خوراکی‌هایی برای همیشه خسته‌ها

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ موسی بالازاده

بعداز یک روز پرمشغله در خانه یا محل کار احساس خستگی می‌کنید. در پایان روز، شما فقط می‌خواهید استراحت کنید. در ادامه به برخی از غذاهای پرانرژی اشاره می‌شود که می‌توانید برای انرژی بخشیدن و تجدید قوا به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

اسفناج

اسفناج سرشار از موادمعدنی و ویتامین‌هایی است که بدن برای انجام چندین عملکرد به آن نیاز دارد. مهم‌تر از همه، حاوی آهن است، یک ماده معدنی وقتی به مقدار ناکافی مصرف شود می‌تواند منجر به خستگی شود.

موز

موز حاوی ۳ قند طبیعی - ساکارز، فروکتوز و گلوکز است که می‌تواند انرژی فوری را تامین کند. همچنین منبع خوبی از کربوهیدرات است، یک درشت مغذی که می‌تواند سطح انرژی شما را افزایش دهد.

خرما

فقط ۲ تا ۳ عدد خرما در روز تمام چیزی است که برای انرژی بخشیدن به خود و فعال‌ماندن نیاز دارید. این میوه خشک‌شیرین، سرشار از فیبر است که می‌تواند انرژی شما را افزایش دهد.

دانستنی‌ها

مواد غذای مقوی برای «کاهش وزن»

برخی از غذاها وجود دارند که به شما کمک می‌کنند بدون خوردن مداوم یا مصرف زیاد، احساس سیری کنید. متخصصان تغذیه تاکید می‌کنند که رژیم غذایی کم‌چربی و قند، یک رژیم غذایی سالم و متعادل است.

جو دوسر

بلغور جو دوسر یک غلات عالی است که شما را برای مدت طولانی سیر نگه می‌دارد. زیرا هضم را کند می‌کند، به جذب کربوهیدرات‌ها کمک می‌کند و کلسترول را پایین نگه می‌دارد. حاوی فیبر، کربوهیدرات‌های نشاسته‌ای، ویتامین‌ها، موادمعدنی و چربی‌های سالم است.

برگ چغندر

اگر گرسنه هستید، می‌توانید سالاد را با برگ چغندر تهیه کنید. می‌توانید برگ چغندر را بچوشانید و یک غذای اشتهاآور تهیه کنید. برگ چغندر اشتهای شما را سرکوب می‌کنند و شما را خوش‌فرم نگه می‌دارند. چغندر یک ایده عالی است؛ زیرا یک سبزی همه‌کاره است.

تخم‌مرغ

خوردن تخم‌مرغ برای شروع روز به کاهش‌وزن کمک می‌کند؛ زیرا ساعت‌ها انرژی شما را حفظ می‌کند. در عین حال اشتهای شما را سرکوب می‌کند. بهتر است زیاده‌روی نکنید و از سرخ‌کردن آن خودداری کنید.

عدس

عدس سرشار از نشاسته مقاوم است. کربوهیدراتی که هضم نشده از معده عبور می‌کند و در روده بزرگ تخمیر می‌شود. این فرآیند به بدن اجازه می‌دهد تا از چربی‌های ذخیره شده به‌عنوان سوخت استفاده کند.

سیب

خوردن روزانه سیب اشتها را تنظیم می‌کند؛ زیرا فیبر بالایی دارد. باعث می‌شود مغز تمایلی به خوردن بیشتر نداشته باشد و باعث می‌شود معده احساس سیری کند. علاوه بر این فیبر موجود در آن سطح قندخون را متعادل نگه می‌دارد.

بلوبری

اگرچه ممکن است باورنکردنی به‌نظر برسد که زغال‌اخته اشتها را سرکوب می‌کند، اما این واقعیت که این میوه شگفت‌انگیز یکی از میوه‌هایی است که بیشترین فیبر را دارد، این امر را تضمین می‌کند. حدود ۱۰-۱۲ بلوبری فورا گرسنگی شما را برطرف می‌کند. یک میان‌وعده سالم با فواید فراوان است.

