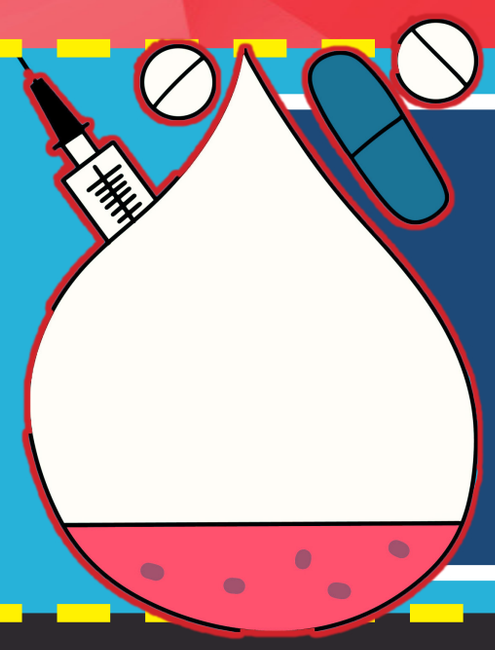
آرمان ملی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۹۰۹
سه شنبه
۰۶ • ۰۶ • ۱۴۰۳
۲۲ صفر ۱۴۴۶/ ۲۷ آگوست ۲۰۲۴

صبحانه‌های جذاب برای مقابله با کم‌خونی



صبحانه مناسب برای کم‌خونی که شامل غذاهای غنی از آهن مانند غلات صبحانه، کره بادام‌زمینی، ارده، تخم‌مرغ، گوشت، یا سبزیجات برگ سبز تیره باشد، می‌تواند به افزایش سطح آهن در بدن کمک کند. آهن یکی از عناصر کلیدی برای تولید هموگلوبین و پیشگیری از کم‌خونی است. برای کمک به درمان کم‌خونی و افزایش انرژی، می‌توانید از صبحانه‌های سریع و مقوی استفاده کنید. صبحانه برای افراد مبتلا به کم‌خونی باید بر روی مصرف غذاهای غنی از آهن و ویتامین C تمرکز داشته باشد، زیرا مصرف ویتامین C جذب در رژیم غذایی میزان آهن را افزایش می‌دهد. برای کمک به درمان کم‌خونی و افزایش انرژی، می‌توانید از صبحانه‌های سریع و مقوی استفاده کنید.

تخم‌مرغ و اسفناج

تخم‌مرغ سرخ شده با برگ‌های اسفناج یا املت اسفناج که منبع خوبی از آهن و پروتئین است.

غلات غنی شده با آهن

یک کاسه غلات غنی‌شده با آهن با شیر کم‌چرب یا شیر بادام. می‌توانید کمی میوه تازه یا خشک شده نیز اضافه کنید.

پنیر و خرما

پنیر کم‌چرب با خرما یا کشمش؛ خرما و کشمش منابع خوبی از آهن هستند و پنیر پروتئین و کلسیم می‌دهد.

جو دوسر و میوه

جو دوسر پخته شده با میوه‌هایی مثل سیب یا موز و کمی عسل. جو دوسر منبع خوبی از آهن و فیبر است.

بادام و کشمش

مخلوطی از بادام و کشمش، که هر دو به تأمین آهن و انرژی کمک می‌کنند.

برگر بوقلمون

برگر بوقلمون تهیه شده با نان کامل و سبزیجات، که منبع پروتئین و آهن است.

ویتامین C

مواد غذایی غنی از ویتامین C مانند: مرکبات، توت فرنگی، یا فلفل دلمه‌ای که در صبحانه گنجانده می‌شود، می‌توانند به افزایش جذب آهن از منابع غیرآهنی کمک کنند. ویتامین C جذب آهن را بهبود می‌بخشد و به کاهش خطر کم‌خونی کمک می‌کند. صبحانه برای کم‌خونی، می‌تواند به ثبات سطح قند خون کمک کند.

