



سید علی کشاورز
متخصص تغذیه

گرمای هوا به‌طور طبیعی اشتهای همه افراد را کاهش می‌دهد، اما این کاهش اشتها در کودکان بیشتر و ملموس‌تر است. اگر مشکلی مانند قطععی برق وجود نداشته باشد، باید دمای محیط خانه را طوری تنظیم کنیم که برای کودکان خنک باشد. بهترین محدوده دمای برای خانه‌ها بین ۲۳ تا ۲۵ درجه سانتی‌گراد است تا افت اشتها جلوگیری شود. برای کودکانی که روزهای گرم تابستان کمتر تمایل به غذا دارند، می‌توان خوراکی‌ها را به شکل سرد و خنک ارائه داد. به عنوان مثال، شیر سرد و بستنی (طعم‌های متداول) گزینه‌های مناسبی هستند. علاوه بر این، میوه‌های تازه و خنک نه تنها اشتها را تحریک می‌کند بلکه آب بدن کودک را نیز تأمین می‌کنند. مغزها مانند بادام، پسته، فندق و گردو از بهترین تقلاات برای کودکان هستند. بادام با کلسیم بالا، رشد استخوان‌ها کمک می‌کند، بستر منبع غنی از آهن است و برای کودکانی که کم‌خونی دارند بسیار مفید است. همچنین فندق هم‌دردی با داشتن روغن‌های سالم و ۳۲٪ نقش مهمی در رشد مغز و سلامت عمومی کودک ایفا می‌کنند. روغن طبیعی موجود در مغزها کیفیت بالایی دارد و مصرف آن‌ها در میان وعده‌های می‌تواند جایگزین مناسبی برای خوراکی‌های کم‌ارزش غذایی باشد. اگر والدین دمای محیط را تنظیم کرده و خوراکی‌های خنک و مغذی را در رژیم غذایی کودک بگنجانند، می‌توانند افت اشتها در فصل گرما تا حد زیادی پیشگیری کنند و سلامت فرزند خود را در این روزهای گرم تابستان تضمین کنند.

خبر

سوپر خوراکی‌هایی برای حفظ سلامتی

علم همچنان در پی کشف و شناسایی مواد سالمی فراتر از یوتامین ها و مواد معدنی در غذا خوراکی است. محققان توصیه می کنند سوپر خوراکی های که همگی حاوی میزان بالا آنتی اکسیدان هستند باید در لیست آشپزخانه قرار گیرند. این سوپر خوراکی ها عبارتند از: ۱- چای سبز در کمک به مقابله با هر مشکلی از پوسیدگی دندان تا سرطان، مورد مطالعه واقع شده است و دارای فواید بیشتری است. ۲- دارای دارای خواص متعددی از جمله تقویت سلامت قلب و حتی مقابله با سندرم متابولیک است. می توان به راحتی در چای راب چای، قهوه و شیر اضافه نمود. ۳- پودر کاکائو، خاص، دارای فواید آنتی اکسیدانی متعددی است بسیار کم کالری بوده و به راحتی فواید شکلات را دارد.

آرتروز دیگر فقط بیماری سالمندان نیست

و... می‌شوند. اعظمی گفت: کاهش وزن، اصلاح روش نشستن و ایستادن، ورزش منظم برای تقویت عضلات، استفاده از رژیم غذایی سالم شامل لبنیات، غلات کامل، ماهی‌های سالمون و قزل‌آلا و مغزها از جمله راهکارهای مناسب برای کاهش خطر ابتلا به آرتروز زانو است. وی همچنین خاطرنشان کرد: در مراحل اولیه، درمان با دارو با تزریق داخل مفصل انجام می‌شود و در موارد پیشرفته‌تر، ممکن است نیاز به عمل جراحی باشد.

