



تغذیه

خواص جالب پیاز قرمز در روزهای سرد و کرونایی

یکی از راه‌های کاهش احتمال ابتلا به بیماری‌های عفونی تنفسی و فصلی مانند سرماخوردگی، آنفلوآنزا یا کووید ۱۹ در روزهای سرد سال، تقویت شدید سیستم دفاعی بدن است. داشتن یک رژیم غذایی سرشار از میوه‌ها و سبزی‌های تازه در کنار کاهش مصرف چربی‌های ناسالم، قند، شکر و نمک می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند. یکی از خوراکی‌های پاییزی و زمستانی، پیاز قرمز است که در ادامه بیشتر با فواید آن آشنا خواهیم شد.

● کمک به تقویت سیستم ایمنی بدن

پیاز قرمز حجم زیادی از آنتی‌اکسیدان‌های قوی برای مبارزه با عوامل بیماری‌زا در بدن را در خود جای داده است. ویتامین‌های C و B ویتاسیم جزوار شمندترین دارایی‌های پیاز قرمز هستند. این آنتی‌اکسیدان‌های قدرتمند می‌توانند از طریق کاهش التهاب در بدن، تنظیم فشار خون، تنظیم قند خون و پیشگیری از افزایش کلسترول خون باعث بهبودی چشمگیر در عملکرد سیستم ایمنی بدن شوند. از این‌رو، توصیه می‌شود که در این پاییز و زمستان کرونایی، مصرف مقداری پیاز قرمز خام را همراه با وعده‌های غذایی، به‌تنهایی یا در قالب سالادهای مختلف داشته‌باشید. اگر نمی‌توانید طعم پیاز خام را تحمل کنید، می‌توانید آن را با مقدار ای فلفل سیاه، آب غوره، جعفری تازه یا پودر آویشن طعم‌دار کنید. افزودن مقدار ی روغن زیتون به پیاز قرمز خام هم باعث ملایم‌تر شدن طعم نهایی آن می‌شود.

● کمک به کاهش خطر ابتلا به سرطان‌ها

یکی از مشکلات خانه‌نشینی ناشی از همه‌گیری کرونا در سراسر جهان، کم‌تحرکی، تنبلی روده، اضافه‌وزن و چاقی است. همه این موارد در کنار یکدیگر می‌توانند خطر بروز بعضی از انواع سرطان‌ها مانند سرطان‌های گوارشی یا سرطان روده را افزایش دهند. از این‌رو، توصیه می‌شود که در دوران کرونا، علاوه بر داشتن فعالیت فیزیکی در خانه، از مصرف حجم بالای سبزیجات تازه در طول روز غافل نشوید. بهتر است که این روزهای کم‌عده از سبزیجات را به پیاز قرمز اختصاص دهید.

● کمک به افزایش تراکم استخوان‌ها

بیشتر ما شنیده‌ایم‌و می‌دانیم که مصرف منظم شیر و لبنیات می‌تواند به افزایش تراکم استخوان‌ها و حفظ سلامت آن‌ها کمک کند. اما بهتر است بدانید که مصرف منظم پیاز خام به دلیل داشتن آنتی‌اکسیدان‌های فراوان می‌تواند باعث کاهش شدید استرس اکسیداتیو در بدن شود و همین مسئله می‌تواند احتمال کاهش تراکم استخوان‌ها را از بین ببرد. به همین دلیل هم اگر در فصل پاییز یا زمستان به‌خاطر سرما ی هوا یا در دهای موضعی در استخوان‌ها مواجه شدید، می‌توانید با افزودن پیاز قرمز به رژیم غذایی روزانه باعث بهبودی در سلامت استخوان‌ها و کاهش درد آن‌ها شوید.

● کمک به کاهش عفونت‌های باکتریایی

تحقیقات فراوانی ثابت کرده‌اند که کوثرستین موجود در پیاز خام به مبارزه با عوامل ویروسی و باکتریایی در بدن کمک می‌کند و باعث از بین بردن آن‌ها می‌شود. بعضی از تحقیقات به‌روشنی اعلام کرده‌اند که مصرف مداوم، متعادل و منظم پیاز خام، راهی مطمئن برای از بین بردن باکتری‌های ای.کولی و استافیلوکوک اورتوس در بدن است.

