

گروه بهداشت و سلامت- رژیم غذایی مدیترانه‌ای به‌عنوان یکی از سالم‌ترین الگوهای تغذیه‌ای جهان، در پیشگیری از بیماری‌های مزمن و افزایش طول عمر نقش مؤثری دارد. در دنیایی که بیماری‌های مزمن، چاقی و سبک زندگی ناسالم به دغدغه‌ای جهانی تبدیل شده‌اند، جست‌وجو برای یافتن راهکارهایی پایدار و مؤثر در زمینه تغذیه و سلامت بیش از هر زمان دیگری اهمیت یافته است. در این میان، «رژیم غذایی مدیترانه‌ای» که برگرفته از سنت‌های غذایی کشورهای حاشیه دریای مدیترانه است، به‌عنوان یکی از سالم‌ترین و مؤثرترین الگوهای تغذیه‌ای در جهان شناخته شده است.

در میان انبوهی از رژیم‌های غذایی که هر روزه با وعده‌های پرزرق و برق درباره کاهش وزن و بهبود سلامت روانه بازار می‌شوند، «رژیم غذایی مدیترانه‌ای» سال‌هاست جایگاه ویژه‌ای در میان پزشکان، متخصصان تغذیه و محققان سلامت دارد. رژیم که ریشه در فرهنگ غذایی کشورهای حاشیه دریای مدیترانه دارد و اکتون به‌عنوان الگویی جهانی برای زندگی سالم شناخته می‌شود. درجهانی‌ک‌ه‌روندابتلا به‌بیماری‌های‌غیر‌واگیر مانند دیابت، فشار خون، چاقی و سرطان با سرعتی نگران‌کننده در حال افزایش است، توجه به الگوهای تغذیه‌ای سالم بیش از هر زمان دیگری اهمیت یافته است. در این میان، رژیم غذایی مدیترانه‌ای که ریشه در سنت‌های خوراکی کشورهای جنوبی اروپا دارد، به‌عنوان یکی از موفق‌ترین و علمی‌ترین سبک‌های تغذیه‌ای برای پیشگیری و کنترل بیماری‌های مزمن شناخته شده است.

رژیم غذایی مدیترانه‌ای به دلیل تأثیرات مثبت آن بر سلامت، مورد توجه بسیاری از پژوهشگران و متخصصان تغذیه قرار گرفته است. این رژیم شامل مصرف زیاد میوه‌ها و سبزیجات، لبنیات تخمیری و لبنیات ترش به دلیل فواید پروبیوتیکی آن‌ها، و همچنین محدودیت در مصرف گوشت قرمز است. در واقع، مصرف گوشت قرمز در این رژیم بسیار محدود بوده و معمولاً به یک‌بار در ماه کاهش می‌یابد، در حالی که مصرف گوشت‌های سفید مانند ماهی و مرغ به میزان بیشتری توصیه می‌شود.

نقش زیتون و روغن زیتون در رژیم مدیترانه‌ای

یکی از ویژگی‌های برجسته این رژیم، استفاده

رژیم مدیترانه‌ای؛ فرمولی برای عمر طولانی و زندگی سالم



گسترده از زیتون و روغن زیتون است. چربی‌های سالم موجود در روغن زیتون نقش مهمی در حفظ سلامت دارند و مطالعات متعددی نشان داده‌اند که پیروی از این رژیم می‌تواند دریافت مواد مغذی کافی را تضمین کرده و خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن را کاهش دهد.

منشأ رژیم مدیترانه‌ای کجاست؟

رژیم مدیترانه‌ای الهام‌گرفته از عادات غذایی سنتی مردم کشورهای جنوب اروپا، به‌ویژه یونان، ایتالیا، اسپانیا و جنوب فرانسه است. آنچه این رژیم را از سایر الگوهای تغذیه‌ای متمایز می‌کند، تکیه بر مواد غذایی طبیعی، تازه و کم‌آآوری شده است. برخلاف بسیاری از رژیم‌های مدرن که اغلب محدودکننده و موقتی هستند، رژیم مدیترانه‌ای یک سبک زندگی جامع است که نه‌تنها به نوع غذا بلکه به نحوه تهیه، زمان صرف غذا و حتی مشارکت اجتماعی در وعده‌های غذایی توجه دارد.

