



فربیا کوهدهانی

متخصص تغذیه

بهداشتی و عادات غلط خطر ابتلا به کرونا، شدت بیماری و نیاز به بستری شدن و شرایطی مانند استفاده از امکانات CCU را افزایش و اثر بخشی واکسیناسیون را کاهش می‌دهد. مقدار دریافت چربی باید به حدی باشد که بدن نیاز دارد، در غیر اینصورت استفاده از رژیم‌های غذایی خیلی پرچرب نه تنها چاقی به دنبال دارد، بلکه ایمنی بدن را تضعیف می‌کند تا آنجا که در مقابل ویروس‌ها از جمله کرونا، مقاومت بدن کاهش می‌یابد ضمن اینکه خطر شدت ابتلا به بیماری را دوچندان می‌کند. در افرادی که از رژیم‌های غذایی پرچرب یا مقدار زیاد قند استفاده می‌کنند یا افرادی که دچار اضافه وزن و چاقی هستند تاثیر واکسیناسیون هم کاهش می‌یابد، کارایی واکسن در افراد مختلف تفاوت‌هایی دارد و بخشی از این تفاوت‌ها به وزن افراد و نوع تغذیه آنان مربوط است. بنابراین توصیه می‌کنیم که خانواده‌ها از غذاهای چرب و فست‌فودها پرهیز کنند؛ فست‌فودها به‌عنوان گروه مواد غذایی بسیار بد معرفی می‌شوند اما اگر در منزل و با لحاظ کردن مقدار و میزان مناسب از مواد غذایی تهیه شود؛ پهنه است. افراد مدنظر داشته باشند که از روغن‌های جامد و کره مارگارین کمتر استفاده شود و حداقل یک سوم روغن مصرفی از روغن زیتون، کنجد یا کلزا باشد. در مصرف مواد غذایی کربوهیدراتی، باید از کربوهیدرات‌های پیچیده استفاده شود به این معنا که در گروه نان‌ها، پنجاه درصد از نان‌های سبوس‌دار یا در مصرف برنج هم از برنج قهوه‌ای استفاده شود، در صورت بی‌میل بودن به برنج قهوه‌ای، در صورت استفاده از برنج سفید حتماً به صورت سبزی‌پلو، لوبیاپلو یا سایر سبزیجات در برنج مصرف شود. حتماً سعی کنیم فیبرها را همراه با منابع غذایی کربوهیدراتی مانند برنج سفید مورد استفاده قرار دهیم. در وعده صبحانه، حتماً از سبزیجات خیار و گوجه‌فرنگی استفاده شود تاگر سبوس نان کم است تعادلی ایجاد شود. درباره پیوندهای کاهش دریافت مواد غذایی فیبردار، وقتی در رژیم‌های غذایی، نان سفید یا برنج سفید زیاد گنججاده و مواد سبزی و منابع فیبردار مانند حبوبات کمتر استفاده شود، مشکلاتی مانند بیبوست، چاقی و اختلال در چربی‌های خون بروز می‌کند. گروه سبزیجات و میوه‌ها یکی از کلیدهای سلامتی هستند که می‌توانند باعث ارتقای وضعیت سلامت و کم‌شدن بیماری‌ها شوند.

# خوراکی‌های کم‌کالری برای «کاهش وزن»

اینفوگرافیک: آرمان ملی / موسی بالازاده

هر چه کالری بیشتری مصرف کنید، شانس کاهش وزن در شما کمتر است. غذاهای کم‌کالری بهترین روش برای کاهش وزن است. کالری و کاهش وزن با یکدیگر نسبت معکوس دارند. متخصصان همیشه خوردن مقدار متعادلی از غذاهای پرکالری و کم‌کالری را توصیه می‌کنند، تا بدن وزن ثابت حفظ شود. در موارد چاقی و چندین عارضه پزشکی دیگر، پزشکان پیشنهاد می‌کنند که غذای پرکالری را با غذای کم‌کالری جایگزین کنید. در ادامه خوراکی‌های کم‌کالری برای کاهش وزن معرفی می‌شوند.



### قارچ

قارچ در هر ۱۰۰ گرم ۲۲ کالری دارد. قارچ منبع غنی ویتامین D است و کالری کمتری دارد. همچنین حاوی سلنیوم است که یک آنتی‌اکسیدان قوی محسوب می‌شود. به غیر از کاهش وزن، قارچ فواید بی‌شمار دیگری مانند تقویت سلامت روان، سلامت تیروئید و سیستم ایمنی بدن دارد.



