



## تناسب اندام

## در خانه بنشینید و وزن کم کنید

افرادی که بیشتر وقت خود را در خانه هستند، می‌توانند با تنظیم میان وعده‌های غذایی و ورزش کردن وزن کم کنند.

متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند که اگر بیشتر اوقات خود را در منزل سپری می‌کنید و دچار اضافه وزن هستید، می‌توانید با تنظیم میزان تغذیه و ورزش کردن منظم، وزن خود را کاهش دهید.

دکتر «کارما سامی»، متخصص تغذیه بالینی با بیان این که چاقی یکی از اصلی‌ترین عواملی است که منجر به ایجاد مقاومت به انسولین و در نتیجه دیابت نوع ۲ می‌شود، اظهار کرد: «چاقی همچنین یکی از رایج‌ترین دلایل بروز عفونت‌ها در پوست به دلیل چین خوردگی بین لایه‌های پوست است.»

کاهش وزن هنگام نشستن در خانه، با تنظیم میزان تغذیه و وعده‌های غذایی به عنوان مرحله اول و سپس تنظیم میان وعده‌ها ممکن خواهد بود. وعده‌های غذایی باید منظم باشد و علاوه بر این، هنگام حضور در خانه، ورزش کردن منظم به میزان نیم تا یک ساعت در طول روز به کاهش وزن کمک می‌کند.

## سلامت آقایان

## فواید پر شمار مصرف سیر برای آقایان

سیر حاوی ماده‌ای به نام «آلیسین» است که هورمون‌های مضر مردان را در حد سالم نگه می‌دارد. همچنین سلنیوم و ویتامین‌زیادی در سیر وجود دارد که برای سالم سازی پوست موثر است. جالب است بدانید سیر، تأثیری بسیار مثبت روی سلامت مردان دارد. **✓** به گزارش انتخاب، سیر غنی از انواع مختلف ویتامین‌ها و مواد مغذی است. سیر حاوی کلسیم منگنز، مس، سلنیوم و دیگر مواد ضروری به همراه ویتامین B1، B6 و C است.

**✓** مقدار زیادی ویتامین B6 در سیر وجود دارد که برای سیستم ایمنی بدن بسیار ضروری است. همچنین مصرف سیر در ارتقای سلامت روان مفید است. مطالعات نشان می‌دهد که با مصرف مرتب مقدار مناسب سیر، می‌توان مشکلات مرتبط با استرس، اضطراب، خستگی، بی‌خوابی و... را کاهش داد. به این ترتیب می‌توانید سیر را به صورت دارو مصرف کنید. یکی از فواید سیر برای مردان افزایش توان جنسی است. فقط باید به طور مرتب سیر را به رژیم غذایی خود اضافه کنید. مطالعات همچنین نشان می‌دهد مصرف سیر، گردش خون را تقویت می‌کند.

**✓** سیر پخته، فشار خون را کنترل می‌کند. اگرچه مصرف آن بیشتر به بیماران فشار خون توصیه می‌شود اما برای همه افراد مفید خواهد بود. بهتر است مردانی که از فشار خون بالا رنج می‌برند، هر روز صبح سیر خام بخورند. مصرف روزانه سیر به شما کمک می‌کند فشار خون خود را کنترل و سلامتی خود را حفظ کنید.

**✓** سیر، دستگاه گوارش را تقویت می‌کند و بیماری‌های مرتبط با معده را کاهش می‌دهد. اگر سیستم هضم شما خوب نیست، شروع به مصرف سیر کنید. سیر غذای معده را تحریک و هضم هر چیزی را آسان می‌کند، بنابراین تأخیر نکنید و استفاده از سیر را شروع کنید.

**✓** سیر برای سلامت قلب و پیشگیری از بیماری‌های مرتبط با قلب مفید است و منجر به کاهش کلسترول و کاهش حملات قلبی می‌شود. مردانی که به بیماری‌های قارچی دچار هستند باید سیر بخورند. سیر حاوی ترکیبات ضد قارچ است که قارچ را از بین می‌برد. اگر پوست شما تحت تأثیر قارچ قرار گرفت، از روغن سیر استفاده کنید. همچنین می‌توانید از سیر خام استفاده کنید که باعث تسکین قارچ همراه با سلامتی می‌شود.

