

در جست‌وجوی پروتئین

نقش پروتئین در ارکان مختلف سلامت بدن غیر قابل انکار است و غیر از تخم‌مرغ، مواد غذایی مختلفی وجود دارند که می‌توانند پروتئین مورد نیاز روزانه بدن را تأمین کنند



فازنه بهروز | مترجم

پروتئین نقش بسیار مهمی در سلامت بدن دارد. رشد و ترمیم بافت‌های بدن، حفظ و کنترل قند خون، ساخت هورمون‌ها، تقویت سیستم ایمنی، کمک به ساخت و حفظ عضلات و بهبود سلامت پوست و موزا جمله مواردی است که پروتئین در آن‌ها نقش کلیدی ایفا می‌کند. تخم‌مرغ یا دارا بودن حدود ۶ گرم پروتئین در هر عدد، معمولاً یکی از مهم‌ترین و غنی‌ترین منابع پروتئین معرفی می‌شود. در مطلب امروز با ترجمه مقاله‌ای از سایت webmd به معرفی و بررسی مواد غذایی پراختیم که به همان اندازه یا حتی بیشتر از تخم‌مرغ پروتئین دارند. با ما همراه باشید.

● نخودی که بی‌خودی نیست!

نخود که تقریباً پای ثابت آنگوشت و دیزی‌های ایرانی است تقریباً ۸ گرم پروتئین در هر نصف فنجان دارد. سابقه مصرف آن به مصر باستان برمی‌گردد و این روزها بیشتر به عنوان پایه‌ای برای حمص (پیش‌غذای عربی) در جهان شناخته می‌شود. نخود در سبید غذای ما ایرانی‌ها جایگاه ویژه‌ای دارد و در بعضی از کوفته‌ها هم می‌شود آن را دید. نخود پخته و آرد نخودچی هم که جای خودش را دارد.

● پنیر بی‌مایه، پنیر!

پنیر کاتیج که بدون مایه پنیر ساخته می‌شود منبع مغذی پروتئین، با تقریباً ۱۲ گرم پروتئین در نصف فنجان است و به خوبی با سایر مواد غذایی ترکیب می‌شود. دلیلش این است که به‌خودی خود طعم خاصی ندارد. با ترکیب

پنیر کاتیج با تقریباً هر نوع میوه‌ای، یک میان وعده سالم درست کنید. یا از آن به عنوان یک ماده تقویت‌کننده پروتئین در پنکیک و دیگر دسرها استفاده کنید. برای سلامت بیشتر، پنیر کاتیج کم‌چرب را انتخاب کنید. همچنین پنیر چدار سرشار از پروتئین است و همچنین سایر مواد مغذی مانند کلسیم، روی، فسفر و ویتامین‌های A و B۱۲ را دارد. اگر از پنیر چدار برای تأمین پروتئین استفاده کردید، وعده‌های غذایی خود را کوچک‌نگه دارید یا نوع کم‌چرب‌تر آن را انتخاب کنید. چربی‌های موجود در لبنیات از نوع چربی‌های سالم برای قلب نیستند. پنیر نیز می‌تواند سرشار از نمک و چربی باشد.

● عدس هم‌تراز با گوشت!

نصف فنجان از این حبوبات ۸ گرم پروتئین به

شما می‌دهد، تقریباً به اندازه‌ای که از ۳۰ گرم استیک بدون چربی دریافت می‌کنید. عدس انواع و رنگ‌های مختلفی دارد. قهوه‌ای، سبز، سیاه، زرد، قرمز و نارنجی. آن‌ها سریع‌تر از لوبیا می‌پزند و حتی لازم نیست آن‌ها را از قبل خیس کنید. انواع عدس را در برگرهای سبزیجات، در سالادها و در انواع غذاها امتحان کنید. همچنین عدسی را در برنامه هفتگی خود بگذارید.

● کره بادام: مهجور پروتئین

این کرم‌خامه‌ای به اندازه کرم بادام زمینی شناخته شده نیست. اما با وجود ۷ گرم پروتئین در ۲ قاشق غذاخوری، می‌بایست شناخته شده می‌بود. با داشتن مقدار زیادی چربی مفید برای قلب، انتخابی عالی برای سوخت‌رسانی قبل از تمرین است. شما حتی می‌توانید آن را در خانه درست کنید. تنها چیزی که نیاز دارید بادام مخلوط‌کن است. اگر از ادویه استفاده می‌کنید، می‌توانید آن را با دارچین، جوز هندی، عصاره وانیل یا پودر کاری طعم‌دار کنید.

