فواید بی‌نظیر میان‌وعده‌های کم‌کالری

اینفوگرافیک: آرمان ملی / موسی بالازاده

بی‌شک رسیدن به اهداف تناسب اندام علاوه بر رعایت یک رژیم غذایی سالم، نیاز به انتخاب میان‌وعده‌های مناسب و کم‌کالری هم دارد.

پاپ‌کورن

اگر می‌خواهید یک میان‌وعده زیاد ولی کم‌کالری بخورید، استفاده از پاپ‌کورن، پیشنهاد خوبی است. این میان‌وعده دارای مقدار زیادی فیبر است که می‌تواند شما را تا مدت زیادی سیر نگه دارد.

بادام

اگر نیاز به خوردن میان‌وعده‌ای سالم دارید می‌توانید ۱۴ عدد بادام بخورید؛ با این کار بدن شما ۹۸ کالری دریافت خواهد کرد. بادام سرشار از فیبر و پروتئین است و شما را سیر نگه می‌دارد.

سیب پخته شده

سیب یکی از سالم‌ترین میان‌وعده به‌شمار می‌رود و به روش‌های زیادی می‌توان از آن استفاده کرد. یکی از این روش‌ها پختن آن است. سیب پخته شده دارای همان مقدار فیبر و ویتامینی است که در سیب تازه وجود دارد.

انبه

استفاده از انبه راه مناسبی برای دریافت بتاکاروتن است. سه چهارم پیمانه از قطعات انبه یخ‌زده دارای فقط ۹۰ کالری است و ۶۰ درصد از نیاز روزانه بدن به ویتامین C را برطرف می‌کند.

کره بادام‌زمینی

لایه نازکی از کره بدون نمک بادام‌زمینی را می‌توانید همراه با نان سبوس‌دار و یا سیب مصرف کنید. این میان‌وعده دارای ۹۰ کالری و ۲ میلی‌گرم سدیم است.

مغز تخمه آفتابگردان

یک قاشق چایخوری مغز تخمه آفتابگردان را می‌توانید همراه با یک فنجان ماست مصرف کنید. مغزها دارای ۱۹ کالری هستند و کل این میان‌وعده کمتر از نیم‌گرم چربی اشباع شده دارد. مطمئن شوید مغزهایی که استفاده می‌کنید بدون نمک باشند.

پسته

از چربی موجود در پسته نترسید، چرا که اکثر این چربی‌ها، چربی‌های خوب برای بدن هستند. با خوردن ۲۰ عدد پسته تنها ۸۰ کالری و کمتر از یک‌گرم چربی اشباع شده دریافت کنید. پسته سرشار از پروتئین، فیبر و ویتامین و مواد معدنی کلیدی است.

انگور

انگور دارای مقدار زیادی آب است و یک پیمانه پراز انگور فقط ۶۲ کالری دارد. آب درون انگور به شما کمک می‌کند تا احساس سیری کنید. انگور سرشار از ویتامین K و منگنز و مقداری فیبر است.

