

میان وعده‌های سالم برای دیابتی‌ها

ایفوگرافیک: آرمان ملی



انتخاب و تهیه میان وعده‌های سالم برای افرادی که مبتلا به دیابت هستند، تا حدودی دشوار است. نکته کلیدی این است که گزینه‌هایی را انتخاب کنید که دارای فیبر، پروتئین و چربی‌های سالم هستند. این مواد مغذی به کنترل سطح قند خون کمک می‌کنند. اگر بدن خود را به خوردن میان وعده‌های سالم و در دسترس عادت دهید، به نوعی هم از گر سنگی و هم از ضعف و بی حالی جلوگیری کرده‌اید. نیاز بدن به میان وعده را با ترکیب مناسبی از مواد مغذی تأمین کنید تا هم سطح سلامتی را بالا ببرید و هم به تعادل مناسب در قند خون برسید.

تخم مرغ آب‌پز

تخم مرغ فقط مخصوص صبحانه نیست، بلکه یک میان وعده سیرکننده و تثبیت کننده قند خون است که کالری کمی دارد. تخم مرغ گریه‌پز در صبح صفر دارد، بنابراین سطح گلوکز خون را افزایش نمی‌دهد و در عوض دارای پروتئین زیاد و مواد مغذی ضروری از جمله ویتامین A و روی (زنک) است.



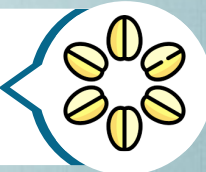
خرما

خوردن دو تا سه عدد خرما به عنوان یک میان وعده شیرین و درماتی برای بیماران دیابتی انتخاب خوبی است. مصرف خرما می‌تواند تأثیر مفیدی بر گلوکز خون در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ داشته باشد زیرا منبع خوبی از فیبر غذایی است.



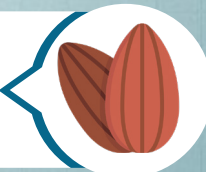
جو دوسر

بلغور جو دوسر، یک میان وعده سیرکننده و مناسب برای افراد مبتلا به دیابت است. به گفته محققان، یک کاسه از این ماده غذایی دارای ۴ گرم فیبر غذایی است که برای بهبود سلامت متابولیک مفید است.



بادام

بادام به عنوان میان وعده قادر است سطح قند خون در افراد مبتلا به دیابت را در سطح نرمال و مطلوب نگه دارد. هم چنین بادام می‌تواند به طور قابل توجهی سطح کلسترول بد را در بیماران دیابتی کاهش دهد. همچنین خوردن بادام در افراد سالم می‌تواند راهی برای پیشگیری از ابتلا به پیش دیابت باشد.



