

اولین روزه؛ اولین افطار

تجربه روزه گرفتن برای روزه‌اولی‌ها می‌تواند هیجان‌انگیز و چالش‌برانگیز باشد اما

چطور می‌توان آن را راحت‌تر کرد؟

انتصاری | روزنامه نگار

خیلی از نوجوان‌ها امسال برای اولین بار در ماه مبارک رمضان روزه را تجربه می‌کنند و به اصطلاح روزه‌اولی هستند. برای روزه‌اولی‌ها این تجربه می‌تواند هم هیجان‌انگیز و هم چالش‌برانگیز باشد اما با رعایت نکات تغذیه‌ای و مراقبت‌های ساده می‌توان این تجربه را به یک خاطره شیرین برای این نوجوان‌ها تبدیل کرد. از این نکات و چالش‌ها چه می‌دانید؟

● سحری را در یابید

بیدار شدن برای سحری هنوز برای بعضی بزرگ‌ترها سخت است و برای روزه‌اولی‌های بی‌تجربه سخت‌تر. اما اگر بچه‌ها خوب خوابیده باشند، راحت‌تر برای سحری بیدار می‌شوند. مهم‌ترین نکته تغذیه‌ای برای روزه‌اولی‌ها که هنوز به‌ترک خوردن و آشامیدن چند ساعته عادت ندارند، پخت غذاهای دیر هضم‌تر مثل برنج، نان، سیب‌زمینی، انواع مغزها و کره‌هیدرات‌ها برای سحری است تا آن‌ها در طول روز کمتر احساس گرسنگی کنند. در کنار این مواد غذایی می‌توانید از غلات، حبوبات، میوه و سبزیجات هم استفاده کنید. غذاهای فست‌فودی مثل پیتزا، ساندویچ و غذاهای پرچرب و شیرین برای وعده سحر گزینه خوبی نیستند. در کل سحری خوردن برای روزه‌اولی‌ها ضروری است؛ سپس خواب

تغذیه

شوید چون می‌توانید با تامین ویتامین‌ها و مواد مغذی بدن آن را جبران کنید. به طور کلی: مصرف زیاد شیرینی جات مصنوعی مانند زولبیا و بامیه برای روزه‌اولی‌ها هنگام افطار و سحر باعث پرشدن معده و مانع از مصرف مواد غذایی سالم می‌شود. بیوست می‌تواند ناشی از کمبود فیبر در رژیم غذایی و کم‌آبی بدن باشد. برای جلوگیری از بیوست، روزه‌اولی‌ها باید غذاهای پرفیبر مصرف کنند و به مقدار کافی آب بنوشند.

● کاهش وزن طبیعی است

یکی از موضوعات دیگر که رعایت آن برای روزه‌اولی‌ها به‌ویژه دخترها که در سن پایین‌تر به سن تکلیف می‌رسند مهم است، می‌تواند کنترل قند خون باشد. یک سری از نوجوان‌ها که در تجربه‌های اول روزه‌داری به سری می‌برند بار روزه‌داری دچار افت قند خون می‌شوند و احساس ضعف، سردرد و سرگیجه دارند. بهتر است با تنظیم مناسب مواد غذایی و استراحت کافی بچه‌ها در هنگام روزه‌داری و افطار و سحر مراقب سلامتی بچه‌ها باشید و به آن‌ها انگیزه و انرژی مثبت بدهید تا روزه‌شان را به پایان برسانند. با این حال کاهش وزن برای روزه‌اولی‌ها کاملاً طبیعی است و نباید نگران آن

شود. کاهو آب زیادی دارد و می‌توانید در فاصله افطار تا سحر آن را کنار بچه‌ها بگذارید تا بخورند. البته اگر از کاهو در سالاد استفاده می‌کنید قید سس مایونز را بزنید چون آن‌ها تشنه‌تر خواهند شد. همچنین سوزش معده می‌تواند ناشی از مصرف غذاهای چرب، سرخ‌کرده و پر ادویه باشد. برای جلوگیری از سوزش معده، مراقب این موارد در غذای روزه‌اولی‌ها باشید.

