رژیم غذایی

سیب‌زمینی رژیمی و سیرکننده

شادفر

پوره سیب‌زمینی غذایی مقوی و سیرکننده برای افرادی است که رژیم دارند. در دستور پختی که با شما در میان می گذاریم، موادی به پوره سیب‌زمینی اضافه شده است که مانع بالا رفتن فوری قند خون می شود و شما را در مدتی طولانی تر سیر نگه می دارد.

مواد لازم برای سیب‌زمینی رژیمی



- سیب‌زمینی پخته، یک کیلو
- شیر، یک و یک‌چهارم پیمانه
- پیاز خردشده، دو پیمانه
- کره، یک‌چهارم پیمانه
- روغن زیتون، یک قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل به میزان لازم

طرز تهیه سیب‌زمینی رژیمی

سیب‌زمینی های پخته شده را به‌خوبی بکوبید و له کنید. درون ماهیتابه‌ای با روغن زیتون پیازهای خردشده را سرخ و سپس نمک و فلفل را به آن اضافه کنید. شیر را همراه با کره درون ظرفی جدا روی حرارت بگذارید تا کره به‌خوبی ذوب شود. در نهایت پیاز سرخ شده و شیر را به سیب‌زمینی های له‌شده اضافه و به‌خوبی مخلوط کنید. پوره رژیمی شما آماده است.

ارزش غذایی دوسوم فنجان از پوره سیب‌زمینی رژیمی به شرح زیر است:

- ۱۵۲ کالری
- ۵/۶ گرم چربی
- ۳ گرم پروتئین
- ۲۳ گرم کربوهیدرات
- یک میلی گرم آهن
- ۵۱ میلی گرم کلسیم

تیک سلامتی

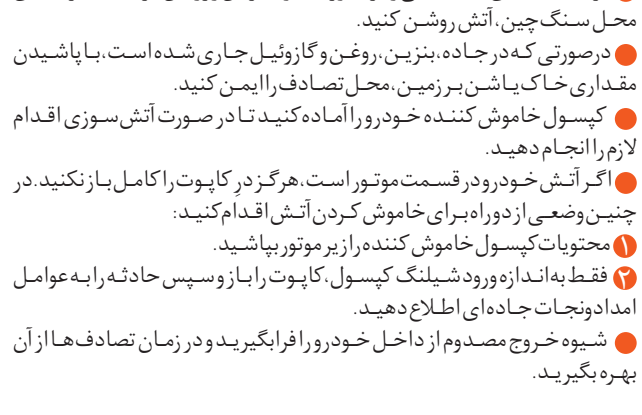
غذاهای پرنمک، استرس را ۲برابر می‌کند

به‌تازگی دانشمندان دریافتند که مصرف زیاد نمک نیز ممکن است به مغز فشار وارد کند. نتایج آزمایش آن‌ها نشان می دهد که مصرف زیاد نمک می تواند تولید هورمون استرس را افزایش دهد.

پژوهشگران همچنین متوجه شده اند که رژیم غذایی پرنمک به افزایش گلوکوکورتیکوئیدها منجر می شود؛ هورمون های طبیعی که به تنظیم پاسخ استرس و عملکردهای قلبی عروقی، شناختی، ایمنی و متابولیک کمک می کنند. به گفته این پژوهشگران، درک اینکه چگونه غذای پرنمک سلامت روان ما را تغییر می دهد، گامی مهم برای بهبود رفاه است. ما می دانیم که خوردن نمک زیاد، به قلب، رگ های خونی و کلیه های ما آسیب می رساند. حال این مطالعه نیز به ما می گوید که نمک زیاد در غذاهای فراوری شده، شیوه مدیریت استرس مغز را هم تغییر و آن را دوبرابر افزایش می دهد.

نکته روز

چند نکته ایمنی هنگام وقوع حوادث رانندگی و بروز حادثه



شادفر

در زمان حوادث رانندگی، کمک های اولیه را تا قبل از رسیدن نیروهای امدادی و اورژانس برای مصدومان انجام دهید؛ اما هیچ‌گاه مصدوم را قبل از تثبیت وضعیت، بی‌حرکت کردن گردن و اندام های آسیب‌دیده و کنترل خون‌ریزی از خود و خارج نکنید، مگر اینکه ضرورت و احتمال انفجار یا خطرات محیطی ایجاب کند.