متخصصان هشدار می‌دهند که سبک زندگی امروز، رتروژانو را به یک تهدید خاموش برای جوانان تبدیل کرده است. دکتر مهران اعظمی تأکید کرد: تغییر سبک زندگی، تغذیه نامناسب، چاقی و بی‌حرکتی باعث شده بسیاری از افراد در سنین پایین دچار فرسودگی و دردسرها شوند. او افزود: با افزایش سن، فواصل و رتروژانو شوند. وی افزود: با افزایش سن، به لایل تغذیه‌ای و فیزیکی، غشوف‌های رتروژانو نازک شده و درد در دژهای مزمن به‌ویژه هنگام راه رفتن

مصرف سبزیجات باعث ایجاد زخم معده نمی شود

برای ایجاد زخم‌های معده نیستند، بلکه حذف سبزیجات حتی در فرد مبتلا به خراش‌ها و زخم‌های دستگاه گوارش، نباید صورت گیرد و مصرف متعادل آن‌ها به سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند. پزشکان توصیه اکید دارند که افراد سبزی خوردن را در برنامه غذایی روزانه خود قرار دهند. سبزی‌های معطر و اشتهاآوری مانند شاهی، ریحان، تره، نعنا، جعفری، تخم‌مرغ، مرزه، ترپچه یا ثابت سفزه بسیاری از خانواده‌های ایرانی است.

سبزیجات جزئی ضروری از یک رژیم غذایی سالم هستند و برخلاف برخی تصورات، سبب زخم معده نمی شوند. دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به اینکه «آیا مصرف سبزیجات باعث ایجاد زخم معده می شود؟» مطرح کرد: سبزیجات عاملی برای ایجاد زخم معده نیستند، اما افرادی که دارای معده یا دوازدهم هضم هستند، باید سبزیجات را بافت بیشتری کمتر یا قابل هضم تر مانند سبزیجات پخته استفاده کنند. سبزیجات نه تنها عاملی

جدول کلمات متقاطع

« افقی

- ۱- غیرمستقل - نتیجه دادن ۲- واحد پولی در
- روپا- گشادووسویچ - فیلسوف ایده‌آلیست آلمانی
- ۳- تصویری حک شده روی فلز که در چاپ از آن
- استفاده کنند - حرکت دهنده - سال ۴- ترکی -
- در هفتم لاین - از رودهای میزی ایران - تیر و کمر
- ۵- قلم انگلیسی - جنگی بین نادرشاه و شاه گورکانی -
- ۶- راه‌ها - بادلیل و برهان ثابت شده - هوس زن باردار -
- ۷- لکه - کمک‌رسان - سخنان دروغ‌گفتن - همراه
- ۸- از بیماری‌های دهان و لثه - غذا خودمانی -
- ۹- نخست - زدن - همراه غذا می‌خورند -
- ۱۰- مشغول - زنگ‌بند طبی - خجالتی - فهمیدن
- ۱۱- نزدیک بین - چمنزارها - شهرزاری ۱۲- نژاد مردم
- ۱۳- روسیه - سنگ طلق - از ضمائر انگلیسی - ریختن خون
- ۱۴- سرزمین و وطن - یک چهارم چیزی - واحد پول
- ۱۵- اسبپا ۱۶- ضرب شمشیر - ناماوه‌ادی -
- ۱۷- سادگیا ۱۸- دلسوزی در حق افراد - لرزش پا

جدول

[illegible]

جدول سودو کو

		₃				1		
					₄			
λ	1	₄		₃		₇	₂	
		₇		₅			₆	
₉	₃	₂	₄	₆	₇	₅		λ
		₅			₂	₄	₇	₃
	₄			₇	₉		₅	1
₂	₉	1		₄	₅	₃	λ	₇
	₅	₆				₂		

