

<p>روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان شمالی</p> <p>پک شنبه ۲۱ فروردین ۱۴۰۴</p> <p>۲۱ شوال ۱۴۰۵ شماره ۴۴۴۲</p>	<p>صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان</p> <p>مدیرعامل و مدیر مسئول: حسین سعیدی</p> <p>دفتر مرکزی: مشهد، بلوار شهید ساداتی (سازمان آب)</p> <p>پانصد ۰۹۹۹- چاپ: شهر چاپ خراسان</p>	<p>صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵</p> <p>تلفن: ۰۵۱-۳۷۶۳۲۰۰۰</p> <p>تلفن اشتراک: ۳۲۳۳۹۷۶۲</p> <p>دفتر مرکزی پدیرش آگهی: ۳۲۳۳۹۷۶۴</p>	<p>آدرس: بخنورد، خیابان امام خمینی (ره)، بین میدان فردوسی و مادر، جنب درمانگاه خام آب (سازمان آب)</p> <p>تلفن: ۰۵۱-۳۷۶۳۲۰۰۰</p> <p>دفتر مرکزی پدیرش آگهی: ۳۲۳۳۹۷۶۴</p>
---	---	--	--

#### سلامت

سلامت نامه

سرمشقی  
برای تغذیه  
دانش آموزان

مصرف میان‌وعده‌های مغذی برای رنگ تفریح دانش‌آموزان بسیار مهم است. میوه‌های تازه و خشک، آجیل و مغزهای کم‌نمک، ساندویچ خانگی با نان سبوس‌دار، شیر و لبنیات و ذرت خانگی، جایگزین مناسبی برای خوراکی‌های ناسالم مثل پفک، چیپس، نوشابه، بیسکویت کرم دار، ویفر و کیک‌های صنعتی است

