ZENDEGI-SALAM
ضمیمه روزنامه خراسان
شنبه • ۲۶ آبان ۱۳۹۷
۹ ربیع‌الاول ۱۴۴۰ • ۱۷ نوامبر ۲۰۱۸
شماره ۱۹۹۶۴
۱۱۸۷

## جدیدترین بایدونبایدهای روز دنیا به نقل از وبسایت‌های معتبر حوزه سلامت

# ۱۰ تایی‌های مهمِ تغذیه

فاطمه قاسمی | مترجم

سلامت جسم و روان، تناسب‌اندام، تقویت سیستم ایمنی بدن، زیبایی پوست و درخشش موو حتی خلق و خوی هر شخص، ارتباط مستقیم با تغذیه و رژیم غذایی او دارد و برای داشتن یک خانواده شاداب و یک جامعه سالم، نیاز به رعایت الگوهای صحیح تغذیه توسط تک‌تک افراد آن خانواده و جامعه است. افزایش آمار چاقی و بیماری‌های ناشی از آن مانند دیابت، اختلالات قلبی عروقی، فشار خون بالا، کبد چرب و... در جوامع دنیا و در سنین مختلف، به‌خصوص در میان کودکان و نوجوانان، افزایش نگران کننده‌ای داشته است و قطعا تغذیه نامناسب، الگوهای غذایی نامتعارف شامل چربی‌های بالا، نمک، قند و نوشیدنی‌های گازدار، در تشدید این بحران نقش زیادی داشته است. از طرف دیگر، داغ شدن بازار رژیم‌های گوناگون و گاه خطرناکِ لاغری و جراحی‌های پلاستیک گران‌قیمت برای تناسب‌اندام، آسیب مهم دیگری است که از تبعات اضافه‌وزن ناشی از بدغذا خوردن است. شاید وقت آن رسیده باشد که با هدف افزایش سطح سلامت افراد جامعه و پیشگیری از بیماری‌ها و کاهش هزینه‌های ناشی از بیماری، تغذیه مناسب در اولویت برنامه‌های هر خانه و خانواده قرار بگیرد. به همین بهانه در پرونده امروز، بسته‌هایی شامل توصیه‌های ۱۰ تاییِ بهداشت تغذیه را با هم مرور می‌کنیم تا در جریان جدیدترین باید و نبایدهای تغذیه‌ای روز دنیا قرار بگیریم و گامی باشد برای اصلاح الگوهای ناسالم تغذیه که خیلی‌هایمان به آن عادت داریم.

## ۱۰ نکته کلیدی شامل باید و نبایدهای غذا خوردن

### با دقت نوش جان کنید

برای استفاده حداکثری از مزایای مواد مغذی و سالم، مجبور نیستید به دنبال خوراکی‌های گران‌قیمت و کمیاب یا دستورالعمل‌های عجیب باشید؛ خوراکی‌های سالم و مقرون به صرفه اطرافمان وجود دارد. فقط کافی است تعدادی از باید و نبایدهای مهم و تعیین کننده مصرفِ این موادرا بدانید.

۱. غلات انتخابی شما از نوع غلات کامل (سبوس‌دار) باشد. گندم، جو دو سر، گندم سیاه، برنج قهوه‌ای و ذرت از نوع غلات کامل هستند. این غلات نسبت به کربوهیدرات‌ها، مملو از فیبر و ویتامین هستند. غذاهای فیبردار نیاز به جویدن بیشتر دارند، پس موجب کالری سوزی بیشتر می‌شود و در نتیجه بدن به شما پیام سیری می‌دهد.

۲. نیمی از وعده غذایی هر روز شما را میوه و سبزیجات تشکیل دهند و به‌خصوص روی انواع میوه‌ها و سبزیجات با رنگ سبز تیره، قرمز و نارنجی مثل اسفناج و فلفل دلمه‌ای تمرکز کنید که مملو از مواد مغذی است.

۳. شیر بدون چربی مصرف کنید و در عوض از ویتامین D و کلسیم موجود در شیر، نهایت استفاده را ببرید.

۴. برخی نوشیدنی‌های محبوب از جمله آب میوه‌ها و نوشابه‌های گازدار فاقد ارزش غذایی و پرکالری هستند؛ پس از سفره‌تان حذف کنید.

