



نرگس جوزدانی
متخصص تغذیه

با وجود اینکه گوشت قرمز دارای چربی اشباع شده است و زیاده روی در مصرف آن سبب بروز بیماری‌هایی از قبیل کبد چرب، بیماری‌های قلبی و عروقی، غلظت خون و چاقی شکمی می‌شود، اما نه تنها حذف گوشت از وعده‌های غذایی توصیه نمی‌شود بلکه مصرف حداکثر دوبرابر گوشت قرمز در هفته لازم است. خانم‌ها نسبت به آقایان بیشتر دچار کم‌خونی می‌شوند؛ بنابراین انواع گوشت‌ها تأمین‌کننده خوبی برای آهن و ویتامین B۱۲ هستند که برخی از این مواد به خصوص ویتامین B۱۲ را نمی‌توان در پروتئین‌های گیاهی یافت. در کنار پروتئین‌های گیاهی، گوشت‌های سفید (مرغ و ماهی) جایگزین خوب و مناسبی برای گوشت قرمز خواهند بود. تأمین آهن با کیفیت مورد نیاز بدن از جمله دلایل تأکید بر مصرف منابع گوشتی است. در بین انواع مواد غذایی سویا، تخم‌مرغ، لبنیات از جمله شیر و حبوبات پروتئین‌های گیاهی هستند که به خوبی می‌توان آنها را جایگزین انواع گوشت‌ها کرد. همانطور که اشاره شد مصرف گوشت به هیچ عنوان نباید به‌طور کامل قطع شود، اما افرادی که به‌هردلیلی در طول روز از مواد غذایی گوشتی استفاده نمی‌کنند توصیه می‌شود در وعده صبحانه لبنیات و شیر را حتما در برنامه غذایی خود قرار دهند. جایگزین کردن پروتئین‌های گیاهی از قبیل سویا، حبوبات و تخم‌مرغ در وعده‌های ناهار و شام توصیه می‌شود، زیرا پروتئین‌های گیاهی تا حد بسیار زیادی اسیدهای آمینه ضروری برای بدن را تأمین می‌کنند. مصرف گوشت حداقل در یک وعده غذایی در کنار مصرف پروتئین‌های گیاهی نه تنها منجر به ایجاد تعادل در دریافت پروتئین‌های کافی و مورد نیاز بدن خواهد شد، بلکه میزان مناسبی از ویتامین B۱۲ و آهن را برای بدن تأمین خواهد کرد.

ویژه

پیشگیری از پوکی استخوان

سلیوم یک عنصر مغذی و کمیاب است که عملکردهای حیاتی بدن به آن وابسته هستند. مطالعات نشان می‌دهد عنصر معدنی سلیوم در کاهش احتمال ابتلا به پوکی استخوان نقش دارد. استخوان‌ها از فیبرهای کلاژن و مواد معدنی تشکیل شده‌اند. از بدو تولد تا اوایل ۲۰ سالگی، سلول‌های استخوانی با جذب مواد مغذی و معدنی رشد می‌کنند و متراکم می‌شوند. معمولاً اوج تراکم استخوان‌ها در ۲۰ سالگی است. رشد و توسعه استخوان‌ها تا حدود ۲۵ سالگی ادامه دارد و پس از آن کاهش می‌یابد. پس از ۴۵ سالگی با افزایش سن، تراکم استخوان‌ها به تدریج کاهش می‌یابد و کلسیم لازم برای بدن از ذخیره استخوان‌ها تأمین می‌شود.

آب پر تقال حاوی مواد مغذی مهم

آب پر تقال یک نوشیدنی ساده است که مرطوب‌کننده بوده و فاقد قند اضافی است. این ماده حاوی مواد مغذی مهمی مانند ویتامین C، فولات و پتاسیم است. آب پر تقال به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند که فواید آن به خاطر سلامتی فلاونوئید است. یکی از مهمترین خواص عمده نوشیدن آب پر تقال، بهره‌مندی از هسپریدین است. یک ترکیب فعال زیستی که به مقدار زیاد در آب پر تقال یافت می‌شود. هسپریدین ممکن است با کاهش التهاب و حفظ جریان خون به سلامت مغز کمک کند. هم‌چنین آب پر تقال دفع‌کننده سنگ کلیه است. سبترات غذایی که در آب پر تقال وجود دارد از ایجاد سنگ‌های کلیوی جلوگیری می‌کند.

فقر منیزیم و هشدارهای جدی آن برای بدن

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

سطوح کافی منیزیم برای عملکرد مغز، قلب و عضلات بسیار مهم است و ترکیب آن با ویتامین‌های K و D منجر به تقویت سلامت استخوان‌ها می‌شود. کمبود این ماده معدنی علائم جدی هشدار دهنده به همراه دارد.

گرفتگی عضلات

منیزیم برای حفظ سلامت عضلات ضروری است و با تحریک باز جذب کلسیم به حفظ عضلات قوی و جلوگیری از گرفتگی کمک می‌کند. همچنین منیزیم میزان جذب پتاسیم را که یک عنصر ضروری برای عملکرد مناسب عضلات است، افزایش می‌دهد. به علاوه منیزیم با مسدود کردن گیرنده‌های درد در مغز و عضلات به کاهش درد ماهیچه‌ها کمک می‌کند. اگر شما زیاد دچار گرفتگی عضلاتی می‌شوید حتماً میزان منیزیم بدنتان را مورد بررسی قرار دهید.



