

## دانستی‌ها

## خوراکی‌های

## تقویت‌کننده «مو» را بشناسید

مصرف مواد غذایی با ارزش غذایی بالا مانند تخم مرغ، سبزیجات برگ سبز و ماهی چرب برای کمک به رشد موها توصیه می‌شود. سرعت رشد و سلامت موها به عواملی مانند سن، سلامت عمومی، ژنتیک، محیط‌زیست، داروهای مصرفی و رژیم غذایی وابسته است. اگرچه عواملی مانند سن و ژنتیک را نمی‌توانید تغییر دهید، یکی از فاکتورهایی که می‌توانید کنترل بیشتری بر آن داشته باشید رژیم غذایی است. رژیم غذایی فاقد مواد مغذی مناسب می‌تواند منجر به ریزش مو شود. کمبود ویتامین B۱۲، ویتامین D، بیوتین، ریبوفلاوین، آهن و سایر مواد مغذی با ریزش مو در ارتباط است. در ادامه با برخی مواد غذایی موثر در رویش مو آشنا می‌شوید.

## تخم مرغ

تخم مرغ منبع خوبی از پروتئین و بیوتین بوده که این دو ماده مغذی برای رشد موها ضروری است. مصرف میزان کافی پروتئین برای رشد موها اهمیت دارد، زیرا فولیکول‌های مو بیشتر از پروتئین ساخته شده است. بیوتین نیز برای ساخت کراتین (پروتئین مو) ضروری است. تخم مرغ همچنین منبع خوبی از ماده معدنی زینک و سلنیوم به حساب می‌آید که در حفظ سلامت مو موثر است.

## اسفناج

اسفناج از خانواده سبزیجات برگ سبز بوده که سرشار از مواد مغذی مفیدی مانند فولات، آهن، ویتامین A و ویتامین C برای کمک به رشد موها است. یک فنجان اسفناج تامین‌کننده ۲۰ درصد از نیاز روزانه بدن به این ویتامین است. اسفناج همچنین منبع گیاهی از آهن محسوب شده که برای رشد موها ضروری است. آهن به سلول‌های قرمز خون برای حمل اکسیژن به سراسر بدن در جهت تقویت متابولیسم و رشد و ترمیم کمک می‌کند.

## غلات و حبوبات

دریافت آهن کم می‌تواند منجر به ریزش مو شود. اما می‌توانید این ماده مغذی مهم را در غلات غنی شده، پاستاها، سویا و عدس پیدا کنید. گوشت قرمز، به ویژه اندام‌های داخلی حیوان مانند جگر، مقدار زیادی از آهن را داراست.

## ویتامین C

میوه‌های غنی از ویتامین C و آنتی‌اکسیدان مثل انواع توت‌ها، گیلان، زردآلو، انگور و پرتقال را حتما به عنوان عوامل موثر تغذیه در سلامت مو در نظر گرفته و در برنامه غذایی روزانه خود قرار دهید. این میوه‌ها به محافظت از فولیکول‌های مو در برابر رادیکال‌های آزاد کمک می‌کنند. همچنین، جذب آهن و ساخت کلاژن در بدن شما را افزایش داده و از ریزش مو جلوگیری می‌کنند.

## نکته

## زمان خواب ضریب هوشی را فاش می‌کند

سحرخیزها زودتر از خواب بیدار می‌شوند در حالی‌که شب‌زنده‌دارها تا دیروقت بیدار می‌مانند و هر کدام از این افراد، قسمتی از روز در بهترین احساس ممکن هستند، بنابراین آن زمان را برای خود طولانی‌تر می‌کنند. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که سحرخیزها بهره هوشی کلامی بالایی دارند. افرادی که صبح‌ها زودتر از خواب بیدار می‌شوند، افرادی هستند که ترجیح می‌دهند کارهای سخت را زودتر از شروع روز انجام دهند، در حالی‌که افراد شب‌زنده‌دار و علاقه‌مند به بیداری در عصرها بهترین زمان خود را اوا خر روز می‌دانند. نتایج این تحقیق به عنوان مخالفت با سایر مطالعاتی است که برعکس این نتایج را یافته‌اند، یعنی شب‌زنده‌دارها افرادی محسوب می‌شوند که از مزیت ضریب هوشی برخوردار هستند. دکتر استوارت فوگل، یکی از محققان این تحقیق اظهار کرد: هنگامی‌که عوامل کلیدی ازجمله زمان خواب و سن را در نظر گرفتیم، متوجه شدیم که برعکس این موضوع صادق است، اینکه گروه‌های صبحگاهی توانایی کلامی برتری دارند. این نتیجه برای ما شگفت‌انگیز بود و نشان می‌دهد که این مورد بسیار پیچیده‌تر از چیزی است که هر کسی قبلا درباره این موضوع تحقیق کرده بود. این مطالعه شامل ۶۱ نفر بود که در صبح یا عصر به همراه توانایی‌های شناختی مورد ارزیابی قرار گرفت. نتایج نشان داد افرادی که هنگام صبح در بهترین حالت خود بودند، در آزمون‌های هوش کلامی نمره بالاتری کسب کردند. هوش کلامی به توانایی استفاده از زبان برای دستیابی به اهداف اشاره دارد.

