

## دانستنی‌ها

## میوه‌هایی برای کاهش وزن

وقتی صحبت از کمک به کاهش وزن می‌شود، فیبر ماده مغذی موجود در میوه است که می‌تواند به کاهش وزن کمک کند. میوه در قیاس با بسیاری از منابع دیگر این مواد مغذی مانند آجیل، غلات کامل و حبوبات، نیاز به آماده‌سازی کمی دارد و می‌تواند شیرینی‌دوستان را بدون هیچ‌قند اضافی کمی کند. هنگام بررسی روش‌های مختلف کاهش وزن، ممکن است به راحتی روی چیزهایی که نمی‌توانید بخورید تمرکز کنید نه غذاهایی که باید برای کاهش وزن آن‌ها را بخورید. میوه نسبت به سایر غذاهای شیرین کالری کمتری دارد، فیبر بیشتری نسبت به بسیاری از تنقلات معمولی بسته‌بندی شده دارد و در صورت عجله و شتاب، به راحتی می‌تواند آن را با خود ببرید. به این دلایل و موارد دیگر، میوه باید بخشی از منوی روزانه شما باشد. اگر به دنبال بهبود رژیم غذایی خود برای کاهش وزن هستید، این کار می‌تواند با خوردن میوه‌ها آسان‌تر و خوشمزه‌تر شود.

## موز

میوه‌ای که در طول سال‌ها مورد هجمه و انتقاد قرار گرفته است، در واقع مملو از مواد مغذی است و می‌تواند به کاهش چربی بدن کمک کند. موز با ارائه حدود ۳ گرم فیبر در هر وعده، حس سیری ایجاد می‌کند و کالری کمتری نسبت به سایر غذاهای پر از کربوهیدرات دارد. بر اساس تحقیقات، حتی رنگ موز هم ممکن است روی کاهش وزن اثر بگذارد. موزهای سبز نارس حاوی نشاسته مقاوم‌تری نسبت به موزهای زرد و رسیده هستند. به نظر می‌رسد این نشاسته مقاوم ویژگی‌های مثبت زیادی برای بدن دارد، از جمله بهبود قند خون که با کنترل وزن همراه است.

## گریپ‌فروت

تحقیقات نشان می‌دهد گریپ‌فروت به داشتن طعم ترش معروف است در صورتی که قبل از غذا مصرف شود می‌تواند به کاهش وزن بدن کمک کند. در حالی که گریپ‌فروت تازه تضمین می‌کند تمام فیبرها دست نخورده باقی می‌مانند، کاهش وزن در شرکت کنندگانی که سایر محصولات گریپ‌فروت مانند آب‌میوه و کیسول گریپ‌فروت را قبل از غذا مصرف کردند هم محسوس بود. مکانیسم این کاهش وزن به طور کامل شناخته نشده است، اما محتوای فیبر، تعداد کالری نسبتاً کم و شاخص گلیسمی پایین گریپ‌فروت همگی در این امر نقش دارند. گریپ‌فروت را می‌توانید به تنهایی یا همراه با یک پروتئین ساده مانند پنیر لور یا روغن اسلاد کاهو یا اسلاد غلات مصرف کنید.

## آناناس

آناناس منبع آنزیم‌هایی است که به هضم غذا کمک می‌کند. همچنین آناناس حاوی بروملین است که به هضم پروتئین‌ها کمک می‌کند. بهبود هضم غذا اشتها را نیز تنظیم می‌کند و تنظیم اشتها به نوبه خود می‌تواند به کاهش وزن کمک کند. آناناس منبع فیبر نیز هست و می‌تواند سیری را تقویت کند و نیاز روزانه بدن به فیبر را تأمین کند. در یک مطالعه روی میزان مصرف بزرگسالان ایالات متحده مشخص شد که آن‌ها کمتر از نصف مقدار توصیه شده را مصرف می‌کنند در حالی که افزایش مصرف فیبر گامی حیاتی در مهار چاقی است. ترکیب آناناس با ماست و پنیر برای یک میان‌وعده غنی از پروتئین توصیه می‌شود. حتی می‌توانید آن را با پروتئین مورد علاقه‌تان برای داشتن یک ترکیب شیرین و خوش طعم کباب کنید.

