مواد غذایی موثر برای کنترل اشتها

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

پیروی از رژیم‌های غذایی حاوی کربوهیدرات‌های تخمیرشده مانند: جودوسر، کنگرفرنگی، قارچ، مارچوبه، پیاز و موز حاوی ۲ نوع ماده به‌نام‌های بتاگلوتان و اینولین هستند که برای رسیدن به هدف کاهش‌وزن، کمک می‌کنند. همچنین مصرف این کربوهیدرات‌ها به کاهش چربی‌های مضر و چربی احشایی کمک می‌کند. این نوع غذاها همچنین نقش مهمی در مدیریت و یا پیشگیری از دیابت دارند.

کنگرفرنگی

کنگرفرنگی داروی لاغری است و کسانی که می‌خواهند وزن کم کنند و لاغر شوند می‌توانند هر روز کنگرفرنگی بخورند. این گیاه تازه را پس از تمیزکردن می‌توان منجمد کرد تا در فصول مختلف از آن استفاده شود. شیره برگ کنگرفرنگی دارای املاح معدنی مختلف و سینارین است و مصارف درمانی فراوان دارد.

قارچ

قارچ به جنگ با چربی‌های بدن می‌رود. مصرف قارچ می‌تواند تولید و فعالیت سلول‌های سفید خون را افزایش دهد. مصرف قارچ سرخ‌شده از سوی متخصصان توصیه نمی‌شود و قارچ بخارپز یا کبابی شده در فر انتخاب مناسب‌تری است. توصیه می‌شود که در این رژیم وعده ناهار یا شام را به قارچ اختصاص دهید، قارچ حاوی بتا گلوکان است که برای تقویت سیستم ایمنی و... مهم است.

مارچوبه

مارچوبه منبع اینولین؛ فیبر ویژه‌ای است که به افزایش باکتری‌های خوب روده کمک می‌کند و باعث هضم موثرتر غذاها می‌شود. مارچوبه باعث افزایش متابولیسم بدن شده و به‌عنوان یک چربی‌سوز، به لاغری شما کمک می‌کند. هر ۱۰۰ گرم مارچوبه فقط ۲۰ کیلوکالری انرژی دارد و جایگزین بسیار عالی برای میان‌وعده‌های پرکالری است.

پیاز

مصرف پیاز یک راه طبیعی برای کاهش‌وزن و چربی اضافی بدن است. پیاز حاوی اسانس‌های مختلف و مواد معدنی است که به سرعت سوخت‌وساز بدن را بالا برده و منجر به کاهش‌وزن طبیعی می‌شود. پیاز دارای آنتی‌اکسیدان و خواص ضدالتهابی است که یکی از سلاح‌های عالی در برابر افزایش‌وزن است.

دانستنی‌ها

«فلج معده»، علل و درمان

فلج معده به وضعیتی گفته می‌شود که معده نمی‌تواند از راه طبیعی تخلیه شود. در این حالت، غذا از طریق معده آهسته‌تر از حد معمول حرکت می‌کند و منجر به بروز علائمی از قبیل: تهوع، استفراغ، از دست‌دادن اشتها، کاهش‌وزن، نفخ، درد و ناراحتی شکم و سوزش معده می‌شود. اگر شما به فلج معده یا گاستروپارزی مبتلا هستید، باید تحت‌نظر پزشک حتما درمان شوید؛ چون این بیماری می‌تواند عوارض بالقوه جدی از جمله کم‌شدن آب بدن به‌خاطر استفراغ‌های مکرر، ریفلاکس معده به مری، سوءتغذیه و سطح قندخون غیر قابل پیش‌بینی داشته باشد. تصور می‌شود که فلج معده به‌خاطر مشکلات اعصاب و عضلاتی باشد که کنترل تخلیه معده را بر عهده دارند. اگر این اعصاب آسیب ببینند، عضلات به درستی کار نمی‌کنند و حرکت مواد غذایی با سرعت مناسب انجام نمی‌شود. در بسیاری از موارد علت ابتلا به فلج معده ناشناخته است و به این شرایط ناشناخته، گاستروپارزی ایدیوپاتیک گفته می‌شود. علت شناخته شده معمولا شامل: کنترل ضعیف دیابت نوع یک یا دو است. اعصاب معده می‌تواند با سطوح بالای گلوگز خون آسیب ببیند؛ بنابراین اگر مبتلا به دیابت هستید مهم است که سطح قندخون شما تحت کنترل باشد. فلج معده همچنین می‌تواند در نتیجه برخی از عوارض مانند: جراحی، کاهش‌وزن، گاستر کتومی یا برداشتن بخشی از معده اتفاق افتد. بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، دیگر علل بروز فلج معده عبارتنداز: مصرف داروهای مخدر مسکن و برخی داروهای ضدافسردگی، بیماری پارکینسون و اسکلرودرمی.

