یادداشت

رژیم غذایی ایرانیان ضعف دارد

احمد اسماعیل‌زاده
مدیر دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت

تفاوت اصلی در ترکیب مواد مغذی افراد است. ایرانیان معمولا مصرف بالایی از کربوهیدرات‌ها، به‌ویژه کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده مانند برنج سفید و نان معمولی دارند. این در حالی است که در بسیاری از کشورهای دیگر، سهم غلات کامل در وعده‌های غذایی بیشتر است. از سوی دیگر، کیفیت چربی‌های مصرفی ایرانیان مطلوب نیست. یعنی گرچه میزان مصرف چربی‌ها از نظر کمیت بیش از حد نیست اما اغلب چربی‌ها از نوع اشباع‌شده یا ترانس هستند که آثار زیانباری برای سلامت قلب و عروق دارند. مصرف لبنیات در ایران همواره کمتر از میزان توصیه‌شده بوده و با افزایش قیمت‌ها، این روند نزولی‌تر هم شده است؛ موضوعی که می‌تواند در آینده اثرات جدی بر سلامت عمومی بگذارد. علاوه بر این، کمبود پروتئین‌های حیوانی و شیر می‌تواند در بروز بیماری‌های مزمن و کاهش تراکم استخوانی نقش داشته باشد. به‌طور کلی، مصرف ناکافی لبنیات، یکی از تهدیدات واقعی سلامت نسل آینده ایران است. استفاده زیاد از نان و برنج سفید، درکنار مصرف پایین سبزیجات، منجر به افزایش وزن، چاقی شکمی و بروز بیماری‌های مزمن مانند کبد چرب، دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی‌وعروقی می‌شود. برای کاهش این خطرات باید به سمت مصرف نان کامل، برنج سبوس‌دار و غلات کامل حرکت کنیم. برنامه‌های متعددی از طرف وزارت کشور برای بهبود وضعیت تغذیه مردم در حال اجراست. از جمله توزیع مکمل‌ها، آموزش تغذیه سالم و پایش رشد اما یکی دیگر از برنامه‌های مهم برای بهبود کیفیت وضعیت تغذیه کشور، طرح نان کامل است که در سه سال اخیر با جدیت دنبال شده تا به سرانجام برسد. یکی از برنامه‌هایی که در وزارت بهداشت داریم، تمرکز بر غذاهای بومی و محلی در اغلب نقاط کشور است. جالب است که در فرهنگ‌های غذایی در قومیت‌ها و مناطق مختلف کشور، تنوع غذایی بسیار متعددی وجود دارد. برای همین دنبال جمع‌آوری این تنوع فرهنگ غذایی رفتیم و این تفاوت‌ها را جمع‌آوری کرده‌ایم. استان‌های بزرگ و برخوردار مانند یزد، اصفهان، آذربایجان شرقی، آذربایجان غربی، تهران و... وضعیت تغذیه مطلوب‌تر است اما در مناطق کم‌برخوردار نظیر سیستان‌وبلوچستان، خراسان جنوبی و هرمزگان، کمبود مواد مغذی بیشتر مشاهده می‌شود. وزارت بهداشت در این مناطق دنبال تقویت برنامه‌های تغذیه‌ای، از جمله تدوین نقشه‌های تغذیه‌ای است تا به‌صورتی هدفمند، مداخلات تقویتی انجام شود. معاونان بهداشتی وزارت بهداشت می‌توانند شاخص‌های تغذیه‌ای را در اختیار داشته باشند تا مداخلات تغذیه‌ای به‌شکلی جدی‌تر اجرایی شود.

خوراکی‌های برتر برای کاهش اضطراب

اضطراب فقط یک احساس نیست؛ بازتابی از سلامت مغز است. این خوراکی‌ها می‌توانند به آرام‌ترشدن ذهن شما کمک کنند. اگر تا به حال بدون دلیل مشخصی دچار تپش قلب شده‌اید یا ساعت ۳ صبح با افکار تند و بی‌وقفه از خواب پریده‌اید، می‌دانید اضطراب چقدر فرساینده است. تغذیه می‌تواند به آرام‌کردن مغز مضطرب کمک کند.

اسفناج

اسفناج سرشار از منیزیم، فولات و ویتامین‌های گروه B است؛ مواد مغذی حیاتی برای فعال‌سازی انتقال‌دهنده‌های عصبی آرام‌بخش مانند GABA. کمبود منیزیم با افزایش اضطراب و تحریک‌پذیری مرتبط است. نکته: تفت‌دادن اسفناج با سیر و روغن آووکادو، یک دورچین آرام‌بخش و مغذی می‌سازد. می‌توانید آن را به سوپ، اسموتی، سالاد یا املت هم اضافه کنید.

