



## تغذیه

### مواد غذایی برای جبران مصرف کم گوشت

جایگزین گوشت، غذایی است که ممکن است طعم، بافت یا ظاهری شبیه گوشت داشته باشد اما فاقد گوشت باشد. این روزها به دلیل افزایش قیمت گوشت بسیاری از خانواده‌ها نمی‌توانند گوشت کافی مصرف کنند به همین دلیل در ادامه به جایگزین‌های مناسب آن اشاره می‌کنیم:

#### توفو

توفو سرشار از پروتئین و جایگزین سالم گوشت است. توفو، شیر سوپای غلیظ شده و منبع خوبی از پروتئین و شامل تمام اسیدهای آمینه ضروری برای سلامت است. توفو همچنین چند منظوره است و عطر و طعم بسیار ملایمی دارد، بنابراین افرادی می‌توانند آن را مزه‌دار کنند تا عطر و طعم دلخواه را به آن بدهند. برخی افراد از آن به عنوان جایگزین تخم مرغ استفاده یا آن را با غذاهای گرم مانند سوپ و سبب زمینی سرخ کرده مخلوط می‌کنند.

#### قارچ

وقتی طعم گوشت را می‌خواهید، قارچ گزینه خوبی است. عطر و طعم آن غنی و گوشتی است. قارچ سیر کننده است و می‌تواند جایگزین گوشت در هر دستور العمل غذایی باشد.

#### بادمجان

بادمجان طعم گوشتی غنی و بسیار متنوعی دارد و می‌توان از آن برای تهیه انواع غذاها استفاده کرد.

#### غذاهای گیاهی غنی از پروتئین

برخی غذاهای کامل مانند لوبیا، عدس، نخود و قارچ حاوی پروتئین یا دارای بافتی گوشتی هستند و می‌توانند به عنوان جایگزین‌های گوشت به خوبی عمل کنند. تولید کنندگان مواد غذایی اغلب این نوع مواد غذایی را در محصولات گیاهی خود قرار می‌دهند. فرد می‌تواند در وعده‌های غذایی خود از لوبیا و قارچ برای تغذیه و احساس سیری بیشتر استفاده کند.

شماره پیاپی **زندگی‌سلام**  
**۲۰۰۹۹۹**

## داده تصویری

# روش‌های مفید برای مقابله با میل به شیرینی

۵ خوراکی با شیرینی طبیعی که به بدن شما می‌رسانند، میل‌تان را به مصرف شیرینی‌های غیرطبیعی کاهش می‌دهند

## سلامت

یکی از شایع‌ترین علت‌های چاق شدن، مصرف غذاهای حاوی قند، آرد و... است. این خوراکی‌ها، سرشار از شیرینی مصنوعی است و متأسفانه هیچ ماده مغذی خاصی را وارد بدن نمی‌کند و زیاده‌روی در مصرف آن‌ها عامل ابتلا به بسیاری از بیماری‌های مزمن مانند سندروم متابولیک است.

## ۱ دارچین

این ادویه شگفت‌انگیز، در مان طبیعی دیابت نوع دو است. دارچین سطح قند خون را کاهش می‌دهد و باعث کاهش میل به شکر بعد از مصرف وعده‌های اصلی غذایی می‌شود.

## ۲ کدو حلواپی

سرشار از کربوهیدرات‌های پیچیده و فیبر است و سطح قند خون را متعادل می‌کند. علاقه‌مندان به مصرف شیرینی، بیشتر در معرض انگل‌های روده‌ای هستند. وجود این انگل‌ها، میل به شیرینی را افزایش می‌دهد زیرا از منابع شیرین تغذیه می‌کنند. در این میان، مصرف دانه‌های کدو حلواپی یکی از قدیمی‌ترین روش‌های مبارزه با انگل‌های روده محسوب می‌شود. کدو حلواپی را می‌توانید

## دانستنی‌ها

## مزایای نوشیدن آب گرم

عادت به نوشیدن آب گرم، می‌تواند به بهبود وضعیت گوارش و فرایند هضم منجر شود. از جمله مزایای نوشیدن آب گرم می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

#### افزایش کیفیت خواب

اگر با مشکلات خواب مواجه هستید و به راحتی به خواب نمی‌روید، نوشیدن آب گرم پیش از به تخت خواب رفتن می‌تواند به بهبود خواب کمک کند.