ماهی سالمون

ماهی قزل‌آلا، ماهی غنی از اسیدهای چرب امگا۳، باعث می‌شود برای مدت طولانی‌تری احساس سیری کنید. اشتهای شما را برای مدت‌طولانی سرکوب می‌کند.

سوپ سبزیجات

سوپ بسیار سیرکننده است. یک کاسه سوپ قبل از غذا به رفع گرسنگی و کاهش اشتها کمک می‌کند. بهتر است آن را ترجیحا در منزل کم‌چرب و با سبزیجات تهیه کنید.

آجیل

آجیل حاوی چربی‌های سالم است و به پایین نگه‌داشتن کلسترول کمک می‌کند. علاوه بر این، آنها منبع خوبی از فیبر هستند و بنابراین به سرکوب اشتهای شما کمک می‌کنند؛ زیرا آنها بیشتر از کربوهیدرات‌ها در معده می‌مانند. درست است که آنها کالری بالایی دارند، بنابراین مصرف آن‌ها باید محدود شود.

اسفناج

اگر گرسنه هستید می‌توانید سالاد اسفناج تهیه کنید. اسفناج اشتهای شما را کم‌کرده و سیری فوری را ایجاد می‌کند. می‌توانید یک بشقاب اسفناج آب‌پز را با تمام سبزیجاتی که می‌خواهید تهیه کنید. اسفناج به حفظ اندام شما کمک می‌کند.

نکته

خون‌سازترین مواد غذایی

برخی مواد غذایی کمک می‌کنند مقدار مناسب آهن در بدن را مدیریت کنید تا دچار کم‌خونی نشوید. آهن ماده مغذی ضروری برای بدن است که اگر میزان مصرف شما برای جایگزینی مقدار آهنی که هر روز از دست می‌دهید کم باشد، ممکن است دچار کمبود آهن شوید؛ کمبود آهن می‌تواند باعث کم‌خونی و علائمی مانند خستگی شود. اسفناج، جگر و سایر گوشت‌های اندام، حبوبات، گوشت قرمز، تخم کدوتنبل، کینوا، بوقلمون، کدو حلوایی، شکلات تلخ و ماهی از جمله موادغذایی هستند که منبع خوبی برای تامین آهن کافی هستند. اسفناج از جمله مواد غذایی است که سرشار از آهن است؛ حدود (۱۰۰ گرم) اسفناج خام حاوی ۲.۷ میلی‌گرم آهن است؛ علاوه بر آن اسفناج سرشار از ویتامین C نیز هست و ویتامین C به طور قابل‌توجهی جذب آهن را افزایش می‌دهد. جگر و سایر گوشت‌های اندام از جمله کبد، کلیه، مغز و قلب سرشار از آهن هستند؛ به‌عنوان مثال، (۱۰۰ گرم) جگر گاو حاوی ۶.۵ میلی‌گرم آهن است. دیگر ماده مغذی برای تامین آهن بدن، انواع حبوبات از جمله لوبیا، عدس، نخود و سویاست؛ بهتر است برای به حداکثر رساندن جذب آهن، حبوبات را با غذاهای سرشار از ویتامین C مانند گوجه‌فرنگی، سبزی یا مرکبات مصرف کنید. گوشت‌قرمز هم از خون‌سازترین مواد غذایی است؛ یک وعده (۱۰۰ گرم) گوشت چرخ کرده حاوی ۲.۷ میلی گرم آهن است. گوشت همچنین سرشار از پروتئین، روی، سلنیوم و چندین ویتامین گروه B است؛ محققان به این نتیجه رسیده‌اند که احتمال کمبود آهن در افرادی که به‌طور منظم گوشت، مرغ و ماهی می‌خورند، کمتر است. همچنین هر (۲۸ گرم) دانه کدوتنبل حاوی ۲.۵ میلی‌گرم آهن است؛ به‌علاوه، تخمه کدوتنبل منبع خوبی از ویتامین K، روی و منگنز است. دیگر ماده غذایی خون‌سازکینواست که به‌عنوان شبه غلات شناخته می‌شود؛ یک فنجان کینوا پخته شده ۲.۸ میلی‌گرم آهن را فراهم می‌کند. کینوا همچنین نسبت به بسیاری از غلات دیگر پروتئین بیشتری دارد و سرشار از فولات، منیزیم، مس، منگنز و بسیاری از مواد مغذی دیگر است. گوشت بوقلمون، غذایی سالم و خوشمزه است که منبع خوبی از آهن نیز است؛ هر (۱۰۰ گرم) از گوشت بوقلمون تیره دارای ۱.۴ میلی‌گرم آهن است که در مقایسه، همان مقدار گوشت بوقلمون سفید حاوی تنها ۰.۷ میلی‌گرم آهن است.