آووکادو

آووکادو منبعی غنی از چربی‌های سالم و ویتامین B۶ است که به تولید سروتونین یا «هورمون حال خوب» کمک می‌کند. چربی‌های تک‌غیراشباع آن به ثبات قند خون هم کمک می‌کنند. نکته: یک تخم‌مرغ را داخل نصف آووکادو بشکنید و ۸ تا ۱۰ دقیقه در هواپز بپزید؛ یک صبحانه متعادل‌کننده استرس.

غذاهای تخمیری

مثل کلم‌ترش، کیمچی و کفیر، روده و مغز از طریق عصب واگ به‌شدت به هم متصل‌اند. غذاهای تخمیری با تغذیه باکتری‌های مفید روده، به تنظیم خلق‌وخو، اضطراب و حتی سیستم ایمنی کمک می‌کنند. نکته: انواع غیرپاستوریزه و یخچالی را انتخاب کنید تا پروبیوتیک‌های زنده داشته باشند.

گردو

گردو یکی از بهترین منابع گیاهی امگا ۳ است که تعادل احساسی را تقویت و التهاب را کاهش می‌دهد. همچنین حاوی تریپتوفان است؛ پیش‌ساز سروتونین. نکته: روی ماست نارگیلی بریزید یا برای میان‌وعده همراه داشته باشید. زندگی با اضطراب آسان نیست، اما هر انتخاب غذایی سالم، یک قدم کوچک و قدرتمند به‌سوی آرامش بیشتر است. این غذاها می‌توانند مکملی مؤثر برای احساس تعادل و آرامش باشند.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بالازاده

دانستنی‌ها

آنچه سالمندان باید درباره کلسیم و ویتامین D بدانند

با ورود افراد به دهه ۵۰ زندگی و بعد از آن، سلامت استخوان‌ها به یک نگرانی بزرگ تبدیل می‌شود و میزان کلسیم و ویتامین D دریافتی می‌تواند تفاوت واقعی ایجاد کند. دکتر «بس داوسون-هیوز»، دانشمند ارشد گفت: «دلیل این امر این است که با افزایش سن، سرعت از دست‌دادن استخوان افزایش می‌یابد.» زنان مسن، با کاهش سطح استروژن، حدود ۳ درصد از توده استخوانی خود را از دست می‌دهند. استخوان‌های ضعیف‌تر احتمال بیشتری دارد که در هنگام زمین خوردن بشکنند. و بدون ویتامین D کافی، قدرت و تعادل عضلات می‌تواند آسیب ببیند و خطر زمین خوردن را حتی بیشتر افزایش دهد. داوسون-هیوز توضیح داد که این یکی از دلایلی است که شکستگی لگن در افراد ۷۰ و ۸۰ ساله به شدت افزایش می‌یابد. با این حال، مصرف مکمل‌های بیشتر همیشه بهتر نیست، به خصوص در سنین بالاتر. داوسون-هیوز اظهار کرد که اگر مصرف کلسیم خیلی زیاد شود، خود را در معرض سنگ کلیه قرار می‌دهید. ویتامین D نیز محدودیت‌هایی دارد. مطالعات نشان می‌دهد افرادی که سطح ویتامین D پایینی دارند می‌توانند از مکمل‌ها بهره‌مند شوند و کمتر زمین بخورند. داوسون-هیوز ادامه داد: «اما با افزایش دوزها، این مزایا ثابت می‌ماند و حتی ممکن است کاهش یابد. بزرگسالان مسن‌تر با سطح ویتامین D بسیار بالا در خون، خطر بیشتری برای افتادن و شکستگی داشتند. ویتامین D ممکن است بر سایر سیستم‌های بدن، از جمله ایمنی و خطر دیابت، تأثیر بگذارد، اما تحقیقات بیشتری برای تبدیل این یافته‌ها به عمل بالینی مورد نیاز است.»