راهکار درمان

فلج معده معمولا قابل درمان نیست، اما تغییراتی در رژیم غذایی و درمان‌های پزشکی می‌تواند علائم آن را کنترل کند. با اتخاذ روش‌هایی که در پی آمده است می‌توانید عوارض این بیماری را کاهش دهید.

۱- به‌جای ۳ وعده غذا در روز، سعی کنید وعده‌های غذایی کوچکتر را انتخاب کنید تا معده راحت‌تر بتواند آنها را تخلیه کند.

۲- سعی کنید غذاهای نرم و مایع که راحت‌تر هضم می‌شوند را مصرف کنید.

۳- قبل از بلعیدن غذا آن را خوب بجوید.

۴- نوشیدنی‌های گازدار را در وعده‌های غذایی مصرف نکنید.

۵- غذاهای با فیبر بالا که راحت‌تر هضم می‌شوند، مانند سیب با پوست، پرتقال یا کلم‌بروکلی را جایگزین غذاهای پرچرب یا موادی که دیر هضم می‌شوند، کنید.

۶- به‌خاطر داشته باشید که هر نوع دارویی را باید با تجویز پزشک متخصص و با نظر وی مصرف کنید.

نکته

نوک‌بینی عامل افزایش سرماخوردگی

محققان متوجه شدند که چرا سرماخوردگی در فصل زمستان بیشتر است: پاسخ ممکن است مربوط به بینی باشد. به گزارش مدیسن نت، به گفته محققان دانشگاه چشم و گوش ماساچوست و دانشگاه نورث ایسترن در بوستون، یک پاسخ ایمنی که قبلا شناسایی نشده بود در داخل بینی مسئول مبارزه با ویروس‌هایی است که باعث عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی می‌شوند. متأسفانه، هوای سرد این واکنش محافظتی را مهار می‌کند و احتمال ابتلای فرد به هر نوع بیماری تنفسی از سرماخوردگی گرفته تا کووید ۱۹ را بیشتر می‌کند. به گفته محققان، مطالعه جدید اولین توضیح بیولوژیکی را ارائه می‌دهد که چرا احتمال ابتلا به عفونت‌های ویروسی تنفسی در فصول سردتر بیشتر است. دکتر «بنجامین بلیر»، محقق ارشد، می‌گوید: «به‌طور معمول، تصور می‌شد که فصل سرما و آنفلوآنزا در ماه‌های سردتر اتفاق می‌افتد، زیرا مردم بیشتر در داخل خانه هستند و ویروس‌های موجود در هوا می‌توانند راحت‌تر پخش شوند.» وی در ادامه می‌افزاید: «با این حال، مطالعه ما به یک علت بیولوژیکی ریشه‌ای برای تغییرات فصلی در عفونت‌های ویروسی دستگاه تنفسی فوقانی که هر ساله شاهد آن هستیم، اشاره می‌کند که اخیرا در دوره پاندمی کووید ۱۹ مشخص شده است.» بینی نقطه اصلی ورود ویروس‌ها یا باکتری‌هاست که اگر فردی کاری مانند مالیدن بینی خود را انجام دهد، می‌تواند باعث استنشاق یا تجمع مستقیم این ویروس‌ها و باکتری‌ها شود.

