یادداشت

اجتناب از نوشیدن آب یخ

حسن اکبری
عضو هیات علمی

نوشیدن آب یخ پس از غذا، روند طبیعی هضم را مختل می‌کند. عادات روزمره منفی در عملکرد ارگان‌های بدن تاثیر منفی دارد، دستگاه گوارش سه وظیفه مهم دارد که شامل هضم، جذب و دفع است؛ اما برخی رفتارهای ساده، مثل نوشیدن آب یخ بلافاصله پس از غذا، می‌توانند این روند را مختل کنند. مصرف آب یخ پس از غذا باعث کاهش دمای معده و رقیق شدن اسید آن می‌شود، این اتفاق نه تنها فرآیند هضم را کند می‌کند، بلکه موجب باقی ماندن طولانی‌تر غذا در معده می‌شود. دمای مناسب برای فعالیت آنزیم‌ها و هضم مواد غذایی حدود ۳۷ درجه سانتی‌گراد است و سردشدن معده این تعادل را به هم می‌زند. همچنین، آبسرد می‌تواند عملکرد میکروب‌های مفید دستگاه گوارش را مختل کرده و به جای کمک به هضم، باعث تولید گاز شود. گیاهان دارویی در بهبود عملکرد گوارشی نقش مهمی دارند. طبق تحقیقات نعناع، معده را گرم می‌کند و به هضم غذا کمک می‌نماید، اما خاصیت قابض بودن آن ممکن است در برخی افراد باعث یبوست شود. برای کسانی‌که دچار یبوست هستند، ترکیب چای نعناع با نعنای وحشی و پونه توصیه می‌شود تا اثرات منفی آن کاهش یابد. دمنوش خاکشیر برای رفع یبوست مفید است و به تعادل مزاج کمک می‌کند، در حالی‌که شربت خاکشیر یخ‌زده می‌تواند در درمان اسهال مؤثر باشد. برای افرادی با طبع سرد، از سبزیجات گرم مانند هویج، کرفس، کدوحلوایی و سبزی خوردن استفاده کنند. همچنین، مصرف شیر و دوغ شتر به‌جای شیر معمولی برای این افراد و به‌ویژه کودکان مناسب‌تر است.

خبر

خواب راحت با چای سبز

چای سبز یک نوشیدنی است که دارای خواص زیادی از جمله بهبود کیفیت خواب است. صرفنظر از زمانی‌که چای را می‌نوشید، این نوشیدنی می‌تواند مزایای ماندگاری مانند کاهش خطر ابتلا به سرطان، کمک به کاهش‌وزن و حتی بهبود سلامت قلب داشته باشد. تحقیقات نشان داده انواع خاصی از چای گیاهی کم‌کافئین دارای خواصی هستند که می‌توانند به خواب سریع‌تر و بهبود کیفیت استراحت کمک کنند. برخی از عوارض کوتاه‌مدت نخوابیدن شامل افزایش سطح استرس، ایجاد برخی اختلالات خلقی و اختلال در حافظه و توانایی شناختی است.

خوراکی‌هایی که جذب امگا۳ را افزایش می‌دهند

تحقیقات نشان می‌دهند مصرف مکمل‌های امگا-۳ به تنهایی همیشه کافی نیست و بدن ممکن است به‌طور کامل آنها را جذب نکند. اما مصرف برخی خوراکی‌های سالم همراه با مکمل یا وعده غذایی می‌تواند جذب امگا-۳ را به طور چشمگیری افزایش دهد. امگا-۳ به‌دلیل محلول در چربی بودن، بهتر است همراه با یک وعده غذایی پرچرب مصرف شود تا جذب آن افزایش یابد.

آووکادو

آووکادو سرشار از چربی‌های سالم است که جذب مواد مغذی محلول در چربی مانند امگا-۳ را افزایش می‌دهد. این میوه همچنین منبع خوبی از پتاسیم و فیبر است. مصرف آووکادو همراه با مکمل امگا-۳ در صبحانه ایده‌آل است.

