



## تازه ها

## در هوای آلوده روزانه ۳ واحد سبزی و ۲ واحد میوه میل کنید

دکتر منصور رضایی  
متخصص تغذیه

افراد در برنامه غذایی روزانه خود به ویژه در شرایط آلودگی هوا حتماً از سبزی‌ها و میوه‌های فصل استفاده کنند و روزانه ۳ تا ۵ واحد از گروه سبزی‌ها و ۲ تا ۴ واحد از گروه میوه‌ها را در برنامه غذایی خود قرار دهند. هر واحد میوه‌ها از یک چهارم میوه متوسط یا نصف لیوان آب میوه‌ها یا یک چهارم میوه خشک است. همچنین هر واحد سبزی معادل یک لیوان سبزی خام برگی (سبزی خوردن یا کاهو) یا نصف لیوان سبزی پخته یا خرد شده، یا یک عدد گوجه فرنگی یا پیاز متوسط است. با توجه به نقش مهم ویتامین A در تقویت سیستم ایمنی در شرایط آلودگی هوا باید در برنامه غذایی خانواده‌ها انواع سبزی‌ها و میوه‌های رنگی گنجانده شود.

● **سبب درختی دفع سرب از بدن را تسهیل می کند**  
سبب درختی را منبع غنی پکتین می دانند که از دسته فیبرهای محلول در آب است و باعث تسهیل دفع سرب از بدن می شود. از سایر منابع پکتین می توان به مرکبات مثل پرتقال، نارنگی، لیمو و گریپ فروت، توت فرنگی، هویج و غلات سبوس دار اشاره کرد. مصرف روزانه میوه‌های حاوی پکتین برای کاهش خطرات آلودگی هوا بسیار مهم است و توصیه می شود حداقل یک سیب در طول روز مصرف شود.

● **نقش منیزیم در کاهش جذب فلزات سنگین**  
منیزیم در هوای آلوده موجب کاهش جذب فلزات سنگین مانند کادمیوم و افزایش دفع سرب می شود. انواع سبزی‌های دارای رنگ سبز تیره غنی از این ماده مغذی هستند. از دیگر منابع غذایی منیزیم نیز انجیر، لیمو، گریپ فروت، ذرت زرد، بادام، گردو، پسته، مغزها، آجیل، سبزیجات برگی شکل مثل کلم، اسفناج، جعفری، کاهو، برگ چغندر، غلات سبوس دار و حبوبات مثل لوبیا و سویا هستند.

شماره پیامک زندگیتان  
۲۰۰۹۹۹

# پاستیل بخوریم یا نه؟

پاستیل یکی از تنقلات دوست داشتنی کودکان است که مصرف زیاد آن به دلیل شیرینی و رنگ و طعم آن عوارضی به همراه دارد



بیشتر بدانیم

پاستیل با رنگ‌های متفاوت، شکل‌های زیبا و مزه‌های گوناگون هم بین بچه‌ها و هم بزرگسالان طرفداران زیادی دارد و این روزها خانواده‌ها از این خوراکی به دلیل داشتن ژلاتین و شنیده‌هایی در باره مفید بودن این ماده برای کودکان بیشتر استفاده می‌کنند اما آیا خوردن آن مفید است یا مضر؟ چه خواصی دارد؟ در ادامه اطلاعات بیشتری را در این زمینه در اختیار خوانندگان زندگی سلام قرار می‌دهیم:

## مواد تشکیل دهنده پاستیل

برای تولید پاستیل از ژلاتین خوراکی، روغن خوراکی، انواع اسانس میوه‌ای، رنگ‌ها و طعم دهنده‌های مجاز خوراکی، آب، شیرین کننده که می‌تواند شکر یا گلوکز باشد و افزودنی‌های دیگر استفاده می‌شود. در باره ژلاتین خوراکی اما اگرهای زیادی وجود دارد و از گاو و ماهی برای تهیه ژلاتین استفاده می‌شود. ژلاتین ماده‌ای است که از کلاژن، پوست و استخوان حیوانات به دست می‌آید و بو، مزه، قند و چربی ندارد. مقدار زیادی از آن را پروتئین و بخش کمی از آن را نمک و آب تشکیل می‌دهد.

