با این ۱۰ ماده غذایی گیاهی؛ بدون خوردن گوشت آهن دریافت کنید

▪ کمبود آهن از آن چیزهایی است که بسیاری از زنان مخصوصاً بسیاری از اوقات با آن دست و پنجه نرم می‌کنند. تا صحبت از کمبود آهن می‌شود ما فکر می‌کنیم باید گوشت، مرغ و ماهی را در رژیم غذاییمان بیشتر کنیم. اما آیا به واقع راه دیگری نداریم؟

گروه تغذیه و سلامت – گیاهخواران در این مواقع راه‌حل‌های گیاهی را پیشنهاد می‌دهند، به عنوان مثال اغلب ما می‌دانیم سبزیجات برگ تیره یکی از غنی‌ترین منابع آهن هستند. هم برای افرادی که گیاهخوار هستند و هم برای افرادی که به علت ویژگی‌های سلامتی که دارند مثل فشار خون، خوردن گوشت منع دارد. حالا بد نیست نگاهی به انواع منابع آهن بیندازیم که بدون حضور گوشت آهن بدنمان را تأمین می‌کنند.

۱. توفو و سویا

دانه‌های سویا و خوراکی‌هایی که با آن درست می‌شود، سرشار از آهن هستند. سویا حدود ۸۸ میلی گرم در هر فنجان آهن دارد. ناتو یک محصول از سویا است که تخمیرشده است و ۱۵ میلی گرم آهن دارد.

علاوه بر آهن، این محصولات سویا بین ۱۰ تا ۱۹ گرم پروتئین و منبع خوبی برای کلسیم، فسفر و منیزیوم هستند. البته برای بیماری‌های کیست رحم و تخمدان زنان و آندومتریوزها باید با پزشک خود مشورت کنید تا ضرری برای شما نداشته باشد.

۲. عدس

عدس یکی از موادی است که در هر فنجان پخته شده ۶.۶ میلی گرم آهن دارد. عدس حاوی پروتئین، کربوهیدرات‌های پیچیده، فیبر، فولات و منگز است. یک فنجان عدس پخته شده ۱۸ گرم پروتئین دارد و حدود ۵۰ درصد از فیبر مورد نیاز در روز را برای شما تأمین می‌کند.

۳. لوبیا و نخودفرنگی

لوبیای سفید، قرمز و لوبیای دریایی خیلی نزدیک به سویا عمل می‌کنند. در هر فنجان پخته شده ۴.۴–۶.۶ میلی گرم آهن یا ۲۴ الی ۳۷ میلی گرم RDI دارند.

نخود فرنگی بیشترین مقدار آهن را دارد. آن‌ها منبعی عالی برای فولات، فسفر، پتاسیم، منگنز، فیبر و چندین ترکیب مفید گیاهی است.

چندین مطالعه نشان می‌دهد که مصرف مرتب لوبیا و نخود فرنگی به پایین آمدن فشار خون، کلسترول و قند خون و همچنین کاهش چربی شکم کمک می‌کند.

۴. آجیل و دانه

آجیل و دانه به عنوان دو منبع گیاهی غنی از آهن هستند. کسانی که می‌خواهند مصرف کل آهن بدن خود را بالا ببرند، باید انواع زیر را به رژیم غذایی خود اضافه کنند:

کدو، کنجد (ارده) و تخم کتان
دانه کاج
بادام و بادام زمینی
گردو

بو دادن آجیل‌ها ممکن است به مواد مغذی آن‌ها آسیب برساند، بنابراین از انواع خام آن استفاده کنید.

شیر نارگیل، شکلات تلخ و آویشن خشک، منابع گیاهی غنی از آهن هستند. آویشن خشک را به ماست، سالاد، غذا و چای خود اضافه کنید.

۵. سبزیجات

از نظر میزان آهن، سبزیجات از آهن بیشتری نسبت به غذایی که با گوشت پخته می‌شوند برخوردار هستند. سبزیجات سرشار از ویتامین‌هایی هستند که به جذب اهن کمک می‌کنند.

