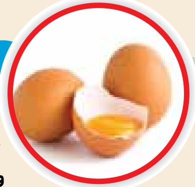
چهار غذای مقوی در رژیم غذایی

سالاد

سالادها، به دلیل داشتن کالری پایین و فیبر بالا و نیز غنی بودن از مواد مغذی، باعث ایجاد حس سیری می‌شوند و به کنترل اشتها کمک می‌کنند

غذای کم‌روغن

غذاهای سرخ‌شده با استفاده از کمترین میزان روغن و پخت می‌توانند کالری پایینی داشته باشند و درعین‌حال مواد مغذی را هم به بدن برسانند



تخم‌مرغ

تخم‌مرغ هم‌زده، سرشار از پروتئین و برای کاهش چربی عالی است و به افزایش حس سیری و کاهش میل به خوردن کمک می‌کند

خوراک

این غذاهای سنتی ایرانی که غالبا با مواد مغذی پر شده‌اند، نه‌تنها سیرکننده هستند، بلکه کالری محدودی دارند

سلامت‌جهان

ورزش منظم‌تر، چربی سالم‌تر

نتیجه مطالعات نشان می‌دهد چربی شکم، یعنی همان چربی زیرجلدی که درست زیر پوست ذخیره شده، در افراد چاقی که به‌طور منظم ورزش هوازی می‌کنند در مقایسه با افرادی که ورزش نمی‌کنند، سالم‌تر است. در مطالعه جدیدی که در مجله «متابولیسم طبیعت» منتشر شد، متخصصان دانشکده حرکت‌شناسی دانشگاه میشیگان دریافتند نوع چربی موجود در بدن افرادی که درصد چربی بدن آنان مشابه است، بر اساس عادات ورزشی درازمدت آنها، متفاوت می‌باشد. چربی دور شکم معمولا به‌دلیل پیامدهای منفی آن بدنام است اما تحقیقات جدید نشان می‌دهد یکی از انواع چربی شکم می‌تواند سالم‌تر از بقیه باشد، البته به شرط تحرک و ورزش منظم. این متخصصان معتقدند که ما از کارکرد واقعی چربی بدن غافل مانده و آن را فراموش کرده‌ایم. چربی‌های بدن به‌ویژه چربی‌های زیرپوستی اهمیت زیادی برای بدن دارند و مثل یک منبع مهم برای ذخیره انرژی عمل می‌کنند. این چربی‌ها به بدن کمک می‌کنند تا در مواقع نیاز انرژی لازم را تامین کنند. طبق نتایج به‌دست‌آمده، ورزش در بافت چربی شکم، نوعی تغییرات بیولوژیکی و ساختاری ایجاد می‌کند که خطر ابتلا به بیماری قلبی و اختلالات متابولیک مانند دیابت نوع ۲ را کاهش می‌دهد. این مطالعه همچنین نشان می‌دهد بافت چربی در افرادی که ورزش می‌کنند، کمتر ملتهب است و رگ‌های خونی بیشتری دارد که بر تاثیر ورزش بر بافت چربی مهر تایید می‌زند، زیرا وجود رگ‌های خونی بیشتر در سلول‌ها نشان می‌دهد که آنها بیشتر در حال متابولیزه‌کردن هستند. این یعنی افرادی که بیشتر ورزش می‌کنند، بهتر می‌توانند از انرژی ذخیره‌شده در چربی بدن‌شان استفاده کنند.

سلامت‌ایران

چاقی در نوجوانی
بیماری در بزرگسالی

امروزه مشکل اضافه‌وزن و چاقی به‌عنوان یک معضل جهانی مطرح می‌شود و رژیم‌های غذایی ناسالم و سبک زندگی بی‌تحرک، از علل اصلی بروز آن است، به‌طوری‌که از سال ۱۹۸۰ تا به حال چاقی به دوبرابر رسیده است. در کشور ما نیز توقف روند چاقی و دیابت، از اهداف راهبردی در سند ملی تغذیه و امنیت غذایی و سند ملی بیماری‌های غیرواگیر تا سال ۱۴۰۴ در نظر گرفته شده است. براساس نتایج به‌دست‌آمده، حدود ۲۰ درصد دانش‌آموزان ۷ تا ۱۸ سال دچار اضافه‌وزن و چاقی هستند و چاقی شکمی در ۲۱ درصد این گروه سنی وجود دارد.

