آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۷۵۰
شنبه
۱۴۰۲•۱۰•۳۰
۰۸ رجب ۱۴۴۵/ ۲۰ ژانویه ۲۰۲۴

دانستنی‌ها

چند تخم‌مرغ در روز می‌توانیم بخوریم؟

رئیس گروه تغذیه و دارویی معاونت بهداشت با اشاره به شعار هر انسان سالم یک تخم‌مرغ در روز را یکی از مغذی‌ترین غذاها و منبع خوبی از ویتامین‌ها عنوان کرد. فرشته فزونی گفت: این ویژگی تخم‌مرغ به علت دارا بودن مواد مغذی استثنایی از جمله پروتئین با کیفیت و مقادیر قابل توجهی از ویتامین‌ها و مواد معدنی است. وی با بیان اینکه تخم‌مرغ، بیشتر ویتامین‌های مورد نیاز بدن را داراست؛ افزود: تخم‌مرغ منبع خوبی از ویتامین‌های گروه «A» و «B» به شمار می‌آید و نیاز بدن به ویتامین «E» را به مقدار کافی و لازم تأمین می‌کند. به گفته وی املاح مهم دیگری نیز شامل روی، سلنیم و آهن نیز در تخم‌مرغ وجود دارند. رئیس گروه تغذیه و دارویی معاونت بهداشت با اشاره به باورهای نادرست درباره این ماده غذایی ارزشمند یادآور شد: در دهه‌های گذشته تخم‌مرغ جایگاه مناسبی در سبد غذایی خانوار نداشت زیرا تصور می‌شد با مصرف آن کلسترول خون و در نتیجه بیماری‌های قلبی و عروقی افزایش می‌یابد. فرشته فزونی با اشاره به اینکه براساس نتایج مطالعات در تولید کلسترول خون بدن اسیدهای چرب مضر (اشباع و ترانس) نقش دارند، گفت: فقط یک سوم اسیدهای چرب تخم‌مرغ از نوع اشباع هستند و دوسوم باقیمانده اسیدهای چرب غیراشباع است.

یک تخم‌مرغ در روز

رئیس گروه تغذیه و دارویی معاونت بهداشت با اشاره به اینکه برای تشویق مردم به مصرف تخم‌مرغ و بهره‌مندی کامل از این ماده غذایی شعار «هر انسان سالم یک تخم‌مرغ در روز» مطرح شده است، تاکید کرد: مصرف تخم‌مرغ در افراد سالم و افرادی که به این ماده غذایی آلرژی ندارند از جمله زنان باردار و شیرده، کودکان و نوجوانان در حال رشد، ورزشکاران و تمامی بزرگسالان سالم به‌دلیل ارزش غذایی بالا توصیه می‌شود. فزونی با اشاره به اینکه مصرف یک تخم‌مرغ در روز در افراد سالم بلامانع است، یادآور شد: در افرادی که دارای بیماری‌هایی مانند دیابت، فشارخون بالا، چاقی و... هستند، ضمن مشاوره با پزشک و کارشناس تغذیه میزان مصرف براساس شرایط فرد تعیین می‌شود اما به طور کلی مصرف ۳ عدد تخم‌مرغ در هفته معمولا مشکلی ایجاد نمی‌کند. رئیس گروه تغذیه و دارویی معاونت بهداشت تاکید کرد: باید از خوردن غذاهای چرب و شور همراه تخم‌مرغ خودداری شود و روش پخت تخم‌مرغ نیز بدون روغن باشد. به گفته وی یک تخم‌مرغ بزرگ حدود ۷۲ کیلوکالری انرژی و ۶.۳ گرم پروتئین دارد. ۳.۶ گرم پروتئین در سفیده تخم‌مرغ و ۲.۷ گرم در زرده تخم‌مرغ قرار دارد.

کودکان

فزونی با اشاره به نحوه مصرف تخم‌مرغ در کودکان گفت: همزمان با شروع تغذیه تکمیلی کودک (از شش ماهگی) و پس از شروع تغذیه با فرنی یا حریره بادام می‌توان پوره یا شکل نرم شده تخم‌مرغ کاملا پخته شده (شامل سفیده و زرده) را به تدریج و به میزان کم در برنامه غذایی کودک اضافه کرد. وی تاکید کرد: مصرف تخم‌مرغ خام یا تخم‌مرغ عسلی که خوب پخته نشده به کودک ممنوع است. به گفته وی اگر کودک به تخم‌مرغ آلرژی دارد باید از برنامه غذایی او حذف و جایگزین مناسب به جای تخم‌مرغ درنظرگرفته شود.

