

دانستنی‌ها

سبزیجات را خام بخوریم یا پخته؟

سبزیجات منبع غنی انواع ویتامین‌ها هستند و باید روزانه آنها را مصرف کرد، اما روزانه چقدر از گروه سبزیجات در رژیم غذایی خود بگنجانیم و چگونه آنها را مصرف کنیم؟ سبزی‌ها در مقایسه با گروه‌های دیگر غذایی، انرژی و پروتئین کمتری دارند و برعکس دارای مقدار قابل توجهی فیبر، ویتامین و املاح معدنی هستند. گروه سبزیجات شامل انواع: سبزی‌های برگ‌دار، انواع کلم، هویج، بادمجان، نخودسبز، لوبیاسبز، انواع کدو، فلفل، فارچ، خیار، گوجه‌فرنگی، پیاز و سیب‌زمینی است. این گروه دارای انواع ویتامین‌های A، B، C، مواد معدنی مانند پتاسیم، منیزیم و مقدار قابل توجهی فیبر است. میزان توصیه شده مصرف روزانه سبزی‌ها سه تا پنج واحد است. باید توجه کرد که هر واحد از گروه سبزی‌ها برابر است با یک لیوان سبزی‌های خام برگ‌دار مانند اسفناج، کاهو، سبزی خوردن یا نصف لیوان سبزی‌های پخته یا خرد شده یا نصف لیوان نخودسبز، لوبیاسبز و هویج یا یک عدد گوجه‌فرنگی یا هویج یا خیار، یا پیاز یا سیب‌زمینی متوسط.

مصرف به صورت خام

پختن سبزی به‌ویژه اگر به مدت طولانی باشد، موجب از بین رفتن ویتامین‌های آن می‌شود. سبزی خوردن، گوجه‌فرنگی، پیاز، گل کلم، شلغم، ترب، انواع فلفل سبز مثال هایی از سبزی‌های خام هستند و در صورت در دسترس بودن باید آنها را همراه با غذا مصرف کرد.

میان وعده‌ای برای دانش آموزان

نان، پنیر و سبزی، نان، پنیر و گوجه‌فرنگی، نان، پنیر و خیار، نان، تخم‌مرغ و گوجه‌فرنگی. میان‌وعده‌های خوب برای دانش‌آموزان است.

تشوق کودکان

کودکان سنین مدرسه و دانش‌آموزان را تشویق کنید که از جوانه گندم و جوانه ماش همراه با سالاد استفاده کنند. اگر مادران در منزل جوانه تهیه کنند، حتی به‌عنوان تنقلات می‌توانند برای افراد خانواده به‌ویژه کودکان و دانش‌آموزان از آن استفاده کنند.

مصرف «اسفناج» پخته

استفاده از انواع سبزیجات پخته همراه با غذا توصیه می‌شود. مثلاً اسفناج پخته که همراه با ماست یا کنسک می‌توان از آن استفاده کرد. هویج پخته، لوبیاسبز، نخودفرنگی پخته، سیب‌زمینی، کدو حلوائی و لبو، گل کلم، کرفس، ریواس، کنگر، بادمجان و کدوی خورشتی پخته از سبزیجاتی هستند که در کنار غذاهای مختلف می‌توان آنها را مصرف کرد. باید توجه کرد که سبزیجاتی مثل اسفناج بهتر است بدون آب و با حرارت کم پخته شود. لوبیاسبز، نخودفرنگی، هویج، چغندر، کدو حلوائی و کدو خورشتی باید به‌صورتی پخته شود که در انتهای طبع آب افزوده شده کاملاً به خورد آن رفته باشد. پختن سبزیجات در آب زیاد موجب حل‌شدن ویتامین‌ها در آب شده و به این ترتیب مقدار زیادی از ویتامین‌ها از دست می‌رود. در صورتی که پس از طبع سبزی‌ها مقداری از آب آن باقی ماند از آن در طبع غذاها باید استفاده شود. بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، در هنگام مصرف سبزی‌ها باید دقت شود که کاملاً شسته و ضد عفونی شده باشند. طرز شستن و ضد عفونی کردن سبزی به این صورت است که ابتدا باید سبزی را با آب کاملاً شست تا گل و لای آن پاک شود. سپس باید نصف قاشق چایخوری مایع ظرفشویی را با ۵ لیتر آب مخلوط کرده و سبزی را به مدت ۵ دقیقه در آن قرار داد. پس از خارج کردن سبزی از محلول آب و کف، باید سبزی را با آب تمیز شست‌وشو داد. سپس نصف قاشق چایخوری پودر پرکلرین را به ۵ لیتر آب اضافه کرده و سبزی را به مدت ۱۰ دقیقه در آن قرار داد و پس از آن مجدداً سبزی را با آب تمیز آبکشی کرد. باید توجه کرد که ضد عفونی کردن سبزیجات خام قبل از مصرف برای پیشگیری از آلودگی انگلی بسیار حائز اهمیت است.