۵. در مصرف نمک دقت کنید و به جای آن از ادویه و چاشنی‌های بدون نمک استفاده کنید.

۶. از چربی‌های غیراشباع شده در مواد غذایی همچون روغن زیتون، گردو، آجیل، غذاهای دریایی و تخم مرغ استفاده کنید. این چربی‌ها برخلاف چربی اشباع‌شده، باعث کاهش اسید چرب و افزایش کلسترول خوب در بدن می‌شوند.

۷. در مصرف کلسترول محصولات حیوانی، میانه‌رو باشید.

۸. مواد قندی را کمتر مصرف کنید و به برچسب و تاریخ مواد غذایی، قبل از مصرف دقت کنید.

۹. پروتئین‌های متنوع از جمله تخم مرغ، گوشت، ماهی، آجیل‌ها، لوبیا، پنیر، شیر و... را در طول هفته مصرف کنید.

۱۰. به منظور حفظ تعادل و پیشگیری از اضافه وزن از وعده‌های پرحجم غذایی بپرهیزید.

## ۱۰ رژیم برتر سال ۲۰۱۸

### برنامه‌ریزی برای تناسب‌اندام

طی رتبه‌بندی سالانه انتخاب بهترین رژیم غذایی توسط «یواس نیوز» و «ورلد ریپورت»، ۱۰ رژیم برتر امسال براساس معیارهایی همچون کیفیت تغذیه، ایمنی، راحتی، مدت زمان کاهش وزن، هزینه و عوارض آن معرفی می‌شوند.

۱. **DASH**| بهترین رژیم سال است برای پیشگیری از بیماری فشار خون بالا و کمک به کاهش آن. برنامه‌ای که مصرف میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، پروتئین خام و لبنیات کم چربی را به افراد توصیه می‌کند.

۲. **Flexitarian**| نوعی رژیم نیمه گیاه خواری است که خوردن گوشت کاملا حذف نمی‌شود.

۳. **Weight Watchers یا مراقبت وزن**| انعطاف پذیر و مناسب برای تثبیت وزن است، هیچ غذایی از رژیم شما حذف نمی‌شود اما در مصرف کالری محدود هستید. برنامه‌ای که بر مصرف میوه‌ها و سبزیجات و نوشیدن آب زیاد، تاکید فراوان دارد.

۴. **MIND**| بر پیشگیری از آلزایمر و بیماری‌های مغزی تاکید دارد و بر مصرف نکردن گوشت قرمز، کره، پنیر، شیرینی و غذای سرخ شده یا فست فود اصرار دارد.

۵. **TLC**| با هدف کاهش چربی‌ها به‌خصوص اشباع شده به منظور کاهش کلسترول بد خون، برنامه ریزی شده است و به مصرف بیشتر فیبرها توصیه می‌کند.

۶. **Voumetrics یا رژیم حجمی**| هدف، کاهش وزن است و بر غذاهایی با کالری کم و حجم زیاد تاکید دارد.

۷. **Jenny Craig**| هدف این رژیم که نسبت به دیگر موارد فهرست، نسبتا پرهزینه است، کاهشِ بیش از یک کیلوگرم وزن در هفته تعیین شده است. افرادِ مقدار کنترل شده‌ای چربی، پروتئین، کربوهیدرات، فیبر و کلسیم دریافت می‌کنند.

۸. **کتوژنیک**| این رژیم با کاهش مصرف کربوهیدرات و جایگزین آن با چربی انجام می‌شود. بدن را در حالت متابولیسمی قرار می‌دهد و به طرز عجیبی در سوزاندن چربی برای انرژی، کارآمد می‌شود.

۹. **رژیم دوکان**| یک برنامه غذایی با پروتئین بالاست، برای مقدار خوردن محدودیتی ندارد و بر مصرف مواد غذایی حیوانی تاکید دارد و هدف آن، کاهش وزن بسیار سریع است.

۱۰. **مدیترانه‌ای**| شامل غذاهای پرچرب از نوع چربی خوب با تاکید بر مصرف غذاهای مدیترانه‌ای مثل روغن زیتون، آجیل‌ها، ماهی و سبزیجات است و بر سلامت و طول عمر متمرکز است.

