

در در ناحیه پا و مشکلات مفصلی به ویژه در اندام های تحتانی ، از جمله عوارض جسمانی است که اغلب به دلیل ایستادن های طولانی مدت ایجاد می شود. به گزارش ایرنا ، دکتر ابراهیم انتظاری عضو هیئت مدیره انجمن علمی فیزیوتراپی ایران افزود: توصیه می شود معلمان تحرک بیشتری داشته باشند و همچنین کفش مناسب (نه پاشنه بلند و نه پاشنه کوتاه) بپوشند. به علاوه هنگام تدریس در کلاس درس باید مختصری بنشینند و سپس بلند شوند و قدم بزنند. صندلی آنها نیز باید استاندارد و با ارتفاع مناسب باشد.



## غیر لبنی های کلسیم دار

هر ماده غذایی ارزش خودش را دارد و باید در رژیم غذایی روزانه قرار بگیرد اما لاکتوز موجود در مواد لبنی برای برخی افراد مضر است، از این رو این اشخاص می توانند برای تامین کلسیم مورد نیاز خود از مواد غذایی دیگری استفاده کنند.

| دانه های آفتابگردان                                                                                                                                      | لوبیا سبز                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| دانه های آفتابگردان، علاوه بر این که کلسیم بالایی دارد، منبع مهمی از آنتی اکسیدان، ویتامین E و مس است که در حفظ سلامت گلبول های سفید خون نقش اساسی دارد. | مصرف لوبیا سبز به همراه روغن زیتون و پودر سیر باعث تقویت حس چشایی می شود. این نوع ماده غذایی از کلسیم، ویتامین C و فیبر پر خور دار است. |

### افراد با مزاج خشک «شیر برنج» مصرف کنند

افراد دارای مزاج خشک، از شیر برنج استفاده کنند؛ این غذا رطوبت رسان ملایم بدن است و عمر را طولانی می کند و همچنین در چاق شدن افراد خیلی لاغر موثر است. مینا مجبی، متخصص طب سنتی، در گفت و گو با فارس، در پاسخ به این سؤال که «آیا در طب سنتی مصرف سالاد به جای وعده

#### بیشتر بدانیم

شام توصیه می شود یا خیر؟» گفت: وعده شام باید در ابتدای شب بین ساعت ۶ تا ۸ مصرف و این وعده باید حتماً ۳ ساعت قبل از خواب خورده شود. وی افزود: بعضی افراد به دلیل الگوی ناصحیح زندگی، معده سرد و تر دارند و مصرف سالاد این سردی را تشدید می کند. کسانی که معده سرد و تر دارند می توانند سالاد را به عنوان ناهار میل کنند اما اگر فردی مزاج

**هویج**  
کلسیم موجود در هویج، به استخوان سازی کمک و از ایجاد تومور های سرطانی در بدن افراد جلوگیری می کند.

**انجیر**  
استفاده از انجیر تازه یا خشک در انواع سالادهای غذایی می تواند کلسیم مورد نیاز بدن را تامین کند.

**کلم بروکلی**  
این سبزی سرعت پیشرفت بیماری ها را در بدن کاهش می دهد و از آن به عنوان " خاموش کننده ژن سرطان " در بدن یاد می شود. کلم بروکلی از منابع شناخته شده کلسیم است.

**بادام**  
نتایج تحقیقات نشان می دهد که مصرف بادام درختی قبل از ورزش کردن، چربی های اضافی بدن را می سوزاند. به گزارش باشگاه خبرنگاران، بادام به دلیل آن که منبع غنی از فیبر است، می تواند کلسترول خون را هم به حد تعادل برساند.

**لوبیا چشم بلبلی**  
مصرف این نوع لوبیا به دلیل آن که سرشار از کلسیم ویتاسیم است، خطر ابتلا به بیماری های قلبی، مغزی و پوکی استخوان را کاهش می دهد.

**کنجد**  
به نظر متخصصان تغذیه، مصرف یک قاشق غذاخوری کنجد می تواند به اندازه یک لیوان شیر کلسیم به بدن برساند، به همین دلیل افرادی که به مصرف شیر حساسیت دارند، بهتر است از این دانه استفاده کنند.

**ارزش غذایی کنجد**  
دانه کنجد علاوه بر کلسیم، منبع خوب منگنز، مس و آهن است. خوردن یک قاشق غذاخوری کنجد، ۱۴ درصد از نیاز بدن به کلسیم را در خانم ها تامین می کند. با مصرف کنجد ناخن ها محکم تر می شود.

**ارزش غذایی یک فنجان کنجد کامل.**  
بر گرفته از سایت مهندسی صنایع غذایی

| کلوسترول        | ۰                |
|-----------------|------------------|
| فیبر            | ۱۶٫۹ گرم         |
| کربوهیدرات      | ۳۳٫۷ گرم         |
| مجموع چربی      | ۷٫۱۵ گرم         |
| پروتئین         | ۲۵٫۵ گرم         |
| انرژی           | ۸۲۵٫۱ کیلو کالری |
| آب              | ۶٫۷ گرم          |
| سلنیم           | ۸٫۲ میکرو گرم    |
| منگنز           | ۳٫۵ میلی گرم     |
| مس              | ۵٫۸ میلی گرم     |
| روی             | ۱۱٫۱ میلی گرم    |
| سدیم            | ۱۵٫۸ میلی گرم    |
| پتاسیم          | ۶۷۳٫۹ میلی گرم   |
| فسفر            | ۹۰۵٫۷ میلی گرم   |
| منیزیم          | ۵۰۵٫۴ میلی گرم   |
| آهن             | ۲۰٫۹ میلی گرم    |
| کلسیم           | ۱۴۰۴ میلی گرم    |
| ویتامین E       | ۲٫۲ میلی گرم     |
| ویتامین C       | ۰                |
| ویتامین A       | ۱۲٫۹ واحد        |
| ویتامین B۱۲     | ۰                |
| فولات           | ۱۳۹٫۲ میکرو گرم  |
| ویتامین B۶      | ۱٫۱ میلی گرم     |
| پانتوتینیک اسید | ۰٫۷۲ میلی گرم    |

گرم دارد می تواند از سالاد به جای شام استفاده کند. به گفته مجبی تأخیر در هضم غذا، آروغ ترش، تجمع آب در دهان و عدم احساس تشنگی، از جمله علایم معده سرد و تر است؛ از طرفی این افراد با خوردن غذاهای سرد مثل خیار دچار تشدید علایم گوارشی می شوند. سالمندانی که آروغ ترش و ریفلاکس معده ندارند، از شیر برنج به عنوان یک غذای کامل استفاده کنند. البته

می توانند مقداری گل سرخ هم به آن اضافه کنند. وی نشانه های مزاج سرد و خشک را این گونه بیان کرد: این افراد معمولاً به راحتی چاق نمی شوند، پوست خشک و رنگ چهره کدری دارند، تیرگی و فرورفتگی زیر چشم دارند و آدم های بسیار دقیق و سخت گیری هستند. معمولاً در فصل پاییز دچار تشدید بیماری هایی مثل بواسیر، ترک لب و تشدید خشکی پوست می شوند.

### نان سوخاری

### اشپزی من

#### مواد لازم

شکر - ۲۸۰ گرم  
تخم مرغ - ۷ تا ۸ عدد  
روغن مایع - ۲۰۰ گرم  
خامه صبحانه - ۹۰ گرم  
آب گرم - ۱۰۰ گرم

#### طرز تهیه

عمل آوری مخمر  
آب ولرم را داخل یک کاسه تمیز بریزید و چند قاشق شکر اضافه کنید و مخمر را روی آن بپاشید و بگذارید تایل کند. سپس چند قاشق ارد اضافه کنید و کنار بگذارید.  
تخم مرغ، شکر، آب، نمک، آبلیمو، روغن مایع و خامه را درون ظرف بریزید و هم بزیند تا شکر حل شود.  
سپس ارد را کم کم اضافه کنید. مایه خمیر پف کرده را هم اضافه کنید و هم بزنید. خمیر تقریباً کمی چسبناک می شود؛ آن را تا ۲ ساعت در جای گرم قرار دهید. روی



### پرسش و پاسخ

#### مختصی تغذیه - هفته نامه سلامت

#### به سالمندان چه توصیه غذایی می کنید؟

معمولاً افراد در دوران سالمندی نمی توانند هر غذایی را به راحتی بخورند. در این دوران مصرف غذاهای سالم خیلی مهم است پس سعی کنید در هر وعده غذایی تان حداقل یک میوه یا سبزی بکنجانید. برخی از توصیه های غذایی به سالمندان به قرار زیر است؛  
**بخارپز کردن سبزیجات**؛ جویدن غذا برای بسیاری از سالمندان دشوار است چرا که دندان اغلب افراد در این دوران مصنوعی است و جویدن خیلی از خوراکی ها سخت است. گاز زدن هویج یا کلم بروکلی به صورت خام خیلی سخت است اما می توان سبزیجات را بخارپز کرد تا راحت تر مصرف شود. ضمن این که سبزیجات بخارپز هم همان خواص سبزیجات خام را دارد.

**نوشتیدن آب کافی**؛ بسیاری از سالمندان به دلیل مشکل تکرر ادرار، آب کافی نمی نوشند اما باید بدانید نوشیدن هم مانند غذا خوردن اهمیت دارد.

**حذف وعده غذایی منوع**؛ معمولاً در این سن تهیه غذا کمی مشکل است. می توانید در اطراف محل زندگی تان یکی -دو رستوران مطمئن پیدا کنید تا برای روز هایی که کم حوصله هستید غذا سفارش دهید؛ اما هرگز وعده غذایی تان را حذف نکنید.

**فریز کنید**؛ می توانید از یکی از فرزندان تان بخواهید یکی - دو نوع غذا برایتان تهیه کند و در فریزر نگهداری کنید. البته تا جایی که می توانید غذای تازه میل کنید اما فریز کردن برخی مواد برای بعضی روز ها هم بد نیست.

#### وعده صبحانه را جدی بگیرید

یک صبحانه سالم باید متشکل از مجموعه میوه ها و سبزیجات، غلات و لبنیات باشد. این مواد غذایی را می توان در صبحانه یک فرد سالمند گنجانند. در ادامه چند صبحانه ایده آل برایتان در نظر گرفته ایم.

**غلات**؛ امروزه نمونه های متنوعی از غلات در بازار وجود دارد. کورن فلکس هایی که فیبر بالایی دارد و مهم تر از همه بدون شکر است و تنوع زیادی هم دارد، می تواند گزینه مناسبی برای وعده صبحانه یک فرد سالمند باشد. اضافه کردن چند پررتقال یا سیب یا برخی خشکبار مثل یکی -دو عدد مغز گردو صبحانه تان را تکمیل می کند.

**شکلات تلخ**؛ شکلات تلخ را آنکه تان و آن را با ماست یا شیر کم چرب مخلوط کنید. در این وعده صبحانه مقادیر زیادی آنتی اکسیدان به بدنتان می رسد که باعث کاهش کلسترول بد خوتان می شود.

**آب پررتقال**؛ آب پررتقال را تا می توانید در فصلش بنوشید. ویتامین C به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند و کلآژن ساز هم است در نتیجه به بهتر شدن پوستتان در این سن کمک می کند.

**املت**؛ یک املت ساده در ست کنید. تخم مرغ، قارچ و هر سبزی که دوست دارید به املتتان اضافه کنید. احتمالاً امروز ناهار تان را دیر تر هم می خورید.

**چای سبز**؛ در وعده صبحانه تان یک لیوان چای سبز بنوشید که باعث کاهش فشار خون می شود و خطر ابتلا به دیابت و آرتروز را هم کم می کند.



### چند خطا در انتخاب غذا که باعث پیری زودرس می شود

جلوگیری می کند اما بسیاری از افراد از مصرف این مکمل ها غفلت می کنند. به گفته متخصصان منگنز و مس هر دو برای حفظ سلامت غضروف ها و اعطاف پذیری مفاصل مفید و ضروری است.

#### راه حل غذایی؛

مغز خشکبار، گوشت بدون چربی و اسفناج از منابع غنی این املاح است اما معمولاً به اندازه کافی از این خوراکی ها نمی خوریم تا نیاز مان به این املاح برطرف شود.

#### خطای سوم؛ پرهیز از خوردن ماهی و چربی

ماهی و روغن های مفید مثل روغن زیتون بهترین منبع اسیدهای چرب امگا-۳ و ضروری برای بدن است که معمولاً حدا زیاد ی مانع از تحلیل رفتن حافظه می شود.

#### راه حل غذایی؛

غذاهای خود را با روغن های طبیعی مثل روغن زیتون طبخ کنید. سپس در هر هفته مصرف ماهی های مفید مثل ماهی آزاد و ساردین را به رژیم غذای خود اضافه کنید. دانه کتان، غلات سبوس دار، گردو و بادام نیز برای دریافت این چربی های مفید توصیه می شود. مصرف یک قاشق غذاخوری گردو ۵ روز در هفته و ۹ تا ۱۲ عدد بادام، نوبت در هفته کافی است.

#### راه حل غذایی؛

مصرف دتوئیت مواد غذایی بدون چربی مثل شیر یا ماست بدون چربی و ۳ تا ۴ تکه گوشت لخم در روز، برای رفع این مشکل مفید است. بهترین منابع ویتامین B۱۲ شامل غذاهای دریایی مثل ماهی، میگو و همچنین غلات غنی شده است.

#### خطای دوم؛ خودداری از مصرف مکمل ها

برخی از این مکمل ها مثل منگنز و مس از بروز دردهای مفصلی

