



صبحانه تنها یک قطعه از پازل سبک زندگی سالم است.

توصیه عملی
وجود دارد:
برای کسانی که می‌خواهند وزن خود را کنترل کنند، چند نکته عملی

– اگر صبحانه می‌خورید، تلاش کنید سالم باشد: غلات کامل، تخم‌مرغ، لبنیات کم‌چرب، میوه و سبزیجات.
– اگر صبحانه نمی‌خورید، مطمئن شوید که وعده‌های بعدی را متعادل مصرف می‌کنید و از پر خوری جلوگیری کنید.
– به جای تمرکز صرف روی خوردن یا نخوردن صبحانه، سبک زندگی سالم شامل فعالیت بدنی منظم، خواب کافی و کنترل استرس را اولویت دهید.

۲ ماهه غذایی سرشار از منیزیم

کینوا
یک پیمانه کینوا پخته ۱۲۰ میلی گرم منیزیم دارد. این دانه مغذی علاوه بر منیزیم، منبع خوبی از فیبر و پروتئین و برای سلامت روده و سیستم ایمنی، مفید است.

لوبیا سبزه
لوبیای سبزه انتخابی عالی برای دریافت منیزیم است و هر یک پیمانه پخته آن ۱۲۰ میلی گرم منیزیم دارد. این دانه‌ها منبعی غنی از پروتئین، فیبر و ریز مغذی‌هایی مانند فولات، منگنز، آهن، پتاسیم و ویتامین ب۶ هستند که به سلامتی روده، قلب و کنترل قند خون کمک می‌کنند.

دانه چیا
دانه‌های چیا در هر ۲۸ گرم حدود ۹۵ میلی گرم منیزیم دارند و علاوه بر آن سرشار از آنتی اکسیدان، اسیدهای چرب امگا-۳ و فیبرند. چیا اغلب به تهیه پودینگ و ترکیب با شیر یا ماست یا جو دوسر استفاده می‌شود اما توجه داشته باشید چون فیبر چیا زیادی دارد اگر تازه مصرف را شروع کرد هاید، این کار را به تدریج و با مقدار کم انجام دهید و قبل از خوردن حتماً آن را با مایع ترکیب کنید تا زلغای نشود و از ناراحتی گوارشی جلوگیری کند.

بذر کتان
هر ۲۸ گرم بذر کتان ۸۰ میلی گرم منیزیم دارد. این دانه‌ها علاوه بر منیزیم، حاوی تیامین و منگنزند. تیامین به بهبود خواب کمک می‌کند و منگنز در سلامتی مغز و سیستم ایمنی نقش دارد.

گروه بهداشت و سلامت – منیزیم یکی از مواد معدنی

ضروری برای بدن است که تأثیر آن بر تنظیم قند و فشار خون تا تأمین سلامتی استخوان‌ها، عضلات و حتی

ترمیم دی‌ان‌ای (DNA) ثابت شده است. متخصصان تغذیه و سلامت می‌گویند بادم یک منبع شناخته‌شده منیزیم است که هر اونس (حدود ۲۸ گرم) آن نزدیک به ۷۸ میلی گرم منیزیم دارد. همچنین شش خوراکی دیگر که بیشتر از بادم منیزیم دارند و علاوه بر منیزیم حاوی پروتئین، فیبر، آنتی اکسیدان و ریز مغذی‌های دیگر نیز هستند عبارت‌ند

از:
اسفناج
اسفناج سرشار از مواد مغذی است که منیزیم تنها یکی از آنهاست. هر پیمانه اسفناج پخته ۱۵۷ میلی گرم منیزیم دارد. اسفناج به سلامتی استخوان کمک می‌کند و به دلیل پتاسیم و نیترات موجود در آن، می‌تواند فشار خون را کاهش دهد.

تخم کدو
تخم کدو از منابع بسیار غنی منیزیم است و تقریباً دو برابر بادم منیزیم دارد، به طوری که هر ۲۸ گرم آن حاوی حدود ۱۵۶ میلی گرم منیزیم است. این دانه‌ها همچنین سرشار از روی، آهن و پروتئین گیاهی هستند و در کنار آن‌ها، چربی‌های مفید، فیبر برای سلامت روده و آنتی اکسیدان‌های تقویت‌کننده سیستم ایمنی را فراهم می‌کنند.

