

غزاله اسلامیان
متخصص تغذیه

رژیم غذایی یک زن باردار، می تواند علاوه بر روزها و ماه های اول زندگی فرزندش بر زندگی نسل های بعدی نیز اثر داشته باشد. زنان در سنین باروری، از سه ماه قبل از اقدام به بارداری روزانه یک عدد قرص اسیدفولیک باید مصرف کنند؛ مصرف اسیدفولیک قبل از بارداری از تولد نوزاد مبتلا به نقص لوله های عصبی جلوگیری می کند، همچنین درباره میزان و زمان مصرف با متخصص زنان مشورت شود. وجود ذخیره کافی املاح و ویتامین ها در بدن، برای دوران بارداری ضروری است، بنابراین علاوه بر پیروی از رژیم غذایی سالم قبل از اقدام به بارداری، رعایت فاصله ایمن، بین بارداری های متوالی (به اندازه حدود سه سال) ضروری است، مادرانی که قصد بارداری دارند باید از استعمال دخانیات و... از قبل از اقدام به بارداری پرهیز کنند. در دوره بارداری، مادر و جنین هر آنچه که می خورند، می نوشند و تنفس می کنند با یکدیگر مشترک است، دوران بارداری و شیردهی آسیب پذیرترین زندگی افراد به شمار می آید، غذایی که مادر طی دوران بارداری مصرف می کند بر سلامت جنین، بزرگسالی، بسیار اثر گذار است. پیروی مادر از یک رژیم غذایی مناسب بر اساس سه ماهه اول، دوم و سوم بارداری ضرورت پیدا می کند، همچنین تغذیه نقش مهمی در پیشگیری و کنترل عوارض بارداری دارد. تغذیه مناسب در دوران بارداری باید شامل سه اصل کفایت، تعادل و تنوع باشد، مادر باردار باید در طول روز به میزان کافی و مناسب و به شکل متنوع از همه گروه های مواد غذایی، دریافت کند و توجهی به باورهای غلط و توصیه های غیرعلمی دیگران نکند. میزان دریافت انرژی در این دوران باید بر اساس سه ماهه های بارداری و تعداد جنین ها کنترل شود، چرا که اگر افزایش وزن مادر باردار بیش از حد معمول و طبیعی باشد، بارداری را با مشکل مواجه خواهد کرد، چنین وضعیتی به نفع جنین و مادر نیست. در بارداری سه واحد از انواع شیر و لبنیات کم چرب و انواع گوشت های سفید و قرمز به مقدار نیاز دریافت شود. همچنین انواع مغز دانه ها مانند پسته، بادام درختی، گردو و فندق منابع مناسبی از پروتئین، اسیدهای چرب ضروری و مواد معدنی هستند. به جای آمیبوه بهتر است مادران باردار، از خود میوه در میان وعده های روزانه، مصرف کنند و میوه ها و سبزی جاتی که به شکل خام، دریافت می کنند را قبل از مصرف به دقت شسته و ضد عفونی کنند. همچنین مادران باردار باید به میزان کافی در روز آب بنوشند. همچنین مصرف نوشابه های انرژی زا، قهوه، جای پررنگ و نوشابه های گازدار توصیه نمی شود.

دانشتهی ها

خواص شیر نارگیل

شیر نارگیل شهرت زیادی در کشورهای آسیایی مانند تایلند، مالزی، سرلانکا، هند و یا در کشورهای آفریقایی داشته و مورد استفاده ی زیادی قرار می گیرد. برای تهیه این شیر، گوشت میوه نارگیل را با آبجوش له و سپس صاف می کنند. شیر نارگیل سرشار از پتاسیم، آهن و فسفر است و برخلاف آب نارگیل که داخل خود میوه قرار دارد، این شیر سرشار از چربی به خصوص اسیدهای چرب اشباع شده است. در ادامه با خواص این شیر آشنا می شوید.

❖ خواص ضد عفونی کنندگی

شیر نارگیل حاوی اسیدهای چربی به نام «اسید لوریک» است که برای بدن انسان بسیار مفید است. زمانی که این مولکول وارد بدن می شود در کبد به ترکیبی دیگر به نام «مونولورین» تبدیل می شود که خواص ضد ویروسی و ضد عفونی کننده ی دارد. به همین دلیل نیز با مشکلاتی مانند آنفلوآنزا، تبخال، ایدز، هپاتیت C، و بروس سرخک، هلیکوباکتر پیلوری و غیره مقابله می کند. در نتیجه اگر می خواهید پای عفونت ها و بیماری های ویروسی را از بدنتان برید هر از گاهی شیر نارگیل بنوشید.

