

هشدار! این غذاهای سالم وزن افراد را پنهانی افزایش می‌دهد

گروه بهداشت و سلامت – رژیم غذایی معمولاً یکی از سخت‌ترین اقدامات برای کسانی است که اضافه وزن دارند. آنها باید از بسیاری از غذاها لذت و تنقلات دوست داشتنی بگذرند تا به وزن ایده‌آل خود نزدیک شوند. این افراد به طور دائم وزن خود را چک کرده و در انتخاب نوع خوراکی‌های خود وسواس به خرج می‌دهند. حتی به دنبال غذاهای جایگزین و مقوی هستند تا نه تنها به کاهش وزن خود کمک کنند، بلکه سلامت خود را نیز حفظ کنند. این اشخاص در اولین اقدام ممکن است به سراغ حذف غذاهای پرکالری از جمله شیرینی، نوشابه، پفک، چیپس و ... رفته و به دنبال جایگزینی خوراکی‌های سالم شامل میوه، آجیل، سبزیجات، سالاد و ... بروند اما اطلاع نداشته باشند که این خوراکی‌های سالم هم آنها را به سمت افزایش وزن سوق می‌دهد. خوراک سالم علیرغم کمک به افراد دارای رژیم، می‌تواند باعث افزایش وزن آنها شود. دلیل آن نیز عدم آگاهی آنها از وجود فراوانی کالری در این نوع غذاهاست. همانطور که می‌دانید هنگام گرفتن رژیم باید به میزان کالری در غذاهای مصرفی دقت کرد. در این مطلب مایه غذاهای سالمی اشاره می‌کنیم که نه تنها به رژیم غذایی شما کمک نمی‌کنند بلکه باعث افزایش وزن شما می‌شوند.

روغن زیتون

روغن زیتون از جمله خوراکی سالم است که نسبت به هموعان خود از جمله روغن حیوانی و نباتی وضعیت بهتری دارد. این روغن از جمله روغن‌هایی است که برای سلامت روانی و پیشگیری از فسردگی بسیار سودمند است اما به یاد داشته باشید که یک قاشق از این روغن حاوی حدود ۱۴ درصد چربی اشباع و ۱۱۹ کیلو کالری است. این روزها افرادی که به دنبال کاهش وزن هستند تلاش می‌کنند هنگام

بهداشت و سلامت

هنگامی که بخواهید رژیم غذایی بگیری، قطعا برخی از خوراکی‌ها را حذف کرده و مواد غذایی سالم را جایگزین آنها خواهید نمود اما احتمال ندانید که غذاهای جدید باعث افزایش وزن شما خواهد شد.

ماده غذایی همچنین به تقویت کننده انرژی بدن، سلامت قلب و گوارش کمک می‌کند.

این محصول خوش خوراک، پر مصرف و سالم که هر شخصی را برای مدت طولانی سیر نگه می‌دارد به ازای هر ۱۰۰ گرم، در حدود ۶۰۰ کیلو کالری انرژی تولید می‌کند. محققان تاکید دارند افرادی که دارای رژیم غذایی هستند در مصرف آن احتیاط کنند.

کینوا

کینوا از جمله گیاهانی است که دارای فیبر و پروتئین بالا، مواد غنی معدنی و انواع ویتامین‌های E و B.C است. این ماده غذایی جایگزین مناسبی برای گندم و برنج است. بسیاری معتقدند این ماده غذایی سالم برای کاهش وزن بدن مناسب است اما شاید ندانند که میزان پروتئین آن تفاوت چندانی با یک بشقاب پاستا که در حدود ۱۰۰۰ کیلو کالری انرژی است، ندارد.

درباره این گیاه باید گفت که در هر ۱۰۰ گرم کینوا، ۳۶۷ کیلو کالری انرژی وجود دارد که نشان‌دهنده مصرف با احتیاط آن برای افراد رژیمی است.

سالاد با سس

شاید نام سالاد ما را به یاد رژیم غذایی و کاهش می‌اندازد. این ماده غذایی مفید که بر پایه سبزیجات است دارای کالری کمی است اما وقتی به آن سس اضافه می‌شود، وضعیت متفاوت خواهد بود. سس‌ها دارای کالری‌های متفاوتی هستند. بعنوان مثال سس مایونز به ازای هر ۱۰۰ گرم دارای ۷۱۷ کیلو کالری انرژی است. این میزان کالری قطعاً باعث اضافه وزن برای افرادی که رژیم دارند، خواهد شد. اما شما می‌توانید از سرکه و یا آغور به جای استفاده از سس در سالاد بهره‌برید.

چهارشنبه ۲ مهر ۱۴۰۴، ربيع الثانی ۱۴۴۷، ۲۴ سپتامبر ۲۰۲۵، شماره ۴۷۹۳، صفحه ۹



۱۰۰ گرم است که رقم بزرگی برای افرادی است که اضافه وزن دارند.