یادداشت

نکاتی در مورد «کاهش وزن»

مجید حاجی‌فرجی
متخصص تغذیه

برخی از افراد هراس دارند که به‌مرور با افزایش سن و تغییر سبک زندگی دچار اضافه‌وزن شوند که توصیه ما به این افراد این است که اول از همه از یک برنامه غذایی منظم استفاده کنند یعنی در زمان غذا را به‌صورت منظم و با وعده‌های منظم و با حجم کم استفاده کنند. لازم است افراد از تمام گروه‌های غذایی استفاده کنند و هیچ وعده غذایی را حذف نکنند به‌دلیل اینکه حذف یک وعده غذایی می‌تواند در متابولیسم بدن آنها تاثیر منفی گذاشته و آنها را به غذاخوردن بیشتر در وعده بعدی حریص‌تر کند. برای داشتن اندامی متناسب لازم است تنوع و کفایت موادغذایی در تمام وعده‌های غذایی رعایت شود که این کار باید با مشاوره و یا زیرنظر متخصص تغذیه باشد. داشتن فعالیت فیزیکی متناسب و مستمر بسیار مهم است و این می‌تواند ضمانت اجرایی برای کاهش‌وزن آنها داشته باشد. اگر کسی فعالیت فیزیکی داشته باشد می‌تواند میان میزان کالری دریافتی با میزان سوخت کالری تعادل برقرار کند و نگرانی از اینکه دچار افزایش‌وزن شود نداشته باشد مگر اینکه ابتلا به بیماری‌های خاصی باشد که در اینصورت لازم است در شرایط خاصی بیماری‌ها را کنترل کنیم که عوارضی بر اضافه‌وزن نداشته باشد. داروهای مختلفی که به‌دلایل مختلف در بیمارانی که ناراحتی‌های مفصلی دارند و کورتون مصرف می‌کنند، یا داروهای مصرفی در بیماران دیابتی، M.S، بیماران مبتلا به آرتروروماتوئید، ممکن است روند افزایش‌وزن را در این افراد سریع‌تر کند لذا باید تحت‌نظر داروهایشان کنترل شود و رژیم غذایی آنها متناسب با بیماری‌هایشان تنظیم شود. به همین دلیل است که رژیم غذایی از فردی به فردی دیگر می‌تواند متغیر باشد.

ویژه

«کووید۱۹» فصلی می‌شود

به گفته محققان، انتظار می‌رود کووید ۱۹ مانند اکثر ویروس‌های تنفسی که در ماه‌های زمستان اوج می‌گیرند، به یک بیماری فصلی تبدیل شود. دکتر «روشل.والنسکی»، گفت: «انتظار داریم کووید ۱۹ به یک بیماری فصلی تبدیل شود که با تغییر آب‌وهوا می‌آید و می‌رود.» به‌هرحال، سایر ویروس‌های کرونا که باعث سرماخوردگی می‌شوند، در طول ماه‌های زمستان حمله می‌کنند و در ماه‌های گرم‌تر ساکن می‌شوند. همین امر در مورد سایر عفونت‌های تنفسی مانند آنفلوآنزا، گلودرد استرپتوکوکی و ویروس سنسیشیال تنفسی (RSV) صادق است. این ویروس‌ها در تمام سال پخش می‌شوند اما در زمستان افزایش می‌یابند. اپیدمیولوژیست‌ها می‌گویند که بعید است اقدامات سختگیرانه مانند قرنطینه و محدودیت ظرفیت در مکان‌های خاص بازگردد.