یادداشت

تغذیه مناسب دانش‌آموزان

کورش صمدپور
متخصص تغذیه

یکی از گروه‌های سنی که سلامت‌شان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، دانش‌آموزان هستند به‌ویژه کلاس‌اولی‌ها که امسال وارد مرحله جدیدی از زندگی خواهند شد و ممکن است به‌صورت حضوری در مدارس شرکت داشته باشند و حتی در صورت مجازی‌بودن تحصیل‌شان نیز به تغذیه نیاز دارند که بتوانند تمرکز کافی برای یادگیری مطالب درسی داشته باشند. اولین توصیه ما این است که دانش‌آموزان در طول روز از تمام گروه‌های غذایی مثل میوه‌ها، سبزیجات، پروتئین‌ها، غلات و لبنیات به اندازه استفاده کنند. نکته حائز اهمیت است برای دانش‌آموزان مصرف صبحانه است برخی از کودکان به‌دلیل عدم تنوع مواد مصرفی در وعده صبحانه علاقه‌ای به خوردن صبحانه ندارند و خانواده‌ها باید تنوع غذایی در وعده صبحانه را برای بچه‌ها را رعایت کنند و چه بهتر که صبحانه ترکیبی از غلات باشد. همچنین مصرف پروتئین‌هایی مثل تخم‌مرغ در وعده صبحانه برای کودکان بسیار موثر و مفید است. مصرف گروه لبنیات و مغزیجات در وعده صبحانه برای دانش‌آموزان بسیار حائز اهمیت است. خانواده‌ها توجه داشته باشند از غذاهای آماده و فست‌فودها و غذاهای فرآوری‌شده در وعده صبحانه استفاده نکنند. نکته حائز اهمیت در تغذیه دانش‌آموزان، تامین ویتامین‌های مورد نیاز از طریق مصرف مواد غذایی است. توصیه ما این است که دانش‌آموزان به‌صورت ماهانه یک قرص ویتامین D ۵۰ هزار واحدی مصرف کنند و در صورت امکان چند ماه یکبار میزان ویتامین D بدن را بررسی شود، همچنین مصرف مواد غذایی که حاوی ویتامین D هستند می‌تواند به تامین ویتامین کمک کند. ویتامین D جزو ویتامین‌هایی است که از طریق مواد غذایی تامین می‌شود و باید با مکمل‌ها وارد بدن شوند. از دیگر املاح مهم که دانش‌آموزان باید مصرف کنند مواد غذایی سرشار از آهن است که معمولا در گوشت و حبوبات و تخم‌مرغ به فراوانی یافت می‌شود و باید در وعده‌های غذایی دانش‌آموزان گنجانده شود. از دیگر املاحی که روی رشد قد و افزایش تمرکز کودکان نقش موثری دارد «روی» است. موادغذایی که آهن دارند حاوی روی نیز هستند بنابراین استفاده از آجیل‌ها و خشکبار و حبوبات و میوه‌های خشک شده می‌توان در میان وعده کودکان به‌عنوان منابع غنی حاوی روی استفاده کرد. مصرف موادغذایی مثل سبزیجات و میوه‌جات که سرشار از ویتامین A و C هستند نقش موثری در سلامت کودکان دارد. هم‌چنین داشتن خواب‌کافی برای کودکان در افزایش تمرکز و یادگیری نقش بسیار موثری دارد.

دانستنی‌ها

آیا نوشیدن «چای داغ» ضرر دارد؟

مصرف چای به‌دلیل وجود برخی آنتی‌اکسیدان‌ها برای سلامت بدن مفید است، اما باید نکاتی را در کنار این نوشیدنی مانند حرارت مناسب رعایت کرد. باید به این نکته توجه داشت چای به‌دلیل دارابودن آنتی‌اکسیدان باعث افزایش سطح ایمنی بدن می‌شود. همچنین وجود فلوراید در چای از پوسیدگی دندان‌ها جلوگیری می‌کند. اما بهتر است برخی نکات در کنار نوشیدن چای رعایت شوند تا این نوشیدنی تاثیر منفی برای سلامت بدن ایجاد نکند. توصیه می‌شود مدتی بعداز نوشیدن چای؛ مقداری آب ولرم بنوشید تا دندان‌های شما با تغییر رنگ روبه‌رو نشوند. بهتر است چای را در قوری استیل یا فلزی دم نکنید؛ چرا که ممکن است ترکیباتی ایجاد شود که برای سلامتی مضر باشد؛ همچنین سعی کنید هربار برای دم‌کردن چای آب قوری را تعویض کنید و بعداز دم‌کشیدن تفاله‌ها را خالی کنید تا رنگ و عطر آن تازه بماند. وجود برخی مواد در چای، جذب آهن را تا حدودی کاهش می‌دهد؛ بنابراین در صورتی که کمبود آهن دارید یکساعت قبل و بعد از غذا چای نخورید. باید به این نکته مهم توجه داشته باشید نوشیدن چای با حرارت بیشتر از ۶۰ درجه برای سلامت بدن و مری ضرر بسیاری دارد، حداقل ۵ دقیقه صبر کنید تا چای خنک شود و بنوشید. بسیاری از افراد تمایل دارند چای را با حرارت بالا میل کنند، اما به‌دلیل خنک‌نشدن آن و متناسب‌نبودن با دمای داخلی بدن و مری؛ ممکن است تدوام نوشیدن چای با حرارت بالا عوارض جبران‌ناپذیری را در پی داشته باشد. البته در کنار نوشیدن چای با حرارت مناسب؛ باید به این نکته مهم توجه داشت که زیاده‌روی در نوشیدن آن در طول شبانه‌روز باعث یبوست در افراد می‌شود. بهتر است در کنار آن نعناع، زنجبیل و همچنین چای را کم‌رنگ بنوشید. به‌دلیل وجود کافئین در چای بهتر است کودکان زیر ۱۲ سال از مصرف آن پرهیز کنند؛ البته افراد دیگر هم دو ساعت قبل از خواب چای ننوشند. درواقع نصف مایعات موردنیاز بدن باید از نوشیدن آب تامین شود، بنابراین تصور نوشیدن چای به‌جای آب و تامین‌شدن آب بدن با این روش به‌طور کامل نادرست است؛ همچنین مصرف بی‌رویه این نوشیدنی عوارض خاص خود مانند یبوست و تغییر رنگ دندان‌ها را به‌همراه دارد.

