

صفحه‌ار: امید نوح آذر

تغذیه

۵ خوراکی ممنوعه در زمستان

رژیم غذایی نقش مهمی در گرم نگه‌داشتن و سلامت افراد در ماه‌های سرد سال دارد. برخی از غذاها هم که به‌نظر بی‌ضرر (یا حتی سالم) به‌نظر می‌رسند می‌توانند باعث ناراحتی یا مشکلات سلامتی در زمستان شوند. درباره چند خوراکی که در مصرف آنها در زمستان باید احتیاط شود، در ادامه بخوانید.

- سبزی‌های خام ممکن است انتخابی سالم باشند، اما در طول زمستان، می‌توانند بدن را سردتر کنند. مصرف سبزی‌های خام همچنین می‌تواند سرعت هضم را کم کند.
- نوشیدن شیر سرد در زمستان می‌تواند منجر به مشکلات تنفسی مانند سرفه، سترماخوردگی یا احتقان شود. آن را گرم کنید و با دویه‌هایی مثل زردچوبه بخورید که تقویت‌کننده سیستم ایمنی است.
- همه میوه‌ها هم برای زمستان مناسب نیستند مثل هندوانه و خیار. این محصولات هم بدن را سرد و هضم غذا را مختل می‌کنند. برتقال و سیب مصرف کنید که سرشار از ویتامین هستند.
- غذاهای سرخ‌شده مانند سبب‌زمینی یا سیموسه می‌توانند منجر به هضم کند و افزایش وزن شود. مصرف بی‌رویه آنها حتی می‌تواند سیستم ایمنی بدن را ضعیف و افراد را مستعد ابتلا به بیماری‌های فصلی کند.
- خوردن کشک هم می‌تواند علائم سرماخوردگی و سرفه را تشدید کند. اگر عاشق کشک هستید آن را به شکل دوغ و کمی گرم‌شده مصرف کنید.

سبک زندگی

راهکارهایی برای تغییر مسیر زندگی

برای تغییر سبک زندگی هیچ‌گاه دیر نیست، می‌توانید از همین حالا شروع کنید. تنها باید با یک سری راهکارها در این زمینه آشنا شوید و سپس با برنامه‌ریزی تغییرات را آغاز کنید.

- تغییرات کوچک، تأثیرات بزرگ: با تمرکز روی یک عادت کوچک شروع کنید که می‌توانید هر هفته یک درصد آن را بهبود بخشید. این رویکرد تدریجی باعث می‌شود که تغییرات قابل کنترل و کمتر طاقت‌فرسا باشد.
- تمرکز روی اهداف به‌صورت بصری: هر روز ۳ اسکه در جیب خود بگذارید و برای هر کار مهمی که انجام می‌دهید، یک اسکه را از جیب به جیب دیگر منتقل کنید. هدف، انتقال هر ۳ اسکه تا پایان روز است.
- هفته‌های خود را درست تنظیم کنید: قبل از شروع هفته، ۱۰ تا ۱۵ دقیقه را به تفکر و برنامه‌ریزی اختصاص دهید. هدف مشخص برای هفته آینده را بنویسید و دستاوردهای هفته قبل خود را مرور کنید.
- تقویم بدون پنهان‌ه‌ها برای حفظ تعهد به رشد: یک عمل خاص مانند خواندن به‌مدت ۱۰ دقیقه در روز را انتخاب کنید و برای هر روز که آن را کامل می‌کنید، یک ضریب‌بزنید.
- انعکاس رویدادها در جهت بهبود مستمر: برای اطمینان از رشد مداوم، رویدادهای مهم هر هفته را در ذهن خود یادآوری یا به‌اصطلاح به‌طور ساختار یافته در ذهن تان منعکس کنید
- تنظیم مجدد روابط اجتماعی: یک‌بار در ماه برای برقراری ارتباط مجدد با دوستان، خانواده یا اعضای جامعه انتخاب کنید و با آنها ناهار یا چای بخورید.

