

اگر کارمند هستید و روز‌هایی از هفته را بیرون از منزل غذای خود را از رستوران و اغذیه فروشی سفارش غذا می‌دهید لازم است چند نکته را در نظر داشته باشید. اول چند پیشنهاد و یادآوری برای کسانی که گذار آماده می‌کنند داشته‌باشیم و سپس به کسانی که تمایل دارند یک وعده غذایی را بیرون از منزل تهیه کنند:

● توصیه به آشپزها و فروشندگان

✓ اگر علایم و نشانه‌هایی شبیه آنفلوآنزا شامل تب، سرفه و عطسه داشتید در آشپزخانه نمانید و تا خوب شدن کامل در منزل استراحت کنید. ✓ کارکنان رستوران و اغذیه فروشی‌ها در شست و شو و تهیه مواد غذایی نهایت دقت را داشته‌باشند و بیشتر از همیشه دست‌ها را با شیوه صحیح شست و بشوید.

✓ اغذیه فروش‌ها و کسانی که مسئول آماده کردن ساندویچ، سالاد و سینی پذیرایی هستند هم بهتر است در طول روز چندین بار دست خود را بشویند و با محلول ضد عفونی کنند.

✓ پذیرایی به صورت سلف سرویس شرایط انتشار ویروس کرونا را فراهم‌تر می‌کند، بنابراین بهتر است، تماس مراجعه‌کنندگان با مواد غذایی کمتر باشد و غذا، سالاد، دسر و... به صورت پرس تحول ارائه شوند سلف.

● توصیه به مصرف‌کنندگان

✓ بهتر است برای سفارش غذا به رستوران و اغذیه فروشی مراجعه تا از سلامت بهداشت محل پخت و تهیه غذا اطمینان حاصل کنید.

✓ اگر سفارش غذا را در محل کار یا منزل می‌دهید، بعد از تحویل گرفتن غذا و قبل از باز کردن بسته بندی، دست‌ها را کاملاً شست و بشوید. بسته بندی را بعد از باز کردن در سطل زباله بیندازید و با کمترین تماس غذا با ظرف، محتویات را به بشقاب منتقل کنید. ✓ رستوران و اغذیه فروشی ثابتی را برای تهیه غذا در نظر داشته‌باشید و هر روز رستوران و اغذیه فروشی خود را عوض نکنید.

✓ تا حد ممکن سالاد و سبزی و دسر را خودتان آماده کنید و تنها غذا را از بیرون سفارش بگیرید.

✓ اگر مجبورید سر میز غذا با افراد دیگری بنشینید فاصله خود را رعایت کنید.

✓ در محل کار فضایی را برای خوردن غذا اختصاص دهید تا سر میز کارتان که احتمال آلودگی بیشتر دارد مجبور به خوردن نباشید.

✓ گوشی همراه را سر میز ناهار همراه نداشته‌باشید و در مدت غذا خوردن مشغول کار دیگری نباشید تا ظرف غذا روی باز مدت زمان بیشتری در معرض آلودگی قرار بگیرد. ✓ از برداشتن غذای ریخته شده تا انتهای میل کردن وعده غذایی خودداری کنید و اگر چنگال یا قاشق‌تان روی زمین افتاد قبل از شروع مجدد آن را کاملاً بشویید.

قند مایع چیست؟

مصرف قند مایع احساس سیری به شما نمی‌دهد و باعث ذخیره چربی شکمی می‌شود



مصطفی عاشوری، فیزیولوژیست ورزشی

تغذیه

قند مایع، قندی است که به صورت مایع در نوشیدنی‌هایی شیرین مانند نوشابه موجود است. اگر چه آب میوه، نوشیدنی‌سالمی محسوب می‌شود و شاید این نوشیدنی به اندازه نوشابه، کالری و قند نداشته باشد اما مصرف زیاد آن ممکن است همان مشکلات سلامت را که شما با خوردن نوشیدنی‌های شیرین با قند بالا دچار آن می‌شوید به همراه داشته باشد. در ادامه کالری و قند موجود در ۱۲ اونس (۳۵۵ میلی لیتر) برخی از نوشیدنی‌های پر مصرف با قند زیاد را بررسی می‌کنیم:

سودا (نوشابه گازدار): ۱۵۱ کالری و ۳۹ گرم شکر

چای شیرین شده: ۱۴۴ کالری و ۳۵ گرم شکر

آب پر تقال: ۱۷۵ کالری و ۳۳ گرم شکر

آب انگور: ۲۲۸ کالری و ۵۴ گرم شکر

لیموناد: ۱۴۹ کالری و ۳۷ گرم شکر

نوشیدنی ورزشی: ۱۱۸ کالری و ۲۲ گرم شکر

● تفاوت قند مایع با قند جامد

زمانی که شما قند مایع مصرف می‌کنید این ماده به شما احساس سیری نمی‌دهد و شما فقط کالری مصرف می‌کنید. در یک مطالعه نشان داده شد افرادی که با مصرف ژله ۴۵۰ کیلو کالری را به بدن رساندند نسبت به کسانی که ۴۵۰ کیلو کالری قند مایع مصرف کردند، غذای کمتری را استفاده کردند.

● میوه یا آب میوه؟

جامد یا مایع بودن میوه بر میزان گرسنگی متفاوت است. در یک مطالعه شش‌روزه افرادی سیب را کامل و به صورت آب سیب به عنوان میان وعده یا وعده اصلی مصرف کردند که در نهایت مشخص شد مصرف میوه کامل باعث احساس سیری می‌شود.

● نوشیدنی‌های قندی و افزایش وزن

مصرف زیاد شکر ممکن است باعث افزایش کالری و اضافه وزن شود. این دو اتفاق به دلیل وجود مقادیر زیاد فروکتوز است که بی‌ضرر نیست. به عنوان مثال، شکر حاوی ۵۰ درصد گلوکز و ۵۰ درصد فروکتوز است، در حالی که شربت ذرت با فروکتوز زیاد حاوی ۴۵ درصد گلوکز و ۵۵ درصد فروکتوز است. تحقیقات نشان می‌دهد که هر دو این قندها بر اشتها و کالری به یک اندازه تأثیر می‌گذارند.

دانستنی‌ها

همه مواد حاوی فروکتوز از جمله عسل و آب میوه از پتانسیل یکسانی برای افزایش وزن برخوردارند. افزون بر این، مطالعات متعددی فروکتوز اضافی را به افزایش وزن مرتبط می‌داند. به نظر می‌رسد مصرف زیاد این ماده باعث افزایش ذخیره چربی شکم و دور ناف می‌شود و خطر ابتلا به بیماری‌ها را افزایش می‌دهد.

در یک مطالعه ۱۰ هفته‌ای افراد دارای اضافه وزن، ۲۵ درصد کالری مصرفی را از نوشیدنی‌های شیرین با قند فروکتوز تأمین کردند و در نهایت چربی شکمی آن‌ها افزایش یافت. همچنین برخی از شواهد نشان می‌دهد که مصرف زیاد فروکتوز، چربی سوزی و میزان متابولیک بدن را در افرادی که به مدت ۱۰ هفته رژیم غنی از فروکتوز را پیروی کردند، کاهش داد.

● قند مایع و قند خون

افزون بر افزایش وزن، قند مایع می‌تواند به افزایش قند خون و مقاومت به انسولین منجر شود. مطالعات متعددی میزان مصرف فروکتوز بالا را با کاهش حساسیت به انسولین و افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط می‌کند. به نظر می‌رسد نوشیدنی‌های قندی با تحویل مقدار زیادی فروکتوز در زمان کم باعث افزایش این خطری می‌شود.

در یک تجزیه و تحلیل دقیق از ۱۱ مطالعه روی بیش از ۳۰۰ هزار نفر مشخص شد افرادی که روزانه دو تا سه نوشیدنی شیرین کننده با قند افزوده مصرف کرده، ۲۶ درصد بیشتر از افرادی که یک نوشیدنی شیرین در همراه نوشیده‌اند، احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ را دارند.

افزون بر مقاومت به انسولین و دیابت، مصرف مکرر نوشیدنی‌های قندی با بیماری کبد چرب غیر الکلی (NAFLD) مرتبط است. هنگامی که فروکتوز بیشتری



مصرف می‌کنید فروکتوز اضافی به چربی تبدیل و بخشی از این چربی در کبد ذخیره می‌شود که ممکن است باعث التهاب، مقاومت به انسولین و بیماری کبد چرب شود. متأسفانه، مقاومت به انسولین و دیگر مشکلات سلامتی مرتبط با مصرف زیاد قندهای مایع اغلب در کودکان و بزرگ سالی آغاز می‌شود.

