



ناآگاهی‌های موجود باعث شده تا برخی‌ها در مصرف گوشت و مرغ یا زیاده‌روی کنند یا به صورت کلی آن را از برنامه غذایی خود حذف کنند. پروتئین‌های حیوانی، گوشت، مرغ، ماهی و... از جهت اینکه منبع بسیار خوب پروتئین و آهن و B۱۲ برای بدن هستند؛ بنابراین اهمیت زیادی دارند. محصولات حیوانی مانند: گوشت، مرغ و ماهی بالاترین میزان جذب آهن را دارند که برای بدن بسیار مهم است. همچنین ویتامین‌های B۱۲ هم تنها در پروتئین‌های حیوانی یافت می‌شوند. بانوان معمولاً کمتر مرغ و گوشت مصرف می‌کنند که به اینصورت جذب پروتئین در آنها کاهش پیدا می‌کند و در نهایت منجر به کم‌خونی، فقر آهن و ویتامین‌های B۱۲ می‌شود که وجود آنها در بانوان بسیار شایع است. کمبود مصرف گوشت و مرغ در بانوان هم شایع است و هم می‌تواند آسیب‌پذیر باشد و باعث خستگی، ریزش مو، اشتهاى زیاد به علت کمبود پروتئین و فقرخون، پر خوری، اضافه وزن، احساس سرما به ویژه در بانوان، کاهش تمرکز و قدرت حافظه شود. در برنامه‌های غذایی خانواده‌ها مصرف ماهی به‌شدت کم است، گوشت‌ها چربی اشباع شده دارند و زمانی که مصرف آن بیش از حد شود باعث بروز بیماری‌های قلبی، فشارخون، گرفتگی عروق، پایداری نسبت به انسولین در بدن و انواع بیماری‌های متابولیک در بدن شود که در اینصورت چاقی افزایش می‌یابد؛ بنابراین باید در مصرف گوشت حد تعادل رعایت شود. اگر فردی ۷۰ کیلوگرم است روزانه به ۷۰ گرم پروتئین نیاز دارد که در اینصورت آهن بدن او تامین خواهد شد. افرادی که گوشت و مرغ نمی‌خورند معمولاً دریافت تعادل پروتئین‌های گیاهی را هم نخواهند داشت و استفاده نکردن از آنها علاوه بر کم‌خونی باعث درد شدید عضله و ضعف عضلانی و سردردهای متناوب هم خواهد شد. پروتئین‌ها از منابع گیاهی هم تامین می‌شوند، اما ویتامین‌های B۱۲ به‌اینصورت نیست؛ بنابراین پروتئین‌ها در یک رژیم رویتن متعادل باید حداقل در وعده نهار از منبع گوشت‌ها تامین شوند و علاقه‌مندان به گیاهخواری هم باید حیوانات و سوپا را در وعده شام مصرف کنند.



فواید مصرف «زعفران» برای سلامتی

اینفوگرافیک: آرمان ملی / موسی بالازاده

زعفران گیاهی خوشرنگ و معطر است که فواید زیادی برای سلامتی دارد. مزایای سلامتی مصرف زعفران برای سلامتی بسیار زیاد است زیرا به مبارزه با سرطان و سایر بیماری‌های مزمن کمک می‌کند. این گیاه سرشار از آنتی‌اکسیدان است که به از بین بردن رادیکال‌های آزاد مضر مرتبط با بیماری‌هایی مانند سرطان کمک می‌کند. در ادامه برجسته‌ترین فواید «زعفران» آورده شده است.



پیشگیری از بیماری‌های قلبی

از آنجایی که زعفران سرشار از مواد معدنی مانند تیامین و ریبوفلاوین است، سلامت قلب را تضمین می‌کند و از بیماری‌های قلبی و عروقی جلوگیری می‌کند. افزودن زعفران به رژیم غذایی روزانه به گشادشدن خون و رفع هرگونه انسداد در رگ‌ها کمک می‌کند. همچنین گردش خون را بهبود می‌بخشد، فشارخون را کاهش می‌دهد و از حملات قلبی و سکنه جلوگیری می‌کند.