نکته

راهکارهای کاهش قندخون در «بارداری»

در دوران بارداری سلول‌ها نسبت به انسولین قدرتمند شده و این امر سبب افزایش قندخون می‌شود. به گفته متخصصان، ۹ نفر از هر ۱۰۰ زن باردار، به «دیابت بارداری» مبتلا می‌شوند که در صورت عدم کنترل افزایش قندخون، باعث بروز مشکلاتی در دوران بارداری و زایمان خواهند شد؛ اما راهکارهایی وجود دارد که بتوان احتمال بروز ابتلا به دیابت بارداری را کاهش داد. افرادی که شرایط زیر را دارند بیشتر مستعد ابتلا به دیابت بارداری هستند: افرادی که قبل از بارداری اضافه‌وزن دارند. افرادی که یکی از اعضای خانواده آنها مبتلا به دیابت است. افرادی که سن شان بیشتر از ۲۵ سال است. افرادی که در حاملگی قبلی دیابت بارداری داشتند. افرادی که یک نوزاد با وزن بالاتر از حد نرمال (۴.۵ کیلو یا سنگین‌تر) یا یک نوزاد مرده داشته باشند. افرادی که در آزمایشات قبلی خود قندخون غیرطبیعی داشتند. در مورد اینکه چقدر مستعد ابتلا به دیابت بارداری هستید با پزشک یا متخصصان تغذیه مشورت کنید، اما رژیم غذایی مناسب به کنترل قندخون شما کمک می‌کند. به‌طور کلی مصرف شیرینی را محدود کنید و میزان مصرف کربوهیدرات‌ها مانند برنج، سیب‌زمینی، ذرت و نان را کنترل کنید. همچنین مصرف فیبر را در وعده‌های غذایی روزانه افزایش دهید. میوه‌ها، سبزیجات، دانه‌های کامل و غلات از منابع فیبر هستند. بر اساس مطالعه‌ای که بر روی رژیم غذایی زنان، قبل از بارداری انجام شده است، دریافت‌اند که ۱۰ درصد افزایش مصرف فیبر می‌تواند احتمال ابتلا به دیابت بارداری را تا ۲۶ درصد کاهش دهد. در عین حال فعالیت فیزیکی و ورزش منظم می‌تواند سطح قندخون را در وضعیت مطلوب قرار دهد. پیاده‌روی و شنا انتخاب‌های مناسبی جهت افزایش تحرک هستند. مطالعات نشان داده‌اند زنانی که قبل از حاملگی و در طول دوران بارداری حدود چهار ساعت در هفته فعالیت فیزیکی داشته‌اند، خطر ابتلا به دیابت بارداری در حدود ۷۰ درصد یا حتی بیشتر در آنها کاهش یافته است. بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، در عین حال بعضی از عوامل خطر احتمال ابتلا به دیابت بارداری را افزایش می‌دهند و همچنین مادران باردار را بیشتر مستعد ابتلا به دیابت نوع ۲ بعد از زایمان می‌کنند؛ بنابر این مادر باید پس از زایمان یک رژیم غذایی سالم و برنامه ورزشی منظم را دنبال کند. کاهش وزن بعد از زایمان در یک بازه زمانی مناسب سبب کاهش خطر ابتلا به بیماری دیابت می‌شود. هنگامی که اضافه‌وزن داشته باشید، می‌توانید با از دست‌دادن پنج تا هفت درصد از وزن خود در جهت بهبود سلامتی گام بردارید.