سبزیجات برگی مانند اسفناج، کلم، چغندر آهن بالایی دارند، به عنوان مثال ۱۰۰ گرم اسفناج حاوی ۱.۱ برابر آهن بیشتر از همان مقدار گوشت قرمز و ۲ برابر بیشتر از ۱۰۰ گرم ماهی قزل آلا است. اگر سبزیجات خام و برگ‌دار شما را اذیت می‌کند، آن‌ها را به صورت پخته میل کنید.

کلم بروکی، انواع کلم و کلم بروکسل نیز آهن بالایی دارند.

۶. رب گوجه فرنگی

گوجه فرنگی حاوی آهن بسیار کمی است اما هنگام خشک یا غلیظ شدن، مقدار زیادی از اهن را دارد. مثلا نصف فنجان رب گوجه فرنگی دو برابر همان میزان گوجه فرنگی اهن دارد.

گوجه فرنگی خشک شده در آفتاب یکی از منابع غنی آهن است. همچنین ویتامین سی آن به افزایش جذب اهن کمک می‌کند.

۷. سیب‌زمینی

سیب‌زمینی مقدار قابل توجهی آهن دارد که بیشتر در پوست آن وجود دارد. سیب‌زمینی همچنین منبع خوبی از فیبر است و ویتامین سی، ب۶ و پتاسیم بالایی دارد.

۸. قارچ

انواع قارچ‌ها دارای مقادیر مختلفی از اهن هستند اما در کل همه آن‌ها از مواد غذایی با آهن بالا هستند.

۹. میوه

برخی میوه‌ها به طرز شگفت‌آوری از نظر آهن غنی هستند:

آلو ها به دلیل خاصیت ملین بودن شناخته می‌شوند که به رفع یبوست کمک می‌کنند، با این حال منبع خوبی هم از نظر آهن هستند. آب آلو سرشار از فیبر، پتاسیم، ویتامین سی، ویتامین ب ۶ و منگنز است.

زیتون میوه‌ای است که آهن بالایی دارد و چربی‌های خوب و ویتامین محلول در چربی مانند A و E دارد. زیتون همچنین حاوی ترکیبات مفید گیاهی است که خطر بیماری قلبی را پایین‌تر می‌آورد. توت نه تنها آهن فراوانی دارد بلکه ویتامین C بالایی نیز دارد. توت‌ها منابع خوبی از آنتی‌اکسیدان هستند و در برابر بیماری قلبی، دیابت و انواع سرطان ما را محافظت می‌کنند.

۱۰. جو و کینوا

جوی دو سر یک روش خوشمزه و آسان برای اضافه کردن آهن به رژیم غذایی شما است. یک فنجان جوی دو سر آهن، پروتئین گیاهی، فیبر، منیزیوم و روی دارد.

جوی دو سر حاوی فیبر محلول به نام بتاگلوکان است که سلامت روده را افزایش می‌دهد و کلسترول و قند خون را تنظیم می‌کند.

همچنین کینوا سرشار از پروتئین، فیبر، ویتامین‌ها، مواد معدنی و کربوهیدرات‌های پیچیده است.

نحوه شستن لباس ها و ظروف در خانه ای که بیمار کرونایی دارد

گروه تغذیه و سلامت – نحوه شستن و ضد عفونی کردن لباس ها و ظروف در خانه ای که بیمار کووید ۱۹ حضور دارد، از اهمیت ویژه ای برخوردار است. زیرا، عدم پروتکل های بهداشتی، می تواند منجر به انتقال بیماری شود.

تمیز کردن به معنی برداشتن میکروب‌ها، آلودگی‌ها و ناخالصی‌ها از سطوح است. در این فرایند، میکروب‌ها کشته نخواهند شد، بلکه تعداد آن‌ها کاهش یافته و خطر انتشار آن‌ها کاهش می‌یابد. ضدعفونی کردن به معنی استفاده از مواد شیمیایی خاص برای کشتن میکروب‌ها است. سوالی که در این باره ممکن است پرسیده شود این است که لباس‌های فرد مبتلا به ویروس کرونا چگونه باید تمیز و ضد عفونی شود؟

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا و سازمان بهداشت جهانی در مورد تمیز کردن و ضد عفونی کردن لباس‌های بیمار کووید ۱۹، مواردی را مطرح کرده است.

