

دانستنی‌ها

بازرغ غذایي «حبوبات» بیشتر آشنا شوید

مدیر گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان با اشاره به نژاد برای مصرف حیوانات، گفت: بیماری‌های دامی دارای مقادیر بالای فیبر غذایی هستند و احتمال ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر از جمله زایبابت و انواع سرطان را کاهش می‌دهند. مهینوش صاحب‌نظر اظهار کرد: امروزه بیماری‌های غیرواگیر از جمله بیماری‌های قلبی و عروقی، سرطان‌ها و دیابت جزو مهم‌ترین علل مرگ و میر در ایران هستند. وی افزود: متأسفانه در دهه‌های اخیر سبک زندگی شهرنشینی حرف اول را در روستاییان و زندگی کارمندی و اجاره‌داران، باعث ترویج عادات غلط غذایی و مصرف فست‌فود و غذاهای سرخ‌کردنی شده که موجب اضافه وزن و چاقی و دنبال آن فشار خون بالا، کولسترول خون بالا و در نهایت ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر شده است. صاحب‌نظر بیان کرد: برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری‌ها، به ایجاد تغییر در سبک زندگی و الگوی غذایی نیاز است که احیای مصرف حیوانات به عنوان یکی از گروه‌های اصلی غذایی نقش مهمی در این خصوص دارد. مدیر گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان گفت: انواع حبوبات شامل نخود، انواع لوبیا، عدس، باقلا، ماش و ... است که منبع خوبی برای تامین پروتئین، املاح و برخی ویتامین‌ها هستند. وی افزود: با توجه به اهمیت بالای مصرف حبوبات، این دسته از مواد غذایی به عنوان جدیدترین گروه از مرم غذایی معرفی شده‌اند و توصیه می‌شود روزانه یک واحد از انواع حبوبات مصرف شود. یک واحد حبوبات شامل یک لیوان حبوبات پخته یا یک چهارم لیوان حبوبات خام است. صاحب‌نظر بیان کرد: در صورتی که حبوبات با غلات مصرف شود از نظر ارزش غذایی دارای پروتئین همسان با پروتئین گوشت خواهد بود و این تفاوت که فاصله کولسترول و دارای فیبر غذایی مناسب برای سلامت دستگاه گوارش است. وی با بیان اینکه حبوبات برای بسیاری دارند، گفت: کلسیم که در حبوبات وجود دارد موجب استحکام استخوان‌ها و کاهش خطر پوکی استخوان می‌شود. کولسترول موجود در حبوبات در مقایسه با گوشت صفر است، بنابراین مصرف حبوبات نقش مهمی در پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی دارد. مدیر گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان عنوان کرد: حبوبات دارای مقادیر بی‌نهایت فیبر غذایی هستند که احتمال ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر از جمله دیابت و انواع سرطان را کاهش می‌دهند. همچنین منبع عالی آهن هستند و مصرف این مواد غذایی همراه با یک منبع بتامین C مانند لیموترش یا پرتقال برای پیشگیری از کم‌خونی فقر آهن توصیه می‌شود. وی با بیان اینکه پروتئین موجود در حبوبات ارزان و در دسترس است، تصریح کرد: با توجه به بحران اقتصادی در جهان، تولید حبوبات در مقیاس بسیار پروتئین‌ها و آبیاری نیاز کمتری به آب دارد و خود مقادیر خوب فیبر و نبود کولسترول در حبوبات موجب ایجاد سیری و کمک به تثبیت روده در سطح مطلوب می‌شود و مصرف این مواد غذایی برای افراد دیابتی بسیار مفید است. صاحب‌نظر افزود: حبوبات بر شمار ترکتیب‌ات سدستر طانی از جمله آنتی اسکیدیان، فیتوکمیکال و پیوستوسدرست است که در پیشگیری از سرطان موثر است. مدیر گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان گفت: برای کاهش مخفی ناشی از مصرف حبوبات باید چند ساعت قبل از پخت حبوبات، خیسانده و دوبار آب آن تعویض شود تا باین کار مواد مضر موجود، بدون اینکه به ارزش غذایی آن آسیب برسد، در حال خارج شود.

