

متخصص تغذیه ورزشی درماتی مطرح کرد:

# تأمین انرژی بدن با غذای مناسب در وعده سحر و افطار

یک متخصص تغذیه گفت: تغذیه مناسب و اهمیت دادن به وعده‌های سحری و افطاری انرژی لازم برای فعالیت‌های روزانه را در بدن تأمین می‌کند.

می‌شود تا متعادل غذا بخوریم. یعنی میزان دریافتی غذا به بدن بیش از حد معمول نباشد و در صورت تند غذا خوردن بدن احساس سیری نخواهد کرد و در نتیجه، میزان زیادی غذای در یافت خواهیم کرد.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با بیان اینکه بدن انسان قدرت دریافت حجم زیادی از غذا را ندارد، مطرح کرد: هجوم بگردن به مصرف وعده‌های غذایی با افطار باعث می‌شود تا افراد با مشکلات گوارشی مواجه شوند؛ بنابراین بهتر است مدت زمان حداقل نیم ساعت بین افطار و شام فاصله انداخته شود تا بدن بتواند بهترین بهره برداری را از ریزمغذی‌ها را دریافت کند.

جوزدانی با اشاره به عواقب مصرف مواد غذایی غیر ضروری برای بدن اظهار کرد: مصرف مواد غذایی غیر ضروری و پر حجم در وعده افطار یا فاصله زمانی افطار تا سحر باعث می‌شود تا مواد مغذی لازم به بدن نرسد و در نتیجه سیستم ایمنی بدن کاهش یابد.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با بیان اینکه افراد نباید در فاصله زمانی بین افطار تا سحر بخورند، تصریح کرد: افراد باید سحر و وعده غذایی مانند وعده‌های افطار، شام و سحر مصرف کنند و چند ساعت بعد از شام می‌توانند یک میان وعده کوچک از قبیل میوه یا شیر مصرف کنند.

او با بیان اینکه اصل روزه گرفتن به معنای این است که سالم باشیم، تأکید کرد: تغذیه مناسب و اهمیت دادن به وعده‌های سحری و افطاری انرژی لازم برای فعالیت‌های روزانه را در بدن تأمین می‌کند.



معدة افراد مشكل ایجاد نخواهند کرد و همچنین هضم آن آسان‌تر خواهد بود.

## بدن انسان قدرت دریافت حجم زیادی از غذا را ندارد

جوزدانی درباره عواقب مصرف زیاد غذا در وعده افطار گفت: وقتی حجم زیادی از غذا مصرف می‌شود اولین پیامد این است که در اثر احساس سیری خواهیم کرد.

از اولین لقمه‌های که وارد دهان می‌گذاریم تا زمانی که مغز احساس سیری به ما دهد حدود ۲۰ دقیقه زمان می‌برد؛ بنابراین آرام غذا خوردن در این مدت ۲۰ دقیقه باعث

نوسیدنی‌هایی مانند شیر در وعده افطار، توضیح داد: مصرف شیر برای برخی افراد می‌تواند مشکل ساز باشد؛ بنابراین به هیچ عنوان توصیه نمی‌کنم تا وعده افطاری را با شیر شروع کنید. جای کمزنگ برای آغاز، بهترین گزینه است و مصرف شیر چند ساعت بعد از آن مشکلی در بدن افراد ایجاد نخواهد کرد.

این متخصص تغذیه با بیان اینکه شروع وعده افطار با مصرف غذاهایی سبک مانند شیرینی و فرنی هم گزینه خوبی است، گفت: از آن جایی که شیر در این غذاها پخته می‌شود؛ بنابراین برای شروع افطاری در

گروه تغذیه و سلامت - نرگس جوزدانی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره تغذیه مناسب در افطار گفت: روزه داران در فاصله زمانی ۱۵ الی ۱۶ ساعت هیچ غذایی میل نمی‌کنند، بنابراین برای باز کردن افطار اولین چیزی که باید میل کنند، نوشیدن آب گرم است. او با بیان اینکه در افطار افراد باید غذاهای سبک میل کنند، مطرح کرد: آب گرم، چای گرم و نوشیدنی‌هایی از این قبیل، گزینه مناسبی برای باز کردن افطاری افراد هستند، البته نظر من این است که برای شروع افطاری‌های سبک، وعده ساده‌سبکانه مانند نان و پنیر، گردو، خرما و... مصرف شود. جوزدانی با اشاره به فاصله زمانی میان مصرف افطاری و شام توصیه کرد: بهترین است روزه داران نیم ساعت میان افطاری و شام فاصله بینانند، یعنی غذای سنگین در وعده افطار مصرف نشود و از غذاهای سبک مانند سوپ استفاده کنند.