### اسفناج

اسفناج در هر ۱۰۰ گرم حاوی ۲۳ کالری انرژی است. زنانی که هر روز ۵ گرم اسفناج مصرف می‌کردند، ۴۳ درصد کاهش وزن بیشتری داشتند. از آنجایی که اسفناج یک سبزی برگ‌دار فصلی است، باید به‌صورت مرتب در همان فصل بیشتر مصرف شود.



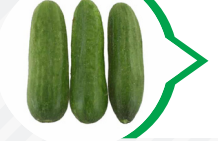
### چغندر

چغندر در هر ۱۰۰ گرم ۴۳ کالری دارد که یکی از بارزترین سبزیجات است. به‌راحتی در آشپزخانه‌ها یافت می‌شود. این سبزی قرمز رنگ مملو از آنتی‌اکسیدان است. به‌عنوان مثال، یک چغندر، را به درستی رنده کنید. به خشک اضافه کنید. سپس با دانه خردل و روغن زیتون مزه‌دار کنید که فوق‌العاده مغذی است.



### خیار

۱۰۰ گرم خیار ۱۵ کالری دارد. خیار به‌عنوان اولین انتخاب برای کاهش وزن است. هر رژیم کاهش وزن با یک کاسه خیار برش خورده شروع می‌شود. اغلب آب خیار کالری کمتری دارد. خیار به‌راحتی در دسترس است و هزینه کمتری دارد. خیار خواص ضدالتهابی و توانایی مبارزه با سرطان را دارد.



### آسیب داروهای «فشار خون» به کلیه‌ها

تحقیقات نشان می‌دهد که استفاده طولانی‌مدت از داروهای که معمولاً برای درمان فشار خون بالا تجویز می‌شوند، می‌تواند منجر به آسیب کلیه شود. محققان دریافته‌اند که برخی سلول‌های کلیه موسوم به سلول‌های رنین نقش مهمی در این زمینه ایفا می‌کنند. این سلول‌ها به‌طور معمول رنین، هورمونی حیاتی که به بدن در تنظیم فشار خون کمک می‌کند، تولید می‌کند. اما تغییرات مضر در سلول‌های رنین می‌تواند باعث حمله سلول‌ها به دیواره‌های رگ‌های خونی کلیه شود. سپس سلول‌های رنین باعث ایجاد یک نوع سول دیگر موسوم به سلول‌های ماهیچه صاف می‌شوند که باعث ضخیم‌شدن عروق می‌شود و خون نمی‌تواند از کلیه‌ها عبور کند.

### کاهش ابتلا به «آنزیم» با ویتامین‌ها

استفاده از غذاهای حاوی امگا ۳ و مکمل‌های غذایی ویتامین C و ویتامین E نقش بسیار زیادی در کاهش خطر ابتلا به آنزیم دارد. «دنیچ... هاشم‌زهی» متخصص مغز و اعصاب گفت: افسردگی و اضطراب گاهی منجر به علائمی می‌شود که به اشتباه تداعی آنزیم را برای افراد دارد که به آن دامان کاذب می‌گویند. وی افزود: انجام حرکات جسمانی، ورزش، حضور در جمع، نوشیدن مایعات، استفاده از غذاهای حاوی امگا ۳ و مکمل‌های غذایی ویتامین C و ویتامین E نقش بسیار زیادی در کاهش خطر ابتلا به آنزیم دارد. وی ادامه داد: بیماران مبتلا به آنزیم باید به روانپزشک مراجعه کنند.

### مضرات «فست‌فود» برای بدن

نتایج یک بررسی جدید، نشان می‌دهد رژیم‌های غذایی فست‌فود سیستم‌ایمنی را کج می‌کند و منجر به افزایش بیماری‌های خودایمنی در سراسر جهان می‌شود. بیماری خودایمنی هنگامی رخ می‌دهد که دستگاه ایمنی بدن به اشتباه حمله به خود بدن را آغاز می‌کند؛ بیماری‌های خودایمنی می‌توانند اندام‌ها و بافت‌هایی از جمله گلوبول‌های خون، عروق خونی، غده تیروئید، لوزالمعده، عضلات، مفاصل و پوست را درگیر کنند. بیماری‌های خودایمنی از جمله بیماری التهابی روده، دیابت نوع یک، آرتریت روماتوئید و MS در اثر حمله بدن به بافت و اندام‌های خود ایجاد می‌شوند.