## ۱۰ مزیت خوردن وعده‌های کوچکِ غذایی

### کم بخور، همیشه بخور!

الگوهای غذایی برای افراد مختلف بسته به سبک زندگی‌شان، متغیر است. بعضی عادت به خوردن وعده‌های غذایی بزرگ دارند بدون میان‌وعده و برخی ترجیح می‌دهند چندین وعده مواد مغذی با حجم کم مصرف کنند. الگوی دوم، فایده‌هایی دارد که با هم می‌خوانیم.

۱. مفید برای پایین آوردن وزن و تثبیت آن

۲. مصرف کالری به طور پراکنده در روز با فاصله زمانی منظم، به تحریک متابولیسم و داشتن یک فعالیت فیزیکی سالم و بی‌عیب و نقص کمک می‌کند.

۳. میزان قند خون در طول روز ثابت است و از افزایش ناگهانی و یا افت شدید آن جلوگیری می‌شود.

۴. این روش، نقش مهمی در برابر بعضی بیماری‌های مزمن دارد. مثلا مصرف وعده‌های کوچک‌تر و مغذی با کاهش کلسترول و کنترل دیابت در افراد ارتباط مستقیم دارد.

۵. با این روش، مغز و جسم شما در طول روز با انرژی است و در عملکرد آن‌ها، اختلالی ایجاد نمی‌شود.

۶. اشتها را تنظیم می‌کند.

۷. در تعادل هورمون‌ها نقش مهمی دارد.

۸. به دلیل دریافت مقادیر کم و قابل کنترل، عمل هضم را بهبود می‌بخشد.

۹. از بیماری گوارشی همچون رفلاکس معده جلوگیری می‌کند.

۱۰. به دلیل تنوع میان وعده‌ها، بدن فرد، مواد مفید زیادتری دریافت می‌کند.

## ۱۰ خوراکی برتر برای ایمن‌سازی بدن

### از قارچ و زنجبیل تا سیر و ماهی

اگر سیستم ایمنی بدن (سلول‌ها، بافت‌ها و اندام‌ها) در معرض خطر قرار گرفته و ضعیف شده باشد، بدن در برابر بیماری‌ها و سموم آسیب‌پذیر خواهد شد. به منظور عملکرد بهتر این سیستم، از انتخاب رژیم غذایی خود از نظر تنوع و مغذی بودن مواد مصرفی خاطر جمع شوید.

۱. **قارچ**| با تولید پروتئین‌های ضدویروسی که از سلول‌ها هنگام محافظت و ترمیم بافت‌ها آزاد می‌شود، ایمنی بدن را تقویت می‌کند.

۲. **زغال اخته**| دارای آنتی اکسیدانی است که توانایی شمار در برابر عفونت‌ها و بیماری‌ها افزایش می‌دهد.

۳. **کلم بروکلی**| حاوی قوی‌ترین آنتی اکسیدان است، بدن را در برابر عفونت‌ها و بیماری‌های محیطی محافظت می‌کند.

۴. **جوانه گندم**| کمبود آن در بدن، بر رشد و عملکرد سلول‌های ایمنی تاثیر منفی دارد.

۵. **زنجبیل**| باعث تعریق زیاد و دفع سموم بدن می‌شود.

۶. **ماهی**| منبع اسیدهای امگا ۳ است. چربی‌های سالم ماهی باعث کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، آرتروز و سرطان می‌شود.

۷. **سیر**| دارای خواص آنتی بیوتیک قوی، ضدویروسی و ضدقارچی است.

۸. **چای سبز**| مصرف متعادل و روزانه آن، فعالیت‌های ایمنی، ضدسرطان و آنتی اکسیدان‌ها را افزایش می‌دهد.

۹. **میوه‌های قرمز، زرد و نارنجی**| از سلول‌های خونی محافظت می‌کند و سبب رشد سلول‌های سالم می‌شود.

۱۰. **ماست طبیعی**| شامل پروبیوتیک‌هایی است که توازن را در سیستم گوارش شما ایجاد می‌کند.

