

تغذیه

در باره زولیبیا و بامیه بیشتر بدانید

زولیبیا و بامیه علاوه بر این که قند و چربی بالایی دارد، به دلیل حرارت زیادی که می‌بیند، ارزش غذایی چندانی برخوردار نیست. هر بامیه ۸۰ کالری و ۱۰۰ گرم زولیبیا ۴۵۰ کالری دارد. از طرفی جذب قند زولیبیا و بامیه به علت داشتن چربی زیاد ۲ تا ۳ ساعت طول می‌کشد.

هر دانه بامیه به طور متوسط حدود ۸۰ کالری دارد که برای سوزاندن آن می‌توان فعالیت‌های زیر را انجام داد:
✓ پیاده‌روی ۲۶ دقیقه
✓ دویدن آهسته ۱۰ دقیقه
✓ شنا ۷ دقیقه
✓ دوچرخه سواری ۱۷ دقیقه
✓ ۱۰۰ گرم زولیبیا ۴۵۰ کالری دارد که این کالری معادل کالری مورد نیاز برای انجام فعالیت‌های زیر است:

✓ پیاده‌روی ۱۲۶ دقیقه
✓ شنا ۳۸ دقیقه
✓ دوچرخه سواری ۶۹ دقیقه
✓ دویدن آهسته ۵۲ دقیقه

چند توصیه

✓ از قنادی‌های معتبر که تحت نظارت وزارت بهداشت فعالیت می‌کنند، خرید کنید.
✓ از خرید زولیبیا و بامیه سوخته یا خمیر گونه اجتناب کنید.
✓ از خرید زولیبیا و بامیه که در قنادی به صورت روباز نگهداری می‌شود و در معرض آلاینده‌ها قرار دارد، اجتناب کنید.
✓ قند و چربی بالای زولیبیا و بامیه باعث تشنگی می‌شود؛ بنابراین از مصرف آن در وعده سحر اجتناب کنید.
✓ زولیبیا و بامیه باید در مکان خشک و خنک مانند یخچال نگهداری شود.
✓ افراد دیابتی باید از مصرف این شیرینی اجتناب کنند.
✓ کشمش، خرما و توت‌دارای قند طبیعی هستند و بهتر است افراد روز ه‌دار قند مورد نیاز بدنشان را از طریق این مواد غذایی تامین کنند.
✓ از نگهداری زولیبیا و بامیه برای مدت طولانی در منزل خودداری کنید.
✓ زولیبیا و بامیه را در معرض نور خورشید قرار ندهید.

ویتامین «بیوتین» و رشد موها

بیوتین به واسطه نقشی که در تولید کراتین (پروتئین اصلی مو) ایفای کند برای رشد موها ضروری است

بیشتر بدانیم

بیوتین یا همان ویتامین B7، ویتامین محلول در آب است که در فرایند متابولیسم و تبدیل غذا به انرژی نقش دارد. علاوه بر آن این ویتامین برای رشد و حفظ سلامت موها و ناخن ضروری



است. این ویتامین در مواد غذایی مانند تخم مرغ، جگر، گل کلم، قارچ و مغز دانه‌ها و غلات وجود دارد. در این مطلب به موارد استفاده از این ویتامین اشاره می‌کنیم:

خبرخوش
بیوتین در مواد غذایی زیادی وجود دارد و از طرفی در بدن هم توسط باکتری‌های روده تولید می‌شود، بنابراین به طور معمول اگر از انواع مواد غذایی استفاده کنیم دچار کمبود این ویتامین نمی‌شویم، اما ممکن است بعضی از افراد دچار کمبود این ویتامین شوند مانند کودکان، زنان باردار، افراد معتاد به الکل و افراد مبتلا به نقص بیوتینیداز؛ نوعی اختلال متابولیک که طی آن بیوتین نمی‌تواند از پروتئین‌های موجود در رژیم غذایی آزاد شود.
علائم کمبود
از علائم کمبود بیوتین می‌توان به ریزش مو و راش‌های پوستی قرمز و پوسته پوسته اطراف دهان، چشم‌ها و بینی، خشکی پوست، شوره سر، موهای شکننده و نازک، موخوره، ریزش مو، مشکلات گوارش مانند

