



اشتباه رایج در تربیت کودک

صفحه ۹

## سر تیتراخبار



مل معضلات اقتصادی در گروهی  
مرکت به سمت مهارت آموزی است

صفحه ۲

افزایش مبلغ جرائم ضروری تر است  
یا افزایش ایمنی خودروها؟

صفحه ۴

دلایل کلیدی حذف قند  
از رژیم غذایی زنان

صفحه ۷

۷ ماده غذایی سالم برای  
بالا بردن سطح انرژی

صفحه ۱۱

عارضه های پوستی که ریشه  
در سبک تغذیه ناسالم دارند

صفحه ۱۲



برخورد بر خط تعزیراتی با تخلفات ناخواه در فاز جدید یارانه آرد

## ساخت مردمی مسکن، راهکار خانه دار شدن کارگران

۶۰ درصدی در قیمت نهایی مسکن دارد، واگذاری زمین برای بسیاری از این خانوارها می تواند عامل مؤثری برای خانه دار شدن آنها و کاهش قیمت نهایی مسکن باشد. اگر دولت بتواند با واگذاری زمین قیمت مسکن را کاهش دهد، بسیاری از این افراد و خانوارها می توانند مسکن دار شوند. این کارشناس مسکن در مورد ارتباط عرضه زمین با شعار سال، گفت: «مصدق بارز جهش تولید و افزایش تولید که با مشارکت مردم از سوی مقام معظم رهبری مطرح شده؛ عرضه زمین به مردم و ساخت آن توسط آن ها است. این امر در نهضت ملی مسکن تجربه شده است. برخی پروژه های نهضت ملی مسکن توسط انبوه ساز در حال انجام است و همزمان با همان پروژه ها برخی پروژه های دیگر، به صورت مردمی در حال ساخت هستند. بخش هایی که به صورت ویلایی سازی و مردمی بوده تا ۷۰ درصد پیشرفت داشته و در مقابل پیشرفت پروژه های انبوه سازی به ۳۰ درصد رسیده است، نهایتاً می توان گفت، ساخت مسکن توسط مردم می تواند موضوع اصلی شعار امسال باشد تا دولت بتواند تعهدات خود را عملی کند.»

ابلاغی وزارت کار حداقل دستمزد از سال ۱۳۹۵ تاکنون ۴.۷۸۲ درصد رشد داشته در حالی که قیمت مسکن براساس آمار بانک مرکزی از سال ۱۳۹۵ تا بهمن ماه ۱۴۰۲ با رشد ۱۸۰۷ درصدی مواجه شده است. به عبارت دیگر حداقل دستمزد در مقابل قیمت مسکن عقب مانده است و افزایش ۳۵ درصدی حداقل دستمزد در سال ۱۴۰۳ نیز برای پر کردن این شکاف کافی نیست. به بیان دیگر، با توجه به حقوق کارگران در سال ۱۴۰۳ که ۱۱ میلیون و ۱۰۷ هزار تومان اعلام شد؛ به حساب آنکه این طبقه هیچ هزینه دیگری نداشته باشند؛ باید نزدیک به ۷ ماه پس انداز کنند تا تنها یک متر زمین بخرند.

♦ با عرضه زمین به کارگران قیمت مسکن شکسته می شود

فرشیدایلاتی کارشناس سیاستگذاری مسکن در خصوص عدم استطاعت مالی کارگران برای خرید مسکن، توضیح داد: «با توجه به شرایط تورمی که در جامعه وجود دارد، استطاعت خرید مسکن از وسیع و توان خانوارها از جمله کارگران خارج شده است. درآمدها به اندازه تورم بالا نرفته است. از آنجا که زمین سهم

جامعه حتی اگر توان خرید مسکن را هم داشته باشند، توان پرداخت هزینه های نگهداری از ساختمان را ندارند.»

♦ کارگران با حقوق ۷ ماه خود نهایتاً می توانند متر زمین بخرند

براساس داده های مرکز آمار، تورم حوزه مسکن در سال گذشته به ۷۹ درصد رسید. این در حالی است که طبق گزارش همین مرکز، تأثیر تورم بر روی سایر کالاها تنها ۴۶ درصد بوده است. با این حساب می توان نتیجه گرفت متغیر دیگری به غیر از تورم عمومی بر روی قیمت مسکن تأثیر دارد. در این زمینه ایرج رهبر عضو هیات مدیره انجمن انبوه سازان استان تهران در تاریخ ۸ آبان ۱۴۰۲ به خبرگزاری فارس گفته بود: «علت رکود در بازار مسکن نیز به این برمی گردد که قیمت مسکن، متوازن با توان خرید مردم نیست و قیمت آن خارج از حد متعارف رشد می کند و به همین خاطر مردم نمی توانند به آن دسترسی داشته باشند. به عبارتی دیگر، رشد قیمت مسکن بالاتر از میزان تورم است و قیمت زمین، بیش از توان خرید مردم افزایش پیدا می کند.» همانطور که پیش تر اشاره شد، همه این ها در حالی است طبق گزارش

بیش از ۵۰ درصد بوده که نسبت به سایر استان ها بالاتر است. استان البرز و فارس نیز به ترتیب رتبه دوم و سوم را در این رده بندی کسب کرده اند و خانوارهای ساکن در مناطق شهری این استان ها به طور تقریبی ۴۱ درصد از هزینه سالانه خود را در سال گذشته به هزینه های مسکن اختصاص داده اند.

به عبارت بهتر کارگران خصوصاً کارگران شهرهای بزرگ بیش از نیمی از درآمد خود را صرف هزینه های مسکن می کنند. در این خصوص ناصر رضایی معاون توسعه مسکن و شهرسازی شرکت مادر تخصصی عمران شهرهای جدید در نشست علمی، تخصصی مرکز پژوهش های توسعه و آینده نگری با عنوان «عملکرد دولت در اجرای قانون جهش تولید مسکن» اظهار کرد: «با فرض استقرار حدود ۵.۸ میلیون نفر در هر دهک، تقریباً ۶ دهک جامعه توانایی خرید مسکن را ندارند و حتی در برخی موارد بعضی از ساکنین آپارتمان ها نیز توانایی پرداخت شارژ ساختمان و هزینه های آسانسور را ندارند. لذا بررسی ها نشان می دهند بخش زیادی از هزینه های سبد خانوار مختص به تأمین مسکن است و تعداد زیادی از افراد

مؤسسه مطالعات اقتصادی بامداد حداقل دستمزد از سال ۱۳۹۵ تاکنون ۷۸۲.۴ درصد رشد داشته، در حالی که قیمت مسکن از ۱۳۹۵ تا بهمن ۱۴۰۲ با رشد ۱۸۰۷ درصدی مواجه شده است. به عبارت دیگر، حداقل دستمزد مقابل قیمت مسکن کاملاً عقب مانده است و افزایش ۳۵ درصدی حداقل دستمزد در ۱۴۰۳ نیز برای پر کردن این شکاف کافی نیست. در این میان کارشناسان تنها راه جبران عقب ماندگی افزایش حقوق کارگران از قیمت مسکن را حرکت در راستای شعار سال و عرضه زمین به خود کارگران می دانند. به زعم پژوهشگران حوزه مسکن، کارگران که مشخصاً از عهده بازپرداخت وام های بانکی در شرایط کنونی بر نخواهند آمد، با دریافت زمین دولتی می توانند به طور تدریجی خانه خود را بسازند.

♦ نیمی از درآمد خانوار ایرانی صرف مسکن می شود

گزارش مرکز آمار از شاخص های اقتصادی کلان کشور در اسفند ۱۴۰۲ نشان می دهد که بر اساس آمار بودجه خانوار سال ۱۴۰۱، «سهام مسکن از کل هزینه سالانه خانوار شهری» در تهران

طبق آمار منتشر شده، علی رغم افزایش ۳۵ درصدی حقوق کارگران، همچنان شکاف ۱۰۰۰ درصدی بین تورم مسکن و افزایش حقوق کارگران وجود دارد.

به گزارش مهر، طبق آمار منتشر شده، علی رغم افزایش ۳۵ درصدی حقوق کارگران، همچنان شکاف ۱۰۰۰ درصدی بین تورم مسکن و افزایش حقوق کارگران وجود دارد. پژوهشگران حوزه مسکن معتقدند تنها راه پر کردن این شکاف عرضه زمین رایگان به کارگران و شکستن قیمت مسکن است. سرانجام پس از چند هفته بحث و مذاکره و برگزاری جلسات طولانی با حضور نمایندگان دولت، کارگران و کارفرمایان تکلیف دستمزد کارگران مشخص شد. نهایتاً شورای عالی کار، در آخرین جلسه شورای عالی کار که در بامداد ۲۹ اسفندماه سال گذشته برگزار شد، حداقل دستمزد کارگران در سال ۱۴۰۳ را تعیین و با افزایش ۳۵ درصدی دستمزدها موافقت کرد.

اما به رغم این افزایش ۳۵ درصدی دستمزد، بزرگترین مشکل رفاهی کارگران، یعنی تأمین هزینه های مسکن، همچنان پابرجاست. به گزارش

## ساخت مردمی مسکن، راهکار خانه دار شدن کارگران

مواردی که در اصلاحیه لایحه بودجه دیده شد، این بود که با توجه به تأکید نمایندگان مجلس در جلسه بررسی کلیات لایحه بودجه بر لزوم لحاظ متناسب سازی حقوق بازنشستگان با شاغلین همپراز و تأمین منابع پایدار برای آن، منابع حاصل از افزایش یک واحد درصد مالیات ارزش افزوده به این موضوع اختصاص یافته است.

و سود، مغایر قانون و موجب تعلق جریمه های قانونی خواهد شد. شایسته است اتاق های اصناف تابعه، موضوع را با قید فوریت به واحدهای صنفی زیرمجموعه اطلاع رسانی کنند. گفتنی است بر اساس لایحه بودجه ۱۴۰۳، نرخ مالیات بر ارزش افزوده یک واحد درصد افزایش یافت و به ۱۰ درصد رسید. در همین راستا یکی از

ماده (۲۶) قانون مالیات بر ارزش افزوده مربوط نیست. بر این اساس نرخ مالیات بر ارزش افزوده اجرت ساخت، حق العمل و سود فروشندگان طلا، جواهر و پلاتین بدون تغییر باقی مانده و همچون گذشته ۹ درصد است. دریافت هرگونه وجهی تحت عنوان مالیات بر ارزش افزوده مازاد بر ۹ درصد اجرت، حق العمل

تبصره (۶) قانون بودجه سال ۱۴۰۳ که بر اساس آن نرخ مالیات بر ارزش افزوده موضوع ماده (۷) قانون مالیات بر ارزش افزوده از ابتدای سال جاری به میزان یک واحد درصد افزایش یافته، اعلام کرده که بر اساس متن قانون، افزایش یاد شده صرفاً ناظر به نرخ عمومی موضوع ماده (۷) بوده و به نرخ های خاص (طلا و جواهر و پلاتین) موضوع



طبق اعلام اتاق اصناف ایران افزایش یک واحد درصدی مالیات بر ارزش افزوده، صرفاً ناظر به نرخ عمومی موضوع ماده (۷) بوده و به نرخ های خاص (طلا و جواهر و پلاتین) موضوع ماده (۲۶) قانون مالیات بر ارزش افزوده مربوط نیست.

به گزارش ایسنا، اتاق اصناف ایران در اطلاعیه ای با اشاره به بند (ر)





## تلاش برای بازگرداندن قیمت دلار آزاد علت نوسان دلار چه بود؟



میزان ارز مسافرتی پانرخ مرکز مبادله دوبرابر شد، زیرا ارز لازم کافی در اختیار بانک مرکزی بود. بانک مرکزی سال گذشته سیاستی را با عنوان سیاست تثبیت اجرا کرد و دو نظام بازار را طراحی کرد که یکی از آن برای تأمین ارز مورد نیاز واردات کالاهای اساسی کشور با نرخ ۲۸۵۰۰ اختصاص داشت و در این قالب از روز اول عید تا پایان ۲۹ اسفند نزدیک به ۲۰ میلیارد دلار ارز ۲۸۵۰۰ تومانی بابت کالاهای اساسی کشور تأمین از این طریق تأمین شد که شامل داروها، کالاهای کشاورزی اعم از جو، گندم، سم، کود، بذر و لوازم پزشکی می‌شد، و این سیاست امسال هم ادامه دارد.

### ارز ۶۰ هزار تومانی در اقتصاد رسمی کشور تأثیری ندارد

ارز ۶۰ هزار تومانی تا زمانی که در این قیمت تثبیت نشود سرمنشا گرانی رسمی کالاها نیست زیرا واردات قانونی کشور با نرخ‌های ۲۸۵۰۰ و ۴۰ هزار تومان انجام شده و فعلاً قیمت‌ها بر اساس رویه سال گذشته در بازار تعیین می‌شود، اما اگر قیمت دلار در هفته‌های متوالی بالای ۶۰ هزار تومان قرار بگیرد می‌تواند سرمنشا گرانی باشد.

بانک مرکزی سعی دارد در بازار غیررسمی نیز مداخله کند و قیمت ارز را به پایین ۶۰ هزار تومان برساند و باید دید می‌تواند با مداخلات قیمت را به کانال ۵۰ هزار تومان برگرداند یا خیر؟

و تخصصی فراتر از شناخت‌های متعارف لازم دارد. آریین در پایان گفت: اگر چه مشخصاً لازم است که این پاسخ به طور مستقیم از سوی ایران صورت گیرد اما پاسخ سریع و بدون در نظر داشتن ظرایف آن می‌تواند احتمال عواقب ویرانگر را آن هم در خاورمیانه مملو از پیچیدگی افزایش دهد. به هر نحو این واکنش تا به حال صورت نگرفته و این عدم واکنش به خودی خود می‌تواند خطر ریسک دیگری را افزایش دهد. خطر احتمال افزایش حملات اسرائیلی‌ها که بدون پاسخ خواهد ماند.

### برنامه‌های متفاوت از بانک مرکزی

حقیقت آن است که بانک مرکزی در یک سال اخیر اقدامات متفاوتی را انجام داده که تاکنون سابقه نداشته است، مهمترین اقدام بانک مرکزی در یک سال اخیر ایجاد مرکز مبادله ارز و طلا بود که اقدامی رسمی برای بازسازی است. به گفته رئیس کل بانک مرکزی، بانک مرکزی سال گذشته با اجرای سیاست تثبیت ۷۰ میلیارد دلار برای تأمین کالاهای اساسی و نیاز وارد کنندگان با نرخ ارز ترجیحی و نیامی تأمین کرد و سیاست تأمین ارز مورد نیاز وارد کنندگان در دستور کار سال جاری بانک مرکزی است، امروز هیچکس نمی‌تواند ادعا کند که واردات قانونی کالایی را با نرخ ارز ۶۰ هزار تومانی انجام داده است.

به گفته فرزین، در بازار مبادله ارز و طلا نزدیک به ۵۰ میلیارد دلار ارز با نرخ زیر ۴۰ هزار تومان برای واردات تمامی کالاهای قانونی تخصیص یافت و هر کس به طور قانونی قصد واردات کالا یا استفاده از خدمتی را داشت، می‌توانست از این ارز بهره‌برد. در همین راستا در یک ماه پایانی سال،

بالای ۶۰ درصد رسیده است و هر روز شاهد تقاضای سنگین در بازار نیما هستیم و با افزایش تقاضای کاذب قیمت دلار نیما و آزاد همراه هستیم. این کارشناس در پایان گفت: بانک مرکزی اگر می‌خواهد ثباتی را در اقتصاد تجربه کند اگر بتواند دلار نیما را بالای ۴۵ هزار تومان برساند، شرایط نرخ ارز را مدیریت کند، سال جاری سال بسیار سختی برای بانک مرکزی است زیرا ریسک‌های سیستماتیک منطقه‌ای و بین‌المللی اقتصاد را تهدید کرده و باعث افزایش تقاضای کاذب در بازار ارز می‌شود.

### تنش‌های بین‌المللی باعث افزایش قیمت دلار در بازار آزاد شد

حبیب آریین کارشناس اقتصادی در گفت‌وگو با خبرنگار مهر با بیان اینکه نرخ دلار در یک ماه اخیر از حوالی ۵۰ هزار تومان با رشد قیمتی به بالای ۶۰ هزار تومان رسیده است، گفت: علت افزایش قیمت دلار در مدت اخیر ریسک سیستماتیک در اقتصاد و به همین دلیل افزایش انتظارات تورمی است. غفوری افزود: بانک مرکزی با ابزار پولی و افزایش نرخ بهره نتوانست تورم را کنترل کند و به همین دلیل رکود تورمی ایجاد شد و قیمت ارز نیز افزایش یافت، سیاست بانک مرکزی در کنترل نرخ ارز تا به اینجا جواب نداده است.

به گفته این کارشناس اقتصادی، شاهد تقاضای کاذب در ارز بازار آزاد هستیم و دلیل آن هم فاصله عمیق قیمتی بین نرخ دلار نیما و بازار آزاد است، هر چقدر این فاصله بیشتر باشد به ضرر تولید و اقتصاد کشور خواهد است، در سال گذشته حدود ۳،۵۰۰ هزار میلیارد تومان از جیب صادرکننده به جیب واردکننده رفته و باعث افزایش رانت شده است، سال گذشته اختلاف بازار نیما و آزاد حدود ۲۰ درصد بود که در شرایط فعلی به

حمله رژیم صهیونیستی به کنسولگری ایران در دمشق و ترس از تنش و جنگ باعث شد که قیمت دلار به یک باره جهش کند اما بانک مرکزی سعی دارد با آرام کردن فضا قیمت را به کانال ۵۰ هزار تومان بازگرداند.

به گزارش مهر، دلار در بازار آزاد به قیمت بالای ۶۰ هزار تومان رسید. اما بازارساز ارز می‌گوید این نرخ ارز مورد قبول نبوده و بانک مرکزی با اقدامات جدید می‌تواند وضعیت بازار ارز را متفاوت‌تر از سال‌های قبل کند.

### اختلاف ۶۰ درصدی دلار نیما و بازار آزاد باعث تقاضای کاذب دلار

محمد غفوری کارشناس اقتصادی در گفت‌وگو با خبرنگار مهر با بیان اینکه نرخ دلار در یک ماه اخیر از حوالی ۵۰ هزار تومان با رشد قیمتی به بالای ۶۰ هزار تومان رسیده است، گفت: علت افزایش قیمت دلار در مدت اخیر ریسک سیستماتیک در اقتصاد و به همین دلیل افزایش انتظارات تورمی است.

غفوری افزود: بانک مرکزی با ابزار پولی و افزایش نرخ بهره نتوانست تورم را کنترل کند و به همین دلیل رکود تورمی ایجاد شد و قیمت ارز نیز افزایش یافت، سیاست بانک مرکزی در کنترل نرخ ارز تا به اینجا جواب نداده است.

به گفته این کارشناس اقتصادی، شاهد تقاضای کاذب در ارز بازار آزاد هستیم و دلیل آن هم فاصله عمیق قیمتی بین نرخ دلار نیما و بازار آزاد است، هر چقدر این فاصله بیشتر باشد به ضرر تولید و اقتصاد کشور خواهد است، در سال گذشته حدود ۳،۵۰۰ هزار میلیارد تومان از جیب صادرکننده به جیب واردکننده رفته و باعث افزایش رانت شده است، سال گذشته اختلاف بازار نیما و آزاد حدود ۲۰ درصد بود که در شرایط فعلی به

### خبر کوتاه

## افزایش مبلغ جرائم ضروری تر است یا افزایش ایمنی خودروها؟!

قرار است جریمه تخلفات رانندگی افزایش پیدا کند و حتی جریمه تخلفات حادثه‌ساز ۵برابر شود اما، آیا این افزایش جرائم به‌تنهایی برای کاهش تعداد جان‌باختگان تصادفات کافی است؟ و آیا نباید زخم کهنه عدم ایمنی حداقلی خودروهای تولید داخل، درمان شود؟! به گزارش خبرگزاری تسنیم، طرح نوروزی پلیس راهور از ۲۴ اسفند تا ۱۴ فروردین ماه اجرا شد. در نوروز ۱۴۰۳ متأسفانه ۸۱۳ نفر در تصادفات جان خود را از دست دادند و ۲۱ هزار و ۴۴۱ نفر هم مجروح و مصدوم شدند. بر اساس آمار اولیه پلیس، تعداد جان‌باختگان تصادفات نوروز ۱۴۰۳ نسبت به سال گذشته ۳۰ درصد کاهش داشته است اما باید صبر کرد تا پزشکی قانونی آمار نهایی را اعلام کند.

### عامل انسانی؛ باعث ۶۰ درصد تصادفات

رفع خطر کردن نقاط حادثه‌خیز و حضور پلیس و عوامل امدادی در ۳۰ کیلومتری شهرها (که محل وقوع ۶۰ درصد تصادفات است) در کاهش تصادفات بی‌تأثیر نبوده است؛ اما علت اصلی ۶۰ درصد تصادفات، خستگی و خواب‌آلودگی، سرعت و سبقت غیرمجاز بوده است که مربوط به عامل انسانی یعنی شخص راننده می‌شود.

۹ فروردین ماه بود که سردار حسینی؛ رئیس پلیس راهور از افزایش مبلغ جرائم رانندگی خبر داد و گفت: هدف اصلی از افزایش مبلغ جرم، بازدارندگی است بر اساس ماده ۲۸ رسیدگی به تخلفات پلیس باید هر ساله نسبت به افزایش مبلغ جرم اقدام کند که به‌دلایل مختلف در ۶ سال گذشته اتفاق نیفتاده بود و اثر بازدارنده را از دست داده بود. وی افزود: از سال ۸۵ تا ۹۶ با یک روند کاهش تصادفات مواجه بودیم اما مجدداً از ۹۷ تاکنون شاهد روند صعودی بودیم.

### ۵ برابر شدن جریمه تخلفات حادثه‌ساز

سردار حسینی گفت: یکی از دلایل وقوع تصادفات، عمل انسانی است که راننده به قوانین و مقررات توجه نمی‌کند و با تخلف جان خودش و دیگران را به خطر می‌اندازد. وی ادامه داد: با توجه به عدد کل تخلفات و تصادفات که تحلیل کردیم بالای ۸۰ درصد از تخلفات حادثه‌ساز تصادفاتی هستند که منجر به فوت و جرح شدند.

سردار حسینی درباره میزان افزایش جرائم گفت: بخشی از جرم که به خطر بیشتری دارند ۴ تا ۵ برابر افزایش به‌عنوان مثال جریمه سرعت غیرمجاز ۶۰۰ تا ۷۰۰ هزار تومان می‌شود همچنین رانندگی در حالت مستی و استفاده از مواد روان‌گردان ۲ میلیون و ۷۰۰ هزار تومان پیش‌بینی شده است.

### آیا افزایش جرائم رانندگی به‌تنهایی می‌تواند تأثیر مستقیمی بر کاهش تعداد جان‌باختگان تصادفات داشته باشد؟

اکثر کارشناسان حوزه تصادفات معتقد هستند که افزایش جرائم رانندگی به‌ویژه جرائم تخلفات حادثه‌ساز عامل خوبی برای کاهش تعداد جان‌باختگان تصادفات است اما کافی نیست؛ و باید کنار افزایش جرائم، به ایمنی خودروها و رفع نقاط حادثه‌خیز هم توجه شود تا مثلث عامل جان‌باختگان تصادفات مهار شود.

البته نباید فراموش کرد که ایمنی خودرو را می‌توان از مهم‌ترین عوامل برای کاهش تعداد جان‌باختگان تصادفات در کشورمان دانست چرا که وسیله نقلیه باید بتواند جان سرنشینان را در برابر بی‌احتیاطی‌ها و مخاطرات جاده‌ای حفظ کند. متأسفانه تا امروز به‌دلیل «عدم ایمنی حداقلی خودروهای تولید داخل» بخش بسیار زیادی از مرگ‌ومیرها در تصادفات جاده‌ای و شهری در کشورمان به‌صورت مستقیم مربوط به همین فاکتور یعنی «ناایمنی خودروها» بوده و این مسئله همواره مورد تأیید و تأکید پلیس بوده است.

## غفلت از رویه رانتی و نفوذ دلار تلگرامی در قیمت‌گذاری کالاها

آزاد دیگر یک نرخ رسمی است. درست است که باید از تولید و صادرات دفاع کنیم اما صادرکننده از تمامی مزایای قانونی بهره‌مند می‌شود، بنابراین چه دلیلی دارد با نرخ ارز غیررسمی کالا وارد و عرضه کند. آن‌قدر زنجیره تأمین ارز قانونی سخت و زمان‌بر شده که عملاً شرکت‌های واردکننده تلفن همراه به جای دو تا سه ماه معطلی در زمان تخصیص و از بین رفتن سابقه‌شان تمایل به واردات کالا با بهره‌مندی از ارز حاصل از صادرات پیدا کردند.

عبقری گفت: نکته مهم‌تر آن که صادرکننده به جای عرضه ارز که با نرخ‌های بهینه‌ای که توسط مرکز مبادله تعیین شده اقدام به واردات تلفن همراه می‌کند که با ارز غیررسمی عرضه شود. در همین راستا افزایش قیمت بی‌رویه تلفن همراه بالای ۶۰۰ دلار، این‌قدر تأثیرگذار شده که برخی از مردم هم نرخ آن را محور سنجش تورم و افزایش قیمت‌ها قرار می‌دهند. طی دوسه ماه گذشته افزایش قیمت موبایل زیر ۶۰۰ دلار به جهت استفاده از ارز سامانه‌های بسیار کم و ناچیز بوده که با بررسی بیشتر تنها به تفاوت چنددرصدی نرخ نیما می‌رسیم ولی در کالای بالای ۶۰۰ دلار این تفاوت دقیقاً براساس نرخ غیررسمی صورت گرفته است.

کامل به نظر نمی‌رسد. این انتظار از بانک مرکزی وجود داشت تا به عنوان متولی ارزی کشور در برابر چنین رویه‌هایی قرار بگیرد اما در عمل شاهد واکنش مشخصی نبودیم. با تداوم غفلت از اصلاح رویه واردات از محل صادرات که منجر به قیمت‌گذاری کالاها براساس ارز بازار آزاد و غیر رسمی شده است، شاهد اثرگذاری دلار تلگرامی در قیمت‌گذاری کالاهایی هستیم که هم‌زمان بخشی از آن صادر و بخشی در بازار داخل عرضه می‌شود. نکته قابل توجه اینکه این مکانیزم در میان‌مدت از طریق سنا و کار بورس کالا و در کوتاه‌مدت در سنا و کارهای غیر بورسی پیاده می‌شود.

در پاسخ به سؤالی در خصوص چگونگی واردات کالا براساس دلار بازار آزاد گفت: زمانی می‌توانیم ادعا کنیم که همه کالاها براساس نرخ بازار مبادله وارد کشور می‌شوند که کالاهای وارداتی که ارز مورد نیاز واردات آنها، از ارز حاصل از صادرات تأمین می‌شود نیز با نرخ مصوب وارد چرخه اقتصادی کشور شود.

وی افزود: تا وقتی کالای وارداتی با ارز حاصل از صادرات با نرخ تلگرامی و کانال‌های غیررسمی وارد کشور می‌شود، عملاً نام آن تغییر کرده است. در حقیقت نرخ بازار

پتروشیمی یا کشاورزی که در داخل نیز عرضه می‌شوند به واسطه همین رویه‌ها به ناچار قیمت کالای مخصوص عرضه داخل با قیمت کالایی که با ارز بازار آزاد ارز رفع تعهد شده هماهنگ خواهد شد.

این معافیت‌ها سبب شده تا قیمت‌گذاری کالاهایی که برای عرضه داخلی وارد شده‌اند با چالش جدی مواجه شوند. همان‌طور که اشاره شد کالاهایی از قبیل پتروشیمی و فولادی و کشاورزی در سبب صادراتی نقش جدی دارند. با این وجود وقتی بخشی از این صنایع از بازگشت ارز در قالب نرخ مرکز مبادله، معاف شده و نرخ دلار صادراتی آنها براساس نرخ بازار آزاد تعیین شود، قیمت کالاهای مخصوص عرضه داخل مرتبط با این محصولات نیز به صورت ناگزیر با نرخ دلار آزاد تعیین می‌شود.

### حمایت تولیدی بانک مرکزی از رویه وارداتی با دلار بازار آزاد

پیش از این هشدارهای متعددی در خصوص رویه واردات در برابر صادرات خود یا غیر داده شده بود اما عملاً بخشی از دولت با سکوت خود از این رویه حمایت کرد. بنابراین اظهارات رئیس کل بانک مرکزی مبنی بر تأمین ارز تمامی کالاهای وارداتی براساس نرخ حدود ۴۰ هزار تومان بازار مبادله چندان

مسافرتی را با نرخ مرکز مبادله دو برابر کردیم. تمام نیازهای مربوط به تحصیل و درمان و... با دلار مبادله‌ای پوشش داده می‌شود.

### واردات کالا با نرخ بازار آزاد از طریق رویه وارداتی قانونی

رئیس کل بانک مرکزی در اظهارات خود اشاره کرده است که هیچ کالایی نیست که با دلار ۶۰ هزار تومانی تأمین شده باشد در نتیجه نباید شاهد افزایش قیمت در حوزه کالاهای مختلف باشیم. این در حالی است که با وجود هشدارهای متعدد، رئیس بانک مرکزی توجه نکرده که به واسطه برخی رویه‌های تجاری و معافیت‌هایی که در زمینه بازگشت ارز حاصل از صادرات داده شده در عمل طیفی از کالاهایی که در داخل عرضه می‌شوند ناگزیر با قیمت ارز در بازار آزاد هماهنگ می‌شوند.

لازم به ذکر است، در این زمینه شاهد معافیت‌های متعددی هستیم. به طور مثال واردات موبایل بالای ۶۰۰ دلار، شمش طلا و همچنین رویه‌های واردات در برابر صادرات خود و واردات در برابر صادرات غیر از الزام بازگشت ارز حاصل از صادرات معاف هستند. این کالاها مستقیماً با دلار بازار آزاد هماهنگ هستند. از سوی دیگر کالاهای صادراتی مانند فلزات، محصولات

با تداوم غفلت از اصلاح رویه واردات از محل صادرات که منجر به قیمت‌گذاری کالاها براساس ارز بازار آزاد و غیر رسمی شده است، شاهد اثرگذاری دلار تلگرامی در قیمت‌گذاری کالاهایی هستیم که هم‌زمان بخشی از آن صادر و بخشی در بازار داخل عرضه می‌شود.

به گزارش خبرگزاری تسنیم، هفته گذشته «محمد رضا فرزین» رئیس کل بانک مرکزی با تبیین سازوکار تخصیص ارز وارداتی تلاش کرد تا تأکید کند بین قیمت ارز در بازار آزاد و تعیین قیمت کالاها در داخل ارتباطی وجود ندارد. فرزین گفت: ما پارسل سیاست تثبیت را اجرا کردیم و دو بازار کالای اساسی و مبادله‌ای را برای تأمین ارز مورد نیاز کشور اختصاص دادیم. در بخش کالای اساسی نیازهای ارزی با نرخ ۲۸۵۰۰ تومان پوشش داده شد. ۲۰ میلیارد دلار ارز ۲۸۵۰۰ تومانی بابت تمام کالاهای اساسی کشور از جمله دارو، کالاهای کشاورزی و لوازم پزشکی و... پرداخت کردیم. امسال هم این سیاست را قصد داریم ادامه دهیم.