ضد افسردگی



زعفران با افزایش سطح دوپامین در مغز بدون تغییر سطح سایر هورمون‌های مغز، خلق و خو را بهبود می‌بخشد. با این حال، مکمل‌های زعفران می‌توانند خلق و خو را تقویت کنند و همچنین به عنوان ضد افسردگی عمل کنند.

کاهش وزن



تحقیقات نشان می‌دهد که زعفران ممکن است به کاهش اشتها، جلوگیری از پر خوری و کاهش وزن کمک کند. مطالعه‌ای نشان داد که عصاره زعفران ممکن است به کاهش شاخص توده بدنی (BMI)، به ویژه در بیماران مبتلا به بیماری گرفتگی عروق کرونر کمک کند.

بهبود حافظه



کروستین و کروسستین دو ترکیب شیمیایی در زعفران هستند که محققان معتقدند ممکن است حافظه را تقویت کرده و عملکرد مغز را بهبود بخشد. یک مطالعه در سال ۲۰۱۵ نشان داد که زعفران ممکن است التهاب و آسیب اکسیداتیو در مغز را کاهش دهد و از آسیب احتمالی به سیستم عصبی جلوگیری کند. برخی تحقیقات همچنین نشان می‌دهد که مصرف زعفران ممکن است به تسکین علائم بیماری آلزایمر نیز کمک کند.

«ورزش» آرتروز را افزایش نمی‌دهد

یک تجزیه و تحلیل هیچ ارتباطی بین میزان ورزش یک فرد و خطر ابتلا به آرتروز پدیدار شده است. تیم تحقیقاتی ۵۰۰ نفر بررسی کرد. محققان نتیجه گرفتند که نه میزان انرژی سوزانده شده در ورزش و نه مدت زمان صرف‌شده در فعالیت بدنی هیچ ارتباطی با دردتان یا علائم آرتروز ندارد. به گفته محققان، ورزش از راه‌های مختلفی می‌تواند به جلوگیری از آرتروز زانو کمک کند: خم کردن و دراز کردن زانو در حین ورزش. در ضمن افزایش متابولیسم ایجاد شده از طریق ورزش به کنترل التهاب کمک می‌کند. کاهش وزن میزان بار وارد شده به زانو را کاهش می‌دهد، ورزش عضلات زانو را تقویت می‌کند.

ویژگی خطرناک «روغن پالم»

یکی از اسیدهای چرب موجود در روغن پالم باعث تکثیر سلول‌های سرطانی در بدن افراد می‌شود. بر اساس یک تحقیق؛ قرار گرفتن در معرض غلظت‌های بالای یکی از اسیدهای چرب موجود در روغن پالم باعث تکثیر سلول‌های سرطانی می‌شود. محققان آزمایشی را انجام دادند که در آن غلظت بالای از اسیدهای چرب روغن پالم در معرض سلول‌های سرطانی انسان قرار دادند و سپس آنها را در بدن موش‌ها کشت کردند. نتایج نشان داد که یکی از این اسیدهای چرب، اسیدپالمیتیک، باعث ایجاد متاستاز سرطان‌های دهان و پوست در موش‌ها می‌شود.

علائم ناشناخته «سرطان لوزالمعده»

محققان می‌گویند ۲ علامت ناشناخته سرطان لوزالمعده (پانکراس) را شناسایی کرده‌اند؛ کشفی که ممکن است به تشخیص زودهنگام و بهبود آن کمک کند. «ویگی، لیانو»، گفت: «وقتی سرطان لوزالمعده زودتر تشخیص داده شود، بیماران شانس بیشتری برای زنده ماندن دارند.» این مطالعه جدید ۲ علامت جدید شامل احساس تشنگی و داشتن ادرار تیره، را مرتبط با این بیماری شناسایی کرد. اکثر بیماران سرطان لوزالمعده در مراحل پایانی تشخیص داده می‌شوند. این مطالعه شامل بیش از ۲۴۰ بیمار مبتلا به سرطان لوزالمعده بود.