مصرف پروتئین فشارخون را کم می‌کند

محققان می‌گویند دریافت پروتئین از منابع مختلف می‌تواند به کاهش ابتلا به فشارخون بالا کمک کند. افرادی که پروتئین خود را از منابع مختلف دریافت می‌کنند، احتمال دارد کمتر دچار فشارخون بالا شوند. در این مطالعه اطلاعات تغذیه‌ای ۱۲۲۰۰ بزرگسال جمع‌آوری و بررسی شد. دکتر «شیانگهو.کین»، گفت: «مصرف انواع پروتئین‌ها به مقدار مناسب می‌تواند دریافت اسیدهای آمینه ضروری مختلف را تضمین کند.» پروتئین شامل غذاهایی از منابع مختلف: گیاهان (حبوبات و مغزها)، ماهی، و محصولات لبنی کم‌چرب یا بدون‌چربی است. بسیاری از مردم پروتئین را با گوشت حیوانات یکی می‌دانند.

افسردگی خشکی چشم را وخیم می‌کند

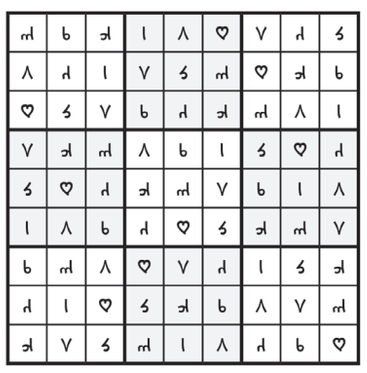
یک مطالعه نشان می‌دهد وقتی افراد هم مبتلا به خشکی چشم مزمن و هم افسردگی هستند، علائم چشمی آنها ممکن است بدتر شود. خشکی چشم عارضه‌ای بسیار شایع است. افراد علائم شدیدی دارند که گاهی با برخی از بیماری‌های خودایمنی مرتبط است. مطالعات نشان داده که افراد مبتلا به خشکی مزمن چشم، نرخ افسردگی بالاتر از حد متوسط دارند. مطالعه جدید، ارتباط بین افسردگی و علائم و نشانه‌های شدیدتر خشکی چشم را نشان می‌دهد. محققان دریافتند که از بین ۵۳۵ بزرگسال مبتلا به بیماری خشکی چشم، افرادی که مبتلا به افسردگی بودند، در طول مطالعه لائم چشمی شدیدتری داشتند.

داروهای کرونا بر «اُمیکرون» موثرند

به گفته محققان، تعدادی از داروهای کووید توانایی خود را در برابر اُمیکرون ثابت کرده‌اند. درمان‌های ضدویروسی رمدسیویر، مولنوپیراویر و ماده فعال در قرص پکسلووید (نیرماترولویر) علیه نوع BA.۲ عمل کردند. موثرترین درمان آنتی‌بادی علیه نوع BA.۲، tixagevimab همراه با cilgavimab بود که برای کمک به جلوگیری از عفونت کووید۱۹ در افراد آسیب‌پذیر به بیماری‌های شدید تایید شده است. «یوشیهیرو.کاوائوکا»، گفت: «نتیجه این است که ما آنتی‌بادی‌هایی داریم که به‌نظر می‌رسد در مقایسه با BA.۱ یا BA.۱.۱ در برابر BA.۲ موثرترند. ما ترکیبات ضدویروسی موجود بالینی را آزمایش کردیم و همه آنها کارآمدند.»