در مرکز مبادله نیز با نرخ زیر ۴۰ هزار تومان نزدیک ۵۰ میلیارد دلار برای واردات سایر کالاها و خدمات قانونی اختصاص دادیم؛ حتی یک ماه پایان سال ارز

## پرونده سفرهای نوروزی با ۵۳۰ میلیون تردد جاده‌ای بسته شد

پرونده نوروز امسال با ۵۳۰ میلیون تردد جاده‌ای و استفاده ۱۸ میلیون و ۶۳ هزار نفر از ناوگان حمل و نقل عمومی جاده‌ای بدون هیچ سانحه پرخطر در حمل و نقل عمومی بسته شد. پرونده سفرهای نوروزی هفته گذشته با ارائه آخرین آمارهای تردد در بخش‌های مختلف حمل‌ونقلی بسته شد با توجه به آن که سفرهای نوروزی سال ۱۴۰۳ از ۲۴ اسفند ماه سال گذشته تا ۱۹ فروردین ماه امسال ادامه داشت طبق آخرین آمارهای اعلام شده از سوی هادیانفر معاون حمل و نقل وزیر راه و شهرسازی در این بازه زمانی ۱۸ میلیون و ۶۱ هزار و ۵۹ نفر از ناوگان عمومی استفاده کردند که تقریباً یک درصد کاهش نسبت به سال گذشته داشتیم.

هادیان‌فر در ادامه گفت: بیش از ۶ میلیون و ۹۳۹ هزار نفر از ناوگان جاده‌ای استفاده کردند و بیش از ۶ میلیون و ۵۶۸ هزار نفر به عنوان مسافر دریایی و گردشگر از خدمات کشتیرانی در خلیج فارس و دریای خزر استفاده کردند.

هادیان‌فر با بیان اینکه خدمات به‌صورت لحظه‌ای به مردم ارائه شد، گفت: صرفاً تأخیرها در حوزه هوایی و دریایی به‌دلیل شرایط جوی و ایمنی مسافران صورت گرفته است و سعی شد که برنامه کنسلی سفر نداشت‌باشیم.

معاون وزیر راه و شهرسازی با اشاره به اینکه روزانه بیش از ۲ هزار اتوبوس از تهران اعزام می‌شدند، گفت: بیشترین سفرهای زمینی به استان‌های مازندران، گیلان، خراسان رضوی و اصفهان بوده است و در خصوص اتوبوس‌ها شاهد ۳ میلیون و ۷۷۶ هزار تردد بودیم که ۵ درصد رشد نسبت به سال گذشته داشته است.

وی در خصوص کل خودروها نیز گفت: بیش از ۵۳۰ میلیون تردد در کشور رخ داد و روزانه ۱۲۰ میلیون لیتر بنزین مصرف شد که نسبت به سال گذشته ۶ درصد افزایش داشته است. در این بین نیز بیش از ۲۳ میلیون خودروی شخصی در کشور سفر داشتند که تقریباً برابر با همه خودروهای موجود در کشور است.

### سه کشور ترکیه، یو سی، عراق رکود دار سفرهای خارجی در نوروز بود

هادیان‌فر با اشاره به اینکه در سفرهای ریلی بیشترین سفرها به مشهد صورت گرفت، گفت: در حوزه هوایی بیشترین سفرهای داخلی به مشهد و کیش بوده و در پروازهای خارجی نیز مهم‌ترین

مقاصد، ترکیه، دوی، عراق بوده است.

معاون وزیر راه و شهرسازی در ادامه توضیح داد: موضوع نگران کننده بحث تصادفات بود که آمارهای اولیه نسبت به سال گذشته بهتر است و همه دستگاه‌ها باید کمک کنند که این موضوع طبق برنامه هفتم هر سال با کاهش همراه شود.

### رشد ۲.۶ درصدی سفرهای حمل و نقل عمومی جاده‌ای

براساس این گزارش یکی از پر ترددترین ناوگانی که همواره هم‌مورد استقبال مسافران قرار می‌گیرد ناوگان حمل و نقل جاده‌ای است به طوری که داریوش باقر جوان مدیرکل دفتر حمل و نقل مسافری سازمان راهداری در گفت‌وگو با خبرنگار باشگاه خبرنگاران جوان گفت: سفرهای نوروزی امسال در مقایسه با مدت مشابه نوروز سال گذشته با افزایش و رشد ۲.۶ درصدی همراه بوده است.

باقر جوان از آمادگی کامل بخش حمل و نقل عمومی جاده‌ای به منظور خدمات‌رسانی به مسافران نوروزی در سفرهای بازگشت خبر داد. وی با اشاره به اینکه در سفرهای نوروزی از تمامی ظرفیت‌های حمل و نقلی استفاده کرده‌ایم عنوان کرد: در راستای خدمات‌رسانی به مسافران، بخش حمل و نقل عمومی جاده‌ای با استفاده از ظرفیت حدود ۱۵ هزار دستگاه اتوبوس (۱۰ هزار دستگاه به صورت مستمر و پیوسته)، ۱۹ هزار دستگاه مینی‌بوس و ۲۸ هزار دستگاه سواری کرایه از آمادگی کامل برای ارائه خدمات مطلوب بر خوردار بودند. مدیرکل دفتر حمل و نقل مسافر سازمان راهداری و حمل و نقل جاده‌ای تأکید کرد: در این راستا با توجه به پایش ظرفیت و تقاضای سفر در استان‌ها و در سایه تعامل و همکاری تشکلهای صنفی حوزه حمل و نقل و تلاش شبانه‌روزی رانندگان و شرکت‌های حمل و نقل مسافر، همه امکانات و ظرفیت‌ها برای ارائه خدمات سریع، به‌هنگام و مناسب به مسافران نوروزی پای کار آمده است.

وی همچنین به پیش‌بینی افزایش سفرهای بین شهری از طریق ناوگان حمل و نقل عمومی جاده‌ای در ایام تعطیلات عید سعید فطر و در فاصله چندروزه از پایان یافتن طرح نوروزی اشاره و تصریح کرد: با توجه به افزایش تقاضای سفر در روزهای آینده، تمهیدات لازم با هدف خدمات‌رسانی بهینه به مسافران اتخاذ و برنامه‌ریزی‌ها در این باره صورت گرفته است.

مدیرکل دفتر حمل و نقل مسافر سازمان راهداری و حمل و نقل جاده‌ای در ادامه با نگاهی به آمار جابه‌جایی مسافران از آغاز اجرای طرح نوروزی امسال از ۲۴ اسفند ۱۴۰۲ تا ۲۰ فروردین ۱۴۰۳، اظهار کرد: در این بازه زمانی ۵ میلیون و ۳۴۰ هزار مسافر از طریق ۵۸۱ هزار سفر ناوگان حمل و نقل عمومی مسافر جاده‌ای (اتوبوس، مینی‌بوس و سواری کرایه) جابجا شده‌اند.

بخش هوایی یکی دیگر از مسیرهایی است که همواره مورد تأکید بوده اما متأسفانه با کمبود ناوگان روبروست که البته این بخش امسال نسبت به سال گذشته با مشکلات کمتری در حوزه تأمین بلیت مسافران مواجه شد.

### کاهش میانگین تاخیر پروازها به ۱۵ دقیقه رسید

در ادامه محمد محمدی بخش رئیس سازمان هواپیمایی کشوری در گفت‌وگو با خبرنگار باشگاه خبرنگاران جوان از جابه‌جایی ۳ میلیون و ۳۹۶ هزار و ۸۷۱ مسافر در عملیات نوروزی ۱۴۰۳ خبر داد و گفت: راه اندازی مرکز مدیریت و کنترل پروازها اتفاق منحصر به فردی است که در طول چند دهه گذشته رخ داده و می‌توان گفت این مرکز به عنوان یکی از فرصت‌های آموزش عملیات صنعت هوانوردی برای افرادی است که در این مرکز حضور داشتند. وی افزود: در این مرکز به دلیل حضور افراد پیشکسوت در کنار افراد جوان با انتقال تجارب مفید و ارزنده زنجیره‌ی ارتباطی موثری برقرار شد و می‌توان گفت کمترین اثر گذاری این امر، کاهش میانگین تاخیر پروازها به ۱۵ دقیقه در عملیات نوروزی ۱۴۰۳ است.

محمدی بخش در ادامه اظهار کرد: صنعت حمل و نقل هوایی در طول ۳۰ ماه گذشته روند رو به رشدی را شاهد بوده و در مقایسه نوروز ۱۴۰۲ با نوروز ۱۴۰۳، روند صعودی پروازها و مقاصد پروازی کاملاً محسوس است.

وی با اشاره به جابه‌جایی ۳ میلیون و ۳۹۶ هزار و ۸۷۱ مسافر در عملیات نوروزی امسال، توضیح داد: اشتراک گذاری اطلاعات و صداقت و شفافیت در ارائه اطلاعات به سازمان هواپیمایی کشوری باعث می‌شود از سوانح و رویدادها در صنعت جلوگیری شود بر همین اساس در طول عملیات نوروزی امسال پروازها با بالاترین سطح ایمنی و کیفیت و کسب رضایتمندی مسافران انجام شد.

محمدی بخش ضمن اشاره به افزایش اعزام و پذیرش مسافر و همچنین نشست و برخاست پروازهای نوروزی امسال نسبت به بازه زمانی نوروز ۱۴۰۲ گفت: از ابتدای آغاز عملیات پروازهای نوروزی ۲۴ اسفند تا پایان روز ۱۷ فروردین ماه ۱۴۰۳ در مجموع سه میلیون و ۳۹۶ هزار و ۸۷۱ مسافر با ۲۷ هزار و ۴۶۸ پرواز (نشست و برخاست) جابه‌جا شدند. از این تعداد ۲ میلیون و ۵۵۹ هزار و ۸۶۲ مسافر داخلی با ۲۱۶۷۸ پرواز و ۸۳۷ هزار و ۹ مسافر بین‌المللی با ۵۷۹۰ پرواز جابه‌جا شدند. رئیس سازمان هواپیمایی کشوری به افزایش سهم حمل و نقل هوایی در سفرها اشاره کرد و گفت: در مقایسه عملیات نوروزی امسال نسبت به سال گذشته رشد ۷ درصدی در جابه‌جایی مسافر و نشست و برخاست پروازها را شاهد هستیم.

### تاخیرهای زیر یک دقیقه در سفرهای ریلی از میا

براساس این گزارش یکی دیگر از بخش‌های که همواره مسافران برای گرفتن بلیت با مشکل مواجه هستند و معمولاً باید خوش شانس باشند تا بلیت در این بخش پیدا شود حمل و نقل ریلی است که طبق اعلام صالحی مدیرعامل شرکت راه آهن ۴ هزار و ۳۱۰ رام قطار و جابه‌جایی بیش از یک میلیون و ۷۰۰ هزار مسافر در طول برنامه سفرهای نوروزی ۱۴۰۳ در این بخش انجام شده است.

### تردد ۶ میلیون و ۵۰۰ هزار سفر دریایی در نوروز امسال

همچنین یکی دیگر از بخش‌های حمل و نقلی که در نوروز امسال تمهیدات لازم برای آن در نظر گرفته شد سفرهای دریایی بود مسیری که اکبر صفایی مدیرعامل سازمان بنادر و دریانوردی با بیان اینکه تردد در سفرهای دریایی ۶ میلیون و ۵۰۰ هزار بوده که نسبت به سال گذشته رشد نداشته است گفت: تعداد مسافر دریایی ۳۸ میلیون نفر بوده که ۶ درصد رشد داشته و در گردشگر دریایی ۲.۷ میلیون مورد بوده که ۷ درصد کاهش داشته‌ایم و در مجموع نسبت به سال قبل رشد نداشته‌ایم. وی افزود: خوشبختانه امسال میزان استقبال از بندر جدید ترکمن که در سال گذشته لایروبی و احیا شده بود بسیار خوب بوده و بنادر کیش، قشم، لارک، بوموسی و خارک از جمله بنادر گردشگری و مسافری هستند که امسال میزبان گردشگران دریایی بودند.

### خبر کوتاه

#### از بین رفتن بستر قاچاق کالا با رونق تعاونی مرز نشینان

معاون اول رئیس جمهور با اشاره به فعال شدن تعاونی‌های مرز نشینان گفت: اگر تعاونی مرز نشینان با مشارکت مردم آنگونه که باید فعال شود، تا حد زیادی بستر قاچاق کالا از بین خواهد رفت.

به گزارش خبرنگار اقتصادی خبرگزاری تسنیم؛ مبادلات مرز نشینی از جمله کولبری و مولانی (ته لنجی) در نواحی مرزی از جمله راه‌های کسب درآمد و تأمین معیشت مرز نشینان است، اما طی سال‌های اخیر عدم تمکن مالی مرز نشینان و آشنایی ناکافی آنان به قوانین و مقررات مرز نشینی باعث شده تا از یک طرف منافع مرز نشینان از این طریق تأمین نشده و از طرفی دیگر جریان‌های سازمان یافته قاچاق کالا از این معافیت و تسهیلات مبادلات مرزی مرتبط با مرز نشینان، سوء استفاده و سود سرشاری را کسب کنند.

دولت سیزدهم بهمن ماه سال ۱۴۰۰ برنامه ملی تقویت کسب‌وکار، معیشت مرز نشینان و ایجاد اشتغال پایدار در مناطق مرزی را به تصویب رساند؛ این مصوبه به پیشنهاد ستاد مبارزه با قاچاق کالا و ارز و وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی در هیأت دولت مطرح شده بود. در حالی که تا قبل از تصویب این برنامه، اعتبارات و تسهیلات دولت در مناطق مرز نشین به دلیل عدم برنامه‌ریزی صحیح و مشخص و نظارت‌های ناقص، آنطور که باید جامعه هدف را پوشش نمی‌داد و مشکلات اقتصادی نیز معیشت مرز نشینان را دچار مشکل کرده بود.

محمد مخبر، معاون اول رئیس جمهور در نشست با هیأت رئیسه اتاق تعاون ایران با تأکید بر بخش تعاون بر اهمیت فعال شدن تعاونی‌های مرز نشینان نیز تأکید و افزود: اگر تعاونی مرز نشینان با مشارکت مردم آنگونه که باید فعال شود، تا حد زیادی بستر قاچاق کالا از بین خواهد رفت.

معاون اول رئیس جمهور با تأکید بر اینکه باید بخش تعاون را به جایگاهی که در قانون اساسی تعریف شده برسانیم، اظهار داشت: بخش تعاون از مزیت‌های فراوانی برخوردار است چرا که جمع گسترده‌ای از مردم و احاد جامعه را شامل می‌شود و بیشترین اعتماد و پایداری را ایجاد می‌کند.

وی قانون اساسی جمهوری اسلامی را قانونی مترقی که با هوشمندی تدوین شده است توصیف کرد و گفت: در قانون اساسی ایران سه بخش اصلی دولتی، خصوصی و تعاونی برای اقتصاد تعریف شده است. معاون اول رئیس جمهور با تأکید بر اینکه باید بخش تعاون را به جایگاهی که در قانون اساسی تعریف شده برسانیم، گفت: بخش تعاون از مزیت‌های فراوانی برخوردار است چرا که جمع گسترده‌ای از مردم و احاد جامعه را شامل می‌شود و بیشترین اعتماد و پایداری را ایجاد می‌کند.

مخبر با اشاره به نامگذاری سال جدید از سوی رهبر معظم انقلاب تحت عنوان «جهش تولید با مشارکت مردم» از اتاق تعاون ایران خواست برنامه‌ای عملیاتی و زمانبندی شده مبتنی بر مزیت‌های کشور برای جلب مشارکت مردم و نقش آفرینی بخش تعاون در جهت تحقق شعار سال تدوین کند به نحوی که نقش اتاق تعاون و دولت و همچنین جایگاه مردم در این برنامه به طور کامل مشخص باشد. معاون اول رئیس جمهور با یادآوری حجم گسترده نقدینگی که در اختیار مردم قرار دارد خاطر نشان کرد: بخش تعاون یکی از بهترین بخش‌ها برای جذب نقدینگی جامعه است چرا که خود مردم در تعاونی‌ها عضویت و سهم دارند و سازوکار و شرایط خوبی نیز برای همکاری دولت با تعاونی‌ها فراهم است. مخبر با اشاره به تقسیم سود سهام عدالت گفت: بخش تعاون می‌تواند با ۷۰ همت سود سهام که در بین مردم توزیع شد کارهای بزرگی انجام دهد و با مشارکت دادن سهامداران در کارهای اقتصادی، برای آنها تولید ثروت کند.

وی همچنین با تأکید بر لزوم فعال شدن بیش از پیش بخش تعاون در زمینه‌های مختلف معیشت، تأمین نهاده‌ها، دارو، امنیت غذایی و سلامت خاطر نشان کرد: اگر بخش تعاون بتواند ۱۰ تا ۱۵ درصد در هر یک از زمینه‌ها مشارکت کند، دولت با اتکا به نقش تعاونی‌ها در بخش‌های مختلف، می‌تواند مدیریت بهتری داشته باشد. مخبر با یادآوری اینکه تعاونی‌ها همواره در بخش‌هایی چون تولید مسکن پیشرو بوده‌اند، افزود: تعاونی‌ها باید مردم را برای مشارکت در اموری چون تولید مسکن بسیج کنند و دولت نیز تسهیلات و حمایت‌های لازم را انجام خواهد داد.

## راهکار دستیابی به خوداتکایی دانه‌های روغنی چیست؟



آزادسازی و تک‌نرخ شدن، احتمال می‌رود که سرانه مصرف کاهش یابد به طوری که به کمتر از ۲۲ تا ۲۵ کیلو برسد. او درباره اینکه با کاهش سرانه مصرف بازهم نیازی به واردات روغن داریم، افزود: گرچه با سیاست آزادسازی قیمت، مصرف کاهش می‌یابد، اما بازهم واردکننده روغن روغن و دانه‌های روغنی خواهیم بود چرا که بواسطه شرایط اقلیمی، امکان تأمین نیاز بازار داخل وجود ندارد.

اشرفی با بیان اینکه در ۱۱ ماهه سال گذشته یک میلیون و ۳۰۰ تا یک میلیون و ۴۰۰ هزار تن روغن خام و مقداری دانه‌های روغنی وارد شد، گفت: شرایط کشور ما به گونه‌ای است که به لحاظ میزان کشت نمی‌توان نیاز بازار را تأمین کرد و از طرفی روغن‌های مصرفی در کشور، ترکیبی از روغن‌های مختلف هستند. به عنوان مثال شرایط اقلیمی کشور ما اجازه تولید روغن پالم را نمی‌دهد و تنها روغن کلزا، کنجاله سویا و مقدار کمی روغن آفتابگردان و گلرنگ در کشور تولید می‌شود.

این مقام مسئول گفت: بنابر آمار کل تولید دانه‌های روغنی در سال‌های اخیر از ۳۰۰ تا ۴۰۰ هزار تن فراتر نرفته است و در سال‌های ۸۵ و ۸۶ که اوج تولید بود، مجموع تولید دانه‌های روغنی ۶۵۰ هزار تن بود که روغن استحصالی از آن در مقایسه با صنعت بسیار ناچیز است.

وابستگی به واردات دانه‌های روغنی اساسی خطر بزرگی برای امنیت غذایی

راهبردی در سال آینده زمانی اجازه واردات دانه‌های روغنی را می‌دهد که دانه‌های روغنی برداشت شده توسط کشاورزان خریداری و مطالبات بهره‌برداران تسویه شود.

حال بنابر تأکید مقام معظم رهبری مبنی بر جدیت بیشتر در تولید دانه‌های روغنی انتظار می‌رود که حداکثر حمایت‌ها در سال زراعی جدید و سال‌های آتی از تولید این محصول صورت بگیرد.

علیرضا اشرفی دبیر انجمن روغن نباتی گفت: با احتساب میزان عرضه و جمعیت کشور، سرانه مصرف روغن به ازای هر نفر ۲۲ تا ۲۵ کیلوگرم است، اما واقعیت آن است که به دلیل تخصیص ارز ۲۸ هزار و ۵۰۰ تومان به واردات دانه‌های روغنی، این بخش از حمایت یارانه‌ای برخوردار است.

به گفته او، با آزادسازی نرخ ارز، سرانه مصرف و قاچاق کاهش می‌یابد. همانگونه که اصلاح نظام یارانه و تغییر نرخ ارز از ۴ هزار و ۲۰۰ تومان به ۲۸ هزار و ۵۰۰ تومان اتفاق مبارکی بود که صورت گرفت. شرفی ادامه داد: گرچه اصلاح نظام یارانه تا حدودی منجر به کاهش مصرف و قاچاق روغن به آن سوی مرزها شد، اما بحث کنترل قاچاق به طور ۱۰۰ درصد محقق نشد. لذا تا زمانی که ارز آزاد نشود، قاچاق اجتناب‌ناپذیر است.

دبیر انجمن روغن نباتی با اشاره به تأثیر آزادسازی نرخ ارز واردات بر سرانه مصرف روغن افزود: با اجرای سیاست

کشور محسوب می‌شود، لذا طبق تأکید هوشیارانه رهبر معظم انقلاب تولید دانه‌های روغنی با جدیت بیشتری باید دنبال شود.

### وابستگی ۹۰ درصدی تامین روغن به‌خارج از کشور

در حال حاضر یکی از چالش‌های اصلی دولت، وابستگی شدید به واردات روغن، کنجاله و دانه‌های روغنی به خارج است به طوری که طبق آمار ۹۰ درصد این محصولات از خارج وارد می‌شود، اما برنامه اصلی وزارت جهاد کشاورزی، کاهش این وابستگی‌ها و افزایش ضریب خوداتکایی در داخل است.

قاسم پیشه‌ور رئیس اتاق اصناف کشاورزی گفت: مشکل اساسی وابستگی ۹۰ درصدی به واردات دانه‌های روغنی مربوط به آن است که ارز نیما به واردات دانه‌های روغنی اختصاص می‌یابد که بر این اساس واردات مقرون به صرفه خواهد بود.

## آیا برای تمدید ضد آفتاب باید صورت را بشوئیم؟

اهمیت استفاده از ضد آفتاب بین ساعات ۱۰ الی ۴ بعد از ظهر که نور خورشید بیشترین شدت را دارد نیز بیشتر می شود. حتی اگر در منزل به سر می برید حتماً از ضد آفتاب استفاده نمایید. مصرف کرم های ضد آفتاب در منزل و محیط های سر بسته همچون محیط کار جهت حفظ سلامت پوست ضروری می باشد.

### ◆ آیا ضد آفتاب را باید شست؟

برای شستن ضد آفتاب های فیزیکی مقاوم از روی پوست، بهترین راه استفاده از شوینده های روغنی است. این شوینده ها به خوبی ضد آفتاب را از بین می برند و پوست را تمیز و شفاف می کنند. شوینده های روغنی باعث از بین رفتن چربی های ضروری پوست نمی شوند و بسیار ملایم هستند. به همین دلیل توصیه می شود که شوینده های بر پایه روغن را برای یک تا دو دقیقه روی پوست ماساژ دهید. سپس آن را با استفاده از یک پارچه شستشو آغشته به آب گرم به آرامی از روی پوست بردارید. این پاک کننده ها، تمام ضد آفتاب را از روی پوست پاک می کند.

اگر مایل نیستید که از پاک کننده های روغنی استفاده کنید، می توانید از شوینده های بر پایه ی آب استفاده کنید. برای تأثیر بیشتر می توانید ابتدا از یک شوینده ی روغنی استفاده کنید و سپس از یک شوینده ی بر پایه ی آب استفاده نمایید. برای اطمینان از تمیز شدن پوست می توانید پس از استفاده از شوینده، از یک تونر استفاده کنید تا علاوه بر پاک کردن ضد آفتاب و آلودگی ها، PH پوست را هم تنظیم کند و به پوست آسیب نرساند.

### ◆ چرا باید ضد آفتاب را تجدید کنیم؟

برای جلوگیری از کاهش اثر حفاظتی ضد آفتاب، توصیه می شود هر دو ساعت یک بار استفاده از کرم های ضد آفتاب تجدید شود.

### ◆ آیا در شب هم باید ضد آفتاب زد؟

تقریباً تمام پزشکان با هم اتفاق نظر دارند که استفاده از کرم ضد آفتاب در شب و هنگام خواب، خوب نیست؛ زیرا در طول شب منافذ پوستی بسته می شوند و این اتفاق زمینه جوش و آکنه را فراهم میکند.

### ◆ عوارض عدم مصرف ضد آفتاب

نور آفتاب تأثیر عمیقی بر روی پوست دارد که می تواند منجر به پیری زودرس، سرطان پوست و دیگر موارد مرتبط با پوست شود. قرار گرفتن در معرض نور ماوراء بنفش (UV) حدود ۹۰ درصد از کل علائم آسیب پوستی را تشکیل می دهد.

فیلترهای فیزیکی به عنوان اصلی ترین ماده فعال در آنها استفاده می شود، ضد آفتاب های فیزیکی نامیده می شوند و گاهی به آنها کرم های ضد آفتاب فیزیکی یا معدنی هم می گویند. کرم های ضد آفتاب فیزیکی با جذب، بازتاب و پراکندگی اشعه UV از سطح پوست عمل می کنند. مواد موجود در این کرم های ضد آفتاب، سپر محافظتی روی پوست ایجاد می کنند. هنگامی که اشعه ماوراء بنفش به پوست برخورد می کند، از این سپر رد نمی شود که در واقع کرم ضد آفتاب مانع از نفوذ آن به پوست می شود. هر چند تمام اشعه ها پراکنده نمی شوند؛ ولی بسیاری از آنها تحت تأثیر قرار می گیرند. دو فیلتر فیزیکی در تهیه ضد آفتاب های فیزیکی استفاده می شوند که هر دو از مواد معدنی ساخته شده اند: اکسید روی و دی اکسید تیتانیوم.

ضد آفتاب شیمیایی: ضد آفتاب هایی که از فیلترهای شیمیایی به عنوان اصلی ترین ماده فعال آنها استفاده می شود، ضد آفتاب های شیمیایی نامیده می شوند و گاهی به آنها کرم ضد آفتاب ارگانیک هم می گویند.

کرم های ضد آفتاب شیمیایی با جذب انرژی اشعه ماوراء بنفش و تبدیل آن به گرمای پراکنده در پوست عمل می کنند. برخی از رایج ترین فیلترهای شیمیایی عبارتند از: آوو بنزون، اکتینوکسات، اکتوکریلین و اکسی بنزون.

### ◆ نحوه استفاده از ضد آفتاب

۲۰ تا ۳۰ دقیقه قبل از قرار گرفتن در معرض آفتاب، از ضد آفتاب استفاده کنید. حتماً هر ۲ تا ۳ ساعت، کرم را از پوست خود پاک کرده و دوباره آن را تجدید کنید؛ چراکه این ترکیبات شیمیایی اگر طولانی مدت روی پوست بمانند، مواد سمی تولید کرده و باعث آسیب به پوست و چین و چروک می شوند. اگر از کرم یا ترکیب دیگری استفاده می کنید، حداقل ۲۰ تا ۳۰ دقیقه بعد از آن از ضد آفتاب استفاده کنید تا خارجی ترین لایه ضد آفتاب باشد.

### ◆ تمدید ضد آفتاب رنگی

برای محافظت از پوست در طول روز، باید هر دو ساعت ضد آفتاب خود را تمدید کنید.

### ◆ ماندن ضد آفتاب روی پوست

از آنجا که ماندن طولانی مدت کرم های ضد آفتاب بر روی پوست منجر به فاسد شدن آن و در نتیجه موجب جوش دار شدن و ایجاد لکه بر روی پوست می شود، بنابراین نباید بیش از ۲ ساعت بر روی پوست بماند.

### ◆ استفاده از ضد آفتاب در منزل

۱. محافظت از اشعه ماوراء بنفش مضر کرم های ضد آفتاب به گونه ای درست شده اند که مانع از ورود اشعه های مضر به بدن



می شوند و از ایجاد اختلالات پوستی جلوگیری می کنند.

### ۲. جلوگیری از پیری زودرس

کرم های ضد آفتاب پوست را در مقابل چروک و خطوط نامتقارن و متقارن و همچنین پیری زودرس حفظ می کند. مطالعات نشان داده است افراد زیر ۵۵ سال که از کرم ضد آفتاب استفاده می کنند، علائم پیری و چروک در پوست آنها ۲۴ درصد کمتر از افرادی است که از کرم های ضد آفتاب استفاده نمی کنند.

### ۳. کاهش خطر ابتلا به سرطان پوست

در حالی که اکثر افراد استفاده از کرم های ضد آفتاب را عمدتاً برای زیبایی و فواید بهداشتی استفاده می کنند و آن را یک مزیت می دانند؛ اما توصیه می شود که از کرم های ضد آفتاب در تمام طول روز و ماه استفاده کنید تا پوست شما از خطر ابتلا به انواع سرطان پوست به ویژه ملانوم در امان باشد.

### ۴. جلوگیری از آفتاب سوختگی

آفتاب سوختگی، پوست شما را ضعیف می کند و باعث کبود شدن آن نیز می شود. همچنین این عارضه پوست شما را در معرض بیماری های پوستی، تورم، قرمزی و نیز خارش پوست را زیاد می کند.

### ◆ انواع کرم ضد آفتاب

بسیاری از ما ضد آفتاب را به عنوان کرم محافظتی برای پوست می دانیم و از اینکه چه انواعی دارد، بی اطلاع هستیم. کرم های ضد آفتاب به سه نوع فیزیکی (معدنی)، شیمیایی تقسیم می شوند: ضد آفتاب فیزیکی: ضد آفتاب هایی که از

ضد آفتاب نوعی کرم و محصول مراقبت از پوست می باشد که برای جلوگیری از اشعه های مضر خورشید کاربرد دارد.

به گزارش سلامت نیوز، رامین مدرسی پزشک پوست و مو در سایت خود نوشت: پوست صورت به دلیل ظرافت و حساسیتی که دارد بیشتر مورد آسیب قرار گرفته و عوامل مختلفی موجب بروز بیماری های پوستی می شوند. یکی از این عوامل مخرب پوست، تابش مستقیم نور خورشید روی پوست می باشد. نور خورشید دارای اشعه ی فرابنفش بوده که این اشعه ها در هنگام برخورد مستقیم با پوست سبب ایجاد جوش و آکنه، کک و مک، چین و چروک، پیری پوست و... می شود. در تمامی فصول سال نور خورشید می تواند آسیب های جدی به پوست رسانده و باعث بیماری های پوستی شود؛ ولی این آسیب ها در تابستان چند برابر شده و افراد باید در این فصل بیشتر مراقب پوست خود باشند. از جمله محصولات مراقبتی پوست، کرم ضد آفتاب می باشد که باید همه ی افراد در تمامی روزهای سال از آن استفاده کنند. ضد آفتاب نوعی کرم و محصول مراقبت از پوست می باشد که برای جلوگیری از اشعه های مضر خورشید کاربرد دارد.

### ◆ ترکیبات کرم ضد آفتاب

کرم های ضد آفتاب از نظر مواد سازنده و عملکرد به دو گروه تقسیم می شوند: ترکیبات فیزیکی و شیمیایی ترکیبات فیزیکی (معدنی) ضد آفتاب شامل مواد معدنی دی اکسید تیتانیوم و اکسید روی است. ترکیبات شیمیایی ضد آفتاب که شامل مانند اکسی بنزون، آوو بنزون، اکتوکریلین و هموسالات می باشد. فواید کرم ضد آفتاب:

## ۶ فایده شگفت انگیز خرما برای سلامتی



می کنند. رادیکال های آزاد در ایجاد بیماری های خود ایمنی، بیماری قلب و عروقی، آب مروارید و حتی سرطان نقش دارند. خرما حاوی انواع مختلفی از آنتی اکسیدان ها از جمله: کاروتنوئیدها، فلاونوئیدها، لیگنان ها، اسیدهای فنولیک و پلی فنول هاست که به جلوگیری از ایجاد و پیشرفت بیماری های مزمن کمک می کنند.