### مضرات مصرف بیش از حد «سیب‌زمینی»

سیب‌زمینی به‌دلیل داشتن مواد مغذی ضروری مانند ویتامین‌ها، مواد معدنی، آنتی‌اکسیدان، فیتونوترینت‌ها و فیبرهای غذایی، فواید بسیاری برای سلامتی و زیبایی دارد. مصرف خارج از حد تعادل هر ماده‌ای می‌تواند آسیب‌هایی را به‌همراه داشته باشد. برخی از مهم‌ترین مضرات مصرف بیش از اندازه سیب‌زمینی به شرح زیر است:

#### ◀ مدیریت وزن

سیب‌زمینی به‌دلیل ایجاد چاقی بدنام است. همه مردم تمام تلاش خود را می‌کنند تا سیب‌زمینی را از رژیم غذایی خود دور کنند. اگر در تلاش برای کاهش وزن هستید، خوردن سیب‌زمینی بسته به نحوه درمان و مصرف آن ممکن است به هدف شما کمک کند یا به آن آسیب برساند. این ماده کالری کمی دارد، فاقد چربی و کلسترول و حاوی فیبرهای غذایی و پروتئین است. فیبرهای غذایی و پروتئین باعث سیری معده و کنترل پرخوری می‌شوند که یکی از دلایل اصلی چاقی هستند. سیب‌زمینی پخته یا آب‌پز را می‌توان با خیال راحت و بدون نگرانی در مورد افزایش وزن مصرف کرد. وقتی سیب‌زمینی با کره، نمک، قهقه یا روغن به آن اضافه می‌شود، باعث نگرانی می‌شود. کربوهیدرات‌های موجود در سیب‌زمینی خطر افزایش وزن را در صورت مصرف زیاد به بار می‌آورد.

#### ◀ تاثیر بر گوارش

سیب‌زمینی سلامت گوارش ما را بهبود می‌بخشد. سایر ترکیبات آنتی‌اکسیدانی از سیستم گوارش ما برابر آسیب رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند. خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ، شکم، پانکراس و روده نیز را کاهش می‌دهد. خواص ملین فیبرهای غذایی سیب‌زمینی حرکات روده را بهبود می‌بخشد و بیبوست و سایر مشکلات گوارشی مانند درد شکم، گاز و نفخ را برطرف می‌کند. با وجود این مزیت، سیب‌زمینی را در حد اعتدال مصرف کنید؛ زیرا فیبر زیاد ممکن است باعث سوءهاضمه، اسهال، گاز روده، انسداد روده و جذب ضعیف مواد مغذی شود. در برخی افراد، نشاسته موجود در سیب‌زمینی ممکن است باعث مشکلات گوارشی مانند ناراحتی معده، درد شکم و گاز روده شود.

#### ◀ فشار خون بالا

فشار خون بالا یک مشکل رایج سلامتی است که میلیون‌ها نفر را در سراسر جهان تحت‌تاثیر قرار می‌دهد. یکی از دلایل اصلی مشکلات قلبی و عروقی و سایر مشکلات سلامتی نیز است. سیب‌زمینی حاوی پتاسیم است، یک گشادکننده عروق طبیعی که رگ‌های خونی را شل می‌کند. گردش خون را بهبود می‌بخشد و فشار خون را تسکین می‌دهد. سیب‌زمینی را در حد اعتدال مصرف کنید؛ زیرا پتاسیم زیاد ممکن است فشار خون ما را به زیر سطح طبیعی کاهش دهد و باعث سرگیجه، غش، حالت تهوع، کم‌آبی، تمرکز ضعیف، تاری دید و رنگ پریدگی پوست شود. اگر از داروی فشار خون استفاده می‌کنید، قبل از خوردن سیب‌زمینی با پزشک خود مشورت کنید تا مطمئن شوید که تداخل غذا و دارو وجود ندارد.

#### ◀ خطر ابتلا به سرطان

ویتامین C و E و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی سیب‌زمینی از سلول و بافت‌های ما برابر آسیب رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند و خطر ابتلا به سرطان‌های مختلف را کاهش می‌دهد. با این حال، آنتی‌اکسیدان زیادی ممکن است خطر ابتلا به چندین سرطان را افزایش دهند. در سطح متوسط، آنتی‌اکسیدان سلول‌های سرطانی را هدف قرار می‌دهد؛ اما در سطح بالا، ممکن است سلول‌های سالم اطراف آنها را هدف قرار دهند. طبق برخی مطالعات، مصرف زیاد سیب‌زمینی با افزایش خطر ابتلا به سرطان پانکراس و تمایل به سرطان روده بزرگ مرتبط است.

