

# چرا ماهی غذای پُر خاصیتی است؟

ماهی از غذاهای مغوی، بسیار مفید و ضروری برای گروه‌های مختلف سنی است. به طور کلی انواع ماهی‌های خوراکی برای بدن مفید هستند.

مصرف ماهی ۳ تا ۴ بار در هفته در برنامه غذایی مسلمانان باردار و شیرده می‌تواند اثرات مثبتی در رشد جسمی و ذهنی جنین و نوزاد داشته باشد. نقش دیگری که ی‌د در سلامت انسان به عهده دارد تاثیر آن در متابولیسم مواد انرژی‌زا است. کمبود ید موجب کاهش متابولیسم مواد انرژی‌زا در بدن شده و در نتیجه منجر به افزایش وزن و چاقی می‌شود.

**ماهی از منابع خوب فسفر محسوب می‌شود** فسفر ماده‌ای است که همراه کلسیم در سلامت و استحکام استخوان‌ها تاثیر مهمی دارد. ماهی‌هایی که با استخوان مصرف می‌شوند مانند ماهی کیکلا و ساردین علاوه بر خواصی که برای انواع ماهی‌ها ذکر شد حاوی مقدار قابل توجهی کلسیم هستند. بنابراین در رشد، مقدار و سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها مؤثرند. ماهی و آویزان با داشتن خواص تغذیه‌ای بسیار خوب می‌توانند قسمت اعظم نیازمندی‌های تغذیه‌ای مسلمانان را تأمین کنند. علاوه بر آن به علت داشتن ترکیبات خاصی که در چربی بدن آن‌ها وجود دارد در پیشگیری از بسیاری امراض و کنترل و درمان بیماری‌های مختلف نقش مهمی به عهده دارند.

پیشگیری و پوسیدگی دندان تاثیر مهمی دارد. پس با مصرف ماهی می‌توانیم به سلامت و استحکام دندان‌های خود کمک کنیم. فلوراید هم‌چنین در پیشگیری از استئوپروز یا پوکی استخوان مؤثر است.

**ماهی دریا از بهترین منابع ید به حساب می‌آید** ید یکی از مواد مغذی است که تاثیر مهمی در سلامت انسان دارد. ید در رشد اثرات قابل توجهی دارد و کمبود آن موجب اختلال در رشد و کوتاهی قد می‌شود. بنابراین مصرف ماهی به مقدار کافی در دوران رشد ضروری است.

ید هم‌چنین در تکامل سیستم عصبی نقش مهمی دارد و چنانچه خانم‌ها در دوران بارداری مبتلا به کمبود شدید ید باشند، کودکانشان علاوه بر اختلال در رشد جسمی دچار عقب افتادگی ذهنی نیز می‌شوند و این مشکل تا آخر عمر گریبانگیر آنان خواهد شد. هم‌چنین کمبود ید در شیر مادر می‌تواند منجر به اختلال در رشد جسمی و ذهنی کودک شیرخوار شود.

**تاثیر مفید ماهی در برنامه غذایی مردان شیرده**



افزایش می‌دهد بنابراین نقش مهمی در پیشگیری از کم خونی ناشی از فقر آهن به عهده دارد. ماهی حاوی مقدار قابل توجهی ویتامین‌های گروه B در تنظیم فعالیت سلول‌های عصبی و در نتیجه در سلامت سیستم عصبی و نیز در سلامت پوست تاثیر دارند. هم‌چنین بعضی از انواع ویتامین‌های گروه B در خون‌سازی نیز مؤثرند، بنابراین با مصرف ماهی می‌توانیم به سلامت اعصاب، ششادابی، طراوت و پوست و پیشگیری از کم خونی کمک کنیم.

**ماهی منبع مفید پروتئین است** ماهی از منابع بسیار خوب پروتئین محسوب می‌شود، پروتئین موجود در ماهی از نظر کمیت و کیفیت قابل توجه است، بدین معنی که پروتئین موجود در ماهی به شکلی است که به آسانی در دستگاه گوارش هضم و جذب می‌شود و به طور تقریباً کامل در بدن به مصرف می‌رسد. هم‌چنین خوردن ماهی به دلیل دارا بودن امگا ۳ ماهی یکی از منابع خوب آهن است و آهن در خون‌سازی و هم‌چنین در حفظ مقاومت بدن در برابر میکروب‌ها نقش مهمی به عهده دارد. آهن موجود در ماهی به گونه‌ای است که جذب آن در دستگاه گوارش آسان بوده و به خوبی در بدن به مصرف می‌رسد. علاوه بر آن آهن موجود در ماهی، جذب آن منابع گیاهی راهم

