



## فوائد سوپ عدس

سوپ عدس یکی از غذاهایی است که به ویژه با توجه به بیماری همه گیر کرونا و شروع فصل زمستان باید برای خوردن آن بسیار رغبت شود؛ زیرا این غذا، معدنی از روی یا همان زینک است که بدن برای تقویت ایمنی خود به آن نیاز دارد. دکتر احمد ابوالنصر عضو شورای درمان با گیاهان دارویی آمریکا با بیان این که سوپ عدس فواید شگفت انگیزی دارد، خاطر نشان کرد: «این غذا به دلیل پروتئینی که دارد، به کودکان کمک می کند تا به طور طبیعی رشد کنند. این غذا برای خانم های باردار هم مفید است؛ زیرا از پدشکلی جنین جلوگیری و آهن و مس مورد نیاز بدن را تامین می کند. سوپ عدس همچنین لرزش دست کسانی که به دلیل کمبود ویتامین د چار این معضل شده اند، درمان می کند و علاجی برای کم خونی به شمار می رود. این غذا به دلیل آن که سرشار از ماده معدنی زینک است باعث تقویت سیستم ایمنی بدن هم می شود؛ خوردن سوپ عدس می تواند عفونت ها و دردهای مزمن را هم در مان کند همچنین مداومت روزانه بر خوردن سوپ عدس به مدت هشت هفته، کسترول و تری گلیسرید را از بین می برد، به ویژه برای کسانی که به رژیم غذایی کم کربوهیدرات و نمک پایبند هستند.»

## دانستنی ها

## چگونه بخوابیم تا سلامت بمانیم؟

موقعیت بدنی شما هنگام خواب می تواند در هضم مواد غذایی، درد، خرویف و سلامت پوست شما نقش داشته باشد امروزه پژوهش های بسیاری نشان داده اند که موقعیت ها و حالت های مختلف بدن هنگام خوابیدن هم از اهمیت بسیاری برخوردار است. در این مطلب جوانب مثبت و منفی حالات مختلف خوابیدن را مرور می کنیم:



### ۱- خوابیدن به پشت

✓ تازمانی که بالش مناسب داشته باشید، خوابیدن به پشت باعث می شود سر، گردن و ستون فقرات شما در حالت تر از قرار بگیرد و مجاری تنفسی شما در بهترین حالت خود باشد. ✓ اگر کمر درد دارید یا باردار هستید این روش خوابیدن را باید فراموش کنید. ✓ خوابیدن به پشت مزیت دیگری هم دارد و آن هم این که به دلیل تحت فشار نبودن صورت، احتمال ایجاد چین و چروک ها کاهش می یابد. ✓ اگر از برگشت اسید معده رنج می برید به این حالت می تواند تا حد زیادی مشکل را برطرف کند.

### ۲- خوابیدن به شکم

✓ این طرز خوابیدن یکی از بدترین حالت های خواب است. در این حالت وزن، بیشتر در مرکز بدن متمرکز می شود؛ ستون فقرات فشار زیادی را متحمل می شود.

✓ به شکم خوابیدن فشار زیادی را به عضلات، مفاصل و بافت های بدن وارد می کند؛ این کار باعث پریشان خوابی و کاهش کیفیت خواب خواهد شد.

### ۳- خوابیدن به پهلو

• این نوع از موقعیت بدن هنگام خوابیدن بهترین حالتی است که برای افرادی که از دردمزن کمر و افرادی که از فلاکس اسید معده رنج می برند، همچنین برای زنان باردار توصیه می شود. • هنگامی که به پهلو می خوابید، مجاری هوایی شما باز است، سر و گردن شما تر از می شود و مری شما کمی بالا قرار می گیرد. همه این موارد از خرویف، آپنه خواب و رفلاکس اسید جلوگیری می کند.

• در حقیقت، یکی از اولین خطوط درمانی خرویف و موارد خفیف آپنه، عادت کردن به خوابیدن به پهلو است.

• بهترین حالت خوابیدن برای زنان باردار اگر باردار هستید، توصیه می شود که حتما به پهلو خود بخوابید، اما این که به سمت پهلو چپ یا راست می خوابید هم بسیار اهمیت دارد. بسیاری از پزشکان توصیه می کنند که زنان باردار بهتر است به پهلو چپ خود بخوابند، زیرا در این حالت از ایجاد فشار از طرف رحم به کبد جلوگیری می کنند ضمن این که گردش خون به سمت جنین نیز در حالت بهتری جریان می یابد. علاوه بر این در اواخر بارداری که تنگی نفس دارید به پهلو خوابیدن به شما کمک بسیاری برای رفع این حالت می کند.