## نظر موافقان و مخالفان در باره پاستیل

در باره مصرف پاستیل نظرات مخالف و موافق زیادی وجود دارد. موافقان معتقدند پروتئین کلاژن، خاصیت ضد التهابی دارد و به دلیل داشتن

موادی مانند گلیسین به تقویت دستگاه گوارش کمک می‌کند و همه خواصی را که برای پروتئین بر می‌شمارند به پاستیل هم نسبت می‌دهند از جمله ضد افسردگی، کاهش کلسترول، بهبود بافت پوست و...

اما مخالفان نظر خودشان را دارند و معتقدند پاستیل هیچ ارزش خوراکی ندارد و پروتئین پاستیل جزوی ارزش‌ترین پروتئین هاست و مواد مغذی آن به اندازه‌ای نیست که بتواند نیاز بدن را تامین کند. از طرفی طعم دهنده و رنگ‌های اضافه شده ارزش غذایی آن را کاهش می‌دهد. رعایت شرط اعتدال هم بعضی از متخصصان تغذیه را بر این داشته است که بگویند: «خوردن هر ماده خوراکی، حتی تنقلات پر کالری و بی‌خاصیت هم اگر در حد اعتدالی باشد، مشکلی پیش نخواهد آورد.»

## چند توصیه برای مصرف معقول این خوراکی

به هر حال این خوراکی در فروشگاه‌ها در دسترس کودکان قرار دارد و می‌توان به میزان متعادل از آن استفاده کرد اما نکاتی وجود دارد که بد نیست هنگام مصرف پاستیل به آن توجه داشته باشیم:

✓ در برخی پاستیل‌ها که مشخصات مجوز استاندارد روی بسته‌آن‌ها درج نشده یا تقلبی است، نوعی واکس استفاده می‌شود که این واکس‌های غیرمجاز باعث به خطر انداختن سلامت می‌شود.

✓ در صورت تمایل به خوردن پاستیل آن را نجوید. بگذارید آرام آرام درون دهان تان آب شود تا مزه‌اش را بیشتر حس کنید. ترکیبات مخصوص پاستیل، تاحدودی همانند پفک چسبنده و برای بهداشت دهان و دندان مضر است. بنابراین بلافاصله پس از خوردن پاستیل مسواک بزنید.

## سلامت

## ۶ ساعت نگاه کردن به صفحه نمایش رایانه معادل ۲۵ دقیقه قرار گرفتن در معرض نور خورشید

نتایج یک مطالعه مشترک انگلیسی - هندی نشان می‌دهد که شش ساعت نگاه کردن به صفحه نمایش رایانه در طول روز به اندازه ۲۵ دقیقه قرار داشتن در معرض نور شدید خورشید بدون داشتن کرم ضد آفتاب برای پوست مضر است. در این مطالعه با بررسی تاثیر نور آبی منتشر شده از دستگاه‌های الکترونیکی روی پوست متوجه شدند که این نور می‌تواند باعث پیری زودرس پوست شود.

امروزه ۶۰ درصد مردم بیش از شش ساعت در روز در مقابل دستگاه‌های الکترونیکی قرار دارند که نور آبی ساطع می‌کنند. محققان متوجه شدند که پنج روز قرار گرفتن در معرض نور آبی برای دست کم شش ساعت در روز می‌تواند