**✓** مهم‌ترین مزیت خوردن سیر تقویت سیستم ایمنی بدن است. استفاده از سیر بدن را برای مبارزه با هر بیماری تقویت می‌کند. اگر روزانه از سیر استفاده می‌کنید، قدرت ایمنی بدن شما به میزان قابل توجهی افزایش می‌یابد به طوری که کمتر بیمار می‌شوید. سیر به افزایش سلامت پوستات کمک و سلامت آن را تا حد زیادی تضمین می‌کند.

شماره پیامک زندگی‌سلام

۲۰۰۹۹۹



## افزایش سن تنها عامل بروز مشکلات مفصل نیست و عوامل بسیاری وجود دارد که تضعیف و بیماری‌های استخوانی را به همراه دارد

### پزشکی

معمولا برای این که فردی استخوان‌های قوی داشته باشد و در سنین بالا دچار پوکی استخوان و درد مفصل، آرتروز و... نشود توصیه به مصرف لبنیات، ورزش و مصرف کافی ویتامین D می‌کنیم. ادامه مطلب را برای آگاهی از پیشنهاد های بیشتر مطالعه کنید:

### سبک زندگی و سلامت استخوان

انجام برخی کارها و کنار گذاشتن عادات ناسالم می‌تواند سرعت و میزان تحلیل رفتن استخوان‌ها را کاهش دهد و به برخورداری از یک سبک زندگی سالم‌تر کمک کند. روزنامه «تایمز آو ایندیا»، در مطلبی به برخی از عادات ناسالم اشاره کرده است که سلامت استخوان‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد:

### استعمال سیگار و رادیکال‌های آسیب‌رسان

با استعمال سیگار نوعی اتم موسوم به رادیکال‌های آزاد در بافت بدن تولید می‌شود. رادیکال‌های آزاد تولید شده نه تنها برای ریه‌ها مضر است بلکه به سلامت استخوان‌ها هم آسیب وارد می‌کند. میزان تراکم استخوان در افرادی که دخانیات مصرف می‌کنند، کمتر است.

### کم تحرکی

افراد کم تحرک بیشتر در معرض تحلیل رفتن سریع استخوان‌ها قرار دارند. انقباضات عضلانی باعث استحکام استخوان‌ها می‌شود. از این رو ورزش کردن و داشتن فعالیت بدنی برای برخورداری از استخوان‌های سالم بسیار مهم است.

### مصرف مواد غذایی پر نمک

بین مصرف زیاد نمک و کاهش تراکم استخوان رابطه

وجود دارد. با بالا رفتن میزان مصرف سدیم، بدن کلسیم بیشتری از طریق ادرار دفع می‌کند.

در حقیقت زنان ممکن است هر سال تنها با مصرف یک گرم سدیم بیشتر طی روز یک درصد از تراکم استخوان خود را از دست بدهند.

### حضور نداشتن در فضاهای باز

ویتامین D برای حفظ استحکام استخوان‌ها حائز اهمیت است. کمبود این ویتامین موجب ضعفی و شکنندگی استخوان‌ها می‌شود. یکی از روش‌های تامین ویتامین D مورد نیاز بدن قرار گرفتن در معرض نور خورشید است بنابراین اگر فرد زمان کافی را در فضای باز سپری نکند، ممکن است با کمبود این ماده مغذی مواجه شود.

### پیشنهاد هایی برای تقویت استخوان

#### ✓ غذاهای غنی شده

ممکن است غذاهای غنی شده کلسیم نداشته باشد اما با مواد معدنی غنی شده که برای سلامت استخوان‌ها مفید است.

#### ✓ مکمل کلسیم

بهترین کار این است که مواد مغذی مورد نیاز خود را از غذاها دریافت کنید اما اگر نمی‌توانید از رژیم غذایی مقادیر کافی را دریافت کنید، مکمل‌ها می‌تواند نیاز

# عاداتی که استخوان‌ها را ضعیف می‌کند

### ✓ مغزها و دانه‌ها

مغزها و دانه‌ها به شکل‌های مختلف سلامتی استخوان را حفظ می‌کند. گردو و بذر کتان، غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ است.