### ۳. تقویت سلامت مغز

چندین مطالعه، مصرف خرما را (به دلیل محتوای آنتی اکسیدانی) با بهبود عملکرد مغز مرتبط دانسته اند. آنتی اکسیدان ها از التهاب در سراسر بدن، از جمله در مغز، جلوگیری می کنند. التهاب مغز با ایجاد بیماری هایی مانند آلزایمر و پارکینسون در ارتباط است. بهبود حافظه، یادگیری بهتر و اضطراب کمتر از دیگر فواید خوردن خرما برای مغز هستند.

### ۴. کمک به تسهیل زایمان طبیعی

شواهدی وجود دارد که نشان می دهد خوردن خرما می تواند زایمان را تسهیل کند. به نظر

از دیگر فواید خوردن خرما می توان به جبران کمبود آهن اشاره کرد. در ادامه به شش فایده شگفت انگیز خرما برای سلامتی اشاره می شود.

### ۱. ارتقای سلامت عمومی

خرما حاوی فیبر است و تحقیقات نشان می دهد که فواید فیبر برای سلامتی، فراتر از بهبود عملکرد دستگاه گوارش است. دریافت مقدار زیادی فیبر از سبزیجات و میوه هایی مانند خرما می تواند در بهبود سلامت قلب، تثبیت سطح قند خون، کاهش سطح کلسترول و جلوگیری از افزایش وزن و چاقی مفید باشد. همچنین مصرف خرما خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ، سگته مغزی، دیابت نوع ۲ و بیماری قلبی را کاهش می دهد.

### ۲. پیشگیری از بیماری های مزمن

خرما سرشار از ترکیبات گیاهی است که به عنوان آنتی اکسیدان عمل می کنند. آنتی اکسیدان ها از سلول های شما در برابر آسیب های ناشی از رادیکال های آزاد محافظت

خرما دارای فواید بسیاری برای سلامتی بدن است که برای مثال می توان به کاهش وزن و چربی سوزی، جلوگیری از سرطان روده و درمان یبوست اشاره کرد. به گزارش سلامت نیوز، خرما سرشار از قندهای طبیعی و مملو از مواد مغذی مورد نیاز بدن است. این خوراکی مقادیر قابل توجهی ویتامین، مواد معدنی، آهن، کلسیم، منیزیم، ریبوفلاوین، تیامین، روی و فولات در خود دارد. خرما دارای فواید بسیاری برای سلامتی بدن است که برای مثال می توان به کاهش وزن و چربی سوزی، جلوگیری از سرطان روده و درمان یبوست اشاره کرد.

خرما یک خوراکی مقوی و حاوی درصد بالایی از مواد معدنی و ویتامین های ضروری برای بدن است. هر یک وعده خرما (یا چهار عدد از آن) ۴۰ درصد مس، ۱۵ درصد منیزیم، ۱۴ درصد منگنز، ۲۳ درصد پتاسیم، ۱۷ درصد ویتامین B6 و ۳۶ گرم پروتئین مورد نیاز بدن شما را تأمین می کند. خرما همچنین دارای فیبر بالایی (حدود ۷ گرم در هر وعده) است. همچنین

### خبر کوتاه

### برنج دوباره گرم شده بخوریم یا نه؟



برخی معتقدند که خوردن برنج پخته شده پس از مدتی ماندن خطرناک است، مگر اینکه بلافاصله سرد شده باشد.

به گزارش بهداشت نیوز، برنج از مواد پایه در آشپزی ایرانی و اغلب اوقات در سفره غذای ما حاضر است. گرچه نحوه پخت آن ممکن است در مناطق مختلف تفاوت هایی داشته باشد، چه به صورت کته و چه آبکش شده، اگر از وعده غذایی که برای آن تهیه شده است اضافه تر باشد، گرم کردن دوباره اش به توجه و دقت نیاز دارد تا سلامت ما را به خطر نیندازد.

چه بایدها و نبایدهایی درباره برنج پخته شده مطرح است؟ نشریه گاردین با بررسی نحوه پخت و شیوه نگهداری، سراغ کارشناسان رفت تا نظر آنها را جویا شود. برخی معتقدند که خوردن برنج پخته شده پس از مدتی ماندن خطرناک است، مگر اینکه بلافاصله سرد شده باشد، اما کسانی نیز با تکیه به مصونیت ظاهری، این هشدارها را نادیده می گیرند و مشکلی هم ندارند.

### ◆ آیا برنج دوباره گرم شده می تواند باعث مسمومیت غذایی شود؟

پاسخ کوتاه به این پرسش مثبت است البته معمولاً شیوه گرم کردن مجدد نیست که مشکل ساز است بلکه شیوه های بد نگهداری را باید مقصر دانست. چنانکه «هارولد مگکی»، کارشناس خبره مواد غذایی در کتاب خود درباره غذا و پخت و پز اشاره می کند: «برنج خام تقریباً همیشه حامل هاگ های خفته باکتری باسیلوس سرئوس (Bacillus cereus) است که سموم قوی گوارشی تولید می کند» و می تواند باعث مشکل شود، هر چند خوشبختانه در مقایسه با سایر انواع مسمومیت غذایی عوارض نسبتاً خفیفی دارد.

این هاگ ها حتی می توانند در فرایند پخت هم زنده بمانند بنابراین هر چه برنج پس از پخت مدت طولانی تری در دمای اتاق نگهداری شود، احتمال رشد باکتری ها در آن افزایش می یابد. مگکی توصیه می کند که برای جلوگیری از رشد باکتری ها، برنج پخته شده را تا چهار ساعت پس از پخت سرد کنید البته سرویس سلامت عمومی انگلیس (NHS) احتیاط بیشتری به خرج می دهد و می گوید باید هر چه سریع تر آن را خنک کنید و ظرف یک ساعت پس از پخت در یخچال قرار دهید همچنین توصیه می کند که برنج پخته شده را پس از ۲۴ ساعت دور بریزید و هنگام گرم کردن دوباره، مطمئن شوید که تمام قسمت های آن داغ می شود. مگکی دمای ۷۳ درجه سانتیگراد یا بالاتر را برای این امر توصیه می کند.

در حالت ایده آل، برنج را بلافاصله پس از پخت صرف کنید. اگر آن را برای وعده دیگری آماده کرده اید، حتما در اسرع وقت خنک کنید و در یخچال بگذارید.

برنج پخته شده را بیش از یک روز در یخچال نگه ندارید و هیچگاه آن را بیش از یک بار گرم نکنید

### ◆ نشانه های مسمومیت غذایی ناشی از برنج پخته

اگر برنج پخته شده ای که صرف می کنید حاوی باکتری باسیلوس سرئوس باشد، ممکن است بین ۳۰ دقیقه تا شش ساعت پس از صرف غذا احساس تهوع کنید یا شش تا ۱۵ ساعت پس از آن به اسهال دچار شوید. این عوارض نسبتاً خفیف است و معمولاً حدود ۲۴ ساعت طول می کشد. در صورت ادامه عوارض و نشانه های مسمومیت احتمالی به پزشک رجوع کنید

فیتوهورمون ها در تولید محصولات مراقبت از پوست استفاده می شود.

### ۶. جایگزینی سالم برای شکر تصفیه شده

خرما یک خوراکی مفید با شاخص گلیسمی پایین (حدود ۴۲) در نظر گرفته می شود که می تواند قند خون را ثابت نگه دارد. همین مسئله ثابت می کند که خرما بهترین جایگزین برای قند، شکر و مرباست و می توان از آن برای رفع میل به مصرف شکر استفاده کرد. یک عدد خرما تازه ۲۰ کالری و یک خرما خشک ۱۵ کالری دارد که با خوردن آن انرژی بدن تأمین می شود.

می رسد ترکیبات موجود در خرما گیرنده های اکسی توسین را تحریک می کند. وجود اکسی توسین کلید اصلی کنترل انقباضات مادر حین زایمان است.

همچنین از آنجا که خرما منبع عالی کربوهیدرات های سالم و سرشار از قندهای طبیعی است، خوردن آن در اواخر بارداری به مادر کمک می کند تا انرژی کافی برای زایمان خود ذخیره کند.

### ۵. خواص ضد پیری برای پوست

هورمون های گیاهی (فیتوهورمون ها) موجود در خرما دارای خواص ضد پیری برای پوست هستند. از همین رو گاهی اوقات از

## دلایل کلیدی حذف از رژیم غذایی زنان

### سطوح استروژن

میوه‌های دارای قند طبیعی در حجم معقول گرایش پیدا کنید. علاوه بر این، آگاهی از محتوای قند پنهان در محصولات غذایی و نوشیدنی‌های فرآوری شده، کلیدی در مدیریت مصرف قند است.

به همین اندازه، مدیریت استرس نیز در حفظ تعادل هورمونی اهمیت ویژه‌ای دارد. استرس مزمن می‌تواند به بی‌نظمی‌های هورمونی منجر شود، به‌خصوص با افزایش سطح هورمون کورتیزول. بکارگیری تکنیک‌های مدیریت استرس نظیر مدیتیشن، تمرینات تنفسی عمیق، و مراقبه، می‌تواند به بهبود آرامش و کاهش استرس کمک کند.

### ۳. کاهش سطح پروژسترون در پی مصرف زیاد قند

مصرف بیش از اندازه قند تاثیر منفی بر سطوح پروژسترون دارد، هورمونی کلیدی برای باروری و نظم چرخه قاعدگی. افزایش انسولین می‌تواند تخمک‌گذاری را مختل و تولید پروژسترون را کاهش دهد، که نتیجه آن بی‌نظمی قاعدگی، مشکلات باروری و افزایش خطر سقط جنین است.

### ۴. تاثیر مصرف قند بر تعادل تستوسترون

سطوح بالای انسولین، ناشی از مصرف زیاد قند، می‌تواند بر تولید تستوسترون اثر گذاشته و به عدم تعادل در این هورمون منجر شود. نتیجه این عدم تعادل، بروز علائمی نظیر آکنه، رشد بیش از حد مو در زنان (هیروسیتسم) و اختلالات

قند، عنصری ضروری در بسیاری از رژیم‌های غذایی به شمار می‌رود. اما، اهمیت نظارت بر مصرف آن برای حفظ سلامتی بیش از پیش احساس می‌شود. مصرف زیاد قند، خصوصاً برای زنان، می‌تواند به بروز اختلال در تعادل هورمونی

قند، عنصری ضروری در بسیاری از رژیم‌های غذایی به شمار می‌رود. اما، اهمیت نظارت بر مصرف آن برای حفظ سلامتی بیش از پیش احساس می‌شود. مصرف زیاد قند، خصوصاً برای زنان، می‌تواند به بروز اختلال در تعادل هورمونی منجر شود، که خود زمینه‌ساز مشکلات متعدد سلامتی می‌باشد. استفاده متعادل از قند و جایگزینی قندهای فرآوری شده با گزینه‌های طبیعی‌تر، نه تنها به حفظ سلامت هورمونی کمک می‌کند، بلکه پایه و اساسی برای بهبود کیفیت زندگی فراهم می‌آورد.

به گزارش فرطب، کلید این موضوع در انتخاب‌های آگاهانه غذایی و اتخاذ عادات سالم‌تر است که نه تنها به تعادل هورمونی کمک می‌کند، بلکه به طور کلی بر سلامت و رفاه افراد تأثیر مثبتی دارد. این نگرش، بخشی از یک زندگی سالم‌تر و آگاهانه‌تر است که توجه به تغذیه صحیح و متعادل را در بر می‌گیرد. کاهش مصرف قند، گامی حیاتی برای بازیابی تعادل هورمونی به شمار می‌رود. برای جایگزینی هوس‌های شیرین، به سمت شیرین‌کننده‌های طبیعی مانند عسل، شیره افرا، و

### ۱. مقاومت به انسولین: چرا مصرف زیاد قند باید نگران‌کننده باشد؟

مصرف بالای قند و کربوهیدرات‌های سریع‌الجذب، از جمله قندهای تصفیه‌شده، می‌تواند به مقاومت به انسولین منجر شود. این حالت، که در آن سلول‌های بدن به انسولین کمتر پاسخ می‌دهند، موجب بالا رفتن قند خون و به دنبال آن ایجاد عدم تعادل‌های هورمونی می‌شود. نتیجه این فرآیند، اختلال در تنظیم هورمون‌هایی نظیر استروژن، پروژسترون، و تستوسترون است که تأثیرات منفی بر سلامت زنان دارد.

### ۲. اثرات افزایش انسولین بر

## نکات مهم هنگام استفاده از ضد آفتاب در دوران بارداری



بدن می‌تواند یکی از علل بروز چنین آلرژی‌هایی باشد که پس از حاملگی بهبودی‌یابد.

هرچند که نمی‌توان به‌طور کامل از بروز این نوع آلرژی‌ها در دوران حاملگی جلوگیری کرد، اما با رعایت برخی نکات، می‌توانید از بروز آن‌ها پیشگیری کنید. همچنین، بهتر است علاوه بر تغذیه صحیح، محصولات آرایشی و بهداشتی ضد حساسیت و التهاب را استفاده کنید و برای مصرف مداوم، انتخاب ضد آفتاب مخصوص برای دوران حاملگی را از قلم‌نیندازید.

### ◆ نکات استفاده از ضد آفتاب در دوران بارداری

حفاظت از پوست در دوران بارداری با مصرف کرم ضد آفتاب امری بسیار حیاتی است. پوست در این مدت به مشکلات بیشتری، از جمله لکه‌های تیره و حتی سرطان پوست، مبتلا می‌شود. برای داشتن تاثیر مثبت از ضد آفتاب، باید به نکات مهمی توجه کرد. از جمله این نکات، استفاده درست و به موقع محصولات مراقبت از پوست هستند. سایر موارد را در پایین لیست کرده‌ایم:

به‌عنوان یک زن باردار، بهترین انتخاب برای محافظت از پوستتان در برابر اشعه UVB، مصرف یک ضد آفتاب با فاکتور حفاظتی SPF حداقل ۳۰ است. از ضد آفتاب‌هایی با فاکتور حفاظتی بالاتر از ۳۰ استفاده کنید تا به پوستتان آسیبی وارد نشود. حتماً از یک ضد آفتاب با محافظت UVA استفاده کنید. مهم است که ضد آفتابی که برای دوران حاملگی مصرف می‌کنید، حاوی حفاظت UVA باشد. اشعه‌های UVA نقش مهمی در پیر شدن پوست و ایجاد لکه‌های تیره دارند. بنابراین، انتخاب یک ضد آفتاب با توانایی محافظت از پوست در برابر این اشعه‌ها، به سلامتی پوست شما کمک می‌کند.

استفاده از ضد آفتاب حاوی مواد



### ◆ جمع‌بندی

مصرف بیش از حد قند، به‌ویژه از نوع تصفیه‌شده، تأثیرات قابل توجهی بر تعادل هورمونی در زنان دارد، از جمله مقاومت به انسولین، عدم تعادل در سطوح استروژن، پروژسترون، تستوسترون، و افزایش سطح کورتیزول. این تغییرات می‌تواند به مشکلات سلامتی مختلفی منجر شوند، از نوسانات خلقی و قاعدگی نامنظم گرفته تا کاهش باروری و بیماری‌هایی نظیر سندرم تخمدان پلی کیستیک و نارسایی آدرنال. اتخاذ یک رژیم غذایی متعادل با کمترین مصرف قند، تأثیرات منفی را کاهش می‌دهد که منجر به تعادل هورمونی و سلامت زنان کمک کند.

خلقی است که می‌تواند به شرایطی مانند سندرم تخمدان پلی کیستیک منتهی شود.

### ۵. تحریک کورتیزول و استرس مزمن به دلیل مصرف زیاد قند

مصرف بیش از حد قند می‌تواند به استرس مزمن و اختلال در تنظیم کورتیزول، هورمون استرس، منجر شود. افزایش کورتیزول می‌تواند تعادل هورمون‌های دیگر از جمله استروژن و پروژسترون را بر هم زده و به مشکلاتی چون قاعدگی نامنظم، کاهش باروری و افزایش ریسک نارسایی آدرنال منجر شود. غدد آدرنال نتوانند میزان کافی از هورمون‌های استروئیدی، به‌ویژه کورتیزول، را تولید کنند.

### خبر کوتاه

#### تأمین پروتئین و کالری مورد نیاز برای گروه‌های کم درآمد

رئیس دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی، به تشریح مهم‌ترین اولویت‌های شورای عالی سلامت و امنیت غذایی در سال جاری پرداخت. به گزارش خبرگزاری مهر، محمد اسماعیل مطلق، به جلسه هجدهم شورای عالی سلامت و امنیت غذایی اشاره کرد و گفت: به منظور همگرایی و هماهنگی بین دستگاه‌های اجرایی ذیربط برای تأمین امنیت غذایی مردم این جلسه تشکیل شد و رئیس جمهور به وظایفی که اعضای شورای عالی سلامت و امنیت غذایی ذیل سند ملی دانش بنیان امنیت غذا و تغذیه دارند، تأکید کرد.

وی در ادامه با اشاره به دستور رئیس جمهور، اظهار داشت: جهاد کشاورزی در جهت تولید و تأمین غذا و وزارت بهداشت در جهت کنترل و نظارت بر سلامت غذا از مزرعه تا سفره باید به وظایف خود عمل کنند و گزارش اقدامات خود را ظرف مدت ۳ ماه به شورای عالی ارائه دهند. همچنین وزارت رفاه هم برای بهبود دسترسی اقشار کم درآمد به سبد غذایی مطلوب باید برنامه‌های سال جاری خود را اعلام نماید و دبیرخانه شورای عالی نیز موظف است گزارش پیش اقدامات در دستگاه‌های اجرایی عضو شورای عالی را به دفتر رئیس جمهور گزارش دهد.

مطلق افزود: با توجه به بیانات رئیس جمهور، هیچ گونه کوتاهی در حوزه غذا و دارو قابل چشم‌پوشی نیست و لازم است سوداگرانی که به خاطر سودجویی با جان مردم بازی می‌کنند، مطابق قانون پیگیری و مجازات شوند.

وی در ادامه با اشاره به صحبت‌های رئیس جمهور در خصوص وظایف وزارت جهاد کشاورزی، این وزارتخانه را مسئول تولید مواد غذایی دانسته و بر نقش وزارت جهاد کشاورزی با همکاری سازمان حمایت از تولید کننده و مصرف کننده، در تنظیم تولید و تأمین مواد غذایی، مدیریت قیمت و جلوگیری از هر گونه اجحاف در حق تولیدکننده و مصرف کننده تأکید کرد.

مطلق به اهمیت تهیه پیوست عدالت برای فرایندهای تأمین امنیت غذایی به عنوان یکی از مهم‌ترین درخواست‌های رئیس جمهور از دست اندرکاران نظام غذا اشاره کرد و تأمین پروتئین و کالری مورد نیاز برای گروه‌های کم درآمد را از مهم‌ترین برنامه‌های اولویت دار برشمرد که باید دستگاه‌های مرتبط سریعاً در این زمینه به اقدامات لازم را انجام دهند. رئیس دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی در ادامه همچنین با اشاره به توضیحات رئیس جمهور در این جلسه در خصوص نقش و وظایف دستگاه‌های مختلف برای اجرای سند دانش بنیان امنیت غذایی، اظهار داشت: با توجه به رهنمودهای رئیس جمهور، امنیت غذایی مهم‌ترین اولویت دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی در سال ۱۴۰۳ بوده و لازم است هر یک از دستگاه‌ها بر اساس رهنمودهای ابلاغی جلسه هجدهم و در راستای اجرای سند، برنامه عملیاتی خود در سال جاری و شاخص‌ها عملکردی متناسب با برنامه را به دبیرخانه اعلام نمایند.

مطلق بیان داشت: با توجه به تأکید رئیس جمهور در زمینه رعایت شاخص‌های امنیت غذایی و ارتقای کیفیت محصولات غذایی تولید شده در کشور به عنوان یکی از مؤلفه‌های مهم اقتدار منطقه‌ای و جهانی، لازم است برنامه‌های جهاد کشاورزی در زمینه خودکفایی محصولات اساسی یاد نظر گرفتن حفظ منابع طبیعی و ثبات و پایداری نظام غذا در سال جاری با قوت هر چه بیشتر دنبال شود.

وی به نقش دستگاه‌های پشتیبان مانند بانک مرکزی، وزارت اقتصاد و دارایی، وزارت امور خارجه در زمینه سیاست‌های ارزی و تأمین ارز لازم برای اجرای برنامه‌های مرتبط با امنیت غذایی در تمامی بخش‌ها اشاره کرد و درخواست کرد طبق رهنمودهای رئیس جمهور اقدامات لازم در این خصوص پیگیری شود. رئیس دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی ضمن اعلام آمادگی دبیرخانه شورا برای برگزاری مستمر جلسات، از تمامی دستگاه‌های ذی‌نقش به ویژه اعضای شورای عالی سلامت و امنیت غذایی درخواست کرد موضوعات مهم مرتبط با سلامت عموم جامعه و امنیت غذایی را که بین دستگاهی بوده و قابلیت طرح در شورای عالی سلامت و امنیت غذایی را دارد به ویژه موضوعات مرتبط با اجرای سند دانش بنیان امنیت غذایی را در هماهنگی با گروه‌های مرتبط در دبیرخانه طرح در شورا آماده نمایند.

کرم می‌تواند پوست شما را در مقابل هر ۲ نوع اشعه UVA و UVB حفاظت کند. همچنین، انتخاب یک کرم ضد آفتاب با SPF بالا، مانند ۳۰ یا بالاتر، بسیار حیاتی است.

این انتخاب به شما کمک می‌کند تا پوست خود را به خوبی از اشعه‌های مضر خورشید محافظت کنید. SPF به‌عنوان یک معیار برای اندازه‌گیری توانایی یک کرم ضد آفتاب برای محافظت از پوست در برابر اشعه‌های UVB عمل می‌کند. با انتخاب یک کرم ضد آفتاب با SPF بالا، می‌توانید از محافظت بیشتری برخوردار شوید و خطر آفتاب‌سوختگی را به حداقل برسانید.

### ◆ ضد آفتاب‌های فرمولاسیون سبک

علاوه بر این، به اجزای مواد بهترین ضد آفتاب هم توجه کنید و از کرم‌های ضد آفتاب حاوی اسید روی، تیتانیوم دی‌اکسید و اوکتوکریلین که ممکن است به سلامتی آسیب برسانند، استفاده نکنید. همچنین فرمولاسیون محصول را در نظر بگیرید، گزینه‌های سبک و بدون چربی را انتخاب کنید تا منافذ پوستتان را مسدود نکنند و احساس سنگینی روی پوست ایجاد نشود.

### ◆ جمع‌بندی

به گزارش وب‌گاه تبیان، حفاظت از پوست در دوران بارداری یکی از ضرورت‌های اساسی زنان است. اگرچه پزشکان مصرف محصولات آرایشی را در این مدت توصیه نمی‌کنند، اما استفاده از ضد آفتاب در دوران حاملگی که یک محصول بهداشتی و محافظتی بوده، برای حفظ جوانی و تازگی پوست بسیار موثر شناخته شده است. بنابراین، مصرف آن در تمام مراحل زندگی باعث حفظ زیبایی و سلامت پوست شما می‌شود. محصولات مختلفی برای انتخاب وجود دارند، اما بهترین‌ها را انتخاب کنید تا نتایج بهتری ببینید.

استفاده می‌شوند، باید بدون عطر و رایحه باشند.

بهترین گزینه برای محافظت از پوست خود، خریداری ضد آفتاب non-comedogenic است. این محصولات ضد حساسیت هستند و هیچ عارضه‌ای برای پوست ایجاد نمی‌کنند. پس می‌توانید با آرامش و اطمینان از آن‌ها استفاده کنید.

### ◆ ضد آفتاب فیزیکی

۲ نوع اصلی ضد آفتاب وجود دارد، ضد آفتاب‌های شیمیایی و ضد آفتاب‌های فیزیکی. ضد آفتاب‌های شیمیایی با جذب اشعه ماوراء بنفش عمل می‌کنند، در حالی که ضد آفتاب‌های فیزیکی مانعی بر روی پوست ایجاد می‌کنند تا اشعه‌ها را منعکس و پراکنده کنند.

در دوران بارداری، ضد آفتاب‌های فیزیکی به‌عنوان یک گزینه امن‌تر شناخته می‌شوند، زیرا حاوی مواد معدنی مانند اسید روی و دی‌اکسید تیتانیوم هستند که کمتر به جریان خون جذب می‌شوند. اما طرفداران ضد آفتاب‌های شیمیایی بیشتر هستند و از آن‌ها به راحتی استفاده می‌کنند.

### ◆ ضد آفتاب‌های طیف گسترده

هنگامی که بیشتر می‌خواهید تادر دوران حاملگی از آفتاب لذت ببرید، حتماً به دنبال استفاده از ضد آفتاب شما می‌شود. محصولات مختلفی برای انتخاب وجود دارند، اما بهترین‌ها این برجسب «طیف گسترده» بگردید. این برجسب نشان می‌دهد که این

## بالاخره با جوراب خوابیدن خوب است یا بد؟

خبر کوتاه

### روش ساده و جدید برای درمان بی خوابی کشف شد



محققان دانشگاه ریکیاویک در ایسلند در نتیجه تحقیقات خود دریافته‌اند افرادی که به طور مداوم حداقل دو بار یا بیشتر در هفته ورزش می‌کنند کمتر در معرض خطر بی خوابی قرار دارند و از شش تا نه ساعت خواب راحت در هر شب برخوردار خواهند بود.

به گزارش بهداشت نیوز نتایج این تحقیق در نشریه «بی ام جی اوپن» انتشار یافته است. به گزارش مدیکال نیوز تودی، دکتر ارا بیورنشدوتیر، استاد و محقق دپارتمان روانشناسی در دانشگاه ریکیاویک در ایسلند و نویسنده اصلی این مطالعه، گفت: ورزش به طور گسترده به عنوان یکی از اجزای کلیدی یک سبک زندگی سالم با فواید سلامت جسمی و روانی متعدد شناخته شده است.

او در باره انگیزه‌اش از انجام این تحقیق گفت: با توجه به همپوشانی قابل توجهی که بین سطوح فعالیت بدنی و کیفیت خواب وجود دارد، پتانسیل ورزش برای تأثیر مثبت بر نتایج خواب در افراد مبتلا به بی خوابی، من را مجذوب خود کرد.

دکتر ارا بیورنشدوتیر ادامه داد: در نهایت با هدف گسترش گزینه‌های درمانی و ترویج رویکردهای جامع برای سلامت خواب و رفاه روانی، تصمیم به مطالعه درباره رابطه بین ورزش و خطر بی خوابی گرفتم.

او افزود: از طریق تحقیقات در این زمینه، هدف من این است که افراد مبتلا به بی خوابی را توانمند کنم تا نقش فعالی در درمان خود داشته باشند و کیفیت کلی زندگی‌شان را افزایش دهند. برای این مطالعه، دکتر بیورنشدوتیر و تیم او به داده‌های ۴,۳۳۹ شرکت‌کننده در «بررسی سلامت تنفسی جامعه اروپا» دسترسی پیدا کردند. این شرکت کنندگان در مطالعه به سوالاتی در مورد فعالیت بدنی خود در ابتدا و سپس به پرسش‌هایی درباره فعالیت بدنی، علائم بی خوابی، مدت زمان خواب و خواب آلودگی در طول روز طی یک پیگیری ۱۰ ساله پاسخ دادند. محققان دریافتند شرکت کنندگانی که حداقل دو بار یا بیشتر در هفته ورزش می‌کردند، ۴۲ درصد کمتر در معرض مشکلات به خواب رفتن بودند. علاوه بر این، ۲۲ درصد از این شرکت کنندگان کمتر احتمال داشت که علائم بی خوابی داشته باشند و ۴۰ درصد نیز بعید بود که دو یا سه علامت بی خوابی را گزارش کنند.

بیورنشدوتیر گفت: در حالی که من کاملاً از یافته‌های مربوط به تأثیر مثبت ورزش منظم بر کیفیت خواب شگفت‌زده نشدم، بزرگی تأثیرات مشاهده شده در مطالعه باعث شد نگرش جدیدی در درمان بی خوابی پیدا کنم.

او افزود: ورزش از دیرباز به عنوان سنگ بنای یک سبک زندگی سالم شناخته شده است که فواید فیزیولوژیکی و روانی بی‌شماری دارد. با توجه به نقش آن در تقویت آرامش، کاهش استرس و تنظیم ریتم شبانه‌روزی، منطقی است که فعالیت بدنی منظم با بهبود نتایج خواب مرتبط است.

مشکلات خواب یک نگرانی رایج در سراسر جهان است. محققان تخمین می‌زنند که حدود ۱۰ درصد از جمعیت جهان به اختلال بی خوابی مبتلا هستند و ۲۰ درصد دیگر علائم بی خوابی گاه به گاه را تجربه می‌کنند.

نداشتن خواب با کیفیت کافی در هر شب می‌تواند خطر ابتلا به چندین بیماری از جمله بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت نوع ۲، افسردگی، اضطراب، مشکلات گوارشی، و سرطان را افزایش دهد.

تحقیقات قبلی نیز نشان می‌دهد راه‌هایی برای بهبود کیفیت خواب افراد از جمله پیروی از یک رژیم غذایی سالم، کنترل مصرف کافئین، ترک سیگار و افزایش فعالیت روزانه وجود دارد.

خوابیدن با جوراب مدت‌هاست که سوزهای مورد بحث است. شاید شما دوست داشته باشید با جوراب بخوابید، اما آیا این کار خوب است یا بد؟ آیا فایده‌ای هم دارد؟ مثلاً آیا به خواب بهتر کمک می‌کند؟ این مطلب را بخوانید تا متوجه شوید با جوراب خوابیدن خوب است یا بد؟

به گزارش تبیان، خوابیدن با جوراب مدت‌هاست که سوزهای مورد بحث است. شاید شما دوست داشته باشید با جوراب بخوابید، اما آیا این کار خوب است یا بد؟ آیا فایده‌ای هم دارد؟ مثلاً آیا به خواب بهتر کمک می‌کند؟ این مطلب را بخوانید تا متوجه شوید با جوراب خوابیدن خوب است یا بد؟

#### ♦ خوبی‌های با جوراب خوابیدن

**♦ گردش خون بهتر**  
با جوراب به رختخواب رفتن، پاها را گرم می‌کند، گردش خون را بهتر می‌کند، دمای مرکزی بدن را پایین می‌آورد و باعث می‌شود مغزتان این پیام را دریافت کند که وقت خواب است. وقتی گردش خون بهتر می‌شود، یعنی گردش خون اکسیژن‌دار بهتر صورت می‌گیرد و این برای قلب و ریه‌ها و عضلات بسیار خوب است و می‌تواند با بهترین ظرفیت خود کار کند.

#### ♦ زودتر به خواب رفتن

پوشیدن جوراب وقت خواب برای فرایند باز شدن رگ‌ها مفید است. در این زمان جریان خون در دست‌ها و پاها بیشتر شده و دمای مرکزی بدن پایین می‌آید و این به شما کمک می‌کند زودتر به خواب بروید.

#### ♦ پیشگیری از گرگرفتگی

شاید فکر کنید پوشیدن جوراب در رختخواب باعث می‌شود گرم‌تان شود و احتمال گرگرفتگی بیشتر شود، خصوصاً وقتی در دوران یائسگی

هستید. اما دقیقاً برعکس است؛ زیرا پاها که گرم می‌شوند، یعنی گردش خون بهتری دارند که باعث می‌شود دمای بدن تثبیت شود و این احتمال گرگرفتگی را کاهش می‌دهد.

در یائسگی بدن شما طی شب ممکن است به دلیل به هم خوردن هورمون‌ها سیگنال‌هایی برای افزایش دمای بدن بفرستد که باعث گرگرفتگی می‌شود. اگر پاهایتان با جوراب پوشیدن گرم باشند به بهتر شدن گردش خون کمک کرده و در نتیجه دمای مرکزی بدن‌تان ثابت می‌ماند.

