

خشکبارهای ممنوعه برای دیابتی ها



محبوبی بسیاری از افرادی که به دیابت مبتلا هستند گمان می برند می توان محصولاتی چون میوه ها، میوه های خشک یا خشکبارها را با خیال راحت استفاده کرد. حتی گاهی اطرافیان و آشنایان نیز با این توجیه که مصرف قند طبیعی ایرادی ندارد آن ها را به این کار ترغیب می کنند. با این حال، باید بدانیم که همه انواع این میان وعده ها برای دیابتی ها مناسب نیست. برخی از خشکبارها مقدار زیادی قند طبیعی و شاخص گلیسمی بالا دارند و می توانند باعث افزایش سریع قند خون شوند. سلامت نیوز به نقل از یک کارشناس تغذیه نوشته است: در فرایند خشک کردن، آب میوه حذف و قند آن غلیظ تر می شود. این افزایش تراکم قند طبیعی سبب بالا رفتن جریان سریع قند به خون و دشوار شدن کنترل قند می شود. برخی از خشکبارها همچنین شاخص گلیسمی بالاتری نسبت به نسخه تازه خود دارند و این موضوع برای دیابتی ها خطرناک است. اما مصرف چه خشکبارهایی برای دیابتی ها خطرناک است؟

انجیر خشک و خرما

این دوا برقندترین خشکبارها هستند. خرما در برخی انواع حاوی بیش از ۷۰٪ قند ساده (گلوکز و فروکتوز) است. انجیر خشک نیز حدود ۵۰ تا ۶۰ درصد قند دارد. با این حجم از قند و شاخص گلیسمی بالا، مصرف آن ها می تواند قند خون را به سرعت بالا ببرد.

گیلاس خشک و انبه خشک

گیلاس خشک معمولاً ۳۵ تا ۴۰ گرم قند در یک وعده دارد و بسیاری از برندها قند افزوده هم دارند. انبه خشک هم اغلب با شکر فراوری می شود و GI بالاتری نسبت به انبه تازه دارد. تحقیقات نشان داده انبه تازه کنترل قند بعد از غذا را بهتر از انبه خشک بهبود می دهد.

موز خشک و چیپس موز

برخلاف تصور، موز خشک اصلاً سالم تر نیست. در فرایند خشک کردن، چگالی کالری و قند آن افزایش می یابد. اغلب به روش سرخ کرده یا با پوشش شکر تولید می شود و مواد مغذی اصلی نیز در فراوری از بین می رود.

میوه های شکری

میوه های شکری مثل پرتقال شکری، پاپایا شکری و... نه خشکبار محسوب می شوند و نه غذایی سالم! این محصولات با قند زیاد پوشش داده می شوند. ارزش غذایی پایین دارند و باعث افزایش بسیار شدید قند خون می شوند.

روش های خانگی درمان گلودرد



اگر زیاد سرما می خورید و گلودرد می شوید و گلودرد هایتان هم چرکی نیست، بهتر است از درمان های خانگی برای رفع مشکلاتان استفاده کنید. برای نمونه می توانید این راهکارها را امتحان کنید.

- غرغره کردن آب نمک
- مصرف شربت سرفه
- استفاده از اسپری ها و قطره های موجود
- مصرف مایعات ولرم
- نوشیدن چای
- خوردن سوپ مرغ
- استفاده از یف نبات ساخته شده از گیاه ختمی
- داشتن استراحت بیشتر
- مصرف دمنوش هل

تأثیر کاهش وزن بر سلامت مغز و بدن



بررسی های محققان نشان می دهد کاهش وزن سبب افزایش توانایی ها، برنامه ریزی بهتر، فکرکردن راحت تر، نظم دهی ذهن و سلامت مغز می شود. همچنین ضخامت موها، استحکام ناخن ها، پوست صاف و شفاف را به وجود می آورد. همچنین با کاهش هر نیم کیلوگرم وزن، بدن باری حدود دو کیلوگرم از روی زانو ها کم می کند که در درمان زانودرد نقش مؤثری خواهد داشت. از آنجایی که اضافه وزن سبب ایجاد مشکلاتی در دستگاه تنفسی و افزایش شدت حساسیت می شود، با کاهش وزن می توان به درمان و بهبود حساسیت و باز شدن مجرا های تنفسی کمک زیادی کرد.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۳۰۰۷۲۸۹۰ پیام رسان: ۰۸۰۴۴۶۵۸۰۶۰

