

# غذاهای سالم و اشتباهات تکراری!

مواد غذایی مغذی هر چقدر هم مفید باشند باز هم نباید در آن شیرجه بزنید و خودتان را غرق کنید!

دلیلش را هم توضیح می دهیم



## روزی ۸ لیوان آب می خورم اما باز هم کم آبی دارم!

به تازگی یک توئیت خواندم که نوشته بود «با این که روزی ۸ لیوان آب می خورم اما متخصص تغذیه وقتی با بادی آنالیزور، من را چک کرد گفت بدنت مشکل کم آبی دارد. باید آب را جرعه جرعه بنوشی تا جذب بدن شود.» این موضوع را که اهمیتش در این روزهای گرم بسیار بیشتر می شود از هوش مصنوعی پرسیدیم و از آن دلیل خواستیم. این که روزی ۸ لیوان آب می خورید اما همچنان احساس کم آبی می کنید، می تواند دلایل مختلفی داشته باشد و نحوه نوشیدن آب هم در این موضوع نقش دارد.

چرا با وجود نوشیدن آب کافی باز هم احساس کم آبی می کنیم؟

نیاز بدن شما بیشتر است! میزان نیاز به آب در افراد مختلف، متفاوت است و به عواملی مثل وزن، سطح فعالیت، آب و هوا و وضعیت سلامتی بستگی دارد. شاید ۸ لیوان آب برای شما کافی نباشد.

از دست دادن آب از طریق تعریق! اگر ورزش می کنید یا آب و هوای گرم زندگی می کنید، بیشتر عرق می کنید و آب بیشتری از دست می دهید.

مصرف غذاهای ادرار آور! مصرف زیاد چای، قهوه، نوشابه های گازدار و برخی میوه ها و سبزیجات (مثل هندوانه و خیار) می تواند باعث دفع بیشتر آب بدن شود.

مشکلات کلیوی! برخی مشکلات کلیوی می تواند باعث دفع بیش از حد آب شود.

مصرف نمک زیاد! مصرف زیاد نمک باعث می شود بدن آب بیشتری برای رقیق کردن نمک مصرف کند و احساس تشنگی و کم آبی ایجاد شود.

استفاده از برخی داروها! بعضی داروها اثر ادرار آور دارند و باعث دفع آب بیشتر می شوند.

چرا جرعه جرعه نوشیدن آب بهتر است؟

وقتی آب را به صورت جرعه جرعه می نوشید، بدن فرصت بیشتری برای جذب آن دارد. وقتی یکباره مقدار زیادی آب می نوشید، بدن فرصت کافی برای جذب همه آن را ندارد و مقداری از آن از طریق ادرار دفع می شود. اما در جرعه جرعه نوشیدن چه مواردی مهم است؟

به تدریج آب بنوشید! سعی کنید در طول روز به طور مداوم و جرعه جرعه آب بنوشید، نه این که یکباره مقدار زیادی آب بخورید.

به احساس تشنگی خود توجه کنید! هر وقت احساس تشنگی کردید، آب بنوشید.

آب را با مواد معدنی مصرف کنید! می توانید آب های معدنی استفاده کنید یا کمی نمک و آب لیمو به آب آشامیدنی خود اضافه کنید تا جذب آن بهتر شود.

از مصرف بیش از حد مواد مدر خودداری کنید! مصرف چای، قهوه و نوشابه های گازدار را محدود کنید.

غذاهای ادرار مصرف کنید! میوه ها و سبزیجات ادرار مانند هندوانه، خیار، کاهو و گوجه فرنگی را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

به رنگ ادرار خود توجه کنید! رنگ ادرار شما باید زرد روشن باشد. اگر رنگ ادرار تیره است، دچار کم آبی هستید.

### تغذیه

## راهکار برای کاهش عفونت قارچی

اگر جزو ۷۵ درصد از زنان باشید، حداقل یک بار در طول زندگی خود به عفونت قارچی مبتلا خواهید شد. نیمی از این درصد هم دو بار یا بیشتر به این بیماری مبتلا می شوند. این عفونت ها از اردهنده هستند و بهتر است بدانید چه زمانی احتمال ابتلا به آن بالا می رود و راهکارهایی که باید داشته باشید، چیست.



احتمال ابتلا به عفونت های قارچی در مواردی که خواهیم گفت، بیشتر است: بارداری، دیابت، سیستم ایمنی ضعیف، مصرف آنتی بیوتیک، استفاده از قرص های ضد بارداری با دوزهای بالای استروژن و استفاده از اسپری های واژن. با وجود این امکان پیشگیری از عفونت های قارچی برای همه زنان امکان پذیر نیست. اما برای کاهش احتمال ابتلا به آن، می توانید این کارها را انجام دهید.

از لباس زیر مناسب استفاده کنید! لباس زیر نخی بهترین انتخابی است که می توانید داشته باشید. این لباس، گرمایارطوبت را در خود نگه نمی دارد. همچنین از شلوار جین، لباس زیر، جوراب شلاری و شلوار باشگاه تنگ استفاده نکنید. لباس های تنگ می تواند دمای بدن شما را افزایش داده و میزان رطوبت اطراف قسمت های خصوصی بدن شما را افزایش دهد. این امر احتمال ابتلا به عفونت قارچی را افزایش می دهد.