دانستنی‌ها

چربی‌های گیاهی طول عمر را افزایش می‌دهند

مطالعه روی بیش از ۴۰۰ هزار نفر که تا ۲۴ سال تحت نظر بودند، نشان می‌دهد کسانی که چربی رژیم غذایی خود را از گیاهان در مقایسه با حیوانات دریافت کرده‌اند، با احتمال مرگ بسیار کمتری روبه‌رو بودند. به گزارش مدیسن نت، این تحقیق نشان داد که مزایای چربی‌های گیاهی شامل کاهش احتمال مرگ و میر ناشی از بیماری قلبی است. دکتر «دمتریوس آلبانز»، سرپرست تیم تحقیق از مؤسسه ملی سرطان ایالات متحده، گفت: «این مطالعه شواهدی را ارائه می‌کند که رژیم‌های غذایی سرشار از چربی‌های حیوانی، از جمله لبنیات و تخم‌مرغ، با افزایش خطر مرگ و میر کلی و بیماری‌های قلبی عروقی مرتبط هستند.» همان‌طور که محققان خاطرنشان کردند، ترکیب موجود در چربی‌های موجود در منابع گیاهی نظیر غلات، سبزیجات، لوبیا یا مغزها با چربی‌هایی که از حیوانات تهیه می‌شود بسیار متفاوت است. این تیم توضیح داد: «چربی‌های گیاهی به دلیل ترکیب بیشتر اسیدهای چرب تک غیراشباع [MUFAs] و اسیدهای چرب غیراشباع چندگانه [PUFA] شناخته می‌شوند، در حالی که چربی‌های حیوانی با نسبت بیشتری از اسیدهای چرب اشباع شده [SFAs] مشخص می‌شوند. بدن برای زندگی به چربی نیاز دارد، اما دستورالعمل‌های غذایی ایالات متحده می‌گوید که کاهش چربی‌های اشباع شده و جایگزینی آنها با چربی‌های غیر اشباع یک حرکت سالم تلقی می‌شود. تیم آلبانز داده‌های رژیم غذایی و سلامت جمع‌آوری شده از سال ۱۹۹۵ تا ۲۰۱۹ را بررسی کردند. این تجزیه و تحلیل شامل داده‌های ۴۰۷۵۳۱ بزرگسالی بود که در زمان ورود به مطالعه، میانگین سنی حدود ۶۱ سال داشتند. افراد به پنج گروه تقسیم شدند؛ از ۲۰ درصد برتر که بیش‌ترین چربی گیاهی را هر روز مصرف می‌کردند تا ۲۰ درصد پایین که کمترین مقدار (و چربی حیوانی بیشتر) را مصرف می‌کردند. در طول این مطالعه، بیش از ۱۸۵۰۰۰ شرکت‌کننده جان خود را از دست دادند که مرگ حدود ۵۸۵۰۰ نفر آنها بر اثر بیماری قلبی بود. در مقایسه با افرادی که کمترین میزان چربی‌های گیاهی مصرف کردند، افرادی که از نظر میزان مصرف چربی‌های گیاهی در بالاترین سطح قرار داشتند، ۹ درصد کمتر احتمال مرگ به هر دلیلی داشتند. به طور خاص، داده‌ها نشان می‌دهد که ۱۴ درصد کمتر احتمال مرگ ناشی از بیماری قلبی را دارد. این مطالعه نشان داد با نگاهی به منابع خاصی از چربی‌های گیاهی، افرادی که بیش‌ترین میزان چربی را از روغن‌های گیاهی دریافت کرده‌اند، ۱۲ درصد احتمال کمتری برای مرگ به هر علتی و ۱۵ درصد احتمال مرگ ناشی از بیماری قلبی کمتر دارند. تیم آلبانز گزارش داد که چربی‌های حاصل از غلات نیز به شدت با کاهش خطر مرگ ناشی از هر علتی و قلبی عروقی مرتبط است. از سوی دیگر، افرادی که از نظر مصرف چربی حیوانی در بالاترین پنجک قرار گرفتند، در طول مطالعه با احتمال بیشتر مرگ مواجه بودند. در مقایسه با افرادی که روزانه کمترین میزان چربی حیوانی مصرف می‌کردند، افرادی که بیش‌ترین مصرف را داشتند ۱۶ درصد بیشتر در معرض خطر مرگ به هر علتی و ۱۴ درصد بیشتر در معرض مرگ ناشی از بیماری قلبی بودند. این روند فقط در مورد چربی‌های گوشت نبود؛ این تیم خاطرنشان کرد که نرخ مرگ و میر برای افرادی که روزانه مقدار زیادی چربی لبنیات یا تخم مرغ مصرف می‌کردند بالاتر بود.