## تأثیر منفی مصرف غذاهای پرچرب بر خواب شبانه

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره عواقب مصرف بد غذاهای پرچرب در وعده افطاری گفت: وقتی افراد مدت زمان طولانی غذا مصرف نکنند و در وعده افطار به حجم زیاد غذاهای سرخ شده بپردازند با سرروز بیماری‌های گوناگون از جمله درد معده مواجه می‌شوند. زیرا معده نمی‌تواند با حجم سنگین این غذاها کنار بیاید و در نتیجه هضم آن برای معده، سخت و سنگین خواهد بود و بر خواب شبانه آن تأثیر منفی خواهد گذاشت.

جوزدانی با اشاره به مصرف

## در روزهای قرنطینه خانگی ورزش کردن را فراموش نکنید

در خانه بهترین راه برای رفع خستگی، نشاء و تقویت سیستم ایمنی بدن است؛ بنابراین باید تلاش کنیم که در روزهای قرنطینه روحیه و انرژی خود را بیش از هر زمان دیگری افزایش دهیم. توصیه می‌شود در شرایط ایمنی کرونا از ورزش‌های گروهی و تیمی پرهیز کنید و تماسی با دوستان خود نداشته باشید. در صورت استفاده از ابزار و وسایل ورزشی مشترک، حتماً بعد از مصرف آن‌ها را ضدعفونی کنید و دستان خود را به طور کامل شستشو دهید.

مهمی در شکل‌گیری اعتماد به نفس کودک دارد. این دوران، دوره آموزش، جامعه پذیری و انقباض اجتماعی است. در این مرحله ممکن است کودکان در تعامل با همسالان خود دچار مشکلاتی شوند. والدین باید با اصول تربیتی صحیح و مداخله غیر مستقیم برای حل مشکل تلاش کنند. در نتیجه کودکان یاد می‌گیرند که چه کارهایی را در چه زمانی انجام دهند و چگونه باید خودشان تصمیم بگیرند.

## چگونه اعتماد به نفس کودکان را تقویت کنیم؟

اجازه انجام کارها را به کودک ندهد و او را مدام نهد؛ به اعتماد به نفس او ضربه خواهیم زد. وقتی در انجام کارها به او کمک کرده و نمی‌گذاریم کارهای فری را تا حدی خودش انجام دهد، جلوی استقلال او را گرفته و اعتماد به نفسش را کاهش می‌دهیم. والدین باید نقش کمک کننده و حمایتگر را در کارهای کودک داشته باشند و اجازه فعالیت، انتخاب و تصمیم‌گیری را به خود کودک، برای شکل‌گیری اعتماد به نفس او در آینده بدهند.

مهمی در شکل‌گیری اعتماد به نفس کودک دارد. این دوران، دوره آموزش، جامعه پذیری و انقباض اجتماعی است. در این مرحله ممکن است کودکان در تعامل با همسالان خود دچار مشکلاتی شوند. والدین باید با اصول تربیتی صحیح و مداخله غیر مستقیم برای حل مشکل تلاش کنند. در نتیجه کودکان یاد می‌گیرند که چه کارهایی را در چه زمانی انجام دهند و چگونه باید خودشان تصمیم بگیرند.

تکیه بر اعتماد به نفس کودک در این مرحله به درستی شکل نگیرد، در دوران نوجوانی که به استقلال بیشتری رسیده و باید بسیاری از کارها را به تنهایی انجام دهد، دچار سرشکستگی‌ها و ناتوانی در تصمیم‌گیری شده و در انتخاب‌های بزرگ و مهم زندگی مانند انتخاب رشته تحصیلی و در بزرگسالی در مراحل انتخاب شغل و ازدواج، نمی‌توانند به خوبی تصمیم گرفته و در ادامه راه زندگی با شکست و ناامی مواجه می‌شود.

