

گفت و گو با مدیر گروه تغذیه و بیوشیمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

بنفش، رنگی برای همیشه



یکی از رنگ‌های امسال که با استقبال فراوانی در استفاده از دکوراسیون منازل مواجه شده، رنگ بنفش است. از زراغیانی تیره تا سایه روشن‌های کم‌رنگ تر مثل یاسی و بنفش کمرنگ.

بنفش خاصیت جداکننده دارد که آن را رمزآلود، فریبنده و شاید معماگونه‌تر رنگ سال ساخته است. این سال رنگ بنفش، رنگی است یعنی محبوب‌ترین رنگ در منطقه آمریکای شمالی با رنگ قرمز یا گرم‌ترین و پرتحرک‌ترین رنگ در چرخه رنگ‌ها، مخلوط می‌شوند.

سایه‌های رنگی آبی‌سبز از آرامش و ایمنی و قرمز احساسات پرحرارت را القا می‌نماید. آیا به دنبال فضای مناسب برای استفاده از رنگ بنفش در منزلتان می‌گردید؟ در تمام منزلتان امکان استفاده از این رنگ فرحناخ را دارید. در اتاق خواب استفاده از رنگ یاسی که آبی بیشتری دارد و بنفش کمرنگ با رنگ قرمز بیشتر دره دره احساس شور و حرارت را القا نموده و فضایی باز و روشن و با آرامش بیشتری به شما می‌بخشد. ترکیب بنفش با سفید جلوه‌ای شیک و مدرن خلق می‌کند. در اتاق غذاخوری، رنگ انگوری، سبز جوی از فریبنده‌گی و وجود می‌آورد. در اتاق نشیمن، رنگ بنفش با رنگ‌های جاکتی تیره مورد استفاده قرارش دهید، آرامش لازم برای راحتی در خانه را به آسانی به شما می‌بخشد. توصیه می‌شود رنگ‌های بنفش را در ترکیب با آبی کمرنگ یا سبز تمناگی استفاده نکنید تا جلوه رنگ بنفش خود حفظ. در عوض می‌توانید رنگ‌های قهوه‌ای تیره (مثلاً به رنگ قهوه سائیده شده) را با بنفش کمرنگ و رنگ زرد در خشان را با بنفش تیره یا رنگ معروف به بادمجانی استفاده نمایید.

در حمام و دستشویی نیز استفاده از سایه‌های بنفش کمرنگ، آرامش دهنده است.

نکات کلیدی تغذیه

برای سلامت قلب، به سبزیجات بیشتر علاقه نشان دهید: اگر سلامت قلبتان را دوست دارید، سعی کنید تا حد امکان کالریهای جنوبی دریافت کنید. محققان دانشگاه کالیفرنیا سبزیجات سبز موجود است که دارای خاصیت آنتی‌اکسیدانی نیز می‌باشد. این ماده به کاهش لخته شدن خون در عروق قلب کمک زیادی می‌کند. سعی کنید تا حد امکان از سبزیجات خام یا آب‌پز استفاده کنید. فراموش نکنید، کلم بروکلی، **از سبزیجات با مهار فرار نکنید:** یکی از بهترین روشهای مبارزه با هر خوری در شب و متعاقب آن چاقی این است که در روز، خصوصاً هنگام صبحانه ناهار غذای کافی بخورید. **به سوره غذای کامل را با چاهر وعده غذای بیشتر بطور متوسط هر ۴ ساعت یکبار تعویض کنید** بعد از غذا، پیاده روی کنید.

زنان تنظیم کننده رژیم غذایی در خانواده

گفت و گو: ابوسفید حیدری



علم تغذیه و پیشرفتی که انسان در این زمینه زده است شائکر اهمیت روزافزون و توجه ویژه به رژیم غذایی است. اینکه بدانیم چه چیز بخوریم، چه اندازه باید بخوریم و... مواردی است که هر کسی که به آن آگاه تر باشد، از سلامتی بیشتری برخوردار است. زن به عنوان مدیر خانه و کسی که این برنامه را هدایت می‌کند کلیدی‌ترین نقش را برای سلامت اعضای خانواده اش دارد.

برای آگاهی‌دهی بیشتر به این ضرورت مهم یادگیرنده علی‌شاکور - استاد تغذیه و مدیر گروه تغذیه و بیوشیمی دانشگاه علوم پزشکی تهران - گفت: گوئی کرده‌ام که می‌خواهد: **«برای کاهش اضافه وزن یا جلوگیری از آن زنان باید به نظر بگیرند؟»** اصولاً کشور ما از نظر تغذیه و الگوی مصرف و نوع غذایی که می‌خوریم در حال گذار است یعنی عادات غذایی جدیدی را تجربه می‌کنیم و عادات غذایی و پدیده‌های آن برای بسیاری از افراد ناشناخته است. به عنوان مثال نان و پنیر و سبزی که غذایی نسبتاً کامل است که کم فراموش شده و مواد غذایی فرآورده‌ای مثل جیبنس و نوشابه که معمولاً ارزش تغذیه‌ای بسیار پایینی دارد جایگزین آن شده است. این مواد غذایی که از انرژی‌های بالایی برخوردار است از نظر تأمین نیازهای مثل پتاسیم و عناصر معدنی فقیر است. به عبارتی دیگر مواد غذایی جایگزین بین میزان انرژی که تأمین می‌کند و مواد مغذی که باید به بدن برساند تعادل وجود ندارد.

کنته دیگری که بسیار اهمیت دارد این است که ما باید روش زندگی ما را که به طور عادت با کم تحرکی و کار بدنی و تحرک افراد بخصوص زنان کاهش داده است. افراد سعی دارند تمام مسیریها بخصوص مسیریهای کوتاه را نیز با خودرو و پرونده به جای انتخاب پله‌ها به وسیله آسانسور به طبقات بالای آپارتمان می‌روند. این کم تحرکی و مصرف غذاهای چرب و دارای مواد شربینی بیشتر باعث می‌شود تا سارد ما چاق و چاق تر شوند و این معضل بخصوص در خانم‌های خانه‌دار بیشتر می‌شود. یک زن اگر می‌خواهد دچار اضافه وزن و یا چاقی نشود باید یک برنامه منظم فعالیت مثل پیاده روی و شنا و ورزش و توجه ویژه‌ای در انتخاب غذاهای داشته باشد زیرا غذاهای آبی بیش‌الکند در دست غذا بخورد باید چاشنی زیادی همراه است که آنها را پرکالری می‌کند.

«برای خوردن بیجه و تغذیه‌شان چه مشکلاتی وجود دارد؟» در مورد بیجه ما نگرانی بیشتر است زیرا مواد غذایی جایگزین مثل جیبنس، نوشابه، شیرینی و... که از ارزش کالری بالا و ارزش تغذیه‌ای کم برخوردار هستند باعث آسیب رسیدن به رشد اندام می‌شود و در نتیجه ما شاهد شدت چاقی و فشار خون بالا در کودکان خواهیم بود. پس اگر زنان ما می‌خواهند چاق نشوند و یا فرزندانشان دچار چاقی نشوند باید با یک رژیم غذایی مناسب یا وای امروز این دیدگاه تغییر کرده است و می‌گویند قاعده هر دو در قسمت مساوی تقسیم می‌شود. یک نیمه آن باید شامل سبزی‌ها و

میوه‌ها باشد و نیمه دیگر قاعده هر باید از غلات و حبوبات باشد. در بالای هر کم پارک است یک نیمه را لبنیات مثل شیر، ماست و کشک و نیمه دیگر ماهی، مرغ، گوشت و تخم‌مرغ قرار می‌گیرد و در آس هر کم خیلی کوچک است شکر و انواع شربینی، نوشابه، شربت‌ها، بستنی و انواع روغن قرار می‌گیرد. مفهوم این دو فرمول این است که هر زن خانه‌داری که می‌خواهد رژیم متعادل را در خانه به اجرا بگذارد و سلامتی خود و اعضای خانواده اش را تنظیم کند باید بر اساس گروه‌های ۴ گانه و یا هر غذایی عمل کند.

«برای ورزش سبزی‌ها را چگونه باید نگاه کرد؟» رژیم غذایی باید یک رژیم غذایی متعادل باشد که بر اساس گروه‌های ۴ گانه غذایی است. در خلاف برنامه گذشته فکر می‌کردند در رژیم‌های غذایی باید چربی‌ها را به مقدار کم و یا حذف کرد امروز دیدگاه در شده است و ما در یک رژیم غذایی متعادل برای مواد نشاسته‌ای و قندی و پروتئین‌ها و چربی‌ها محدود می‌داریم که باید رژیم را در قالب این محدودها برنامه‌ریزی کنیم. به طور مثال گفته می‌شود در یک رژیم متعادل سهم مواد نشاسته‌ای قندی باید بین ۵۵ تا ۶۵ درصد انرژی و سهم پروتئین‌ها بین ۱۰ تا ۱۵ درصد انرژی و چربی‌ها بین ۲۰ تا ۳۰ درصد انرژی باشد اگر این سه سهم به یک نفر رژیم غذایی بدهیم می‌توانیم ببینیم مواد قندی را به ۵۰ درصد برسانیم و این میزان نباید به زیر ۵۰ درصد برسد. همچنین پروتئین‌ها را می‌توانیم به ۱۵ درصد کاهش دهیم و چربی‌ها را نیز به ۲۰ درصد برسانیم ولی نمی‌توانیم بگوئیم که مواد چربی‌ها را به طور کامل قطع کنیم.

سال‌ها قبل رژیمی در دنیا رایج بود که توسط اکسپرت تخصصی آمریکایی مطرح شده بود و در آن غذا را بشدت چرب و پر از مواد قندی و نشاسته‌ای می‌کردند تا با اختلال متابولیک اشتباهی انسان از بین برود. این رژیم امروزه در دنیا منسوخ و ممنوع شده است ولی متأسفانه در کشور ما در این زمینه نوان به نظر کلی‌کاری تعیین کرد زیرا اصولاً دریافت انرژی باید بر اساس سن، جنس، شرایط فیزیولوژیک مثل (دوران بارداری، شیردهی) تنظیم شود. به طور معمول زنانی که در سنین جوانی تا میانسالی هستند از به طور معمول فعالیت متوسط داشته باشند به ۲۲۰۰ کالری در روز نیاز دارند در فعالیت‌های زیاد ۱۸۰۰ - ۱۷۰۰ - ۱۸۰۰ کالری کافی است، زیرا کم تحرک هستند و هم خواب زیادی دارند. اگر بین فعالیت ورزشی، خواب و ساعتی که صرف تفریح و ورزش می‌کنند تعادل برقرار کنیم کم تر دچار چاقی و اضافه وزن می‌شویم. طبیعتاً وقتی به سالمندی می‌رسیم بافت‌های فعال بدن کمتر می‌شود و بالطبع نیاز کالری نیز کمتر می‌شود و در این زمینه نوان به طور مطلق می‌توانیم کالری را تعیین کرد زیرا به سلامت ما با یک متخصص تغذیه مشورت می‌کنند.

«چطور می‌توان یک برنامه غذایی مناسب برای اعضای خانواده تهیه کرد تا همه خانواده‌ای یک رژیم مناسبی بر خود دار شوند؟» اصولاً دانشمندان تغذیه در این زمینه دو فرمول ساده معرفی کرده‌اند. بر اساس فرمول اول غذاهای بر اساس ارزش تغذیه‌ای آن دارد به ۴ گروه تقسیم می‌شوند. اگر کسی می‌خواهد درست غذا بخورد باید در وعده غذایی اش سه گروه از گروه چهارگانه باشد و هر روز حتماً یکی از مواد غذایی گروه چهارگانه را بخورد. این گروه‌ها به ترتیب گروه اول شامل: نان، برنج، انواع رشته، ماکارونی و سیب‌زمینی است. گروه دوم شامل: شیر، ماست، پنیر، کشک یا مینیم پروتئین کلسیم دار است. گروه سوم شامل: ماهی، مرغ، گوشت، تخم‌مرغ و حبوبات با منابع پروتئین و آهن دار است. گروه چهارم شامل: سبزی‌ها و میوه‌ها است. فرمول دوم برای درست غذا خوردن استفاده از هر ماده غذایی است. در گذشته گفته می‌شد باید دو قاعده هر کم حیوانات و غلات دوخته باشند ولی امروز این دیدگاه تغییر کرده است و می‌گویند قاعده هر دو در قسمت مساوی تقسیم می‌شود. یک نیمه آن باید شامل سبزی‌ها و

رژیم کاری

تیمز و برای کردن وسایل خانه یا در مدتی که به شکل طبیعی‌اش در آوردن کاری است که نیاز به آگاهی دارد. در زیر برخی از این نکات را اشاره می‌کنیم.

جرم سردوش حمام:

اگر سردوش حمام از جرم مسدود شده درون یک کیسه فریزر پلاستیکی را تا ۴ سانتیمتر سر که ریخته دوش را درون آن فرار داده و در کیسه را محکم ببندید. بگذارید یک شب در این حالت بماند. صبح وقتی سردوش را برمی‌دارید می‌بینید که کاملاً تمیز شده است.

ترکیب دو ماده پاک‌کننده:

هرگز دو ماده پاک‌کننده را همزمان استفاده نکنید. زیرا ترکیب این دو ماده ممکن است باعث ایجاد گازهای سمی یا حتی انفجار شود.

