آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۸۷۴
شنبه
۱۴۰۳ • ۰۴ • ۲۳
۷ محرم ۱۴۴۶/ ۱۳ جولای ۲۰۲۴

ترفندهایی برای کاهش کالری غذاها

آیا اغلب برای خوردن غذاهای مورد علاقه‌تان که پرکالری هم هستند با خود کلنجار می‌روید؟ خوشبختانه کم‌کردن مصرف کالری لزوما به این معنی نیست که غذاهای محبوب خود را کلا کنار بگذارید. شما می‌توانید با یکسری تغییرات هوشمندانه در ترکیبات و روش‌های پخت و آماده‌سازی غذا، از خوردن غذای مورد علاقه خود لذت ببرید و درعین حال کالری مصرفی‌تان را نیز کاهش دهید. مثلا انتخاب پروتئین‌های کم‌چرب‌تر، کاهش چربی‌های ناسالم و بیشترکردن میزان سبزیجات غذا همگی می‌توانند کمک بزرگی به سبک‌ترشدن و سالم‌تر شدن غذاهای محبوب شما بکنند.

ماست

خامه ترش، خامه‌ای و خوشمزه است و پای ثابت خیلی از غذاهای خوشمزه به‌شمار می‌رود، اما کالری زیادی دارد. ماست از جهت پروتئین، ۱۰۰ برابر بیشتر در هر گرم از خامه ترش پروتئین دارد. ماست یک منبع عالی پروتئین است درحالی‌که خامه ترش مقدار کمی پروتئین دارد و منبع پروتئینی محسوب نمی‌شود. در انواع سس‌ها و... می‌توانید از ماست استفاده کنید.

سبزیجات

یک راه ساده برای مغذی‌ترکردن و کم‌کالری‌ترکردن غذاهای گوشتی و چرب این است که میزان سبزیجات آن را سه برابر کنید. اسفناج، کلم‌برگ، بروکلی، هویج و قارچ و دیگر سبزیجات می‌توانند محتوای فیبر و مواد مغذی غذا را افزایش داده و جای ترکیبات چرب و سنگین را بگیرند. توصیه می‌کنیم این سبزیجات را خرد یا پوره کنید تا در غذا چندان به چشم نیایند.

گل‌کلم

گل‌کلم یک جایگزین کم‌کالری و کم کربوهیدرات برای برنج و دیگر غلات است. یک فنجان گل‌کلم تنها ۲۷ کالری دارد؛ اما همین اندازه برنج سفید ۲۱۶ کالری دارد. گل‌کلم می‌تواند یک وعده غذای سالم و کم‌کالری باشد.

میوه

اگر هوس شیرینی دارید و می‌خواهید بعد از غذا یک خوردنی شیرین بخورید، دسر پرکالری را با یک گزینه کم‌کالری جایگزین کنید. یک فنجان بستنی ۱۴۳ کالری دارد اما می‌توانید آن را با میوه‌های مورد علاقه‌تان و با یک قاشق عسل یا وانیل یا ماست میوه‌ای جایگزین نمایید. خوشبختانه نیازی نیست غذاهای محبوب خود را به طور کل کنار بگذارید. بلکه می‌توانید با چند ماده غذایی سالم‌تر، همان غذاها را بخورید.