کمبود بیوتین و طاسی مردان
بین ۳۰ تا ۵۰ درصد مردان درجه‌ای از ریزش مو را در ۵۰ سالگی تجربه می‌کنند. نتایج بررسی در سال ۲۰۱۹ پژوهشگران نشان داد مردانی با الگوی طاسی مردانه دارای سطوح بیوتین اندکی کمتر نسبت به آن‌هایی هستند که ریزش مو ندارند. با این حال، تفاوت به اندازه‌ای چشمگیر نبود، بنابراین توصیه می‌کنیم اگر با ریزش مو مواجه هستید، بهترین گزینه مراجعه به پزشک است.
نیاز روزانه به بیوتین
نیاز روزانه هر فرد به بیوتین می‌تواند بسته به سن، جنسیت و پریمیدون، و فنوباربتال ممکن است سلامت عمومی و متفاوت باشد اما کارشناسان تغذیه دستورالعمل زیر را پیشنهاد می‌کنند
هر فرد ۱۰ سال یا بالاتر: باید بین ۳۰ و ۱۰۰ میکروگرم در روز بیوتین دریافت کند.

آشپزی هنر

نکات ضروری برای تهیه مارمالاد

روش پخت مارمالاد با مریافرق دارد. در مارمالادهای میوه‌ها را یا خرد می‌کنیم یا به صورت پوره در می‌آوریم. در مارمالاد چون زمان پخت کوتاه است عطر و طعم میوه بهتر حفظ می‌شود. ادامه مطلب در مورد تهیه مارمالاد را بخوانید:
۱ شیشه مارمالاد را باید از نوعی انتخاب کنید که اندازه آن کوچک و دیواره آن‌ها صاف و یکدست باشد.
۲ مارمالادهایمانی تغییر رنگ و شفافیت خود را از دست می‌دهند که در جای گرم نگهداری شوند یا تاریخ نگهداری آن‌ها گذشته باشد.
۳ زمانی که مارمالاد را از روی حرارت بر می‌دارید باید آن را حداقل ۱۰ دقیقه هم بزنید تا میوه و شیر به طور یکنواخت



با هم مخلوط شود. اگر کف روی آن جمع شد کف آن را با یک قاشق فلزی جدا کنید.
۴ مارمالادهای بیشتر از یک سال نگهداری نکنید.
۵ مارمالادهای آماده را قبل از استفاده ۱۵ روز تا یک ماه در یخچال نگهداری کنید تا عطر و طعم مطبوع‌تری برایتان داشته باشد.
۶ مارمالادهای را باید در قابلمه‌ای با استیل بپزید. ظرف باید متناسب با اندازه شکر و میوه باشد.
به طوری که وقتی شکر و میوه را درون ظرف می‌ریزیم بیشتر از یک سوم ظرف را نگیرد تا زمان پخت مخلوط از ظرف بیرون نریزد.

نکات بهداشتی ضروری در نانوایی‌ها



در نانوایی‌ها یک فروشنده صرفاً برای دریافت وجه باید به کار گرفته شود و این فرد به هیچ عنوان نباید با تهیه و توزیع نان در تماس باشد.



با توجه به ازدحام جمعیت و تشکیل صف‌های نانوایی مردم نکات بهداشتی را بیشتر رعایت کنند و در غیر این صورت، نانواها، باید مردم را آگاه کنند.



نانواها از ماسک و کلاه مناسب استفاده کنند و تمامی کارکنان نانوایی باید هر روز به حمام بروند و حداقل یک بار در روز لباس خود را تعویض کنند.

