

اخبار NEWS

مدیرعامل سازمان توسعه صنعت حلال مالزی:

صنعت حلال ایران نیازمند سازماندهی است

فراهم شدن زمینه توسعه همکاری ایران و مالزی با لغو تحریم ها

مدیرعامل سازمان توسعه صنعت حلال مالزی گفت که در ماه‌های اخیر توسعه خوبی در روابط ایران و مالزی ایجاد شده که باعث خرسندی است و با توجه به لغو تحریم ها زمینه افزایش تعاملات تجاری بین دو کشور به ویژه در حوزه صنعت حلال وجود دارد.

به گزارش اگرودنیوز، جمال بیدین، مدیرعامل سازمان توسعه صنعت حلال مالزی در گفت و گوی اختصاصی با خبرنگار ایرنا، تصریح کرد: لغو تحریم های غرب علیه ایران طی یکسال گذشته با اجرای برجام، مسیر افزایش حضور و همکاری های تجاری را برای شرکت های مالزیایی با ایران فراهم کرده است.

وی اعلام کرد: از سال گذشته تلاش هایی برای تقویت روابط شرکت های مالزی با ایران به ویژه در بخش صنعت حلال انجام شده و امید است این روابط توسعه بیشتر همکاری های دوجانبه را به دنبال داشته باشد.

این مقام وابسته به وزارت صنعت و تجارت خارجی مالزی با تاکید بر روابط دولت با دولت مالزی و ایران، خواستار مشارکت بیشتر دو دولت از طریق گفت وگوها و اقداماتی از قبیل 'توافق تجارت آزاد' برای توسعه همکاری های اقتصادی و تجاری شد.

وی گفت که این قبیل اقدامات مسیر توسعه روابط تجاری را تسهیل و قابل اعتمادتر می کند.

'جمال بیدین' با اشاره به اینکه لغو تحریم ها روابط اقتصادی و تجاری را مستحکم تر کرد، تصریح کرد: روابط تجاری دوجانبه ایران و مالزی در بخش صنعت حلال در حال حاضر چندان بزرگ نیست و آمار سال ۲۰۱۵ میلادی نشان می دهد ایران از نظر مقصد صادرات محصولات حلال مالزی در بین بیش از ۱۰۰ کشور

در جایگاه ۳۵ قرار دارد.

وی گفت: ایران ۳۱۸ میلیون و ۳۰۰ هزار رینگیت (۷۲ میلیون و ۳۰۰ هزار دلار) محصولات حلال که شامل ۱۰۷ میلیون و ۴۰۰ هزار رینگیت (۲۴ میلیون و ۴۰۰ هزار دلار) مواد غذایی و نوشیدنی، ۱۰۱ میلیون و ۳۰۰ هزار (۲۳ هزار دلار) مشتقات روغن پالم، ۹۰ میلیون و ۵۰۰ هزار رینگیت (۲۰ میلیون و ۵۰۰ هزار دلار) مواد اولیه، ۱۷ میلیون و ۵۰۰ هزار رینگیت (چهار میلیون دلار) محصولات مراقبت سلامت و آرایشی و همچنین یک میلیون و ۵۰۰ هزار رینگیت (۳۴۰ هزار دلار) مواد شیمیایی صنعتی بوده، از مالزی وارد کرده است.

این مقام ارشد صنعت حلال مالزی تصریح کرد که کشورش رشد قابل توجهی در یک دهه گذشته در صنعت حلال داشته و اکنون این صنعت به عنوان یکی از کمک کننده به تولید ناخالص داخلی مالزی محسوب می شود که سهم آن از کل تولید ناخالص داخلی حدود ۱۰ درصد است.

وی تاکید کرد که مالزی توانسته از نظر ایجاد اشتغال، کسب درآمد و جذب سرمایه گذاری از صنعت حلال بهره مند شود.

به گفته وی، در عرصه بین الملل نیز تقاضا برای محصولات حلال در حال افزایش است، اما متأسفانه عرضه کنندگان کافی برای محصولات حلال وجود ندارد.

مدیرعامل سازمان توسعه صنعت حلال مالزی به ایرنا گفت: در بین کشورهای اسلامی مالزی و تا حدی اندونزی از این فرصت استفاده کرده اند، اما سایر کشورها که ظرفیت خوبی دارند توانسته اند از این فرصت به خوبی بهره برداری کنند.

به اعتقاد وی، این صنعت به گونه ای است که اکنون برخی کشورهای غیراسلامی از جمله تایلند، استرالیا، سنگاپور، چین، برزیل و حتی ژاپن هم به صادرات محصولات حلال روی آورده اند و از آن متففع شده اند.

NEWS اخبار

‘جمال بیدین’ گفت: اما به رغم ظرفیت های موجود، نکته این است که آیا ایران می تواند صنعت حلال خود را به صورت یک صنعت و یا بخش رسمی سازماندهی نظام مند کند، تا با تداوم آن به اقتصاد این کشور کمک کند؟

وی افزود: با توجه به تعداد فعالان صنعت حلال، سازماندهی نظام مند این صنعت برای ایران کامل مشکلی نیست، اما علاوه بر وجود فعالان نیاز است تا دولت نیز به این حوزه ورود کند و زمینه رشد آن را از طریق اعطای مشوق های مالیاتی، مشوق های سرمایه گذاری و تسهیل قوانین فراهم سازد. این بدین معناست که علاوه بر ضرورت وجود فعالان صنعت حلال، نقش دولت در تزریق آورده های این صنعت به اقتصاد کشور تاثیر گذار است.

‘جمال بیدین’ با این عنوان که ایران در برخی حوزه صنعت حلال از جمله صنعت دارویی، غذا و نوشیدنی از ظرفیت ها و تخصص بالایی برخوردار است، خاطرنشان کرد: کشورهای اسلامی بیشتر مصرف کننده هستند و این خوب نیست، زیرا ما باید شاهد کشورهای اسلامی بیشتری در عرصه صنعت حلال باشیم. به گفته وی، صنعت حلال می تواند برای ایران به یکی از قطب های کمک کننده توسعه اقتصادی تبدیل شود. بنابراین نیاز است در چهارچوب کاری قابل قبولی توسعه یابد و بر اساس آن عمل شود. وی افزود: دو حوزه اصلی که ایران می تواند نقش مهمی در آنها ایفا کند، غذا و نوشیدنی و دارو است. ایران در این صنایع از قدرت خوبی برخوردار است و جای پیشرفت بیشتر نیز وجود دارد.

صادرات محصولات لبنی به عراق وضعیت دامداران غرب کشور را بهبود می بخشد



نماینده مردم دهلران در مجلس، با بیان اینکه صادرات بهینه محصولات لبنی به عراق راهکاری برای بهبود وضعیت دامداران تلقی می شود، گفت: سردخانه های مدرن و بسته بندی شکیل از الزامات صادرات محصولات لبنی به شمار می آید.

شادمهر کاظم زاده در گفت و گو با خبرگزاری خانه ملت، در خصوص صادرات محصولات دامی و لبنی به کشور عراق، گفت: سرمایه گذاری در توسعه صنایع تبدیلی محصولات لبنی جهت صادرات به کشور عراق امری بسیار کاربردی به شمار می آید، چرا که حوزه انتخابیه بنده به دلیل نزدیکی به کشور عراق در شرایطی قرار دارد، که با توسعه صنایع تبدیلی مدرن بسیاری از نیازهای لبنی کشور عراق را نیز تامین کرد.

نماینده مردم دهلران در مجلس شورای اسلامی با بیان اینکه ایجاد تسهیلات کارآمد برای توسعه صنایع تبدیلی برای صادرات بهینه محصولات لبنی به عراق الزام آور است، تصریح کرد: تبدیل محصولات لبنی به فرآورده های مختلف یکی از راهکاری بسیار مهم برای بهبود وضعیت دامداران تلقی می شود.

وی با بیان اینکه صادرات محصولات لبنی بطور حتم وضعیت دامداران را بهبود می بخشد، ادامه داد: الزامات صادراتی برای محصولات لبنی از جمله

سردخانه مدرن و بسته بندی شکیل به بازارهای هدف محصولات لبنی باید در دستور کار قرار بگیرد. عضو کمیسیون عمران مجلس شورای اسلامی، با تاکید بر اینکه تامین منابع مالی جهت جبران خشکسالی اخیر عاملی برای بهبود وضعیت دامداران در حوزه انتخابیه بنده به شمار می آید، یادآور شد: تامین منابع مالی در کنار توسعه صنایع تبدیلی عاملی برای صادرات بهینه مواد لبنی به عراق به شمار می آید.

اخبار NEWS

توسعه گردشگری خوراک، در چارچوب غذاهای سنتی



مدیرکل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری خراسان رضوی با بیان اینکه slow food یا غذای آرام، از منظر آرامش بخشی قابل توجه است، گفت: اگر می‌خواهیم این سبک از گردشگری خوراک را توسعه دهیم، حتماً باید در چارچوب غذاهای سنتی باشد.

حسین زارع‌صفت، در نخستین سمینار گردشگری خوراک با رویکرد slow food، با بیان اینکه آرامش، گمشده جامعه امروز بشری است، اظهار کرد: کسانی در صنعت گردشگری موفق هستند که با جریان‌سازی کنند یا جریان‌ها را شناسایی و خود را با این جریان‌ها همراه کنند. مدیرکل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری خراسان رضوی تاکید کرد: امروزه در بسیاری از مناطق دنیا نه تنها غذا، جزئی از خدمات گردشگری محسوب می‌شود بلکه خود به تنهایی تبدیل به یک جاذبه گردشگری شده است.

وی خاطرنشان کرد: در دنیای مدرن بازگشت به طبیعت و خویشتن مطرح است. معنویت، آرامش، هویت و میراث به عنوان رویکردهای جدید بشر مورد توجه اندیشمندان و نخبگان اجتماعی قرار گرفته است، لذا بازگشت به طبیعت سیر جدیدی است که جلوه‌های مختلف طبیعت را به نمایش می‌گذارد.

افزایش ۴۰ درصدی تولید آب‌نبات بجنورد

می‌شد که این امر نیز یک معضل برای واحد تولیدی بود. حسین پور اظهار کرد: با اصلاح چرخ قالب، جریان آب از استوانه‌های این چرخ می‌گذرد و موجب خنک شدن آن می‌شود و دیگر نیازی به عوض کردن چرخ قالب و یا ایجاد وقفه در کنار نمی‌شود.

وی تصریح کرد: به گفته تولیدکنندگان آب‌نبات با اصلاح چرخ قالب میزان تولید آب‌نبات تا ۴۰ درصد افزایش یافته و از سوی دیگر کارگران نیز هر چند ساعت به علت داغ شدن چرخ قالب بیکار نمی‌شوند. این مقام مسئول توضیح داد: بعد از اینکه آب‌نبات از مرحله چرخ قالب می‌گذرد قالب‌های شکل گرفته آب‌نبات به یکدیگر پیوسته هستند و یک کارگر باید با چوب به تخته‌های آب‌نبات ضربه وارد کند تا این قالب‌های شکل گرفته از یکدیگر جدا شوند که به دنبال آن مقداری پرت محصول مشاهده می‌شود بنابراین به دنبال آن هستیم تا این مرحله نیز اصلاح شود و زمانیکه قالب‌های آب‌نبات شکل می‌گیرد لرزه ای ایجاد شود تا در همان جا این قالب‌ها از یکدیگر جدا شوند و نیازی به وارد کردن ضربه نباشد.

مدیر توسعه صنعتی و کارآفرینی شرکت شهرک‌های صنعتی خراسان شمالی گفت: اصلاح چرخ قالب تولید آب‌نبات تولید این محصول را تا ۴۰ درصد افزایش داد.

محمد حسین پور با اشاره به اینکه طی سال گذشته بخش سنگ آبی تولید آب‌نبات با هدف کاهش انرژی اصلاح شد، افزود: با اجرای این طرح میزان مصرف آب به حداقل رسید به‌طوری‌که میزان مبلغ ثبت شده پرداخت آب در قبوض آب یکی از واحدهای تولیدی آب‌نبات که در هر دوره ۴۰ میلیون ریال اعلام می‌شد هم اکنون به سه میلیون ریال رسیده است. وی ادامه داد: بعد از اجرای این طرح، چرخ قالب تولیدی‌های آب‌نبات نیز در بجنورد اصلاح شد به‌طوری‌که در گذشته زمانی که خمیر آب‌نبات از لای چرخ قالب می‌گذشت تا شکل گیرد این چرخ داغ می‌شد و کارگر مجبور می‌شد تا در روند کار وقفه ایجاد کند تا این دستگاه خنک شود و یا چرخ‌های قالب را عوض می‌کرد و این وقفه موجب سرد شدن خمیر آب‌نبات

NEWS اخبار

مهر تایید وزارت بهداشت بر سلامت نوتلای وارداتی در ایران

کرم کاکائو فندقی مذکور به ترتیب از ۲۰، ۴۷، ۱۳ و ۷ درصد روغن، شکر، فندق، کاکائو و حدود ۹ درصد پودر شیر خشک و آب پنیر تشکیل شده است. وی در تشریح بیشتر مواد تشکیل دهنده این محصول عنوان کرد: ۱۰۰ گرم محصول مذکور دارای ۱۱ گرم اسید چرب اشباع و ۱ درصد گرم اسید چرب ترانس می باشد که مصرف فراورده های اینچنینی از منظر دریافت بالای اسید چرب اشباع و ترانس از مواد خوراکی ممکن است سلامتی را با چالش مواجه کند اما اینکه موجبات سرطان زایی شود بحثی است که مبنای قانونی ندارد. این مقام مسئول در اداره کل نظارت بر فراورده های غذایی در هشدار تغذیه ای خاطرنشان کرد: هرچه میزان دریافت چربی های اشباع شده کم باشد سلامتی قلب بیشتر خواهد شد.

رئیس اداره نظارت بر مواد غذایی و آشامیدنی با منشأ گیاهی سازمان غذا و دارو در پایان توصیه کرد: در موقع تهیه محصول به طرح برچسب اصالت و شماره پروانه بهداشتی ورود توجه گردد و از خرید محصولات فاقد مجوزهای لازم از وزارت بهداشت خودداری گردد.

رئیس اداره نظارت بر مواد غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو با تاکید بر نظارتهای کامل بر فراورده های غذایی تولید داخل و وارداتی، شایعاتی که در خصوص "احتمال بالای سرطان زا بودن" یکی از برندهای کرم شکلات فندقی (نوتلا) منتشر شده است را تکذیب کرد.

رئیس اداره نظارت بر مواد غذایی و آشامیدنی با منشأ گیاهی سازمان غذا و دارو در گفتگو با پایگاه خبری سازمان غذا و دارو، با تکذیب شایعاتی که در خصوص "احتمال بالای سرطان زا بودن" یکی از برندهای کرم شکلات فندقی (نوتلا) که در کارخانه هایی ایتالیایی و لهستانی تولید می شود گفت: پروانه های این محصول از ابتدای سال ۱۳۹۰ در اداره کل نظارت بر مواد غذایی، پس از بررسی مدارک و مستندات مربوطه صادر و مجدداً در سال ۹۴ تمدید گردید.

مهندس نسترن محمدی با تاکید بر اینکه در زمان ورود فراورده های غذایی، فاکتورهای ایمنی و کیفیت از نظر ویژگی های شیمیایی و میکروبی مطابق با مقررات ملی و بهداشتی مربوطه مورد ارزیابی و آزمایش قرار می گیرد افزود:

قیمت منطقی هر عدد تخم مرغ کمتر از نرخ بازار است

رسد. نبی پور در پاسخ به این سوال که چرا برخی سوپرمارکت ها هر عدد تخم مرغ را ۳۵۰ الی ۴۰۰ تومان می فروشند، بیان کرد: اگر قیمت هر عدد تخم مرغ بسته بندی ۴۰۰ تومان باشد، این نرخ به سبب هزینه های سورت، حمل و نقل و ... امری عادی است اما فروش تخم مرغ فله با این نرخ بی انصافی است. وی ادامه داد: با توجه به شیوع آنفولانزای حاد پرندگان، کشورهای همسایه مانند عراق و افغانستان از واردات تخم مرغ به کشور خودداری می کنند.

رئیس اتحادیه مرغ تخم گذار استان تهران تصریح کرد: برای جلوگیری از شیوع بیماری حاد پرندگان بایستی تمامی ارگان ها به کمک سازمان دامپزشکی آیند تا آلودگی در استان ها انتشار نیابد.

رئیس اتحادیه مرغ تخم گذار استان تهران گفت: در حال حاضر میانگین قیمت هر کیلو تخم مرغ درب مرغداری ۳ هزار و ۷۰۰ تومان یعنی دانه ای ۲۵۰ تومان به فروش می رسد.

ناصر نبی پور رئیس اتحادیه مرغ تخم گذار استان تهران، با اشاره به آخرین وضعیت آنفولانزای حاد پرندگان اظهار داشت: تاکنون ۱۳ استان تولید کننده اصلی تخم مرغ گرفتار آنفولانزای حاد پرندگان شده اند و شیوع این بیماری تا زمانی که پرندگان مهاجر در کشور هستند ادامه دارد.

وی افزود: در حال حاضر میانگین قیمت هر کیلو تخم مرغ درب مرغداری ۳ هزار و ۷۰۰ تومان یعنی دانه ای ۲۵۰ تومان به فروش می



اخبار NEWS

معاون شرکت بازرگانی دولتی ایران:

انحصار گران کره ۲۰ هزار تومانی را ۳۰ هزار تومان می‌فروشند



معاون شرکت بازرگانی دولتی ایران گفت: دولت در بازار کره ورود پیدا می‌کند تا انحصارهای موجود را بشکند، دولت "دست‌بسته" نیست و اجازه نمی‌دهد که کره ۲۰ هزار تومانی را به مردم ۳۰ هزار تومان بفروشند.

عباس معروفان درباره دلایل "ورود دولت به خرده فروشی شکر" و "واردات کره" اظهار کرد: در حالی شکر بسته‌بندی شده در بازار بیش از ۳ هزار تومان به فروش می‌رسد که این محصول به قیمت ۲ هزار و ۵۲۰ تومان در اختیار آنها قرار می‌گیرد و برای بسته‌بندی شکر نباید این مقدار تفاوت ایجاد شود به طوری که در بسته‌های ۹۰۰ گرمی، هزار تومان افزایش قیمت ایجاد شود.

وی افزود: بر این اساس شرکت بازرگانی دولتی، خود بسته‌بندی شکر انجام می‌دهد که قیمت این محصول در خرده فروشی گران فروخته نشود.

شرکت بازرگانی دولتی ۵ درصد از بازار شکر را تامین می‌کند

معاون شرکت بازرگانی دولتی ایران با بیان اینکه مسئولیت ما توزیع عمده کالا است اما برای اینکه در بازار شکر تأثیر روانی بگذاریم در بحث توزیع خرده این محصول نیز وارد شده‌ایم ادامه داد: از کارخانجاتی خواسته شده است که شکر ما را بسته‌بندی کنند تا خود در بازار توزیع کنیم.

وی یاد آور شد که شرکت بازرگانی دولتی ایران حداکثر ۵ درصد از بازار شکر کشور را در اختیار خواهد داشت.

دولت برای شکستن انحصار واردات کره وارد بازار شد

معرفان همچنین درباره واردات ۵۰۰۰ تن کره توسط این شرکت با بیان اینکه کره را به صورت عمده فروشی در بازار آورده و توزیع می‌کنیم گفت: قصد نداریم وارد بازار کره شویم، بلکه به صورت موردی در این

بازار آمده‌ایم تا انحصاری که شکل گرفته بود را بشکنیم اما بعد از شکستن این انحصار در بازار نخواهیم ماند.

معروفان در پاسخ به سائبه‌های دخالت دولت در بازار گفت: صد در صد تولید و واردات کره در اختیار بخش خصوصی است و دولت تنها در حد ذخایر استراتژیک وارد بازار می‌شود.

وی اظهار داشت: تا زمانی که بخواهند کار انحصاری در بازار انجام دهند، دولت ورود پیدا می‌کند تا انحصارهای موجود را بشکند زیرا دولت که دست‌بسته نیست و اجازه نمی‌دهد که کره ۲۰ هزار تومانی را به مردم ۳۰ هزار تومان به فروش رسانند.

معاون شرکت بازرگانی دولتی ایران گفت: دولت به هرکسی که بخواهد کره را گران بفروشد، به او می‌گوید تو اشتباه می‌کنی و دولت خود کره را وارد می‌کند تا بدانند قیمت این محصول آن نرخ‌هایی نیست که در بازار به فروش می‌رسد.

وی اظهار داشت: در کلیت امر حرف شما درست است و دولت نباید به این بخش‌ها وارد شده بلکه باید فعالیت بخش خصوصی را تقویت کنیم اما تنها به خاطر شکستن شرایط انحصار وارد بازار شده‌ایم.

NEWS اخبار

در شرایط کمبود یا گرانی برخی توزیع خود را با تاخیر انجام می‌دهند تا اجناس گران‌تر شود

وی در پاسخ به این سؤال که آیا نمی‌شد که به جای ورود به بازار برای شکستن انحصار، نظارت خود را قوی‌تر کنید تا چنین اتفاقاتی روی ندهد گفت: در راستای توسعه نظارت خود این اتفاقات صورت گرفته است. زیرا بخش خصوصی می‌گوید که برای من نمی‌صرفد و هزینه دستمزدها و سایر هزینه‌ها گران شده است. معروفان گفت: وقتی در بازار کمیابی یا گرانی می‌شود برخی نیز توزیع خود را با تأخیر انجام می‌دهند تا محصول گران‌تر شود در

این راستا دولت وارد می‌شود تا مشکلی درست نشود. وی در پایان تأکید کرد: ورود ما به بازار مقطعی است و گرنه دولت قصد حضور در بازار ندارد. بر اساس مصوبه کارگروه تنظیم بازار، تامین مقدار ۵۰۰۰ تن کره از محل واردات و همچنین بسته بندی شکر سفید و کره برعهده‌ی شرکت بازرگانی دولتی ایران نهاده شده و این شرکت مکلف است این کالاها را بسته بندی نموده و در شبکه های توزیع منتخب، که اسامی آنها در زمان مقتضی اعلام خواهد شد، با قیمت مصوب عرضه نماید.

رئیس سازمان غذا و دارو اعلام کرد:

فقر غذایی ۴ میلیون ایرانی/ ۲۵ درصد مردم بیش از نیاز غذا می‌خورند

اشاره کرد و اظهارداشت: در حال حاضر برخی از افراد جامعه، مانند مناطقی از استان سیستان و بلوچستان کالری مورد نیاز بدن خود را دریافت نمی‌کنند و از عدم امنیت غذایی رنج می‌برند که این مسئله در حال پیگیری است.

وی، شایع ترین مشکلات تغذیه ای در کشور را دریافت ۲۵ درصد کالری اضافی و مصرف بیش از معمول غذا دانست و گفت: همین امر سبب افزایش وزن و چاقی در کشور شده است.

دیناروند به اولویت وزارت بهداشت در حوزه غذا و تغذیه اشاره کرد و افزود: با تدابیری که سازمان غذا و دارو اندیشیده است سفره های مردم از سلامت بیشتری برخوردار خواهد شد. وی به موضوع پالم اشاره کرد و گفت: در سه سال اخیر سالانه در حدود ۳۰۰ هزار تن کاهش واردات روغن پالم داشته ایم.

رئیس سازمان غذا و دارو با عنوان این مطلب که فقط ۸۰ هزار تن از روغن پالم وارداتی برای تولید لبنیات پرچرب و ارزان قیمت استفاده می‌شود، افزود: طبیعی است هر چقدر قیمت محصول تولیدی ارزان تر تمام شود فروش و مصرف آن بیشتر می‌شود حذف روغن پالم از محصولات لبنی سبب کاهش مصرف لبنیات پرچرب شده است.

دیناروند گفت: سیاست وزارت بهداشت و سازمان غذا و دارو علاوه بر کاهش میزان مصرف اسیدهای چرب اشباع، حذف کامل چربی های ترانس از محصولات غذایی است.

