14.qxd 7/3/2020 3:49 PM Page 1

میان وعده‌های خوشمزه‌ای که انرژی بدنتان را تامین می کنند

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: مصرف برخی از مواد غذایی در میان وعده، تاثیر زیادی در تامین ویتامین‌های بدن دارد.

نرگس جوزدانی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران جوان، درباره خواص برخی از مواد غذایی سالم در میان وعده اظهار کرد: کلم بروکلی جزو سبزیجات سبز و تیره رنگ است که به علت ویتامین A و ویتامین K موجود در خود و به صورت پخته برای افراد مبتلا به کم کاری تیروئید همراه با ماست در میان وعده توصیه می‌شود.

او افزود: از آن جایی که فصل تابستان به تازگی شروع شده و هوا گرم است، مصرف ماست از نوع کم چرب در کنار کلم بروکلی میان وعده خوبی برای افراد است و باعث تامین کلسیم در آن‌ها خواهد شد.

جوزدانی با بیان اینکه مصرف آووکادو دارای خواص غنی است، تاکید کرد: مصرف آووکادو و زیتون در کنار وعده‌های غذایی به عنوان منبع دریافت روغن ترکیب خوبی برای تامین انرژی در بدن است. همچنین مصرف سبزیجاتی مانند کلم بروکلی در کنار آووکادو ترکیب غنی و مغذی است که افراد باید آن را مصرف کنند.

مصرف هندوانه در ایام تابستان را جدی بگیرید

جوزدانی درباره مصرف هندوانه در میان وعده گفت: هندوانه ترکیبی از ویتامین‌های مختلف است که در صد بیشتر آن آب بوده و برای تامین و نگهداری آب بدن در ایام تابستان توصیه می‌شود. آنتی اکسیدان‌های موجود در این میوه باعث شده تا مصرف متعادل آن یعنی به میزان یک برش حتی برای افراد دیابتی هم توصیه شود.

او گفت: همچنین مصرف میگو یا ماهی به عنوان منبع قوی امگا ۳ و پروتئین در وعده‌های غذایی بسیار توصیه می‌شود.این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با بیان اینکه تخمه کدو از مغزهای مغذی برای تامین ویتامین‌های بدن هستند، تاکید کرد: تخمه کدو و تخمه آفتاب گردان به علت ویتامین‌های A و خواص آنتی اکسیدانی از نظر تامین ریز مغذی‌ها کیفیت و خواص بهتری برای بدن داشته و مصرف آن به علت قیمت کم و در دسترس بودن حتما توصیه می‌شود.

تخم مرغ، مهم‌ترین میان وعده غذایی

جوزدانی درباره مصرف تخم مرغ در میان وعده گفت: تخم مرغ و مواد غذایی دیگر از قبیل ماست، میگو و ماهی مهم‌ترین منبع غذایی بوده که به علت منابع پروتئینی به کنترل گرسنگی در بدن کمک کرده و مصرف آن در میان وعده به خصوص در وعده صبحانه توصیه می‌شود.مصرف کدام مواد غذایی برای میان وعده توصیه می شود؟

او تصریح کرد: مصرف خیار، هویج و ... به عنوان سبزیجات آزاد در میان وعده‌های غذایی افراد توصیه می‌شود و به علت تامین آب بدن در کنار یک کاسه ماست ماده مغذی خواهد بود که نباید از آن غافل شد.

علائم افت ناگهانی قند خون چیست؟

با داشتن یک رژیم غذایی مناسب از افت قند خون یا هیپوگلیسمی که اغلب در افراد مبتلا به دیابت رخ می‌دهد می‌توان جلوگیری کرد. به گزارش خبرنگار باشگاه خبرنگاران جوان، قند خون اندازه گلوکز موجود در خون انسان است. زیرا بدن انسان توانایی این را دارد که از طریق عمل هموستاز میزان قند خون را کنترل کند. کاهش قند خون طبق استاندارد موجود بسته به جنسیت و سن متفاوت است و در صورت کاهش باعث بروز بیماری هیپوگلیسمی می شود و از طرفی افزایش قندخون نیز باعث بیماری هیپر گلیسمی خواهد شد که نوع حاد آن، دیابت نامیده می‌شود.هیپوگلیسمی عبارت است از کاهش قند خون به کمتر از ۷۰ تا ۸۰ میلی گرم در دسی لیتر و علائم آن عبارتند از افزایش ضربان قلب، سرگیجه، سنگینی سر، احساس گیجی و گنگی لرزش، اضطراب، عرق کردن، خواب آلودگی، احساس ضعف و گرسنگی و اختلال در صحبت کردن. محمدرضا مهاجری تهرانی فوق تخصص غدد و متابولیسم در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان درباره تشخیص قند خون سالمندان اظهار کرد: سالمندان باید در رژیم غذایی خود از غذاهای سبک و کم کالری استفاده کنند.