شنبه

۱۴۰۱ • ۸ • ۱۴

۱۰ ربیع الثانی ۱۴۴۴ / ۵۵ نوامبر ۲۰۲۲

سال پنجم
۱۴۰۹

خوراکی‌هایی که علائم سرماخوردگی را تشدید می‌کنند

اینفوگرافیک: آرمان ملی/علی‌کریمی

درد و خارش گلو، سرفه خشک و کوتاه و گرفتگی بینی از علائم رایجی هستند که معمولاً هنگام سرماخوردگی و سایر بیماری‌های تنفسی آنها را تجربه می‌کنیم؛ علائمی که با گذشت زمان بهبود می‌یابند البته به شرط درمان به‌موقع و عدم مصرف خوراکی‌هایی که ممکن است شرایط بیماری را تشدید کنند. ممنوعیت‌های خوراکی‌هایی در هنگام سرماخوردگی شامل موارد زیر است:



کربوهیدرات‌های ساده

کربوهیدرات‌های ساده نیز باعث افزایش قند خون می‌شوند. البته همه کربوهیدرات‌ها بد نیستند. نان گندم کامل، غلات کامل و ... را در هنگام سرماخوردگی مصرف کنید، چون التهاب بدن را کاهش می‌دهد.

خانواده مرکبات

اگر چه مرکبات سرشار از ویتامین C هستند، اما به کسانی که در هنگام سرماخوردگی و آنفلوآنزا معده درد دارند، توصیه می‌شود از مصرف مرکبات اجتناب کنند، چون این میوه‌ها حالت تهوع را تشدید می‌کنند.

کافئین

نوشیدنی‌های کافئین‌دار بدن را کم آب می‌کنند. این نوشیدنی‌ها اگر همراه قند باشند، التهاب بدن را افزایش داده و مقابله با عفونت‌ها را سخت‌تر می‌کنند.

غذاهای چرب

وقتی سرما می‌خورید یا آنفلوآنزا دارید، اشتهایتان کم می‌شود. در این هنگام مصرف غذاهای چرب التهاب بدن را بالا می‌برد.