دانستنی‌ها

خوراکی‌های مفید برای تقویت بینایی

طبق گفته آکادمی چشم پزشکی آمریکا، همان رژیم غذایی که برای قلب و سایر اعضای بدن مفید است، برای سلامت چشمان هم مفید است. دکتر «ربکا تیلور» در این باره توضیح می‌دهد: برخی مواد مغذی به طور کلی چشم را سالم نگه می‌دارند و برخی از آنها خطر ابتلا به بیماری‌های چشمی را کاهش می‌دهند. چشم‌ها برای اکسیژن و مواد مغذی به شریان‌های کوچک متکی هستند، مشابه آنچه که قلب به شریان‌های بسیار بزرگ‌تر متکی است، بنابراین رژیم غذایی کم چربی و غنی از میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل برای سلامت چشم‌ها مفید است. این آکادمی پیشنهاد می‌کند سبزیجات و میوه‌های نارنجی رنگ با ویتامین A را در رژیم غذایی خود بگنجانید. این ماده مغذی به شبکیه چشم آنچه را که برای کمک به تبدیل پرتوهای نور به تصویر نیاز دارد می‌دهد و به مرطوب ماندن چشم کمک می‌کند. به گفته تیلور، هویج منبع شناخته شده‌ای از ویتامین A است، اما سیب زمینی شیرین حتی بیشتر از هویج، این ماده مغذی را تامین می‌کند. سیب زمینی شیرین بیش از ۲۰۰ درصد از دوز روزانه ویتامین A را تامین می‌کند. طالبی و زردآلو نیز منابع خوبی هستند. آنتی اکسیدان ویتامین C برای سلامت چشم بسیار مهم است. در حالی که غذاهای سرخ شده، دود تنباکو و پرتوهای خورشید می‌توانند رادیکال‌های آزاد تولید کنند- مولکول‌هایی که به سلول‌ها آسیب می‌رسانند و آنها را می‌کشند- وظیفه ویتامین C ترمیم و رشد سلول‌های جدید است. منابع خوب ویتامین C پرتقال، نارنگی، گریپ‌فروت، لیمو، هلو، فلفل دلمه‌ای قرمز، گوجه فرنگی و توت فرنگی هستند. بر اساس مطالعه بیماری‌های چشمی مرتبط با سن، آنتی اکسیدان‌ها می‌توانند از بیماری دژنراسیون ماکولا (AMD) و آب مروارید مرتبط با سن جلوگیری کرده یا به تاخیر بیاندازند. به گفته آکادمی، آنتی اکسیدان دیگری به نام ویتامین E است که سلول‌های چشم را سالم نگه می‌دارد که در آووکادو، بادام و تخمه آفتابگردان وجود دارد. همچنین خوردن ماهی‌های آب سرد حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ مانند سالمون، ماهی تن، ساردین، هالیبوت و قزل آلا مفید است. آنها ممکن است به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های چشمی در سنین بالاتر کمک کنند. امگا۳ برای عملکرد اشک مفید است، بنابراین خوردن ماهی ممکن است به افراد مبتلا به خشکی چشم کمک کند. دو آنتی اکسیدان دیگر که برای چشم مفید هستند، لوتئین و زآگزانتین هستند. این دو آنتی اکسیدان در سبزیجات سبز برگ و سایر مواد غذایی با رنگ روشن یافت می‌شوند و از لکه زرد محافظت می‌کنند. به گفته آکادمی، لکه زرد بخشی از چشم است که مسئول اصلی‌ترین و دقیق‌ترین بخش بینایی است. کلم پیچ، اسفناج، کاهوی رومی، کلم، شلغم، کلم بروکلی و نخود همگی مانند تخم مرغ حاوی این مواد مغذی هستند. شبکیه برای محافظت از چشم‌ها در برابر اثرات مخرب نور به روی (زینک) نیاز دارد، اما روی می‌تواند میزان مس را در بدن شما کاهش دهد. این ماده مغذی برای تشکیل گلبول‌های قرمز خون مورد نیاز است. هر دو را می‌توان در حبوبات، از جمله نخود سیاه، لوبیا چشم بلبلی و لوبیا لیما یافت. صدف، گوشت قرمز بدون چربی، مرغ و غلات غنی شده نیز سرشار از روی هستند. تیلور افزود: بهترین راه برای دریافت این مواد مغذی از طریق غذا است. اما افراد مبتلا به دژنراسیون ماکولا ممکن است از مصرف مکمل‌ها هم سود ببرند.