#### ♦ بهتر شدن ترک‌پا

اگر دچار خشکی و ترک‌خوردگی پاشنه هستید می‌تواند دلیل آن مدام قرار گرفتن پا در معرض سرما و هوای خشک باشد. سعی کنید پیش از خواب از کرم پاشنه استفاده کرده و جوراب بپوشید تا رطوبت پوست پاشنه حفظ شده و پوست‌تان نرم شود.

#### ♦ کاهش علائم رینود

بیماری رینود عارضه‌ای است که در آن گردش خون در انگشت‌های دست‌وپا محدود شده و باعث بی‌حسی و سردی این قسمت‌ها می‌شود. رینود می‌تواند تورم و حتی درد بدی هم ایجاد کند. یک حمله رینود می‌تواند زمانی رخ دهد که سردتان است یا استرس دارید. به همین دلیل گرم نگه داشتن پاهای شب با پوشیدن جوراب می‌تواند علائم این بیماری را کاهش دهد.

#### ♦ چه اتفاقی می‌افتد اگر با جوراب بخوابید؟

در یک مطالعه که روی ۶ مرد انجام شد، آنها در دو موقعیت مختلف قرار گرفتند. در یک موقعیت آنها با جوراب خوابیدند و در موقعیتی دیگر بدون جوراب. این مطالعه دریافت وقتی این افراد با جوراب خوابیده بودند، ۳۲ دقیقه

بیشتر خوابیدند، ۷ و نیم دقیقه زودتر به خواب رفتند و ۷ و نیم بار کمتر از خواب پریدند.

این نشان می‌دهد خوابیدن با جوراب می‌تواند به زودتر به خواب رفتن و بیشتر خوابیدن کمک کند. اما چرا چنین اتفاق‌هایی می‌افتد؟ بدن شما طی روز بر اساس ریتم شبانه‌روزی بدن‌تان، ریتم‌های مختلفی از گرم شدن و خنک شدن دارد. به همین دلیل، بدن‌تان پیش از خواب به طور طبیعی تمایل دارد تا دمای مرکزی خود را پایین بیاورد. شواهد نشان می‌دهند گرم کردن پاها قبل از رفتن به رختخواب به بدن کمک می‌کند تا دمای مرکزی‌اش را پایین‌بیاورد.

اگر پاهایتان سرد باشند، دمای مرکزی بدن‌تان ممکن است بالا برود. زیرا بدن شما خون و گرمای بیشتری به سمت نواحی مهم مثل پاهایتان می‌فرستد تا آنها را گرم نگه دارد. وقتی با جوراب می‌خوابید، پاهایتان را گرم‌تر می‌کنید که باعث می‌شود رگ‌ها بازتر شوند. در نتیجه حرارت بیشتری از پوست‌تان رها می‌شود و باقی‌قسمت‌های بدن‌تان خنک خواهد شد.

این فرایند چیزی است که اتساع عروق نام دارد و به افزایش جریان خون در دست‌ها و پاها اطلاق می‌شود. نتیجه این اتفاق، کاهش سریع‌تر دمای بدن است.

#### ♦ چرا با جوراب خوابیدن ممکن است خوب نباشد؟

خوابیدن با جوراب می‌تواند گردش خون را بهتر کند؛ اما اگر جوراب‌هایتان خیلی تنگ و چسبان باشند باعث کاهش گردش خون می‌شوند. اگر جوراب‌هایتان قابل تنفس نباشند جلوی آزاد شدن گرما از بدن را می‌گیرند. بهداشت نادرست هم می‌تواند از دردسرهای با جوراب خوابیدن باشد. اگر می‌خواهید با جوراب بخوابید حتماً

جوراب‌هایتان قابل تنفس و تمیز و شسته شده باشند. پوشیدن جوراب‌های قابل تنفس و تمیز می‌تواند جلوی بوی بد پا و عفونت‌های احتمالی را بگیرد. توصیه می‌کنیم جوراب‌هایی مخصوص زمان خواب داشته باشید و مواقع دیگر از آنها استفاده نکنید.

#### ♦ آیا پاهای گرم کمک می‌کنند راحت‌تر به خواب بروید؟

بدن انسان زمانی که بیدار است ۳۷ درجه سانتیگراد یا نیم درجه کمتر و بیشتر است. اما وقتی برای خواب آماده می‌شود معمولاً این دما پایین می‌آید. پوشاندن پاها با جوراب، با استفاده از بطری آب گرم یا گذاشتن پاها در تشت آب گرم قبل از رفتن به رختخواب کمک می‌کند دمای بدن پایین بیاید و زودتر به خواب بروید.

#### ♦ بهترین جوراب‌ها برای پوشیدن در زمان خواب

جوراب‌های نخی بسیار خوب هستند، چون اجازه می‌دهند پوست‌تان نفس بکشد، رطوبت جذب شود و به تنظیم دمای بدن کمک می‌کند.

#### ♦ جوراب‌های کشمیر

کشمیر یک ماده طبیعی و نرم و باکیفیت است که می‌تواند یک انتخاب عالی برای جوراب‌های زمان خواب باشد. الیاف نازک کشمیر با تراکمی که به این جنس می‌دهند اجازه عبور هوای کمتری را خواهند داد. در نتیجه پاهایتان گرم می‌مانند و در عین حال پوست‌تان نیز نفس می‌کشد. کشمیر ۸ برابر پشم گرم است. اگر اغلب سردی پاهایتان اذیتتان می‌کنند، جوراب‌های کشمیر ارزش خریدن را دارند.

#### ♦ جوراب‌های پشمی مریونس

اگر می‌خواهید هنگام خواب جوراب

بپوشید، پشم مریونس یک انتخاب بسیار خوب دیگر است. الیاف پشم مریونس ضخیم بوده و پاها را گرم نگه می‌دارد؛ اما به اندازه کافی نیز اجازه عبور هوا را می‌دهند تا هر وقت لازم است، پاهایتان خنک شوند. ضمناً پشم مریونس نرم‌تر از پشم‌های معمولی است، بنابراین باعث خارش نمی‌شود و جنس خوبی برای بونگرفتن پاها و جذب رطوبت است.

#### ♦ آیا می‌توانید با جوراب‌های واریس بخوابید؟

با جوراب‌های واریس نخواهید، مگر اینکه پزشکتان به دلیلی چنین توصیه‌ای کرده باشد. هر جورابی که برای زمان خواب انتخاب می‌کنید، فقط برای زمان خواب باشد.

چه کسانی نباید با جوراب بخوابند؟ اگر پاهایتان متورم‌اند، مشکل گردش خون دارید یا هر مشکل دیگری دارید که بر گردش خون در پاهایتان اثر می‌گذارد، خوابیدن با جوراب شاید برای شما مناسب نباشد. اگر شک دارید یا هر سؤالی دارید با پزشکتان مشورت کنید

#### ♦ آیا بچه‌ها می‌توانند با جوراب بخوابند؟

بچه‌ها نسبت به دمای بالا حساس‌ترند. همیشه باید اول دمای اتاق خواب کودک را بررسی کنید و سپس تصمیم بگیرید کودک با جوراب بخوابد یا بدون جوراب.

اگر پاهای کودک سرد باشد پس به احتمال زیاد بهتر است کودک با جوراب یا لباس سرهمی بخوابد. راه‌های دیگر برای گرم کردن پاها پیش از خواب

اگر به هر دلیلی دوست ندارید با جوراب بخوابید، راه‌های دیگری هم برای گرم کردن پاها وجود دارند که به کیفیت خوابتان کمک می‌کنند.

## این نوشیدنی ساده چربی‌های شکم را آب می‌کند

کند و ممکن است به هیدراتاسیون کمک کند. دانه چیا به دلیل محتوای فیبر بالا و پتانسیل آن برای تسکین مشکلات گوارشی اغلب برای افراد مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر (IBS) مفید است.

فیبر محلول در دانه‌های چیا می‌تواند به تنظیم حرکات روده و کاهش علائم بیوسست، یک نگرانی رایج برای بیماران مبتلا به سندرم روده تحریک‌پذیر، کمک کند. در واقع، بافت ژل ماندنی که هنگام مخلوط شدن دانه‌های چیا با مایعات ایجاد می‌شود، می‌تواند به تسکین سیستم گوارشی و تسکین ناراحتی مرتبط با IBS کمک کند. با این حال، ضروری است که افراد مبتلا به IBS با مقادیر کمی دانه چیا شروع کنند و به تدریج مصرف خود را افزایش دهند تا از بدتر شدن علائم بالقوه مانند نفخ یا گاز معده جلوگیری کنند.

مهم است که دانه‌های چیا را در حد اعتدال مصرف کنید و قبل از گنجاندن دانه‌های چیا در رژیم غذایی خود، هرگونه آلرژی یا حساسیت احتمالی را در نظر بگیرید. اگرچه به کاهش سطح قند خون کمک می‌کند، اما افرادی که از داروهای رقیق‌کننده خون استفاده می‌کنند باید با احتیاط مصرف شود، زیرا ممکن است خطر خونریزی را افزایش دهد. علاوه بر این، افرادی که به دارچین حساسیت دارند یا از بیماری‌های کبدی رنج می‌برند باید از آن اجتناب کنند.

را کند می‌کند که می‌تواند به تثبیت سطح قند خون و جلوگیری از افزایش انسولین کمک کند. این ممکن است هوس و پر خوری را کاهش دهد و باعث کاهش وزن شود.

دانه چیا همچنین منبع خوبی از پروتئین گیاهی و چربی‌های سالم است که می‌تواند به سیری کمک کند و به تنظیم اشتها کمک کند. هم چیا و هم دارچین حاوی ترکیباتی هستند که ممکن است به افزایش متابولیسم و افزایش توانایی بدن برای سوزاندن چربی کمک کند. این می‌تواند منجر به افزایش مصرف کالری و کاهش وزن شود.

نشان داده شده است که هم دانه چیا و هم دارچین حساسیت به انسولین را بهبود می‌بخشند و مقاومت به انسولین را کاهش می‌دهند که می‌تواند به تنظیم سطح قند خون کمک کند. تثبیت سطح قند خون ممکن است میل به غذاهای شیرین را کاهش دهد و از پر خوری جلوگیری کند.

وشیدن آب دارچین با دانه چیا ممکن است با به تأخیر انداختن تخلیه معده و ایجاد احساس سیری به کنترل اشتها کمک کند. این می‌تواند منجر به کاهش کالری و حمایت از تلاش‌های کاهش وزن شود.

دانه‌های چیا وقتی در آب یا مایعات دیگر خیس می‌شوند، به دلیل محتوای فیبر محلول بالا، یک ماده ژل مانند تشکیل می‌دهند. این ژل به حفظ رطوبت کمک می‌کند

کوچکشان سرشار از مواد مغذی مانند اسیدهای چرب امگا ۳، کلسیم، منیزیم و ویتامین‌های مختلف هستند. آنها می‌توانند به رفع نیازهای تغذیه‌ای شما در کنار نظارت بر میزان کالری دریافتی شما کمک کنند.

دانه چیا منبع خوبی از کلسیم، منیزیم و فسفر است که از مواد معدنی ضروری برای سلامت استخوان‌ها هستند. مصرف مقادیر کافی از این مواد معدنی می‌تواند به حفظ استخوان‌های قوی و سالم کمک کند و خطر پوکی استخوان و شکستگی را کاهش دهد.

#### ♦ چرا دارچین برای کاهش وزن مفید است؟

دارچین توانایی تنظیم سطح قند خون را دارد که منجر به کاهش هوس و اشتها می‌شود. علاوه بر این، متابولیسم را افزایش می‌دهد و به تجزیه کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها و پروتئین‌ها کمک می‌کند. خواص آنتی‌اکسیدانی آن همچنین ممکن است از سلامت کلی و مدیریت وزن پشتیبانی کند، زمانی که با یک رژیم غذایی متعادل و ورزش ترکیب شود.

دانه چیا سرشار از فیبر محلول است که آب را جذب کرده و یک ماده ژل مانند در معده ایجاد می‌کند. این می‌تواند به افزایش احساس سیری و کاهش اشتها کمک کند، که ممکن است منجر به دریافت کالری کمتر شود. محتوای فیبر موجود در دانه چیا هضم



دانه چیا

کمم می‌کند. دانه چیا به طور طبیعی سرشار از مواد مغذی ضروری است. این دانه‌های کوچک سرشار از فیبر محلول و نامحلول هستند که به بهبود هضم کمک می‌کند، منظم بودن روده را بهبود می‌بخشد، به پاکسازی روده کمک می‌کند و به تنظیم سطح قند خون کمک می‌کند. دانه چیا همچنین حاوی تمام نه اسید آمینه ضروری است و سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ مفید برای قلب، به ویژه اسید آلفا لینولنیک (ALA) است که با کاهش التهاب و کاهش سطح کلسترول خون، از سلامت قلب و عروق حمایت می‌کند.

آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند پلی‌فنول‌ها و فلاونوئیدهای موجود در دانه‌های چیا به مبارزه با استرس اکسیداتیو و التهاب کمک می‌کنند، از سلول‌ها در برابر آسیب محافظت می‌کنند و خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن را کاهش می‌دهند.

دانه چیا همچنین سرشار از مواد معدنی مانند کلسیم، منیزیم، فسفر و منگنز است که برای سلامت استخوان، عملکرد ماهیچه‌ها و سلامت کلی ضروری است. دانه‌های چیا با وجود اندازه

## خبر کوتاه

### همه چیزهایی که از این ماده خوراکی محبوب باید بدانید



نمک بدون شک یکی از عناصر اصلی در آشپزی روزمره ما است و ما آن را به انواع خورشت‌ها غذاهای نانی و آش‌ها و سوپ‌ها اضافه می‌کنیم. اما حتی کوچکترین اشتباهی در افزودن نمک می‌تواند طعم غذا را خراب کند. به همین دلیل است که بیشتر مردم نمک خام را به وعده‌های غذایی اضافه می‌کنند تا طعم غذا را بیشتر کنند.

به گزارش بهداشت نیوز اما اگر بدانید خوردن نمک خام می‌تواند چندین اثر نامطلوب بر سلامت داشته باشد، شگفت‌زده خواهید شد. برای اطلاعات بیشتر درباره مضرات نمک خام ادامه مطلب را بخوانید.

چرا نمک برای سلامتی مفید نیست؟ آیا ما از دلایل آن اطلاع کافی داریم؟ این چیزی است که در این مطلب تلاش داریم به آن پاسخ دهیم. به گزارش تایمز آف ایندیا، متخصصان تغذیه معتقدند مصرف نمک خام به دلیل داشتن سدیم بالا می‌تواند اثرات نامطلوبی بر سلامتی داشته باشد و مصرف بیش از حد نمک می‌تواند منجر به کم آبی بدن، فشار خون بالا و افزایش خطر بروز بیماری‌های قلبی و عروقی شود. مصرف زیاد نمک بیش از حد می‌تواند منجر به احتباس مایعات (حفظ مایعات)، آسیب به کلیه‌ها، تحریک معده، عوارض گوارشی و مشکلات سلامت استخوان شود. با این حال، نمک برای حفظ تعادل الکترولیت، عملکرد اعصاب و انقباض عضلانی نیز ضروری است. علاوه بر این، نمک حاوی مواد معدنی کمیاب مانند ید است که برای سلامت تیروئید بسیار مهم است. اعتدال امری کلیدی است و انتخاب انواع نمک با حداقل فرآوری شده و متعادل کردن آن با یک رژیم غذایی غنی از مواد مغذی برای سلامت کلی ضروری است.

کم آبی: مصرف نمک خام می‌تواند منجر به کم آبی بدن شود زیرا آب را از طریق اسمز از سلول‌ها خارج می‌کند و باعث عدم تعادل در الکترولیت‌ها و سطح مایعات در بدن می‌شود. فشار خون بالا: مصرف بیش از حد نمک یک عامل خطر مهم برای فشار خون بالا است. فشار خون بالا خطر ابتلا به بیماری قلبی، بروز سکتة مغزی و سایر مشکلات قلبی و عروقی را افزایش می‌دهد.

آسیب به کلیه‌ها: مصرف بیش از حد نمک می‌تواند به کلیه‌ها فشار وارد کند زیرا آن‌ها سدیم اضافی را از جریان خون تصفیه می‌کنند. با گذشت زمان، این می‌تواند منجر به آسیب به کلیه‌ها و افزایش خطر ابتلا به سنگ کلیه شود. احتباس مایعات (حفظ مایعات): مصرف بیش از حد نمک می‌تواند باعث حفظ آب در بدن شود که منجر به نفخ و تورم، به ویژه در اندام‌ها مانند دست‌ها و پاها می‌شود. تحریک معده: مصرف نمک خام می‌تواند پوشش معده و روده را تحریک کند و در دراز مدت منجر به ناراحتی، حالت تهوع و احتمالاً زخم معده شود.

سلامت استخوان‌ها: مصرف زیاد نمک با از دست دادن کلسیم از استخوان‌ها مرتبط است که می‌تواند به مرور زمان استخوان‌ها را ضعیف کرده و خطر پوکی استخوان را افزایش دهد.

مشکلات گوارشی: خوردن نمک خام یا مصرف بیش از حد نمک می‌تواند تعادل باکتری‌ها را در روده مختل کند و به طور بالقوه منجر به مشکلات گوارشی مانند یبوست یا اسهال شود.

عدم تعادل مایعات: سدیم برای حفظ تعادل مایعات در بدن ضروری است، اما مصرف بیش از حد آن می‌تواند این تعادل را مختل کند و منجر به عدم تعادل الکترولیت‌ها و عوارض بالقوه جدی سلامتی شود.

روش درست از حق خود دفاع کند. بدین ترتیب، کودک می‌تواند مرزهای سالم خود را با دیگران مشخص کند.



### ۱۰. بعضی از والدین به فرزند خود اجازه اشتباه نمی‌دهند

طبیعتاً والدین تلاش می‌کنند تا از فرزند خود در برابر درد و رنج ناشی از اشتباه محافظت کنند اما کودک باید آزمون و خطا کند و مرتکب اشتباه شود تا از اشتباه خود درس بگیرد و بزرگ شود. هر بار که خطایی را از ما سر می‌زند، فرصت پیدایی که در آن رفتار خود را ارزیابی کنیم و یاد می‌گیریم که در آینده متفاوت عمل کنیم و مسوولیت پذیر باشیم. این مهارت‌ها خیلی مهمند. اگر همیشه سپر بالای فرزند خود باشید، فرصت یادگیری را از او می‌گیرید. به علاوه، ممکن است در مورد به باورهای اشتباه و ناسالم پیدا کند. این کار روی میزان مقاومت و سرسختی کودک و شکل‌گیری مهارت‌های عاطفی و خودتسکینی یا دلداری دادن به خود تأثیر می‌گذارد. همچنین اگر همیشه سپر بالای فرزند خود باشید یا به او اجازه اشتباه کردن ندهید، ممکن است درگیر اعتماد به نفس پایین و ترس از شکست شود.

### ۱۱. گوش ندادن به حرف و نیاز فرزند

وقتی والدین صدای فرزند خود را می‌شنوند و به او توجه می‌کنند، در واقع به افکار و احساسات او احترام می‌گذارند. با این کار به فرزند خود نشان می‌دهید که برای او اهمیت قائلید و یک پیوند قوی و عمیق بینتان شکل می‌گیرد. اگر به دقت به نیازهای فرزند خود گوش دهید، به او کمک می‌کنید تا تصویر سالمی از خود بسازد و به او نشان می‌دهید که گوش دادن به دیگران بسیار مهم است.

اگر والدین به حرف فرزند خود توجه نکنند، او احساس می‌کند طرد شده و عزت نفس او خدشه دار می‌شود. کودک در بزرگسالی احساس می‌کند مورد تأیید دیگران نیست و مدام احساس سرخوردگی می‌کند.

### ■ خلاصه جمع‌بندی

اکثر پدر و مادرها در ابتدای مسیر پر فراز و نشیب تربیت کودک، قصد دارند به بهترین پدر و مادر ممکن تبدیل شوند. اما هر چقدر هم تلاش کنند، یک جاهایی می‌لنگند. کلید معما این است که بدانید در این مسیر مدام بهتر و بهتر می‌شوید. مطمئن باشید اگر اشتباهات رایج را بشناسید و قبل از اینکه به فاجعه تبدیل شوند، برای حل آن تلاش کنید، قطعاً می‌توانید فرزندان خود را به موثرترین شکل ممکن تربیت کنید. در اغلب موارد، اولین قدم این است که با آغوش و ذهن باز، تغییرات را بپذیرید و در صورت نیاز، سراغ روش‌های متفاوت بروید

کار نه تنها مشکل‌را حل نمی‌کند، بلکه ناخواسته به همان رفتار اشتباه دامن می‌زند که قصد جلوگیری از آن را دارید. به جای مقابله به مثل، دست از جنگیدن

بردارید و سراغ روش‌های موثر مثل تایم‌اوت و استفاده از پیامدهای منطقی و طبیعی بروید. پای بحث و جدل وقت تلف نکنید.

### ۷. راضی نشدن به تغییر روش در تربیت کودک

راضی نشدن به تغییر روش‌های تربیتی بی‌فایده به اندازه نادیده گرفتن مشکلات، در دسرساز است. برای مثال، شاید فکر کنید تایم‌اوت روش مناسبی برای تربیت کودک است اما اگر هر روز از همین روش برای اصلاح یک مشکل یا رفتار استفاده کنید، به نتیجه دلخواه نمی‌رسید.

یا فرض کنید کودک هر شب از تخت بیرون می‌آید و تا یک ساعت بعد نمی‌خوابد. در نتیجه شما دلسرد می‌شوید و کودک هم روز بعد خسته و بی‌انرژی است. در این شرایط، بهتر است از یک روش جدید برای خواباندن کودک استفاده کنید. اگر راه حل شما بی‌نتیجه است و نمی‌دانید بهتر است از چه روشی استفاده کنید، از متخصص یا روانشناس کمک بگیرید.

### ۸. الگوی نامناسب در تربیت کودک

کودکان در محیط اطراف خود دنبال الگو می‌گردند تا با رفتارهای قابل قبول و غیر قابل قبول آشنا شوند. کودک بیش از همه با والدین خود سروکار دارد پس خیلی مهم است که الگوی خوبی برای او باشید.

کودک از این طریق، رفتارهای مثبت را یاد می‌گیرد. برای مثال، مشاهده ارتباط سالم و مهارت‌های حل مشکل نقش مهمی در شکل‌گیری و تقویت این مهارت‌ها در کودک دارد. اگر والدین از نظر رفتارهای مثبت و سالم الگوی مناسبی باشند، کودک مهارت‌های مقابله با مشکلات یا شرایط پر تنش را یاد می‌گیرد و با مهارت‌های برقراری ارتباط مثبت با دیگران آشنا می‌شود.

### ۹. رفتن به جنگ مشکلات کودک

گاهی لازم است والدین وارد عمل شوند و در حل مشکل به کودک کمک کنند اما اگر همیشه مسوولیت مشکلات را بر عهده بگیرید، او نحوه تعامل با دیگران را یاد نمی‌گیرد. در سن پایین، والدین به کودک یاد می‌دهند که چطور از حق خود دفاع کند و با مشکلات رو به رو شود و در واقع الگوی او هستند. اما هرچه کودک بزرگ تر می‌شود، والدین باید او را به حل مشکل تشویق کنند.

اگر والدین به جای کودک به جنگ مشکلات بروند، او یاد می‌گیرد که هیچ صدایی از خود ندارد. والدین باید کودک را تشویق کنند تا به

## ۱۱ اشتباه رایج در تربیت کودک

سنگ جلوی پای او می‌اندازند. معمولاً این وضعیت زمانی رخ می‌دهد که والدین از دست فرزند دو ساله خود که هنوز دلش نمی‌خواهد او اذیت را از پوشک بگیرند، کودک شش‌ساله‌ای که شب ادراری دارد یا نوجوانی که بد اخلاق و دمدمی مزاج است، خسته و ناامید می‌شوند. توقعات والدین باید متناسب با سطح رشد کودک باشد.

اگر والدین از فرزند خود توقع بی‌جا داشته باشند، استانداردهای کمال‌گرایی به طرز غیر واقعی در ذهن کودک بالا می‌رود. اکثر بچه‌ها نیاز دارند که توسط دیگران، به ویژه از طرف والدین، مورد قبول واقع شوند. ترس از ناامید کردن والدین به دلیل برآورده نکردن توقعات بی‌جای آن‌ها باعث می‌شود کودک مضطرب و پریشان شود. این وضعیت، عزت نفس کودک را خدشه دار می‌کند. در نتیجه، تلاش می‌کند تا از طریق رفتارهای منفی مورد تأیید واقع شود.

اگر والدین از فرزند خود توقعات بی‌جا داشته باشند، کودک از اینکه نمی‌تواند انتظارات را برآورده کند، شرمزده می‌شود و نسبت به خود باور منفی پیدا می‌کند. در واقع احساس می‌کند «به اندازه کافی خوب» نیست. حتی ممکن است دچار اضطراب شود.

### ۴. رفتارهای متناقض در تربیت کودک

تربیت متناقض بیشترین آسیب را به کودک وارد می‌کند. اگر یک روز جدی و محکم برخورد کنید و روز بعد تسلیم خواسته کودک شوید یا به رفتار کودک اهمیت ندهید، فرزند شما گیج می‌شود و نمی‌داند باید چه رفتاری از خود نشان دهد.

تربیت متناقض کودک را گیج می‌کند. اگر والدین جدی و محکم رفتار نکنند، کودک اقتدار آن‌ها را جدی نمی‌گیرد که ممکن است منجر به بی‌احترامی شود. باز هم در این وضعیت شاهد اضطراب و سردرگمی در کودکان خواهیم بود.

### ۵. بی‌توجهی به قوانین یا محدودیت‌ها در تربیت کودک

شاید فکر کنید اگر کودک را آزاد بگذارید، در حقیقت لطف می‌کنید اما اکثر بچه‌ها، مخصوصاً در سن پایین، بدون قانون و راهنما، گیج و سردرگم می‌شوند. شما با مشخص کردن قوانین و محدودیت‌ها، دنبال کردن روتین و قرار دادن گزینه‌های محدود پیش روی کودک به او کمک می‌کنید تا در طول روز برنامه مشخص داشته باشد.

اگر والدین هیچ قانون یا محدودیتی برای فرزند خود قائل نشوند، خطراتی نظیر رفتارهای منفی، کج خلقی، پر خاشگری، سرپیچی و جلب توجه ظاهر می‌شود. این مسئله در کوتاه مدت و بلندمدت، روی کودک و نحوه مقابله با شرایط مختلف تأثیر می‌گذارد. در کوتاه مدت، کودک محدودیت‌ها را نادیده می‌گیرد و به والدین خود احترام نمی‌گذارد. در بلندمدت، کودک خود را محق می‌داند و انتظار دارد همیشه (حتی وقتی کار اشتباه از او سر می‌زند) به خواسته خود برسد.

### ۶. مقابله به مثل

رابرت مکزی در کتاب «کلیدهای رفتار با کودک سرسخت» از مقابله به مثل تحت عنوان «رقص خانوادگی» یاد می‌کند که به موجب آن، در دام الگوهای مخرب برقراری ارتباط می‌افتید. منظور از مقابله به مثل، برخورد فیزیکی نیست، بلکه انواع مختلف دارد: مثل عصبانی شدن، داد زدن و چند بار تکرار کردن یک حرف.

جنگ یا بحث با کودک منجر به توجه منفی می‌شود و او را در موضع قدرت قرار می‌دهد چون می‌تواند دست به واکنش جدی بزند. این

هر چقدر بیشتر با اصول تربیت کودک آشنا شوید و بدانید چه چیزی انتظاراتان را می‌کشد، بهتری می‌توانید از اشتباهات رایج دوری کنید. اگر روش مقابله با این اشتباهات رایج را یاد بگیرید، یک قدم به تربیت بهتر فرزند خود نزدیک تر می‌شوید.

به گزارش سلامت نیوز، دکتر محمد بهشتیان، روانشناس، روان‌درمانگر و پژوهشگر نوشت: تربیت کودک اعصاب آدم را خرد می‌کند. تازه اگر آدم حساسی باشید و مدام احساس نگرانی کنید که مبدا یا پاتان را کج بگذارید و راه را اشتباه بروید، بیشتر اذیت می‌شوید. ولی انسان جایز الخطاست. به خودتان یادآوری کنید که همه مرتکب اشتباه می‌شوند و شما تنها نیستید.

هر چقدر بیشتر با اصول تربیت کودک آشنا شوید و بدانید چه چیزی انتظاراتان را می‌کشد، بهتری می‌توانید از اشتباهات رایج دوری کنید. اگر روش مقابله با این اشتباهات رایج را یاد بگیرید، یک قدم به تربیت بهتر فرزند خود نزدیک تر می‌شوید. در ادامه این مقاله از دپارتمان کودک و نوجوان مجله سلامت دکتر بهشتیان به ۱۱ اشتباه متداول در تربیت کودک اشاره می‌کنیم. پس حواستان به موارد زیر باشد:

### ۱. نلایده گرفتن مشکلات

خیلی از پدر و مادرها تا چند ماه یا حتی چند سال درگیر ناامیدی و سرخوردگی هستند و این شرایط را تحمل می‌کنند، آن هم فقط به این خاطر که فکر می‌کنند بعضی از مشکلات حل شدنی نیست یا خیلی زود مشکلات را می‌پذیرند و به آن عادت می‌کنند. از جمله مشکلات رایج می‌توان به ساعت خواب، شب بیداری یا اوقات تلخی و اختلالات رفتاری در سنین بالاتر اشاره کرد.

پدر و مادرها برای تربیت فرزند با مشکلات زیادی رو به رو می‌شوند که اکثر این مشکلات قابل تغییر است یا راه چاره دارد. هر چند قبول دارم که واقعاً کار سختی است. خیلی وقت‌ها به کمک احتیاج پیدا می‌کنید. بچه‌ها، دخترچه‌ها، راهنما ندارند ولی با مطالعه کتاب و وب سایت‌های معتبر و مراجعه به روانشناس کودک و نوجوان می‌توانید چالش‌های تربیتی را پشت سر بگذارید.

اگر با مشکلی رو به رو هستید که راه حلش را پیدا نمی‌کنید یا به هر دری می‌زنید، باز هم آب از آب تکان نمی‌خورد، از روانشناس کودک کمک بگیرید.

### ۲. کوچک یا بزرگ شمردن مشکلات

قبل از اینکه برای حل مشکل تلاش کنید، اول باید ببینید با چه مشکلی رو به رو هستید. متأسفانه، گاهی والدین مشکلات تربیتی کودک را کوچک یا بزرگ می‌شمرند. ممکن است والدین مشکلات کودک را ناچیز بشمرند و ناخواسته از اطلاعات مهم غافل بمانند. مثلاً متوجه نمی‌شوند که کودک درگیر افسردگی یا مصرف مواد است. از طرف دیگر، معمولاً بزرگ جلوه دادن مشکل ناشی از اضطراب است که باعث می‌شود کودک از سوی والدین احساس خفقان کند.

وقتی والدین مشکلات را کوچک می‌شمرند، در واقع احساسات فرزند خود را نادیده می‌گیرند و سهواً به او یاد می‌دهند که از مشکلات فرار کند. والدینی که مشکلات را بزرگ جلوه می‌دهند، به فرزند خود می‌آموزند که از موقعیت‌های منفی بجران بسازد و روی جنبه‌های منفی تمرکز کند.

