بدن ما به چه میزان پروتئین نیاز دارد؟

به‌ازای هر یک کیلوگرم وزن در طول روز به کمتر از یک گرم پروتئین نیاز داریم؛ در حالی که پروتئین مصرفی بسیاری از ما چند برابر این مقدار است که می‌تواند برای سلامت‌مان پیامدهایی داشته باشد

تغذیه

نیاز روزانه بدن به پروتئین چقدر است؟ این روزها در شبکه‌های اجتماعی توصیه‌های زیادی در این زمینه وجود دارد که برخی بلاگرها و... مطرح می‌کنند؛ اما کارشناسان می‌گویند دریافت حداقل ۰.۸ گرم پروتئین به‌ازای هر کیلوگرم وزن بدن در روز کافی است؛ یعنی اگر فردی به‌طور متوسط ۶۸ کیلوگرم وزن دارد، باید هر روز دست‌کم ۵۴ گرم پروتئین مصرف کند. در ادامه به این موضوع به‌نقل از «ایندیپندنت فارسی» می‌پردازیم.

پروتئین دریافتی ما به اندازه قهرمانان المپیک است

توصیه برخی بلاگرهای حوزه تغذیه و ورزش مصرف حدود ۱۵۰ گرم پروتئین در روز است که تقریبا معادل دو گرم پروتئین به‌ازای هر کیلوگرم وزن بدن یک فرد حدود ۷۰ کیلو است و این میزان حتی از میزان توصیه‌شده برای ورزشکاران المپیک هم بیشتر است. ترزا فانگ، متخصص و پروفسور تغذیه در دانشگاه سیمونز، هم می‌گوید که در حال حاضر با همین تغذیه معمولی بیش از مقدار مورد نیاز پروتئین دریافت می‌کنیم. دکتر استنفورد هم تاکید می‌کند که دریافت پروتئین بیش از حد ممکن است به کلیه‌ها فشار وارد کند. او می‌گوید: «این کار به‌خصوص برای افرادی که بیماری کلیوی، دیابت یا کم‌آبی مزمن دارند مضر است. زیرا کلیه‌ها نمی‌توانند سطوح بالای پروتئین را پردازش کنند و همین موضوع آسیبی دایمی در پی خواهد داشت.» اما با وجود این خطرات رژیم‌های غذایی با پروتئین بالا باز هم بسیار محبوب‌اند.

هیچ رژیمی همزمان برای همه مفید نیست

مونیکا گوستینو، متخصص تغذیه، متوجه علاقه زیاد دنبال‌کنندگانش به مصرف زیاد پروتئین شده است. کریستین کرک پاتریک، متخصص تغذیه در کلینیک کلیولند، هم می‌گوید که ماهیت عمومی رسانه اجتماعی برای کارشناسان تغذیه ناامیدکننده است، زیرا هیچ رژیم غذایی مناسب همه نیست و قبل از تاکید بر رژیم غذایی حاوی پروتئین زیاد، باید سابقه بیماری، سوابق خانوادگی و سبک زندگی را در نظر گرفت. او تاکید می‌کند که در رسانه‌های اجتماعی افراد مشهور بسیاری وجود دارند که درباره وعده‌های غذایی و میان‌وعده‌ها پیشنهادهای خوبی می‌دهند، اما همیشه باید در نظر داشته باشیم که آیا این موارد با رویکرد پزشکی شخصی خودمان منطبق است یا نه.