طب ایرانی

دمنوش تجویزی برای زمستان

هر فرد بزرگسال سالانه ۲ تا ۴ بار و کودکان بیش از این تعداد در معرض ابتلا به سرماخوردگی قرار دارند و ممکن است طی یک سال، ۳ تا ۸ بار سرما بخورند؛ بیماری‌ای که چندان خطرناک نیست اما ماهیتی بسیار آزاردهنده دارد و می‌تواند زندگی فرد را مختل کند. سبب‌رایت‌پذیری شدید سرماخوردگی هم اهمیت این بیماری را بیشتر می‌کند. علائم سرماخوردگی شامل آبریزش و گزگز بینی، عطسه، ریزش اشک، سوزش گلو و تب خفیف است که این تب معمولاً طی روزهای بعد به سرعت قطع می‌شود. در طب ایرانی یکی از توصیه‌ها مصرف دمنوش آویشن، بابونه، گل ختمی و عناب در زمستان برای سلامتی است و به گفته سیدعلی مظفرپور، استاد طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی بابل، خانواده‌های می‌توانند این دمنوش‌ها را نصف استکان هر ۸ ساعت به همراه نبات استفاده کنند. همه گروه‌های سنی در صورت داشتن سرفه، دمنوش آویشن، پنیرک، پرسیاوشان و عناب مصرف کنند. این متخصص طب ایرانی ادامه می‌دهد: «ماساژ نواحی پشت، همچنین بخور آویشن، بابونه، مرزنجوش و مصرف مشکافی (شیر-نشاسته-زعفران) و نخود آب (ترکیب نخود، گوشت گوسفند و آب) در تقویت ریه و بهبود عملکرد سیستم‌ها مفید است.» او با بیان اینکه مراقبت از کودکان و سالمندان در فصل پاییز و زمستان یک امر ضروری است، عنوان کرد: «خانواده‌ها تحت هیچ شرایطی در هوای سرد فرزندان خود را بدون کلاه بیرون نبرند و دانش آموزان هم بهتر است کلاه و جوراب بپوشند. همچنین برای پیشگیری از سرماخوردگی همه گروه‌های سنی باید پیشانی، نواحی حلق و گلو، کمر و پاها، به درستی پوشانده شود.»



آخرین وضعیت تب دنگی

قباد مرادی، سرپرست مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت: از ابتدای سال جاری تاکنون ۱۰۷۳ مورد ابتلا به تب دنگی در کشور گزارش شده و ۸۶۳ مورد انتقال محلی بوده است. وزارت بهداشت، تمام تلاش خود را به‌کار می‌گیرد تا سیستم بهداشتی و درمانی کشور برای مقابله با تب دنگی آمادگی داشته باشد.

منوی جهانی برای تغذیه سالم

نکته‌های مهم در رژیم غذایی روزانه به روایت سازمان جهانی بهداشت

رژیم غذایی، یکی از مهم‌ترین عوامل برای پیشگیری از خطرات سلامتی است. شواهدی قوی وجود دارد که

نشان می‌دهد یک رژیم غذایی سالم می‌تواند به کاهش خطر بیماری‌های قلبی و عروقی و زوال عقل در فرد کمک کند. مطالعات نشان می‌دهد سالم غذا خوردن حتی می‌تواند به طولانی شدن عمر افراد کمک کند. سازمان جهانی بهداشت (WHO) و سازمان خواربار و کشاورزی (FAO) سازمان ملل متحد (UN)، چندی پیش بیانیه مشترکی منتشر کردند که در آن نکاتی کلیدی در مورد اینکه یک رژیم غذایی سالم چه عوامل و مواد زی را در برمی‌گیرد، بیان شده بود. با هم نکته‌های مهم این بیانیه را مرور می‌کنیم.

رژیم غذایی، یکی از مهم‌ترین عوامل برای پیشگیری از خطرات سلامتی است.

شواهدی قوی وجود دارد که نشان می‌دهد یک رژیم غذایی سالم می‌تواند به کاهش خطر بیماری‌های قلبی و عروقی و زوال عقل در فرد کمک کند.

مطالعات نشان می‌دهد سالم غذا خوردن حتی می‌تواند به طولانی شدن عمر افراد کمک کند.