منبع: برنا

باید و نباید‌های خوردن ماهی در زنان باردار و مادران شیرده

بارداری دوره مهمی از زندگی مادر است که باید بیش از پیش برای سلامت خود اهمیت قائل شود و نقش تغذیه سالم و درست در میزان این سلامتی بسیار تاثیر گذار است



بانوان

فاطمه قاسمی | مترجم

ماهی‌ها سرشار از پروتئین، مقدار کمی چربی اشباع شده، مواد مغذی مانند ید، ویتامین D، دو کوساهگزا آنتونیک اسید (DHA) و اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. زنان باردار و مادران شیرده می‌توانند با خوردن انواع ماهی‌های مجاز در این دوره از خواص سرشار آن بهره‌مند شوند. میزان توصیه شده برای این گروه زنان، کمتر از ۳۴۰ گرم ماهی با جیوه پایین در هفته است یعنی ۲ تا ۳ واحد در هفته، کمتر از ۱۱۰ گرم کنسرو ماهی تن در هفته و از ماهی‌های دارای جیوه بالا هرگز نباید مصرف کنند. در ادامه درباره انواع ماهی‌های مجاز و ممنوع در بارداری و شیردهی بیشتر بخوانید.

● ماهی‌های مجاز برای زنان باردار و مادران شیرده

● **ماهی قزل‌آلا** | این ماهی یکی از منابع بالای اسیدهای چرب امگا ۳ است البته ماهی قزل‌آلای پرورشی دارای سطح پایین امگا ۳ نسبت به گونه‌های وحشی است.

● **ساردین** | ساردین یک خوراک دریایی ارزان برای دریافت بیشتر اسیدهای چرب امگا ۳ است. برخلاف برخی از گونه‌های دیگر، می‌توانید مقدار زیادی امگا ۳ از این ماهی به دست آورید.

● **ماهی کولی** | این ماهی مقدار زیادی

امگا ۳ دارد و به غذای شما عطر و طعم شورت‌تری می‌دهد.

● **کنسرو ماهی تن** | اختلاف نظرهای زیادی درباره خوردن کنسرو ماهی تن وجود دارد. به توصیه کارشناسان، مصرف کنسرو ماهی تن را به حداکثر ۱۱۰ گرم در هفته محدود کنید. اما بهتر است ریسک نکنید و فعلاً از مصرف این نوع ماهی پرهیز کنید.

● **دیگر خوراکی‌های دریایی** مفید برای مصرف در این دوره سالمون، کیلکا، ماهی سفید، تیلاپیا، کفال، شاه میگو، میگو و... است.

● ماهی‌های ممنوع برای زنان باردار و مادران شیرده

ماهی‌ها جیوه را از آبی که در آن شنا می‌کنند و همچنین از غذایی که می‌خورند جذب می‌کنند و این ماده به عضلات ماهی متصل می‌شود و حتی در زمان پخت هم در بدن ماهی باقی می‌ماند. مقادیر بیشتر جیوه در بدن ماهی‌های عظیم‌الجثه وجود دارد زیرا آن‌ها از ماهی‌های دیگر هم تغذیه می‌کنند. بدن به راحتی جیوه ماهی را جذب و این ماده از جفت عبور می‌کند

و غلظت بالای متیل جیوه در زمان بارداری باعث

مختل شدن رشد مغز و سیستم عصبی جنین می‌شود. به منظور جلوگیری از خطرات احتمالی، بهتر است از انواع ماهی که جیوه بالایی دارند به مقدار کم بخورید یا از خوردن آن اجتناب شود. همچنین برای جلوگیری از ورود باکتری‌ها و ویروس‌های مضر به بدن‌تان از خوردن مواد غذایی حاوی ماهی خام یا نیم‌پز مانند سوشی‌ها و ماهی دودی پرهیز کنید.

منابع: niniplus, verywellfamily

آشپزی من

غذای اصلی

آش ماسوا، آش محلی خوزستان و لرستان



مواد لازم برای ۴ نفر

- نخود پخته - ۳۰۰ گرم
- بلغور گندم - یک کیلو گرم
- پیاز متوسط پوست کنده و خرد شده - ۳ عدد
- کشک ساییده شده غلیظ - ۵۰۰ گرم
- اسفناج خرد شده - ۸۰۰ گرم
- روغن - ۳ تا ۴ قاشق سوپ خوری
- نمک، فلفل قرمز و زرد - به مقدار لازم
- نعنای داغ - به مقدار دلخواه

