

یادداشت

بشقاب غذایی سالم

شیمایزایی

متخصص تغذیه



در رژیم غذایی «بشقاب سالم» افراد بشقاب غذایی را به دو بخش تقسیم می‌کنند. یک قسمت (یک نیمه) را سبزی و میوه همچون کاهو، قارچ، کلم، گوجه‌فرنگی، سبزی خوردن، هویج و... می‌ریزند که البته باید مقدار سبزی از میوه بیشتر باشد. غلات کامل شامل نان کامل، بشقاب را پر کند و یک چهارم بعدی را نیز باید از پروتئین‌ها از قبیل گوشت سفید، قرمز و ماهی‌ها پر شود. در این رژیم، مصرف آب، چای کمرنگ، قهوه البته به شرطی که فرد مشکل گوارشی و ریفلاکس معده نداشته باشد، توصیه می‌شود و دو واحد لبنیات شامل یک لیوان شیر و یک لیوان ماست هم باید استفاده شود. در این رژیم نوع کربوهیدرات از مقدار آن مهم‌تر است، در این رژیم غذایی از کربوهیدرات‌های مفید از قبیل غلات کامل استفاده می‌شود. از این رو مصرف قند و شکر، شیرینیجات، افزودنی‌ها و نوشابه در رژیم بشقاب غذایی سالم توصیه نمی‌شوند. بشقاب غذایی بیماران دیابتی، هم تقریباً شبیه بشقاب غذایی افراد دیگر است، فقط در افراد دیابتی، سبزی‌های نشاسته‌ای را از بقیه سبزی‌ها جدا می‌کنیم. سبب زمینی، کدو حلوایی، ذرت و باقلا سبز را برای آنها در دسته، مواد پروتئینی طبقه‌بندی می‌شوند. در حالتی که پنیر برای افراد عادی در گروه لبنیات قرار دارد. رژیم افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی، شبیه عموم مردم است. منتهی مصرف قند و شکر بسیار کم‌تر خواهد بود.

ویژه

افراد با افزایش وزن دچار کبد چرب می‌شوند

یک متخصص داخلی گفت: ارتباط مستقیمی بین افزایش وزن و ابتلا به کبد چرب وجود دارد. اگر در حال چاق شدن هستید و یا زمان زیادی است که اضافه‌وزن دارید، لازم است با کاهش وزن به شیوه‌ای صحیح، کبد چرب خود را درمان کنید یا این حال، لازم به ذکر است که برخی متخصصان می‌گویند کاهش سریع وزن نیز می‌تواند منجر به بروز مشکلاتی شود. در همین راستا زینب تمنایی، متخصص داخلی گفت: اغلب افراد با افزایش وزن خود، مبتلا به کبد چرب می‌شوند. افزایش وزن باعث می‌شود که کبد چرب به مرور بهبود پیدا کند.

میوه‌ای که با آن وزن بیشتری کم می‌کنید



بهترین میوه برای کاهش وزن «انار» است. شما از خوردن دانه‌های انار بیشتر بن سود را خواهید برد، زیرا تمام مواد مغذی آن دست‌نخورده باقی می‌مانند. با این حال، آب انار منبع بسیاری از مواد مغذی مهم نیز است. انار کمی شیرین و گاهی ترش طعم لذت‌بخشی دارد.

تأمین فیبر بدن

فقط یک فنجان دانه انار حاوی ۶ گرم فیبر سیرکننده است. در حالی که همه میوه‌ها فیبر مورد نیاز شما را تأمین می‌کنند، مقدار فیبری که در هر وعده انار دریافت می‌کنید در بین میوه‌ها بالاترین میزان را دارد. فراموش نکنید که خوردن یک رژیم غذایی با فیبر بالا می‌تواند سیری شما را بهبود بخشد، پر خوری را کاهش دهد و سلامت روده را بهبود بخشد.

کم‌کالری‌ترین میوه

اگرچه انار کم‌کالری‌ترین میوه نیست، اما تنها حدود ۱۲۰ کالری به ازای هر فنجان دارد. انار به عنوان یک میان وعده سیرکننده است. گنجاندن غذاهای پرچرم و کم‌کالری در برنامه غذایی برای کاهش وزن عالی است زیرا می‌تواند سیری شما را بهبود بخشد و به شما امکان می‌دهد کمبود کالری خود را راحت‌تر حفظ کنید.