نخستین کار در برخورد با خودرو تصادفی، خاموش کردن موتور خودرو، گذاشتن سنگ مقابل چرخ ها، قرار دادن دنده دستی مخالف شیب، کشیدن ترمز دستی و برداشتن بست باتری خودروست.

در صورت وجود هرگونه خطر، پس از تثبیت کردن خودرو، این موارد را در نظر بگیرید:

- فوری علائم هشدار دهنده را در مسیر بگذارید تا برای رانندگان عبوری حادثه‌ای رخ ندهد.
- از صد متر قبل از تصادف، جاده را با علائم هشدار، سنگ‌چین و رانندگان عبوری را از وضعیت موجود مطلع کنید.
- در روز برای هشدار، از پارچه های رنگی استفاده کنید.
- در تصادف های شبانگاهی و در صورت نبود بنزین و روغن در جاده، در ابتدای محل سنگ‌چین، آتش روشن کنید.
- درصورتی که در جاده، بنزین، روغن و گازوئیل جاری شده است، با پاشیدن مقداری خاک یا شن بر زمین، محل تصادف را ایمن کنید.
- کپسول خاموش کننده خودرو را آماده کنید تا در صورت آتش‌سوزی اقدام لازم را انجام دهید.
- اگر آتش خودرو در قسمت موتور است، هرگز درِ کاپوت را کامل باز نکنید. در چنین وضعی از دو راه برای خاموش کردن آتش اقدام کنید:

۱ محتویات کپسول خاموش کننده را زیر موتور بپاشید.

۲ فقط به اندازه ورود شیلنگ کپسول، کاپوت را باز و سپس حادثه را به عوامل امدادونجات جاده‌ای اطلاع دهید.

- شیوه خروج مصدوم از داخل خودرو را فرابگیرید و در زمان تصادف ها از آن بهره بگیرید.

ویتامین خونتان کم نشود

معرفی منابع غذایی سرشار از ویتامین‌ها و نقش آن‌ها در سلامتی بدن انسان

سوژه روز

سمیرا شاهیان| تجویز مکمل های غذایی و ویتامین ها برای جبران بعضی کمبودها در بدن بیماران معمولا بین پزشکان رایج است؛ اما بسیاری از افراد پس از تمام شدن دوره درمان و بدون تجویز پزشک مصرف مکمل های غذایی را ادامه می دهند. این مصرف در دوران شیوع کرونا تا آنجا پیش رفت که خیلی ها خودسرانه یا با درخواست از پزشک، در کنار درمان نیز سراغ مصرف ویتامین ها و مکمل هایی رفتند که به سیستم ایمنی بدن و کاهش ریزش مو کمک می کند. با اینکه مسئولان امر از جمله سرپرست اداره کل امور فراورده های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو، تبلیغ مکمل ها و ویتامین ها را در فضای مجازی غیرقانونی اعلام کرده اند، همچنان میزان مصرف مکمل ها و ویتامین ها بین مردم رو به افزایش است و فروش این مواد در سال ۱۴۰۰ از ۵.۷ میلیارد تومان که مربوط به سال ۱۳۹۹ بوده نیز گذر کرده است. مکمل هایی که مصرف بیش از اندازه برخی آن ها می تواند در بلندمدت به کلیه و کبد آسیب برساند در حالی که مواد غذایی مختلف و سرشار از انواع ویتامین وجود دارند که با آگاهی از فایده ها و مقدار لازم آن ها برای بدن، می توانیم خودمان را از مصرف قرص های اضافی بی نیاز کنیم. موضوعی که قرار است امروز درباره آن بیشتر بدانیم.



۲ دسته

ویتامین ها را به دو دسته اصلی تقسیم می کنند:

ویتامین های محلول در چربی مانند E.K.D و A که در بدن به‌ویژه در کبد ذخیره می شوند و به همین دلیل اختلالات حاصل از کمبود آن ها دیرتر ظاهر می شود.

ویتامین های محلول در آب مانند C و ویتامین های گروه B که بعد از چند ساعت ماندن در خون از راه کلیه و از طریق ادرار دفع می شوند.

ویتامین A

ویتامین های A یا رتینول برای بهبود بینایی افراد در نور کم مانند شب و حفظ سلامتی سطح چشم، دفاع از بدن و سلامتی پوست است.