**گروه تغذیه و سلامت - ماهی ماده غذایی مفیدی است که در مناطق شمالی و جنوبی کشورمان یعنی مناطقی که در کنار دریا واقع شده‌اند، جزو مواد اصلی و اساسی برنامه غذایی مردم این مناطق محسوب می‌شود. ماهی دارای ارزش تغذیه‌ای بسیار بالایی است و اکثر مواد مغذی مفید و ضروری برای انسان را به تنهایی داراست. ولی ویژگی مخصوص ماهی که آن را بین سایر مواد غذایی حائز اهمیت خاص ساخته، نوع چربی موجود در آن است.**

**ترکیب متفاوت چربی درون ماهی** ماهی و محصولات دریایی بسا وجود آن که جزو مواد غذایی حیوانی هستند، ولی از نظر ترکیب چربی با سایر مواد حیوانی متفاوتند. چربی موجود در مواد غذایی حیوانی به طور عمده حاوی ترکیباتی به نام اسیدهای چرب اشباع شده هستند که این ترکیبات موجب بالا بردن کلسترول و سایر چربی‌های نامطلوب خون می‌شوند. بنابراین افزایش در مصرف چربی‌های حیوانی، سلامت قلب و عروق را به خطر انداخته و در نهایت منجر به سکت‌های قلبی و مغزی می‌شود. ولی ماهی و آویزان با وجود آنکه از دسته مواد غذایی حیوانی هستند با

ماهی که از مصرف خوراکی‌های شور، غذاهای کنسروی و حاوی سدیم که منجر به دفع آب بدن می‌شود تا حد امکان پرهیز شود. هم‌چنین بهتر است از میوه‌های آبدار مانند هندوانه، طالبی و خربزه به جای میوه‌های خشک و شیرین استفاده شود. شهاب اولیایی در پایان تصریح کرد: باید به این نکته توجه داشت که غذاهای حاوی پروتئین و گوشت فراوان، می‌توانند دفع آب بدن را افزایش و آن را در معرض کم‌آبی قرار دهند؛ بنابراین باید به مصرف متعادل فرآورده‌های پروتئینی دقت کنیم. با اگر تمایل به مصرف گوشت فراورده‌های پروتئینی داریم، به مقدار کافی آب بنوشیم. می‌توان برای پیشگیری از گرم‌زدگی و کم‌آبی بدن از شربت‌های سنتی مانند خاکشیر، تخم شربتی، آلبیوم، بیدمشک و کاسنی استفاده کرد.

می‌توان ۳ تا ۴ قاشق غذاخوری شکر و نصف قاشق چای‌خوری نمک را در ۱ لیتر آب مخلوط کنیم.

**چه عواملی باعث گرم‌زدگی می‌شود** او در ادامه افزود: باید به این نکته توجه داشت که چای، قهوه و نوشابه‌های گازدار به دلیل وجود کافئین باعث دفع آب بدن می‌شوند. اما قرار گرفتن در معرض نور مستقیم آفتاب تا حد امکان خودداری شود. هم‌چنین توصیه می‌شود از لباس‌های نخی، خنک و رنگ روشن استفاده کنیم. تمام افراد به خصوص ورزشکاران از ورزش در ساعات اوج گرما خودداری و انجام این کار را به ساعت‌های خنک روز مانند صبح و عصر موکول کنند.

ایس‌رژیم شناس و متخصص تغذیه در ادامه افزود: توصیه

**چه کنیم گرم‌زده نشویم؟** آب شویق کنیم. **راهکارهای پیشگیری از گرم‌زدگی** شهاب اولیایی در خصوص راهکارهای مورد نظر برای پیشگیری از گرم‌زدگی بیان کرد: از مهم‌ترین راهکارهای پیشگیری از گرم‌زدگی این است که باید سعی کنیم بدن خود را هیدراته نگه داریم؛ بنابراین نوشیدن حداقل ۸ لیوان آب در شبانه‌روز را فراموش نکنیم. هم‌چنین می‌توان از آمیوه طبیعی و آب سبزی‌چایات به وفور استفاده کنیم تا آب مورد نیاز بدن تأمین شود. از دیگر نکات قابل توجه این است که سعی کنیم قبل از ورزش، بدن را هیدراته و پر آب کنیم و پس از ورزش از نوشیدنی‌های ورزشی که حاوی ۸ تا ۶ درصد قند و کم‌نمک هستند، استفاده کنیم. برای آماده کردن نوشیدنی ورزشی