● برای این که روزه‌اولی‌ها به مشکل نخورند

در کنار رعایت نکات تغذیه‌ای گفتن مواردی به روزه‌اولی‌ها می‌تواند رفیق راه‌شان در این مسیر باشد و مادر رمضان را برایشان به یک تجربه باحال و خوب تبدیل کند. **آهسته شروع کنید!** اگر برای اولین بار روزه می‌گیرید، می‌توانید با روزه گرفتن در روزهای کوتاه‌تر شروع کنید و به تدریج مدت زمان روزه‌داری را افزایش دهید. **به بدن خود گوش دهید!** از آن‌ها بخواهید اگر احساس ضعف یا بی‌حالی دارند به شما بگویند. دایم از کم‌سنبودن و ضعف بدن آن‌ها بگویید چون این مسئله باعث می‌شود اگر ضعفی هم وجود داشته باشد، آن‌را پنهان کنند تا آن‌را تایید نکرده باشند.

از هوش مصنوعی ببرس

غذا را چند بار می‌توانیم گرم کنیم؟

این روزها با توجه به فرا رسیدن ماه مبارک رمضان ممکن است غذا را یک یا چند بار گرم کنیم. همیشه هم این سوال وجود دارد که یک غذا چند بار قابلیت گرم کردن دارد؟ این سوال را از هوش مصنوعی پرسیدیم و از آن خواستیم یک دسته‌بندی مشخص برای گرم کردن غذاها به ما بدهد.

تعداد دفعاتی که یک غذا را می‌توان گرم کرد، به عوامل مختلفی بستگی دارد از جمله: نوع غذا، نحوه نگهداری پس از پخت (در یخچال یا فریزر)، روش گرم کردن مجدد (مایکروویو، اجاق گاز، فر) و رعایت نکات بهداشتی در مراحل پخت، نگهداری و گرم کردن که برای جلوگیری از رشد باکتری‌ها و مسمومیت غذایی بسیار مهم است. همچنین غذاها را از نظر قابلیت گرم کردن مجدد می‌توان به طور کلی به سه دسته تقسیم کرد:

غذاهایی که بهتر است فقط یک بار گرم شوند! این دسته شامل غذاهای دریایی مثل ماهی و میگو است که به سرعت با گرم کردن مجدد خشک و سفت می‌شوند و طعم خود را از دست می‌دهند. همچنین گرم کردن مجدد برنج پخته می‌تواند خطر مسمومیت غذایی ناشی از باسیلوس سرئوس را افزایش دهد. اگر برنج را گرم می‌کنید، مطمئن شوید که کاملاً داغ شود و بخار از آن بلند شود. همچنین چاق، تخم‌مرغ و سیب‌زمینی پخته‌شده در این دسته قرار می‌گیرند.

غذاهایی که می‌توان چندین بار گرم کرد (با رعایت نکات بهداشتی!) در این دسته انواع خورش‌ها، سوپ‌ها و غذاهای آبکی مانند آش و حلیم قرار دارند. همچنین گوشت قرمز پخته شده را می‌توان چند بار گرم کرد.

غذاهایی که بهتر است فریز شوند! غذاهایی که مقدار زیادی آب دارند مانند سوپ و خورش را می‌توان فریز هم کرد. همچنین اگر می‌دانید که غذایی را نمی‌توانید ظرف چند روز آینده مصرف کنید، بهتر است آن را فریز کنید.

● نکته‌های هایلاتی برای گرم کردن مجدد غذا

نگهداری مناسب! غذا را پس از پخت، در اسرع وقت (حداکثر تا دو ساعت) در یخچال قرار دهید. همچنین دمای یخچال باید بین ۴ تا ۵ درجه سانتی‌گراد باشد و از ظروف دربسته استفاده شود.

گرم کردن کامل! هنگام گرم کردن مجدد غذا، مطمئن شوید که تمام قسمت‌های آن به‌طور کامل داغ شده باشند. دمای داخلی غذا باید حداقل به ۷۵ درجه سانتی‌گراد برسد. سعی کنید غذا را فقط به اندازه‌ای که نیاز دارید گرم کنید و از گرم کردن مکرر آن خودداری کنید. **مخلوط نکردن غذای تازه با غذای مانده!** غذای تازه پخته‌شده را با غذای مانده مخلوط نکنید؛ زیرا این کار می‌تواند باعث رشد باکتری شود.

داده تصویری

همه نشانه‌های خارپاشنه



تناسب اندام

کرایولیپولیز؛ لاغری بی‌درد و سریع!

