

دانستی‌ها

توصیه‌های تغذیه‌ای برای روزه‌داران

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با اشاره به هم‌زمانی ماه رمضان و نوروز، بر اهمیت مصرف وعده سحری تأکید و توصیه کرد که این وعده مشابه ناهار باشد و شامل تمامی گروه‌های غذایی، از جمله پروتئین، سبزیجات و لبنیات شود. دکتر احمد اسماعیل‌زاده درخصوص اصول تغذیه‌ای در ایام روزه‌داری ماه مبارک رمضان اظهار کرد: با توجه به فاصله کوتاه بین وعده افطار و سحری در سال جاری و دید و بازدیدهای ایام عید، بسیاری از افراد احتمالاً تا سحر بیدار می‌مانند. بنابراین، وعده سحری باید به‌طور کامل و متعادل تهیه شود و شامل تمامی گروه‌های غذایی مورد نیاز بدن باشد تا انرژی کافی برای ساعات طولانی روزه‌داری تأمین شود. وی افزود: وعده سحری از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، زیرا باید نیاز بدن را برای ۱۲ تا ۱۵ ساعت تأمین کند. افرادی که بدون صرف سحری روزه می‌گیرند، اشتیاق می‌کنند، زیرا این کار می‌تواند منجر به کمبود انرژی و مواد مغذی شده و در طول روز آسیب‌هایی به بدن وارد کند. بنابراین، مصرف یک سحری کامل و متعادل برای حفظ سلامت و تأمین انرژی ضروری است. اسماعیل‌زاده در ادامه تصریح کرد: توصیه می‌شود که وعده سحری مانند وعده ناهار در روزهای عادی باشد. همان‌طور که ناهار را به عنوان یک وعده غذایی کامل مصرف می‌کنیم، سحری نیز باید شامل تمامی گروه‌های غذایی ضروری بوده و به‌طور متعادل و مقوی تهیه شود تا انرژی مورد نیاز بدن در طول روز تأمین شود. مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت اظهار کرد: برخی افراد عنوان می‌کنند که نمی‌توانند برای سحری بیدار شوند. امسال، با توجه به فاصله کوتاه بین افطار و سحر و دید و بازدیدهایی که معمولاً تا سحر ادامه دارد، بسیاری از افراد ممکن است تا آن زمان بیدار بمانند. در صورتی که قصد دارید برای سحری بیدار نشوید، توصیه می‌شود وعده سحری را در پایان شب و پیش از خواب میل کنید. این وعده باید کامل بوده و شامل تمامی گروه‌های غذایی مورد نیاز بدن باشد تا در طول روز دچار کمبود انرژی و مواد مغذی نشوید. وی افزود: با توجه به محدودیت زمانی دریافت غذا در ماه رمضان، بسیاری از افراد مصرف میوه و لبنیات را فراموش می‌کنند که این امر می‌تواند نیازهای تغذیه‌ای بدن را تأمین نکرده و مشکلاتی ایجاد کند. بنابراین، توصیه می‌شود پس از صرف سحری، حتماً یک عدد میوه میل کرده و سبزیجات را در کنار وعده‌های افطار و سحری بگنجانید. همچنین، نوشیدن آب کافی برای حفظ سلامت و جلوگیری از کم‌آبی بسیار ضروری است. اسماعیل‌زاده درباره مصرف چای در وعده سحری گفت: نوشیدن یک لیوان چای مشکلی ایجاد نمی‌کند، اما مصرف بیش از حد آن، به‌ویژه در این وعده، توصیه نمی‌شود. برای پیشگیری از تشنگی در طول روز، بهتر است در سحر از مصرف نمک پرهیز کنیم. مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت تأکید کرد: وعده سحری باید مشابه وعده ناهار باشد و شامل برنج، نان، سبزیجات، ماست، خورشت و مواد پروتئینی شود. همچنین، مصرف یک وعده میوه در سحر توصیه می‌شود تا تعادل غذایی حفظ شود.