کاهش چربی

انار بیشتر به دلیل خواص آنتی‌اکسیدانی اش شناخته شده است، اما تحقیقات نشان می‌دهد که ممکن است تأثیر مثبتی بر کاهش چربی نیز داشته باشد. به نظر می‌رسد که مصرف کل میوه نیز مزایای کاهش چربی فراوانی دارد. طعم و بافت انار ممکن است در مقایسه با سایر میوه‌ها منحصر به فرد باشد، اما این باعث نمی‌شود که آن را نتوانیم به غذاهای مختلف اضافه کنیم. اگر قبل از تمرین گزینده‌ای سبک می‌خواهید از خوردن انار لذت ببرید یا آن‌ها را با آجیل یا پنیر همراه کنید تا میان‌وعده‌ای متعادل‌تر از نظر تغذیه داشته باشید.



رژیم گیاهی مبتلا به دیابت را کاهش می‌دهد

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که رژیم غذایی سالم گیاهی می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را تا ۲۴ درصد کاهش دهد. خوردن میوه‌های تازه، سبزیجات و غلات کامل حتی در افرادی که استعداد ژنتیکی دیابت یا عوامل خطر مانند چاقی، سن بالا یا کمبود فعالیت بدنی دارند، این اثر محافظتی را می‌تواند «تیلمن کوهن»، محقق ارشد گفت: «رژیم‌های که هنوز مملو از شیرینی، غلات تصفیه شده و

غذایی سالم گیاهی می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را تا ۲۴ درصد کاهش دهد. خوردن میوه‌های تازه، سبزیجات و غلات کامل حتی در افرادی که استعداد ژنتیکی دیابت یا عوامل خطر مانند چاقی، سن بالا یا کمبود فعالیت بدنی دارند، این اثر محافظتی را می‌تواند «تیلمن کوهن»، محقق ارشد گفت: «رژیم‌های که هنوز مملو از شیرینی، غلات تصفیه شده و

زمان غذا خوردن و خطر ابتلا به بیماری قلبی

یک مطالعه نشان داد افرادی که اولین و آخرین وعده‌های غذایی خود را زود می‌خورند کمتر در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی قرار دارند. نوع غذاهایی که می‌خورید می‌تواند خطر حمله قلبی، سکته مغزی و انواع دیگر بیماری‌های قلبی و عروقی را افزایش یا کاهش دهند. این تحقیق شامل ۱۰۳۲۸۹ غذاخوردن و همراه کردن یک دوره ناشتایی طولانی‌تر در شب، به جای حذف صبحانه، یک مزیت بالقوه است.»

نکته

راهکاری برای مقابله با کم‌تحرکی کودکان

فعالیت بدنی سبک آسیب رفتارهای کم‌تحرک را در کودکان معکوس می‌کند. بر اساس مطالعه‌ای که دکتر اندرو آگیاجه از دانشگاه اکستر انگلستان انجام داد، فعالیت بدنی سبک این پتانسیل را دارد که خطرات مرتبط با افزایش سطح کلسترول ناشی از سبک زندگی کم‌تحرک در دوران کودکی را معکوس کند. کارشناسان داده‌ها ۷۹۲ کودک ۱۱ تا ۲۴ ساله را ردیابی کردند. نتایج نشان داد که زمان بی‌تحرکی انباشته از دوران کودکی می‌تواند سطح کلسترول را تا اواسط دهه بیست تا ۶۷ درصد افزایش دهد. این آمار نگران‌کننده بر ارتباط کلسترول بالا و اختلال چربی خون از سنین پایین با مشکلات شدید سلامتی، از جمله مرگ زودرس و مشکلات قلبی مانند آترواسکلروز تحت بالینی و آسیب قلبی تأکید می‌کند. محققان دریافتند فعالیت بدنی سبک به طور قابل توجهی موثرتر از فعالیت بدنی متوسط تا شدید در مبارزه با این خطرات است. فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی طولانی، کارهای خانه، شنا یا دوچرخه‌سواری تا پنج برابر بیشتر در ارتقای سلامت قلب و کاهش التهاب در جوانان مؤثر هستند. دکتر آگیاجه گفت: این یافته‌ها بر اهمیت سلامتی باورنکردنی فعالیت بدنی سبک تأکید می‌کند و نشان می‌دهد که می‌تواند کلیدی برای جلوگیری از افزایش کلسترول و دیس‌لیپیدی از ابتدای زندگی باشد. ما شواهدی داریم که نشان می‌دهد فعالیت بدنی سبک به طور قابل توجهی موثرتر از فعالیت بدنی متوسط تا شدید در این زمینه است؛ بنابراین شاید زمان آن رسیده است که سازمان بهداشت جهانی دستورالعمل‌های خود را در مورد ورزش دوران کودکی به روز کند. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که فعالیت بدنی سبک ممکن است قهرمانی ناشناخته باشد و زمان آن فرا رسیده است که جهان شعار «به طور متوسط ۶۰ دقیقه در روز فعالیت بدنی متوسط تا شدید» را با «حداقل سه ساعت در روز فعالیت بدنی سبک» جایگزین کند. فعالیت بدنی سبک به نظر می‌رسد پادزهر اثر فاجعه‌بار بی‌تحرکی در جمعیت جوان باشد.

