

معرفی ۱۰ خوراکی رژیم مدیترانه‌ای برای طول عمر

طبق مطالعاتی که در مجلات آکسفورد منتشر شده، رژیم غذایی افرادی که از رژیم مدیترانه‌ای پیروی می‌کنند شامل سبزیجات غیرنشاسته‌ای، غلات سبوس‌دار، حبوبات، آجیل و دانه‌ها به عنوان غذای اصلی است.

در این مطلب به ۱۰ مورد از ضروریات این رژیم غذایی برای زندگی طولانی‌تر و سالم‌تر اشاره می‌کنیم.

روغن زیتون فراابکر

اگر چه خوردن آن ششاید چندان به مذاق ما ایرانی‌ها خوش نیاید و برای مصرف آن ناگزیر به تغییر ذائقه خود شویم، روغن زیتون فرا بکر پرس سرد، یکی از اجزای اصلی رژیم غذایی مدیترانه‌ای است. این روغن منبع اصلی چربی در رژیم غذایی است و چربی غیراشباع را برای بدن فراهم می‌کند. وقتی از منابع گیاهی گرفته شود، سطح کلسترول کل و کلسترول بد را کاهش می‌دهد. طبق دستورالعمل‌های غذایی، چربی چند غیراشباع خطر بیماری‌های قلبی عروقی و مرگ و میر ناشی از آن را کاهش می‌دهد.

آجیل و دانه‌ها

هر هفته، سعی کنید حداقل چهار وعده آجیل خام و بدون نمک مصرف کنید. این آجیل‌ها شامل بادام، گردو، فندق، بادام هندی، تخمه آفتابگردان، تخمه کدو و موارد دیگر می‌شوند. آن‌ها چربی‌های

سالم را به شکل امگا۳ و چربی‌های غیراشباع ارائه می‌دهند و در عین حال سلامت قلب، التهاب و توانایی‌های شناختی را حفظ می‌کنند.

ماهی

ماهی‌ها همچنین بخش مهمی از رژیم غذایی مدیترانه‌ای هستند. انتخاب‌های سالم شامل ماهی خال‌مخالی، ماهی تن، ماهی سالمون و ماهی کولی می‌شود. این ماهی‌ها که به عنوان ماهی‌های چرب شناخته می‌شوند، حاوی اسیدهای چرب امگا۳ هستند که التهاب را کاهش می‌دهند، چربی خون و لخته شدن خون را کم می‌کنند و خطر نارسایی قلبی و سکته مغزی را کاهش می‌دهند.

میوه‌ها

میوه‌های سرشار از آنتی‌اکسیدان و فیبر که سلامت سیستم ایمنی را بهبود می‌بخشند و از بدن محافظت می‌کنند، در رژیم غذایی مدیترانه‌ای مصرف می‌شوند. این میوه‌ها شامل سیب، موز، پرتقال، خربزه هلو، گلابی، توت فرنگی، انگور، خرما، انجیر و غیره هستند.

سبزیجات

وقتی صحبت از سبزیجات می‌شود، سبزیجات هر چه سالم‌تر باشند، بهتر است. در رژیم غذایی مدیترانه‌ای، گوجه‌فرنگی، کلم بروکلی، کلم پیچ، اسفناج، کلم بروکسل، خیار و موارد دیگر، برنامه روزانه را تشکیل می‌دهند. این سبزیجات از بیماری‌های مزمن محافظت

بهداشت و سلامت

گروه بهداشت و سلامت - در سال‌های

اخیر، رژیم غذایی مدیترانه‌ای به دلیل اینکه یکی از سالم‌ترین انتخاب‌های غذایی است، توجه زیادی را به خود جلب کرده. در تحقیقات انجام گرفته مشخص شده افرادی که از رژیم غذایی مدیترانه‌ای پیروی می‌کنند، انعطاف پذیری بیشتری در برابر بیماری‌های قلبی، سندرم متابولیک، دیابت و افسردگی دارند.