یادداشت

توصیه‌هایی برای گرمازدگی

ندا فرح بخش
کارشناس علوم تغذیه

نوشیدن مایعات شیرین و کافئین‌دار که ادرارآور هستند و موجب از دست دادن آب بدن می‌شوند، در فصل گرما و تابستان توصیه نمی‌شود. با توجه به اینکه گرمازدگی در نتیجه اختلال در مکانیزم تنظیم دمای بدن رخ می‌دهد می‌توان گفت که به طور کلی هر ماده غذایی که بتواند ضمن تامین آب بدن، به کاهش درجه حرارت نیز کمک کند، برای گرمازدگی خوب است. یکی از اصلی‌ترین راه‌ها برای به تعادل رساندن دمای بدن، تعریق و ادرار است. در واقع بدن ما توسط فعالیت غدد تعریق و دفع ادرار سعی دارد درجه حرارت خود را کم کند. برخی خوراکی‌ها سبب کاهش دمای بدن می‌شوند و خوردن آن‌ها توصیه می‌شود، در این مواقع مصرف آب و مایعات کافی، یک لیوان آب خنک همراه با چند قطره آبلیموی تازه، شربت تخم شربتی و ریحان، شربت خاکشیر و بیدمشک و شربت گلاب توصیه می‌شود. هنگام گرمازدگی بسیاری از صیفی جات مانند خیار، هندوانه، انگور، موز، سیب، طالبی، نعناع، لیموترش، کاهو، پیاز و کرفس جایگزین الکترولیت‌ها یا مواد معدنی از دست رفته بدن خواهند شد که مصرف آن‌ها توصیه می‌شود. آلو نیز به دلیل خاصیت آنتی اکسیدانی آن موجب کاهش التهابات ناشی از گرمازدگی می‌شود. مصرف آبدوغ خیار هم توصیه می‌شود زیرا ترکیب آب و ماست و خیار به سیستم تنظیم‌کننده درجه حرارت بدن کمک می‌کند و در کاهش علائم گرمازدگی تاثیر خواهد داشت. می‌توان آن را همراه با نان و کمی برگ نعناع، به‌عنوان یک عصرانه تابستانی میل کرد و نوشیدن مایعات شیرین و کافئین‌دار که ادرارآور هستند. همچنین باید از مصرف مایعات خیلی سرد و یک دفعه و یکجا پرهیز شود. مصرف نوشابه و نوشیدنی‌های انرژی‌زا و گازدار، مواد غذایی سنگین و دیرهضم مانند غذاهای چرب، غذاهای سرخ‌شده و پروتئین‌های سنگین می‌تواند فشار بیشتری روی سیستم گوارش اعمال کند و در نتیجه، از دست دادن مایعات بیشتری از بدن را تسریع کند. مصرف مواد غذایی با نمک بالا هم توصیه نمی‌شود.

نکته

نکاتی درباره یک نوشیدنی رایج

«آلیس لیختن اشتاین»، مدیر آزمایشگاه تغذیه قلب و عروق در ایالات متحده می‌گوید: هرچند هنوز نمی‌توانیم با اطمینان توصیه کنیم که قهوه برای سلامتی مفید است اما اگر خیلی وقت است که از این نوشیدنی استفاده می‌کنید، احتمالا می‌توانید زیاد نگران نباشید. بر اساس نتایج دو مطالعه جدید که حدود ۷۵۰ هزار نفر را به مدت ۱۶ سال تحت نظر قرار داد، احتمال مرگ در افرادی که بیش‌ترین مقدار قهوه را می‌نوشیدند از افرادی که اصلا قهوه نمی‌نوشیدند یا کمترین مقدار قهوه را مصرف می‌کردند، کمتر بود. این نتایج لزوما به این معنی نیست که قهوه مستقیم از مرگ جلوگیری می‌کند اما می‌تواند برای افرادی که نمی‌توانند بدون قهوه روزشان را شب کنند، آرامش بخش باشد. در یکی از این مطالعات که در «سالنامه طب داخلی» منتشر شد، نویسندگان داده‌های جمع‌آوری شده از ۵۲۱ هزار و ۳۳۰ نفر را در ۱۰ کشور اروپایی طی ۱۶ سال بررسی کردند. در طول این مطالعه، حدود ۴۱ هزار و ۶۹۳ نفر درگذشتند. نتایج نشان داد مردانی که بیش‌ترین مصرف قهوه را گزارش کردند ۱۲ درصد کمتر در معرض خطر مرگ بودند. «نیل مورفی»، نویسنده ارشد این مقاله گفت: با وجود آنکه عادت نوشیدن قهوه از کشوری به کشور دیگر متفاوت است، متخصصان رابطه‌ای ثابت را مشاهده کردند. آنها متوجه شدند قهوه خطر مرگ و میر ناشی از بیماری‌های گوارشی را در هر دو جنسیت کاهش داد و به کاهش خطر مرگ ناشی از بیماری‌های گردش خون و عروق مغزی در زنان هم کمک کرد. با این حال خطر مرگ ناشی از سرطان تخمدان در زنانی که قهوه بیشتری مصرف می‌کردند، افزایش یافت. مورفی بیان داشت: نتایج تحقیقات می‌گوید که قهوه برای سلامتی افراد مضر نیست. متخصصان در مطالعه دوم، مصرف قهوه در میان جمعیت‌های نژادی مختلف در ایالات متحده بررسی کردند. «وی. وندی ستیوان» محقق دیگر می‌گوید نتایج به دست‌آمده در یک جمعیت، لزوما برای سایرین صدق نمی‌کند. متخصصان در این پژوهش داده‌های ۱۸۵ هزار و ۸۸۵ فرد ۴۵ تا ۷۵ ساله آمریکایی آفریقایی تبار، بومی هاوایی، ژاپنی آمریکایی، لاتین تبار و سفید پوست را تجزیه و تحلیل کردند. در طی این پیگیری ۱۶ ساله، از این گروه نیز ۵۸ هزار و ۳۹۷ نفر فوت کردند. افرادی که روزی یک فنجان قهوه می‌نوشیدند در مقایسه با کسانی که قهوه نمی‌نوشیدند، ۱۲ درصد و افرادی که دو فنجان یا بیشتر قهوه می‌نوشیدند، ۱۸ درصد کمتر در معرض خطر مرگ بودند. ستیوان هم خاطرنشان می‌کند مطالعاتشان نمی‌تواند آنچه را پشت ارتباط نوشیدن قهوه و کاهش خطر مرگ و میر است، نشان دهد. در تحقیقات قبلی، کافئین به عنوان یکی از اصلی‌ترین ترکیب‌ها مطالعه و بین مصرف آن و کاهش خطر مرگ ارتباط مثبتی مشاهده شد. با این حال پژوهش‌ها نشان می‌دهند در افرادی که قهوه بدون کافئین مصرف می‌کردند هم الگوهای مشابهی از کاهش خطر مرگ دیده شد.