قند مایع خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد

قندهای مایع نیز تأثیر منفی بر سلامت قلب دارد. برخی مطالعات حاکی از آن است که مصرف زیاد فروکتوز باعث افزایش سطح تری‌گلیسرید و دیگر مولکول‌های چربی در جریان خون می‌شود. مقادیر بالای این چربی در خون، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد. نتایج یک مطالعه هفت‌هفته‌ای نشان داد حتی دوزهای کوچک تا متوسط نوشیدنی‌های شیرین کننده قند به تغییرات نا سالم در اندازه ذرات LDL و افزایش در نشانگر التهابی CRP منجر می‌شود.

● میزان مصرف

هر چه نوشیدنی‌های شیرین با قند بیشتری مصرف کنید، خطر بروز مشکلات سلامت بیشتری شود. یک مطالعه نشان داد که مصرف ۶/۵ درصد کالری به عنوان نوشیدنی‌های شیرین کننده با قند به مدت سه هفته روی نشانگرهای سلامت و ترکیب بدن در مردان سالم تأثیر منفی گذاشته است. مقدار قند مایع که می‌تواند بدون ایجاد مشکلات بهداشتی مصرف شود، در افراد مختلف متفاوت است. با وجود این محدود کردن آب میوه به ۲ اونس (۵۹ میلی لیتر) در روز و پرهیز از مصرف دیگر نوشیدنی‌ها با قندهای اضافه شده بهترین گزینه برای شماست.



تشخیص سرطان ریه از روی وضعیت ناخن‌ها

براق و بیشتر از حد معمول برآمده می‌شود. در مرحله آخر، انتهای انگشتان متورم می‌شود.

● انگشت چماقی و سرطان ریه

انگشتان چماقی اغلب نشانه مشکلات ریه‌ها، قلب، کبد یا رگ‌های خونی بزرگ است. به همین دلیل است که به پزشک خود مراجعه کنید زیرا همیشه لازم نیست این نشانه‌ای باشد که شما مبتلا به سرطان ریه هستید.

سلامت

درمان فقر آهن در کودکان

مکمل‌های آهن در رژیم غذایی می‌تواند هموگلوبین را برای رسیدن به سطح سالم تضمین کند. معمولاً طبق تجویز پزشک، کودکان ویتامین‌ها را به شکل ویتامین رژیمی و مکمل‌ها برای فقر آهن دریافت می‌کنند. کم خونی داسی شکل و تالاسمی در جایی اتفاق می‌افتد که بدن نتواند سلول‌های خونی را تولید کند بنابراین به اهدای خون نیاز می‌یابد. از راه‌های کاهش کم خونی کودکان بیشتر بدانید:

مکمل‌های ویتامین دیگر نیز باید به حد تعادل در رژیم غذایی کودکان وجود داشته باشد. ● **نیاز کودکان به آهن چقدر است؟** کودکان تازه متولد شده باید به اندازه کافی در بدن خود آهن داشته باشند که در سنین مختلف این میزان به شکل زیر است:

۱۱ میلی گرم - برای ۷ تا ۱۲ ماه

۷ میلی گرم - برای یک تا ۳ سال

۱۰ میلی گرم - برای ۴ تا ۸ سال



پزشکی

روش‌های کنترل درد زایمان

فرنیس یاقوتی

مترجم

بانوان

شاید برای شما جالب باشد که بدانید بدن انسان در حالت عادی توانایی تحمل ۴۵ واحد درد را دارد این در حالی است که یک مادر، هنگام زایمان طبیعی به طور متوسط ۵۷ واحد درد تحمل می‌کند که این درد معادل شکستن همزمان ۲۰ استخوان بدن است.

۱۱ راه برای کم کردن درد زایمان طبیعی بدون استفاده از دارو

۱ مکان مناسب و آرامش بخشی را برای زایمان انتخاب کنید به عنوان مثال داشتن یک توپ بزرگ برای نشستن روی آن و ورزش کردن در زمان شروع دردها یا داشتن یک صندلی گهواره‌ای برای این که کمی روی آن بنشینید، بسیار کمک کننده است.

