داد قند خون و انسولین افرادی که ماکارونی سرد مصرف کرده بودند نسبت به افرادی که ماکارونی تازه پخته شده، مصرف کرده بودند به اندازه کمی کاهش یافت. وی افزود: با استفاده از این روش می توانیم بدون تغییر یک ماده غذایی، یک غذای مملو از کربوهیدرات را به یک غذای مملو از فیب تبدیل کنیم.

جدول سودو کو

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

پیشگیری

افراد با سابقه خانوادگی بیماری هانتینگتون به طور قابل درک زار هستند که آیا ممکن است زن هانتینگتون به فرزندانش منتقل کند یا خیر این امر از نظر آماری گزینیه‌های آرایشی را برای تنظیم خانواده و از نظر بگیری. اگر والدین در معرض خطر آزمایش تنیک را در نظر دارند، ملاقات با یک مشاور تنیک بخواهد مفید باشد. یک مشاور متخصص در مورد خطرات بالقوه بخواهد آزمایش مثبت صحبت خواهد کرد که نشان می دهد بدین به این بیماری مبتلا خواهند شد. همچنین، زوج های نابینا به این بیشتری در مورد بچه دار شدن و از نظر گرفتن بچه های جایگزین، مانند آزمایش بی تولد برای زن و تلاش برای آسیرم با اسلرام یا تخمک ها اهدا کننده داشته باشند. گزینه برای آسیرم با اسلرام یا تخمک های تشخیصی تنیک. گزینه های آسیرم با اسلرام پدر در آسیرم با اسلرام یا تخمک ها خارج می شوند. در این فرآیند تخمک ها از تخمنا ها خارج شده و به آسیرم پدر در آسیرم با اسلرام یا تخمک ها اهدا کننده می شوند و فقط آسیرم با اسلرام یا تخمک ها هانتینگتون را می بیند. هر چند که این فرآیند گرانگه می شود.

افقی

جدول کلمات متقاطع

- ۱- از شهرهای استان قزوین- از درجات نظامی جمع-مجمع- پجکی- دانه خوراکی ۲- رایحه- الوی-هی- درخواست از خداوند- مسابقه اتومبیلرانی- سرپیشگی کردن- معدن- بویدن ۳- از ابعاد- یعیان- حرف دوم انگلیسی- شهری در آلمان- مده و دیو- بازی ریخت ۷- همچنین- نفس فاق- بر وایان و از ماههای زمستان ۸- مترجم- نجای- پشه- شکسته شده- از غذاهای ایرانی- سپیددمای- هوامه ۹- پسوند نشاند- شکیفن شهرسازی- درتشی ۱۰- بارو خاوبده- حرف پست کنده- درتشی ۱۱- ایران- تاروم غربی از ۴۶۷ تا ۴۷۲ بود- شهری ۱۲- فرانسه- سیلاب ۱۳- شهری در سوییس- نژاد مردم ۱۴- موش خرما- قلع ۱۵- نظاریات- عقاید- بلندی برای همه شیر رفت یا برگشت باشد- آمریکایی- کشاورزی- یکی از دو باردار مخترع هواپیمای

ندول

[illegible]

بودی

۲- لازم بودن - پیاده شطرنج - گلدسته مسجد
۴- خجسته و مبارک - آقای اسپانیایی - دست مالیدن -
شنگی - احوال و زاین ۶- دارای مدرک لیسانس - جوش -
۷- کوفه و فوج مردم - نورکم ۸- بدو یکا می ریزد - کوهی در
دعوی کردن - بوی اضافی - ۹- مملوع - یک ماده -
۱۱- گاه یک - عده ماه - زنگ و زیرک - از شهرهای ترکیه
سرسخت - از برندگان ۱۲- همه و کامل - پیچیده و غیب -
تگیز - وسیله احتیاطی - ۱۵- ندامت - ورم و التهاب

[illegible]