

یادداشت

نکاتی در مورد مکمل روغن ماهی



کورش صمدپور
متخصص تغذیه

روغن ماهی، مزایای بسیاری برای سلامتی دارد و محتوی اسیدهای چرب امگا ۳ است که از قلب محافظت می‌کند. برخی مکمل‌های روغن ماهی حاوی ویتامین A، آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین D هستند که همگی برای حفظ سلامت استخوان‌ها و تقویت سیستم ایمنی ضروری هستند. افرادی که به طور مرتب ماهی‌های چرب مصرف نمی‌کنند، اسیدهای چرب را به میزان کافی دریافت نمی‌کنند و باید از مکمل روغن ماهی استفاده کنند. میزان قطعی برای مصرف روغن ماهی مشخص نشده است. هنگام خرید مکمل‌های روغن ماهی، حتماً برچسب روی آن را مطالعه کنید تا از میزان EPA و DHA آن مطلع شوید. میزان مصرف روزانه امگا ۳ برای خانم‌ها، ۱۱۰۰ میلی‌گرم و برای آقایان ۱۶۰۰ میلی‌گرم است. امگا ۳ همچنین از طریق مصرف مواد غذایی مانند تخم‌کنان، روغن سویا و گردو تأمین می‌شود. این در حالی است که بدن توانایی تبدیل ALA را ندارد، اما در صورتی که مقدار کافی روغن ماهی در طول هفته مصرف نشود، مقدار کافی EPA و DHA تولید نخواهد شد. مصرف مکمل‌های EPA و DHA در طول دوران بارداری توصیه می‌شود که هم برای مادر و هم جنین مفید است. مصرف روزانه ۳۰۰ میلی‌گرم EPA و DHA ترکیبی توصیه می‌شود که ۲۰۰ میلی‌گرم EPA و ۱۰۰ میلی‌گرم DHA را در برگیرد. از آنجایی که طول بارداری مصرف شود. از آنجایی که میزان EPA مکمل‌های روغن ماهی بیشتر از میزان DHA است، به همین خاطر مکملی را خریداری کنید که محتوی DHA بیشتری باشد. در خصوص مصرف روغن کبد ماهی در دوران بارداری احتیاط کنید، چرا که محتوی محتوی مقادیر بالای ویتامین A است و مصرف بیش از حد آن می‌تواند به رشد جنین آسیب بزند. توصیه می‌شود کودکان تا یکسالگی، ۵۰۰ میلی‌گرم امگا ۳ مصرف کنند و این میزان به تدریج افزایش یابد. برای مثال، کودک چهار ساله به ۱۰۰ میلی‌گرم EPA و DHA ترکیبی نیاز دارد، در حالی که مصرف ۲۰۰ میلی‌گرم از آن برای کودک در سن هشت سالگی توصیه می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهند مصرف روغن ماهی، به پایین آمدن تری‌گلیسرید کمک می‌کند. علاوه بر این، به بالا رفتن سطح کلسترول خوب (HDL) نیز کمک می‌کند. مصرف روغن ماهی باعث می‌شود خلق‌بختی داشته باشید و هم‌چنین برای بهبود علائم افسردگی نیز کمک می‌کند.



با این راهکارهای سالم بیشتر عمر کنید

اگر به طور مرتب به اندازه کافی از پله‌ها بالا بروید، خطر بیماری قلبی یا سکته به یک پنجم کاهش خواهد یافت. همه ما می‌دانیم ۱۰ هزار قدم در روز می‌تواند برای سلامتی مان مفید باشد، اما تحقیقات نشان می‌دهند کمتر از نیم ساعت پیاده‌روی می‌تواند خطر دچار سانحه شدن بر اثر زمین افتادن را در دوران پیری کاهش دهد. تخمین زده می‌شود که از هر ۳ سالمند یک نفر هر سال دچار افتادن بر روی زمین یا سوانح مشابه می‌شوند باعث شکستگی استخوان و بستری شدن آنان در بیمارستان می‌شود. راه‌های زیادی برای تقویت سلامتی تان وجود دارد.

از ۵ پله بالا بروید



اگر به طور مرتب به اندازه کافی از پله‌ها بالا بروید خطر بیماری قلبی یا سکته به یک پنجم کاهش می‌یابد. تحقیقات جدید نشان داد: پنج گام در روز می‌تواند این کار را انجام دهد. اکثر ما در خانه یا محل کار به پله‌ها دسترسی داریم و این می‌تواند راه حلی سریع برای این کار باشد.

میوه و سبزی مصرف کنید



محققان دریافتند: مصرف روزانه ۸۰۰ گرم میوه و سبزیجات مختلف خطر ابتلا به سرطان را تا ۱۳ درصد، سکته مغزی را تا ۳۳ درصد، بیماری قلبی و عروقی را ۲۸ درصد و مرگ زودرس را تا ۳۱ درصد کاهش می‌دهد. مصرف میوه و سبزی چیزی است که بدن ما به احتیاج دارد.

