صفحه‌آرا: حامد یزدانی

تغذیه

فواید جوی دوسر برای زمستان

جوی دوسر به‌عنوان یک غله سالم، مناسب روزهای سرد زمستان است. جو پر از مواد مغذی و گرماست که می‌تواند شما را در این فصل، سالم و پر انرژی نگه دارد. در کشور ما نیز پخت انواع سوپ و آش با جوی دوسر متداول است. در این مطلب به چند دلیل اشاره می‌کنیم که چرا جو باید بخشی از رژیم غذایی زمستانی شما باشد.

۱ **گرما بخش و پر از انرژی**
جو یک منبع غنی از کربوهیدرات‌های پیچیده است که انرژی را به آرامی آزاد می‌کند و شما را در طول روز گرم نگه می‌دارد.

۲ **تقویت ایمنی**
این غله حاوی بتاگلوکان است؛ نوعی فیبر محلول که با فعال کردن سلول‌های مبارزه‌کننده با عفونت، واکنش ایمنی را تقویت می‌کند.

۳ **حمایت از سلامت قلب**
جوی دوسر بسیار غنی از فیبر محلول، به‌ویژه بتاگلوکان است که به کاهش سطح کلسترول بد (LDL) کمک می‌کند.

۴ **کمک به هضم غذا**
سلامت دستگاه گوارش اغلب در زمستان به‌دلیل کاهش مصرف آب و وعده‌های غذایی سنگین‌تر، نادیده گرفته می‌شود. فیبر موجود در جوی دوسر باعث هضم سالم غذا می‌شود، از مشکلاتی مانند یبوست جلوگیری می‌کند و نسبت به شادابی و سلامت روده شما اطمینان می‌دهد.

طب ایرانی

چگونگی ورزش از نگاه طب ایرانی

به گفته متخصصان طب ایرانی، حرکتی را می‌توان ورزش دانست که به واسطه آن پوست بدن کمی سرخ شود، خون به سطح بدن بیاید، ضربان قلب بالا برود، شخص نفس‌نفس بزند و در حد متعادلی هم عرق کند. این ورزش اگر انجام شود، می‌تواند فضولات و رطوبت‌های عارضی بدن و عفونت‌ها را دفاع کند، باعث تقویت قوا، اعصاب، روح، سبکی و نشاط بدن شود، عامل سوخت‌وساز غذا باشد و بدن را آماده جذب غذای جدید کند. اما نکته‌های طب ایرانی درباره چگونگی ورزش چیست؟

۱ دقت داشته باشید که ورزش باید با مزاج شما تناسب داشته باشد. متخصصان طب ایرانی می‌گویند که بلغمی‌ها بیشتر از صفراوی‌ها باید ورزش کنند.

۲ در کنار ورزش، برای حفظ سلامتی خودتان باید شرایط و نکته‌های دیگری را هم رعایت کنید.

۳ ورزش با شکم پر کار درستی نیست و می‌تواند موجب سوءهاضمه شود.

۴ ورزش با شکم خالی هم کار خوبی نیست، چراکه باعث می‌شود رطوبت طبیعی و ضروری بدنتان کم و اخلاط مفید بدن سوزانده شود.

۵ طبق توصیه طب ایرانی، ورزش باید بعد از هضم دوم اتفاق بیفتد؛ یعنی تقریبا ۲ ساعت بعد از صرف غذا.

۶ دقت داشته باشید که در زمستان‌ها بیشتر از تابستان‌ها ورزش کنید. اما چرا؟ سردی هوا باعث بسته شدن منفذهای پوستی می‌شود. در نتیجه اگر با ورزش و تعریق دفع فضولات صورت نگیرد، می‌تواند بیماری‌زا باشد. ضمن اینکه در زمستان ورزش گرمای درون و بیرون بدن را به تعادل می‌رساند.

حتی مسکن ساده هم مصرف نکنید

به‌گفته دبیر انجمن بررسی و مطالعه درد، «بیشترین دارویی که برای درمان درد مصرف می‌شود مسکن‌ها هستند، اما این موضوع عوارض نارسایی کلیوی، علائم گوارشی و آسیب‌های کبدی را به‌دنبال دارد». به‌گفته محمدحسین دلشاد، بدون تجویز پزشک، حتی مسکن ساده هم مصرف نکنید.