قبل از شروع به تمیز کردن، ماسک جراحی و یک جفت دستکش پوشیده شود. از لمس صورت و چشم‌ها در طول تمیزکاری خودداری شود.

پنجره‌ها به منظور تهویه باز نگه داشته شوند.

از پرتاب کردن لباس‌ها خودداری شود. از ماشین لباسشویی و شوینده مناسب و ترجیحاً آب داغ برای شستن استفاده شود. شستشو با آب داغ ۷۰ درجه سانتی گراد و شوینده برای حداقل ۲۵ دقیقه توصیه می‌شود. اگر شستشو با آب دمای کمتری صورت می‌گیرد از ماده شیمیایی مناسب برای دمای پایین و با غلظت مناسب برای شستشو استفاده شود.

هنگام خشکشویی لباس‌ها (برای مثال در بیمارستان) تنظیمات به گونه‌ای انتخاب شوند که گرم‌ترین آب برای شستشو استفاده شود. لباس‌های کثیف که در تماس با یک فرد بیمار بوده را می‌توان با لباس‌های سایر افراد شستشو داد.

هنگام تمیزکاری و ضد عفونی کردن ضروری است. برای شستن ملافه‌های تخت، پوشش بالش‌ها، پتو، پرده‌ها و لباس‌ها از ماشین لباسشویی و شوینده مناسب و ترجیحاً آب داغ استفاده شود. شستشو با آب داغ ۷۰ درجه سانتی گراد و شوینده برای حداقل ۲۵ دقیقه توصیه می‌شود.

شستن و ضد عفونی کردن ظروف

ضدعفونی کردن به معنی استفاده از مواد شیمیایی خاص برای کشتن میکروب‌ها است. ضدعفونی کردن سطوح و وسایل، بعد از پاک کردن آن‌ها خطر انتشار عفونت را بسیار کاهش خواهد داد. سوالی که ممکن است پرسیده شود این است که ظروف مورد استفاده توسط فرد مبتلا به ویروس کرونا چگونه باید تمیز و ضدعفونی شوند.

در متون موجود به طور مستقیم به اینکه هنگام شستن ظروف فرد مبتلا به کووید ۱۹ چه نوع دستکشی استفاده شود اشاره نشده است. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های امریکا و سازمان جهانی بهداشت در مورد تمیز و ضدعفونی کردن سطوح و وسایل مختلف (مانند ظروف) تماس یافته با فرد مبتلا به کووید ۱۹ موارد زیر را بیان کرده است:

وسایل شخصی و سایر وسایل مورد استفاده بیماران مانند ظروف، بالش، تشک، فرش و کوسن، تا زمانی که دوره درمان و آزمایشات برای تشخیص وجود ویروس کرونا ادامه دارد (پایان عفونت) نباید توسط افراد دیگر مورد استفاده قرار گیرند.

هنگام تماس با ظروف استفاده شده بیمار، دستکش پوشیده شود.

بهتر است تا حد امکان از ظروف یکبار مصرف استفاده شده و پس از استفاده دور انداخته شوند.

برای شستن ظروف معمولی بیماران، از مایع ظرفشویی معمولی و آب داغ استفاده شود.

پس از پایان شست و شوی ظروف در صورت عدم استفاده از دستکش، دست‌ها بلافاصله با آب و صابون شسته شوند.

در صورتی که از دستکش آشپزخانه استفاده می‌شود، پس از پایان شست و شو، دستکش‌ها در آورده شده و با آب داغ و صابون شسته و خشک شوند. سپس دست‌ها نیز مجدداً با آب و صابون شسته شوند.