نکات مهم در خرید

مهندس تاجیک رئیس گروه سلامت محیط معاونت بهداشت نیز با اشاره به نکات مهم در هنگام خرید و نگهداری تخم‌مرغ گفت: در هنگام خرید دقت کنید روی هرعدد تخم‌مرغ نام یا علامت تجاری واحد تولیدی، تاریخ تولید و تاریخ انقضا (به روز، ماه و سال) درج شده باشد. تاجیک به افراد تاکید کرد: از مصرف تخم‌مرغ‌های شکسته یا دارای ترک در مواد غذایی به ویژه در تهیه غذاهایی که نیاز به طبخ ندارند (مانند خامه یا سس) باید خودداری شود. به گفته وی تخم‌مرغ خام بر روی سطوحی که با مواد غذایی آماده خوردن در ارتباط هستند نباید قرار نگیرد. وی با اشاره به نحوه نگهداری تخم‌مرغ گفت: تخم‌مرغ‌ها باید در یخچال و دمای زیر ۷ درجه سانتی‌گراد نگهداری شوند.

خواص بی‌نظیر کدو حلوایی برای سلامتی

کدوحلوایی به دلیل فواید سلامتی خود بسیار مورد توجه قرار می‌گیرد و دلیل خوبی نیز دارد. این کدوی زمستانی یک سبزی نیست، بلکه میوه‌ای سالم است که حاوی دانه‌های خوراکی مغذی نیز است. کدوتنبل منبع تغذیه است، مملو از ویتامین‌ها، آنتی‌اکسیدان و فیبر است و به دلیل طعم و بافت شیرینش، افزودنی عالی برای هر وعده غذایی است.

سرشار از فیبر

هر فنجان کدوتنبل ۳ گرم فیبر دارد که به ما کمک می‌کند احساس سیری طولانی‌تری داشته باشیم. خوردن یک وعده غذایی غنی از فیبر نه تنها انرژی شما را در طول روز حفظ می‌کند، بلکه به سلامت گوارش و جلوگیری از یبوست نیز کمک می‌کند.

حاوی ویتامین A

کدوحلوایی حاوی یک آنتی‌اکسیدان قوی به نام بتاکاروتن است که پس از مصرف به ویتامین A تبدیل می‌شود. یک فنجان کدوتنبل بیش از ۸۰ درصد از نیاز روزانه توصیه شده به ویتامین A را تامین می‌کند. ویتامین A به جلوگیری از آسیب به چشم‌ها کمک می‌کند و بینایی ما را واضح نگه می‌دارد.

محافظت از چشم

اگر می‌خواهید به سرعت بخشیدن به روند رشد بینایی کودکان‌تان کمک کنید و همچنین اقداماتی را برای جلوگیری از سایر عوارض مربوط به چشم در آینده انجام دهید، کدوتنبل معجزه می‌کند. دلیل اصلی این امر این است که کدوتنبل سرشار از ویتامین A است که یک ماده مغذی ضروری برای بینایی خوب است. دریافت ویتامین A کافی به کودک شما این امکان را می‌دهد که هم در روز و هم در شب بهتر ببیند که البته به معنای داشتن کودک شادتر است. بنابراین برای بینایی کودک خود، حتما باید از کدوتنبل در فصل سرما استفاده کنید.

کمک به هضم غذا

یکی دیگر از مواردی که می‌تواند باعث ناراحتی کودکان شود، اجابت مزاج آنها است. گاهی اوقات مطمئن شدن از تعادل مناسب غذاها برای تثبیت سیستم گوارشی کودک و جلوگیری از یبوست ممکن است سخت باشد. کدوتنبل یک منبع عالی از فیبر است، اما می‌توانید برای تنظیم حرکات روده کودکان به آن اعتماد کنید. در واقع فواید بی‌شماری برای سیستم گوارش کودک نیز دارد. این کدو می‌تواند به جلوگیری از تحریک در روده آنها کمک کند و عفونت‌های انگلی مانند کرم‌های روده را از بین ببرد.

مفید برای سیستم ایمنی

اگر کودک شروع به سرفه کند یا به نظر برسد که تب دارد، می‌تواند ترسناک باشد. معمولا این چیز خیلی جدی نیست و سیستم ایمنی کودک می‌تواند به راحتی با آن مقابله کند، می‌توانید از این بیماری‌ها جلوگیری کنید. کدوتنبل از نظر ویتامین C بسیار غنی است. آنتی‌اکسیدان موجود در کدوتنبل می‌تواند از بیماری‌هایی که می‌توانند در درازمدت مشکل‌ساز باشند، مانند دیابت و... جلوگیری کند. یک فنجان کدوحلوایی گامی در جهت درست برای تقویت سیستم ایمنی کودک است.