روغن زیتون

روغن زیتون به‌راحتی در غذاها قابل استفاده است: در سالاد سبزیجات یا در پخت‌وپز روغن زیتون استفاده کنید تا جذب امگا ۳ بیشتر شود. اگر روغن زیتون دوست ندارید، روغن بذرکتان یا سویا نیز حاوی نوعی امگا-۳ گیاهی بوده و جذب را افزایش می‌دهد.

گردو

گردو تنها مغزی است که مقدار قابل توجهی امگا-۳ دارد. یک وعده ۲۸ گرمی گردو حدود ۲.۵۷ گرم ALA دارد. گردو همچنین سرشار از پروتئین، فیبر، منیزیم، آنتی‌اکسیدان و ویتامین‌های B۶، E و اسیدفولیک است.

دانه چیا

چیا یک منبع گیاهی قوی از چربی‌های سالم و ALA است. یک وعده ۲۸ گرمی حدود ۵ گرم ALA دارد. دانه چیا را می‌توان در اسموتی یا آب هیدراته مصرف کرد و همزمان از فیبر و مواد معدنی مانند فسفر، کلسیم و پتاسیم بهره‌مند شد.

اینفوگرافیک: آرمان ملی- موسی بالازاده

دانستنی‌ها

خطرات پنهان در آشپزخانه

تمیزی آشپزخانه فقط به براق بودن سینک یا گاز نیست. دورریختن وسایل غیرضروری، قدمی مهم برای حفظ سلامت، کاهش استرس و افزایش کارایی در آشپزی است. کارشناسان سازماندهی خانه می‌گویند: برای تمیزی و نظم بیشتر، لازم نیست تا فصل بهار صبر کنید. همین امروز می‌توانید با برخی وسیله خداحافظی کنید:

اسفنج‌های کهنه

تحقیقات نشان می‌دهد اسفنج‌های ظرفشویی حتی پس از شست‌وشو یا جوشاندن، همچنان محل تجمع باکتری‌های مضر هستند. توصیه می‌شود اسفنج‌ها را مرتب تعویض کنید، به‌ویژه اگر بوی ناخوشایند گرفته‌اند.

تخته‌های برش

شیارها و خط‌های عمیق در تخته برش‌ها محیط مناسبی برای رشد باکتری‌ها ایجاد می‌کند. تخته‌های بامبو دوام بیشتری دارند و کمتر آلودگی جذب می‌کنند.

وسایل شکسته

کفگیر چوبی ترک خورده یا قاشق پلاستیکی لب‌پریده را جدی بگیرید. ذرات ریز آن‌ها ممکن است وارد غذا شود. وسایل فرسوده را با مدل جدید جایگزین کنید، به‌ویژه انواع پلاستیکی تیره‌رنگ که احتمال دارد از مواد بازیافتی ناسالم ساخته شده باشند.

لوازم بلااستفاده

اگر سال‌هاست از دستگاه وافل‌ساز یا مخلوط‌کن دوم خود استفاده نکرده‌اید، بهتر است آن را اهدا یا بفروشید. دفترچه‌های راهنمای وسایل قدیمی نیز فقط فضا اشغال می‌کنند.

بسته‌های سس

بسته‌های کوچک سس، نی و کارد و چنگال که از رستوران‌ها جمع کرده‌اید، به‌مرور فاسد و بی‌استفاده می‌شوند. هرچند وقت یک‌بار سراغ‌شان بروید و آن‌هایی را که تغییر رنگ داده‌اند یا تاریخ ندارند دور بریزید.

آهنرباهای یخچال

اگر در یخچالتان پر از یادگاری، کارت و نقاشی است، وقت خانه‌تکانی رسیده. چند مورد علاقه را نگه دارید و بقیه را حذف کنید تا ظاهر آشپزخانه‌تان خلوت‌تر و زیباتر شود.