نیکام در پایان اظهار کرد: شکل‌گیری اعتماد به نفس کودک در ایجاد مهارت نه گفتن برای طی کردن مسیر زندگی از طریق بازی و پیشگیری از ایجاد ناامی‌ها و جلوگیری از تعاملات با افراد پرخطر که ممکن است منجر به ایجاد تصمیمات نامناسب و کجروی شود، اهمیت زیادی دارد.

گروه تغذیه و سلامت - در شرایط اپیدمی کرونا و قرنطینه خانگی برای تقویت سیستم ایمنی بدن و سلامت ریه ها، نباید ورزش کردن را فراموش کرد. ماندن در خانه اگرچه یک راه حل مناسب برای جلوگیری از انتقال کرونا ویروس در سطح جامعه محسوب می‌شود. اما این موضوع نباید کاهش فعالیت جسمانی را به همراه داشته باشد. کم تحرکی و فقر حرکتی به خصوص در روزهای قرنطینه خانگی ممکن است زمینه‌ساز بیماری‌های دیگری باشد؛

مهمی در شکل‌گیری اعتماد به نفس کودک دارد. این دوران، دوره آموزش، جامعه پذیری و انقباض اجتماعی است. در این مرحله ممکن است کودکان در تعامل با همسالان خود دچار مشکلاتی شوند. والدین باید با اصول تربیتی صحیح و مداخله غیر مستقیم برای حل مشکل تلاش کنند. در نتیجه کودکان یاد می‌گیرند که چه کارهایی را در چه زمانی انجام دهند و چگونه باید خودشان تصمیم بگیرند.

## چگونه اعتماد به نفس کودکان را تقویت کنیم؟

اجازه انجام کارها را به کودک ندهد و او را مدام نهد؛ به اعتماد به نفس او ضربه خواهیم زد. وقتی در انجام کارها به او کمک کرده و نمی‌گذاریم کارهای فری را تا حدی خودش انجام دهد، جلوی استقلال او را گرفته و اعتماد به نفسش را کاهش می‌دهیم. والدین باید نقش کمک کننده و حمایتگر را در کارهای کودک داشته باشند و اجازه فعالیت، انتخاب و تصمیم‌گیری را به خود کودک، برای شکل‌گیری اعتماد به نفس او در آینده بدهند.

مهمی در شکل‌گیری اعتماد به نفس کودک دارد. این دوران، دوره آموزش، جامعه پذیری و انقباض اجتماعی است. در این مرحله ممکن است کودکان در تعامل با همسالان خود دچار مشکلاتی شوند. والدین باید با اصول تربیتی صحیح و مداخله غیر مستقیم برای حل مشکل تلاش کنند. در نتیجه کودکان یاد می‌گیرند که چه کارهایی را در چه زمانی انجام دهند و چگونه باید خودشان تصمیم بگیرند.

تکیه بر اعتماد به نفس کودک در این مرحله به درستی شکل نگیرد، در دوران نوجوانی که به استقلال بیشتری رسیده و باید بسیاری از کارها را به تنهایی انجام دهد، دچار سرشکستگی‌ها و ناتوانی در تصمیم‌گیری شده و در انتخاب‌های بزرگ و مهم زندگی مانند انتخاب رشته تحصیلی و در بزرگسالی در مراحل انتخاب شغل و ازدواج، نمی‌توانند به خوبی تصمیم گرفته و در ادامه راه زندگی با شکست و ناامی مواجه می‌شود.

نیکام در پایان اظهار کرد: شکل‌گیری اعتماد به نفس کودک در ایجاد مهارت نه گفتن برای طی کردن مسیر زندگی از طریق بازی و پیشگیری از ایجاد ناامی‌ها و جلوگیری از تعاملات با افراد پرخطر که ممکن است منجر به ایجاد تصمیمات نامناسب و کجروی شود، اهمیت زیادی دارد.

## چهار روغن مصرف کنیم؟

نسازد، اما افرادی که دچار بیماری‌های قلبی- عروقی و چربی خون هستند باید مصرف تمام روغن‌ها را برای حفظ سلامتی در رژیم غذایی خود کاهش دهند.



هیدروژنه شدن و وجود اسید چرب ترانس، می‌تواند برای سلامتی افراد خطر ساز باشد.

