

یادداشت

اصول تغذیه در تابستان

منصور رضایی

متخصص علوم تغذیه



در گرما تعریق افزایش یافته و احساس نیاز به آب بیشتر می‌شود. اگر آب و املاح از دست رفته بر اثر تعریق جبران نشود، فرد دچار ضعف، سستی، بی‌حالی و کاهش آستانه تحمل و توجه می‌شود. در هوای گرم نیاز افراد به کالری کمتر و به آب، املاح و ویتامین‌ها بیشتر می‌شود، با گرم‌تر شدن هوا افراد باید از لبنیات و گوشت‌های کم‌چرب استفاده کنند. میوه و سبزی تازه فصل غنی از آب، املاح، ویتامین‌ها و فیبر هستند. مصرف آنها را برای رفع نیاز بدن توصیه کرد. مصرف کمپوت، آبمیوه (اعم از صنعتی و خانگی) و میوه و سبزی‌های خشک نمی‌تواند این نیاز را رفع کند و بهتر است از میوه و سبزی تازه استفاده شود. در کنار مصرف میوه‌ها، مصرف غذاهای پروتئینی گیاهی (دانه‌ها، مغزها، حبوبات و آجیل‌ها) و پروتئین‌های حیوانی کم‌چرب مثل تخم‌مرغ و لبنیات باعث افزایش توان جسمی افراد می‌شود. در فصل تابستان و گرما نباید غذاهای پُرانرژی و پرچرب استفاده شود و مصرف غذاهای فرآوری شده که نمک پنهان دارد باید به حداقل برسد. مصرف نمک، غذاهای شور و نقلاتی مانند چیپس شور و آجیل شور را باید در تابستان محدود کرد و بیشتر از آجیل خام استفاده کرد. نباید در فصل تابستان در مصرف شیرینی، شکلات، شیرینی‌های طبیعی (عسل، کشمش، مویز) و میوه‌های شیرین (مانند انجیر، نارگیل، موز، خربزه، آناناس) زیاده‌روی کرد. در تابستان باید از مصرف افراطی گوشت قرمز به دلیل داشتن انرژی، کلسترول و چربی زیاد پرهیز کرد و گوشت پرندگان مانند کبک و بلدرچین نیز با حداکثر تنوع و حداقل مقدار مصرف شوند. مصرف غذاهایی مانند فسنجان، گردو و کنجد در این فصل توصیه نمی‌شود. در فصل تابستان بیشتر از غذاهایی نظیر آب دوغ، خیار، ماست، خیار و کمی نان، سبزیجات خنک مانند خیار، کاهو، کدو خورشنی (سبزی)، گشنیز، اسفناج، ماست و اسفناج استفاده شود. مصرف مرکبات و میوه‌های ترش و شیرین مانند زرشک و آب زرشک، شاه‌توت، تمشک، سیب ترش، آلبالو، گوجه‌سبز، انار، هلو، زردآلو، هندوانه و گریپ‌فروت را در فصل گرما برای بدن بسیار مفید است. هم‌چنین مصرف سالادها (مثل کاهو و خیار) در تابستان مفید است. برای چاشنی سالاد از سس خانگی به جای سس‌های کارخانه‌ای استفاده کرد و از ترکیب ماست، روغن زیتون، آبلیمو یا آب نارنج و اندکی نمک و قلم سیاه سس دلخواه خود را تهیه کنید.

پیشگیری از آسیب‌های ورزشی

موجب به خطر انداختن سلامت جسمی-روانی با افزایش هزینه‌های درمانی و کاهش انگیزه ورزشکار شود. عدم گرم کردن مناسب و... علل بروز آسیب‌های ورزشی است. آگاه‌سازی و دقت بیشتر مربیان در خصوص تمرکز بر فضای تمرینات، ارائه بیشتر تمرینات تکمیلی و تعادلی و همچنین اطلاع مربیان و ورزشکاران از علل و انواع آسیب‌های، می‌تواند از بروز این مشکلات بکاهد تا شاهد عملکرد بهتر و بیشتر بازیکنان باشیم.