خبرهایی که نمی‌بینید

سوختگی‌ها در زمستان بیشتر می‌شود

موارد سوختگی حرارتی و همچنین مسمومیت با گاز منوکسید کربن در زمستان‌ها بیشتر می‌شود. به‌گفته آیدین احمدی، فوق‌تخصص جراحی ترمیمی و پلاستیک، استفاده از وسایل گرمایشی غیراستاندارد و بی‌توجهی به ایمنی آنها، عامل اصلی این سوختگی‌هاست که در زمستان اوج می‌گیرد.

مکمل‌هایی که بدنتان را نمی‌سازند

مکمل‌هایی که به شکل قاچاق وارد کشور و در باشگاه‌های ورزشی عرضه می‌شوند، عمدتا تاریخ مصرف گذشته و جعلی هستند

۱۵ درصد
بازار دارویی را مکمل‌ها تشکیل می‌دهند

گزارش
مریم سرخوش
روزنامه‌نگار

واردات مکمل‌های ورزشی به کشور ممنوع است، اما مصرف‌کنندگان این محصولات هیچ محدودیتی برای خرید برندهای خارجی ندارند و بازار قاچاق نیاز این حوزه را به‌خوبی پاسخ داده است. به تأکید متولیان نظام سلامت، بخش قابل توجهی از این مکمل‌های خارجی که از بازار قاچاق و محصولات تقلبی تامین شده، در باشگاه‌های ورزشی عرضه می‌شوند؛ محصولاتی که اسم کشورهای مطرح و برندهای معتبر را یدک می‌کشند، اما در کویت، پاکستان، ابوظبی و حتی تهران به شکل زیرزمینی پر شده و جان و سلامت مصرف‌کنندگان را نشانه گرفته‌اند.

۱۲ کارخانه، ۳۰ شرکت و بیش از ۴۰ برند مکمل‌های ورزشی در کشور وجود دارند

کدام گروه‌های سنی بیشترین آسیب را می‌بینند؟
به‌گفته کبریایی‌زاده، در آشفته‌بازار عرضه گسترده محصولات قاچاق، یک راهکار وجود دارد. وی در توضیح بیشتر بیان می‌کند: «توصیه ما این است که مکمل‌های ورزشی در داخل کشور تولید شود که نظارت بر مواداولیه آنها صورت بگیرد. اگر هم نیاز به واردات است باید شکل رسمی داشته باشد. محصولاتی که به شکل قاچاق وارد کشور می‌شوند، هیچ اطمینانی روی سلامت آنها نیست، به‌ویژه که مصرف‌کنندگان مکمل‌های ورزشی نسل جوان و نوجوان ما هستند و به‌شدت در معرض این آسیب‌ها قرار دارند.»

قیمت ارزان مکمل‌های خارجی در حال انقضاء

حافظ سوسن، عضو هیأت مدیره سندیکای تولیدکنندگان مکمل‌های رژیمی غذایی ایران در این‌باره به همشهری می‌گوید: «نه‌تنها مکمل‌های تقلبی که محصولات تاریخ مصرف گذشته هم داریم. شرکت‌های خارجی در زمان‌های نزدیک به تاریخ انقضا، محصولات‌شان را با قیمت‌های بسیار ارزان می‌فروشند و سودجویان این محصولات را با تاریخ انقضای جدید وارد کشور می‌کنند.» نکته‌ای که پیش‌تر سیدمحمد میرخانی، عضو هیأت‌مدیره نظام پزشکی هم در گفت‌وگو با همشهری به آن اشاره کرده و گفته بود: «این محصولات را به بهانه اینکه خارجی یا تولید شده با مواداولیه خارجی هستند با قیمت‌های بالاتر می‌فروشند، درحالی که در همین شهرک‌های اطراف تهران تولید می‌شوند.» محصولاتی که به‌گفته عباس کبریایی‌زاده، رئیس هیأت مدیره سندیکای تولیدکنندگان مکمل‌های رژیم غذایی ایران می‌توانند منجر به آسیب‌های زیادی برای مصرف‌کنندگان شوند. نکاتی که این فعال حوزه دارو و مکمل‌ها در گفت‌وگو با همشهری مطرح کرده را در ادامه بخوانید.

چرا مواداولیه مکمل‌ها مهم هستند؟

کبریایی‌زاده با بیان اینکه فرایند تولید مکمل‌های ورزشی، اختلاط است و مثل داروسازی تکنولوژی‌های ویژه‌ای در آن نهفته نیست، عنوان می‌کند: «مکمل‌های ورزشی حاوی انواع آمینواسیدها، پروتئین‌ها و برخی از چربی‌ها و کربوهیدرات‌ها هستند و منبع آنها عمدتا از غذاهای پایه است. این منابع می‌توانند آلایندگی‌هایی را داشته باشند؛ از املاح فلزات سنگین گرفته تا آلاینده‌های ناشی از پستی‌سایدها، حشره‌کش‌ها، جونده‌کش‌ها و... به همین دلیل بسیار مهم است که کیفیت و سلامت مواداولیه آنها مورد تضمین قرار بگیرد.»