گیاهان وادویه‌ها

افزودن طعمی لذیذ به هر غذایی، با اضافه کردن مقداری گیاهان و ادویه‌ها امکان‌پذیر است. طعم غذای خود را با نمک دریا، فلفل، زردچوبه، دارچین، فلفل، پونه کوهی، سیر، ریحان، نعناع، زرداری، مریم گلی، جوز هند یو دارچین بهبود بخشید. این مواد علاوه بر غذا، سالم نیز هستند و خواص آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی دارند.

لبنیات

در بخش لبنیات، ماست یونانی، شیر، پنیر و موارد دیگر در مقادیر متوسط برای مصرف قابل قبول هستند. آن‌ها به حفظ سطح کلسیم و پروتئین در بدن کمک می‌کنند و در عین حال میزان پروبیوتیک‌ها را نیز افزایش می‌دهند.

غلات کامل

جو دوسر، برنج قهوه‌ای، چاودار، جو، ذرت و گندم سیاه از جمله غلات کاملی هستند که در طول این رژیم غذایی توصیه می‌شوند.

دانش آموز و دانشجو همراه است، بیماری‌های شایع این فصل نیز از راه می‌رسند. با نگاهی به فصل پاییز در سال‌های اخیر و بعد از دوران پاندمی کرونا، تا حدودی شاهد تغییراتی در شکل و شمایل بیماری‌های ویروسی بودیم که بعضاً با عارضه‌های خطرناکی هم همراه بوده‌اند.

سرماخوردگی

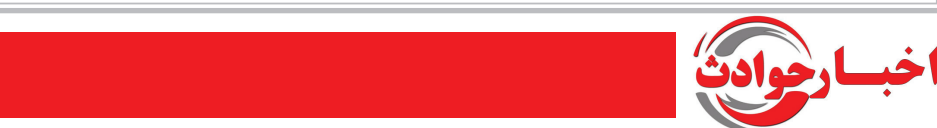
سرماخوردگی را می‌توان یک بیماری عفونی بسیار شایع دستگاه تنفسی دانست که بخش‌هایی نظیر گلو، بینی و حتی گوش را درگیر می‌کند. جالب‌است بدانید که عفونت باکتریایی و عفونت ویروسی، هر دو می‌توانند علت سرماخوردگی باشند.

بیش از ۲۰۰ نوع ویروس مختلف در سراسر جهان وجود دارد که ورود آنها به بدن باعث سرماخوردگی می‌شود. تمامی این ویروس‌ها که زمینه‌ساز بروز سرماخوردگی در بدن شما می‌شوند ویژگی‌های مشترک زیادی باهم دارند اما در آن روی سکه که نیز هر کدام ویژگی‌های منحصربه‌فرد و خاص خود را نیز دارند. به عنوان مثال یکی از متداول‌ترین ویروس‌های که زمینه‌ساز بروز سرماخوردگی در بدن شما می‌شود، راینو ویروس‌ها هستند، راینو ویروس‌ها بیشترین میزان فعالیت و شیوع را در دو فصل بهار و پاییز دارند. ششاید بتوان ادعان داشت که ۳۰ تا ۴۰ درصد از سرماخوردگی‌ها در طول سال توسط آلودگی بدن به علت راینو ویروس‌ها اتفاق می‌افتد، البته جای‌نگرانی نیست چرا که آلودگی توسط راینو ویروس‌ها معمولاً در بدن انسان همراه با شدت علائم و سخت شدن بیماری نیست.

علائم سرماخوردگی پیچیده نیست، اگر در فاصله سه‌الی چهار روز از ابتدای شمایه ویروس سرماخوردگی، وضعیت گلو یا بینی مانند همیشه عادی و طبیعی نباشد، حس قلقلک یا خارش داشته باشید



گروه بهداشت و سلامت – هم‌زمان با ورود به فصل پاییز، به یکباره موجی از بیماری‌های ویروسی نیز از راه می‌رسند که باید



گروه حوادث – رقابت عشقی میان دو پسر جوان بر سر دختر کافه‌چی خون به پا کرد و یکی از آنها به قتل رسید و جوان دیگر در دادگاه کیفری استان تهران پای میز محاکمه رفت. سال ۱۴۰۱ بود که ماموران پلیس در جریان گم‌شدن جوانی به نام متین قرار گرفتند. در حالیکه تحقیقات در این خصوص آغاز شده بود، پلیس متوجه شد متین به طور مرتب به یک کافه می‌رفت و آنجا با چند نفری دوست بود. همچنین مشخص شد متین آخرین بار در آن کافه دیده شده است.

