

۵ میان وعده خانگی سالم برای دانش آموزان



طی سال‌ها متخصصان بهداشت توصیه‌های زیادی را برای غذای میان وعده کودکان در مدارس ارائه داده‌اند.

یکی از راه حل‌های قابل اجرا برای مراجعه کمتر دانش آموزان به بوفه‌های مدارس، درست کردن میان وعده‌های سالم توسط والدین در خانه است.
اطمینان از دسترسی کودکان مدرسه‌ای به میان‌وعده‌های سالم و خوشمزه برای تامین انرژی پایدار در طول روز ضروری است. در حالی که طعم و مزه بسیار مهم است، ارزش غذایی میان وعده‌ها نقشی اساسی در حمایت از رشد آن‌ها ایفا می‌کند. تهیه تنقلات سالم و خوشمزه برای کودکان مدرسه‌ای در خانه چندان چالش برانگیز نیست.

در اینجا پنج گزینه خوشمزه وجود دارد که طبعی از طعم‌ها، بافت‌ها و مواد مغذی را برای تقویت ذهن و بدنی جوان در طول فعالیت روزانه در مدرسه ارائه می‌کنند. این گزینه‌ها با ترکیب انواع میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و پروتئین‌های بدون چربی، نه تنها نیازهای چشایی را مرتفع می‌کنند، بلکه به تامین مواد مغذی ضروری مورد نیاز برای رشد، تمرکز و سلامت کلی کمک می‌کنند.

سیخ‌های میوه به همراه ماست

برای تهیه این سیخ‌های رنگارنگ اشتها برانگیز، میوه را به اندازه لقمه‌های کوچک تکه کنید و آن را به سیخ‌های چوبی بکشید و کتاب‌های میوه‌ای رنگارنگ ایجاد کنید. در کنار آن نیز ظرف ماستی قرار دهید تا سیخ‌های میوه در آن فرو برده شوند. این میان وعده نه تنها میل به شیرینی را ارضا می‌کند، بلکه ویتامین‌های ضروری و آنتی اکسیدان‌ها و تا حدی پروبیوتیک‌های مورد نیاز بدن را نیز فراهم می‌کند.

برش‌های سبزی به همراه حمص

حمص یا هوموس از جمله ترکیبات غذایی لبنانی است که در سال‌های اخیر به عنوان یک غذای سالم جای خود را در فرهنگ غذایی ما باز کرده است. این ماده خوشمزه خوراکی را با نخود و سیر و روغن زیتون درست می‌کنند. این میان وعده سالم را می‌توانید با سبزیجات همراه کنید. هویج، خیار و فلفل دلمه‌ای را به شکل چوب‌هایی خرد کنید که به راحتی در دست گرفته شوند. این ترکیب بافتی ترد، همراه با رنگ‌های شاداب و مواد تقویت کننده فیبر، ویتامین‌ها و چربی‌های سالم مورد نیاز بدن را ارائه می‌دهد.

رول‌های کره آجیل و موز

یک لایه کره آجیل را روی یک نان نازک سیوس دار بمالید و یک موز را روی یک لبه آن قرار دهید. آن را محکم رول کنید و به صورت لقمه‌های کوچک برش دهید. این رول‌ها که سرشار از پروتئین، فیبر و پتاسیم هستند، گزینه‌ای خوشمزه و سیرکننده برای میان‌وعده‌های دانش آموزان هستند.

تریل میکس (مخلوط آجیل)

آجیل‌های مخلوط، میوه‌های خشک، چیپس‌های شکلات تلخ و غلات سیوس دlr را با هم ترکیب کنید تا یک ترکیب مغذی و خوشمزه ایجاد کنید. آن را در ظروف کوچک تقسیم کنید تا یک میان وعده راحت و انرژی زا، سرشار از چربی‌های سالم، آنتی اکسیدان‌ها و مواد مغذی ضروری برای میان وعده فرزندان فراهم کرده باشید.