### ۳. توقعات و انتظارات بی‌جا

والدینی که از فرزند خود توقعات بی‌جا دارند،

را سپری می‌کنند و یا برای بهتر شدن حال روحی و جسمی‌تان به دنبال راهکارهای سالم و طبیعی هستید، این دمنوش را امتحان کنید. معروفترین خوراکی شادی آور در طب سنتی زعفران است. اغلب دوست داران زعفران تأثیر آن را در ایجاد نشاط و خنده‌آوری تجربه کرده‌اند. به همین خاطر پیشنه‌ما ما به شما استفاده از دمنوش‌های زعفران است. شما با هر ترکیبی که خودتان دوست دارید می‌توانید

## این دمنوش هم شادی آور است هم آرامش بخش

دمنوش زعفران آماده کنید اما دمنوش زنجبیل و زعفران یکی از موثرترین دمنوش‌های شادی آور است.

### ■ مواد لازم:

زعفران : چند رشته ترجیحاً پودر شده  
آب : چند پیمانه  
زنجبیل: به مقدار دلخواه  
عسل : دو قاشق چای خوری

پودر دارچین: به مقدار لازم

### ■ طرز تهیه:

آب را در قوری بریزید و بگذارید بجوشد. عسل، زنجبیل و دارچین ساییده شده را به آن اضافه کنید. اکنون زعفران پودر شده را بریزید و درب ظرف را ببندید و بگذارید ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بجوشد و دم بکشد. دمنوش شما آماده است. از طعم فوق العاده آن لذت ببرید.

## خطرناک‌ترین عوارض مصرف بیش از حد داروهای تقویتی و نوروبیون

خود را بدون خواب‌آلودگی و خستگی انجام دهند. اما رئیس جامعه پزشکان متخصص داخلی می‌گوید: «مصرف نوروبیون اصلاً برای جوانان جایگاهی ندارد و فقط افراد مسن و سالمند باید آن را مصرف کنند. آن هم ماهانه یا هر چند ماه، یکی دو بار. در کشور ما طوری شده که افراد جوان تا احساس خستگی و کسالت می‌کنند، یک آمپول نوروبیون می‌زنند. در حالی که هیچ فایده‌ای هم ندارد و فقط بدن خود را از بین می‌برند.»

دکتر خسرونیای می‌گوید: «بیشتر کشورهای دنیا دارو را بدون نسخه پزشک به دست بیمار نمی‌دهند اما متأسفانه این کار در ایران مرسوم است و هرکس دارویی بخواهد، می‌رود آن را راحت از داروخانه می‌خرد.»

این فوق تخصص گوارش و کبد همچنین اشاره می‌کند: «قدیم‌ها هرکس می‌رفت مسافرت، برای عزیزانش سوغاتی می‌آورد. در حالی که الان با خودشان دارو می‌آورند! قوطی‌های ۱۰۰ تایی مکمل که مثل نقل و نبات می‌خورید و گاهی مشکل برایتان ایجاد می‌شود. الان در مغازه‌های معمولی هم بعضی داروهای مکمل پیدا می‌شوند و شما راحت می‌توانید آن را خریداری کنید.»

### ♦ حتی مکمل‌ها را هم خودسرانه نخورید

خیلی از مردم تصور می‌کنند مصرف مکمل‌ها هیچ ضرری ندارد و برای بدن‌شان ضروری است. برای همین در سبد مصرفی آنها قرار دارد و حتی کودکان خود را نیز از آن بی‌نصیب نمی‌گذارند. درحالی‌که پزشکان تأکید دارند حتی مکمل‌ها را هم نباید تحت هیچ شرایطی خودسرانه مصرف کرد. رئیس هیأت مدیره جامعه پزشکان متخصص داخلی ایران می‌گوید: «اگر خوب غذا بخورید و مواد پروتئینی و ویتامین‌ها به بدن‌تان برسد، مصرف مکمل‌ها اشتباه است. در هیچ جای دنیا چنین چیزی رایج نیست. ما مقدار زیادی از بودجه خانواده و بودجه دولت را صرف خرید همین داروهای مکمل می‌کنیم که مصرف‌شان هیچ ضرورتی ندارد.»

دکتر خسرونیای اشاره می‌کند: «هر وقت آزمایش خون دادیم و نتیجه آزمایش ما کمبود ویتامینی را نشان داد، مصرف داروها و ویتامین‌ها و مکمل‌ها معقول و منطقی است. اما وقتی آزمایش ندادیم و نمی‌دانیم در چه مورد چقدر کمبود داریم، اصلاً نباید خودسرانه دارویی را خریداری و مصرف کنیم.»

### ♦ خطرناک‌ترین عوارض داروهای تقویتی

طبق گزارش جامعه پزشکی، آمار مصرف خودسرانه داروهای مثل آمپول تقویتی نوروبیون و ب کمپلکس در ایران بسیار بالاست و خیلی از مردم، همدیگر را هم به مصرف آنها تشویق می‌کنند و حتی تا جایی تخصصی عمل می‌کنند که تأکید دارند حتماً نوع خارجی آن خریداری شود تا اثر بهتری داشته باشد. این در حالی است که دکتر خسرونیای می‌گوید: «مصرف بیش از حد بعضی از داروها مثل آمپول ب کمپلکس، آمپول نوروبیون، ب ۱۲ و ویتامین دی اثرات بدی روی بدن می‌گذارد و تحقیقات نشان داده که بعضی از اینها سرطان‌زا هستند و حتی می‌توانند مرگبار باشند.»

این فوق تخصص گوارش و کبد اضافه می‌کند: «دارویی مثل ویتامین دی اگر زیاد مصرف شود، باعث ایجاد سنگ کلیه می‌شود. همچنین مصرف بی‌رویه بعضی از داروها کبد چرب ایجاد می‌کنند.»

دکتر خسرونیای می‌گوید: «مصرف مقدار زیاد بعضی از داروها مثل ویتامین دی، ویتامین سی و ب کمپلکس باعث ناراحتی‌های دستگاه گوارش، کبد و کلیه می‌شود و حتی می‌تواند به مسمومیت فرد منجر شود. پس مصرف هر دارویی بدون تجویز پزشک کار درستی نیست. البته نمی‌توان نادیده گرفت که بعضی از پزشکان هم خیلی راحت نوروبیون تجویز می‌کنند. حتی برای درمان سرماخوردگی.»

### ♦ تا احساس خستگی می‌کنند، یک نوروبیون می‌زنند

آمپول‌های نوروبیون و ب کمپلکس که هر دو به آمپول‌های تقویتی معروفند، از خانواده ویتامین‌های گروه ب هستند و در درمان بسیاری از اختلالات موثرند اما مصرف بی‌رویه آنها می‌تواند برای فرد خطرآفرین باشد. مثلاً مصرف بیش از حد نیاز نوروبیون، دوز فلزات سنگین موجود در بدن را بالا می‌برد که می‌تواند عوارض ناگواری داشته باشد؛ عوارضی مثل مسمومیت

ب کمپلکس و نوروبیون بیشتر برای افرادی مفید هستند که کمبود ویتامین ب دارند. به خصوص افراد سالمند که ویتامین‌های مورد نیاز راحت به بدن‌شان نمی‌رسد. یکی از مهم‌ترین علائم کمبود ویتامین ب، احساس خستگی مفرط و دائمی است. به همین دلیل خیلی از افراد به خصوص جوانان به مصرف نوروبیون گرایش دارند تا سرحال باشند و کارهای روزمره

از داروهای مربوط به مشکلات گوارش گرفته تا داروهای اعصاب و روان، قرص‌های آرام‌بخش و خواب‌آور، انواع مسکن‌ها، انواع آنتی‌بیوتیک‌ها، آمپول‌های نوروبیون، آمپول‌های خوش‌رنگ ب کمپلکس، قوطی‌های رنگ و وارنگ مکمل‌های زنانه و مردانه که بیشتر آنها خودسرانه و بدون



نظر پزشک خریداری شده‌اند و روزانه یا ماهانه مصرف می‌شوند. بعضی از خانواده‌ها در خانه، کابینت مخصوص دارو دارند و به آن «جا دارویی» یا «داروخانه» می‌گویند! البته نباید از نظر دور داشت که تعداد زیادی سایت و پلتفرم فروش دارو در کشور فعالند که انواع مکمل‌ها و داروها را با قیمت‌ها تخفیف‌های استثنایی و بدون نیاز به تجویز پزشک می‌فروشند و خیلی راحت به دست مشتری می‌رسانند و طبیعی است که مردم هم برای خرید از این سایت‌ها و پلتفرم‌ها وسوسه شوند.

دکتر ایرج خسرونیای، متخصص داخلی، فوق تخصص گوارش و کبد و رئیس جامعه پزشکان متخصص داخلی ایران به همشهری می‌گوید: «متأسفانه آمار مصرف خودسرانه مکمل‌ها در ایران خیلی زیاد است. علاوه بر این، مصرف داروهای دیگر مثل مسکن‌ها و آنتی‌بیوتیک‌ها هم بیش از حد معمول است.»

دکتر خسرونیای همچنین اشاره می‌کند: «دارو مثل شمشیر دولبه است. هم می‌تواند حال فرد را خوب کند و هم می‌تواند برای بدن خطرناک و مضر باشد. وقتی دارویی را خودسرانه و بدون تجویز پزشک و بدون این که کارایی آن را بدانیم، مصرف می‌کنیم، می‌توانیم با دست خودمان به بدن خود آسیب برسانیم.»

دارو مثل شمشیر دولبه است. هم می‌تواند حال فرد را خوب کند و هم می‌تواند برای بدن خطرناک و مضر باشد. وقتی دارویی را خودسرانه و بدون تجویز پزشک و بدون این که کارایی آن را بدانیم، مصرف می‌کنیم، می‌توانیم با دست خودمان به بدن خود آسیب برسانیم.



به گزارش بهداشت نیوز یک واقعیت است که ما ایرانی‌ها عادت داریم تا احساس خستگی و بی‌حالی و خواب‌آلودگی و درد کردیم، هر دارویی را خودسرانه مصرف کنیم و حتی آنها را به دوستان و اعضای خانواده هم سفارش و تجویز کنیم. از مکمل‌ها گرفته تا ویتامین‌های گروه ب و ویتامین سی و امگا ۳ و ویتامین دی و آمپول نوروبیون و حتی داروهای اعصاب و روان که روانپزشک‌ها همواره هشدار می‌دهند که مصرف خودسرانه آنها می‌تواند آسیب‌های غیر قابل جبرانی به جسم و روان فرد برساند.

در اکثر دوره‌های خانوادگی و محافل دوستانه و سر سفره شام و سر میز غذا همیشه یک نفر هست که خود را متخصص تمام شاخه‌های پزشکی بداند و ما را قانع کند که نیازی نیست به پزشک مراجعه کنیم و اگر فلان دارو را مصرف کنیم، فلان درد و مشکل ما برطرف خواهد شد. حتی در دوره اوج کرونا، مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک‌ها و مسکن‌ها افزایش پیدا کرده بود و پزشکان مدام نسبت به مصرف بدون مجوز آنها هشدار می‌دادند.

### ♦ در هر خانه‌ای، یک داروخانه‌ای هست

در یخچال و کشوی کابینت هر خانواده ایرانی را که باز کنید، حتماً یک داروخانه پیدا می‌کنید که در آن انواع داروها یافت می‌شود.

## نقش فعالیت بدنی و ورزش منظم در پیشگیری از ابتلا به بیماری پارکینسون

می‌شود.

### ♦ تأثیر ورزش در کاهش پیشرفت پارکینسون

فلوشپ پارکینسون و اختلالات حرکتی بیمارستان شهدای تجریش نقش فعالیت بدنی و ورزش را در کاهش پیشرفت و کنترل علائم پارکینسون بسیار مهم و مؤثر عنوان کرد و افزود: فعالیت بدنی تنها روش شناخته شده علمی است که می‌تواند در کنترل علائم و کاهش روند پیشرفت بیماری پارکینسون مؤثر باشد.

وی به مبتلایان توصیه کرد: هفته‌ای سه روز و هر بار حداقل یک ساعت ورزش‌های هوازی نظیر پیاده روی، دوچرخه‌سواری، شنا و تایچی، یوگا را انجام دهید و حداقل یک پیاده روی ساده روزانه داشته باشید. سالاری، دوچرخه سواری را ورزشی بسیار خوب و مناسب برای مبتلایان به پارکینسون عنوان کرد. وی، انجام فعالیت بدنی و ورزش منظم را در پیشگیری از ابتلاء به بیماری پارکینسون مؤثر دانست و بر اساس برخی مطالعات خوردن یک فنجان قهوه روزانه را نیز مفید برشمرد.

این فلوشپ پارکینسون به مبتلایان توصیه کرد که رژیم غذایی سالمی داشته باشند و از سبزی‌ها و میوه‌های تازه به خصوص میوه‌های قرمز رنگ بیشتر استفاده کنند. به گفته وی، این بیماران باید غذاهای چرب و گوشت قرمز را کمتر و ماهی و سبزی‌های تازه و گوشت سفید بیشتر مصرف کنند.

سالاری در خاتمه تأکید کرد: فعالیت بدنی و ورزش نقش بسیار مهمی در کاهش روند پیشرفت بیماری پارکینسون ایفا می‌کند و در کنترل علائم و نشانه‌های بیمار مؤثر است.



حرکات و سفتی مفاصل و عضلات وی را کنترل کرد؛ اما باید توجه داشت که داروها نقش پیشگیری کننده و گاهنده سیر بیماری را ندارند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، شایع‌ترین داروی مورد استفاده در این بیماران را لوودوپا ذکر کرد که به عنوان بهترین دارو در درمان پارکینسون محسوب می‌شود و علائم بیماری را به خوبی کنترل می‌کند.

سالاری با تأکید بر تشخیص زودرس بیماری گفت: افرادی که اخیراً دچار لرزش شدند به ویژه لرزشی که از یک سمت بدن شروع می‌شود یا حرکاتشان کند شده و نحوه راه رفتن آن‌ها تغییر کرده است حتماً در اسرع وقت برای پیگیری بیشتر به پزشک مراجعه کنند. زیرا اختلال حرکت باعث زمین خوردن و کاهش کیفیت زندگی آنان

در پارکینسون برشمرده که در تشخیص بیماری اهمیت دارد و گفت: متأسفانه در برخی بیماران که دارای کندی حرکت هستند اما لرزش دست ندارند بیماری با تأخیر تشخیص داده می‌شود.

فلوشپ پارکینسون بیمارستان شهدای تجریش به افراد توصیه کرد در صورت داشتن علائمی نظیر لرزش دست، کندی حرکات نسبت به قبل و اختلال در راه رفتن حتماً برای بررسی بیشتر به پزشک مراجعه کنند.

این متخصص مغز و اعصاب در خصوص درمان دارویی در این بیماری گفت: امروزه با تجویز داروی مناسب می‌توان علائم بیماری را در این بیماران کنترل کرد و باعث ارتقای کیفیت زندگی بیمار شد. به گفته سالاری، با مصرف داروی مناسب می‌توان لرزش دست بیمار را کاهش داد و کندی

فلوشپ پارکینسون و اختلالات حرکتی، انجام فعالیت بدنی و ورزش منظم را در پیشگیری از ابتلا به بیماری پارکینسون مؤثر دانست.

به گزارش مهر، مهری سالاری، از پارکینسون به عنوان دومین بیماری تخریب کننده سیستم عصبی مرکزی نام برد که احتمال شیوع آن در سن بالای ۸۰ سال یک درصد است و بیشترین رشد شیوع را در بین تمام بیماری‌های مغز و اعصاب دارد.

به گفته وی، پارکینسون معمولاً در سنین بالای ۵۵ تا ۶۰ سال بروز می‌کند اما ممکن است در سن پایین‌تر از ۵۰ سالگی نیز مشاهده شود.

سالاری افزود: علت بیماری پارکینسون هنوز به طور دقیق شناخته نشده است ولی به نظر می‌رسد عوامل محیطی نقش بسیار مهمی در ایجاد بیماری داشته باشد. آلاینده‌های محیطی مثل فلزات سنگین و سموم کشاورزی در ایجاد بیماری نقش دارند.

وی، علت ۵ تا ۱۰ درصد موارد بیماری را ژنتیکی برشمرد و افزود: دلیل بیماری در بیشتر مبتلایان، غیرژنتیکی است و علل ژنتیکی بیشتر در مبتلایان جوان زیر ۵۰ سال مشاهده می‌شود. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، لرزش دست را شایع‌ترین علامت بیماری پارکینسون برشمرد و تأکید کرد: همیشه لرزش دست به معنای ابتلاء به پارکینسون نیست و افرادی که اخیراً دچار لرزش دست شدند بهتر است برای بررسی بیشتر به پزشک مراجعه کنند. وی از دیگر علائم پارکینسون به کندی حرکات و سفتی مفاصل و عضلات اشاره کرد.

سالاری، کندی حرکات را یکی از علائم مهم

### خبر کوتاه

## چرا آمار ابتلا به این بیماری کشنده در بین جوان‌ها بیشتر است؟

در سال‌های اخیر آمار ابتلا به سرطان در میان جوان‌ترها بدون آنکه علت آن به‌طور دقیق مشخص باشد، افزایش یافته است. اما اخیراً محققانی که در مورد اینکه چرا برخی از انواع سرطان در بزرگسالان جوان‌تر در حال افزایش هستند، تحقیق می‌کردند به یک سرخ جالب رسیده‌اند. ارتباط سرطان با پیروی زودرس.

به گزارش بهداشت نیوز افزایش سن خطر ابتلا به بسیاری از انواع سرطان را افزایش می‌دهد، به این معنی که هر چه سن بالاتر می‌رود، احتمال تشخیص موارد سرطان بیشتر می‌شود.

کارشناسان بر این باورند که سن چیزی فراتر از تعداد شمع‌های روی کیک تولد یا سن تولد ثبت شده در شناسنامه است. فرسودگی بدن لزوماً به سن ربطی ندارد و بیشتر ناشی از سبک زندگی، استرس و ژنتیک است که گاهی اوقات به عنوان سن بیولوژیکی فرد از آن یاد می‌شود.

همه‌ما می‌دانیم که سرطان یک بیماری بیشتر مختص سنین پیری است. با این حال، اکنون سن ابتلا به آن کاهش یافته به جمعیت جوان‌تری رسیده است. دکتر بین کائو، از دانشکده پزشکی دانشگاه واشنگتن در سنت لوئیس و نویسنده ارشد این تحقیق جدید، که در کنفرانس سالانه انجمن تحقیقات سرطان آمریکا در سن دیگو ارائه شد، با مطرح کردن پرسشی در این باره گفت: آیا می‌توانیم از مفهوم گسترده‌تر پیری بیولوژیکی برای طلاق آن به نسل جوان‌تر استفاده کنیم یا خیر؟ تا کنون از این اصطلاح برای این گروه جمعیتی استفاده نشده است.

### ♦ فکتورهای پیری بیولوژیکی

کائو و تیمش در جریان این تحقیق سوابق پزشکی ۱۴۸.۲۲۴ نفر از افراد ۳۷ تا ۵۴ ساله را که در یک سامانه اطلاعات بزرگ به نام «UK Biobank» ثبت نام کرده بودند، بررسی کردند.

آن‌ها ۹ نشانگر مبتنی بر خون که با سن بیولوژیکی مرتبط هستند را مشخص کردند:

آلبومین: پروتئینی که توسط کبد ساخته می‌شود و با افزایش سن کاهش می‌یابد. کراتینین: یک ماده زائد در خون که با هضم پروتئین و تجزیه بافت عضلانی تولید می‌شود. این یک معیار اندازه گیری عملکرد کلیه است. سطوح پایین‌تر آن با طول عمر بهتر ارتباط دارد.

گلوکز: با افزایش سن، قند خون بعد از غذا برای مدت طولانی‌تری بالاتر می‌ماند.

پروتئین C واکنشی: در پاسخ به التهاب توسط کبد ساخته می‌شود. سطوح نسبتاً بالاتر مربوط به پیری سریع‌تر است.

درصد لنفوسیت: غلظت این گلبول‌های سفید مرتبط با عملکرد ایمنی، با افزایش سن کاهش می‌یابد. میانگین حجم سلول: اندازه گیری میانگین اندازه گلبول‌های قرمز خون که با افزایش سن افزایش می‌یابد.

عرض توزیع گلبول‌های قرمز: تفاوت بین اندازه کوچکترین و بزرگترین گلبول‌های قرمز خون که با افزایش سن افزایش می‌یابد. آلکالین فسفاتاز: آنزیمی که عمدتاً توسط کبد و استخوان‌ها تولید می‌شود و با بالا رفتن سن تمایل به افزایش دارد.

تعداد گلبول‌های سفید: تعداد گلبول‌های سفید در بالاترین حد طبیعی در خون ممکن است با پیری بیشتر مطابقت داشته باشد.

سپس محققان این ۹ مورد را به الگوریتمی به نام «فنو ایج» (PHENOAGE) متصل کردند که برای محاسبه سن بیولوژیکی هر فرد مورد استفاده قرار گرفت. محققان با مقایسه سن بیولوژیکی افراد با سن تقویمی، روند پیری سریع را تعیین کردند. محققان دریافتند احتمال بروز علائم پیری بیولوژیکی در افرادی که در سال ۱۹۶۵ یا بعد از آن متولد شده‌اند، ۱۷ درصد بیشتر از متولدین سال‌های ۱۹۵۰ تا ۱۹۵۴ است. محققان پس از تنظیم داده‌ها با عواملی که فکر می‌کردند ممکن است نتایج تحقیق را تحت تأثیر قرار دهد، دریافتند که پیری سریع با افزایش خطر ابتلا به سرطان مرتبط است. قوی‌ترین ارتباط نیز با سرطان‌های ریه، معده و روده و رحم مشاهده شد.

## خبر کوتاه

## بهترین زمان برای خوردن میوه

بعضی عادات غذایی هستند که ممکن است غلط یا درست باشند، مثل خوردن میوه بعد از صرف غذا که مخالفان و موافقان دارد.

به گزارش خبرآنلاین، رعایت درست رژیم غذایی یکی از راهکارهای حفظ سلامتی است، در این مطلب فواید و معایب خوردن میوه قبل یا بعد از غذا آورده شده است.

## خوردن میوه قبل از غذا

بهداشت نیز در خبری نوشت: کسانی که ساعاتی قبل از سر رسیدن وقت صرف غذا، میوه می‌خورند؛ غافل از اینکه با این کار ممکن است دچار یکی از این دو حالت بشوند:

۱. میوه در بدن باعث ترشح انسولین می‌شود. انسولین ماده‌ای است که اشتها ایجاد می‌کند. پس هر چه تعداد میوه‌ها بیشتر باشند، بر میزان اشتها افزوده خواهد شد و فرد غذای بیشتری خواهد خورد. اگر بدن به آن مقدار کالری‌ای که دریافت کرده نیاز نداشته باشد، طبیعتاً کالری‌های اضافی را ذخیره خواهد کرد. در نتیجه به تدریج و در مدت زمان کوتاهی، عادت میوه خوردن قبل از صرف غذا منجر به بروز عارضه چاقی می‌شود.

چاقی به نوبه خود زمینه مناسبی را برای ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی فراهم می‌کند. ضمن اینکه داشتن اضافه‌وزن در بیماران مبتلا به آرتروز عامل تشدیدکننده محسوب می‌شود. این را هم در نظر داشته باشیم که تغییر عادات غذایی برای بعضی افراد کار دشواری است و بهتر است برای حفظ سلامتی هم که شده، هر چه زودتر فکری به حال برنامه‌های غذایی‌مان بکنیم.

بهترین راه برای حفظ سلامتی این است که میانه‌روی را پیشه کنیم. به این ترتیب که میوه در میان وعده‌ها مصرف شوند. میان‌وعده یعنی زمان مشخصی بین صبحانه - ناهار و ناهار - شام. بستگی به اینکه هر کس چه ساعتی صبحانه، ناهار و شام می‌خورد، خودش باید این ساعت را تعیین کند. گاهی به اشتباه تصور می‌شود خوردن میوه تحت هر شرایطی هیچ آسیبی را متوجه سلامتی نمی‌کند. این باور غلط است. میوه‌ها بر اساس سن و نوع بیماری‌ها یا مشکلاتی که فرد دارد، دسته‌بندی می‌شوند و فرد باید در خوردنشان احتیاط کند.

۲. میوه‌ها مقدار معینی قند ساده دارند. هر چه میوه آبدارتر باشد، قند میوه بهتر و راحت‌تر جذب بدن می‌شود. بنابراین خوردن این میوه‌ها پیش از صرف غذا ممکن است منجر به بی‌اشتهایی شود. در این صورت فرد نمی‌تواند غذا بخورد. اگر این حالت تکرار شود، باز هم به یک عادت غذایی تبدیل می‌شود. بعد از مدتی بدن - که مواد ضروری مورد نیاز خود را فقط از راه غذا به دست می‌آورد - دچار کمبودهایی می‌شود و عوارض و مشکلاتی مثل ابتلا به ضعف و بیماری‌ها پیش می‌آید.

میوه‌های شیرین و آبدار، قند نسبتاً زیادی دارند و آب آن باعث جذب سریع قند در بدن می‌شود. میوه‌هایی مثل خربزه، هندوانه، انبه، خرما، طالبی و انواع انگور گلاسیسمیک بالایی دارند یعنی قندشان زود شکسته می‌شود و سریعاً باعث بالا رفتن قند خون می‌شوند. افراد مبتلا به دیابت و چاقی باید به مقدار کمی از این میوه‌ها میل کنند.

## خوردن میوه بعد از صرف غذا

در اینجا هم دو حالت پیش می‌آید:

۱. تقریباً همه بعد از خوردن غذا احساس می‌کنند دلشان می‌خواهد خوراکی شیرینی بخورند و تا آن را نخورند، غذایشان هضم نمی‌شود و احساس آسودگی نمی‌کنند. متابولیک بدن، خود به خود چنین فرمانی را صادر می‌کند. خیلی‌ها به این دلیل بعد از غذا میوه می‌خورند.

میوه‌های شیرین قند بالایی دارند و باعث افزایش حس سیری می‌شوند و می‌توانند عملکردی معکوس داشته باشند.

یعنی نه تنها باعث هضم غذا نمی‌شوند بلکه فرد با خوردن آنها احساس سنگینی بیشتری می‌کند و گمان می‌کند هنوز به قدر کافی میوه نخورده است و ناراحتی‌هایی - هرچند کوتاه‌مدت - برای خودش ایجاد می‌کند.

میوه‌هایی با گلاسیسمیک پایین، باید جایگزین میوه شیرین بشوند. موز کمتر رسیده، گیلاس، آلبالو، پرتقال، خیار، نارنگی و گلابی گزینه‌های مناسبی هستند.

## ۷ ماده غذایی سالم برای بالا بردن سطح انرژی

از فیبر هستند، که به هضم بهتر کمک می‌کند و باعث می‌شود برای مدت طولانی تری احساس

از فیبر هستند، که به هضم بهتر کمک می‌کند و باعث می‌شود برای مدت طولانی تری احساس

از فیبر هستند، که به هضم بهتر کمک می‌کند و باعث می‌شود برای مدت طولانی تری احساس



سیری کنید و از کسلی اواسط روز جلوگیری می‌کند.

## نوشیدنی‌های بدون کافئین

در حالی که کافئین می‌تواند انرژی ناگهانی را افزایش دهد، تکیه کامل به آن خوب نیست. در عوض، نوشیدنی‌های بدون کافئین مانند چای سیاه یا چای سبز را انتخاب کنید. این نوشیدنی‌های سالم حاوی مقادیر کمی کافئین همراه با آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که می‌توانند به شما کمک کنند احساس شادابی و انرژی داشته باشید و از خستگی جلوگیری می‌کنند.

## میوه‌ها و سبزیجات فصل

گنجاندن انواع میوه‌ها و سبزیجات فصلی در رژیم غذایی روزانه شما تضمین می‌کند که طیف متنوعی از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌های ضروری را دریافت کنید. این مواد مغذی به حمایت از فرآیند تولید انرژی بدن و مبارزه با استرس اکسیداتیو کمک می‌کنند، که می‌تواند به احساس خستگی

آنها تردی یا شیرینی لذت‌بخشی را بدون تأثیرات منفی میان وعده‌های فرآوری شده ارائه می‌دهند.

## غذاهای افزایش‌دهنده سروتونین

سروتونین یک انتقال‌دهنده عصبی است که نقش کلیدی در تنظیم خلق و خو و سطح انرژی ایفا می‌کند. برخی از غذاها می‌توانند به افزایش تولید سروتونین در مغز کمک کنند و باعث شوند احساس شادابی و سرحالی داشته باشید. غذاهایی مانند بوقلمون، مرغ، تخم مرغ، پنیر، سالمون، آجیل، دانه‌ها و آناناس را در رژیم غذایی خود بگنجانید تا سطح سروتونین خود را افزایش دهید. علاوه بر این، کربوهیدرات‌های پیچیده مانند غلات کامل و حبوبات نیز می‌توانند تولید سروتونین را افزایش دهند.

## موز

موز حاوی آب و فیبر است که می‌تواند به هضم غذا کمک کند. همچنین حاوی پتاسیم است که برای هضم غذا مفید است. غذاهای سرشار از فیبر مانند موز به شما کمک می‌کند از نفخ، گرفتگی معده و گاز جلوگیری کنید. همچنین باعث رشد باکتری‌های سالم و تحریک رشد آنها می‌شود.

## توت‌ها

انواع توت‌ها مانند زغال‌اخته، توت فرنگی و تمشک حاوی فیبر رژیمی و آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که سلامت روده و هضم را تقویت می‌کنند. می‌توانید یک مشت توت به بلغور جو دوسر و ماست اضافه کنید تا روز خود را با یک غذای سالم شروع کنید.

## کیوی

کیوی می‌تواند به هضم غذا کمک کند. همچنین حاوی پتاسیم است که برای هضم غذا مفید است. غذاهای سرشار از فیبر مانند موز به شما کمک می‌کند از نفخ، گرفتگی معده و گاز جلوگیری کنید. همچنین باعث رشد باکتری‌های سالم و تحریک رشد آنها می‌شود.

## میان‌وعده‌های سالم

به جای استفاده از تنقلات سرخ شده یا شیرین که می‌تواند منجر به کاهش انرژی شود، جایگزین‌های مغذی مانند انواع توت‌ها، هویج، آجیل و دانه‌ها را انتخاب کنید. این میان‌وعده‌ها ترکیبی از فیبر، چربی‌های سالم و آنتی‌اکسیدان‌ها را فراهم می‌کند که سطح انرژی شما را در طول روز ثابت نگه می‌دارد. علاوه بر این،

## آیا اضطراب باعث می‌شود احساس بیماری کنید؟



تمرین تمرکز حواس تا حد ممکن از استرس که باعث التهاب می‌شود دوری کنند. به گفته کارشناسان زیبایی صورت، در نهایت آن‌ها می‌توانند با اجتناب از سیگار و آلودگی هوا و انتخاب محصولات مناسب سن و پوست خود با رادیکال‌های آزاد مبارزه کنند.

## چربی

استفاده از مواد غذایی چرب هم می‌تواند باعث التهاب شود. به این ترتیب زمانی که می‌خواهند ظاهری جوان داشته باشند، بهتر است مصرف مارگارین را کاهش دهند.

مارگارین پر از چربی‌های ترانس است که مانع از عملکرد صحیح غشای سلولی می‌شود. در واقع انتخاب صحیح مواد غذایی می‌تواند زنان را جوان‌تر نشان دهد و به کاهش وزن آن‌ها نیز کمک کند. بنابراین زنان ۴۰ تا ۵۰ ساله می‌توانند با اجتناب از مصرف کربوهیدرات‌ها وزن کم کنند و جوان‌تر هم به نظر برسند.

