

انرژی بخش طبیعی برای کودکان و بزرگسالان

گروه بهداشت و سلامت – ذرت حاوی مقادیر زیادی از ویتامین های گروه B، به ویژه تیامین (B۱)، نیاسین (B۳)، و فولات (B۹) است. این ویتامین ها نقش کلیدی در تولید انرژی، سلامت اعصاب و عملکرد مغز دارند. تیامین موجود در ذرت برای تقویت حافظه و پیشگیری از زوال شناختی در سالمندان اهمیت زیادی دارد.

ذرت شیرین انواع محبوبی از ذرت هستند، اما محصولات ذرت تصفیه شده نیز به طور گسترده مصرف می شود و از آن اغلب به عنوان مواد تشکیل دهنده در غذاهای فرآوری شده استفاده می شود. ذرت سیوس دار مانند هر غلات سالم است، زیرا سرشار از فیبر و بسیاری از ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان ها است.

فیبر بالا: تنظیم گوارش و قند خون

یکی از مهم ترین مزایای تغذیه ای ذرت، محتوای بالای فیبر محلول و نامحلول آن است. فیبر باعث بهبود حرکات روده و تنظیم سطح قند خون می شود. همچنین می تواند سطح کلسترول بد (LDL) را کاهش داده و سلامت قلب را ارتقا دهد.

ذرت حاوی مقدار مناسبی فیبر است. یک کیسه متوسط (۱۱۲ گرم) پاپ کورن سینما تقریباً ۱۶ گرم فیبر دارد. این به ترتیب ۴۰ و ۶۵ درصد ارزش روزانه (RDI) برای مردان و زنان است. در حالی که محتوای فیبر انواع مختلف ذرت متفاوت است، به طور کلی حدود ۹ تا ۱۵ درصد وزن خشک آن را تشکیل می دهد. بنابراین یکی از خواص ذرت مکزیک‌ای آب پز یا هر ذرت دیگری، کمک به بهبود سلامت دستگاه گوارش است.

آنتی اکسیدان های طبیعی برای مقابله با بیماری ها
ذرت سرشار از آنتی اکسیدان است و این ترکیبات، با کاهش التهاب و مقابله با آسیب رادیکال های آزاد، به پیشگیری از بیماری های مزمن مانند بیماری های قلبی، سرطان ها و مشکلات بینایی کمک می کنند.

دوست قلب و عروق

به دلیل وجود پتاسیم، منیزیم و فیبر، مصرف منظم ذرت می تواند در کاهش فشار خون، حفظ ضربان منظم قلب و بهبود گردش خون مؤثر باشد. پژوهش ها نشان داده اند که رژیم های غذایی حاوی غلات کامل



مانند ذرت می توانند خطر ابتلا به بیماری های قلبی را به میزان قابل توجهی کاهش دهند.

ذرت و سلامت استخوان ها
ذرت حاوی فسفر، منیزیم و مقداری کلسیم است که همگی برای حفظ تراکم و سلامت استخوان ها ضروری اند و صرف آن به ویژه در دوران رشد، بارداری یا سالمندی می تواند به تأمین نیازهای استخوانی بدن کمک کند.

گزینه ای مغذی برای رژیم های گیاه خوار و بدون گلوتن
ذرت به طور طبیعی فاقد گلوتن است، بنابراین انتخاب مناسبی برای افراد مبتلا به حساسیت به گلوتن است و همچنین برای گیاه خواران. ذرت می تواند بخشی از رژیم غذایی پروتئینی و پرانرژی باشد، به خصوص در ترکیب با حبوبات است.

انرژی بخش طبیعی برای کودکان و بزرگسالان
ذرت، چه به صورت تازه، چه پخته، خشک یا آرد شده، غذایی سرشار از ترکیبات حیاتی برای بدن است. با گنجاندن آن در رژیم غذایی روزانه، می توان از مزایای آن برای سلامت مغز، قلب، دستگاه گوارش و سیستم ایمنی بهره مند شد.

ذرت یک ماده غذایی بسیار مقوی و سالم است که با خوردن آن سلامت بدنتان افزایش پیدا می کند. ذرت حاوی ویتامین ها و مواد معدنی مختلف است و آنتی اکسیدان های متنوعی دارد. از جمله خواص ذرت شیرین می توانیم به بهبود سلامت قلبی و عروقی، پیشگیری از دیابت، افزایش سطح انرژی بدن، بهبود بینایی، کاهش سطح کلسترول خون اشاره کرد.