آیا حذف صبحانه واقعاً عامل چاقی است؟

📌 **از کودکی شنیده‌ایم که «صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی است» و حذف آن به معنای چاقی حتمی. اما آیا این باور ریشه‌ای علمی دارد یا تنها میراثی از توصیه‌های قدیمی است؟ در دنیای پرمشغله امروز که بسیاری از ما فرصت صبحانه خوردن نداریم، این سوال بیش از پیش اهمیت پیدا می‌کند: آیا واقعاً صبحانه نخوردن، راه میانبر چاقی است؟**

روشن کنیم که آیا حذف صبحانه واقعاً دشمن کاهش وزن است یا اینکه عوامل دیگری نقش پررنگ‌تری دارند.

تحقیقات علمی چه می‌گویند؟
مطالعات متعددی در دهه‌های اخیر تلاش کرده‌اند رابطه بین مصرف صبحانه و وزن بدن را بررسی کنند. برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افرادی که صبحانه می‌خورند، در مقایسه با کسانی که صبحانه را حذف می‌کنند، شاخص توده بدنی (BMI) پایین‌تری دارند و وزن سالم‌تری دارند. این یافته‌ها باعث شده بسیاری از رسانه‌ها و کارشناسان تغذیه توصیه کنند که صبحانه را حذف نکنید.

با این حال، بررسی دقیق‌تر این تحقیقات نکات مهمی را روشن می‌کند:
کیفیت و محتوای صبحانه: تنها خوردن هر نوع صبحانه کافی نیست. صبحانه‌ای که سرشار از پروتئین، فیبر و غلات کامل باشد، اثر مثبت بیشتری روی کنترل اشتها و وزن دارد. صبحانه‌های پر قند یا فرآوری‌شده ممکن است تأثیر منفی داشته باشند.

سبک زندگی و عادات غذایی کلی: افرادی که صبحانه می‌خورند، معمولاً سبک زندگی سالم‌تر دارند؛ مانند فعالیت بدنی منظم، مصرف

یک پروتئین گیاهی؛ از خواص و فرآورده‌های متنوع تا موارد احتیاط

برخی محصولات مفید سویا عبارت‌ند از:
– تمپه: محصول تخمیر شده‌ای است که دارای پروتئین بالا، فیبر و پروبیوتیک است. این محصول برای سلامت روده مفید است و می‌تواند جایگزین مناسبی برای گوشت باشد.
– ادامامه: یا سویای سبز: لوبیای سبز نارس سویاست که سرشار از پروتئین، فیبر، فولات و منیزیم است. مصرف آن می‌تواند به کاهش قند خون، کاهش فشار خون و کاهش خطر بیماری‌های قلبی کمک کند.
– شیر سویا: گزینه‌ای مناسب برای افرادی است که به لاکتوز حساسیت دارند. شیر سویا حاوی پروتئین، کلسیم، ویتامین‌های A و B است.
– توفو: توفو یا «پنیر سویا»، غذایی است که از فرایند پستن شیر سویا به دست می‌آید. توفو معمولاً فرآوری شده است ولی هنوز فواید سلامتی سویا را دارد و گزینه‌ای عالی برای جایگزینی گوشت در رژیم‌های گیاهی است.

احتیاط‌های مهم در مصرف سویا
۱. مصرف سویا باید در حد متعادل باشد. مصرف ۲۵ تا ۵۰ گرم سویا در روز برای بهر مفدی از خواص آن توصیه می‌شود.
۲. در افرادی که دچار کمبود ید هستند، مصرف زیاد سویا ممکن است بر عملکرد تیروئید تأثیر بگذارد.
۳. تخمیر سویا (مانند تهیه محصولات آن شامل تمپه و «میسو») می‌تواند هضم و جذب مواد مغذی را بهبود بخشد. میسو یا «تخمیر سویا» یک نوع ماده غذایی است که از تخمیر غلات به دست می‌آید.
۴. برخی افراد ممکن است به سویا حساسیت داشته باشند و باید از مصرف آن خودداری کنند.