❖ ضد استرس

شیر نارگیل سرشار از منیزیم است. یک فنجان از این شیر ۸۰ میلی گرم منیزیم دارد که این ماده معدنی باعث انبساط رگ های خونی شده و در نتیجه فشار خون را در افراد پر فشار کاهش می دهد. علاوه بر این منیزیم موجود در شیر نارگیل حاوی خواص آرام بخشی است که به طور طبیعی با استرس مقابله می کند.

❖ افزایش کلسترول خوب

برخلاف اینکه شیر نارگیل حاوی چربی های اشباع شده است (۱۰ درصد) اما استفاده از کره آن می تواند به کاهش کلسترول خون کمک کند. باید بدانید که مصرف زیاد این نوشیدنی باعث افزایش کلسترول کل خواهد شد اما اسیدلوریک موجود در آن به افزایش کلسترول خوب خون کمک می کند. علاوه بر این شیر نارگیل حاوی ۶ اسید چرب ضروری از نوع امگا ۳ و امگا ۶ است که حفظ تعادل آن به سلامت قلب و عروق کمک می کند.

❖ تقویت استخوان ها

بر خلاف شیر گاومی شود شیر نارگیل را منبع فوق العاده ی کلسیم دانست. باید بدانید که یک فنجان شیر گاو حاوی ۳۰۰ میلی گرم کلسیم است در حالی که همین میزان شیر نارگیل فقط ۳۸ میلی گرم کلسیم دارد. با این حال شیر نارگیل حاوی فسفر زیادی است. در واقع هر فنجان شیر نارگیل حاوی ۲۴۰ میلی گرم فسفر است که این ماده به تقویت و استحکام بخشی استخوان ها کمک زیادی می کند.

❖ کنترل وزن

افرادی که می خواهند رژیم لاغری بگیرند یک دید منفی به شیر نارگیل دارند چون حاوی چربی اشباع شده است. با این حال این شیر حاوی میزان قابل توجهی فیبرهای غذایی نیز هست که احساس سیری طولانی مدتی ایجاد می کند و به همین دلیل نیز می تواند در چهار چوب یک رژیم لاغری اصولی قرار بگیرد. مواد چرب موجود در شیر نارگیل همچنین به افزایش متابولیسم بدن و لاغری کمک می کند. اگر قصد کاهش وزن دارید بهتر است این شیر را به میزان کم در برنامه غذایی تان بگنجانید.

❖ کنترل قند خون

شیر نارگیل منبع خوب منگنز محسوب می شود. در واقع ۱۰۰ گرم از این شیر حاوی ۰.۹۱۶ میلی گرم از این ماده است. منگنز نقش مهمی در کنترل قندخون دارد و در نتیجه برای افرادی که از دیابت نوع ۲ رنج می برند مناسب است. این ماده معدنی همچنین در بهبود سوخت و ساز بدن، درمان التهاب، پیشگیری از پوکی استخوان و همچنین جذب ویتامین ها نقش دارد.

❖ درمان آرتریت

شیر نارگیل حاوی سلنیوم است که یک آنتی اکسیدان مناسب برای تسکین علائم بیماری آرتریت محسوب می شود. در واقع سلنیوم با رادیکال های آزاد آسیب رسان مقابله کرده و خطر بروز التهاب در مفاصل را کاهش می دهد.

❖ رطوبت بخشی به پوست

نوشیدن و یا استفاده موضعی از شیر نارگیل برای رطوبت بخشی به پوست بسیار مفید است. مواد چرب داخل آن باعث حفظ رطوبت پوست می شود. کافی است علاوه بر مصرف گاه به گاه این شیر، یک لایه نازک از آن را به روی پوست صورت تان بزنید و بعد از ۱۵ دقیقه شست و شو دهید.

❖ جایگزین شیر گاو

هر از گاهی می توانید برای ایجاد تنوع غذایی به جای شیر گاو از شیر نارگیل استفاده کنید. می توانید برای تهیه انواع کیک ها و دسر ها به جای شیر گاو از این شیر استفاده کنید تا طعم بهتر و جدیدتری بگیرند. استفاده از این شیر به دلیل دار بودن چربی باعث کاهش میزان کره یا روغن خواهد شد. این شیر طعم شیرینی دارد و با ترکیب انواع شیرینی جات، دسر ها و حتی برای خوش طعم کردن غذاهای شور دیگر نیز مناسب است.