فرصت سبز فصل بهار

بهار دلکش رسیده است و زمان مناسبی برای کاشت نهال و درخت پیش رو داریم

محبوبه عظیم زاده درست است که در کل سال فقط روز ۱۴ اسفند با عنوان «روز درخت کاری» ثبت شده است. اکنون، در بهار پر از طراوت و زیبایی، باید هر روز را روز درخت کاری دانست. مسئله ای مافوق اهمیت که نباید آن را صرفاً به چشم یک مناسبت تقویمی نگاه کرد. درخت کاری، بیش از هر چیز، یادآور یک مسئولیت جمعی است. در روزگاری که تغییرات اقلیمی، کم آبی، آلودگی هوا و این روزها جنگ، بیشتر از همیشه زندگی و محیط زیست ما را تحت تأثیر قرار می دهد، کاشت و حفظ درختان فقط یک انتخاب نیست و یک ضرورت است. بهار فرصتی است برای اینکه از خود مان بپرسیم در برابر طبیعتی که با مادر نهایت سخاوت رفتار می کند چه مسئولیتی داریم. کاشت یک نهال آغاز یک تعهد است. تعهدی برای مراقبت، حفظ و پاسداری از سرزمینمان، خاکمان و همه منابع طبیعی نهفته در آن.

در باب اهمیت اجتماعی درخت کاری

بگذارید در ابتدای کار کمی از این بگوئیم که چرا کاشت یک نهال کوچک تا این حد اهمیت دارد. هر درختی که در دل خاک می نشانیم فقط یک شاخه و برگ نیست، او، مسبب نفس کشیدن شهر ماست. با هر نفس هوای آلوده را می گیرد و اکسیژن تازه هدیه می دهد. انگار که ریه های سبزی به شهرمان اضافه کرده ایم. سایه اش پناهی است برای روزهای گرم و شاخه هایش خانه ای امن برای پرند ه ها و موجودات کوچک. وقتی نهالی می کاریم فقط به فکر خود مان نیستیم، به فکر آینده و نسل آینده ایم. این، همان مسئولیت شهروندی ماست. مسئولیت پذیری در قبال خانه ای که همه ما در آن زندگی می کنیم.

فراموش نکنیم که

- بین دسترسی به طبیعت و کاهش استرس ارتباط مستقیم وجود دارد.
- زندگی در نزدیکی یک فضای سبز با کاهش ۲۰ درصدی خطر ابتلا به افسردگی مرتبط است.
- کودکان در محله های سرسبزتر تمرکز بالاتری دارند.

با کاشت درخت قصه تمام نمی شود

اما قصه درختان بعد از کاشت تمام نمی شود و تازه شروع می شود. این نهال جوان حالا مثل کودکی است که به مراقبت مان نیاز دارد. وقتی درختی می کاریم انگار امانتی سبزی به دستانمان سپرده شده است. وظیفه ماست که مثل یک باغبان دل سوز حواسمان به نیازهایش باشد و از گزند آسیب ها در امانش بداریم. این مراقبت یعنی درک اینکه هر آنچه که به طبیعت هدیه می دهیم امانت است و باید با عشق و دل سوزی از آن نگهداری کنیم تا او هم در مقابل، سال های سال، عشق و زیبایی اش را به ما هدیه بدهد.

مختصر و مفید

- هر سال تقریباً ۱،۹ تا ۱،۸۳ میلیارد درخت کاشته می شود. اما در هر سال حدود ۱۵،۳ میلیارد درخت نیز قطع می شود. یعنی به ازای هر درختی که کاشته می شود ۸ درخت قطع می شود.
- چین، هند و اتیوپی بیشترین تعداد درخت کاشته شده طی سال را دارند.
- بیش از ۳ درصد از سطح خشکی زمین پوشیده از جنگل است.
- تقریباً ۶،۶ درصد از مساحت ایران را جنگل تشکیل می دهد.

قدم های کوچک، تفاوت های بزرگ

شاید فکر کنید کاشت یک درخت کار بزرگی است که از دست همه بر نمی آید اما واقعیت این است که کوچک ترین اقدام ها هم می تواند بزرگ ترین تفاوت ها را رقم بزند. لازم نیست حتماً یک باغ بزرگ داشته باشید. حتی رسیدگی به یک گلدان در بالکن خانه، کاشت یک نهال در گوشه ای از حیاط یا شرکت در برنامه های درخت کاری محله کافی است تا نقش خودتان را ایفا کنید. این قدم های کوچک وقتی در کنار هم قرار می گیرند تصویری زیبا می سازد از یک شهر و شهروندان پر نشاط. پس بیایید از همین امروز با همه توانمان لیخندی سبزی به شهرمان هدیه بدهیم.