پارفه (دسر سرد) ماست یونانی

ماست یونانی را با گرنولا و توت‌های مخلوط شده در یک فنجان یا شیشه کوچک، بریزید. ماست یونانی پروتئین و پروبیوتیک‌های مورد نیاز بدن را تامین می‌کند، در حالی که گرنولا تردی غلات کامل را فراهم می‌کند. توت‌ها به شیرینی طبیعی و تامین آنتی اکسیدان مورد نیاز بدن کمک می‌کنند.

بیماران دیابتی هر گونه درد شبانه را جدی بگیرند

یک فلوشیپ جراحی پا و مچ پا اشاره به علل شایع درد کف پا در شب گفت: این درد اغلب ناشی از فشارهای عصبی و کمبودهای تغذیه‌ای است که در شبانگاه شدت بیشتری پیدا می‌کند.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از وبدا، علیرضا موسویان، فلوشیپ جراحی پا و مچ پا گفت: تشدید درد کف پا در شب معمولاً به سه عامل اصلی بازمی گردد؛ کاهش سطح کورتیزول به‌عنوان هورمون ضدالتهاب طبیعی بدن در شب، تمرکز ذهنی بیشتر بر درد به‌دلیل کاهش محرک‌های محیطی و وضعیت قرارگیری پا هنگام خواب که موجب کوتاه‌شدن فاشیا و تاندون‌ها می‌شود.

وی افزود: در طول شب، سیستم ایمنی بدن فعالیت‌های ترمیمی خود را افزایش می‌دهد که این فرآیند با آزاد شدن مواد شیمیایی التهابی همراه است. از سوی دیگر، کاهش سطح کورتیزول باعث می‌شود دردهایی که در طول روز کمتر احساس می‌شوند، در شب تشدید شوند. این فلوشیپ جراحی پا و مچ پا بیان اینکه التهاب فاشیای پلانتار شایع‌ترین علت درد کف پا است، تصریح کرد: این رباط قطور که پاشنه را به انگشتان متصل می‌کند، بر اثر فشارهای مکرر دچار آسیب‌های میکروسکوپی می‌شود و در زمان استراحت شبانه به‌دلیل سفت‌شدن رباط، درد آن بیشتر احساس می‌شود.

سلامت

ترفندهایی برای جلوگیری از گرفتگی عضلات بدن



ماست

با افزایش مصرف پتاسیم احتمال گرفتگی عضلات را تا حد چشمگیری کاهش خواهید داد.

با تقویت عضلات پاهایتان، در بلند مدت از گرفتگی عضلانی جلوگیری کنید

نمی‌توانیم در مورد تقویت عضلات سخن بگوییم و اشاره‌ای به ورزش کردن نکنیم. ورزش کردن راهی فوق العاده برای جلوگیری از گرفتگی عضلات و حذف چربی‌های اضافی است. در ادامه به مهم‌ترین تمریناتی که هر هفته باید انجام دهید اشاره خواهیم کرد:

۱.اسکات

نه تنها منجر به تقویت عضلات پشت پا، ساق و چهار سر ران می‌شود، بلکه عضلات لگن و تمام بدن را نیز درگیر می‌کند. پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید. به آرامی به حالت اسکات به پایین بروید و تا حد امکان باسن خود را عقب نگه دارید. همچنین سرتان را صاف نگه دارید به گونه‌ای که نگاه تان به روبرو باشد و آرام به بالا برگردید. برای اعمال فشار بیشتر می‌توانید با دمبل و وزنه این کار را انجام دهید. هر روز صبح ۲۰ بار این حرکت را انجام دهید و هر هفته ۱۰ ست اضافه کنید.

۲.لانچ

حرکتی که در آن تمام عضلات پا درگیرند. این حرکت منجر به تقویت عضلات پشت پا، ساق پا و عضلات داخلی پا می‌شود. با یک پا قدم به جلو بردارید و زنوی پای دیگر را تا حد امکان به زمین نزدیک کنید. سپس با پای دیگر این کار را انجام دهید.

صبحانه بخورید تا کالری بیشتری بسوزانید!

متابولیکی جلوگیری شود.

بیماری‌های متابولیکی یک اصطلاح پزشکی است که برای توصیف ترکیبی از دیابت، فشار خون بالا و چاقی بکار می‌رود.