عوارض مکمل‌های ورزشی قاچاق

- سرکوب نظم طبیعی تستوسترون در بدن
- رشد غیرطبیعی سینه در مردان
- حملات قلبی و سکته مغزی
- آسیب و نارسایی برای کبد و کلیه مشکلات قلبی
- کاهش کلسترول خوب
- کوتاهی قد در نوجوانان
- ایجاد عفونت
- افزایش گلوکز خون
- ایجاد آکنه و پوست چرب
- اختلالات روانی

آمار واردات قاچاق چقدر است؟

آمار دقیقی از مکمل‌های ورزشی غیرقانونی در کشور وجود ندارد، اما در ۲۰۱۵ میلادی، سازمان غذا و داروی ایران اعلام کرد که تقریبا ۵۰ درصد مکمل‌های ورزشی موجود در بازار غیرقانونی و حاوی مواد مضر مانند استروئیدها، محرک‌ها و هورمون‌ها هستند که خطرات جدی برای سلامتی دارند؛ آماری که حالا به اذعان متولیان این حوزه افزایشی هم شده است. کبریایی‌زاده در این‌باره می‌گوید: «محصولات قاچاق دغدغه مهم دولت و متولیان حوزه سلامت است. ما عدد مشخصی از واردات مکمل‌های ورزشی قاچاق به کشور نداریم، اما آن چیزی که در قفسه مغازه‌های غیرقانونی و باشگاه‌های ورزشی دیده می‌شود، حاکی از حجم بالای واردات آنهاست.»

دلیل تبلیغ مکمل‌های خارجی چیست؟

رئیس هیأت‌مدیره سندیکای تولیدکنندگان مکمل‌های رژیمی غذایی ایران به یکی از محدودیت‌ها درباره تولیدکنندگان داخلی هم اشاره می‌کند و می‌گوید: «در زمینه تبلیغات مکمل‌های ایرانی و خارجی رقابت ناسالمی وجود دارد. درحالی که تولیدکنندگان داخلی اجازه تبلیغ محصولات‌شان را ندارند اما بنرهای تبلیغاتی مکمل‌های قاچاق به اشکال مختلف حتی در رسانه‌های رسمی دیده می‌شوند.»

چه باید کرد؟

کبریایی‌زاده با تأکید بر اینکه مکمل‌های قاچاق از مهم‌ترین تهدیدهای سلامت است که به‌دلیل اهمال و کم‌کاری توسعه پیدا کرده است، عنوان می‌کند: «انتظار می‌رود که نهادهای مسئول به آن توجه بیشتری داشته باشند. ما شاهد کوتاهی وزارت ورزش و جوانان در توزیع و عرضه مکمل‌های قاچاق در باشگاه‌های ورزشی هستیم. آنها باید مسئولانه‌تر با این موضوع برخورد و به سلامت مکمل‌های عرضه‌شده در باشگاه‌های ورزشی توجه کنند. این مسئله، دغدغه جدی وزارت بهداشت و سازمان غذا و داروست، اما نمی‌توانند نظارتی بر اماکن عرضه‌کننده این محصولات داشته باشند.»
او تأکید می‌کند: «نباید به قاچاق تن دهیم و اگر ضرورت وجود دارد، باید به شکل رسمی وارد کشور شوند تا زنجیره مکمل‌های ورزشی به شکل سالم تشکیل شود.»

نکته روز
آرش نهاوندی؛ روزنامه‌نگار

چطور عسل واقعی بخریم؟

عسل فواید زیادی برای سلامتی دارد، اما درصورتی این فواید به بدن می‌رسد که عسل خلوص داشته باشد. در دسترس بودن گسترده عسل تقلبی یک تهدید مهم برای سلامتی است. در این مطلب نگاهی دقیق‌تر به عوارض جانبی مصرف عسل تقلبی انداخته‌ایم و نکاتی را درباره شناسایی عسل اصلی آورده‌ایم.

