## ۴ فایده علمی روزه برای سلامت بدن

**کنترل قند خون**

بررسی‌های متعدد نشان داده روزه‌داری می‌تواند قند خون را کنترل کند و جلوی ابتلا به دیابت نوع ۲ را بگیرد

**مقابله با التهاب**

برخی مطالعات نشان داده که روزه‌داری می‌تواند از مقدار التهاب کاسته و سلامت فرد را حفظ کند

**پیشگیری از تحلیل اعصاب**

روزه از التهاب‌های موجود در بدن می‌کاهد و در نتیجه از اختلال‌ها و تحلیل سلول‌های عصبی پیشگیری می‌کند

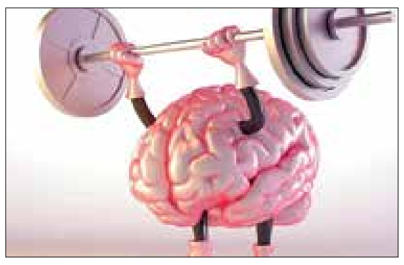
**افزایش هورمون رشد**

پس از گذشت ۲۴ ساعت از روزه‌داری، مقدار ترشح هورمون رشد، افزایش پیدا می‌کند

**سلامت جهان**

## ارتباط ورزش و سلامت مغز

فعالیت بدنی و ورزش فواید زیادی دارند و توصیه متخصصان و کارشناسان همواره این است که در میان کارهای روزمره، دقایقی را به ورزش اختصاص بدهیم؛ چراکه تحقیقات جدید علاوه بر تایید مزیت‌های پیشین، از تاثیر ورزش بر افزایش حجم مغز خبر می‌دهد. بنابر مطالعه‌ای که ماه گذشته در مجله پزشکی بیماری آلزایمر منتشر شد، نتیجه تجزیه‌وتحلیل اسکن‌های مغزی بیش از ۱۰هزار نفر این بود که احتمالا ورزش منظم، حتی پیاده‌روی با حجم بیشتر مغز مرتبط است. حجم مغز با سلامت مغز مرتبط است و حجم کمتر مغز نشانه زوال شناختی است که می‌تواند به زوال عقلی منجر شود. دکتر دیوید مریل، مدیر مرکز سلامت مغز موسسه علوم اعصاب پاسیفیک که یکی از نویسندگان این تحقیق است، می‌گوید: ما به این نتیجه رسیده‌ایم که حتی میزان متوسط فعالیت بدنی مانند کمتر از ۴۰۰۰ قدم برداشتن به صورت روزانه، تاثیر مثبتی بر سلامت مغز می‌گذارد. در همین زمینه گزارشی در سال ۲۰۲۲ منتشر شد که نشان می‌داد فقط ۱۵ دقیقه پیاده‌روی در روز خطر آلزایمر را تا ۳۳ درصد کاهش می‌دهد..



**سلامت ایران**

## هر ایرانی، چقدر نمک مصرف می‌کند؟

میانگین مصرف روزانه نمک در کشور ۹ گرم در روز است که باید این میزان به زیر ۵ گرم در روز برسد.

دکتر کوروش اعتماد، مدیرکل دفتر بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت گفت: باید به مردم فرصت داد تا ذائقه خود در مصرف بیش از حد نمک را تغییر دهند. یکی از راه‌های مشارکت مردم در تغییر ذائقه و کم کردن میزان نمک مصرفی، برگزاری پویش سلامت ملی و تغذیه سالم است. وی ادامه داد: بر اساس غربالگری انجام شده در طرح پویش ملی سلامت، از مجموع بیش از ۴۵ میلیون نفر جمعیت بالای ۱۸ سال کشور، ۴۰ درصد اضافه وزن دارند که یکی از دلایل اضافه وزن و پرفشاری خون، مصرف بیش از حد نمک است. هدف پویش ملی سلامت و مصرف کم نمک، افزایش آگاهی‌رسانی و ارتقای سلامت است؛ برای همین هم امید می‌رود همان‌گونه که در بحث حذف روغن و چربی صنایع غذایی همکاری خوبی داشتند در حذف نمک هم همکاری داشته باشند. افراد مبتلا به بیماری پرفشاری خون و دیابت که در طرح غربالگری شناسایی شده‌اند، طبق شیوه‌نامه باید حداقل ماهانه یک بار به مراکز بهداشت و حداقل هر سه ماه یک بار به پزشک مراجعه کنند تا بیماری خود را کنترل و طول عمر باکیفیت‌تری داشته باشند.