شماره ۱۱۵۵

جدول کلمات متقاطع

عمودی

- ۱- خشک مزاج- دریاچه‌ای در زابل- ضدضغفا ۲- چربی خون- کشوری اروپایی ۳- خدای درویش- کارآگاه به‌دنیاالش است- مکان- سرپچی کردن- می‌دهند تا سوا کنند ۴- سوراخ کردن- سوغات یزد- سال گذشته ۵- از وسایل پرواز- انبار ماشین آلات- از آنجیل ۶- عمومی ابراهیم(ع)- لقبی در هندوستان- حفره‌ای در کوه ۷- خون از آن می‌گذرد- از گیاهان دارویی- فیلمی از بهرام بیضایی ۸- بدون معطلی- ایالتی در آمریکا ۹- بلندترین درجات بهشت- شهری در خوزستان- پراکندگی ۱۰- دستگاه نمابر- بر روی پاکت‌نامه می‌نویسند- نوعی اسب ۱۱- از شهرهای خراسان جنوبی- کشوری در بریتانیا- اشاره ۱۲- محکم‌واس‌توار- موج‌زدن دریا- شرط بستن ۱۳- سفید آذری- بیان‌وکلام- بانگ قمری- محکم- خار روی دیوار ۱۴- پادشاه افشاری- فقرونداری ۱۵- دارای دو اسم مشترک- بی‌اندیشه شعر گفتن- خاموش و متحیر ماندن

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵

افقی

- ۱- بی نظیر در تاخت و تاز- خردمندانه ۲- ادعای بی‌اساس- عرضه پوستی- بیماری‌ها ۳- روی سالاد می‌ریزند- درخت‌انداز- مقابل کمیته- آقای اسپانیایی ۴- بازی قهوه‌خانه- اشکبار- خانه ۵- زردچوبه- زله- گنده بینی ۶- ضمیر سوم شخص مفرد- شهر مقدس هندوان- سردار بنام اشکانی ۷- پناهگاه- از حروف یونانی- پارچه کهنه- وزیدن باد ۸- کوهی در خلیج- مامور تحقیق ۹- طوبست- گونه‌صورت- ضمیر واطن- از انواع انرژی ۱۰- از سوغاتی‌های کرمان- داخل کردن- عدد فرد یک‌رقمی ۱۱- سخنوران- دودل- از اوقات مزرعه ۱۲- نیروها- در حال شلیدن- هرآلتی که با آن بنویسند ۱۳- درخت زبان گنجشک- از شیرینی‌های اصفهانی- از آن کوه می‌سلانند!- غرور ۱۴- سردسیر- آبیگینه- فکر ۱۵- پاک- عبور کالا بدون پرداخت گمرک

حل جدول ۱۱۵۴

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

جدول سودوکو

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

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

کوتاه

نارنگی؛ میوه با خواص مفید

نارنگی از خانواده مرکبات است و از نظر سطح زیر کشت، بعد از پرتقال، دومین گیاه دارد. این میوه همانند پرتقال نارنجی‌رنگ است و گونه‌های سبز و قرمز نیز در میان آنها یافت می‌شود که هم خود میوه و هم پوست آن بسیار مغذی است. این میوه دارای مقدار زیادی منیزیم است و از این طریق در فعالیت ماهیچه‌ها، دستگاه گوارش و دستگاه عصبی موثر است. می‌توانید نارنگی را به‌عنوان یک میان‌وعده مصرف کنید، یا در آب‌میوه و اسموتی از آن استفاده نمایید. حتی می‌توان از نارنگی برای تهیه مربا یا ترشین‌ترین سالاد استفاده کرد. در ادامه مزایای شگفت‌انگیز نارنگی برای سلامتی ذکر شده است.

تقویت سیستم ایمنی

ویتامین C موجود در نارنگی قادر است با تاثیر بر سلول‌های T که نوعی گلبول سفید در خون است و از بدن شما مراقبت می‌کند، از سیستم ایمنی بدن در برابر ویروس‌ها و باکتری‌ها محافظت کند. تحقیقات نشان می‌دهد که این ویتامین در رشد و عملکرد سلول‌های T موثر است و مسیریابی را که منجر به مرگ و نابودی آنها می‌شود مسدود می‌کند. در نتیجه، مصرف نارنگی به شما کمک می‌کند تا سطح سالم این سلول‌ها را برای مقابله با عفونت‌ها حفظ کنید. مطالعات، نشانه داد ۲-۱ گرم ویتامین C در روز را با کاهش شدت و مدت سرماخوردگی مرتبط کرده است.