یادداشت

اثراتِ منفی وسایل الکترونیکی

غلامرضا خاتمی نیا
فوق‌تخصص چشم

همان‌طور که همه می‌دانند یکی از تکنولوژی‌های برتر روز دنیا، تبلت، موبایل و کامپیوتر است که جز مهم‌ترین و ضروری‌ترین وسیله‌ها شدند و نمی‌توان از آنها استفاده نکرد. مانند هر تکنولوژی دیگری؛ اگر ما به‌درستی از تبلت، موبایل و کامپیوتر استفاده نکنیم به طبع دچار یکسری مشکلات خواهیم شد. در طول زندگی، اگر از تکنولوژی‌های ارتباطی و رسانه‌ای در جای مناسب و به موقع استفاده نکنیم، در تمام سنین مشکلاتی برای افراد ایجاد می‌شود به‌خصوص برای کودکانی که در سین رشدِ جسمی و روحی هستند. امروزه بیماری‌های جدیدی در رابطه با استفاده نامناسب از این تکنولوژی‌ها ایجاد شده است، یکی از مهم‌ترین آن برای افرادی که بیش از حد از کامپیوتر استفاده می‌کنند، بیماری‌های چشمی است و دیگری ریزش اشک و خشکی چشم است. سردرد، تهوع و استفراغ از اثراتِ تماشای بیش از حدِ وسایل الکترونیکی است، بعضی از بیماری‌ها ممکن است برای افراد ایجاد شود همچون عینک اکتسابی که متأسفانه این بیماری، به صورت دائمی خواهد بود. افراد می‌توانند دو ساعت در روز از اینگونه وسایل استفاده کنند، مطالعات زیاد موافق این هستند که افراد برحسب سن، میزان مشخصی در طول شبانه‌روز بتوانند از وسایل ارتباطی و رسانه‌ای استفاده کنند، البته در سنین کودکان زیر یک سال به هیچ عنوان استفاده نشود. نور آبی که وسایل ارتباطی دارند، می‌تواند باعث مشکلات حسی بینایی شود، پس از استفاده از اینگونه وسایل بهتر است ۱۵ دقیقه به چشم‌ها استراحت دهیم به فضاهای دورتر نگاه کنیم تا چشم استراحت کند. استفاده مداوم از وسایلی همچون موبایل در هنگام شب، برای خواب افراد مشکلاتی ایجاد می‌کند، این اختلال در خواب عوارضی دارد؛ اما در روز هم مشکلات آن مانند شب است. از این‌رو، کودک باید زود بخوابد و در شب والدین به او گوشی همراه ندهند چرا که خواب کودک دچار مشکل می‌شود. استفاده از وسایل ارتباطی باید کنترل شود؛ اگر کنترل نشود طبیعتا عوارض آن بیش‌تر خواهد بود، به طور طبیعی افرادی که از این وسایل استفاده می‌کنند، پلک کمتر می‌زنند. به دلیل نگاه‌کردن زیاد به مانیتور لازم است هر دقیقه ۱۵ الی ۲۰ پلک زده شود.

ارتباط مصرف روی و ابتلا به دیابت نوع ۲

نتایج یک تحقیق نشان می‌دهد رابطه‌ای مستقیم بین سطوح روی و دیابت نوع ۲ وجود دارد. علاوه بر این، افزایش غلظت روی سرم- پلاسما با افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در جمعیت عمومی مرتبط است. در همین حال، غلظت بالای روی کل خون می‌تواند با دیابت نوع ۲، احتمالا فقط در مرحله اولیه این بیماری، مرتبط باشد. مطالعات بیشتری برای تایید این نتایج و تعیین نقش سرم- پلاسما و غلظت روی کل خون در پاتوفیزیولوژی دیابت نوع ۲ نیاز است. در سال ۲۰۱۶، دیابت به‌عنوان هفتمین علت مرگ‌ومیر ثبت شد. بر اساس گزارش فدراسیون بین‌المللی دیابت (IDF)، شیوع جهانی دیابت در بین افراد ۲۰ تا ۷۹ ساله در سال ۲۰۱۷، ۸.۸ درصد معادل ۴۲۴.۹ میلیون نفر بود که مجموع هزینه‌های مراقبت‌های بهداشتی این افراد حدود ۷۲۷ میلیارد دلار برآورد شده است.