● تخمه کدو: میان‌وعده پروتئینی

بعد از اینکه کدو حلواپی را برش دادید، تخمه آن را دور نیندازید. البته راه آسان‌تر این است که برشته شده و آماده آن را از فروشگاه بخريد. هر ۲۸ گرم تخمه کدو حلواپی پوست‌کنده، ۸ و نیم گرم پروتئین دارد. تخمه کدو همچنین منبع

خوبی از روی، آهن، مس، منیزیم، پتاسیم و سلنیوم است. برای یک میان‌وعده سیرکننده، یک مشت از آن‌ها را با یک سیب‌میل‌کنید یا آن‌ها را با بلغور جو دوسر، گرانولا یا خمیر نان خانگی مخلوط کنید.

● کینوا: سوپر استار جدید

این ماده مغذی غله کامل است و حدود ۷ و نیم گرم پروتئین در هر فنجان دارد. کینوا همچنین منبع خوبی از فیبر است. کینوا به طور طبیعی بدون گلوتن است و به راحتی برنج آماده می‌شود. از آن‌جا که به‌خودی خود طعم ملایمی دارد، می‌توانید آن را به سالاد یا کاسه غلات هم اضافه کنید. همچنین می‌توانید آن را به عنوان غلات گرم میل کنید یا حتی مانند پاپ‌کورن آن را آماده کنید.

● میگو: خوش‌سیرت در میزان پروتئین!

شاید زیاد ظاهر میگو را دوست نداشته باشید یا آن را امتحان نکرده باشید اما باید بدانید شما فقط به حدود صد گرم از این غذای دریایی نیاز دارید تا بیش از ۱۷ گرم پروتئین دریافت کنید. میگو همچنین کالری و چربی کمی دارد و جویه آن بسیار کم است. میگو هم سریع می‌پزد اما از انواع سوخاری و سرخ‌شده آن دوری کنید. در عوض، میگوی کبابی را با سس به پاستا اضافه کنید تا یک وعده غذایی سریع و سرشار از پروتئین داشته باشید.

خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ با مصرف روزمره نان سفید بسته‌بندی شده

نارنجی مانند سبب زمینه‌ی شیرین و هویج و نوشیدن قهوه، نقش محافظتی دارد. دانشمندان بر این باورند که عوامل متعددی می‌توانند در این پدیده نقش داشته باشند. از افزایش آلودگی گرفته تا چاقی فزاینده و حتی ذرات نامرئی پلاستیک در آب آشامیدنی. اکنون متخصصان آمریکایی شواهدی پیدا کرده‌اند که نشان می‌دهد رژیم غذایی با خاصیت التهابی بالا ممکن است یکی از دلایل افزایش روند ابتلا به این بیماری باشد. غذاهایی که در این دسته التهاب‌زا قرار می‌گیرند، عبارت‌اند از گوشت‌های فرآوری‌شده مانند

سوسیس و کالباس، نوشیدنی‌های شیرین، کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده مانند نان یا ماکارونی سفید و جگر. با این حال، بر اساس الگوی تجربی سنجش التهاب‌زایی رژیم غذایی، ابرازی جهانی که غذاها بر اساس ظرفیت التهاب‌زایی آن‌ها رزبایی می‌کند، سبزیجات نارنجی مانند سبب زمینه شیرین و هویج و همچنین قهوه و به‌طور شگفت‌انگیزی، پیترزا همگی در دسته «غذاهای ضد التهاب» طبقه‌بندی می‌شوند. پیترزا به این دلیل که گوجه‌فرنگی پخته دارد، در این گروه قرار می‌گیرد. گوجه‌فرنگی سرشار از لیکوپن، یک آنتی‌اکسیدان قوی، است.

آشپزی من

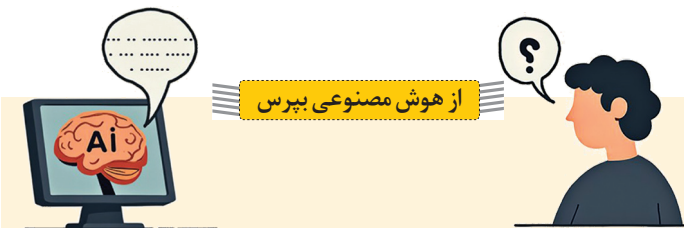
میان‌وعده

کوکی ارده؛ یک میان‌وعده انرژی‌زا و رژیمی

اگر به دنبال یک خوراکی شیرین هستید که به عنوان میان‌وعده یا یک فنجان چای نوش جان کنید، ما به شما یک کوکی فوق‌العاده را پیشنهاد می‌کنیم. ارده یک خوراکی بسیار مقوی و با ارزش غذایی بالاست که شاید خیلی‌ها علاقه‌ای به مصرف آن به تنهایی ندارند اما استفاده از این ماده غذایی در یک شیرینی می‌تواند افراد را ترغیب به خوردن آن کند تا از خواصش محروم نشوند. پس اگر می‌خواهید کوکی ارده‌پزید با ما همراه شوید.