● آگاهی کارکنان نانوایی از علائم شایع ویروس کرونا (تب، سرفه خشک و تنگی نفس) بسیار ضروری است.
● افراد شاغل در نانوایی در صورت داشتن علائم ابتلا هرگز نباید به محل کار خود مراجعه کنند.
● از ورود افراد متفرقه به داخل کارگاه نانوایی باید خودداری شود.
● تاحد امکان باید از تبادل پول نقد خودداری شود.
● شست‌وشوی مکرر دست نانواها هر نیم ساعت یک بار ضروری است.
● تمامی تجهیزات نانوایی و سطوحی که نان‌روی آن قرار می‌گیرد به صورت روزانه و قبل از شروع کار ضد عفونی و گندزدایی شود.

● اگر از رعایت اصول بهداشتی مطمئن نیستید از نان‌های بسته‌بندی صنعتی استفاده کنید.
● اگر در خود علائم بیماری را حس می‌کنید هرگز برای خرید نان به نانوایی نروید.
● از دست زدن به نان مشتریان دیگر خودداری کنید.

منبع: دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

دانستنی‌ها

۵ ماده مغذی مورد نیاز زنان

یاسمین مشرف
مترجم

بانوان

نیازهای غذایی ما با افزایش سن تغییر می‌کنند. این موضوع به ویژه در باره زنان صادق است. مراحل مختلف زندگی زنان از جمله قاعدگی، بارداری، شیردهی و یائسگی نیازهای متفاوتی در آن‌ها ایجاد می‌کند. به همین دلیل بدن زنان در مراحل مختلف به ویتامین، مواد معدنی و مواد مغذی خاصی نیاز دارد. کارشناسان می‌گویند بهترین حالت این است که ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن از مواد غذایی دریافت شود، اما چنین چیزی همیشه ممکن نیست. بنابراین بهتر است در باره مصرف ویتامین‌ها و مکمل‌ها با پزشک خود صحبت کنید، به ویژه اگر باردار هستید یا قصد بارداری دارید. ویتامین‌ها و مواد معدنی که زنان باید آن‌ها را در فهرست غذایی خود در اولویت قرار دهند شامل موارد زیر است:

کلسیم

مقدار مورد نیاز: ۱۰۰۰ میلی گرم در روز
مفید برای: تقویت استخوان‌ها، قلب، عضلات، سلامت اعصاب
منابع: لبنیات، ماهی قزل‌آلا، سبزیجات سبز، مواد غذایی غنی شده، قرص آنتی‌اسید کربنات کلسیم

ویتامین دی

مقدار مورد نیاز: برای زنانی که به ویژه در اقلیم‌های شمالی زندگی می‌کنند ۱۲۰۰ تا ۲۰۰۰ واحد در روز
مفید برای: سلامت استخوان‌ها، قلب و سیستم ایمنی
منابع: ماهی‌های چرب، تخم مرغ، مواد غذایی غنی شده، قرار گرفتن در معرض نور خورشید، مکمل‌های دی ۳

آهن

مقدار مورد نیاز: ۱۸ میلی گرم (زنان باردار باید بیشتر از این میزان مصرف کنند)
مفید برای: افزایش انرژی، سلامت گلبول‌های قرمز، تقویت سیستم ایمنی، سلامت باروری، بهبود عملکرد مغز
منابع: گوشت، ماهی، تخم مرغ، لوبیا، نخود فرنگی، سبزیجات سبز، غلات کامل

منیزیم

مقدار مورد نیاز: ۴۰۰ میلی گرم
مفید برای: تشکیل استخوان، رشد جسمی و شناختی، بارداری سالم، تقویت استخوان‌ها، سلامت قلب، تقویت سیستم ایمنی، تنظیم قند خون
منابع: حبوبات، آجیل، دانه‌ها، غلات سبوس‌دار، غلات غنی شده، سبزیجات برگ سبز