مراقب بهداشت شخصی تان باشید! محصولات بهداشتی زنانه مانند دوش واژینال می تواند باز بین بدن برخی از باکتری های خوب که قرار است برای مبارزه با عفونت ها در واژن شما باشد، تعادل باکتری های موجود در واژن را مختل کند. همچنین قید استفاده از محصولات معطر زنانه برای نواحی خصوصی را بپزید. این شامل حمام ف، صابون، اسپری، تامپون ویدی می شود. در حمام شستن را از جلوشروع کنید و به سمت عقب بروید. در دوران قاعدگی پد بهداشتی یا اگر از کاپ قاعدگی استفاده می کنید- را مرتب عوض و ضد عفونی کنید.

لباس شنا را عوض کنید! اگر اهل استخر هستید به خصوص در روزهای گرم سال، بعد از شنا مایوی خیس ننشینید و بعد از باشگاه لباس های ورزشی خیس را در بیاورید و فوراً لباس خشک بپوشید. همچنین از وان آب داغ و حمام خیلی داغ پرهیز کنید چون آب گرم و مرطوب هیچ وقت دوست شما نیستند.

مدیریت دیابت و داروها! اگر دیابت دارید، حتماً سطح قند خون خود را کنترل و آن را مدیریت کنید. یادتان باشد فقط در مواقع ضروری از آنتی بیوتیک ها استفاده کنید. برای بیماری هایی مثل سرماخوردگی به آن هایبازای ندارید، زیرا آن ها هیچ کاری علیه ویروس انجام نمی دهند. اگر مجبور نیستید، آن ها را مصرف نکنید.

ماست با باکتری فعال بخورید! خوردن ماست هایی با باکتری فعال باکتری های خوبی را که به بدن شما در کنترل مخمر کمک می کنند، اضافه می کند. پس خوردن این نوع ماست را در برنامه غذایی تان بگنجانید.

**آکبی دعوت مجامع عمومی فوق العاده نوبت سوم و عادی سالیانه نوبت دوم شرکت تعاونی خدمات خودرویی آینده سازان توس به شماره ثبت ۳۳۷۱۲ و شناسه ملی ۱۰۲۸۰۴۸۸۸۲۷-۱**

جلسه مجامع عمومی فوق العاده نوبت سوم و عادی سالیانه نوبت دوم شرکت تعاونی خدمات خودرویی آینده سازان توس به شماره ثبت ۳۳۷۱۲ به ترتیب در ساعت ۱۶ و ۱۷ روز یکشنبه تاریخ ۱۴۰۴/۰۲ در محل دفتر تعاونی واقع در مشهد - بلوار دستمخپ ۱۰ طبقه فوقانی تعمیرگاه اتومبیل آرش - روبروی فضای سبز به دستمخپ ۱۸ پلاک ۴۰ برگزار می شود.

از کلیه اعضاء محترم دعوت می گردد جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل در این مجامع حضور بهم رسانند. ضمناً چنانچه عضویت بنا به دلایلی نتواند شخصاً حضور یابد می تواند با در دست داشتن برگه سهام و مدرک شناسایی همزمان با نماینده تام الاختیار خویش در روزهای سه شنبه و چهارشنبه مورخ ۱۳۰ و ۳۱ اردیبهشت ماه ۱۴۰۴ از ساعت ۸ لغایت ۱۲ به دفتر شرکت به نشانی فوق مراجعه و برگه وکالت نامه را تنظیم و برگه ورود به جلسه مجمع را دریافت نمایند. در این صورت هر عضو علاوه بر رای خود فقط یک رای وکالتی و غیر عضو نیز فقط یک رای وکالتی می تواند داشته باشد.

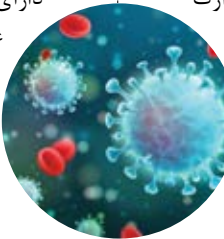
**دستور جلسه مجمع فوق العاده ۱- استماع گزارش هیات مدیره ۲- طرح و تصویب انحلال شرکت ۳- تعیین مکان تصفیه دستور جلسه مجمع عادی سالیانه: ۱- استماع گزارش هیات مدیره و بازرس ۲- طرح و تصویب صورت های مالی سالیانه ۱۳۹۴ لغایت ۱۴۰۳ ۳- طرح و تصویب بودجه پیشنهادی سال ۱۴۰۴ ۴- انتخاب اعضای هیات تصفیه و ناظر برای مدت دوسال**