نکته

ضربه مغزی و فشار خون بالا در فوتبال ایست ها

محققان فشار خون بالا را به فهرست مشکلات مرتبط با سر به مغزی در بین فوتبالیست‌ها اضافه می‌کنند. به گزارش دبیرستان، محققان در مطالعه سلامت بازیکنان فوتبال دانشگاه ناروارد، سابقه ضرب به مغزی را با افزایش خطر فشار خون بالا در بین بازیکنان سابق فوتبال مرتبط دانستند. نتایج نشان می‌دهد که در همان ورزشکاران سابق که هم فشار خون بالا و هم سابقه ضرب به مغزی دارند، می‌تواند به محافظت از آنها در برابر زوال عقل، عروق خونی و ذهنی کمک کند. «خواه گراشو» می‌پوشنده این مطالعه، بیان داشت: «از بازیکنان، خانوادهاش و پزشکان از اثرات قلبی و عروقی آسیب به سر آگاه باشند، شانس بیشتری برای محافظت از سلامت قلبی و عروقی و سلامت جسمانی بلندمدت آنها داریم. این یافته‌ها بر اساس نظر فیزیکی از بیش از ۴۰۰۰ بازیکن سابق لیگ ملی فوتبال است که جنبه‌های مختلف سلامت بازیکنان در طول عمر آنها را بررسی می‌کند. بیشتر تحقیقات مربوط به زوال ذهنی در بازیکنان حرفه‌ای سابق فوتبال بر تخریب عصبی ناشی از ضربه‌های مغزی مکرر متمرکز شده است، اما تصویر قلبی علت اصلی مرگومیر و ناتوانی در بین بازیکنان سابق فوتبال است و فشار خون بالا نیز یکی از علل شرایط است که می‌تواند به تدریج به راه‌های تخریب در مغز آسیب برساند و منجر به زوال ذهنی شود. در این مطالعه، محققان بازیکنان را از نظر سن و سبک زندگی، سابقه ضربه‌های مغزی، سابقه فشار خون بالا، از جمله دیابت، چاقی، سن و سبک زندگی، معاینات عظام فصول بازی، موقعیت زمین، سال‌های پس از بازی و بروز ۱۰ علامت خاص ضرب به مغزی، نمونه‌ها را تحلیل قرار دادند. هر هر بازیکن نمره علائم ضرب به مغزی (CSS) داده شد. با افزایش مرگ، احتمال ابتلای آنها به فشار خون بالا نیز افزایش یافت. ضربه‌ها و تحلیل موارد با استفاده از تنها یک علامت شدید ضرب به مغزی و از دست دادن هوشیاری - به طور دقیق ارتباط به علائم فشار خون بالا را پیش بینی کرد. بر اساس این مطالعه، احتمال ابتلای این بازیکنان سابق به فشار خون بالا به ضرب به مغزی افزایش می‌یابد. گراشو بیان داشت: یکی از توضیح‌های احتمالی برای این ارتباط این است که ضرب به مغزی مکرر می‌تواند باعث التهاب عروق شود که باعث افزایش فشار خون می‌شود.

کو تاہ

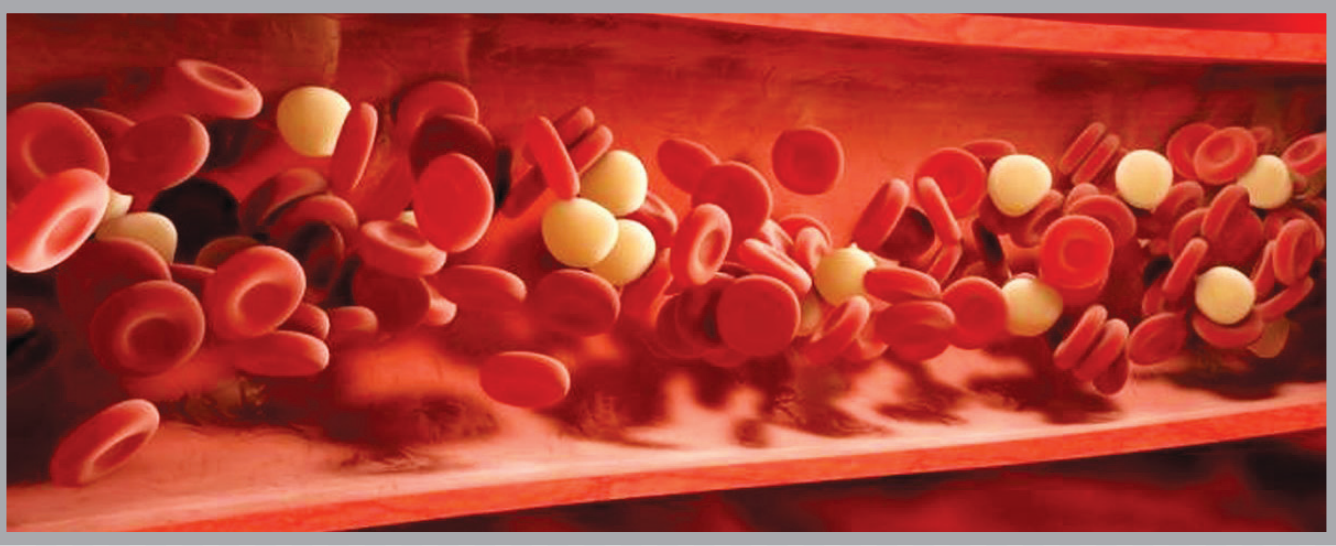
مزایای بی نظیر «فندق»