میوه خشک

میوه‌های خشک منابع غنی انرژی به ویژه کربوهیدرات‌ها و قندهای طبیعی هستند. همانطور که می‌دانید با کاهش آب در این میوه‌ها میزان کالری آن نیز افزایش می‌یابد. در نتیجه با خوردن آن سیری کمتری به شما دست می‌دهد.

در کنار این موضوع وجود میزان بالای کالری در این گونه مواد غذایی است. به ازای هر ۲۰۰ گرم در حدود ۵۰۰ کیلو کالری انرژی تولید می‌شود که افراد دارای رژیم به صورت محدود و متعادل از این نوع میوه‌ها مصرف کنند.

عسل بعنوان یک مکمل غذایی سالم، علاوه بر مواد مغذی و آنتی اکسیدان‌های فراوان و دارای خاصیت ضدباکتریایی و ضدقارچی است. این ماده غذایی طبیعی علاوه بر تقویت دستگاه گوارش، به سلامت قلب و عروق نیز کمک می‌کند.

هر ۱۰۰ گرم عسل در حدود ۳۰۴ کیلو کالری انرژی فراهم می‌کند که مصرف بیش از اندازه آن به دلیل داشتن کالری بالا در رژیم‌های کاهش وزن می‌تواند مضر باشد.

نکاتی برای تغذیه سالم دانش آموزان در وقت مدرسه

آب‌پز یا نیمرو، نان و پنیر یا سبزیجات، و عسل یا خرما است؛ برای تنوع می‌توان از میوه، اسمو تنی یسا پختیک خانگی نیز استفاده کرد.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی با بیان اینکه ناهار باید پروتئین و سبزیجات کافی داشته باشد، افزود: ناهار مانند برنج یا نان سبوس‌دار با مرغ، ماهی، گوشت کم‌چرب یا خوراک حیوانات مانند خوراک عدس و لوبیا همراه با سالاد سبزیجات و سبزی خوردن، همچنین لقمه‌های مناسب مدرسه از جمله، ساندویچ خانگی سالم مانند مرغ گریل شده با سبزیجات یا کوکو می‌تواند مناسب باشد.

معصومی با بیان اینکه شام باید سبک و کامل باشد و حداقل دو ساعت قبل از خواب خورده شود، اظهار کرد: غذایی مانند سوپ سبزیجات با مرغ، املت یا سبزیجات یا خوراک حیوانات برای شام مناسب است همچنین بهتر است که از مصرف فست‌فود و غذاهای چرب در وعده شام پرهیز شود.

ندندان و کاهش تمرکز و عملکرد تحصیلی در دانش آموزان عنوان کرد. معصومی با تأکید بر نقش والدین در راستای آموزش فرزندان در تهیه تغذیه مناسب برای مدرسه، گفت: مشارکت فرزندان در آماده‌سازی میان وعده‌ها نه تنها علاقه آنان را به خوراکی‌های سالم افزایش می‌دهد، بلکه عادات غذایی سالم را به شکل غیرمستقیم در آنها آموزش می‌دهد.

وی همچنین توصیه کرد: علاوه بر میان‌وعده، والدین لازم است هر روز صبحانه کامل و سالم، ناهار مغذی و شام سبک برای فرزندان خود فراهم کنند تا انرژی کافی، رشد مناسب و سلامت جسمی و ذهنی دانش آموزان تأمین شود. معصومی در خصوص صبحانه کامل گفت: اگر وقت کافی برای خوردن صبحانه نداشتی، ترکیب ساده‌ای مانند شیر و خرما، ساندویچ پنیر و گردو یا موز با شیر می‌تواند جایگزین مناسبی باشد و بهترین گزینه‌ها برای مصرف یک صبحانه کامل، ششامل شیر با نان سبوس‌دار یا غلات کامل، تخم‌مرغ

گروه بهداشت و سلامت – یک متخصص تغذیه بالینی، نکاتی را برای تغذیه سالم دانش آموزان در وقت مدرسه مطرح کرد.

سید جلیل معصومی گفت: قرار دادن خوراکی‌های سبک و مغذی مانند میوه تازه، مغزها و لقمه‌های خانگی در کیف دانش آموزان به افزایش انرژی، تمرکز و یادگیری آنها در طول روز تحصیلی کمک می‌کند و از مصرف تنقلات ناسالم جلوگیری می‌کند.

وی با اشاره به اینکه همراه داشتن بطری آب در مدرسه بسیار مهم است تا بدن در طول روز دچار کم آبی نشود، افزود: میوه‌های تازه مانند سیب، موز و پرتقال، مغزهایی مانند بادام گردو، لقمه‌های نان و پنیر یا تخم‌مرغ و کشمش، بیسکویت سبوس‌دار یا کیک خانگی، از بهترین گزینه‌ها برای میان وعده دانش آموزان است.