کاهش خطر سرطان
مصرف سویا با کاهش خطر ابتلا به سرطان‌های پستان و پروستات مرتبط است. ایزوفلاون‌های سویا با اثرات آنتی اکسیدانی و ضد التهابی که دارند می‌توانند در پیشگیری از رشد سلول‌های سرطانی مؤثر باشند.

سلامت استخوان‌ها
ایزوفلاون‌های موجود در سویا به ویژه در دوران یائسگی می‌توانند به حفظ تراکم استخوانی و کاهش خطر پوکی استخوان کمک کنند. این ترکیبات با اتصال به گیرندهای استروژن در استخوان‌ها عامل می‌کنند.

سلامت قلب و عروق
مصرف روزانه ۲۵ گرم پروتئین سویا به همراه رژیم غذایی کم‌چرب و کم‌کالسترول می‌تواند خطر بیماری‌های قلبی را کاهش دهد. این اثر به دلیل محتوای بالای چربی‌های غیر اشباع، فیبر و مواد مغذی موجود در سویاست.

سلامت گوارش
فیبر موجود در سویا به ویژه در انواع تخمیر شده آن مانند «تمپه» (یکی از فرآورده‌های سنتی سویا که بیشتر در اندونزی تولید می‌شود) می‌تواند به بهبود سلامت روده، کاهش التهاب و کاهش خطر سرطان روده بزرگ کمک‌کند.

گروه بهداشت و سلامت – سویا با ترکیب تغذیه‌ای غنی و خواص متنوعی که دارد می‌تواند بخش مهمی از یک رژیم غذایی سالم باشد. متخصصان تغذیه به گونه‌ی پیاپی از منابع غنی پروتئین گیاهی است که در بسیاری از غذاهای گیاهی و رژیم‌های غذایی مورد استفاده قرار می‌گیرد. مصرف انواع مختلف سویا به ویژه محصولات تخمیر شده آن، می‌تواند فواید بیشتری برای سلامتی به همراه داشته باشد. همچنین مصرف متعادل و توجسه به موارد احتیاط در مصرف، می‌توانند از بروز عوارض جانبی جلوگیری کنند.

سویا سرشار از پروتئین، فیبر، چربی‌های سالم، ویتامین‌ها و مواد معدنی است. در ۱۰۰ گرم سویا حدود ۳۶ گرم پروتئین، ۹ گرم فیبر، ۱۲ گرم چربی (شامل اسیدهای چرب امگا-۳ و امگا-۶) و مقادیر بالایی از آهن، منگنز، فسفر، ویتامین K و فولات وجود دارد. این ترکیب تغذیه‌ای، سویا را منبعی مناسب برای گیاه‌خواران و وگان‌ها تبدیل می‌کند.

مصرف روزانه ۲۵ گرم پروتئین سویا به همراه رژیم غذایی کم‌چرب و کم‌کالسترول می‌تواند خطر بیماری‌های قلبی را کاهش دهد. این اثر به دلیل محتوای بالای چربی‌های غیر اشباع، فیبر و مواد مغذی موجود در سویاست.

فیبر موجود در سویا به ویژه در انواع تخمیر شده آن مانند «تمپه» (یکی از فرآورده‌های سنتی سویا که بیشتر در اندونزی تولید می‌شود) می‌تواند به بهبود سلامت روده، کاهش التهاب و کاهش خطر سرطان روده بزرگ کمک‌کند.

اخبار حوادث

مزارحمتی که رنگ خون گرفت!

گسره حوادث – به دنبال وقوع قتل مرد جوانی که پس از متلک‌پراکنی به زن متأهل رخ داد، سناریوی جنایی مقابل کارآگاهان اداره دهم پلیس آگاهی تهران بزرگ قرار گرفت. در این واقعه مرد جوانی در شهری را ضربه چاقو به قتل رسید. این حادثه، که ریشه در یک مشاجره خیابانی بر سر متلک‌پرانی به یک زن متأهل داشت، سناریوی پیچیده و پراز تنش را مقابل کارآگاهان اداره دهم پلیس آگاهی تهران بزرگ قرار داد.