مهم ترین علائم کم خونی در کودکان

فوق تخصص خون و آنکولوژی کودکان و نوجوانان، شایع ترین کم خونی تغذیه‌ای را ناشی از فقر آهن دانست و گفت: در اکثر موارد علت این بیماری، اجتناب از دادن آهن کمکی به شیرخواران است. دکتر ترگس بیگم میربهبهانی اظهار کرد: کم خونی به کم شدن تعداد و مقدار گلبول‌های قرمز خون و یا عدم کارایی آن‌ها گفته می‌شود تا جایی که میزان هموگلوبین فرد نسبت به سن و جنس آن کاهش می‌یابد. وی افزود: کم خونی از طریق آزمایش خون قابل تشخیص است اما افراد بر اساس رنگ پری‌دیگی، بی حالی و عدم کارایی متوجه کم خونی می‌شوند. کم خونی بیماری‌های بسیار متعددی را شامل شده و انواع مختلفی دارد. این فوق تخصص خون و آنکولوژی کودکان و نوجوانان با بیان اینکه کم خونی ممکن است ناشی از یک کم خونی ساده تغذیه‌ای و یا بیماری‌های جدی باشد، بیان کرد: کم خونی به دو دسته تقسیم شود و معمولاً یا ایراد از مغز استخوان و یا در محیط است. برخی اوقات بروز اشکالات ساده در مغز استخوان موجب کم خونی می‌شود که در این مواقع ناشی از اختلالات تغذیه‌ای و نرسیدن مواد اولیه مانند کمبود آهن، B12 و B9 و غیره است که قابل رفع است اما گاهی اوقات اشکال از مغز استخوان است که یا دچار کم کاری شده و یا توسط برخی از سلول‌ها دچار تهاجم شده است. میربهبهانی با تأکید بر اینکه کم خونی را باید پزشک تشخیص دهد و افراد باید پیگیری باشند تا علت مشخص شود و درمان صورت بگیرد، بیان کرد: حتی اگر علت کم خونی بدخیمی و یا سرطان باشد در مراحل اولیه قابل درمان است لذا پیگیری فرد، تشخیص به موقع و عمل به دستورات پزشک بسیار تأثیرگذار است. وی متذکر شد: والدین با مراجعه به موقع به مراکز جامع سلامت، کودک خود را از لحاظ خونی مورد بررسی قرار دهند تا در صورت کم خونی اقدامات لازم انجام شود. در کودکان شایع ترین نوع کم خونی، کم خونی فقر آهن است که به راحتی قابل پیش‌بینی و درمان پذیر است. فوق تخصص خون و آنکولوژی کودکان و نوجوانان، کم خونی کودکان را قابل درمان ترین بیماری در کودکان دانست و توضیح داد: خوشبختانه هم پایش خوبی برای این بیماری انجام می‌شود و هم در زمان بارداری و تولد شیرخوار و کنترل‌های بهداشتی اقدامات پیشگیرانه به موقع صورت می‌گیرد. میربهبهانی خاطر نشان کرد: متأسفانه همکاری جامعه کم است و شایع ترین کم خونی تغذیه‌ای ناشی از فقر آهن است در اکثر موارد هم علت آن عدم مصرف آهن کمکی به شیرخواران است. وی ادامه داد: برخی معتقدند مصرف آهن، کودک را بیش فعال می‌کند حال آنکه این یکی از باورهای غلط است که منجر به کم خونی و فقر آهن شده و همین مسأله روی هوش (IQ)، تمرکز، تغذیه و حتی خواب کودک اثرگذار خواهد بود. گاهی اوقات نیز مادر نگران تیره شدن رنگ دندان‌ها در کودک بر اثر مصرف قطره آهن است حال آنکه شست و شوی دندان با آب و مسواک مشکلی ایجاد نمی‌کند. فوق تخصص خون و آنکولوژی کودکان و نوجوانان گفت: گاهی از سوی کادر درمان تأکیدی می‌شود که نتیجه عکس می‌دهد پزشکان و کادر درمان باید به مادران تأکید کنند که دادن شیر و قطره آهن در فاصله نزدیک ممکن است مقداری از جذب آهن را کم کند اما یک عمل بی‌خطر نیست. میربهبهانی به کمبود فقر آهن در برخی افراد در جامعه اشاره کرد و یادآور شد: این مسأله موجب بی‌خوابی و بدخلایقی در کودک و به دنبال آن بد اخلاقی مادر و خانواده می‌شود و همه این آسیب‌ها با یک درمان کوچک و ساده قابل پیشگیری است. به گفته وی؛ فائوسم کم خونی ساده دیگری است که در صورت تشخیص، تنها راه آن عدم استفاده از باقالا است. والدین باید بداندان ارزش این را ندارند که به خاطر خوردن باقالا، کودک بستری شدن در بیمارستان و تزریق خون را تجربه کند. فوق تخصص خون و آنکولوژی کودکان و نوجوانان ادامه داد: گاهی اوقات در زمان بلوغ... مقداری فقر آهن ایجاد می‌شود، در مجموع باید علت فقر آهن را شناسایی کرد.