سازمان جهانی بهداشت (WHO) و سازمان خواربار و کشاورزی (FAO) سازمان ملل متحد (UN)، چندی پیش بیانیه مشترکی منتشر کردند که در آن نکاتی کلیدی در مورد اینکه یک رژیم غذایی سالم چه عوامل و مواد زی را در برمی‌گیرد، بیان شده بود.

با هم نکته‌های مهم این بیانیه را مرور می‌کنیم.

کربوهیدرات‌ها

کربوهیدرات‌ها بخش ضروری رژیم غذایی افراد هستند که منبع اولیه انرژی را برای بدن فراهم می‌کنند.

نکته: این غذاها نه‌تنها انرژی، بلکه مواد مغذی مهمی مانند پتاسیم، منیزیم و کروم را نیز فراهم می‌کنند که از سلامت قلب حمایت و به تنظیم سطح قند خون کمک می‌کنند. فیبر (که نوعی کربوهیدرات محسوب می‌شود) نیز مهم است و یک بزرگسال باید حداقل ۲۵ گرم فیبر غذایی طبیعی در روز مصرف کند.

چربی‌های سالم



درحالی‌که بسیاری از مردم ممکن است چربی‌ها را ناسالم بدانند، ولی بد نیست بدانید که چربی یک ماده مغذی ضروری برای عملکرد صحیح سلول‌ها در بدن است و ۲ اسید چرب - اسید لینولئیک و اسید آلفا - لینولئیک را فقط می‌توان از طریق یک رژیم غذایی به‌دست آورد. اسید لینولئیک یک اسید چرب امگا ۶ است؛ درحالی‌که اسید آلفا-لینولئیک یک اسید چرب امگا ۳ است.

منابع مهم گردو، تخمه آفتابگردان و بادام هکنی منابع خوبی از امگا ۶ هستند و ماهی‌های چرب مانند ماهی تن و سالمون منبع امگا ۳.

چند کالری؟

در بزرگسالان، ۱۵ تا ۳۰ درصد کالری روزانه باید از چربی‌ها، در درجه اول اسیدهای چرب غیراشباع، مانند آنهایی که در بالا ذکر شد، تأمین شود.

نکته

چربی‌ها برای تولید هورمون، عملکرد مغز و جذب ویتامین‌های محلول در چربی و انواع خاصی از آنتی‌اکسیدان‌ها ضروری‌اند. انتخاب چربی‌های غیراشباع سالم مانند آنهایی که از آووکادو، آجیل و دانه‌ها به‌دست می‌آیند از سلامت قلب ما محافظت و به حمایت از فشار خون و سطح کلسترول سالم کمک می‌کنند.

چند کالری؟

کربوهیدرات‌ها باید حداقل ۴۵ درصد و حداکثر ۷۵ درصد از کل کالری روزانه را تشکیل دهند.

نکته: این غذاها نه‌تنها انرژی، بلکه مواد مغذی مهمی مانند پتاسیم، منیزیم و کروم را نیز فراهم می‌کنند که از سلامت قلب حمایت و به تنظیم سطح قند خون کمک می‌کنند. فیبر (که نوعی کربوهیدرات محسوب می‌شود) نیز مهم است و یک بزرگسال باید حداقل ۲۵ گرم فیبر غذایی طبیعی در روز مصرف کند.

پروتئین‌ها

پروتئین‌ها بلوک‌های ساختمانی برای بسیاری از عناصر ساختاری بدن مانند ماهیچه‌ها و همچنین مولکول‌های عملکردی مانند هورمون‌ها و آنزیم‌ها را فراهم می‌کنند.

چند کالری؟

۱۰ تا ۱۵ درصد کالری روزانه باید از پروتئین‌ها تأمین شود و این می‌تواند از ترکیبی از منابع حیوانی و گیاهی به‌دست‌آید. منابع پروتئین گیاهی ممکن است برای سلامت قلب و عروق و متابولیك بزرگسالان مفیدتر باشد. اکثر سالمندان سالم به استثنای کسانی که بیماری کلیوی دارند باید روزانه یک تا ۱٫۳ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن مصرف کنند. این برای یک فرد ۶۸ کیلوگرمی ۶۸ تا ۸۲ گرم است. هر فرد باید ۲۵ تا ۳۰ گرم پروتئین در هر وعده غذایی را هدف قرار دهد تا به مجموع کل پروتئین مورد نیاز خود در روز برسد.