## ۱۰ سوال رایج درباره رژیم‌های غذایی

### دانستنی‌های تعیین‌کننده

احتمالا همگی این تجربه را داشته‌ایم که در دورهمی‌های دوستانه درست وقت غذا خوردن، با اطلاعات درست و نادرست رژیم‌های غذایی برای تناسب‌اندام بمباران شویم. در عین حال فضای مجازی هم با شایعه‌های تغذیه‌ای و الگوهای مربوط با آن اشباع شده است و خیلی وقت‌ها با دقت زیاد این موارد را در ذهن فهرست می‌کنیم تا در اولین فرصت شخصا تجربه‌شان کنیم و این جاست که با دانسته‌های معمولا بی‌اساس، سلامتی‌مان را به خطر و در واقع خودرا از چاله به چاه می‌اندازیم. در ادامه، فهرست ۱۰ تایی از این باورها را به همراه پاسخ صحیح، گردآوری کرده‌ایم.

**۱. آیا شام دیروقت باعث اضافه‌وزن می‌شود؟**
آن چه در برهم زدن تعادل انرژی بدن نقش اساسی دارد، کل میزان دریافتی کالری از وعده‌های غذایی در طول روز است و نه یک وعده و زمان آن. پس تا زمانی که وعده غذایی شبانه شما دارای کالری بیش از حد نباشد، تنها دیر شام خوردن، جای نگرانی برای چاق شدن ندارد.

**۲. آیا میوه‌ها دارای قند فراوان هستند؟**
میوه‌ها علاوه بر فروکتوز (قندی ساده و دلیل شیرینی میوه‌ها) دارای ویتامین‌ها، مواد معدنی، آنتی اکسیدان‌ها و میزان فراوانی فیبر و آب هستند، درنتیجه به زمان زیادی برای هضم نیاز دارند. فیبر میوه‌ها تاثیرات قند را تنظیم می‌کند، کلسترول را پایین می‌آورد و فرایند جذب کربوهیدرات را آهسته می‌کند. پس لطفا از خوردن میوه‌ها نترسید.

**۳. گیاه خواران هیچ پروتئینی دریافت نخواهند کرد؟**
گیاه خواران گوشت و محصولات حیوانی مصرف نمی‌کنند اما منابع پروتئینی شامل حبوبات، آجیل‌ها، اسفناج، سویا و... را با کالری کم و اسید آمینه ضروری جایگزین آن می‌کنند. یک فنجان عدس پخته تقریبا حدود ۹۰ گرم گوشت گاو بدون چربی است.

**۴. افراد دیابتی نمی‌توانند تا آخر عمر از شیرینی و شکلات استفاده کنند؟**
اگر فرد دیابتی در کنار یک برنامه غذایی سالم، برنامه ورزشی نیز داشته باشد از دسر و شیرینی هم می‌تواند استفاده کند. ضمن این که این روزها، شیرینی‌های مخصوص دیابتی‌ها در دسترس است.

**۵. مصرف قهوه مضر است؟**
درصورتی که با کافئین قهوه مشکلی ندارید، باردار نیستید و فشار خون نرمالی دارید با مصرف یک یا دو فنجان قهوه در طول روز دچار مشکل نخواهید شد. به تازگی به افراد مبتلا به دیابت نوع ۲، نوشیدن یک فنجان قهوه تلخ در روز توصیه می‌شود.



**۶. آیا کربوهیدرات‌ها باعث چاقی می‌شوند؟**
وجود فیبر فراوان در غذاهای نشاسته‌ای و سیب زمینی، باعث می‌شود که زودتر سیر شوید و مهم است پس از سیری، به غذا خوردن ادامه ندهید.

**۷. زنان باردار باید به‌اندازه ۲ نفر غذا بخورند؟**
در شش ماه اول بارداری زنان به میزان کالری اضافه بر قبل احتیاج ندارند اما در سه ماه آخر باید روزانه ۲۰۰ کالری بیشتر غذا بخورند. (معادل دو نان تست سبوس‌دار آغشته به روغن زیتون)

**۸. شکر قهوه‌ای بهتر از شکر سفید است؟**
شکر قهوه‌ای در واقع همان شکر سفید است که به آن ملاس اضافه شده است و مواد معدنی بیشتری دارد اما در مصرف با میزان کم، تفاوت چندانی از نظر مواد معدنی با هم ندارند.

**۹. مایکروویو باعث از بین رفتن مواد مغذی غذا می‌شود؟**
چون زمان پخت آن از زمان پخت با دیگر وسیله‌ها کمتر است، اتفاقا باعث می‌شود بیشتر ویتامین‌های خوراکی دست‌نخورده باقی بمانند.