دخستر کافه‌چی مورد بازجویی قرار گرفت و راز یک رقابت عشقی را برای ماموران فاش کرد. نازی به پلیس گفت: متین با جوانی به نام ششروین درگیر شد. من آنها را از کافه بیرون کردم و به آنها گفتم اینجا دعوا نکنید. بعد از آن نمی‌دانم بین آنها چه اتفاق افتاد اما بعد از چند ساعت که دوستان ششروین دنبالم آمدند، متوجه شدم که متین به دست ششروین کشته شده است. من حتی سعی کردم کمک کنم متین را از چاهی که او را در آن انداخته بودند، بیرون بکنم که آنها اجازه ندادند. کیوان که از دوستان ششروین بود و لباس نظامی پوشیده بود اجازه نداد کسی سمت متین برود. فقط من را بالای سر چاه بردند و متوجه شدم متین هنوز زنده است. صدای خس خس می‌آمد، چیزی شبیه چنگ زدن به خاک. متوجه شدم او زنده است. گفتم صبر کنید متین را بیرون بیاوریم و کمکش کنیم اما کیوان گفت شما دخالت نکن و به کسی هم چیزی نگو من خودم به خانواده‌اش اطلاع می‌دهم. بعد از آن بود که پلیس سراغ من آمد.

در ادامه جسد از داخل چاه بیرون کشیده و تحقیقات برای پیدا کردن متهمان آغاز شد. مدتی بعد شروین که ۱۸ ساله بود خود را به پلیس معرفی و بعد از او نیز کیوان خودش را تسلیم کرد. کیوان به قتل اعتراف کرد اما مدتی بعد اعترافش را پس گرفت. این در حالی بود که شروین آزاد شده بود.

با تکمیل تحقیقات و صدور کیفرخواست، پرونده برای رسیدگی به شعبه ۱۳ دادگاه کیفری استان تهران فرستاده شد در جلسه رسیدگی اولیای دم درخواست قصاص کردند و در ادامه متهم در جایگاه قرار گرفت. او اتهام را رد کرد و گفت: من اتهام را قبول ندارم و آنچه می‌گویم عین واقعیت است. شروین و متین هر دو عاشق نازی بودند و رقابت عشقی بین آنها بود. هر چند آنها با هم دوست نبودند و در کافه با هم آشنا شده بودند اما هر کدام

یکشنبه ۲۷ مهر ۱۴۰۴ ۲۶ ربیع الثانی ۱۴۴۷، ۱۹ اکتبر ۲۰۲۵، شماره ۴۸۱۰، صفحه ۹



غذاهای دریایی

امکان دارد افراد بسیاری نتوانند در شرایط فعلی از رژیم غذاهای دریایی پیروی کنند و این بخش از مطلب صرفاً جهت آگاهی از ملزومات رژیم مدیترانه‌ای آورده شده است. در کنار ماهی‌های چرب، افراد می‌توانند میگو، خرچنگ، صدف و ماهی سفید مصرف کنند. این ماهی‌ها اثرات مشابهی با ماهی‌های چرب دارند، با این حال، برخی از این ماهی‌ها کلسترول بالایی نیز دارند و بنابراین باید در مصرف آن‌ها اعتدال رعایت شود.

این غلات به احساس سیری کمک می‌کنند، هضم آن‌ها آسان است، قند خون را تنظیم می‌کنند و ریزمغذی‌های ضروری را تأمین می‌کنند.