دستکش‌های یکبار مصرف مورد استفاده برای حمل ظروف آلوده، در کیسه‌های زباله یا پلاستیک‌های دو لایه دور انداخته شوند.

در صورت امکان، ظروف در ماشین ظرفشویی با دمای آب ۶۰ درجه سانتی گراد و ماده شوینده شسته شده و خشک شود.

در صورتی که برای خشک کردن ظروف از دستمال مخصوص استفاده می‌شود، دستمال پس از استفاده، با مایع شوینده شسته شده و به طور کامل خشک شود.

برای شستن ظروف استفاده شده توسط فرد آلوده به ویروس کرونا (در صورت عدم استفاده از ظروف یکبار مصرف) لازم است که از آب داغ و مایع ظرفشویی استفاده شود. همچنین هنگام حمل ظروف به آشپزخانه بهتر است از دستکش استفاده شود اما هنگام شستشوی آنها پوشیدن دستکش ضروری نیست به شرطی که پس از اتمام کار دست‌ها بلافاصله با آب و صابون شسته شوند. در صورت تمایل جهت پوشیدن دستکش، دستکش‌های ظرفشویی معمولی کفایت می‌کنند. پس از اتمام کار دستکش‌ها شسته شده و خشک شوند. همچنین در صورت خشک کردن ظرف بیمار نیز نیاز است که پارچه خشک کن با آب گرم و مایع شوینده شسته و خشک شود.

چند برنامه راحت و کاربردی برای رمضان

گروه تغذیه و سلامت – خیلی اوقات دوست داریم ساده و بدون دردسر به یک سری چیزهایی که عیبی ندارد بخوریم و آن چیزهایی که نباید بخوریم برسیم. بهتر است غذاها را به ممنوع و مجاز تقسیم‌بندی نکنیم. حداقل اگر مشکل خاصی و بیماری نداریم. پیشنهادات عمومی وجود دارد که باید به آن‌ها توجه کنیم. همچنین در این گزارش به چند رژیم غذایی نمونه برای این ماه اشاره می کنیم.

وعده غذایی افطاری

اول: خرما را با یک فنجان آب میل کنید.

دوم: هر روز سوپ و مایعات حریره گرم بخورید. از سوپ‌های خامه ای و چرب خودداری کنید و آنها را با سبزیجات، عدس، جو یا سوپ‌های مرغ (بدون خامه) جایگزین کنید.

سوم: خوردن اشتها آور بعد از سوپ، معده شما را برای شروع روند هضم آماده می‌کند. بنابراین، توصیه می‌شود غذاهای سرشار از سبزیجات مانند فتوش و سالاد سبز را با لیمو یا سرکه و بدون نمک انتخاب کنید.

چهارم: بهتر است که میزهای ماه رمضان دارای یک غذای اصلی باشند زیرا تنوع غذایی و افراط در تهیه غذاها عموماً منجر به پرخوری می‌شوند. مواد غذایی وعده غذایی افطار باید شامل کربوهیدرات‌هایی مانند برنج، ماکارونی، نان و پروتئین موجود در گوشت قرمز، مرغ یا ماهی باشد.

توجه داشته باشید بیش از حد مواد غذایی خوشمزه را تجسم نکنید. زیرا هم گرسنگی و هم ولع به شما دست خواهد داد.

نیمه شب

غذایی که در این وعده می‌خوریم بسته به نوع عادت ما به افطار دارد. اگر افطار را بسیار سبک برگزار می‌کنیم، بهتر است نیاز بدنمان به پروتئین و... را در این وعده تأمین کنیم. غذاهای سرخ‌شده و پرکالری را انتخاب نکنیم.

به عنوان مثال: یک سالاد برای نیاز بدن به فیبر، ویتامین و مواد معدنی. نوشیدن آب کافی در این وعده. غذاهای شامل نان گندم کامل، برنج، ماکارانی و... . انتخاب پروتئین گیاهی مانند نخود، عدس و... .