## رتینول

زنان به ویژه زنان بالای ۵۰ سال می‌توانند با محصولات مراقبت از پوست جوان‌تر به نظر برسند. اما باید محصولات مناسبی را انتخاب و آن‌ها را به طور منظم مصرف کنند. مصرف رتینول گزینه مناسبی است که نباید آن را فراموش کنید. چون نقش مهمی در پر کردن چین و چروک‌ها دارد. رتینول از مشتقات ویتامین A است که به عنوان عنصر ضدپیری در بیشتر محصولات مراقب از پوست یافت می‌شود که متابولیسم سلول‌های پوست را بیشتر و در نتیجه تولید کلاژن را تقویت می‌کند.

## خداحافظی با سیگار و استرس

در واقع زنان باید سعی کنند با ورزش و

کند. اگر به این کار عادت ندارید می‌توانید آن را با کمی لیמו، مزه دار کنید. بنابراین شما می‌توانید کمی آب لیمو یا لیموترش را در آن بشارید. این کار باعث می‌شود پوست شما از مقداری ویتامین C هم برخوردار شود.

مولکول‌های ناپایدار به نام رادیکال‌های آزاد یکی از دلایل شایع تیرگی پوست، لکه‌های پیری، خطوط ریز و افتادگی پوست هستند. در صورتی که آنتی‌اکسیدان‌ها با رادیکال‌های آزاد مبارزه می‌کنند و به جلوگیری از آسیب‌هایی که می‌تواند ایجاد کنند کمک می‌کنند. میوه‌ها و سبزیجات رنگارنگ مملو از رادیکال‌های آزاد هستند؛ به خصوص آن‌هایی که حاوی رنگدانه‌های عمیق (مانند توت سیاه، هویج و فلفل دلمه‌ای قرمز) و ویتامین C (مانند مرکبات و گوجه فرنگی) هستند.

## ارتباط سبب ز مینی سرخ کرده با جوانی پوست شما

دکتر جانین، پزشک متخصص طب طبیعی می‌گوید: آنچه می‌خورید به طور مستقیم با ظاهر شما ارتباط دارد. او می‌گوید بعضی مواد غذایی می‌توانند شما را پیرتر نشان دهند. مثلاً شاید سبب زمینی سرخ کرده یا چیپس و پفک خیلی خوشمزه به نظر برسند. اما نمی‌توانند کمکی به جوان ماندن ظاهر شما کنند.

به عقیده او چربی‌های بد موجود در چیپس و آنچه در آن سرخ می‌شود می‌تواند برای بدن التهاب‌زا باشد. وقتی هم پوست ملتهب شود می‌تواند به صورت قرمزی، حساسیت، آکنه همراه شود و مشکلات زیادی به دنبال داشته باشد. چون در واقع التهاب می‌تواند پوست ما

پوست شما به عنوان بزرگ‌ترین اندام شما به طور مکرر در معرض تشعشعات و آلودگی‌های مضر قرار دارد. بنابراین نیاز به توجه زیادی دارد. داشتن یک رژیم غذایی سالم یکی از راه‌هایی است که می‌تواند به سلامت پوست ما کمک زیادی کند.

به گزارش بهداشت نیوز، تغذیه نقش مهمی در سلامت ما دارد؛ به اندازه‌ای که حتی در ظاهر ما نیز تأثیر گذار خواهد بود. زنان می‌توانند با کنار گذاشتن سه ماده غذایی که می‌تواند باعث پیری پوست شوند ظاهری جوان داشته باشند.

در واقع جوان ماندن دغدغه بسیاری افراد به ویژه زنان است. آن‌ها برای جوان‌تر به نظر رسیدن گزینه‌های زیادی دارند؛ از اصلاح کمد لباس و لوازم آرایش گرفته تا تغییر شکل موها و استفاده از بسیاری چیزهایی که به نوعی از جمله مواد ضد پیری به حساب می‌آیند.

## رژیم غذایی

پزشکان معتقدند رژیم غذایی می‌تواند نقش کلیدی در جوان یا پیر به نظر رسیدن ما داشته باشد. زمانی که تلاش می‌کنند ظاهری جوان داشته باشند حتماً باید به تغذیه خود توجه زیادی داشته باشند. مثلاً آن‌ها برای حفظ جوانی خود باید از مصرف چیپس، شکر سفید و مارگارین خودداری کنند.

## نوشیدن آب

آب ساده بهترین دوست پوست شماست. چون پوست در درجه نخست از آب تشکیل شده است و نوشیدن آن در طول روز به پوست کمک می‌کند تا رطوبت خود را حفظ

## خبر کوتاه

## عارضه‌های پوستی که ریشه در سبک تغذیه ناسالم دارند

تغذیه نامناسب می‌تواند آسیب‌هایی را به پوست وارد و عارضه‌هایی را ایجاد کند و در بسیاری از مواقع نیز ممکن است برای فرد نگران‌کننده باشد. متخصصان پوست تنها کسانی نیستند که از وضعیت سلامت پوست‌تان شما را آگاه می‌کنند؛ فقط کافی است نگاهی به لیست غذاهایی که می‌خورید بیندازید تا متوجه شوید چرا برخی عوارض پوستی را تجربه می‌کنید. بسیاری از تغییرات ناخوشایند پوستی از چین و چروک‌ها گرفته تا ریزش مو و آگزما، با یک رژیم غذایی فقیر ارتباط مستقیم دارد.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، در اینجا با چند هشدار می‌شود که پوست شما در مورد نوع رژیم غذایی‌تان به شما می‌دهد، آشنا شوید

## ◆ چین و چروک‌های زودرس

چین و چروک‌های زودرس روی پوست حاکی از آن است که شما الکل مصرف می‌کنید یا این که قند موجود در رژیم غذایی‌تان بیش از حد است. الکل رطوبت پوست را از بین می‌برد و خود عاملی برای تقویت چروک‌ها است. مصرف زیاد قند نیز روند پیری قسمت‌های مختلف بدن را افزایش می‌دهد. قند باعث تشکیل AGEها می‌شود که به کلارژن آسیب می‌رساند.

الیاف کلارژن باید با هم در ارتباط باشند تا به حفظ ساختار پوست کمک کنند. شکر باعث آسیب پیوند بین فیبر کلارژن می‌شود که پس از قرار گرفتن در معرض نور UV از خورشید، افزایش می‌یابد. کلارژن بیشتر تخریب شده و چروک پوستی ظاهر می‌شود. برای جلوگیری از چین و چروک، مصرف قند خود را کاهش دهید. غذاهای با قند زیاد مانند آب نبات، کیک یا بستنی باید فقط گاهی مصرف شوند و نباید به عنوان بخشی از رژیم غذایی روزانه شما باشند. از نوشیدنی‌های شیرین مانند نوشابه‌های قلیایی یا نوشابه‌های مخلوط که می‌توانند تا ۱۰۰ گرم قند خالص را ارائه دهند، دوری کنید.

## ◆ جوش و آکنه

غذاها به طور کلی به سه دسته با شاخص گلیسمی بالا، متوسط و پایین تقسیم می‌شوند. بروز جوش‌ها نشانه این است که شما غذاهای با شاخص گلیسمی بالا مصرف می‌کنید. غذاهایی که شاخص گلیسمی بالایی دارند باعث افزایش قندخون شده و در ادامه انسولین خون را بالا می‌برند. غذاهایی مانند برنج سفید، ماکارونی، پاستا و ... عامل ابتلا به جوش و آکنه هستند و باید غلات کامل را جایگزین آنها کرد. بروز آکنه بدترین کابوس بخصوص در دوران جوانی است. در این میان برخی غذاها در ایجاد آکنه مقصر شناخته شده‌اند، اما نکته مهم این است که تأثیر مواد غذایی بر همه یکسان نیست و محرکی که باعث بروز آکنه در یک فرد می‌شود، ممکن است روی فرد دیگر هیچ تأثیری نداشته باشد. برخی غذاهای مشخص از جمله غذاهای چرب و غذاهای حاوی قند زیاد برای جوش و آکنه پوست به عنوان یک ماشه خطر شناخته شده‌اند. فرقی نمی‌کند نوع پوست شما چگونه است یا چند سال دارید؛ اگر می‌خواهید پوستی صاف و بدون آکنه داشته باشید باید در مصرف شکلات، غذاهای شور، آب پنیر، سویا، فست قودها، نوشیدنی‌های شیرین و نان سفید دقت کنید.

## ◆ کیسه‌های زیر چشم

کیسه‌های زیر چشم تنها ناشی از بی‌خوابی نیستند بلکه می‌توانند حکایت از کم‌آبی بدن داشته باشند. فراموش نکنید که وضعیت پوست شما فقط مربوط به غذا نیست بلکه نوشیدنی‌ها نیز نقش موثری در سلامت پوست دارند. بنابراین اطمینان حاصل کنید که حداقل ۳ لیتر آب در طول روز مصرف می‌کنید.

## ◆ خشکی پوست

علاوه بر خطر ابتلا به فشارخون بالا، یک علت دیگر برای کاهش مصرف سدیم مطرح است؛ سدیم بیش از حد، پوست شما را خشک می‌کند. همچنین مصرف بیش از حد نمک باعث می‌شود تا پوست پف کرده به نظر آید و به بافت آن آسیب برساند.

اصول اخلاقی و پایبندی به آنها یکی از موارد بسیار مهمی محسوب می‌شود که نقش آن را در زندگی تک‌تک افراد، به وضوح می‌توان مشاهده کرد. در واقع چگونگی رفتار و نوع عملکرد انسان‌ها همه از تأثیر و پذیرش این اصول در زندگی ناشی می‌شود. به زبان ساده‌تر می‌توان گفت که درستی و نادرستی هر گونه رفتار و عملی که از سوی دیگران مشاهده می‌شود، همه نشان از پایبندی و میزان تعهدی است که افراد نسبت به این اصول دارند. اما در ارتباط با کودکان، و پایبندی آنان به این اصول وضعیت جور دیگری خواهد بود. در واقع آنان به تنهایی توانایی درک آن را ندارند و این وظیفه به عهده والدین و مربیان است تا بچه‌ها را نسبت به این موضوع آگاه سازند.

## ◆ مهرورزی و دوست‌داشتن، اولین اصل مهم در اخلاق

به طور کلی تفهیم و درک هر آن چیزی که جزء اصول اخلاقی در کودکان محسوب می‌شود، به محیط و شرایط زندگی آنان بستگی دارد.

در این خصوص والدین و مربیان تنها کسانی هستند که باید کودکان را نسبت به این موضوع آگاه سازند، چرا که بچه‌ها به خودی خود درک درستی از این موضوع نداشته و نیازمند آگاهی در این رابطه هستند.

همین که کودکان در مقابل هم‌سن‌وسالان خود واکنش نشان داده و ذوق می‌کنند و با دیدن آنها دست و پا می‌زنند و یا به سمت آنان می‌دوند، اولین رفتار و عکس‌العملی که بروز می‌دهند، از اهمیت خاصی برخوردار است. اگر فرزند شما با خنده‌های کودکانه و گرفتن دست کودک مقابل خود از او استقبال کند، باید از رابطه مسالمت‌آمیز او با دیگران خوشنود بود، اما اگر عکس‌العمل او با چنگ زدن و گاز گرفتن همراه باشد، لازم است تا او را با زبانی کودکانه نسبت به بد بودن رفتارش آگاه ساخت. به شکلی که با نوازش کردن کودک مقابل و بوسیدن او رفتار درست

را به کودک خود نشان دهید.

در چنین شرایطی چگونگی رفتار شما با او از اهمیت خاصی برخوردار است، چرا که اگر سکوت کنید و یا به روی خود نیاورید، قطعاً این کار بارها و بارها تکرار خواهد شد و یا اگر با پرخاش و عصبانیت با فرزندتان برخورد کنید، او نیز ناراحتی و لجبازی خود را به شکل‌های مختلفی نشان می‌دهد. پس بهترین شیوه برای آگاه‌سازی او، رفتار درست شما نسبت به کودک طرف مقابل است و یا با گرفتن دست کودک‌تان و ناز کردن کودک مقابل به او رفتار درست را نشان دهید تا فرزندتان مهرورزی و دوست داشتن را فرا گیرد. در غیر این صورت، حتی با بزرگ‌تر شدنش انتظاری جز رفتارهای پرخاشگرانه نمی‌توان از او داشت.

## ◆ زورگویی و خودخواهی رفتاری‌خوار از اخلاق

در برخی از موارد دیده می‌شود که کودکان برای به کرسی نشاندن حرف و خواسته خود به زورگویی متوسل می‌شوند و وقتی می‌بینند که اطرافیان خود در مقابل آنان تسلیم هستند، ادامه این رفتار برایشان عادی می‌شود.

این گونه کودکان دوست دارند دیگران تابع بی‌چون و چرای آنان باشند و اگر شرایط جور دیگری پیش رود، با رفتارهای تهاجمی و پرخاشگرانه، دعوا و داد و بیداد راه می‌اندازند. به عنوان مثال در حین بازی با خودخواهی و زورگویی به دنبال آن هستند تا بازی را همان‌طور که دوست دارند پیش ببرند و اگر بچه‌های دیگر معترض شوند، با دعوا و قلدری بازی را به هم می‌زنند.

اگر فرزند شما در مقابل چنین کودکانی همیشه سکوت اختیار کرد و آنان را حق به جانب فرض نمود، نمی‌توان از آنان انتظار رفتارهای مسالمت‌آمیز داشت.

این‌گونه بچه‌ها در بزرگسالی با وارد شدن در اجتماعی بزرگ‌تر برای برقراری ارتباط با دیگران دچار مشکل شده و نمی‌توانند ارتباطی سازنده و مفید داشته باشند، چرا که انتظار دارند دیگران نیز

طبق خواسته و میل آنها رفتار کنند. در مواقعی حین خرید دیده می‌شود که برخی از کودکان با زور و کوبیدن پا بر زمین والدین خود را وادار می‌کنند تا چیزی را برایشان خریداری کنند و یا با گریه و زاری و نیز خوابیدن روی زمین و حتی پرت کردن اجناس از روی قفسه‌ها به رفتار خود ادامه داده تا بلکه به خواسته خود برسند.

در واقع این رفتار خودخواهانه در میان کودکان نوعی زورگویی و پرخاش تلقی می‌شود که به سادگی نمی‌توان از کنارش گذشت.

## ◆ اما! در مقابل این‌گونه کودکان چه باید کرد؟

جدی و قاطع باشید و از موضع قدرت برخورد کنید، نه به آن معنا که با تنبیه بدنی بخواهید او را مجاب کنید، چون در این صورت با لجبازی بیشتری به کار خود ادامه می‌دهد، بلکه در چنین شرایطی در مقابل فرزند خود تصمیم درستی بگیرید و بر سر تصمیم‌تان بمانید.

با لحنی آرام دلیل عملی نکردن خواسته‌اش را روشن و واضح بیان کنید. و علت رفتارش را جویا شوید. در چنین وضعیتی بدون تهدید و تشر و یا ملایمت، علت مخالفت خود را با خواسته او بیان کنید تا متوجه شود که با زور و غوغا نمی‌تواند خواسته خود را عملی سازد.

## ◆ هرگز در مقابل این‌گونه زورگویی‌ها تسلیم نشوید.

اگر قرار باشد هر بار که چنین رفتاری از خود نشان می‌دهد حرفش را عملی سازید، در واقع شما شرایط را برای تکرار چنین رفتاری مهیا ساخته‌اید و او نیز هر بار برای رسیدن به خواسته‌اش به زورگویی متوسل می‌شود. اگر دیدید هنگام بازی به زور سعی دارد اسباب‌بازی را از همبازی و یا خواهر و برادر خود بگیرد و یا اجازه بازی با اسباب‌بازی‌هایش را نمی‌دهد، با او صحبت کنید و به طور

واضح از پیامد رفتارش بگویید تا بداند هر کسی از حق و حقوقی برخوردار است و چنین رفتاری باعث تنها ماندن و دور شدن بچه‌های دیگر از او می‌شود. حتی در مواردی که احساس می‌کنید صحبت‌هایتان موثر واقع نمی‌شود، لازم است تا بعضی امتیازات را از او سلب کنید تا به اشتباه خود پی ببرد.

به عنوان مثال اگر قرار است او را برای تفریح به پارک یا جایی خاص ببرید، این برنامه را کنسل کنید تا متوجه جدیت رفتار شما شود.

## ◆ پنهانی وی‌یوآشنکی چیزی ایراد داشتن؛ رفتاری خارج از عرف و اخلاق

یکی از رفتارهایی که به محض مشاهده آن در کودکان باید با جدیت فراوان آن را دنبال و پیگیری کرد، برداشتن چیزی به طور پنهانی از جانب کودکان است.

وقتی فرزند شما دور از چشم شما و دیگران چیزی را از جایی برمی‌دارد، به محض مشاهده، از او سوال کنید که از کجا و به چه دلیلی این کار را انجام داده است؟

البته دلیل او هر چه که باشد، نباید با بی‌توجهی و سهل‌انگاری به آن نگرینسته شود، چرا که همیشه اتفاقات بزرگ از جریانات کوچک ناشی می‌شود و به مرور به عادت ناپسند تبدیل می‌شود که تبعات فراوانی را به همراه دارد.

وقتی شما در میان لوازم‌التحریر و یا اسباب‌بازی‌های فرزندتان چیزی نا آشنا می‌بینید که به او تعلق ندارد، قطعاً ذهن‌تان درگیر این موضوع می‌شود که از کجا آمده است، اما در ابتدا آنچه که مهم است، نحوه برخورد شما با این اتفاق است که لازم است مواردی را در این خصوص مورد توجه قرار دهید.

تا زمانی که نسبت به این موضوع اطمینان حاصل نکرده‌اید، قضاوت نکنید. و برحسب نامناسب به فرزندتان نچسبید

سپس با لحنی آرام با او صحبت کنید، چون ممکن است چیزی را به

امانت نزد خود نگه داشته است. در غیر این صورت، وقتی نسبت به رفتار اشتباهی که او مرتکب شده است، اطمینان حاصل کردید، علت و چرایی این کار را جویا شوید.

پ دلیل کار اشتباهی که او مرتکب شده است هر چه که باشد، نیاز به پیگیری شما دارد، چون اگر دوباره تکرار شود، کوتاهی از شما بوده است.

برای فرزند خود توضیح دهید که هر چیزی دارای صاحب است و باید به صاحب و یا مالک واقعی او برگردد. و در نهایت او را از رفتار زشت و دور از اخلاقی که مرتکب شده است، آگاه سازید و نسبت به عاقبت این کار هوشیارش کنید

حتی در این رابطه به مواردی اشاره کنید که برای دیگران اتفاق افتاده و عاقبت ناخوشایندی را برایشان رقم زده است، که در جای خود می‌تواند عبرت‌آموز و تأثیرگذار باشد.

البته آنچه که در این زمینه بیان شد، همه از گزیده رفتارهایی است که به عنوان اصول اخلاقی از اهمیت خاصی برخوردار می‌باشند. در حالی که طرز صحبت و دوری از کلمات ناشایست، تهمت، دروغ‌گویی و ... از جمله رفتارهای دیگری است که به عنوان اخلاقیات مطرح و به همان میزان نیز دارای اهمیت است.

به هر حال، وقتی صحبت از اصول اخلاقی و رعایت آن می‌شود، برخی از افراد تصور می‌کنند که رعایت و اجرای این اصول مربوط به افراد بزرگسال و کسانی است که سن و سالی از آنان گذشته است.

در حالی که همانند دیگر موارد تربیتی لازم است تا فراگیری همه آنچه که به اصول اخلاقی مربوط می‌شود را از همان ابتدا در دوران کودکی به طور جدی به بچه‌ها آموخت که رفته‌رفته با نهادینه شدن آن در کودکان می‌توان پایبندی و احساس مسئولیت آنان را نسبت به رعایت این اصول مشاهده کرد.

## روش‌های عالی برای کاهش وزن

سسبزیجات مصرف کنید. در مورد شام توصیه می‌شود سبزیجات را به غذاهایی مانند سوپ یا ماکارونی اضافه کنید. برای میان‌وعده و دسرها نیز می‌توان از انواع میوه‌ها استفاده کرد.

## ◆ پروتئین مصرف کنید

از بین ۱۵ روش کاهش وزن، مصرف به‌اندازه پروتئین یکی از کلیدی‌ترین‌ها به‌شمار می‌رود. مصرف پروتئین می‌تواند به نوبه خود در کاهش اشتها و در عین حال، ممانعت از کاهش توده عضلانی موثر باشد.

برای مدیریت این موضوع بهتر است از وجود یک وعده پروتئینی با کیفیت بالا در وعده‌های غذایی خود اطمینان حاصل کنید. به‌طور کلی مصرف ۲۵ تا ۳۰ گرم پروتئین شامل دو پیمانه پودر پروتئین یا ۱۱۳ گرم سینه مرغ، در کاهش اشتها، احساس سیری و مدیریت کاهش وزن موثر است.

البته توجه داشته باشید که مقدار پروتئین لازم برای افراد مختلف، متفاوت است. مثلاً بهتر است زنان پنج‌ساله یا بالاتر، پروتئین بیشتری در حدود ۱ تا ۱.۵ گرم به‌ازای هر کیلوگرم وزن بدن در روز مصرف کنند. این در حالی است که مردان و زنان جوان‌تر به ۰.۸ گرم پروتئین به‌ازای هر کیلوگرم وزن بدن نیاز دارند.

این مسئله ناشی از کاهش هورمون استروژن در زنان بالای پنجاه سال است که منجر به از دست رفتن توده عضلانی و اسکلتی و نابودی قدرت و ظرفیت بازسازی آن می‌شود.

## ◆ از اهداف کوچک و دست‌یافتنی شروع کنید

بسیاری از افراد سعی می‌کنند در رژیم‌های لاغری با برنامه‌های کاهش وزن خود، گام‌های بزرگی بردارند. مثلاً فردی تصمیم می‌گیرد که در مدت زمانی مشخص، بیش از ۲۰ کیلو وزن کم کند.

چنین هدف‌گذاری‌هایی با توجه به تدریجی بودن فرآیند لاغری، می‌تواند بیش از حد بزرگ و بعضاً دست‌نیافتنی به‌نظر برسد. این در حالی است که بنا بر مطالعات، کاهش تنها ۵ تا ۱۰ درصد وزن کل بدن نیز می‌تواند تأثیر به‌سزایی بر سلامتی فرد داشته باشد و خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌های خطرناک از جمله دیابت نوع ۲، سکتة مغزی، بیماری‌های قلبی و عروقی و انواع سرطان را نیز کاهش دهد.

با این اوصاف بهتر است به‌جای فکر کردن به اهداف بزرگ در کاهش وزن، اهداف کوچکی در چند مرحله برای خود تنظیم کنید و به تدریج برای رسیدن به آن‌ها بکوشید.

## ◆ تا حد ممکن از مصرف کربوهیدرات و شیرینی‌فراز کنید

تحقیق جدیدی در مجله انجمن پزشکی آمریکا حاکی از این است که نوع مواد خوراکی مصرفی افراد در روند کاهش وزن تأثیر به‌سزایی دارد. در نتیجه، یکی از ۱۵ روش کاهش وزن، مدیریت نوع خوراکی‌های مصرفی است. یکی از بهترین پیشنهادها در

این مورد، کاهش مصرف انواع قند و کربوهیدرات‌های فرآوری شده‌ای است که بعد از مصرف به سرعت در بدن متابولیسم می‌شوند.

در همین راستا توصیه می‌شود برای کاهش وزن از مصرف انواع تنقلات شیرین، نوشابه‌ها، سبب‌زمینی سرخ کرده یا چیپس پرهیز کنید.

## ◆ افزایش مصرف گیاهان و سبزیجات

پژوهشگران معتقدند رژیم‌های غذایی گیاهی می‌توانند در کاهش وزن تأثیر مثبتی ایفا کنند. این رژیم‌های غذایی با برخورداری از انواع مواد مغذی متراکم و فواید بسیاری که برای بدن دارند، به کاهش وزن منجر می‌شوند. دلیل هم این‌که عموم سبزیجات و گیاهان از فیبر و آب تشکیل شده‌اند که هر دو موادی بدون کالری هستند، اما می‌توانند با پر کردن معده احساس سیری را به فرد منتقل کنند. در نتیجه فرد کمتر به مصرف غذاهای پرکالری و چاق‌کننده می‌اندیشد.

مطالعه‌ای که در برزیل انجام شده حاکی از ارتباط مستقیمی بین کاهش وزن و افزایش مصرف سبزیجات و میوه‌ها است. به‌گفته محققان بهتر است برای شروع با پنج وعده متشکل از سبزی‌ها و گیاهان خوراکی کار را آغاز کنید و به تدریج این میزان را تا هفت یا حتی نه وعده در روز افزایش دهید.

می‌توانید برای صبحانه یک اسموتی سبزی یا نوعی سالاد تهیه کنید. بهتر است برای نهار یک غذای گیاهی را در نظر بگیرید یا حداقل در کنار نهار خود

اطلاعات ۲۰۰ داوطلب آزمایش کاهش وزن نشان می‌دهد که افرادی که به‌تدریج وزن خود را کاسته‌اند، توانسته‌اند تا ۱۰ درصد چربی بیشتری نسبت به سایرین کم کنند.

گفتنی است که بر اساس دیگر نتایج این مطالعه، افرادی که کاهش وزن تدریجی را تجربه کرده‌اند، توانسته‌اند تا ۵۰ درصد عضله بدون چربی بیشتری را در قیاس با افرادی که کاهش وزن سریعی داشته‌اند حفظ کنند. به‌گفته محققان، مقدار معقول کاهش وزن ۰.۲ تا ۰.۹ کیلوگرم در هفته است. اما بهترین روش‌های کاهش وزن کدامند؟

## ◆ تغییر طرز تفکر و سبک زندگی

وقتی تصمیم به کاهش وزن دارید، سعی کنید عبارت «رژیم غذایی» را از محاورات و مکالمات روزانه خود حذف کنید. شاید برای‌تان عجیب به‌نظر برسد، اما واقعیت این است که فکر کردن زیاد به همین عبارت، می‌تواند به‌نوعی روی ذهن اثر بگذارد که فرد همواره به غذا خوردن فکر کند؛ یعنی کاری که نباید در زمانی که قصد کاهش وزن دارد انجام دهد.

فکر کردن مداوم به رژیم غذایی می‌تواند در سست شدن تلاش فرد برای کاهش وزن موثر باشد و بیشتر او را ترغیب به مصرف خوراکی‌هایی کند که اثر منفی بر فرآیند لاغری دارند. توجه داشته‌باشید که کاهش وزن صرفاً به تغییر عددی که ترازو نشان می‌دهد مربوط نیست، بلکه مجموعه‌ای از چند عامل مختلف از جمله سبک زندگی، افکار، اضطراب و خواب است.

## ◆ پانزده روش کاهش وزن

بر اساس مطالعه‌ای که اخیراً در نشریه لنست منتشر شده، بررسی

## خبر کوتاه

### ۷ مورد از خواص شگفت انگیز کنگر

عصاره کنگر حاوی آنزیمی است که با گشاد کردن رگ‌های خونی، جریان خون را در آن‌ها تسهیل می‌کند. در نتیجه، فشار خون سیستولیک و فشار خون دیاستولیک به طور قابل توجهی کاهش می‌یابد.

کنگر از جمله گیاهان منحصر به فردی است که به دلیل دارا بودن فیبر، آنتی‌اکسیدان و مواد مغذی فراوان، نقشی مؤثر در ارتقای سلامت بدن ایفا می‌کند. وجود این ترکیبات مفید در کنگر، آن را به گزینه‌ای ایده‌آل برای مصارف دارویی و خوراکی تبدیل کرده است.

در ادامه، ۷ تا از مهم‌ترین خواص کنگر برای سلامتی را معرفی می‌کنیم.

#### ۱- کاهش و تنظیم سطح کلسترول خون

به گزارش اکالا، تحقیقات متعددی نشان داده است که مصرف کنگر می‌تواند فواید چشمگیری برای سلامت قلب و عروق داشته باشد. این گیاه با کاهش سطح کلسترول بد (LDL) و تری‌گلیسیرید به حفظ سلامت قلب و عروق شما کمک می‌کند. یکی از ترکیبات کلیدی کنگر که در این امر نقش دارد، آنتی‌اکسیدانی به نام لوتولین است. لوتولین با جلوگیری از تشکیل کلسترول بد، به طور مستقیم سطح کلسترول را در بدن شما کاهش می‌دهد.

#### ۲- ممکن است به تنظیم فشار خون کمک کند

عصاره کنگر حاوی آنزیمی است که با گشاد کردن رگ‌های خونی، جریان خون را در آن‌ها تسهیل می‌کند. در نتیجه، فشار خون سیستولیک و فشار خون دیاستولیک به طور قابل توجهی کاهش می‌یابد. علاوه بر این، کنگر منبع غنی از پتاسیم است. پتاسیم به دفع سدیم اضافی از بدن از طریق ادرار کمک می‌کند و به این ترتیب، فشار خون را به طور طبیعی تنظیم می‌کند.

#### ۳- بهبود سلامت کبد

این گیاه از کبد در برابر آسیب محافظت کرده و با افزایش تولید صفرا به سم زدایی و پاکسازی کبد کمک می‌کند. طبق یک سری تحقیقات، عصاره این گیاه التهاب و مرگ سلول‌های کبدی را در موش‌های مبتلا به بیماری کبد چرب غیر الکلی به طور قابل توجهی کاهش داد.

#### ۴- بهبود سلامت گوارش

کنگر به دلیل دارا بودن فیبر فراوان، فواید بسیاری برای سیستم گوارش شما به ارمغان می‌آورد. فیبر با ترویج رشد باکتری‌های مفید روده به سلامت گوارش کمک می‌کند و خطر ابتلا به برخی سرطان‌های روده را نیز کاهش می‌دهد.

همچنین، فیبر موجود در کنگر می‌تواند به تنظیم حرکات روده و رفع یبوست و اسهال کمک کند. علاوه بر فیبر، کنگر حاوی اینولین نیز هست که به عنوان غذای باکتری‌های مفید روده عمل کرده و به رشد و فعالیت آن‌ها کمک می‌کند.

#### ۵- کاهش علائم سندروم روده تحریک‌پذیر

سندرم روده تحریک‌پذیر یا IBS اختلالی شایع در سیستم گوارش است که زندگی بسیاری از افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این بیماری با علائمی همچون درد معده، گرفتگی عضلات، اسهال، نفخ، یبوست و نفخ همراه می‌شود و می‌تواند کیفیت زندگی فرد را به طور قابل توجهی کاهش دهد. مطالعات نشان داده‌اند که عصاره برگ کنگر فرنگی می‌تواند در تسکین و بهبود این علائم مؤثر باشد.

#### ۶- کاهش قند خون

کنگر به واسطه دارا بودن آنتی‌اکسیدان‌های مفید می‌تواند به عنوان یک مکمل سودمند برای افراد مبتلا به دیابت یا کسانی که در معرض خطر ابتلا به این بیماری قرار دارند مورد استفاده قرار گیرد.

#### ۷- ممکن است از سرطان پیشگیری کند

مطالعات حیوانی نشان داده‌اند که عصاره کنگر می‌تواند در مهار رشد سلول‌های سرطانی نقشی مؤثر ایفا کند. این خاصیت ضد سرطانی به واسطه وجود آنتی‌اکسیدان‌های مختلفی نظیر روتین، کورستین، سیلیمارین و اسید گالیک در این گیاه است.

عملکرد مغز تأثیر می‌گذارد، از جمله در هنگام اختلالات روانی و همچنین سلامت عاطفی. مردان اگر پروبیوتیک مصرف کنند می‌توانند اطمینان حاصل کنند که از این فواید سلامت روان بهره مند می‌شوند.

برخی از سویه‌های پروبیوتیک می‌توانند اضطراب، افسردگی و مشکلات خلقی کلی را از طریق تأثیرشان بر التهاب و انتقال دهنده‌های عصبی کاهش دهند. یک سویه پروبیوتیک (لاکتوباسیلوس پلانتروم) حتی به دلیل خواص ضدالتهابی که دارد، استرس را کاهش داده و حافظه را در بزرگسالان بهبود می‌بخشد.