த	ப	த	ல	வ	ந	ச	ஹ	அ
அ	வ	ந	ஹ	ச	ல	ப	த	
ல	ஹ	ச	ப	அ	த	வ	ந	
ந	அ	த	த	ப	வ	ஹ	ச	ல
வ	ல	ஹ	அ	ச	த	த	ந	ப
த	ச	ப	ந	ஹ	ல	அ	வ	த
ப	த	அ	ச	ந	ஹ	த	ல	வ
ச	ந	வ	த	ல	அ	ப	த	ஹ
ஹ	த	ல	வ	த	ப	ந	அ	ச

دانستی‌ها

چرا رژیم مدیترانه‌ای ضد بیماری است؟

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که از رژیم غذایی مدیترانه‌ای پیروی می‌کنند، اعصاب پذیری بیشتری در برابر بیماری‌های قلبی، سندرم متابولیک، دیابت و اسکاردگی دارند. رژیم غذایی مدیترانه‌ای یکی از سالم‌ترین انتخاب‌های غذایی در دنیاست. مطالعه‌ای نشان می‌دهد که الگوی غذایی الهام‌گرفته از اصول رژیم غذایی مدیترانه‌ای ممکن است اثر پیشگیرانه‌ای را برای بیماری‌های قلبی و عروقی نه تنها برای افراد متعلق به منطقه مدیترانه بلکه برای افراد ساکن در دیگر نقاط دنیا نشان دهد.

چرا مدیترانه‌ای؟

دکتر کورش جعفریان، متخصص تغذیه درباره دلایل پیروزی مردم از جعفریان رژیم غذایی بشارت داشت: رژیم مدیترانه‌ای همانطور که از اسمش برمی آید زمانی که در کشورهایی که حاشیه دریای مدیترانه، در کشورهای ایران، منطقه درختان زیتون و درختچه روغن زیتون فراوان است، همچنین به خاطر دسترسی به دریا، ماهی و خصوصاً ماهی‌های چرب فراوان است. وضعیت آب و هوایی مطلوب کشورهای حاشیه دریای مدیترانه زمین‌های این کشورها را مساعدت‌کننده سبزیجات متنوعی کرده که اغلب در رژیم مدیترانه‌ای مورد استفاده قرار می‌گیرند. اینها باعث می‌شود مردم به اندازه کافی میوه و سبزی مصرف کنند. از طرف دیگر به دلیل اینکه تمایل مردم این کشورها به مصرف گوشت قرمز و غذای فست‌فودها کمتر است، بنابراین الگوی از یک رژیم غذایی سالم در کشورهای حاشیه دریای مدیترانه شکل گرفته.

◀ ضدضربه در برابر بیماری

آنکه عادت به تجمع از رژیم غذایی مدیترانه‌ای باعث کاهش خطر بروز بیماری‌های ما می‌شود. جغرفران گفت: افرادی که رژیم مدیترانه‌ای دارند وزنشان خیلی پایینست. افراد انیمیت‌کننده از رژیم مدیترانه‌ای همچنین ریسک دیابت کمتری دارند و کمتر در زمان فعالیت بدنی خسته می‌شوند و فشارخونشان پایین است و ریسک کمتری در ابتلا به سندرم متابولیک دارند. رژیم مدیترانه‌ای با توجه به قیمت بالای که ماهی و غذاهای دریایی دارند الگوی غذایی ارزانی نیست. مغز ریچون نیز روغن ارزان‌ترین و کم‌حسوب می‌شود. مغزا همچنان از رژیم مدیترانه‌ای و به نوبه خود قیمت بالایی دارند. اما اگر افراد بتوانند سواردی از این رژیم غذایی را رعایت کنند، گام بزرگی در سلامت کلی خود برداشته‌اند. در این رژیم غذایی می‌توانید به سبک ایرانی، انواع نان و غلات، میوه‌ها و سبزیجات ایرانی و لبنیات را جایگزین کنید و از فواید آن برای لاغری و سلامتی بهره‌مند شوید.