یادداشت

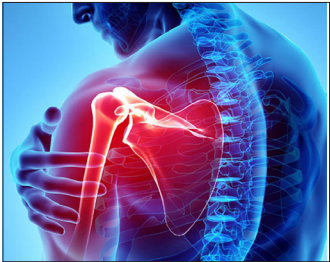
«شانه منجمد»، علل و درمان

حسین فرهینی

متخصص ارتوپدی



شانه منجمد (کپسولیت چسبنده)، نوعی درگیری شایع مفصل شانه است که با درد و محدودیت حرکت این مفصل به‌طور یکنواخت و در تمامی جهت‌ها مشخص می‌شود. علت بیماری نامشخص است. شواهدی مبنی بر دخالت عفونت در ایجاد بیماری وجود ندارد؛ اما ممکن است آسیب‌دین مفصل در ایجاد شانه‌منجمد نقش داشته باشد. اغلب علائم شانه‌منجمد چند هفته پس از آسیب‌دیدگی مفصل شانه آغاز می‌شوند. در این بیماری خاصیت ارتجاعی کپسول مفصل از بین می‌رود و بین چین‌ها سینوویال با مفصل آزاد جنب (مفصل ویژه‌ای که امکان حرکت نسبتاً آزاد استخوان‌ها را فراهم می‌کند) چسبندگی به‌وجود می‌آید. تغییرات مذکور قابل برگشت هستند و در بیشتر موارد مفصل به حالت طبیعی باز می‌گردد. در این عارضه بیمار از درد شدید در شانه و قسمت فوقانی بازو شکایت دارد. این درد خودبه‌خود و به‌تدریج آغاز می‌شود. در معاینه بالینی بیماری، محدودیت تمامی حرکات مفصل شانه وجود دارد. در رادیوگرافی اختلالی دیده نمی‌شود. معمولاً بین ۶ تا ۱۲ ماه بهبودی خودبه‌خودی حاصل می‌شود. ابتدا درد از بین می‌رود و خشکی مفصل باقی می‌ماند که آن نیز به مرور و با انجام حرکات فعال مفصل شانه برطرف می‌شود. در صورتی که مفصل شانه حرکت داده نشود، ممکن است در جاتی از محدودیت حرکت به‌طور دائم باقی بمانند. برای درمان در مرحله حاد و دردناک بیماری، درمان شامل موارد زیر است:
- ۱- شانه بیمار با کمک پارچه‌ای در حالت استراحت قرار می‌گیرد و روزانه برای مدتی کوتاه مفصل شانه حرکت داده می‌شود.
- ۲- از داروهای مسکن استفاده می‌شود.
- ۳- در برخی از بیماران که دچار درد پایدار و شدید هستند، می‌توان از تزریق استروئیدها در مفصل گلنوهمرال (مفصل شانه یا مفصل کاسه‌ای بازو) استفاده کرد.
- ۴- با تخفیف درد، حرکات مفصل شانه با شدت بیشتری ادامه می‌یابند تا حرکات مفصل شانه به حالت عادی بازگردند.
- ۵- در صورتی که پس از برطرف‌شدن درد مفصل شانه، حرکات آن به کندی به وضعیت طبیعی بازگردد، می‌توان مفصل شانه را در زیرپی‌هوشی دستکاری کرد.



مشاغل پر استرس و افزایش «افسردگی»

نشان داد که هرچه یک فرد ساعت‌های بیشتری در یک شغل استرس‌زا در هفته کار کند، خطر ابتلا به افسردگی بیشتر می‌شود. محققان داده‌های بیش از ۱۷۰۰۰ دستیار پزشکی را که آموزش می‌دیدند، بررسی کردند. آنها دریافتند: ۹۰ ساعت یا بیشتر در هفته کار کردن با ۳ برابر افزایش علائم افسردگی در مقایسه با افرادی که ۴۰ تا ۴۵ ساعت در هفته کار می‌کنند، مرتبط است.

یک مطالعه تعداد زیاد ساعات کار در یک شغل استرس‌زا را با افزایش خطر ابتلا به افسردگی مرتبط می‌داند. کار کردن ۹۰ ساعت یا بیشتر در هفته منجر به سه برابر تغییرات در نمرات علائم افسردگی در مقایسه با افرادی می‌شود که ۴۰ تا ۴۵ ساعت در هفته کار می‌کنند. فردی که ساعت‌های طولانی در یک شغل پر استرس کار می‌کند، می‌تواند اقداماتی را برای حفظ سلامت روان خود انجام دهد. این مطالعه

میزان متعادل مصرف «روغن» برای بدن

مصرف مقدار کافی روغن برای عملکرد صحیح و سلامتی بدن ضروری است؛ در گذشته، روغن‌ها را دشمن رژیم‌های غذایی می‌دانستند، اما علم امروز نظر دیگری دارد. رژیم‌های افراطی مثل رژیم‌هایی که چربی در آنها حذف شده، می‌تواند دریافت ویتامین‌های محلول در چربی، یعنی ویتامین‌های A، D، E و K را با مشکل روبه‌رو کند. براساس اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، مصرف میزان

متعادلی از روغن‌های باکیفیت در رژیم روزانه لازم و ضروری است. میزان مصرف ۴۴ تا ۷۷ گرم چربی سالم در طول روز برای بدن توصیه شده است که این عدد برای یک رژیم ۲۰۰۰ کالری و با در نظر گرفتن این نکته است که ۲۰ تا ۳۵ درصد کالری دریافتی از چربی تأمین شود، این میزان چربی شامل تمام چربی‌هایی می‌شود که به‌صورت نهفته در غذاها، لبنیات و مغزها وجود دارد.