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی با اشاره به این که ذائقه‌سازی آموختنی است، گفت: به جای تمرکز بر ممنوعیت‌ها، گزینه‌های سالم و جذاب را به کودکان معرفی و تغذیه سالم را به یک عادت لذت‌بخش تبدیل کنیم. دکتر «غزاله اسلامیان» با اشاره به این که تغذیه مناسب در دوران مدرسه، نقش حیاتی در رشد جسمی و ذهنی دانش‌آموزان دارد، اظهار کرد: یک برنامه غذایی متعادل، نه تنها انرژی مورد نیاز برای فعالیت‌های روزانه را تأمین می‌کند، بلکه بر تمرکز، حافظه و عملکرد تحصیلی نیز اثر مستقیم دارد. وی با تأکید بر اهمیت اصول تغذیه سالم برای دانش‌آموزان، به راهکارهای عملی برای بهبود عادات غذایی کودکان پرداخت. دکتر «اسلامیان» با اشاره به این که تغذیه سالم، قدرت یادگیری و تمرکز را افزایش می‌دهد، توضیح داد: استفاده از غذای سالم، ضمن این که از پیری زودرس پیشگیری، سیستم ایمنی بدن را تقویت و از بروز کمبودهای تغذیه‌ای پیشگیری می‌کند و مانع اضافه وزن و چاقی در کودکان می‌شود. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با بیان این که صبحانه، مهم‌ترین وعده غذایی روز است، خاطرنشان کرد: نخوردن صبحانه باعث کاهش قند خون و اختلال در تمرکز می‌شود. صبحانه کامل باید شامل پروتئین (تخم مرغ و پنیر)، کربوهیدرات پیچیده (نان سبوس‌دار) و میوه باشد. وی تأکید کرد: خانواده‌ها باید الگوی مناسبی برای مصرف صبحانه بسیار مهم است، گفت: میوه‌های تازه و خشک، آجیل و مغزهای کم‌نمک، ساندویچ خانگی با نان سبوس‌دار، شیر و لبنیات و ذرت خانگی، جایگزین مناسبی برای خوراکی‌های ناسالم مثل پفک، چیپس، نوشابه، بیسکویت کرم دار، ویفر و کیک‌های صنعتی است. عضو هیئت علمی دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه داد: برای تهیه ساندویچ، والدین از نان‌های سبوس‌دار، مواد پروتئین مانند تخم مرغ، پنیر، کوکو یا کتلت خانگی کم روغن، همراه با سبزیجات تازه، مثل گوجه، خیار یا کاهو استفاده کنند. وی مضرات غذاهای پرچرب و فرآوری شده را یادآور شد و درباره استفاده از غذاهایی مثل سوسیس، کالباس و سس‌های چرب نیز هشدار داد. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با اشاره به این که بهترین نوشیدنی، آب، شیر ساده و دوغ کم‌نمک است، ادامه داد: پرهیز از مصرف نوشابه، آبمیوه‌های صنعتی و نوشیدنی‌های انرژی‌زا به خصوص برای کودکان ضرورت دارد. دکتر «اسلامیان» با بیان این که بوفه مدرسه، نقش مهمی در فرهنگ غذایی دانش‌آموزان دارد، گفت: عرضه فست‌فود، نوشابه و تنقلات پر نمک باید در بوفه مدارس ممنوع شود و میوه‌های شسته شده، ساندویچ‌های سالم و آجیل‌ها باید در دسترس باشد. وی نظارت مستمر بر بهداشت مواد غذایی در بوفه مدارس را مورد تأکید قرار داد. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به نقش خانواده‌ها در تغذیه سالم اشاره کرد و افزود: والدین می‌توانند با رعایت برخی نکات، مثل تهیه غذای خانگی به جای غذاهای آماده، استفاده از میوه و سبزی در برنامه روزانه، محدود کردن مصرف قند و نمک و تشویق به فعالیت بدنی منظم، الگوی خوبی برای عادات غذایی سالم باشند. وی به چالش‌های تغذیه دانش‌آموزان اشاره کرد و ادامه داد: بر اساس آمار، حدود ۴۰ درصد دانش‌آموزان با چاقی یا اضافه وزن مواجهند و تقریباً کمبود آهن و ویتامین D موضوعی شایع در بین دانش‌آموزان است که دلیل اصلی آن عادت‌های ناسالم و مصرف زیاد فست‌فود و تنقلات صنعتی است. به گفته دکتر «اسلامیان»، تغذیه مناسب در دوران تحصیل، سرمایه‌گذاری برای آینده کودک است بنابراین با آموزش، نظارت و همکاری بین خانواده‌ها و مدارس می‌توان فرهنگ غذایی سالم را نهادینه کرد. وی اضافه کرد: عادت‌های غذایی دوران کودکی، پایه‌ای برای سلامت در بزرگسالی است.

#### قاتلی به نام دود دست دوم سیگار!

سالانه میلیون‌ها نفر در سراسر جهان به علت مصرف مستقیم یا مواجهه با دود دست دوم سیگار جان خود را از دست می‌دهند

