



تغذیه

دانستنی‌هایی درباره زرده تخم مرغ

زرده تخم مرغ منبع اصلی بسیاری از ویتامین‌ها و مواد معدنی است و چربی و کلسترول زیادی هم دارد. یک تخم مرغ بزرگ حدود ۶۳ درصد از کلسترول مورد نیاز روزانه را تأمین می‌کند. (مصرف روزانه کلسترول را محدود به کمتر از ۳۰۰ میلی گرم کنید.) اگر دچار بیماری قلبی هستید یا در معرض آن قرار دارید، برای میزان مجاز مصرف کلسترول روزانه با پزشک مشورت کنید.

● مقایسه سفیده و زرده تخم مرغ

خوردن تنها سفیده تخم مرغ در مقایسه با خوردن تخم مرغ کامل، کم کالری‌تر است و پروتئین بیشتری دارد، اما زرده آن حاوی مواد مغذی و معدنی بسیار مهمی است. سفیده کمی بیشتر پروتئین دارد. سفیده تخم مرغ، بدون چربی و کم کالری است.

● مواد مغذی تخم مرغ

یک تخم مرغ متوسط حدود ۷۸ کالری، ۵ گرم چربی، کمتر از یک گرم کربوهیدرات و ۶ گرم پروتئین دارد و ۱۳ نوع ماده مغذی و معدنی دارد. بیشتر ریز مغذی‌های تخم مرغ در زرده آن وجود دارد. زرده تخم مرغ تقریباً ۲۵۰ میلی گرم کولین دارد. (کولین، ویتامینی ضروری برای متابولیسم سلول‌ها، انتقال لیپیدها در سراسر بدن و ساختن فراسان‌های عصبی است. میزان توصیه شده نیاز بدن به کولین برای خانم‌ها ۴۲۵ میلی گرم و برای آقایان ۵۵۰ میلی گرم در روز است.)

شماره پیامک زندگی‌سلام
۲۰۰۹۹۹

بیشتر بدانیم

۶ اشتباه رایج غذایی در ماه رمضان

بسیاری از مردم در ماه رمضان، در وعده‌های غذایی سحر و افطار اشتباهات غذایی را مرتکب می‌شوند. در ادامه به شش اشتباه رایج اشاره می‌کنیم:

۱- زیاده‌روی در مصرف ترشی

مصرف بیش از حد غذاهای حاوی نمک مانند ترشی و همچنین نوشیدن مقدار زیاد قهوه یا چای منجر به از بین رفتن برخی نمک‌های معدنی بدن و احساس

تشنگی طی روز می‌شود.

۲- خوردن غذاهای چرب و قندی

خوردن وعده‌های غذایی شیرین در وعده سحر احساس گرسنگی را از بین می‌برد، در واقع معده را سنگین می‌کند.

۳- نوشیدن آب زیاد

مقدار کافی آب بین افطار و وعده غذایی قبل از سحر تقسیم و مصرف شود.

نکات تغذیه‌ای برای روزه اولی‌ها

پرهیز از خوردن نوشابه، غذای سرخ کردنی و استفاده از لبنیات، دمنوش و سبزیجات از جمله نکات مهمی است که روزه‌اولی‌ها باید رعایت کنند

سلامت

امسال مدارس و مراکز آموزشی تعطیل است و نوجوانانی که سال اول روزه داری را تجربه می‌کنند می‌توانند با برنامه ریزی مناسب و بدون نگرانی از ابتلا به کرونا، گرسنگی و تشنگی کمتری را تحمل کنند. رژیم غذایی سالم و مصرف

مصرف سبزیجات، پروتئین‌ها، غلات و نان‌ها، میوه‌ها و لبنیات در ماه رمضان توصیه می‌شود.

در صورتی که نوجوان تمایل به انجام فعالیت ورزشی دارد، بهتر است آن را به بعد از ساعات افطار موکول کند.

ورزش‌هایی که باعث تعریق بدن می‌شود، مناسب نیست.

کاهش وزن روزه‌اولی‌ها در این ماه طبیعی است اما اگر سعی کنید ویتامین‌ها و مواد لازم را به درستی به آن‌ها برسانید، چندان با مشکل کمبود وزن روبه‌رو نخواهید شد.