موجود است و افراد برای مصرف انتخاب‌های زیادی پیش رو دارند. باید به این نکته توجه داشت که روغن‌های زیادی در سطح بازار طیف توصیه‌های ذکر شده سالم‌ترین روغن‌ها برای مصرف خانگی، روغن‌های گیاهی مایع هستند. بهتر است برای تأمین همه انواع اسیدهای چرب ضروری بدن، به صورت متنوع از انواع روغن‌های گیاهی در رژیم غذایی خود استفاده کنید.

درواقع یک فرد سالم می‌تواند از تمام روغن‌های گیاهی به صورت متعادل و چرخی استفاده کند و هیچ منع صرفی برای افراد سالم وجود

همچنین برای مصرف روغن‌ها به منظور سرخ کردن، باید از انواع مخصوص سرخ کردن که حاوی آنتی اکسیدان مقاوم به حرارت هستند، مصرف کنیم.

اولیایی مطرح کرد: روغن‌های معمولی اگر حرارت بالا ببینند، با تشکیل مواد سمی رو به رو می‌شوند و برای سرخ کردن مناسب نیستند؛ اما برای پخت و پزی می‌توان استفاده کرد. باید نسبت به مصرف مقادیر مجاز روغن و چربی‌ها دقیق باشیم؛ زیرا چربی‌ها پر انرژی هستند و می‌توانند باعث افزایش وزن و چاقی شوند.

این متخصص تغذیه در پایان بیان کرد: توصیه می‌کنیم از روغن‌های نباتی جامد تا حد امکان استفاده نشود؛ زیرا این نوع روغن به دلیل

۲ گانه تقسیم می‌شوند. او در ادامه افزود: روغن‌هایی که در دسته اسیدهای چرب غیر اشباع قرار دارند، شامل روغن زیتون، گلزا، هسته انگور، آفتابگردان، کانولا و کنجد می‌شود. در واقع این موارد جزو روغن‌های خوب هستند که باید به طور متناوب و چرخشی از آن‌ها استفاده کنیم تا تمام اسیدهای چرب مورد نیاز بدن مانند امگا ۳، امگا ۶ و امگا ۹ تأمین شود.

این رژیم شناس و متخصص تغذیه بیان کرد: البته به مقدار کم و حدود ۷ درصد می‌توانیم از اسیدهای چرب اشباع مانند روغن و چربی‌های حیوانی استفاده کنیم. توصیه می‌شود از این موارد به دلیل افزایش کلسترول و چربی‌های خون، بیشتر از ۷ درصد استفاده نشود.

۲ گانه تقسیم می‌شوند. او در ادامه افزود: روغن‌هایی که در دسته اسیدهای چرب غیر اشباع قرار دارند، شامل روغن زیتون، گلزا، هسته انگور، آفتابگردان، کانولا و کنجد می‌شود. در واقع این موارد جزو روغن‌های خوب هستند که باید به طور متناوب و چرخشی از آن‌ها استفاده کنیم تا تمام اسیدهای چرب مورد نیاز بدن مانند امگا ۳، امگا ۶ و امگا ۹ تأمین شود.

گروه تغذیه و سلامت - از آنجا که روغن‌های مایع گیاهی از نظر سلامتی نسبت به روغن‌های جامد برتری دارند، متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند که مصرف این روغن‌ها به حالت چرخی در الگوی مصرف خانوادگی قرار گیرد.

شهاب اولیایی گفت: روغن و چربی‌ها جزو درشت مغذی‌ها محسوب می‌شوند و بدن به تأمین اسیدهای چرب ضروری که قادر به ساخت آن‌ها نیست، احتیاج دارد. افراد باید حداقل ۳۰ درصد از کالری روزانه خود را توسط چربی‌ها دریافت کنند. توصیه می‌کنیم قسمت عمده این درصد، از اسیدهای چرب غیر اشباع باشد. اسیدهای چرب غیر اشباع به دو دسته شامل اسیدهای چرب غیر اشباع با ۱ پیوند ۲ گانه و چند پیوند

۲ گانه تقسیم می‌شوند. او در ادامه افزود: روغن‌هایی که در دسته اسیدهای چرب غیر اشباع قرار دارند، شامل روغن زیتون، گلزا، هسته انگور، آفتابگردان، کانولا و کنجد می‌شود. در واقع این موارد جزو روغن‌های خوب هستند که باید به طور متناوب و چرخشی از آن‌ها استفاده کنیم تا تمام اسیدهای چرب مورد نیاز بدن مانند امگا ۳، امگا ۶ و امگا ۹ تأمین شود.