**هشتم مرداد ۱۳۴۷۲**

### تازه ها

## کرونا دوباره اوج گرفت؟

پس از یک دوره کاهش چشمگیر موارد ابتلا، حالا نشانه هایی از بازگشت تدریجی کرونا در کشور دیده می شود. گرچه هنوز مشخص نیست این افزایش ناشی از جهشی جدید است یا بازگشت سویه های پیشین، اما وزارت بهداشت نسبت به تشدید مراقبت ها هشدار داده است. دکتر محمدرضا صالحی، عضو کمیته علمی کشوری مقابله با کرونا، به ایسنا گفته است: «بر اساس بررسی های اخیر و داده های دریافتی از بیمارستان امام خمینی، طی دو هفته گذشته میزان عفونت های تنفسی، به ویژه موارد کرونا افزایش یافته است. در حالی که میزان مراجعه بیماران کرونایی در هفته های گذشته تقریباً به صفر رسیده بود، اکنون روزانه بین ۵ تا ۸ نفر به دلیل علائم کووید ۱۹ به بیمارستان مراجعه می کنند. علایم گزارش شده در بیماران عمدتاً مربوط به درگیری سیستم تنفسی فوقانی بوده و شامل گلودرد، سردرد، آبریزش بینی، عطسه و سرفه خشک است. همچنین در برخی بیماران، به ویژه افراد دارای بیماری زمینه ای یا پیوند عضو، علایم می تواند به درگیری ریه نیز منجر شود همچنین کودکان، سالمندان بالای ۶۵ سال، بیماران دارای نارسایی کلیوی و قلبی، افراد تحت شیمی درمانی و بیماران پیوند عضو در معرض خطر بالاتری نسبت به دیگران قرار دارند.» در حالی که هنوز مشخص نیست با بازگشت یک سویه قدیمی روبرو هستیم یا در آستانه ظهور سویه ای تازه، کارشناسان تأکید می کنند هوشیاری عمومی، رعایت توصیه های بهداشتی و پایش مداوم شرایط، کلید عبور از این مرحله است.



## هشدار درباره استفاده زیاد از اجاق گاز

اغلب به اندازه ای گسترش می یابد که به اتاق خواب های سرد و خطر را بیشتر می کند. «توجه به این نکته مهم است که این ها بدترین سناریو ها برای بالاترین انتشار بنزن و پایین ترین سطح تهویه هستند، اما خطرات بالقوه را به ویژه برای کودکانی که وزن بدن کمتر و نرخ تنفس سریع تری دارند، برجسته می کند. محققان می گویند این مقادیر می تواند بسته به اندازه خانه، شرایط آب و هوایی، استفاده از هود، تهویه در خانه و سایر عوامل در خانه، دفعات و مدت استفاده از اجاق ها و مشعل ها و فردی به فرد دیگر از نظر متابولیک و سایر ویژگی های فیزیولوژیکی متفاوت باشد. خبر خوب این مطالعه این است که افزایش تهویه (حتی فقط باز کردن یک پنجره) و کاهش تعداد دفعات استفاده از اجاق گاز تفاوت بزرگی ایجاد می کند.



یک مطالعه جدید نشان می دهد که اجاق گاز در خانه مای تواند مواد شیمیایی سمی را در سطوح سرطان زا آزاد کند و میزان خطر آن برای کودکان دو برابر است. این مطالعه جدید بر روی بنزن تمرکز دارد که از سوزاندن گاز طبیعی یا پروپان تولید می شود و قبلاً به عنوان افزایش دهنده خطر ابتلا به سرطان شناخته شده است. داده ها نشان می دهد برای خانه هایی با اجاق هایی که بیشترین بنزن را منتشر می کنند و کمترین تهویه را دارند، خطر ابتلا به سرطان ناشی از بنزن به طور قابل توجهی، به ویژه برای کودکان افزایش می یابد، جایی که خطر مادام العمر آن ۱.۸۵ برابر بیشتر از بزرگسالان است. محققان در مقاله خود نوشتند: «خطر ابتلا به سرطان برای آپارتمان ها و خانه های کوچکتر، همان طور که ممکن است انتظار داشته باشید، بیشتر بود. در حالی که بنزن

### آشپزی من

### ترفند

## فوتوفن های طعم دار کردن دوغ

دوغ به دلیل طبع سردی که دارد باید با ادویه ها و چاشنی های مخصوصی مخلوط شود این ادویه ها علاوه بر طعم خوبی که به دوغ و ماست می دهد طبع آن را نیز گرم می کند. اما چطور می توان دوغ را طعم دار کرد؟

سبزیجات معطر مناسب برای دوغ

نعناع، یکی از سبزیجات خوشبو و محبوب است که به صورت خشک و پودر شده به دوغ اضافه می شود و به آن طعم اشتها برانگیزی می بخشد. مصرف دوغ طعم دار با سبزیجات در همراهی با غذا، وعده غذایی شما را لذت بخش تر می کند. پونه کوهی نیز یکی دیگر از سبزیجات معطر است که برای خوش طعم شدن دوغ محلی به آن اضافه می شود.

ادویه دوغ و ماست تفاوت دارند؟

می توان گفت ادویه های دوغ و ماست شامل گل محمدی، موسیر، کرفس کوهی، نعناع، پونه کوهی و سایر ادویه های می شود، اما طعم و اثرات