معاون وزیر و رئیس سازمان غذا و دارو، بر حذف کامل چربی های ترانس از محصولات غذایی تأکید کرد و گفت: حذف روغن پالم از محصولات لبنی سبب کاهش مصرف لبنیات پرچرب شده است.

به گزارش خبرگزاری مهر، رسول دیناروند با بیان این مطلب که دنیا از جمله کشور ما در حوزه غذا و تغذیه با سه چالش اصلی مواجه است، گفت: چالش اول فقر غذایی و سوء تغذیه است، بطوریکه بیش از ۸۰۰ میلیون نفر گرسنه در جهان وجود دارد و در ایران هم متأسفانه هنوز در حدود ۴ میلیون نفر کمتر از نیاز، غذا دریافت می‌کنند. به خصوص در استان سیستان و بلوچستان، یکی از چالش های اساسی ما فقر غذایی و سوء تغذیه است که باید برای حل آن تلاش شود.

وی از تقلبات غذایی و آلاینده های شیمیایی، بیولوژیک و ... به عنوان چالش دوم حوزه غذا نام برد و ادامه داد: هنوز درصد بالایی از فرآورده های غذایی که مردم دریافت می‌کنند از نظر بهداشت و ایمنی قابل تایید نیستند در سال اخیر حدود ۱۰ درصد نمونه‌هایی که ما آزمایش کرده ایم، مردود شده اند دیناروند به چالش سوم اشاره کرد و افزود: دریافت کالری بیش از نیاز، چالش سوم است، بطوریکه در ایران بطور میانگین کالری دریافتی ۲۵ درصد بیش از نیاز است. وی در ادامه با اشاره به اولویت های غذایی کشور، تأکید کرد: سلامت غذا نخستین مسئله است. دیناروند به معضل فقر غذایی

اخبار NEWS

آغاز توزیع شیر در مدارس کشور بدهی شرکت های لبنی تسویه شد

شیر در این حجم گسترده یکباره امکانپذیر نیست و شرکت های لبنی به تدریج در استان ها با افزایش تولید، شیر مورد نیاز را در مدارس توزیع می کنند.

جعفرآبادی افزود: برای توزیع شیر مدارس در مرحله دوم که آن هم ۲۵ نوبت است و به ۲۰۰ میلیارد تومان اعتبار نیاز دارد اکنون با سازمان برنامه و بودجه در حال رایزنی هستیم که اگر این اعتبار تامین شود، آموزش و پرورش قادر خواهد بود علاوه بر افزایش تعداد نوبت توزیع شیر در مرحله اول، ۱۰ تا ۱۵ نوبت از این شیر را بعد از تعطیلات نوروزی در بین دانش آموزان توزیع کند.

وی خاطرنشان کرد: دولت هر سال از دو محل بودجه عمومی و هدفمندی یارانه ها، اعتباری برای شیر مدارس مصوب می کند که اگر این اعتبار به موقع تخصیص یابد، آموزش و پرورش می تواند در زمان مقرر با شرکت های لبنی تسویه حساب کرده و شیر را به موقع به دست دانش آموزان برساند.

عضو دبیرخانه کمیته ملی شیر مدارس با بیان اینکه امسال تنظیم قرارداد شیر به استان ها تفویض شده، گفت: به طور طبیعی سالانه حدود ۳۰ شرکت تولیدکننده شیر استریل و بیش از یکصد شرکت تولیدکننده شیر پاستوریزه طرف قرارداد با آموزش و پرورش هستند. جعفرآبادی با بیان اینکه تعداد شرکت های طرف قرارداد پس از جمع بندی و تکمیل اطلاعات تا دو هفته آینده مشخص می شود، اضافه کرد: از اردیبهشت امسال مکاتبات با دولت درباره شیر شروع شد و دولت نیز تلاش کرد اعتبار مصوب، تخصیص یابد اما بدهی سنگین به شرکت های لبنی موجب تاخیر در توزیع شیر به موقع در مدارس شد.

وی اظهار داشت: توزیع شیر در بیشتر استان ها آغاز شده است و در تهران نیز از سوم بهمن شیر در اختیار دانش آموزان قرار گرفته و براساس برنامه ریزی تا پایان این هفته همه دانش آموزان تحت پوشش شیر رایگان قرار می گیرند.

عضو دبیرخانه کمیته ملی شیر مدارس گفت: همه بدهی وزارت آموزش و پرورش به شرکت های تولیدکننده شیر، تسویه و با رفع این مشکل توزیع شیر در مدارس کشور آغاز شده است.

نصرا... جعفرآبادی در گفت و گو با خبرنگار حوزه آموزش افزود: شرکت های لبنی بابت تولید شیر برای مدارس در سال گذشته، مطالبه ای از آموزش و پرورش ندارند و بدهی ها کامل تسویه شده است. وی گفت: مطلوب آن است که برنامه ریزی برای توزیع شیر مدارس شهریورماه انجام شود و در ۱۵ مهرماه هر سال با مشخص شدن نیروی انسانی و تعداد دانش آموزان در مدارس، توزیع شیر آغاز شود. وی اضافه کرد: طرح توزیع شیر در مدارس از ۱۰ سال گذشته به وزارت آموزش و پرورش واگذار شد اما در برخی سال ها از نظر تامین نشدن اعتبارات و بدهی به شرکت های لبنی، زمان اجرای این طرح اندکی با تاخیر همراه بوده است.

عضو دبیرخانه کمیته ملی شیر مدارس با بیان اینکه مطالبات شرکت های لبنی پرداخت می شد تا آنها امکان فعالیت دوباره و مشارکت در شیر مدارس را داشته باشند، یادآور شد: اعتبار لازم برای پرداخت مطالبات شرکت های لبنی که مربوط به سال ۹۴ بود، تامین شده و در اختیار استان ها قرار گرفته است تا با شرکت ها تسویه حساب کنند.

وی با بیان اینکه برای سال تحصیلی ۹۶ - ۹۵ نیز توزیع شیر در دو مرحله پیش بینی شده است، اضافه کرد: در مرحله نخست که بخشنامه آن از ۱۵ دی ماه به استان ها ابلاغ شده، قرار است سه نوبت در هفته و در مجموع ۲۵ نوبت شیر بین دانش آموزان تمامی مقاطع تحصیلی در مدارس دولتی و غیردولتی توزیع شود.

عضو دبیرخانه کمیته ملی شیر مدارس یادآور شد: اکنون در بیشتر استان ها توزیع شیر شروع شده اما ممکن است در برخی نقاط پوشش کامل انجام نشده باشد که آن نیز به این دلیل است که تولید

NEWS اخبار

مدیریت وزارت آموزش و پرورش است.

وی اظهار داشت: در جلسات کمیته ملی شیر مدارس، نمایندگان این دستگاه ها شرکت می کنند و هر یک براساس دستورالعمل مشخص، وظایف مربوط به خود را انجام می دهند.

عضو دبیرخانه کمیته ملی شیر مدارس یادآور شد: براساس گزارش این دستگاه ها در سال گذشته روند بهداشت و کیفیت شیر مدارس رضایت بخش بوده و تنها شکایات محدودی ارایه شده که البته با توزیع ۷۷۰ میلیون پاکت و لیوان شیر مورد جزیی امری طبیعی است.

جعفرآبادی افزود: بیش از ۲ هزار آزمایش شیر سال گذشته انجام شده است که با وجود برخی از فاکتورهای بهداشتی که شامل جزیی، کلی و بحرانی است، فقط در حد جزیی موارد محدودی مشاهده شد اما در مجموع کیفیت توزیع شیر در سال گذشته مشکل خاصی نداشته است.

عضو دبیرخانه کمیته ملی شیر مدارس ادامه داد: امسال سامانه ای برای شیر مدارس به نشانی www.hamgam.medu.ir طراحی شده است که گزارش کامل نحوه و میزان توزیع شیر در مدارس و مناطق مختلف کشور در این سامانه درج خواهد شد و امکان دسترسی به اطلاعات اعم از کنترل و نظارت برای همه سطوح در وزارتخانه، استان ها، مناطق و مدارس وجود دارد.

جعفرآبادی با بیان اینکه طرح شیر مدارس یک کار ملی است که در قالب کمیته ای با مشارکت دو معاونت غذا و دارو و بهداشتی وزارت بهداشت، سازمان ملی استاندارد، وزارت صنعت، معدن و تجارت و سازمان برنامه و بودجه اجرا می شود، افزود: بر اساس مصوبه شورای اقتصاد، مباشرت شیر مدارس به وزارت آموزش و پرورش واگذار شده است و رییس کمیته ملی بر اساس مصوبه فوق معاون توسعه و

تلاش هند برای فروش برنج باسماتی دعوت از ایران برای بازرسی از کارخانه ها

امور خارجه هند، سند توافقنامه جامع همکاری های اقتصادی ایران و هند را برای همکاری در زمینه انرژی، زیرساخت، اتصالات، بانکی، کنسولی، تجارت و گردشگری در ۷۳ بند امضا کردند.

خردادماه امسال نیز «نارندرا مودی» نخست وزیر هند، به دعوت رسمی رییس جمهوری اسلامی ایران در صدر هیات بلند پایه سیاسی، اقتصادی و فرهنگی به تهران سفر کرد. در این سفر، افزون بر امضای موافقتنامه سه جانبه بین المللی - ترانزیتی چابهار، ۱۲ سند همکاری بین تهران و دهلی نو مبادله شد. وزیر راه و شهرسازی ایران نیز همراه امسال با هدف پیگیری موافقتنامه چابهار، شرکت در نشست های دوجانبه و سه جانبه ایران، هند و افغانستان و تسریع در فعال سازی مسیر بین المللی شمال - جنوب به دهلی نو رفت. البته چندی پیش رییس اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی تهران تاکید کرد حجم ۱۵ میلیارد دلاری مبادلات ایران و هند کافی نیست و اکنون در شرایط پس از تحریم، زمینه برای گسترش روابط فراهم شده است. هند پس از چین چهارمین مصرف کننده نفت جهان و دومین مشتری بزرگ نفت ایران است.

سفیر هند در تهران در نشستی با موضوع تجارت برنج هندی، برخی خبرهای منتشر شده درباره جنس برنج باسماتی و آلودگی با آرسنیک را تکذیب کرد.

به گزارش خبرنگار اقتصادی ایرنا، «سوراب کومار» در نشست با انجمن واردکنندگان و هیات هندی در تهران گفت: در تلاشیم با گسترش روابط و بازدید مسوولان و بازرسان ایرانی از کارخانه های خود این مشکل را حل کرده و پاسخگوی افکار عمومی باشیم.

سفیر هند در تهران از گسترش همکاری های مبادلات تجاری ایران و هند تا پنج سال آینده خبر داد و گفت: در نظر داریم مبادلات تجاری ایران و هند را به سالیانه ۲۰ میلیارد دلار برسانیم. کومار ادامه داد: در مذاکراتی که با مسوولان ایرانی داشتیم هر دو طرف به دنبال گسترش همکاری های اقتصادی و فرهنگی اند. وی گفت: مبادلات مواد خام تنها اولویت ما نیست، بلکه همکاری ها در بخش کشاورزی نیز مورد توجه قرار دارد.

به گزارش ایرنا، وزیر امور اقتصادی و دارایی جمهوری اسلامی ایران و وزیر



اخبار NEWS

از سوی رئیس سازمان غذا و دارو:

نحوه استعمال اصالت فرآورده‌های سلامت در تبلیغات ابلاغ شد



معاون وزیر بهداشت و رئیس سازمان غذا و دارو، نحوه استعمال اصالت فرآورده‌های سلامت در تبلیغات را ابلاغ کرد.

به گزارش خبرگزاری مهر، دکتر رسول دیناروند، «لحاظ نمودن نحوه استعمال اصالت فرآورده‌ها در تبلیغات تمامی ذی‌نفعان»، را به تمامی شرکت‌های تولیدکننده و واردکننده فرآورده‌های دارویی، مکمل، داروهای طبیعی، غذایی و آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی و تجهیزات پزشکی ابلاغ کرد.

متن این ابلاغیه به شرح ذیل است:

قابل توجه تمامی شرکت‌های تولیدکننده و واردکننده فرآورده‌های دارویی، مکمل، داروهای طبیعی، غذایی و آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی و تجهیزات پزشکی.

موضوع: لحاظ نمودن نحوه استعمال اصالت فرآورده‌ها در تبلیغات تمامی ذی‌نفعان.

با توجه به اهمیت مبارزه با اقلام تقلبی و قاچاق به ویژه در حوزه فرآورده‌های سلامت محور، اطلاع رسانی و افزایش سطح

آگاهی مصرف‌کنندگان، متخصصان و عموم جامعه در خصوص مخاطرات و اهمیت موضوع و نحوه کسب اطمینان از اصالت فرآورده‌های مصرفی، از وظایف قانونی و مسئولیتهای اجتماعی کلیه ذی‌نفعان و به صورت مشخص، شرکت‌های صاحب فرآورده می‌باشد.

بر این اساس، با توجه به اجرای طرح رهگیری، ردیابی و کنترل اصالت فرآورده‌های سلامت محور در چند سال گذشته و وجود ابزارهای کارآمد و سامانه‌های هوشمند در این حوزه و از سویی دیگر، الزامات قانون مبارزه با قاچاق کالا و ارز و سایر قوانین و ضوابط موجود، الزامیست کلیه شرکت‌ها ضمن مهیا ساختن بسترهای آموزش، اطلاع‌رسانی و فرهنگ‌سازی مرتبط، در کلیه اقدامات تبلیغاتی، بازاریابی و اطلاع‌رسانی خود (تبلیغات رسانه ای چاپی و الکترونیک، همایش‌ها، بروشورها، پوسترها و ...) نسبت به تصریح اهمیت و درج شکل برچسب و نحوه استعمال اصالت فرآورده‌های مشمول طرح مطابق ضوابط و دستورالعمل اجرایی طرح رهگیری، ردیابی و کنترل اصالت فرآورده‌های سلامت محور (تی تک) اقدام نمایند.



NEWS اخبار

مدیرکل فرآورده های طبیعی سازمان غذا و دارو خبر داد: ۱۸۰۰ فرآورده طبیعی در کشور مجوز دارند



مدیرکل نظارت و ارزیابی فرآورده های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو گفت: از سال ۶۰ تا سال ۸۵، ۱۳۴ فرآورده طبیعی داشته ایم که این عدد امروز به ۱۸۰۰ فرآورده طبیعی رسیده است.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از ایفدونا، دکتر امیر حسین جمشیدی، افزود: در سال های گذشته و بر اساس سیاست ها و اسناد بالادستی تلاش کرده ایم فرآورده های طبیعی و سنتی را با کیفیت بهتر و تنوع مختلف مجوز بدهیم. وی ادامه داد: در تنوع فرآورده ها سعی بر این بوده است که درمان بیماری های بسیاری را پوشش دهد یعنی برای اکثر بیماری ها هدف گذاری بوده است که برای هر بیماری حداقل یک فرآورده طبیعی و سنتی داشته باشیم.

جمشیدی اظهار داشت: در ۱۰ سال گذشته سازمان غذا و دارو در این زمینه موفق بوده و تعداد فرآورده ها بسیار زیاد شده است به نحوی که چیزی در حدود ۱۰۲ پروانه در هر روز کاری صادر شده است که این خیلی عدد بزرگی است؛ یعنی از سال ۶۰ تا سال ۸۵، ۱۳۴ فرآورده طبیعی داشته ایم که این عدد امروز به ۱۸۰۰ فرآورده طبیعی رسیده است.

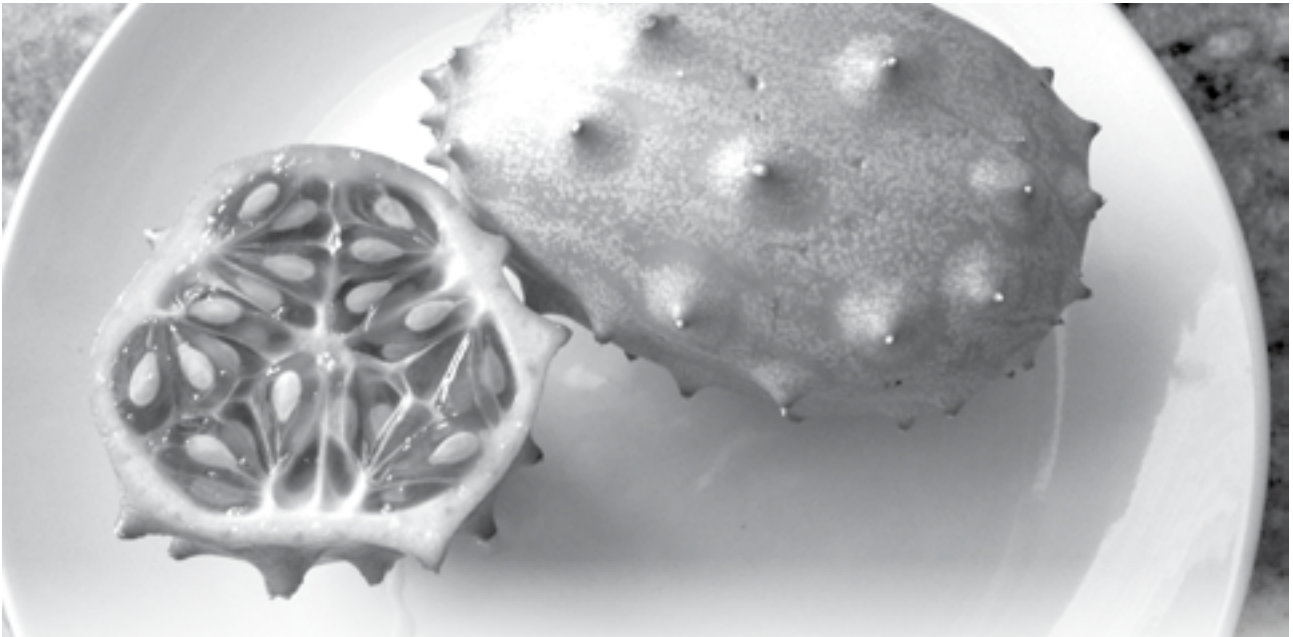
مدیرکل نظارت و ارزیابی فرآورده های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو گفت: تفویض اختیاری که یک ماه است به معاونت های غذا و دارو دانشگاه های علوم پزشکی اختیار شده است در زمینه های توزیع بهتر، مبارزه با قاچاق فرآورده های طبیعی و سنتی، عرضه و مجوزدهی به این فرآورده ها بسیار تاثیرگذار خواهد بود و مراجعه کنندگان دیگر نیاز نیست مسافت های طولانی را برای دریافت مجوز به تهران سفر کنند که این عامل موثری در تکثیر ارباب رجوع است.

کنسرو خرما بدون مواد افزودنی تولید می شود

محققان کشور موفق به تولید کنسرو خرما برای صادرات شدند که هیچگونه مواد نگهدارنده ای در آن وجود ندارد.

عطا کشتیبان، مجری طرح تولید کنسرو خرما بدون نگهدارنده و فارغ التحصیل رشته علوم و صنایع غذایی از دانشگاه علوم پزشکی تبریز به خبرنگار مهر اظهار داشت: در حال حاضر برای نگهداری خرما از روش های سنتی استفاده می کنند که به هیچ عنوان کیفیت صادراتی ندارد. وی با بیان اینکه استفاده از روش های سنتی نگهداری، کیفیت خرما را به شدت کاهش می دهند، افزود: از این رو درصدد آمديم تا کنسرو خرما را بدون مواد

نگهدارنده و با ماندگاری بالا به تولید برسانیم. کشتیبان خاطر نشان کرد: در حال حاضر نگهداری طولانی مدت با این روش قدیمی امکان پذیر نیست؛ اما این روش نگهداری که با شیره خرما به کار گرفته شده است می تواند حتی کیفیت و ماندگاری خرما را دو برابر و بیشتر کند. وی با بیان اینکه هزینه کنسرو کردن خرما در مقایسه با روش فعلی برای صادرات کمتر است، گفت: بدین صورت که اکنون خرما در سردخانه ها نگهداری می شود تا زمان صادرات و مصرف آن فرا برسد؛ اما با روشی که ما بر اساس نوع خرما ابداع کردیم می توانیم خرما را به مدت طولانی همانند روز اول که چیده شده تازه نگهداری کنیم.



شگفتی در دنیای میوه‌ها

مقدمه

در این مطلب شما را با برخی از عجیب‌ترین میوه‌های جهان آشنا می‌کنیم. اگر شانس دسترسی به این میوه‌ها را دارید می‌توانید برای ایجاد تنوع آنها را جایگزین میوه‌هایی کنید که به طور معمول مصرف می‌کنید.

پیتایا (Pitaya) - اژدها میوه

"پیتایا" حاوی طیف وسیعی از مواد خوشمزه از انواع مختلف کاکتوس است. این میوه در کشورهای آسیایی رشد کرده و به واسطه کشور یا منطقه‌ای که در آن می‌روید دارای نام‌های مختلفی است که از آن جمله می‌توان به "توت فرنگی گلابی" یا "میوه‌ی مروارید" اشاره کرد. گوشت میوه پیتایا دارای دانه‌های سیاه - مشابه با کیوی - بوده و به صورت خام خورده می‌شود. این میوه اندکی ترش مزه است.



کارامبول (Carambola) - میوه‌ی ستاره‌ای

نام این میوه کاملاً مناسب با شکل ظاهری آن است. "کارامبول" به طور کلی بومی جنوب شرق آسیا است، اگرچه کارشناسان معتقدند به راحتی در نقاط گرمسیری دیگر نیز رشد می‌کند. هنگامی که کارامبول برش می‌خورد کاملاً شبیه به یک ستاره پنج پر است. این میوه شیرین نه تنها مزه خوبی دارد، بلکه غنی از ویتامین C و آنتی اکسیدان‌ها بوده و از اسید، قند و سدیم پایینی برخوردار است.





دوریان (Durian) - میوه بد بو

"دوریان" از بویی به واقع بد برخوردار است که بسیاری را حتی از مزه کردن آن باز می دارد. اما دوریان به عنوان پادشاه میوه‌ها نیز شناخته می شود زیرا بخش خوراکی آن بسیار خوشمزه بوده و در بسیاری از بشقاب‌های کشورهای جنوب غرب آسیا استفاده می شود. در شرایطی که بیش از ۳۰ نوع گیاه دوریان وجود دارد، اما تنها ۳۳ درصد از آنها خوراکی هستند.



رامبوتان (Rambutan)

"رامبوتان" بیشتر در مالزی رشد می کند و از پوست چرمی قرمز رنگ برخوردار است. رامبوتان یکی از معروف‌ترین میوه‌های جنوب شرق آسیا محسوب می‌شود. گوشت این میوه، آبدار و شیرین بوده و به طور گسترده در تولید مربا استفاده می‌شود. گوشت رامبوتان سفید یا صورتی رنگ بوده و هر میوه دارای یک هسته‌ی ترد و نرم است که اگر به صورت نپخته خورده شود، خاصیت سمی ملایمی دارد.



میوه جک (Jackfruit)

جنوب غربی هند، بنگلادش، فیلیپین و سریلانکا زادگاه "میوه‌ی جک"



یانگ می (Yangmei) - توت فرنگی چینی

"یانگ می" یا توت فرنگی چینی همان گونه که از نامش مشخص است، این میوه بومی چین بوده و از درختانی زیبا و رنگارنگ برخوردار است. درختان یانگ می عمدتاً در پارک‌ها و باغ‌ها جنبه‌ی زینتی داشته و میوه‌های قرمز رنگ آنها دارای طعمی دوست داشتنی هستند. هسته بزرگ یانگ می حدود نیمی از کل حجم میوه را به خود اختصاص می‌دهد.