مواد سمی
عسل تقلبی معمولا با افزودنی‌هایی مانند گلوکز، شربت ذرت یا شیرین‌کننده‌های مصنوعی مخلوط می‌شود. این مواد افزودنی شیرین می‌توانند باعث ایجاد مشکلات گوارشی، افزایش سطح قند و حتی مسمومیت بالقوه شوند.

افزایش وزن
حاوی قندهای بسیار زیادی است که می‌تواند باعث افزایش وزن ناسالم و همچنین اختلالات قند خون شود که برای دیابتی‌ها بسیار مضر است.

تضعیف سیستم ایمنی
عسل واقعی دارای آنزیم‌های طبیعی و آنتی‌اکسیدان‌هایی است که ایمنی بدن را تقویت می‌کند. عسل تقلبی فاقد این مواد مغذی است و اگر در طول زمان زیاد مصرف شود، می‌تواند سیستم ایمنی بدن شما را ضعیف کند.

واکنش‌های آلرژیک
افزودنی‌ها و طعم‌دهنده‌های مصنوعی موجود در عسل تقلبی می‌تواند باعث واکنش‌های آلرژیک در افراد حساس و درنتیجه راش‌های پوستی، خارش یا ناراحتی‌های تنفسی شود.

مواد شیمیایی مضر
برخی از عسل‌های مصنوعی با گلوکز صنعتی یا مواد شیمیایی مصنوعی تولید می‌شوند. این سموم می‌توانند به مرور زمان بر اندام‌های داخلی ازجمله کبد و کلیه‌ها تأثیر بگذارند.

مشکلات دندانی
محتوای قند اضافی در عسل تقلبی باعث ایجاد حفره در دندان، مشکلات لثه و افزایش خطر پوسیدگی دندان می‌شود.

بدون ارزش غذایی
مصرف عسل تقلبی، بدن را از مواد مغذی ضروری محروم می‌کند و هدف از خوردن عسل برای فواید سلامتی را از بین می‌برد.

نکاتی برای شناسایی عسل تقلبی

تست آب
یک قطره عسل را در یک لیوان آب بریزید. عسل خالص بدون حل شدن ته‌نشین می‌شود؛ درحالی که عسل تقلبی به‌دلیل قندهای اضافی حل می‌شود.

تست انگشت شست
یک قطره عسل روی انگشت شست خود بریزید. اگر پخش شود یا چکه کند تقلبی است. عسل خالص به‌دلیل قوام بیشتر پخش نمی‌شود و نمی‌چکد.

بلوری شدن
عسل واقعی همیشه حالت بلوری دارد، درحالی که عسل تقلبی به‌دلیل نبود آنزیم به‌صورت مایع باقی می‌ماند.

تست سرکه
عسل را با کمی سرکه و آب مخلوط کنید. اگر مخلوط کف کند، نشان‌دهنده وجود ناخالصی است.

برچسب‌ها را بخوانید
همیشه لیست مواد تشکیل‌دهنده را بررسی کنید. از مصرف عسل حاوی شربت ذرت با فروکتوز بالا، گلوکز یا سایر مواد افزودنی خودداری کنید.

طعم و عطر
عسل خالص دارای طعمی غنی، طبیعی و عطری ملایم است. عسل تقلبی ممکن است طعم بیش از حد شیرین داشته و بوی مشخصی نداشته باشد.

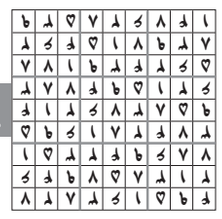
جدول اعداد | ۴۹۴۰

اعداد ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یک‌بار دیده شود. پاسخ‌ها در ادامه آمده است.

ساده

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

متوسط

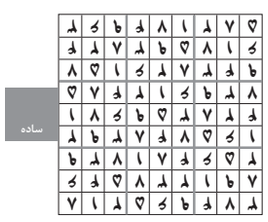


سخت

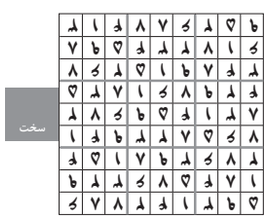
۵		۳						
			۵					۹
		۶			۸	۱		
		۵	۸	۲				
	۳						۷	
				۶	۱	۸		
		۸	۹			۲		
۶					۴			
						۴		۳