فولات

مقدار مورد نیاز: ۴۰۰ میکروگرم (در صورت بارداری یا شیردهی، باید بیشتر مصرف شود)
مفید برای: رشد سالم جنین، جلوگیری از نقص هنگام تولد، مبارزه با افسردگی، متابولیسم پروتئین‌ها
منابع: سبزیجات، اسفناج، جوانه‌ها، کلم بروکلی، لوبیا سبز، برنج قهوه‌ای، سیب زمینی، غذاهای غنی شده، مکمل‌ها در صورت بارداری یا قصد بارداری
منبع: ahchealthenews.com

بیشتر بدانیم

اختلالی که در اثر بیش‌فعالی بروز می‌کند

اختلال بیش‌فعالی ممکن است منجر به بروز اختلال خواب در افراد مبتلا شود. به گزارش شینهوا، یک تیم بین‌المللی از محققان دریافتند، برای پیدا کردن ارتباط بین ADHD و مشکلات خواب، محققان به سرپرستی دانشگاه فودان تحقیقات تصویربرداری از ساختار مغز را انجام دادند و دریافتند که علائم ADHD و اختلالات خواب ارتباط عصبی مشترکی دارند. آن‌ها دریافتند که علائم ADHD منجر به اختلال خواب می‌شود. هرچه علائم ابتلا به بیش‌فعالی شدیدتر باشد، مشکلات خواب بیشتری نیز به دنبال خواهد داشت. تحقیقات گسترده در واقع نشان می‌دهد افراد مبتلا به اختلال بیش‌فعالی مبتلا به مشکلات و اختلالات خواب هم هستند.



فر فره

صفحه ویژه کودکان در روزنامه خراسان
روزهای زوج هر هفته
در ضمیمه زندگی‌سلام

سلامت

خرما را چگونه ضد عفونی کنیم؟

ضد عفونی کردن خرما در روزهای شیوع کرونا و با وجود ماه مبارک رمضان از سوالات و ابهام‌هایی است که در ذهن بسیاری از افراد وجود دارد. خرما همواره یکی از خوراکی‌های ثابت سفره افطار بوده است. شست‌وشوی خرما به چه صورت است تا از ویروس و باکتری پاک شود؟ باید توجه داشته باشیم که شستن خرما ضروری است، زیرا این میوه به دلایل مختلف مانند گرد و غبار، فضولات پرندگان و حشرات موذی یا در زمان چیدن و درجه‌بندی شدن توسط کارگران احتمال دارد به ویروس و باکتری آلوده شده باشد. تاجایی که ممکن است باید از خرید فله‌ای و سنتی خرما خودداری کنیم اما اگر خرما را به این صورت تهیه کرده‌ایم بهترین کار این است که آن را درون ظرفی بربزیم و پس از شست‌وشو با آب به مدت ۱۴ روز در جایی قرار دهیم که اگر ویروس کرونا در آن وجود داشت از بین برود و سپس مصرف کنیم. به هیچ عنوان خرما را با مواد الکلی و ضد عفونی کننده نباید شست‌و شود؛ زیرا این مواد در خرما ماسدو باعث مشکلات بسیاری در هنگام خوردن می‌شود. همچنین می‌توانیم خرمای خشک را درون فر یا مایکروفر قرار دهیم و آن را گرم کنیم البته به شرط آن که خرما نسوزد و با این روش ویروس موجود در خرما از بین می‌رود، اما خوب است بدانیم خرماهایی که در کارخانه درون بسته‌بندی‌های مقاوم و غیر قابل نفوذ نایلونی و کیوم یا بسته‌بندی شده مراحل شست‌و شوو ضد عفونی‌اطلی کرده‌اند و فقط پس از خرید ظرف خرما را شست‌و شو و هم و ضد عفونی کنیم.
کارخانجات یا کارگاه‌های دارای مجوز بهداشت زیر نظر مسئول فنی قبل از بسته‌بندی، خرما را شست‌و شوی اولیه می‌دهند و پس از آن میوه را ضد عفونی می‌کنند.

منبع: خبرگزاری دانشجو