نونئی (Noni)

"نونئی" با ظاهر عجیب خود دارای نام‌های عجیبی مانند "پودینگ سگ" و "میوه‌ی پنیری" نیز است. این میوه بومی آسیا است. از نونئی بیشتر برای تهیه نوشیدنی‌های میوه‌ای که گفته می شود از لحاظ پزشکی مفید هستند، استفاده می شود. از آمیوه نونئی به طور سنتی به عنوان دارو برای درمان بیماری‌هایی مانند بی نظمی کارکرد روده و عفونت‌های دستگاه ادراری

کامکوات (Kumquat)

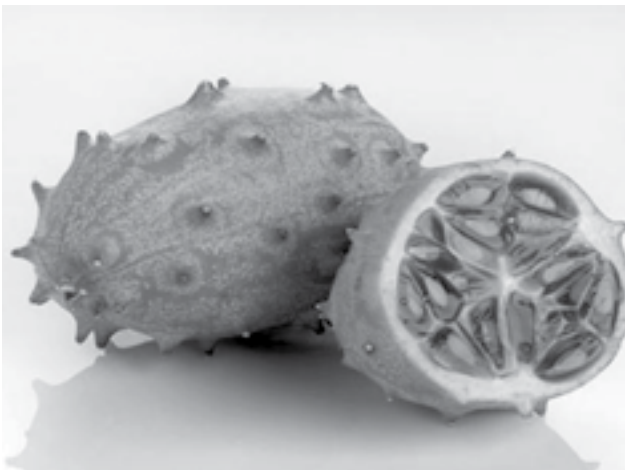
"کامکوات" میوه‌ای کوچک و بومی چین است. این میوه کوچک شبیه به پرتقال بوده، اما از درختانی که رابطه نزدیکی با خانواده مرکبات ندارند، می‌روید.



کامکوات به صورت خام و با پوست خورده می‌شود. این میوه اغلب در تهیه مارمالاد و ژله کاربرد دارد. حتی تایوانی‌ها این میوه را به چای اضافه می‌کنند و برخی معتقدند کامکوات پخته شده در آب می‌تواند به تسکین گلو درد کمک کند.

ملون شاخدار (Horned Melon)

"ملون شاخدار" بومی صحرای کالاهاری در آفریقا است که به نام "خیار آفریقایی" نیز شناخته می‌شود. امروزه، ملون شاخدار در نقاط مختلف جهان مانند نیوزیلند، استرالیا، شیلی و آمریکا رشد می‌کند.



هنگامی که این میوه را قارچ می‌کنید با گوشتی سبز رنگ و جالب مواجه شده و مزه و بوهای مختلفی - نه تنها خیار بلکه موز، لیمو و میوه گل ساعت - را حس می‌کنید. این میوه در آمریکا به نام "بلوفیش" (Blowfish) نیز شناخته می‌شود.

منبع: kanoon.ir

هستند که در استرالیا نیز شناخته شده است.

در داخل این میوه، دانه‌ها با گوشتی آبدار احاطه شده که مزه ملایم آناناسی دارد. از گوشت این میوه در تولید چیپس شیرین و پخت و پز نیز استفاده می‌شود.

لیچی (Lychee)

در شرایطی که بسیاری "لیچی" را میوه‌ای چینی در نظر می‌گیرند، اما تنها بومی این کشور نبوده و در هند و تایوان نیز یافت می‌شود.



درختان این میوه همواره سبز هستند. لیچی با پوششی سخت احاطه شده و از گوشتی سفید با بافتی شبیه میوه انگور برخوردار است. لیچی شیرین مزه و غنی از ویتامین C است.

مانگوستین (Mangosteen)

"مانگوستین" روی درختانی همیشه سبز می‌روید و بومی جزایر "سوندا" و "مولوکاس" است.

این میوه دارای پوششی بنفش رنگ، بافتی خامه‌ای و مزه‌ای منحصر به فرد بوده که چیزی شبیه به مرکبات و هلو عنوان شده است.

مانگوستین غنی از آنتی اکسیدان‌ها بوده و ممکن است به کاهش خطر ابتلا به برخی بیماری‌ها مانند سرطان کمک کند. البته این مساله هنوز ثابت نشده است.



نکات تغذیه ای در فصل سرما



ماهی

ممکن است در طول ماه های زمستان که نور خورشید کمتر می شود با کمبود ویتامین D رو به رو شوید. ماهی منبع بسیار خوبی از این ویتامین و همچنین اسیدهای چرب امگا ۳ است که به شما کمک می کند هرگونه اختلالات روحیه را با بالابردن سطح سروتونین در بدنتان از بین ببرید.

دانه ها و غلات کامل

فیبر موجود در گندم، جو، نان های دانه کامل و برنج تاثیر محافظتی برای سلامت قلب



و سیستم گوارش بدن دارند. از خوردن غلات و دانه های فرآوری شده خودداری کنید زیرا قسمت اعظم مواد مغذی موجود در آنها در مراحل مختلف فرآوری از بین می روند.

ماست طبیعی

ماست حاوی کشت باکتری های فعال است که به شما برای تقویت سیستم ایمنی بدنتان در زمستان کمک می کند. به جای ماست های مصنوعی یا طعم دار، ماست ساده کم چرب را انتخاب کنید؛ برای خوشمزه تر شدن آن می توانید انواع میوه های تازه را هم خرد کرده و داخل آن بریزید.



شکلات

خیلی ها نمی توانند هوس شکلات خوردن خود را ترک کنند، مخصوصاً در جشن ها و مهمانی ها. اما بهتر است در این زمینه هم انتخاب عاقلانه داشته باشید؛ انواع تیره تر شکلات با محتوای کاکائوی بالا، آنتی اکسیدان بسیار بالایی داشته و انتخاب بسیار خوبی به شمار می رود.

آجیل

وقتی گرسنه تان شد، به آجیل حمله نکنید، فقط یک مشت از آن



فیبر

برای از بین بردن یبوست در زمستان، رژیم غذایی تان را با انبوهی از فیبر پر کنید. کمی خلاقیت به خرج دهید و برای سالادتان از انواع مختلف



مرکبات

نارنگی، پرتقال، کیوی، گریپ فروت، انگور قرمز و لیمو سالم ترین میوه هایی هستند که می توانند در تمام طول سال بدنتان را تقویت کنند. ویتامین C موجود در همه مرکبات برای تقویت سیستم ایمنی بدن در فصل زمستان اهمیت ویژه ای دارد.



سبزیجات

حتماً در طول روز یک وعده سبزیجات در رژیم غذایی تان استفاده کنید. سبزی ها به دلیل داشتن ویتامین بالا شما را در مقابل میکروب ها واکسینه می کنند.

قند میوه

زایلیتول یا سایر قندهای طبیعی که در میوه ها و گیاهان یافت می شوند، می توانند انتخاب بسیار خوبی برای جایگزین کردن قندهای مصنوعی باشند.

تنقلات

وقتی گرسنه می شوید، به جای اینکه به تنقلات پناه ببرید، یک بشقاب سالاد یا میوه یا یک مشت آجیل میل کنید.





محصولات تراریخته یا محصولات اصلاح شده ژنتیکی

■ مهندس حسین معمارباشی / مدیر کنترل کیفی شرکت صنایع گوشتی خوزستان

مقدمه

با توجه به افزایش روز افزون جمعیت در جهان، بیم آن می رود که بشر در آینده با کمبود غذا روبرو گردد. بنابراین به منظور نجات نسل آینده از کم غذایی، علم اصلاح ژنتیکی پایه گذاری گردیده تا بتوان با تغییرات ژنتیکی در جهت اصلاح نباتات و حیوانات میزان بهره وری و بالا بردن کیفیت برای رفع نیاز بشر تامین گردد.

تولید چنین محصولاتی همواره در بعضی از مصرف کنندگان ایجاد نگرانی نموده و از عواقب مصرف آن می ترسند، ولی باید در نظر داشت که تولید اینگونه محصولات پس از ارزیابی و آزمون متعدد و بعد از اطمینان از سلامتی آن ها در اختیار مصرف کننده قرار می گیرد که بعضی از آزمون ها عبارت است از:

۱- حساسیت زایی

۲- مسمومیت های غذایی

۳- تغییر ریز مغذی در آن ها

۴- ایجاد مقاومت در برابر آنتی بیوتیک ها و همین طور تاثیر محیطی می باشد زیرا اینگونه غذاها از نظر ظاهر و مزه همانند غذاهای اصلاح نشده می باشند و مصرف کننده قادر به تشخیص آن نبوده مگر از طریق برچسب گذاری و تشخیص آن ها تنها از روش آزمایشگاهی امکان پذیر می باشد که عبارت از:

۱- روش بررسی پروتئین آن ها به کمک ایمونولوژیک و الکتروفورز و ...

۲- روش تشخیص از طریق بررسی ردیابی DNA که عبارت است از: اتورادیوگرافی و واکنش زنجیره پلیمرز.

لازم است در خصوص تولید اینگونه غذاها جنبه اخلاقی، شرعی و قانونی در نظر گرفته شود و پس از اطمینان از بی خطر بودن آن ها برای مصرف کننده به بازار عرضه گردد.

خوشبختانه در کشور ما نیز در این علم خصوصا در زمینه اصلاح نباتات پیشرفت هایی صورت گرفته که هدف از انجام تحقیقات در این زمینه را می توان:

۱- کاهش میزان علف کش ها، حشره کش ها، قارچ کش ها در کشاورزی که مصرف این مواد شیمیایی به همراه محصول تولید می تواند منجر به یک مسمومیت ساده تا بروز سرطان در مصرف کننده گردد.

۲- تولید محصول با بازدهی بیشتر (بالا بردن میزان تولید).

۳- تولید محصول با ارزش تغذیه ای بیشتر و بالا بردن کیفیت در محصول تولید شده. محصول تراریخته یا اصلاح ژنتیکی عبارت از غذایی است که یک قطعه DNA خارجی (ژن ناقل) در داخل ژنوم خود دارا می باشد که می توان از طریق اصلاح آن خواص مفید آن را افزایش داد.

در مهندسی ژنتیک به منظور تولید محصولات فراریخته در جهت محصول باکیفیت بالاتر چند هدف دنبال می گردد:

۱- می توان یک اسید آمینه (ضروری) را به آن وارد کرد و یا میزان آن را افزایش داد (تولید پروتئین کامل).

۲- تغییر در کمیت یا کیفیت قند موجود در غذا.

۳- اصلاح ساختار زنجیر اسید چرب در روغن ها و چربی ها.

۴- تولید محصول با بالا بردن میزان ویتامین و مواد معدنی در آن ها (اصلاح ریز مغذی ها) و همین طور افزایش یا افزودن آنتی اکسیدان به آن ها.





فواید گیاه پیازچه

خواص تغذیه‌ای و درمانی

مقدمه

پیازچه مانند سیر و تره‌فرنگی عضوی از خانواده Allium محسوب می‌شوند و پیاز آن قبل از این که به طور کامل رسیده شود از زمین چیده می‌شود.

آشنایی با خواص تغذیه‌ای و درمانی پیازچه

پیازچه ها علاوه بر طعم دادن به انواع غذاها، دارای خواص فراوان دیگری نیز هستند.

بسته به موقعیت جغرافیایی که پیازچه در آن به وجود آمده

و رشد کرده است اسامی متفاوتی برای آن برشمرده‌اند که عبارت هستند از: Scallion, Spring onion, green onion و

برخی از خواص درمانی پیازچه



- کاهش قند خون
- کاهش کلسترول خون بالا
- کاهش فشارخون بالا
- کاهش ریسک پیشرفت سرطان کولون و دیگر سرطان‌ها

جالب است بدانید همان اجزایی که مسئول بوی خاص پیازچه هستند، بیشترین فواید را برای سلامتی به ارمان می آورند.

اجزای تشکیل دهنده پیاز

۱- آلیل پروپیل دی سولفاید

تحقیقات نشان داده این ترکیب، سطوح قند خون را کاهش می دهد.

۲- کوئرتستین

کوئرتستین آنتی اکسیدانی است که در پیازچه‌ها یافت می شود و دارای فواید ضدالتهابی و آنتی اکسیدانی است.

۳- کروم

پیازچه ها غنی از کروم هستند. کروم یک ماده معدنی ضروری است که بدن از آن برای تنظیم گلوکز، سوخت و ساز بدن و ذخیره سازی ماکرونوترینت‌ها (درشت مغذی‌ها) استفاده می کند.

۴- ویتامین C

پیازچه‌ها سرشار از ویتامین C هستند. ویتامین C علاوه بر تقویت سیستم ایمنی بدن، از بدن در برابر بیماری‌های قلبی - عروقی، بیماری‌های مربوط به چشم و نیز چین و چروک‌های پوستی محافظت می کند.

روش های استفاده از پیازچه ها

پیازچه ها، سبزیجات چند منظوره‌ای هستند که طعم ملایمی دارند و می توان از آن‌ها در بسیاری از غذاها استفاده کرد. ساقه سبز و حباب سفید رنگ پیازچه‌ها، هر دو خوراکی هستند. پیازچه را می توان به صورت خام همراه با سبزی خوردن مصرف نمود یا این که آن را به صورت خام در کنار خوراکی های مرغ و گوشت‌ها به صورت تزئین زیبایی قرار داد و البته همراه با غذا آن را خورد. علاوه بر این، پیازچه‌های ریز ریز شده و خرد شده را می توان درون سالادها، سُس ها و سوپ‌ها ریخت و یا این که آن را بر روی غذاهایی چون پیتزاها، ماکارونی‌ها و ... قرار داد.





کنترل عصبانیت با ۱۰ نکته‌ی آسان

■ داود روستازاده

مقدمه

وقتی کسی در خیابان با راندگی بد خود، سد راه شما می‌شود، خونتان به جوش می‌آید؟ وقتی فرزندان در خانه همکاری نمی‌کنند، اعصابتان خرد می‌شود؟ عصبانیت احساسی کاملاً طبیعی و حتی سالم است. اما خیلی مهم است که به طریقی مثبت با آن کنار بیایید. عصبانیتی که کنترل نشود می‌تواند هم به سلامتتان و هم به روابطتان آسیب بزند. برای کنترل عصبانیتتان آماده‌اید؟ با این ۱۰ نکته شروع کنید.

۱- وقفه بپندازید.

مغز فعال می‌کند که باعث می‌شود احساس شادی بیشتری داشته و خیلی بیشتر از قبل احساس آرامش کنید.

تا ۱۰ شمردن فقط برای بچه‌ها نیست. قبل از اینکه در یک موقعیت پیچیده واکنش نشان دهید، چند لحظه صبر کنید، نفس عمیق بکشید و تا ۱۰ بشمرید. کند کردن واکنش می‌تواند کمکتان کند اعصابتان آرام‌تر شود. در صورت لزوم، کمی از فرد یا موقعیت موردنظر دور شوید تا کمی عصبانیتتان فروکش کند.

۴- قبل از حرف زدن فکر کنید.

در آن لحظه که از عصبانیت داغ کرده‌اید، خیلی راحت اتفاق می‌افتد که چیزی به زبان بیاورید که بعد احساس پشیمانی کنید. قبل از اینکه حرفی بزنید،

۲- وقتی آرام شدید، عصبانیتتان را بروز دهید.

به محض اینکه توانستید خود را کنترل و درست فکر کنید، ناراحتی و عصبانیتتان را به طریقی قاطع اما غیرمقابله‌ای ابراز کنید. نگرانی‌ها و نیازهایتان را واضح و مستقیم بیان کنید، بدون اینکه بخواهید کسی را ناراحت یا کنترل کنید.

۳- ورزش کنید.

فعالیت فیزیکی می‌تواند راه خروجی احساسات باشد، مخصوصاً اگر در حال انفجار هستید. اگر احساس می‌کنید عصبانیتتان شدیداً بالا رفته است، به پیاده‌روی یا دو بروید یا زمانی را به انجام فعالیت فیزیکی موردنظرتان اختصاص دهید. فعالیت جسمانی موادشیمیایی مختلفی را در





زمانی وقت صرف کنید تا هم خودتان خوب فکر کنید و هم اجازه دهید افراد دیگر درگیر در آن موقعیت، خوب فکر کنند.

۵- راهکارهای ممکن را مشخص کنید.

به جای اینکه روی موضوعی که عصبانیتان کرده تمرکز کنید، به این فکر کنید که چطور می‌توانید آن مشکل را حل کنید. اتاق نامرتب فرزندتان عصبانیتان کرده است؟ در آن را ببندید. آیا همسران هر شب برای شام دیر به خانه می‌رسد؟ برنامه شام را عقب‌تر بیندازید یا توافق کنید که خودتان چند روز هفته را به تنهایی شام بخورید. به خودتان یادآور شوید که عصبانیت هیچ چیز را حل نمی‌کند و فقط ممکن است همه چیز را بدتر کند.

۹- مهارت‌های تمدد اعصاب را تمرین کنید.

وقتی از کوره در می‌روید، مهارت‌های تمدد اعصاب را وارد کار کنید. تمرینات تنفس عمیق، تجسم یک صحنه‌ی آرامش‌بخش، تکرار یک کلمه یا جمله‌ی تسلی‌بخش می‌تواند کمکتان کند. همچنین می‌توانید به موسیقی گوش دهید، در دفترخاطراتان بنویسید یا چند حرکت یوگا انجام دهید.



۶- جملات "من" دار استفاده کنید.

برای جلوگیری از انتقاد کردن و تقصیر را به گردن کسی انداختن که ممکن است فشار موقعیت را بیشتر کند برای توصیف وضعیت از جملات "من" دار استفاده کنید. محترمانه و مشخص صحبت کنید. مثلاً به جای اینکه بگویید، "تو هیچوقت در کارهای خانه به من کمک نمی‌کنی"، بگویید، "من ناراحتم که بدون اینکه به من برای جمع کردن ظرف‌ها کمک کنی، میز غذا را ترک کردی."

۷- کینه به دل نگیرید.

بخشش ابزار بسیار قدرتمندی است. اگر اجازه دهید عصبانیت و سایر احساسات منفی، احساسات مثبت را در شما از بین ببرد، خواهید دید که غرق در تلخی حس بی‌انصافی می‌شوید. اما اگر بتوانید کسی که عصبانیتان کرده را ببخشید، هر دوی شما می‌توانید از آن موقعیت درس بگیرید. واقع بینانه نیست که انتظار داشته باشید همه درست همانطور که شما دوست دارید رفتار کنند.

۸- برای از بین بردن فشار موقعیت، از شوخ طبعی استفاده کنید.

شوخی کردن می‌تواند کمی از فشار را کم کند. البته منظور ریشخند و مسخره کردن نیست چون می‌تواند به احساسات طرف مقابل آسیب زده و همه چیز را بدتر کند.



۱۰- بدانید چه زمان باید کمک بگیرید.

یاد گرفتن کنترل عصبانیت برای همه سخت است. اگر عصبانیتان خارج از کنترل به نظر می‌رسد، می‌توانید کمک بگیرید تا کاری نکنید که بعد پشیمان شوید یا به اطرافیان صدمه بزنید. کلاس‌های کنترل اعصاب یا یوگا و همچنین مشاوره گرفتن از یک روانشناس می‌تواند کمک خوبی برای شما باشد.

کلاس‌های کنترل عصبانیت به شما کمک می‌کند تا:

- یاد بگیرید عصبانیت چیست
- بفهمید چه چیزهایی عصبانیت را در شما تحریک می‌کند
- علائم عصبانی شدن‌تان را بشناسید
- یاد بگیرید به عصبانیت و ناراحتیتان به طریقی سالم واکنش دهید
- احساسات پنهان خود مثل ناراحتی یا افسردگی را بشناسید





زبان بدن خود را بشناسیم!

۱۵ راز زبان بدن افراد موفق

■ مهسا قنبری

مقدمه

بدن ما زبان مخصوص خودش را دارد و الفاظ آن همیشه محبت‌آمیز نیستند. زبان بدن شما به احتمال زیاد بخش جدایی‌ناپذیر وجود شما است، تا جایی که ممکن است حتی فکرش را هم نکنید. پس اگر تاکنون به فکر زبان بدن خود نبوده‌اید، وقت آن رسیده کاری کنید چون ممکن است در حرفه‌تان تاثیر منفی بگذارد.

آن را بازگو می‌کند. مغز ما به گونه‌ای سیم‌کشی شده تا قدرت را با میزان فضایی که افراد اشغال می‌کنند، برابر نماید. راست ایستادن با شانه‌های عقب کشیده شده یک موقعیت قدرت است. در این صورت میزان فضایی



سازمان تلنت اسمارت (Talent Smart) بیش از یک میلیون نفر را تحت آزمایش قرار داد و دریافت افرادی که هوش هیجانی بالایی دارند در رده‌های فوقانی عملکرد بالا قرار می‌گیرند (به بیان دقیق‌تر، ۹۰ درصد کسانی که عملکرد بالایی دارند). این افراد از قدرت سیگنال‌های غیرکفتری در ارتباطات آگاه هستند و بر همین اساس زبان بدن خود را کنترل می‌کنند.

در ادامه از ۱۵ اشتباه رایج زبان بدن سخن می‌گوییم که آدم‌ها معمولاً مرتکب می‌شوند و افراد با هوش عاطفی بالا به دقت از انجام آن‌ها دوری می‌کنند.

۱- قوز کردن

علامت بی‌احترامی است و نشان می‌دهد که خسته‌اید و علاقه‌ای به جایی که در آن هستید، ندارید. شما هرگز به رئیس خود نمی‌گویید "منم فهمم چرا مجبورم به شما گوش کنم"، اما اگر قوز کنید، دیگر مجبور نیستید خودتان این حرف را بگویید؛ بدنتان بلند و واضح

حال صحبت است؛ بی‌اعتماد هستید. سعی کنید روی خود را به سمت فرد در حال صحبت برگردانید و سرتان را به آرامی خم کنید گویی به سخنان او گوش می‌دهید. این کار به فرد در حال صحبت نشان می‌دهد که شما تمرکز و توجه کامل را دارید.

۵- دست به سینه

انداختن پا روی پا، تا حدودی موانع فیزیکی هستند که نشان می‌دهند پذیرای حرف‌های فردی که صحبت می‌کند، نیستید. حتی اگر لبخند بزنید یا در گفتگو شرکت کنید، این حس آزاردهنده را در او ایجاد می‌کنید که تمایلی به شنیدن سخنان شما ندارید. اگر با دست به سینه نشستن احساس راحتی می‌کنید، از انجام این کار صرف‌نظر کنید تا افراد ببینند که شما علاقمند به سخنان آن‌ها هستید.

۶- تناقض بین کلمات و حالت چهره شما

موجب می‌شود آدم‌ها فکر کنند که بعضی چیزها درست نیستند و گمان می‌کنند شما در حال فریب آن‌ها هستید، حتی اگر ندانند چرا و چگونه.



۷- سرتکان دادن‌های اغراق‌آمیز

بیانگر نگرانی شما از تایید است. افراد از سرتکان دادن‌های شدید شما این‌طور برداشت می‌کنند که تلاش می‌کنید با آنان موافقت



که اشغال می‌کنید، به حداکثر می‌رسد.

از طرف دیگر، قوز کردن نتیجه ضعف و فروپاشی بدن شماسست، فضای کمتری می‌گیرد و قدرت کمتری را نشان می‌دهد. حفظ یک حالت خوب احترام می‌آورد و تعهد هر دو طرف گفتگو را بالا می‌برد.

۲- حرکات اغراق‌آمیز

نشان می‌دهد که شما از گفتن حقیقت طفره می‌روید. به دنبال انجام حرکات‌های کنترل شده و کوچک باشید که بیانگر اعتماد به نفس و رهبری شماسست و انجام حرکات‌های بازی همچون باز کردن بازوها یا نشان دادن کف دست نشان می‌دهند که شما چیزی برای پنهان کردن ندارید.

۳- نگاه کردن به ساعت

هنگامی که با دیگران صحبت می‌کنید، نشانه آشکار بی‌احترامی، بی‌حوصلگی و خودشیفتگی است و این پیام را انتقال می‌دهد که شما کارهای بهتر و مهمتری از صحبت کردن با شخص همراه خود دارید و نگرانید به انجام آن کارها نرسید.



۴- رو برگرداندن از دیگران

یا عدم تمایل به شرکت در گفتگو بیانگر آن است که ناراحت هستید، علاقه‌ای به دخالت در بحث ندارید و شاید نسبت به فردی که در





که شما گشاده‌رو، مهربان، مطمئن و دارای اعتماد به نفس هستید.