خطر ابتلا به چربی خون بالا، پرفشاری خون، مقاومت به انسولین و دیابت نوع ۲ نیز در نوجوانان چاق بیشتر بوده و چاقی دوران مدرسه با پیامدهای بلندمدت سلامت ازجمله افزایش خطر بیماری‌های قلبی - عروقی و آترواسکلروز در سنین بالاتر مرتبط است. همچنین در مردانی که در نوجوانی دچار اضافه‌وزن بوده‌اند، خطر سرطان کولورکتال و نقرس و در زنانی که در نوجوانی دچار اضافه‌وزن بوده‌اند، خطر آرتریت بیشتر است. مصرف مواد غذایی پرکالری، تنقلات نامناسب، کم‌تحرکی، افزایش مدت زمان تماشای تلویزیون و استفاده از رایانه، تبلت و موبایل احتمال بروز اضافه‌وزن و چاقی کودکان و نوجوانان را تشدید کرده است.

در جست‌وجوی یک نان همه‌چیز تمام!

وقت آن رسیده است که عرضه «نان کامل سبوس‌دار» را به یک مطالبه عمومی تبدیل کنیم

نرگس خانعلی‌زاده
گروه‌جامعه

فواید بی‌شمار نان کامل برای سلامتی انسان، بارها و در مقالات و پژوهش‌های متعددی اثبات شده است، اما با وجود این، تعداد کسانی که نان کامل مصرف می‌کنند، بسیار کمتر از حد استاندارد و کمتر از آنچه که باید باشد هست. بنا بر اعلام دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، درحال‌حاضر، میزان دریافت فیبر دریافتی در کشورمان ۱۳گرم در روز است درحالی‌که میزان توصیه‌شده مصرف فیبر، ۲۸گرم است؛ آماری که اصلا جایی برای دفاع از خود باقی نمی‌گذارد. اما چرا به قوت غالب‌مان تا به این اندازه بی‌توجه هستیم؟ سوالی که آن را با مریم عمادی، مشاور تغذیه و رژیم‌درمانی درمیان گذاشتیم.

با وجود این‌که نان همیشه جزو پرمصرف‌ترین مواد غذایی مورد نیاز مردم بوده اما همیشه کمترین توجه به آن شده است. فکر می‌کنید علت آن چیست؟

شاید به این دلیل که بسیار در دسترس است و همیشه در سفره غذایی‌مان بوده و البته قیمتی هم ندارد به آن توجه نشده است. همین دلایل ساده و پیش‌پاافتاده باعث می‌شود که به مواد تشکیل‌دهنده نان و غنی بودن و نبودنش اهمیت چندانی ندهیم. این درحالی‌است که چون قوت غالب مردم ایران است و حتی در جایگاهی بالاتر از برنج قرار می‌گیرد، باید سالم و غنی باشد.

به نظر شما این نان‌ها کامل نیست؟

قریب‌به‌اتفاق نان‌هایی که به دست ما می‌رسند نانی هستند که از آرد کامل به‌دست‌نمی‌آیند و نمی‌توانند مواد مورد نیاز بدن ما را تامین کنند. ضمن این‌که یکی از خواص مصرف نان کامل، کاهش وزن و رسیدن به تناسب‌اندام است و می‌تواند ما را به توده شکمی کمتر و سطح چربی بدنی مناسب‌تری برساند.

نان کامل به چه نانی گفته می‌شود؟

نان کامل به نانی گفته می‌شود که از آرد کامل به‌دست‌می‌آید؛ آردی که تصفیه نشده باشد و بسیاری از مواد مغذی آن حفظ شده است. نانی که به آن نان فیبردار و اصطلاحا سبوس‌دار هم گفته می‌شود. چنین آردی علاوه بر فیبر، املاح و ویتامین‌هایی مانند آهن و روی در خود دارد و به‌دلیل داشتن سبوس، مقادیر قابل توجهی از ویتامین‌های گروه B را هم به بدن ما می‌رساند.

چرا اغلب چنین نانی پخته نمی‌شود و به دست مردم نمی‌رسد؟

اولین علتش، ظاهر بهتر و خوشمزه‌تر بودن نان‌های مرسوم است که مردم به آن عادت کرده‌اند. درواقع مردم از نان‌های سفید و تر و تمیز بیشتر خوش‌شان می‌آید تا نان‌هایی که با آرد کامل پخته می‌شوند و قیافه ناآشناتری دارند. این درحالی‌است که زیاد شدن بسیاری از بیماری‌های مزمن مانند دیابت، بیماری‌های قلبی، فشارخون و... به کامل‌نبودن نان مصرفی روزانه‌مان برمی‌گردد.

