۵ ارمغان «آووکادو» برای سلامتی

۱ تقویت احساس سیری
خوردن چربی‌های سالم به کند شدن تخلیه معده کمک می‌کند و فرد را بیش از حد معمول سیر نگه می‌دارد.

۲ کمک به حفظ تناسب وزن
با ایجاد حس سیری بیشتر در ازای کالری کمتر به کاهش چربی‌های شکمی کمک می‌کند.

۳ محافظت از قلب
ترکیبات موجود در آووکادو با کاهش چربی‌های اشباع شده و کربوهیدرات‌ها به سلامت قلب کمک می‌کند.

۴ تقویت‌کننده مواد مغذی
آووکادو کمک می‌کند آنتی‌اکسیدان‌های بیشتری را از سایر غذاهای سالم جذب کنید.

۵ بهبود عملکرد روده
آووکادو تأثیر مثبتی بر میکروبیوم روده دارد. میکروبیوم روده سالم ضمن تقویت سیستم ایمنی با التهاب مبارزه می‌کند.

ایستگاه سلامتی

تفاوت کورن فلکس با میوسلی چیست؟

اغلب افراد با واژه کورن‌فلکس یا برشتوک آشنا هستند اما شاید میوسلی را نشناسند. غلات صبحانه انواع مختلف کورن‌فلکس و میوسلی را شامل می‌شود. کورن‌فلکس یا برشتوک شکل حجیم شده غلاتی مانند ذرت، گندم، برنج یا جو است اما میوسلی علاوه بر غلات حجیم شده، حاوی مغزهای آجیلی و تکه میوه‌های خشک است که اغلب افراد آن را با عنوان کورن‌فلکس می‌شناسند. میوسلی از کورن‌فلکس مغذی‌تر است چون انواع مختلف گروه‌های غذایی را شامل می‌شود اما چون شکر این محصول مشابه کورن‌فلکس بالاست، می‌تواند پرکالری و چاق‌کننده باشد.

کلینیک دیابت

نادیا زکالوند | گروه دانش و سلامت

افراد مبتلا به دیابت برای این‌که بتوانند بیماری خود را به‌خوبی مدیریت کنند و از پیامدهای مخرب آن در امان بمانند باید به وضعیت تغذیه روزانه‌شان بسیار اهمیت بدهند. برای بسیاری از این افراد پرسش‌های متعددی پیش می‌آید که در این ستون به آنها پاسخ می‌دهیم. پاسخ‌های ارائه‌شده از کارشناسان و متخصصان بهداشت و سلامت انجمن دیابت آمریکا گردآوری شده است.

چگونه می‌توان با مراقبت‌های مداخله جویانه اطرافیان کنار آمد؟

ممکن است خانواده یا دوستان‌تان، نگران وضعیت دیابت‌تان باشند و هر غذایی را که می‌خواهید بخورید، از شما بپرسند، «این غذا را می‌توانید بخورید؟» در مقابل این نوع رفتارها و نگرانی بیش از حد خانواده یا دوستان از نوع غذای مصرفی یا نوشیدنی‌تان می‌توانید ترفندهای زیر را به کار ببرید:

ابتدا احساسات خود را خوب بشناسید: بخشی از ترفندهای سازگاری با بیماری دیابت، درک احساسات ناراحت‌کننده‌ای است که با این بیماری همراه می‌شود. بهتر است احساس خود در مورد تغییر سبک زندگی و فشاری که مراقبت از خود به شما وارد می‌کند را خوب درک کنید. شناخت احساسات‌تان به شما در سازگاری با این بیماری کمک می‌کند.

احساس خانواده یا دوستان را درک کنید: خانواده یا دوستان‌تان هم مانند خود شما در حال سازگار شدن با دیابت‌تان هستند. آنها ممکن است وقتی متوجه بیماری دیابت‌تان شوند، احساس نگرانی، ترس، گناه یا هر احساس بد دیگری کنند. باید به آنها برای سازگاری با شرایط جدید فرصت دهید.

دید مثبت داشته باشید: اگر یکی از اعضای خانواده یا دوستان‌تان روی خوردن یا پرهیز از نوع ماده غذایی به شما توصیه‌ای کرد، ابتدا به احساس خود و سپس دیگری توجه کرده و آن را تایید کنید و به‌جای عصبانیت به این موقعیت دید مثبتی داشته باشید. مثلا می‌توانید بگویید، «ممنون که می‌خواهید به من کمک کنید اما من قبلا برای کنترل دیابتم برنامه‌ای مناسب در نظر گرفته‌ام.»