۱۳- شل دست دادن

نشانه عدم اعتماد به نفس و عدم اقتدار است، در حالی که خیلی محکم دست دادن هم بیانگر تلاش پرخاشگونه شما برای تسلط است، که این هم به همان اندازه بد است. نوع دست دادن خود را متناسب با هر فرد یا موقعیتی سازگار کنید ولی مطمئن شوید که همیشه محکم دست می‌دهید.

۱۴- مشت‌های گره کرده

بسیار شبیه دست به سینه یا پا روی پا انداختن است و



می‌تواند علامت آن باشد که شما خیلی پذیرای صحبت‌های دیگران نیستید.

همچنین می‌تواند شما را اهل بحث و جدل و تدافعی نشان دهد که می‌تواند افراد در حال تعامل با شما را عصبی نماید.

۱۵- زیاد نزدیک شدن

اگر زیاد نزدیک کسی بایستید (نزدیکتر از یک و نیم قدم) نشان می‌دهد که شما برای طرف مقابل و حریم شخصی او احترام قائل نیستید و این می‌تواند باعث ناراحتی اطرافیان شود.

کنید یا چیزی را درک کنید که واقعاً درکش نکرده بودید.

۸- بیقراری

یا مرتب کردن موها نشان می‌دهد شما نگران هستید، انرژی زیادی دارید، خجالتی و پریشان هستید. افراد تصور می‌کنند که شما بیش از حد نگران ظاهر خود هستید و توجهی به حرفه و کار خود ندارید.

۹- پرهیز از برقراری ارتباط چشمی

مانند آن است که شما چیزی را پنهان می‌کنید و همین باعث شک و تردید می‌شود. نداشتن ارتباط چشمی همچنین نشان دهنده عدم اعتماد به نفس و علاقه است، چیزی که هرگز نمی‌خواهید در یک محیط تجاری از خود نشان دهید. اگر هنگام صحبت کردن به پایین نگاه کنید نشان می‌دهد که اعتماد به نفس ندارید و کمرو هستید و این باعث می‌شود کلماتتان تأثیر خود را از دست بدهند. برعکس، حفظ ارتباط چشمی ثابت می‌کند که اعتماد به نفس، مدیریت، قدرت، زیرکی و فراست دارید.

۱۰- ارتباط چشمی بسیار شدید

ممکن است بیانگر پرخاشگری یا تلاش برای تسط باشد به طور متوسط بهتر است ارتباط چشمی بین ۷ تا ۱۰ ثانیه باشد و طولانی‌تر از این مدت، وقتی است که بیشتر گوش می‌دهید تا سخن بگویید. اگر ارتباط چشمی را قطع کنید، پیام دیگری دارد. نگاه به پایین نشانه تسلیم است و نگاه به اطراف نشانه اعتماد به نفس.



۱۱- چرخاندن چشم‌ها

یک شیوه بدون شکست و البته فاقد احترام برای ارتباط برقرار کردن است. خوشبختانه، گرچه می‌تواند یک عادت باشد اما اختیاری است و شما می‌توانید آن را کنترل کنید که البته ارزشش را دارد.

۱۲- اخم کردن

یا داشتن بیانی نامناسب این پیام را دارد که شما از اطرافیان خود ناراضی هستید، حتی اگر آن‌ها ربطی به این خلق و خوی شما نداشته باشند. اخم کردن باعث دوری افراد می‌شود و آن‌ها احساس می‌کنند از سوی شما قضاوت می‌شوند. لبخند زدن نشان می‌دهد

آیا سرکه سفید برای شما خوب است؟!



مقدمه

سرکه سفید برای پوست و سلامت جسمی خوب است. فقط در رقیق کردن و انتخاب نوع مناسب هنگام استفاده یا مصرف احتیاط کنید سرکه سفید معمولاً با تقطیر از سیب و ذرت ساخته می شود. سیب برای سلامت شما خوب است اما اختلافاتی در ارتباط با ذرت وجود دارد. درست است که در آن کالری کمتری وجود دارد اما سرکه خانگی ممکن است تا ۲۰٪ حاوی اسید استیک باشد همین دلیل است که شما در هنگام استفاده از آن نیاز به کمی مراقبت دارید. بیایید اطلاعات بیشتری در مورد استفاده از سرکه سفید پیدا کنیم.

خواص درمانی

بهبود جذب کلسیم

کلسیم برای دندان ها و استخوان شما ضروری است اما بدن شما نیاز به جذب آن دارد این جایی است که سرکه سفید می تواند کمک بزرگی باشد. این افزایش جذب کلسیم عمدتاً به دلیل محتوای اسید استیک آن است مطمئن شوید قبل از مصرف، سرکه را رقیق کرده باشید در غیر این صورت سبب سوزش معده می شود.

هضم را بهتر می کند

سرکه سفید باعث بهبود سیستم گوارشی شما می شود و اثرات

سرکه سفید برای سلامتی شما خوب است؟

بله، سرکه سفید برای سلامتی خوب است و به طور شگفت آوری برای درمان بیماری و بیماری های پوستی به خوبی کار می کند همچنین از آن به خوبی به عنوان یک پاک کننده در منزل استفاده می شود. در اینجا بیشتر در مورد سلامت و مزایای پوستی سرکه سفید بیان می شود.

مزایای سرکه سفید برای سلامت

سرکه تقطیری یا سرکه سفید وابستگی بسیاری به بلسان و سرکه سیب دارد.





برای درمان بوی بد دهان مفید است

شما می توانید از سرکه سفید برای مسواک زدن برای از بین بردن بوی بد دهان استفاده کنید شما فقط باید یک یا دو بار در هفته برای مقابله با بوی بد دهان از آن استفاده کنید همچنین کمک می کند تا دندان های شما سفیدتر شود.

همچنین مصرف منظم سرکه سفید به بهبود سلامت قلب و کاهش سطح کلسترول و فشار خون کمک می کند همچنین به کنترل شروع دیابت و تقویت سیستم ایمنی بدن شما کمک می کند و باعث بهبود سلامت کلی شما می شود.

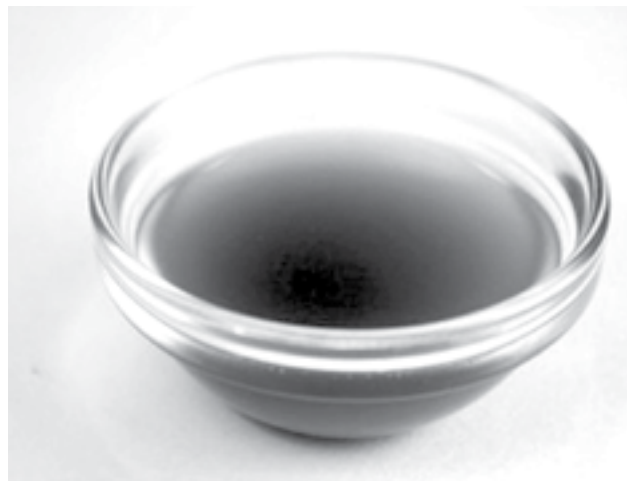
مزایایی برای پوست دارد

سرکه سفید دارای خواص درمانی بوده که برای پوست شما مفید است. در این جا به برخی از مزایایی که برای پوست دارد اشاره می کنیم:

قاتل عفونت است

سرکه سفید را در خانه نگه دارید و از آن در زمان سوختگی پوست استفاده کنید این خواص ضد باکتری و آثار بزرگ برای از بین بردن عفونت های جزئی است.

یک پارچه را در آن زده و آن را در محل منطقه آسیب دیده برای تسکین درد قرار دهید.



مضر قند تصفیه شده و آرد سفید را کاهش می دهد همچنین جذب کربوهیدرات تصفیه شده در بدن افت می کند و شما را سالم نگه می دارد.

کلسترول را کاهش می دهد

تحقیقات نشان می دهد سرکه ممکن است سطح تری گلیسیرید و کلسترول را پایین آورد و عمدتاً به دلیل اسید استیک آن است در حالی که اسید استیک به کاهش کلسترول کمک می کند. مهم است که شما نیز با توجه به رژیم غذایی خود برای دریافت نتایج امیدوارتر تلاش کنید.

استخوان ها را قوی تر می کند

مصرف منظم سرکه سفید ممکن است به تقویت استخوان ها کمک کند. تحقیقات نشان می دهد که سرکه حاوی مواد مغذی است که برای استخوان ها مفید هستند همچنین خطر ابتلا به پوکی استخوان را کاهش می دهد.

مزایایی برای کاهش وزن دارد

سرکه سفید در مقایسه با سس مایونز یا سس گوچه فرنگی دارای کالری کمتری است که از آن به عنوان یک طعم دهنده با مزه تند، می توان بعنوان یک جایگزین عالی برای غذاهای چرب استفاده کرد این کمک می کند تا مدیریت وزن آسان تر شود. علاوه بر این، به افزایش احساس سیری کمک می کند که مانع از پرخوری شما می شود کار بزرگ آن بعد از مصرف غذا، کمک به ثبات قند خون است.

مشکلات گلو را کاهش می دهد

شما می توانید برای درمان مشکلات متعدد گلو بر سرکه سفید تکیه کنید این امر به ویژه برای درمان گلودرد استرپتوکوکی مفید است. نگران نباشید یک قاشق چای خوری سرکه سفید را به ۸ انس آب اضافه کنید و با آن غرغره کنید. شما می توانید این مخلوط را برای از بین بردن مشکلات گلو بلع نمایید.



به درمان آفتاب سوختگی کمک می کند

سرکه سفید برای بهبودی و تسکین درد مرتبط با پوست آفتاب سوخته کاملاً موثر است. ۴ فنجان آب را با نصف فنجان سرکه سیب مخلوط کنید حالا یک لیف حمام را در مخلوط وارد کرده و به طور مستقیم بر پوست بمالید برای جلوگیری از تاول موثر است. همچنین سرکه سفید برای اصلاح درمان جوش مفید است این سرکه برای درمان شوره سر و همچنین قارچ ناخن انگشت پا موثر است.

هشدارها در هنگام استفاده از سرکه سفید

در حالی که سرکه سفید برای پوست شما و سلامت کلی بسیار مفید است شما نیاز به تمرین برخی از مراقبت ها هنگام استفاده از آن دارید. برای شروع، نیاز به انتخاب دقیق سرکه سفید دارید زیرا ممکن است حاوی درصد بالایی از اسید استیک باشد. می توانید سرکه ای با ۲۵٪ اسید استیک پیدا کنید که تنها برای اهداف تمیز کردن می باشد و هرگز نباید آن را لمس کنید و برای مزایای سلامت مصرف نکنید. سرکه سفید تقطیر شده تنها سرکه با اسید استیک ۵٪ است.

برخی از اقدامات احتیاطی دیگر در هنگام استفاده از سرکه برای داشتن دندان های سفید عبارتند از:

مطمئناً قبل از استفاده از سرکه سفید برای سفید کردن دندان ها با دکتر خود صحبت کنید شما ممکن است به مواد خاصی یک واکنش آلرژیک داشته باشید.

هرگز سرکه ای که به عنوان دهانشویه استفاده می شود نخورید

اگر سرکه سفید طعم بسیار تند و ترش دارد اضافه کردن مقداری نمک به مخلوط را در نظر داشته باشید.



تسکین دهنده پوست است

شما می توانید با استفاده از سرکه سیب پوست خود را تسکین دهید. این کار به این دلیل است که سطح pH لایه محافظ پوست شما کاملاً مشابه با سطح PH سرکه است. برای انجام این کار ۸ انس سرکه سیب به وان آب حمام اضافه کنید و در آن را برای حدود ۱۵ دقیقه خیس بخورید.

تونر صورت است

سرکه سیب طبیعی برای سفت شدن پوست عالی است این کار به دلیل اسید استیک و اسید آلفا هیدروکسی آن است. شما باید یک قاشق غذاخوری سرکه سیب را به ۲ فنجان آب اضافه کنید سپس یک توپ پنبه در آن زده و بر چهره خشک خود بمالید شما لازم نیست که آن را بشوید.

درمان کننده پوست های خشک است

اگر دارای پوستی خشک هستید و نمی دانید که چگونه آن را نرم نمایید بهتر است که از سرکه سفید برای گرفتن بهترین نتایج استفاده کنید. نگران نباشید ۲ قاشق غذاخوری سرکه سفید را به آب وان حمام خود برای مرطوب کردن پوست خود اضافه کنید همچنین این کار برای درمان خارش پوست مفید می باشد





ملاس و منافع خوردن آن

■ دکتر فتحی

مقدمه

ملاس یک شیرین کننده است که ادعا می شود بسیار سالم تر از قند است. برخی می گویند حتی ممکن است مزایای درمانی منحصر به فردی داشته باشد. این مقاله همه چیز را در مورد ملاس توضیح می دهد. ملاس شامل چندین مواد مغذی مهم و آنتی اکسیدان است که گزینه ای بهتر از شکر تصفیه شده می باشد. با این حال، هنوز هم دارای شکر است و اگر در مقادیر بالا مصرف شود مضر است. ملاس فقط یک فرم کمی "کمتر بد" از شکر است!

ملاس چیست؟

و مزه شیرین ترین است. این است که اغلب در پخت و پز استفاده می شود.

ملاس تیره

این نوع از جوش دوم ایجاد شده است که ضخیم تر، تیره تر و



ملاس شیرین کننده AA است که به عنوان یک محصول جانبی از فرایند ساخت قند تشکیل می شود. نخست، نیشکر و چغندر قند خرد و له شده و عصاره آن استخراج می شود. سپس عصاره جوشانده شده و به شکل کریستال های شکر در می آید که از مایع خارج می شود. ملاس ضخیم و شربت قهوه ای پس از حذف قند باقی مانده است. این فرایند چندین بار تکرار شده و هربار یک نوع متفاوت از ملاس تولید می شود.

انواع متفاوت ملاس

انواع مختلفی از این شربت، که در رنگ، قوام، عطر، طعم و قند متفاوت است وجود دارد.

ملاس شفاف

این شربت از جوش اول ساخته شده است که در رنگ سبک ترین و در طعم

حال، مواد مغذی موجود در آن با چندین فواید سلامتی در ارتباط است.

سلامت استخوان

این شربت حاوی مقدار مناسبی از کلسیم، که در سلامت استخوان ها و جلوگیری از پوکی استخوان نقش مهمی بازی می کند. همچنین منبع خوبی از مس، آهن و سلنیوم بوده که همه به حفظ سلامت استخوان ها کمک می کند.

سلامت قلب

ملاس منبع خوبی از پتاسیم است که به ترویج فشار خون طبیعی و حفظ سلامت قلب کمک می کند. اگرچه هنوز در انسان مورد مطالعه قرار نگرفته است مطالعات در موش نشان داده است که استفاده از مکمل ملاس می تواند به افزایش HDL یا "کلسترول خوب" کمک کند. سطوح سالم کلسترول HDL ممکن است در برابر بیماری های قلبی و سکتة مغزی محافظت کند.

قند خون

ملاس نیز ممکن است به ثبات سطح قند خون در افراد سالم کمک کند. یک مطالعه نشان می دهد که خوردن آن به همراه غذاهای حاوی کربوهیدرات منجر به سطوح قند خون و انسولین پایین تر از زمانی است که مواد غذایی به تنهایی خورده شوند. افراد مبتلا به دیابت ممکن است بخواهند شیرین کننده های کم کالری مانند استویا یا اریتریтол را انتخاب کنند.

آنتی اکسیدان ها

با توجه به تحقیقات، ملاس blackstrap حاوی آنتی اکسیدان حتی بیشتر از عسل است. همچنین سایر شیرین کننده های طبیعی مانند شربت افرا و شهد آگاو. مطالعات نشان می دهد که آنتی اکسیدان ها در آن می تواند به محافظت سلول ها از استرس اکسیداتیو مرتبط با سرطان و بیماری های دیگر کمک کند.

ایمنی و عوارض جانبی ملاس

ملاس برای اکثر افراد بی خطر است اگر در حد اعتدال مصرف شود. با این وجود، در حالی که می توان آن را جایگزین خوبی برای شکر تصفیه شده دانست مصرف بیش از حد آن، می تواند اثرات سلامتی منفی داشته باشد. افراد مبتلا به دیابت ممکن است از خوردن آن اجتناب کنند. علاوه بر این، ملاس می تواند سبب مشکلات گوارشی شود. مصرف مقدار زیاد می تواند سبب مدفوع شل یا اسهال شود. اگر شما سندرم روده تحریک پذیر (IBS) و یا تجربه ناراحتی های گوارشی دارید بهتر است از خوردن این شربت اجتناب کنید.

کم شیرین می باشد. همچنین می تواند در پخت استفاده شود اما یک رنگ متمایزتر و عطر و طعم تولید می کند.

BLACKSTRAP

این شربت تولید شده پس از جوش سوم است. ضخیم ترین و تیره ترین رنگ را دارد و همچنین تمایل به طعم تلخ دارد. ملاس blackstrap شایع ترین شکل تغلیظ شده است و شامل بسیاری از ویتامین ها و مواد معدنی می باشد. به همین دلیل، گفته شده بیشترین فواید سلامتی را دارد.

سولفور و غیره سولفور

ملاس با برچسب "سولفور" وقتی است که دی اکسید گوگرد به آن اضافه شده باشد. دی اکسید گوگرد به عنوان ماده نگهدارنده عمل می کند و از فساد آن جلوگیری می کند. انواع سولفور نسبت به محصولات غیره سولفور تمایل به کم شیرین است.

انواع دیگر ملاس

ملاس همچنین می تواند از ذرت خوشه ای، انار و خرنوب ساخته شود. ملاس شامل برخی از ویتامین ها و مواد معدنی و قند بالا است. بر خلاف شکر تصفیه شده، ملاس همچنین شامل برخی از ویتامین ها و مواد معدنی است. مواد مغذی در ۴۰ گرم و یا حدود دو قاشق غذاخوری ملاس عبارتند از: ویتامین ب ۶: ۱۴ درصد از RDI. کلسیم: ۸٪ از RDI. پتاسیم: ۱۶ درصد از RDI. مس: ۱۰٪ از RDI. آهن: ۱۰٪ از RDI. منیزیم: ۲۴٪ از RDI. منگنز: ۳۰٪ از RDI. سلنیوم: ۱۰٪ از RDI.

دو قاشق غذا خوری نیز حاوی حدود ۱۱۶ کالری، که همه از کربوهیدرات و عمدتاً شکر است. بنابراین حتی اگر حاوی ویتامین و مواد معدنی باشد به یاد داشته باشید که قند آن نیز بسیار بالا است.

شکر می تواند در مصرف بیش از حد برای سلامت شما بسیار مضر باشد. مصرف قند اضافی سبب برخی از بزرگترین مشکلات سلامتی در جهان، که با چاقی، دیابت نوع ۲ و بیماری قلبی مرتبط است. با توجه به محتوای قند بالا، ملاس را فقط برای مواد مغذی به رژیم غذایی خود اضافه کنید. بهترین راه برای دریافت این مواد مغذی خوردن غذاهای کامل است. با این حال، اگر شما می خواهید در هر صورت قند ملاس یک جایگزین سالم است.

مزایای بالقوه سلامت ملاس

محدود تحقیقاتی در مورد اثرات بهداشتی ملاس وجود دارد. با این





ویتامین‌های درمانگر

ماده معدنی نقش مهمی در عملکرد سیستم ایمنی، ترمیم و نوسازی سلول‌ها دارد.

ترک‌های کنار لب

علت: کمبود ویتامین B2

میزان مصرف روزانه توصیه شده

۱,۳ میلی گرم برای مردان و ۱,۱ میلی گرم برای زنان. شکاف و زخم دور دهان می‌تواند نشانه کمبود ویتامین B2 باشد. این ماده مغذی برای تولید و رشد سلول لازم است. بدون آن، بدن قادر نیست پوست و سلول‌های مخاطی در اطراف لب را ترمیم کند.

راه حل

گوشت قرمز از جمله گوشت گوسفند بهترین منبع روی است. پس سعی کنید گوشت قرمز بخورید. منابع دیگر روی شامل مغز میوه به ویژه بادام هندی، بادام زمینی و غلات سبوس دار است.

ناراحتی معده

علت: کمبود ویتامین A

مصرف روزانه توصیه شده

۰,۷ میلی گرم برای مردان و ۰,۶ میلی گرم برای زنان. از آنجا که زنان نسبت به مردان هویج و سبزیجات حاوی ویتامین A بیشتری مصرف می‌کنند کمتر دچار کمبود این ویتامین می‌شوند. کمبود این ویتامین باعث بروز عفونت‌های جزئی می‌شود. این ماده مغذی برای تولید سطح محافظ مخاطی که مانع از ورود میکروب‌ها به معده و مجرای تنفسی می‌شود، لازم است.

راه حل

با مصرف روزی یک هویج، می‌توان ویتامین مورد نیاز را تامین کرد. جگر نیز حاوی این ویتامین است، اما مصرف زیاد آن به زنان باردار توصیه نمی‌شود زیرا ویتامین بیش از حد می‌تواند به جنین ضرر برساند.

راه حل غذایی

مصرف لبنیات. کافی است روزی یک لیوان (۲۵۰ میلی لیتر) شیر مصرف کنید تا این کمبود رفع شود.

مشکل در حس چشایی

علت: کمبود روی

مصرف روزانه توصیه شده

برای مردان ۵,۵ تا ۹,۵ میلی گرم و برای زنان ۴ تا ۷ میلی گرم. کمبود روی می‌تواند روی حس چشایی تاثیر بگذارد.

در بررسی که روی ۳۸۷ نفر انجام گرفت، مشخص شد افرادی که میزان روی در گلبول‌های قرمزشان پایین بود، به خوبی نمی‌توانستند شوری غذا را تشخیص دهند. روی برای تولید آنزیم‌های بزاق و حفظ پرز چشایی لازم است. اما اینکه این کمبود چه نقشی در حس چشایی دارد، مشخص نیست. علائم دیگر کمبود روی شامل عفونت‌های مکرر مانند سرماخوردگی، آنفلوآنزا و دیر خوب شدن زخم است. این



احساس بدخلقی

علت: کمبود آهن

مصرف روزانه توصیه شده

برای مردان ۸٫۷ میلی گرم و برای زنان ۱۴٫۸ میلی گرم. رنگ پریدگی، منگی و قاشقی شکل شدن ناخن ها اغلب نشانه کمبود آهن است. اما احساس بدخلقی همراه با خستگی و کاهش تمرکز، علائم اولیه و شایعی است که به علت کمبود اکسیژن در مغز ایجاد می شود.

راه حل

گوشت قرمز، مغز میوه و سبزیجات مصرف کنید. منابع حیوانی آهن مانند گوشت گاو و تخم مرغ بهتر جذب بدن می شود. اما مغز میوه، حبوبات، سبزیجات سبز حاوی آهن را بهتر است با منبع ویتامین C مانند آب پرتقال مصرف کرد. تنها در زمانی که کمبود آهن شدید است، مصرف مکمل ها لازم می شود.

ورم کردن قوزک پا

علت: کمبود پتاسیم

مصرف روزانه توصیه شده

۳ هزار و ۵۰۰ میلی گرم. پتاسیم در تنظیم میزان آب بدن نقش دارد. مصرف پتاسیم پایین و استفاده بیش از حد از نمک، منجر به فشار خون بالا می شود. با احتباس آب بدن، فشار خون افزایش می یابد.

راه حل

مصرف روزی ۵ وعده سبزیجات و میوه های مختلف به ویژه موز که سرشار از پتاسیم است.

درد بدن

علت: کمبود ویتامین D

مصرف روزانه توصیه شده

۵ میکروگرم. ضعیف بودن استخوان ها، از علائم کمبود شدید ویتامین D است اما دردهای شایع، ضعف و خستگی می تواند بیانگر کمبود خفیف این ویتامین باشد.

کمبود ویتامین D در همه گروه های سنی رخ می دهد. ویتامین D، ماده معدنی، کلسیم و فسفر به رشد و حفظ استخوان و عضله کمک می کند. علاوه بر قوی نگه داشتن استخوان، این ویتامین برای سیستم ایمنی بدن و تقویت آن برای مقابله با سرطان مهم است.