نکته

غذاهایی که به سلامت کودک آسیب می‌زند

متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: جایگزینی مواد افزودنی با خوراکی‌های طبیعی، راهی برای رشد سالم‌تر کودکان و پیشگیری از مشکلات گوارشی و بلوغ زودرس است. سمیه فتاحی، متخصص تغذیه اظهار کرد: بسیاری از غذاهایی که حاوی مواد افزودنی، رنگ‌های مصنوعی، قندهای اضافی و مواد نگهدارنده هستند می‌توانند به سلامت کودکان آسیب برسانند. این مواد ممکن است باعث اختلالات هورمونی و مشکلات مختلف گوارشی مانند التهاب روده شوند و حتی به بلوغ زودرس کمک کنند. همچنین، برخی از این مواد می‌توانند به بیماری‌های مزمن مانند چاقی و دیابت نوع ۲ منجر شوند. برای مقابله با این مسائل و تشویق به تغذیه طبیعی، یک روش مؤثر، ایجاد عادات‌های غذایی سالم از سنین کودکی است. همانطور که اشاره کردید، مادران می‌توانند با درست کردن کیک‌ها و کلوچه‌های خانگی با استفاده از مواد اولیه سالم، به جای استفاده از محصولات شرکتی که حاوی مواد افزودنی و رنگ‌های مصنوعی هستند، نقش مهمی در این فرایند داشته باشند. فتاحی ادامه داد: به علاوه، کنترل مقدار مصرف محصولات فرآوری شده و معرفی جایگزین‌های سالم مانند میوه‌ها، سبزیجات و دانه‌هایی می‌تواند به کودکان کمک کند تا انتخاب‌های غذایی بهتری داشته باشند.

ویژه

تأثیر قارچ‌ها بر مقابله با آنفلوآنزا

در حالی‌که تا پیش از این نقش قارچ‌های خوراکی در کاهش فشارخون، محافظت در برابر آسیب مغزی و کمک به حفظ سلامت استخوان‌ها تأیید شده بود، حالا نتایج یک تحقیق جدید، تأثیر فوق‌العاده آن در مقابله با آنفلوآنزا را اثبات کرده است. تحقیقات جدید نشان داد که بتاگلوکان (یک واحد سازنده اصلی قارچ) می‌تواند از سلامت ریه در طول آنفلوآنزا محافظت کند. نرگیس خان، نویسنده اول این مطالعه گفت: این نکته بسیار مهمی است که چگونه بتاگلوکان می‌تواند سلول‌های ایمنی خاصی مانند نوتروفیل‌ها را برای کنترل التهاب بیش از حد در ریه برنامه‌ریزی مجدد کند. در طول آنفلوآنزا، نوتروفیل‌ها با مهاجرت به محل عفونت در دستگاه تنفسی به عنوان اولین خط دفاعی عمل می‌کنند. اما فعالیت بیش از حد نوتروفیل‌ها می‌تواند باعث آسیب بافتی و التهاب شود و تنفس را دشوار کند. ذات‌الریه، که التهاب جدی ریه است، یکی از عوارض مکرر آنفلوآنزا است که می‌تواند منجر به مرگ شود. مطالعه مک‌گیل نشان داد بتاگلوکان این توانایی را دارد که نقش نوتروفیل‌ها را برای کاهش التهاب تغییر دهد.

چربی سوزی با سبزیجات

همه سبزیجات دارای مواد مغذی و مفیدی هستند، اما در این بین برخی از آنها در کاهش چربی شکمی بهتر از سایرین عمل می‌کنند. به‌طور مثال، اسفناج یا دارابودن فیبر و ویتامین K، در کاهش وزن بدن و جلوگیری از تجمع چربی در ناحیه شکم نقش دارد. بر اساس تحقیقات، بهترین سبزیجاتی که به کاهش و از بین بردن چربی‌های مزاحم در ناحیه شکم کمک می‌کنند، عبارتند از:



کلم بروکلی

طبق تحقیقات، بروکلی یک ماده گیاهی مفید برای نابودی چربی شکم است. مصرف منظم سبزیجات تیره رنگ، مانند بروکلی و سبزیجات برگ‌دار، مانند کلم پیچ و اسفناج، به کاهش چربی اضافی در افراد دارای اضافه وزن کمک می‌کند.