او در ادامه افزود: از جمله علائم شایع گرم‌زدگی می‌توان به پوست خشک و داغ، تشنگی کوتاه، عدم تعریق، نبض سریع و ضعیف، افزایش دمای بدن، گرفتگی عضلات و گشادی مردمک چشم اشاره کرد. هم‌چنین می‌توان علائمی مانند هذیان‌گویی، تهوع، استفراغ، سرگیجه و بی‌حسی را مشاهده کرد. توصیه می‌کنیم در شرایط وخیم و موقعیت بحرانی از اورژانس کمک گرفته شود. هم‌چنین تارسیدن اورژانس، لباس‌های گرم، تولید بیش از حد گرما ناشی یا دستمال آغشته به آب سرد، بدن شخص مورد نظر را خنک کنیم. سعی کنیم پاهایمان را در محل بالایی از سطح بدن قرار دهیم تا خون به مغز برسد. در صورتی که فرد گرم‌زده بیهوش است، باید تا رسیدن اورژانس صبور باشیم و در صورت عدم بهبودی فرد را به خوردن

**گروه تغذیه و سلامت -** بدن در شرایط گرم‌زدگی قادر به دفع گرمای زیاد خود نیست، لذا برای پیشگیری از گرم‌زدگی باید به چند نکته مهم توجه کنیم. می‌تواند موقعیتی بحرانی برای بدن تلقی شود. در واقع گرم‌زدگی حالتی است که سیستم تنظیم‌کننده دمای بدن به علل مختلف از جمله قرار گرفتن طولانی مدت در هوای گرم، تولید بیش از حد گرما ناشی از ورزش یا تب یا کم‌آبی، بدن دچار اختلال و از کار افتادگی می‌شود. در این مواقع بدن قادر به دفع گرمای زیاد خود نیست و افزایش دما در نهایت می‌تواند باعث آسیب به اندام‌های مختلف بدن شود.

**علائم شایع گرم‌زدگی**

## شام را در بهترین زمان بخورید تا چاق نشوید

زودهنگام و دیر هنگام به شرایط یکسان را مقایسه کردند. نتایج نشان داد در افرادی که دیر هنگام شام خوردند، اندام، میزان قند خون بالاتر است و مقدار سوختن چربی کمتر است. دکتر چن‌وان گو از دانشگاه جانز هاپکینز گفت: «به طور متوسط میزان اوج غلظت قند بعد از شام دیر هنگام حدود ۱۸ درصد بیشتر بود، و میزان چربی سوخته حدود ۱۰ درصد در مقایسه با خوردن یک وعده شام زودهنگام کاهش یافته است. اثراتی که در داوطلبان سالم دیده ایم ممکن است در افراد چاق یا دیابتی بیشتر دیده شود. این دانشمندان در آخر اضافه کردند که بهترین زمان برای صرف شام بر اساس مشاهدات ساعت ۱۶ الی ۷ عصر است و هرچه به تاخیر بیفتد، می‌تواند تاثیر بیشتری در چاق شدن فرد داشته باشد.

## گروه تغذیه و سلامت - پژوهشگران آمریکایی در تحقیقات خود از بهترین زمان خوردن شام برای جلوگیری از چاقی و دیابت خبر دادند.

پژوهشگران دانشگاه جانز هاپکینز آمریکا معتقد هستند که شام دیر هنگام باعث افزایش احتمال ابتلا به دیابت و چاقی می‌شود. آنها با بررسی اطلاعات به دست آمده دریافتند که با خوردن دیر هنگام شام، غلظت گلوکز در خون فرد افزایش می‌یابد و سوختن چربی ذخیره نیز کاهش می‌یابد. تخمین زده می‌شود بیش از ۲.۱ میلیارد بزرگسال در سراسر جهان دارای اضافه وزن یا چاقی هستند که عوارض کشنده‌ای مانند دیابت و فشار خون بالا را به احتمال زیاد به همراه دارد.

