

تغذیه سالم بدون دردسر؛ راهنمای ساده برای زندگی بهتر

گروه بهداشت و سلامت – افراد مبتلا به چاقی در معرض خطر بیشتری برای بیماری‌هایی مانند:

- دیابت نوع ۲
- آپنه خواب انسدادی
- بیماری‌های قلبی
- بیماری‌های کبدی
- بیماری‌های کلیوی

کیفیت رژیم غذایی شما بر خطر ابتلا به بیماری‌ها، طول عمر و سلامت روان تأثیر می‌گذارد. تحقیقات نشان داده‌اند که رژیم‌های غذایی سرشار از غذاهای فوق‌فرآوری‌شده با افزایش مرگ‌ومیر و خطر بیماری‌هایی مانند سرطان و بیماری‌های قلبی مر تبط هستند. در مقابل، رژیم‌های غذایی غنی از غذاهای کامل و مغذی، مانند رژیم مدیترانه‌ای، با افزایش طول عمر و محافظت در برابر بیماری‌ها همراه‌اند.

رژیم‌های پر از غذاهای فوق‌فرآورده‌شده ممکن است خطر علائم افسردگی را افزایش دهند، به‌ویژه در افرادی که کمتر ورزش می‌کنند. اگر رژیم فعلی شما سرشار از غذاهای فوق‌فرآوری‌شده و فاقد غذاهای کامل مانند سبزیجات، آجیل و ماهی باشد، احتمالاً مواد مغذی کافی دریافت نمی‌کنید، که می‌تواند بر سلامت کلی شما تأثیر منفی بگذارد.

آیا باید رژیم خاصی را دنبال کنید؟

خیر، برای سالم غذا خوردن نیازی به پیروی از رژیم خاصی نیست. تغذیه سالم به معنای تأمین نیازهای بدن با غذاهای مغذی است. این موضوع برای هر فرد بسته به محل زندگی، وضعیت مالی، فرهنگ و سلیقه غذایی متفاوت است.

مبانی تغذیه سالم:

تراکم مواد مغذی

هر چند کالری ما مهم هستند، اما تمرکز اصلی باید روی مواد مغذی باشد. مواد مغذی شامل پروتئین، کربوهیدرات، چربی، ویتامین‌ها و مواد معدنی است که بدن برای عملکرد بهینه به آنها نیاز دارد.

تغذیه سالم بدون دردسر؛

«تراکم مواد مغذی» به مقدار مواد مغذی یک غذا نسبت به کالری آن اشاره دارد.

برای مثال، سفیده تخم‌مرغ کالری و چربی کمتری نسبت به تخم‌مرغ کامل دارد، اما تخم‌مرغ کامل ۵ تا ۲۱ درصد از نیاز روزانه به آهن، فسفر، روی، کولین و ویتامین‌های A و B۱۲ را تأمین می‌کند، در حالی که سفیده تخم‌مرغ کمتر از ۱ درصد این مواد را فراهم می‌کند.

برخی غذاهای مغذی مانند میوه‌ها و سبزیجات کالری کمی دارند، در حالی که غذاهایی مانند آجیل، ماست یونانی، زرده تخم‌مرغ، آووکادو و ماهی‌های چرب کالری بالایی دارند. این به این معنا نیست که این غذاها ناسالم‌اند؛ کالری بالا لزوماً به معنای ناسالم بودن نیست.

سعی کنید بیشتر غذاهایی مصرف کنید که سرشار از پروتئین، فیبر، چربی‌های سالم، ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند، مانند سبزیجات، میوه‌ها، آجیل، دانه‌ها، حبوبات، ماهی‌های چرب و تخم‌مرغ.

تنوع غذایی

رژیمی که شامل انواع غذاها باشد:

- با کتری‌های مفید روده حمایت می‌کند.

- به حفظ وزن سالم کمک می‌کند.

- طول عمر را افزایش می‌دهد.

از بیماری‌های مزمن محافظت می‌کند.

اگر جزو افرادی هستید که غذاهای جدید را به سختی امتحان می‌کنند، سعی کنید غذاهای جدید را به تدریج و یکی‌یکی به رژیم خود اضافه کنید. برای مثال، اگر سبزیجات کمی مصرف می‌کنید، یک سبزی مورد علاقه را به یک یا دو وعده در روز اضافه کنید و به تدریج آن را افزایش دهید. تحقیقات نشان می‌دهند که هر چه بیشتر در معرض یک غذا قرار بگیرید، احتمال عادت کردن به آن بیشتر است.