### همه چیز درباره رژیم محبوب و فراگیر این روزها؛ رژیم فستینگ!

# شما هم فَستید؟

نرگس خانعلی‌زاده
گروه جامعه

**احتمالا شما هم طی روزها، ماه‌ها و شاید سال‌های اخیر، نام رژیم فستینگ را از گوشه و کنار شنیده‌اید؛ رژیمی که بسیاری از افرادی که تمایل به لاغری درزمانی تقریبا کوتاه دارند، به آن پایبند هستند و آن را به دیگران هم توصیه می‌کنند. اما آیا واقعا فستینگ یا رژیم روزه‌داری، همان راهکار ایده‌آلی است که می‌تواند هرکسی را به وزن ایده‌آلش برساند؟ این سوالی است که متخصصان تغذیه به آن پاسخ می‌دهند.**

البته که نه! هرکدام از رژیم‌های غذایی بر پایه و اصول متفاوتی برنامه‌ریزی می‌شوند که رژیم فستینگ هم از این قاعده مستثنا نیست و حتی کمی متفاوت‌تر از سایر رژیم‌ها هم عمل می‌کند:«واقعیت این است که فرق عمده رژیم فستینگ با بقیه رژیم‌ها این است که سایر رژیم‌ها روی نوع ماده غذایی، چه‌خوردن، چه نخوردن، چقدر خوردن و چطور خوردن و به طور کلی، کالری‌شماری مانور می‌دهند اما در فستینگ، همه‌چیز بر اساس زمان پیش می‌رود؛ مدت زمانی که در کمتر خوردن و نهایتا کاهش وزن، تاثیرخواهد داشت.» این را مریم سادات عمادی، مشاور و متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی می‌گوید که معتقد است رژیم فستینگ، همان‌طور که از اسمش پیداست، بسیار به روزه‌داری شباهت دارد:« یعنی چه؟ یعنی کمتر کسی است که از فواید روزه اطلاع نداشته باشد؛ و حالا همین فواید و همان روزه‌داری، در قالب نوعی رژیم قرار گرفته است. رژیمی که فرد را به منع مصرف کامل در مدت زمانی خاص می‌کند.» بدون هیچ اما و اگری!

### مدل‌های متنوع فست

فستینگ، انواع متداولی دارد؛ گاهی فرد را مقید به رعایت در طول روز و گاهی در طول هفته می‌کند؛ موضوعی که مریم عمادی هم آن را تایید می‌کند و از مدل‌های مختلف آن می‌گوید:« رژیم فستینگ، مدل‌های متفاوتی دارد که هرکدام باید به توصیه پزشک متخصص و با توجه به ویژگی‌های بدنی فرد انجام شود؛ مثلا در برخی افراد، رعایت رژیم در یک، دو یا سه روز در هفته توصیه می‌شود و برخی دیگر لازم است که چندین ساعت (اصولا بین ۱۰ تا ۱۶ ساعت) را در طول روز و البته در تمام روزهای هفته اجرایی کنند.» اما منظور از رعایت چیست؟ یعنی مصرف کالری فرد در مدت زمان فست بودن، باید بسیار کم و محدود، چیزی بین ۲۰۰ تا ۵۰۰ کالری باشد؛ یعنی عملا چیزی نخورد و در زمانی غیر از آن، هرچه می‌خواهد می‌تواند مصرف کند.

### مخاطبان رژیم فستینگ

شاید بهتر است مخاطبان رژیم فستینگ را آن دسته از افرادی بدانیم که سبک زندگی شلوغی دارند، غذا خوردن منظم و سروقتی ندارند، نمی‌توانند برای پخت مواد غذایی زمان بگذارند، پایبندی به رعایت رژیمی خاص در کنترل‌شان نیست و نهایتا افرادی که اهل هله‌هوله‌خوری هستند و نمی‌توانند به یک رژیم آرام اما مداوم پایبند باشند؛ موضوعی که قریب به اتفاق متخصصان تغذیه هم آن را تایید می‌کنند و رژیم فستینگ را انتخاب مناسبی، برای چنین افرادی می‌دانند؛ البته به شرط این‌که در مرحله خاصی از زندگی و سلامتی‌شان نباشند:« دیده‌اید بعضی از افراد بعد از چند روز رژیم، کلافه می‌شوند و همه‌چیز را رها می‌کنند؟ رژیم فستینگ برای آنها مناسب است؛ چراکه لازم نیست خودشان را در خورد و خوراک محدود کنند؛ فقط کافی است مدت زمان مشخصی پرهیز داشته باشند و در زمان آزاد، هرچه می‌خواهند، بخورند. رژیمی که می‌گوید تو ۱۶ ساعت (که بخشی از آن در زمان خواب سپری می‌شود) چیزی نخور اما باقی روز، هرچی می‌خواهی بخور.» این همان چیزی است که باعث محبوبیت فستینگ در بین علاقه‌مندان به تناسب اندام شده است. البته به شرط این‌که یکباره رها نشود و این منع موقت، ولع دو چندانی برای‌شان ایجاد نکند.

