بهترین مواد غذایی برای «صبحانه مقوی»

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ موسی بالازاده

اولین وعده غذایی روزانه صبحانه است که بسیاری از ما متاسفانه عادت به خوردن صبحانه نداریم و برخی از ما هم که صبحانه مصرف می‌کنیم معمولا به یک کیک و آب‌میوه کارخانه‌ای بسنده می‌کنیم. در ادامه نکاتی برای آماده‌کردن این وعده غذایی توصیه می‌شود:

حذف صبحانه ممنوع

به هیچ عنوان و تحت هیچ شرایطی وعده صبحانه را حذف نکنید. حتی اگر برای خوردن صبحانه اشتها ندارید بهتر است با خوردن مربای خوش‌بویی همچون بهارنارنج و «به» و پختن عدسی و اضافه‌کردن ادویه و همچنین بوی نان تازه اشتهای خودتان را تحریک کنید.

غلات و کربوهیدرات

کربوهیدرات و غلات انرژی مورد نیاز را تامین می‌کنند اما برخی افراد، صبحانه خود را لبریز از کربوهیدرات می‌کنند که موجب افزایش سطح انسولین در بدن می‌شود. باید مواد غذایی را انتخاب کنید که ضریب سیری‌پذیری بالایی دارند. نان یکی از مهم‌ترین موادغذایی است که برای صبحانه مصرف می‌شود

پروتئین

افرادی که در یک صبحانه با ۳۵۰ کیلو کالری، ۳۵ گرم پروتئین مصرف می‌کنند نسبت به افرادی که ۱۳ گرم، پروتئین استفاده می‌کنند راحت‌تر می‌توانند وزن خود را کم کنند. مانند آجیل و تخم‌مرغ که می‌توانید آنها را به میز صبحانه خود اضافه کنید.

دانستنی‌ها

نشانه‌های کمبود ویتامین B12

ویتامین B۱۲ یک ماده مغذی ضروری است که بدن همگی ما برای انجام صحیح فرآیندهایی مانند سنتز DNA، تولید انرژی و عملکرد سالم سیستم عصبی مرکزی به آن نیاز دارد. هرچند این ویتامین در بسیاری از منابع غذایی یافت می‌شود، اما کمبود آن هم نسبتا شایع است. چنین مشکلی در اغلب موارد به‌دلیل مصرف محدود موادغذایی حاوی این ویتامین، سوءجذب، برخی شرایط پزشکی و یا استفاده از داروهایی است که سبب کاهش سطح سرمی B۱۲ می‌شوند. درواقع نزدیک به ۲۰ درصد از افراد بالای ۶۰ سال در آمریکا و بریتانیا دچار کمبود این ویتامین هستند. طبق منابع علمی B۱۲ با سطح ۳۰۰ پیکوگرم بر میلی‌لیتر نرمال، سطوح ۲۰۰ تا ۳۰۰ مرزی و زیر ۲۰۰ کمبود در نظر گرفته می‌شوند. از آنجا که توانایی جذب ویتامین B۱۲ از غذا با افزایش سن کاهش می‌یابد، کمبود آن در افراد مسن شایع‌تر است. البته این موضوع بدان معنا نیست که کودکان و بزرگسالان جوانتر از جمله بانوانی که باردار و شیرده هستند، به هیچ عنوان دچار کمبود B۱۲ نمی‌شوند. متاسفانه کمبود B۱۲ اغلب نادیده گرفته و گاها هم به اشتباه تشخیص داده می‌شود. بخش بزرگی از این مشکل به دلیل بررسی‌های آزمایشگاهی ناکافی است. علاوه بر این معمولا علائمی که تظاهر می‌یابند منحصرا مختص کمبود ویتامین B۱۲ نیستند. اگر مشکوک به کمبود B۱۲ هستید، ضروری است که به یک متخصص مراقبت‌های بهداشتی مراجعه کنید تا با شرح علائم در صورت نیاز آزمایش‌های لازم را انجام دهید. در ادامه با مورد از شایع‌ترین علائم گزارش شده مربوط به کمبود B۱۲ آشنا می‌شوید.