بایدها و نبایدها

تغذیه؛ اصل مهم سبک زندگی سالم

مریم بهشتی‌زواره
کارشناس مسئول واحد تغذیه مرکز بهداشت شمال تهران

همه ما به فکر داشتن زندگی سالم هستیم و با مراقبت از سلامت و تغذیه خود احساس بهتری داریم. سبک زندگی سالم باعث می‌شود احساس بهتری نسبت به خود داشته باشیم و حتی در مخارج خود صرفه‌جویی کنیم، چون خوردن غذاهای ناسالم، سیگار کشیدن و خوردن نوشیدنی‌های پرکالری معمولا عادت‌های پرهزینه‌ای هستند. از سوی دیگر با پیروی از عادات و سبک زندگی سالم خطر ابتلا به بیماری‌ها را کاهش می‌دهیم. سبک زندگی سالم فقط رژیم غذایی و ورزش نیست. حتما موافق هستید که فردی با سبک زندگی سالم سیگار نمی‌کشد، وزن مناسب و رژیم غذایی سالم و متعادلی دارد، مثبت فکر می‌کند، احساس آرامش دارد، به‌طور منظم ورزش می‌کند، دارای روابط خوبی است و از تعادل زندگی خوب بهره می‌برد. سازمان جهانی بهداشت در سال ۱۳۶۵/۱۹۴۶ سلامت را به عنوان «وضعیت کامل رفاه روانی، جسمی و اجتماعی و نه صرفا بیمار نبودن» تعریف کرد. تعریف واقعی زندگی سالم گام‌ها، اقدامات و استراتژی‌هایی است که فرد برای دستیابی به سلامت مطلوب انجام می‌دهد. زندگی سالم یعنی مسئولیت تصمیمات خود را بپذیرید و انتخاب‌های بهداشتی هوشمندانه‌ای برای امروز و آینده داشته باشید.

به حفظ سلامت عادت کنیم

تغییر عادت‌های غلط قدیمی ممکن است دشوار باشد. پس اولین گام آن است که این عادات ناسالم را شناسایی و آنها را با عادات مثبت جایگزین کنیم. در واقع بسیار مهم است که «حفظ سلامت» را به بخشی از عادات زندگی روزمره خود تبدیل کنیم. سلامت شما به کاری که در طول روز و هر روز انجام می‌دهید، بستگی دارد. داشتن سبک زندگی سالم کاملا حیاتی است؛ یک راه‌حل ساده و واقعی برای ایجاد آن این است که به آرامی سبک زندگی خود را به‌روشی گام به گام بهبود دهید. به عنوان مثال، اگر هر دو ماه یک گام جدید سلامتی بردارید، دو تا سه سال دیگر جزو ۱۰درصد سالم‌ترین مردم جهان خواهید بود. از مهم‌ترین اقداماتی که می‌توانیم در خصوص بهبود و سلامت خود انجام دهیم، خوردن غذاهای سالم و وعده‌های غذایی متعادل است. همه ما هرروز غذا مصرف می‌کنیم و سالم و مضر بودن آن روی سلامت ما تاثیرگذار است. بسیاری از عادات غذایی روزمره ما ممکن است ناسالم باشد مانند سرخ کردن مواد غذایی به مدت طولانی یا اضافه کردن نمک زیاد به غذا که خطراتی از جمله بروز چاقی، اضافه وزن، سرطان یا فشار خون بالا را به همراه دارد. به همین جهت شاید اصلی‌ترین گام برای ایجاد سبک زندگی سالم، توجه کافی به نوع سبد غذایی خانوار باشد.

«جام جم» همزمان با روز جهانی «ماما» بررسی می‌کند

همراهان بی‌ادعای مادر و نوزاد

ندا اظهری
گروه دانش و سلامت

صدای زندگی در راهروهای خلوت بیمارستان می‌پیچد و این تنها زمانی است که فردی می‌گرید و دیگران می‌خندند. گریه‌های بی‌امان نوزاد نوید زندگی دوباره و امید به ادامه حیات است. ماماها همراهانی هستند که مسیر به پایان رسیدن انتظار ۹ ماهه در آغوش کشیدن نوزاد را برای مادر تسهیل می‌کنند، اما شاید کمتر نقش مهم‌شان در جامعه دیده شده باشد. به همین خاطر پنجم ماه می مصادف با پانزدهم اردیبهشت هر سال «روز جهانی ماما» نام‌گرفته است. در همین رابطه با ماریا صادقی، کارشناس ارشد مامایی و مسئول مرکز IVF رویان گفت‌وگو کرده‌ایم تا بیشتر با نقش و دغدغه‌های این همراهان مادر و نوزاد آشنا شویم.

صادقی، کارشناس ارشد مامایی، با اشاره به اهمیت حضور ماماها در کنار مادران باردار به جام جم می‌گوید: «مامایی از جمله حرفه‌هایی است که قدمتی به بلندی تاریخ بشریت دارد. در کشور ما نیز نخستین مدرسه مامایی به صورت رسمی در سال ۱۲۹۸ تأسیس شده است.»