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- موردقبول - اثری از شهره و کیلی ۲- واحدپول سابق اسلولانی- گرمیزان- مزارها ۳- درخت زبان گنجشک- نوعی قایق -نجیب‌بودن- حیوان وحشی ۴- بی‌هوشی- ازورزش‌های راکتی- بت- رودست‌خوردن ۵- شایسته- عروس آذری - عشه ۶- کاروبار- شماومن- کلام مختصر ۷- سوم شخص مفرد- وزی- فتنه‌گر ۸- محاسن صورت- معمار- سوره ۱۱ قرآن کریم ۹- پانتومتر- شایسته‌وایج- راه‌ماینر ۱۰- پایتخت لهستان- نت سوم موسیقی- توقیف‌شده ۱۱- کم‌پشت- جوان انگلیسی- ازارکان نماز ۱۲- ازغزوات اکرم(ص)- عظم- بازدارنده- امربرفتن ۱۳- طلا- دستور زبان انگلیسی- پیوند- مشک آب ۱۴- ازوسایل آرایشی‌زنان- حاجت- مورد‌رشدک دیگران ۱۵- نوعی ورق فولادی- پوشاک

حل جدول ۱۴۰۸

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵
۱ ک ا و ر ت پ ه ک ر ز ه ا ف
۲ ب ن ی ا ن م ن ا م ا ی ر
۳ ا خ گ د د ا ی ا ل ا ر س ی
۴ ب ا ر خ ر و س ا ل ی ا ج ا ن ب
۵ ه ی و ن د ا د ب م ا م
۶ ف ک ا ر و ا ل ی و ه ی د
۷ د ی س ر م ن ا ط ر ک ه
۸ ا ه ی و د ر د ن ب ا ب ل
۹ ک ز س ر ی ا ل د ی ک ا ی ه
۱۰ ب ن ب ن د ب ا ل ا ر ه ر و
۱۱ خ ب ر ت ن ی ا و ه ی و ا
۱۲ س ا خ ل و س ز ی و م ت ل ا خ
۱۳ ف ز و ن ا م ا د س ر ک و و
۱۴ ی ا ر ک ر ی ل ا ج ه ا ر
۱۵ د ر د ا ل و د ت ا ل ا م ی

شماره ۱۴۰۹

عمودی

۱- خلیفه عباسی در زمان امامت امام‌های(ع)- فیلمی از خسرو شجاعی ۲- چشم‌روشنی عروس- هوس زن‌یاردار- مقصدرواست ۳- یارزنجیر- زن‌شوهرمرده- شهری در خوزستان- صابون خیاطی ۴- از: جانوران دریایی- پوستولایه- دره‌باردار- قسمت عقب‌دهان ۵- نفت دریای شمال- جنگی که پیغمبر اسلام(ص) شخصا در آن شرکت می‌کرد- ناسپاسی ۶- از آثار دیدنی کرمان- زعفران ۷- ایر نزدیک به زمین- آزادورها- تکنیکی در فوتبالت- عضوگوارشی ۸- شهری درفرانسه- شوکت- روزی که در آنیم ۹- گناه‌بزه- جلوه- کوهی در مکه- نفس بلند ۱۰- ایرسفید- جای دیدنی بندرعباس ۱۱- آغوش- مخترع یونان باستان- عاری از گناه و معصیت ۱۲- ریزبینی- گله گوسفندان- از قبائل عصر جاهلیت اعراب- آهنگ سخن ۱۳- سرآغازآبادانی- کارنامک- شگفتی- پسوندشاهت ۱۴- زادگاه پدر شعر پارسی- گوسفند قربانی- شایسته ۱۵- فیلمی به کارگردانی محمدحسین مهدویان- آشکاروپیدا

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