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

شماره ۱۲۵۹

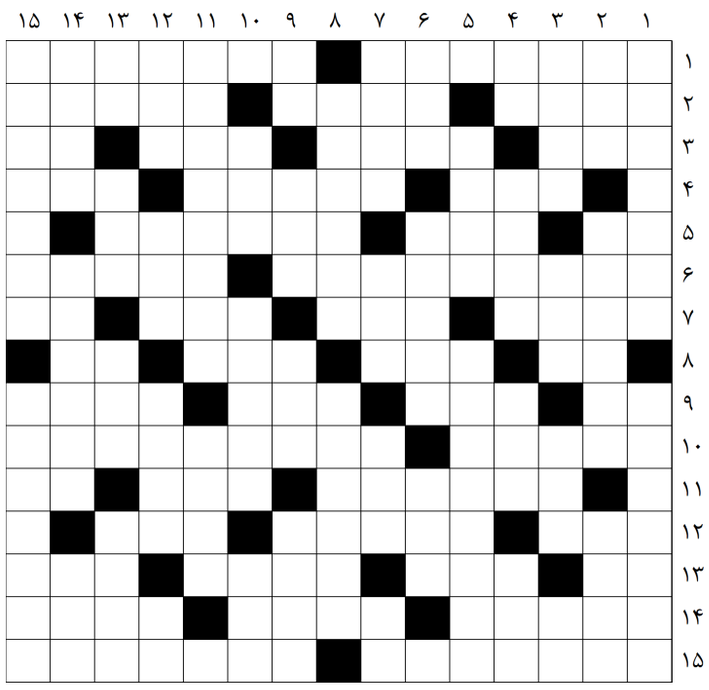
آ ر م ا ن م ل ی

افقی

۱- تپه باستانی نمین اردبیل- از آبزیان دریایی با نام دیگر عنبرماهی ۲- ماه‌گرفتگی- بانوان- بازگردانیدن ۳- دست‌مالیدن- نوعی ماشین راهسازی- گیاه تاجریزی- فرمان اتومبیل ۴- از شهرهای فارس- جمع ودیعه- نوعی آب‌نبات ۵- اثرچربی روی پارچه- کنیز- حشره قطاری ۶- از سلسله‌های هند- شهری در لیتوانی ۷- پروتئین پنیر- نخست- عبادت- اسب‌آذری ۸- سوغات اصفهان- نرم- ساخته‌شده ازنی- روی سالادمی‌ریزند ۹- ورم- سخن گزنده- ردپا- زبانه آتش ۱۰- دریاچه‌ای در ترکیه- از کاخ‌های تخت‌جمشید ۱۱- از لحن‌های باربد- جوانمرد- خودم ۱۲- سیلاب- درحال شیون- حفره‌ای در کوه ۱۳- عضوروندە- حشره مزاحم تابستانی- نجات‌یافته- به‌جاآوردن ۱۴- کشوری آفریقایی- موردعلاقه کودکان- ازروزگاردرمی‌آورند ۱۵- پایتخت نامیبیا- از زبان‌های دنیا

عمودی

۱- آن که نظم‌وامنیت را برهم می‌زند- ازغذاهای سنتی اراک ۲- قاعده- ورزشی رزمی- نوعی رنگ بنفش ۳- پیامبرخوش‌سیما- درشت نیست- طناب- درخت زبان‌گنجشک ۴- کلام انزجار- بی‌حرکت- امربه نگریستن- روش‌وشیوه ۵- شتربی‌کوهان- پایتخت کشورمالاوی ۶- واحدپول مکزیک- تاثیر- حشره‌خونخوار ۷- اهل شبه‌قاره- ذره‌باردار- نوعی ساز- دفاع فوتبال ۸- منطقه‌ای نزدیک کاشان- ازنام‌های افغانستان ۹- جشنواره فرانسه- لایه سوراخ‌شده جوزمین- جوان‌ودلیر- عقیم‌ویائس ۱۰- ازدختران حضرت شعیب(ع)- مکانی روییده از نی- ماشین پنبه پاک‌کنی ۱۱- از فیلم‌های محمد احمدی- پرنده‌ای از گنجشک‌سانان ۱۲- نظریات‌وعقاید- قاصد- هدیه‌دادن- یارقلوه! ۱۳- یکدندگی- میوه نرسیده- ازپسران فریدون در شاهنامه- تیرانداز ۱۴- سریالی از احمدکاوری- بیمار- وسیله درو ۱۵- آموزش‌ها- سهل‌انگاری



حل جدول ۱۲۵۸