آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۱۱۶
یکشنبه
۱۴۰۴ • ۰۳ • ۰۴
۲۷ ذی‌القعده ۱۴۴۶ / ۲۵ می ۲۰۲۵

دانستنی‌ها

جوانه ماش
بمب ویتامین و پروتئین

جوانه ماش، خوراکی کم‌کالری و سرشار از ویتامین‌ها، با خواصی مانند بهبود گوارش و تقویت سیستم ایمنی، به‌راحتی در خانه قابل تهیه است. جوانه ماش امروزه به‌عنوان یکی از غذاهای گیاهی مفید محسوب می‌شود که حاوی ترکیبات مورد نیاز برای بدن است. در واقع، این جوانه‌ها، عطر و طعم ملایمی دارند و سرشار از ویتامین‌ها و مزایا برای سلامتی بدن هستند. جوانه‌های ماش به‌دلیل وجود مواد مغذی مختلف، مانند ویتامین‌ها، مواد معدنی، آنتی‌اکسیدان، مواد مغذی، پلی‌فنول‌ها، الیاف رژیمی و غیره در سلامت ما بسیار مفید هستند.

جوانه‌های ماش، یک منبع عالی از پروتئین با کیفیت بالا هستند و به طور متوسط حدود ۵ گرم پروتئین را با مصرف یک فنجان جوانه ماش دریافت می‌کنید. الیاف رژیمی که در جوانه‌های ماش وجود دارند، سلامت گوارشی ما را بهبود می‌بخشند و همچنین باعث کاهش وزن می‌شوند. جوانه‌های خوش رنگ ماش همچنین دارای کالری کمی هستند و هیچ چربی ندارند که در مورد کاهش‌وزن و بهبود سلامت قلب و عروق، بسیار مؤثر و تأثیرگذار خواهند بود. بعضی از ترکیبات دیگر موجود در جوانه‌های ماش، ویتامین B۶، آهن، ریبوفلاوین، اسید پانتوتنیک، نیاسین، تیامین، روی، کلسیم، منیزیم، پتاسیم، فسفر و مس و غیره هستند و حضور این ترکیبات برای بدن بسیار مفید می‌باشند و تعدادی از مزایا مانند: بهبود متابولیسم، بهبود بینایی، مدیریت سطح کلسترول، ارائه مزایای آنتی‌اکسیدان، بهبود سلامت قلب و عروق و غیره را فراهم می‌کنند. همچنین حاوی یک آنزیم پروتئولیتیک هستند که به بدن کمک می‌کنند تا پروتئین‌ها و کربوهیدرات‌ها را به آسانی هضم کنند؛ این آنزیم‌ها توسط بدن ما تولید می‌شوند به طوری که می‌توانند به هضم پروتئین و کربوهیدرات کمک کنند. با این حال، هنگامی که آنها به راحتی در خود غذا (مانند جوانه‌های ماش) موجود هستند، بدن ما نیازی به تولید و ترشح جداگانه آن ندارد و می‌تواند در تولید سایر آنزیم‌های حیاتی بدن نقش ایفا کند.

جوانه‌های ماش، یکی از میان وعده‌های سالم هستند که می‌توانید در بخشی از رژیم غذایی خود داشته باشید و بسیار بهتر و سالم‌تر از غذاهای فرآوری شده است که امروزه الگوهای غذایی ما را تشکیل می‌دهند.

طرز تهیه

دستورالعمل تهیه جوانه ماش به این صورت است که ابتدا ماش‌ها را خوب بشویید و بعد از شست‌وشوی کامل درون آب خیس کرده و به مدت ۱۲ ساعت در جای تاریک و خنک قرار دهید. در مرحله بعد آنها را مجددا بشویید و به مدت ۱۲ ساعت دیگر در جای تاریک و خنک قرار دهید؛ جوانه‌های ماش پس از ۱۲ ساعت دوم آماده می‌شوند. دانه‌های ماش معمولا طی ۲۴ ساعت جوانه می‌زنند. اگر می‌خواهید حداکثر استفاده را از آنها ببرید؛ بهتر است آنها را به صورت خام مصرف کنید. همچنین برای پرورش جوانه‌های ماش یک کار ساده است که به راحتی می‌توانید در خانه و بدون نیاز به هر تجهیزات انجام دهید.