بهترین منابع

مرغ بدون چربی، ماهی چرب، حبوبات (یعنی لوبیا خشک، عدس و نخود خرد شده)، ماست یونانی، پنیر دلمه، آجیل و دانه‌ها.

نکته

شیرهای گاو، سویا یا نخود حاوی پروتئین هستند؛ درحالی‌که بسیاری از شیرهای آجیل منبع خوبی برای دریافت پروتئین نیستند.



ایران، چهارمین تولیدکننده غذای حلال در جهان
حسین رستگار، رئیس مرکز ملی تحقیقات حلال گفت: ایران در رتبه هشتم جهانی بازار حلال و در رتبه چهارم تولیدکننده‌های غذای حلال در جهان قرار دارد که نشان‌دهنده پیشرفت‌های قابل توجه در این صنعت است، اما هنوز پتانسیل‌های زیادی برای رشد و بهبود در بخش‌های مختلف وجود دارد.

چرا باید از گوشت قرمز پرهیز کنیم؟

بیانیه مشترک WHO و FAO تأکید می‌کند گوشت قرمز، مانند گوشت گوسفند و گاو، اگرچه یک انتخاب غذایی محبوب است، اما ممکن است برای سلامتی مضر باشد؛ حتی در مقادیر کم. شواهد نشان می‌دهد گوشت قرمز به سرطان روده بزرگ و سایر انواع سرطان کمک می‌کند. خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد. باعث مشکلات قلبی عروقی می‌شود و حتی ممکن است به زوال عقل کمک کند. همچنین در بزرگسالان مصرف زیاد گوشت قرمز با افزایش خطر ابتلا به چندین بیماری مرتبط است



رژیم غذایی سالم، کلید اصلی برای پیشگیری از بیماری‌ها و افزایش طول عمر است.

توصیه

چرا مقاومت آنتی بیوتیکی خطرناک است؟

عفونت‌های بیمارستانی و مقاومت به داروها به یکی از چالش‌های جدی حوزه سلامت در دنیا بدل شده و یکی از علل اصلی مرگ بیماران بستری است. براساس اعلام سازمان جهانی بهداشت ۷ تا ۱۰درصد از بیماران بستری در کشورهای توسعه‌یافته و ۱۰ تا ۱۵درصد در کشورهای در حال توسعه به یکی از انواع عفونت‌های بیمارستانی مبتلا می‌شوند و این آمار نگران‌کننده است؛ نکته‌ای که علیرضا رئیسی معاون وزارت بهداشت هم آن را تأیید می‌کند و در کنگره جامع پیشگیری از عفونت‌های بیمارستانی، از تقای کیفیت بهداشتی، تجهیزات پزشکی و استرلیزاسیون می‌گوید: «در حوزه مقاومت‌های آنتی‌بیوتیکی به‌وضعیتی رسیده‌ایم که اگر تمام دنیا برای حل آن دست به‌دست یکنه‌نگر ندهند، در آینده مشکل‌ساز خواهد شد.» به‌گفته این مسئول در حالی ایران جزو ۵کشور با مصرف زیاد آنتی‌بیوتیک‌هاست که در سوی دیگر در مورد بیماری‌های مزمن از جمله دیابت، بیماری‌های قلبی، فشارخون و... کم‌مصرفی دارو وجود دارد و باعث عوارض زیادی شده است. به‌عنوان مثال ۵درصد دایته‌ها شناسایی می‌شوند و از این میان تنها ۵درصدشان تحت کنترل قرار می‌گیرند و دارو مصرف می‌کنند. اما درباره آنتی بیوتیک‌ها و مسکن‌ها مصرف بسیار زیاد است.