نسبت درشت‌مغذی‌ها

درشت‌مغذی‌ها شامل کربوهیدرات، چربی و پروتئین هستند (فیبر نیز نوعی کربوهیدرات است). وعده‌ها و میان‌وعده‌های شما باید ترکیبی متعادل از این سه داشته باشند. افزودن پروتئین و چربی به

بهداشت و سلامت

تغذیه سالم به معنای تأمین

سوخت مورد نیاز بدن با کالری‌ها و مواد

مغذی لازم برای عملکرد صحیح است.

اگر رژیم غذایی شما کمبود کالری یا مواد

مغذی داشته باشد، ممکن است سلامت شما

به خطر بیفتد. مصرف بیش از حد کالری

می‌تواند منجر به افزایش وزن شود.

منابع کربوهیدرات غنی از فیبر، غذاها را اسیرکننده‌تر و خوشمزه‌تر می‌کند.

برای مثال، اگر یک میوه به‌عنوان میان‌وعده می‌خورید، افزودن یک قاشق کره آجیل یا کمی پنیر باعث می‌شود احساس سیری بیشتری

کنید.

شمارش درشت‌مغذی‌ها برای اکثر افراد ضروری نیست، مگر برای ورزشکاران، افرادی که به دنبال ترکیب بدنی خاصی هستند یا کسانی که برای لایل پزشکی نیاز به افزایش وزن یا عضله دارند. و سواس

در شمارش درشت‌مغذی‌ها ممکن است به تمرکز ناسالم روی غذا یا حتی اختلالات خوردن منجر شود.

برخی افراد با رژیم‌های کم کربوهیدرات یا پرچرب احساس بهتری دارند، اما حتی در این رژیم‌ها، معمولاً نیازی به شمارش دقیق درشت‌مغذی‌ها نیست. انتخاب غذاهای مناسب (مانند سبزیجات غیر نشاسته‌ای، پروتئین‌ها و چربی‌ها) معمولاً کافی است.

غذاهای فوق‌فرآوری‌شده

یکی از بهترین راه‌ها برای بهبود رژیم غذایی، کاهش مصرف غذاهای فوق‌فرآوری‌شده است. نیازی نیست غذاهای فرآوری‌شده (مانند آجیل پوست‌کنده، کنسرو لوبیا یا میوه‌ها و سبزیجات منجمد) را کاملاً حذف کنید؛ غذاهای فوق‌فرآوری‌شده مانند نوشابه، شیرینی‌های صنعتی، آب‌نبات، غلات شیرین‌شده و برخی میان‌وعده‌های بسته‌بندی‌شده معمولاً مواد مغذی کمی دارند.

چگونه تغذیه سالم را در زندگی خود پیاده کنید

اولین قدم برای داشتن رژیم سالم‌تر، اولویت دادن به غذا است. این به معنای صرف ساعت‌ها برای آماده‌سازی غذا نیست، بلکه زمان‌مند کمی برنامه‌ریزی و تلاش است.

خرید منظم مواد غذایی به شما کمک می‌کند تا همیشه گزینه‌های سالم در یخچال و انباری داشته باشید. هنگام خرید:

کم تر تحلیل می‌روند.

دویدن تأثیر زیادی در حفظ و تقویت سلامت روح و روان انسان دارد. طبق آمار بیشتر دوندۀ های ورزشکار دارای روحیه ای شاد و صبور در مقابل سیر زندگی هستند. موقع دویدن هو مونی به نام اندورفین ترشح می شود که باعث نشاط و شادابی می شود. یکی دیگر از تأثیرات این ورزش کاهش استرس است و یکی از علتهای اصلی آن این است که فرد دوندۀ باید کاملاً حواسش

به مهارت انجام دو باشد و خود به خود از افکار روزانۀ مانند خانوادۀ کار و ... خارج می شود و به این صورت است که شادابی و سرزندگی جایگزین افسردگی می شود.

شاید خیلی عجیب باشد که دویدن روی افزایش مهارت کنترل و هماهنگی نیز موثر است چرا که هنگام دویدن بروی بعضی از جاده های غیر آسفالت دوندۀ باید تمام حواس و کنترل خود را حفظ کند تا احیاناً با موانعی همچون سنگ،

ریشه های درختان و ... برخورد کند و این خود مهارت خاص نیاز دارد. حتی دوندۀ های حرفه ای در مسیر های

صاف و خط کشی شده باید کاملاً تمرکز داشته باشند که از مسیر خارج نشوند.