عملکرد غیر طبیعی قلب

همانطور که گفته شد سطوح پایین منیزیم بر عملکرد عضلات در سراسر بدن تأثیر می‌گذارد و این شامل عضلات قلب نیز می‌شود. منیزیم ناکافی شرایطی تحت‌عنوان آریتمی قلبی را ایجاد می‌کند و افزایش خطر ابتلا به عوارضی مانند حمله قلبی یا سکته مغزی را به دنبال دارد.



افسردگی

ارتباط بین سطوح پایین منیزیم و ابتلا به افسردگی سال‌هاست که ثابت شده است. محققان نشان دادند که سطوح بسیار پایین منیزیم در بین بیماران که قصد خودکشی دارند، دیده شده است. اگر شما به‌طور ناگهانی بدون هیچ دلیلی احساس افسردگی، بی‌حالی، بی‌قراری و زودرنجی کردید می‌تواند به دلیل کمبود تغذیه‌ای مانند منیزیم یا حفظ آرامش و خونسردی کمک می‌کند.

سنگ کلیه



بسیاری از مردم در این باورند که سنگ کلیه به علت انباشت کلسیم در کلیه‌ها ایجاد می‌شود در حالی که کمبود منیزیم عامل اصلی سنگ کلیه است. منیزیم مانع تشکیل سنگ‌های کلیوی از طریق مهار اتصال کلسیم با اکزالات می‌شود؛ دو ترکیبی که عامل سنگ کلیه هستند. در واقع مصرف منیزیم کافی، راهی برای پیشگیری از سنگ کلیه است. فراموش نکنید که منابع غذایی از جمله پازله، دانه آفتابگردان، دانه کدو تنبل، بادام، لوبیا، سویا، حبوبات و اسفناج از منابع طبیعی منیزیم هستند.

خوراکی‌هایی برای خواب راحت

برخی افراد از مشکل بی‌خوابی رنج می‌برند که می‌تواند به‌جای توسل به قرص‌های خواب‌آور، از برخی میوه‌های طبیعی استفاده کنند. برخی مواد مغذی هستند که بی‌خوابی مقابله می‌کنند و جایگزین خواب‌آورهای مختلف می‌شوند. مهمترین این غذاها بادام است که علاوه بر چربی‌های غیراشباع نشده حاوی فیبر و آنتی‌اکسیدان است و به ترشح هورمون تنظیم‌کننده خواب یعنی هورمون ملاتونین کمک می‌کند. همچنین کیوی نیز علاوه بر ارزش غذایی بالا و فواید مختلفی که دارد، به تنظیم چرخه خواب کمک می‌کند، زیرا حاوی ماده سروتونین است. ماهی چرب نیز به ترشح این هورمون کمک می‌کند.

جدول سودوکو

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

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

جدول کلمات متقاطع

شماره ۱۰۰۸

عمودی

۱- غاری در زنجان- آگهی ۲- غلبه کردن بردشمن- پسرناپلئون کبیر- عزیزت ۳- نام ترکی- پسندیده- مدت زندگانی- جوان ۴- بیهوده- از مجرای صداوسیم- مساوی ۵- سنان- سازچنگ ۶- درشیمی، شناساگرها را تغییر رنگ می‌دهند- اخمو- زاننده کشتی ۷- مخترع تلگراف- شخص- از ماه‌های قمری- ملایمت ۸- خاک سفالگری- ترس- علم غیراکتسابی- حرف همراهی ۹- قوم وحشی- بخشی از گل- حرف ندا- خم ۱۰- رشته کوهی در آلمان- خانه کوچک- از اعضای داخلی بدن ۱۱- مستمندان- نوعی بافت در بدن ۱۲- شامل شدن- رجحان- گازدستی اتموپیل ۱۳- مردان- هوش- ظلم- جدید ۱۴- واحد توان الکتریکی- معادل فارسی تکنوکرات- خطی در دایره ۱۵- زیادکننده- سهل انگاری و بی‌قیدی

افقی

۱- گوشت بریان‌شده- از فروع دین اسلام
۲- گدایی کردن- هال- اجازه داده‌شده ۳- بی‌حس- بخیل- باریدنی درزمستان- پندر آذری ۴- جنگ- از میوه‌ها به رنگ نارنج ۵- مقابل فروختن- ناشنوا- درخت مخروطی‌شکل- صنعت ۶- پرنده‌ای از نوع مرغابی- پادشاه زنبورها- رشته‌کوهی در همدان ۷- شهرسازی- مردی‌زن- قلعه حکومتی- وزیر افراسیاب ۸- مشتعل- باغبان ۹- از انواع انرژی- شناسنامه قدیمی- خانه شعری- نوعی حلوا ۱۰- بیماری- گرمه- معادل ۱۲ ماه ۱۱- دشمن سرسخت- هذیان بیمار- گیاه‌مرداب- از گل‌های زیبا ۱۲- نوعی لباس زمستانی- از کلمات پرریشی ۱۳- خزنده‌گزنده- پسر- مامور نظم‌وقانون- گشوده ۱۴- در توضیح کلام استفاده می‌شود- بندری در هندوستان- نوعی میمون ۱۵- لقب فنلاند- نوعی پارچه

حل جدول ۱۰۰۷

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