فندق به عنوان یک میان وعده خوشمزه چندین مزیت سلامتی از جمله دارا بودن ویتامین E، چربی سالم، پروتئین و فیبر رژیمی را به ارمان می آورد و سبب کاهش سطح کلسترول و بهبود مقاومت به انسولین می شود. فندق منبع غنی از فیبر رژیمی است. خوردن مقدار زیادی فیبر، حرکات منظم روده را افزایش می دهد و باعث جلوگیری از یبوست می شود. خوردن جملی از جمله فندق به برخی افراد کمک می کند که وزن کنترل داشته باشند.

راهکارهایی برای درمان چربی خون بالا

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

درمان چربی خون بالا از طریق بهبود سبک زندگی و داروهای انجام می‌شود. تغییر سبک زندگی، کلید مدیریت چربی خون بالاست. حتی اگر چربی خون شما ارنی باشد (چربی خون ترکیبی خانوادگی)، تغییر سبک زندگی هنوز یک قسمت اساسی از درمان است. اگر در حال حاضر دارو مصرف می‌کنید، تغییر در سبک زندگی می‌تواند اثرات آنها بر کاهش کلسترول را بهبود بخشد.



تغذیه سالم داشته باشید

ایجاد تغییر در رژیم غذایی می تواند سطح کلسترول «بد» را کاهش دهد. چربی های سالم را انتخاب کنید. از مصرف چربی های

عاشق شده که در گوشت قرمز، سوسیس و لبنیات پر چرب وجود دارد، خودداری کنید. از مرغ، بوقلمون و ماهی استفاده کنید. لبنیات

چرب یا فاقد چربی مصرف کنید و از چربی های اشباع نشده مانند روغن زیتون و کانولا برای پخت و پز استفاده کنید.

امگا ۳ مصرف کنید

اسیدهای چرب امگا ۳ فواید قلبی زیادی دارند. می‌توانید آنها را در برخی از انواع ماهی‌ها از جمله ماهی آزاد پیدا کنید. همچنین آنها در برخی از آجیل‌ها و دانه‌ها مانند گردو و دانه‌های کتان نیز یافت می‌شوند. مصرف فیبر خود را افزایش دهید. فیبرهای محلول در جودوسر، مغز، میوه‌ها، لوبیا و سبزیجات یافت می‌شوند.

وزن خود را کاهش دهید

اگر اضافه وزن دارید، کاهش وزن می تواند به کاهش کلسترول کل بدن کمک کند. برای کاهش وزن، رژیم کم کالری را در نظر بگیرید و فعالیت بدنی خود را افزایش دهید تا کالری بیشتری از آنچه می خورید بسوزانید.

ورزش کنید

فعالیت بدنی برای سلامت کلی و سطح کلسترول مهم است. شما فقط به ۴۰ دقیقه ورزش متوسط تا شدید سه یا چهار بار در هفته نیاز دارید تا میزان کلسترول کل بدن را کاهش دهید. در هفته ۱۵۰ دقیقه ورزش کنید.

تأمين کلسيم بدن با مصرف «کنجد»

ند علاوه بر کلسیم، منبع خوبی از منگنز، است. راست، استفاده از دانه کنجد از مبتلاندن خود را بالا پیشگیری می کند؛ بنابراین توصیه می شود برای آنکه به فشار خون مبتلا نشوند مصرف کنجد، این خوراکی مغذی و کلسیمی و همچنین این خوراکی را در سب غذای دهند. خوردن یک قاشق غذاخوری کنجد ۱۴ درصد از نیاز کلسیم خانم ها می شود.

ارتباط فشار خون نوجوانان با آلودگی هوا

عنوان یک مساله مهم بهداشتی روز به روز همای قلی تنفسی، است. مردم مرتبط است. در مطالعه جدیدی بهارخون ۲۲۴۲ نوجوان ساکن لندن و درنده بر شرکت کنند پرسشنامه‌ای جز جزیات قومیت، منطقه سکونی و اقتصاد و بود. نتایج این بررسی، بیشتر در معرض NO₂ و فشار خون