اصول کلیدی رژیم مدیترانه‌ای

رژیم غذایی مدیترانه‌ای بر مصرف غذاهای گیاهی تأکید فراوان دارد و الگوی غذایی آن عمدتاً شامل میوه‌ها و سبزیجات تازه، غلات کامل مانند

بهداشت و سلامت

رژیم مدیترانه‌ای؛ فرمولی برای عمر طولانی و زندگی سالم

غذایی مدیترانه‌ای نقش مهمی در حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری‌های مزمن از جمله بیماری‌های قلبی-عروقی، دیابت، پرفشاری خون و برخی انواع سرطان دارد. این رژیم غذایی که ریشه در کشورهای حاشیه دریای مدیترانه مانند یونان و ایتالیا دارد، به دلیل تأثیر مثبت آن بر کاهش عوامل خطرزا برای بیماری‌های غیر واگیر، توجه گسترده‌ای را به خود جلب کرده است. وی افزود: الگوی غذایی مدیترانه‌ای بر پایه مصرف زیاد مواد غذایی گیاهی، غذاهای دریایی و چربی‌های سالم است. برخی از مهم‌ترین اجزای این رژیم شامل مصرف بالای میوه، سبزیجات، غلات کامل و حبوبات؛ این گروه از مواد غذایی سرشار از فیبر بوده و در حفظ سلامت دستگاه گوارش و کاهش سطح کلسترول خون مؤثر هستند.

راز سلامتی در شفاف مدیترانه‌ای

رضایی ادامه داد: استفاده از روغن زیتون به عنوان منبع اصلی چربی؛ روغن زیتون غنی از اسیدهای چرب غیر اشباع مانند امگا ۹ است که تأثیر مثبتی بر سلامت قلب دارد و مصرف مداوم ماهی و غذاهای دریایی؛ این مواد غذایی سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ بوده و به کاهش التهاب و حفظ سلامت قلب کمک می‌کنند.

وی افزود: محدودیت مصرف گوشت قرمز و فرآورده‌های صنعتی؛ مصرف زیاد گوشت قرمز و چربی‌های اشباع می‌تواند خطر بیماری‌های قلبی و متابولیکی را افزایش دهد، استفاده از لبنیات، به‌ویژه ماست یونانی؛ لبنیات، خصوصاً ماست، بخش مهمی از رژیم غذایی مدیترانه‌ای را تشکیل داده و تأثیر مثبتی بر سلامت روده و سیستم ایمنی دارد. به گفته رضایی؛ مصرف مغزها و دانه‌های روغنی؛ گردو، بادام و تخمه‌ها سرشار از چربی‌های سالم و موادمغذی بوده و در کنترل التهاب و سلامت عمومی بدن مؤثر هستند.

آزیتا حکمت دوست متخصص تغذیه، استاد گروه تغذیه بالینی و استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، «رژیم مدیترانه‌ای را سالم‌ترین

الگوی غذایی معرفی کرد و گفت: این رژیم، که در کشورهای حاشیه دریای مدیترانه رایج است، با افزایش طول عمر، کاهش بیماری‌های قلبی-عروقی، سرطان و دیابت مرتبط شناخته شده است.

صرف غلات کامل، میوه و سبزیجات در رژیم مدیترانه‌ای

وی ادامه داد: رژیم مدیترانه‌ای بر پایه مصرف غلات کامل، میوه‌ها، سبزیجات تازه، حبوبات، لبنیات کم‌چرب، ماهی‌های چرب و روغن‌های سالم مانند روغن زیتون استوار است. در مقابل، مصرف گوشت قرمز، قندهای ساده و غذاهای فرآوری‌شده در این رژیم بسیار محدود است. حکمت دوست خاطر نشان کرد: با توجه به تنوع رژیم غذایی در این رژیم، معمولاً نیازی به مکمل‌های تغذیه‌ای نیست و می‌توان از آن به‌عنوان الگوی تغذیه‌ای مادام‌العمر بهره برد.



رژیم مدیترانه‌ای تنها یک برنامه غذایی نیست، بلکه سبک زندگی‌ای دلپذیر و الهام‌بخش است.

سبکی که بر لذت بردن از غذا، دوره‌می‌های صمیمی با خانواده و دوستان، و احترام عمیق به طبیعت و منابع غذایی تأکید دارد.