مقدار مورد نیاز از جوانه ماش را داخل یک ظرف بریزید. این ظرف می‌تواند بطری شیشه‌ای، کاسه شیشه‌ای و حتی یک شیشه فولادی باشد. اما یک ظرف شیشه‌ای در دار بسیار بهتر خواهد بود، زیرا به شما اجازه می‌دهد تا بتوانید نظاره‌گر روند رشد جوانه‌ها باشید. آب سرد را به شیشه اضافه کنید و اطمینان حاصل کنید که جوانه‌ها کاملا در آب فرو می‌روند. اجازه دهید ۱۲ ساعت بماند و سپس آب را تخلیه کنید. این کار را دو بار تکرار کنید و آن را در دمای اتاق و دور از نور مستقیم خورشید قرار دهید. حالا برای هفته آینده، شیشه را دو بار در روز پر کنید و تخلیه کنید و همچنین اطمینان حاصل کنید که ماش در آب غوطه‌ور نمی‌شوند و فقط مرطوب و تمیز هستند. ماش در طی یک هفته شروع به رشد می‌کنند.

هنگامی که جوانه‌ها به اندازه مورد نظر رسیدند، پس از آن شست‌وشوی نهایی را انجام دهید و آنها را تخلیه کنید. حالا شما می‌توانید آنها را در یخچال قرار دهید و در طول ۷ روز آینده از مصرف آنها لذت ببرید. به یاد داشته باشید که آنها را در یخچال نگه دارید و نه در دمای اتاق، زیرا ممکن است در دمای اتاق خراب شوند و همچنین احتمال بالایی از رشد باکتری در میان آنها وجود دارد. جوانه ماش، یک غذای کم کالری است که سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر است. زاضافه کردن جوانه‌های ماش، برای داشتن رژیم سالم و متعادل نیز عالی است. دلایل متعددی وجود دارد که چرا شما باید فیبر کافی در رژیم غذایی خود داشته باشید.

ویتامین C برای تقویت سیستم ایمنی بدن لازم و ضروری است و برای مبارزه با عفونت‌ها و بیماری‌ها، تأثیر بسیاری دارد. ویتامین C دارای چندین مزیت است، به عنوان مثال، در برابر بیماری‌ها محافظت می‌کند، به دلیل خواص آنتی‌اکسیدانی در جلوگیری از توسعه سرطان کمک خواهد کرد. ویتامین K برای فرآیند لخته‌شدن خون ضروری است.

ویتامین K نیز در تأمین ویتامین C در بدن ضروری است. همچنین به داشتن استخوان‌های سالم، کاهش خطر شکستگی و توسعه پوکی استخوان کمک می‌کنند. ویتامین K همچنین برای قلب عالی است.

تقویت سیستم ایمنی

آهن در بدن برای اکسیژن و خون حیاتی است و در تولید گلبول‌های قرمز مفید است. بدن برای پیشگیری از کم‌خونی، به اندازه کافی به آهن نیاز دارد. مقدار بسیار زیادی از آهن در هموگلوبین یافت می‌شود که مسئول انتقال اکسیژن به تمام اندام‌های بدن است و آنها را سالم و مقاوم نگه می‌دارد. بدن شما همچنین به اکسیژن نیاز دارد تا رشد و حرکت عضلانی سالم و همچنین عملکرد شناختی سالم را حفظ کند.

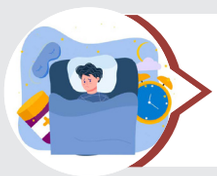
سیستم ایمنی بدن نقش مهمی در حفظ سلامتی ما ایفا می‌کند، زیرا مکانیسم دفاع بدن است و مانع از ایجاد بیماری‌های ناشی از باکتری، ویروس، قارچ و غیره می‌شود و حتی اگر آنها وارد بدنمان شوند و بیمارمان کنند، این سیستم ایمنی است که علیه آنها مبارزه می‌کند.