نکته

دلایل دردهای گردنی

یک استاد جراحی مغزواعصاب، به تبیین انواع دردهای گردنی و دلایل آنها پرداخت و گفت: گردن متحرک‌ترین بخش ستون فقرات و دارای دامنه حرکتی متنوع است. علیرضا زالی، افزود: گردن وزن ۶ کیلویی سر را تحمل می‌کند و به‌دلیل حرکات متنوع در معرض دردهای مختلفی قرار دارد. وی با اشاره به ساختار و آناتومی مهره‌های گردنی، اعصاب و عضلات گردن، ادامه داد: گردن دارای ۷ مهره اصلی است که در مرکز این کانال استخوانی نخاع قرار گرفته و مقدار زیادی عضلات و رباط‌ها و لیگامان‌ها در پیرامون آن قرار گرفته که در صورتی که هر یک از این بخش‌ها دچار مشکل شوند ایجاد درد می‌کنند. به‌گفته این جراح مغزواعصاب، گاهی منشأ دردهای گردنی در جای دیگری قرار دارد و فرد ممکن است دارای مشکلات قلبی‌وعروقی و یا مغزی باشد، اما در ناحیه گردن احساس درد می‌کند. گاهی نیز مشکلات گردنی باعث بروز درد در نواحی دورتری می‌شوند که شایع‌ترین آنها درد کتف‌ها، دردسر، درد اندام فوقانی و کمربند شانه‌ای است. زالی با اشاره به ساختار دیسک‌های بین مهره‌ای، افزود: بین دو مهره یک بخش بالشتکی به‌نام دیسک وجود دارد که نرم و مملو از آب است و در حرکات گردن نقش مهمی را ایفا می‌کند. با افزایش سن افراد آب دیسک کاهش می‌یابد و منجر به بروز مشکلات و درد می‌شود. همچنین در صورت فرسایش مفاصل مهره‌ای اعصاب تحت فشار قرار گرفته و ایجاد درد می‌کند. وی خاطرنشان کرد: با افزایش سن و بروز آرتروز، مفاصل مهره‌های گردنی دچار فرسایش شده و به عامل درد مبدل می‌شوند که یکی از دلایل عمده دردهای گردن در افراد مسن و کسانی است که فعالیت‌های سنگین داشتند. زالی بهترین، مناسب‌ترین و استانداردترین روش تشخیصی در خصوص دردهای گردنی را تجویز MRI توسط پزشک متخصص عنوان کرد زیرا با این روش تشخیصی بافت نرم گردن، نخاع، رشته‌های عصبی و دیسک و عضلات به‌خوبی نشان داده می‌شود و همچنین رابطه کل این عناصر نیز مشاهده می‌شود. استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در خصوص شایع‌ترین علل درد گردن، افزود: دردگردن دومین درد شایع ستون فقرات پس از کمردرد در ایران است که ممکن است به‌دلیل ضعف عضلات، کشیدگی رباط‌ها و فشار بیش از حد مجموعه رباط‌ها و لیگامان‌ها رخ دهد.