متوسط

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

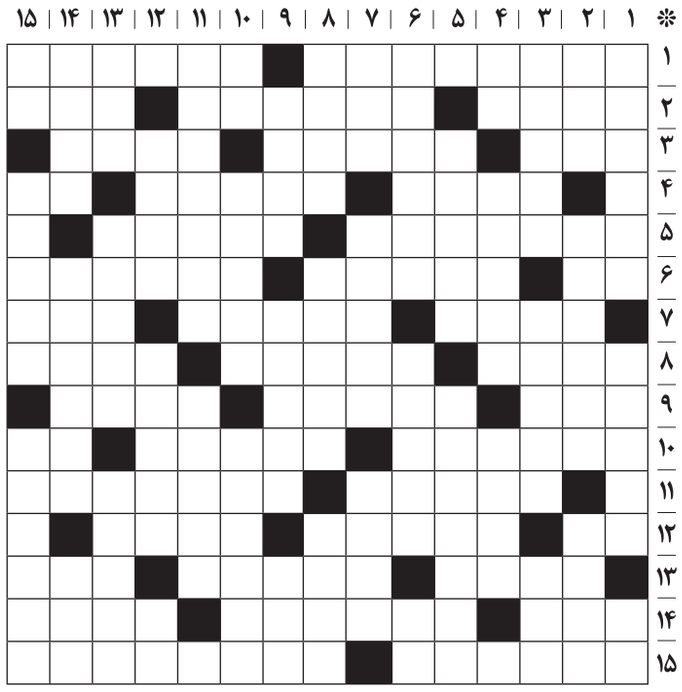


ساده

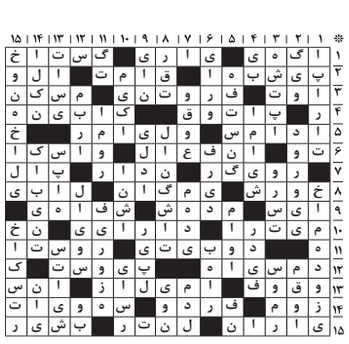


سخت

جدول ۹۲۹۱



افقی:
۱- خوشنام‌ترین وزیر سلطان محمود غزنوی - مایعی برای خوشبو کردن صورت و بدن
۲- خوراکی سنتی کرمان - نوعی شیرینی کاکائویی - مثل
۳- فرار کردن - دین برتر - تابناک
۴- واحد طول روسی - عروسک فرنگی - نفوذ به یک سیستم رایانه‌ای
۵- وسایل و شرایط مناسب برای انجام کاری - از عناصر طراحی معماری
۶- باغ وحش خارجی - خرس بومی شرق آسیا - غیرطبیعی
۷- محکم و استوار - بیگانه - ناشنوا
۸- معنی و مفهوم - از شناخته شده‌ترین فرم‌های موسیقی کلاسیک - شهر پیمان‌شکنان
۹- از علویان مبارز که در کوفه ضدحکومت بنی‌امیه قیام کرد - تیر چوبی سقف - باعث و موجب
۱۰- پروردگار - دریچه باز و بسته کردن سیلندرهای خودرو - حرف ندا
۱۱- سرخرگ - نفیس
۱۲- یال اسب - هدایت شدن - حمام لاغری
۱۳- دختر مازندرانی - توبه - گل ته حوض
۱۴- دروازه‌بان - نوعی آش نذری - بیمار
۱۵- گفت‌وگوی تلفنی - آهنگساز موسیقی متن فیلم پدرخوانده

عمودی:
۱- فریبکار - پوچ و بی‌ارزش - مفقود
۲- مجلس شادی - پیر - نمایشنامه‌ای نوشته نغمه ثمینی
۳- کامپیوتر قابل حمل - برادر - چین و چروک پوست
۴- کجاست - نوعی قلم رسم - زیاده‌گو
۵- مدارک - خاندانی نجیب و شریف از قبیله قریش
۶- مجموعه شعری سروده مهدی اخوان ثالث - سیدها - به نفع او
۷- سال آذری - رواج - دعای صبح جمعه
۸- پلکان درشکه - کالاها - خوراک قناری
۹- پیشوا - ناشایست - پاسخ مثبت
۱۰- نام آذری - چشم و هم‌چشمی - سؤال کردن
۱۱- نوعی اختلال بینایی - نفت سیاه
۱۲- حالتی مخصوص زن باردار - پوشاک فصل سرما - تلخ
۱۳- جاذبه - آسمانی - راه قابل عبور برای چارپایان
۱۴- نوعی پنیر خامه‌ای - شهر میناکاری ایران - نشانه
۱۵- پاسخ منفی - نوعی ماهی در آب‌های شمال ایران - از معجزات حضرت موسی(ع)

حل جدول شماره ۹۲۹۰