احساس خستگی

اگر شما هم دچار کمبود B۱۲ باشید، به احتمال زیاد به‌عنوان اولین نشانه‌های این مشکل احساس خستگی خواهید کرد. سلول‌های بدن به منظور عملکرد صحیح به B۱۲ نیاز دارند. بدین ترتیب سطوح ناکافی از این ویتامین می‌تواند تولید طبیعی گلبول‌های قرمز خون را کاهش داده و در ادامه تحویل اکسیژن به بافت‌ها را مختل کند. از طرفی دیگر کمبود B۱۲ یا فولات می‌تواند سبب کم خونی مگالوبلاستیک شود. این وضعیت خود منجر به تشکیل گلبول‌های قرمز بزرگ، غیرطبیعی و نابالغ و همین‌طور اختلال در سنتز DNA می‌شود. هنگامی که بدن گلبول‌های قرمز سالم و به تعداد کافی برای حمل اکسیژن به بافت‌ها در اختیار نداشته باشد، احتمال تجربه احساس ضعف و خستگی افزایش می‌یابد.

پوست رنگ‌پریده

یکی دیگر از علائمی که می‌تواند نشان‌دهنده کمبود B۱۲ باشد، رنگ‌پریدگی یا زردی پوست است. مانند کم‌خونی فقرآهن، کم‌خونی مرتبط با کمبود B۱۲ نیز ممکن است به‌دلیل عدم وجود گلبول‌های قرمز کاملا بالغ و سالم در بدن پوست شما را رنگ‌پریده نشان دهد. یکی دیگر از عوارض کمبود B۱۲ بیماری یرقان است که این اختلال هم باعث می‌شود پوست و سفیدی چشم‌ها رنگ زرد به خود بگیرند. این رنگ به‌دلیل سطوح بالای بیلی روبین ایجاد می‌شود؛ یک محصول جانبی زائد که در اثر شکسته شدن گلبول‌های قرمز توسط بدن شکل می‌گیرد.

سردرد

کمبود B۱۲ می‌تواند منجر به عوارض عصبی از جمله سردرد شود. درواقع سردرد یکی از شایع‌ترین علائم گزارش شده مربوط به کمبود B۱۲ در بزرگسالان و کودکان است. برخی از مطالعات نشان داده‌اند که تجربه انواع خاصی از سردردها، به احتمال زیاد با سطح پایین B۱۲ در ارتباط است. براساس یک مطالعه در سال ۲۰۱۹ با ۱۴۰ نفر شرکت‌کننده که نیمی از آنها تجربه میگرن را داشتند، سطح B۱۲ خون در شرکت‌کنندگان مبتلا به میگرن در مقایسه با شرکت‌کنندگانی که سابقه میگرن نداشتند، به طور قابل توجهی کمتر بود. این مطالعه همچنین نشان داد: افرادی که بالاترین سطح B۱۲ را داشتند در مقایسه با شرکت‌کنندگانی که سطح B۱۲ آنها در پایین‌ترین میزان ممکن بود، ۸۰ درصد کمتر در معرض ابتلا به میگرن بودند. تحقیقات در این زمینه که آیا درمان با B۱۲ علائم سردرد میگرنی را بهبود خواهد بخشید، همچنان ادامه دارد.

افسردگی

در راستای عملکرد صحیح سیستم عصبی مرکزی، ویتامین B۱۲ یکی از مهم‌ترین فاکتورها محسوب می‌شود. به همین دلیل کمبود این ماده مغذی می‌تواند بر سلامت روان ما تأثیر بگذارد. به‌طور خاص، کمبود B۱۲ با خطر بالاتر ابتلا به افسردگی در ارتباط است. سطوح پایین B۱۲ می‌تواند باعث افزایش سطح اسیدآمینه حاوی گوگرد به‌نام هموسیستئین شود. این تغییر ممکن است با افزایش استرس اکسیداتیو، آسیب DNA و مرگ سلولی در بدن به ایجاد و پیشرفت افسردگی منتهی شود. مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۰ با ۱۳۲ داوطلب کودک و نوجوان که ۸۹ نفر از آنها مبتلا به افسردگی و ۴۳ نفر نیز سالم بودند، انجام شد. مشخص شد که شرکت‌کنندگان مبتلا به افسردگی در مقایسه با افراد بدون افسردگی، سطح B۱۲ کمتر و سطوح بالاتری از هموسیستئین داشتند.