آسیب‌های شایع ورزشی شامل: کشیدگی و پارگی عضلات و رباط‌ها، آسیب‌های زانو، درد ساق یا هنگام ورزش، آسیب‌های تاندون آشیل و شکستگی‌ها و در رفتگی‌ها است. غزال مروستی‌نیا، کارشناس پزشکی ورزشی گفت: امروزه آسیب‌دیدگی در فعالیت‌های ورزشی همواره یکی از مشکلات جدا نشدنی جامعه ورزش بوده و از جمله چالش‌های طب ورزش، درمان و پیشگیری است و در صورت عدم شناسایی به موقع و حاد شدن، می‌تواند

کاهش شیوع تنبلی چشم ایرانی‌ها

افزود: این افراد نباید کم رنگ شوند یا به حاشیه رانده شوند و مورد بی‌مهری قرار گیرند. اکبر نجبرزاده اظهار داشت: جامعه پزشکی از جمله اپتومتریست نباید در پیچ و خم‌های اداری و تصمیم‌گیری‌ها و تصمیم‌سازی‌ها دچار آسیب شوند یا نادیده گرفته شوند و در نتیجه دلسرده دارد و مشغول خدمت به آحاد جامعه هستند. معاون اجتماعی و پارلمانی سازمان نظام پزشکی ایران، جامعه اپتومتریست‌ها را در خط مقدم سلامت بینهایی دانست

رئیس انجمن علمی اپتومتری ایران گفت: تنبلی چشم در کشور در طول ۴۰ سال اخیر کاهش یافته و از میانگین بین‌المللی و کشورهای پیشرفته دنیا، کمتر شده است. جواد مولایی اظهار کرد: در حال حاضر اپتومتریست به اندازه کافی در کشور وجود دارد و مشغول خدمت به آحاد جامعه هستند. معاون اجتماعی و پارلمانی سازمان نظام پزشکی ایران، جامعه اپتومتریست‌ها را در خط مقدم سلامت بینهایی دانست

جدول سودو کو

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

با خودتان مهربان تر باشید

وی به افرادی که شرایط تلخی از غم و اندوه را تجربه می‌کنند،

اظهار داشت: با خودتان کمی مهربان تر باشید، این کار ممکن است شامل یک حمام کردن، مطالعه کتاب، مشاهده یک کمدی

مورد علاقه، چرت زدن یا خوردن غذای محبوب‌تان باشد.

گلدستانی ادامه داد: به یاد داشته باشید که غم و اندوه می‌تواند

ناشی از تغییراتی باشد که انتظارش را نداشته‌اید یا می‌تواند

نشان دهنده نیاز به تغییر در زندگی شما باشد، تغییر معمولاً

استرس‌زا، اما برای رشد ضروری است. اگر به دلیل نیاز به تغییر

چیزی ناراحت هستید، به مراحل فکر کنید که می‌توانید برای

شادتر کردن زندگی خود تغییر دهید. به گفته این متخصص

روانپزشکی، یافتن راه‌هایی برای غلبه بر غم و اندوه یا افسردگی

می‌تواند شما را به حالت عادی بازگرداند؛ در حالی که غم و اندوه

معمولاً در بیشتر اوقات موقتی است و اغلب با اصلاح سبک

زندگی قابل تسکین است. بنابر اعلام روابط عمومی دانشگاه

علوم پزشکی شهیدبهشتی، وی در خاتمه خاطر نشان کرد: اگر

علامت‌های غم یا افسردگی شما بیش از دو هفته طول بکشد،

باید با پزشک خود مشورت کنید و از درمان‌های حمایتی برای

بهبود اوضاع استفاده کنید.

مضرات استفاده از «پنکه» هنگام خواب

اینفوگرافیک: آرمان ملی

استفاده از پنکه هنگام خواب در شب می‌تواند مشکلاتی را برای سلامتی ایجاد کند. در طول تابستان، بسیاری از مردم در اتاق خواب‌های خود از پنکه استفاده می‌کنند تا خواب راحت‌تری داشته باشند. گرچه ممکن است این وسیله سرمایشی روشی موثر برای تنظیم دمای اتاق شما در شب باشد، اما می‌تواند مضراتی را برای سلامت عمومی به همراه خواهد داشت. پنکه‌های برقی می‌توانند بیش از آنکه مفید باشند، باعث ایجاد شرایطی از حساسیت‌های تحریک‌کننده و گردن درد شوند.