مبارزه با عفونت

هنگامی که میکروب‌ها وارد بینی می‌شوند، به سمت پشت به سوی مجرای هوایی و داخل بدن حرکت می‌کنند و سلول‌ها را در طول مسیر آلوده می‌کنند. اما بینی توانایی مبارزه با این عفونت را دارد. سلول‌های جلوی بینی می‌توانند میکروب‌های استنشاقی را شناسایی کرده و با آزاد کردن میلیاردها کیسه ریز پر از مایع در مخاط واکنش نشان دهند تا پاتوژن را احاطه کرده و به آن حمله کنند. این کیسه‌ها که وزیکول‌های خارج سلولی نامیده می‌شوند، پروتئین‌های آنتی‌باکتریایی را در سرتاسر راه هوایی جابه‌جا می‌کنند و یک حصار محافظ ایجاد می‌کنند که هدف آن جلوگیری از انتشار میکروب‌ها در راه هوایی است. برای مشاهده نحوه عملکرد این پاسخ در شرایط مختلف، محققان نمونه‌هایی از بینی بیماران و داوطلبان جمع‌آوری کردند. سپس آنها این نمونه‌ها را در معرض سه ویروس قرار دادند- یک کروناویروس و ۲ رایینوویروس که باعث سرماخوردگی می‌شوند. ویروس‌ها هر کدام یک پاسخ وزیکول خارج سلولی را از سلول‌های بینی ایجاد کردند. محققان همچنین دریافتند که وزیکول‌های خارج سلولی به روشی متفاوت به ویروس‌ها پاسخ می‌دهند- آنها حامل گیرنده‌هایی هستند که ویروس‌ها را قبل از اینکه بتوانند سلول‌ها را آلوده کنند، می‌گیرند. با این حال، محققان دریافتند که دمای سردتر بر این پاسخ تأثیر می‌گذارد. داوطلبان سالمی که در شرایط سرد قرار گرفتند (دمای حدود ۴ درجه سانتیگراد) کاهش دما را در داخل بینی خود تجربه کردند. محققان دریافتند سلول‌های بینی در آزمایشگاه که در معرض چنین کاهش دما قرار گرفته‌اند، پاسخ ایمنی ضعیفی را ایجاد می‌کنند و حدود ۴۲ درصد وزیکول‌های خارج سلولی کمتری ترشح می‌کنند. علاوه بر این، گیرنده‌های ضدویروسی در وزیکول‌های خارج سلولی به دلیل سرما با مشکل مواجه شدند. به گفته محققان، در مجموع، این یافته‌ها توضیح مکانیکی برای تغییرات فصلی در عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی ارائه می‌دهند.

یادداشت

نکاتی در مورد فست‌فودها

خدیجه رحمانی
دکترای تخصصی تغذیه

بیشترین بحثی که درباره فست‌فودها مطرح می‌شود بحث تغذیه‌ای آن است. یک پیتزای متوسط سبزیجات حاوی ۷۵۰ کیلوکالری است که میزان کالری آن حدود یک دوم تا یک سوم کل کالری مورد نیاز روزانه ماست. پیتزای گوشت ۷۷۰ کیلو کالری دارد، یک عدد ساندویچ همبرگر حاوی ۵۰۰ کیلوکالری است. هر ۱۰۰ گرم هات‌داگ حاوی ۲۶۰ کیلوکالری است و ۱۲ گرم چربی و ۴۵ میلی‌گرم کلسترول دارد. چربی‌های فست‌فودها از نوع اسید چرب اشباع هستند، لذا نباید در مصرف آنها زیاده‌روی کرد. در ضمن فست‌فودهای سرخ شده بیشترین نوع چربی ترانس را دارند. سه تکه مرغ سوخاری ۷۲۶ کالری و ۴۲ گرم چربی دارد و اگر به‌طور مثال فردی ۵ تکه مرغ سوخاری با سیب‌زمینی سرخ شده به‌همراه سس مصرف کند، بیش از سه چهارم کالری مورد نیاز روزانه اش را دریافت کرده است. سیب‌زمینی سرخ‌شده را اگر در یک ظرف بزرگ در نظر بگیریم حاوی ۴۶۰ کیلوکالری و ۲۲ گرم چربی است. یک فرد بالغ روزانه مجاز به دریافت بین ۱۶۰۰ تا ۲هزار کیلوکالری است، لذا چون فست‌فودها کالری بالایی دارند اگر افراد سایر موادغذایی را هم بیش از میزان نیازشان دریافت کنند این منجر به افزایش کالری دریافتی در روز می‌شود که افزایش کالری دریافتی باعث افزایش‌وزن در افراد می‌شود. افزایش کالری دریافتی از یکطرف نیاز به ویتامین‌های گروه ب را مثل B۱، B۲، B۳ که نقش مهمی در متابولیسم کربوهیدرات دارند را افزایش می‌دهد، بنابراین اگر متعاقب با مصرف فست‌فودها آنها را بیشتر مصرف نکنند همین باعث می‌شود نشاسته‌ها در بدن تبدیل به چربی شوند و موجب افزایش‌وزن و چاقی می‌شوند لذا باید مراقب میزان کالری دریافتی روزانه باشید. از طرف دیگر افراد به‌دلیل اینکه میزان کالری دریافتی را کاهش دهند مجبور به مصرف کمتر موادغذایی دیگر می‌شوند لذا از نظر ریزمغذی‌ها و اکثر ویتامین‌ها و مواد معدنی دچار کمبود می‌شوند. توصیه می‌شود به هیچ عنوان فست‌فودها آن هم از نوع ارزان‌قیمت به‌صورت مداوم مصرف نکنید چون این غذاها فقط باعث احساس سیری در فرد می‌شود و متعاقب آن می‌تواند گرسنگی سلولی را به‌دنبال داشته باشد و نیاز سلول‌های فرد برطرف نمی‌شود. اگر می‌خواهید فست‌فود مصرف کنید اول اینکه به‌صورت روتین نباشد، دوم از نوع سالم و باکیفیت آن را مصرف کنید یا مواد اصلی را خودتان تهیه کنید و در منزل فست‌فود را درست کنید که هم مقرون به‌صرفه است و هم از لحاظ ارزش تغذیه‌ای مناسب‌تر است.