ادویه‌های قدیمی

ادویه‌ها با گذشت زمان عطر و طعم خود را از دست می‌دهند. کارشناسان می‌گویند ادویه کامل تا چهار سال و پودرها تا سه سال ماندگاری دارند. خرید در حجم کم و نوشتن تاریخ خرید روی ظرف، بهترین روش برای کنترل تازگی است.

قهوه کهنه

دانه یا پودر قهوه پس از بازشدن تنها دو هفته تازگی دارد. بعد از آن طعم خود را از دست می‌دهد. برای جلوگیری از هدررفت، تاریخ بازشدن بسته را یادداشت کنید یا از قهوه مانده در پخت کیک شکلاتی استفاده کنید.

روغن‌های پخت‌وپز فاسد

روغن زیتون و دیگر روغن‌ها پس از چند ماه از بازشدن، اکسید و فاسد می‌شوند. اگر مطمئن نیستید چه زمانی بطری را باز کرده‌اید، بهتر است ریسک نکنید و آن را دور بریزید.

مواد غذایی یخ‌زده

غذاهای یخ‌زده اگر بیش از چهار ماه نگهداری شوند یا بسته‌بندی‌شان مناسب نباشد، طعم و بافت خود را از دست می‌دهند. هنگام فریزکردن، تاریخ را روی بسته بنویسید تا از ماندگاری آن مطمئن شوید. به‌گفته کارشناسان: «اگر بیش از یکسال از وسیله‌ای استفاده نکرده‌اید، به احتمال زیاد هرگز هم نخواهید کرد، پس با خیال راحت از آن جدا شوید.»

نکته

مزایای پیاده‌روی در پاییز

با آمدن پاییز، طبیعت لباس رنگارنگش را بر تن می‌کند و خیابان‌ها، بوستان‌ها و کوه‌پایه‌ها پر از برگ‌های زرد، نارنجی و قهوه‌ای می‌شوند. در این فصل، قدم‌زدن تنها یک فعالیت ساده نیست؛ بلکه فرصتی است برای بازگرداندن آرامش، پاکسازی ذهن و بازیابی انرژی بدن. اگر روزتان پر از استرس است، پیاده‌روی در هوای پاییزی می‌تواند همان درمان ساده‌ای باشد که نیاز دارید. موسیقی آرام گوش دهید، عمیق نفس بکشید و اجازه دهید افکار سنگین‌تان در صدای باد میان برگ‌ها گم شوند.

تنفس در هوای خنک

در پاییز دمای هوا متعادل‌تر است و آلودگی معمولا کمتر از روزهای گرم تابستان است. پیاده‌روی در صبح یا عصر باعث افزایش اکسیژن‌رسانی به مغز و تقویت سیستم ایمنی می‌شود.

کاهش استرس

تماشای رنگ‌های گرم برگ‌ها و صدای خش‌خش زیر پا، به‌طور طبیعی سروتونین را در بدن افزایش می‌دهد. این هورمون شادی‌ساز به کاهش اضطراب، بی‌خوابی و افسردگی کمک می‌کند.

افزایش چربی‌سوزی

در هوای خنک، بدن برای حفظ دمای خود انرژی بیشتری مصرف می‌کند. بنابراین، پیاده‌روی در پاییز می‌تواند مؤثرتر از فصول دیگر برای چربی‌سوزی باشد.

تقویت قلب

قدم‌زدن منظم در روزهای پاییزی باعث بهبود گردش خون، کاهش فشارخون و تقویت عملکرد قلب می‌شود. پزشکان توصیه می‌کنند حداقل روزی ۳۰ دقیقه پیاده‌روی آرام داشته باشید.

افزایش تمرکز

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که قدم‌زدن در طبیعت، به‌ویژه میان درختان، باعث آزادسازی ذهن از نگرانی‌ها و تقویت تفکر خلاق می‌شود. بسیاری از نویسندگان و هنرمندان ایده‌های بزرگ‌شان را در دل پیاده‌روی‌های پاییزی پیدا کرده‌اند.