اگر می‌خواهید در طول روز احساس تشنگی کمتری کنید، غذاهای سرخ شده را از وعده سحری حذف کنید؛ همچنین زیاد دور غذاهای گوشنی نروید به دلیل این که برای هضم آن، بدن مقدار زیادی آب مصرف می‌کند.

نوشیدن انواع دمنوش‌ها مانند گل‌گاوزبان، چای سبز یا چای کم رنگ را از دست ندهید. کاسنی و شاه‌تره هم برای خنکی بدن در ایام گرم سال مناسب



نوشیدنی کافی برای همه اهمیت دارد اما برای نوجوانان ضرورت بیشتری دارد به همین دلیل در ادامه به نکات تغذیه‌ای برای کودکان و نوجوانان روزه دار در این ماه اشاره می‌کنیم:

است. شربت آب و عسل هم برای تقویت بدن مفید است.

در دست است که بچه‌ها در سن رشد هستند و استخوان‌های آن‌ها به کلسیم نیاز دارد اما طبع اغلب لبنیات سرد است و باعث کرحتی، ضعف و افت فشار می‌شود. در باره مصرف کشک هم کمی احتیاط کنید چون باعث تشنگی خواهد شد، بنابراین در ماه مبارک لبنیات را مدیریت شده مصرف کنید.

می‌توانید مغزهای مختلف مثل پسته، بادام، فندق و نخودچی را همراه کمی شکر آسیاب کنید و در هنگام سحر با افطار به فرزندان خود بدهید یا با مخلوط کردن آن‌ها با شیر، یک حریره مغذی و سرشار از پروتئین تهیه کنید.

شیر بادام و شیر پسته برای تأمین نیاز بدن توصیه می‌شود.

در صورت نیاز به مصرف مکمل ویتامین و املاح با نظر پزشک به این کار اقدام کنید.

در هر سنی که هستید خوابیدن حداقل ۸ ساعت در شبانه‌روز توصیه می‌شود.

۴- شروع افطاری با غذای چرب

شروع افطار با غذاهای غنی از چربی مانند غذاهای سرخ کردنی و پرچرب، یکی از رایج‌ترین اشتباهاتی است که باید در ماه رمضان از آن اجتناب و با مواد غذایی قندی ساده مانند خرما روزه خود را باز کنید.

۵- زیاده‌روی در خوردن غذا

بعد از یک روز گرسنگی شدید، برخی افراد مقدار

۶- ترک کامل وعده سحری

برخی افراد وعده غذایی سحری را به طور کامل فراموش می‌کنند؛ وعده سحری فرد روزه دار را تقویت می‌کند و باعث تأمین انرژی بدن در طول روز در ماه رمضان می‌شود.

پزشکی

بانوان

علایم رایج ام‌اس در خانم‌ها

اسکلروز یا همان ام‌اس معمولاً بر مغز و نخاع سیستم عصبی مرکزی تأثیر می‌گذارد.

طبق گزارش انجمن ام‌اس در آمریکا، احتمال ابتلای خانم‌ها به ام‌اس سه برابر آقایان است و این بیماری می‌تواند علایم خاصی در خانم‌ها داشته باشد. از جمله این علایم:

● مشکلات قاعدگی

تحقیقات نشان داده است که علایم بیماری ام‌اس در زمان قاعدگی در برخی خانم‌ها افزایش می‌یابد. این اتفاق می‌تواند به دلیل افت میزان استروژن در این دوره باشد. علایمی که در این دوره تشدید می‌شوند معمولاً عبارت‌اند از: ضعف، نداشتن تعادل، افسردگی و بی‌حالی.

● علایم مرتبط با بارداری

محققان می‌گویند بیماری ام‌اس روی توانایی باروری تأثیری ندارد. همچنین علایم ام‌اس در برخی خانم‌ها به‌ویژه در طول سه ماه دوم و سوم در بارداری، تثبیت شده است و حتی بهبود می‌یابد. البته ناگفته نماند که عود علایم بعد از زایمان هم رایج است.

● علایم مربوط به یائسگی

در برخی خانم‌ها، بعد از دوران یائسگی علایم ام‌اس می‌تواند تشدید شود. تشدید علایم این بیماری پس از یائسگی هم می‌تواند ناشی از افت سطح استروژن در بدن خانم‌ها باشد. برخی محققان معتقدند که روش درمانی جایگزینی هورمون (HRT) می‌تواند در تسکین این علایم مؤثر باشد.

البته شایان ذکر است که روش درمانی جایگزین سازی هورمون‌ها با بیماری سرطان سینه در ارتباط است. بنابراین در این باره بهتر است با پزشک خود مشورت کنید.

ورزش

کم‌تحرکی خطر ابتلا به کرونا شدید را افزایش می‌دهد

طبق نتایج یک بررسی مطالعاتی، فعالیت اندک بدنی خطر ابتلا به نوع شدید بیماری کووید ۱۹ و مرگ بر اثر این بیماری را افزایش می‌دهد.

طبق این بررسی که در مجله «بریتیش ژورنال اسپورترز مدیسین» به چاپ رسیده است، افرادی که حداقل تا دو سال قبل از آلودگی به ویروس کرونا فعالیت بدنی کمی انجام داده‌اند، نسبت به افراد پرتحرک‌تر، بیشتر در معرض خطر بستری شدن بر اثر بیماری کووید ۱۹ قرار گرفته‌اند. نتایج این بررسی نشان داده، خطری که کمبود فعالیت بدنی در روند بیماری کووید ۱۹ ایجاد می‌کند بیشتر از عواملی مانند کشیدن سیگار، چاقی یا فشار خون است.

منبع: دوپچه‌وله

مناسبتی

نکاتی برای مصرف زولبیا و بامیه در ماه رمضان

مصرف زولبیا و بامیه موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌شود و افراد در ماه مبارک رمضان امسال که با شیوع کرونا همراه است، از مصرف این نوع خوراکی خودداری کنند. طاهره نجفی متخصص تغذیه در این باره گفت: «در روزهای شیوع بیماری باید از مصرف خوراکی‌هایی که موجب تضعیف سیستم ایمنی می‌شود خودداری کرد که یکی از این مواد قندهای ساده یا همان ساکارز است. زولبیا و بامیه هم از نوع قندهای ساده است، بنابراین مصرف آن می‌تواند موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن شود و توصیه می‌شود افراد از مصرف این خوراکی اجتناب کنند. مصرف زولبیا و بامیه به دلیل قندهای ساده موجود در آن موجب چاقی و اضافه وزن هم می‌شود که باز هم عاملی برای تضعیف سیستم ایمنی بدن محسوب می‌شود. چاقی یکی از عوامل خطری است که موجب تشدید علایم کرونا می‌شود و مرگ و میر ناشی از کرونا در افراد چاق بیشتر است، برای همین افراد باید از مصرف خوراکی‌هایی که می‌تواند موجب اضافه وزن شود، خودداری کنند.»



غذای اصلی

خوراک سبزیجات سحری آسان



● باقلا به میزان لازم

● گوجه فرنگی متوسط مکعبی خرد شده-۲

عدد

● پیاز کوچک خرد شده-یک عدد

● سیر ریز شده-کمی

● فلفل دلمه‌ای خرد شده- به میزان لازم

● روغن، زیره و نمک- به میزان لازم

۱- در یک ظرف روغن بریزید تا داغ شود. پیازها را اضافه کنید تا رنگ آن به حالت طلایی درآید، سپس سیر خرد شده را اضافه کنید و هم بزنید و بعد فلفل خرد شده را به آن بیفزایید.

۲- پس از آن مکعب‌های خرد شده گوجه فرنگی و باقلا را اضافه کنید و بگذارید تا در روغن داغ و پخته شود، سپس آن را از روی آتش بردارید و به آن آب لیمو اضافه کنید.

۳- مراقب باشید زمانی که باقلا روی حرارت است، آب لیمو را اضافه نکنید تا طعم تلخی در غذا ایجاد نشود.

۴- غذای شما آماده است و می‌توانید آن را در وعده سحری میل کنید.

۵- در صورت تمایل می‌توانید به جای باقلا از حبوباتی مانند لوبیا چیتی یا لوبیای رشتی استفاده کنید.