نکته

راهکارهای کاهش فشارخون بالا

اگر فشارخون بالا دارید، می‌توانید با غذایی سالم و انواع ورزش به‌طور طبیعی آن را کاهش دهید. شما می‌توانید علاوه بر مصرف دارو و در پیش‌گرفتن سبک زندگی سالم، ورزش کنید و تاثیر مثبتی بر چگونگی فشارخون خود بگذارید. متخصصان متناسب با اندازه فشارخون، ورزش‌های متفاوتی را توصیه می‌کنند که تاثیر مثبت آن بر کاهش فشارخون تا ۲۴ ساعت باقی می‌ماند. فشارخون بالا عامل اصلی اکثر بیماری‌های قلبی‌وعروقی در این کشور به حساب می‌آید، در حالی که می‌توان با یک رژیم غذایی سالم و ورزش‌های ساده به طور طبیعی فشار خون را کاهش داد. در این گزارش به افرادی که فشارخونشان بالاتر از ۱۴۰ روی ۹۰ است توصیه شده که از ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی، دویدن یا شنا به مدت ۳۰ دقیقه در پنج تا هفت روز در هفته بهره‌مند شوند. به‌گفته پزشکان، تاثیر این ورزش‌ها بر کاهش فشارخون به اندازه تاثیر داروها و حتی بیشتر از آنهاست. اگر فشارخون شما بین ۱۳۰ روی ۸۵ یا ۱۳۹ روی ۸۹ باشد باید بیشتر روی تمرین‌های ورزشی قدرتی تمرکز کنید، مانند ورزش با وزنه، تمرین‌های زانو، شنا، پرش متناوب به چپ و راست. اما طبق توصیه پزشکان، افرادی که مثلا به‌دلیل سابقه خانوادگی خطر ابتلا به فشارخون بالا را دارند بهتر است تمرینات مقاومتی ایزومتریک انجام دهند.

یادداشت

لزوم مصرف «لبنیات»

محمدتقی انوشه
متخصص تغذیه

شیر و لبنیات یکی از منابع مهم غذایی برای همه مردم به‌ویژه گروه‌های در معرض خطر مثل کودکان، نوجوانان، مادران باردار و شیرده و سالمندان به‌شمار می‌آید. این موادغذایی از منابع مهم کلسیم است که قابلیت جذب بالایی دارند. یکی از عوارض دریافت‌نکردن این مواد غذایی و کلسیم موجود در آن، پوکی‌استخوان در سنین بالاتر است. شیر و لبنیات حاوی ویتامین D و ویتامین‌های گروه B است همچنین این ماده غذایی منبع خوب پروتئین است. میزان مصرف آن برای هر فرد بستگی به عوامل مختلفی از جمله سن و نیازهای تغذیه‌ای دارد؛ اما در حالت کلی از سن ۱۲ سال به بالا تا سالمندی باید روزی سه تا چهار واحد مصرف شود که می‌تواند به‌صورت شیر، ماست، دوغ و بستنی باشد. مادران باردار و شیرده باید دو تا سه لیوان بیشتر از فرد عادی شیر و لبنیات مصرف کنند. افرادی که نسبت به آنزیم لاکتوز موجود در این ماده غذایی که نقش آن تجزیه‌کردن قند شیر است، حساسیت دارند؛ دچار اختلالات گوارشی مانند دل‌درد، دل‌پیچه و نفخ می‌شوند که می‌توانند از شیرهای کم لاکتوز و بدون لاکتوز و یا ماست استفاده کنند. این مواد غذایی به‌علت غنی‌بودن، جایگزین مناسبی ندارند. کلسیم را می‌توان از موادغذایی دیگر دریافت کرد، اما شیر و لبنیات علاوه بر کلسیم، حاوی ویتامین‌ها و پروتئین‌های مفید هستند.