راه حل

مصرف ماهی تازه در هفته، این کمبود را رفع می کند. گاهی مشکلات جسمی به علت کمبود ویتامین ها و مواد مغذی در بدن است. در این شرایط بدن از راه های مختلف علائم این کمبود را آشکار می کند.

۵ راه برای درمان اضطراب

مقدمه

چگونه اضطراب‌مان را کاهش دهیم؟ سوالی مهم در حوزه سلامت روان که باید پاسخ‌های آن را بدانیم: پول، کار، بچه‌ها، زندگی عشقی، خانواده، مدرسه، و خیلی چیزهای دیگر در جهان وجود دارد که باعث اضطراب شما می‌شود. از همه بدتر، ممکن است آن‌ها چیزهای کوچکی باشند که شما نمی‌توانید در آن لحظه آن‌ها را اداره کنید. شما می‌ترسید و کنترل شما تحت تاثیر قرار می‌گیرد. حملات اضطراب واقعی و واقعا ترسناک هستند. در اینجا پنج روش طبیعی برای درمان اضطراب را می‌آوریم.

۱. از مکمل‌های والرین استفاده کنید

والرین کاهنده اضطراب است و به خواب طبیعی کمک می‌کند. قسمت بد در مورد والرین بوی بد آن است. بوی والرین مانع از استفاده‌ی آن به عنوان چای می‌شود (مگر اینکه که با مواد دیگر به شدت پوشانده شود). اکثر افراد والرین را به شکل کپسول مصرف می‌کنند.

۲. جای بابونه بنوشید

همان اثرات آرام بخش بابونه است که آن را تبدیل به یک ماده مهم در کرم‌های موضعی می‌کند که خارش را تسکین می‌دهد و می‌تواند به شما کمک کند که آرام تر باشید. بابونه در بسیاری از اشکال مختلف وجود دارد. اما اغلب در چای مصرف می‌شود. بابونه به همان بخش از مغز واکنش نشان می‌دهد که یک دیازپام تاثیر می‌گذارد.

۳. بیشتر ورزش کنید

با کمی کمتر از نیم ساعت ورزش در روز بدن خود را در برابر اضطراب مقاوم کنید. تمرینات قدرتی، شنا، دویدن، حتی راه رفتن سریع، این که چه نوع ورزشی انجام می‌دهید مهم نیست، تا زمانی که شما فعال هستید مبارزه با اضطراب نیز وجود دارد.

۴. عطر سنبل بزئید

سنبل علاوه بر زیبایی، بوی فوق العاده‌ای دارد که در واقع یک مستی‌آور خفیف و امن است. به همین دلیل برای کمک به افرادی که در موقعیت‌های استرس‌زا هستند کمک کننده است و احساس آرامش بیشتری می‌آورد. زمانی که احساس اضطراب و یا خستگی می‌کنید اتاق خود را با عطر و بوی سنبل پر کنید و نفس عمیق بکشید.

۵. رژیم غذایی خود را تغییر دهید

رژیم غذایی نقش موثری در تنظیم بدن شما دارد. در برخی از موارد، اضطراب ممکن است به دلیل به اندازه کافی غذا نخوردن، یا غذا خوردن نامناسب باشد. اگر قند خون شما کم باشد، ممکن است شما شروع به احساس اضطراب بیشتری کنید. برای مبارزه با اضطراب از خوردن صبحانه اجتناب نکنید.

تخم مرغ به عنوان یک صبحانه حاوی مقدار زیادی از پروتئین و کولین است که میزان پایین کولین با اضطراب در بیماران همراه است. شما همچنین باید مطمئن شوید که یک رژیم غذایی پر از امگا ۳ برای توانایی‌های قلب و حفاظت از مغز داشته باشید.



۷ دردی

که نباید سرسری گرفت!

مقدمه

هر کس که عبارت زیان ضروری را ابداع کرده بی تردید راجع به درد فکر کرده است. هیچ کس درد را نمی خواهد اما این تنها زبان بدن برای بیان این است که چیزی بد در حال اتفاق افتادن است. شما ممکن است از تنظیمات بدن خود آگاهی داشته و لذا دردهایی که تنها به دلیل حرکتی غلط بروز می کند مثل جابه جا کردن مبلمان و در نتیجه درد کمر و ... را از سایر دردها تفکیک و تمیز دهید. در هر صورت شما نیازمند به راهنمایی بیشتر هستید. نتیجه تحقیق و پژوهش از پزشکان قلب، متخصصان داخلی و روانپزشکان به شما نشان می دهد که کدام دردها را نباید سرسری و نادیده گرفت و چرا و اینکه سریعاً باید به پزشک مراجعه کرد.

۱- بدترین سردرد در زندگیتان

این درد نیاز به توجه فوری پزشکی دارد. اگر شما دچار سرما خوردگی شده باشید سردرد شما می تواند ناشی از سینوس های مغزی باشد. اما ممکن است درد ناشی از خونریزی مغزی یا تومورهای مغزی نیز باشد. بنابراین اگر از علت سردرد خود مطمئن نیستید حتماً بررسی کنید.

است همراه با احساس تهوع باشد. اگر شخصی دارای درد مزمن یا ماندگار و غیر قابل توصیف است و از طرفی می دانید جزو افراد پرخطر است نباید منتظر بمانید بلکه سریعاً اقدام کنید.



۲- درد و ناراحتی در قفسه سینه، گلو، فک، شانه، بازو و شکم

درد قفسه سینه می تواند ناشی از التهاب ریه یا پنومونیا یا یک حمله قلبی باشد. اما باید دقت کرد در ناراحتی های قلبی حتماً درد وجود ندارد. بنابراین نباید منتظر درد ماند. اغلب بیماران قلب در مورد فشاری صحبت می کنند که در ناحیه قفسه سینه احساس می کنند درست مثل اینکه فیلی روی قفسه سینه آنها نشسته است. ناراحتی های مربوط به بیماری قلب ممکن است در قسمت بالاتر از قفسه سینه مثل گلو، فک، شانه و بازوی چپ، شکم و حتی ممکن





رگ‌های داخلی یا عمقی است. لخته خون می‌تواند در رگ‌های عمقی پا ایجاد شود. این بیماری سالانه دو میلیون آمریکایی را تحت تاثیر قرار می‌دهد و می‌تواند زندگی را تهدید کند. به این دلیل خطرناک است که تکه‌ای از لخته خون می‌تواند جدا شده و در مسیر جریان خون وارد ریه‌ها گردد و باعث آمبولی ریه شود که کشنده است.

سرطان، چاقی، عدم تحرک ناشی از بستری شدن طولانی مدت یا مسافرت طولانی، حاملگی و پیری خطر ابتلا به این بیماری را افزایش می‌دهد. بعضی مواقع تنها ورم در ناحیه پا دیده می‌شود ولی بدون درد. اگر درد و ورم در ماهیچه ساق پا احساس کردید سریعاً به دکتر مراجعه کنید.

۶- سوزش پا و ساق پا

قریب یک سوم از ۲۰ میلیون نفر آمریکایی مبتلا به بیماری دیابت هنوز شناسایی نشده‌اند. این گفته مرکز دیابت آمریکا است. در بعضی از افراد که نمی‌دانند مبتلا به دیابت هستند درد اعصاب محیطی یکی از اولین نشانه‌ها و علائم ابتلا به این بیماری است. این علائم به صورت احساس سوزش در ساق یا کف پا است. چیزی شبیه فرو رفتن سوزن در کف پا.

۷- دردهای مبهم و توصیف نشده در علم پزشکی

در بیماری افسردگی دردهای متنوع و نشانه‌های فیزیکی رایج است. این گونه بیماران از سردرد، درد شکم، درد دست و پا و گاهی ترکیبی از این دردها شکایت می‌کنند. به خاطر اینکه این دردها به صورت مزمن و دائمی برای بیمار افسرده شده و آن‌قدرها نیز ناتوان کننده نیست لذا خود بیمار، خانواده او و حتی متخصص سلامت وی این دردها را جدی نمی‌گیرند و بیمار را مرخص می‌کنند. به هر حال هر چقدر فرد افسرده تر باشد دچار مشکلات جسمی بیشتری نیز هست که این منجر به گمراهی بالینی و پزشکی است.

بعضی از علائم قبل از تشخیص افسردگی بروز می‌کند. بنابراین زمانی که علاقه خود را به فعالیت از دست می‌دهید یا نمی‌توانید به طور موثر فکر کنید یا فعالیت کنید یا نمی‌توانید افراد را تحمل کنید به پزشک مراجعه نمایید. به جای اینکه ساکت بنشینید و این وضعیت را تحمل کنید. چیزهایی که سبب افسردگی و بدتر شدن کیفیت زندگی می‌شوند سریعاً باید درمان شوند قبل از اینکه منجر به بروز تغییر ساختاری و عملکردی مغز شود.

خیلی افراد به خاطر تفسیر غلط درد ممکن است نظرشان ناشی از ناراحتی‌های گوارشی باشد که درمان را به تعویق می‌اندازند ولی بعدها متوجه اصل بیماری می‌شوند.

ناراحتی‌های متناوب باید به همین ترتیب جدی گرفته شود. این‌ها ممکن است نمونه‌ای باشد مثل ناراحتی‌های مربوط به هیجان، ناراحتی‌های عاطفی یا ناشی از فعالیت بدنی. برای مثال ممکن است تجربه کرده باشید که در هنگام باغبانی درد به سراغ شما می‌آید ولی به محض نشستن احساس درد از بین می‌رود که این آنزین است و معمولاً در هوای سرد و گرم بدتر می‌شود.

ناراحتی خانم‌ها با نشانه‌ها و علائم ظریف تری همراه است. بیماری قلب می‌تواند با لباس مبدل یا به اصطلاح علائم دیگری که مربوط به خودش نیست بروز کند مثل علائم گوارشی نفخ، درد معده یا ناراحتی در ناحیه شکم. همچنین این علائم ممکن است با احساس خستگی همراه باشد. خطر ابتلا به بیماری قلبی بعد از یائسگی افزایش می‌یابد. به طوری که این بیماری زنان بیشتری را نسبت به مردان می‌کشد در حالی که خطر ابتلای مردان به این بیماری نسبت به زنان در هر سن بیشتر است.

۳- درد در ناحیه پشت بین دو استخوان پهن شانه

در اغلب موارد به دلیل ورم مفاصل یا آماس مفصل است اما می‌تواند ناشی از حملات قلبی یا ناراحتی‌های شکمی یا گوارشی نیز باشد. یک خطر ممکن است ناشی از قطع سرخرگ آئورت باشد که به صورت درد ناگهانی بروز می‌کند. افرادی که خطر ابتلای آنها به این بیماری وجود دارد شرایطی دارند که می‌تواند سلامت و تمامیت دیواره رگ‌ها را عوض کند. اینها می‌تواند شامل فشار خون بالا، مشکلات گردش خون، مصرف دخانیات و بیماری دیابت باشد.

۴- درد شدید شکم

اگر دارای آپاندیس هستید در هنگام بروز این درد حرکت تند و سریع انجام ندهید زیرا ممکن است موجب پارگی شود. مشکلات پانکراس و کیسه صفرا، زخم معده و انسداد روده می‌توانند از دیگر دلایل درد باشند که نیاز به توجه دارد.

۵- درد ساق پا

یکی دیگر از دردهایی که خطر آن کمتر شناخته شده است انسداد





خوب بخورید!

مقدمه

تغذیه به معنای روند غذا دادن و یا غذا خوردن است. این تعریف شامل تمام مراحل که یک گیاه و یا حیوان مواد غذایی را جذب و استفاده می کند، می شود.

رژیم غذایی چیست؟

متنوع و حداقل قند، چربی و نمک را در برداشته باشد. به عبارت دیگر رژیم غذایی سالم و متعادل رژیمی است که جذب مواد غذایی را ثابت نگه داشته و میزان کلسترول و قند، چربی و نمک را کاهش دهد. گروهی رژیم غذایی سالم را رژیمی می دانند که از ابتلا به بیماری ها جلوگیری کند و یا با آنها مبارزه کند.



شاید در وهله نخست کلمه رژیم، معنای خوردن غذاهایی مثل پنیر و یا کاهو را به ذهن انسان بیاورد، اما در حقیقت کلمه رژیم هر آنچه را که یک فرد می خورد و می نوشد در برمی گیرد. رژیم های غذایی که در آن وعده هایی غذایی بسیار کم و یا حذف کردن غذاهای خاصی را در طولانی مدت توصیه می کند، موثر نخواهد بود. به این ترتیب بدن ما مواد خاصی را از دست می دهد. بنابراین بهتر است دنبال رژیم های غذایی باشید که در طولانی مدت کارا باشد. یک رژیم غذایی ایده آل رژیمی است که طیف گسترده ای از غذاهای متفاوت با کالری کافی و مواد مغذی برای سلامت انسان را در بر گیرد. مقدار وزن شما به میزان و محتویات چیزهایی که می خورید، بستگی دارد. بنابراین در هنگام برنامه ریزی برای رژیم خود موارد زیر را در نظر بگیرید.

رژیم غذایی سالم

رژیم سالم، رژیمی است که میزان متعادلی از مواد غذایی، غذاهای

گروه سوم

شیر و غذاهای لبنی؛ شیر و محصولات لبنی شامل پنیر (پنیر نرم) و ماست. این محصولات از نظر پروتئین، کلسیم و ویتامین و مواد معدنی غنی می باشند. بهتر است که میزان متعادلی (در حدود ۲ یا ۳ بار در روز) از این محصولات را هر روز بخورید و یا بنوشید. این غذاها منبع بسیار خوبی از کلسیم می باشند که برای رژیم شما ضروری است، اما از آنجایی که انواعی از این محصولات از نظر چربی های اشباع شده، مملو هستند باید حتی الامکان سعی کنید که انواع کم چرب محصولات لبنی را انتخاب کنید.

گروه چهارم

گوشت قرمز، ماهی، گوشت مرغ و حبوبات خوردن ماهی به میزان ۱ تا ۲ بار در هفته برای شما بسیار خوب خواهد بود. به خصوص اگر ماهی های روغنی بخورید. تمامی انواع گوشت ها در این گروه منبع بسیار خوبی از آهن و ویتامین B۱۲ هستند، اما باید سعی کنید قطعات کم چرب تر گوشت را انتخاب کرده یا حتی الامکان قبل از پختن آن تمامی چربی های آشکار آن را از گوشت جدا کنید. نخود، لوبیا و حبوبات نیز در این گروه قرار می گیرند.

گروه پنجم

چربی ها و قندها شامل غذاهایی چون کره نباتی، خامه و بستنی، روغن هایی که برای پختن غذا به کار می رود، انواع سس های سالاد (مایونز)، کیک و بیسکویت و شکلات و نوشیدنی های شیرین و آب نبات ها می باشند. تمامی غذاهای این گروه از نظر چربی و کالری بسیار غنی می باشند. بنابراین سعی کنید که خیلی از این غذاها استفاده نکنید یا حداقل به میزان کم از این غذاها استفاده کنید و انواع کم قند یا کم چرب آنها را در رژیم خود بگنجانید.

ویتامین ها

ویتامین A به سلول ها کمک می کند که به صورت نرمال تکثیر شوند و پوست و موی انسان را سالم نگه می دارند.



هنگامی که تغذیه سالم داشته باشیم، خطر ابتلا به بیماری های رایجی چون انواع مختلف آنفلوآنزا را کاهش خواهد داد. عمدتاً به این علت که تغذیه سالم و مواد غذایی کافی، انرژی مورد نیاز را برای بدن تامین می کند.

همچنین یک رژیم سالم به بهبودی بدن در جریان یک بیماری کمک خواهد کرد. برای بیشتر مردم آغاز یک حرکت به سوی رژیم سالم تنها به معنای خوردن بیشتر میوه، سبزیجات، نان، سیب زمینی و غلات می باشد. در انگلستان از هر سه نفر یک نفر احتمال مبتلا شدن به سرطان را دارد که می توان این احتمال را به خصوص در مورد سرطان و بیماری های قلبی با خوردن پنج تکه از میوه های مختلف و سبزیجات در روز کاهش داد.

در فهرست پایان اسامی پنج گروه از میوه های اساسی ذکر شده است که یک رژیم سالم باید این میوه ها را از تمامی گروه ها انتخاب کند. باید در نظر داشت که به میزان درست از هر کدام از میوه های این گروه ها استفاده شود.

گروه اول

نان، سیب زمینی، برنج و ماکارانی؛ این غذاها عمدتاً حاوی نشاسته هستند و باید قسمت اصلی تمام وعده های غذایی شما را تشکیل دهند. این گروه از مواد غذایی سرشار از ویتامین ها به خصوص ویتامین B و فیبرها هستند.

گروه دوم

میوه ها و سبزیجات؛ این گروه شامل تمامی انواع میوه ها و سبزیجات یخ زده و تازه و یا کنسرو شده هستند. این گروه منبع بسیار خوبی از ویتامین ها و مواد معدنی و فیبرها می باشند و کالری و چربی کمی در آنها وجود دارد. باید سعی کنید که حداقل ۵ تکه از میوه ها و سبزیجات زیر را هر روز بخورید.

دو قاشق غذاخوری از سبزیجاتی چون نخود و ذرت یا سبزیجات مخلوط یخ زده.

یک میوه کامل مثل سیب یا موز.

یک تکه متوسط از یک میوه بزرگ مثل خربزه یا آناناس.

دو میوه متوسط مثل کیوی یا آلو.

یک کاسه کوچک از میوه هایی چون توت فرنگی یا انگور.

یک کاسه متوسط سالاد.

دو عدد گوجه فرنگی.

نصف خیار.

دو قاشق سبزیجات سبز و ریشه ای مثل کلم، هویج یا کلم بروکلی.

یک لیوان آب میوه.



آجیل‌ها یافت می‌شود. پتاسیم یک ماده معدنی اصلی است و برای عملکرد سلول‌ها خصوصاً سلول‌های عصبی، مورد نیاز است. این ماده همچنین به عملکرد درست قلب و کلیه‌ها کمک می‌کند. این ماده معدنی در موز، انگور، لوبیا، شیر، سبزیجات، آلو، خشک و کشمش یافت می‌شود. فسفر یک ماده ضروری برای تمام سلول‌هاست و در تمام بافت‌های استخوان و دندان وجود دارد. این ماده در محصولات لبنی، گوشت و ماهی پیدا می‌شود.

آهن قسمتی از هموگلوبین است، افرادی که کمبود آهن دارند، به راحتی خسته می‌شوند به این علت که بدن آنها تشنه اکسیژن است. آهن در گوشت قرمز، کله‌پاچه، صدف‌های خوراکی و ماهی یافت می‌شود. اگر سعی کنید با هر وعده غذایی آب میوه بنوشید، بدن شما آهن بیشتری را جذب خواهد کرد.

روی برای رشد بدن و ثابت نگه داشتن زایایی بدن مورد نیاز است. روی در محصولات لبنی، گوشت، ماهی و حبوبات پیدا می‌شود. به تشکیل، حفاظت و عملکرد هورمون‌های تیروئید، کمک می‌کند و در شیر، غذاهای دریایی و نمک وجود دارد.

فلوئور از پوسیدگی دندان‌ها جلوگیری می‌کند. فلوئور در ماهی‌های کنسرو شده، چای، اسفناج پخته شده و خمیردندان وجود دارد. سلنیم به رشد و پیشرفت طبیعی بدن کمک می‌کند و برای عملکرد سیستم ایمنی بدن لازم است. این عنصر در حبوبات، ماهی و آجیل، گوشت‌های قرمز، تخم مرغ و پنیر وجود دارد.

آیا می‌دانید که راه‌های ساده و ارزانی برای داشتن یک رژیم غذایی سالم‌تر وجود دارد؟ برای داشتن یک رژیم سالم‌تر لازم نیست غذاهای مورد علاقه خود را برای مدت طولانی از وعده‌های غذایی خود حذف کنید. ما به شما راه‌های بسیاری را برای داشتن یک زندگی سالم‌تر پیشنهاد می‌کنیم.

روغن و کره‌هایی که برای پختن غذاها به کار می‌رود، بسیار ناسالم هستند، اگر شما نوع درست از روغن‌های سبزیجات، کره یا کره‌های نباتی را انتخاب نکنید، برای سلامت شما ضرر دارند. تلاش کنید که از روغن زیتون استفاده کنید. ثابت شده است که این روغن برای سلامت قلب خوب است.

این ویتامین در سبزیجات با برگ‌های سبز، جگر و محصولات لبنی، آلو خشک و زردآلو پیدا می‌شود، اما مصرف زیاد این ویتامین در دوران بارداری خطرهایی را به دنبال دارد.

ویتامین B6 به تشکیل سلول‌های خونی قرمز (گلبول‌های قرمز) خون کمک می‌کند. این ویتامین در موز، نان، جگر، لوبیا قرمز، اسفناج و گوشت مرغ یافت می‌شود. ویتامین B9 غالباً به نام فولیک اسید معروف است. این ویتامین با کمک ویتامین B12 به تشکیل گلبول‌های قرمز خون کمک می‌کند.

غذاهایی که شامل ویتامین‌های B9 می‌باشند سبزیجات با برگ‌های سبز، لوبیا قرمز، مرغ و جگر می‌باشند و تمامی حبوبات و نان‌هایی که کاملاً از غلات درست شده‌اند، می‌باشد.

ویتامین B12 برای تشکیل مناسب سلول‌های خونی و رشته‌های عصبی لازم است. غذاهایی که مملو از این ویتامین باشند، شامل گوشت قرمز، جگر، ماهی، شیر، تخم مرغ و صدف‌های خوراکی هستند.

ویتامین C به جذب آهن بدن کمک می‌کند و از بدن در مقابل عفونت‌ها حفاظت می‌کند و رگ‌های خونی را سالم نگه می‌دارد. این ویتامین در میوه مرکبات و آب میوه و سبزی‌های سبز، سیب زمینی و نخود یخ زده و گوجه‌فرنگی یافت می‌شود. دقت شود که اگر سبزیجات را خیلی بپزیم یا در آب زیاد بجوشانیم، ویتامین C خود را از دست می‌دهند.

ویتامین D، با کمک کلسیم از پوک شدن استخوان‌ها جلوگیری می‌کند. منابع غنی ویتامین D ماهی‌های روغنی، زرده تخم مرغ و بعضی از کره‌های نباتی و حبوباتی می‌باشند.

ویتامین E یک ماده غذایی قابل حل در چربی است که خطر ابتلا به سرطان و بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد و با محافظت از غشاء سلول‌ها به سلامت بدن و سیستم ایمنی کمک می‌کند. این ویتامین در سبزیجات برگ سبز، جوانه گندم، نان، حبوبات، زرده تخم‌مرغ و روغن سبزیجات موجود است.

مواد معدنی

مواد معدنی موادی هستند که بدن برای انجام کارهای مختلف به آنها احتیاج دارد. بدن ما به میزان بیشتری از این مواد تا مواد دیگر احتیاج دارد. کلسیم، منیزیم، پتاسیم، سدیم، آهن، سلنیم و فلورید مثال‌هایی از مواد هستند.

کلسیم ماده معدنی اصلی است که برای رشد، استحکام استخوان‌ها و دندان‌ها و حفاظت آنها مورد نیاز است. کلسیم در غذاهای لبنی و سبزیجات با برگ‌های سبز، کنسروهای ماهی و نان‌های سیاه یافت می‌شود.

منیزیم در تمام بافت‌ها به خصوص بافت‌های استخوانی وجود دارد. پروتئین و اسیدهای چرب، به ایجاد سلول‌های جدید، فعال شدن ویتامین B، آرامش عضلات و لخته شدن خون تشکیل می‌شود. منیزیم در سبزیجات با برگ‌های سبز، حبوبات، برنج (دودی) و





ادویه های زمستانی را بشناسید و مصرف کنید

مقدمه

فصل سرما ادویه های مخصوص به خود را دارد که بسیار پر منفعت هستند و به گرم کردن بدن در فصل زمستان کمک می کنند. برخی از ادویه ها از بیماری ها پیشگیری کرده و منفعت فوق العاده ای دارند.