افزایش افسردگی در زمستان

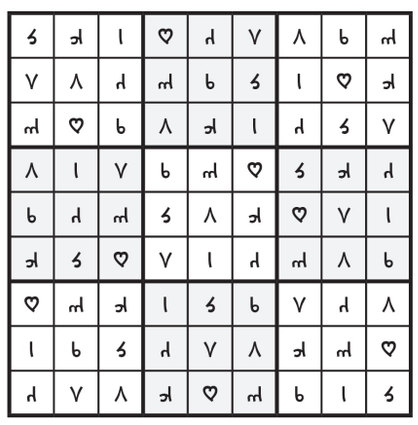
در حالی که برخی از تغییر فصل لذت می‌برند، میلیون‌ها نفر در طول ماه‌های زمستان نوعی افسردگی را تجربه می‌کنند که به‌عنوان اختلال عاطفی فصلی شناخته می‌شود. «تئا گالاگر»، استادیار بالینی گفت: «معمولا در پاییز و زمستان زمانی که نور کمتر، فعالیت کمتر، دمای سردتر و تغییر در برنامه‌ریزی‌ها وجود دارد افسردگی افراد شروع می‌شود.» علائم شامل: خوابیدن یا خوردن بیش از حد، کناره‌گیری از ارتباطات اجتماعی، احساس ناامیدی یا بی‌ارزشی، عدم توانایی در تمرکز و نداشتن انرژی. برخی مطالعات نشان می‌دهد افرادی که افسردگی فصلی را تجربه می‌کنند ممکن است در تنظیم سروتونین، که به تنظیم خلق‌وخو کمک می‌کند و تحت‌تاثیر قرارگیری در معرض نورخورشید است، مشکل داشته باشند. ویتامین D هم که باعث افزایش فعالیت سروتونین می‌شود، ممکن است نقش داشته باشد. متخصصان می‌گویند: علائم افسردگی با نزدیک‌شدن به فصل زمستان افزایش می‌یابد و با آمدن بهار کاهش می‌یابد.

خوراکی‌هایی که «زوال عقل» را افزایش می‌دهند

موادغذایی فوق‌فرآوری شده و آماده زندگی پرمشغله امروزی را آسان‌تر کرده و علاوه بر این بسیار خوشمزه هستند. نتایج یک بررسی جدید نشان داد: مصرف موادغذایی فوق‌فرآوری شده خطر ابتلا به زوال‌شناختی را افزایش می‌دهد. در این تحقیق مردان و زنانی که بیشترین میزان غذاهای فوق‌فرآوری شده را مصرف می‌کردند، در مقایسه با افرادی که کمترین مقدار موادغذایی بیش از حد فرآوری‌شده را دریافت کردند ۲۸ درصد سریع‌تر با کاهش عملکرد شناختی و ۲۵ درصد سریع‌تر با کاهش عملکرد اجرایی مواجه بودند. دکتر دیوید کاتز، طب پیشگیری و سبک زندگی و تغذیه گفت: «مصرف غذاهای فوق‌فرآوری شده موجب تسریع در روند زوال‌شناختی می‌شود.» وی تاکید کرد: «اگر فرد مقدار زیادی میوه و سبزیجات، غلات کامل و منابع سالم پروتئین مصرف کند، زوال‌شناختی ناپدید می‌شود.» وی افزود: «غذاهای فوق‌فرآوری شده کیفیت رژیم غذایی را پایین می‌آورند.»