● طرز تهیه

ابتدا فر را روشن می‌کنیم تا با دمای ۱۷۰ درجه سانتی‌گراد گرم‌شود. نیمی از مغز گردو و بادام را داخل خردکن می‌ریزیم تا کاملاً پودر شود. در یک کاسه دیگر ارده و عسل را مخلوط می‌کنیم و در ادامه مغز‌های پودر شده را به آن اضافه می‌کنیم. وقتی یک خمیر سفت درست



هر روز بیشتر از قبل خمیازه می‌کشم!

بعضی‌روزها بیشتر از همیشه خمیازه می‌کشم و این کلافه‌ام می‌کند. این خمیازه بعد از خوردن ناهار بیشتر هم می‌شود. این نشان‌دهنده یک مشکل برای سلامت بدن است؟ اصلاً برای کم‌شدن خمیازه‌ها باید چه کار کنم و چه تغییری در سبک زندگی‌ام لازم است؟

خمیازه کشیدن یک عمل طبیعی و معمول است که می‌تواند به دلایل مختلفی رخ دهد. برخی از دلایل عمده‌ای که ممکن است باعث شود بیشتر خمیازه بکشید عبارت‌اند از: کمبود خواب اگر به اندازه کافی نخوابید، احساس خستگی بیشتری می‌کنید و این می‌تواند باعث خمیازه کشیدن بیش از حد شود.

غذای سنگین بعد از خوردن ناهار، اگر غذای سنگینی خورد باشید، ممکن است بدن شما انرژی بیشتری برای هضم غذا صرف کند و احساس خواب‌آلودگی کنید.

افزایش دی‌اکسید کربن خمیازه کشیدن ممکن است به منظور افزایش اکسیژن و کاهش سطح دی‌اکسید کربن در خون باشد.

کاهش انرژی اگر در طول روز به‌طور مداوم فعالیت نکنید، ممکن است احساس خستگی و خواب‌آلودگی کنید.

استرس یا بی‌حوصلگی خمیازه می‌تواند نشانه‌ای از بی‌حوصله بودن یا کمبود تحرکات محیطی باشد.

● پیشنهادهایی برای این که کمتر خمیازه بکشیم!

بهبود کیفیت خواب سعی کنید هر شب ۷ تا ۹ ساعت خواب با کیفیت داشته باشید. استفاده از محیط خواب آرام و تاریک می‌تواند به بهتر خوابیدن کمک کند.

تغذیه سالم از مصرف غذاهای سنگین و چرب خودداری کنید و سعی کنید وعده‌های غذایی متعادل و سالم با میوه‌ها، سبزیجات، پروتئین و غلات کامل مصرف کنید.

نوشیدن آب کافی مطمئن شوید که به اندازه کافی آب می‌نوشید. کمبود آب می‌تواند احساس خستگی را تشدید کند.

فعالیت بدنی منظم سعی کنید روزانه فعالیت بدنی داشته باشید. ورزش می‌تواند انرژی شما را افزایش دهد و خواب‌آلودگی را کاهش دهد.

مدیریت استرس روش‌های مدیریت استرس مانند یوگا یا تنفس عمیق می‌تواند به کاهش اضطراب و بهبود انرژی کمک کند.

تنظیم زمان غذای ناهار از خوردن وعده‌های بسیار سنگین در ناهار خودداری کنید و به گزینه‌های سبک‌تر و سالم‌تر روی آورید.

● خمیازه‌زبان نشان‌دهنده مشکل جدی است؟

اگر خمیازه کشیدن‌های شما با علائم دیگری مانند خواب‌آلودگی شدید، عدم توانایی در تمرکز، درد سر یا سایر نشانه‌های غیرعادی همراه است، بهتر است با پزشک مشورت کنید. در غیر این صورت، این رفتار معمولاً نگرانی خاصی ندارد. اگر با پیگیری این راهکارها همچنان مشکل خمیازه کشیدن زیاد وجود داشت یا اگر این مشکل با علائم دیگری مانند خواب‌آلودگی شدید یا اختلال در تمرکز همراه بود، مشاوره با پزشک یا متخصص خواب می‌تواند مفید باشد. در غیر این صورت، خمیازه کشیدن در حد معقول معمولاً نگرانی خاصی ندارد.