هویج

هویج سرشار از نوعی ترکیب گیاهی به نام لوتین است که دارای خواص آنتی‌اکسیدانی و توانایی بالقوه در کاهش بافت چربی شکم است. هم‌چنین جویدن هویج خام، به متابولیسم کمک کرده و به دنبال آن روند چربی‌سوزی را تقویت می‌کند.



کاهو

کاهو هم در کاهش چربی شکم نقش دارد. اول از همه، کاهو سرشار از لوتین است و تأثیر چشمگیری بر کاهش چربی شکم دارد. یک مطالعه بر روی مردان مبتلا به چاقی نشان داد که افزایش مصرف سبزیجات غنی از کاروتن‌ها، مانند کاهو، می‌تواند چربی اضافی را کاهش دهد.



چغندر

چغندر مملو از مواد مغذی است که فرایند هضم را بهبود می‌بخشد و به مدیریت وزن کمک می‌کند. چغندر سرشار از فیبر است؛ خوردن فیبر کافی به جلوگیری از نفخ، کاهش اشتها، افزایش احساس سیری و بهبود سلامت میکروبیوم روده کمک می‌کند. مساله‌ای که در کاهش وزن سالم بسیار مهم است.



یادداشت

انواع جراحی دندان عقل

محمود ادیب
دندانپزشک



دندان عقل که به آن دندان آسیاب سوم هم می‌گویند، معمولاً در سنین ۱۷ تا ۲۵ سالگی رشد می‌کند. چهار دندان عقل در ۲ فک هر انسان وجود دارد که در واقع آخرین دندان‌ها در قوس فکی هستند. در جراحی دندان عقل ۲ روش کاربرد دارد. جراحی نهفته و نیمه‌نهفته. جراحی نهفته: با روش رادیوگرافی و با همان عکس از دندان‌ها منسوب به عکس OPG می‌توان به نهفته یا نیمه‌نهفته بودن و در کل وضعیت قرارگیری آنها در فک پی برد. دندان‌های عقل نهفته می‌توانند در درازمدت و بدون اطلاع خود بیمار مشکلات بسیاری برای بیماران ایجاد کنند که عقب انداختن کشیدن دندان می‌تواند عواقب غیر قابل برگشتی داشته باشد. دندان عقل نهفته دندان‌ها است که به‌طور کامل درون لثه قرار دارد و از آن خارج نمی‌شود. زمانی که دندان عقل از نوع نهفته باشد، دندانپزشک لثه را برش می‌دهد و دندان را از آن خارج می‌کند. دندان عقل نهفته بدترین نوع دندان عقل است. زیرا دیده نمی‌شود و به این ترتیب مشکلات مختلفی را برای فرد ایجاد می‌کند. این دندان باید حتماً قبل از ۳۰ سالگی جراحی شود. نیمه‌نهفته: اغلب مسائل به وجود آمده در بیماران مربوط به دندان‌های نیمه‌نهفته است. در این دندان‌ها به دلیل گیر غذایی بین دندان و لثه پوشاننده و آسیب به لثه از سمت دندان مقابل بیشترین احتمال به وجود آمدن مشکلاتی از قبیل آسبه و سلولیت وجود دارد. این دندان باعث تحت فشار دادن سایر دندان‌ها شده و به مرور زمان دندان‌های مجاور را نیز خراب می‌کند. زمانی که بخش کمی از دندان عقل از لثه بیرون برزد، به آن دندان نیمه‌نهفته می‌گویند. این نوع دندان با روش‌های معمول کشیده نمی‌شود و تنها با جراحی درمان می‌شود. دندان نیمه‌نهفته باید در اسرع وقت جراحی شود؛ در غیر این صورت ممکن است به التهاب و حتی عفونت لثه منجر شود. برخی از نکات بعد مراقبت بعد از کشیدن عبارتند از: تاجایی که می‌توانید استراحت کنید. تمام داروهایی که پزشک تجویز کرده را طبق دستور مصرف کنید. پس از کشیدن دندان عقل، انتخاب غذاهای مناسب به بهبودی سریع‌تر و جلوگیری از تحریک یا آسیب به محل زخم کمک می‌کند. پس از جراحی نباید تا ۲ ساعت چیزی بخورید.