#### ◀ قند خون

سیب‌زمینی دارای شاخص گلیسمی بالای ۷۸ است و قند را به سرعت وارد جریان خون می‌کند. باعث افزایش ناگهانی سطح قند خون می‌شود و سطح قند خون ما را بالا می‌برد. کربوهیدرات‌های موجود در سیب‌زمینی به‌گلوکز تجزیه می‌شوند و سطح قند را در جریان خون افزایش می‌دهند. سیب‌زمینی را در حد اعتدال مصرف کنید؛ زیرا در غیر این صورت ممکن است قند خون را به زیر سطح سالم برساند. باعث تشنگی مفرط، سردرد، اختلال در تمرکز، تاری دید، تکرر ادرار، خستگی، کاهش وزن، آسیب عصبی، بیبوست مزمن و آسیب به چشم شود. اگر برای قند خون بالا دارو مصرف می‌کنید، سیب‌زمینی را فقط پس از مشورت با پزشک خود مصرف کنید؛ زیرا سیب‌زمینی ممکن است با داروهای قند خون تداخل داشته باشد.

### نکته

#### «چاقی» به سلامت مغز آسیب می‌رساند

چاقی و اضافه‌وزن با گذشت زمان آسیب جدی وارد می‌کنند و شما را در معرض خطر طیف گسترده‌ای از بیماری‌ها قرار می‌دهند. محققان هشدار می‌دهند وزن بیش از حد زیاد بدن می‌تواند به مغز آسیب برساند. تحقیقات نشان می‌دهد که چاقی بر سلامت مغز از کودکی تا بزرگسالی تاثیر می‌گذارد و همه چیز از مهارت‌های عملکرد اجرایی تا افزایش قابل ملاحظه خطر زوال عقل را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد. محققان هنوز در حال بررسی این موضوع هستند که چگونه و چرا وزن اضافی به مغز آسیب می‌رساند. «الکسیس وود» گفت: «شواهد بسیار قوی و قابل توجهی وجود دارد که نشان می‌دهد در کل دوران کودکی، از کودکی تا نوجوانی، وضعیت وزن بالاتر با عملکرد شناختی پایین‌تر، به‌ویژه در زمینه عملکرد اجرایی مرتبط است.» نتایج یک مطالعه نشان داد کودکانی که مهارت‌های کلامی و عملکرد اجرایی بالاتری در دوران پیش‌دبستانی دارند، کمتر احتمال دارد که در اواخر دوران کودکی دچار اضافه‌وزن شوند. تحقیقات دیگر نشان می‌دهد کودکان خردسالی که دارای اضافه‌وزن یا چاق هستند نسبت به کودکان دارای وزن سالم کمتر قادر به کنترل تکانه‌ها هستند. «وود» افزود: «اگر چاقی‌های عملکرد شناختی در ابتدا ایجاد شوند، تفکر غالب این است که این موضوع نحوه تعامل کودکان با محیط خود را تنظیم می‌کند. آنها ممکن است در کنترل مصرف غذا برای متعادل کردن نیازهای انرژی خود چندان خوب عمل نکنند. ممکن است زمانی که گرسنه نیستند غذا بخورند، مثلاً وقتی خوراکی‌ای بسیار اشتها آور مانند یک کیک کوچک می‌بینند.

### جدول سودوکو

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

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

### جدول کلمات متقاطع

۱- وحشت‌انگیز - شهری در ترکیه ۲- شرف‌وخت - بازرس - دعای غروب جمعه ۳- میزان سردی یا گرمی - مغازه شیرینی‌فروشی - تنها - باران اندک ۴- ساز زهی - خدعه‌نیرنگ - کشوری آفریقای ۵- رودی در فرانسه - بلوغ ورسا - کولی ۶- ماریچ بزرگ - تولید و انتقال برق - قامت ۷- قطعه‌ای در خودرو - آسیب‌ها - سدسالم ۸- مواد ریز حاصل از خرد شدن سنگ‌ها - نشانگان - نیرومند ۹- پاره‌وتراک - جذاب - موسس سلطنت پارس ۱۰- تیر-پیکندار - گیاه غلفی یکساله - حقیقت هر چیز ۱۱- شمارگان - مرد نجیب - اجاق کبک‌بزی ۱۲- پایتخت بلژیک - سبزی خرد کردنی - گریزان ۱۳- برکت برنج - پایان - توکل کردن - پاداش عمل ۱۴- گوینده‌وسخنگو - وسیع‌وپهن - آنچه که چرک آلود باشد ۱۵- اثری از فرخنده‌اقایی - هماهنگی

### حل جدول ۱۳۱۰

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

### شماره ۱۳۱۱

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