**۱۰. روزی ۸ لیوان آب بخوریم یا نه؟**
بدن به‌اندازه وزن، فعالیت و محیط زندگی، به مایعات احتیاج دارد. اگر شما در محیط خشک زندگی می‌کنید یا میزان فعالیت بدنی‌تان زیاد است، نسبت به دیگر افراد حتی به بیشتر از هشت لیوان آب در روز نیاز دارید.

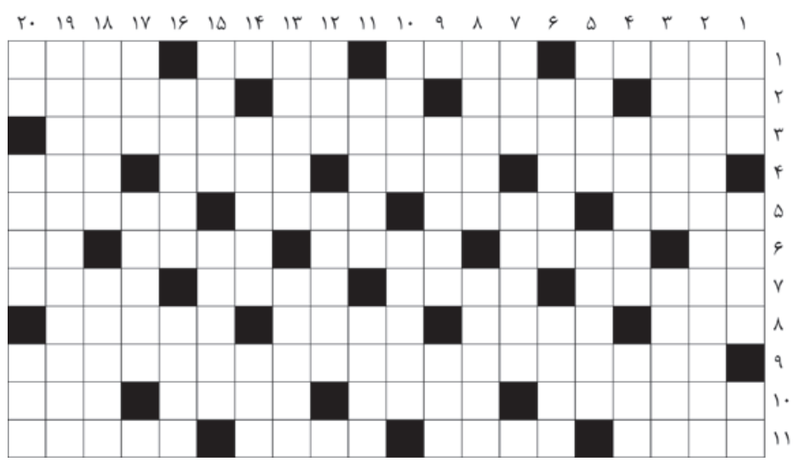
منابع: Thenest، usnews، eatthis

## جدول سخت [شماره ۴۷۱]

طراح جدول: بیژن گورانی

**افقی**
۱- پشت سر امام جماعت نماز می‌گزارد- مهریه- دریانورد- هدهد ۲- رودمرزی- چیره‌دستی- یکدنده- از بحور شعر فارسی ۳- کنایه از بی‌ملاحظه و بی‌ادبانه حرف زدن است ۴- از ایالات آمریکا- سبیل- خداوندی- انسانی که از مادرزاده نشد ۵- چوب‌دستی- واحدی برای اندازه گیری حجم- چاه مکه- دارای پدر و مادری از دو نژاد مختلف ۶- حرف گزینش- رنگ پوشش دهنده- همسر گزیدن- شهری در استان زنجان- نام آذری ۷- قیادت- بتی در عصر جاهلیت- بنیان گذار روان‌شناسی عمومی- هوو ۸- جزئی از هر عدد صحیح- عقیده و مسلک- امتلاء معده- فیلمی ساخته آلفرد هیچکاک با بازی کری گرنت و اینگمار برگمن ۹- صبر کن حافظ به سختی روز و شب/.../ ۱۰- متناوب- رمان مشهور امیل زولا فرانسوی- پرنده‌ای وحشی و حلال گوشت- رگ گردن ۱۱- پیامبر صبور- عسکر- ترشی بادمجان- دارنده صفت‌های ناپسند.

**عمودی**
۱- بوسه- ستون خیمه- دویار همقد ۲- از اماکن دیدنی و گردشگری شیراز ۳- تهیدست- تحسین فرنگی ۴- پایتخت سنگال- چار چوب عکس ۵- مظنون- رسول ۶- خریدار اق بهادار پیش از زمان سر رسید- جانوری از خانواده بندپایان ۷- محوطه محصور بناهای مذهبی- شهری در مشرق آلمان ۸- تابندگی- ماکت ۹- پایتخت کشور مالت- آشفته و پریشان ۱۰- گردن کلفت وزورگو- مرحبا ۱۱- عرضه و لیاقت- مایه عذاب و دردسر ۱۲- شترمرغ منقرض شده- توالی تعدادی از اصوات در موسیقی ۱۳- یک‌دنده- به دنیا آمدن ۱۴- قهرمان جام جهانی ۱۹۹۰ ایتالیا- کلاه ساده بدون لبه ۱۵- سرور شهیدان جنگ احد- همیشه جنبه‌های منفی قضایا را در نظر می‌گیرد ۱۶- لاغر و ضعیف- مغاز ۱۷- از ساخته‌های سینمایی مجید مجیدی- شهری در ایتالیا ۱۸- واداشته شده- مجمع الجزایری در مشرق استرالیا ۱۹- مجموعه داستان‌های کوتاه نوشته گابریل گارسیا مارکز ۲۰- حشره‌ای خونخوار- نام قائم منتظر (عج)- زمان مرگ.