ذرت در رژیم غذایی روزانه؛ ساده، در دسترس و مفید

برخلاف برنج یا گندم، ذرت به راحتی در انواع غذاها، از سوپ و سالاد گرفته تا کیک و دسر استفاده می شود. ارزش تغذیه ای آن بالا بوده و از نظر انرژی، گزینه ای مناسب برای وعده های اصلی و میان وعده های مغذی به شمار می آید. افرادی که به دنبال رژیم های غذایی سالم، بدون گلوتن یا پُرپروتئین هستند، می توانند با خیال راحت از ذرت استفاده کنند.

تقویت سیستم ایمنی با ذرت

بهداشت و سلامت

نتایج پژوهش دانشمندان نشان داد:

کاهش وزن تنها معیار سلامت نیست

گروه بهداشت و سلامت – صنعت رژیم های غذایی می خواهد شما باور کنید که اگر وزن کم نمی کنید، پس وقت نسان را تلف می کنید. اما پژوهش بین المللی جدیدی که ۷۶۱ نفر را در سه مطالعه بزرگ دنبال کرده، نشان داده است که حتی کسانی که در کاهش چشمگیر وزن «ناموفق» بودند، همچنان دستاوردهای مهمی در سلامتی داشته اند. دستاوردهایی که بسیار مهم تر از فقط پوشیدن لباس های با سایز کوچک تر است. این پژوهش که در مجله اروپایی پیشگیری قلبی عروقی منتشر شده، وضعیت شرکت کنندگان را که بر نامه های فشرده ی تغییر سبک زندگی را در مدت زمان ۱۸ تا ۲۴ ماه تجربه کرده اند، بررسی کرده است. محققان مشاهده کردند که حتی افرادی که کاهش وزن چشمگیری نداشتند با اصلاح وزن کم کرده بودند، همچنان از فواید مهمی برای سلامت بهره مند شده بودند که می تواند آن ها را از بیماری قلبی، دیابت و سایر بیماری های تهدید کننده نجات دهد.

صنعت رژیم غذایی معمولاً روی عدد ترازو تمرکز دارد، اما این پژوهش آمیدی واقعی برای میلیون ها نفر است که با کاهش وزن چشمگیر یا حفظ آن دست به نیچه نرم می کنند. این مطالعه نشان می دهد که به جای اینکه کاهش وزن را همچون آزمونی با نتیجه قبولی یا رد ببینیم، عادت های سالم، فارغ از عدد ترازو، همچنان سودمند هستند.

تعریف جدیدی از موفقیت در کاهش وزن

دانشمندان داده های سه مطالعه مجزا را بررسی کردند. به طور میانگین، شرکت کنندگان ۵۰ ساله بودند و شاخص توده بدنی (BMI) آن ها در محدوده چاقی قرار داشت. آن ها بر نامه های ساختار یافته شامل رژیم مدیترانه ای، رژیم کم کربوهیدرات و ورزش منظم را دنبال کردند.

پژوهشگران افراد را به سه گروه تقسیم کردند. ۳۶ درصد از افراد در گروهی قرار می گرفتند که کاهش وزن موفق داشتند و بیش از پنج درصد از وزن اولیه خود را کم کردند. ۳۶ درصد دیگر از افراد کاهش وزن متوسطی داشتند و بین صفر تا پنج درصد وزن کم کردند و ۲۸ درصد دیگر مقاوم در برابر کاهش وزن بودند و وزن کم نکردند یا حتی افزایش وزن داشتند.

اما نکته جالب اینجاست که گروه «مقاوم» هم در شاخص های کلیدی سلامت، بهبودهایی مهمی را تجربه کردند و حتی با وجود تغییر اندک یا نبود کاهش وزن شاهد این تاثیرات بودند.

ما عادت کردیم که کاهش وزن را معادل با سلامت بدانیم و افرادی که وزن کم نمی کنند را شکست خورده



می نامیم.

مطالعه همچنین نشان داد که پایدندی به تغییر سبک زندگی، صرف نظر از نتایج بر کاهش وزن، باعث بهبود فشار خون، عملکرد کبد و حساسیت انسولینی می شود که در پیشگیری از دیابت نوع ۲ بسیار مهم است.

چرا برخی بدن ها در برابر کاهش وزن مقاوم اند؟
شرکت کنندگانی که در کاهش وزن مقاومت نشان دادند، اغلب جوان تر و بیشتر زن بودند. همچنین اندازه دور کمر و چربی کبدی اولیه آن ها نسبت به گروه موفق، کمتر بود.