## غذای اصلی

## اشپزین من

## پیروگی، پیراشکی اروپایی

- ۱- ابتدا گوشت را در اندازه‌های متوسط مربعی شکل خرد کنید.
- ۲- در یک ماهیتابه کمی روغن بریزید و گوشت‌ها را تفت دهید و سپس در یک بشقاب بریزید. ۳- پیاز را نگینی خرد کنید و در ماهیتابه کمی تفت دهید. ۴- سپس قارچ‌ها را خرد و به مواد اضافه کنید.
- ۵- گوشت و جعفری خرد شده را به مواد اضافه و مخلوط کنید و شعله را خاموش کنید.
- ۶- مواد را در یک ظرف بریزید و با یک پیمانه ماست چکیده و ادویه‌ها مخلوط کنید و بگذارید یک ساعت در یخچال بماند.
- **تهیه خمیر**
- ۱- برای درست کردن خمیر پیروگی، آرد را در یک کاسه جداگانه بریزید.
- ۲- تخم مرغ، کره و باقی مانده ماست چکیده را در یک کاسه جداگانه بریزید و مخلوط کنید.



- گوشت قرمز - ۲۰۰ گرم
- قارچ - ۱۰۰ گرم
- آرد - دو نیم پیمانه
- تخم مرغ - یک عدد
- روغن مایع - به مقدار لازم
- پیاز کوچک - یک عدد
- کره - یک چهارم پیمانه
- ماست چکیده - ۲ پیمانه
- جعفری - یک چهارم پیمانه
- نمک و فلفل سیاه - به مقدار لازم

## خواص گیاهان

# ۳ درمان خانگی برای دفع سنگ کلیه

## سرکه سیب

سرکه سیب حاوی استیک اسید است و به همین دلیل در حل شدن سنگ کلیه موثر عمل می‌کند. به علاوه موقع دفع ادرار می‌تواند باعث ایجاد درد کمتری شود. سرکه سیب علاوه بر مناسب بودن برای کلیه خواص زیاد دیگری هم دارد که برای بهره‌مند شدن از آن‌ها کافی است دو قاشق غذاخوری از این سرکه را با ۱۷۵ تا ۲۲۵ میلی لیتر آب تصفیه شده ترکیب کنید و این محلول را در طول روز بنوشید.

**هشدار:** دقت داشته باشید مجاز نیستید که روزانه بیشتر از یک لیوان ۲۲۵ میلی لیتری از این محلول را بخورید.

افرادی که به دیابت مبتلا هستند باید درباره نوشیدن این محلول هوشیار باشند و در طول روز با دقت قند خون‌شان را بررسی کنند.

بسیاری معتقدند درد سنگ کلیه با درد زایمان برابری می‌کند. اگر سنگ کلیه دارید یا مستعد ابتلا به آن هستید می‌توانید از درمان‌های خانگی استفاده کنید. البته به هشدارها و نباید‌های دارویی هم توجه داشته باشید:

## آب لیمو

یکی از بهترین درمان‌های خانگی برای سنگ کلیه استفاده از آب لیمو است. می‌توانید آب لیموی تازه را به اندازه‌ای که طعم مورد علاقه‌تان را بگیرد به آب نوشیدنی اضافه کنید.

لیمو حاوی سیترات است؛ نوعی ماده شیمیایی که مانع از تبدیل کلسیم به سنگ کلیه می‌شود.



## آب انار

قرن‌هاست که آب انار به عنوان بهبودبخش عملکرد کلیه‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد. جالب است بدانید آب انار مواد سمی و سنگ‌ها را ادرار دفع می‌کند. انار سرشار از آنتی اکسیدان است و می‌تواند کلیه‌ها را سالم نگه دارد و مانع از ایجاد سنگ کلیه شود. همچنین مصرف آب انار اسیدپتئ ادرار را کاهش می‌دهد و پایین آمدن اسیدپتئ ریسک ابتلا به سنگ کلیه در آینده را کم خواهد کرد. برای مصرف آب انار در طول روز، سقف خاصی معین نشده است اما اگر از درمان‌های مربوط به کبد، درمان فشارخون مثل دیوریل یا کلروتیازید و ورزواستاتین یا کراستور استفاده می‌کنید، نباید آب انار بنوشید.