بادام زمینی و بادام حاوی پتاسیم است که جلوی از دست رفتن کلسیم در ادرار را می‌گیرد.

### ✓ ورزش‌های تحمل‌کننده وزن

این ورزش‌ها شامل تمام ورزش‌هایی می‌شود که از وزن بدن یا وزنه برای فشار به استخوان‌ها و ماهیچه‌ها استفاده می‌شود. نتیجه این می‌شود که تراکم استخوان‌ها بالاتر می‌رود.

### ✓ فلوراید

فلوراید جزئی از استخوان‌هاست و تراکم آن‌ها را زیاد می‌کند اما بیشتر به دلیل این که مانع از پوسیدگی استخوان می‌شود شناخته شده است.

بسیاری از کشورها برای کمک به سلامت دندان این ماده معدنی را به آب آشامیدنی اضافه می‌کنند.

### ✓ نکته

رژیم غذایی غنی از گوشت و پروتئین‌ها برای استخوان‌ها ضرر دارد.

در جریان هضم مواد غذایی، پروتئین‌های حیوانی اسیدهایی همچون اسید فسفریک، سولفوریک و... آزاد می‌کند که PH بدن را تغییر می‌دهد. هر چه PH بدن اسیدی‌تر باشد، مواد معدنی بیشتری در استخوان‌ها از دست می‌رود.

## کودک

## توصیه‌هایی برای مقوی‌تر کردن غذای کودک

### بانوان

منظور از مقوی کردن غذای کودک این است که انرژی کودک بیشتر شود. به خصوص کودکانی که دچار اختلال رشد شده‌اند باید انرژی بیشتری به بدن‌شان برسد. برای این که انرژی غذای کودک بیشتر شود بر اساس سن کودک در هر زمان می‌توان به غذای او موادی را اضافه کرد. منظور از مغذی کردن، اضافه کردن موادی است که علاوه بر انرژی، پروتئین‌ها، ویتامین‌ها و املاح غذایی کودک را بیشتر کند.

● **مواد غذایی و پروتئینی برای رشد کودک ضروری‌اند. برای این که پروتئین غذای کودک بیشتر شود می‌توانید:**

① مقداری گوشت به صورت تکه‌ای یا چرخ کرده (مانند گوشت مرغ، ماهی، گوسفند و گوساله) به غذای کودک اضافه کنید.

② حبوبات مثل نخود، لوبیا، عدس و ماش منبع خوبی از پروتئین هستند. با شروع ۹ ماهگی برای تأمین پروتئین مورد نیاز کودک حبوبات کاملاً پخته و له شده را به سوپ کودک اضافه کنید.

③ افزودن تخم مرغ به غذای کودک می‌تواند پروتئین غذای کودک را بیشتر کند. برای مثال: تخم مرغ آب‌پز را داخل پوره سیب زمینی یا سوپ کودک بعد از طبخ‌رنده کنید (در خصوص کودکان زیر یک سال باید فقط زرده تخم مرغ به کودک داده شود).

● **برای افزایش ویتامین‌ها و املاح غذای کودک از چه مواد غذایی می‌توان استفاده کرد؟**

① استفاده از سبزیجات برگ سبز مثل اسفناج، جعفری، شویب، گشنیز یا هر نوع سبزی دیگری که در دسترس است در داخل سوپ و دیگر غذاهایی که به کودک داده می‌شود ویتامین‌ها و برخی از املاح مورد نیاز برای رشد کودک مثل آهن را تأمین می‌کند (فراموش نکنید به کودک‌کان زیر یک سال نباید اسفناج داد).

② سبزیجات زرد و نارنجی مثل کدو حلوایی، هویج و گوجه فرنگی دارای ویتامین A هستند و استفاده از این سبزیجات در غذای کودک به تأمین ویتامین A مورد نیاز برای رشد کودک کمک می‌کند.

● **یک راه‌برای مقوی کردن غذای کودک:**

سعی کنید برای تهیه سوپ یا کته از گوشت‌های با استخوان استفاده کنید. مثل ران مرغ یا ماهیچه گوسفند تا املاح و چربی بیشتری به بدن کودک برسد.