تاثیر تنهایی مزمن بر سلامت روان

در دنیای پر از ارتباطات دیجیتال، پدیده تنهایی به معضل جدیدی برای سلامت روان تبدیل شده است. کاهش تعاملات واقعی و افزایش وقت صرف شده در فضای مجازی، اثرات منفی عمیقی بر سلامت روحی و جسمی انسان‌ها دارد. با این حال، با آگاهی و اقدام‌های مناسب، می‌توان از شدت این مشکلات کاست و زندگی را از نو متعادل کرد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که افراد مبتلا به تنهایی مزمن، تا ۵۰ درصد بیشتر از دیگران در معرض اضطراب و افسردگی قرار دارند. این وضعیت نه تنها باعث کاهش کیفیت خلق و خو می‌شود بلکه به طور مستقیم بر عملکرد شناختی و حتی سلامت جسمانی افراد تأثیر می‌گذارد. تنهایی می‌تواند از چندین جنبه به سلامت روان آسیب بزند:

اختلال در خواب

احساس انزوا با بی‌خوابی مرتبط است که خود عاملی دیگر برای تضعیف سلامت روان به شمار می‌آید.



افزایش استرس

تنهایی مزمن موجب بالارفتن سطح هورمون استرس (کورتیزول) می‌شود که در نهایت اضطراب را تشدید می‌کند.

کاهش توانایی مغز

کمبود تعاملات اجتماعی موجب کاهش توانایی مغز در سازگاری و یادگیری می‌شود.

راهکارها

برای کاهش اثرات منفی تنهایی، این اقدامات مؤثرند:
۱- تقویت روابط واقعی با برقراری تماس‌های حضوری یا گفت‌وگوهای معنادار.
۲- شرکت در فعالیت‌های اجتماعی گروهی مانند کلاس‌های ورزشی یا کارگاه‌های محلی.
۳- محدودکردن زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی و ترجیح دادن تعاملات حضوری.

یادداشت

سندرم اوتیسم دیجیتال

سعید صادقی
عضو هیات علمی دانشگاه

استفاده بیش از حد کودکان از وسایل دیجیتال در سال‌های اولیه زندگی می‌تواند منجر به بروز علائم مشابه اوتیسم شود. فناوری‌های دیجیتال برای کودکان خردسال می‌تواند به رشد طبیعی مغز آسیب وارد کند.

در این وضعیت، کودکانی که به‌ویژه در سال‌های اولیه زندگی خود با دستگاه‌های دیجیتال ارتباط زیادی پیدا می‌کنند، ممکن است با مشکلاتی نظیر کاهش تماس چشمی، ناتوانی در برقراری ارتباط کلامی و اجتماعی و بی‌توجهی به نام خود مواجه شوند. این علائم، که مشابه علائم اوتیسم است، تحت عنوان «سندرم اوتیسم پس از مواجهه با وسایل دیجیتال» شناخته می‌شود. در مطالعات اخیر، مشاهده شده است که کودکانی که زمان زیادی را در معرض این ابزارها می‌گذرانند، با تغییرات اساسی در مهارت‌های اجتماعی و شناختی مواجه می‌شوند.

به طور خاص، در تعاملات اجتماعی با دیگران ضعیف‌تر می‌شوند و توانایی‌های ضروری مانند فهم هیجانات دیگران و برقراری ارتباط انسانی را از دست می‌دهند. توصیه می‌شود برای رشد طبیعی مغز کودکان، استفاده از وسایل دیجیتال باید محدود باشد. برای کودکان زیر دو سال، استفاده از هرگونه وسیله دیجیتال باید کاملا ممنوع باشد.

برای کودکان بین دو تا پنج سال نیز، اگرچه استفاده از این دستگاه‌ها ممکن است گریزناپذیر باشد، اما مدت زمان استفاده نباید از یکساعت در روز بیشتر باشد و والدین باید در کنار کودک نشسته و با او در طول تماشای برنامه‌های آموزشی گفت‌وگو کنند. رشد طبیعی کودک نیازمند تعاملات انسانی است.

کودک باید در محیط واقعی، با والدین و دیگر افراد اجتماعی ارتباط برقرار کند تا مهارت‌های پایه‌ای همچون زبان‌آموزی، توانایی درک احساسات دیگران و یادگیری رفتارهای اجتماعی را کسب کند. پژوهش‌های جدید نشان می‌دهند که مواجهه مداوم و افراطی با وسایل دیجیتال می‌تواند پیامدهای منفی جدی برای رشد مغز و مهارت‌های اجتماعی کودکان به همراه داشته باشد.