گزارشی از وقوع قتل مرد جوانی به مرکز فوریت‌های پلیسی ۱۱۰ اطلاع‌رسانی شد. پس از این تماس اضطراری، بلافاصله مأموران کلانتری محل به صحنه حادثه در یکی از خیابان‌های شلوغ شهری رفتند. مأموران پس از ارزیابی اولیه و حفظ صحنه جرم، موضوع را به باز پرس کشیک قتل اطلاع دادند و تیمی متخصصی از کارآگاهان اداره دهم پلیس آگاهی تهران بزرگ هم عازم محل شدند تا تحقیقات میدانی دقیق و حرفه‌ای را آغاز کنند. کارآگاهان جنایی، بلافاصله پس از ورود به محل، با پیکر بی جان مرد جوانی روبرو شدند که روی سینه‌اش زخمی از ضربه‌ای مرگبار چاقو دیده می‌شد. بررسی‌های اولیه صحنه جرم، حاکی از آن بود که مقتول در جریان یک درگیری خیابانی شدید، توسط فردی که ظاهراً به عنوان خط‌دار تاکسی‌های مسافر کشت‌وکار فعالیت می‌کرده‌مورد حمله قرار گرفته بود. آثار درگیری و پراکندگی وسایل شخصی مقتول، گواه بر شدت نزاع بود. کارشناسان صحنه جرم، با دقت هرگونه سرنخ فیزیکی مانند لکه‌های خون، اثر چاقو و هر نوع جراحستی یا حتی تکه‌های پارچه را جمع‌آوری کردند تا زنجیره وقایع را بازسازی کنند.

در جریان تحقیقات میدانی، کارآگاهان از شاهدان عینی تحقیق کردند و یکی از آن‌ها جزئیاتی را بازگو کرد. این شاهد توضیح داد: «قاتل، مردی بود که در آن خیابان ایستاده بود و با دادن مسافر جمع می‌کرد. او مسئول هدایت مسافران به تاکسی‌ها بود و همیشه در محل حضور داشت. در آن لحظه، مقتول همراه همسرش که زن جوانی بود از مقابل چشمانش عبور می‌کرد. ناگهان قاتل با لحنی گستاخانه به زن متلک گفت و حرف‌های نامناسب او جرقه‌ای برای خشم مقتول شد. پس از آن‌بود که بلافاصله مشاجره‌ای لفظی درگرفت و کلمات تند درو بدل شد.»

شاهد ادامه داد: «اول، این درگیری فقط به توهین‌های کلامی محدود بود و خیلی زود با دخالت رهگذران و مسافرانی که اطراف بودند، موق‌تاً فروکش کرد. همه فکر می‌کردند ماجرا تمام شده، اما ظاهراً خشم مقتول فروکش نکرد ده‌ود. او چند دقیقه بعد با چند تن از دوستانش، که احتمالاً بهجه محله‌هایش بودند، دوباره به صحنه بازگشت. درگیری دوم، بسیار شدیدتر از اولی بود و دریا بادهایند شد،



ما پول نداریم، شوهر هم به من می‌گوید به خاطر پدرت برگرد تا وضع خوب شود ولی من قبول نکردم. شوهرم بیشتر از مشکل مالی مسئله دیگری دارد و نمی‌خواهد من کنارش باشم. گفتم اگر می‌خواهی من

را به خانه پدرم بفرستی طلاق می‌گیرم. او هم قبول کرد.
«بعد از طلاق چه می‌کنی؟
می‌خواهم زندگی خودم را بسازم. به پانسپون می‌روم.
«نمی‌شود قبل از طلاق این کار را بکنید؟
ششوهرم قبول نکرد. گفتم اگر قبل از طلاق هر جایی بمانی پدرت از من شکایت می‌کند. من هم طلاق می‌خواهم که خودم برای خودم تصمیم بگیرم.

دختر ۳۷ ساله، زندگیمان را تباه کرد!



من هنوز بهنزار را دوست دارم، هنوز برایش دعای می‌کنم؛ اما فریادهایش روح مرا فرسوده است. حالا تنها دست به دعا برداشته‌ام و می‌گویم: «خدایا! من دیگر از دست او خسته‌ام...»
باراهنمایی‌های سرگرد احسان سبکبار، رئیس کلانتری نواب صفوی مشهد، اقدامات مشااورهای و عونت از بهنزار، در دایره مددکاری اجتماعی آغاز شده است.

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

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