حبوبات

رژیم غذایی مدیترانه‌ای به دلیل تنوع گسترده گرینه‌های سالم، که هر کدام طعم و مزه خاص خود را دارند، هرگز خسته‌کننده نیست. حبوباتی مانند لوبیا، نخود فرنگی، عدس، حبوبات، بادام زمینی و نخود، علاوه بر تأمین فیبر و مواد معدنی حیاتی، نیاز روزانه به پروتئین را نیز برآورده می‌کنند.

دچار این بیماری شده‌اید. علائم و نشانه‌های سرماخوردگی بسته به وضعیت توان بدنی شما، نحوه کنترل و درمان سرماخوردگی قطعاً متفاوت است اما معمولاً دستگاه تنفسی شما بعد از ۷ الی ۱۰ روز رو به بهبودی کامل می‌رود.

توصیه پزشکان به افرادی که دچار سرماخوردگی می‌شوند، عدم استفاده از آنتی بیوتیک است و باید مایعات مصرف کنند و نهایتاً، قرص سرماخوردگی بخورند.

آنفلوآنزا

آنفلوآنزا یک بیماری ویروسی تنفسی است که بیشتر با علائمی مثل تب، سرفه، گلودرد و بدن‌درد شدید همراه است. این بیماری به سرعت بین افراد پخش می‌شود و به خصوص در فصل سرد سال بیشتر شیوع پیدا می‌کند. آنفلوآنزا در برخی مواقع به چالش اصلی در مان‌گرا تبدیل می‌شود، چرا که ممکن است سوبیه‌های متفاوتی از آن به صورت هم‌زمان در یک منطقه شیوع پیدا کند و در نتیجه کنترل و درمان بیماری مشکل شود. اما علائم بیماری و سرماخوردگی می‌توانند برای شما نگران کننده باشند بنابراین بهتر است قبل از اقدام به مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک، توسط پزشک عمومی، ویزیت و معاینه شوید.

تفاوت سرماخوردگی و آنفلوآنزا، در علائم این دو بیماری و البته شدت عارضه‌هایی است که آنفلوآنزا به دنبال دارد.

سرماخوردگی را می‌توان بدون داروهای خاصی، پشت سر گذاشت؛ اما آنفلوآنزا با توجه به اینکه یک بیماری مسری است؛ باید توسط پزشک، تشخیص داده شده و کنترل شود.

حمله‌های حاد تنفسی، اسهال، کاهش سطح هوشیاری، استفراغ شدید، بی‌قراری، بی‌اشتهایی شدید و تب و مقاوم بالا از عوامل خطر

طلاق مخفیانه از شوهر خلافاکار

کرده است. همسایه شکایت کرده بود. بعد از آن دیگر عادی شد.
❖چطور آشنا شدید؟
ما هم روستایی بودیم. همدیگر را می‌شناختم ولی من نمی‌دانستم شوهرم اینطوری است. خواستگاری کردند و من هم قبول کردم.
❖چه مدتی است که این وضعیت را دارید؟
من سه بار به خانه پدرم رفتم. هر بار دنبال آمد و آشتی کردم. چندماه زندگی کردم و دوباره برگشتم سر خانه اول.
❖حالا چه شده که تصمیم به طلاق گرفتی؟
شوهرم باز ول کرده و رفته. این بار دیگر سراغش را نگرفتم. باز نداننی است یا دارد کار خلاف می‌کند. چون در خانواده ما طلاق بد است من هم به تهران آمدم. در این مدت تنها زندگی کردم. فکر می‌کنند شوهرم هست و چیزی نمی‌گویند حالا می‌خواهم دور از چشم آنها طلاق بگیرم.

گروه حوادث – لیلا برای جدایی از همسرش به تهران آمده است. او به طور مخفیانه قصد طلاق دارد. لیلا از دلیل این طلاق می‌گوید.
❖چه مدتی است که با همسر زندگی می‌کنی؟
ما ۶ سال از که زن و شوهر هستیم ولی بیش از ۳ سال با هم زندگی نکردیم.
❖چرا زندگی خوبی نداشتید؟
شوهرم خلافاکار است. دزدی می‌کند. مواد می‌زند. هزار تا خلاف دیگر هم می‌کند.
❖قبل از ازدواج می‌دانستی او چطور آدمی است؟
نه. نمی‌دانستم. فکر می‌کردم یکی مثل جوانان دیگر است ولی اشتباه می‌کردم.
❖چطور زندگی‌ات اینطوری شد؟
بعد از ازدواج یک‌روز او را گرفتند. متوجه شدم از خانه همسایه دزدی