#### ۶. مشکلات گوارشی خاص مردان

مردان و زنان ممکن است مشکلات گوارشی مختلفی را تجربه کنند، بنابراین مردان باید به دنبال سویه‌های پروبیوتیکی باشند که به طور خاص برای روده مردان مفید هستند. به عنوان مثال، مردان بیشتر از زنان رفلکس اسید معده را تجربه می‌کنند و ممکن است به این دلیل باشد که استروژن به جلوگیری از رفلکس مزمن در زنان کمک می‌کند. پروبیوتیک‌های مردانه می‌توانند به درمان مشکلات روده مردانه مانند رفلکس اسید معده و سایر فوایدشان کمک کنند.

#### ◆ از کجای می‌توان پروبیوتیک تهیه کرد؟

شما می‌توانید تمام پروبیوتیک‌های مورد نیاز خود را از مکمل‌های پروبیوتیک و برخی غذاها مانند بسیاری از غذاهای تخمیری دریافت کنید. این موارد شامل کومبوچا، ماست، ترشی، کیمچی و نان خمیر ترش است. این غذاهای تخمیر شده با باکتری‌های مفید و سالم ساخته می‌شوند.

درباره مکمل‌ها، پروبیوتیک‌هایی وجود دارند که بر نیازهای سلامتی مردان تمرکز دارند. این گونه‌ها به طور خاص می‌توانند برای سلامتی مردان مفید باشند. مانند هر مکمل غذایی، اگر قصد مصرف مکمل پروبیوتیک را دارید، ابتدا این موضوع را با پزشک خود در میان بگذارید.

#### ۹- افرادی که اسهال هستند

افراد مبتلا به اسهال باید از مصرف گوجه سبز خودداری کنند. این میوه به دلیل طبع سرد و خاصیت ملینی که دارد می‌تواند اسهال را تشدید کرده و منجر به دفع آب بیشتر از بدن شود.

#### ۱۰- افرادی که آلرژی دارند

افرادی که به آلرژی مبتلا هستند، ممکن است پس از مصرف گوجه سبز با علائم ناخوشایندی روبرو شوند. این علائم می‌توانند شامل آگزما، حساسیت پوستی، خارش و ترک خوردن پوست باشند. سوزش، خارش دهان و زبان و همچنین آفت دهان از دیگر عوارض شایع آلرژی به گوجه سبز هستند.

می‌توانند اطمینان حاصل کنند که سویه‌های باکتریایی که التهاب را کاهش می‌دهند در دستگاه گوارشان وجود دارد و برای سلامت روده نیز مفید هستند.

با کمک به تجزیه مواد غذایی، پروبیوتیک‌ها می‌توانند توانایی بدن شما در جذب مواد مغذی را نیز تقویت کنند. پروبیوتیک‌ها می‌توانند به طور خاص به جذب موارد زیر کمک کنند:

ویتامین B۱۲  
فولات  
کلسیم  
فلز روی  
آهن

از طریق این مزایا، بدن می‌تواند به طور مؤثر از کالری‌هایی که مصرف می‌کنید استفاده کند و به طور مستقیم بر سلامت مردان تأثیر بگذارد.

#### ۴. عملکرد ورزشی

برخی از پروبیوتیک‌ها ممکن است به بدن در جذب پروتئین‌ها کمک کنند که به نوبه خود ممکن است عملکرد ورزشی را افزایش دهد. یک مطالعه نشان داد که افزایش جذب پروتئین ناشی از پروبیوتیک آزمایش شده باعث افزایش قدرت پرش عمودی، کاهش توده چربی و بهبود حداکثر قدرت در مردان شد.

همچنین، پروبیوتیک‌ها دارای اثرات ضدالتهابی هستند، بنابراین می‌توانند توده عضلانی و سلامت قلبی تنفسی را که برای توانایی ورزشی در مردان و زنان حیاتی هستند، بهبود بخشند.

این احتمال وجود دارد که پروبیوتیک‌های مردانه برای عملکرد ورزشی مردان مفید باشد و به سلامت کلی آنها منجر شود.

#### ۵. سلامت شناختی

استفاده از پروبیوتیک به مزایای فیزیکی محدود نمی‌شود؛ آنها می‌توانند بر سلامت روان نیز تأثیر بگذارند.

سایکوبیوتیک‌ها پروبیوتیک‌هایی هستند که بر مغز تأثیر می‌گذارند. محققان راه‌های مختلفی را کشف کرده‌اند که باکتری‌های روده بر

های مختلف هدف قرار می‌دهند. در اینجا شش دلیل وجود دارد که چرا پروبیوتیک‌ها واقعاً می‌توانند در سلامت مردان تفاوت ایجاد کنند:

#### ۱. سلامت پروستات

روده انسان بسیاری از عملکردهای حیاتی بدن را تقویت می‌کند. باکتری‌های موجود در دستگاه گوارش مردان در واقع می‌توانند به پیشگیری از سرطان پروستات و بهبود اثرات سرطان پروستات کمک کنند. پروبیوتیک‌ها با مبارزه با التهاب پروستات از این مسائل محافظت می‌کنند.

باکتری‌های سالم در روده مسئول این خواص ضدالتهابی هستند. یک مطالعه تایید کرد که مصرف سویه‌های خاصی از پروبیوتیک‌ها التهاب پروستات را در مردان کاهش می‌دهد. این سویه‌ها از مردان در برابر باکتری‌های مضر مانند E. coli و E. faecalis محافظت می‌کنند.

#### ۲. بهداشت بلوری

با توجه به سلامت جنسی، پروبیوتیک‌ها به عملکرد مؤثرتر دستگاه تناسلی مردان کمک می‌کنند. به عنوان مثال، پروبیوتیک‌ها می‌توانند باعث ایجاد اسپرم سالم شوند. محققان دو سویه پروبیوتیک rhamnosus و Bifidobacterium longum را

آزمایش کردند و دریافتند این باکتری‌ها تحرک اسپرم را افزایش داده و آسیب DNA را کاهش می‌دهند.

یک مطالعه اولیه نشان داد که پروبیوتیک‌ها و تولید تستوسترون با هم مرتبط هستند و به طور خاص، برخی از سویه‌های پروبیوتیک برای بازگرداندن سطح تستوسترون و کاهش التهاب بیضه در موش‌ها یافت شده است.

#### ۳. متابولیسم و مواد مغذی

متابولیسم مردان تحت تأثیر باکتری‌های موجود در روده قرار دارد. پروبیوتیک‌ها سلامت روده را تنظیم می‌کنند و در نتیجه یک متابولیسم سالم ایجاد می‌کنند که می‌تواند به بدن در تجزیه کالری کمک کند. مردان اگر پروبیوتیک مصرف کنند

مغذی.

محبوبیت پروبیوتیک‌ها در ۲۰ سال گذشته افزایش یافته است زیرا اثرات بسیار خوبی بر سلامتی، به ویژه سلامت روده دارند. معمولاً افراد برای تنظیم سیستم گوارش و تسکین علائمی مانند نفخ و اسهال پروبیوتیک مصرف می‌کنند. این تأکید بر سلامت



روده ناشی از توانایی پروبیوتیک برای حفظ سلامت سیستم گوارشی است.

سیستم گوارشی شما این قدرت را دارد که بر بسیاری از دیگر سیستم‌های بدن تأثیر بگذارد که منجر به در نظر گرفتن مزایای سلامتی پروبیوتیک‌ها می‌شود. باکتری‌های قدرتمند می‌توانند بر سیستم ایمنی بدن، پوست و سیستم قلبی-عروقی و حتی عملکرد شناختی و ... تأثیر بگذارند.

پروبیوتیک‌ها به طور کلی برای درمان مشکلات گوارشی زیر استفاده می‌شوند:

بیماری التهابی روده

سندرم روده تحریک‌پذیر

التهاب عمومی

تقویت سلامت گوارش از طریق پروبیوتیک‌ها می‌تواند تأثیر زیادی بر سایر قسمت‌های بدن شما داشته باشد. آنها می‌توانند برای سلامت دندان، مبارزه با آلرژی و سرماخوردگی و حتی کاهش آکنه مفید باشند.

#### ◆ سلامت مردان و پروبیوتیک

در حالی که مردان می‌توانند از مزایای کلی این باکتری‌ها بهره مند شوند، پروبیوتیک‌های خاص نیازهای سلامتی مردان را به روش

مردان می‌توانند نیازهای مختلف سلامتی خود را از طریق روتین سالم مانند ورزش منظم و خوردن یک رژیم غذایی سالم برآورده کنند اما ارزش پروبیوتیک‌هایی که مردان می‌توانند استفاده کنند و نقش آنها در سلامت مردان را هم نباید نادیده گرفت.

به گزارش سلامت نیوز، پروبیوتیک‌ها باکتری‌های مفیدی هستند که در بدن شما زندگی می‌کنند و هنگامی که خورده می‌شوند فواید سلامتی زیادی دارند. مردان باید پروبیوتیک مصرف کنند زیرا می‌توانند به آنها در رسیدن به اهداف سلامتی خود کمک کنند و اطمینان حاصل کنند که سلامت آنها با سیستم گوارشی به ویژه قوی باقی می‌ماند.

مردان می‌توانند نیازهای مختلف سلامتی خود را از طریق روتین سالم مانند ورزش منظم و خوردن یک رژیم غذایی سالم برآورده کنند اما ارزش پروبیوتیک‌هایی که مردان می‌توانند استفاده کنند و نقش آنها در سلامت مردان را هم نباید نادیده گرفت.

پروبیوتیک‌ها باکتری‌های مفیدی هستند که در بدن شما زندگی می‌کنند و هنگامی که خورده می‌شوند فواید سلامتی زیادی دارند.

پروبیوتیک‌ها ثابت می‌کنند که همه باکتری‌ها مضر نیستند. این میکروارگانیسم‌ها به بدن شما کمک می‌کنند تا غذا را تجزیه کند، در برابر بیماری‌ها محافظت کند و ویتامین‌ها و مواد مغذی ارزشمندی را به بدن شما برساند. هر پروبیوتیک اثر متفاوتی بر بدن دارد، مانند پیشگیری از بیماری یا کمک به تجزیه مواد

## این ۱۰ گروه گوجه سبز نخورند!



#### ۵- افراد مبتلا به سنگ کلیه

گوجه سبز حاوی مقادیر قابل توجهی اسید اگزالیک است. این اسید می‌تواند به تولید سنگ در کلیه و مجاری ادراری منجر شود. به همین دلیل، به افراد دارای سابقه سنگ کلیه یا سنگ مثانه توصیه می‌شود که در مصرف گوجه سبز احتیاط کرده و از زیاده روی در خوردن آن خودداری کنند.

#### ۶- کودکان زیر سه سال

به دلیل حساسیت‌زا بودن گوجه سبز، مصرف آن برای کودکان زیر ۳ سال مناسب نیست. این میوه به دلیل داشتن اسید و ترکیبات خاص می‌تواند در برخی کودکان ایجاد

مبتلا به این بیماری شود.

همچنین، اسید سیتریک و اسید مالیک موجود در گوجه سبز می‌تواند برای افراد دارای زخم معده مشکل ساز باشد و علائم زخم را تشدید کند.

#### ۳- افرادی که از نفخ معده رنج می‌برند

اسید سیتریک موجود در گوجه سبز با افزایش تولید گاز در دستگاه گوارش منجر به بروز احساس نفخ و ناراحتی در فرد می‌شود. به همین دلیل، اگر از مشکل نفخ معده رنج می‌برید توصیه می‌شود در مصرف گوجه سبز احتیاط کنید و یا به طور کامل آن را از رژیم غذایی خود حذف نمایید.

#### ۴- افرادی که دندان‌های حساس دارند

مینای دندان، سطحی‌ترین قسمت دندان است که در اثر تماس با مواد اسیدی ساییده می‌شود. گوجه سبز هم به دلیل داشتن اسید می‌تواند مینای دندان را حل کند و به فرسایش و پوسیدگی دندان منجر شود.

گوجه سبز، میوه‌ای محبوب و پرطرفدار در فصل بهار و تابستان است که به دلیل طعم دلچسب و خواص فراوان، طرفداران زیادی دارد. اما این میوه خوشمزه برای همه افراد مناسب نیست و در برخی افراد می‌تواند عوارضی ایجاد کند.

در ادامه به معرفی ۱۰ گروه از افرادی که برداریم که مصرف گوجه سبز برایشان توصیه نمی‌شود و یا باید با احتیاط بیشتری آن را میل کنند.

#### ۱- افراد مبتلا به فشار خون بالا

به گزارش اکالا، اکثر افراد هنگام خوردن گوجه سبز، آن را با نمک میل می‌کنند. نمک، فشار خون را افزایش می‌دهد و برای کسانی که از این بیماری رنج می‌برند خطرناک است.

#### ۲- افراد مبتلا به رفلکس و زخم معده

افراد دارای مشکلات معده به ویژه کسانی که از رفلکس معده یا زخم معده رنج می‌برند باید در مصرف گوجه سبز احتیاط کنند. گوجه سبز میوه‌ای ترش و اسیدی است و این اسیدیته می‌تواند باعث سوزش معده و تشدید علائم رفلکس در افراد

## نسخه‌های مفید برای درمان درد کمردون نیاز به جراحی



درمان با بیوفیدبک مثل CBT نیاز به سنسورها، تجهیزات مانیتورینگ و ابزارهای پزشکی دارد. در واقع بیوفیدبک یک درمان مکمل است؛ یعنی شما از این شیوه به‌عنوان جایگزین روش‌ها یا ابزارهای دیگر استفاده نمی‌کنید. داروهای ضدالتهاب غیراستروئید هر چند در تسکین التهاب عالی عمل می‌کنند؛ اما برای تمام مشکلات کمر مؤثر نیستند. شل‌کننده‌های عضله بهتر می‌توانند اسپاسم‌ها و گرفتگی‌ها و دردهای عضلانی اسکلتی را تسکین دهند.

یک دسته دیگر از داروها که خیلی از افراد برای تسکین کمردرد سراغشان می‌روند، اوبیوئیدها هستند. اوبیوئیدها نیز برای درمان کمردرد مزمن منطقی به نظر نمی‌رسند؛ زیرا به‌مرور در بدن نسبت به این داروها مقاومت ایجاد می‌شود که به معنی نیاز به افزایش دوز مصرفی به‌مرور زمان خواهد بود تا بتوانید همان اندازه درد را تسکین دهید. دوزی که برای مصرف اوبیوئیدها توصیه می‌شود بی‌دلیل نیست؛ دوزهای بالای اوبیوئیدها می‌تواند عوارض جانبی جدی داشته باشد که بر اعضای مختلف بدن اثر می‌گذارد. اوبیوئیدها به شدت اعتیادآورند.

همه ما گاهی کمردرد را تجربه می‌کنیم. دلیل این کمردردا چه اسکولیوز (انحراف جانبی ستون مهره‌ها) یا تنگی کانال نخاعی باشد و چه بیرون‌زدگی دیسک یا خار استخوانی یا پیچ‌خوردگی عصب یا وضعیت بدنی نادرست، به‌هرحال کمردرد می‌تواند خیلی از فعالیت‌های روزمره را محدود کند.

به گزارش بهداشت نیوز، عمل جراحی کمر هم عمل ساده‌ای نیست؛ اما اگر درد و ناراحتی کمر به‌خوبی کنترل نشود، عمل جراحی می‌تواند بهترین گزینه باشد. برای برخی از افراد شاید فقط عمل جراحی جوابگو باشد؛ اما واقعیت این است که بیشتر کمردردها بدون جراحی قابل مداوا هستند. انواع و اقسام روش‌های درمانی وجود دارند که ارزش امتحان کردن را دارند، از جمله روش‌هایی که شاید تاکنون در موردشان چیزی نشنیده باشید؛ اگر کمردرد مزمن دارید، درمان‌های غیرجراحی مؤثرتری بسته به عارضه خاصی که دارید وجود دارند که مؤثرند.

### ◆ فیزیوتراپی

فیزیوتراپی می‌تواند به ریکاوری از یک آسیب یا مدیریت یک عارضه مزمن کمک کند. یک فیزیوتراپیست یک روتین ورزشی بر اساس مشکل خاصی که دارید به شما ارائه داده و اجرای درست تمرینات را به شما آموزش می‌دهد. هدف از فیزیوتراپی این است که ورزش‌ها را یاد بگیرید و خودتان در خانه چندین بار در هفته آنها را انجام دهید. فیزیوتراپی نقش مهمی در حفظ قدرت، حرکت‌پذیری و عملکرد فیزیکی دارد.

### ◆ ضدالتهاب‌ها و شل‌کننده عضلات

انواع و اقسام داروها وجود دارند که ثابت شده برای کمردرد مؤثرند. داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی (NSAID) مانند ایبوپروفن، ناپروکسن و آسپرین، گزینه‌های خوبی برای تسکین درد حاد ناشی از یک آسیب یا کمردردهای مزمن هستند. اما نکته‌ای که باید یادتان باشد این است که داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی فقط باید برای مدت کوتاهی مصرف شوند، نه همیشه و آن هم به مقدار کم. ضمناً افرادی که بیماری مزمن کلیوی یا زخم معده دارند باید در مصرف این داروها بیشتر احتیاط کنند.

### خبر کوتاه

#### بهترین زمان مصرف ویتامین D



ویتامین D، از جمله مهم‌ترین ویتامین‌هایی است که به مقدار جزئی در برخی مواد غذایی یافت می‌شود و به تنهایی از طریق رژیم غذایی تامین نخواهد شد. از آنجایی که بسیاری از افراد در معرض کمبود این ویتامین هستند، ویتامین D یکی از رایج‌ترین مکمل‌های تغذیه‌ای می‌باشد. بنابراین زمان و میزان مصرف این ویتامین نیز بسیار اهمیت دارد. در این مقاله، به بررسی بهترین زمان مصرف ویتامین D جهت جذب و اثر بخشی بهتر آن می‌پردازیم.

#### ◆ چرا باید مکمل مصرف کرد؟

ویتامین D با تمامی ویتامین‌ها تفاوت دارد، چرا که هورمونی است و از طریق پوست و تماس با نور خورشید تولید می‌شود. میزان متعادل این ویتامین برای حفظ سلامت بدن بسیار مهم است و نقش مهمی را در عملکرد ایمنی بدن، سلامت استخوان‌ها و پیشگیری از بروز سرطان بر عهده دارد.

با این حال، این ویتامین تنها در برخی مواد غذایی یافت می‌شود و به همین خاطر دریافت و تولید این ویتامین به میزان کافی در بدن به سختی صورت می‌گیرد، به خصوص اگر تماس با نور خورشید نیز کم باشد. افراد بزرگسال، افرادی که پوست تیره دارند، افراد چاق، افرادی که در مناطقی زندگی می‌کنند که نور خورشید کمتری دریافت می‌کنند بیشتر در معرض کمبود ویتامین D هستند.

مصرف مکمل یکی از راه‌های تامین ویتامین D مورد نیاز بدن می‌باشد، به خصوص در افرادی که کمبود ویتامین D دارند.

#### ◆ جذب بهتر ویتامین D همراه با غذا

ویتامین D، ویتامین محلول در چربی است و در آب حل نمی‌شود و در صورت مصرف ویتامین D با مواد غذایی پر چرب، بهتر جذب خون خواهد شد. تحقیقات نشان می‌دهند، مصرف ویتامین D همراه با اصلی‌ترین وعده غذایی در طول روز، به جذب مؤثر این ویتامین کمک می‌کند. آجیل، محصولات لبنی پر چرب و تخم مرغ سرشار از چربی‌هایی هستند که به جذب بهتر ویتامین D کمک می‌کنند.

مصرف ویتامین D قبل خواب، بر کیفیت خواب تأثیر می‌گذارد در واقع، تحقیقات نشان می‌دهند هر چه سطح ویتامین D خون کمتر باشد، احتمال بروز اختلالات خواب بیشتر خواهد بود و مدت زمان خواب نیز کمتر می‌شود. در مقابل، برخی تحقیقات حاکی از آن هستند که، مصرف بیش از حد این ویتامین باعث کاهش تولید هورمون ملاتونین در بدن شود، این ویتامین مسئول تنظیم سیکل خواب می‌باشد. برخی دیگر تحقیقات نشان می‌دهند، مصرف ویتامین D شب‌ها به دلیل مختل شدن روند تولید ملاتونین، می‌تواند تأثیر منفی بر کیفیت خواب بگذارد.

#### ◆ بهترین زمان مصرف ویتامین D چه زمانی است؟

مصرف ویتامین D با وعده غذایی باعث جذب بهتر ویتامین و افزایش سطح خونی می‌شود. مصرف مداوم این ویتامین، جهت افزایش سطح خونی بسیار حائز اهمیت می‌باشد. سعی کنید این ویتامین را با وعده اصلی میل نمایید البته تا زمانی که تأثیری بر کیفیت خواب شما نگذارد.

#### ◆ نتیجه‌گیری

مصرف مکمل، یکی از راه‌های مؤثر در افزایش سطح ویتامین D خون و تضمین سلامت بدنی می‌باشد. مصرف این ویتامین همراه با وعده‌های غذایی، به جذب بهتر ویتامین کمک می‌کند، چرا که ویتامین D، ویتامین محلول در چربی است. تأیید مصرف این ویتامین شب‌ها و تأثیر آن بر کیفیت خواب، مستلزم بررسی‌های بیشتری می‌باشد.

#### ◆ تریق اپیدورال استروئید، مهارکننده عصب و قطع عصب

این روش‌های نسبتاً تهاجمی برای هر کمردردی مناسب نیستند؛ اما در کنار فیزیوتراپی و دارودرمانی می‌توانند درد را تسکین دهند و عملکرد بدنی فرد را بهتر کنند.

#### ◆ حرکات هدفمند

اگر کمردرد داشته باشید عجیب نیست که هیجان و تمایل زیادی برای ورزش کردن نداشته باشید. اما اگر تمرینات کم شدت و ملایمی باشند که بدون هیچ ریسکی بتوانند کمردردتان را کمتر کنند چطور؟ خوشبختانه ورزش‌هایی مثل یوگا، پیلاتس و تای چی می‌توانند ذهن را آرام کنند، انعطاف‌پذیری بدنی را بهتر کنند، شمارا قوی‌تر کنند، طیف حرکتی‌تان را افزایش دهند و تعادل‌تان را تقویت کنند.

#### ◆ پیشگیری از کمردرد

البته نمی‌توان از تمام کمردردها پیشگیری کرد؛ اما همیشه راهکارهایی برای حفظ سلامت کمر وجود دارد. تغذیه خوب و سالم و متعادل در جهت حفظ قدرت عضلات و استخوان‌ها. حفظ وزن سالم؛ اضافه‌وزن بر ساختارهای پایین کمر فشار زیادی وارد می‌کند.

ورزش منظم که شامل حرکات کششی جهت تقویت انعطاف‌پذیری مفاصل و تمریناتی برای قوی نگه داشتن عضلات کمر می‌شود.

احتیاط در انجام فعالیت‌های سنگین؛ فعالیت‌هایی که شما را در معرض آسیب قرار می‌دهند انجام ندهید (مثلاً بلند کردن اجسام از زمین با وضعیت بدنی نادرست). شنا یک ورزش بسیار عالی برای کمر است.

توجه به وضعیت بدنی؛ دقت کنید چگونه می‌نشینید، می‌ایستید یا می‌خوابید.

کمر شما باید همیشه صاف باشد و شانه‌ها را عقب نگه دارید. وقتی می‌نشینید زانو‌ها را خم کرده و کف پاها را روی زمین نگه دارید. حرکات تند چرخشی انجام ندهید. وقتی می‌خواهید چیزی را از زمین بلند کنید، زانو‌ها را خم کرده و جبهه‌تان را بزنید و از عضلات قوی‌تر پاها برای کمک به حفظ تعادل و بالا آمدن استفاده کنید.

ذهنی است، اما بخشی از آن هست؛ زیرا ما درد را در مغز و سیستم عصبی خود پردازش می‌کنیم. در نتیجه وضعیت ذهنی و هیجانی ما می‌تواند بر وضعیت فیزیکی ما اثر بگذارد. درمان رفتاری شناختی (CBT) می‌تواند به شما یاد دهد چگونه از ارتباط ذهن و جسمتان به نفع خود استفاده کنید. یادگرفتن این مهارت و عبور از افکار و احساسات منفی باعث می‌شود غلبه بر درد و ناراحتی برایتان ساده‌تر شود.

#### ◆ بیوفیدبک

درمان با بیوفیدبک مثل CBT نیاز به سنسورها، تجهیزات مانیتورینگ و ابزارهای پزشکی دارد. در واقع بیوفیدبک یک درمان مکمل است؛ یعنی شما از این شیوه به‌عنوان جایگزین روش‌ها یا ابزارهای دیگر استفاده نمی‌کنید.

شما و درمانگران بعد از چند جلسه تریابی متوجه خواهید شد بدن شما چگونه به برخی از تغییرات فیزیولوژیکی پاسخ می‌دهد. شما با آزمون و خطا یاد می‌گیرید چگونه از این اطلاعات برای مدیریت بهتر درد و دیگر مشکلات سلامتی استفاده کنید.

#### ◆ طب سوزنی

این سوزن‌های ریز می‌توانند کمردردتان را کاهش دهند. هنوز نمی‌دانیم این طب سنتی چینی چگونه با چه اثری درد پایین کمر را تسکین می‌دهد، اما محققان می‌گویند ممکن است این سوزن‌ها با اثر بر سیستم عصبی مرکزی و تحریک یک واکنش ضدالتهابی، درد را تسکین دهند.

بهبود گردش خون و تسریع فرایند ترمیم بدن استفاده می‌کند.

#### ◆ تحریک الکتریکی عصب از راه پوست (TENS)

TENS تریابی می‌تواند به تسکین کمردرد ناشی از اسپاسم عضله کمک زیادی بکند. این وسیله، یک جریان الکتریکی به الکترودهایی که روی قسمت‌های بخصوصی از کمرتان قرار گرفته‌اند می‌فرستد.

فیزیوتراپیست‌ها و کارپروکتورها هر دو معمولاً یونیت‌های TENS را در مجموعه خود دارند. خودتان هم می‌توانید این وسیله را بخرید و در خانه از آن استفاده کنید.

#### ◆ ذهن‌آگاهی و مدیتیشن

یک تمرین ذهن‌آگاهی می‌تواند به شما کمک کند افکار خود را جهت دهید، تمرکزتان را از روی درد و ناراحتی که دارید بردارید و بهتر بتوانید بر استرس ناشی از درد غلبه کنید. در برخی موارد، تمرینات ذهن‌آگاه حتی می‌توانند رابطه شما با درد را تغییر دهند!

#### ◆ ماساژ

احتمالاً کسی نیست که ماساژ را دوست نداشته باشد. حتماً در مورد ماساژ سوئدی و ماساژ بافت عمقی شنیده‌اید. ماساژ نقاط ماشه‌ای (تریگر پوینت)، ماساژ رها سازی مایوفاشیال و ماساژ شیاتسو می‌توانند برای تسکین درد بسیار مفید باشند.

#### ◆ رفتاردرمانی

قرار نیست بگوییم کمردرد شما فقط

## ۴ عادت غذایی که پیری را به تعویق می‌اندازد



خطر مرگ ناشی از بیماری عروق کرونر و خطر ابتلا به فشار خون نقش مؤثری دارند.

#### ۴) مصرف بیشتر غذاهای گیاهی

تحقیقات متعددی نشان داده‌اند که پیروی از یک رژیم غذایی گیاهی در طول زندگی، باعث کند شدن روند پیری در چندین دوره می‌شود. مزایای رژیم غذایی گیاهی شامل کاهش وزن، تثبیت فشار خون و ... است. همچنین تأخیر در روند پیری پوست از دیگر مزایای رژیم‌های غذایی گیاهی است.

#### ۳) دریافت چربی‌های سالم

همانطور که ذکر شد، خطر ابتلا به بیماری قلبی در سنین ۴۵ تا ۵۵ سالگی افزایش می‌یابد. با این اوصاف، یکی از زمینه‌های مفید برای حفظ سلامت در ۵۰ سالگی اطمینان از داشتن قلب سالم است. یکی از راه‌های این کار، گنجاندن چربی‌های سالم مانند اسیدهای چرب امگا ۳ در رژیم غذایی روزانه است.

مصرف مکمل‌های امگا ۳ نیز می‌تواند به کاهش خطر بیماری عروق کرونر قلب کمک کند. همچنین اسیدهای چرب موجود در ماهی، آجیل و برخی روغن‌های گیاهی در کاهش

استرس اکسیداتیو و نشانگرهای التهابی در بدن داشته باشد (که هر دو نشانگرهایی هستند که به طور طبیعی با افزایش سن ایجاد می‌شوند). برای دریافت فیبر کافی سعی کنید غلات کامل، عدس، سبزیجات و میوه‌های بیشتری را در وعده‌های غذایی روزانه خود بگنجانید.

#### ۲) مصرف مقدار زیاد پروتئین

به طور کلی، توده عضلانی بدن پس از ۳۰ سالگی تحلیل می‌رود و احتمالاً تا ۶۰ سالگی درصد بسیار کمی عضله در بدن باقی خواهد ماند. به منظور جلوگیری از کاهش توده عضلانی مرتبط با افزایش سن، مهم است که از دوران جوانی روی عضله‌سازی تمرکز کنید. رژیم غذایی سرشار از پروتئین در کنار تمرینات مقاومتی برای حفظ و رشد ماهیچه‌های سالم مفید است.

به دلیل کاهش باقی‌مانده عضلاتی، با افزایش سن، نیاز به پروتئین بیشتر می‌شود. برای دریافت پروتئین کافی در رژیم غذایی خود، از منابع کم‌چربی مانند مرغ، تخم مرغ، آجیل و ماست یونانی استفاده کنید.

#### ۱) دریافت فیبر کافی

دریافت فیبر کافی در رژیم غذایی روزانه، بخصوص در سنین بالا، بسیار مهم است زیرا می‌تواند به کاهش خطر بیماری قلبی، دیابت نوع ۲، فشار خون بالا و حتی سرطان کمک کند. فیبر می‌تواند این‌ها را از طریق کاهش

پیری یک سیر طبیعی و اجتناب‌ناپذیر است. در حالی که تبلیغات سعی می‌کنند پیری را امری توقف‌پذیر جلوه دهند، باید گفت هیچ راه واقعی برای انجام این کار وجود ندارد.

پیری یک سیر طبیعی و اجتناب‌ناپذیر است. در حالی که تبلیغات سعی می‌کنند پیری را امری توقف‌پذیر جلوه دهند، باید گفت هیچ راه واقعی برای انجام این کار وجود ندارد. اما خوشبختانه با ایجاد تغییراتی در رژیم غذایی و سبک زندگی می‌توان از سرعت پیری کاست و بر میزان سلامت کلی افزود. برخی عادات غذایی وجود دارد که با به‌کارگیری آنها علاوه بر اینکه می‌توان خطر ابتلا به بیماری‌ها را کاهش داد، بلکه می‌شود روند پیری را هم کندتر کرد.

به گزارش خبرنگار آنلاین، تمرکز بر کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف در هر سنی مهم است، اما نکاتی وجود دارد که به ما می‌گوید چرا ۵۰ سالگی، سن مهمی برای اتخاذ عادات غذایی سالم است. به طور کلی، افزایش سن، یک ریسک فاکتور برای انواع بیماری‌ها محسوب می‌شود، به

## چند دقیقه ورزش برای کنترل قند خون کافی است؟



چه دیابت داشته باشید یا نه، مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش در هفته را توصیه می‌کنند. اگر قصد دارید از ورزش برای کاهش قند خون استفاده کنید، پنج روز هفته را به مدت ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشید.