❖ ضد پیری

شیر نارگیل حاوی ویتامین ها و آنتی اکسیدان است که پیری را از پوست دور می کند. در واقع ویتامین C و مس موجود در آن باعث نرمی و افزایش حالت ارتجاعی پوست و رگ های خونی شده و با پیروی زودرس پوست مقابله می کنند. می توانید علاوه بر نوشیدن این شیر مقداری از آن را نیز به پوستتان بزنید تا به این زودی ها خط خالی نشود.

❖ تقویت مو

مواد مغذی و همچنین چربی موجود در شیر نارگیل برای مراقبت از موها فوق العاده است. برای این کار مقداری از این شیر را به موهایتان بزنید و به آرامی کف سر تان را ماساژ دهید. سپس موهایتان را در یک حوله ی تمیز ببیچید و یک ساعت صبر کنید و موهایتان را شست و شو دهید. این کار برای ترمیم موهای آسیب دیده، موهای شکننده، خشک و زبر و کدر موثر است. این شیر نیز مانند روغن کرچک برای تحریک رشد موها موثر بوده و باعث می شود موهایتان زودتر از آنچه تصور می کنید بلند شود.

❖ روش نگهداری

شیر نارگیل آماده تا حداکثر ۳ روز بعد از بازشدن در بطری قابل نگهداری است. اگر می خواهید در منزل شیر نارگیل تهیه کنید لازم است دو پیمانه گوشت نارگیل را رنده کنید و دو پیمانه آب داغ به آن اضافه کنید. اجازه دهید خنک شده و آن را از صافی رد کنید. شیر را داخل ظرف شیشه ای تمیز بریزید و بگذارید کاملاً خنک شود. توصیه می کنیم این شیر را خیلی زود مصرف کنید.

خوراکی های مناسب برای فصل بهار

اینفوگرافیک : آرمان ملی

خوراکی های بهاری علاوه بر اینکه طعم تازه و خوشمزه ای دارند، جزو منابع غنی فلاونوئید و آنتی اکسیدان هستند. خوراکی های بهاری شامل طیف وسیعی از سبزیجات و میوه ها هستند که مصرف آنها در یک رژیم غذایی سالم ضروری است؛ چرا که این مواد غذایی به مرور سیستم ایمنی و دستگاه گوارش را پاکسازی می کنند و ما را در برابر بیماری ها مقاوم می سازند



هویج

هویج سرشار از ویتامین A و آنتی اکسیدان است. هویج برای حفظ سلامت مو، پوست و ناخن یک انتخاب عالی است و از همین رو به عنوان یک اکسیر ضد پیری شناخته می شود.

نخود فرنگی

نخود فرنگی حاوی ویتامین ها و مواد معدنی از جمله منگنز، فسفر، پروتئین و ویتامین های C، K، B است و یک خوراکی ضد التهاب به شمار می آید.

ترپچه

ترپچه یک سم زدای عالی و یک خوراکی بهاری فوق العاده است که در دفع مواد زائد و سموم از معده و کبد نقش پررنگی دارد.

چغندر

چغندر فشار خون را کاهش و استقامت بدنی را افزایش می دهد. علاوه بر این، خاصیت سم زدایی نیز دارد.

نعناع

نعناع معروف ترین سبزی بهاری است. این گیاه مفید حاوی آنتی اکسیدانی به نام رزمارینیک اسید است که می تواند علائم آلرژی فصلی را تسکین دهد.

پیازچه

پیازچه حاوی مقدار زیادی از فلاونوئیدهاست. فلاونوئیدها ترکیباتی هستند که نقش مهمی در پیشگیری از بیماری ها، کاهش استرس اکسیداتیو و دفع سموم دارند.