چطور پروتئین را به‌درستی مصرف کنیم؟

الیزابت تاپولیتی، متخصص تغذیه از کارولینای شمالی، می‌گوید که رژیم غذایی سالم کاملا بر تعادل تکیه دارد. او می‌گوید ایده اصلی تمامی رژیم‌های غذایی حاوی پروتئین بالا، ترویج سیری و احساس سیری است. در حالی که احساس سیری برای کاهش وزن مفید است، افزایش پروتئین می‌تواند سایر مواد مغذی ضروری مانند فیبر و کربوهیدرات‌های پیچیده را از اولویت‌های غذایی خارج کند. او بر حفظ اعتدال در مصرف غذا تاکید می‌کند. ورزشکاران، افراد بالای ۶۰ سال و افرادی که داروهای دیابت خاصی مصرف می‌کنند، شاید برای بازسازی عضلات از دست‌رفته‌شان به افزایش مصرف پروتئین نیاز داشته باشند، اما برای کسانی که می‌خواهند عضله‌سازی کنند، مصرف پروتئین بیشتر جایگزین ورزش نمی‌شود. او همچنین تاکید می‌کند که توانایی بدن برای متابولیسم و جذب پروتئین محدود است، بنابراین این طور نیست که ورزشکاری بتواند با مصرف زیاد پروتئین عضله‌سازی کند. بدیهی است که تمرین با وزنه در کنار مصرف پروتئین عضله‌سازی را به دنبال خواهد داشت.

منابع خوب پروتئین

متخصصان تغذیه می‌گویند که مرغ، بوقلمون، ماهی، گوشت بدون چربی، حبوبات، آجیل، دانه‌ها، تخم‌مرغ و ماست یونانی، از پروتئین سرشارند. همچنین انتخاب دقیق مکمل‌ها به افراد کمک می‌کند تا پروتئین کافی دریافت کنند، اما غذاهای کامل همواره اولویت دارند، زیرا مواد مغذی کلیدی دیگری هم دارند. یکی از چهره‌های مشهور اینستاگرام و تیک‌تاک، که به بیش از دو میلیون دنبال‌کننده‌اش توصیه‌های تغذیه ارائه می‌کند، می‌گوید که مهم‌ترین اصل حفظ تعادل در تغذیه است. او می‌گوید که هم‌اکنون مصرف پروتئین بسیار متداول شده است، اما بدیهی است که بدن، علاوه بر درشت‌مغذی‌ها، برای تامین ویتامین و مواد معدنی به سبزیجات و ریزمغذی‌ها نیاز دارد. استنفورد توصیه می‌کند تا افراد خوب فکر کنند و پیش از شروع هر رژیم غذایی خاص به پزشک یا متخصص تغذیه مراجعه کنند تا او سابقه پزشکی‌شان را ارزیابی کند.

سلامت کودکان

چه‌زمانی اسهال کودکان نگران‌کننده است؟

در شیرخواران و کودکان، بیش از سه بار دفع مدفوع شل یا آبکی در روز اسهال گفته می‌شود. البته در شیرخوارانی که به‌طور طبیعی چند نوبت دفع شل دارند، در صورتی که مادر از افزایش واضح تعداد دفع و شل‌تر شدن یا آبکی شدن مدفوع شکایت کند، اسهال مطرح می‌شود. اسهال یکی از علل عمده بروز خطر یا عوارض در کودکان پس از عفونت‌های تنفسی است. شایع‌ترین علت آن ویروس‌ها هستند که در فصل گرم، انتروویروس‌ها و در فصل سرد روتاویروس‌ها بیشتر دیده می‌شود. فقط اسهال خونی همراه با تب است که مثل عفونت ادراری و گوش درد احتیاج به تجویز آنتی بیوتیک دارد. وگرنه در اسهال آبکی به مصرف آنتی بیوتیک نیازی نیست ولی مراجعه به پزشک و عمل به تجویز آن برای جبران آب و املاح و مصرف سرم خوراکی ضروری است. در زمان درآوردن دندان با توجه به خارش لثه اگر اسباب بازی آلوده به طرف دهان برده شود، باعث عفونت و اسهال می‌شود. در صورت بی‌حالی، تب بالا، رگه خون در مدفوع، بی‌قراری و عطش مداوم، خشک بودن چشم و دهان، کاهش ادرار و اسهال بیش از دو روز حتما باید به پزشک مراجعه شود چرا که شاید احتیاج به سرم و آنتی بیوتیک تزریقی باشد.