این متخصص تغذیه بالینی، مصرف مدام چیپس، پفک، نوشابه و فست‌فود ها را موجب افزایش چاقی، پوسیدگی

جراح قلبی زیبایی دختر جوان را به کام مرگ کشاند



شددن با انجام اقدامات اطلاعاتی مخفیگاه و ی راشناسایی و دستگیرش کنند. متهم که مردی میانسال است، دکتری رشته علوم آزمایشگاهی دارد و به‌صورت غیر قانونی در کلینیکی که مجوز نداشت، اقدام به جراحی زیبایی می‌کرد. او در بازجویی‌ها گفت: من علاقه شدیدی به جراحی زیبایی دارم، اما تخصصش را نداشته‌ام، پس این حال تجربه زیادی در این کار دارم و از طرفی این کار، پول خوبی داشت و به همین دلیل تصمیم گرفتم کلینیک خود را راه‌اندازی کنم. من در این کلینیک از جراحی بینی گرفته تالیفت شقیقه و صورت و جراحی‌های لاغری انجام می‌دادم. من مدت‌هاست که جراحی‌های زیبایی انجام می‌دهم و در همه این مدت هیچ مشکل خاصی وجود نداشته، اما آخرین مراجعه‌کننده‌ام، دختری جوان بود که گمان می‌کنم مشکل خاص یا قلبی داشت و اعلام نکرده بود.

او ادامه داد: روز حادثه دختر جوان در اتاق عمل بود و مشغول جراحی بینی بودم که ناگهان قلبش از تپش ایستاد و جانش را از دست داد. من خیلی ترسیدم و برای فرار از دستگیری و مجازات، تصمیم گرفتم جسدش را داخل صندوق عقب ماشینم منتقل و در منطقه بیابانی رها کنم. بعد از این اتفاق هم کلینیک را تعطیل و فرار کردم، اما در نهایت گیر افتادم. پری‌نا تنه‌کسی نبود که فریب تبلیغات جراح قلبی را خورده‌بود. با دستگیری منتم، مشخص شد که بیش از ۵۰هزار دام این

گره پیچیده در پرونده مرگ مردی که ناگهان کشته شد

گروه حوادث – گره پرونده قتل دلخراش مردی که در مزرعه کشته شد، حتی با محاکمه متهمان بازنشد.

یک سال و نیم قبل جسد بی‌جان مردی به نام کیوان در یک مزرعه پیدا شد. فردی که مرگ کیوان را به پلیس گزارش داد، یکی از دوستان او بود. با حضور ماموران جسد به پزشکی قانونی انتقال یافت و تحقیقات آغاز شد.

مهرداد، دوست کیوان، به پلیس گفت تصویری کند کیوان دچار برق‌گرفتگی شده‌است. او در تحقیقات گفت: من و کیوان از سال‌ها قبل با هم دوست بودیم و معاملات زیادی با هم انجام داده بودیم. روز حادثه با هم بر سر مزرعه‌ای در ورامین رفتیم. می‌خواستیم آن را معامله کنیم. وقتی آنجا رسیدیم و به اتفاق پمپ آب رفتیم، متوجه شدیم آب قطع است. سراغ آبیان رفتیم تا ببینم موضوع چیست. شاید فقط ۲۰ متر از کیوان دور شده بودم. چند دقیقه بعد برگشتم و دیدم جسد کیوان در اتاقک افتاده و کابل برق هم کنار اوست.

پلیس از شاهدان بازجویی کردند. همگی گفتند مهرداد سراغ آنها رفته و درخواست کمک کرده تا بتوانند آب را درست کنند و لحظه مرگ کسی در کنار کیوان نبوده است. با این حال رد چرخ ماشین مهرداد نشان داد خودرو او جابه‌جا شده‌است. مهرداد گفت: من و کیوان ماشین‌های شاسی بلند داشتیم که هم در هم بود. حتی رنگ و مدل و سال تولید هم عین هم بود. طوری که اگر خودمان پلاک ماشین را نمی‌دیدیم، نمی‌توانستیم آن را تشخیص دهیم. به همین خاطر من ماشینم را جابه‌جا کردم و کمی دورتر پردم و جابه‌جا کردن ماشین هیچ دلیل دیگری نداشت.

چندروز بعد و در حالیکه تصویری ش‌د علت فوت کیوان برق‌گرفتگی باشد پزشکی قانونی علت فوت را ضربه جسم سخت به سر اعلام کرد. بعد از آن خانواده کیوان از مهراد شکایت کردند و خواستار رسیدگی به پرونده شدند.