پژوهشگران همچنین الگوهای خاصی از دی ان ای را شناسایی کردند که می تواند پیش بینی کند چه کسی احتمال بیشتری برای موفقیت در کاهش وزن دارد. با استفاده از روشی به نام متیلایون دی ان ای، آنها ۱۲ نشانگر ژنتیکی را شناسایی کردند که توانستند با دقت ۷۳ درصد موفقیت در کاهش وزن را پیش بینی کنند. اگرچه این پژوهش ژنتیکی هنوز در مراحل اولیه است، اما نشان می دهد که مقاومت بدن در برابر کاهش وزن صرفه ا به بالا یا تضابط فردی مربوط نیست بلکه ممکن است در کد ژنتیکی تان نوشته شده باشد.

تغییر سبک زندگی به جای دنبال کردن راه حل های سریع

در شرایطی که نرخ چاقی همچنان رو به افزایش است، برنامه های رژیم غذایی سنتی برای بسیاری افراد کار ساز نیستند. این برنامه ها معمولاً افراد را فقط بر اساس عدد ترازو قضاوت می کنند و موفقیت های متابولیکی مهم را نادیده می گیرند.

در عوض، باید تمرکز مان را روی تغییرات سبک زندگی پایدار بگذاریم، نه اهداف سنگین کاهش وزن.

این رویکرد می تواند کمک کند افراد بیشتری به سبک زندگی سالم پایبند بمانند، حتی اگر وزن شان کم نشود یا در عدد خاصی متوقف شود. ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی نیز کم کم در حال تغییر نگاه خود هستند. آن ها بیشتر به شاخص های سلامت متابولیک توجه می کنند و کمتر فقط روی شاخص توده بدنی تمرکز دارند.

سفر در مسیر سلامتی نباید همه باهیج باشد. هر تغییر مثبت در سبک زندگی، حتی قدم های کوچک، می تواند فواید قابل اندازه گیری داشته باشد و از بیماری های مزمن جلوگیری کند. هر بهبودی در سلامت، ارزش جشن گرفتن دارد بدون توجه به اینکه عدد روی ترازو چه می گوید.

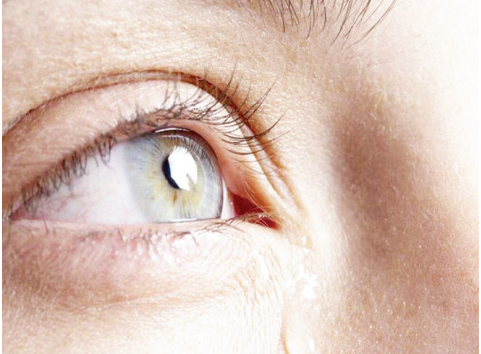
اعترافات وحشتناک قاتل قهرمان مج اندازی بانوان

گروه حوادث – مرد جوانی همسر ۲۳ ساله اش را که قهرمان

مج اندازی بانوان بود به طرز هولناکی به قتل رساند و در نهایت مج دست هایش را هم برد.

قاضی مهدی حقدادی دادستان عمومی و انقلاب فریمان در خراسان رضوی در پی افشای راز یک پرونده همسر کشی گفت: نیمه شب ۱۵ خردادماه جاری امدادگران اورژانس پیکر زن جوانی را به بیمارستان الزهرا(س) فریمان انتقال دادند که استخوان دستان وی از مج قطع شده بود و آثاری از کبودی نیز بر چهره داشت، اما طولی نکشید که مرگ وی توسط کادر درمانی تایید شد و پرونده ای جنایی شکل گرفت. با توجه به اهمیت موضوع بلافاصله بازپرس دادسرا عازم مرکز درمانی شد و ماجرای مرگ زن ۲۳ ساله زیر ذربین تحقیقات قضایی قرار گرفت.

وی افزود: بررسی های مقدماتی نشان می داد که عامل جنایت با صحنه سازی خودکشی (بریدگی رگ دستان) قصد داشته جنایت خود را پنهان کند، اما کنکاش های بیشتر بازپرس پرونده بیانگر آن بود که آثاری از کبودی زیر گلو ی زن جوان وجود دارد و ضربه ای نیز به ناحیه سر وارد آمده است. این مقام ارشد در دستگاه قضا در فریمان اضافه کرد: با افشای راز این جنایت، بی دردنگ گروهی از افسران زبده پلیس آگاهی در کنار مقام قضایی قرار گرفتند و به این ترتیب بررسی های ویژه حقدادی تصریح کرد: با بررسی های تخصصی در محل وقوع جنایت که یک منزل مسکونی در خیابان امام خمینی (ره) بود، ریخته شده است و همین موضوع نیز بر فرضیه جنایت مهر