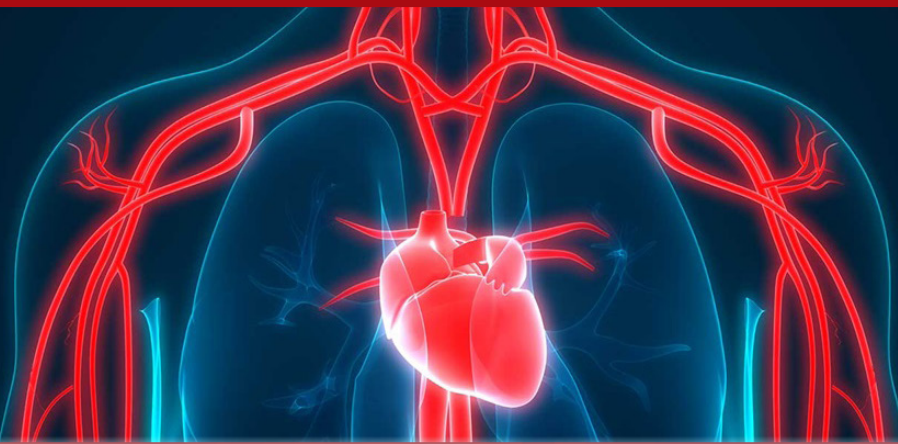
## جوانان در گروه عصرگاهی

به طور بحرانی، محققان باید این واقعیت را توضیح می‌دادند که جوانان به عنوان گروهی هستند که تمایل دارند در گروه‌های عصرگاهی قرار گیرند. فوگل گفت: این واقعیت که افراد جوان تمایل دارند شب‌زنده‌دار باشند، ممکن است کسب بهترین نتیجه را از روزهای مدرسه برای آنان سخت‌تر کند. بسیاری از زمان‌های آغاز مدرسه توسط کروئوتاپ‌های ما تعیین نمی‌شوند، بلکه توسط والدین و برنامه‌های کاری تعیین می‌شوند، بنابراین بچه‌های مدرسه‌ای بهای آن را می‌پردازند، زیرا آنان در گروه‌های عصرگاهی هستند که مجبور به کار بر اساس برنامه صبحگاهی شدند. برای مثال، کلاس‌های ریاضی و علوم معمولا در اوایل روز برنامه‌ریزی می‌شوند بنابراین برای افراد با گرایش صبحگاهی بهترین نتایج حاصل می‌شود اما برای گروه عصرگاهی، صبح زمانی نیست که آنان به دلیل تمایلات شبانه خود در بهترین حالت خود باشند. در نهایت، آنان محروم هستند زیرا نوع برنامه تحمیل شده بر این محصلان اساسا هر روز با ساعت بیولوژیکی آنان مبارزه می‌کند.

## عادات منظم؛ بهترین عملکرد

این تحقیق همچنین نشان داد، افرادی که عادات روزانه منظم داشتند، بهترین عملکرد را ثبت کردند. فوگل بیان کرد: مغز ما واقعا خواهان منظم بودن است و برای اینکه ما در ریتیم‌های خودمان بهینه شویم، این است که به آن برنامه بایبند باشیم و مدام در تلاش نباشیم که آن را تغییر دهیم.

## عادات غذایی که ضامن سلامت قلب است



## استفاده از میوه و سبزیجات

رژیم‌های غذایی سرشار از میوه‌ها و سبزیجات می‌توانند با تأمین مواد مغذی ضروری مانند ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش دهند. بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات حاوی سطوح بالایی از ویتامین‌های E و C هستند که خواص آنتی‌اکسیدانی دارند. علاوه بر این، میوه‌ها و سبزیجات سرشار از پتاسیم هستند و به کاهش فشارخون کمک می‌کنند.