ویژه

فواید نوشیدن «آب‌گرم»

نوشیدن آب‌گرم برای بهبود گوارش بسیار مفید است. آب‌گرم به تجزیه غذا در معده کمک می‌کند. آب‌گرم به بدن در خلاص‌شدن از شر اسید اضافی معده و خنثی‌سازی شیره‌های گوارشی کمک می‌کند. افرادی که از گوارش ضعیف رنج می‌برند می‌توانند نوشیدن یک لیوان آب‌گرم در ابتدا و انتهای روز را مدنظر قرار دهند. گلودرد یک مشکل شایع است که با درد و سوزش گلو توصیف می‌شود و به‌واسطه عفونت سرماخوردگی یا آنفلوآنزا شکل می‌گیرد. نوشیدن آب‌گرم گلودرد را تسکین می‌دهد و احساس راحتی بیشتری را در فرد ایجاد می‌کند. نوشیدن آب‌گرم می‌تواند به پاکسازی بدن از طریق تخلیه سموم مضر کمک کند. هنگامی که چند لیوان آب‌گرم در روز می‌نوشید، این کار به افزایش دمای بدن منجر می‌شود. از این‌رو، میزان تعریق برای خنک‌سازی بدن افزایش می‌یابد. تعریق به تخلیه سموم از بدن کمک می‌کند.

ورزش روند «پارکینسون» را کم می‌کند

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که چند ساعت ورزش در هفته ممکن است به کاهش روند بیماری پارکینسون کمک کند. دکتر «کازوتو. تسوکیتا»، می‌گوید: «ما دریافتیم فعالیت بدنی منظم، از جمله کارهای خانه و ورزش با شدت متوسط، ممکن است در درازمدت روند بیماری را بهبود بخشد.» محققان فعالیت بدنی ۲۳۷ نفر را ارزیابی کردند. افرادی که به‌طور منظم در هفته ورزش داشتند، با روند کاهش کُندتر در تعادل و توانایی راه‌رفتن روبه‌رو بودند. محققان دریافتند که برای کاهش سرعت پیشرفت پارکینسون، حفظ یک برنامه ورزشی برای افراد مهمتر از فعال‌بودن در شروع بیماری است.

علائم سردرد «میگرنی»

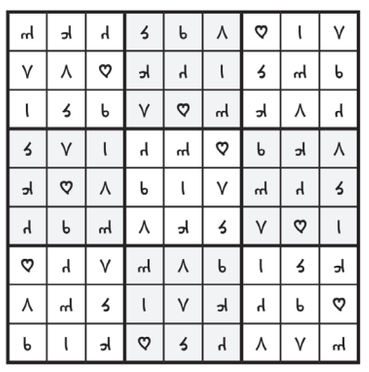
یک متخصص مغز و اعصاب گفت: سردرد میگرنی در اغلب موارد یک‌طرف سر را فرا می‌گیرد، معمولا علائمی نظیر حال تهوع، احساس ضربان در سر و تشدید درد با نور و صدای زیاد را دارد. فرزاد اشرافی اظهار کرد: میگرن به عواملی مانند جنسیت، سن وحساسیت به نور بستگی دارد و معمولا سردردهایی که در مراحل اولیه بیدارشدن از خواب دیده می‌شود و علائمی نظیر درد دورچشم و تیرکشیدن ناحیه گیجگاهی را دارند. اشرافی افزود: توصیه می‌شود این افراد در زمان شروع علائم در محیط تاریک استراحت کنند و یا در زمان احساس سردرد سر و چشمان خود را ببندند.

تاثیر «چاقی» بر قلب کودک

پژوهشگران دریافتند که چاقی می‌تواند بر آناتومی قلب کودکان تاثیر بگذارد و رشدطبیعی آنها را مختل کند. پژوهشگران بطن چپ قلب را بررسی کردند و دریافتند که بطن چپ در اثر چاقی، کج می‌شود و از حالت تقارن طبیعی بیرون می‌آید. این ویژگی پیش‌تر در بیمارانی دیده شده بود که به تنگی‌آئورت مبتلا هستند. این تغییر شکل در کودکانی با شاخص توده بدنی حدود ۱۹، قابل توجه است که با میزان اضافه‌وزن در بزرگسالانی با شاخص توده بدنی ۲۵ مطابقت دارد. جمع‌آوری داده‌ها که از قلب ۲۶۳۱ کودک ۱۰ ساله به‌دست آمده بودند. ۳/۵۱ درصد آنها، دختر و بقیه پسر بودند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