## تغذیه

## با خواص سویا

## برای سلامتی آشنا شوید

مارال مرادی  
خبیرنگار

سویا گیاهی بسیار پرخاصیت است که از آن شیر سویا، روغن سویا و سس سویا تولید می‌شود. سویا کم‌چرب و کم‌کالری و منبع غنی از پروتئین، فیبر و بسیاری دیگر از ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری است. سویا در بسیاری از شرایط پزشکی و علائم هم مفید است. خانم‌ها اگر از خاصیت سویا آگاه شوند بیشتر در غذاهای خود از سویا استفاده می‌کنند.

## ● سویا مرطوب کننده پوست

یک پوست سالم باید هیدراته شود و مرطوب بماند. سویا به عنوان یک مرطوب کننده برای پوست‌های ترکیبی استفاده می‌شود و همچنین به پوست برای خلاص شدن از خشکی و پوسته‌پوسته شدن کمک می‌کند. اگر پوست چرب دارید، می‌توانید از سویا برای حذف چربی بیش از حد پوست خود استفاده کنید.

## ● ضد پیری

سویا همچنین می‌تواند نشانه‌های قابل رویت از پیری مانند تغییر رنگ پوست، چین و چروک، لکه‌های تیره و خطوط را کاهش دهد. همان‌طور که سن بالا می‌رود، بدن استروژن از دست می‌دهد که یک هورمون حیاتی برای حفظ الاستیک پوست است. فیتو استروژن‌های موجود در سویا به تولید بیشتر استروژن در بدن و کاهش چین و چروک و خطوط کمک می‌کند.

## ● سویا سرشار از ویتامین E

سویا حاوی ویتامین E است که می‌تواند به بهبود و ترمیم سلول‌های مرده پوست کمک کند و همچنین سلول‌های جدیدی را در پوست تشکیل دهد. این موضوع می‌تواند به شما کمک کند تا جوان و پر انرژی به نظر برسید.

## ● براق شدن موها

سویا برای صاف شدن، نرم و براق شدن موها استفاده می‌شود. شما می‌توانید موهای تان را به مدت سه ماه با آب سویا بشوید.

## ● حاوی اسیدهای چرب امگا ۳

روغن سویا مانند جلبک و ماهی‌های چرب با اسیدهای چرب امگا ۳ بارگیری می‌شود. این اتفاق از بدن در برابر بیماری‌های مختلف قلبی و عروقی محافظت می‌کند.

## ● سویا حاوی اسید فیتیک

سویا دارای اسید فیتیک است که به عنوان یک آنتی اکسیدان عمل می‌کند و می‌تواند با بسیاری از بیماری‌ها مانند سرطان، دیابت، التهاب، تومور و... مبارزه کند.

## ● کمک سویا به کاهش وزن

شیر سویا که از سویا به دست می‌آید، شکر کمی دارد. این شیر حاوی تنها ۸۰ کالری است. اسید چرب غیر اشباع شده در این شیر می‌تواند از جذب چربی به‌روده که باعث افزایش وزن می‌شود، جلوگیری کند.

## ● سویا برای جلوگیری از سندروم‌های پس از یائسگی

در زمان یائسگی تولید استروژن در بدن یک‌زن کاهش می‌یابد. این کاهش ناگهانی استروژن‌ها مشکلات بسیاری را در زنان یائسه ایجاد می‌کند و در معرض خطر بالایی از بیماری‌های مرتبط با قلب، دیابت و چاقی قرار می‌گیرند. همچنین موجب افسردگی و نوسانات خلقی، بی‌خوابی و سایر اختلالات روانی دیگر می‌شود. محتوای فیتو استروژن در سویا، یک جایگزین در استروژن است. مصرف منظم سویا به پیشگیری و درمان سندروم‌های بعد از یائسگی کمک می‌کند.

## ● سویا برای جلوگیری از پوکی استخوان

بیشتر زنان مستعد ابتلا به پوکی استخوان هستند. این بیماری به علت افزایش سن و ضعف استخوان ایجاد می‌شود. محتوای فیتو استروژن در سویا می‌تواند جذب کلسیم توسط بدن را افزایش دهد و از تحلیل رفتن توده‌های استخوانی جلوگیری کند. منبع: نمناک