موادغذایی حاوی ویتامین A

نام ماده غذایی	میکروگرم در ۱۰۰ گرم
هویج خام	۸۳۵
زردآلو آب‌گرفته‌شده (کم‌رطوبت) و نپخته	۶۳۳
کدو تنبل پخته یا تنوری بدون نمک	۵۵۸
شلغم تنوری، آب‌پز یا فریزری بدون نمک یا با نمک	۵۳۸
اسفناج خام	۴۶۹
شوید تازه	۳۸۶
زرده تخم‌مرغ خام یا فریزری	۳۱۶
چغندر (لبو) خام	۳۱۶

مقدار نیاز بدن به ویتامین A

- آقایان: ۹۰۰ میکروگرم در روز
- خانم‌ها: ۸۰۰ میلی‌گرم در روز
- مادران شیرده: ۱۳۰۰ میلی‌گرم در روز
- کودکان ۴۰۰ تا ۶۰۰ میلی‌گرم در روز

ویتامین D

ویتامین D که آن را کلسیفرول می نامند، به رشد و استحکام استخوان ها از طریق کنترل تعادل کلسیم و فسفر کمک می کند. این ویتامین با ایجاد افزایش جذب فسفر و کلسیم از روده ها و کاهش دفع از کلیه به متابولیسم استخوان ها یاری می رساند.

منابع ویتامین D

منبع اصلی دریافت این ویتامین نور آفتاب است، به‌طوری که ۱۰ تا ۲۰ دقیقه ماندن در زیر نور آفتاب، نیاز روزانه بدن انسان به این ویتامین را تأمین می کند. البته بهترین زمان برای بهره‌مندی از نور آفتاب در فصل های مختلف قبل از ساعت ۱۰ صبح و بعد از ساعت ۴ بعدازظهر است. غلات و منابع حیوانی مانند ماهی های ساردین و شیر و تخم‌مرغ نیز سرشار از ویتامین D هستند.

مقدار نیاز بدن به ویتامین D

- **افراد بین یک تا هفتاد سال:** ششصد IU در روز
- **افراد بیش از هفتاد سال:** هشتصد IU در روز

IU یکای بین‌المللی اندازه‌گیری مقدار ماده در داروشناسی است. یک یکای بین‌المللی، معادل زیستی ۰/۰۲۵ میکروگرم کلکلسیفرول/ارگوکالسیفرول است.

۸۰٪
در ایران دست کم ۸۰ درصد از کودکان کمبود شدید ویتامین D دارند.

ویتامین K

بدن انسان برای اصلاح پروتئین های خاصی که برای انعقاد خون است، همچنین در استخوان و دیگر بافت ها به ویتامین K احتیاج دارد.

منابع حاوی ویتامین K

برخی مواد غذایی از جمله جعفری، کلم، اسفناج، گل کلم، زرده تخم مرغ، کاهو، چای سبز، گوجه‌فرنگی، مارچوبه، کرفس، لوبیاسبز، شاهی، شلغم، روغن سویا و نخود سبز پخته منابع ویتامین K هستند. افزون بر این ها، نیمی از ویتامین K مورد نیاز بدن را باکتری های درون روده انسان می سازند.

مقدار نیاز بدن به ویتامین K

- مردان: ۸۰ میکروگرم
- زنان: ۶۵ میکروگرم

یک هفته
مقداری از ویتامین K در کبد ذخیره می‌شود که جواب‌گوی نیاز یک هفته بدن انسان است.

۷۰ هزار تومان
مکمل ها و ویتامین ها ارزان نیستند؛ قیمت آن ها از ۷۰ هزار تومان شروع می‌شود و به یک میلیون تومان می‌رسد.

یک عدد پرتقال
میزان مورد نیاز روزانهٔ افراد به ویتامین c با توجه به سن از ۴۰ تا ۱۲۰ میلی گرم متفاوت است. این در حالی است که مصرف یک عدد پرتقال متوسط می تواند نیاز کامل روزانه به این ویتامین را تأمین کند.

ویتامین E

ویتامین E در بدن نقش آنتی اکسیدان را ایفا و از سلول ها در مقابل تخریب حفاظت می کند. این ویتامین مهم‌ترین عامل برای داشتن سیستم ایمنی قوی و پوست چشم‌های سالم است.