## خواص و مضرات بادام زمینی را بشناسید

از آن جایی که باتوان به نسبت آقایان بیشتر در معرض چاقی به علت تغییرات هورمونی، پانسگی و افسردگی هستند، متخصصان تغذیه و رژیم درمانی به آن‌ها توصیه می‌کنند که با قسار دادن هفته‌ای دو بار کره بادام زمینی در برنامه غذایی خود، از افزایش سلول‌های چربی جلوگیری کنند و با انجام این کار باعث لاغری خود شوند. باید بدانیم که آرد بادام زمینی چربی کمتری نسبت به کره بادام زمینی دارد و علاوه بر آن پول‌ها محتوای پروتئینی طعم خوبی دارد. مصرف متعادل بادام زمینی در کشورهای چین، هند و غرب

افریقا باعث مقابله با سوء تغذیه شده است و برای درمان مشکلات پوستی از قبیل خارش و آکنه تاثیر زیادی دارد. **مضرات بادام زمینی را بشناسید** آلودگی موجود در بادام زمینی گاهی منجر به تولید مواد سمی می‌شود که در نتیجه استفاده بیش از حد، باید انتظار بی‌اشتهایی و تغییر رنگ چشم‌ها را داشته باشیم. متخصصان طب سنتی توصیه می‌کنند افرادی که به بادام زمینی یا محصولات آن آرژی دارند نباید این خوراکی خورند و مصرف نکنند. معضل کیسه صفرا و درد ناگهانی در سمت راست شکم ممکن است از مصرف بادام زمینی باشد که در نهایت باید از خوردن آن اجتناب کنیم. معقتضات به این نتیجه دست یافته‌اند که مصرف متعادل کره بادام زمینی باعث کاهش ۲۵ درصدی سنگ صفرا می‌شود؛ چراکه بادام زمینی ها توانایی کاهش کلسترول تا حد زیاد را دارند.

بادام زمینی‌ها پانسیم بالایی دارد و میزان آن دو برابر سدیم است؛ بنابراین مصرف کره بادام زمینی برای بیماران قلبی و کسانی که فشار خون بالایی دارند بسیار مفید است. از آن جایی که مغز هانگام تفت دادن، حاوی مقدار زیادی نمک می‌شوند، بهترین کار این است که هنگام مصرف پوست آن‌ها کنده شود تا مواد مضر به بدن نرسد.

گروه تغذیه و سلامت - بادام زمینی علاوه بر خواص زیاد، دارای مضراتی هم است و در مصرف آن باید حد تعادل رعایت شود. برای بدن و سراسر از منابع عالی منگرو، نیاسین، فیبر، فسفر، ویتامین E و برای کاهش بیماری‌های قلبی و افزایش متابولیسم بدن مفید است. بادام زمینی در خانه‌های سا به عنوان میان وعده مصرف می‌شود و خواص پروتئینی زیادی دارد و به علت داشتن مواد مغذی مهم، در برابر هورازان بیماری و تقویت ذهن حائز اهمیت است. هر ۱۰۰ گرم بادام زمینی شامل ۵۶۷ کالری، ۲۹ گرم چربی کامل، ۱۸ میلی‌گرم سدیم، ۷۰۵ میلی‌گرم پانسیم، ۱۶ گرم کربوهیدرات کل و ۲۶ گرم پروتئین است.

**ارزش تغذیه‌ای بادام زمینی برای درمان بیماری‌ها** پیشگیری از انواع سرطان‌ها، بیماری‌های قلبی - عروقی، بیماری‌های عصبی با هر نوع قاچج و پرورسی، افزایش تولید اکسید نیتریک از ارزش‌های تغذیه‌ای بادام زمینی است. هم‌چنین مراقبت از پوست و مو، تقویت مفاصل و استخوان‌ها و... از دیگر خواص مصرف بادام زمینی است.



## د که مطبوعات

**اقتصاد کیش**

مذاکره با آمریکا  
مض و ممنوع است

پام جدید به نونام؟  
اگه می‌نوی بر!