یک عامل تشدیدکننده خطر پارکینسون

متخصصان دریافتند: برخی حرکات آسیب‌زا در فوتبال، خطر ابتلا به پارکینسون را افزایش می‌دهد. متخصصان در این مطالعه ۱۸۷۵ نفر را مورد بررسی قرار دادند. داده‌ها نشان داد بازیکنانی که در فوتبال حرفه‌ای هستند و در سطوح بالاتری از مسابقات بازی می‌کنند، احتمال بیشتری برای تشخیص پارکینسون داشتند. در واقع بازی فوتبال می‌تواند یک عامل خطرزا باشد به‌ویژه در میان افرادی که به‌دلیل داشتن سایر فاکتورها مانند سابقه خانوادگی بیشتر در معرض ابتلا هستند. پارکینسون، نوعی اختلال ناتوان‌کننده است که بر سیستم عصبی فرد تأثیر می‌گذارد و از نشانه‌های اولیه آن، لرزش قابل توجه دست است. هرچند لرزش، یکی از علائم شایع این بیماری است اما پارکینسون همچنین می‌تواند باعث اختلالات عضلانی و سفتی یا کندی حرکت در اندام‌ها شود. داروها می‌توانند به‌طور قابل توجهی علائم این بیماری را در فرد بهبود بخشند. یکی دیگر آن کندی حرکت است.

نکته

ویتامین‌های مفید برای کبد

مشکلات کبدی در همه جای دنیا شایع هستند و اغلب به سبک زندگی یا عوامل ژنتیکی مربوط می‌شوند. برخی از بیماری‌های کبدی عبارتند از: هپاتیت، بیماری کبد چرب، نارسایی کبد و التهاب کبدی. عادات سالم سبک زندگی مانند ورزش، رژیم غذایی متعادل و مصرف مکمل‌های مناسب همگی دست به دست هم می‌دهند تا عملکرد کبد را به طور صحیح تنظیم کنند و سلامت آن را ارتقا دهند. کبد یکی از اعضای مهم بدن و مسئول اصلی متابولیسم داروها، تجزیه خون و مواد مغذی برای بدن است. هنگامی‌که کبد به درستی کار نکند، ممکن است عوارض مختلفی از جمله عفونت، کمبود الکترولیت و خونریزی ایجاد شود. بهترین ویتامین‌ها و مکمل‌ها برای به حداکثر رساندن سلامت کبد عبارتند از: ویتامین B، ویتامین C، ویتامین D، ویتامین E، روی (زینک). در ادامه به توضیح عملکرد هر یک از این ویتامین‌ها در بهبود عملکرد کبد پرداخته می‌شود:

ویتامین B

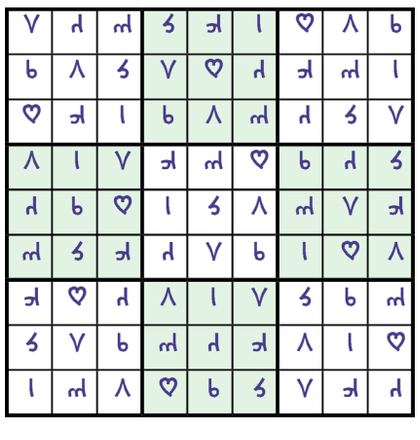
مطالعات نشان داده است که ویتامین‌های گروه B می‌توانند به طرق مختلف به عملکرد کبد کمک کنند. هم‌چنین بسیاری از ویتامین‌های این گروه از جمله ویتامین B۱۲ و اسید فولیک، سلامت کبد را در افراد مبتلا به بیماری کبد چرب بهبود می‌بخشند.

ویتامین C

بدیهی است که ویتامین C با خاصیت آنتی‌اکسیدانی خود به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند. آنتی‌اکسیدان در سم‌زدایی بدن و نابودی رادیکال‌های آزاد نقش چشمگیری دارد. سطوح پایین آنتی‌اکسیدان می‌تواند باعث استرس اکسیداتیو شود و بر سلول‌های کبدی تأثیر منفی بگذارد. ویتامین C می‌تواند با محدودکردن تجمع چربی و پیشگیری از بیماری شایع کبد چرب، به سلامت کبد کمک کند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن ا م ل ی