مقدار نیاز بدن به ویتامین E

میزان نیاز روزانه بدن انسان به این ویتامین ۷ تا ۹ میلی گرم است. ویتامین E جزو داروهای اعتیادآور محسوب می شود.

مواد غذایی حاوی ویتامین E

نام ماده غذایی	میکروگرم در ۱۰۰ گرم
روغن جوانه گندم	۱۵۰
روغن آفتاب‌گردان	۴۱
آجیل‌ها	۲۱

نام ماده غذایی	میکروگرم در ۱۰۰ گرم
روغن خرما	۱۵
سبزیجات برگ‌دار و پررنگ مانند اسفناج و برگ چغندر	۲/۵

نام ماده غذایی	میکروگرم در ۱۰۰ گرم
آووکادو	۲/۱
کیوی	۱/۵
کلم بروکلی	۱

گروه ویتامین‌های B

ویتامین B2

جوش های ریز در کنار بینی و گوشه دهان و همچنین رگ های خونی در سفیدی چشم از نشانه های کمبود ویتامین B2 است. کمبود شدید این ویتامین برای فرد باردار، عواقبی وخیم‌تر به دنبال دارد، از جمله ایجاد عارضه لب شکری در جنین.

منابع سرشار از ویتامین B2

جگر بهترین منبع ویتامین B2 است. همچنین این ویتامین به میزان زیاد در شیر و محصولات لبنی، آب‌جو طبی، گوشت و تخم مرغ، سبوس گندم و در بسیاری از سبزیجات مانند اسفناج موجود است.

نیاز بدن به ویتامین B2

انسان متوسط برای هر هزار کالری انرژی غذایی مورد نیاز، روزانه به ۰/۵ میلی گرم ویتامین احتیاج دارد.

ویتامین B3

نیاسین ویتامینی است که مانع بروز بیماری پلاگر می‌شود. پلاگر، بیماری ای است که روی سه اندام مهم بدن شامل دستگاه گوارش، پوست و اعصاب اثر منفی می گذارد.

منابع سرشار از ویتامین B3

گوشت قرمز، ماهی و مرغ منابع اصلی نیاسین هستند؛ اما از آنجایی که این ویتامین در بیشتر مواد غذایی وجود دارد، اگر غذا به مقدار کافی مصرف شود، معمولا شخص با کمبود آن روبه‌رو نخواهد شد.

نیاز بدن به ویتامین B3

- نوزادان از بدو تولد تا شش ماهگی و از شش ماهگی تا یک سالگی به ترتیب پنج و شش میلی گرم
- بیشینه نیاز در پسرهای پانزده تا هجده سال، بیست میلی گرم در روز و در بازه سنی نوزده تا پنجاه سالگی نوزده میلی گرم در روز
- زنان یازده تا پنجاه ساله پانزده میلی گرم (البته برای خانم های باردار و شیرده بیشتر است)

ویتامین B9

فولات که به ویتامین B9 نیز شناخته شده است، ویتامین موجود در میوه ها و سبزیجات برگ سبز است. ناتوانی در جذب فولات می تواند به کمبودهای شدید منجر شود. افزون بر این، ویتامین B9 عمل ساخت و نگهداری سلول ها را برعهده دارد. این وظیفه در هنگام تقسیم سلولی و رشد بسیار مهم است؛ پس مصرف آن برای زنان باردار و نوزادان ضروری است.

منابع سرشار از ویتامین B9

در اسفناج، کلم پیچ و بروکلی، آووکادو، مرکبات، تخم مرغ و جگر گاو یافت می شود.

۲ تا ۳ ماه

زنان باید مکمل اسید فولیک را دو تا سه ماه قبل از بارداری و در سه ماهه اول بارداری مصرف کنند.

ویتامین B12

کم خونی مگالوبلاستیک از مهم‌ترین انواع کم خونی است. این نوع کم خونی در بیشتر موارد به دلیل کمبود اسید فولیک یا ویتامین B12 و البته کمبود سایر ویتامین ها بروز می کند.

ویتامین c

ویتامین c شناخته‌شده‌ترین ویتامین موجود است و همهٔ ما دست کم برای یک بار هم که شده قرص ویتامین c یا جوشان را امتحان کرده‌ایم.