به گزارش سلامت نیوز، به خاطر بسپارید که آنچه می‌خورید تاثیر فوری بر سطح قند خون شما دارد. با این حال، گلوکز خون شما نه تنها تحت تأثیر غذایی که می‌خورید است، بلکه فعالیت بدنی شما نیز آن را تحت تأثیر قرار دهد. می‌توانید از ورزش برای کاهش سطح قند خون استفاده کنید.

فعالیت بدنی باید بخشی از هر سبک زندگی سالم باشد؛ این امر به ویژه برای افراد مبتلا به دیابت صادق است. با ورزش، حساسیت به انسولین خود را افزایش می‌دهید و سطح گلوکز خون خود را کاهش می‌دهید. یک جلسه ورزش می‌تواند این فواید سلامتی را برای بیش از ۲۴ ساعت به شما بدهد.

برای به دست آوردن بیشترین مزایا و حفظ سلامتی خود، ورزش خود را عاقلانه انتخاب کنید.

### ◆ چگونه ورزش قند خون را کاهش می‌دهد؟

هورمون انسولین مسئول مدیریت میزان گلوکز در خون شماست. وقتی ورزش می‌کنید، دو اتفاق می‌افتد که بر سطح قند خون شما تأثیر می‌گذارد. بدن شما قند خون را می‌سوزاند و ورزش به انسولین کمک می‌کند کار خود را بهتر انجام دهد.

اگر دیابت دارید در کنار رژیم غذایی سالم می‌توانید از ورزش برای کاهش قند خون استفاده کنید.

به عنوان یک امتیاز اضافی، ورزش

اندازه کافی سخت کار کنید تا ضربان قلب شما بالا برود و سخت تر از حد طبیعی نفس بکشید. فقط مراقب باشید زیاده روی نکنید. قبل از شروع ورزش کشش و گرم کردن بدن را فراموش نکنید تا خطر هرگونه آسیبی را کاهش دهید.

### ◆ چه ورزش هایی قند خون را افزایش می‌دهد؟

اگرچه بیشتر فعالیت‌های بدنی باعث کاهش گلوکز خون می‌شوند، اما برخی برعکس عمل می‌کنند. به گفته انجمن دیابت آمریکا، اگر خیلی سخت در باشگاه فعالیت کنید، ممکن است قند خون خود را افزایش دهید. افزایش فشار خون ممکن است اغلب با تمرینات بلند کردن وزنه‌های سنگین

شرکت در ورزش‌های سریع و رقابتی دوی سرعت

هنگامی که بدن خود را مجبور می‌کنید در یک موقعیت استرس زا بهترین عملکرد را داشته باشد، بدن شما آدرنالین تولید می‌کند. اگر می‌خواهید وزنه‌های سنگین بلند کنید یا از رقبای پیشی بگیرید، این هورمون به شما کمک می‌کند و هنگامی که شماسعی می‌کنید دیابت را مدیریت کنید، می‌تواند مشکلاتی ایجاد کند.

آدرنالین کبد را تشویق می‌کند تا گلوکز بیشتری را در جریان خون شما آزاد کند. در نتیجه، سطح قند خون شما ممکن است در طول ورزش شدید افزایش یابد.

توصیه می‌شود قبل از شروع یک ورزش شدید با پزشک خود مشورت کنید. چنین ورزش‌هایی با شدت بالا ممکن است بی‌خطر باشند، اما باید بدانید که چگونه بر قند خون شما تأثیر می‌گذارد و چگونه از عوارض دیابت

جلوگیری کنید.

### ◆ اگر دیابت دارید هم چطور ورزش کنیم؟

برای اطمینان از اینکه ورزش قند خون شما را کاهش می‌دهد، فعالیت‌های با شدت متوسط را انجام دهید. تمرینات مقاومتی مانند وزنه برداری بی‌خطر است. فقط وزنه برداری سنگین و طولانی انجام دهید. در عوض، وزنه‌های سبک تری را انتخاب کنید.

مهم نیست که چه کاری انجام می‌دهید، سطح قند خون خود را کنترل کنید. حفظ سطح سالم آن به ویژه زمانی که در حال شروع یک فعالیت جدید یا بازگشت به ورزش پس از مدت طولانی هستید، مهم است.

مشاهده سطح قند خون شامل موارد زیر است:

بررسی سطح قند خون قبل، حین و بعد از ورزش

نوشتن سطح قند خون نظارت و توجه به آنچه می‌خورید، زمان غذا خوردن و هر زمان که انسولین یا سایر داروها مصرف می‌کنید

واکنش بدن هر کسی به ورزش متفاوت است. نظارت بر سطح گلوکز خون به شما می‌آموزد که چگونه ورزش بر سطح گلوکز خون شما تأثیر می‌گذارد.

### ◆ وقتی ورزش سطح گلوکز را به شدت پایین می‌آورد

در برخی موارد، ورزش باعث کاهش بیش از حد گلوکز خون می‌شود. کمبود گلوکز خون به عنوان هیپوگلیسمی شناخته می‌شود. علائم قند خون پایین شامل احساس گرسنگی، حالت تهوع، سبکی سر یا گیجی است. علاوه بر این، دید شما

ممکن است تاری شود یا ممکن است دچار سردرد یا تشنج شوید. اگر هیپوگلیسمی درمان نشود، ممکن است عوارض جدی ایجاد شود.

نظارت بر سطح قند خون به کاهش خطر ابتلا به هیپوگلیسمی کمک می‌کند. اگر شک دارید که قند خونتان در حین ورزش به طور خطرناکی پایین می‌آید، قانون ۱۵/۱۵ را دنبال کنید. وقتی علائم قند خون پایین را احساس کردید، کاری را که انجام می‌دهید متوقف کنید و سطح گلوکز خود را بررسی کنید. قند خون شما باید همیشه بالای ۱۰۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر باشد.

اگر سطح قند خون ۱۰۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر یا کمتر کاهش یافت، ۱۵ گرم کربوهیدرات بخورید یا بنوشید. می‌توانید این مقدار کربوهیدرات را با نوشیدن نصف فنجان آب میوه یا مصرف یک قاشق غذاخوری عسل یا شکر دریافت کنید.

۱۵ دقیقه صبر کنید. همانطور که منتظر بهبود قند خون خود هستید، استراحت کنید و به بدن خود فرصت دهید تا بهبود یابد.

سطح گلوکز خون خود را دوباره چک کنید. مراحل یک تا چهارم را تکرار کنید تا سطح گلوکز خون شما به بالای ۱۰۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر برسد. پس از انجام آن، می‌توانید با خیال راحت به فعالیت بدنی بازگردید.

پزشک حامی شماست که می‌تواند به شما در استفاده از غذا، دارو و ورزش

برای کاهش سطح قند خون کمک کند؛ پس در کنار هم می‌توانید برنامه‌ای متناسب با سبک زندگی خود ایجاد کنید تا قند خونتان را در حین ورزش، کار یا استراحت در خانه ثابت نگه دارید.

### خبر کوتاه

#### کدام غلات و میوه‌ها تقویت کننده حافظه هستند؟

تحقیقات نشان می‌دهد که توانایی به‌حداکثر رساندن عملکرد حافظه ممکن است با آنچه می‌خورید مرتبط باشد.

به گزارش خبر آنلاین، رژیم‌های غذایی سرشار از میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و حبوبات، ماهی، چربی‌های سالم و گیاهان یا دانه‌ها عملکرد حافظه مغز را تقویت می‌کند.

سلامت نیوز در خبری نوشت: در اینجا بیشتر در مورد این غذاهای مفید برای مغز آورده شده است:

#### ◆ میوه‌ها

توت‌ها سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند که می‌توانند از مغز در برابر آسیب اکسیداتیو محافظت کنند و از پیری زودرس و زوال عقل که حافظه را تضعیف می‌کند، جلوگیری نمایند. در این میان، زغال‌آخته منبع غنی آنتوسیانین و سایر فلاونوئیدها است که می‌تواند عملکرد مغز را بهبود بخشد.

انگور سرشار از رسوراترول، یک ترکیب بهبوددهنده حافظه است. انگور کتکورد سرشار از پلی‌فنول است که پتانسیل تقویت عملکرد مغز را دارد.

هندوانه دارای غلظت بالایی از لیکوپن، یکی دیگر از آنتی‌اکسیدان‌ها است. هندوانه همچنین منبع خوبی از آب است که برای سلامت مغز مفید است.

آووکادو میوه‌ای سرشار از چربی تک‌غیراشباع است که مصرف متعادل آن، عملکرد حافظه را با کمک به بهبود سطح کلسترول خون بهبود می‌بخشد.

#### ◆ سبزیجات

چغندر سرشار از نیترات است، یک ترکیب طبیعی که می‌تواند رگ‌های خونی را گشاد کند و اجازه دهد اکسیژن بیشتری به مغز برسد. سبزی‌های تیره و برگ‌دار به‌خاطر آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند ویتامین K شناخته می‌شوند و ثابت شده که از دست‌دادن حافظه مرتبط با افزایش سن را کاهش می‌دهند. این سبزی‌ها همچنین سرشار از فولات هستند که می‌تواند حافظه را با کاهش التهاب و بهبود گردش خون در مغز بهبود بخشد.

#### ◆ غلات کامل و حبوبات

گندم پرک، کوسکوس سبوس‌دار، نخود، جو دوسر، سیب‌زمینی شیرین و لوبیا سیاه نمونه‌هایی از کربوهیدرات‌های پیچیده هستند. این کربوهیدرات‌ها سرشار از ویتامین B هستند که بهبوددهنده حافظه است.

#### ◆ غذای دریایی

ماهی‌های چرب سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ برای سلامت قلب هستند. نشان داده شده که خوردن ماهی برای یک تا دو بار در هفته حافظه را نیز بهبود می‌بخشد.

رژیم‌های غذایی سرشار از میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و حبوبات، ماهی، چربی‌های سالم و گیاهان یا دانه‌ها عملکرد حافظه مغز را تقویت می‌کنند. رژیم‌های غذایی سرشار از میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و حبوبات، ماهی، چربی‌های سالم و گیاهان یا دانه‌ها عملکرد حافظه مغز را تقویت می‌کند.

#### ◆ گیاهان یادانه‌ها

دانه‌های کاکائو منبع غنی فلاونوئیدها هستند که به‌ویژه در جلوگیری از آسیب‌های ناشی از افزایش کلسترول LDL، محافظت از پوشش شریان‌ها و جلوگیری از لخته‌شدن خون بسیار مهمند. کاکائو همچنین حاوی آرژنین است، ترکیبی که گشادشدن عروق خونی را افزایش می‌دهد.

رزماری باعث افزایش جریان خون به مغز، بهبود تمرکز و حافظه می‌شود. عطر نعناع نیز باعث تقویت حافظه می‌شود.

## راه‌های درمان حساسیت به گوجه فرنگی



### ◆ تشخیص حساسیت به گوجه فرنگی

افرادى که از آلرژی به گوجه فرنگی رنج می‌برند همچنین گاهی اوقات به برخی از غذاهای پرمصرف مانند سیب زمینی، انواع فلفل و بادمجان واکنش نشان می‌دهند. اما شاید برای شما این سوال پیش می‌آید که روش تشخیص این بیماری چیست؟ در پاسخ باید بگوییم انجام تست حساسیت غذایی می‌تواند به شما کمک کند تا متوجه شوید که آیا سیستم ایمنی بدن شما به پروتئین‌های گوجه فرنگی پاسخ می‌دهد یا خیر. برای تشخیص آلرژی غذایی باید به متخصص آلرژی مراجعه کنید تا با روش‌هایی مانند تست پریک، تست پیچ یا آزمایش خون وجود این بیماری در شما تشخیص داده شود.

آزمایش خون بیش از ۲۰۰ ماده تشکیل دهنده را که ممکن است به آنها حساسیت غذایی داشته باشید را شناسایی می‌کند. هنگامی که نتایج خود را دریافت کردید، پزشک به شما کمک می‌کند تا حساسیت‌های غذایی خود را بشناسید، و همچنین در مورد نحوه رعایت رژیم غذایی روزمره به شما مشاوره می‌دهد.

### ◆ بثورات پوستی

مشکلات گوارشی مانند: رفلاکس معده، سوزش سر دل، سوء هاضمه و ... احساس سوزش یا سفتی پوست اسهال و استفراغ سردرد آژیوادم یا تورم گلو و صورت سوزن سوزن شدن لب‌ها کهیر مشکل در تنفس سرگیجه احساس خارش در گلو خس خس سینه آبریزش بینی احساس درد در مفاصل شوک آنافیلاکسی

### ◆ درمان آلرژی به گوجه فرنگی

مهم است که توجه داشته باشید که حساسیت به گوجه فرنگی تهدید کننده زندگی نیست، اگرچه می‌تواند باعث ناراحتی زیادی برای شما شود. با این حال، برخی دیگر ممکن است واکنش‌های آلرژیک جدی‌تری نشان دهند، جایی که حتی لمس کردن میوه می‌تواند آلرژی به گوجه فرنگی آنها را تحریک کند. آلرژی‌های غذایی

طبیعی به نام سالیسیلات است که مربوط به آسپرین و از مشتقات اسید سالیسیلیک است. برخی افراد نمی‌توانند هیچ مقدار سالیسیلات را در رژیم غذایی خود تحمل کنند. گوجه فرنگی می‌تواند باعث درماتیت تماسی آلرژیک شود و شما تنها با لمس گوجه فرنگی دچار حساسیت شوید.

### ◆ علائم آلرژی به گوجه فرنگی

حساسیت به گوجه فرنگی یک واکنش IGE است، به این معنی که علائم و همچنین زمانی که در آن ظاهر می‌شوند، در هر فرد متفاوت هستند. این حساسیت از انواع آلرژی غذایی می‌باشد. علائم آلرژی به گوجه فرنگی معمولاً بلافاصله پس از مصرف ظاهر می‌شود.

### ◆ حساسیت به گوجه فرنگی چیست؟

عدم تحمل یا حساسیت به گوجه فرنگی زمانی رخ می‌دهد که دستگاه گوارش شما پس از خوردن گوجه فرنگی واکنش نامطلوبی نشان دهد. انواع مختلفی از حساسیت‌های غذایی در مورد گوجه فرنگی وجود دارد: حساسیت شیمیایی به آلکالوئیدها، واکنش به محتوای اسید، و واکنش IgG به پروتئین‌های موجود در گوجه فرنگی. آلرژی به گوجه فرنگی یکی از شایع‌ترین آلرژی‌ها است. گوجه فرنگی به عنوان بخشی از خانواده گیاه تاجریزی به حساب می‌آید و همچنین حاوی درجه بالایی از یک ماده شیمیایی

## خبر کوتاه

### خوابیدن در اتاق سرد منجر به لاغری می شود



در طول شب بدن شما بین ۳۰۰ تا ۴۰۰ کالری انرژی می سوزاند! این میزان کالری تقریباً برابر با مقدار انرژی است که شما با یک ساعت دویدن مصرف می کنید.

به گزارش خبرآنلاین، موارد زیر عادت های خاصی است که پایبندی به آن ها قبل از خواب می تواند کاهش وزن به دنبال داشته باشد. خوابیدن در اتاق سرد نگره داشتن دمای اتاق خواب در حدود ۱۸ درجه سانتی گراد در طول شب سوخت و ساز بدن را تقویت می کند.

به گزارش سلامت نیوز، محیط خنک تر، سلول های چربی قهوه ای را فعال می کند. وقتی در یک اتاق سرد می خوابید، بدن تان برای حفظ گرمای خود شروع به سوزاندن انرژی بیشتری می کند و شما هنگام صبح کاهش وزن خواهید داشت.

### میوه انگور

انگور به دلیل دارا بودن ماده خاصی به نام رسوراترول به سوزاندن کالری کمک می کند. این ماده، چربی سفید بد را به چربی قهوه ای خوب تبدیل می کند. هنگام خواب، بدن برای گرم نگه داشتن خود چربی قهوه ای را می سوزاند بنابراین با خوردن انگور قبل از خواب، به جای ذخیره چربی، از شر چربی اضافی خلاص خواهید شد.

### ساعت خواب منظم

بر اساس مطالعات، برنامه خواب نامنظم با افزایش زیاد وزن مرتبط است. به طور طبیعی هورمون ملاتونین که در فعال شدن سلول های چربی قهوه ای و سوزاندن کالری نقش دارد به ما می گوید کی باید به رختخواب برویم. ساعت خواب نامنظم، باعث به هم خوردن نظم تولید ملاتونین می شود و شما را از خواب باکیفیت محروم می کند. در نتیجه ممکن است صبح احساس خستگی کنید و برای افزایش انرژی خود تمایل به مصرف مواد پر کالری داشته باشید.

### مصرف تنقلات تیروتینی

خوردن تنقلات قبل از خواب اگر به درستی انجام شود کار اشتباهی نیست. مصرف مواد غذایی غنی از پروتئین مثل ماست یونانی، پنیر کم چرب، گوشت کم چرب یا کره بادام زمینی قبل از خواب، سرعت سوخت و ساز را در بدن افزایش می دهد و به رشد ماهیچه ها کمک می کند.

### تمرینات قدرتی

ورزش بدنی بهترین راه برای از بین بردن استرس و افزایش سوخت و ساز قبل از خواب است. ثابت شده است که انجام همه تمرینات ورزشی قبل از خواب می تواند سوخت و ساز بدن را افزایش دهد اما تمرینات مقاومتی به شما در سوزاندن چربی نیز کمک می کند. پرداختن به شنا یا وزنه برداری احتمالاً بهترین راه حل کاهش وزن در اواخر شب است. این ورزش ها موجب سوزاندن کالری می شوند و این سوختن کالری حتی هنگام خواب هم ادامه می یابد.

### نوشیدن چای گیاهی

انواع خاصی از چای های می توانند به شما در کاهش وزن در هنگام شب کمک کنند. مسلمانا این چای ها جادو نمی کنند بلکه با تقویت سلامتی شما اندام تان را متناسب تر می سازند. دارچین با التهاب مقابله و از نفخ در هنگام صبح جلوگیری می کند. نعناع باعث کاهش اشتها می شود و کمک می کند از خوردن میان وعده خودداری کنید. بابونه هضم غذا را بهبود می بخشد و به اعصاب تان آرامش می دهد.

## غفلت از لبنیات، زمینه ساز ابتلا به بیماری ها



اندک، بسیار موثر ظاهر می شوند؛ انواع ماست می توانند به جلوگیری از خطرات ناشی از سندرم های متابولیک مانند چاقی، فشار خون بالا و قند خون بالا کمک کند. برخی شواهد هم نشان می دهند که محصولات لبنی می توانند خطرات دیابت را کاهش دهند.

### ۳\_ کمک به سلامت قلب

برخلاف گوشت که اسیدهای چرب زنجیره بلند دارد؛ لبنیات به طور عمده از اسیدهای چرب زنجیره کوتاه و متوسط تشکیل شده است. این اسیدها اثری متفاوت بر سلامت قلب می گذارند و حتی مزایای به خصوصی هم با خود به همراه می آورند.

### نیاز به یک تغییر ساده در سبک زندگی

حسین فرشیدی معاون بهداشت وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی معتقد است، تغذیه، عامل مهمی در سلامت افراد بوده و اگر به خوبی مدیریت نشود، مشکلات عدیده ای در زمینه سلامت فرد و ابتلای وی به بیماری ها از جمله چاقی، دیابت و مشکلات قلبی و عروقی بوجود می آورد.

وی افزود: بسیاری از بیماری ها را با تغییر ساده در سبک زندگی و تغذیه می توانیم کنترل کنیم؛ گام نخست درمان این بیماری ها، تغذیه سالم و فعالیت های بدنی است که می تواند بار مالی بسیار زیاد دارو را کم کند.

فرشیدی با بیان اینکه طبق آمار سازمان بهداشت جهانی بیماری های غیرواگیر مانند دیابت، پرفشاری خون و سرطان ها با دو فاکتور فعالیت بدنی و تغذیه قابل پیشگیری هستند، اظهار کرد: در سال ۲۰۱۹ میلادی عوامل خطر تغذیه ای ۶۵ هزار مورد مرگ را در کشور موجب شده است و متاسفانه روند این عوامل به طور متوسط در چهار سال اخیر کاهش نیافته است.

وی از راهکارهای دولت برای افزایش سرانه مصرف لبنیات خبر داد و گفت: تاثیر قیمت گذاری لبنیات بر میزان مصرف آن یکی از موضوعات مهم مباحث اقتصادی است که مدنظر دولت است و ماهانه در زمینه تغذیه ۱۴۰ میلیارد تومان یارانه در نظر می گیرد تا کمبودهای احتمالی غذایی را جبران کند که بخشی از آن را در حوزه لبنیات و برنامه شیر مدرسه می بینیم.

معاون وزیر بهداشت این آمار را هم ارایه داد که اکنون سرانه مصرف روزانه لبنیات در کشور ۱۶۰ گرم است که باید به روزانه ۲۲۰ گرم (یک واحد)

برسد. فرشیدی ضمن تاکید بر لزوم فرهنگسازی مصرف لبنیات از خردسالی افزود: برنامه شیر مدارس در ۳۰ استان در حال انجام است و لبنیات باید نقش پررنگی در سبد غذایی ما داشته باشد.

### سرانه مصرف شیر در ایران چقدر است؟

بر اساس سبد غذایی پیشنهادی از سوی دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، هر ایرانی در روز باید حداقل ۲۵۰ گرم شیر مصرف کند در حالی که این میزان اکنون ۱۹۰ گرم در روز و ۷۰ کیلوگرم در سال برای هر فرد است. البته اگر این میزان شیر را هم مصرف کنیم هنوز با توصیه سازمان بهداشت جهانی که هر فرد در سال حداقل باید ۱۶۵ کیلوگرم شیر بخورد و به طور کلی ۳۵۰ کیلوگرم لبنیات مصرف کند، فاصله زیادی داریم.

طبق این برآورد ایرانی ها یک چهارم میانگین جهانی لبنیات مصرف می کنند از سوی دیگر سازمان غذا و کشاورزی ملل متحد (فاو) مصرف سه تا پنج واحد شیر و لبنیات در هر فرد غذایی روزانه افراد جامعه را ضروری دانسته است که شامل شیر، ماست، پنیر، کشک و دوغ می شود.

مینا کاویانی مسئول آموزش همگانی انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی در این باره با بیان اینکه سرانه مصرف شیر و لبنیات در ایران حدود یک سوم میانگین جهانی است، گفت: شیر و فرآورده های کم چرب آن یکی از گروه های مهم هرم غذایی هستند که باید در برنامه غذایی روزانه افراد باشد.

به گفته وی شیر، ماست، دوغ، پنیر و کشک در این گروه غذایی قرار دارند و تامین کننده پروتئین با کیفیت بالا هستند و مصرف آنها برای همه افراد به ویژه کودکان و نوجوانان در حال رشد و

### سرانه مصرف شیر و لبنیات در

خانم های باردار بسیار مهم است.

### لبنیات منبع ویتامین های مورد نیاز بدن

مسئول آموزش همگانی انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی با بیان اینکه مصرف دو تا سه لیوان شیر می تواند بخش قابل ملاحظه ای از نیاز بالغان به پروتئین روزانه را تامین کند، خاطرنشان کرد: گروه شیر و فرآورده های آن دارای برخی ویتامین ها مانند B۲ یا ریبوفلاوین هستند که در واکنش های بدن نقش بسزایی دارند و از خشک شدن پوست اطراف دهان جلوگیری می کنند. این گروه غذایی همچنین دارای مقادیری ویتامین B۱۲ است که در عملکرد اعصاب و خونسازی نیز نقش دارند.

### چند توصیه در باره مصرف لبنیات

— بزرگسالان سالم باید روزانه دو تا سه واحد از گروه شیر و لبنیات مصرف کنند  
— زنان باردار و شیرده باید حداقل روزانه ۳ واحد از این گروه مصرف کنند.  
— سعی کنید تا حد امکان از شیر پاستوریزه کم چرب استفاده کنید.  
— در صورت امکان پنیرهای تهیه شده از شیر پاستوریزه را مصرف کنید.  
— مقدار قند موجود در بستنی زیاد است بنابراین در مصرف آن زیاده روی نکنید  
— از بستنی های ساده و کم چرب که از شیر پاستوریزه تهیه شده باشد، استفاده کنید.  
— قبل از مصرف کشک حتما مقداری آب به آن اضافه کرده و حداقل پنج تا ۱۰ دقیقه آن را هم زده و بجوشانید.  
— برای پیشگیری از پرفشاری خون تا حد امکان از انواع کم نمک کشک استفاده کنید.  
— تا حد امکان از شیر و لبنیات غنی شده با ویتامین D استفاده کنید.  
— اگر دچار «عدم تحمل لاکتوز» هستید، شیر بدون لاکتوز و یا پنیر و ماست مصرف کنید.  
— هنگام خرید شیر و لبنیات به شرایط نگهداری و تاریخ انقضا مصرف آن توجه کنید.

## ۴ خاصیت یک خوراکی محبوب

وعده کوچک شکلات تلخ با کیفیت بالا و حداقل ۷۰ درصد کاکائو در روز مصرف کنید.

برخی فواید نسبت داده شده به شکلات تلخ عبارتند از:

### ۱) سلامت قلب

یکی از شناخته شده ترین فواید شکلات تلخ تاثیر مثبت آن بر سلامت قلب است. دلیل این امر توانایی فلاونوئیدها برای بهبود جریان خون و کاهش التهاب است. مطالعات نشان داده است که مصرف متوسط شکلات تلخ می تواند به بهبود عملکرد قلبی عروقی و کاهش خطر بیماری قلبی کمک کند.

مصرف شود، فواید بسیاری برای سلامتی دارد. این فواید ریشه در ترکیب غنی از فلاونوئید شکلات تلخ دارد که دارای خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی است و می تواند بر سلامت قلب، تنظیم فشار خون، عملکرد مغز، خلق و خو، محافظت آنتی اکسیدانی و حتی سلامت پوست تاثیر مثبت بگذارد.

با این حال رعایت اعتدال در مصرف شکلات تلخ ضروری است؛ چرا که مصرف بیش از حد شکلات تلخ سبب افزایش دریافت کالری و قند مصرفی می شود و با فواید آن در تضاد است. برای بهرمندی از خواص این ماده غذایی ترجیحاً یک

### ایران حدود یک سوم میتگین جهانی

کاویانی با تاکید بر لزوم مصرف روزانه دو تا سه واحد شیر یا معادل آن لبنیات برای تمام گروه ها گفت: متاسفانه مصرف شیر و لبنیات در کشور ما کمتر از یک واحد است. به همین دلیل مسئولان کشور تلاش دارند سرانه مصرف شیر و لبنیات ایرانیان را تا سال ۱۴۰۵ به میزان ۲۰ درصد افزایش دهند.

مسئول آموزش همگانی انستیتو تغذیه با توجه به اینکه جمعیت ایران به سمت سالمندی می رود، مصرف شیر و لبنیات در سالمندان را بسیار پراهمیت برشمرد و یادآور شد که کمبود کلسیم باعث می شود که در آینده نزدیک با جمعیت کثیری از سالمندان مبتلا به مشکلات استخوانی مواجه شویم.

وی خاطرنشان کرد: کودکان نیز در صورت کمبود مصرف شیر و لبنیات در سنین بزرگسالی دارای استخوان های ضعیف و دندان های فاسد می شوند و در نتیجه با نیروی کار ناکارآمد مواجه خواهیم شد و نه تنها سلامت جامعه بلکه اقتصاد آن را هم با مشکل مواجه خواهد کرد.

### چند توصیه در باره مصرف لبنیات

— بزرگسالان سالم باید روزانه دو تا سه واحد از گروه شیر و لبنیات مصرف کنند  
— زنان باردار و شیرده باید حداقل روزانه ۳ واحد از این گروه مصرف کنند.  
— سعی کنید تا حد امکان از شیر پاستوریزه کم چرب استفاده کنید.  
— در صورت امکان پنیرهای تهیه شده از شیر پاستوریزه را مصرف کنید.  
— مقدار قند موجود در بستنی زیاد است بنابراین در مصرف آن زیاده روی نکنید  
— از بستنی های ساده و کم چرب که از شیر پاستوریزه تهیه شده باشد، استفاده کنید.  
— قبل از مصرف کشک حتما مقداری آب به آن اضافه کرده و حداقل پنج تا ۱۰ دقیقه آن را هم زده و بجوشانید.  
— برای پیشگیری از پرفشاری خون تا حد امکان از انواع کم نمک کشک استفاده کنید.  
— تا حد امکان از شیر و لبنیات غنی شده با ویتامین D استفاده کنید.  
— اگر دچار «عدم تحمل لاکتوز» هستید، شیر بدون لاکتوز و یا پنیر و ماست مصرف کنید.  
— هنگام خرید شیر و لبنیات به شرایط نگهداری و تاریخ انقضا مصرف آن توجه کنید.

### سرانه مصرف شیر و لبنیات در

خانم های باردار بسیار مهم است.

### لبنیات منبع ویتامین های مورد نیاز بدن

مسئول آموزش همگانی انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی با بیان اینکه مصرف دو تا سه لیوان شیر می تواند بخش قابل ملاحظه ای از نیاز بالغان به پروتئین روزانه را تامین کند، خاطرنشان کرد: گروه شیر و فرآورده های آن دارای برخی ویتامین ها مانند B۲ یا ریبوفلاوین هستند که در واکنش های بدن نقش بسزایی دارند و از خشک شدن پوست اطراف دهان جلوگیری می کنند. این گروه غذایی همچنین دارای مقادیری ویتامین B۱۲ است که در عملکرد اعصاب و خونسازی نیز نقش دارند.

### چند توصیه در باره مصرف لبنیات

— بزرگسالان سالم باید روزانه دو تا سه واحد از گروه شیر و لبنیات مصرف کنند  
— زنان باردار و شیرده باید حداقل روزانه ۳ واحد از این گروه مصرف کنند.  
— سعی کنید تا حد امکان از شیر پاستوریزه کم چرب استفاده کنید.  
— در صورت امکان پنیرهای تهیه شده از شیر پاستوریزه را مصرف کنید.  
— مقدار قند موجود در بستنی زیاد است بنابراین در مصرف آن زیاده روی نکنید  
— از بستنی های ساده و کم چرب که از شیر پاستوریزه تهیه شده باشد، استفاده کنید.  
— قبل از مصرف کشک حتما مقداری آب به آن اضافه کرده و حداقل پنج تا ۱۰ دقیقه آن را هم زده و بجوشانید.  
— برای پیشگیری از پرفشاری خون تا حد امکان از انواع کم نمک کشک استفاده کنید.  
— تا حد امکان از شیر و لبنیات غنی شده با ویتامین D استفاده کنید.  
— اگر دچار «عدم تحمل لاکتوز» هستید، شیر بدون لاکتوز و یا پنیر و ماست مصرف کنید.  
— هنگام خرید شیر و لبنیات به شرایط نگهداری و تاریخ انقضا مصرف آن توجه کنید.

### سرانه مصرف شیر و لبنیات در

خانم های باردار بسیار مهم است.

### لبنیات منبع ویتامین های مورد نیاز بدن

مسئول آموزش همگانی انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی با بیان اینکه مصرف دو تا سه لیوان شیر می تواند بخش قابل ملاحظه ای از نیاز بالغان به پروتئین روزانه را تامین کند، خاطرنشان کرد: گروه شیر و فرآورده های آن دارای برخی ویتامین ها مانند B۲ یا ریبوفلاوین هستند که در واکنش های بدن نقش بسزایی دارند و از خشک شدن پوست اطراف دهان جلوگیری می کنند. این گروه غذایی همچنین دارای مقادیری ویتامین B۱۲ است که در عملکرد اعصاب و خونسازی نیز نقش دارند.