تازه‌ها

تخمه شکستن چه تأثیری روی دندان‌ها دارد؟



اگر سلامت دندان‌هایتان برای شما مهم است، باید بدانید برخی کارها ممکن است سلامت دندان‌هایتان را تهدید کند. منظور از آسیب‌فیزیکی به دندان آسیب‌هایی است می‌تواند سلامت دندان‌هایتان را به خطر اندازد. بعضی از این آسیب‌ها شاید در نگاه اول این‌طور به نظر نرسد اما از آن‌جا که تخمه پای ثابت هر مسابقه و برنامه و سریالی در ایران است باید بدانید تخمه خوردن می‌تواند به دندان‌ها آسیب بزند.

● ترک‌های ریز و ناپیدا با شکستن تخمه

شکستن تخمه می‌تواند به خوردگی دندان‌ها هم منجر شود و درد و حساسیت دندان‌ها هم ایجاد کند. البته بعضی وقت‌ها این ترک‌ها و شکستگی‌ها بسیار ریز هستند. همچنین اگر بین دندان‌هایتان پروتزهای دندان‌ی یا ایمپلنت دارید، تخمه شکستن ممکن است منجر به آسیب‌فیزیکی به دندان‌های شما شود. شکستن تخمه ممکن است به زخم‌ها و آسیب‌های بافت دهانی منجر شود همچنین اگر شکستن تخمه باعث آسیب‌فیزیکی به دندان و بافت‌های دهانی شود، باید منتظر عفونت‌های دهانی هم باشید.

● با تخمه شکستن بین دندان‌ها فاصله می‌افتد؟

یکی از باورهایی که درباره تأثیر مصرف تخمه بر سلامت دهان و دندان وجود دارد، مصرف تخمه است. به این شکل که شکستن تخمه می‌تواند باعث تغییرات ساختاری در دندان‌ها شود و بین آن‌ها فاصله ببندد. اما واقعاً همین‌طور است؟ خوردن تخمه به‌تنهایی باعث تغییر ساختار دندان‌ها نمی‌شود، اما مصرف مداوم تخمه با پوست سفت می‌تواند به مرور زمان باعث سایش دندان‌های جلویی شود. بسیاری از مشکلات دندان‌ی ناشی از عادت‌های نادرست و مراقبت نکردن به موقع است و مراجعه منظم به دندان‌پزشک و رعایت نکات بهداشتی می‌تواند از بروز چنین آسیب‌هایی جلوگیری کند و همچنین، باید میان باورهای نادرست رایج در جامعه و حقایق علمی تمایز قائل شد تا از ایجاد نگرانی‌های بی‌مورد و تصمیم‌گیری‌های غلط در مصرف مواد غذایی پیشگیری شود. برخلاف برخی تصورات، خوردن تخمه باعث فاصله افتادن بین دندان‌ها نمی‌شود. اما در مواردی که مصرف تخمه به‌ویژه با پوست سفت، به‌صورت مداوم و درازمدت انجام شود، می‌تواند باعث سایش در سطح دندان، به‌خصوص دندان‌های جلویی شود. این سایش ممکن است بعد از چند ماه یا یک سال به‌تدریج خود را نشان دهد. در نهایت باید بین باورهای نادرست و واقعیت‌های علمی تفاوت قائل شد و بسیاری از مشکلات دهان و دندان با پیشگیری ساده و مراجعه منظم به دندان‌پزشک قابل کنترل هستند.

واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان
سفارش می‌پذیرد
۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰ ☎ layout@khorasannews.com ✉

آگهی دعوت مجمع عمومی عا

شرکت تعاونی تولیدی توزیع کارکنان فنی توس نیرو

به شماره ثبت ۷۹۹۷

تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۱۲/۱۴

جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت اول شرکت تعاونی تولیدی توزیع کارکنان فنی توس نیرو در ساعت ۱۰ صبح روز شنبه تاریخ ۱۴۰۴/۱۲/۱۴ در محل دفتر شرکت واقع در مشهد - بلوار الهیه - میدان محمدیه - ساختمان آرام - طبقه ۵ - واحد ۵۰۲ می‌گردد. از کلیه اعضا (مالکین) و سهامداران محترم دعوت می‌شود جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوع ذیل در این مجمع حاضر شوند. ضمناً چنانچه عضوی بنا به دلایلی نتواند شخصاً حضور یابد می‌تواند به همراه نماینده تام‌الاختیار خویش در ساعت اداری و در تاریخهای ۱۴۰۴/۱۲/۱۴ به دفتر شرکت فوق مراجعه و برگ 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 یک رای

هیئت مدیره

۱۳۸۷۵۸