مامایی؛ شغلی که مورد بی‌مهری قرار گرفته

به گفته صادقی جامعه مامایی از اعضای با اهمیت خانواده پزشکی کشور است که با دانش، تعهد و مهارتی که دارند می‌توانند برای خانواده‌های ایرانی نویدبخش سلامت و نشاط باشند. وی تصریح می‌کند: «مامایی از جمله حرفه‌هایی است که به‌واسطه مسئولیت‌پذیری و صبری که نسبت به بیماران خود دارد، ایفای نقش می‌کند؛ ماما در کل فرآیند بارداری و زایمان پابه‌پا و همراه مادر است و دلسوزانه و متعهدانه در کنار او کمک می‌کند این مسیر هموار شود و نیز در فرآیند زایمان هم با حس امنیت و آرامشی که به مادر می‌دهد، لحظاتی را که به واسطه درد زایمان می‌تواند برای مادر ناخوشایند باشد، تلطیف می‌کند.» مسئول مرکز IVF رویان توضیح می‌دهد: «همکاران ما مابه‌واسطه وظایف و سختی کاری که دارند، ساعت‌های طولانی با حجم کار زیاد و در محیط‌های پر سر و صدا و محیط‌هایی که از نظر درمایی ناامن هستند و حتی مناطق دورافتاده کشور با صبر و تحمل به جامعه خدمت‌رسانی می‌کنند اما مورد بی‌مهری‌های زیادی قرار می‌گیرند.»

این کارشناس ارشد مامایی با تأکید به اهمیت جایگاه ماما در فرآیند بارداری می‌گوید: «مامایی می‌تواند تمام خدمات مربوط به دوران بارداری و زایمان را برای مادری سالم که شرایط پرخطر ندارد، انجام دهد.» به گفته صادقی در تمام دنیا قدم اول خدمات مامایی و بارداری برعهده همکاران ماما است و هیچ لزومی ندارد که خانمی باردار برای دریافت خدماتی که یک فرد، دانش‌آموخته آن است و دوران تحصیلش را برای ارائه خدمت به مادران باردار آموزش دیده، رد کند و مستقیم به متخصص مراجعه کند. صادقی با اشاره به موارد پرخطری که به واسطه آن خانم‌های باردار باید به متخصص ارجاع شوند، بیان می‌کند: «داشتن فشار خون بارداری، دیابت بارداری، حاملگی دو یا چندقلویی جزو عوامل پرخطری هستند که ماما باید با تشخیص آنها، فرد را به متخصص ارجاع دهد. خانم‌ها در سنین بالا در صورتی که چنین عوامل پرخطری نداشته باشند می‌توانند تحت نظر یک ماما در دوران بارداری قرار بگیرند.»

همراهی از بلوغ تا ۶ هفته بعد از زایمان

مسئول مرکز IVF رویان در ادامه به نقش ماماها در حفظ و تداوم سلامت مادر و کودک اشاره و تأکید می‌کند: «مامایی به حاملگی و زایمان خلاصه نمی‌شود؛ بلکه یک ماما از دوران بلوغ دختری جوان تا دوران یائسگی خدمات بهداشتی ارائه می‌دهد و به عبارتی می‌تواند دوره حمایتی طولانی را در این مسیر طی کند.» صادقی تصریح می‌کند: «آموزش‌های قبل از تولد و آماده‌سازی زوج‌های جوان برای والد شدن، از دیگر خدماتی است که ماماها در کلینیک‌های خود می‌توانند به صورت خدمات مشاوره ارائه دهند. بعد از تولد نوزاد هم تا ۶ هفته بعد از زایمان مراقبت‌های مربوط به نوزاد و مادر شامل بازگشت مادر به سلامت و فیزیک قبل از زایمان و همچنین مراقبت‌های پس از زایمان، آموزش دوران شیردهی، آموزش ارتباطات روحی و روانی که مادر در دوران شیردهی باید با نوزاد هم جزو وظایف ماماها به شمار می‌رود.»

هر خانواده، یک مشاور ماما

صادقی با اشاره به اهمیت بالای این حرفه، به جام جم می‌گوید: «سال ۱۳۹۹/۲۰۲۰، از سوی سازمان بین‌المللی مامایی، سال ماما نامگذاری شده و این شعار مطرح شد که هر خانواده برای سلامت خود نیاز به یک مشاور ماما دارد. همکاران ماما می‌توانند در مطب‌های خصوصی و بیمارستان‌ها، مشاوره‌های قبل، بعد و هنگام ازدواج و نیز آموزش روش‌های پیشگیری قبل از اقدام به بارداری، حمایت‌ها و مراقبت‌هایی که قبل از وقوع بارداری باید اتفاق بیافتد، مراقبت‌های دوران بارداری، اصول زایمان طبیعی، مراقبت‌های بهداشتی مادر و کودک، آموزش به دختران در زمینه دوران بلوغ، آموزش به زنان در دوران میانسالی و پیری و مراقبت‌های دوران یائسگی را ارائه دهند. در واقع می‌توان گفت که مامایی شغلی با چند قابلیت است که می‌تواند در زمینه‌های زیادی خدمات سلامت ارائه کند.»