#### جلوگیری از پیری زودرس

نوشیدن آب گرم به حذف سموم و دیگر ناخالصی‌ها از بدن و همچنین ترمیم سلول‌های پوست کمک

می‌کند.

#### بهبود سیستم گوارش

آب گرم می‌تواند کمک بزرگی برای سیستم گوارش شما باشد. آب سرد به جامد شدن چربی غذا کمک و هضم را کند می‌کند. نوشیدن آب گرم از ابتلا به یبوست هم پیشگیری می‌کند.

#### ایمنی سیستم تنفسی

مصرف آب گرم می‌تواند برای سیستم تنفسی شما مفید باشد. آب سرد در این میان، باعث تخریب مخاط می‌شود و خطر ابتلا به عفونت‌های تنفسی و

## ۵ شکلات تلخ

شکلات یکی از رایج‌ترین انتخاب‌هایی است که افراد (به خصوص زنان) در زمان میل به مصرف شیرینی، به سراغش می‌روند. بهتر است زمانی که هوس خوردن شکلات به سرتان زد، شکلات تلخ بخورید. شکلات تلخ، شکلاتی است که بیش از ۷۰ درصد آن از کاکائو تشکیل شده باشد. همچنین شکلات تلخ سرشار از ترکیبات مفید گیاهی به نام «پلی فنل» است. برخی مطالعات نشان می‌دهند که خواص ضد التهابی و آنتی اکسیدانی پلی فنل‌ها می‌تواند شاخص‌های مربوط به سلامت قلب را بهبود دهد. البته شکلات تلخ نیز مانند شکلات معمولی مقداری شکر و چربی دارد، بنابراین بهتر است در مصرف آن زیاده‌روی نکنید.

مشکلات ریزش مو را

افزایش می‌دهد.

#### تسکین درد

اگر دچار سردرد یا التهاب

در بدن شده‌اید، نوشیدن آب

گرم بسیار توصیه می‌شود. از آن‌جا که آب گرم

جریان خون به بافت‌ها را افزایش می‌دهد، باعث

تسکین انقباضات ماهیچه‌ای می‌شود. نوشیدن

آب گرم برای از بین بردن دردهای ماهیچه‌ای بسیار

مفید است. منبع: ایرنا



## آشپزی من

## تجربیتی

## نقل خانگی با طعم‌های متفاوت



- شکر- ۶ لیوان دسته‌دار
- گلوکز یا مقداری کرم‌تار
- تار- یک قاشق غذاخوری
- بادام کامل- به مقدار لازم
- مغز گردو نصف شده - به مقدار لازم
- پسته - به مقدار لازم

## زیبایی

### ماسک تغذیه‌کننده و روشن‌کننده پر تقال

مهدیس مرادیان

خبرنگار



در میان ماسک‌های صورت خانگی و گیاهی برخی به دلیل ترکیبات خاص شان یک ماسک جوان‌کننده و زیبایی کامل هستند. برخی افراد پوست حساسی دارند و با تغییر فصل، بافت پوست آن‌ها تغییر می‌کند. تیره شدن پوست می‌تواند دلایل متعددی داشته باشد که اصلی‌ترین آن تولید بیش از حد رنگدانه‌هاست. پوست‌های تیره، ملانین بیشتری نسبت به پوست‌های روشن دارد و علت تیرگی آن‌ها همین موضوع است. اگر شما هم جزو افرادی هستید که به رنگ پوست‌تان اهمیت ویژه‌ای می‌دهید، با ما همراه باشید. اکنون که چند روز بیشتر تا پایان سال فاصله‌نداریم، بهترین زمان است که با در دسترس‌ترین مواد در خانه برای کمک به شادابی و لطافت پوست‌مان ماسک صورت تهیه کنیم. پس تا فصل پرتقال است، از این میوه و خواص آن بهره‌برید. پرتقال سرشار از ویتامین C و مواد مغذی دیگر است که باعث افزایش خاصیت ارتجاعی پوست می‌شود و با اדיکال‌های آزاد آسیب‌رسان مقابله می‌کند. ترکیب آن با زرده تخم مرغ علاوه بر لطافت باعث تغذیه و روشنی سطح پوست می‌شود.