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با تأکید بر اثرات جدی و خطرناک مصرف دخانیات، اعلام کرد: دخانیات یکی از مهم‌ترین عوامل خطر قابل پیشگیری برای بروز بیماری‌های غیرواگیر از جمله بیماری‌های قلبی و عروقی، سرطان‌ها، بیماری‌های تنفسی و سکنه‌های مغزی است و سالانه میلیون‌ها نفر در سراسر جهان به علت مصرف مستقیم یا مواجهه با دود دست دوم سیگار جان خود را از دست می‌دهند. دکتر «افشین دلشاد» اظهار کرد: دود دست دوم، شامل دود ناشی از انتهای روشن سیگار و دود بازدمی فرد سیگاری است که حاوی بیش از ۷ هزار ماده شیمیایی بوده و دست‌کم ۷۰ ماده آن سرطان‌زا هستند. وی با بیان این که کودکان، زنان باردار و سالمندان از جمله گروه‌هایی هستند که بیشترین آسیب را از مواجهه با دود دست دوم متحمل می‌شوند، عنوان کرد: کاهش ظرفیت ریوی، افزایش خطر آسم، عفونت‌های تنفسی و اختلالات رشد از پیامدهای جدی قرار گرفتن در معرض این دود است. معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با اشاره به اهمیت سیاست‌های پیشگیرانه تأکید کرد: ممنوعیت استعمال دخانیات در اماکن عمومی، اجرای قانون جامع کنترل دخانیات، آموزش‌های مستمر و حمایت از ترک مصرف، از راهکارهای مؤثر برای کنترل این معضل است. دکتر «دلشاد» خاطرنشان کرد: دانشگاه علوم پزشکی از طریق پایگاه‌های بهداشتی، طرح‌های آموزشی و همکاری بین‌بخشی، در مسیر ارتقای آگاهی و کاهش مصرف دخانیات تلاش می‌کند. وی از شهروندان خواست ضمن رعایت حقوق سلامت دیگران، از استعمال دخانیات در محیط‌های بسته بهویژه در خانه، خودرو و محل کار خودداری کنند و برای ترک دخانیات، به مراکز مشاوره و ترک دخانیات مراجعه کنند.

لطفا در این مکان سیگار نکشید
NO SMOKING

روزنامه

خراسان شمالی

توسعه کسب و کار با تبلیغات در روزنامه «خراسان شمالی»

۰۹۱۵۱۸۶۳۲۶۳-۰۵۸۳۲۲۳۹۷۶۴

## غذاهای مناسب پدر بزرگ ها و مادر بزرگ ها

نتیجه تحقیقات نشان می دهد رژیم‌های غذایی که سرشار از غذاهای گیاهی هستند و مقدار متوسطی از غذاهای حیوانی سالم را هم شامل می شوند، می توانند به سالم ماندن در دوران پیری کمک کنند



- حدود پنج وعده سبزیجات در روز، از جمله مقدار زیادی سبزیجات برگ سبز که می تواند خطر ابتلا به دیابت را کاهش دهد. از خوردن سبب زمینی و سبب زمینی سرخ کرده خودداری کنید.
- حدود چهار وعده میوه در روز که می تواند از بیماری‌های قلبی و بعضی از سرطان‌ها محافظت کند.
- حدود پنج تا شش وعده غلات کامل در روز که می تواند از بیماری‌های قلبی، دیابت و سرطان روده بزرگ جلوگیری کند.
- یک وعده روزانه آجیل و حبوبات که پروتئین به رژیم غذایی اضافه می کند و ممکن است به محافظت در برابر دیابت و بیماری‌های قلبی کمک کند.
- حداقل یک وعده ماهی در هفته که اسیدهای چرب مفیدی برای مغز و بدن فراهم می کند.
- چربی‌های سالم غیراشباع مثل روغن زیتون، روغن کانولا، روغن بادام زمینی یا روغن گلرنگ در آشپزی استفاده کنید و هر وقت امکانش بود آن‌ها را با چربی‌های اشباع مثل کره یا پیوه جایگزین کنید.