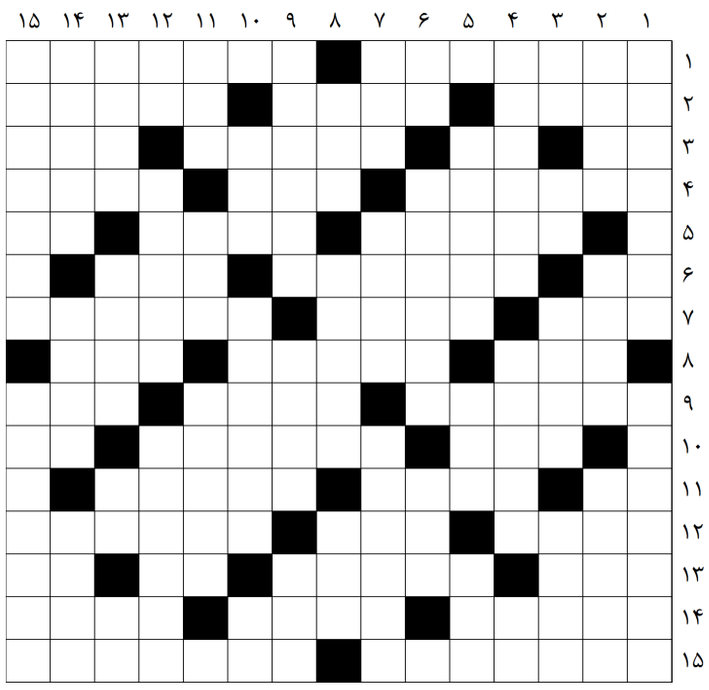
شماره ۱۲۱۰

افقی

۱- ازسازهای بادی- مبتکرزبان اسپرانتو ۲- پایین‌آمدن- مادرگرامی حضرت علی‌اکبر- هر گل‌سرخ صدبرگ ۳- بیماری صرع- گشوده- ازپیام‌رسان- صفت چای مطبوع ۴- باغ تاریخی شیراز- پایتخت اتریش- گرمی‌بازار ۵- وابسته- شیرجه- محل ورود ۶- نوعی مدل‌مو- شتردار- لوس ۷- خرده‌سنگ- متحرک- محل‌تفریحی لاهیجان ۸- استان کویری- خیال‌پردازانه- زادگاه ابراهیم(ع) ۹- گوسفنداسترالیایی- برادرشیرازی- چسبنده ۱۰- رفوزگی- ازگل‌ها- دل‌آزار کهنه ۱۱- گریزآهو- گرفتاران- پرهیزکار ۱۲- ازگازهای آلی- طوفان آن در تاریخ ایران معروف شد- شهری در استان کرمان ۱۳- برآمدگی براثر ضربه- پایتخت نیجریه- بالای‌فرنگی- خشکی ۱۴- ازخوراک چهارپایان- واژه- برجوانان عیب نیست ۱۵- شبه‌جزیره‌ای در ترکیه- فیلمی از آتش‌زم

عمودی

۱- مجموعه تلویزیونی به کارگردانی رامبدجوان- ازنام‌های قدیم مراغه ۲- برملاکردن- کشورسابق آفریقایی- سرپرستار ۳- می‌دهند تارسواکنند- غصه- چاره- امانتداران ۴- پیستاسکی سرعین- عضوجونده دهان- هواپیمای سریع ۵- به‌خشم‌آوردن- هم‌داستان رامین- ازجانوران زیباچشم ۶- اسب درشطرنج- دریاچه‌ای درآلمان- خرمای تازه ۷- جوان- آشپز- تئاترسنتی ژاپن ۸- عشق‌بیگانه- شهری درشیلی- شناسنامه قدیمی ۹- بچه‌آوردن- ازوسایل‌روشنایی- جمع امت ۱۰- ساختمان‌ساز- نوعی موسیقی- شامل همه می‌شود ۱۱- الا- شهری درآلمان- خبرگزاری رسمی ایران ۱۲- برج‌فرانسه- چشم‌روشنی عروس- آدم‌بیچاره ۱۳- اهل‌شبه‌قاره- پیامبر- برجستگی لاستیک- سبکی موسیقی ۱۴- محل تقاطع دیوارها- محله- موجودی آبی ۱۵- فرشی برای مشخص‌کردن مسیر سران کشورها که پهن می‌شود- شهری در کرمانشاه



حل جدول ۱۲۰۹