تاثیر افزایش سن

به گفته وی، با افزایش سن افراد به‌ویژه اگر دچار ضعف عضلات باشند بروز دردهای مزمن بیشتر رخ می‌دهد. این متخصص جراحی مغزواعصاب عدم رعایت اصول ارگونومی کار، استفاده از بالش نامناسب هنگام خواب، عدم رعایت بهداشت ستون فقرات را باعث کشیدگی رباط‌های گردنی و دردگردن برشمرد که در اکثر موارد با درمان‌های طبی و دارو رفع می‌شود و در موارد ضعف عضلات با کمک ورزش‌های مناسب توسط فیزیوتراپیست‌ها قابل درمان است. وی افزود: در صورت عدم درمان دردهای گردنی در برخی بیماران ممکن است به‌تدریج شاهد بروز بی حسی دست‌ها، از دست‌رفتن قدرت عضلانی، و در مراحل پیشرفته اختلال در راه‌رفتن یا حتی اختلالات ادراری باشیم اما خوشبختانه اکثر دردهای گردنی با اقدامات بسیار ساده و رعایت برخی نکات رفع می‌شود. زالی تاکید کرد: افراد درصورت‌داشتن دردهای گردنی که بیش از ۲ هفته طول کشیده و شدت آن مرتب افزایش می‌یابد و یا همراه با علائم عمومی نظیر تب بالا، کاهش وزن، کاهش اشتها، بدن درد و لرزش باشد باید برای بررسی‌های بیشتر به متخصص مراجعه کنند. وی برخی دردهای گردن را مکانیکی نامید که با فعالیت تشدید شده و با استراحت بهبود می‌یابد نظیر آرتروز یا تنگی کانال گردنی اما برخی دردها را هم از نوع التهابی برشمرد مانند بیماری‌های روماتیسمی که با استراحت بدتر می‌شوند. زالی یادآور شد: دردهای گردنی که به‌دست‌ها انتشار می‌یابد، همراه با ضعف و لاغری اندام‌های فوقانی است، یا همراه با عدم تعادل و زمین خوردن و علائم پیشرونده عصبی هستند حتما باید مورد بررسی قرار گیرند. این استاد دانشگاه خاطرنشان کرد: بیش از ۹۰ درصد دردهای گردنی ناشی از اسپاسم و رگ‌به‌رگ‌شدن و عدم رعایت استانداردهای ارگونومیک است که با ورزش و نرمش و درمان‌های ساده بهبود می‌یابد.

کلسترول بد منجر به «آلزایمر» می‌شود

تحقیقات جدید محققان نشان می‌دهد که کلسترول بد تولیدشده در مغز نقش کلیدی در بروز بیماری آلزایمر دارد. محققان دریافتند که کلسترول تولید شده توسط سلول‌هایی به‌نام آستروسیت برای کنترل تولید بتاآمیلوئید، پروتئینی چسبنده که در مغز بیماران مبتلا به آلزایمر تجمع می‌یابد، لازم است. این پروتئین در پلاک‌های نامحلول تجمع یافته که نشانه بارز بیماری است. «هیدر.فریس» می‌گوید: «این مطالعه به ما کمک می‌کند تا بفهمیم چرا ژن‌های مرتبط با کلسترول در ابتلا به آلزایمر بسیار مهم هستند. داده‌های ما به کمک می‌کند تا راهی برای مهار آن پیدا کنیم.»

کرونا توانایی آسیب به DNA را دارد

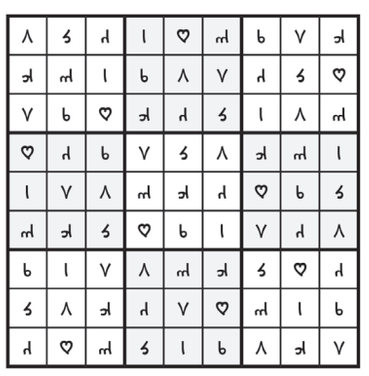
محققان تایید کردند که کرونا توانایی آسیب رساندن به DNA و تلومرها را در میزبان انسانی دارد. کرونا داده‌های جدیدتر نشان می‌دهد که علائم و ضعف عمومی ممکن است مدت‌ها پس از پایان عفونت در بیماران بهبود یافته ادامه یابد و این بیانگر آن است که عفونت کووید۱۹ پیامدهای عمیقی بر سلول‌های میزبان انسان دارد. یافته‌های مطالعه نشان می‌دهد که کروناویروس ممکن است پیامدهای پاتولوژیکی برای سلول‌های میزبان انسان فراتر از برانگیختن واکنش ایمنی داشته باشد. به‌گفته محققان آسیب وارده به DNA و تلومرها عوارضی نظیر کاهش طول عمر به‌همراه دارد.

ناشتا واکسن نزنید

یک فوق‌تخصص مهندسی ژنتیک با اشاره به اینکه تمام دریافت‌کنندگان واکسن باید قبل از تزریق، غذای کافی بخورند، تاکیدکرد که ناشتا واکسن نزنید. دکتر علی کرمی گفت: افرادی که با حالت ناشتا واکسن می‌زنند، معمولا عوارض بیشتری مثل سرگیجه و بی‌حالی را تجربه می‌کنند. وی با اشاره به اینکه میزان بروز عوارض به عملکرد سیستم ایمنی بدن ارتباط مستقیم دارند، اظهارداشت: افرادی که سبک زندگی سالم دارند، (تغذیه، تحرک سالم و سطح استرس پایین) عوارض واکسن پس از تزریق در آنها کم است. وی توصیه کرد: تمام دریافت‌کنندگان واکسن باید قبل از تزریق غذای مناسب و کافی بخورند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