منبع: رویش طلایی کوچولوها

## آشپزی‌من

## ترندها

## ۷ نکته کلیدی برای درست کردن جوجه کباب

غذاخوری کره ذوب شده اضافه کنید.

④ بعضی افراد پیاز را رنده می‌کنند تا تکه‌های جوجه را خوب بپوشاند. برخی هم پیاز را داخل خردکن یا بلندر له می‌کنند تا جوجه‌ها حسابی مزه بگیرند.

⑤ اگر پیاز له یا رنده شود به تکه‌های جوجه می‌چسبد و جدا نمی‌شود. بعد که روی حرارت کباب می‌کنید این پیازها سریع می‌سوزد و گمان می‌کنید رنگ جوجه عوض شده و پخت آن کافی است.

⑥ یک جوجه کباب اصل و حرفه‌ای حتما مقدار زیادی زعفران دارد.

⑦ مرغ‌ذاتای خاصی دارد که مطلوب نیست. این بویه میزان قابل توجهی با پیاز و زعفران گرفته می‌شود اما اضافه کردن دیگر ادویه‌جات هم به رفع بوی بد مرغ و بهتر شدن طعم و بوی آن کمک شایانی می‌کند. این مورد کاملاً سلیقه‌ای است.

## آنتی کرونا

## کدام واکسن کم‌عارضه‌تر است؟

برای بسیاری از مردم این سوال پیش می‌آید که عوارض واکسن‌های موجود شامل چه حالتی است و احتمال ابتلا بعد از تزریق کدام واکسن بیشتر است؟

مهدیس مرادیان | روزنامه نگار

این روزها واکسن‌های آسترانکا، سینوفارم و کووایران برکت به افراد واجد شرایط در کشورمان تزریق می‌شود. برای بسیاری از مردم درباره این که عارضه واکسن شامل چه مواردی می‌شود و کدام واکسن عوارض کمتری دارد سوال‌هایی ایجاد شده است که در ادامه به آن‌ها می‌پردازیم:

### عوارض واکسن ابنتلا به کرونا؟

دکتر "شیرین افهمی"، پزشک متخصص بیماری‌های عفونی درباره مدت زمان بروز عوارض واکسن کرونا به خبرنگاری پویا گفت: «حدوداً تا سه روز پس از تزریق واکسن کرونا، علائم تب، درد محل تزریق، احساس سرماخوردگی، کسالت و... طبیعی است». این متخصص بیماری‌های عفونی ادامه داد: «اگر این علائم بیشتر از سه روز ادامه یابد فرد به پزشک مراجعه کند زیرا ممکن است کسی به کرونا مبتلا شده باشد و از ابتلای خود خبر نداشته باشد واکسن را در مرحله اول

ابتلای خود به کرونا تزریق کرده باشد و چند روز پس از تزریق واکسن علائم

بیماری‌اش بروز پیدا کند؛ به همین دلیل گفته می‌شود که بروز عوارض در پی تزریق واکسن کرونا به طور معمول تا سه روز پس از تزریق، طبیعی است و اگر بیشتر از آن ادامه یابد نمی‌توان آن را به تزریق واکسن مربوط دانست و باید فرد از لحاظ ابتلا به کرونا بررسی شود؛ در واقع اگر علائم تب و سرماخوردگی و... بیش از سه روز طول بکشد، می‌توان گفت که این بروز علائم به واسطه تزریق واکسن کرونا نیست بلکه به دلیل همزمانی تصادفی

شروع علائم ابتلا به کرونا با تزریق واکسن است.»

### برکت و سینوفارم عوارض کمتری دارند

واکسن‌های کرونا ای استفاده شده در ایران هم مانند دیگر نقاط دنیا دارای درجانی از انکشن‌های موضعی و سیستماتیک هستند که معمولاً تا هفت روز خود به خود از بین می‌رود. اما بر اساس گزارش برگ شماره ۳۹ کمیته راهبری مطالعات واکسن‌اسیون کووید-۱۹ که توسط معاونت تحقیقات و فناوری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی منتشر شده، عوارض در