آنتی کرونا

بیشتر بدانیم

تغذیه سالم برای سبزی نخور‌ها



فرار از مصرف سبزی چه خام و چه پخته برای حفظ سلامت خوب نیست. بنابراین راه‌های ساده‌ای به منظور خوش طعم کردن سبزیجات برای کسانی که آن را دوست ندارند وجود دارد. زیرآبدن ما بسیاری از ویتامین‌ها، مواد مغذی، فیبر خوراکی، مایعات و... را از سبزیجات و گیاهان دریافت می‌کند. برخی از گیاهان ترکیبات خاصی در خود دارند که در تقویت سیستم ایمنی و کمک به بدن برای مقابله با بیماری‌ها موثرند و افرادی که رژیم غذایی سرشار از سبزیجات و میوه‌ها دارند کمتر در معرض بیماری‌هایی مثل حمله قلبی هستند. در ادامه به روش‌هایی برای خوش طعم کردن سبزی‌ها اشاره می‌کنیم:

● اضافه کردن نمک

اضافه کردن کمی کره و نمک می‌تواند طعم بسیاری از غذاها را تغییر دهد. کافی است کمی آب و نمک یا کمی کره در تابه تفت دهید و آن را روی سبزیجات بریزید. البته اضافه کردن نمک و چربی ممکن است بخشی از مزایای مصرف غذایی را که تا پیش از این کاملاً سالم محسوب می‌شد، خنثی کند که این مسئله به میزان نمک و چربی که به غذا اضافه می‌شود، بستگی دارد. به هر حال سبزیجات حتی با اضافه شدن آن‌ترکیبات همچنان مواد مغذی خود را به بدن خواهند رساند.

● استفاده از همه نوع سبزی

سبزیجات فقط شامل موارد کم طعم یا بد طعم و تلخ مشهور مثل کلم، کاهو... نیست. به‌طور مثال نخود فرنگی سرخ شده طعمی کاملاً متفاوت از سبزی‌های مشابه دارد. در حقیقت راحت‌ترین و ساده‌ترین راه برای طعم دادن به سبزیجات تفت دادن آن است که هم بافت آن را خشک و ترد می‌کند و هم طعم آن را بهبود می‌بخشد. سرخ کردن همچنین باعث مشخص‌تر شدن طعم شیرینی طبیعی بسیاری از سبزیجات می‌شود. نخود شیرین، فلفل دلمه‌ای، هویج و... از جمله سبزی‌های شیرین هستند که دست کم مشکل طعم متمایل به تلخ برخی از سبزیجات را اندازند.

● استفاده از سبزی‌ها در چاشنی

می‌توان سبزیجات مختلف را پوره یا بسیار خرد کرد و داخل سس یا به عنوان محتویات تشکیل دهنده یک غذا (مثلاً داخل کوфте) و... استفاده کرد. با کمی ادویه می‌توان طعم سبزیجات را به خوبی پنهان کرد و بدون تحمل طعم، از مواد مغذی آن بهره‌مند شد.

● جایگزین‌های سالم

بخش زیادی از مواد مغذی سبزیجات در میوه‌ها هم وجود دارد. به‌طور مثال ویتامین A که بیشتر در اسفناج و هویج وجود دارد، در میوه‌هایی مثل انبه، زردآلو و طالبی هم موجود است. فوولیک اسید را به جز مارچوبه و کلم بروکسل، می‌توان در خردل سبز، پرتقال و موز هم پیدا کرد. میوه‌ها منبع خوبی برای تأمین آب و فیبر خوراکی مورد نیاز بدن هستند که از این لحاظ می‌توانند جایگزین خوبی برای سبزیجات باشند. تنها مشکل میوه‌ها، کالری نسبتاً بالای آن‌ها در مقایسه با سبزیجات است. بنابراین کسانی که محدودیت کالری خاصی برای خود در نظر دارند یا مبتلا به دیابت هستند باید در باره مصرف میوه‌ها بسیار مراقب باشند. نکته دیگر درباره میوه‌ها این است که خوردن خود میوه بهتر از مصرف آب میوه‌آن بدون فیبر است.

پیشگیری از گردن درد ناشی از فناوری در دوران کرونا

طی همه‌گیری ویروس کرونا، اغلب مردم، زمان بسیار زیادی را صرف استفاده از فناوری می‌کنند که این موضوع شانس ابتلا به گردن درد را افزایش می‌دهد

دریافت می‌کند. حرکت و کشش مکرر برای بدن بسیار مفید است. این کار جریان خون را حفظ و از سفت شدن عضلات و مفاصل جلوگیری می‌کند.