مقدار روزانه

زنان ۵۱ سال به بالا و مردان ۷۱ سال به بالا به ۱۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم در روز نیاز دارند. مردان ۵۱ تا ۷۰ سال به ۱۰۰۰ میلی‌گرم کلسیم نیاز دارند. بزرگسالان ۵۱ تا ۷۰ سال به ۱۵ میکروگرم ویتامین D روزانه نیاز دارند. بزرگسالان بالای ۷۰ سال به ۲۰ میکروگرم ویتامین D نیاز دارند. بیشتر کلسیم در رژیم غذایی از غذاهای لبنی مانند شیر، پنیر و ماست تأمین می‌شود. اگر روزانه حدود دو وعده لبنیات مصرف نکنید، ممکن است کمبود داشته باشید. داوسون-هیوز پیشنهاد می‌کند که روزانه ۵۰۰ میلی‌گرم مکمل کلسیم مصرف کنید. اگر از قبل به اندازه کافی لبنیات مصرف می‌کنید، معمولا نیازی به مکمل نیست. نورخورشید به بدن کمک می‌کند تا ویتامین D بسازد. با این حال، افرادی که زمستان‌ها را در مکان‌های آفتابی می‌گذرانند و مرتبا در معرض آفتاب قرار می‌گیرند، ممکن است به مکمل نیاز نداشته باشند. داوسون-هیوز بیان داشت: «اگر افراد مسن در تمام طول سال زمان کمی را در فضای باز می‌گذرانند، باید مصرف ۸۰۰ تا ۱۰۰۰ واحد بین‌المللی (IU) در روز از این ویتامین را در نظر بگیرند.»

نکته

راه‌های پیشگیری از فراموشی

پزشک و متخصص طب ایرانی با اشاره به افزایش بیماری فراموشی و آلزایمر و لزوم تفکیک این دو بیماری؛ اصلاح سبک زندگی بر اساس منابع طب ایرانی را مهمترین راهکار برای پیشگیری از فراموشی و آلزایمر دانست. دکتر سجاد صادقی، با اشاره به افزایش بیماری فراموشی و آلزایمر گفت: وقتی صحبت از آلزایمر می‌کنیم یعنی یک بیماری مغزی پیشرونده که عمدتا در سنین بالا یعنی ۶۰-۶۵ به بالا اتفاق می‌افتد و کارکردهای ذهنی مغز مثل قدرت تصمیم‌گیری و قضاوت را مختل می‌کند اما فراموشی این‌گونه نیست و می‌تواند علامت شروع یک بیماری مثل آلزایمر یا بیماری‌های دیگری مثل افسردگی و اضطراب یا حتی مشکلاتی مثل کم‌کاری تیروئید یا کمبود برخی ویتامین‌ها مثل آهن باشد. وی افزود: علائم فراموشی مشخص است؛ مثلا زمانی‌که فرد در به خاطرسپردن اسامی اشخاص و به یادآوردن شماره تلفن‌هایی که قبلا در حفظ و یادآوری آن‌ها مشکلی نداشت، دچار مشکل شده و سیر فراموشی روز به روز بیشتر شود، به خصوص اگر در خانواده و اقوام درجه یک بیمار آلزایمری داشته باشد نیاز به پیگیری و مراجعه به پزشک دارد. البته زمانی‌که احساس کردید دارید دچار فراموشی می‌شوید باید آرامش خود را حفظ کنید و پزشکان هم در بکاربردن اصطلاح آلزایمر یک مقدار احتیاط کنند چون زمانی که برچسب آلزایمر را به بیمار می‌زنیم فرد دچار تشویش و اضطراب شده و ممکن است بیماری شدیدتر شود. صادقی در خصوص راهکارهای طب ایرانی در درمان آلزایمر اظهار کرد: عمدتا طب ایرانی سلامت‌محور است چه در پیشگیری و چه درمان بیماری آلزایمر و این نکته مهمی است که هرچه زودتر برای پیشگیری و درمان آلزایمر اقدام شود موفقیت آن بیشتر است یعنی افرادی که در سنین جوانی یا میان‌سالی علائمی از آلزایمر درونشان ایجاد می‌شود باید سریع به پزشک مراجعه کنند ضمن این‌که آلزایمر در مراحل پیشرفته متأسفانه درمان استانداردی ندارد و بیشتر بر روی کنترل علائم بیمار تمرکز می‌شود. این پزشک و متخصص طب ایرانی بیان داشت: در مرحله اول تنظیم خواب امری ضروری است به‌خصوص خواب شبانه برای عملکرد مغز مهم است و افراد باید ۱۰ یازده شب بخوابند. صادقی تصریح کرد: یکسری پرهیزات برای افرادی که در معرض فراموشی قرار دارند در منابع طب ایرانی وجود دارد چه آلزایمری‌ها و چه کسانی‌که به مقدار دچار فراموشی هستند، مثل پرهیز از خوردن ترشیجات که برای مغز و حافظه ضرر دارد. پیاز و سیر هم با وجود این‌که بسیار خوراکی‌های خوبی هستند اما مصرف خام آن‌ها برای کسانی‌که فراموشی دارند مفید نیست. همچنین کسانی‌که طبع سردی دارند باید از سردیجات مثل ماست، دوغ، آبسرد، خیار و گوجه‌فرنگی پرهیز کنند، مصرف خوراکی‌های فست‌فودی و خوراکی‌هایی که حاوی مواد نگهدارنده هستند برای عملکرد مغز و سایر اعضای بدن مضر است. این پزشک متخصص طب ایرانی افزود: زنجبیل هم مقوی حافظه است. افراد می‌توانند از مربای زنجبیل تازه هم استفاده کنند، البته افرادی که گرم مزاج هستند یا حملات آسمی دارند و یا داروهای ضد انعقاد خون مصرف می‌کنند نباید از زنجبیل استفاده کنند. مربای گلسرخ هم می‌تواند به کاهش اضطراب و تنش‌ها و افزایش حافظه کمک کند.

