

مسئول ترجمان دانش انستیتو تحقیقات تغذیه عنوان کرد:

# آشنایی با الگوهای تغذیه ای قلب سالم؛ هفته ای دو بار ماهی بخوریم

■ مسئول ترجمان دانش انستیتو تحقیقات تغذیه، گفت: داشتن یک الگوی غذایی و سبک زندگی سالم، بهترین روش مبارزه با بیماری های قلبی و عروقی است.



این گونه غذاهایی که صرفا کالری زیادی دارد و مواد مغذی در آن کمتر است باید در رژیم غذایی روزانه محدود شود. وی در ادامه به کاهش فشارخون

حتی برای کنترل بهتر فشار خون مصرف نمک طی روز به نصف قاشق چایخوری سلامت قلب و عروق بسیار موثر است. این گروه از مواد غذایی نه تنها فیبر خوبی

مستقل ترجمان دانش انستیتو

چهارشنبه ۱۶ مهر ۱۳۹۹، ۱۹ صفر ۱۴۴۲، ۱۷ اکتبر ۲۰۲۰، شماره ۳۵۸۸، صفحه ۷

براینبارن کارلی زیاد به غذا اضافه می شود و در عین حال مصرف چربی و نمک هم بسالامی رود که مجموع این عوامل اگر به دفعات تکرار شود می تواند زمینه ساز بروز بیماری های مزمن همچون بیماری های قلب و عروق شود.

مسئول ترجمان دانش انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی در ادامه به میزان دریافت شکر به طور روزانه اشاره کرد و افزود: بهتر است میزان دریافت شکر برای مردان طی روز کمتر از ۹ قاشق چایخوری معادل ۳۶ گرم و برای خانم ها کمتر از ۶ قاشق چایخوری معادل ۲۵ گرم باشد. البته منظور از شکر فقط قند و شکر نیست بلکه سایر شیرین کننده ها مثل مالتوز، ساکاروز، شکریت ذرت حاری فروکتوز بالا که در شیرینی جات و با نوشیدنی های شیرین (مثل انواع کیک، کلوچه، آب نبات و آب میوه) استفاده می شود، بهتر است محدود شود. وی بایبان اینکه برای بیماران مبتلا به فشارخون و مشکلات قلبی عروقی پیروی از اصول سبک زندگی سالم یک اولویت است، گفت: سبک زندگی سالم بر رژیم غذایی سالم، متنوع و متعادل فعالیت فیزیکی سالم و مستمر تأکید می کند. عجمی در پایان یادآور شد: علاوه بر تبعیت از الگوی غذایی سالم، داشتن که بهتر است توجه ویژه ای به آن شود. از طرف دیگر در کنار غذا، استنشاق آروها و دورچین هایی فراتر می دهند (مثل چیس سبب زمینی) که چربی و نمک بالایی دارد، کمک می کند.

رایساری بدن فراهم می کند بلکه حاوی ویتامین ها، مواد معدنی و رنگدانه های گیاهی (فیتو کیمیکال ها) گوناگونی هستند و در عین حال کالری کمی دارند و به حفظ و ارتقای سلامت کمک می کند.

عجمی بر مصرف ماهی حداقل دو بار در هفته به خصوص انواع ماهی های چرب که حاوی اسید های چرب امگا ۳ هستند مثل ماهی سالمون تأکید کرد. وی درباره مصرف غذا در رستوران و خارج از منزل اظهار داشت: بهترین است حتی الامکان غذا در منزل صرف شود چون معمولاً در رستوران ها میزان وعده غذایی که برای یک نفر در نظر می گیرند بیش از میزان مورد نیاز است و اندازه غذا گاهی برای ۲ یا ۳ نفر مناسب است شاید که بهتر است توجه ویژه ای به آن شود. از طرف دیگر در کنار غذا، استنشاق آروها و دورچین هایی فراتر می دهند (مثل چیس سبب زمینی) که چربی و نمک بالایی دارد، کمک می کند.

## علت سایدگی دندان ها چیست؟



سایدگی دندان ها می توان به ابریزن، اتریشن، فرسایش و افرکشن اشاره کرد.

این نوع سایدگی هنگامی اتفاق می افتد که آشنایی در برخورد با دندان ها قرار گرفته و آن را به ندرت خراب می کند.

برای مثال شکستن تخمه، آجیل از جمله عوامل این نوع سایدگی هستند.

دندان قروچه و سایدگی دندان ها با یکدیگر و دندان های مقابل موجب ایجاد این نوع سایدگی می شود.

سایدگی خط خط زمانی رخ می دهد که در دچار استرس، اضطراب، حالت

گروه تغذیه و سلامت - پوسیدگی دندان ها و سایدگی فک و لته دلایل متفاوتی دارد که افراد با رعایت چند نکته بهداشتی می توانند از این مشکل پیشگیری کنند.