بهداشت دهان و دندان

بهترین خوراکی‌ها برای رفع بوی بد دهان

سیر و پیاز در صدر فهرست غذاهایی قرار دارند که باعث بوی بد دهان می‌شوند؛ چون ترکیبات گوگردی آن‌ها در دهان باقی می‌ماند، وارد جریان خون می‌شود و هنگام بازدم دفع می‌شود. در مقابل، موادغذایی زیر می‌توانند بوی بد دهان را برطرف و آن را خوشبو کنند:

۱ سیب| خوردن یک عدد سیب در روز می‌تواند بوی بد دهان را از بین ببرد. سیب به حذف باکتری‌ها و سایر غذاهایی که بین دندان‌ها یا روی آن‌ها گیر می‌کنند، کمک می‌کند. علاوه بر این، حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی به نام پلی‌فنول است که رشد باکتری‌ها را مهار می‌کنند و باعث کاهش تولید ترکیباتی می‌شوند که در ایجاد بوی بد دهان نقش دارند.

۲ سبزیجات| از سبزیجات برگ‌دار هم می‌توان به‌عنوان بهترین مواد غذایی برای رفع بوی بد دهان نام برد. سبزیجات برگ‌دار مثل کاهو، اسفناج و کلم کیل حاوی کلروفیل هستند، یعنی یک خوشبوکننده طبیعی که بوی بد دهان را اخنثی می‌کند. به‌علاوه، این نوع سبزیجات تعادل pH را حفظ می‌کنند و باعث می‌شوند دهان کمتر اسیدی شود. محیط اسیدی به خشکی دهان و بوی بد آن منجر می‌شود.

۳ جعفری، ریحان و نعناع| این گیاهان معطر را هم می‌توان در فهرست بهترین موادغذایی برای رفع بوی بد دهان قرار داد. جعفری، ریحان و نعناع باعث خوشبوشدن دهان می‌شوند، چون آنزیم‌هایی دارند که به ترکیبات حاوی گوگرد متصل می‌شوند و بوی نامطبوع را خنثی می‌کنند. به‌علاوه، مانند سیب، پلی‌فنول دارند و می‌توانند جلوی رشد باکتری‌های محرک بوی بد را بگیرند.

۴ زنجبیل| از زنجبیل اغلب به‌عنوان یک داروی طبیعی برای رفع مشکلات گوارشی استفاده می‌شود، اما می‌تواند با بوی بد دهان هم مبارزه کند. ترکیبی به‌نام جینجرول-۶ در زنجبیل وجود دارد که با تحریک آنزیم‌های بزاق باعث تجزیه ترکیبات گوگرددار می‌شود.

۵ ماست پروبیوتیک| ماست پروبیوتیک علاوه بر این که منبع کلسیم است و باعث تقویت مینای دندان می‌شود، باکتری‌های مفیدی دارد که می‌توانند باکتری‌های ایجادکننده بوی بد دهان را از بین ببرند. اگر می‌خواهید از ماست پروبیوتیک برای خوشبو کردن دهان استفاده کنید، بهتر است به‌سراغ محصولاتی بروید که شیرین نشده باشند. چون باکتری‌ها از قند تغذیه می‌کنند.

