

# سلامت

## تابناک

## بدون حذف وعده‌های غذایی لاغر شوید

### حسین حیدری - متخصص تغذیه

برخی افراد با این تصور نادرست که حذف برنج موجب کاهش وزن می‌شود، آن را از وعده غذایی خود حذف ودر مقابل مواد غذایی دیگری را جایگزین آن می‌کنند؛ در حالی که کالری پنج قاشق غذاخوری برنج با یک زیتون برابر است و در رژیم غذایی باید کالری غذاها موردسنجش قرار گیرد، نه نوع ماده غذایی.

کاهش وزن تنها زمانی مؤثر است که محدودیتی برای حذف غذاها ایجاد نکنیم و در یک رژیم خوب، الگوی غذایی افراد به هیچ‌ عنوان تغییر داده نمی‌شود؛ بلکه رفتار غذایی تغییر می‌کند و افراد می‌توانند میهمانی بروند یا در خانه غذای مورد علاقه خود را مصرف کنند.

رژیم غذایی معمولاً بر اساس وضعیت فعلی غذا خوردن فرد تنظیم می‌شود و بر اساس سنجش وزن و قد، کالری مورد نیاز وی در قالب گروه‌های غذایی مانند لبنیات، نان و غلات و گوشت در برنامه غذایی گنجانده می‌شود. به عنوان مثال گروه غذایی نان و غلات شامل برنج، ماکارونی، انواع سوپ‌ها، شیرینی‌ها و بیسکویت‌ها است و فرد باید بداند در یک روز چقدر مجاز است از این مواد در برنامه غذایی خود استفاده کند. گاهی می‌توان مواد غذایی را جایگزین کرد؛ برای نمونه معادل پنج قاشق غذاخوری برنج ماده غذایی دیگری مانند بلغور‌ها، سوپ‌ها، ماکارونی، انواع ذرت و آش را مصرف کرد؛ یک کف دست نان با پنج قاشق برنج برابر است و گاهی افراد با کاهش یا حذف برنج، نان را جایگزین می‌کنند.

۶۰ گرم گوشت معادل چند قاشق حبوبات است. میزان مصرف مرغ و گوشت در وعده‌های غذایی نهار و شام مشخص است و کالری یک لیوان شیر با دو لیوان دوغ برابر می‌کند و حتی حد استفاده از بستنی نیز در یک رژیم غذایی مؤثر در کاهش وزن تعریف شده است. در مصرف میوه‌ها نیز معادل سازی شده است برای نمونه چند عدد گilas با یک سیب برابر است و همان طور که می‌بینید هیچ ماده غذایی حذف نمی‌شود.

شناسایی و اصلاح رفتارهای نادرست تغذیه‌ای، آشنایی با گروه‌های غذایی و تنظیم کالری مناسب روزانه جهت کاهش وزن، اجرای رژیم‌های تخصصی سم‌زد ابر اساس طبع مزاج شخص و ورزش و تغذیه و تناسب اندام از جمله گام‌های کمپین ارغوانی برای داشتن یک رژیم سالم غذایی است. متأسفانه باورهای نادرستی در خصوص کاهش وزن و ورزش وجود دارد؛ در حالی که گام نخست برای کاهش وزن اصلاح رفتارهای تغذیه‌ای است. برخی گمان می‌کنند ورزش‌های سخت که موجب عرق کردن می‌شود در کاهش وزن مؤثر است، اما این شیوه ورزش در رژیم‌های کاهش وزن جایگاهی ندارد. در هنگام ورزش، چربی‌سوزی زمانی اتفاق می‌افتد که پیاده‌روی حداقل نیم‌ساعت ادامه داشته باشد، اما به صورت کلی ورزش معجزه چندانی در کاهش وزن ندارد و یک ساعت پیاده‌روی معادل سوختن ۶۰ کیلوکالری است که با مصرف یک میوه یا یک لیوان شیر بازمی‌گردد.

### سه راه برای بروکلی خوری!

با مقدار کمی نمک، سرکه و روغن زیتون میل کنید. ۳. کبابی: بروکلی کبابی نه‌تنها تردتر از بخارپزش است که طعم قوی‌تری هم دارد.

شما می‌توانید آن را با مقداری پنیر پارمزان نوش‌جان کنید. برای این کار اول گل‌های بروکلی را جدا

کرده، ساقه را پوست بگیرید و به قطعات دوسانتی متزی خرد کنید. بروکلی‌ها را در روغن زیتون بخوابانید و کمی نمک، فلفل سیاه و قرمز رویش بپاشید و کباب کنید.



۱. خام: بروکلی خام تردی دلپذیری به‌سالاد می‌دهدو می‌تواند همراه با روغن زیتون، فلفل تند و مقداری سیر طعم‌بی‌ نظیری داشته‌باشد. ۲. بخارپز: راحت‌ترین راه خوردن بروکلی بخارپز کردن است، شما می‌توانید آن را

### بلیچینگ رایگان دندان‌ها با توت‌فرنگی



همچنین استفاده از جوش شیرین و سست‌وشوی دهان با این ماده نیز می‌تواند سبب سفیدی و حفظ سلامت دندان‌ها شود. در عین حال کارشناسان هشدار می‌دهند افراد تنها از جویدن آدامس پس از مصرف غذا و تنها به مدت ۱۰ دقیقه

استفاده کنند زیرا جویدن آدامس در هنگام گرسنگی یا جویدن بیش از ۱۰ دقیقه می‌تواند به شدت بر سلامت دهان و دندان، فک و دستگاه گوارش، به ویژه معده اثر منفی بگذارد و موجب بیماری شود.