پوسیدگی دندان ها و سایدگی فک و لته از جمله مشکلاتی است که برخی افراد گرفتار آن هستند و با افزایش سن اتفاق افتادن این معضل به صورت طبیعی خواهد بود. اما رخ دادن چنین اتفاقی در سن کم اتفاقی غیر طبیعی است که باید برای حل آن روند درمان در پیش گرفت.

پوسیدگی دندان ها به علت از بین رفتن مینای دندان و در معرض قرار گرفتن اسیدهای گوناگون اتفاق می افتد.

تشرحات میکروبه ها، اسیدها و حل شدن مینای دندان با آن ها موجب از بین رفتن و سایدگی دندان و لته می شود.

این اتفاق زمانی رخ می دهد که پس از مصرف مواد اسیدی و خوراکی های مضر مسواک زوده و دهان را با آب فراوان

شست و نشویید. نازک شدن و از بین رفتن درخشش روی دندان در واقع از بین رفتن مینای دهان است که مشکلات فراوانی را نیز به وجود می آورد. از جمله انواع

## رازهایی که درون موزهای سیاه و له شده نهفته است

علاوه بر تأمین سلامت جسم و بدن شما، حفظ و تأمین سلامت و آرامش روحیه هم شما را یاری می کند.

محددتقی نوشته متخصص تغذیه رژیم درمانی به تشریح خواص موز و به ویژه موزهای که پوست آن در گذر زمان، سیاه شده و رسیده است، پرداخت و گفت: هر چقدر موز سیاه تر و رسیده تر باشد، خواص بیشتری در آن نهفته است. او اضافه کرد: موزهایی که رنگ پوست آن ها تیره شده در مقایسه با موزهای تازه تر، از قند، پتاسیم و فیبر بیشتری برخوردار است. این پزشک متخصص تغذیه و رژیم درمانی بیان کرد: اسید آمینه تریپتوفان موجود در موز به ترشح بهتر و بیشتر سروتونین کمک می کند و در واقع موز میوه ای نشاط آفرین محسوب می شود و حال خوش افسردا هم به میزان سطح سروتونین در مغز شما کمک می کند و در نتیجه دردهای مزمن را تسکین می دهد. این میوه از بروز افسردگی جلوگیری می کند ضمن اینکه مصرف موز در افراد افسرده



گروه تغذیه و سلامت - موز میوه ای با خواص فراوان است و در رژیم های غذایی مختلف، به عنوان میان وعده ای مناسب به حساب می آید.

رازهایی که درون موزهای سیاه و له شده نهفته است موز یکی از میوه های پر طرقدار و خوش طعم و طعمی است که کمتر کسی را می تواند پیدا کند. که از خوردن این میوه لذت نبرد. میوه ای که تقریباً در بسیاری از میهمانی های رسمی و غیر رسمی پای ثابت ظرف میوه محسوب می شود و البته کسی هم دست رد به تعارف میزبان برای خوردن این میوه نمی زند.

در گذشته های نه چندان دور بسیاری از مردم از مصرف موزهای که رنگ پوست و میوه آن به سیاهی تغییر پیدا کرده بود، تمایلی نشان نمی دادند و همچنین از اینکه چنین میوه ای را در ظرف میوه قرار بدهند، اجتناب می کردند. بر اساس تحقیقات پژوهشگران در حوزه علوم تغذیه هر چه میوه موز سیاه تر و رسیده تر باشد از نوعی ماده غذایی ضد سرطان برخوردار است.

پیشگیری و درمان افسردگی با خوردن موز داشتن یک رژیم غذایی صحیح

عضو هیات علمی دانشکده علوم تغذیه:

## حداکثر کاهش وزن افراد ماهانه ۴ تا ۵ کیلوگرم است

رحم قرار می گیرد. بنابراین کاهش وزن صحیح و اصولی در بیماران چاق مبتلا به اختلالات تخمک گذاری، از مهم ترین اقدامات درمانی است و مدیریت وزن دختران و زنان به چرخه های منظم قاعدگی و تخمک گذاری های فعال کمک می کند. عضو هیات علمی گروه تغذیه بالینی و رژیم درمانی دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی دانشکده علوم پزشکی شهید بهشتی در ادامه بیان داشت: متأسفانه بسیاری از افرادی که

می خواهند اقدام به کاهش وزن کنند، به دنبال روش هایی هستند که در مدت زمان بسیار کوتاه به وزن مورد نظر خود برسند و در مورد عوارض ناشی از رژیم های غلط آگاهی ندارند. حداکثر کاهش وزنی که برای افراد بر اساس میزان اضافه وزن، بیماری ها و فعالیت بدنی توصیه می شود، چهار تا پنج کیلوگرم در ماه است. اسلامیان گفت: توصیه می شود افراد برای کاهش وزن به متخصصان تغذیه مراجعه کنند و پس از دستیابی به وزن

خوار کمتر است. عضو هیات علمی گروه تغذیه بالینی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تصریح کرد: الگوی غذایی نادرست به ویژه در دوران شوره تغذیه میکسلی، رفتارهای غذایی نادرست در خانواده با توجه به الگوی کودکی، دریافت زیاد تغذات ناسالم و فست فودها در دوران کودکی، استرس، اختلالات خواب و فعالیت بدنی پایین در بروز اضافه وزن و چاقی کودکان و نوجوانان تأثیر گذار است و والدین باید توجه ویژه ای به این عوامل داشته باشند.