وعده غذایی سحر

۱. بهترین زمان برای خوردن سحری نیم ساعت قبل از اذان است.
۲. نان غلات سبوس‌دار با یک میوه
۳. غلات با شیر تازه و میوه‌های خشک
۴. مقداری پروتئین، حبوبات، سالاد و سبزیجات
۵. مخصوصاً اگر پس از سحری می‌خوابید غذای سرخ‌شده نخورید. این نوع غذاها برای هضم به ساعت‌های زیادی نیاز دارند.
۶. شیرینی‌ها احساس گرسنگی شما را چند ساعت بعد از شروع روزه چند برابر می‌کنند. از خورد شیرینی و شوری در سحر جداً پرهیز کنید.
۷. اگر خیلی زود بخوابید غذای شما هضم نمی‌شود و مشکلات معده و یبوست خواهید داشت.

چه نوشیدنی‌هایی بخوریم؟

نوشیدنی‌های کافئین دار نخورید. چای، کولا و قهوه با داشتن کافئین ادرارآور هستند و مایعات بدن را تخلیه می کنند.

چه دسرهایی بخوریم؟

شیرینی‌های خشک مانند باقلوا را با پودینگ و کاستارد، فرنی و مشکوفی جایگزین کنید که آب بیشتری دارند. همچنین بهتر است به جای شیرینی، میوه‌های تازه بخورید.

نکات عمومی برای بدن سالم در ماه رمضان

• در سه وعده افطار، نیمه شب و سحر غذا بخورید.
• از خوردن گوشت ماهی و مرغ فراوری شده و کنسرو شده به علت نمک بالای آن خودداری کنید.
• اگر تمایل دارید، بهتر است عصر ورزش کنید.
• وعده غذایی خود را تقسیم کنید و به یکباره غذای زیاد مصرف نکنید.
• غذای خود را به خوبی بجوید.
• از مقادیر زیاد فسفر مانند لوبیا، آجیل، نوشیدنی گاز دار و... خودداری کنید.
• برای کنترل تشنگی و فشار خون، زیاد نمک نخورید.
• به جای سرخ کردن، غذا را پخته یا کباب کنید.

۱۰ خوراکی سرشار از کلسیم که لبنی نیستند!

گروه تغذیه و سلامت – کلسیم برای سلامتی استخوان، ناخن‌ها و دندان‌ها نقش مهمی ایفا می‌کند. همچنین در سلامتی قلب، عملکرد عضلات و سیگنال‌های عصبی نقش مهمی دارد. مقدار روزانه مصرف کلسیم برای بیشتر بزرگسالان ۱۰۰۰ میلی گرم است. اگر چه در زنان بالای ۵۰ سال و همه افراد بالای ۷۰ سال ۱۲۰۰ میلی گرم است. این در حالی است که به کودکان و نوجوانان بین ۴ تا ۱۸ سال توصیه می‌شود ۱۳۰۰ میلی گرم مصرف کنند.

درست است که تا صحبت از کلسیم می‌شود، یاد شیر، پنیر و ماست می‌افتیم اما منابع غیر لبنی زیادی هم برای تأمین کلسیم به خوبی کار می‌کنند؛ از چیا سید و کنجد گرفته تا غذاهای دریایی مانند ساردین.

۱. دانه‌های طبیعی: دانه‌های نیروگاه‌های کوچک تغذیه هستند. برخی از دانه‌ها از نظر کلسیم غنی هستند که از این بین می‌توانیم به خشخاش، کنجد و دانه چیا اشاره کنیم. دانه‌ها همچنین پروتئین و چربی‌های سالم دارند. به عنوان مثال، دانه‌های چیا سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند و یا دانه کنجد مس، آهن و منگنز فراوانی دارد.

۲. ساردین و ماهی کنسرو شده: ساردین‌ها و ماهی‌های کنسرو شده به لطف استخوان‌های خوراکی آن‌ها کلسیم دارند. این ماهی‌های روغنی همچنین پروتئین با کیفیت و اسیدهای چرب امگا۳ دارند که برای قلب، مغز و پوست شما مفید هستند.