بهداشت خواب

چرا صبح‌ها برای بیدار شدن از خواب با مشکل مواجهیم؟

اختلالات خوابی مانند تغییر ساعت خواب و بیداری یا اینرسی خواب باعث می‌شود که بیدار شدن با زنگ هشدار امکان‌پذیر نباشد و خاموش کردن و به تعویق انداختن ناآگاهانه زنگ هشدار به وجود آید. با این حال، به گفته دکتر کتی گلدشتاین، متخصص خواب در مرکز اختلالات خواب میشیگان، افرادی که کمبود خواب دارند اغلب برای بیدار شدن به زنگ‌های هشدار متعددی نیاز مندند. خواب برای سلامت کلی بسیار مهم است و ضروری است که به اندازه کافی و مورد نیاز تان بخوابید، نه فقط آن‌قدر که خودتان فکر می‌کنید لازم و کافی است. بیشتر بزرگ‌سالان به حدود ۷ تا ۹ ساعت خواب در شبانه‌روز نیاز دارند، اما تعیین میزان خواب نیازمند زمان است. گلدشتاین به دانش‌آموزان توصیه می‌کند که از تعطیلات تابستانی استفاده کنند تا بفهمند بعد از چند هفته به طور طبیعی چند ساعت می‌خوابند. بقیه افراد هم در تعطیلات طولانی مدت پاسخ مناسب را خواهند یافت. دکتر آلیسیا راث، پزشک بالینی در مرکز اختلالات خواب کلینیک کلیولند، می‌گوید که برخی افراد شب‌زنده‌دارند و به همین دلیل نمی‌توانند هنگام صبح با زنگ ساعت بیدار شوند. البته به باور او راه‌هایی برای تغییر عادت‌ها وجود دارد. راث می‌گوید اگر مجبورید ساعت ۷ صبح از خواب بیدار شوید و ساعت ۶ صبح زنگ بیدار باش به صدا درمی‌آید، اگر به جای این که از رختخواب بلند شوید تا ۷ بخوابید، یک ساعت خواب بی‌کیفیت خواهید داشت. راث توصیه می‌کند ساعت‌های زنگ‌دار مختلف را آزمایش کنید، مانند ساعتی که با نور کار می‌کند یا زنگ هشداری که مجبورتان می‌کند از رختخواب بلند شوید تا آن را خاموش کنید. مواجهه ۱۵ تا ۳۰ دقیقه با نور خورشید در صبح هم می‌تواند به تغییر ساعت زیستی بدن کمک کند و به‌خصوص برای شب‌زنده‌داران مهم است. گلدشتاین توصیه می‌کند که هر روز سر ساعت مشخصی از خواب بیدار شوید و بخوابید. تغییر و بی‌نظمی زمان خواب و بیداری، بیدار شدن در ساعت مشخص را با مشکل مواجه می‌کند. او تاکید می‌کند که برای تغییر ساعت زیستی، هر چند روز یک بار زمان خواب را به ۳۰ دقیقه یا یک ساعت زودتر تغییر دهید، از نورهای شدید اجتناب کنید و زمان نگاه کردن به صفحه نمایش را به چهار ساعت قبل از خواب محدود کنید.

بیشتر بدانیم

چه مواردی ممکن است باعث از دست رفتن ابروها شوند؟

استرس| یکی از مهم‌ترین مواردی که می‌تواند باعث ریزش ابرو شود، استرس است. شما امکان این را خواهید داشت که با کنترل استرس و اضطراب شدید روزانه خود، به رشد ابرو با روغن‌های طبیعی کمک کنید.

کمبود مواد معدنی در بدن| تمامی اعضای بدن ما برای رشد و نمو، به مواد معدنی و ویتامین‌ها نیاز دارند. در شرایطی که این مواد معدنی و ویتامین‌ها به اندازه کافی به بدن نرسند، مشکلاتی مانند ریزش ابرو و مو به وجود خواهد آمد.

اختلالات هورمونی| شرایطی مانند بارداری، زایمان، اختلالات تیروئید و... ممکن است باعث شوند تا سطح هورمون‌ها در بدن ما تغییر پیدا کند. تغییرات هورمونی می‌تواند باعث ریزش ابرو شود.

سلامت پوست

۶ نقطه بدن که از آن‌ها در برابر آفتاب محافظت نمی‌کنیم

محافظت از کل سطح پوستی که در معرض آفتاب قرار می‌گیرد، ضروری است. با این حال به گفته متخصصان وقتی صحبت از ضدآفتاب است، اغلب ما از برخی مناطق خاص بدن‌مان غافل می‌شویم. در نتیجه بهتر است به نقاطی از بدن که فراموش می‌کنیم، ضدآفتاب بزنیم؛ در ادامه به نقل از «روزیاتو» به این موارد اشاره می‌کنیم.

۱ روی پا| آفتاب‌سوختگی با طرح صندل یا کفش، روی پاها پدیده رایجی است و نشان می‌دهد که کرم ضدآفتاب را باید برای کل پا از جمله روی سینه پا و انگشتان آن استفاده کنید. پس چه در ساحل و چه در خیابان، از پاهایتان غافل نشوید.