نکته

روزانه چندر باید نمک مصرف کنیم؟

نتایج یک نظرسنجی نشان می‌دهد حدود ۸۰ درصد از بزرگسالان به درستی نمی‌دانند حداکثر میزان مصرف روزانه نمک چقدر است؟ وقتی از این افراد سوال شد که آیا می‌توانید بگویید حداکثر میزان مصرف روزانه نمک که دولت توصیه کرده، چقدر است؟ حدود ۸۰ درصد بزرگسالان با این سوال گیج شدند و پاسخ دقیقی برای آن نداشتند. کارشناسان تغذیه و سلامت اعلام کردند که میزان نمک بعضی اجناس در خواربار فروشی ممکن است حتی قبل از اینکه وعده ناهار را هم در نظر بگیریم، از حد مجاز روزانه بیشتر شود. فقط ۱۰ درصد شرکت کنندگان در نظر سنجی اعلام کردند که حداکثر مقدار توصیه شده نمک از سوی مقامات بهداشتی دولت، شش گرم در روز است. بزرگسالان روزانه به طور متوسط ۸.۴ گرم نمک می‌خورند که حاوی ۳.۳ گرم سدیم است. طبق اعلام کارشناسان، دو سوم پیتزاهایی که در رستوران‌ها و بیرون‌برها به فروش می‌رسد حاوی شش گرم به بالا نمک در هر پیتزا است. خوردن بیش از حد سدیم ممکن است به بروز مشکلات سلامت از قبیل فشارخون بالا منجر شود که می‌تواند عامل نیمی از همه حمله‌های قلبی و سکنه‌های مغزی باشد. شاید تعجب نکنید که غذای بیرون‌بر و مملو از پیپری که اغلب حاوی گوشت فرآوری شده و زیتون هستند نیز در جدول میزان نمک، جایگاه بالایی دارند. مطالعات نشان می‌دهد که در سه چهارم نان‌های فروشگاه‌ها، هر تکه نان حاوی نمکی معادل نمک یک بسته چپیس آماده است. از سس‌هایی که روی اجاق گاز درست می‌کنیم تا سس گوچه‌فرنگی و سس‌های مخصوص خواباندن مواد غذایی، برخی از سس‌ها مقدار زیادی نمک درون خود پنهان دارند. با این حال کارشناسان اعلام کردند که مقدار نمک در انواع سس‌ها بسیار متفاوت است و این نشان می‌دهد که می‌توان با کم کردن سدیم هم سس خوشمزه درست کرد. نظر سنجی سال ۲۰۲۱ نشان داد بیش از نیمی از غلات صبحانه که برای کودکان تولید می‌شود، حاوی دست کم میزان «متوسطی» نمک است. حتی دسته داروها هم از نمک در امان نیست.

چگونه خشکی پوست را کاهش دهیم؟

روش‌های خانگی مختلفی برای درمان خشکی پوست وجود دارد که از آن جمله می‌توان به استفاده از روغن‌های گیاهی و همچنین داشتن رژیم‌های غذایی سالم و حاوی خوراکی‌های مفید برای سلامت پوست اشاره کرد. تأثیر استفاده موضعی از روغن‌های گیاهی نظیر روغن کنجد، نارگیل، ذرت یا آفتابگردان برای رفع خشکی پوست شگفت‌آور است. هر چند کارشناسان توصیه می‌کنند به منظور پیشگیری از هر گونه حساسیت احتمالی استفاده

از این ترکیبات بهتر است بنا به تشخیص فرد متخصص انجام شود. گنجاندن برخی مواد غذایی در برنامه تغذیه برای رفع خشکی پوست موثر است که از آن جمله می‌توان به سیب زمینی شیرین، مغزها و دانه‌ها دارای آنتی‌اکسیدان، ویتامین E و اسیدهای چرب ضروری، اسفناج و آووکادو اشاره کرد. علاوه بر اینها، ماهی یکی از غنی ترین منابع امگا ۳ (اسیدچرب مفید) است. ماهی را بخارپز کنید.