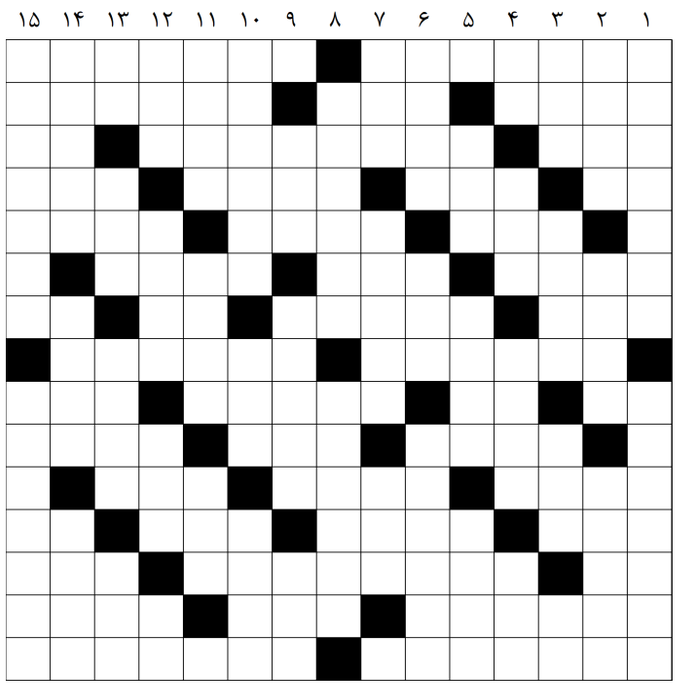
شماره ۱۱۱۱

افقی

۱- عبورکردن- احساسی ۲- جانوری کوچک‌وگوشتخوار- آزاد- علامت کاما ۳- قرص روانگردان- فیلمی ازجمال شورجه- کلمه تصغیر ۴- یکی از دوجنس- پول‌خارجی- هدف‌تیر- اشکال نرم‌افزاری ۵- از قبائل عصرجاهلیت اعراب- دانشمنداسکاتلندی- دندانساز ۶- هرچه ازآن رسد، نیکوست- دستی- لانه پرندگان‌شکاری ۷- ناپدری- ازآسمان می‌آید- آزاده- میوه‌خوب! ۸- از توابع هریس در آذربایجان‌شرقی- یک بازی رمزگشایی ۹- زدنی در بازی- صنعت‌وهنر- سیاهی لشکر فیلم‌ها- شهری در آلمان ۱۰- کم‌شدن- برنج شوشتری- نژادی درآسیا ۱۱- مهربانی- از سازهای بادی- مجانی ۱۲- ترس- زیباودلفریب- خوی خاص- حرکت اسب در شطرنج ۱۳- آب‌منجمد- داروی گشادکننده عروق‌کرونر- نوعی رشته ۱۴- اجرای موسیقی- سرحدکشورها- نوعی تفنگ‌قدیمی ۱۵- غاری درزنجان- فیلمی به کارگردانی‌ونویسندگی حامد محمدی

عمودی

۱- محترم، معظم- حشره شب‌زنده‌دار ۲- یادآور- عصای معلولان- جزیره ۳- سینمای آبادان- طحال- لباس آخرت- پهلوان ۴- جشنواره فرانسه- از ماه‌های میلادی- ازدنیارفتن- نوعی پخت‌برنج ۵- آموختنی‌مدرسه- شهری در کردستان- گشادووسیع ۶- طویل- هذیان‌بیمار- میوه تابستانی ۷- منع‌کردن- مشایعت- بی‌سروپا ۸- گیاهی زینتی- دارای اسم‌خوب ۹- پرنده سعادت- افرادواشخاص- بنده‌وغلام ۱۰- نوعی غذای یونانی- توده‌چیزی- قسمتی از پا ۱۱- پسرکوچک فریدون- نویسنده- ترش‌وشیرین ۱۲- قیمت- کج‌ومایل- کرانه آسمان- حرف دوم انگلیسی ۱۳- تاخت اسب- همراه‌چفت- مقوای نازک- موردنیاز خمیرنان ۱۴- سطل بی‌دسته- بعضی- خودی‌وشناس ۱۵- شخص مقتدر- جهانگشای معروف فرانسه



حل جدول ۱۱۱۰