مهراد در این مرحله به عنوان مظنون به قتل تحت بازجویی قرار گرفت و گفت: من اتهام را قبول ندارم. شهادتی دارم که تایید می‌کنند لحظه مرگ کیوان کنار او نبودم. آبیان و دو مردی که در مزرعه اطراف کار می‌کردند، شاهد هستند.

با این حال با توجه به شکایت اولیای دم و سایر مدارک موجود کیفرخواست علیه متهم صادر و پرونده به دادگاه ارسال شد.

پلیس از شاهدان بازجویی کردند. همگی گفتند مهرداد سراغ آنها رفته و درخواست کمک کرده تا بتوانند آب را درست کنند و لحظه مرگ کسی در کنار کیوان نبوده است. با این حال رد چرخ ماشین مهرداد نشان داد خودرو او جابه‌جا شده‌است. مهرداد گفت: من و کیوان ماشین‌های شاسی بلند داشتیم که هم در هم بود. حتی رنگ و مدل و سال تولید هم عین هم بود. طوری که اگر خودمان پلاک ماشین را نمی‌دیدیم، نمی‌توانستیم آن را تشخیص دهیم. به همین خاطر من ماشینم را جابه‌جا کردم و کمی دورتر پردم و جابه‌جا کردن ماشین هیچ دلیل دیگری نداشت.

چندروز بعد و در حالیکه تصویری ش‌د علت فوت کیوان برق‌گرفتگی باشد پزشکی قانونی علت فوت را ضربه جسم سخت به سر اعلام کرد. بعد از آن خانواده کیوان از مهراد شکایت کردند و خواستار رسیدگی به پرونده شدند. مهراد در این مرحله به عنوان مظنون به قتل تحت بازجویی قرار گرفت و گفت: من اتهام را قبول ندارم. شهادتی دارم که تایید می‌کنند لحظه مرگ کیوان کنار او نبودم. آبیان و دو مردی که در مزرعه اطراف کار می‌کردند، شاهد هستند.

با این حال با توجه به شکایت اولیای دم و سایر مدارک موجود کیفرخواست علیه متهم صادر و پرونده به دادگاه ارسال شد.



برای رسیدگی به دادگاه ارسال شد. متهم در شعبه ۳ دادگاه کیفری استان تهران مورد محاکمه قرار گرفت. اولیای دم شکایت خود را مطرح کردند و گفتند خواستار مجازات قصاص هستند. فرزندان کیوان گفتند: مهرداد از روش‌هایی که بلد است برای پنهان کردن قتل پدرمان استفاده کرده است. او چند سال بود که با پدرمان معامله می‌کرد. برای همین ما فکر می‌کنیم ممکن است اختلافاتی داشته باشند چون پدرمان چندین بار گفته بود که مهرداد ز رنگی‌های خاصی دارد. ضمن اینکه چطور ممکن است او در فاصله ۲۰ متر از پدر ما متوجه برق‌گرفتگی وجود ندارد. پدرمان نه پرت شده و نه فوتگی دیگری در بدنش هست. فقط جسم‌هاش شکسته است و به گفته پزشکی قانونی جسم سخت به سرش وارد شده است. با توجه به همه مدارک درخواست مجازات داریم.

وقتی نوبت به متهم رسید، او اتهام قتل عمدی را قبول نکرد و گفت: هیچ اتهامی متوجه من نیست. من اختلافی با کیوان نداشت. شاهدان هم گفته‌اند که چطور با هم رفتیم و جسد را پیدا کردیم. من آبیان را بردم تا موتور برق را ببینم. وقتی وارد شدیم و جسد را دیدیم، او همراه من بود. هیچ مدرکی علیه من نیست چون قتل کار من نبود.

سپس وکیل متهم در جایگاه قرار گرفت و خواستار تبرئه موکلس شد. در پایان قضات برای صدور رای وارد شور شدند.

سرقت تلافی جویانه عروس از خانواده همسرش



محرز گردید. این مقام انتظامی اضافه کرد: متهم در ادامه بررسی‌ها متهم انگیزه خو را از سرقت را اختلاف خانوادگی بیان کرد که بعد از کشف اموال مسروقه وی برای سیر مراحل قانونی این پرونده به دستگاه قضائی تحویل داده شد. سرهنگ صادقی پور به شهروندان توصیه نمود: با ارتقای سیستم امنیتی اماکن خصوصی با نصب دوربین‌های مدار بسته و دزدگیر، امکان سرقت را به حداقل برسانند و در صورت وقوع سرقت و مشاهده موارد مشکوک، بلافاصله با مراجعه حضوری و یا تماس با پلیس ۱۱۰، آن را گزارش کنند

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۲-۴۴۴۷۳۴۲۱

کیشی‌نوش