ذرات ریز پلاستیکی بلعیده شده به مغز نفوذ می کنند

محققان با آزمایش بر روی موش ها پی بردند چگونه ذرات پلاستیکی ریز می توانند سد محافظ خونی مغزی را بشکنند و وارد مغز شوند. «اولدامور هولچکی»، محقق ارشد می گوید: «با کمک مدل های رایانه ای، ما کشف کردیم که یک ساختار سطحی خاص موسوم به تاج بیومولکولی، برای انتقال ذرات پلاستیکی به مغز بسیار مهم است.» دانشمندان در حال بررسی این موضوع هستند که چگونه این پلاستیک ها که به عنوان MNP شناخته می شوند، می توانند بر سلامت

انسان تأثیر بگذارند. MNP ها در دستگاه گوارش با واکنش های التهابی و ایمنی موضعی و همچنین ایجاد سرطان مرتبط هستند. محققان این موضوع را در موش ها با استفاده از تزریق خوراکی پلی استایرن، پلاستیکی که اغلب در بسته بندی مواد غذایی یافت می شود، مورد مطالعه قرار دادند. برای به حداقل رساندن آسیب احتمالی ذرات میکرو و نانوپلاستیک برای انسان و محیط زیست، محدود کردن قرار گرفتن در معرض MNP ها است.

رژیم غذایی بر الگوی خواب ورزشکاران موثر است

طبق یک مطالعه جدید، تغذیه می تواند بر زمان خواب تأثیر داشته باشد. محققان دریافتند ورزشکارانی که کربوهیدرات ها و ویتامین های B۱۲ و C بیشتری مصرف می کنند، تمایل دارند زودتر بخوابند و زودتر هم از خواب بیدار شوند. «لورن رنتز»، محقق ارشد گفت: «خواب به بدن کمک می کند تا از استرس های فیزیکی و ذهنی روزانه رهایی یابد و بر عملکرد فیزیکی و ذهنی آینده تأثیر بگذارد.» محققان الگوهای خواب و تغذیه ۲۳ زن

طبق یک مطالعه جدید، تغذیه می تواند بر زمان خواب تأثیر داشته باشد. محققان دریافتند ورزشکارانی که کربوهیدرات ها و ویتامین های B۱۲ و C بیشتری مصرف می کنند، تمایل دارند زودتر بخوابند و زودتر هم از خواب بیدار شوند. «لورن رنتز»، محقق ارشد گفت: «خواب به بدن کمک می کند تا از استرس های فیزیکی و ذهنی روزانه رهایی یابد و بر عملکرد فیزیکی و ذهنی آینده تأثیر بگذارد.» محققان الگوهای خواب و تغذیه ۲۳ زن

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- شکسته شده - خوراکی ای با پیاز داغ، تخم مرغ و آب دیوار بلند
۲- دوش و کتف - پایتخت کشور
۳- لیبیرا - نیک و پسندیده
۴- از القاب اروپایی - نوعی لاستیک اتومبیل
۵- چهره ای زیبا دارد
۶- کتاب هندوان
۷- نام قدیمی اصفهان
۸- دارایی ها
۹- نفس جاق
۱۰- نامید - از سلسله های حاکم در ایران
۱۱- خورند
۱۲- در صبحانه - آفتابه
۱۳- حرف دوم انگلیسی
۱۴- شب
۱۵- تارک - دل ها
۱۶- ناگهان خودمانی
۱۷- جدا - پسر داریوش
۱۸- یکم - بزرگی
۱۹- خسیس بودن
۲۰- مشهور
۲۱- پیک قدیم
۲۲- هم بازی پت
۲۳- معادل فارسی دراور
۲۴- شتربی کوهان
۲۵- کثرت و فراوانی
۲۶- منطقه سردوسیه
۲۷- کالی
۲۸- دست نخورده
۲۹- زن دلبرویی پاک
۳۰- مغز
۳۱- جنگ و پیکار
۳۲- وسیله بازی قدیمی
۳۳- از شهر های ترکیه
۳۴- پند دادن
۳۵- دوست و رفیق
۳۶- کارگردان نامدار آلمانی
۳۷- نفس بلند
۳۸- گروهی از مردم
۳۹- پولاد
۴۰- پویشگر رایانه

حل جدول ۱۵۳۷

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

جدول سودو کو

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

d	v	b	i	m	h	a	8	s
h	i	a	8	b	s	m	v	d
s	8	m	d	v	a			h
8	h	i	m	s	b	v	d	a
v	b	d	a	h	s	i	m	8
m	a	s	v	d	8	b	h	i
i	m	v	s	8	d			b
a	d	h	b	i	m	8	s	v
b	s	8	h	v	d	i	m	