باشند و از نظر شناختی، جسمی و روانی سالم بودند. محققان فهمیدند که پایدنی به هر کدام از این رژیم‌های غذایی سالم، با سالم پیر شدن، از جمله حفظ سلامت شناختی، جسمی و روانی بهتر، ارتباط دارد. اما AHEI بهترین رژیم غذایی سالم بود و بعد از آن شاخص رژیم غذایی سلامت سیاره قرار داشت. این رژیم غذایی هم سلامت انسان و هم سلامت محیط زیست را در نظر می گیرد و بر خوردن غذاهای گیاهی و کم خوردن محصولات حیوانی تأکید دارد. به طور خاص، AHEI بیشترین ارتباط را با سلامت جسمی و روانی بهتر در دوران پیری داشت. نتایج نشان می دهد که خوردن زیاد غذاهای فرآوری شده(به ویژه گوشت فرآوری شده و نوشیدنی‌های شیرین) با کاهش احتمال سالم پیر شدن ارتباط دارد. یکی از نویسندگان اصلی این تحقیق، «آن – جولی تسیر»، می گوید: «نتایج ما نشان می دهد که یک رژیم غذایی واحد برای همه وجود ندارد. رژیم‌های غذایی سالم را می شود با نیازها و ترجیحات فردی تطبیق داد». دانشگاه هاروارد توصیه می کند افرادی که از AHEI پیروی می کنند، این غذاها را مصرف کنند:

##### خوب است بدانیم

#### ۲- جایگزینی نوشیدنی‌های شیرین

آب لیمو می‌تواند جایگزین مناسبی برای نوشیدنی‌های شیرین مانند نوشابه، چای شیرین و قهوه‌های طعم‌دار باشد و در کاهش مصرف قند مؤثر واقع شود.

#### ۳-منبعی از ویتامین C

ویتامین C موجود در لیمو خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد، به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند، خطر بیماری‌های قلبی و برخی سرطان‌ها را کاهش می‌دهد و در سلامت چشم و بافت‌ها نقش دارد. زنان بزرگسال روزانه به ۷۰ میلی‌گرم ویتامین C و مردان بزرگسال به ۹۰ میلی‌گرم نیاز دارند. یک عدد لیمو حدود ۳۰۰ میلی‌گرم ویتامین C دارد. یک لیوان معمولی آب لیمو که از نصف لیمو تهیه شده باشد، ۱۵۰۳۵ میلی‌گرم ویتامین C دارد. برای بهره‌مندی کامل از فواید آب لیمو، در طول روز از آب یک عدد لیمو کامل استفاده کنید.

#### ۴-کمک به کاهش وزن

بدن انسان گاهی بین گرسنگی و تشنگی تفاوت قائل نمی‌شود. نوشیدن آب لیمو هنگام احساس گرسنگی کاذب می‌تواند مانع از پرخوری شود و در روند کاهش وزن مؤثر باشد. اگر هنگام احساس گرسنگی، به جای غذا یک لیوان آب لیمو بنوشید، ممکن است میزان خوردن بی‌مورد را کاهش دهید. اگر پس از نوشیدن آب لیمو هنوز احساس گرسنگی داشتید، احتمالاً واقعاً بدن‌تان به غذا نیاز دارد. استفاده از این روش می‌تواند به کاهش وزن کمک کند، چون مشخص می‌کند واقعاً گرسنه‌اید یا فقط تشنه‌اید.



در هر فصل از سال، تأمین آب بدن اهمیت زیادی دارد. آب لیمو با وجود این که نوشیدنی جدیدی نیست، اما در سال‌های اخیر به نوشیدنی محبوب و پرطرفدار تبدیل شده است. افزودن آب لیمو به رژیم غذایی به‌عنوان جایگزینی طراوت‌بخش برای آب ساده می‌تواند علاوه بر تأمین آب بدن، فواید بیشتری نیز به همراه داشته باشد. نوشیدن یک لیوان آب لیموی گرم یا سرد در ابتدای روز می‌تواند شروعی سالم برای تغذیه روزانه باشد. آب لیمو ترکیبی ساده از آب و آب‌لیموی تازه یا غلیظ‌شده است. برای هر لیوان، استفاده از نصف لیمو کافی است. این نوشیدنی می‌تواند به‌صورت گرم یا سرد تهیه شود و بسته به سلیقه، می‌توان نعنا یا میوه‌های تازه دیگر به آن افزود.

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، فواید نوشیدن آب لیمو برای سلامتی از جمله تأثیر آن برای کاهش وزن را این گونه آورده است:

#### ۱-آبرسانی