● راه‌های جلوگیری از این مشکل، شامل موارد زیر است:

۱- **در موقعیت محل کار خود تجدید نظر کنید**
از آن‌جا که بسیاری از محل‌های کار خانگی شامل میز ناهارخوری، میبل و تخت خواب می‌شود، محیط مناسبی برای وضعیت قرارگیری صحیح بدن، فراهم نمی‌کند. متخصصان اغلب با بیماران خود درباره اندازه‌ی محل کار مناسب‌تر برای جلوگیری از آسیب‌دیدگی یا کاهش درد فعلی صحبت می‌کنند. آن‌ها به بسیاری از بیماران توصیه می‌کنند که این تغییرات در محل کار آن‌ها در خانه نوعی درمان پزشکی است.

۲- به وضعیت بدنی خود توجه کنید

طوری بنشینید که شانه‌هایتان مجاور پشتی صندلی‌تان و صفحه کلید روی دامن‌تان قرار بگیرد تا از جلو آوردن چانه و شانه‌های شما جلوگیری شود. بیشتر افراد برای تایپ به پشت میز خود خم می‌شوند و این دلیل اصلی درد گردن به علت استفاده از

چه در دوران همه‌گیری کووید ۱۹ در منزل کار کنید و چه از طریق ویدئو چت با دوستان و خانواده خود در ارتباط باشید، احتمال این که بیش از هر زمان دیگری به نمایشگرها اعتماد پیدا کنید، وجود خواهد داشت. با صرف این همه زمان برای تماشا و پیمایش در صفحات، علایم گردن درد ناشی از فناوری به سرعت بروز می‌یابد و در زمان استفاده از آن با درد مواجه می‌شوید.

● اغلب بیماران مبتلا به درد گردن ناشی از فناوری، با علایم زیر به پزشک مراجعه می‌کنند:

● درد دو سفتی گردن و ناحیه بالایی کمر

● درد عضلات دوزنقه‌ای

● اسپاسم عضله

● درد موضعی شانه

● سردرد

● چگونه می‌توانیم از گردن درد ناشی از فناوری پیشگیری کنیم؟

هر چه بیشتر بدن خود را حرکت دهید، مفاصل بیشتر و روغن‌های طبیعی مورد نیاز برای سالم و فعال ماندن را

دیگر روش‌های پاک‌سازی ماسک‌های یک‌بار مصرف است. هر چند به گفته یک میکروب شناس فرانسوی به کارگیری این روش‌ها در خانه سخت است و مطلوب نیست، برخی کارشناسان توصیه کرده‌اند که ماسک را داخل پاکت کاغذی قرار دهید به گونه‌ای که تاریخ آن

مشخص باشد و برای مدت هفت روز کنار بگذارد. آنان معتقدند ویروس‌های روی ماسک تقریباً پس از هفت روز از بین می‌روند. به گزارش مدیکال اکسپرس، برخی از کارشناسان هم توصیه می‌کنند ماسک‌های یک‌بار مصرف را می‌توان داخل فرودر دمای بین ۷۰ تا ۷۵ درجه سانتی‌گراد قرار داد به گونه‌ای که باعث سوختن پلاستیک نشود اما به اندازه کافی گرم باشد تا ویروس را از بین ببرد. به علاوه تأکید می‌شود که شست و شوی ماسک داخل ماشین لباس شویی گزینه خوبی نیست.

منبع: ایسنا

آیا ماسک‌های جراحی چندبار مصرف هستند؟



مقامات بهداشتی می‌گویند: ماسک‌های جراحی گسترده‌ترین سلاح در برابر بیماری کووید ۱۹ هستند که باید پس از یک بار استفاده، دور انداخته شوند اما نگرانی‌های زیست محیطی موجب شده که برخی محققان این توصیه را مورد بحث قرار دهند.

بسیاری از مردم استفاده از ماسک‌های جراحی یک بار مصرف را ترجیح می‌دهند زیرا سبک‌تر، ارزان‌تر و مطمئن‌تر هستند. سازمان جهانی بهداشت اعلام کرده است: ماسک‌های جراحی یک بار مصرف هستند و باید ماسک خیلی زود تعویض و ترجیحاً درون سطل زباله دردار انداخته شود. همچنین سازمان غذا و داروی آمریکا توصیه کرده است در شرایط اضطراری می‌توان بخار هیدروژن پراکسید را برای ضد عفونی کردن ماسک‌های N۹۵ که توسط کادر درمان استفاده شده، به کار گرفت. قرار دادن در معرض دمای بالا یا اشعه ماورای بنفش از