بنابراین، برای جلوگیری از بروز مشکلات احتمالی در آینده، والدین باید مراقب استفاده از این دستگاه‌ها در سنین پایین‌تر باشند و اجازه دهند تا کودکان در یک محیط طبیعی و اجتماعی رشد کنند.

ماءالشعیر برای کلیوی‌ها مناسب نیست

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به باور غلط مبنی بر مناسب بودن مصرف ماءالشعیر برای بیماران کلیوی، عنوان کرد که این باور فاقد شواهد علمی بوده و بهترین نوشیدنی برای حفظ سلامتی بدن، آب است. وزارت بهداشت، اعلام کرد: برخلاف تصور عموم که مصرف ماءالشعیر را به دلیل خاصیت ادرارآوربودن آن برای کلیه مفید می‌دانند، باید به این نکته توجه کرد که مصرف این نوشیدنی‌ها باعث دفع آب بیشتری از بدن شده و از آنجایی‌که توانایی جبران آب از دست رفته را ندارند، باعث آسیب طولانی مدت به کلیه می‌شوند. نتایج تحقیقات به‌خوبی نشان داده است که بهترین نوشیدنی برای حفظ سلامتی، آب است و استفاده از یک رژیم متعادل، حفظ وزن در محدوده مناسب و کاهش مصرف نمک و افزایش مصرف میوه و سبزیجات به پیشگیری از بیماری‌های کلیوی کمک می‌کند.

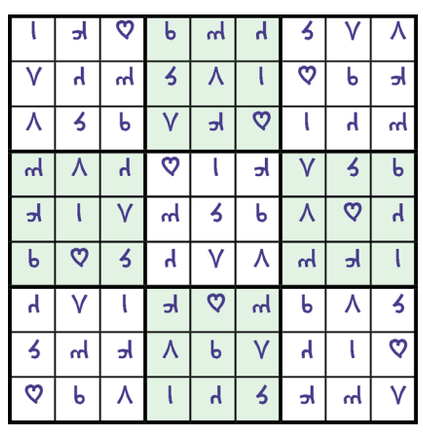
آغوز باعث زردی نوزاد نمی‌شود

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به باور غلط مبنی بر اینکه آغوز باید دور ریخته شود، زیرا باعث زردی نوزاد می‌شود، اعلام کرد که این موضوع فاقد شواهد علمی بوده و آغوز سرشار از مواد مغذی و آنتی‌بادی و برای سلامت نوزاد ضروری است. دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت توضیح داد: «زردی اصطلاحا به حالتی گفته می‌شود که پوست یا قسمت سفید چشم نوزاد زرد می‌شود؛ زردی در نوزادان به‌دلیل عدم تکامل کامل کبد نوزاد، شایع است و می‌تواند در عرض یک روز یا چند روز پس از تولد نوزاد رخ دهد.» زردی زمانی اتفاق می‌افتد که مقدار بالای ماده‌ای به‌نام بیلی‌روبین در خون نوزاد وجود دارد.

نوزادان به‌دلایل مختلف ممکن است مقدار بیلی‌روبین بالایی داشته باشند. مصرف آغوز توسط نوزاد ضروری است و به سلامت سیستم ایمنی نوزاد کمک می‌کند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