توت‌فرنگی یکی از میوه‌های پوتنه‌ای با خواص درمانی منحصر به‌فرد است که می‌تواند تمامی لکه‌های ناشی از نوشیدنی‌ها، مواد غذایی و رنگی مختلف را از سطح دندان‌ها پاک کند و دندان‌هایی فوق درخشان با لثه‌هایی سالم برای

فرد به‌وجود آورد. کارشناسان به افراد توصیه می‌کنند برای داشتن دندان‌هایی سالم از میوه توت‌فرنگی به عنوان مسواک استفاده کنند و آن را به‌صورت عمودی از بالا به‌پایین و برعکس روی دندان‌های خود بکشند.

# تنبیه کنیم یا تشویق؟

## دو عامل مهم در تربیت «بچه‌های این دوره زمونه»!

بر امری است. از این رو تنبیه همیشه به صورت کتک زدن، ملامت کردن و اعمال فشار نیست؛ بلکه این هدف (آگاه کردن شخص) ممکن است با نصیحت، ارشاد و موعظه حاصل شود و او متوجه خطای خود بشود. پس تنبیه به خاطر هدایت است نه فرو نشاندن خشم مری.

در نظام تربیتی اسلام، اصل تنبیه به عنوان عاملی بازدارنده، پذیرفته شده است؛ زیرا فردی که در برابر اعمال و رفتار خود کنترلی نبیند و با نصیحت و گاه اعمال فشار و کیفر محدود نگردد، طغیان خواهد کرد.

شیوه عاطفی، بهترین و موفق‌ترین شیوه‌های تربیتی است. کودک باید با مفهوم جملاتی از قبیل: «دوستت دارم و دوست ندارم» والدین آشنا شود و آثار مطلوب و نامطلوب آن را در باید. تخلفات کودک باید با چهره ناراضی والدین روبه‌رو شود و از برخورد مریبان خود، راه و روش صحیح و مورد نظر آن‌ها آید.

او باید همیشه مورد مهرورزی و خوش رفتاری والدین قرار گیرد تا نصیحت‌های در مقابل گاه خود تجسم کند. پیش می‌آید که



## علل گرفتگی و درد در ناحیه گردن

فارس - محمد اکبری فیزیوتراپیست اظهار داشت: این شهروند گرمای به احتمال زیاد دچار اسپاسم شده است و برای اینکه اسپاسم برطرف شود روشی مناسب و زود بازده وجود دارد که طبق آن بهتر است فرد طاق باز بخوابد، فرد دیگری سر او را گرفته و در جهت عکس بچرخاند، چند ثانیه نگه دارد تا عضله رها شود. اگر درد باقی ماند می‌تواند از عاملی گرمازا به مدت ۲۰ دقیقه استفاده کند تا گرفتگی و درد از بین برود.

وی افزود: علاوه بر اسپاسم گرفتگی و درد می‌تواند ناشی از گیر کردن مهره یا گرفتگی ناگهانی عضله باشد. وقتی به طور موضعی یک یا دو عضله با هم فاصله بگیرد می‌توان علت آن را خستگی یا قرار گرفتن در محیط سرد عنوان کرد اما اگر مشکل شیمیایی مانند افزایش کلسیم خون باشد باید به پزشک مراجعه کرده و آزمایش دهند تا در صورت تأیید افزایش یا کاهش یکی از مواد شیمیایی دارو تجویز و به مدت طولانی‌تری تحت درمان قرار گیرد.



## امیدی تازه در درمان ناباروری

مهر- دانشمندان واحد تحقیقات دانشگاه وین با همکاری دانشگاه تورنتو و دانشگاه هاروارد در تحقیقات ویژه‌ای موفق شدند برای نخستین بار آزمایش‌هایی را روی RNA اسپرم مردانی که دچار ناباروری هستند انجام بدهند. این آزمایش‌ها روی ترتیب RNAها از طریق استفاده از آخرین فناوری بررسی چیدمان نسل بعدی آن‌ها تمرکز داشت و در نتیجه روزه‌های امید

جدیدی برای زوج‌هایی که از ناباروری رنج می‌برند ایجاد شده است. حال با این روش عیب‌یابی می‌توان دریافت که ایراد وارده که موجب ناباروری در زوج شده است از سوی مردان بوده یا از سوی زنان و به این ترتیب ممکن است بسیاری از زوج‌هایی که تا به امروز درمان‌شان را روی بانوان امتحان می‌کرده‌اند، پس از انجام این آزمایش دریابند که فرایند درمانی باید روی مرد انجام شود و به سرعت بتوانند به نتیجه دلخواه دست پیدا کرده و امکان بچه‌دار شدن را به دست بیاورند.