## فوائد جالب یکی از پر مصرف ترین ادویه‌ها در آشپزی

**اقتصاد**

روزنامه

موضوع: **نفو محدودیت سفر به جزیره کیش**

تاریخ: ۱۷ تیر ۱۳۹۹

موضوع: **دست‌های پندیمان لطفا**

تاریخ: ۱۷ تیر ۱۳۹۹

موضوع: **عقرب قمر در**

تاریخ: ۱۷ تیر ۱۳۹۹

موضوع: **برنده نهایی گرانی خودرو کیست؟**

تاریخ: ۱۷ تیر ۱۳۹۹

**صرف**

روزنامه

موضوع: **هر گونه دخل و تصرف در حریم ۶۰ متری ساحل ممنوع است**

تاریخ: ۱۷ تیر ۱۳۹۹

موضوع: **دست‌های پندیمان لطفا**

تاریخ: ۱۷ تیر ۱۳۹۹

موضوع: **عقرب قمر در**

تاریخ: ۱۷ تیر ۱۳۹۹

موضوع: **برنده نهایی گرانی خودرو کیست؟**

تاریخ: ۱۷ تیر ۱۳۹۹

**فلفل قرمز**

فلفل قرمز، یکی از پر مصرف‌ترین ادویه‌ها در آشپزی است. این گیاه در مناطق گرمسیر و مرطوب آسیا، آفریقا و آمریکای جنوبی بومی است. فلفل قرمز به دلیل طعم تند و تیز و خواص درمانی فراوان، در طب سنتی و مدرن کاربرد دارد. این گیاه به دلیل داشتن ترکیبات مفید، به تقویت سیستم ایمنی، بهبود گوارش و کاهش وزن کمک می‌کند. فلفل قرمز همچنین به دلیل داشتن ترکیبات مفید، به تقویت سیستم ایمنی، بهبود گوارش و کاهش وزن کمک می‌کند.

**فلفل سیاه**

فلفل سیاه، یکی از پر مصرف‌ترین ادویه‌ها در آشپزی است. این گیاه در مناطق گرمسیر و مرطوب آسیا، آفریقا و آمریکای جنوبی بومی است. فلفل سیاه به دلیل طعم تند و تیز و خواص درمانی فراوان، در طب سنتی و مدرن کاربرد دارد. این گیاه به دلیل داشتن ترکیبات مفید، به تقویت سیستم ایمنی، بهبود گوارش و کاهش وزن کمک می‌کند. فلفل سیاه همچنین به دلیل داشتن ترکیبات مفید، به تقویت سیستم ایمنی، بهبود گوارش و کاهش وزن کمک می‌کند.

**خواص فلفل**

فلفل پر از مواد غذایی چسبانی است که باعث ایجاد شدن ترشح اسید هیدروکلوریک و در نهایت هضم بهتر غذا می‌شود. اسید