هشدار درباره داروهای تقلبی دیابت و کاهش وزن

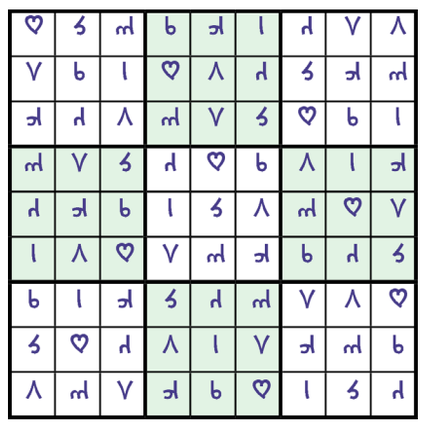
سازمان جهانی بهداشت، درباره تقلبی بودن برخی از داروهای درمان دیابت نوع ۲ و کاهش وزن هشدار داد. این هشدار پزشکی مربوط به داروی تزریقی سماگلوتاید است. دکتر یوکیکو ناکاتانی دستیار مدیر کل سازمان جهانی بهداشت گفت: سازمان بهداشت جهانی به متخصصان مراقبت‌های بهداشتی، مقامات نظارتی و مردم توصیه می‌کند که از این دسته‌های تقلبی داروها آگاه باشند. این داروها با تقلید از عملکرد هورمونی که در روده ترشح می‌شود باعث تولید انسولین بیشتری توسط پانکراس شده و خروج غذا را از معده کند می‌کند. سماگلوتیدها خطر حوادث قلبی عروقی را کاهش می‌دهند. این داروها علاوه بر کاهش سطح قند خون، اشتها را سرکوب می‌کنند و بنابراین در برخی کشورها برای کاهش وزن نیز تجویز می‌شوند. مردم همیشه هنگام خرید داروها باید بسته‌بندی و تاریخ انقضا آنها را بررسی کنند. در مورد سماگلوتیدهای تزریقی، بیماران باید آنها در یخچال نگهداری کنند.

مصرف ماهی «کم جیوه» در دوران بارداری

مدت‌هاست که دانشمندان با موضوع مصرف ماهی در دوران بارداری مقابله می‌کنند. در حالی که ماهی مملو از مواد مغذی مانند اسیدهای چرب اشباع نشده چندگانه، سلنیوم، ید و ویتامین D است و برای رشد مغز ضروری است، آنها همچنین حاوی متیل جیوه، سم عصبی نیز هستند. این تحقیق شامل ۳۶۱ کودکی بود. محققان قرارگرفتن در معرض جیوه را در سه ماهه سوم بارداری با استفاده از نمونه‌های موی مادران جمع‌آوری شده پس از تولد اندازه‌گیری کردند اما اشکال مهم این بود که این روش توانایی تشخیص بین مادرانی که مرتبا ماهی کم جیوه می‌خوردند و مادرانی که مقادیر کمتری ماهی با جیوه بالا مصرف می‌کردند را نداشت. به‌طور خاص، خوردن ماهی‌های حاوی جیوه کم، مفید بود، در حالی‌که مصرف ماهی با سطوح جیوه بالاتر مضر بود. گام اساسی برای مصرف ماهی در دوران بارداری است.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

