

چه مواد غذایی را می‌توان جایگزین گوشت قرمز کرد؟

بعضی از ما دوست داریم به جای گوشت قرمز از جایگزین‌های مناسب آن استفاده کنیم. در ادامه به بعضی از این جایگزین‌ها اشاره می‌کنیم:

● **سویا:** اولین ماده غذایی است که مقادیر فراوانی پروتئین گیاهی و تأثیر چشمگیری بر کاهش کلسترول خون دارد و زمینه ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی و سرطان رحم در زنان را کاهش می‌دهد. امروزه انواع فرآورده‌های حاصل از سویا از جمله شیر آن وجود دارد که مصرف آن به دلیل اسیدهای آمینه ضروری در رژیم بدون گوشت توصیه می‌شود.

● **حبوبات:** یکی از منابع بسیار غنی پروتئین‌های گیاهی و جزو مشهورترین جایگزین‌های گوشت هستند که عبارتند از انواع عدس، لوبیا و غیره که سرشار از فیبر، مواد معدنی و ویتامین‌ها هستند و از طرفی چربی هم ندارند.

● **غلات سبوس‌دار:** غلات سبوس دار نسبت به غلات تصفیه شده دارای ریز مغذی‌های بیشتری است و به دلیل این که شاخص گلیسمی (شاخص گلیسمی یا شاخص قندی یا بار گلیسمی که به اختصار به آن Glycemic index یا GI هم می‌گویند، یک راهنما و یک سنجش برای بهتر مصرف کردن مواد غذایی، مخصوصاً کربوهیدرات‌هاست و بهتر است بگوییم شاخصی است برای تغذیه سالم و اصولی) پایین‌تری دارد برای بدن مفیدتر است. جودوسر، کینوا، ذرت، بلغور، برنج قهوه‌ای و نان‌های تهیه شده از آرد سبوس‌دار بهترین نمونه‌های پروتئین‌های گیاهی هستند که می‌توانند نیاز بدن را به ویتامین‌های گروه B، آهن و فیبر تأمین کنند.

● **بادام:** هر ۱۰۰ گرم بادام ۲۵ گرم پروتئین دارد تقریباً مشابه گوشت و از طرف دیگر به دلیل داشتن چربی بالا به حفظ انرژی بدن کمک می‌کند.

● **تخم مرغ:** تخم مرغ حاوی پروتئین و ویتامین‌های گروه B12 و D است، این موضوع که تخم مرغ باعث افزایش کلسترول در خون می‌شود، به طور کلی رد شده است. این در حالی است که دو عدد تخم مرغ حدود ۱۳ گرم پروتئین دارد.

● **ماست یونانی:** ماست یونانی معمولاً چربی کمتری نسبت به خامه دارد، به طوری که هر ۱۰۰ گرم آن حاوی ۱۰ گرم پروتئین و دو برابر ماست معمولی است. این ماست به دلیل داشتن باکتری‌های مفید به سلامت سیستم گوارش کمک می‌کند.

شیوه صحیح مسواک زدن کودکان

مسواک زدن کودکان به محض درآمدن دندان شروع و تا سن مدرسه زیر نظر والدین انجام می‌شود



بهداشت

خمیر دندان کودک فلوراید کمتری دارد به همین دلیل بهتر است والدین از این نوع خمیر دندان‌ها برای فرزندشان استفاده کنند. رعایت بهداشت دهان در کودکان باعث پیشگیری از پوسیدگی دندان‌ها

در بزرگ سالی می‌شود. به همین دلیل بهتر است تا ۷ سالگی مسواک زدن کودک زیر نظر والدین انجام شود. ادامه مطلب را در این باره بخوانید:

● تنها بیماری مزمن رایج دین کودکان

پوسیدگی دندان تنها بیماری مزمن رایج در کودکان تا ۱۱ سال است و بیش از ۱۶ میلیون کودک از این بیماری رنج می‌برند. بنابراین والدین بهتر است از روش‌های تشویقی برای مسواک زدن کودکان استفاده کنند از جمله این که مسواکی یا طرح‌های زیبا و خمیر دندان‌هایی با شکل‌های فانتزی و عروسکی زیبا را انتخاب کنند.

● خمیر دندان حاوی فلوراید

وجود فلوراید برای استحکام دندان‌ها ضروری است. این در حالی است که باید مطمئن شوید کودکان تمام آن را بیرون می‌ریزند و سپس دهانش را آب کشی می‌کند.

خوردن و فرو بردن بیش از حد فلوراید باعث بروز شریایی به نام فلوروریزیس می‌شود.

در فلوروریزیس دندان‌ها، رنگ دندان در اثر فلورور اضافه (هنگام تشکیل دندان) به شدت تغییر می‌کند.

● خمیر دندان را که باعث ساییدگی دندان می‌شود نخرید

از خرید خمیر دندان‌های سفید کننده که ساینده‌هایی مانند کربنات کلسیم، ژل سیلیکا، اکسید آلومینیوم آبدار، کربنات منیزیم و سیلیکات‌دار، خودداری کنید.

● کودکی که هنوز دندان ندارد...

تازمانی که دندان‌های کودک در نیامده است

می‌توانید از پارچه‌ای نرم دار و تمیز برای شست و شوی لثه‌هایش استفاده کنید.

به محض این که اولین دندان‌های شیری در کودک نمایان شد، شروع به تمیز کردن دندان‌های کودک کنید و روزی دو بار صبح‌ها پس از خواب و شب‌ها قبل از خواب تمامی سطح دندان و لثه را با دستمال نرم و مرطوب یا با مسواک نرم کوچک و آب تمیز کنید.

● زمان بندی مناسب

صفر تا ۱۸ ماه – استفاده از آب

۱۸ ماه تا ۶ سال – خمیر دندان مخصوص با مقدار کمی فلوراید

۶ سالگی به بعد – خمیر دندان استاندارد با فلوراید کافی

مسواک کودک باید سری کوچک و نرم داشته باشد.

● چه مقدار خمیر دندان

کودک شما ممکن است از طعم خمیر دندان خوشش بیاید و مقدار زیادی از خمیر روی مسواک را قورت بدهد. برای جلوگیری از این کار بهتر است به نکات زیر توجه داشته باشید:

کودکان زیر سه سال – بیش از یک دانه برنج خمیر دندان کودک تا ۳ تا ۶ سال – به اندازه یک لوبیا خمیر دندان فلوراید دار

● نکات کلیدی

✓ بعد از مسواک زدن، به کودک خوراکی ندهید تا فلوراید روی دندان اثر کند.

میان وعده

اشپزین من

استر پیس سبب ز مینی

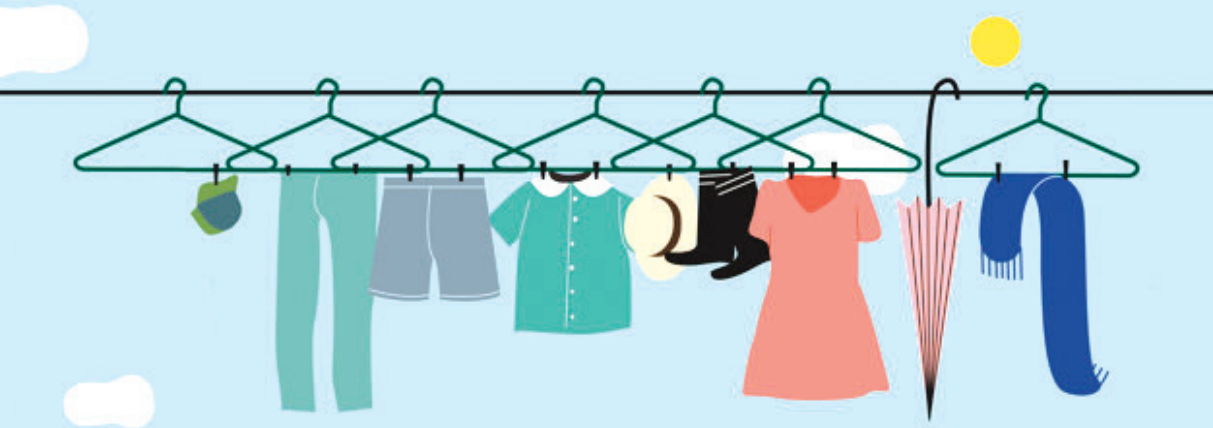
- ۱- سبب ز مینی‌های یخته را با گوشت کوب می‌کوبیم تا نرم و له شود. سپس پیاز و جعفری خرد شده و قاچ تفت داده را به سبب ز مینی اضافه می‌کنیم.
- ۲- نمک و فلفل را اضافه می‌کنیم و ورز می‌دهیم.
- ۳- از مواد به اندازه یک نارنگی بر می‌داریم و به شکل مستطیل در می‌آوریم.
- ۴- اول در آرد سپس در تخم مرغ و در انتها در مغز نان باگت خرد شده غلت می‌دهیم و در روغن سرخ می‌کنیم.
- ۵- برای خوش طعم تر شدن می‌توانیم به تخم مرغ نمک و فلفل هم اضافه کنیم.

مواد لازم برای ۳ نفر

- سبب ز مینی پخته ۵۰ عدد
- پیاز سرخ شده ۳ قاشق
- جعفری خرد شده ۲
- قاشق غذاخوری
- قارچ ورقه شده ۱۵۰ گرم
- آرد ۴ قاشق غذاخوری
- پیاز سرخ شده ۲ عدد
- مغز نان باگت ۲ به مقدار لازم
- نمک و فلفل ۲ به مقدار لازم
- روغن برای سرخ کردن ۲ به مقدار لازم



شستن لباس‌های بیماران مبتلا به کرونا



دست‌ها را با آب و صابون بشویید.

● دستکش‌ها و ماسک در کیسه‌های زباله یا پلاستیک‌های دولایه دور انداخته شوند.

● استفاده از دستکش یک بار مصرف و ماسک مناسب هنگام تمیزکاری و ضد عفونی کردن ضروری است.

● برای شستن ملافه‌های تخت، پوشش بالش‌ها، پتو، پرده‌ها و لباس‌ها از ماشین لباس شویی و شوینده مناسب و ترجیحاً آب داغ استفاده شود.

منبع: سازمان جهانی بهداشت

۱ قبل از شروع به تمیز کردن، ماسک جراحی و یک جفت دستکش بپوشید.

۲ از لمس صورت و چشم‌ها در طول تمیزکاری خودداری کنید

۳ از پرتاب کردن لباس‌ها خودداری شود.

۴ از ماشین لباس شویی و شوینده مناسب و ترجیحاً آب داغ برای شستن استفاده شود.

۵ شست و شو با آب داغ ۷۰ درجه سانتی‌گراد و شوینده برای حداقل ۲۵ دقیقه توصیه می‌شود.

۶ اگر شست و شو با آب در دمای کمتری انجام می‌شود از ماده شیمیایی مناسب برای دمای پایین و با غلظت مناسب برای شست و شو استفاده شود.

۷ هنگام خشک شویی لباس‌ها (برای مثال در بیمارستان) تنظیمات به گونه‌ای انتخاب شوند که گرم‌ترین آب برای شست و شو استفاده شود.

۸ لباس‌های کثیفی را که در تماس با یک فرد بیمار بوده، می‌توان با لباس‌های سایر افراد شست.

۹ چرخ دستی یا هر وسیله‌ای که برای حمل و نقل لباس‌های شستنی استفاده می‌شود طبق دستورالعمل‌های مذکور تمیز و ضد عفونی شود.

۱۰ هنگام شستن یا قرار دادن لباس‌ها در ماشین لباس شویی از تکان دادن آن‌ها خودداری کنید تا از پراکنده شدن ویروس‌های احتمالی موجود بر سطح آن‌ها جلوگیری شود.

۱۱ در صورتی که امکان شست و شوی لباس‌ها بلافاصله پس از

دانستنی‌ها

فواید بارداری در تابستان

زینب طباطبایی

خبرنگار

بانوان

شاید یکی از سوال‌های اساسی که ذهن خانم‌ها را درگیر می‌کند این باشد که بارداری در چه فصلی از سال بهتر است؟ در ادامه به دلایل بهتر بودن بارداری در فصل تابستان اشاره کرده ایم:

● ورزش در فضای باز

با این که امسال به علت شیوع ویروس کرونا نمی‌توان زیاد از فضاهای باز برای ورزش استفاده کرد؛ ولی می‌توانید در حیاط منزل یا ساعت‌های خلوتی به مدت محدود ورزش و تحرک داشته باشید. قدم زدن یکی از ساده‌ترین شکل‌های ورزش کردن است که شما می‌توانید در طول هر مرحله‌ای از بارداری این کار را انجام دهید. تمرین چنین فعالیت‌های موثری در فضای خارج از منزل در صبح زود می‌تواند به شما کمک کند تا تناسب اندام خود را حفظ و بدن‌تان را برای کار کردن آماده کنید.

● آفتاب بیشتر به معنای ویتامین D بیشتر

بیرون رفتن و قرار گرفتن در معرض اشعه‌های سوزان خورشید چندان امن نیست اما مقدار متوسطی از اشعه‌های خورشید، تولید ویتامین D را افزایش می‌دهد. کمبود ویتامین D می‌تواند خطر ابتلا به چندین بیماری مانند باکتری‌های آزاد، پری اکلامپسی و دیابت حاملگی را افزایش دهد. شما می‌توانید مقادیر متوسطی از ویتامین D را از منابع غذایی مانند شیر غنی شده یا ماهی‌های چرب دریافت کنید اما اشعه‌های خورشیدی ملایم می‌تواند در دوران بارداری (بدون هیچ آسیبی به شما) ویتامین D را تأمین کند.

● تنوع میوه و سبزیجات

مصرف میوه‌های متنوع و مقوی تابستانی می‌تواند ویتامین و مواد ضروری بدن را در دوران بارداری تأمین کند. مواد غذایی و معدنی ضروری در این غذاها هم برای مادر و هم فرزند وی ضروری است. در آب و هوای گرم‌تر زنان ممکن است مجبور شوند میوه‌های خام و سالادهای تازه بخورند. این اجزای غذایی می‌تواند در رشد مناسب جنین موثر باشد.

● راحت لباس پوشیدن مادر

در فصل تابستان، مادر می‌تواند لباس راحتی را انتخاب کند. همه لباس‌های تابستانه موجود در کمد لباس برای فردی که مادر می‌شود مناسب و راحت است. آن‌ها بدن شما را خنک نگه می‌دارند و شیک به نظر می‌رسند.

● نکاتی برای خنک و شاداب ماندن در طول دوران بارداری در تابستان

مقدار زیادی آب و مایعات شامل آب یا آب میوه بنوشید. شما باید ۶۴ تا ۷۰ اونس (۱۶۰۰ میلی لیتر) آب در هر روز بنوشید. فعالیت‌های خارج از منزل را در زمان‌های صبح انتخاب کنید. در طول روز سعی کنید از منزل خارج نشوید. در روزهایی که هوا گرم‌تر است؛ دوش گرفتن در طول روز را فراموش نکنید. برای آرمش بدن خود و فرزندتان حتماً این کار را انجام دهید. مقادیر کمتری گوشت بخورید و زمان کافی برای هضم آن در نظر بگیرید. مقادیر کمتر گوشت می‌تواند متابولیسم شما را تنظیم و دمای بدن شما را حفظ کند.

برای تهیه این مطلب از سایت «خانومانه» کمک گرفته شده است

بیشتر بدانیم

نقش محافظتی ویتامین K در برابر کووید ۱۹

مطالعات جدید نشان می‌دهد، اغلب بیماران که بر اثر ابتلا به ویروس کرونا فوت می‌کنند یا در بخش مراقبت‌های ویژه بستری می‌شوند، از کمبود ویتامین K رنج می‌برند.

کووید ۱۹ باعث ایجاد لخته خون و آسیب به فیبرهای ارتجاعی ریه می‌شود. از طرفی ویتامین K کلید تولید پروتئین‌های ضد انعقاد خون است و به همین دلیل نقش مهمی در حفاظت از ریه دارد.

محققان به افراد توصیه می‌کنند با رژیم غذایی سالم مقادیر کافی ویتامین K را در اختیار بدن قرار دهند و در صورت کمبود این ویتامین و پس از مشورت با پزشک، از مکمل استفاده کنند. این ویتامین حتی اگر در مقابل کووید ۱۹ نقش محافظتی نداشته باشد، برای بهبود عملکرد و سلامت رگ‌های خونی، استخوان‌ها و عملکرد ریه مفید است.

سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج، کلم کالی و بروکلی و برخی محصولات لبنی، منابع غنی ویتامین K محسوب می‌شوند. یک لیوان اسفناج خام، ۱۴۵ میکروگرم ویتامین K به بدن می‌رساند که معادل ۱۸۱ درصد از نیاز روزانه یک فرد بالغ است.

یک لیوان کلم کالی ۱۱۳ میکروگرم یا ۱۱۴ درصد و یک لیوان بروکلی خرد و پخته شده ۱۱۰ میکروگرم معادل ۱۳۸ درصد از نیاز روزانه را تأمین می‌کند.