هل

خوبی برای پیشگیری از آنفلوانزا در زمستان است. یک فنجان چای دارچین می تواند دردهای قاعدگی را آرام کند، درد مفاصل را تسکین دهد و همچنین احساس پری بعد از یک وعده غذایی را کمتر کند، کمک به هضم بهتر غذا نماید و از ریفلاکس جلوگیری کند. مصرف منظم چای دارچین می تواند باعث قوی تر شدن لثه ها شود و خاصیت آنتی اکسیدانی قوی دارد. ناگفته نماند در هند از چای دارچین برای درمان تهوع و استفراغ استفاده می شود.

جویدن دانه های تازه هل می تواند در هضم بهتر موثر باشد. پودر آن مزه و طعمش را سریع از دست می دهد در حالی که دانه های هل با پوست می تواند طعم دار و موثرتر باشد. مصرف هل می تواند در کارایی کبد، معده و روده و اشتها مفید باشد. در آلمان از این ادویه برای تسکین سرفه، برونشیت، کاهش تب، کاهش التهاب دهان و حلق، رفع مشکلات کبد و کیسه صفرا، تقویت سیستم ایمنی و در جهت کاهش عفونت استفاده می شود. در طب سنتی، از هل مانند دارچین در درمان مشکلات گوارشی استفاده می شود. برخلاف دارچین مصرف هل در دوران بارداری خطری ندارد و حتی می تواند باعث تسکین بیماری صبحگاهی شود.

دارچین

از لحاظ پزشکی، دارچین یک گرم کننده می باشد. برای پیشگیری از سرما و گرم نگه داشتن دست ها و پاهایی که هر لحظه احساس سرما می کنند انتخاب خوبی است. یک فنجان چای دارچین تشکیل شده از چوب دارچین و یا ریختن یک قاشق چای خوری پودر دارچین در یک لیوان آب جوش راه





۴. از دانه‌های زیره جهت درمان سرماخوردگی، برونشیت و سندروم روده تحریک پذیر استفاده می‌شود.

جوز هندی

در طب سنتی از جوز در درمان اسهال، التهاب غشای موکوسی، نفخ و استفراغ استفاده می‌شود. در چین از این ادویه برای تسکین سردرد، کاهش تب، از بین بردن ضعف و ناتوانی استفاده می‌شود. ناگفته نماند روغن این ادویه جهت کاهش دردهای روماتیسمی توصیه می‌شود.

زنجبیل

زنجبیل یک ادویه است که می‌تواند برای درمان بسیاری از مشکلات استفاده شود و برای فصل زمستان می‌تواند بسیار مفید باشد چون بیشتر در معرض ابتلا به سرماخوردگی، عفونت‌های سینوسی و آنفلوانزا هستیم.

میکروب‌ها و ویروس‌ها مسری هستند و بیماری را به دیگران منتقل می‌کنند و در مکانی که افرادی دچار سرماخوردگی باشند، ویروس‌ها می‌توانند بیماری را به افراد دیگر منتقل کنند. پیشگیری بهترین کار است و در این صورت ۵۰ درصد از بروز بیماری‌ها کاهش پیدا می‌کند؛ اگر افراد قبل از اینکه دچار سرماخوردگی شوند، بدن خود را ایمن کنند، از بروز سرماخوردگی پیشگیری کرده‌اند.

مصرف میوه‌ها و سبزی‌ها موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود همچنین استراحت یکی از عوامل مهمی است که ایمنی بدن را افزایش می‌دهد؛ کم‌خوابی نیز بر سیستم ایمنی بدن تأثیر می‌گذارد.

اگر افراد دچار سرماخوردگی شدند، برای رفع درد و کاهش تب می‌توانند از جوشانده زنجبیل استفاده کنند.

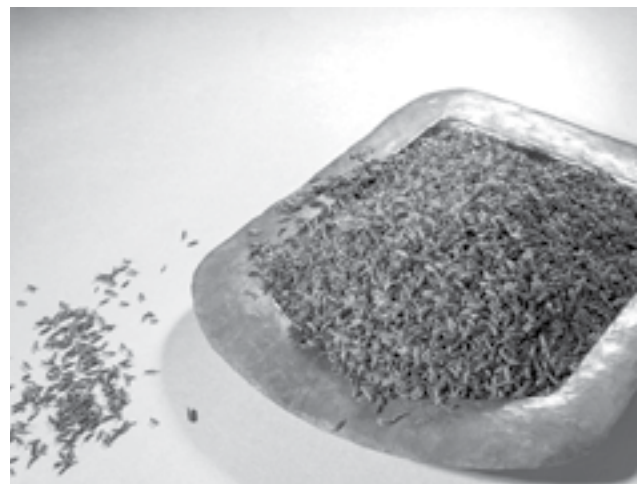
زنجبیل داروی گیاهی ضد سرماخوردگی است و طبیعتی گرم دارد و برای برطرف کردن عوارض سرماخوردگی بسیار مفید است. از زنجبیل قطره‌ای صنعتی ساخته شده که اثر آن بسیار بهتر است و سریع جذب می‌شود.

در دوران بارداری و افرادی که دچار زخم معده یا روده هستند باید از مصرف دارچین دوری شود. زیرا می‌تواند باعث ایجاد علائمی گردد بدین صورت که سیستم عصبی مرکزی را تحت تأثیر قرار داده و باعث ایجاد خواب آلودگی و یا افسردگی و در موارد حادتر باعث تاکیکاردی می‌شود.

زیره سیاه

دانه‌های زیره، گرم، شیرین و تند می‌باشد و خواص زیادی دارد از جمله:

۱. علاوه بر خواص دارویی، دانه‌های زیره ارزش غذایی دارند و حاوی نوترینت‌ها، مینرال‌هایی چون آهن، مس، کلسیم، پتاسیم، منگنز، سلنیم، روی، منیزیم، ویتامین‌های C، E، A و گروه B و آنتی‌اکسیدان می‌باشند.



۲. دانه‌های زیره منابع غنی فیبر رژیمی می‌باشند. ۱۰۰ گرم آن ۳۸ گرم (میزان توصیه شده دریافتی روزانه) فیبر بدن را تامین می‌کند.

۳. دانه‌های زیره حاوی آنتی‌اکسیدان‌های قوی از جمله کاروتن، گزانتین، زاگزانتین می‌باشد. این ترکیبات از بدن در مقابل رادیکال‌های آزاد حفاظت می‌کنند بنابراین بدن را در مقابل سرطان، عفونت و سایر بیماری‌ها محفوظ می‌دارند.





۱۰ ترند ساده

برای این که در کمتر از ۳۰ ثانیه خواب تان ببرد

■ میترا دانشور

مقدمه

گاهی پشت سر هم خمیازه می کشید، اما خبری از روی هم رفتن پلک ها نیست. همه می خواهند خواب باکیفیت داشته باشند اما بسیاری از ما، غلت زدن در رختخواب و ساعت ها پهلوی به پهلوی شدن را تجربه می کنیم تا سرانجام به خواب برویم. با این حال همه سزاوار خوابی خوش هستند. در این مقاله می توانید با ۱۰ ترند ساده برای اینکه در کمتر از ۳۰ ثانیه خواب تان ببرد، آشنا شوید.

۱. قبل از خواب کتاب بخوانید

که هر شب در آن ساعت بخوابید و این کار به دلیل اینکه سریع تر به رختخواب می روید، بسیار مفید خواهد بود.



یکی از بهترین و معروف ترین ترندهای خوابیدن، خاموش کردن چراغ های اضافه، رفتن زیر پتو و خواندن کتاب قطور است. نیاز نیست کتابی روشنفکرانه انتخاب کنید، بلکه گاهی کتابی خسته کننده یا کسالت بار ممکن است به خوبی شما را به عالم خواب ببرد. خواندن، شما را وادار می کند تا از لوازم الکترونیکی تان و وسایلی که ذهن شما از نظر دیداری تحریک می کنند، جدا شوید و در نتیجه راحت تر بخوابید. بنابراین دفعه ی بعد که در خوابیدن مشکل داشتید، یکی از کتاب های کتابخانه تان را بردارید. شاید این کار بهترین راه حل برای خوابیدن باشد.

۲. ساعت مشخصی برای خوابیدن تنظیم کنید

تعیین زمان خاصی برای رفتن به رختخواب، شما را وادار می سازد



۵. قبل از خواب یوگا تمرین کنید

اگر علاقه‌مند به انجام کاری تا حدی غیرمتعارف هستید، تحقیقات پیشنهاد می‌دهند که انجام یوگا می‌تواند بدن‌تان را آرام ساخته و کمک کند تا در زمانی کوتاه‌تر به خواب بروید. یوگا به عنوان ترفندی برای خوابیدن، مدت طولانی است که مشتریان زیادی پیدا کرده و ارزش امتحان کردن را دارد.

مجموعه حرکاتی خاص مثل «سلام بر ماه» که به آرامی و با ملایمت انجام می‌شوند، باعث افزایش احساس آرامش و خروج دردهایی از بدن‌تان خواهد شد که احتمالا پیش از این در طول شب باعث بی‌خوابی‌تان می‌شدند.

یوگا به خاطر فوایدی که برای سلامتی دارد، توجه بسیاری از افراد را به خود جلب کرده است، پس اگر شبی بی‌خواب شدید کافی است دست خود را برای انجام یکی از حرکات یوگا بالا ببرید و بلافاصله آرام شده و به خواب بروید.

۶. تمرکز ذهن انجام دهید

انقلاب تمرکز ذهن در حال درنوردیدن همه‌ی شهرها و فرهنگ‌هاست و به عنوان راهکاری مفید برای هرکسی که نیاز به کمک دارد، معرفی می‌شود و البته دلیلی خوب هم برای آن وجود دارد. در واقع همیشه از تمرکز ذهن به عنوان نوعی درمان برای هر بیماری فیزیکی یا روانی یاد می‌شود که در اینجا



عمل به این نکته، نه تنها از نظر فیزیکی، بلکه از نظر روانی هم به شما کمک می‌کند. تنظیم ساعت برای خواب، به ذهن‌تان یادآوری می‌کند تا تشخیص دهد که این زمان برای شما به معنای دست از کار کشیدن و آرامش یافتن است.

همچنین این کار باعث تنظیم سطوح سروتونین و ملاتونین مغزتان خواهد شد و ساعت بدن‌تان را متعادل می‌سازد. به طور خلاصه، این کار فواید بسیاری دارد و برای اینکه سریع‌تر به خواب بروید، قطعا ضروری است.

۳. رژیم غذایی سالم‌تری داشته باشید

همه می‌دانیم و حتی باور داریم که، رژیم غذایی سالم مزایای بسیاری دارد، اما واقعا به آن عمل نمی‌کنیم. با این حال بدانید برای داشتن خوابی بهتر، ارزش دارد که رژیم غذایی‌تان را تنظیم کنید. تحقیقات نشان داده است که افزایش مصرف میوه و سبزیجات، باعث افزایش کیفیت خواب شده و مدت زمان به خواب رفتن را، به طور چشم‌گیری کاهش می‌دهد، زیرا باعث بالا رفتن سطح منیزیم، پتاسیم و سایر مواد معدنی مورد نیاز بدن‌تان می‌شود. حتی اضافه کردن مقدار بیشتری گوشت بوقلمون که سرشار از تریپتوفان است، باعث القای حس خواب آلودگی در شما شده و فاصله‌ی زمان بیداری تا خوابیدن را کمتر می‌کند.



۴. اتاق‌تان را خنک نگه دارید

راه حل دیگر برای سریع‌تر خوابیدن، تا حد امکان خنک نگه‌داشتن دمای اتاق است، اما باید مراقب بود خیلی سرد نشود. سال‌ها مطالعات علمی نشان داده‌اند که در زمان تلاش برای خوابیدن، دمای بدن‌تان بسیار با اهمیت است؛ چنان‌که در هنگام خواب دمای بدن به طور طبیعی کاهش می‌یابد. بنابراین خنک بودن اتاق خواب مهم است.

همان‌طور که پس از یک حمام داغ به خاطر کاهش دمای بدن‌تان احساس خواب‌آلودگی می‌کنید، بهترین کار در زمان خواب، باز کردن پنجره یا روشن کردن پنکه برای خنک نگه داشتن هواست.



۸. مصرف کافئین را قطع کنید

یکی از بهترین ترفندهای خوابیدن، قطع اعتیادآورترین ماده‌ی شیمیایی رایج است: درست حدس زدید، کافئین! بله، همه‌ی ما در روز مقداری کافئین را چه با چای و قهوه و چه با شکلات مصرف می‌کنیم. با این حال اگر می‌خواهید مطمئن شوید که در سریع‌ترین زمان ممکن به خواب می‌روید، مصرف کافئین را از زمانی مشخص در روزتان قطع کنید.

مطالعات نشان می‌دهد قطع کافئین قبل از ساعت ۳ بعد از ظهر هم کیفیت خواب را افزایش می‌دهد و هم زمان به خواب رفتن را سریع‌تر می‌کند. پس برای اینکه مقداری پیشرفت در بهبود روند خوابیدن‌تان ببینید، قهوه یا چای عصرانه را از برنامه‌تان حذف کنید.

۹. لوازم الکترونیکی را خاموش کنید

یکی از مهم‌ترین ترفندهای خواب برای افراد امروزی و مدرن، دور کردن لوازم الکترونیکی از اتاق خواب و کنار گذاشتن‌شان است. مطالعات بی‌شماری نشان داده‌اند که نور آبی لوازم الکترونیک، توانایی مغزتان برای آغاز آرام شدن جهت خوابی با کیفیت بهتر را مختل کرده و حتی قبل از خواب، آرامش را از شما می‌گیرد. در عوض، سعی نمایید تا لپ‌تاپ، موبایل یا تبلت خود را یک ساعت پیش از خواب، خاموش کنید تا ذهن‌تان به خوبی آرام گیرد و در نتیجه به کیفیت خوابی که سزاوار آن هستید، برسید.

۱۰. پرده‌های ضخیم بخرید

اگر به دنبال ترفندی راحت و مفید برای خوابیدن هستید، بهتر است برای خرید پرده‌های ضخیم هزینه کنید. وقتی انواع نور از لامپ حیاط همسایه و چراغ‌های خیابان تا نور ماشینی که ساعت ۱ نصف شب از کوچه رد می‌شود، بر اتاق شما تأثیر می‌گذارد، خوابیدن سخت‌تر و سخت‌تر خواهد شد.

پرده‌های ضخیم نه تنها مانع رسیدن نور می‌شوند، بلکه کمک می‌کنند تا برای زمانی طولانی بخوابید و هیچ اختلالی در خواب‌تان ایجاد نشود.

بیماری مدنظر ما، مشکل در خوابیدن است.

تمرکز ذهن به شما کمک می‌کند تا ذهن مضطرب‌تان را آرام کرده و با تمرکز بر تنفس آهسته و منظم‌تان بتوانید بهتر بخوابید. در واقع «تنفس اوجایی (ujjayi)» یا «تنفس صدای اقیانوس» از بهترین تکنیک‌ها برای آرام شدن و به خواب رفتن است. (در هر دو نوع تنفس، عمل دم و بازدم به چند مرحله تقسیم شده و برای هر مرحله تکنیک مشخصی پیاده می‌شود)

۷. مقداری شیر گرم بنوشید

گاهی داستان‌های قدیمی مادر بزرگ‌ها، نشانه‌هایی از منطق و واقعیت در خود دارند. مثلاً این گفته‌ی قدیمی که نوشیدن شیر گرم به خوابیدن کمک می‌کند، نه تنها درست است بلکه ترفندی مفید برای کسانی است که می‌خواهند زودتر به خواب بروند.



البته به دلیل بحث‌های پیرامون اثرگذاری تریپتوفان در خوابیدن، در حال حاضر تردیدهایی وجود دارد که شیر گرم یا نوشیدنی‌هایی با پایه‌ی شیر، باعث خواب آلودگی می‌شوند؛ با این حال روان‌شناسان اثر ناخودآگاه نوشیدن شیر گرم را در نظر می‌گیرند، که به تجربه‌ی نوزادی و زمان نوشیدن شیر مادر و آرامش همراه با آن مربوط است. بنابراین به جای استفاده از چشم‌بند خواب، یک لیوان شیر گرم بنوشید تا در موقع بیدار شدن اول صبح، احساس بهتری داشته باشید.





■ الناز طرزمنی

مقدمه

آیا می‌دانستید از هر ۱۰ نفر، ۱ نفر در طول زندگی دچار سنگ کلیه می‌شود؟ پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهد نرخ ابتلا به سنگ کلیه در کشورهای مختلف رو به افزایش است. کارشناسان معتقدند دلیل این مسئله رواج برخی باورهای غلط است. بنیاد ملی کلیه آمریکا (National Kidney Foundation) در همکاری با دکتر آلن جارگو (Allan Jhagroo)، متخصص کلیه و استاد دانشکده‌ی پزشکی دانشگاه ویسکانسین، با معرفی برخی باورهای غلط درباره‌ی سنگ کلیه، افراد را به اصلاح سبک زندگی که می‌تواند به رهایی از سنگ کلیه کمک کند، تشویق می‌کنند. در ادامه، ۶ توصیه برای جلوگیری از تشکیل سنگ کلیه را به شما معرفی می‌کنیم.

۱. مصرف آب کافی

سونا، یوگای داغ و ورزش‌های سنگین در عین اینکه برای سلامتی مفید هستند، ممکن است موجب بروز سنگ کلیه شوند. از دست دادن آب، چه ناشی از این فعالیت‌ها باشد چه به دلیل گرمای هوا، منجر به کاهش میزان ادرار می‌شود. هر چه بیشتر عرق کنید، امکان نشست مواد معدنی سنگ‌ساز در کلیه‌ها و مجاری ادراری و در نتیجه تولید سنگ، بیشتر می‌شود.

● چه کنیم؟

آب بنوشید. با نوشیدن آب کافی، ادرار بیشتری تولید می‌کنید. بنابراین به مقدار کافی آب بنوشید، به ویژه هنگام تمرینات ورزشی یا دیگر فعالیت‌هایی که منجر به عرق کردن می‌شوند.





۲. مصرف اگزالات و خوراکی‌های حاوی کلسیم

اگزالات (Oxalate) در خوراکی‌های بسیاری از جمله میوه‌ها و سبزی‌ها، آجیل و انواع مغزها، غلات، حبوبات و حتی شکلات و چای وجود دارد. خوراکی‌هایی از قبیل بادام زمینی، ریواس، اسفناج، انواع چغندر، شکلات و سیب زمینی شیرین منابع غنی اگزالات هستند. مصرف متعادل این خوراکی‌ها ممکن است برای افراد مبتلا به سنگ‌های اگزالات - کلسیم که شایع‌ترین نوع سنگ کلیه است، مفید باشد. باور غلطی وجود دارد مبنی بر اینکه با حذف غذاهای حاوی اگزالات احتمال ابتلا به سنگ کلیه کاهش می‌یابد. اگرچه این نکته در تئوری درست به نظر می‌رسد، اما درمان مناسبی برای سنگ کلیه نیست. سنگ کلیه اغلب از ترکیب کلسیم و اگزالات هنگام تولید ادرار در کلیه‌ها ایجاد می‌شوند.

• چه کنیم؟

غذاها و نوشیدنی‌های حاوی اگزالات را همراه با خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های حاوی کلسیم مصرف کنید. با این کار احتمال ترکیب این دو ماده در شکم و روده‌ها، پیش از اینکه به کلیه‌ها برسند، بیشتر می‌شود و در نتیجه احتمال ایجاد سنگ کلیه کاهش می‌یابد.

۳. بدانید که کلسیم دشمن کلیه نیست

به خاطر نام و ترکیبش، بسیاری باور دارند کلسیم عامل اصلی شکل‌گیری سنگ کلیه است. افراد بسیاری به غلط انتظار دارند با کاهش یا حذف مواد

غذایی حاوی کلسیم از شر سنگ کلیه خلاص شوند. حتی برخی پزشکان به بیماران‌شان توصیه می‌کنند میزان کلسیم دریافتی‌شان را کاهش دهند! اتفاقاً کمبود کلسیم در رژیم غذایی، احتمال ابتلا به سنگ کلیه را افزایش می‌دهد.

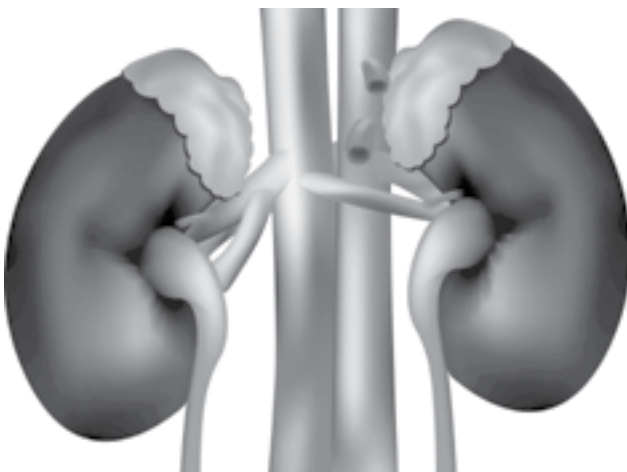
• چه کنیم؟

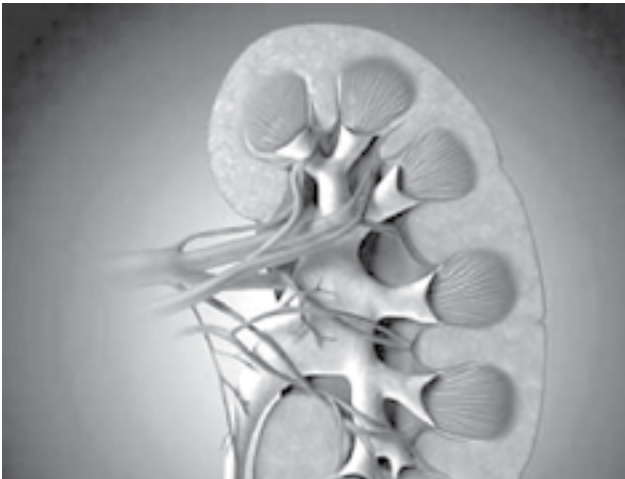
به جای کلسیم، مصرف سدیم را کاهش دهید و همچنین غذاهای حاوی کلسیم و مواد حاوی اگزالات را همزمان مصرف کنید.

۴. از سنگ‌های بیشتری که در راه هستند غافل نشوید

دفع سنگ کلیه یکی از دردناک‌ترین تجربه‌های هر فردی است اما بدبختانه افراد بسیاری آن را بیش از یک بار و بارها تجربه می‌کنند. مطالعات نشان داده‌اند بروز حتی یک سنگ کلیه، احتمال بروز موارد بعدی را به طور چشمگیری افزایش می‌دهد.

بیشتر مبتلایان از هیچ کاری برای جلوگیری از بروز دوباره‌ی سنگ کلیه فروگذار نمی‌کنند. اما این طور به نظر می‌رسد افراد پس از بروز اولین سنگ کلیه، تغییرات لازم را در زندگی‌شان ایجاد نمی‌کنند. تحقیقات دکتر جاگرو و تیمش نشان می‌دهد بیماران مبتلا به سنگ کلیه همیشه توصیه‌ها و دستورات نفرولوژیست یا متخصص مجاری ادراری را جدی نمی‌گیرند. حدود ۱۵ درصد بیماران داروهای تجویز شده را مصرف نمی‌کنند و ۴۱ درصد بیماران تغییرات تغذیه‌ای را که مانع بروز دوباره سنگ کلیه می‌شوند، اعمال نمی‌کنند.





سیترات مانع پیوند کریستال‌های موجود در کلیه و بزرگ‌تر شدن آنها می‌شود.

۶. بدانید همه‌ی سنگ‌های کلیه منشأ واحدی ندارند

یکی دیگر از انواع رایج سنگ کلیه، در کنار سنگ‌های اگزالات-کلسیم، سنگ‌های اسید اوریک هستند. گوشت قرمز، دل و جگر و انواع خوراکی‌های دریایی صدفی منبع غنی ماده‌ای به نام پورین (purine) هستند. مصرف بالای پورین منجر به تولید بیشتر اسید اوریک می‌شود و در نتیجه کلیه باید اسید اوریک بیشتری را تصفیه کند. تصفیه‌ی مقدار زیاد اسید اوریک نیز منجر به کاهش pH ادرار می‌شود که به معنای اسیدی شدن ادرار است و همانطور که می‌دانید محیط اسیدی به شکل‌گیری سنگ‌های اسید اوریک کمک می‌کند.