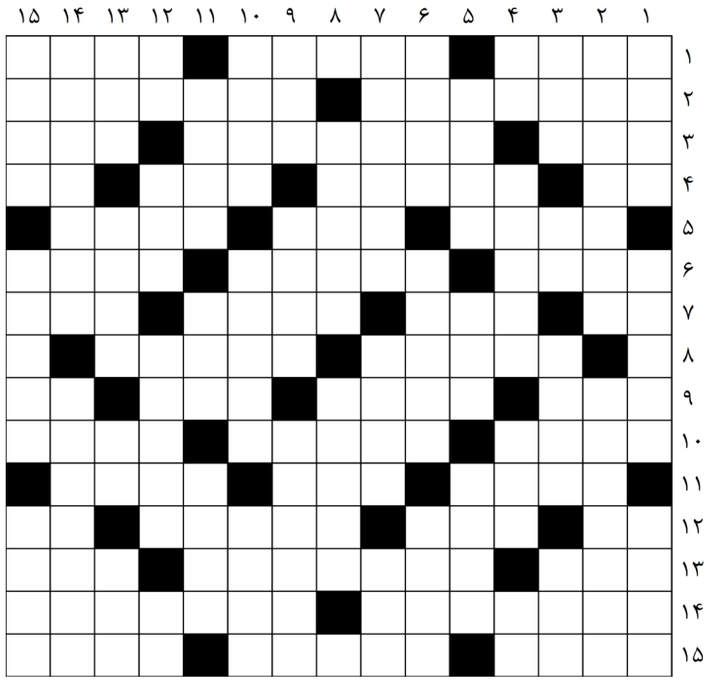
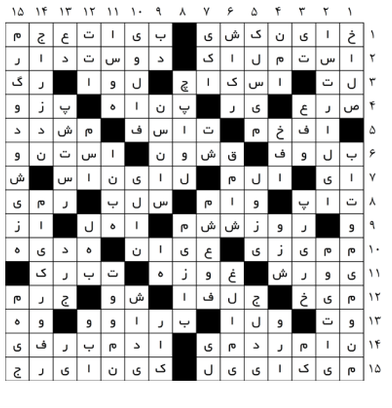
شماره ۱۸۷۴

افقی

۱- از جزایر ژاپن- قاضی- سرشت ونهاد ۲- سریالی از حمید لبخنده- کوچک‌ترین کشور آمریکای جنوبی ۳- پرنده سعادت- غذای سنتی تبریز- سرخورده ۴- بدوزشت- به معنی خارش دادن است به طوری که خنده حاصل شود- عقاب سیاه- حرف پوست‌کنده ۵- همین حالا- ذهن‌وخاطر- کرم حشره ۶- تابستان- دیرینگی- جایزه معروف جهانی ۷- نفس بلند- ابزار- نوعی ماشین جنگی- سازمان جاسوسی آمریکا ۸- بدنام‌ورسوا- آبادی‌ودهکده ۹- کامل‌وتمام- کمدین سیرک- نخ تابیده- نوعی پیشوند فعل مضارع ۱۰- پیوندزناشویی- فرزندزادگان- جاودان‌وهمیشگی ۱۱- جمع وکیل- از ورزش‌های آبی- شبیه به نی ۱۲- تپانچه- مخالف «خوبی»- حاشانمودن- رمق آخر ۱۳- روش‌وشیوه- هر جزء یک حاصل‌ضرب- صلیب ۱۴- فیلمی با بازی آل پاچینو- به تنهایی تاختن ۱۵- ساکن شدن وایستادن- آسمانی- دعای شب جمعه

عمودی

۱- پرنده شانه به سر- دویدن- بر روی پاکت‌نامه می‌چسبانند ۲- پرده داخلی مغز- صوت‌شناسی ۳- تیردان- می‌دهند تا رسوا کنند- ملاحت و زیبایی- تخلص دهخدا ۴- بی‌مهار- شهری در روسیه- شهری در سوریه- دوستی ۵- از وسایل پرواز- ضربه‌ای که با پا زده شود- دعوی کردن ۶- پایتخت سوریه- گازی بی‌رنگ و آتش‌زا- خشک ۷- تجزیه‌وتحلیل- نقش‌ها- حرف ۲۸ فارسی ۸- نمایندگی- ترعه و آبراهه ۹- قاعده‌وسنت- سرزمین‌ووطن- بصیرت‌وآگاهی ۱۰- توانایی خواندن‌ونوشتن- دودکش- نوعی ساعت ۱۱- مردان- حرف چهاردهم الفبای یونانی- گریه‌وزاری ۱۲- پیمودن- گودال ومغاک- رام‌کردن ومغلوب کردن- تنها ۱۳- شهری در آلمان- سران‌وبزرگان- حرف نازی‌ها- نپخته ۱۴- پایتخت کنیا- یکی از گوشه‌های دستگاه سه‌گاه ۱۵- چنگ‌زدن و محکم‌گرفتن- بی‌بندوبار- مخلوطی از تنقلات



حل جدول ۱۸۷۳