## آووکادو

آووکادو به اندازه سایر میوه‌های این فهرست شیرین نیست، با این حال میوه محسوب می‌شود. آووکادو در مقایسه با سایر میوه‌ها دارای چربی بسیار بالاتری است، اما می‌تواند به کاهش وزن کمک کند. بر اساس مطالعات انجام‌شده در این زمینه، افرادی که کمی از آووکادو را در وعده ناهار خود گنجانده بودند، سطوح بالاتری از رضایت و تمایل کمتری به خوردن را گزارش کردند. چربی‌های سالم و فیبر موجود در آووکادو وقتی به اسلاد اضافه شود، به فیبر و روی نان تست پخش شود یا با مرغ خرد شده یا کنسرو ماهی تن به عنوان جایگزین مایونز ترکیب شود، می‌تواند به کاهش وزن شما کمک کند.

## توت‌ها

توت‌ها به دلیل محتوای آنتی‌اکسیدان و فیبر بالایی که دارند معروفند و هر دوی این مواد برای بدن مفید هستند. در یک مطالعه ثابت شد شرکت کنندگانی که بعد از ظهر برای میان‌وعده توت مصرف کردند، در مقایسه با شرکت کنندگانی که برای میان‌وعده بعد از ظهر به همان میزان کالری را از آب‌نبات‌ها دریافت کردند، در وعده‌ی شام کالری کمتری مصرف کردند. علاوه بر این ثابت شد مصرف میان‌وعده توت در قیاس با آب‌نبات بیشتر طول کشید. هر دوی این نتایج می‌تواند به کاهش وزن افراد کمک کند. انواع توت‌ها را در اساموتی مورد علاقه‌تان، همراه با بلغور جو دوسر صبحگاهی‌تان یا به عنوان بخشی از میان‌وعده بعد از ظهر خود بگنجانید تا از فواید آن‌ها برای کاهش وزن بهره‌مند شوید.

## گیلاس

گیلاس یکی دیگر از میوه‌های سرشار از آنتی‌اکسیدان است، خواب را بهبود می‌بخشد و می‌تواند به کاهش وزن هم کمک کند. در مطالعاتی که روی موش‌ها انجام شد، موش‌هایی که گیلاس را با یک رژیم غذایی پرچرب مصرف کردند، به اندازه موش‌هایی که گیلاس دریافت نکردند، وزن اضافه نکردند یا چربی بدنشان افزایش پیدا نکرد.

## گلابی

گلابی با داشتن ۶ گرم فیبر در هر وعده، یکی از میوه‌های پرفیبر است. در یک مطالعه با هدف ارزیابی اثرات افزودن میوه یا جودوسر به رژیم غذایی مشخص شد سبب و گلابی بیشتر از جودوسر به کاهش وزن کمک می‌کنند. گلابی را می‌توانید به صورت خام و پخته مصرف کنید. برای داشتن یک صبحانه غنی از فیبر، می‌توانید آن‌ها را روی غلات یا بلغور جو دوسر مورد علاقه‌تان خرد کنید.

## خوراکی‌هایی برای پیشگیری از گرم‌زدگی

ایفوگرافیک: آرمان ملی

گرما در فصول گرم اغلب منجر به کم آبی بدن و سایر مشکلات سلامتی می‌شود که ممکن است خطرناک باشند. توصیه می‌شود بدن‌تان را هیدراته یا پر آب نگهدارید و غذاهایی مصرف کنید که هضم آسانی دارند و مواد مغذی کافی برای تناسب‌انداز در ماه‌های گرم را فراهم می‌کنند. به گفته متخصصان غذاهای فصلی مملو از آب وجود دارند که نه تنها بدن را هیدراته نگه می‌دارند، بلکه باعث تقویت سیستم گوارشی و بهبود متابولیسم می‌شوند.