نکته

ارتباط شیرین‌کننده‌های مصنوعی با خطر قلبی

شواهد بیشتر نشان می‌دهد شیرین‌کننده مصنوعی رایج اریتریتول ممکن است برای قلب مصرف کنندگان خطراتی ایجاد کند. به گزارش مدیسن نت، مطالعه جدید که شامل ۲۰ داوطلب بالغ سالم بود، نشان داد در نوشابه یا مافین شیرین شده با اریتریتول، این شیرین کننده با افزایش فعالیت پلاکت‌های خون مرتبط است که می‌تواند احتمال لخته شدن را افزایش دهد. تیمی به سرپرستی دکتر «استنلی کازن»، رئیس علوم قلب و عروق و متابولیک در مؤسسه تحقیقاتی لرنر کلینیک کلیولند، خاطرنشان کردند که چنین تأثیری با قند مشاهده نشد. کازن در بیانیه خبری کلینیک توضیح داد: «بسیاری از جوامع حرفه‌ای و پزشکان به طور معمول توصیه می‌کنند که افراد در معرض خطر قلبی عروقی بالا مانند کسانی که چاقی، دیابت یا سندرم متابولیک دارند، از غذاهایی که حاوی جایگزین‌های قند هستند به جای قند استفاده کنند.» کازن اظهارکرد: «با این حال، یافته‌های ما بر اهمیت مطالعات بالینی طولانی‌مدت بیشتر برای ارزیابی ایمنی قلبی عروقی اریتریتول و سایر جایگزین‌های قند تاکید می‌کند.» در مطالعه قبلی همین تیم روی تقریبا ۱۲۰۰ نفر مشخص شد افرادی که مقادیر زیادی اریتریتول در خون خود داشتند در مقایسه با افرادی که کمترین مقدار را داشتند تا دو برابر بیشتر در معرض خطر حمله قلبی یا سکته بودند. در آن زمان، یک بررسی آزمایشگاهی نشان داده بود که اریتریتول با تحریک پلاکت‌های تشکیل دهنده لخته خون، این اثر مضر را روی قلب ایجاد می‌کند. اریتریتول حدود ۷۰ درصد شیرینی قند را داراست و از طریق تخمیر ذرت به صورت تجاری تولید می‌شود. به گفته کازن، این ماده در بسیاری از غذاهای کتو و غذاهای بدون قند یافت می‌شود و جز برخی از محصولات شیرین کننده است. در مطالعه جدید، به ۲۰ داوطلب سالم دوز اریتریتول معادل دوز موجود در کلوچه یا قوطی نوشابه رژیمی داده شد. محققان دریافتند که بلافاصله پس از آن، سطح اریتریتول در خون ۱۰۰۰ برابر شد و این با افزایش شدید تشکیل لخته خون در میان داوطلبان همراه بود. محققان دریافتند یک وعده استاندارد غذایا نوشیدنی شیرین شده با اریتریتول ممکن است به شدت اثر مستقیم تشکیل لخته را تحریک کند. اریتریتول توسط سازمان غذا و داروی ایالات متحده به عنوان کاملاً ایمن طبقه بندی می‌شود. طبق گفته گروه کازن، اریتریتول یک الکل قندی است که به طور طبیعی در میوه‌ها و سبزیجات یافت می‌شود و یک محصول جانبی متابولیسم گلوکز در بافت انسان است، اگرچه در مقادیر کم وجود دارد.