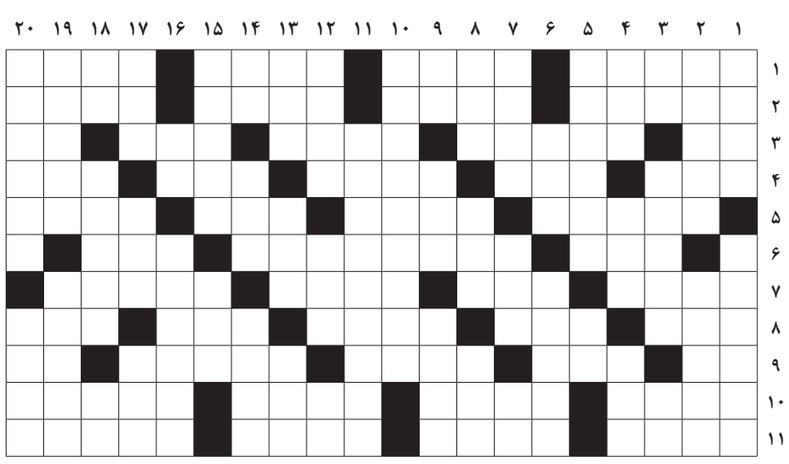
حل جدول شماره ۴۷۰

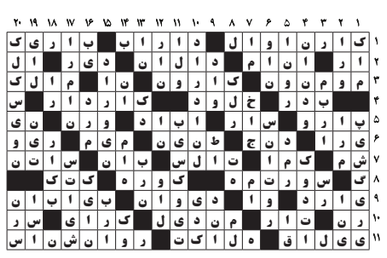
## جدول متوسط [شماره ۷۲۶۱]

طراح جدول: امید موسوی

**افقی**
۱- کاروان شادی- شهری در فارس- کم عرض ۲- واحد سطح- مخلوقات- راهرو- صومعه- زائوترسان ۳- سوره بیست و سوم قرآن مجید- رود خوزستان- آخرین توان- صاحب ۴- ماه تمام- جاودانگی- عضو سفارت ۵- برف افکن- پرنده آش سردکن- دایر- تخیلی نویس فرانسوی- ساز شاکی ۶- چین و شکن- جای خلوت- پژواک- درخت انگور- نیرنگ ۷- رایحه- بیهوشی- فیلسوف یونانی- پسوند حفاظت- از انواع پارچه ۸- وسیله نقلیه قطبی- آتشگاه آهنگری- ضربه ۹- واحد طول انگلیسی- تعجب زنانه- مجموعه اشعار- صحرا ۱۰- رودی در اروپا- ساز تیره- دستار- مزد- راس ۱۱- اقامتگاه تابستانی- نیستی- عالِم به احوال و کیفیات روحی انسان

**عمودی**
۱- سقف دهان- هرنوع اقدامی که برای جلوگیری از بروز بیماری انجام شود ۲- نوعی یقه- بهشت شداد- فوری ۳- پاک و بی گناه- راز ۴- شترمرغ آمریکایی- براندازی ۵- تابناک- به رو افتاده- سفیدترکی ۶- دریاچه حمام- عضو مجلس سنا ۷- مادر- صلیب- ضمیر جمع ۸- از عناصر شیمیایی- پایان- گلابی ۹- نوبت بازی- از حروف الفبا- قله زاگرس ۱۰- تنگه‌ای که دریای اژه را به مرمره پیوند می‌دهد- اضافی ۱۱- میوه تلفنی- از خوراکی‌های کودکان ۱۲- بخشی از پا- لحظه- پارچه دریایی ۱۳- از برونته‌ها- شناسه- پایتخت اروپایی ۱۴- بوی رطوبت- قمر- کجاست ۱۵- واضع نظریه تکامل- تیز ۱۶- حرف‌نداری- مسکوک نقره- پادشاهان ۱۷- آرزو- حمد ۱۸- اگر- سوار ۱۹- موی گردن اسب- عزم- پسوند شباهت ۲۰- مجموعه- پرستار خارجی





حل جدول شماره ۷۲۶۰