## مصرف غلات کامل

خوردن غلات کامل به جای غلات تصفیه شده، گام بزرگی در مراقبت از سلامت قلب است. تفاوت اصلی بین غلات کامل و تصفیه‌شده این است که در غلات کامل هنوز فیبر و مواد مغذی وجود دارند، اما در غلات تصفیه‌شده مانند ماکارونی و نان سفید با حذف سبوس، فیبر و مواد مغذی حذف شده‌اند. غلات کامل منبع عالی فیبر و ویتامین‌های ضروری B و E، منیزیم و سلنیوم هستند که به کاهش سطح کلسترول و دفع خطر بیماری قلبی کمک می‌کنند.

## مصرف ماهی

ماهی‌هایی مانند سالمون، تن و ساردین سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که با کاهش تری‌گلیسیرید، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، التهاب و فشارخون را کاهش می‌دهند. هم چنین می‌توانید مکمل‌های امگا ۳ را نیز مصرف کنید.

## زودتر شام بخورید

عادت غذایی دیگری که ضامن سلامت قلب است، اینکه آخرین وعده غذایی خود را زودتر و در ساعات اولیه بخورید. این عادت در مدیریت وزن به شما کمک می‌کند و هم چنین در ارتقای سلامت قلب موثر است. مدیریت وزن عامل مهمی در کاهش خطر بیماری قلبی است؛ زیرا چاقی با برخی از عوارض قلبی مانند بیماری عروق کرونر، فیبریلاسیون دهلیزی و نارسایی قلبی مرتبط است. زودتر خوردن وعده‌های غذایی، از افزایش وزن جلوگیری می‌کند.

## مراقبت از بدن در زمان آلودگی هوا

آلودگی هوا، نامی آشنا برای ساکنین کلانشهرها و شهرهای بزرگ صنعتی به خصوص در فصل زمستان است. توصیه این است در آلودگی هوا تغذیه سالم داشته باشید. سبزیجات حاوی آنتی‌اکسیدان و مواد مغذی هستند که به سلامتی سلول‌ها کمک می‌کنند. هم چنین مصرف مایعات بیشتر از روزهای دیگر اهمیت دارد. شیرداغ هم حاوی ویتامین‌ها و مواد مغذی است که می‌تواند سیستم ایمنی را تقویت کند. استفاده از ماسک در مواجهه با

هوای آلوده، برای جلوگیری از ورود ذرات مضر به دستگاه تنفسی بسیار موثر است. ورزش کردن برای حفظ تندرستی و سلامت جسم مفید است اما در روزهای آلوده در فضای باز فعالیت‌های سنگین و طولانی مدت مثل دویدن و دوچرخه‌سواری که سبب افزایش میزان تعداد تنفس و افزایش ریسک خطر سلامتی می‌شود، انجام ندهید. می‌توانید در منزل یا باشگاه‌های ورزشی مسقف دارای سیستم تهویه ورزش سبک انجام دهید.

## جدول سودوکو

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

|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱ | ♥ | ۷ | ♠ | ۸ | ♣ | ۴ | ♠ |
| ۸ | ♠ | ۴ | ♠ | ۱ | ۷ | ♣ | ♥ |
| ۷ | ♠ | ۴ | ♥ | ♠ | ♠ | ۱ | ۸ |
| ♠ | ۱ | ۸ | ♥ | ♠ | ۴ | ♠ | ۷ |
| ♠ | ۷ | ♠ | ♥ | ♠ | ۱ | ♠ | ۸ |
| ♠ | ۸ | ♠ | ۷ | ♠ | ۴ | ♥ | ۱ |
| ♠ | ۸ | ♠ | ۴ | ۷ | ۱ | ♠ | ♠ |
| ♠ | ۱ | ♠ | ۸ | ♠ | ۷ | ♥ | ۴ |