ورزش منظم از ابتلا به پارکینسون پیشگیری می‌کند

یک مطالعه نشان می‌دهد ورزش می‌تواند موجب کاهش خطر ابتلا به بیماری پارکینسون شود. مطالعه‌ای بر روی ۹۹۰۰۰ زن نشان داد افرادی که فعالیت بدنی بیشتری داشتند در طی سه دهه، ۲۵ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به پارکینسون بودند، در مقایسه با زنانی که بیشتر بی‌تحرک بودند. این مطالعه عادات ورزشی زنان را تا ۲۰ سال قبل از تشخیص پارکینسون ارزیابی کرد. دکتر «الکسیس الباز»، محقق ارشد گفت: «فعالیت بدنی اثرات مفیدی بر بسیاری از سیستم‌های بدن از جمله استخوان‌ها و... دارد و یافته‌ها نشان می‌دهد که فعالیت بدنی ممکن است به پیشگیری با تأخیر انداختن بیماری پارکینسون کمک کند.» پارکینسون یک بیماری مغزی است که به تدریج سلول‌های تولیدکننده دوپامین را از بین می‌برد یا از کار می‌اندازد؛ دوپامین ماده‌ای شیمیایی است که به تنظیم حرکت و پاسخ‌های احساسی کمک می‌کند.

جدول کلمات متقاطع

جدول سودو کو

عمودی
۱- نام دیگر سوره سجد - مسفد ۲- گردنبند مروریاد - تفر - جایگاه ۳- فروغ و روشنی - سوی چشم - از نمازهای یومیه - نفس بلند ۴- خار روی دیوار - شهری روی آب - پایه و اساس - صفت چای مطبوع ۵- پیشوای دینی مسیحیان - جادوگری ۶- لایه سوراخ شده جوزمین - اهنگ بسیار آرام‌هاسته - نام ۷- گیاهی پیچنده - از حشرات مزاحم - تظاهر به نیکی - حرف ندا ۸- مراسم بزرگداشت - فیلمی به نویسندگی و کارگردانی نیل برگر با نام دیگر سفر کنندگان ۹- نام ترکی - محافظ گل - جلا دادن - تکیه کلام درویش ۱۰- گمان - صاحبان چند کارخانه - اجاره‌خانه ۱۱- کشوری در بریتانیا - ستاره ۱۲- از امپراتوری‌های باستان - خشک مزاج - قشون وسپاه - ضمیر سوم شخص مفرد ۱۳- خشکی - شهری در افغانستان - نگهش وسرگرفت - عرض ۱۴- دستبند زنانه - نام دخترانه روسی به معنای کریسمس - شهری در عرستان ۱۵- تکان دادن - شهری در ایالت ویسکانسین آمریکا

15x15 crossword grid with letters filled in.

افقی
۱- اجاره کردن - از غذاهای محلی گیلان
۲- سخن چین - بیش از اندازه - از شهرهای عراق ۳- درمانگاه - فیلسوف - امر و توعیب - گوجه پخته شده
۴- شهر حرم حضرت دانیال نبی (ع) - دهدار عهدقدیم - ارزش جنس ۵- دو یار هم‌فدا - رود مصر - زندان فرانسسه
۶- دانشگاهی در اهواز - تبسم ۷- گرمایی - بالیدن - خسیس - اشاره به دور ۸- پدر بزرگونیا - مطلع - از حروف فارسی - پارچه کهنه ۹- خمیدگی کاغذ - ترمیم فرش - بردباری - بسیار نگهش‌کننده ۱۰- وارون‌وواژگون - از انواع رولت ۱۱- از حواس پنجگانه - کابوی خوش شانس - خاندان قوم ۱۲- پرند سعاد - یافتندی - نوعی پارچه لطیف ۱۳- ویتامین انعقادخون - متعصب - سوار - بدگوی شعر ۱۴- برابر پارسی آیفون - درخشان - کم‌ناچیز ۱۵- کهکشانی است که منظومه شمسی در آن قرار دارد - بازخواست، اعتراض

حل جدول ۱۵۵۷

15x15 crossword grid with letters filled in.

15x15 Sudoko grid with numbers filled in.

15x15 Sudoko grid with numbers filled in.

15x15 grid with numbers 1-15 and some letters.