فراری بوده تیراندازی خونین در خرانه آغاز شد.
در آخرین ساعات شب ناگهان صدای فریادهای بلند که از درگیری خشن چند پسر جوان حکایت داشت سکوت شبانه یکی از خیابان‌های مسکونی منطقه خرانه تهران را شکست، صداهای وحشتناک و پراز خشمی که اهالی محله خرانه را به کوچه آورد. آنها با صحنه‌ای پر تنش روبرو شدند؛ هفت پسر جوان، با ظاهرهای خشن، لباس‌های نامرتب و چهره‌های عصبانی، مشغول درگیری شدید با یکدیگر بودند. آنها با فریادهای بلند و فحاشی کل محله را به هم ریخته و با ضربات مشت، لگد و حتی اشیاء دست‌ساز، فضای ناام و پرخطری ایجاد کرده بودند.

لحظاتی پس از آغاز درگیری افراد مختلف جزئیاتی آن را برای اپراتورهای پلیس ۱۱۰ شرح دادند. پس از آن، یکی از واحدهای گشت کلاتری ۱۶۰ خرانه که از سوی همکاران خود در مرکز فوریت‌های پلیسی تهران بزرگ در جریان ماجرا قرار گرفته بود، سمت محل مورد نظر حرکت کردند. این در حالی بود که درگیری هر لحظه شدیدتر می‌شد و شرکت‌کنندگان با خشم بیشتری به یکدیگر حمله می‌کردند. اما این پایان ماجرا نبود و ناگهان یکی از پسران جوان درگیر، که ظاهرش از گروهی سفره‌به‌پا، حرکتی سریع و غیرمنتظره، اسلحه‌ای کمری را از زیر پیراهن خود بیرون کشید و پنج گلوله متوالی شلیک کرد. صدای مهیب شلیک‌ها در خیابان تاریک پیچید و از لحظه بحرانی خبر داد. بعد از آن یکی از جوانان از گروه مقابل غرق در خون روی اسفالت افتاد و تماشاگران را به شوک فرو برد. به دنبال این تیراندازی پیاپی، سسکونی مرگبار و سنگین بر خیابان حاکم شد و هوا پر از بوی تند باروت، خون و ترس شد. ضاربان،



می‌خواست دیگری را از میدان به در کند. آن روز بین شروین و متین درگیری اتفاق افتاد. درگیری در کافه تمام شده بود و آنها رفته بودند. چند ساعت بعد شروین به من گفت با متین در بیابانی اطراف رباط کریم قرار گذاشته است و من و یکی از دوستانمان به آن محل رفتم. متین فکر می‌کرد شروین تنهاست و قرار است آنها با هم صحبت کنند. وقتی ما را دید تعجب کرد. متین ۲۰ ساله و من ۱۸ ساله بود. در آن زمان چون حوادث سال ۱۴۰۱ اتفاق افتاده بود من هم لباس نظامی خریده بودم و می‌پوشیدم و خودم را مأمور نشان می‌دادم که مردم را برتر سالم‌ان آن روز هم همین لباس را پوشیده بودم.