عضو هیات علمی گروه تغذیه و سلامت - عضو هیات علمی دانشکده علوم تغذیه، گفت: حداکثر کاهش وزن برای افراد بر اساس میزان اضافه وزن، بیماری ها و فعالیت بدنی، چهار تا پنج کیلوگرم در ماه است. غزاله اسلامیان، اظهار داشت: چاقی یا ایجاد اختلال در فرآیند تخمک گذاری می تواند منجر به نابرابری در زنان شود و در صورتی که مادر چاق مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک، باردار شود، ممکن است تأثیرات منفی بر سلامت و مادر داشته باشد، مانند افزایش خطر سقط، زایمان زودرس و ابتلا به دیابت و فشار خون بارداری. همه این موارد بار اقتصادی زیادی به خانواده و جامعه تحمیل می کند و عوارضی را برای مادر، جنین و نوزاد به دنبال خواهد داشت.

وی افزود: بر اساس یافته های مطالعات، همزمان با افزایش نمایه توده بدنی یا سبب به درامان های نابرابری نیز کاهش می یابد. در صورت عدم توجه و درمان به موقع اختلالات تخمک گذاری، مبتلایان، در معرض خطر ابتلا به سرطان های سینه و

## سیستم ایمنی بدنتان را با فندق تقویت کنید

در دوران قاعدگی موجب کاهش درد آن می شود. ان ویتامین های موجود در فندق چه می دانیم؟ سبب علت وجود فراوان ویتامین E و ویتامین C در فندق می توان از آن برای درمان بیماری آرتزین استفاده کرد. فندق حاوی مواد مغذی زیادی بوده که برای مادران باردار بسیار مفید است. ویتامین K موجود در فندق از اختلال شدن خون جلوگیری می کند. مصرف ۳۰ گرم فندق در طول روز برای نوزادان بسیار مفید است. ماساژ دادن روغن آن میوه روی موها موجب تقویت و افزایش رشد آن ها می شود؛ با استفاده از یک مشت فندق له شده در مرغ

پوست، درمان کننده تالاسم، تقویت سیستم ایمنی بدن و نرم کننده پوست اشاره کرد. درمان بیماری پارکینسون، رفع مو خوره، رفع پوست، درمان خشکی مو و عرق کف دست، کاهش خطر سکنه قلبی و عروقی، تقصین سلامت دستگاه گوارشی، عدم لخته شدن خون، تقویت و تقصین سلامت استخوان ها، رفع نابرابری، درمان آرتزین، رفع استرس و درمان افسردگی و جلوگیری از ابتلا به دیابت از دیگر فواید مصرف فندق است.

مصرف مادام و فراوان از این اجیل موجب بروز نفخ، حالت تهوع، استفراغ و افزایش شکر معده می شود و به دلیل وجود ویتامین ها، آنزیم ها و کلسیم مصرف فندق

## یوگا و مدیتیشن در کاهش دردهای مزمن موثرند

برای مقابله بهتر با دردهای کمکی کرده بود در حالیکه در ۱۱ درصد شرکت کنندگان بی اثر بود. شرکت کنندگان در طول این دوره هشت هفته تحت آموزش های مدیتیشن ذهن آگاهی و یوگا هاتا قرار گرفتند. «اسیتیا مارسک»، مدیر بخش پزشکی کلینیک بتون، در این باره می گوید: «یوگا و

دریافت دوره MBRS (کاهش استرس با ذهن آگاهی) برای بیماران مبتلا به دردهای مزمن و افسردگی بسیار مفید است و منجر به بهبود چشمگیری در میزان درد، خلق و خو، و توانایی عملکردی شرکت کنندگان شد. طبق گزارش اکثر شرکت کنندگان (۸۹ درصد) این برنامه به آنها در یافتن راهی

## د که مطبوعات



**اقتصاد کیش**

گشایش نمایشگاه بین المللی فولاد ایران در کیش



**صبح خايل**

جزئیات کشف زمین خاوری ۱۶ میلیاردی در «هرمز»



**اقتصاد کیش**

صدای ماندنی استاد



**آرمان**

دولت سایه از پاستور نمی گذرد



**اقتصاد کیش**

در انتظار دنده معکوس دلار



**آرمان**

وعدده سرخرمن چپ و راست!

# اقتصاد کیش

## پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه