خراسان شمالی
روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان شمالی

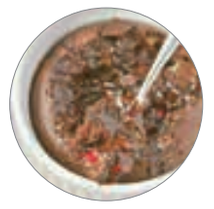
تغذیه سالم

اگر می خواهید چاق نشوید

برخی افراد تصور می کنند اگر صبحانه را حذف کنند لاغر می شوند در صورتی که این گونه افراد بیشتر در معرض چاقی مفرط قرار می‌گیرند. مصرف مواد غذایی مناسب برای صبحانه مانع از تجمع انسولین می‌شود. این هورمون باعث می‌شود سلول‌های چربی، اسیدهای چرب بیشتری را ذخیره کنند. همچنین نخوردن صبحانه در عملکرد مغز اختلال ایجاد می کند. افرادی که طرفدار صبحانه هستند کلسیم، فیبر، زینک (روی)، آهن و ویتامین‌های آ، ث و ب ۲ بیشتری را دریافت می‌کنند، در غیر این صورت از تغذیه سالم محروم خواهند شد.

صرف نظر کردن از اولین وعده غذایی باعث می‌شود خیلی زود احساس خستگی کنید و کج خلق شوید. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد: بزرگ سالانی که صبحانه کاملی مصرف می‌کنند خوش خلق تر و مثبت‌تر از افراد دیگر هستند.

آشپزی



کیک لیوانی رژیمی

مواد لازم: موز رسیده یک عدد، تخم مرغ کوچک یک عدد، پودر کاکائو ۲ قاشق چای خوری، میوه خشک یا فریز شده یک چهارم پیمانه، شکر یک قاشق غذاخوری.

طرز تهیه: موز، تخم مرغ و پودر کاکائو را با غذاساز خوب مخلوط می کنیم تا نرم و یک دست شوند، سپس میوه خرد شده را به آن اضافه می کنیم و داخل لیوان یا کاسه سرامیکی می ریزیم. به مدت یک دقیقه با حداکثر قدرت داخل مایکروفر می گذاریم.

اگر بخواهیم وسط آن روان باشد یک دقیقه کافی است ولی اگر بخواهیم سفت تر شود باید چند ثانیه بیشتر بگذاریم.

باید از موز کاملا رسیده استفاده کنیم. از هر میوه ای به دلخواه مثل توت فرنگی، گیلاس، تمشک و آلبالو می توانیم استفاده کنیم. موز به اندازه کافی شیرین است پس اگر می خواهیم کیک رژیمی باشد شکر را باید حذف کنیم.

چربی غیربهداشتی روی کره و کشک محلی

تزیینی

علی نیا

جارو به دست در پیاده رو گرد و خاک ایجاد کرده که موجب سرفه خودش شده است، بعد از اتمام کارش به داخل مغازه اش در حاشیه خیابان می رود، من هم به دنبال محصول مورد نیازم می گردم که فروشنده همجوارش در کنار پیاده رو چیده است.

لابه لای محصولات چیده شده در کنار پیاده رو انواع تخمه، کشک، کشمش و... به صورت فله ای و بدون درپوش به چشم می خورد. شاید بیشتر شهروندان این صحنه ها را مشاهده و بارها از محصولات فله ای خرید کرده اند بدون آن که بدانند بسیاری از این محصولات مجوز بهداشتی ندارند. وفور محصولات فله ای در شهر و استقبال مردم از آن ها به دلیل مصرف محصولات بومی و اشتغال زایی در ظاهر خوشایند به نظر می رسد، اما نکته قابل تامل سوء استفاده برخی از تولیدکنندگان محصولات فله ای است که محصولات تقلبی را به بازار عرضه می کنند و این عرضه بدون مجوز تهدید جدی برای سلامت شهروندان محسوب می شود. شهروندان گمان می کنند محصولات فله ای بهداشتی هستند و مواد افزودنی ندارند، غافل از این که در دام برخی سودجویان افتاده اند که با جان مردم بازی می کنند.

یکی از شهروندانی که بیشتر اوقات برای تغذیه سالم ترجیح می دهد از محصولات فله ای و تهیه شده توسط تولیدکنندگان بومی منطقه استفاده کند، می گوید: تمایل مردم به مصرف این گونه محصولات زیاد است، اما نگرانی از شیوه تولید و شرایط نگهداری محصولات فله ای توسط تولیدکنندگان و فروشندگان همت مسئولان را می طلبد تا شهروندان با آرامش بیشتری این نوع محصولات را خریداری کنند.

مدیر غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با اشاره به حساسیت مواد غذایی و تاثیر آن ها بر سلامت افراد می گوید: محصولات غذایی زمانی مجاز به عرضه هستند که مجوزهای مورد نیاز را از غذا و دارو گرفته باشند.

دکتر «براتی زاده» با اشاره به این که اصولا مواد غذایی که در کارخانه ها و کارگاه ها تولید می شوند، شناسنامه کاملی از مجوزهای بهداشتی دارند، می افزاید: در واقع محصولاتی که در کارخانه ها تولید می شوند درصورت بروز هر مشکل قابلیت پیگیری دارند.

وی با اشاره به این که محصولات فله ای تهدید جدی برای سلامت شهروندان در مرکز استان است، می گوید: این محصولات هویت و شناسنامه ای ندارند و در واقع بدون متولی هستند و مشتریان نمی دانند از کجا آمده اند و در کجا تولید و در چه شرایطی نگهداری شده اند.

وی با اشاره به این که استفاده از مواد غیر مجاز در محصولات فله ای بسیار زیاد شده است، ادامه می دهد: این محصولات تاریخ تولید و انقضا ندارند و می توان گفت برای سلامت شهروندان تهدید جدی هستند.

وی اضافه می کند: ارائه محصولات فله ای بی نام و نشان باعث شده است تولید کنندگان و صاحبان کارگاه‌های زیرزمینی از این فرصت سوء استفاده و محصولات تقلبی و بی کیفیت را عرضه کنند.

وی عرضه محصولات فله ای در شهر را یکی از دغدغه های اصلی یاد می کند و می گوید: ما در خصوص سامان دهی محصولات فله ای جلسه ها و کارگروه های مختلفی را برگزار کرده ایم و به عنوان مصوبه این موضوع را در کارگروه سلامت و امنیت استان مطرح کرده ایم.

وی ادامه می دهد: راهکار ما برای رفع این مشکل این است که محصولات بومی و محلی را شناسنامه دار کنیم که علاوه بر ایجاد اشتغال از ورود محصولات غیرمجاز به شهر جلوگیری خواهد شد.

وی با اشاره به این که زعفران هایی که در برخی از رستوران ها عرضه می شد و تقلبی بود، می گوید: حتی کره محلی که در شهر عرضه می شود تنها ۲۰ درصد کره است و بقیه محتویات آن مشخص نیست چه چیزی است.

وی یادآور می شود: ۹۰ درصد عسل هایی که به عنوان محلی در شهر عرضه می شود تقلبی است و چنان چه شهروندان از مکان های معتبر این عسل ها را خریداری کنند جای نگرانی نیست.

وی اضافه می کند: کشکی که در بازار به عنوان سوغات عرضه می شود مورد تأیید ما نیست زیرا تولیدکنندگان از مواد افزودنی استفاده می کنند.

وی همچنین به عرقیات گیاهی که به روش غیر بهداشتی در شهر تولید می شود، اشاره می کند و ادامه می دهد: با وجود واحدهای تولیدی مخصوص به این نوع عرقیات، اما برخی افراد سودجو بدون رعایت مسائل بهداشتی به تولید آن‌ها رو می آورند.

> ارائه محصولات فله‌ای بی‌نام و نشان باعث شده است تولیدکنندگان و صاحبان کارگاه های زیرزمینی از این فرصت سوء استفاده و محصولات تقلبی و بی کیفیت را عرضه کنند

خبر

آغاز احداث ۱۵ پایگاه تغذیه سالم

علی نیا- کلنگ احداث ۱۵ پایگاه تغذیه سالم در مدارس مرکز استان زده شد و این پایگاه ها در مهرماه آماده بهره برداری می شود.معاون تربیت بدنی و سلامت اداره کل آموزش و پرورش خراسان شمالی گفت: این پایگاه ها برای نخستین بار در کشور توسط اداره سلامت و تندرستی اداره کل آموزش وپرورش خراسان شمالی در حال احداث است و از سوی این اداره طرح احداث پایگاه تغذیه سالم به استانداری ارائه و تشکیل کارگروه سلامت و امنیت تصویب شد.«حسن لنگری» افزود: این پایگاه ها با اعتبار ۲۰۰ میلیون تومان در ۱۵ مدرسه مرکز استان در حال احداث است و در آینده دیگر مدارس هم می توانند از این پایگاه ها الگو برداری کنند.وی به ترویج فرهنگ تغذیه سالم، جلوگیری از عرضه محصولات غیرمجاز و استفاده از لقمه سالم در مدارس اشاره کرد.وی اظهارکرد: علاوه بر نقش مهم تغذیه بر رشد جسمی کودکان، می‌توان سطح یادگیری آن ها را با تغذیه سالم افزایش داد.

۷ سال اول

کودکان اجتماعی

برقراری ارتباط با دیگران و اجتماعی بودن از مهارت هایی است که والدین باید به فرزندان شان بیاموزند. اجتماعی شدن یعنی این که کودکان بتوانند با دیگران سازگاری داشته باشند و رابطه صمیمی و مطمئنی را با دیگران برقرار کنند. البته باید این نکته را در نظر داشت که نباید کودکان را وادار به انجام کارهایی کرد که مورد پسند آن ها نیست و فقط مورد علاقه والدین است. به عنوان مثال والدین نباید کودکان را مجبور به برقراری ارتباط با افرادی کنند که خودشان دوست دارند بلکه باید اجازه بدهند خودشان دوستان شان را انتخاب کنند .

وقتی اهداف انتخابی کودکان متناسب با علایق، استعداد و سلیقه شان باشد، در مسیر درستی قرار خواهند گرفت و به جایگاهی خواهند رسید که شایستگی اش را دارند. یکی از بزرگ ترین هدیه هایی که می توان به فرزندان داد فراهم کردن بستری است که بتوانند در مسیر استعدادها و موهبت های الهی که به آن ها داده شده است، قدم بردارند و زندگی شان را بر اساس مهارت ها و علایق شان شکل دهند.

گیاهان دارویی

برطرف کننده خون‌ریزی

علوی- گیاه دارویی «گزنه سفید» دارای شاخه های گلدار و ریشه هایی با خواص دارویی مختلف است. یک کارشناس گیاهان دارویی مهم ترین مواد موثر دارویی این گیاه را موسیلاژ، تانن، روغن فرار، ساپونین، پتاسیم و فلاونوئید، گلی کوزید، کامفرول، هیستامین، کولین و تیرامین می داند. «مسعود معماریانی» با اشاره به این که این گیاه رفع کننده خون ریزی های ساده است، ادامه می دهد: علاوه بر آن گیاه گزنه سفید تصفیه کننده خون، ادرارآور، صفراآور، مخدر، مفرح و التیام دهنده و رفع کننده اسهال های ساده است. به گفته وی بهتر است میزان ۵ تا ۱۰ گرم از دم کرده این گیاه روزی ۳ بار استفاده شود.