پیشگیری از بیماری‌های لثه‌ای

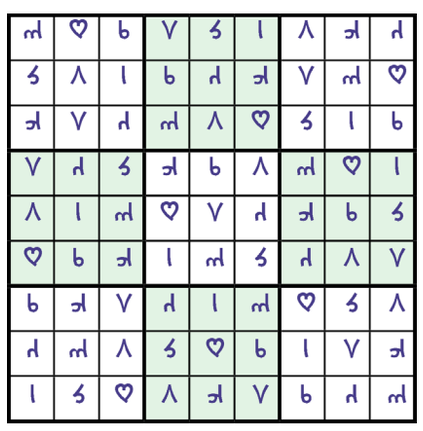
دندان‌پزشک و مشاور سیاست‌گذاری سلامت دهان وزارت بهداشت تاکید کرد: جرم‌گیری دندان ایمن و ضروری است و نقش مهمی در پیشگیری از بیماری‌های لثه و حفظ مینای دندان دارد. مصطفی مژدهی‌فرد، گفت: اگر جرم‌ها برداشته نشوند و به آنها توجه نشود، مشکلات لثه‌ای ایجاد می‌شود و جرم‌ها به‌دلیل بهداشت ناکافی دهان گسترش پیدا کرده و می‌توانند منجر به بیماری‌های جدی و پرهزینه‌تر لثه شوند. وی تاکید کرد: جرم‌گیری در صورت ایجاد جرم ضروری است و باید سریع انجام شود و همراه با جرم‌گیری، آموزش صحیح بهداشت دهان به بیمار ضروری است تا از بازگشت جرم جلوگیری شود، زیرا اگر بیمار پس از جرم‌گیری همچنان به بهداشت دهان خود توجه نکند، جرم‌ها مجدداً تشکیل می‌شوند. مژدهی‌فرد افزود: رعایت بهداشت روزانه شامل مسواک زدن در روز، استفاده از نخ دندان و دهانشویه مناسب، کلید پیشگیری از تشکیل جرم و سلامت لثه‌ها و دندان‌ها است.

علل ابتلا به پیرگوشی

«پیرگوشی» نوعی پیرشدن طبیعی است که با افزایش عمر دستگاه شنوایی، اتفاق می‌افتد، اما برخی عوامل می‌تواند روند ابتلا را سرعت ببخشد. دکتر افسانه دوستی گفت: پس از فشارخون و آرتریت، پیرگوشی سومین مشکل عمده در سالمندان است. دوستی افزود: اگرچه عوامل خطر غیرقابل تغییر مانند سن، ژنتیک، نژاد و جنسیت در این مورد مطرح است، اما عوامل خطر قابل تغییری هم وجود دارد که می‌توان با توجه به آنها و پرهیز از مواجهه با آنها، این روند در دستگاه شنوایی را به تاخیر انداخت. وی قرارگرفتن در معرض صدا، سیگارکشیدن، تروما و استرس را از جمله مهم‌ترین عوامل موثر بر ایجاد پیرگوشی عنوان کرد. دوستی اظهارکرد: بیماری‌های مغزی‌وعروقی، بیماری‌های قلبی‌وعروقی، دیابت نوع دوم، کاهش عملکرد شناختی، فشارخون بالا و... در علل پیرگوشی نقش دارند. وی تجویز سمعک و آموزش بهبود مهارت‌های ارتباطی، آموزش خانواده و... را از راه‌های درمان عنوان کرد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع — شماره ۲۲۲۷