از طرف دیگر، زندگی مدرن امروز باعث شده که حوصله نانواها هم کمتر شود. آنها هم دیگر برای زود پختن نان و رساندن به‌موقع آن به دست مردم، به مایه نان، جوش‌شیرین اضافه می‌کنند؛ موضوعی که غیرقانونی است ولی انجام می‌شود و مراحل پخت نان را دچار اختلال می‌کند.

چه تفاوتی میان نان‌های سنتی و صنعتی که در نانوایی‌های مدرن پخته می‌شود وجود دارد؟

شخصا فکر می‌کنم هردو دچار ایرادات و اشکالاتی هستند. مثلا در پخت نان‌های سنتی، ممکن است بهداشت کمتر در نظر گرفته شود و در مقابل، نان‌های صنعتی هم ضعف‌هایی ازجمله مصرف خمیرترش در ترکیب‌شان دارند و آردهایشان خیلی تصفیه شده است و به‌همین‌دلیل، فارغ از هرگونه سبوس، ظاهر زیبایی دارند. درواقع همه این تبلیغات نان‌هایی که از سبوس و آرد کامل جو می‌بینیم، بیشتر جنبه تجاری دارند تا سلامتی! به نظر می‌رسد که پیداکردن نانی که بدون ایراد و در بالاترین سطح غذایی باشد، بسیار سخت شده است.

و راهکاری هم برایش وجود ندارد؟

واقعیت این است که مصرف و خرید نان، موضوعی نیست که بگوییم ماهی یک‌بار به آن نیاز داریم و همان یک‌بار را از یک نانوایی معتبر می‌خرم. همه مردم روزانه به نان احتیاج دارند و مجبورند که آن را از همان نانوایی سر کوچه و محله و خیابان خودشان تهیه کنند. پس بهتر است که نانوایی‌هایمان تغییر روند و رویه بدهند و نظارت بیشتری بر ترکیبات مایه نان‌هایشان وجود داشته باشد که اگر غیر از این باشد، همچنان برای دسترسی همه مردم به نان کامل فاصله زیادی وجود دارد و تقریبا عمده مردم از دسترسی به نان کامل محروم هستند.

مصرف این نان‌هایی که اصطلاحا کامل نیستند، چه ضرری می‌تواند برای سلامت انسان داشته باشد؟

اولین ضررشان برای دستگاه گوارش است. مخصوصا در سنین کودکی و نوجوانی که باعث می‌شود املاح کافی به بدن فرد نرسد و این ضعف تا سنین بزرگسالی هم ادامه داشته باشد. شاید بد نباشد بدانید که تحقیقات علمی نشان داده مصرف نان سبوس‌دار با کاهش خطر ابتلا به انواعی از سرطان‌ها به‌ویژه سرطان‌های گوارشی ارتباط مستقیم دارد.

حل سودوکو ۴۶۹۴

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

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد. همچنین هیچ عددی در یک سطر یاستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۴۶۹۵

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

خیز فولاد مردان اکسین برای
ثبت رکوردهای جدید تولید در سال ۱۴۰۳

دستاوردهای فولاد اکسین خوزستان
در سال ۱۴۰۳

۱۴۰۳
ثبت سه رکورد تولید طی ۳ ماه ابتدایی امسال

۱۴۰۳
شکسته شدن رکورد تولید محصولات خاص در فولاد اکسین خوزستان پس از هفت سال

۱۴۰۳
کسب جایگاه نخست برترین تولیدکننده فولاد خوزستانی در کشور

۱۴۰۳
ثبت رکورد تولید تاریخ شرکت در خردادماه ۱۴۰۳

۱۴۰۲
کسب عنوان صادرکننده نمونه کشوری

۱۴۰۲
تولید ۷۲۰ هزار تن انواع محصولات فولادی در یکسال

۱۴۰۲
رشد ۶۹ درصدی درآمدها نسبت به سال ۱۴۰۱

۱۴۰۲
رشد ۱۰۰ درصدی سودآوری نسبت به سال ۱۴۰۱

۱۴۰۲
ثبت ۴۰ روز بدون توقف تولید در شرکت

دستاوردهای فولاد اکسین خوزستان
در سال ۱۴۰۲

Khouzestan Oxin Steel Co.
۰۶۱۳۲۹۰۹۰۰۰-۹
اهواز- کیلومتر ۱۰ جاده
بندر امام خمینی (ره)
/oxinsteel.ir