۲ پلک‌ها| پوست پلک‌ها و گوشه چشم، نازک‌ترین و آسیب‌پذیرترین نواحی در برابر اشعه ماورای بنفش است. سرطان پوست پلک ۵ تا ۱۰ درصد از کل سرطان‌های پوست را تشکیل می‌دهد. استفاده از عینک آفتابیِ مناسب کمک کننده است اما استفاده از ضدآفتاب‌های معدنی حاوی دی اکسید تیتانیوم و اکسید روی می‌تواند بدون ایجاد سوزش از پوست نازک این ناحیه به خوبی محافظت کند.

۳ پوست سر افراد کم‌مو| اگر طاس هستید یا قسمت‌هایی از موهایتان کم شده، به‌غیر از پوشیدن کلاه استفاده از ضدآفتاب روی پوست سر نیز بسیار مهم است. اگر به هر دلیلی اهل پوشیدن کلاه نیستید، به دنبال پودر یا اسپری ضدآفتاب باشید.

۴ دست‌ها| دست‌ها به دلیل قرار گرفتن مداوم در معرض نور خورشید یکی از اولین نقاط بدن هستند که علایم پیری را نشان می‌دهند. کرم ضدآفتاب را روزانه حتی وقتی در فضای بسته هستید روی دست‌هایتان استفاده کنید و پس از شستن دست‌ها، تعریق یا شنا آن را تجدید کنید.

۵ گردن| گردن و سینه از جمله نقاطی از بدن هستند که فراموش می‌کنیم ضدآفتاب بزنیم و آسیب قابل توجهی از خورشید متحمل می‌شوند. محافظت از گردن و قفسه سینه بسیار مهم است، زیرا سرطان پوست در این نقاط به‌ویژه در زنان شایع است. به‌علاوه جوان‌سازی این نقاط اغلب کار آسانی نیست.

۶ گوش‌ها| گوش‌ها محل شایع سرطان پوست هستند اما به راحتی فراموش می‌شوند. برای راحتی بیشتر می‌توانید از اسپری روغن ضدآفتاب استفاده کنید یا با انگشتان خود کرم ضدآفتاب را به تمام چین‌های گوش بمالید.

برگ سبز سواری رنوتندر(لوگان ۹۰L) مدل ۱۳۸۷ شماره انتظامی ۴۵۶ه۶۳ایران ۴۲ شماره موتور ۷۷۰۲۰۳۵۳۲۲D۰۶۰۴۷۵ شماره شاسی NAALSRALD۸۸۰۲۸۰۲۸ بنام محسن سعادتی مفقود و فاقد اعتبار است.
۸۱۱۳۸

سند تک برگی موتور سیکلت پیشتاز۱۲۵ مدل ۸۹ رنگ مشکی به شماره انتظامی ۷۶۳-۳۷۴۶۵ به شماره موتور ۱۰۷۴۲۴۸ و شماره تنه ۸۹۱۳۳۱۲ بنام عباس یوسفیان مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۸۱۱۰۹

برگ سبز و سند کمپانی سمند مدل ۹۱ رنگ ابی متالیک به شماره انتظامی ۳۲-۴۴۱ه۵۶ به شماره موتور ۱۴۷H۰۰۰۲۴۳۳ و شماره شاسی ۵۱۳۴۳۰ بنام الهه مجیدزاده فرزند محمدرضا مفقود گردیده وفاقد اعتبار می باشد
۸۱۱۰۸

برگ سبز وسند سواری پژو۴۰۵جی ال ایکس ای مدل ۱۳۹۰ شماره انتظامی ۹۸۲ص۶۸ایران ۷۴ شماره موتور ۱۲۴۸۹۳۱۱۹۲۶ شماره شاسی NAAM۰۱CA۹BE۲۱۸۶۱۶ بنام فاطمه رضاپورمقدم مفقود و فاقد اعتبار است.
۸۱۰۹۳