آب بنوشید



آب یک نوشیدنی منظم حیاتی است. کارشناسان می‌گویند: سن، وزن، جنسیت و سطح فعالیت باید در مورد هیدراتاسیون در نظر گرفته شوند. میزان آب مورد نیاز ما به چیزهای زیادی بستگی دارد از آب و هوا گرفته تا میزان تحرک مان، پس هر روز آب کافی بنوشید.

خوب بخوابید



کارشناسان معتقدند: بین شش تا هشت ساعت خواب در شب می‌تواند کافی باشد حتی یکساعت خواب بیشتر خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را تا پنج درصد افزایش می‌دهد. اگر متوجه شدید که به بیش از هشت ساعت خواب منظم نیاز دارید ممکن است نشانه‌ای از کمبود خواب با کیفیت باشد که می‌تواند منجر به افزایش خطرات برای سلامتی شود.

مردم باید نان حاوی پروتئین و ریزمغذی‌ها بخورند

عنوان کرد و افزود: هدف ما آگاه‌سازی مردم در خصوص تهیه و مصرف نان سالم و کامل است. مطلق، نان و گندم در بحثی حیاتی برشمرده که سلامت ۸۰ میلیون ایرانی به آن مربوط می‌شود و ادامه داد: در این همایش باید چالش‌های موجود در خصوص آرد و نان بررسی شده و راهکارهای پیشنهادی برای رفع آنها اعلام شود. وی تأکید کرد: دستاوردهای این همایش باید به مراجع بالاتر برای رسیدگی ارسال شود.

رئیس دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی گفت: باید به سمتی حرکت کنیم که نان حاوی پروتئین و ریزمغذی‌ها را به دست مردم برسانیم. نخستین نشست شورای سیاستگذاری و علمی همایش تولید نان کامل با تأکید بر بررسی چالش‌ها و دغدغه‌ها در تالار شهید بهشتی برگزار شد. محمد اسماعیل مطلق این همایش را فرصتی مغتنم برای بررسی چالش‌های موجود در خصوص نان کامل

آیا آلزایمر در گذشته بیماری نادری بود؟

بررسی محققان در مورد زوال عقل وابسته به سن، باور رایجی را نشان می‌دهد که این رنج به قدمت خود بشریت است با این حال، نتایج تحقیقات انجام شده سابقه متفاوتی را به نمایش گذاشته است. نتایج یک تحقیق نشان داد: آلزایمر زوال عقل‌های مرتبط عمدتاً محصول سبک زندگی و محیط‌های مدرن محسوب می‌شوند و عواملی مانند بی‌تحرکی و آلودگی هوا در این امر موثر هستند. اختلالات شناختی خفیف، شبیه آنچه

امروز شناسایی می‌کنیم در آن زمان شناسایی شده اما چیزی در مقیاس آلزایمر که شامل از دست دادن قابل توجه حافظه، گفتار و استدلال است، وجود نداشته است. سبک زندگی فعال، به طور قابل توجهی میزان زوال عقل در افراد را کاهش داده است. این تحقیق درک تاریخی ما از زوال عقل را بازبینی می‌کند و رویکرد ما را برای پیشگیری و مدیریت این وضعیت در دنیای مدرن تغییر می‌دهد.

جدول سودوکو

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

۸	۳	۷	۴	۱	۲
۳	۱	۷	۲	۳	۸
۲	۸	۳	۱	۷	۴
۷	۴	۱	۲	۳	۸
۳	۱	۷	۲	۳	۸
۷	۴	۱	۲	۳	۸
۳	۱	۷	۲	۳	۸
۷	۴	۱	۲	۳	۸
۳	۱	۷	۲	۳	۸
۷	۴	۱	۲	۳	۸
۳	۱	۷	۲	۳	۸

جدول کلمات متقاطع

۱- جهانگیر - کشوری در اقیانوسیه ۲- آهسته‌آرام - فیلمی از داریوش مهرجویی - دعوی کردن ۳- ساکن‌وبی حرکت - از ماشین‌های راهسازی - از افعال ۴- نمک‌خوردنی - عالم‌واهی و خیالی - مقابل دروغ ۵- نام دیگر سیاره بهرام - از پرندهای تلفن همراه - جاوید ۶- رنگ دریا - پایتخت بوسنی و هرزگوین - اصطلاحی در فیلمبرداری ۷- نام کهن شهر ری - جای ورزش باد-کناره هر چیز - رودی در فرانسه ۸- سران‌ویزرگان - پدراآذری - بر جوانان عیب نیست ۹- رفوزه - گشادنیست - ذره باردار - از پرندگان سخنگو ۱۰- موی گردن اسب - یک بیماری اختلال ارثی - بخشنده ۱۱- مهربان‌تر - ناگهان خودمانی - پایه‌وبنیاد ۱۲- جای نگه‌داری و ذخیره کردن چیزی - یکدل و یکران - عادت ۱۳- واحد پول ژاپن - سندی در حومه‌میان - کارگر ۱۴- بی‌طالع و بدبخت - ورطه - بازکننده قفل ۱۵- کارگردان فقید ایرانی - بازیگر فیلم مخمل آبی

حل جدول ۱۷۶۶

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