#### مواد لازم

**پرتقال:** یک عدد متوسط

**زرده تخم مرغ:** یک عدد

**ماسک شیرین:** یک قاشق غذاخوری

#### روش تهیه و استفاده

آب یک عدد پرتقال متوسط را بگیرد و با زرده تخم مرغ مخلوط کنید. ماسک را روی صورت‌تان بگذارید و بعد از ۲۰ دقیقه صورت را با آب خنک شست و بشوید. همچنین می‌توانید آب پرتقال را با یک قاشق غذاخوری ماست مخلوط کنید و هم بزنید تا کاملاً یکدست شود. ماست تمیز کننده و تسکین دهنده است و با باکتری‌ها مقابله می‌کند. اجازه دهید این ماسک ۲۰ دقیقه روی پوست صورت‌تان بماند و سپس شست و بشوید.

## دانستنی‌ها

### پیشگیری از خشکی پوست با وازلین

وازلین با نام تجاری ژل پترولیوم به عنوان روان‌کننده و مرطوب کننده پوست در تولید کرم و لوسیون به کار می‌رود. وازلین کاربردهای فراوانی دارد از جمله:

#### از بین بردن خشکی پوست

از خشک شدن پوست شما جلوگیری و پوست خشک و آسیب دیده را در مان خواهد کرد. برای این منظور مقدار مناسبی از آن را روی قسمت‌های خشک پوست نظیر آرنج، قوزک پا، زانو، دست، کف پا و... بمالید و سپس محل مد نظر را با پارچه یا نایلون به خوبی ببوشانید. بهتر است این کار را شب انجام و اجازه دهید وازلین روی پوست شما تا صبح بماند، سپس نایلون یا پارچه را از محل بردارید و پوستی نرم و تازه‌تر را تجربه کنید.

#### از بین بردن آکنه

برای از بین بردن آکنه، پوست خود را بشوید و خشک کنید و سپس کمی وازلین روی آن بمالید و اجازه دهید که وازلین پوست‌تان را پاک‌سازی کند.

#### صاف کردن موهای فرو و مجعد

استفاده از وازلین برای افرادی که موهای خشک و مجعدی دارند توصیه می‌شود، یک لایه نازک از این ژل روغنی را روی موهای خود بمالید. استفاده از آن، خشکی و وز بودن مو را برطرف می‌کند و درخشش خاصی به موهای شما خواهد داد.

## بیشتر بدانیم

### کپهیر می‌تواند نشانه زخم معده باشد!

کپهیر یک نوع بیماری از انواع مختلف آلرژیک است که در تمام فصل‌های سال با نشانه‌هایی مانند خارش و تورم‌های پوستی به رنگ قرمز بروز می‌کند. بیماری کپهیر از مشکلات شایع پوستی است و علت‌های مختلفی برای ابتلا به این بیماری وجود دارد. مواد خوراکی مانند آجیل، شکلات، گوجه‌فرنگی یا تخم مرغ می‌تواند باعث بروز بیماری کپهیر شود. طی بررسی‌های صورت گرفته مشاهده شده است بیماری کپهیر با زخم معده رابطه دارد. بنابراین گزارش، عفونت بیبئی یا دندانی با زخم معده هم‌در بروز این بیماری موثر است.