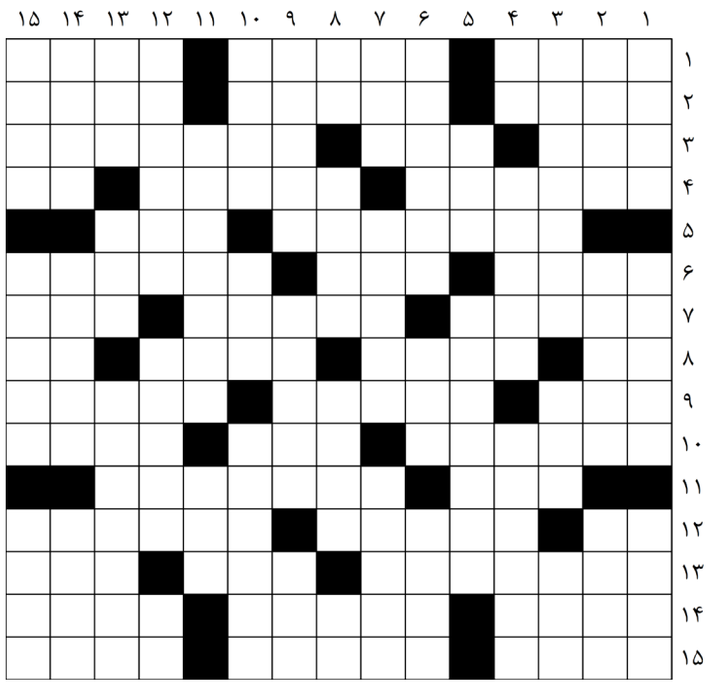
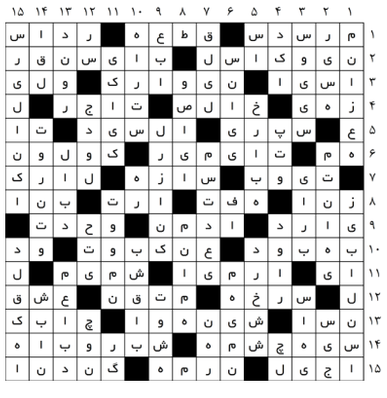
شماره ۱۷۵۰

افقی

۱- اطراف و پیرامون- مشـــورت- خوراک قناری ۲- زیلوباف- سامان دادن- گوشت گیاهی ۳- پرنده‌ای از نوع مرغابـــی- گودتر از چاله- پولـــدار ۴- ضروری و اجباری- پایتخت مصر- خطـــاب بی‌ادبانه ۵- آخرین لایه اتمسفر- نیتروژن ۶- نهال- موش خرما- شامل جو زمین و فضای پیرامون آن است ۷- متملق- ساکنان یک محل- ســـبزی نقلی ۸- زوبین- فعل گذشته- همدم- حرف دوم انگلیســـی ۹- برآمدگی در بدن بر اثر ضربه- واحد پول نیجریه- حواری خائـــن ۱۰- فیلمی از بهروز شعیبی- حکم‌وفرمان- تعیین‌شـــده ۱۱- نقطه سیاه پوست- ایستادگی ۱۲- همگی‌وتمام- سامانه- یک کد منبع است که برای اصلاح و توزیع مجدد احتمالی آزادانه در دسترس قرار می‌گیرد ۱۳- پناهگاه- پایین‌رفتن آب دریا- برگ ۱۴- اندک‌وکم- شـــهری در فارس- امیر و پادشاه ۱۵- کندرومی- امتحان‌کننده- مخلوقات

عمودی

۱- شیرینی عزا- کتاب لغت- از توابع نوشهر ۲- عذاب‌وسختی- سپاهی- سرزنشگر و نکوهنده ۳- بالاترین اندازه- واحد سرعت هواپیما- صدازدن ۴- کارگاه بافندگی- خیالات- حق‌نشناس ۵- پوشش زمین فوتبال- چربی پشم ۶- شخصیتی در شاهنامه- زیان‌کننده- مریض نیست ۷- خیلی کم- آسمانی- تهمت‌زدن ۸- مرتجع لاستیکی- از وســـایل خانه- رسم‌کننده- همبازی پت ۹- بخشش از مال و جان خویش- از اصول دین اسلام- زخم ۱۰- بی‌نظم و بی‌سلیقه- میوه‌ای خوشمزه در تابستان- نوشتن ۱۱- گردآورنده کتاب مرزبان‌نامه- ماده بیهوشی قدیمی ۱۲- مسخره‌کردن- رمانی از پرینوش صنیعی- دوش و کتف ۱۳- از امپراتوری‌های باســـتان- حرارت‌وگرمی- فیلمی از جلیل سامان ۱۴- نردبان- نشـــانه‌ای در ریاضیات- نژادی در آســـیا ۱۵- نداده‌نده- آبرسان قدیمی- درختی در جهنم



حل جدول ۱۷۴۹