## خیار

خیار ۹۵ درصد آب دارد و یک فنجان خیار فقط ۱۶ کالری دارد. بدن را هیدراته نگه می‌دارد و توصیه می‌شود هنگام خوردن پوستش را جدا نکنید، زیرا حاوی ویتامین C است. خیار حاوی آنتی‌اکسیدانی است که مانع از سرطان پوست ناشی از اشعه‌های تاول زای UVA/UVB می‌شود.



## نعناع

برگ‌های تازه نعناع در تابستان مفید هستند، زیرا حاوی منتول هستند که پایه‌های عصبی تخصصی را تحریک می‌کند و به شما اجازه می‌دهد احساس سرما کنید و یک تکانه الکتریکی به مغز می‌رسد و باعث می‌شود که فکر کنید بیرون سردتر است.



## گرفس

گرفس از ۹۶ درصد آب تشکیل شده است و منبعی غنی از منیزیم، کلسیم، آهن و روی است که الکترولیت‌ها و فلاکس‌اسید را از بین می‌برد و از شما در برابر گرم‌زدگی محافظت می‌کند.



## هندوانه

هندوانه شامل ۹۲ درصد آب است و همچنین ترشح عرق اضافی را تحریک می‌کند تا شما را از گرم‌زدگی در امان نگه دارد.



## نخودسبز

نخودسبز علاوه بر اثرات آبرسانی، سرشار از ویتامین C است که از پوست در برابر آفتاب‌سوختگی محافظت می‌کند و همچنین به تولید کلاژن کمک می‌کند.



## یادداشت

## نحوه بر خوردن کودکی که دست‌بزن دارد



پروانه صفایی مقدم

متخصص روانشناسی بالینی

والدینی که دارای بچه‌هایی هستند که دست‌بزن دارند یا کودکان دیگر را کتک می‌زنند، باید چند نکته زیر را رعایت کنند. ۱- قبل از اینکه کودک‌تان در تعامل با بچه‌های دیگر قرار بگیرد، ترس او را کاهش داده و احساس امنیتش را افزایش دهید. وقتی با بچه‌های دیگر تعامل می‌کنند، در دسترس او باشید. اگر متوجه شدید که دارد به سمتی می‌رود که احتمال کتک‌زدن وجود دارد، مداخله کنید و بین او و کودکی که می‌خواهد با او گلاویز شود قرار بگیرید. ۲- اگر کودک شما دارد گریه می‌کند او را متوقف نکنید. گریه کردن یعنی بیرون ریختن احساسات و این باعث می‌شود که او کم‌کم احساس بهتری پیدا کند. اگر کودکان بچه‌های را زده، عصبی نشوید. عصبانیت شما شاید چند ساعتی صورت مساله را پاک کند اما در بلندمدت هیچ مشکلی را حل نمی‌کند. پس آرام باشید، نفس عمیق بکشید و به خودتان بگویید «او کتک‌زده چون ترسیده است و من می‌توانم با آرامش و صمیمیت این ترس او را کم کنم». ۳- اگر کودکان عمل کتک‌زدن و هل دادن را تکرار کرد برای نشان دادن چگونگی احساسات دیگران از کتک خوردن می‌توانید از حیوانات پشمالو استفاده کنید. دو خرس پشمالو را که شادمانه مشغول بازی با یکدیگرند کنار هم قرار دهید. بعد یک خرس را وادار به کتک خوردن دیگری کنید. خرسی که صدمه دیده است گریه می‌کند و خرسی که او را کتک زده است می‌تواند بگوید «هناسفم» در یک بازی دیگر خرس بزرگ به خرس‌های کوچک می‌گوید یکدیگر را کتک‌زدن یاهل ندهد. اگر روزی یک یا دو بار برای این بازی وقت صرف کنید کودک شما ارتباط آن را با خودش درمی‌یابد نیازی نیست به او گفته شود شبیه خرس کوچولو است به یاد داشته باشید او با تقلید (نه با توضیحات شما) بهتر می‌آموزد. ۴- اگر به نظر می‌آید کودکان می‌فهمند کتک‌زدن و هل دادن دیگران را ناراحت می‌کند اما باز هم به این کار ادامه می‌دهد و آن را تکرار می‌کند شاید شما را می‌آزماید تا شدت محدودیت‌های مشخص شده را دریابد. اگر سعی کنید کودکی را که حد و حدودها را جویا شده است نادیده بگیرید یا به سادگی ذهن او را منحرف کنید.