بسیاری از کسانی که رژیم غذایی می‌گیرند از خوردن صبحانه اجتناب می‌کنند و در مقابل در طول روز بیش از حد می‌خورند.

این مطالعه برای درک بهتر اینکه زمان صرف غذا چه تأثیری بر اندازه دور کمر دارد مشخص کرد که صبحانه پر کالری باعث می‌شود در طول روز بدن بیش از دو برابر بیشتر کالری بسوزاند و این برای افرادی که می‌خواهند دور کمر را لاغرتر کنند مفید است.

صبحانه‌های کم کالری بطور معناداری باعث افزایش گرسنگی مردان در طول روز می‌شود و آن‌ها را به سوی مصرف شیرینی‌ها سوق می‌دهد.

یکی دیگر از یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد که «افزایش قند خون و غلظت انسولین» پس از خوردن یک صبحانه مفصل در مقایسه با یک شام پر کالری، کاهش می‌یابد.

متخصصان پس از مشاهده این نتایج، حدس می‌زنند که خالی شدن معده در هنگام صبح ممکن است نقشی در وضعیت متابولیسم بدن داشته باشد. آن‌ها فکر می‌کنند که شاید جذب



موسویان با اشاره به نقش اختلالات عصبی گفت: نوروپاتی محیطی که شایع‌ترین علت آن دیابت است، یکی از عوامل مهم درد شبانه پا محسوب می‌شود. در شب، مغز به‌دلیل کاهش محرک‌های محیطی، سیگنال‌های درد عصبی را با شدت بیشتری پردازش می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد نوسانات قند خون در طول شب می‌تواند اعصاب آسیب‌دیده را تحریک کند؛ ازاین‌رو بیماران دیابتی باید هرگونه درد شبانه پا را جدی بگیرند، چراکه ممکن است نخستین نشانه تخریب اعصاب یا آغاز زخم‌های دیابتی باشد.

وی در ادامه به سندرم تونل تارس اشاره کرد و گفت: این سندرم زمانی رخ می‌دهد که عصب تیبیال خلفی در ناحیه مچ پا تحت فشار قرار گیرد و باعث درد، سوزش و

کاهش تیبیال خلفی در ناحیه مچ پا تحت فشار قرار گیرد و باعث درد، سوزش و

کاهش تیبیال خلفی در ناحیه مچ پا تحت فشار قرار گیرد و باعث درد، سوزش و

سه‌شنبه ۲ دی ۱۴۰۴ / شماره ۶۹۷۶ / سال سی و دوم

نورخوزستان

متخصص تغذیه:

از مصرف بیش از حد آجیل

و شیرینی بپرهیزید



متخصص تغذیه گفت: با نزدیک شدن شب یلدا، مصرف متعادل آجیل، خشکبار و شیرینی‌های سنتی می‌تواند هم لذت سفره‌های یلدا را حفظ کند و هم از آسیب به سلامتی جلوگیری کند.

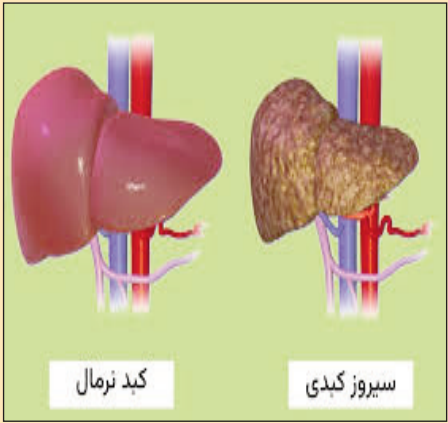
سیدعلی کشاورز، متخصص تغذیه در گفتگو با خبرنگار خبرگزاری مهر گفت: با فرارسیدن شب یلدا، آجیل، خشکبار و شیرینی‌های سنتی جایگاه ویژه‌ای در سفره‌ها دارند و این خوراکی‌ها ارزش تغذیه‌ای بالایی دارند و مصرف متعادل آن‌ها به سلامت بدن کمک می‌کند، اما پرخوری حتی از خوراکی‌های سالم می‌تواند اثرات منفی داشته باشد.