نتیجہ

فوائد تنفس عميق

متخصصان سلامت توصیه می‌کنند فقط ۵۰ تا ۶۰ درصد تنفس عمیق می‌تواند کمک‌کننده احساس آرامش بیشتری داشته باشد. دم عمیق از بینی و بازدم از دهان هنگام گوش دادن به موسیقی ممکن است با افزایش جریان خون به بخش‌هایی از مغز که احساسات را پردازش می‌کنند، حالت سرخشی ایجاد کند. این مطالعه احساسات و مغزی و نتایجی را که افراد پس از تمرین‌های تنفسی گزارش کردند، بررسی کرده و این نتیجه رسیده است که این تغییرات حتی زمانی رخ می‌دهد که واکنش استرس در بدن فعال است و طبق گزارش افراد، با کاهش احساسات منفی همراه است. نویسندگان این مطالعه تأکید دارند: یافته‌های اصلی ما شامل این است که تمرین تنفسی می‌تواند به شکلی قابل‌انکاراتکات عمیق روان‌گردان ایجاد کند. به عقیده ما، این حالات با تغییر در کارکرد بخش‌های خاصی از مغز مرتبط است که در خودآگاهی، ترس و پردازش حافظه می‌تواند نقش دارند. محبوبیت کاربرد تمرین تنفسی به عنوان ابزار درمانی رو به افزایش است. متخصصان می‌گویند: این تمرین‌ها که اغلب با سرعت یا عمق تنفس را افزایش می‌دهند و با موسیقی ملایم و آرام‌کننده همراهند، می‌توانند به تغییر در حالات هوشیاری منجر شوند، مشابه آنچه مواد روان‌گردان ایجاد می‌کنند. باایرمل (کارتر، به‌حق، ارشد، تمرین تنفسی با تپهویی بالایی را استفاده از داده‌های خوداظهاری ۱۵ نفر را که به صورت آنلاین شرکت کردند، ۸ نفر که در آزمایشگاه حضور داشتند ۱۹ نفر که تحت اسکن تصویربرداری تدریجی مغناطیسی قرار گرفتند) تحلیل کرد، هر گروه یک جلسه ۲۰ تا ۳۰ دقیقه‌ای تنفس چرخه‌ای داده شد - دم از بینی به پرشدن کامل ریه‌ها و بازدم از دهان - بدون مکث و در حالی که به موسیقی گوش می‌دادند. ظرف ۳۰ دقیقه پس از پایان جلسه تمرین تنفسی، مجموعه‌ای از پرسشنامه‌ها تکمیل شد. نتایج نشان داد که تمرین تنفسی با تپهویی بالایی به باعث کاهش ضربان قلب و بنابراین، کاهش قابل ملاحظه جریان خون به مغز شد، اما هم‌زمان جریان خون به آمیگدال (بادامه مغز) راست و هیپوکامپ (دامی، بخش‌هایی از مغز که در پردازش حافظه‌های عاطفی نقش دارند، افزایش پیدا کرد. این تغییرات در جریان خون با احساساتی مشابه تجربه‌های روان‌گردان مرتبط بودند. نویسندگان مطالعه نوشتند: ما دریافتیم که تغییرات عمیق‌تر در جریان خون در نواحی خاصی از مغز با احساسات عمیق‌تر تپهویی، سرخوشی و راهایی عاطفی ارتباط دارد. در طول همه جلسات آزمایشی، شرکت‌کنندگان گزارش دادند که ترس و احساسات منفی کاهش یافته است، بدون آنکه واکنش‌های منفی یا مطلوبی برانگیخته باشد. کارتر، نویسنده اصلی گفت: «بوش در بسیاری حوزه‌های بدیعی هیجان‌ناخیز بود - در حالی که چنانچه افراد به صورت تجربه شخصی فواید تمرین تنفسی برای سلامت را می‌شناسند، این سبک تنفس سریع تاکنون توجه علمی بسیار اندکی جلب کرده است. با وجود این محدودیت‌ها، متخصصان می‌گویند: پس یافته‌ها درک بهتری از تمرین تنفسی با تپهویی بالا ارائه می‌دهد.