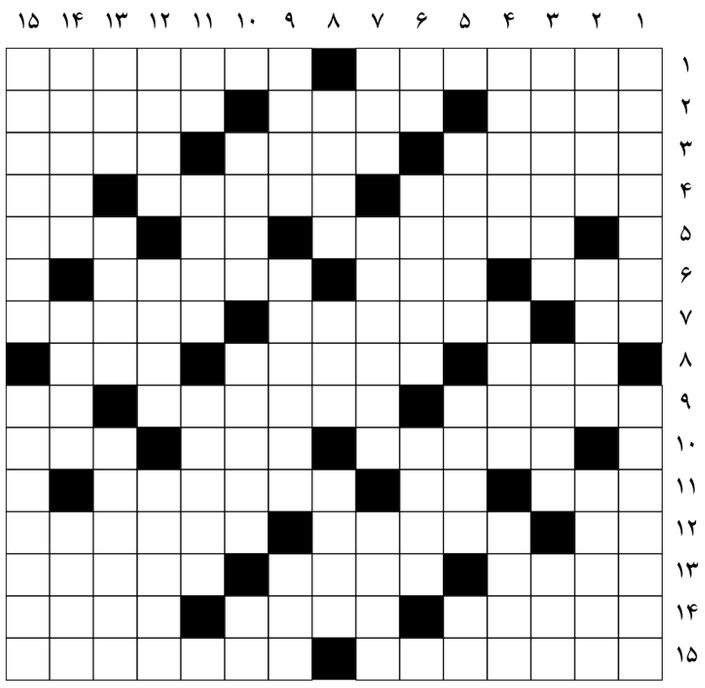
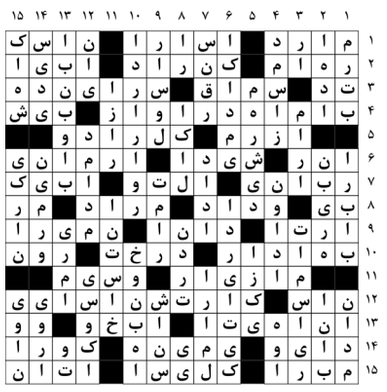
شماره ۲۱۱۶

افقی

۱- از غذاهای قدیمی اصفهان- سریالی از تام کلنسی ۲- باهوش و زیرک- نام گلی است- پافشاری نمودن ۳- کم شدن- چیزی که مورد نیاز باشد- دومین شهر بزرگ فلات تبت ۴- حق تقدم- از شهرهای مازندران- شهر حرم حضرت عبدالعظیم حسنی(ع) ۵- بلندترین کوه ترکیه- بارش به منزل نرسد- فربهی ۶- از افعال ربطی- یک‌ششم- از ایزدان آیین زرتشت ۷- جدید- شبه‌جزیره‌ای در استرالیا- ازشهرهای آذری ۸- پارچه صاف‌کن- درخشان- رود روسیه ۹- مهتری- فیلمی از سعید ابراهیمی‌فر- شهری در بورکینافاسوی جنوبی ۱۰- درآسمان است- محله‌ای مدنی در بریتانیا- حداکثر قدرت پرتاب گلوله ۱۱- روستای آذربایجان شرقی- عددورزشی- مرغ او غاز است ۱۲- حافظه‌ای در تلفن همراه- لقب رستم در شاهنامه- از سازمان‌های ترابری هوایی ۱۳- زین‌وبرگ اسب- زیلوباف- ماه هشتم سال قمری ۱۴- خباز- سهل و ساده- از لبنیات ۱۵- سیاستمدار معروف روسی- آواره‌وگمگشته

عمودی

۱- ایالتی در مکزیک- از خودروهای چینی ۲- مشکین‌شهر سابق- راکب- خط های متناوب ۳- سوره ۷۷ قرآن کریم- از دعاهای معروف- از ضمایرعربی ۴- از الهه‌های مصریان- نوعی پارچه- پرهیزکاری ۵- دریاچه‌ای در آفریقا- قوه حافظه- حرکت اسب در شطرنج ۶- باران اندک- شعبده‌باز- روباه صحرا ۷- سیاهی جسم ازدور- سقف‌واشکوب- مقدار کار انجام شده در واحد زمان ۸- درباره‌وجهت- رودی در روسیه- فیلمی از حسین دارابی ۹- بچه مرغ- فیلمی از ماریوس ترلینسکی- از شهرهای مراکش ۱۰- سپاسگزاری‌کردن- اقوام دارای خط- مقابل ماده ۱۱- نشانه مفعولی- حمله‌بردن- هنرتئاتر ۱۲- از شهرهای استان زنجان- رودقزاقستان- کنایه از مدت طولانی ۱۳- چین‌وچروک پوست- سرنیزه- از شهرهای استان یزد ۱۴- باشگاه فوتبال ایتالیایی- کمیاب- قانون مغولی ۱۵- عضومجلس شورای اسلامی- شهری در ایالت آلبرتا



حل جدول ۲۱۱۵