هم‌استانی  
مراقب باش

تجزیه و تحلیل اقتصادی  
سرمایه‌های کلان‌مقیاسه  
استراتژی‌های سرمایه‌گذاری

**مناطق آزاد**

امکان تولید تلفظ‌ها برای تأمین آسما  
میها خواهد شد

منطقه آزاد ماکو، بزرگ‌ترین ظرفیت صادراتی کشور

تأمین کاب ۲۵ درصدی  
سود بازرگانی کالاها را ده  
بهره ۹۹ درصد

افزایش قیر توری  
جزیره کیش ۵  
به ۱۰۰ کیلوگرم

**انتز صبح**

تلاش برای کاهش هزینه‌ها  
تلاش برای کاهش هزینه‌ها

اینستاگرام  
دغدغه بزرگ بهارستان

بورس سبز  
دلار قریب و

**آفتاب**

دستور ساری دو جرح  
کوئ اسانس دارد

بستن اینستاگرام  
خروج از NPT

فلسفه زندگی  
فلسفه زندگی

**جام جم**

انتظار بازنشسته‌ها ۳ ماهه شد

جام جم

**اعتنا**

حاضریم و زود افغان‌ها را  
تسهیل کنیم

ایران  
خاطرات بوتون

## این عوامل فشار خون تان را بالا می‌برد

**دلایل بروز فشار خون بالا** افزایش سن به خصوص میانسالی بالای ۶۰ سال، چاقی، استفاده از دخانیات مانند الکل، سیگار یا قلیان، مصرف نکرند شنباق سبزیجات و میوه جات و استفاده از مواد غذایی حاوی نمک زیاد یا چربی اشباع شده، ی تحریک، استرس یا اضطراب زیاد، نشستن زیاد در پشت میز، مصرف اندک پانسیم و سابقه خانوادگی از دلایل اصلی بروز فشار خون است که به عقیده متخصصان در صورت تغییر سبکی زندگی می‌توان از ایجاد فشار خون پیشگیری کرد.

**راهکارهای طلایی برای پیشگیری از فشار خون** کاهش وزن، فعالیت بدنی مرتب به صورت نیم ساعت پیاده روی در طول روز بسا انجام ورزش‌های دیگر، پرهیز از مصرف غذاهای چرب و حاوی نمک زیاد و کاهش استفاده از نوشیدنی‌هایی مانند قهوه، الکل و... پرهیز از مصرف روغن‌های آکسیدی به صورت چند باره، مدیریت استرس، استراحت کافی، انجام فعالیت‌های بدنی مانند شنا، دوچرخه سواری، پیاده روی و... راهکارهایی هستند که برای جلوگیری از

## زمانبندی نوشیدن آب چه تاثیری بر سلامتی دارد؟

لاغر کردن وجود ندارد؛ در واقع اگر دقایقی قبل از غذا آب مصرف کنیم، اسید معده رقیق می‌شود و این مورد نسبت به هضم غذا تاثیر منفی خواهد گذاشت. این رژیم شناس و متخصص تغذیه بیان کرد: یک راه مناسب برای احساس سیری و لاغر کردن این است که مصرف سالاد و سبزیجات در ابتدا و قبل از خوردن غذا انجام شود؛ این کار می‌تواند حالت سیری کاذب ایجاد و گرسنگی زیاد را کم کند. شهاب اولیایی گفت: نوشیدن آب قبل و بعد از ورزش بسیار حائز اهمیت است، حتی توصیه می‌کنیم علاوه بر قبل و بعد ورزش، هنگام ورزش نیز آب نوشیده شود؛ به این صورت که هر ۱۵ دقیقه، مقدار متعادل آب مصرف شود تا روند هیدراته کردن بدن در طی ورزش ادامه داشته باشد. هر چه بدن آب بیشتری داشته و هیدراته باشد، ورزش‌کار از نظر کیفیت و عملکرد ورزشی می‌تواند فعالیت بهتری انجام دهد. البته با توجه به تعریفی که حین ورزش وجود دارد مصرف آب جایگزین مقداری می‌شود که بدن از دست داده است.

## گروه تغذیه و سلامت - یک متخصص تغذیه گفت: آب مورد نیاز بدن باید در طول شبانه‌روز و به صورت تقسیم بندی شده، مصرف شود.

شهاب اولیایی رژیم شناس و متخصص تغذیه اظهار کرد: آب مورد نیاز بدن باید در طول شبانه‌روز و به صورت تقسیم بندی شده مصرف شود؛ اگر مقادیر زیادی آب به ناگهان وارد بدن شود، معده را تحت فشار قرار می‌دهد و مشکلات گوارشی را در پی خواهد داشت بنابراین بهترین وضعیت برای مصرف آب این است که در هر ساعت، مقداری آب بنوشیم تا کل نیاز بدن، در طول شبانه‌روز جبران شود. او ادامه داد: هر چند توصیه علمی محکمی درباره نوشیدن آب به صورت ناشتا و فواید آن وجود ندارد، اما بر اساس تجربه می‌توان گفت نوشیدن آب به صورت ناشتا ضرری ندارد و ممکن است فوایدی از نیز به دنبال داشته باشد. شهاب اولیایی افزود: اصلی‌ترین قاعده‌ای که باید در خصوص مصرف آب رعایت شود این است که حین وعده‌های اصلی غذا، آب مصرف نشود؛ بهتر است نیم ساعت قبل و یک ساعت بعد از غذای اصلی آب مصرف نشود. سند علمی مبنی بر مصرف آب قبل از غذا برای



**تولید و توزیع آب معدنی بی‌سراسر جزیره، تحویل در محل**

**کیش نوش**

۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