**برش**

### همه چیز به اندازه

طبیعی است که هر نوع رژیمی، می‌تواند فواید و عوارضی به همراه داشته باشد؛ گاهی کمی بیشتر و گاهی کمی کمتر. ضعف، یبوست، سردرد، تشنگی و... ازجمله عوارضی است که شاید در مدت طولانی برای فردی که به رژیم فستینگ پایبند است، ایجاد شود. برای همین است که موضوعی بدیهی به نظر می‌رسد که همین رژیم هم باید به‌طور تخصصی از طرف پزشک، توصیه و تحت نظارت متخصص پیش برود تا تعادل آب، املاح و ویتامین‌ها در بدن رعایت شود؛ رژیمی که البته در تمام طول سال و به مدت طولانی، توصیه نمی‌شود:«فراموش نکنید که این رژیم برای خانم‌های باردار، افراد مبتلا به دیابت و به‌خصوص نوجوان‌هایی که در سن رشد هستند، توصیه نمی‌شود.» موضوعی که مریم عمادی، مشاور رژیم درمانی بر آن تاکید دارد و از پایبندی به این رژیم در شرایط عادی می‌گوید؛ شرایطی که اگر با رعایت صحیح و مراقبت پزشک همراه باشد، دستاوردهایی مانند سم‌زدایی بدن، کنترل قند خون، بهبود بیماری‌های قلبی-عروقی، کاهش چربی خون و ... خواهد داشت و درنهایت کاهش وزنی قابل قبولی دارد.

## توصیه‌های طب سنتی برای کاهش اشتها

۱ سبزیجات پیش از غذا: مثلا استفاده از سالاد کاهو پیش از صرف غذای اصلی می‌تواند باعث پرخوری بیش از حد شود

۲ انتخاب بشقاب کوچک: بشقاب بزرگ‌تر، نیاز به غذای بیشتر هم دارد، بنابراین یک بشقاب کوچک‌تر به‌طور طبیعی باعث خواهد شد غذای کمتری بخورید

۳ مصرف فیبر: مواد فیبردار مانند میوه‌ها، حبوبات، غلات، آجیل و دانه‌ها به‌واسطه آبی که دارد، حجم زیادی از معده را اشغال می‌کند و احساس سیری به وجود می‌آورد

۴ تخم مرغ بخورید: تخم‌مرغ یکی از بهترین غذاهایی است که برای کاهش اشتها باید در برنامه غذایی گنجاده شود، چون با مقدار کالری بسیار کم، احساس سیری می‌کنید

۵ سیر نشوید: پیش از سیر شدن، از غذا خوردن دست بکشید؛ اقدامی که اگر به عادت تبدیل شود به مرور زمان، معده را کوچک خواهد کرد

۶ آب بنوشید: کمبود آب بدن ممکن است به کم‌انرژی بودن، بد شدن خلق و خو و کاهش عملکرد منجر شود که فرد را دچار این اشتباه کند که گرسنه است

**ایستگاه سلامت**

## پویش ملی تغذیه سالم

مریم بهشتی
مسئول واحد تغذیه مرکز بهداشت شمال تهران

پویش ملی سلامت به محوریت تغذیه سالم از اول بهمن آغاز شده و تا ۱۵بهمن ادامه دارد. هدف از این پویش اطلاع‌رسانی درباره کاهش مصرف نمک و افزایش مصرف شیر و لبنیات است. این پویش در هفته نخست با رویکرد کاهش مصرف نمک اجرا شد و سپس در هفته دوم با رویکرد اطلاع‌رسانی درباره فواید مصرف شیر و لبنیات ادامه می‌یابد.

وزارت بهداشت ظرف ۲۰سال گذشته برای کاهش شیوع گواتر و اختلالات ناشی از کمبود ید، سیاست افزودن ید به نمک‌های خوراکی را در پیش گرفته و در حال حاضر کارخانجات تولید کننده موظفند ید را به میزان توصیه شده وزارت بهداشت به نمک‌های خوراکی اضافه کنند، زیرا استفاده از نمک یددار تصفیه شده تنها راه رساندن ید به بدن برای انجام اعمال حیاتی است که وابسته به این ریزمغذی است. نرسیدن ید کافی به بدن با عوارض بی‌شماری شامل گواتر، ناهنجاری‌های مادرزادی، افزایش موارد سقط و مرده زایی، هیپوتیروئیدی مادرزادی، کری و لالی مادرزادی و کاهش بهره هوشی همراه است و به این دلیل وزارت بهداشت تاکید بر مصرف نمک یددار تصفیه شده می‌کند که می‌تواند ید مورد نیاز را به بدن برساند..

هفته دوم پویش ملی سلامت تغذیه به ترویج مصرف شیر و لبنیات می‌پردازد. سرانه مصرف شیر و فرآورده‌های آن در کشورهای در حال توسعه بسیار پایین‌تر از کشورهای توسعه یافته است. در کشور ما متاسفانه سرانه مصرف شیر طی سال‌های گذشته به علل مختلف کاهش داشته و با پیشنهادهای سبد غذایی مطلوب برای جامعه ایرانی مبنی بر مصرف روزانه ۲۵۰گرم لبنیات فاصله بسیار زیادی دارد. سرانه پایین مصرف شیر و لبنیات می‌تواند زمینه را برای شیوع بیماری‌هایی مانند فشار خون بالا، سرطان، پوکی استخوان و شکستگی‌های استخوانی فراهم کند و سبب کوتاه قدی نوجوانان و جوانان شود.

### حل سودوکو ۴۵۶۲

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

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

### سودوکو ۴۵۶۳

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