چهارشنبه ۹ مهر ۱۴۰۴، ۸ ربيع الثاني ۱۴۴۷، ۱۱ اکتبر ۲۰۲۵، شماره ۴۷۹۸، صفحه ۹



• میوه‌ها و سبزیجات تازه و منجمد

- منابع پروتئینی مانند مرغ، تخم‌مرغ، ماهی و توفو

- منابع کربوهیدرات مانند لوبیای کنسروی و غلات کامل

• سبزیجات نشاسته‌ای مانند سیب‌زمینی سفید، سیب‌زمینی شیرین

و کدو

- منابع چربی مانند آووکادو، روغن زیتون و ماست پرچرب

- مواد اولیه میان‌وعده‌های ساده و مغذی مانند آجیل، دانه‌ها، کره

آجیل، حبص، زیتون و میوه خشک

قانون سه‌گانه

اگر در زمان غذا خوردن ایده‌ای ندارید، به سه چیز فکر کنید:

- پروتئین: تخم‌مرغ، مرغ، ماهی، توفو

- چربی: آجیل، دانه‌ها، کره آجیل، آووکادو، پنیر یا ماست یونانی

کربوهیدرات غنی از فیبر: سیب‌زمینی شیرین، جو، برخی میوه‌ها

و لوبیا یا منابع فیبر کم کربوهیدرات مانند مارچوبه، بروکلی، گل کلم

و توت‌ها

اگر به خرید یا آشپزی عادت ندارید، روی یک وعده یا چند وعده

تمرکز کنید. مواد لازم برای چند صبحانه یا شام را بخرید و به تدریج

وعده‌های بیشتری را اضافه کنید. تا بتوانید برای یک هفته خرید کنید.

ایجاد رابطه سالم با غذا

برای داشتن رابطه سالم با غذا، به ابزارهای مناسب نیاز دارید. همکاری

با یک تیم مراقبت‌های بهداشتی، مانند یک متخصص تغذیه و



فواید دویدن برای سلامتی

ادعاهای ضد و نقیض در پروندۀ پزشک معروف که به قتل برادرش متهم است

گروه حوادث – پزشک معروف که با همکاری دستیارش برادرش را که او هم پزشک بود به قتل رسانده است برای بار دوم پای میز محاکمه رفت. متهم یکبار محاکمه و به قصاص محکوم شده بود اما حضور شاهد جدید و ادعاهایی که متهم مطرح کرد باعث نقض حکم و محاکمه مجدد او شد.

اواخر پاییز سال ۱۴۰۳ زن جوانی با مراجعه به پلیس آگاهی از ناپدید شدن شوهر ندانایزشکش به نام شهاب خبر داد. ماموران با بررسی تلفن همراه شهاب در یافتند آخرین بار در محدوده خیابان فرشته آنتن دهی داشته است. بررسی لحظه به لحظه تصاویر دوربین‌های مدار بسته خیابان نشان داد او به ساختمانی چند طبقه وارد شده اما خروج او ثبت نشده بود.

به این ترتیب ماموران با دستور قضایی وارد ساختمان مورد نظر شدند و مخفی شدند. مرد گمشده آذرخس بار در یک دفتر در طبقه دوم این ساختمان بوده است. ماموران در بازرسی دفتر به یک چرخ گوشت برخوردند و متوجه آثار خون خشسته شده در کف واحد و آثار سوختگی و بقایای چند تنه استخوان شدند.

با این سرخ‌ها دستیار پزشک که مردی ۳۰ساله بود بازداشت شد.

وی گفت: اینجا دفتر دکتر مهر داد است. من دانشجوی پزشکی هستم و یک سال قبل از شهرستان به تهران آمدم. از آنجا که برای هزینه‌های تحصیلی و امرار معاش نیاز به کار و خانه داشتم، با دکتر مهر داد آشنا شدم. او به من خیلی محبت کرد بعد از مدتی متوجه شدم که او با برادرش دکتر شهاب از مدت‌ها قبل به خاطر بدهی ۶ میلیاردی شرایط اختلاف دارند. چند روز قبل دکتر تلفن برادرش را به من داد و از من خواست تا با شهاب تماس بگیرم و عنوان کنم که برادر یکی از دوستانش هستم و می‌خواهم برای تأسیس یک مرکز درمانی با او همکاری کنم. در ازای این کار هم پول خوبی به من داد. من هم تماس گرفتم و دکتر شهاب را به این ساختمان کشاندم. اما همین که وارد دفتر شدم، دکتر مهر داد از اتاق بیرون آمد و بافتنگ کیسولی چند گلوله به او شلیک کرد که یکی از ساچمه‌ها هم به دست من خورد و بعد هم با باتوم چند ضربه به او زد و از من خواست آمپول بیهوشی بزنم و من هم زدم