جدول سودوکو

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

۸	۱	♥	۷	♠	♣	♠	♣
♥	♠	♣	♠	۷	♠	♣	♥
♠	۷	♠	♠	♠	♠	♠	♠
♥	۸	♠	♠	♠	♠	♠	♠
♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠
♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠
♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠
♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- آموزش‌ها- کوچک‌ترین کشور آمریکای جنوبی ۲- جزیره‌ای در اندونزی- بند و طناب- به دنیا آمده ۳- قسمتی از هتل- خمیازه- روشنایی ۴- یار مشهوری- حرف ندا- زمین آماده کشت- نوعی ماشین قدیمی ۵- برانکیتن- باران کم- وسیله طبخ چای- نماد لاغری ۶- مرکز ایالت جورجیای آمریکا- گر به پچه ۷- برخورد- محو کردن- نام دیگر پیتومبا ۸- پنهان داشتن- پهلوان- یار گندم ۹- چوب بند- نویسنده و دبیر- کامیون ارتشی ۱۰- لوله تنفسی- از حواس پنجگانه ۱۱- یار سوزن- یکای پول کانادا- بخشنده است و از صفات خداوند- گفتگوی اینترنتی ۱۲- کنکاش- اشکال نرم‌افزاری- علامت مفعولی- مرغزار ۱۳- هذیان بیمار- مقدمه کتاب- منبع و سرچشمه ۱۴- تن و بدن- خودرویی کوچک- کاخ مشهور فرانسه ۱۵- رفراندوم- نوعی پیتزای ایتالیایی

حل جدول ۱۷۲۶

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۸	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۹	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۰	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲

شماره ۱۷۲۷

عمودی

۱- جنگ‌افزارها- معاون استاد دانشگاه ۲- اتفاقات و حادثه‌ها- از شهرهای استان مازندران- قابل خواندن ۳- فریه و جاق- نشریه آلمانی- زیر کیز ۴- دستی- الفبای موسیقی- خدا کند که نباشد- گندم ۵- شما و من- درس دیکته- از بلایای طبیعی- نوعی پخت برنج ۶- فیلمی به کارگردانی مسعود اطیابی- رنگ دریا ۷- سبزی خرد کردنی- لغو شده- مساوی شدن ۸- مجلس اعیان- خمیدگی کاغذ- از فلزات- لباس اتاق عمل ۹- اتحادیه صنفی- استخوانی در قفسه‌سینه- مرغ حق ۱۰- مرکز استان گیلان- از آلات زینتی بانوان ۱۱- گله‌گوسفندان- شایسته و جایز- نوعی نارنگی- بی مهار ۱۲- علامت مصدر جعلی- نام دخترانه فرانسوی- مساوی- سرحد کشورها ۱۳- نوعی بستنی سنتی- از مشاغل ساختمانی- موش خرما ۱۴- رنگارنگ- همسر- دروغگو و لاف‌زن ۱۵- مکتب نوگرایی- از بیماری‌ها

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۸	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۹	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۰	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