متهم گفت: قرار بود متین و شروین همدیگر را بزنند و من نمی‌دانستم قرار بر قتل است. بعد که آنها را ما دور شدند من هم راه را بستم و اجازه نادم کسی نزدیک شود. به مردم گفتم او اغتشاشگر است و نگذاشتم کسی وارد شود. گفتم من مأمور هستم و خودم می‌دانم چه بکنم. شروین متین را با چاقو زد و داخل چاه انداخت. بعد رفتم نازی را آوردیم که ببینم متین چه عاقبتی داشته است. نازی می‌خواست او را کمک کند چون هنوز زنده بود اما اجازه ندادیم. بعد هم از محل فرار کردیم و به یکی از شهرهای غربی رفتم. من و شروین هر دو از یک قوم هستیم. بزرگان قوم جمع شدند به من خودم گفتند تو گردن بگیر. شروین بچه است. بعد ما رضایت می‌گیریم. بزرگ قوم ما قول را به من داد. بعد من و شروین رفتم و خودمان را معرفی کردیم. در مرحله دادرسا بودیم که من متوجه شدم بزرگ قوم فوت کرده و همه چیز خراب شده است. حتی شروین هم آزاد شده بود. او از قتل تبرئه شده، در حالیکه ضربات چاقو را او زده بود. من این اتهام را به هیچ وجه قبول نمی‌کنم. من فقط یک خراش روی اسبروی مقتول انداختم. دو ضربه‌ای را که به سینه و قلب مقتول وارد شده شروین زده اما حالا آزاد است.

سپس نازی در جایگاه قرار گرفت. او گفت: من قصد کمک داشتم. ولی کسانی که آنجا بودند اجازه ندادند. آنها گفتند تو دخالت نکن. من از ترس اینکه بالای سرم بیاورند سکوت کردم.

در پایان هیات قضات برای تصمیم‌گیری در این خصوص وارد شور شدند.



❖یعنی خانواده‌ات از کاری که می‌خواهی بکنی، خبر ندارند؟
خبر ندارند. من هم نمی‌خواهم بگویم. حتی ادرس خانم‌ما را به آنها ندادم.
❖بعد از طلاق اگر تو را پیدا کردند، چه؟
سعی می‌کنم مدتی مخفیانه زندگی کنم. نمی‌خواهم دوباره به وضعیت گذشته برگردم. من هم حق دارم زندگی کنم.
❖بچه‌داری؟
مازندگی درست و حسابی نداشتیم که بچه داشته باشیم.

شروع تحقیقات برای شناسایی عامل تیراندازی مرگبار خرانه

در حال حاضر با توجه به نتایج بدست آمده این فرضیه که دو گروه از مدتی قبل با یکدیگر تیرکشی‌های در فضای مجازی داشته‌اند و تنش‌ها به تدریج به اوج رسید. طرفین شب حادثه، ظاهر یا باقر قبلی و هماهنگی از طریق پیامک یا تماس‌های تلفنی، برای تسویه حساب در این خیابان خلوت حاضر شدند که از عمدی بودن درگیری خبر می‌دهد. به گفته یکی از شاهدان عینی که ماجرا را از پنجره خانه‌اش دیده بود: «مدتی بود این دو گروه باهم دشمنی عمیق داشتند و هر از گاهی در محله باهم برخورد می‌کردند. آن شب از همان ابتدا، فحاشی‌های شدید شروع شد و جو کاملاً متشنج شد که ناگهان صدای تیراندازی بلند شد و همه چیز به هرج و مرج کشید. همه شرکت‌کنندگان و تماشاچیان با وحشت فرار کردند و فقط پسر تیرخورده، بی‌جان روی زمین ماند.»

در حالی‌که تیم‌های ویژه جرم قتل پلیس در تعقیب عاملان اصلی درگیری، به ویژه ضارب مسلح هستند و عملیات برای دستگیری او به جریان افتاد، جسد مقتول برای انجام آزمایش‌های تخصصی، کالبدشکافی علت دقیق مرگ به پزشکی قانونی منتقل شد. پس از آن‌هم به دستور مستقیم بازرس شعبی، تصاویر ضبط‌شده از دوربین‌های مدار بسته اطراف محل، از جمله مغازه‌ها و ساختمان‌ها، در حال بررسی کارشناسی است تا چهره ضارب‌ان و مسیر فرار او شناسایی شود. همچنین، تحقیقات میدانی از شاهدان، اهالی و افراد مرتبط ادامه دارد.

مأموران پلیس آگاهی هم مأموریت دارند با ردیابی تلفن‌ها و تحلیل الگوهای رفتاری عاملان را بازداشت کنند تا تحقیقات برای فاش شدن زوایای حادثه ادامه یابد.