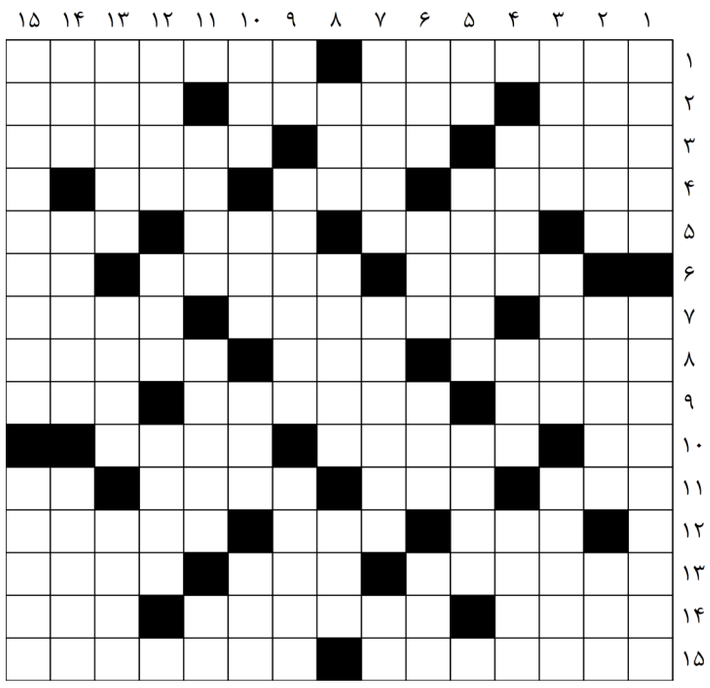
آ ر م ا ن م ل ی

افقی

۱- آرمیدن و آسودن- از گیاهان دارویی ۲- دوستی- دو شکل هم نظیر در هندسه- آسان ۳- تیز- قله مرتفع رشته‌کوه زاگرس- کشوری آفریقایی ۴- به‌تازگی- دروازه- روغن زیتون ۵- از ضمایر انگلیسی- تابع- از ضمایر مشترک- اسب چاپار ۶- زاری- مقابل بالا- برانگیختن ۷- میوه و نتیجه- اِکلیل کوهی- کمیاب ۸- کاخ معروف هندوستان- دوباره بیمارشدن- سرمه چشم ۹- جسور و بی‌باک- سرمربی اهل ترکیه سابق تیم پرسپولیس- جمع رتبه ۱۰- مساوی- نماد عدالت- استوار ۱۱- پوچ و توخالی- یار محفل گل و پروانه- کارها- رفوزه ۱۲- نمای سینمایی- عقل و خرد- خودروی مسافربری ۱۳- رویارویی- کوفتن- خسته‌وکوفته ۱۴- جفتک- لباس تازه پوشیده- نوعی برادروخواهر ۱۵- رشد دادن گیاه- سلسله‌ای در تاریخ ایران

عمودی

۱- یار اراذل!- از عقربه‌های ساعت ۲- عمل پوست‌کندن- همیشه حق با اوست- پخش‌وپلا ۳- راه‌رفتن کودکانه- بدکار- یکی از حواس پنجگانه که با آن مزه چیزها را دریابند ۴- پل مردابی- کلم- بخش‌ها ۵- نفس‌بلند- اثری از کارلوس فوینتس- نوعی آش ۶- نخستین سوره قرآن‌کریم- خودرویی کوچک- دهان- خطایی در فوتبال ۷- عنکبوت- کشمکش- درخت زبان گنجشک ۸- سگ گزنده- پارسا و عفیف- هر جسمی دارد ۹- پنج ترکی- پایتخت رومانی- از غذاهای اردبیل ۱۰- اقامتگاه مسافر- پایتخت اتریش- علامت کارخانه- از جزایر ایرانی خلیج‌فارس ۱۱- کیک معروف- خواندن قرآن با صوت- رودی در فرانسه ۱۲- غیرمطلق- گهواره بچه- بزرگان ۱۳- مهمانی شبانه- خاکستر- ورزش پهلوانی ۱۴- دستی- یگانگی- هادی الکتریکی ۱۵- از گوشه‌های دستگاه نوا- کهنه و قدیمی



حل جدول ۲۲۲۶