۴ خاصیت میوه‌های بهاری

شاتوت

شاتوت به دلیل خواص ضدعفونی‌کننده و آنتی‌اکسیدانی، به پاکسازی بدن کمک می‌کند و باعث تنظیم قند خون می‌شود.

هندوانه

این میوه با توجه به حجم آب بالا، به هیدراتاسیون بدن کمک می‌کند و منبعی غنی از لیکوپن و ویتامین A است.

توت

ارزش غذایی میوه‌هایی مانند توت نشان می‌دهد که این میوه منبع مناسبی برای تقویت سیستم ایمنی است.

گیلاس

این میوه سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هاست که به کاهش التهاب و بهبود سلامت قلب کمک می‌کند.

یادداشت

مریم عمادی | مشاور تغذیه و رژیم درمانی

مکمل و ویتامین جای غذا را نمی‌گیرد

واقعیت این است که بخش زیادی از علت جو روانی به‌راه افتاده در فضای مجازی درباره مصرف مکمل‌ها و ویتامین‌ها، جنبه صنعتی و تجاری دارد. مثلا این روزها یک ویتامین خاص گل کرده و همه دنبال تهیه آن هستند. چند وقت بعد، یک مکمل دیگر بر سر زبان‌ها می‌افتد و همه خودشان را موظف به مصرفش می‌دانند. البته درست است که علم پیشرفت می‌کند و تحقیقات انجام می‌شود ولی بدیهی است که نباید همه این محتواهای پخش شده در فضای مجازی را ناشی از پژوهش‌های علمی بدانیم و تحت تأثیر آنها قرار بگیریم. چرا؟ یکی از دلایلی که لازم است به آن توجه کنیم این است که امید آدم‌ها به خوردن مکمل باعث بی‌دقتی نسبت به تغذیه اصلی می‌شود. یعنی چون من مکمل می‌خورم، پس می‌توانم سبزی نخورم! من صیفی‌جات نمی‌خورم در عوض مولتی‌ویتامین مصرف می‌کنم. درواقع امید واهی ما به مکمل‌ها و ویتامین‌ها باعث بر هم خوردن نظم سفره غذایی‌مان می‌شود.

اما فرق گذشته با امروز در مصرف این مکمل‌ها و ویتامین‌ها چیست؟ آنچه روشن به‌نظر می‌رسد این است که در گذشته کمبود غذایی و سوءتغذیه بیشتر بوده در حالی که امروز، با انبوهی از مواد غذایی و از طرف دیگر، انبوهی از مکمل‌ها روبه‌رو هستیم که در اختیار انسان است. درواقع نمی‌توانیم انکار کنیم که اگر امروز بچه‌هایمان باهوش‌تر هستند و بازدهی بیشتری دارند، به‌دلیل همین مکمل‌هایی است که در دوران بارداری و شیردهی و... به کودک رسیده اما به همان اندازه هم نباید فراموش کنیم که استفاده از این مکمل‌ها بیشتر از حد مصرف، ممکن است عوارضی مانند بیش‌فعالی با خودش به‌همراه داشته باشد. البته در این میان، باید در نظر بگیریم که شاید شرایط زندگی پیچیده انسان امروز باعث شده که مکمل‌ها را به نسبت مواد غذایی در اولویت قرار بدهد؛ در صورتی که روش بسیار نادرستی است.

استرس‌های محیطی، مشغله زیاد پدر و مادرها و... باعث می‌شود نتوانند چیزی را که باید از تغذیه به‌دست بیاید به فرزندان‌شان بدهند و نیاز بدن‌شان را از مکمل تأمین کنند.

درواقع با این‌که علوم تغذیه پیشرفت کرده، با این‌که دسترسی آدم‌ها نسبت به مواد غذایی نسبت به دهه‌های گذشته بیشتر است، با این‌که سبزیجات، میوه‌جات، صیفی‌جات، گوشت و مرغ و ماهی و تخم مرغ و... بیشتر از گذشته در اختیارمان است اما به‌دلیل شیوه زندگی‌مان نمی‌توانیم از مواد مغذی آنها به خوبی بهره ببریم و سراغ مکمل‌ها می‌رویم.

شاید لازم است نگاه ویژه‌تری به مواد غذایی دریافتی‌مان داشته باشیم. آن‌وقت است که نیاز کمتری به مصرف مکمل‌ها احساس می‌کنیم. این در حالی که اگر مشکل حاد و ضعف چشمگیری در بدن وجود نداشته باشد، نباید از مکمل و ویتامین استفاده کنیم.

فریب تبلیغات مکمل‌ها را نخورید

جو ایجاد شده در خصوص استفاده از مکمل و ویتامین، چقدر می‌تواند آسیب‌زا باشد؟

نرگس خانعلی‌زاده
گروه جامعه

قریب به اتفاق متخصصان، از وجود فعالیت تازه سودجویان می‌گویند؛ سودجویان حوزه دارو و مکمل که در دنیا و در ایران باعث راه افتادن جوی روانی همراه با تشویش شده‌اند و همه را مجاب به مصرف مکمل‌ها و ویتامین‌هایی مازاد بر مواد غذایی می‌کنند. این در حالی است که به گفته متخصصین علم تغذیه، مصرف مکمل‌ها تنها برای دوره‌های خاصی از زندگی مانند دوره بارداری و شیردهی و شرایط خاصی از وضعیت جسمی قابل قبول است و همه افراد عادی را شامل نمی‌شود اما با نگاهی منصفانه و با در نظر گرفتن این شیوه زندگی ماشینی که امروز در پیش گرفته‌ایم، مصرف مکمل‌ها و ویتامین‌ها، چه جایگاهی در زندگی‌های‌مان دارند؟ مصرف این مواد تا کجا مفید و از کجا به بعد می‌توانند آسیب‌زا باشد؟

بدن برای سلامت نیاز دارد همه مواد غذایی لازم را به اندازه مناسب دریافت کند. این خلاصه همه آن چیزی است که قریب به اتفاق متخصصین تغذیه بر آن تأکید دارند و معتقدند هر ماده غذایی محتواهای متفاوتی دارد؛ به همین دلیل نباید از مصرف هیچکدام از گروه‌های غذایی غافل شویم: «درواقع ارزش غذایی مواد خوراکی با یکدیگر متفاوت است. هرکدام محتوای متفاوتی دارند و ماده مغذی‌شان با هم فرق می‌کند. برخی مواد شامل درشت‌مغذی هستند و برخی دیگر ریزمغذی. درشت‌مغذی‌ها شامل کربوهیدارت‌ها، چربی‌ها و پروتئین‌ها هستند و ریزمغذی‌ها، ویتامین و مواد معدنی محلول در آب و چربی دارند. بررسی این مواد نشان می‌دهد برای این‌که بدن همه مواد لازم را دریافت کند، مواد غذایی سالم و درست و به‌اندازه‌ای مصرف کنیم». این را کریم پرستویی، متخصص تغذیه به جام‌جم می‌گوید. او معتقد است در اصولی‌ترین، سالم‌ترین و البته ابتدایی‌ترین مرحله باید بتوانیم نیازهای بدن‌مان را از طریق غذا تأمین کنیم.

این‌طور که معلوم است، دلیل این حجم از تأکید بر اولویت داشتن غذا نسبت به مکمل‌ها و ویتامین‌ها، منطقی به نظر می‌رسد: «مثلا اگر بدن ما نیاز به کلسیم دارد، بهتر است آن را از شیر دریافت کنیم نه قرص کلسیم. چون شیر علاوه بر کلسیم، منیزیم و فسفر بهترین پروتئین‌ها را هم دارد اما قرص کلسیم فقط حاوی کلسیم است. پس منطقی‌تر است که کلسیم مورد نیازمان را از غذا دریافت کنیم». دکتر پرستویی ادامه می‌دهد طبیعتا غذا، سازگاری بیشتری نسبت به بدن دارد: «از بدو تولد و در تمام طول حیات غذا می‌خوریم اما مکمل این سازگاری را ندارد و برای بدن شبیه یک وصله ناجسب عمل می‌کند». پس میان غذا و مکمل، اولویت همیشه با غذاست!

مکمل؛ بجا و به وقت!

اما پزشکان و متخصصان، چه زمانی با مصرف مکمل و ویتامین موافق هستند؟ پرستویی مثال‌های متعددی از زمان‌های موافقت پزشکان با مصرف این مکمل‌ها دارد: «مثلا کودکی را در نظر بگیرید که کم‌خونی و فقر آهن دارد. از طرف دیگر کودک دچار بدغذایی هم هست و به قدر لازم غذا نمی‌خورد. در چنین شرایطی چه کنیم؟ طبیعتا اگر همین کم‌خونی ادامه پیدا کند، با عوارض متعددی مانند تنگی نفس، کم شدن قدرت حافظه و یادگیری، زردی پوست و... روبه‌رو می‌شود. پس در چنین شرایطی لازم است شربت آهن مصرف شود».

عقب افتادن کودکان از نظر رشد قدی هم یکی دیگر از مثال‌هایی است که ضرورت مصرف مکمل «روی» را در کودکان بالا می‌برد. درواقع مصرف مکمل‌ها و ویتامین‌ها در موقعیتی منطقی است که وجود یک بحران تشخیص داده شود. در غیر این صورت و در حالت عادی، مواد دریافتی از مواد غذایی، کافی به نظر می‌رسد: «فرد تصادف کرده‌ای را تصور کنید که به کما رفته و نمی‌تواند غذا بخورد. باید چه کنیم؟ بدون تردید باید نیازهای بدنش از طریق مکمل‌ها تأمین شود». حتی پرستویی مصرف ویتامین C برای فرد سرماخورده را بجا می‌داند چراکه معتقد است در چنین شرایطی، ویتامین C می‌تواند علائم بیماری را کم کند.

درنگ

مصرف مکمل؛ نفع مصرف‌کننده یا تولیدکننده؟

این روزها در فضای مجازی تبلیغات مکمل بیداد می‌کند. یکی یک قرص ویتامین زرد رنگ دستش گرفته و از ضرورت مصرف آن در طول روز می‌گوید. دیگری از مزیت‌های مصرف مکمل‌های یک شرکت خاص می‌گوید. این همان جوی است که در ماه‌ها و سال‌های اخیر و به نفع ذی‌نفعان و شرکت‌های تولیدکننده این مکمل‌ها به راه افتاده؛ جوی که به‌نظر می‌رسد این حجم از تکرار و تأکید و پافشاری، دلیل سلامتی و خیر مصرف‌کنندگانش نیست: «با وجود این همه تأکید بر مصرف ویتامین و مکمل واقعیت این است که اگر برای من به‌عنوان یک متخصص تغذیه محرز نشود که فرد دچار کمبود است و برای سلامت و ادامه حیاتش، مجبور به مصرف مکمل و ویتامین است، تا آخرین مرحله، این مواد را برای بیمار تجویز نمی‌کنم».

پرستویی ادامه می‌دهد که در تمام مجامع بین‌المللی پزشکی، ویتامین‌های موجود در غذا، در صدر اولویت‌ها نسبت به مکمل‌ها هستند.

حل سودوکو ۴۸۶۴

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

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

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

سودوکو ۴۸۶۵

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

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

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

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

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