یادداشت

نکاتی در مورد صبحانه کودکان

سمیرا ابراهیم‌اف
متخصص علوم تغذیه

صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی است. صبحانه‌ای که اول صبح خورده می‌شود در واقع غذایی است که بچه را از یک ناشتایی ۱۰ تا ۱۲ ساعته در می‌آورد. اگر بچه آخر شب غذای خود را به موقع خورده و خوابیده باشد. در این فاصله‌ای که خوابیده تقریبا ذخایر و غذاهای روز قبل مصرف می‌شود و بدن برای اینکه روز جدید را شروع کند نیاز به یکسری مواد غذایی جدید مثل ویتامین‌ها و املاح دارد تا بتواند سرحال شود. اینکه صبحانه اولین وعده‌ای است که وارد بدن می‌شود صبحانه باید کربوهیدرات داشته باشد تا بدن بتواند مقداری گلوکز آزاد و انرژی لازم برای مغز را فراهم کند. این فرایند باعث می‌شود که کودک بتواند بازی کند، یا درس‌هایش را یاد بگیرد. باید پروتئین داشته باشد. چراکه بچه در طول روز در حال جنب و جوش است. متاسفانه الان بچه‌ها دیر می‌خوابند و شب‌ها غذاهای سنگین می‌خورند. صبح که از خواب بیدار می‌شوند. به خاطر خواب‌آلودگی یا هضم بد غذای شب گذشته، اشتهای خیلی خوبی ندارند و صبحانه خوب نمی‌خورند. اولین راهکار این است که بچه زودتر از خواب بیدار شود. باید یک زمانی بگذرد تا اینکه سیستم بدنی بچه توانایی پذیرش این غذا را داشته باشد. در صبحانه کودک حتما باید از گروه نان و غلات استفاده شود. بعضی وقت‌ها به‌عنوان تنوع غذایی می‌توانید از غلات آماده استفاده کنید. اگر در صبحانه از لبنیاتی مانند پنیر یا شیر استفاده شود خیلی خوب است. برای اینکه تنوع می‌توانید در فصل گرما در کنار صبحانه بچه از چند تکه میوه استفاده کنید. یا در فصل‌های سرد می‌توان از آش یا حلیم استفاده کرد. برخی از بچه‌ها ذائقه‌شان به سمت غذاهای شیرین مثل شکلات، انواع خامه‌ها و مواردی از این قبیل است. نمی‌توان این مواد غذایی را حذف کرد. در کل خوردن یک صبحانه خیلی شیرین کار خوبی نیست چون وقتی صبحانه شیرین باشد قند خون به شدت بالا می‌رود و بعد، از آن طرف، انسولین ترشح می‌شود و قندشان سریع پایین می‌آید. خوردن غذاهای شیرین برای هیچ‌کس مفید نیست. اگر کم کم این شیرینی‌ها را از صبحانه‌شان برداریم و منابع پروتئینی مانند مغزها را برای آن‌ها بگذاریم، منابع خیلی خوبی برای صبحانه و سلامت بچه‌ها هستند.

خوراکی مفید برای کنترل کلسترول

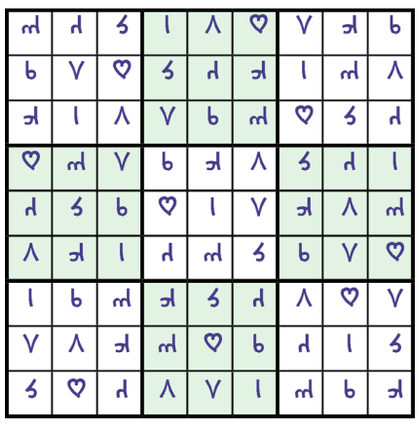
مطالعات نشان می‌دهد؛ روغن ماهی به کنترل کلسترول کمک می‌کند. «ایتانگ سان»، محقق ارشد گفت: «پیشرفت‌های اخیر در مطالعات ژنتیکی به ما این امکان را داده است که خطر ژنتیکی کلسترول بالا را پیش‌بینی کنیم.» برای این مطالعه، محققان از داده‌های ژنتیکی بیش از ۴۴۱۰۰۰ ساکن بریتانیا استفاده کردند. نتایج نشان می‌دهد شرکت‌کنندگانی که روغن ماهی مصرف می‌کردند، با توجه به ژنتیکی که داشتند، سطح کلسترول خونشان کمتر از حد انتظار بود. به گفته محققان، این به ویژه در مورد کلسترول کل، کلسترول بد LDL و سطوح‌تری گلیسیرید آنها صادق بود. تیم تحقیقاتی همچنین دریافت که مکمل‌های روغن ماهی می‌توانند سطح کلسترول خوب HDL را افزایش دهند. سان افزود: «در نظر گرفتن سبک زندگی پیش‌بینی ژنتیکی را بهبود می‌بخشد. یافته‌های ما همچنین تأیید می‌کند که مکمل‌های روغن ماهی ممکن است با استعداد ژنتیکی کلسترول بالا مقابله کند.»

جلوگیری از سردردهای ناشی از کم‌آبی

سردرد ناشی از کم آبی از انواع شایع سردردهای ثانویه است که در اثر از دست دادن مایعات بدن (آب و الکترولیت) اتفاق می‌افتد. علائم سردرد ناشی از کم آبی شامل خشکی دهان، تشنگی، افزایش ضربان قلب، کاهش میزان ادرار یا تیره شدن رنگ آن، احساس سرگیجه یا حالت تهوع است. چندین توصیه وجود دارد که می‌توانید برای جلوگیری از بروز سردردهای ناشی از کم‌آبی بدن انجام دهید: نوشیدن آب به طور منظم حتی در صورتی که احساس تشنگی نمی‌کنید، ضروریست. میوه‌هایی مانند انگور یا هندوانه و سبزیجاتی مانند خیار یا کرفس که محتوای آب بیشتری دارند، بخورید. هنگام ورزش کردن یا قرارگرفتن در مکان آفتابی، یک بطری آب همراه خود داشته باشید. از مصرف نوشیدنی‌های حاوی کافئین خودداری کنید زیرا مانند مواد ادرارآور عمل می‌کنند و باعث از دست دادن مایعاتِ بدن می‌شوند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