با انتخاب این الگوی تغذیه‌ای، نه‌تنها جسم سالم‌تری خواهید داشت، بلکه آرامش ذهنی، نشاط درونی و حس رضایت عمیق‌تری از زندگی را تجربه می‌کنید.

گروه بهداشت و سلامت- یک مطالعه

جدید نشان می‌دهد که زندگی در نزدیکی فضاهای سبز و سرسبز، خطر ابتلا به اختلال پیش فکالی و اوتیسم را در کودکان، حتی قبل از تولد، کاهش می‌دهد.

محققان گزارش می‌دهند که اگر کودکان در دوران نوزادی با مادرانشان قبل یسار دوران بارداری در نزدیکی فضاهای سبز زندگی می‌کردند، احتمال ابتلا به مشکلات رشد مغزی در آنها کمتر بود.

دکتر «استفانیا پاپائتودورو»، محقق ارشد و استادیار دانشکده بهداشت عمومی دانشگاه وانگنز در نیوجرسی، در یک بیانیه خبری گفت: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که افزایش دسترسی به

فضای سبز در محیط‌های شهری ممکن است از رشد عصبی در اوایل کودکی پشتیبانی کند و به کاهش بار تأخیرهای رشد عصبی کمک کند.»

اینکه دقیقاً چگونه فضاهای سبز ممکن است رشد سالم مغز را در رحم مادر تقویت کنند، هنوز به طور کامل درک نشده است، اما محققان نظریه‌های خود را دارند.

آنها حدس می‌زنند که قرار گرفتن در معرض فضای سبز، استرس و افسردگی را کاهش می‌دهد. تعامل اجتماعی را افزایش می‌دهد و قرار گرفتن در معرض سرو و صدا و دماهای شدید را کاهش می‌دهد، که همه اینها می‌تواند به رشد در کودکان خردسال کمک کند.

برای این مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۱۸ میلیون جفت مادر و کودک را که از چندین ایالت در طرح بیمه مدیکید ثبت‌نام کرده بودند، تجزیه و تحلیل کردند. قرار گرفتن در معرض فضای سبز با استفاده از تصویربرداری ماهواره‌ای و کد پستی محل سکونت مادران اندازه‌گیری شد.

نتایج نشان می‌دهد که کودکان مادرانی که در نزدیکی فضاهای سبز زندگی می‌کردند، ۳۴٪ کمتر در معرض خطر معلولیت‌های ذهنی و ۱۷٪ کمتر در معرض خطر اوتیسم بودند. این مطالعه می‌گوید کودکانی که پس از تولد در نزدیکی فضاهای سبز

زندگی می‌کردند، ۱۹٪ کمتر در معرض خطر ناتوانی‌های یادگیری قرار داشتند. پاپائتودورو گفت: «ما ارتباط محافظتی بین فضای سبز مسکونی و چندین پیامد عصبی-رشدی را در بازه‌های زمانی مختلف مواجهه-پیش از لقاح، قبل از تولد و اوایل کودکی- مشاهده کردیم که نشان‌دهنده دخالت مکانیسم‌های بیولوژیکی اساسی مختلف است.»

پاپائتودورو گفت: «این ارتباط در بین کودکانی که در مناطق شهری زندگی می‌کنند، برجسته‌تر بود که نشان‌دهنده مزیت بالقوه بیشتری فضای سبز در جایی است که محدود است. یافته‌های ما نشان می‌دهد که افزایش

دسترسی به فضای سبز در محیط‌های شهری ممکن است از رشد عصبی در اوایل کودکی پشتیبانی کند و به کاهش بار تأخیرهای عصبی-رشدی کمک کند.» با این حال، محققان خاطر نشان کردند که این مطالعه نمی‌تواند ارتباط مستقیم بین فضاهای سبز و رشد سالم مغز را اثبات کند. عوامل دیگری ممکن است بر خطر مشکلات رشدی کودکان تأثیر بگذارند. محققان گفتند تحقیقات آینده به‌بررسی دلایل اینکه چرا فضایی سبز ممکن است برای رشد مغز کودکان مفید باشد، و اینکه آیا انواع مختلف فضاهای سبز- پارک‌ها، مسیرهای پیاده‌روی، زمین‌های بازی- مزایای متفاوتی دارند خواهد پرداخت.