نوشیدن چقدر قهوه می‌تواند «مفید» باشد؟

روزی نوشیدند، در مقایسه با افرادی که کمتر از یک فنجان در روز می‌نوشیدند، بیش از ۴۸ درصد کاهش ریزخ مرگ و میر زودرس برای کسانی دیده شده که ۳ تا ۴ فنجان قهوه در روز می‌نوشند. هم‌چنین «قهوه آسیاب شده» (۲۷ درصد) در مقایسه با «قهوه فوری» (۱۱ درصد) نقش مؤثرتری در کاهش خطر مرگ زود هنگام دارد.

شیرین‌کننده مصنوعی و افزایش بیماری قلبی

پودینگ‌ها، غذاهای کسرو شده، مرباها و زله‌ها، محصولات لبنی و بسیاری از غذاها، آنهایی که به عنوان بدون شکر یا رژیمی به بازار عرضه می‌شوند، هستند. تحقیقات نشان داده است که شیرین‌کننده‌های مصنوعی ممکن است اثرات نامطلوبی بر سلامتی داشته باشند. آنها با چندین بیماری مرتبط هستند. از جمله تأثیر بر عملکرد سیستم گوارش، ایجاد سردرد و تغییر طعم، و افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و بیماری قلبی عروقی.

جدول کلمات متقاطع

عمودی
۱- بستر- ایاب و ذهاب ۲- لامپ صنعتی دو الکترودی- توانایی برای انجام کاری- مارسمی خطرناک ۳- از سبزیجات- بداقبالی- خسیس ۴- وسیع و پهن- بخیه درشت- از نیروهای نظامی ۵- قلمه گیاه- آن را از بانک بخواهید- سرنوشت ۶- خطاب بی‌ادبانه- موجود خیالی- اندام پرواز پرنده- گرفتنی از هوا ۷- قرار- تبهاران- خبسی ۸- بوچ و هیج- کم شده- از گل‌ها ۹- معجزه الهی- حقیقت و طبیعت چیزی- حریف ۱۰- ساز شبان- نیرومند- در این مکان- واحد سطح ۱۱- نام کوچک ماندلا- از پیامبران اولوالعزم- اختراع ادیسون ۱۲- از فرآیند مصری- مادر عرب- شکرگزار و سیاست‌گزار ۱۳- سینمای سوخته آبادان- هیاهوی مردم در شادی- شهری در فارس ۱۴- هر خانه‌ای دارد- سفره طعام- تباهی ۱۵- کاپیتان یک تیم ورزشی به همراه دارد- میل و رغبت کردن

شماره ۲۶۱

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

حل جدول ۲۶۰

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	ج	ا	ب	د	ا	ب	د	ا	ب	د	ا	ب	د	ا
۲	غ	ن	ا	ی	م	ج	و	خ	ر	ا	س	ت	ا	د
۳	ز	ج	ا	ب	د	ا	ب	د	ا	ب	د	ا	ب	د
۴	ز	ا	ب	د	ا	ب	د	ا	ب	د	ا	ب	د	ا
۵	م	ب	د	ا	ب	د	ا	ب	د	ا	ب	د	ا	ب
۶	ف	ا	ب	د	ا	ب	د	ا	ب	د	ا	ب	د	ا
۷	و	و	و	و	و	و	و	و	و	و	و	و	و	و
۸	ر	ف	ا	ب	د	ا	ب	د	ا	ب	د	ا	ب	د
۹	ر	ف	ا	ب	د	ا	ب	د	ا	ب	د	ا	ب	د
۱۰	ا	ب	د	ا	ب	د	ا	ب	د	ا	ب	د	ا	ب
۱۱	ر	ن	ا	ی	م	ج	و	خ	ر	ا	س	ت	ا	د
۱۲	ت	ا	د	ا	ب	د	ا	ب	د	ا	ب	د	ا	ب
۱۳	ا	ب	د	ا	ب	د	ا	ب	د	ا	ب	د	ا	ب
۱۴	ا	ب	د	ا	ب	د	ا	ب	د	ا	ب	د	ا	ب
۱۵	ر	د	ا	ب	د	ا	ب	د	ا	ب	د	ا	ب	د