برگ سبز خودرو وانت پیکان مدل ۱۳۸۳ ش انتظامی ۱۲- ۹۱۷ ب ۸۶ش شاسی ۸۳۹۱۷۲۶۳ ش موتور ۱۱۲۸۳۰۹۰۸۷۹ بنام محبوبه شاهی گوارشکی مفقود شده و فاقد اعتبار است
۸۱۱۲۳

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو پژو ۴۰۵ مدل ۸۵ به ش پلاک ایران ۳۶-۸۷۸ د ۷۷ به ش شاسی ۱۳۲۴۸۸۷۵ به ش موتور ۱۲۴۵۸۱۸۴۹۹۲ بنام عباسعلی راشکی مفقود و فاقد اعتبار است
۸۱۰۸۸

قرارداد واگذاری زمین
به شماره ۴۰۰۰۰-۹-۳۱-۰۱، کد ۱۱۳۱۰۰۱۶
دارای کاربری درمانی به شماره پلاک ثبتی ۸۲۲۱ فرعی ۲۶/۶ از ۲۳۶ اصلی بخش ثبتی ۷ به مساحت ۲/۴۰۱/۵۵ مترمربع واقع در محله مرکز ناحیه ۱ فاز ۱ شهر جدید گلبهار مفقود شده است و فاقد اعتبار می باشد.
۸۰۱۷۳

اینجانب سعید هنرمندالیمان مالک خودرو پژو ۲۰۶ به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۸۸۳ ی ۷۳ شماره شاسی ۱۰۸۰۷۵۶۹ و شماره موتور kFX۱۰FS۸WPSA۲۸۰۷۳۹۱ به علت فقدان اسناد فروش(سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۸۱۰۰۸

دانشنامه اینجانب مهدی مهاجری
فرزند احمد شماره ملی ۲۹۹۱۴۷۵۵۶۰ صادره از کرمان در مقطع کارشناسی رشته عمران صادره از دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد
۸۱۱۰

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده (نوبت سوم) و عادی بطور فوق العاده (نوبت دوم) شرکت تعاونی تولید و توزیع کارکنان شرکت هیکو به شناسه ملی ۱۰۷۸۰۰۷۶۳۸۵ و شماره ثبت ۴۱۷۳ تاریخ: ۱۴۰۳/۰۵/۲۲
بنابر تصمیم هیئت مدیره، جلسه مجمع عمومی فوق العاده (نوبت سوم) شرکت تعاونی تولید و توزیع کارکنان شرکت هیکو رأس ساعت ۱۴:۰۰ روز پنج شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۰۸ و همچنین جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده (نوبت دوم) راس ساعت ۱۵:۰۰ همان روز در محل نمازخانه شرکت هیکو تشکیل می شود. بدینوسیله از عموم سهامداران محترم دعوت می شود در جلسات مزبور حضور بهم رسانیده یا نمایندگان خود را کتبا معرفی نمایند. ضمنا یادآور می شود برابر قانون هر عضو علاوه بر رای خود می تواند وکالت ۳ عضو دیگر و هر غیر عضو وکالت یک عضو را نیز داشته باشد. وکالت دهنده و وکالت گیرنده حداکثر تا ۴۸ ساعت قبل از تشکیل مجمع بایستی به دفتر شرکت تعاونی مراجعه و فرم وکالت را تکمیل و تحویل دهند.
دستورات جلسه مجمع عمومی فوق العاده (نوبت سوم):
۱- قرائت گزارش مشترک هیئت مدیره و بازرس در خصوص علل انحلال تعاونی؛
۲- اتخاذ تصمیم در خصوص انحلال شرکت تعاونی؛
دستورات جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده (نوبت دوم)
۱. قرائت گزارش کتبی هیئت مدیره و بازرس در خصوص عملکرد سال های مالی ۱۴۰۰ و ۱۴۰۱ و ۱۴۰۲؛
۲. طرح و تصویب صورت های مالی منتهی به سال های ۱۴۰۰ و ۱۴۰۱ و ۱۴۰۲؛
۳. انتخاب سه نفر به عنوان هیئت تصفیه در صورت پذیرش انحلال؛
هیئت مدیره شرکت تعاونی
۸۱۰۶۶