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن ا م ل ی

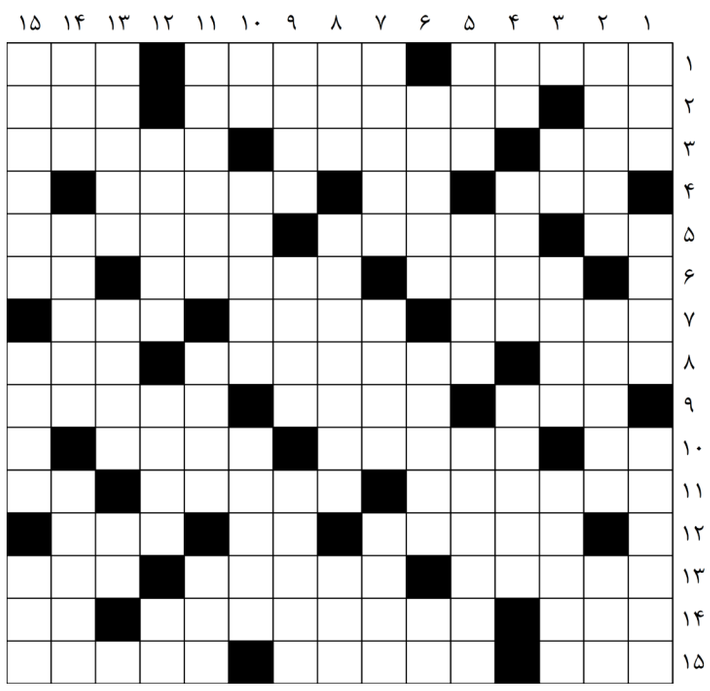
شماره ۱۴۴۲

افقی

۱- زیرک‌وزرنگ- کلاه پوستی- شگفتی ۲- واحدپول ژاپن- کسی که با کشتی در دریا مسافرت کند- شکلک ۳- راهزن - مقابل دنیوی- کوهی در خلخال ۴- نوعی پلنگ- پراکندگی- نام دختر کورش کبیر ۵- فراهم‌آوردن- پاکان- نام مردانه فرانسوی ۶- قفل قدیمی- درام‌نویس فرانسوی- حرف پوست‌کنده ۷- تریاک- بلندترین قله کوهستانی ژاپن- خروس مازندرانی ۸- باریدنی در زمستان- تسکین‌دهنده- نشانه ۹- رقیق‌تر- جنس‌وکالا- انجمن و مجمع ۱۰- صدای‌درد- ندای افسوس- فرسوده‌رنجدیده ۱۱- آهنگین- گوشت کبابی- بخیه‌درشت ۱۲- خویشاوندان- حرف انتخاب- روش‌وشیوه ۱۳- نخ بافتنی- پشت سر هم بودن- از وسایل دانش‌آموز ۱۴- بی‌سوادقدیمی- سعادت‌وخوشبختی- بی‌مهار ۱۵- پایتخت سوئیس- پرده‌دری- آنچه پیش از موقع مقرر به‌دست آید.

عمودی

۱- درخت مجنون- پاداش کارخوب در جهان آخرت- دست به جنایت‌زدن ۲- دیاستاز- گشادگی‌ووسعت- حکم‌وفرمان ۳- عددورزشی- سریال ایرانی به تهیه‌کنندگی و کارگردانی حسین تبریزی- امان‌دادن ۴- دوستی- کرم خونخوار- مارش ۵- خریدوفروش- یک بیماری ویروسی- مادر امام‌رضا(ع) ۶- نوعی لاستیک اتومبیل- محبوب‌ومعشوق- علامت مصدرجعلی ۷- میهمانی شبانه- آسوده‌وخلاص- بالش ۸- رب‌النوع سومریان- رمانی از امیل زولا- کیف سفری ۹- از شبکه‌های تلویزیون کشورمان- ضعیف‌وسست- گله اسب و استر ۱۰- واحد سطح- سرگذشت پیشینیان- خسیس‌بودن ۱۱- پروردگار عالمیان- باخت ورزشی- رعشه ۱۲- سنگدلی- در معرض اتهام- شمای بیگانه ۱۳- خوی‌ها- قشروپوسته- تنها ۱۴- سوا- علم ژنتیک- کشاورز ۱۵- از شهرهای خوزستان- دزدوغارتگر راه- پولک ماهی



حل جدول ۱۴۴۱