احساس گرفتگی بینی

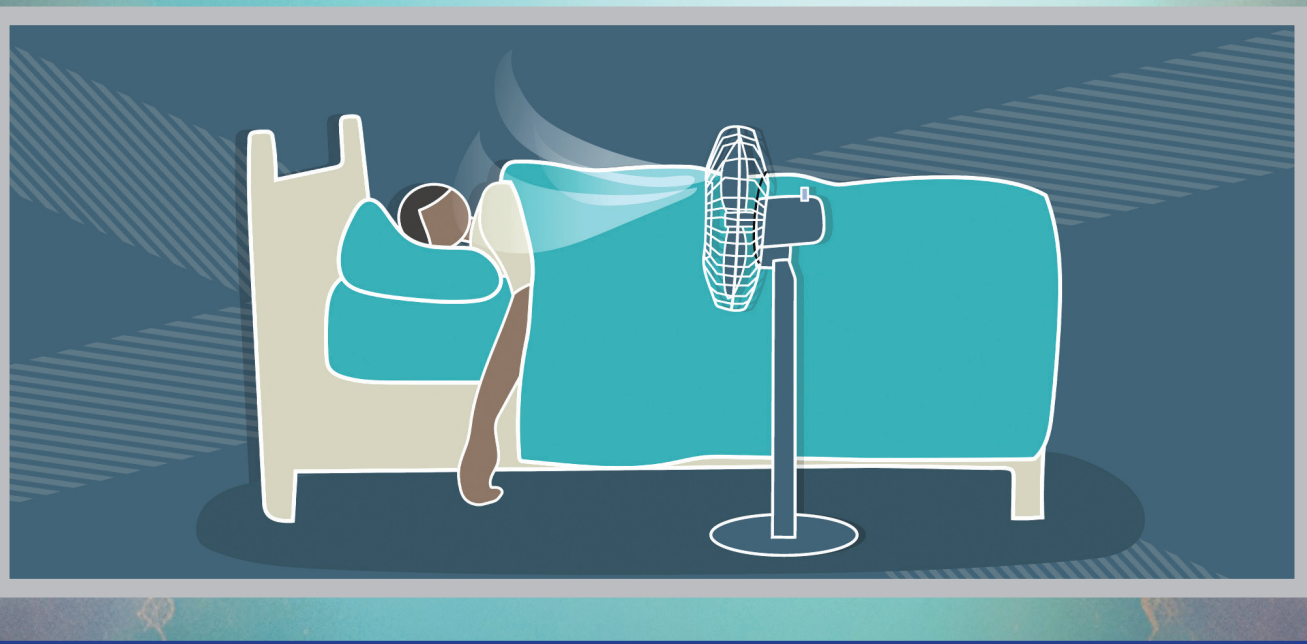
با اضافه شدن یک پنکه برقی می‌تواند بینی و گلو را خشک کند و باعث شود بدن شما مخاط بیشتری تولید کند تا هیدراته بماند. این می‌تواند عوارض جانبی زیادی از جمله سردرد، گرفتگی بینی و حتی سردرد سینوسی ایجاد کند. خوشبختانه، هیدراته نگه داشتن بدن با آب می‌تواند به جلوگیری از این اتفاق کمک کند؛ نوشیدن حداقل دو لیتر در روز توصیه می‌شود.

سفتی گردن

در طول شب از قرار دادن پنکه به سمت نواحی دردناک عضلانی خودداری کنید. به این دلیل است که هوای سرد متمرکز می‌تواند عضلات شما را منقبض و اسپاسم کند و باعث درد بیشتر شود. ممکن است بعد از استفاده از پنکه برقی متوجه سفت شدن گردن شوید، بنابراین استفاده از آن را برای چند شب متوقف کنید.

خشکی چشم

ورزش باد زیاد نه تنها بینی و گلو را خشک می‌کند، بلکه چشمان شما را نیز خشک می‌کند که می‌تواند منجر به تحریک شود. پنکه برای کسانی که از لنزهای تماسی استفاده می‌کنند اهمیت بیشتری دارد، زیرا پتانسیل خشکی و تحریک را افزایش می‌دهد.