کشاورز تأکید کرد: آجیل‌ها منبع ویتامین‌ها، مواد معدنی و چربی‌های مفید هستند و شیرینی‌ها انرژی لازم بدن را فراهم می‌کنند و مصرف بیش از حد آن‌ها می‌تواند مشکلات گوارشی، افزایش وزن و اثرات منفی بر سلامت عمومی داشته باشد.

وی چند توصیه عملی برای لذت بردن از شب یلدا بدون آسیب به بدن ارائه داد و گفت: میزان مشخصی از آجیل و شیرینی مصرف شود و از زیاده‌روی پرهیز شود و ترکیب متنوع آجیل‌ها و شیرینی‌ها انتخاب شود تا ارزش تغذیه‌ای بیشتری داشته باشد و همراه با خوراکی‌ها نوشیدنی‌های سالم مانند آب و دمنوش مصرف شود تا هضم بهتر و سلامت بدن حفظ شود.

به گفته سیدعلی کشاورز؛ رعایت اعتدال نه تنها به حفظ سلامتی کمک می‌کند، بلکه امکان لذت بردن از سنت‌های زیبای شب یلدا را بدون نگرانی از مضرات خوراکی‌ها فراهم می‌سازد.

راه درمان کبد چرب مشخص شد



یک فوق تخصص گوارش و کبد، با تأکید بر تغییر بنیادین سبک زندگی برای پیشگیری و درمان کبد چرب، نسبت به شیوع بالای این عارضه در ایران هشدار داد.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از وبدا، امید طریقت، در تشریح ابعاد بیماری خاموش کبد چرب، گفت: اگرچه این بیماری در ابتدایی‌سر و صدا است، اما بی‌توجهی به آن می‌تواند به قیمت از دست رفتن کبد تمام شود.

وی با بیان اینکه زندگی شهرنشینی و کاهش تحرک عامل اصلی این بیماری است، افزود: کبد چرب زمانی رخ می‌دهد که بیش از ۱۰ درصد بافت کبد را چربی فرا بگیرد. نکته فریبنده ماجرا اینجاست که این بیماری در مراحل اولیه کاملاً بی علامت است و فرد زمانی متوجه می‌شود که کار از کار گذشته باشد. البته علائمی مثل خستگی مزمن، درد در سمت راست بالای شکم، تهوع و لکه‌های قهوه‌ای پوستی می‌توانند زنگ خطر باشند. وی گفت: کبد چرب یک بیماری ساده نیست، اگر این تجمع چربی کنترل نشود، به مرور باعث التهاب شید بافت کبد، سفت شدن آن (فیبروز) و در نهایت منجر به سیروز کبدی (نارسایی کامل کبد) و حتی سرطان می‌شود که در آن مرحله، راهی جز پیوند کبد باقی نمی‌ماند.

طریقت، سونوگرافی را اولین قدم تشخیص دانست و توضیح داد: کبد چرب به سه درجه خفیف، متوسط و شدید، تقسیم می‌شود. در درجات ۲ و ۳ که آسیب جدی‌تر است، پزشک علاوه بر سونوگرافی، آزمایش‌های تکمیلی قند، چربی و آنزیم‌های کبدی را درخواست می‌کند و ممکن است برای تشخیص میزان سفتی کبد، از روش‌های پیشرفته‌تری مثل فیبروسکن استفاده شود.

وی در خصوص درمان دارویی آب پاکی را روی دست بیماران ریخت و گفت: هیچ قرص جادویی وجود ندارد و تنها راه قطعی درمان و پیشگیری، تغییر بنیادین سبک زندگی است.

طریقت افزود: تحقیقات جدید اثر مثبت مصرف روزانه قهوه را نشان داده‌اند، اما معجزه اصلی زمانی رخ می‌دهد که فرد حداقل ۳۰ دقیقه ورزش روزانه را در برنامه‌خود بگنجاند، چربی‌های اشباع و کربوهیدرات را با سبزیجات و فیبر جایگزین کند و از همه مهم‌تر، مصرف الکل و سیگار را به طور کامل قطع نماید، چرا که بدون رعایت این اصول، کبد هیچ فرصتی برای بازسازی نخواهد داشت.