منبع: برنا

# حفظ بیشترین خواص گوشت مصرفی

پخت طولانی مدت، مواد مغذی گوشت را از بین می برد



گوشت منبع غنی پروتئین است و پروتئین هم جزو جدانشدنی از رژیم غذایی ماست. به همین دلیل باید از این ماده غذایی استفاده کنیم البته در حد اعتدال و با بهترین کیفیت. قیمت گوشت گران است و تهیه آن مشکل شده است، بنابراین بهتر است از همان مقدار کمی هم که برای تهیه غذا استفاده می کنید بیشترین استفاده را بکنید و بهترین غذاها را آماده کنید. در ادامه نکاتی را درباره گوشت و جایگزین هایش پیشنهاد می کنیم:



### • جایگزین های کمک کننده

اگر چه هیچ چیز نمی تواند جای پروتئین حیوانی را بگیرد اما می توانید از غلات حبوبات برای غنی شدن غذای خود استفاده کنید. همچنین می توانید لوبیا، عدس، سویا، کره مغز ها و مغزها، دانه ها و کره دانه ها و غلات سبوس دار مانند بلغور جو دوسر، کینوا و نان های جوانه زده را مصرف کنید.

### • جایگزین های ارزان تر

گوشت های فراوری شده قیمت مناسب تری دارند بنابراین بسیاری از خانواده های پر جمعیت از این فرآورده ها استفاده بیشتری می کنند. ما بارها طرز تهیه کالباس و همبرگر خانگی را آموزش داده ایم. به راحتی می توانید طرز تهیه آن را از اینترنت جست و جو کنید و با کمی گذاشتن وقت، این محصولات را در منزل تهیه کنید و اگر در مواردی هم مجبور به استفاده از نوع آماده آن شدید، ساده ترین فرآورده و با کمترین افزودنی را با توجه به تاریخ تولید آن تهیه کنید.

### • بهترین شیوه پخت گوشت

شیوه های مختلف پخت گوشت شامل کباب کردن، آب پز یا بخارپز کردن و سرخ کردن انواع گوشت است. ✓ هنگام کباب کردن گوشت، اگر شیره گوشت در معرض تماس مستقیم شعله قرار گیرد و حالت سوختگی پیدا کند در دراز مدت این نوع سوختگی در گوشت باعث بروز سرطان می شود. تا حد امکان زمان کباب شدن گوشت را کم کنید برای این کار باید گوشت را به قطعات کوچک برش بزنید.

✓ معمولاً مدت زمان پخت گوشت در روش کبابی کم است و امکان خام ماندن بخش های داخلی آن با این روش بالاست. به همین دلیل توصیه می شود گوشت های کبابی را بسیار نازک برید و در صورت امکان برش هایی بر سطح گوشت ها بزنید تا مرکز آن ها هم به خوبی پخته شود.

✓ گوشت سرخ شده هم روغن زیادی را جذب می کند و علاوه بر این که کالری بسیار بالایی پیدا می کند، نوع روغن

و میزان روغن مصرفی هم در کاهش کیفیت و ارزش غذایی گوشت پخته شده تاثیر گذار است. آب پز و بخارپز کردن گوشت کالری کمتری نسبت به انواع دیگر دارد. گوشت سفید، سرشار از آهن، روی و ویتامین B12 و گوشت قرمز غنی از منیزیم است.

✓ بهتر است مایعی که در روند پخت گوشت از آن خارج می شود، مستقیم داخل غذا استفاده شود. معمولاً بیشترین میزان پروتئین ها و ویتامین های محلول در آب، به خصوص ویتامین های گروه B، هنگام پختن از بافت گوشت خارج و به آب در حال جوش وارد می شود بنابراین نباید آب و کف گوشت را دور بریزید چون عملاً بخش زیادی از ریز مغذی های گوشت با این کار از بین می رود.

پخت طولانی مدت، مواد مغذی موجود در گوشت را از بین می برد. از آن جا که گوشت چربی دارد، به هنگام پخت به افزودن روغن نیازی نیست. ✓ طبخ گوشت به صورت کبابی یا

خورشتی بهترین روش پخت گوشت است. از آن جا که چرب ترین قسمت گوشت قرمز یا سفید برای تهیه گوشت چرخ کرده استفاده می شود، هنگام خرید به این موضوع توجه کنید.

• گوشت را در دمای مناسب نگه دارید یکی از مهم ترین نکته ها در تهیه کباب، نگهداری گوشت خام در دمای مناسب تا پیش از کباب کردن آن است. گوشت کبابی را حداکثر در دمای ۶ تا ۸ درجه سانتی گراد بالای صفر نگهداری کنید زیرا نگهداری گوشت در دمای بالای ۸ درجه بیشتر از ۲ ساعت باعث فساد گوشت می شود.

### • چند نکته

امروزه به آشپزی از انواع پنیر استفاده می شود، این در حالی است که پنیر علاوه بر تامین پروتئین مقدار زیادی چربی هم دارد که باعث اضافه وزن و چاقی می شود. بنابراین نه جایگزین مناسبی برای پروتئین است که زیاد از آن استفاده کنید و نه برای مصرف با گوشت به میزان فراوان توصیه می شود.

## تغذیه

## چه غذاهایی برای کودک زیر یک سال درست کنیم؟

### مارال مرادی

خبرنگار

زمانی که کودک به سن شش ماهگی می رسد؛ غذاهای کمکی در کنار شیر مادر شروع می شود. در این مطلب چند مورد از غذاهایی که کودک زیر یک سال می تواند استفاده کند برای شما آورده ایم.

### • فرنی با ردبرنج

### مواد لازم

آرد برنج یک قاشق مرباخوری

شیر نصف لیوان

شکر نصف قاشق مرباخوری

### روش تهیه

برای تهیه فرنی ابتدا شیر جوشیده سرد را با آرد برنج و شکر مخلوط کنید و در حالی که روی شعله ملایم است به هم بزنید تا کم کم برنج پیزد و قوام یابد.

### • حریره بادام

### مواد لازم

آرد برنج یک قاشق مرباخوری

شکر نصف قاشق مرباخوری

شیر نصف لیوان

بادام ۵ عدد

### روش تهیه

ابتدا بادام ها را یک ساعت در آب جوش خیس کنید و با قرار دادن لحظه ای در آب سرد به آن شوک دهید سپس پوست آن را بگیرید و پودر کنید. پودر بادام را با آرد برنج و شکر مخلوط کنید و داخل شیر جوشیده سرد بریزید و روی حرارت ملایم آن را هم بزنید تا به قوام بیفتد.

### • پوره سیب زمینی

### مواد لازم

سیب زمینی یک عدد

شیر ۵ قاشق غذاخوری

کره یک قاشق مرباخوری

### روش تهیه

ابتدا سیب زمینی را بشویید و با پوست، داخل آب جوش بریزید و بگذارید کاملاً بپزد. سپس پوست آن را بگیرید و رنده کنید. بعد سیب زمینی رنده شده را با کره مخلوط و کم کم به آن شیر اضافه کنید تا به نرمی و غلظت دلخواه برسد. دیگر پوره ها مثل پوره هویج، کدو حلوائی، عدس، نخود فرنگی و لوبیا سبز هم به همین شکل تهیه می شود.

### • سوپ

### مواد لازم

گوشت یک تکه متوسط خورشتی معادل ۳۰ گرم

بهتر است گوشت ماهیچه گوسفند استفاده شود

برنج یک قاشق مرباخوری

هویج یک عدد کوچک

سیب زمینی یک عدد کوچک

### روش تهیه

ابتدا گوشت را کمی می پزیم. سپس هویج و برنج و مدتی بعد سیب زمینی را به آن اضافه می کنیم. پس از پخته شدن کامل، برای بهتر شدن طعم آن می توانید از چند قطره آب لیموی تازه استفاده کنید. به یاد داشته باشید که در یک سالگی تا پایان دو سالگی شیر مادر به عنوان مکمل و تامین کننده بخشی از نیاز های تغذیه ای کودک محسوب می شود. این دوره مرحله بسیار حساسی است که اگر در مراقبت از کودک و برآوردن نیاز های تغذیه ای او دقت نشود، می تواند به توقف یا افت رشد و در نهایت سوء تغذیه شیر خوار منجر شود.

منبع: niniyari

## نان

### آشپزی

## نان مغزدار مقوی و سالم

- آرد - بیش از یک کیلو گرم
- شکر - یک لیوان
- تخم مرغ - ۲ عدد
- روغن مایع - یک لیوان
- شیر ولرم - ۲ لیوان
- خمیرمایه فوری - ۲ قاشق غذاخوری
- مواد داخل نان
- کنجد - به اندازه لازم
- هل - به اندازه کافی
- شکر - به اندازه لازم
- گردوی خرد شده - به اندازه لازم



# اثر بخشی راه های پیشگیری از کرونا چقدر است؟

با وجود پیشرفت ویروس کرونا ولی راه های پیشگیری از آن تغییری نکرده و همواره بر رعایت آن ها تأکید بیشتری نیز شده است. متخصصان در

بررسی هایشان، اثر بخشی مهم ترین راه های پیشگیری از کرونا را مطرح کردند که در ادامه به آن اشاره خواهد شد:

**علاوه بر راه های پیشگیری، مدت زمان اثر بخشی شوینده های ضد عفونی کننده برای از بین بردن یا زدودن ویروس کرونا نیز به شرح زیر اعلام شد:**

**آب و صابون ۲۰ ثانیه**

**الکل ۸ دقیقه**

**وایتکس ۴۰ ثانیه**



**ماسک**

**۸۷ درصد**



**فاصله گذاری**

**فیزیکی**

**۸۲ درصد**



**شست**

**(محافظ)**

**۷۸ درصد**



**شستن**

**دست ها**

**۸۰ درصد**