• چه کنیم؟

از مصرف غذاهای سرشار از پورین خودداری کنید و یک رژیم غذایی سالم شامل میوه‌ها و سبزیجات، غلات کامل و لبنیات کم‌چرب برای خود در نظر بگیرید. مصرف غذاها و نوشیدنی‌های شیرین را کاهش دهید. از رژیم‌های ناگهانی و سنگین اجتناب کنید، زیرا سطح اسید اوریک را در خون افزایش می‌دهند. کاهش مصرف پروتئین حیوانی و مصرف بیشتر میوه و سبزیجات میزان اسیدی بودن ادرار و در نتیجه احتمال تولید سنگ را کاهش می‌دهد.



• چه کنیم؟

بی‌توجهی نکنید. بدون داروی مناسب و بهبود رژیم غذایی، بروز سنگ کلیه بارها تکرار می‌شود و کلیه‌ی سنگ‌ساز ممکن است منجر به بروز مشکلات دیگری از جمله بیماری‌های کلیوی شود.

۵. در کنار دارو، رژیم غذایی را فراموش نکنید

اگر متوجه شدید سنگ کلیه دارید، هول نکنید، در عوض بهتر است یک لیوان شربت آلیمو میل کنید! بله، در کنار مصرف دارو، از رژیم‌های غذایی مناسب هم نباید غافل شوید. شاید مصرف قرص برای رفع مشکل‌تان ساده‌تر باشد اما فراموش نکنید تغییر سبک زندگی تأثیر بسزایی در سلامتی عمومی شما خواهد داشت.

• چه کنیم؟

هر زمان لیمو دیدید به کلیه‌هایتان فکر کنید. سنگ کلیه مزمن معمولاً با سیترات پتاسیوم درمان می‌شود اما تحقیقات نشان داده‌اند انواع لیموترش و سایر میوه‌ها و آبمیوه‌های طبیعی حاوی سیترات نیز اثر مشابهی در جلوگیری از بروز سنگ کلیه دارند. البته باید مراقب میزان قند مصرفی باشید زیرا احتمال بروز سنگ کلیه را بالا می‌برد. لیمونادهای بدون قند بنوشید یا بهتر از آن، خودتان آلیمو و آب را ترکیب کنید و جایگزین مناسبی برای قند (مثل عسل) بیابید. به عقیده‌ی دکتر جاگرو، سیترات موجود در ادرار مانع ترکیب کلسیم با دیگر مواد شکل‌دهنده‌ی سنگ کلیه می‌شود. همچنین شواهدی وجود دارد مبنی بر اینکه





۴ حقیقت در مورد بیسکویت های کاکائویی

مقدمه

گرچه استفاده از این ماده غذایی در هر شرایطی ساده است و با خوردن آن فرد احساس نشاط می کند اما آیا مصرف آنها واقعا برای سلامت ما مفید است؟

۲۰۰ تا ۳۰۰ کیلوکالری انرژی داشته باشند.

حقیقت شماره ۱

نباید جایگزین غذاها شوند. خوردن این نوع تنقلات به ویژه اگر بخواهیم وزن اضافه کنیم خوب است اما نباید تبدیل به یک عادت

در این بمب های انرژی چه یافت می شود؟

به گفته متخصصان این کاکائوهای پرطرفدار منبع غنی قندها، پروتئین و اسانس ها و مزه دهنده هایی مثل شکلات، کره بادام زمینی، گردو یا میوه هستند.

به نظر می رسد میزان کالری قند و چربی آنها بالا بوده و حدود



شود. توصیه اصلی این است که قبل از مصرف حتما برچسب روی ماده غذایی را مطالعه کنید.

اگر بخواهید تنقلاتی را جایگزین یک وعده غذایی بکنید حتما باید حاوی ۱۵ گرم پروتئین، ۳۰ گرم قند و ۵ گرم فیبر باشد.

به عبارت ساده‌تر بهتر است این نوع مواد غذایی را تنها زمانی مصرف کنید که واقعا چیزی برای خوردن دم دست نداشته باشید و ناچارا آن را انتخاب کنید.

حقیقت شماره ۲

برای فعالیت‌های طولانی مناسب است برای یک قهرمان ساعی که مرتبا در حال تمرین‌های سخت است خوردن این نوع از تنقلات مفید است.

به دلیل آنکه حین یک فعالیت طولانی و شدید لازم است ریزمغذی‌ها و انرژی بالایی به بدن برسد اما میزان مصرف حتی برای این افراد نیز محدود است.

به ورزشکاران توصیه می‌شود قبل از آغاز مسابقات از نوشیدنی‌های حاوی قند، سدیم، مواد معدنی و الکترولیت‌ها بنوشند یا کاکائوی انرژی‌زا مصرف کنند.

فراموش نکنید تنها در صورتی که فردی ورزشکار دائمی دوی ماراتون یا دوچرخه‌سوار حرفه‌ای باشد اجازه مصرف این نوع تنقلات را دارد.

برای ورزشکاران گاه‌گاهی مصرف آنها نه باعث افزایش انرژی می‌شود نه قدرت بدنی. در صورتی که این افراد از این نوع تنقلات استفاده کنند و به سرعت انرژی آن را نسوزانند تبدیل به چربی و اضافه وزن در بدنشان خواهد شد.

حقیقت شماره ۳

منبع انرژی است. در علم تغذیه انرژی یعنی کالری تمامی مواد غذایی حاوی انرژی هستند. اما انرژی که برای انجام فعالیت فیزیکی لازم است با آنچه سبب پرانرژی شدن ما می‌شود متفاوت است.

شاید شما بعد از خوردن یک لیوان قهوه احساس نشاط و پرانرژی بودن کنید اما در واقع قهوه به شما انرژی نمی‌دهد بلکه بر سیستم عصبی شما تاثیر می‌گذارد.

کاکائوهای انرژی‌زا برعکس این عمل می‌کنند یعنی سیستم عصبی را تحریک نمی‌کنند بلکه کالری زیادی به بدن می‌رسانند.

حقیقت شماره ۴

مانند نوشابه‌های انرژی‌زا نیستند. نوشابه‌های انرژی‌زا مقداری انرژی به شکل قند و مواد معدنی به بدن شما می‌رسانند در حالی که کاکائوهای انرژی‌زا غنی از پروتئین و چربی هستند.





آفت دهان؛ علل و درمان

مقدمه

آفت دهان زخم‌های کوچکی در داخل دهان است. این زخم‌ها می‌تواند در هر سنی ایجاد شود و در میان زنان و مردان رخ می‌دهد اما در میان زنان و افرادی که بین ۱۰ الی ۴۰ سالگی هستند بیشتر شایع است. این زخم‌ها بسیار دردناک اند اما خوش خیم اند و مسری نیستند.

انواع آفت دهان

آفت دهان سه نوع است: مینور، ماژور و هرپتی فرم. آفت دهانی مینور شایع‌ترین نوع آفت دهانی است که در میان افراد دیده می‌شود و حدود ۱۲۲ میلی متر قطر دارد و بیضی شکل است. درد حاصل از این نوع آفت دهان در عرض چند روز از بین می‌رود و زخم نیز بدون اینکه باقی بماند ناپدید می‌شود. این نوع آفت دهان نیازی به درمان ندارد. آفت دهان ماژور قطری بزرگتر از ۱۲ میلی متر دارد و لبه‌های آن نامنظم است. این زخم‌ها می‌تواند بیش از ۶ هفته طول بکشد و ممکن است زخم در دهان باقی بماند. آفت دهانی از نوع هرپتی فرم معمولاً در افراد بزرگسال ایجاد می‌شود. این نوع آفت از خوشه‌های ۱۰ الی ۱۰۰ تایی از زخم تشکیل شده است. زخم بزرگتر از ۳۳ میلی متر نخواهد بود و لبه‌های نامنظمی دارد. این زخم‌ها در عرض یک یا دو هفته درمان می‌شوند. به همراه انواع آفت‌های دهانی که به آن اشاره کردیم امکان بروز تب، تورم غدد لنفاوی یا بروز نشانه‌های دیگر وجود دارد. آفت دهان با زخم سرد اشتباه گرفته می‌شود اما این دو شرایط کاملاً با هم متفاوت اند. آفت دهان معمولاً در داخل دهان تشکیل می‌شود. این در حالیست که زخم سرد به طور کلی بر روی لب‌ها، چانه یا ناحیه سوراخ بینی تشکیل می‌شود. به خاطر داشته باشید که زخم‌های سرد مسری هستند و توسط ویروسی به نام هرپس سیمپلکس ایجاد می‌شوند.

علل ایجاد آفت دهان

یک دلیل واحد برای آفت دهان وجود ندارد عوامل بسیاری در ایجاد این شرایط دخیل است. آسیب کوچک به داخل دهان، گاز گرفتن ناگهانی زبان، خوردن غذاهای تند یا اسیدی یا مسواک زدن تند و سخت دندان‌ها می‌تواند باعث بروز این زخم‌ها در دهان شود. همچنین بروز زخم در برخی از موارد با استرس نیز مرتبط است. این شرایط بیشتر در طول دوره‌های پر استرس زندگی دیده می‌شود. همچنین در طول دوره‌های قاعدگی نیز ممکن است آفت دهان ایجاد شود. خمیر دندان

و دهانشویه‌های حاوی سدیم لوریل سولفات نیز یکی از دلایل احتمالی برای آفت دهانی است. باکتری هلیکوباکتری پیلوری (که موجب زخم معده می‌شود)، ابتلا به بیماری سلیاک و التهاب در روده می‌تواند دلیل دیگری برای بروز این آفت‌ها باشد.

درمان و داروها

بیشتر آفت‌های دهانی در عرض چند روز و به صورت خود به خود درمان می‌شوند اما داروهایی نیز وجود دارد که دارای مواد تشکیل دهنده‌ای همچون کاربامید پراکساید، منتول، اکالیپتوس و بنزوکائین هستند و می‌توانند به تسکین درد کمک کنند. دهانشویه‌های حاوی دگزانتازون ممکن است برای آفت‌های دهانی حاد تجویز شود. داروهای موضعی حاوی بنزوکائین، amlexanox (آملکسانوکس) و fluocinonide نیز تجویز می‌شود. Debacterol نیز داروی موضعی دیگری است که باعث بهبود زخم می‌شود و از طول دوره درمان می‌کاهد. برای درمان آفت دهان داروهای خانگی نیز وجود دارد. استفاده از آب نمک می‌تواند به کاهش درد کمک کند. استفاده از آب و هیدروژن پراکسید بر روی زخم می‌تواند مفید باشد. استفاده از مایع بندریل و شیر منیزی می‌تواند مفید باشد. این دو ماده را به مقادیر مساوی ترکیب کنید و در دهان خود بگردانید و سپس بیرون بریزید. از آنجایی که بیشتر متخصصان بر این باورند که آفت دهان با رژیم غذایی مرتبط است که در آن اسید فولیک، روی، ویتامین B12 و آهن کمتر از حد معمول است، می‌توانید از مکمل‌های تغذیه‌ای نیز استفاده کنید.

پیشگیری

پیشگیری کامل از آفت دهان ممکن نیست اما می‌توان با خوردن غذاهای سالم، کمتر کردن غذاهای سرخ شده، اسیدی و تند از بروز آن کاست. همچنین رعایت بهداشت دهان و دهان و اجتناب از حرف زدن با دهان پر می‌تواند مفید باشد.

گریپ فروت را با احتیاط مصرف کنید



مقدمه

گریپ فروت و آب گریپ فروت از جمله خوراکی‌هایی است که طرفداران زیادی دارد و روز به روز هم به تعداد آنها افزوده می‌شود. این میوه بیش از ۴۰۰۰ سال پیش در هند و مالزی کاشته می‌شده است ولی تا قرن شانزدهم میلادی در دیگر کشورها ناشناخته مانده بود تا این که اسپانیایی‌ها آن را به کشورهای دیگر بردند.

این میوه سرشار از ویتامین «ث و پتاسیم» است. منبعی غنی از اسید فولیک، آهن، کلسیم و سایر مواد معدنی است. این میوه منبع خوبی برای ویتامین آ است. فیبر گیاهی‌اش فراوان، ولی مقدار کالری‌اش جزئی است. نصف گریپ فروت، ۹۵ میلی گرم ویتامین ث، ۳۲۵ گرم پتاسیم، ۲۵ میکروگرم اسید فولیک، ۴۰ میلی گرم کلسیم و یک میلی گرم آهن دارد.

گریپ فروت دارای بیوفلاونوئید است که در کاهش تشکیل پلاک‌های عروقی (جلوگیری از تصلب شرایین) و پیشگیری از تکثیر سلول‌های سرطانی موثر هستند. گریپ فروت سرشار از پکتین است که به کاهش کلسترول خون کمک می‌کند. همچنین این میوه، سرشار از لیکوپن است.



لیکوپن یک ماده آنتی اکسیدان است که خطر بزرگ شدن پروستات را کاهش می‌دهد.

توجه داشته باشید افرادی که به مرکبات حساسیت دارند، احتمالاً در برابر گریپ فروت نیز از خود حساسیت نشان می‌دهند. از سوی دیگر این میوه بسیار مفید با برخی از داروها تداخل ایجاد می‌کند که لازم است به آن توجه شود.

احتیاط در مصرف دارو

کسانی که سیزاپراید، داروهای ضد کلسترول استاتینی، سرتالین و بوسپیرون مصرف می‌کنند. با توجه به تداخل این داروها با آب گریپ فروت، لازم است از مصرف آب گریپ فروت بپرهیزند.

مصرف همزمان آب گریپ فروت با داروهای ضد چربی خون مثل لواستاتین و آتروواستاتین، تداخل ایجاد می‌کند. مصرف همزمان داروی معروف و پرمصرف لواستاتین با آب گریپ فروت (۳ بار در روز و هر بار ۲ لیوان)، تاثیر این دارو را تا ۱۵ برابر افزایش می‌دهد.

آب گریپ فروت با گروهی از داروهای اعصاب نیز تداخل اثر دارد. بیمارانی که هر یک از سه داروی دیازپام، تربازولام و میدازولام در رژیم دارویی آنهاست، از مصرف هم زمان آب گریپ فروت با این داروها، خودداری کنند. کلومیپرامین یک داروی ضد افسردگی است که در درمان اختلال وسواس نیز کاربرد دارد.

تجربه نشان داده که مصرف هم زمان آب گریپ فروت با این دارو نیز موجب افزایش اثرات دارو می‌شود.

کاربامازپین یک داروی ضد تشنج معروف و پرمصرف است که در درمان صرع استفاده می‌شود و چنانچه همزمان با یک لیوان بزرگ (۳۰۰ میلی لیتر) آب گریپ فروت تازه مصرف شود، تاثیر آن حدود ۴۰ درصد افزایش می‌یابد.

کاربامازپین از جمله داروهایی است که مصرف مقادیر بیش از حد مورد نیاز آن (حتی در مقادیر کم) موجب بروز عوارض جانبی ناشی از مسمومیت می‌شود. بنابراین مصرف همزمان آن با آب گریپ فروت ممنوع است.

گریپ فروت بر تاثیر پروژسترون خوراکی موجود در قرص‌های پیشگیری از بارداری نیز تاثیر می‌گذارد و در مصرف توام آن با آب گریپ فروت غلظت خونی آن افزایش می‌یابد.

داروهای ذکر شده تنها تعدادی از داروهایی است که مصرف همزمان آنها با گریپ فروت مشکل آفرین می‌شود. در حدود ۵۰ قلم دارو هستند که چنین حالتی دارند.

با توجه به این مساله به بیماران توصیه می‌شود که در زمان مصرف دارو از خوردن آب گریپ فروت خودداری کنند یا با سوال از پزشک یا داروساز از عدم تداخل دارویی مطمئن شوند.

توجه داشته باشید حتی اگر داروی مصرفی شما با گریپ فروت تداخل داشته باشد تنظیم میزان دارو، قطعاً باید توسط پزشک صورت بگیرد.





با خواص و عوارض مصرف تخم کتان آشنا شوید

مقدمه

نام لاتین و علمی درخت کتان، *Linum usitatissimum*، به معنی «مفیدترین» است. این مقاله، بخشی از سلسله مقالاتی است که در مورد فواید خوراکی‌های محبوب درباره‌ی سلامتی می‌گویند و شامل مشخصات تغذیه‌ای بذر کتان، خواص درمانی مرتبط با خوردنش و البته عوارض جانبی این تخم می‌باشد. برای اینکه از حداکثر فواید بذر کتان بهره‌مند شوید، باید آن را بصورت آسیاب شده بخورید، و یا حداقل قبل از مصرف، آسیابشان کنید. چرا که بذر کامل، ممکن است بدون اینکه هضم شود، از طریق دستگاه گوارش دفع شود.

تخم کتان چیست و چه مزایایی دارد؟

هم به اندازه‌ی هم حاوی اسیدهای چرب امگا-۳ هستند. انجمن تغذیه‌ی آمریکا بر اهمیت این ماده‌ی غذایی مورد غفلت واقع شده تاکید دارد. این انجمن بیان کرده که بذر کتان نه تنها منبعی عالی برای ۲ اسید چرب مورد نیاز سلامت بدن است (یعنی اسید لینولئیک و اسید آلفا لینولئیک)، بلکه منبعی سرشار از فیبر و مواد مغذی و ویتامین‌ها نیز به شمار می‌رود.

بذر کتان که گهگاه به آن تخم بزرگ هم می‌گویند، منبعی سرشار از مواد مغذی همچون فیبر، منگنز، ویتامین B1، اسید چرب آلفا لینولئیک و امگا ۳۳ است.

این بذر، از درخت کتان گرفته می‌شود، درختی قدیمی که در مصر باستان و چین بار می‌آید. بذر کتان منبعی برای چربی سالم، آنتی‌اکسیدان و فیبر است.

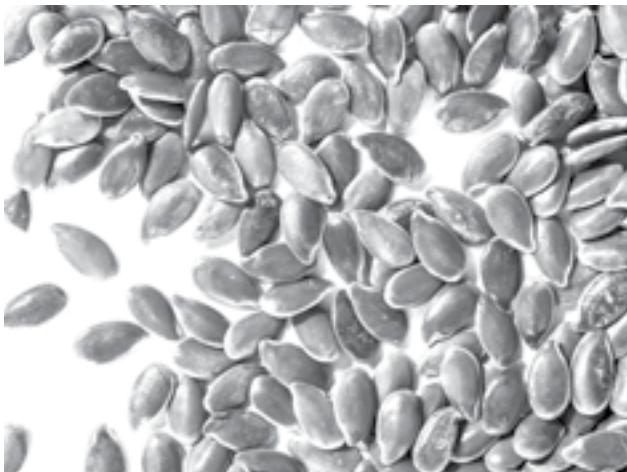
تحقیقات اخیر یافته‌اند که این تخم می‌تواند در کاهش خطر ابتلا به دیابت، سرطان و بیماری‌های قلبی نیز موثر باشد.

پادشاه شارلمانی در قرن هشتم، شدیدا به مزایای سلامتی بذر کتان ایمان داشت، بدین جهت تمایل داشت افراد وفادار به وی از این بذر مصرف کنند و به جهت اینکه از این موضوع اطمینان پیدا کند، قانونی در این مورد تصویب کرده بود!

مشخصات تغذیه‌ای تخم کتان

دو نوع اصلی بذر کتان وجود دارد، بذر کتان طلایی و بذر کتان قهوه‌ای. مشخصات تغذیه‌ایشان خیلی شبیه هم است و هر دوشان





شیمیایی مشابه استروژن و دارای خواص آنتی اکسیدانی است که می‌تواند با رادیکال‌های آزاد بدن مقابله کند. بذر کتان یکی از بهترین منابع لیگنان است (۰.۳ تا گرم در هر ۱۰۰ گرم). در تحقیقی در ژورنال Critical Reviews، به این نتیجه رسیده‌اند که برنامه‌های غذایی حاوی لیگنان، می‌تواند برای سلامتی بسیار پرفایده باشند، مخصوصاً اگر یک عمر به این برنامه غذایی چسبیده باشید.

فیبر

بذر کتان سرشار از فیبر محلول (قابل حل در آب) و فیبر غیر محلول (غیر قابل حل در آب) است. به گفته‌ی مایو کلینیک، فیبر محلول، در آب حل شده و ماده‌ی ژل مانندی می‌سازد که به کاهش کلسترول و قند خون کمک خواهد کرد. در حالی که فیبر غیر محلول، در سیستم گوارش شما حمل شده و باعث خواهد شد تا مواد غذایی در دستگاه گوارش شما به سرعت حرکت کنند. بدین ترتیب گوارش‌تان روان خواهد بود.

اسیدهای چرب امگا-۳

این چربی، جزو چربی‌های خوب بوده و بسیار هم برای قلب مفید است. این اسیدهای ضروری برای بدن، قابل تولید برای بدن نیست و تنها از طریق مواد غذایی برای بدن تامین خواهد شد.

خواص تخم کتان

خواص درمانی و پرفایده‌ی مصرف بذر کتان، هنوز بطور کامل شناخته نشده است، حتی بسیاری از فوایدی که در حال حاضر درباره‌ی بذر کتان ادعا می‌شود، فاقد اعتبار علمی است. با این حال تحقیقات جدید، نشان می‌دهند که بذر کتان می‌تواند آن خوراکی اعجاب انگیزی که خیلی‌ها ادعا می‌کنند باشد.

خواص تخم کتان برای سلامتی از این قرار است:

حفاظت در برابر سرطان

مصرف بذر کتان، ممکن است از شما در برابر سرطان سینه،

بذر کتان کلسترول و سدیم بسیار کمی هم دارد.

ارزش غذایی تخم کتان در هر ۲۰ گرم (یا ۲ قاشق غذاخوری)

کربوهیدرات - ۳.۰ گرم (مقدار روزانه = ۱٪)	انرژی - ۵۴.۷ کیلوکالری (مقدار روزانه = ۳٪)
فیبر غذایی - ۲.۸ گرم (مقدار روزانه = ۱۱٪)	قند - ۰.۲ گرم
چربی اشباع - ۰.۴ گرم (مقدار روزانه = ۲٪)	چربی - ۴.۳ گرم (مقدار روزانه = ۷٪)
چربی غیر اشباع - ۲.۹ گرم	چربی اشباع نشده - ۰.۸ گرم
تیامین (ویتامین B1) ۰.۲ میلیگرم (مقدار روزانه = ۱۱٪)	پروتئین - ۱.۹ گرم (مقدار روزانه = ۴٪)
نیاسین (ویتامین B3) ۰.۳ میلیگرم (مقدار روزانه = ۲٪)	ریبوفلاوین - ۰.۰ میلیگرم
ویتامین B6 ۰.۰ میلیگرم	اسید پانتوتنیک (B5) ۰.۱ میلیگرم (مقدار روزانه = ۱٪)
ویتامین C ۰.۱ میلیگرم (مقدار روزانه = ۰٪)	فولات ۸.۹ میکروگرم (مقدار روزانه = ۲٪)
آهن ۰.۶ میلیگرم (مقدار روزانه = ۳٪)	کلسیم ۲۶.۱ میلیگرم (مقدار روزانه = ۳٪)
فسفر ۶۵.۸ میلیگرم (مقدار روزانه = ۷٪)	منیزیم ۴۰.۲ میلیگرم (مقدار روزانه = ۱۰٪)
زینک ۰.۴ میلیگرم (مقدار روزانه = ۳٪)	پتاسیم ۸۳.۳ میلی گرم (مقدار روزانه = ۲٪)

تخم کتان سرشار از این‌هاست:

لیگنان

لیگنان، یکی از کلاس‌های عمده‌ی فیتواستروژن هاست. ترکیباتی



شواهد بسیاری نشان داده است که مصرف بذر کتان بصورت روزانه، قند خون را در مردان و زنان چاقی که پیش دیابت دارند، تحت کنترل در خواهد آورد.