مسئله مهم انتخاب گونه مناسب

- هر گونه درخت مناسب کاشت در تمام مناطق ایران نیست. گونه ها باید بر اساس اقلیم (گرم / خشک / معتدل / مرطوب) نوع خاک و منابع آب انتخاب شوند.
- اگر گونه های اشتباه کاشته شود جذب کربن می تواند تا ۵۰ درصد کمتر از حد پیش بینی باشد.
- درختان بومی اکوسیستم منطقه را تقویت می کند، آب را بهتر ذخیره می کند و به نوسانات اقلیمی مقاوم ترند.
- استفاده نا آگاهانه از گونه های پر آب یا غیر بومی می تواند به کاهش آب زیرزمینی، فرسایش خاک و مشکلات مدیریتی منجر شود.
- کاشت گونه های غیر بومی می تواند تا ۴۰ درصد تنوع زیستی محلی را کاهش بدهد.
- تا سال ۲۰۵۰ بسیاری از گونه های درختی باید صد ها کیلومتر جابه جا شوند تا در اقلیم مناسب بمانند.

اینجا چه بکاریم؟

اقلیم خراسان، طبق اطلاعات مندرج در اداره کل هواشناسی استان خراسان رضوی، این استان از تنوع اقلیمی برخوردار است. اما، به طور کلی، باید اقلیم آن را نیمه خشک دانست.
گونه های مقاوم و مناسب:
● **بادام**: مقاوم به خشکی
● **بسته**: بسیار مقاوم به خشکی، گرما و شوری
● **توت**: مقاوم به گرما و کم آب یا سایه سار خوب
● **زرشک**: تحمل بالای خشکی با آبیاری کم
● **انار**: مقاوم به گرما و خشکی و محصول اقتصادی بالا
● **زیتون**: نیاز آبی کم و مقاومت در برابر خشکی
تکته: «نیمه خشک» خود طیف وسیعی است و میزان بارندگی و دمای دقیق در مناطق مختلف خراسان می تواند متفاوت باشد.

چه فصلی بهتر از بهار؟

بهار که از راه می رسد انگار طبیعت هم نفسی تازه می کند و جانی دوباره می گیرد. این همان حال خوب طبیعت است که دلش می خواهد هر چیزی را در آغوش بگیرد و به آن زندگی ببخشد. بهار یعنی دمای ملایم زمین، یعنی نم نرم باران رحمت، یعنی هوایی که پر از حال خوش و بوی زندگی است. این، همان زمانی است که نهال جوان ما با خیالی راحت ریشه هایش را در خاک محکم می کند و آماده می شود تا قد بکشد و بلند شود. پس انتخاب بهار برای کاشت نهال و درخت، یک انتخاب هوشمندانه از سمت یک شهروند مسئول است که می داند چگونه با طبیعت همراه شود تا هدیه سبزی او با عشق و امید پا بگیرد.

جهت اطلاع

- یک درخت بالغ به طور میانگین سالانه حدود ۲۰ تا ۲۲ کیلوگرم کربن دی اکسید را جذب می کند.
- هر انسان به طور میانگین سالانه حدود ۴ تا ۵ تن کربن دی اکسید تولید می کند.

درخت ها و آدم ها

چه حس خوبی دارد وقتی می بینیم نهال کوچکی که روزی با هم در خاک نشاندن ایم حالا تبدیل به درختی تناور شده است و به کوچه و محله مان طراوت و سرسبزی بخشیده است. کاشت درخت، وقتی در کنار یکدیگر و به صورت دسته جمعی انجام می شود، گویی بذری از همدلی و هم بستگی در دل ها می کارد. وقتی با هم برای سبزی کردن گوشه ای از شهرمان تلاش می کنیم حس تعلقمان به آن مکان صد چندان می شود. دیگر آنجا فقط یک خیابان و یک کوچه نیست، بلکه بخشی از خاطرات و هویت مشترک ماست. این مشارکت های کوچک شهر را برای همه ما زنده تر و دوست داشتنی تر می کند چون می دانیم هر کدام از ما سهمی در ساخت و زیبایی آن داشته ایم.

بد نیست بدانیم که

- اختلاف دمایی بین مناطق پردرخت و کم درخت شهری ۲ تا ۷ درجه سانتی گراد است.
- درختان شهری می توانند هزینه سرمایش ساختمان را تا ۳۰ درصد کم کنند.

نکته: شما می توانید با ورود به سامانه جامع فضای سبز شهرداری مشهد به آدرس gsm.s.mashhad.ir برای درخواست کاشت نهال اقدام کنید.