## جدول کلمات متقاطع

## افقی

۱- حلقه زبنتی نگین دار- یک مینی سریال به کارگردانی نوین‌نگی داود میرباقری ۲- همسر مرغ!- عبوس - کشوری آسیایی ۳- هنر نمایشی- حرف‌دار تشدید- نوعی نارنگی ۴- بر خورود- بالا آمدن آب دریا- پهلوانان ۵- بالای پا ۵- نفس بلند- زیان‌رساندن- شه‌شیرین ۶- سروده غرور آفرین- آهنگ نظامی- زیان‌رساندن ۷- ضرب شمشیر- از جزایر گروینلند- به دنیا آوردن ۸- خوراک خرگوش- آهو- یکی از حالات سه‌گانه ماده ۹- مجازات شرعی- مهلت‌دادن- از کمپانی‌های هالیوود ۱۰- گاه شاعرانه- مشکین‌شهر سابق- گوش‌ها ۱۱- شخص نامعلوم- تاراوآختر- همراه خم ۱۲- میان و بین- چپستان- چه‌وقتی؟- مراقب باش! ۱۳- مسابقه اسب‌دوانی- ناآرامی و آشفتگی- سروری و بزرگی ۱۴- سپرده و امانت- یکتا- پنجره مشکبک رو به حیاط ۱۵- از وسایل آشپزخانه- از آفت‌های مرکبات

## حل جدول ۱۷۲۸

|    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 |

## یادداشت

## اطمینان از سلامت نان

## زهریاری

## منخصص تغذیه



عوامل زیادی در ویژگی‌های گندم سالم برای تولید آرد، تأثیر دارند. بر اساس آمارها سالانه میلیون‌ها نفر بر اثر مرگ و میر ناشی از مواد غذایی ناسالم جان خود را از دست می‌دهند، تغذیه سالم ضامن سلامت جامعه است و عاملی بسیار مهم در سلامت جسمی و روانی افراد جامعه محسوب می‌شود. عوامل بهبوددهنده، افزودنی‌های مجاز خوراکی هستند که به آرد یا خمیر افزوده می‌شوند تا کیفیت یا عملکرد پخت نان بهتر شود، ترکیبات بهبوددهنده که در صنایع پخت استفاده می‌شوند، گسترده‌اند و به‌طور کلی شامل مواد اکسیدکننده و احیاکننده، آنزیم‌ها و... هستند. مواد اکسیدکننده ترکیبات، اکسیداسیون گروه‌های گوگردی هستند که در نتیجه حجم خمیر را زیاد می‌کنند، معمول‌ترین ترکیب اکسیدکننده مورد استفاده آل-اسید آسکوربیک و نمک کلسمید آن است. اسیدآسکوربیک یکی از افزودنی‌های قابل قبول برای بهبود خمیر نان است، از زمانی‌که مصرف برمات پتاسیم ممنوع اعلام شد، در واحدهای صنعتی و نانوائی که از مخلوط کن‌های دور سریع استفاده می‌کنند، مطرح شد، از اثرات افزودن اسیدآسکوربیک به آرد می‌توان به تسریع در فرآیند رسیدن آرد، بهبود ویژگی‌های خمیر (افزایش جذب آب آرد و افزایش مقاومت خمیر، کاهش یا جلوگیری از سست شدن خمیر)، اصلاح و بهبود در نگهداری گاز و افزایش حجم محصول و بهبود در ویژگی‌های مغز و بافت داخلی محصول اشاره کرد. آنزیم‌های پروتئولیتیک نیز به‌طور معمول در تولید نان و محصولات تخمیر شده، استفاده نمی‌شوند ولی در شیرینی‌ها، بیسکویت و کوکی مورد استفاده قرار می‌گیرند. این آنزیم‌ها بر روی پروتئین‌های آرد گندم اثر کرده و موجب کاهش الاستیسیته گلوتن و کاهش چروکیدگی خمیر پس از قالب‌گیری و پهن‌کردن می‌شوند. ترکیبات اسیدی و تنظیم‌کننده pH نیز که شامل اسیداستیک، اسیدلاکتیک و اسید سیتریک است به خمیر نان اضافه می‌شود، پودر مالت و فرآورده‌های آن از قدیمی‌ترین مواد بهبوددهنده پخت به شمار آمده و به منظور تسریع در فرآیند تخمیر به کار می‌روند، از طرفی بر ژلانیته شدن نشاسته، قهوه‌ای شدن رنگ محصول و ایجاد طعم و بو تأثیر فراوانی دارد، مالت از غلات جوانه‌زده تهیه شده و به‌صورت آرد فعال و غیرفعال از نظر آنزیمی به کار می‌رود.