و دکتر شهاب بیهوش شد. ما او را روی یک ویلچر نشاندم و دست و پا و دهانش را بستیم. ما او را ۳روز نگه داشتیم و در این مدت دکتر مهر داد تعداد زیادی چک و سفته از برادرش گرفت و در روز چهارم دکتر گفت که باید او را بکشیم. چند نایلون آورد و دست‌ها و پاهای برادرش را در آن قرار داد و رگ هر دو دستش و پاهایش را زد و او فوت کرد. بعد از من خواست تیر و اویازم برادرش را مثله کرد و ساعت شهاب را هم به من داد. در آخر هم بدن مثله شده دکتر شهاب را داخل چرخ گوشت انداخت تا آثار انگشت جسد شناسایی نشود. با کمک هم بقایای جنازه را به پشت بام بردیم و با نفت آن را سوزاندم. بعد هم جارا تمیز کردیم و شستیم و گوشت‌ها را هم داخل چند پلاستیک ریختیم و سر هر کوچه و خیابانی که دوربین نداشت، یکی از پلاستیک‌ها را روی زمین می‌گذاشتم.

با اعتراضات هولناک شایان، ماموران به ردیابی دکتر مهرادیر باختند و در

اخبار حوادث

تازه عروس؛

گفتم مسافرت

نمی‌روم، شوهرم

کتکم زد

گروه حوادث – فاطمه شش ماه بعد از ازدواج تصمیم

به طلاق گرفته است. او می‌گوید این ازدواج از ابتدا اشتباه بود. فاطمه از دلیل این جلائی می‌گوید.

• **چطور با همسرت آشنا شدی؟**

ما ۱۰سال باهم دوست بودیم و بعد فرهاد به خواستگاری ام آمد و درخواست ازدواج کرد.

• **در سال‌های که دوست بودید رابطه خوبی داشتید؟**

بله. رابطه بسیار خوبی داشتیم. ما همدیگر را دوست داشتیم.

• **پس چه شد که ۶ماه بعد از ازدواج درخواست طلاق کردی؟**

چون شوهرم هیچ چیز از من نمی‌داند. اصلا بلد نیست درست رفتار کند. آنقدر خشن است که نمی‌توانم تحمل کنم.

• **عذرخواهی کرد. گفت به کسی نگو و اصل را برابم مهم**

بله. رابطه‌ی بسیاری از خانم‌ها بعد از ازدواج به همین شکل می‌گردد اما وقتی زیر یک سقف رفتیم تازه فهمیدم چقدر خشن است.

• **مگر چه اتفاقی افتاد؟**

یک روز سر مسأله‌ای کوچک جر و بحث کردیم. چنان

زن غریبه زندگی زوج را بعد از چهارده سال

به طلاق کشاند

خودش گفت: یک روز که با هم داشتیم شام می‌خوردیم گفت بی‌اطلاق بگیریم. گفتم چرا گفت چون عاشق زن دیگری شدم.

• **واکنش تو چه بود؟**

خیلی ناراحت شدم. او را از خانه بیرون کردم. برای چند ماه اصلا حال روحی خوبی نداشتم.

• **پس هر دو به طلاق راضی هستید؟**

در ایسن وضعیت بله. من هم به طلاق راضی هستم. ما تصمیم گرفتیم خانه را من به جای مهریه بر دارم و طلاق بگیریم.

• **فکر می‌کنی چرا زندگی شما به اینجا رسید؟**

من بیشتر ساعت‌های روز را سر کار هستم. شیفتم می‌ماند. کمتر با مهدی وقت می‌گذارندیم. ما مثل دو همخانه شده بودیم. توانستیم زندگی عاطفی خوبی درست کنیم. برای همین کار به اینجا کشید.

• **پس چرا می‌خواهید طلاق بگیرید؟**

چون شوهرم با زنی دیگر و رابطه رابده شده است.

• **چطور ی متوجه شدی؟**

چهارشنبه ۹ مهر ۱۴۰۴، ۸ ربيع الثاني ۱۴۴۷، ۱۱ اکتبر ۲۰۲۵، شماره ۴۷۹۸، صفحه ۹

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

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۱

کیش نوش