آمار مقاومت آنتی بیوتیکی و میکروبی

۷ بیمار	از ۱۰۰ بیمار در کشورهای با درآمد بالا
۱۵ بیمار	از ۱۰۰ بیمار در کشورهای با درآمد پایین

وظیفه همگانی

معاون بهداشت وزارت بهداشت درباره وظایف وزارت جهاد کشاورزی، دامپزشکی، وزارت بهداشت و... در بحث مقاومت‌های آنتی‌بیوتیکی بیان می‌کند: «میزان آنتی‌بیوتیک‌هایی که در حوزه دامپزشکی استفاده می‌شود در حال افزایش است و به این ترتیب از طریق غذا هم آنتی‌بیوتیک وارد بدن انسان می‌شود. آلودگی آب‌های زیرزمینی نیز مهم است. به همین دلیل به برنامه‌های پیشگیرانه نیاز است که تنها به وزارت بهداشت مربوط نیست و سازمان‌هایی همچون دامپزشکی، محیط‌زیست، بیمه‌ها، نظام پزشکی، وزارت آموزش پرورش، استیتوپاتسور و...هم دخیل هستند.»

این بیانیه مشترک می‌افزاید که سدیم (یعنی نمک) یک ماده معدنی ضروری است و بنابراین باید در مقادیر متوسط در رژیم غذایی ما وجود داشته باشد. البته اشاره می‌کند که مصرف زیاد نمک با افزایش فشار خون همراه است و می‌تواند منجر به بیماری قلبی عروقی شود. بنابراین، یک فرد بالغ نباید بیش از ۲گرم سدیم در روز دریافت کند.

بیانیه مشترک WHO و FAO همچنین هشدار می‌دهد قندهای رایگان مواد مغذی ضروری نیستند و دریافت آنها باید به کمتر از ۱۰درصد انرژی دریافتی روزانه محدود شود و یادآوری می‌کند حتی بهتر است کمتر از ۵درصد کالری دریافتی از آن تأمین شود.

غذاهای فوق فرآوری شده به عنوان غذاهایی که تحت پردازش صنعتی قرار گرفته‌اند که ساختار مواد اولیه غذا را تغییر می‌دهد، توصیف می‌شوند. این غذاها معمولاً حاوی مقادیر زیادی نمک و شکر اضافه شده و همچنین موادی مانند تقویت‌کننده‌های طعم هستند. مصرف زیاد غذاهای فوق فرآوری شده، مانند فست‌فودها، با تسریع پیری بیولوژیکی، افزایش خطر زوال شناختی و سکنه مغزی و ده‌ها مشکل سلامتی دیگر مرتبط است. به همین دلیل، سازمان جهانی بهداشت و سازمان کشاورزی توصیه می‌کنند که از مصرف این نوع غذا خودداری کنید. متخصصان تغذیه براساس تمام شواهد موجود کاملاً با این ارزیابی موافق هستند. به‌گفته کارشناسان، اگر کسی مطمئن نیست که یک محصول غذایی به‌عنوان «فوق فرآوری شده» محسوب می‌شود یا نه، باید برجسب‌های محصول را مطالعه کند تا از مصرف افزودنی‌هایی مانند طعم‌ها و رنگ‌های مصنوعی، شیرین‌کننده‌ها، روغن‌های هیدروژنه، نگهدارنده‌ها و سایر افزودنی‌های تولیدی جلوگیری کند.