## مصرف متعادل پروتئین کلید جوانی است

یک مطالعه جدید بر روی موش‌ها نشان می‌دهد که مصرف مقدار متوسط پروتئین ممکن است بیشتر برای حفظ سلامت متابولیک مفید باشد. در این مطالعه نقطه مناسب برای مصرف متوسط پروتئین بین ۲۵ تا ۳۵ درصد از رژیم غذایی روزانه عنوان شد. افراد مسن به پروتئین بیشتری نیاز دارند زیرا بدن دیگر قادر به فراوری مؤثر درشت مغذی‌ها نیست. محققان امید دارند که تعادل بهینه درشت مغذی‌ها را شناسایی کنند. نویسندگان این مطالعه موش‌های جوان (۶ ماهه) و میانسال (۱۶ ماهه) را با سطوح مختلف پروتئین به مدت دو ماه تغذیه کردند. در موش‌ها، رژیم غذایی کم پروتئین منجر به ایجاد کبد چرب شد و موش‌های میانسال سطوح بالاتری از لیپیدها یا چربی‌ها را در سیستم خود نسبت به موش‌های جوان نشان دادند. رژیم غذایی با پروتئین متوسط باعث کاهش سطح چربی و قندخون شد.

## یک عامل مهم در جلوگیری از کاهش وزن

نتیجه یک مطالعه نشان می‌دهد: نزدیکان افرادی که به دنبال کاهش وزن هستند، ممکن است آگاهانه یا ناآگاهانه این روند را مختل کنند. «چین و گدن»، محقق ارشد می‌گوید: کاهش وزن اغلب منجر به تغییراتی می‌شود که از افزایش اعتماد به نفس تا تغییر ساز و کار اجتماعی در روابط را در بر می‌گیرد. بسیاری از افراد از این تغییرات خرسند و نیستند و ممکن است آگاهانه یا به طور ناخودآگاه تلاش کنند تا کوشش‌های فرد برای کاهش وزن را ناکام بگذارند تا وضعیت به شکل فعلی باقی بماند. او تأکید می‌کند که گفت‌وگو با خانواده و دوستان و تشویق آنها به حمایت از تلاش فرد برای کاهش وزن تأثیر مثبتی دارد. به گفته چین اوگدن، حمایت دوستان و اعضای خانواده از تلاش‌های فرد برای کاهش وزن می‌تواند «بازاری گرانبها» در این راستا باشد.

شماره ۱۵۷۱

جدول کلمات متقاطع

جدول سودو کو



افقی

۱- گفتنی مبصر- درختی با شیرابه‌ای دارویی- صاحبان و مالکان-۲- رودی در فرانسه- یکجا- ضروری و لازم-۳- همیشه جاوید- پاره‌تراک- فیلمی از فریدون حسن‌پور-۴- اجساد- مقابل بالا- عدد فرد یک رقمی-۵- خوشامد- نرم‌نازکی-۶- دچار اختلال- شیمی کربنی- از میوه‌ها-۷- اتاق قابل حمل- سقزفرنگی- جمع فاری-۸- سفیدآذری- بازگشتن- پراکنده-۹- راندن مزاحم-۹- خالص- متصدی و سرپرست- غذایی از اسفناج-۱۰- یادعجول- ضایع و بی‌بهره- قطب منفی باتری-۱۱- روشنایی- از گیاهان دارویی-۱۲- زمین شوی دست‌دار- ترس شدید بیمارگونه- عیال و اولادشخص-۱۳- کشوری آفریقایی- پشممانی- قورباغه-۱۴- هم‌بازی هاردی- لگدی که با زانو زده شود- کر نیست-۱۵- ملخ دریایی- غذایی از تخم‌مرغ- از نام‌های خداوند

حل جدول ۱۵۷۰