نوشیدنی کاکائویی که روند پیری را معکوس می‌کند

کاکائو هرچه کمتر فرآوری شده باشد، فلاوونول بیشتری دارد. طعم آن کمی تلخ است و دقیقا همین تلخی نشانه قدرت آن است. اگر بیماری خاص، فشارخون پایین یا حساسیت دارید، مثل هر عادت جدید، با آگاهی شروع کنید. واقعیت این است که بیشتر توصیه‌های ضدپیری بیش از حد پیچیده، گران و ناپایدارند. قرص‌ها، مکمل‌ها و روتین‌هایی که بعد از چند هفته فراموش می‌شوند. اما گاهی مؤثرترین ابزارها، درست جلوی چشم ما هستند؛ ساده، در دسترس و علمی. پلی‌فنول‌های قدرتمند کاکائو که اثر مستقیم روی رگ‌های خونی دارند. فواید مهمتری دارند: انعطاف‌پذیری عروق را افزایش می‌دهند، جریان خون را بهبود می‌بخشند، فشارخون را کاهش می‌دهند، التهاب مزمن را کم می‌کنند، عملکرد اندوتلیوم (لایه داخلی رگ‌ها) را تقویت می‌کنند. در برخی پژوهش‌ها، مصرف منظم کاکائوی غنی از فلاوونول باعث شده سن بیولوژیک عروق تا ۱۰ الی ۱۵ سال جوان‌تر اندازه‌گیری شود.

چگونه با عوارض میانسالی مقابله کنیم؟

بالارفتن مداوم وزن، یکی از عوارض جانبی ناخوشایند میانسالی است. «رافائل دکابو»، متخصص پیری گفت: «سوخت و ساز بدن با افزایش سن کند می‌شود، اما اشتها و میزان مصرف غذای شما کاهش نمی‌یابد» راهکارهایی برای مقابله با عوارض میانسالی: هر روز پیاده‌روی یا رفتن به باشگاه ورزشی را در برنامه روزانه خود قرار دهید. به جای نشستن، چند ساعت در روز را در حالت ایستاده بگذرانید. تغذیه سالم: سبزیجات تازه، میوه‌ها، غلات کامل، تخم‌مرغ، غذاهای دریایی، گوشت بدون چربی، حبوبات، آجیل و دانه‌ها را انتخاب کنید. آب فراوان بنوشید. سیگار نکشید و از نوشیدن الکل پرهیز کنید. تحرک داشته باشید: سعی کنید حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت متوسط در هفته داشته باشید. روزانه پیاده‌روی داشته باشید و از پله استفاده کنید. به پزشک مراجعه کنید: معاینه منظم به شناسایی مشکلات سلامتی در مراحل اولیه که درمان آنها آسان‌تر است، کمک می‌کند.