دانستنی‌ها

توصیه‌هایی که سالمندان باید جدی بگیرند

مغذی‌های سالمندی

یاسمین مشرف
گروه دانش و سلامت

با افزایش سن، بدن دچار کمبودهای تغذیه‌ای می‌شود که کیفیت زندگی را کاهش می‌دهد و به سلامت آسیب می‌رساند. برای مثال نتایج مطالعه دانشگاه تافتز آمریکا نشان داد که ۲۰ درصد از سالمندان از گاستریت آتروفیک که باعث التهاب مزمن و آسیب به سلول‌های تولیدکننده اسید در معده می‌شود رنج می‌برند. کم شدن اسید معده بر توانایی آن در جذب مواد مغذی مهم مانند ویتامین B۱۲، کلسیم، آهن و منیزیم تأثیر منفی می‌گذارد اما اگر بدانیم بدن ما در این مرحله از زندگی به چه چیزهایی بیشتر نیاز دارد، می‌توانیم از این مشکلات جلوگیری کنیم.

پروتئین بیشتر برای سلامت ماهیچه‌ها: پس از ۳۰ سالگی، افراد به طور متوسط ۳ تا ۸ درصد توده عضلانی خود را در هر دهه از دست می‌دهند. این کاهش عضله به مشکلات سلامتی، شکستگی‌ها و ضعف در سالمندی منجر می‌شود. افزایش مصرف پروتئین تجزیه عضلانی را کند و به ساخت بافت عضلانی، بیشتر کمک می‌کند. برای مبارزه با تحلیل عضلانی انجام تمرینات ورزشی مقاومتی نیز توصیه می‌شود.

مصرف فیبر بیشتر برای جلوگیری از مشکلات گوارشی: سبک زندگی بی‌تحرک افراد مسن که به کاهش حرکات روده منجر می‌شود، همچنین استفاده از داروهایی که یبوست از عوارض جانبی آنهاست باعث می‌شود یبوست در میان سالمندان به‌ویژه زنان مشکل شایعی باشد. با این حال، نشان داده شده افزایش فیبر در رژیم غذایی، یبوست را کاهش می‌دهد، زیرا فیبر به کریستالیزاسیون مدفوع کمک کرده و حرکات روده را تسهیل می‌کند.

ویتامین D و کلسیم بیشتر برای تقویت استخوان‌ها: مصرف کلسیم که از مواد مهم برای سلامت استخوان است برای جذب موثر باید با ویتامین D همراه شود. فرآیند پیری تولید ویتامین D را برای بدن دشوار می‌کند و بدن بزرگسالان به دلیل کمبود ویتامین D دچار کاهش کارایی در جذب کلسیم می‌شود. درنتیجه استخوان‌ها ضعیف می‌شود و سالمندان در معرض خطر شکستگی استخوان قرار می‌گیرند. برای جلوگیری از این مشکل، مصرف ویتامین D از منابع دیگر بسیار مهم است.

افزایش مصرف ویتامین B۱۲ برای تقویت ذهن: ویتامین B۱۲ در تولید گلبول‌های قرمز خون و حفظ عملکرد مناسب مغز نقش دارد. متأسفانه در ۱۰ تا ۳۰ درصد افراد بالای ۵۰ سال توانایی جذب ویتامین B۱۲ از رژیم غذایی کاهش می‌یابد و به مرور به کمبود آن منجر می‌شود. از این‌رو به افراد مسن توصیه می‌شود مکمل‌های ویتامین B۱۲ یا غذاهای غنی‌شده با آن را مصرف کنند، زیرا این مواد غذایی با حداقل مقدار اسید معده نیز جذب می‌شود.

مصرف آب بیشتر: با افزایش سن، بدن به دلیل کاهش ارتباط بین حواس و مغز، مستعد کم‌آبی می‌شود. با گذشت زمان، حساسیت گیرنده‌های مغز به تغییرات سطح مایعات بدن کمتر و تشخیص احساس تشنگی برای مغز به چالش تبدیل می‌شود. کم‌آبی بدن به‌ویژه برای افراد مسن خطرناک است زیرا می‌تواند توانایی بدن در جذب دارو را کاهش دهد و شرایط پزشکی موجود را تشدید کند. بنابراین نظارت بر مصرف آب و نوشیدن آب کافی در طول روز بسیار مهم است. منبع: ba-bamail.com/

حل سودوکو ۴۳۶۴

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

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

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

سودوکو ۴۳۶۵

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.

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

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

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