کاشی حمام:

برای پاک کردن کاشی‌های حمام اول دوش آب گرم را باز کنید تا تمام حمام از بخار پر شود و بعد شروع به تمیز کردن کنید. بخار به شما کمک می‌کند تا کاشی‌ها زودتر پاک شوند.

لکه‌ها:

برای پاک کردن لکه‌های ناشی از چکیدن در روی سنگ یا وان حمام نصف لیتر ترش را روی نقطه مورد تمیز مالید، فوراً پاک می‌شود.

خوشبو کردن:

برای خوشبو کردن فضای داخل توالیت با حمام قهوه ای از عطر داخله‌تان را روی لایب خاموش بمالید پس از روشن کردن فضای محیط خوشبو می‌شود.

فریزر:

اگر فریزر را در محیطی مربوط فرار داده اید برای اینکه تأثیر رطوبت و رنگ زدگی و پوست‌پسندی را از آن دور کنید قسمت بیرونی را با واکس جلوزیون.

الکتروسیستمه‌های سردوش حمام:

برای جلوگیری از ایجاد الکتریسیته ساکن روی صفحه تلویزیون چند قطره نرم کننده لباس را در مقداری آب ریخته و با دستمالی که از این محلول مرطوب کرده اید جلوی تلویزیون را تمیز کنید.

سینک:

برای آید دادن سینک ظرفشویی اول آن را تمیز کرده و بعد با یک بزورنامه میاله شده آن را مالش دهید.

لکه لوازم آرایش:

برای پاک کردن لکه رژولب از روی پارچه‌های کتان قبل از شستن کمی وازلین روی آن بمالید.

تابستونی



زردالو

زردالو حاوی آب، مواد قندی، کلسیم، سدیم، فسفر، پتاسیم، آهن و ویتامین‌ها B1، B2، B3، B6، C، E، اسید سیالیسیک، چربی، آلومین و مواد نشاسته‌ای است. زردالو تصفیه کننده خون، ملین، تب بر است. باعث از بین رفتن بوی بد دهان و از بین بردن جرم مفاسل و نرمی استخوان است و عروق را باز می‌کند. روشن کردن پوست سبزیگونی گوش را در حمام می‌کند و برای نرم کردن پوست سفید است. اگر این روغن تفت بود گرم روده و معده را انبوه می‌کند و سنگ مثانه را می‌سازد. چندان کم کرده در یک روز دو گرم در روز کوش را آرام می‌کند. زردالو در همه وقت‌ها است. کودکان و سالخورده‌گان در خوردن آن باید احتیاط کنند. زردالو را قبل از غذا بخورید و معز هسته را بخورید چون ضدنفخ است.

آشپزی

سالاد فلفل و خیار



طرز تهیه: فلفل دلمه را به صورت خلال‌های طولی - مطابق شکل - خرد می‌کنیم سپس خیارها را حلقه حلقه کرده و در کدام از حلقه‌ها را به چهار قسمت مثلث شکل در می‌آوریم فقط توجه داشته باشید که پوست خیارها را نباید بگریزید. گوجه‌فرنگی‌ها را نیز حلقه حلقه می‌کنیم و هر کدام از این حلقه‌ها را مطابق شکل ریز می‌کنیم به طوری که اندازه خیارها باشد. مواد خرد شده را در یک ظرف بزرگ می‌ریزیم. در مرحله بعد پیازچه‌ها که کسر آنها را گرفته و خسته و خرد کرده ایم خرد می‌کنیم و جعفری‌ها، برگ ریحان را نیز کباب کرده و به و این مواد اضافه می‌کنیم و با چنگالی به آرامی هم می‌زنیم و مواد را مخلوط می‌کنیم. یک لیتر آب و نمک و فلفل و روغن زیتون به خوبی حل کرده و روی سالاد می‌ریزیم در کنار سالاد نان‌های تست شده گرم را ریخته در صورت تمایل نان‌های تست شده را خرد کرده و به سالاد اضافه می‌کنیم.



مواد لازم برای ۶ نفر: یک عدد فلفل دلمه‌ای زرد یا قرمز رنگ یک عدد خیار بزرگ ۴-۵ عدد گوجه فرنگی یک دسته کوچک پیازچه ۲ پیماجه جعفری خرد شده ۲ پیماجه نمناع تازه خرد شده ۲ پیماجه ریحان تازه خرد شده ۵ عدد سیر کوبیده ۵ عدد نان کوچک تست شده ۵ عدد زرد پیاز کباب شده ۷۵ میلی‌لیتر ۵ قاشق روغن زیتون ۲ عدد لیپوستر که آب آن گرفته شده نمک و فلفل سیاه و ادویه به مقدار لازم