جدول کلمات متقاطع — شماره ۲۳۳۲

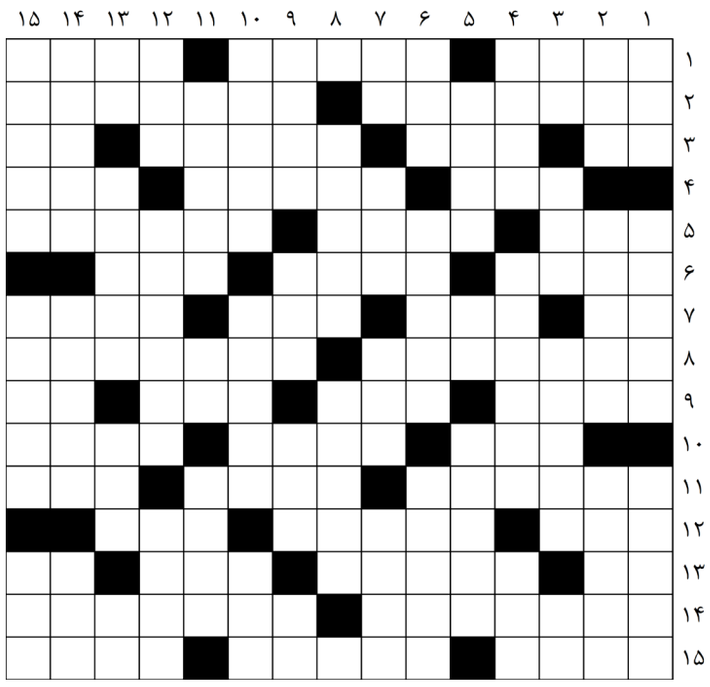
آ ر م ا ن م ل ی

افقی

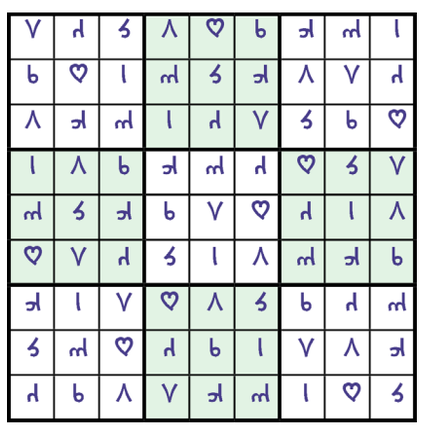
۱- از الیاف مصنوعی- مخلوط‌کن صنعتی- ماه‌گرفتگی ۲- آرزوانه- ازجزایراندونزی ۳- صابون خیاطی- از بیماری‌های واگیردار- ازهم‌کاستن- طرف‌وجهت ۴- بر پلک روییده است- سربازورزیده- ازحبوبات ۵- وسیله‌ای در ژیمناستیک- ضرباهنگ- خیال‌انگیز ۶- آرنج- بیش از اندازه- زیان‌کننده ۷- چوب خوشبو- طولانی‌ترین رشته‌کوه جهان- لب کلفت- داوران ۸- شهرپرجمعیت چین- نوعی سیستم عامل قدیمی ویندوز ۹- دخترسروزبان‌دار- عضوفعال بدن- گروهی از مردم- درون دهان ۱۰- زن شوهرمرده- نوعی کباب- اشعه فرابنفش ۱۱- از جنگ‌های ایران و یونان باستان- نیلگون- وسیله هیزم‌شکنی ۱۲- شیمی کربنی- از دست رفته- پسر ۱۳- علامت مفعولی- صدای بلند- ابریشم پست- حرف آخر انگلیسی ۱۴- شبه‌جزیره آذربایجان- جایی‌که به علت شیوع بیماری مورد محافظت است و ورود و خروج افراد کنترل می‌شود. ۱۵- شایسته و سزاوار- نیک بخت- دوست صمیمی

عمودی

۱- از امپراتوری‌های باستان- فیلمی به نویسندگی و کارگردانی مسعود کیمیایی- آهو ۲- سال ترکی- ردیاب- استانی در شمال اسپانیا ۳- کلام تعجب بانوان- حیله و نیرنگ- فقروتنگدستی- ازضمایرانگلیسی ۴- کشوری اروپایی- چهارمین شهربزرگ ژاپن- بالا ۵- شهری در زنجان- آخرین عدد یک رقمی- زیان‌دیده ۶- کوهی در مکه- پسرخسروانوشیروان- پیدانشدنی ۷- یک خودمانی- ازحروف یونانی- جناح لشکر- تخم‌کتان ۸- کامل‌کردن- بازنشستگی ۹- هواپیمای یک‌نفره- به‌خاکسپاری- طعم- پرنده دریاچه ۱۰- متوسل‌شونده- سنگ‌های قیمتی- رعشه ۱۱- بدهکار- خون‌ونفس- باسکول ۱۲- عام نیست- نوعی انگور- میانی ۱۳- واحدبازی تنیس- بیماری‌ومرض- خطی در دایره- عددنخستین ۱۴- مقابل خروجی- هر طبقه ساختمان- طایفه کریم‌خان ۱۵- زبان شیرین- هلاک‌کردن- نوعی ساز



حل جدول ۲۳۳۱

جدول سودوکو

	۵	۱	۳					۲
			۱	۹		۵	۳	
۳	۲	۹			۵	۸		
۹				۱	۶			۵
	۱		۵		۹	۴	۶	
	۶				۴		۷	
	۹	۶	۸			۳		۷
۲	۸				۳	۱		۹
۱	۳		۹			۶	۲	۸