۱۰ درصد	کودکان ایرانی لاغر هستند
۳۳ درصد	کودکان ایرانی اضافه‌وزن و چاقی دارند

هشدار کارشناسی

سن مصرف مکمل

علی‌اکبر سیاری درباره مصرف مکمل غذایی توسط کودکان گفت: «غذای مورد نیاز کودکان مشکل از انرژی است که در پروتئین، چربی و قند موجود است. البته یکی از راه‌های تأمین برز مغذی‌ها هم مکمل یاری است که ویتامین و ریزمغذی را به‌صورت فرآوری‌شده به کودک می‌دهند. موضوع غنی‌سازی ویتامین D هم که به شیر اضافه می‌کنند راه دیگر است، در مکمل‌یاری باید مکمل‌ها استاندارد باشند اما این را باید بدانیم که مکمل‌ها معجزه نمی‌کنند و حتی مصرف عارضه هم داشته باشند. به همین دلیل باید استاندارد آن مورد بررسی قرار بگیرد و به مادران توصیه می‌شود که اطلاعات برجسب مکمل‌ها را مطالعه کنند.» سیاری درباره اینکه کودکان باید از چه سنی مکمل مصرف کنند، توضیح می‌دهد: «اگر کودکان شیرخوار زیر ۲۵۰۰گرم متولد شوند به‌ازای هر یک کیلوگرم ۲میلی‌گرم آهن المنتال مصرف خواهند کرد و اگر نارس نباشند از ۶ماهگی برای آنان ۱۵ میلی‌گرم روزانه آهن تجویز می‌شود. این تجویز تا ۲سال تمام، برای کودکان توصیه می‌شود.»

این بیانیه مشترک WHO و FAO تأکید می‌کند گوشت قرمز، مانند گوشت گوسفند و گاو، اگرچه یک انتخاب غذایی محبوب است، اما ممکن است برای سلامتی مضر باشد؛ حتی در مقادیر کم. شواهد نشان می‌دهد گوشت قرمز به سرطان روده بزرگ و سایر انواع سرطان کمک می‌کند. خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد. باعث مشکلات قلبی عروقی می‌شود و حتی ممکن است به زوال عقل کمک کند. همچنین در بزرگسالان مصرف زیاد گوشت قرمز با افزایش خطر ابتلا به چندین بیماری مرتبط است

چقدر باهوش هستیم؟

آیا تست IQ برای اندازه‌گیری هوش کافی است؟ به‌نظر می‌رسد اینطور نباشد، چرا که این تست‌های سنتی یکی از راه‌های اندازه‌گیری هوش را ارائه می‌دهند، اما پیچیدگی کامل آن را نشان نمی‌دهند. آیا راهی برای اندازه‌گیری هوش مفهومی وجود دارد؟ ما هم به چند نکته عملی دیگر که می‌توانند جنبه‌هایی از هوش ما را مشخص کنند، پرداخته‌ایم.

انجام تست‌های مختلف <p>هوش جنبه‌های مختلف دارد. علاوه بر تست‌های هوش سنتی و کلاسیک از دیگر تست‌های هوش نیز استفاده برید؛ مثل آزمون‌های هوش احساسی و... به‌خاطر داشته باشید که هیچ آزمونی نمی‌تواند هوش شما را به‌طور کامل مشخص کند. برای به‌دست آوردن دیدگاهی جامع و درک نقاط قوت و ضعف خود از آزمون‌های متعدد استفاده کنید.</p>	به چالش کشیدن مهارت‌های شناختی <p>در فعالیت‌هایی شرکت کنید که مغز شما را تحریک کرده و توانایی‌های شناختی شما را مورد آزمایش قرار می‌دهد. این چالش‌ها می‌توانند استعداد شما را در زمینه‌هایی مانند حافظه، حل مسئله و تفکر انتقادی نشان دهند. بازی‌هایی مانند سودوکو، شطرنج و جدول کلمات متقاطع را انجام دهید.</p>	هوش هیجانی <p>هوش فقط منطق و استدلال نیست، هوش هیجانی نقش مهمی در موفقیت شخصی و حرفه‌ای دارد. ارزیابی این جنبه شامل بررسی میزان درک و مدیریت احساسات شماست. به واکنش‌های احساسی خود توجه کنید. آیا احساسات خود را می‌شناسید و درک می‌کنید که چگونه بر اعمال شما تأثیر می‌گذارد؟ مشاهده کنید که چقدر خوب احساسات دیگران را درک و با آنها ارتباط برقرار می‌کنید. همدلی سنگ‌بنای روابط بین فردی قوی است.</p>
	بررسی توانایی یادگیری <p>یک نشانه مهم هوش این است که چقدر سریع و مؤثر چیزهای جدید را یاد می‌گیرید. شما می‌توانید این را با مشاهده سازگاری و کنجکاوی خود ارزیابی کنید.</p>	