۳. لوبیا و عدس: لوبیا و عدس دارای فیبر، پروتئین و ریزمغذی‌ها هستند. آن‌ها همچنین دارای مقدار زیادی آهن، روی، منیزیوم و پتاسیم هستند. لوبیا و عدس دارای کلسیم هم هستند و منبع خوبی برای کلسیم به شمار می‌روند.

جالب است بدانید که لوبیا یکی از دلایل سالم بودن رژیم‌های غذایی گیاهی است. تحقیقات نشان می‌دهد که لوبیا ممکن است به کاهش کلسترول بد (LDL) کمک کرده و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهد.

۴. بادام: از بین همه آجیل‌ها بادام از نظر کلسیم بالاترین است. بادام فیبر، چربی و پروتئین‌های سالم را تأمین می‌کند و منبع خوبی از منیزیوم، منگنز و ویتامین E است.

خوردن آجیل ممکن است به کاهش فشار خون، چربی بدن و سایر عوامل خطرناک متابولیک کمک کند، البته در صورتی که کم و بدون نمک مصرف شود.

۵. سبزیجات برگدار تیره: سبزیجات برگدار تیره فوق‌العاده سالم هستند و برخی از آن‌ها سرشار از کلسیم هستند. اسفناج و کلم کلسیم فراوانی دارند. اگر یک فنجان از آن‌ها در را بخورید، گویی یک چهارم نیاز روزانه خود را تأمین کرده‌اید.

۶. توفو: توفو از سویا تهیه شده است و دارای مقادیر فوق‌العاده‌ای از کلسیم است. در بسیاری از رژیم‌های گیاهخواری از توفو غذاهای متنوعی درست می‌کنند که با ذائقه‌های مختلف سازگار است. توفو یک منبع خوب از کلسیم گیاهی است.

۷. انجیر: انجیر خشک سرشار از آنتی اکسیدان و فیبر است. همچنین انجیر خشک کلسیم بیشتری نسبت به سایر میوه‌های خشک دارد. همچنین انجیر مقادیر مناسبی از پتاسیم و ویتامین K را فراهم می‌کند.

۸. کلم بروکلی: یک فنجان کلم بروکلی منجمد ۸۷ میلی گرم کلسیم دارد. به گفته انستیتوی ملی سرطان در امریکا، رژیم غذایی سرشار از کلم بروکلی می‌تواند با کاهش خطر ابتلا به سرطان در ارتباط باشد. ترکیبات موجود در کلم بروکلی می‌تواند به جلوگیری از سرطان مثانه، پستان، روده بزرگ، کبد و معده کمک کند.

۹. کلم پیچ: فقط دو فنجان کلم خرد شده خام حدود ۱۸۰ میلی گرم کلسیم دارد. کلم‌ها هم کم کالری هستند و هم سرشار از آنتی اکسیدان هستند. در هر ۱۰۰ گرم فقط ۳۵ کالری دارد و برای یک رژیم غذایی سالم توصیه می‌شود. کلم خرد شده را به سالاد یا سس خانگی اضافه کنید و یا آن را بخارپز کنید و میل کنید.

۱۰. شلغم: احتمالا شنیده باشید که کلسیم شلغم با شیر برابری می‌کند. یک شلغم طبیعی حاوی ۲۵۰ میلی گرم کلسیم است که تقریبا با یک فنجان شیر برابری می‌کند. همچنین خنثی کننده چربی‌ها و سرشار از آهن و مس است.

علاوه بر موارد فوق غلات و نان غنی شده با کلسیم، آبمیوه‌ها و سویای غنی شده هم نمونه‌های خوبی برای کلسیم هستند.

دکه مطبوعات

از نگهداری، جابجایی و حمل و نقل پول نقد
تا حد ممکن اجتناب کنیم
«معاونت اجتماعی نیروی انتظامی منطقه ویژه کیش»
نیروی انتظامی جمهوری اسلامی ایران