اخبار حوادث

داستانی درباره شروع یک عشق هوس آلود!

اتوبوس پیاده شدم و سوار بر خودروی آمید... نمی‌دانستم که پلیس سراغ ما می‌آید و دستم برای قفلون و همسرم این چنین روی می‌شود. سعید با تماس افسر تحقیق به کلاتری آمد و بانگاهی سرد به لایلا، پسرش را بغل کرد و رفت.

نظر کارشناس:

عشق سیاه ممنوع!

همین های‌های نابجبا و محبت‌های هوس آلود در بسیاری از خانواده‌ها عامل طلاق و جدایی لاقال عاطفی زن و شوهرها شده است. این عشق‌های نابجا گاه مادری را از خانواده فرزندانشان جدا کرده تا وارد زندگی دیگری کند که برای او نیست و چه داستان‌ها و ماجراهای اسف باری که در این راستا پدید آمده است!

گاهی این عشق‌های ممنوع چنان به فرد نزدیکند که دائم او را می‌آزارند. مثل علاقه‌ی بیش از حد به نامحرمی در بین اقوام درجه یک همسر یا کسی از نزدیک‌ترین همکاران مان در محیط کار. طوری که ملاقات‌های مکرر و معاشرت‌های زود به زود دائما موجب تقویت و تشدید این محبت می‌شود؛ بنابراین اگر مهر ممنوعی وارد قلب انسان شد باید هوشمندانه در همان مراحل اول سرکوب شود. نباید به زبان آورده یا در عمل وارد شود، نباید بگذاریم با ابراز و اظهار قوت پیدا کند. محبت در قلب انسان مانند چاهی است که هر چه بیشتر از آن آب کشیده می‌شود بیشتر به جوشش می‌افتد؛ بنابراین هر چه آن را مخفی کنیم و به آن بی توجه باشیم کمتر قدرت پیدا می‌کند.

اگر شرایط به گونه‌ای است که چاره‌ای از بودن در کنار هم نداریم می‌توانیم گفت‌وگوهای غیر ضروری را حذف کنیم. نگذاریم طرف مقابل متوجه احساس مان شود. ایستادن در مقابل این میل و وسوسه به خاطر خدا و برای حفظ حریم مقدس خانواده، جزء جهاد با نفس محسوب می‌شود. وقتی قلب انسان به نامحرم میل پیدا می‌کند،

گروه حوادث-مردی که دو سال قبل در پی اختلاف با همسرش، او را به قتل رسانده و سپس خودسوزی کرده بود با رأی قضات کیفری و تأیید دیوان عالی کشور در یک قدمی چوبه‌دار قرار گرفت، فروردین سال ۱۴۰۲ گزارش قتل زن ۴۱ ساله‌ای در خانه‌اش به پلیس اعلام شد.

وقتی مأموران به محل که خانه‌ای در محدوده تهرانپارس بود رفتند مشخص شد زن جوان با ضربات متعدد چاقو به قتل رسیده است. پدر مقتول که گزارش قتل را به پلیس داده بود در توضیح ماجرا گفت: «از صبح من و همسرم چندبار با تلفن دخترم تماس گرفتیم، چون جواب نداد نگران‌ش شدیم.

من به خانه‌شان آمدم کسی در را باز نکرد. تلفن همسرش نیز خاموش بود به همین خاطر کلیدساز آورد و در را باز کردم و در عین ناباوری با پیکر غرق در خون دخترم مواجه شدم. با دیدن جسد دخترم، از آنجا که با شوهرش اختلاف داشت احتمالا این جایت کار اوست.» با شروع تحقیقات ردی از مرد جوان به دست نیامد تا اینکه چند روز بعد مشخص شد او در یکی از بیمارستان‌های تهران به خاطر سوختگی به سفری است وقتی مأموران به سراغ او رفتند همان ابتدا به قتل همسرش اعتراف کرد و گفت: «همسرم بیش از حد به خانواده‌اش وابسته بود. هر روز به بهانه‌های مختلف پیش آنها بود و سر همین موضوع با هم اختلاف داشتیم.

روز حادثه دعویمان شد و کنترل را از دست دادم و با چاقو او را زدم بعد تصمیم گرفتم خود را هم بکشم. به همین خاطر سوار ماشینم شدم و به منطقه خلوتی رفتم.

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

اقتصاد کیش

روزنامه