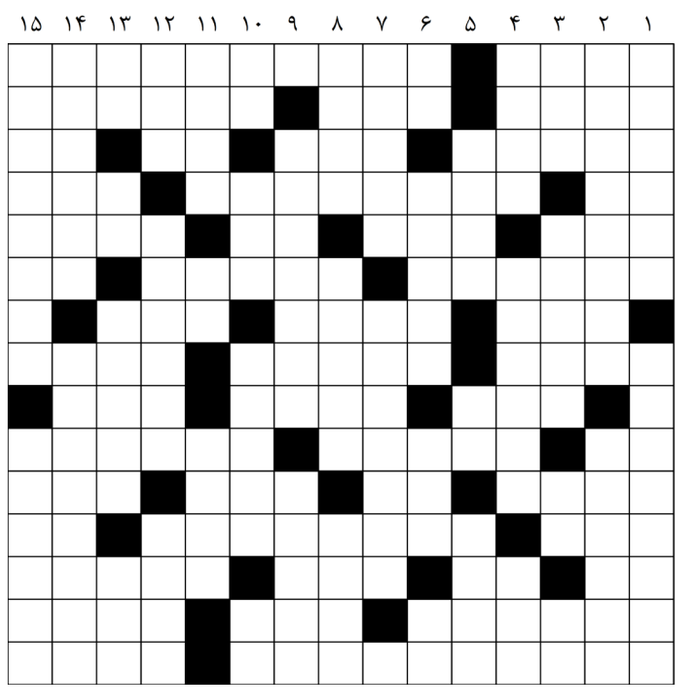
شماره ۱۹۰۹

افقی

۱- همنشین- پزشک مخصوص مظفرالدین شاه ۲- جمله دستوری- درون رگ جاری است- از شهرهای خراسان رضوی ۳- کوشش- سال ترکی- خارروی دیوار- گوجه پخته شده ۴- واحد پول ژاپن- برگه حاوی سوال- گل ته حوض ۵- ظرف روغن- دریاچه‌ای در ترکیه- معبر خون- پرهیزکاری ۶- مرام سیاسی هیتلر- زیانکاری- طاقچه بالا ۷- پسندیده و خوب- مهربانی و دلسوزی- بالای پا ۸- کسانی که در جایی ساکن شده‌اند- آرزوها- نوعی اسکلت پیش ساخته برای ساختمان که به شکل خرپا زده شود ۹- پرده دری- فیلمی از جونا لوپ- بی‌سواد قدیمی ۱۰- سرمای سخت- دنباله- از بازی‌های اندروید ۱۱- نوعی ظرف- سازضربی- دشمنی- مخالف نزدیک ۱۲- خطی در دایره- نازپرورده و تنبل- صنعت و هنر ۱۳- بندگی- میان و وسط- قسم و گونه- برگزیده عزیزدردانه ۱۴- ادیت مطلب- گودال- آشکارشدن ۱۵- یکی از گوشه‌های دستگاه نوا- آشیانه

عمودی

۱- نام نهادن- یکی از سی لحن باربد ۲- از پرندگان با منقاری کوتاه، مخروطی و قوی- راست ۳- یارمشهدی- خرج زندگی- طرف و جهت- شهرزادی ۴- نزدیک بین- سواربی همتا- گودال و مغاک ۵- جمع درس- پیش‌شماره- محیط تاریکی که در اثر قرارگرفتن جسم تیره در برابر نور ایجاد می‌شود ۶- یارسوزن- از شهرهای مذهبی عراق- شکلک- خسیس ۷- ازگیاهان دارویی- از آثار تاریخی کاشان ۸- متهم- سرشت و طینت- آدم خبرچین ۹- شهری در فارس- شهر حضرت یعقوب(ع) ۱۰- اسب آذری- الا- درام نویس فرانسوی- قدم یکپا ۱۱- قشروپوسته- واحد سطح- یار و همدم ۱۲- ردپا- تنبل- جایزه معروف جهانی ۱۳- علم پزشکی- دندان ناپایدار- مأیوس- بنده و غلام ۱۴- درختی که میوه دهد- از داروهای ضدالتهاب غیراستروییدی ۱۵- فرهیخته و مؤدب- سنان



حل جدول ۱۹۰۸

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