حفاظت در برابر اشعه‌ها

محققان دانشکده‌ی پزشکی پرل من دانشگاه پنسیلوانیا، نشان داده‌اند که حفظ یک برنامه‌ی غذایی شامل بذر کتان، می‌تواند از پوست شما نیز در برابر اشعه‌ها محافظت کند. این محققان به این نتیجه رسیده‌اند که بذر کتان از آنجایی که آنتی اکسیدانی قوی است، و خواص ضد التهابی شناخته شده‌ای هم دارد می‌تواند بخوبی در برابر اشعه‌ها از بدن شما حفاظت نماید.

احتیاط‌ها

با وجود اینکه تحقیقات در مورد مصرف بذر کتان در دوران بارداری، کمیاب است، خانم‌های باردار همیشه باید جانب احتیاط را رعایت کنند، و از آنجایی که بذر کتان خواص شبه استروژنی دارد، از مصرف آن دوری کنند.

علاوه بر این به اعتقاد مرکز پزشکی دانشگاه مریلند افرادی که به انسداد روده مبتلا هستند هم باید از بذر کتان دوری کنند، چرا که سرشار از فیبر است.

عوارض جانبی

- نفخ
- درد معده
- حالت تهوع
- یبوست
- اسهال

منبع: <http://www.majalesalamat.com>

پروستات و روده محافظت کند. تصور می‌شود که بذر کتان، بخاطر اینکه حاوی امگا-۳ است، مانع چسبیدن سلول‌های بدخیم به دیگر سلول‌ها شده و بدین ترتیب از رشد سلول‌های سرطانی جلوگیری می‌کند.

بعلاوه، لیگنان نیز خاصیت ضد رگ زایی داشته و از رشد تومورها بواسطه‌ی تشکیل عروق خونی، جلوگیری می‌کند. یک تحقیق آمریکایی که در سی و چهارمین نشست سالیانه‌ی انجمن سرطان‌شناسی بالینی آمریکا طرح گردید، روشن کرد که مصرف بذر کتان می‌تواند از رشد تومور سرطان پروستات جلوگیری نماید. دکتر وندی دیمارک وانفرید، سرپرست این تحقیق می‌گوید که تیم ما، از اینکه بذر کتان تاثیری محافظتی بر سرطان پروستات گذاشت، شگفت زده شد.

کاهش کلسترول

محققان مرکز تحقیقات سلامت و تغذیه‌ی دانشگاه ایالتی آیووا، دریافتند که سطح کلسترول در میان مردمانی که در برنامه‌ی غذایی‌شان بذر کتان وجود دارد، پایین‌تر است.

سوزان هندریچ، سرپرست این تحقیق، می‌گوید: مردمانی که نمی‌توانند چیزی شبیه به Lipitor مصرف کنند، بذر کتان می‌تواند قسمتی از فواید کاهش کلسترول چنین داروهایی را برایتان تامین کند.

پیشگیری از گر گرفتگی

تحقیقی که در مجله‌ی انجمن انکولوژی به چاپ رسیده است، نشان می‌دهد که مصرف یک برنامه‌ی غذایی حاوی بذر کتان، می‌تواند احتمال ابتلا به گرگرفتگی در دوران یائسگی زنان را کاهش دهد. دکتر پرودی نتیجه گیری می‌کند که: نه تنها به نظر می‌رسد که بذر کتان در کاهش احتمال ابتلا به گرگرفتگی مفید است، بلکه فوایدی برای روان مصرف کننده هم دارد.

بهبود سطح قند خون

بر اساس تحقیقات منتشر شده در مجله‌ی Nutrition Research،





چگونه شیوع تبخال را کنترل کنیم؟

مقدمه

تبخال یک ویروس است که بر روی سیستم عصبی انسان تاثیر می‌گذارد، DNA سلول های عصبی پوست که از طریق آن ویروس وارد شده است را تغییر می دهد. بیشتر بیماران از عود آن که ممکن است یک بار در زندگی یا چند بار در یک سال تکرار شود رنج می برند. متوسط میزان عود تبخال در حدود چهار بار در سال است و معمولاً در حدود یک هفته یا بیشتر طول می کشد تا زخم التیام یابد. افراد مبتلا به تبخال با یک واقعیت تلخ در زندگی خود روبرو هستند که هیچ درمانی برای این بیماری وجود ندارد. اگرچه پژوهش ها پیشرفتی در این زمینه داشته اند.

به طور معمول، رویدادهای مهم مربوط به افزایش سطح فعالیت مانند عروسی و یا فارغ التحصیلی می تواند شیوع را آغاز کند. نحوه عود برای هر فرد متفاوت است و آنچه را که باعث شیوع در شما می شود را باید پیدا کنید.

مدیریت تبخال در دوران بارداری، برای سلامت نوزادی که به زودی به دنیا می آید بسیار مهم است. تبخال نوزادی، اگرچه نادر است اما یک بیماری بسیار جدی است. ویروس تبخال که نوزادان در معرض آن هستند می تواند باعث عفونت مغز، تشنج، بستری طولانی مدت، عقب ماندگی ذهنی و حتی مرگ شود.

برخی از مواد مغذی و ویتامین ها مانند بتاکاروتن، ویتامین C و E و روی می تواند به جلوگیری از شیوع تبخال کمک کند. در حال حاضر ثابت شده که لیزین اسید آمینه می تواند به کاهش تکرار و طول مدت شیوع بیماری کمک کند.

منابع خوب لیزین را می توان از مواد غذایی زیر به دست آورد: مارگارین، ماست ساده، پنیر سوئیسی و دیگر محصولات لبنی، آب پنیر، پاپایا و چغندر.

برخی از عواملی که تصور می شود موجب شیوع بیماری تبخال هستند عبارتند از:

- قرار گرفتن در معرض بیش از حد نور خورشید
- شکلات، آجیل و رژیم غذایی ضعیف
- عدم استراحت کافی
- چرخه قاعدگی
- استرس عاطفی
- استرس های فیزیکی
- زخمی شدن
- بیماری همراه با تب
- آسیب های جراحی
- داروهای استروئیدی مانند داروهای آسم

استرس محرک اصلی عود بیماری تبخال است. شما نمی توانید استرس را در زندگی خود از بین ببرید، اما قطعاً با کنترل سطح استرس خود می توانید تعداد دفعات عود تبخال را کاهش دهید. استراحت کافی و رهبری یک زندگی متعادل در کنترل شیوع بیماری تبخال بسیار مهم است.



۴ غذای سالم که ممکن است برای روده شما خوب نباشد!

مقدمه

زمانی که رژیم غذایی شما سالم و تمیز است، درگیر شدن با نفخ یا سایر مشکلات گوارشی می‌تواند گیج‌کننده باشد. زمانی که شما از مواد سالم و طبیعی استفاده می‌کنید، چه چیزی باعث ایجاد این مشکلات می‌گردد؟ باید بدانید که حتی مواد غذایی سالم می‌تواند باعث ایجاد برخی مشکلات در بدن گردد. روشی که در آن غذا هضم شده و سپس جذب می‌گردد تا حد زیادی به میکروبیوم‌های هر فردی بستگی دارد. این موارد نیز تحت تاثیر فاکتورهای مختلفی قرار دارند. برخی از این فاکتورها همچون تغذیه با شیر مادر، مقدار فیبری که دریافت می‌کنید یا مصرف شکر در رژیم غذایی می‌تواند بر روی این موضوع تاثیر بگذارد. نتیجه این است که حتی مواد غذایی سالم نیز می‌تواند در برخی از افراد مشکل‌زا باشد. در این مقاله قصد داریم برخی از مواد غذایی سالم را معرفی کنیم که ممکن است باعث ایجاد مشکل در بدن برخی از افراد شود. در ادامه نیز سعی می‌کنیم روش‌هایی را برای بهره‌مندی از مزایای تغذیه‌ای آن‌ها بیان کنیم.

آرد سبوس دار

حتما شما هم به خوبی می‌دانید که آرد سبوس دار به خاطر داشتن فیبر بالا یک منبع غذایی عالی است. اگرچه این ماده بسیار مغذی است اما در برخی از افراد می‌تواند باعث ایجاد مشکلات گوارشی شود. تمامی آردها (حتی آرد سبوس دار) دارای فیبر کافی برای پایدار نگه داشتن سطح قند خون نیستند.

زمانی که آرد را به صورت سریع هضم می‌کنید، قند خون شما افت می‌کند. در این حالت بدن به جای اینکه در حالت هضم یا استراحت قرار گیرد وارد حالت مبارزه یا دفاعی می‌شود. همین امر نیز می‌تواند مشکلات گوارشی برای فرد ایجاد نماید.

در عوض شما می‌توانید به جای مصرف غذاهایی که از آرد تهیه شده‌اند، از حبوبات و غلات به شکل کامل (همچون برنج، کینوا، ارزن و غیره) استفاده نمایید.

کلم بروکلی، گل کلم، کلم و سایر خانواده کلم‌ها

در حالی که بیشتر افراد فکر می‌کنند، سبزیجات منبع بسیار سالمی





نیز می‌باشند که می‌تواند در برخی از افرادی که دارای هیستامین اضافی هستند، ایجاد مشکل کند. این مشکل زمانی رخ می‌دهد که فرد آنزیم مورد نیاز برای شکستن آن را نداشته باشد یا به خاطر رشد بیش از حد برخی از باکتری‌ها، هیستامین بیشتری در بدن وجود داشته باشد.



همانطور که می‌دانید وجود مقادیر زیاد هیستامین می‌تواند باعث ایجاد واکنش‌های آلرژیک شود البته این مورد در ایجاد اسهال، درد شکمی، نفخ و سوزش سردل نیز نقش دارد. در عوض شما می‌توانید حداقل تا زمانی که این موضوع تشخیص داده شده و سپس درمان شود از مکمل‌های پروبیوتیکی استفاده کنید.

سیر و پیاز

تصور درست کردن سبزیجات سرخ شده، نودل و یا گوشت بدون استفاده از سیر و پیاز برای بیشتر افراد ممکن نیست. این مواد حاوی ترکیبات سولفوری هستند که به فرآیند سم زدایی طبیعی بدن کمک می‌کنند. با این حال برخی از افراد نمی‌توانند به آسانی سولفور را متابولیز کنند. همین امر موجب می‌شود شما شکم درد و یا نفخ معده داشته باشید. در عوض شما می‌توانید از سبزیجات ارگانیک دیگری استفاده کنید که باعث ایجاد مشکلات گوارشی در شما نشود.



برای بدن هستند (البته واقعیت نیز چنین است) اما باید به این نکته توجه داشته باشید که برخی از سبزیجات حاوی نشاسته هستند که ممکن است باعث ایجاد مشکلات گوارشی گردند.

این نشاسته‌ها اسمزی هستند به این معنا که آن‌ها آب را وارد دستگاه گوارش شما خواهند کرد. برای بیشتر افراد این موضوع باعث ایجاد مشکل نمی‌شود اما در برخی از افراد می‌تواند باعث ایجاد مشکلات گوارشی همچون درد، نفخ یا اسهال شود.

در عوض شما می‌توانید از سبزیجات و میوه‌هایی استفاده کنید که دارای نشاسته اندکی هستند (همچون قلم‌فلل دلمه‌ای، هویج، خربزه، گوجه فرنگی، خیار، موز و مرکبات).

در برخی از موارد افرادی که با خوردن غذاهای نشاسته دار مشکلات گوارشی را تجربه می‌کنند، ممکن است مشکلات میکروبیومی داشته باشند که در آن باکتری‌های خوب از روده بزرگ به روده کوچک مهاجرت کرده است.

رفع این مشکل می‌تواند تحمل شما را برای مصرف غذاهای نشاسته دار افزایش دهد.

غذاهای تخمیری

بله غذاهایی همچون کیم چی و کلم ترش که شما مصرف می‌کنید، سرشار از باکتری‌های خوبی هستند که میکروبیوم شما را تغذیه می‌کنند. با این حال، غذاهای تخمیری همچنین حاوی هیستامین





تغذیه مناسب

برای دانش آموزان دختر و پسر

مقدمه

تغذیه می تواند نقش مهمی در فعالیت فکری کودک داشته باشد. دوران تحصیل دانش آموزان یکی از حساس ترین دوره ها چه از لحاظ رشد شخصیتی و چه از لحاظ رشد جسمانی می باشد. بنابراین تغذیه ی دانش آموز باید طوری باشد که از تمام جهات نیازهای او را برطرف سازد. تغذیه می تواند نقش مهمی در فعالیت فکری کودک داشته باشد.

محصلان به همه مواد مغذی نیاز دارند

به طور کلی برنامه غذایی در زمان مدرسه و خارج از مدرسه تفاوت چندانی ندارد فقط موضوع این است که با توجه به گذراندن دوران تعطیلات تابستان و به تبع آن مسافرت ها و برنامه های این چینی، احتمال مصرف غذاهای فرآوری شده یا غذاهای فست فودی بیشتر بوده است.

با این حال اگر فردی به عنوان یک محصل یا یک دانشجو می خواهد از حداکثر پتانسیل ذهنی و جسمی خود استفاده کند باید تمام مواد مغذی شامل املاح و ویتامین ها و مواد مغذی ماکرو و میکرو برای هر فردی به طور متعادل و با توجه به مقدار نیاز فرد به بدن او برسد.

زندگی شمایل جدیدی به خود می گیرد. شب نشینی های خانوادگی مختص تعطیلات آخر هفته می شود و برنامه های روتین تغییر می کند و همین تغییر دلنشین است که به زندگی قالب منظمی می دهد.

در پی همه این تغییرات آیا هرگز به ایجاد تغییر مناسبی در رویه غذایی فرزندان محصل خود فکر کرده اید؟ آیا می خواهید آنها در سال تحصیلی جدید تمرکز بیشتری داشته باشند و اوضاع ذهنی شان بهتر پیش برود؟

اگر این طور است پس باید بدانید پیروی از اصول اولیه و کلی برای نظم دهی به برنامه تغذیه ای محصلان کافی است تا ابتدایی ترین خواسته شما محقق شود. برنامه غذایی صحیح و سالم می تواند در پیشبرد یک سال تحصیلی خوب، نقش اساسی ایفا کند.





از سایر گروه های غذایی دیگر حتی ده ها کیلو استفاده کند به دلیل اینکه لبنیات در برنامه غذایی اش نبوده به هیچ عنوان کلسیم و ویتامین B^۲ بدنش تامین نمی شود. مصرف نکردن گروه غذایی گوشت ها و پروتئین نیز می تواند کمبود آهن و روی را در پی داشته باشد، بنابراین از آنجایی که همه مواد مغذی در گروه های اصلی پراکنده هستند، حتما باید ۴ گروه اصلی خوراکی شامل شیر و لبنیات، نان و غلات، سبزیجات و صیفی جات و میوه ها همراه گروه گوشت ها که علاوه بر انواع گوشت های کم چرب، پنیر و تخم مرغ و مغز دانه ها را هم در برمی گیرد در برنامه غذایی روزانه افراد گنجانده شود.

خوراکی در زنگ تفریح از واجبات است

۴ گروه اصلی غذایی باید در قالب وعده ها و میان وعده ها تنظیم شوند و در برنامه غذایی قرار بگیرند. در واقع تنظیم خوراکی باید به گونه ای باشد که این ۴ گروه غذایی حداقل در ۳ وعده خوراکی و ۳ میان وعده گنجانده شود. هر چقدر سن افراد کمتر باشد اهمیت این موضوع بیشتر می شود.

به بیان ساده اگر یک نوجوان صبحانه را کامل مصرف کند اما ساعت ۱۰ در مدرسه دیگر میان وعده ای استفاده نکند، در ساعات نزدیک به ظهر دچار افت قند خون خواهد شد و اگر کلاس درسی در آن ساعت خاص داشته باشد طبیعی است یادگیری اش در آن زمان به حداقل ممکن برسد، بنابراین در ساعات زنگ تفریح بهتر است میان وعده هایی از گروه میوه ها، سبزیجات و صیفی جات یا شیر و لبنیات گنجانده شود تا بچه ها بتوانند در طول روز و البته به فاصله هر ۲ یا ۳ ساعت از آنها مصرف کنند.

هله هوله خوری قطعا، حتما ممنوع!

مسئله مصرف خوراکی های فرآوری شده مثل سوسیس و کالباس یا اسنک های شور مانند چیپس، پفک و حتی خوراکی های خیلی شیرین مثل کیک ها و نوشابه های گازدار بدترین انتخاب ممکن برای زنگ تفریح بچه ها هستند. چون نه تنها نیاز به مواد مغذی کلیدی را تامین نمی کنند حتی

دخترهای محصل مراقب کمبود آهن باشند

دخترها در سنین بلوغ که قاعدتا مترادف است با دوران راهنمایی یا دبیرستان شان در مقاطع سال تحصیلی باید مراقب کمبود آهن، روی، ید، ویتامین D و کلسیم باشند چون کمبود این ویتامین ها و مینرال ها شایع است و چه بسا کمبود هر یک از آنها می تواند روی عملکرد فیزیولوژیک و مکانیسم های مغز و بدن تاثیرگذار باشد، بنابراین کمبود خفیف هر یک از موارد یاد شده می تواند روی قدرت تمرکز ذهنی، توجه و نهایتا میزان یادگیری سر کلاس درس موثر باشد. به طوری که مطالعات مختلف نشان داده اند کمبود آهن حتی اگر به طور حاشیه ای ایجاد شود یعنی حتی اگر به بروز نشانه های بالینی هم منجر نشود، می تواند به طور قابل توجهی روی تمرکز ذهنی اثر بگذارد.

درباره کمبود ید هم این مساله کاملا ثابت شده است. این موضوع حتی در کتاب های درسی هم قید شده و به عنوان یک نشانه علمی مورد توجه است. کمبود کلسیم و ویتامین D هم می تواند روی متابولیسم بدن اثر بگذارد و در واقع منجر به کاهش متابولیسم پایه بدن شده و در نهایت باعث بیماری هایی مثل چاقی و اضافه وزن، استرس و البته بیماری های التهابی و متابولیک شود.

۴ گروه اصلی خوراکی یادتان نرود

آنچه در یک شرایط طبیعی از افراد و نوع تغذیه شان انتظار می رود این است که برنامه غذایی شان را طوری تنظیم کنند که بتوانند از همه مواد مغذی موجود، ویتامین ها و املاح به مقدار مورد نیاز، به بدن خود برسانند. البته همه باید مراقب باشند حتی دچار کمبودهای خفیف و حاشیه ای که می توانند روی قدرت ذهنی و تمرکز یادگیری تاثیرگذار باشند، نشوند.

پس توضیح خیلی ساده این است که اگر می خواهید گرفتار چنین مشکلاتی نشوید باید مطمئن باشید همه گروه های غذایی در برنامه خوراکی تان وجود دارد.

به طور مثال اگر یک نوجوان که اتفاقا در سن رشد هم هست طی یک روز یعنی در فاصله زمانی ۲۴ ساعت شیر، ماست، دوغ و به طور کلی از گروه لبنیات به هر دلیلی مصرف نکند اما در عین حال





نباید فراموش کرد مهم ترین وعده خوراکی صبحانه است. گویی اینکه اگر صبحانه در زمان، مقدار و شرایط مناسب مصرف شود به نوعی تنظیم کننده حالت های گرسنگی و اشتها طی روز خواهد بود، اما نمی توان این موضوع را به شکل دستوری درآورد به طوری که بگوییم همه بچه ها باید صبحانه بخورند. این امر به مدیریت و شیوه زندگی افراد هم ربط دارد و اینجاست که بحث عادت هم مطرح می شود. به بیان ساده کسی اشتها و میل به صبحانه دارد که ۴۵ دقیقه تا یک ساعت بعد از اینکه از خواب بیدار شد سر میز صبحانه برود، بنابراین بچه ای که شب تا دیر وقت بیدار است و صبح هم به سرعت از خواب بیدار می شود و فقط وقت دست و صورت شستن دارد و بعد باید بلافاصله سوار سرویس شود و به مدرسه برود مسلم است که به هیچ عنوان نمی تواند صبحانه بخورد.

پس مهم ترین تاثیرگذاری روی این مساله برنامه ریزی زندگی است. باید طوری برنامه را تنظیم کرد صبح که بچه ها از خواب بیدار می شوند اشتها کافی برای خوردن این مهم ترین وعده غذایی را داشته باشند تا بلکه در ساعات اولیه روز به بالاترین پتانسیل ذهنی برای درک مطلب و توجه برسند.

فاصله بین وعده های غذایی طولانی نشود

فاصله بین وعده های غذایی در طول روز باید منظم باشد. مثلا اگر کسی صبحانه اش را ساعت ۷ می خورد باید تقریباً ۲/۵ تا ۳ ساعت بعد یک میان وعده بین روز میل کند. در این روند طبیعی است که ۲ و نیم تا ۳ ساعت بعد وقت خوردن ناهار است و ۲/۵ تا ۳ ساعت بعد نوبت میان وعده دیگری است و رویه غذایی باید به همین ترتیب ادامه داشته باشد تا به شام برسد. حتی نیم ساعت قبل از خواب هم بچه ها می توانند یک میان وعده ساده و کم چرب مثل شیر میل کنند که اگر گرم هم شده باشد به خواب راحت تر آنها کمک خواهد کرد.

پس آن مساله ای که حائز اهمیت است این است؛ از زمانی که صبحانه خورده می شود وعده و میان وعده ها تنظیم شود و برنامه غذایی روزانه روال منظمی داشته باشد. فاصله بین وعده های غذایی نباید خیلی طولانی شود چون باعث افت قندخون و در نتیجه ایجاد اختلال های ذهنی و یادگیری بچه ها خواهد شد.

منبع: www.persianpersia.com/health

مثلا نوشابه به دلیل کالری زیادی که تولید می کند و قند فراوانی که دارد می تواند طی ساعات متوالی باعث افت قندخون بعدی شود، چون این نوع خوراکی ها در یک لحظه قندخون را سریع بالا می برند و سیری کاذب ایجاد می کنند.

از آنجایی که قندخون یکباره بسیار بالا رفته، پاسخ بدن هم خیلی شدید خواهد بود بنابراین انسولین زیادی ترشح می شود و در نتیجه افت قندخون به فاصله کوتاه اجتناب ناپذیر خواهد بود. با این اوصاف طبیعی است چنین شرایطی روی عملکرد جسمی و ذهنی محصل تاثیر می گذارد. خوراکی های خیلی شور یا خیلی شیرین می توانند اوسمولاریتی مایعات بدن را بر هم بزنند که این موضوع می تواند روی قدرت تمرکز ذهنی و توجه کاملاً اثر مستقیمی داشته باشد.

آب را جرعه جرعه باید نوشید

بهترین نوشیدنی برای همه افراد به خصوص کودکان و نوجوانان در حال رشد، آب است. آب باید در فاصله کوتاه و به صورت جرعه جرعه نوشیده شود. همه افراد باید حس تشنگی خود را با خوردن آب برطرف کنند البته نه بدین معنی که مثلاً فردی ۲-۳ لیوان آب پشت سر هم بنوشد و بعد برای ۲-۳ ساعت آینده خیالش راحت باشد چون افراد باید کوچک ترین خشکی دهان را با نوشیدن ۱-۲ جرعه آب پاسخ بدهند و اجازه ندهند کم آبی که می تواند روی عملکرد ذهنی تاثیرگذار باشد، اتفاق بیفتد.



سبزیجات را جدی بگیرید

مصرف سبزیجات، صیفی جات و میوه ها به عنوان میان وعده یا همراه وعده های اصلی بسیار توصیه می شود چون از نظر مواد مغذی بسیار متراکم هستند، بنابراین می توانند به عملکرد فیزیکی و فیزیولوژیکی بدن کمک کنند. این گروه از مواد غذایی با بهره مندی از ترکیبات آنتی اکسیدانی مانع بروز آسیب در سطح سلولی خواهند شد.

صبحانه مهم ترین وعده غذایی است

عادت، موضوع بسیار مهمی در امر تغذیه است. مثلاً اگر فردی خودش را به خوردن صبحانه و شام عادت دهد و ناهار نخورد بعد از مدتی به ناهار نخوردن عادت می کند یا عکس این هم می تواند صادق باشد.