روش‌های زیادی برای لاغر شدن وجود دارد و با توجه به نزدیکی بودن ایام عید نوروز بعضی‌ها به سراغ انتخاب یکی از این روش‌ها می‌روند. به‌طور معمول خانم‌ها دوست دارند راهکارهای غیرتهاجمی را برای لاغر شدن امتحان کنند و زیر تیغ جراحی نروند. یکی از این راهکارها کرایولیپولیز است که از نظر مراجعه‌کنندگان خطرات لیبوساکشن را ندارد. این روش را به عنوان «فریز کردن چربی» هم می‌شناسند. البته این روش نسبت به سایر روش‌ها، پرهزینه‌تر هم هست.

● درباره کرایولیپولیز

در کرایولیپولیز روی ناحیه مورد نظر یک دستگاه قرار می‌دهند که سرمایش آن باعث منجمد شدن سلول‌های چربی می‌شود. این فرایند معمولاً بین ۳۵ دقیقه تا یک ساعت طول می‌کشد. پس از اتمام سرمایش، ناحیه مد نظر ماساژ داده می‌شود تا سلول‌های چربی منجمد شده شکسته شود. سپس طی چند هفته آینده خودبه‌خود از دست سلول‌های مرده چربی خلاص می‌شوید و بدن شکل جدیدی به خود می‌گیرد. البته این کار باید با مشورت و زیر نظر پزشک متخصص انجام شود. پزشک‌ها این روش را برای کاهش چربی‌های موضعی در نواحی مانند شکم، پهلوها، ران‌ها، بازوها و غبغب موثر می‌دانند.

● بعد از آن چه اتفاقی می‌افتد؟

ممکن است بعد از کرایولیپولیز عوارضی را تجربه کنید که کوتاه‌مدت یا خفیف باشد. به طور مثال بی‌حسی یا سوزن‌سوزن شدن، قرمزی و درد را احساس کنید که بعد از چند روز تا چند هفته برطرف می‌شود. باید بدانید نتیجه این روش بلافاصله قابل مشاهده نیست و ممکن است چند هفته تا چند ماه طول بکشد تا نتیجه نهایی مشخص شود. البته این روش ممکن است عوارضی هم داشته باشد که راحت حل نشوند. مثل:

تغییرات رنگ پوست! در موارد نادر، ممکن است تغییراتی در رنگ پوست ناحیه در مان شده ایجاد شود.

رشد چربی به جای منجمد شدن آن! در موارد بسیار نادر، ممکن است سلول‌های چربی در ناحیه در مان شده به‌طور غیرمنتظره‌ای افزایش یابند. این عارضه بیشتر در مردان رخ می‌دهد و نیاز به درمان‌های دیگری مانند جراحی دارد.

در نهایت این روش موارد منع مصرف هم دارد. یعنی برای گروهی از افراد مانند افراد مبتلا به اختلالات انعقاد خون، افرادی که در اثر سرما کهیر می‌زنند، افرادی که ایمپلنت‌های قلبی مانند ضربان‌ساز قلبی دارند و زنان شیرده یا باردار ممنوع است.

امگا ۳، اسیدی که برای عملکرد بدن ضروری است



پیشگیری از بیماری‌هایی مانند آلزایمر کمک کند.

● منابع غنی از امگا ۳

ماهی‌های چرب! مانند سالمون، تن، ماکرل، ساردین
منابع گیاهی! دانه کنار، دانه چیا، گردو
محصولات دریایی! روغن ماهی و جلبک‌های دریایی
مکمل‌های امگا ۳! برای افرادی که نتوانند از طریق غذای خود ا تأمین کنند.

● اگر امگا ۳ مصرف نکنیم...

مشکلات قلبی! افزایش خطر بیماری‌های قلبی و سکنه مغزی
نقص در عملکرد مغز! کاهش تمرکز، اختلالات حافظه و افزایش خطر زوال عقل
اختلالات روحی! افسردگی و اضطراب ممکن است به دلیل سطح پایین امگا ۳ تشدید شود.
مشکلات بینایی! کمبودDHA می‌تواند باعث ضعف عملکرد شبکیه و مشکلات بینایی شود.
افزایش التهاب! کمبود امگا ۳ می‌تواند منجر به تشدید بیماری‌های التهابی مانند آرتрит شود.

- این اسیدهای چرب به کاهش التهابات بدن، مدیریت کلسترول و جلوگیری از تجمع پلاک‌ها کمک می‌کنند
- که خطر بیماری‌های قلبی و عروقی را کاهش می‌دهند.
- در دوران بارداری، مصرف امگا ۳ به رشد مغزی و بینایی جنین کمک شایانی می‌کند.
- DHA جزئی از ساختار شبکیه چشم است و کمبود آن ممکن است باعث مشکلات بینایی شود.
- مصرف EPA وDHA در رژیم غذایی می‌تواند به بهبود عملکرد مغز، کاهش اضطراب و افسردگی و حتی

امگا ۳ چنان اهمیتی برای سلامت ما دارد که یک روز جهانی برای آن داریم. این روز فرصتی است تا آگاهی عمومی در باره این اسیدهای چرب ضروری که نقشی کلیدی در سلامت انسان دارند، افزایش یابد. تاریخچه توجه به امگا ۳ به دهه ۱۹۳۰ میلادی بازمی‌گردد، جایی که پژوهشگران به اهمیت این ترکیب در رشد و سلامت بدن پی بردند. امگا ۳ گروهی از اسیدهای چرب غیراشباع چندگانه است که برای عملکرد صحیح بدن ضروری بوده اما انسان قادر به تولید آن نیست، بنابراین باید از طریق رژیم غذایی آن را تأمین کند. به مناسبت این روز جهانی نگاهی به منابع و فواید این ماده داریم.

● انواع امگا ۳

ALA (آلفا لینولنیک اسید): در منابع گیاهی مانند دانه کنار، گردو و دانه چیا وجود دارد.
EPA (ایپاکوزائینوئیک اسید) و **DHA** (دوکوزاهگزائوئیک اسید): این دو نوع عمدتاً در ماهی‌های چرب مانند سالمون، ساردین و ماکرل یافت می‌شوند.

● چرا امگا ۳ برای بدن ضروری است؟

● امگا ۳ برای رشد و عملکرد سلول‌های بدن حیاتی است.

آشپزی من

ترفند

۳ نکته مهم در آشپزخانه!

رعایت نکات زیر در آشپزخانه می‌تواند وضعیت را از این رو به آن رو کند. سعی می‌کنیم هر چند وقت یک بار این تکنیک‌ها را با هم مرور کنیم تا اگر در موقعیت مشابه قرار گرفتیم بتوانیم از آن‌ها استفاده کنیم.

۱ لیمو عمانی را بخور

برای استفاده از لیمو عمانی بهتر است به جای سوراخ کردن پوست لیمو یا چنگال، لیمو را با چاقو از وسط ببرید و هسته‌های آن را خارج کنید. به همین صورت داخل خورشت استفاده کنید تا به جای طعم پوست لیمو، از طعم و عطر خود لیمو بهره‌مند شوید. دقت کنید که لیمو عمانی در خورشت بیشترین مقدار چربی را به خود جذب می‌کند و بهتر است از خوردن لیموی داخل خورشت صرف نظر کنید.

۲ جلوی کپک‌رب را بگیر

اگر قصد دارید محتویات تمام کنسروها و کمپوت‌ها و

نه تنها رب گوجه‌فرنگی را بعد از باز کردن در آن برای مدتی طولانی استفاده کنید، لازم است آن را

به ظرف دیگری منتقل کنید. از جمله دلایل اصلی کپک‌زدن رب که هم در قوطی و هم در ظروف شیشه‌ای رخ می‌دهد ورود آلودگی‌ها به داخل ماده غذایی است. استفاده از یک قاشق خشک و تمیز هنگام برداشتن رب از داخل ظرف می‌تواند از آلوده شدن ماده غذایی و در نتیجه کپک‌زدن آن پیشگیری کند.



۳ آبغوره را درست استفاده کن

در قدیم پس از این که آبغوره را داخل شیشه می‌ریختند، آن را جلوی نور مستقیم آفتاب قرار می‌دادند تا به اصطلاح خوش‌رنگ شود. اما امروزه این کار از نظر علمی رد شده است، زیرا قرار دادن آبغوره در آفتاب باعث ایجاد تغییرات شیمیایی در آن می‌شود. بهتر است شیشه آبغوره خانگی را در جای خشک و خنک نگهداری کنید. آبغوره را پس از باز کردن در آن تا حدود یک سال می‌توانید در یخچال نگهداری کنید.