**اعتنا**

روزنامه

موضوع: **دست‌های پندیمان لطفا**

تاریخ: ۱۷ تیر ۱۳۹۹

موضوع: **عقرب قمر در**

تاریخ: ۱۷ تیر ۱۳۹۹

موضوع: **برنده نهایی گرانی خودرو کیست؟**

تاریخ: ۱۷ تیر ۱۳۹۹

**نصیحه**

روزنامه

موضوع: **دست‌های پندیمان لطفا**

تاریخ: ۱۷ تیر ۱۳۹۹

موضوع: **عقرب قمر در**

تاریخ: ۱۷ تیر ۱۳۹۹

موضوع: **برنده نهایی گرانی خودرو کیست؟**

تاریخ: ۱۷ تیر ۱۳۹۹

**خاصیت‌های فلفل**

۱. سیلیکون بالای آن ناخن‌ها و مو را تقویت می‌کند

**خاک خوردن نشانه کدام بیماری است؟**

ریز مغزی‌ها و نبود آهن موجب «سندرم پیکا» در بدن می‌شوند. در واقع مقایسه بین افرادی که دارای الگوریتم غذایی سالم با کسانی هستند کاملاً ایده‌ی می‌شود. افرادی که با کمبود آهن مواجه می‌شوند، دچار این سندرم خواهند شد. رحمانی بیان کرد: افرادی که به این نوع سندرم مبتلا هستند باید دارای رژیم غذایی مناسب و سالمی باشند. البته افراد مبتلا باید بدانند که این مورد حالت عادی نبوده و فکر نکنند که با خوردن بی‌رویه مواد غذایی ناسالم می‌توانند این بیماری خود را درمان کنند. معمولاً مواد غذایی ناسالمی که مصرف می‌کنند دارای ارزش غذایی نوده یا کم است و به میزان خوبی مفید نباشد. افراد مبتلا به سندرم پیکا معمولاً تنها به یک نوع ماده غذایی تمایل پیدا می‌کنند، به یک نوع ماده غذایی تمایل پیدا می‌کنند، به یک نوع ماده غذایی تمایل پیدا می‌کنند، به یک نوع ماده غذایی تمایل پیدا می‌کنند.

**گروه تغذیه و سلامت -** یک متخصص تغذیه گفت: فردی که دچار سندرم پیکا شده است به جای تمایل به خوردن مواد غذایی، تمایل زیادی به خوردن مواد غیر خوراکی مانند خاک پیدا می‌کند. درباره سندرم پیکا توضیح داد: سندرم پیکا در تمام گروه‌های سنین دیده می‌شود، اما عمدتاً در زنان باردار و کودکان، افراد عقب مانده ذهنی و همچنین افرادی که دارای مشکلات روحی و روانی هستند، بیشتر بروز می‌کند. او افزود: این افراد به دلیل هوس غذایی که نسبت به مواد خوراکی پیدا می‌کنند، مجبور به خوردن می‌شوند تا مشکل خود را فریب دهند. این تشخیص تغذیه دامه داد: بعضی از مطالعات نشان داده است که کمبود برخی

**شرق**

روزنامه

موضوع: **دست‌های پندیمان لطفا**

تاریخ: ۱۷ تیر ۱۳۹۹

موضوع: **عقرب قمر در**

تاریخ: ۱۷ تیر ۱۳۹۹

موضوع: **برنده نهایی گرانی خودرو کیست؟**

تاریخ: ۱۷ تیر ۱۳۹۹

**صبح**

روزنامه

موضوع: **دست‌های پندیمان لطفا**

تاریخ: ۱۷ تیر ۱۳۹۹

موضوع: **عقرب قمر در**

تاریخ: ۱۷ تیر ۱۳۹۹

موضوع: **برنده نهایی گرانی خودرو کیست؟**

تاریخ: ۱۷ تیر ۱۳۹۹

**برنده نهایی گرانی خودرو کیست؟**

موضوع: **دست‌های پندیمان لطفا**

تاریخ: ۱۷ تیر ۱۳۹۹

موضوع: **عقرب قمر در**

تاریخ: ۱۷ تیر ۱۳۹۹

موضوع: **برنده نهایی گرانی خودرو کیست؟**

تاریخ: ۱۷ تیر ۱۳۹۹

**برنده نهایی گرانی خودرو کیست؟**

موضوع: **دست‌های پندیمان لطفا**

تاریخ: ۱۷ تیر ۱۳۹۹

موضوع: **عقرب قمر در**

تاریخ: ۱۷ تیر ۱۳۹۹

موضوع: **برنده نهایی گرانی خودرو کیست؟**

تاریخ: ۱۷ تیر ۱۳۹۹

**برنده نهایی گرانی خودرو کیست؟**

موضوع: **دست‌های پندیمان لطفا**

تاریخ: ۱۷ تیر ۱۳۹۹

موضوع: **عقرب قمر در**

تاریخ: ۱۷ تیر ۱۳۹۹

موضوع: **برنده نهایی گرانی خودرو کیست؟**

تاریخ: ۱۷ تیر ۱۳۹۹

**برای استفاده از سامانه اینترنتی بانک‌ها، نخست از صحت نشانی آن مطمئن شویم**

«معاونت اجتماعی نیروی انتظامی منطقه ویژه کیش»