شد که متوجه ارتباط نامتعارف شوهرم با زن ی غریبه شدم. آن زن که «آتنا» نام داشت به «اعلام احمد» پیام داده بود که از اروپا به مشهد آمده است و قصد دارد عشق گذشته خودش را ملاقات کند! این گونه بود

که دیگر من شوهرم را در خانه نمی دیدم او یک دستگاه پژو پارس خرید و شب ها را تا دیر هنگام در بیرون از منزل به سر می برد. وقتی اعتراض می کردم، پاسخ می داد که من بیمار فضای مجازی هستم و نمی توانم از زنانی که با آن ها آشنا می شوم چشم پوشی کنم! حتی وقتی «آتنا» به اروپا بازگشت او مدام در خانه گریه می کرد و با عکس های او سخن می گفت. در این شرایط من هم بسیار دلخسته بودم و تنها به آینده فرزندانم می اندیشیدم. حتی یک روز زنی که واسطه آشنایی های فضای مجازی بود به شوهرم پیام داده بود که زنی بهتر و زیباتر از «آتنا» را برایت پیدا کرده ام. وجود این، همسرم فقط در جستجوی زنان غریبه بود و با یکی از همسایگانمان نیز ارتباط داشت. آن زن هم، به بهانه های مختلف به خانه ام می آمد و من اگر اعتراض می کردم، مشت و لگدهای شوهرم را به چشم می دیدم. او همه درآمدها را درحالی برای خوشگذرانی هایش در فضای مجازی هزینه می کرد که من در خانه خیاطی می کردم و با درآمد برای فرزندانم پوشاک و لوازم تحصیلی می خریدم. آخرین باز نیز با یک بهانه واهی چنان کتکم زد که دل یکی از همسایگان به حالم سوخت و از من خواست برای مدتی به خانه آن ها بروم! ولی من به منزل شوهرم رفتم و سپس به کالتری آمدم تا از او طلاق بگیرم. دیگر با این شرایط و وحشتناک نمی توانم کنار بیایم اما ای کاش ...

گروه حوادث – ماجرای تلخ خودکشی یک زن ۴۰ ساله در تهران که جان دختر ۸ ساله اش را نیز گرفت، تیم جنایی را به تحقیق درباره ابعاد هولناک این پرونده واداشت، پرونده ای که از دل بحران های مالی و فشار های روحی سر برآورده است. ساعت ۱۰ صبح حادثه تماس تلفنی از سوی کارکنان واحد انتظامات بیمارستان لقمان حکیم با مرکز فوریت های پلیسی ۱۱۰ برقرار شد. در این تماس، گزارش مبنی بر مرگ مشکوک یک دختر بچه ۸ ساله که در بخش اورژانس این مرکز درمانی بستری شده بود، به اپراتور پلیس اعلام شد. پس از اعلام ایسن خبر، تیمی مجرب از اداره دهم پلیس آگاهی تهران، به همراه قاضی موسی رضاده، بازپرس ویژه قتل از شعبه دوم دادسرای جنایی تهران، بلافاصله عازم سرخانه بیمارستان شدند. آن ها در محل، با

خودکشی مادری که جان دختر خردسالش را گرفت!

دختر بچه تایید شد. مادر نیز به دلیل مسمومیت شدید تحت مراقبت های ویژه قرار گرفت. زن ۴۰ ساله ای که به دنبال مصرف داروهای مسموم کننده در بخش مراقبت های ویژه بیمارستان بستری شده بود، سرانجام ساعت ۲۰:۳۰ شب گذشته تسلیم مرگ شد. با وقوع این ۲ مرگ تلخ، تیمی از اداره دهم پلیس آگاهی تهران بزرگ، قاضی دستور قاضی موسی رضاده، بازپرس ویژه قتل شعبه دوم دادسرای جنایی تهران، مأمور رسیدگی و بررسی دقیق تر این پرونده شدند. در نخستین گام، اجساد مادر و کودک برای انجام معاینات تخصصی و تعیین دقیق علت مرگ به پزشکی قانونی انتقال یافت. هم زمان، تیم تحقیق پلیس آگاهی اقدامات اطلاعاتی و بررسی های میدانی خود را برای کشف ابعاد پنهان این پرونده آغاز کرده و همچنان به صورت جدی ادامه می دهد.