جدول کلمات متقاطع

« افقی

۱- به جا گذاشته - سرگرمی بازی - پوست کن ۲- ماه زنبورا - از شهرهای استان زنجان - گرانمایه ۳- و دست آموز - بی عیب و نقص - غذا ۴- جستجوگر ۵- برای تاریخی در - اردن - فیلمی از فرزند او - مومن ۶- مبدوء - سیاره خرومان - مرام - ماه ۷- حیات نام - امام مهدی (عج) - جایز شرعی - روشنائی ۸- اثری از - شاپشیری - توقف اتومبیل در محل - کلمه تائید ۹- نیلیمی به کارگردانی اردبران کوین ۹- امیدوار - بانگ ۱۰- دعاها - ۱۰- قلم بر تفع رشته کوک - زاگرس - آرنج - از - تسین شونزدی ۱۱- نمی شنود - وسیع - سنج ۱۲- برگ - کوزه ری - صدا ۱۲- بدترین سنج - سنج ۱۳- خورنیز - یک ۱۴- برق غیزاف ۱۴- تنوع - درس نوسندگی - در ۱۵- به ملاطفراتی اطلاع می شد ۱۵- وضو با خاک - خصلت ها

جدول ۱۴۹۶

۱	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۱	م	ا	ب	پ	ی	ن	و	ک	ر	س	خ	ش	ز	ر	۱
۲	ز	ی	م	ا	ب	پ	ی	ن	و	ک	ر	س	خ	ش	۲
۳	ا	ب	پ	ی	ن	و	ک	ر	س	خ	ش	ز	ر	۳	
۴	ا	ب	پ	ی	ن	و	ک	ر	س	خ	ش	ز	ر	۴	
۵	ی	م	ا	ب	پ	ی	ن	و	ک	ر	س	خ	ش	۵	
۶	ی	م	ا	ب	پ	ی	ن	و	ک	ر	س	خ	ش	۶	
۷	ا	ب	پ	ی	ن	و	ک	ر	س	خ	ش	ز	ر	۷	
۸	ا	ب	پ	ی	ن	و	ک	ر	س	خ	ش	ز	ر	۸	
۹	م	ا	ب	پ	ی	ن	و	ک	ر	س	خ	ش	ز	۹	
۱۰	م	ا	ب	پ	ی	ن	و	ک	ر	س	خ	ش	ز	۱۰	
۱۱	م	ا	ب	پ	ی	ن	و	ک	ر	س	خ	ش	ز	۱۱	
۱۲	ا	ب	پ	ی	ن	و	ک	ر	س	خ	ش	ز	ر	۱۲	
۱۳	ا	ب	پ	ی	ن	و	ک	ر	س	خ	ش	ز	ر	۱۳	
۱۴	ا	ب	پ	ی	ن	و	ک	ر	س	خ	ش	ز	ر	۱۴	
۱۵	م	ا	ب	پ	ی	ن	و	ک	ر	س	خ	ش	ز	۱۵	

جدول سودو کو

		Ƒ	∇	□	1			
	1		Ƒ	∇	□	∇		∇
∇		9	□	∇	∇	1	Ƒ	
∇	□		1		9	□		Ƒ
□	□	□				□	□	
Ƒ	9		∇	∇		9	□	
9		9	∇	∇	∇	∇	1	
	∇	1	∇	9	Ƒ	9		
∇		∇	□	1	□	Ƒ	∇	

6	Λ	α	♥	ι	ζ	π	κ	Υ
Υ	π	ζ	α	6	κ	ι	Λ	♥
κ	ι	♥	Υ	Λ	π	ζ	α	6
ι	Υ	6	Λ	π	♥	κ	ζ	α
Λ	ζ	π	κ	α	6	♥	Υ	ι
α	♥	κ	ζ	Υ	ι	Λ	6	π
ζ	α	ι	π	κ	Υ	6	♥	Λ
π	κ	Λ	6	♥	α	Υ	ι	ζ
♥	6	Υ	ι	ζ	Λ	α	π	κ

۱- شهری در سیستان و بلوچستان- فیلمی از رضا عطاران-۲- متکاری- معادل فارسی- انیسو- صاحب‌دار زنده ۴- قانونی- ۵- لایشت کارت یونی- آداب‌وسنت- ۶- ضمیر-فرانسوی- زرخش- ۷- گیاه معطر- ۸- بزرگوار- خدای آتش یونان باستان- ۹- اومقدیس صحرای قدیم- ۱۰- ناپاک- ۱۱- لقب رستم در شاهنامه- ۱۲- پیکس از دیگری- ۱۳- کهنه‌تپه است- ۱۴- تریقزل- وسط- ۱۵- پیچ‌ومهره- ۱۶- چوب خوشبو- ۱۷- اقمار سیاره اورانوس- شهر حضرت یعقوب (ع)- ۱۸- ناپاک- ۱۹- بی‌حرکت- ۲۰- اوسر- ۲۱- شایسته‌تر- ساز چنگ- پلیدی- ۲۲- نوعی بیماری- از وسایل- ۲۳- کوک‌دان- ۲۴- خواب کوک‌دانه- از دست‌رفته- ۲۵- ایشان- ۱۴- صدای درد- کشوری- ۱۵- بزرگی- ۱۶- رمز کورلستان- رشته‌کوه مرتفع آسیا