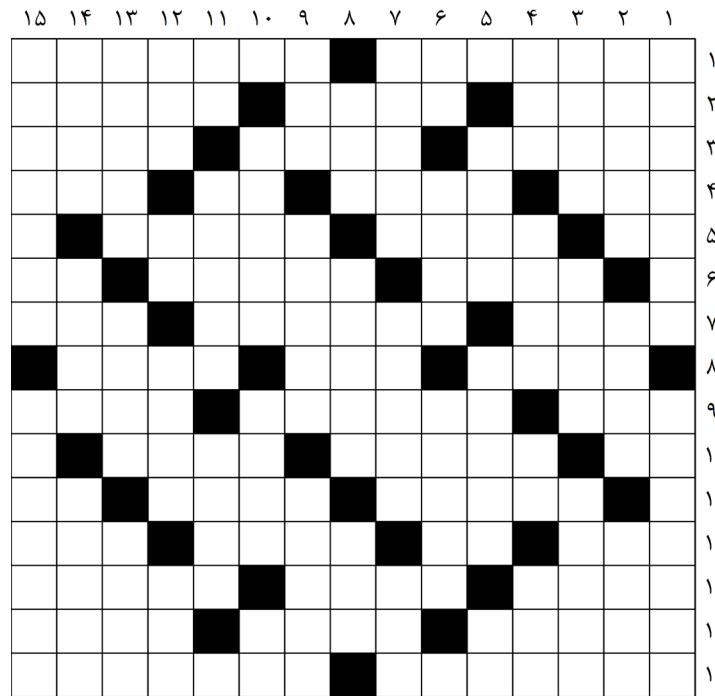


شماره ۱۵۸۸

جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱- حریق - از سرداران اسکندرمقدونی ۲- دانه تیر - کلیسای تاریخی در اصفهان -
سرمشمار کردن ۳- بالاس - شهری در آذربایجان شرقی - یارو ۴- یار محفل گل و پروانه - همراه
وارو در زمیناسیتیک - پشه - بی‌سرویا ۵- چاپلوسی - مرکز الاتار عراق - نت چهارم موسیقی ۶-
مادر عرب - دعای شب جمعه - ترشح‌کننده ۷- شاخه شاخه شده - دریاچه‌ای در شهرستان زابل -
ضدوفا ۸- سلاح انفجاری - عمل‌ورفتار - گرسنه نیست ۹- مقابل مادگی - شهری در جنوب شرقی
ایالت فلوریدا در کشور آمریکا - استان مرزی کشورمان ۱۰- اورونه - گرم حشره - پرنده دریاچه
۱۱- روغن و چربی - خودرایی و مغزور - گوشه‌نشین ۱۲- همان دارو است - ضمیر فرانسوی - رشد
و نمو - زراعت ۱۳- شهری در مازندران - قلم سیاه - به روایت واداشتن ۱۴- روزها - شادکننده -
قالب‌سنگ ۱۵- شهری در سیستان و بلوچستان - فیلمی از فریدون جیرانی



افقی

۱- بوییدن - ناخوشایند ۲- معضل اقتصادی - کرسی
و عظ - از نیروهای نظامی ۳- در خواست عفو - بوی
خوش - سرشماری ۴- آلت موسیقی - حجم بسته
سه‌بعدی - شامل شدن ۵- صفت کنه! ۵- طرف‌وجهد -
مهروموم - شکسته‌شده ۶- از انواع فشنگ - از شهرها
ژاپن - روییدنی سر ۷- خانه ترکی - پادشاه کبابی -
قسمتی از ترازو ۸- زشت‌ترین‌بندتر - انسان - بادی که
از سمت مغرب بوزد ۹- اندرز و نصیحت - خواهان و رافع -
به‌راستی ۱۰- حرف پوست‌کنده - نم‌دهنده -
عالم‌تروان‌تار ۱۱- از دست‌دادن - به‌واقیمت - پاروی
قایقرانان ۱۲- موی گردن اسب - شمایی بیگانه -
پایتخت کره جنوبی - رشته کوهی در اروپا ۱۳-
چشم‌پزشک - مخلوطی از نقلات - دوباره کاری
۱۴- دسته‌هاورسته‌ها - دوری و هجران - غیر جدی
۱۵- از شهرهای ژاپن - ایالتی در آمریکا

حل جدول ۱۵۸۷

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	ک	ن	م	ب	ا	م	ب	س	ا	ن	س	ب	م	ک
۲	ی	ب	ر	ش	م	و	س	ر	س	و	ی	م	ل	ل
۳	ر	ا	ی	ک	ا	ی	ز	و	ا	ا	ل	و		
۴	م	س	ن	س	پ	ر	ن	د	ک	ی	ک			
۵	م	ه	ا	ک	ا	ک	م	ا	ن	ک	ا	ت	ی	و
۶	ر	و	ا	ل	د	ج	ا	ج	م	ی	م	و		
۷	ت	و	ا	ن	ا	ک	ل	و	ب	ز	ا	د		
۸	ع	ا	ف	ر	ا	د	ر	س	ا	ن				
۹	ا	ی	ت	و	س	ا	م	ا	د	ا				
۱۰	و	ی	ج	ن	ا	ی	ی	ک	ن	د	ر	س		
۱۱	ا	ع	ر	ا	ا	ض	ه	س	ی	د	ر	ا		
۱۲	ر	ک	ب	و	ت	ر	ی	و	ت	ر	س			
۱۳	ک	ر	و	ه	ی	و	ا	ل	د	ج	ا	م	ی	و
۱۴	ا	و	ت	ر	ی	ی	ا	و	ی	ک	ی	ر	ع	
۱۵	س	ن	ا	ی	ش	ا	ن	م	ش	ا	ی	ل		