۲ انتخاب پزشک و ماما بسیار مهم است. کسانی را انتخاب کنید که به شما انرژی مثبت می‌دهند و در عین حال صبور هستند. دریافت حس امنیت در زمان شروع دردها به شما کمک می‌کند تا استرس خود را کنترل کنید.

۳ درباره درد زایمان اطلاعات به دست بیاورید. برای این کار می‌توانید از کتاب‌ها، مجلات یا کلاس‌های مرتبط با زایمان استفاده کنید. هر چقدر دانش شما در این زمینه بیشتر باشد بهتری می‌توانید احساسات‌تان را کنترل کنید.

۴ درباره ترس‌ها و نگرانی‌هایتان با پزشک یا ماما صحبت کنید و در عین حال از راه‌حلهایی که ارائه می‌دهند، استفاده کنید.

۵ روش‌های تنفسی را از قبل تمرین کنید. با کنترل و انجام تنفس با یک ریتم مشخص می‌توانید انقباض‌ها را کنترل کنید.

۶ از تجسم و تصور کمک بگیرید. مثلاً می‌توانید یک عکس که احساس خوبی به شما می‌دهد همراه داشته باشید. می‌توانید به موسیقی گوش دهید مثلاً گوش دادن به صدای امواج دریا در زمان انقباض‌ها حواس شما را از دردها دور می‌کند.

۷ دوش آب گرم بگیرید. برای این کار از یک صندلی استفاده کنید و زیر دوش آب گرم بنشینید. آب گرم در کاهش دردها بسیار به شما کمک می‌کند.

۸ تغییر وضعیت دهید و مدت طولانی در یک حالت نمانید. مثلاً می‌توانید راه بروید یا بنشینید یا دراز بکشید.

۹ از کمپرس آب گرم و آب سرد استفاده کنید. کمپرس آب گرم را روی کمر و شکم و شانه‌ها بگذارید و کمپرس آب سرد را روی صورت و گردن قرار دهید.

۱۰ از ماساژ غافل نشوید. ماساژ گرفتن در زمان انقباض‌ها باعث کاهش دردی می‌شود.

۱۱ از متخصص طب سوزنی می‌توانید کمک بگیرید ولی فراموش نکنید این کار را قبل از شروع دردها انجام ندهید.

منابع: babycenter - parents.

ترفندها

آشپزخانه

نکاتی درباره شیرینی نخودی



نخودی یکی از لذیذترین شیرینی‌هاست. برای پخت آن به پیشنهادهای ارائه شده در ادامه مطلب توجه کنید:

۱- در هر روش پخت شیرینی نخودی نباید خمیر به دست بچسبد. خمیر باید لطیف باشد.

۲- اگر شیرینی نخودی باز شد یعنی این که روغن آن یا پودر شکر زیاد است، باید کمی به خمیر آرد اضافه کنیم و اگر گلوله شد یعنی آرد زیاد است و باید کمی روغن به آن بیفزاییم.

۳- معمولاً چند عدد از شیرینی نخودی‌ها را اول پخت می‌کنند و سپس اگر مشکلی نبود همه را می‌پزند.

۴- البته باید بدانید شیرینی نخودی به دلیل آن که حاوی شکر زیادی است، اغلب موجب یبوست می‌شود.

۵- همه آردها به خصوص آرد نخودچی به سرعت رطوبت محیط را به خود جذب می‌کند و در گرما، تخم‌آفتی که احتمال دارد در هر آردی وجود داشته باشد، رشد می‌کند و تبدیل به حشره می‌شود.

* بهتر است برای ماندگاری بیشتر، آرد نخودچی را درون فریزر نگه دارید.

* ارزش غذایی یک سوم لیوان آرد نخودچی، معادل یک کف دست نان سنگک و بربری یا سه چهارم لیوان غلات آماده خوردن (برش‌توک) است.

* مصرف نخودچی با آرد آن در صورتی که بی‌نمک و به اندازه نخودچی دو آتشه برشته نشده باشد به افرادی که در جودین حیوانات مشکل دارند توصیه می‌شود.