مهاجری با اشاره به اینکه بدن، قندهای مختلفی را از خوراکی‌ها جذب می کند، بیان کرد: گلوکز، قندی است که بیشترین استفاده را در بدن دارد، قند فروکتوز در میوه‌ها و لاکتوز در شیر است که بعد از استفاده در بدن به گلوکوز تبدیل شده و در آخر به انرژی تبدیل می‌شود.او گفت: اگر عدد قند خون فرد پایین‌تر از ۱۰۰ باشد، فرد به دیابت مبتلا نیست و میزان قند خون طبیعی است؛ اگر بین ۱۰۰ الی ۱۲۶ باشد پیش دیابت است و آن‌ها مستعد ابتلا به بیماری دیابت در آینده هستند، قند خون بالای ۱۳۰ مبتلا به نوع دیابت یک است و فرد باید خیلی سریع تحت درمان قرار گیرد.

شاخص هموگلوبین در بدن

این فوق تخصص غدد با اشاره به اینکه شاخص هموگلوبین در بدن نشان دهنده میزان قند خون است، افزود: اگر عدد هموگلوبین بالا باشد و معدل قند خون، سه ماه باشد بیمار باید تحت درمان قرار بگیرد.او افزود: در صورت تشخیص قند خون بالا فرد حتما باید از رژیم غذایی مناسب استفاده کند، از اضافه وزن جلوگیری کرده و فعالیت مناسب بدنی داشته باشد. مهاجری درباره اینکه استفاده از فست فودها برای بدن مضر است و نباید هیچ یک از افراد در مصرف آن زیاده روی کنند گفت: شاید یک بار خوردن فست فود در بدن فرد مشکلی ایجاد نکند؛ اما اگر این روش تغذیه به صورت عادت غذایی در آید، فرد به سوی دیابت کشیده می‌شود، اضافه وزن و مقاومت به انسولین دو فاکتور اصلی ابتلا به دیابت هستند، علاوه بر اینکه بسیاری از فست فودها به طور مصنوعی با چربی‌های مضر و نیز کربوهیدرات‌های تصفیه شده و مصنوعی اشباع می‌شوند که این موضوع خطر ابتلا به دیابت را افزایش می‌دهد. وی میزان هموگلوبین در قند خون را بیان کرد و گفت: اگر عدد هموگلوبین قند خون از حدی بالاتر باشد، دیابت نوع یک است که همراه با پرنوشی، سرگیجه و تکرر ادرار خود را نشان می‌دهد؛ در نوع ۲، قند خون بالا نیست و هیچ علامتی ندارد و بیماری باید با آزمایش چک شود و بعد از تشخیص میزان قند خون مناسب بیمار تحت درمان قرار گیرد.

راهکارهایی برای جلوگیری از بخار شیشه عینک هنگام ماسک زدن

برای جلوگیری از بخار شیشه عینک هنگام ماسک زدن در روزهای کرونایی می توان از چند راهکارهای طلایی استفاده کرد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، یکی از مشکلات مهمی که افراد عینکی هنگام ماسک زدن با آن مواجه اند بخار گرفتن شیشه عینک است. به همین دلیل توصیه هایی برای این افراد در نظر گرفته شده تا بتوانند این مشکل را حل کنند و موقع ماسک زدن دیدشان مختل نشود.

- ابتدا دستمال یا پارچه تهیه کرده و آن را به اندازه ۲.۵ سانتی متر تا کنید. سپس آن را به پشت ماسک بچسبانید.

- ماسک را گذاشته و تای دستمال را باز کنید تا در سطح بالاتر از ماسک قرار بگیرد.

- در آخرین مرحله، عینک را بگذارید و آن را با موقعیت دستمال و ماسک تنظیم کنید.

راهکاری مناسب افراد عینکی

از دیگر راهکار های پیشنهادی می توان ابتدا دستان خود را ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید، سپس عینک را زیر آب گرم شسته و به آرامی آن را با یک حوله یا پارچه خشک کنید. توجه داشته باشید که آب و صابون بر روی لنز ها مانند یک کلاه عمل می کند و باعث کاهش فشار بر سطح لنز ها می‌شود.

اگر چه این راهکاره ها ساده و معمولی به نظر می رسد، اما بخار شیشه عینک مشکلی است که افراد را همواره اذیت کرده و آرامش را از آن ها می گیرد. این معضل در روز های بارانی هم به وجود می آید و می تواند در دید افراد اختلال ایجاد کند.

ممکن است برخی افراد به علت همین مشکل از زدن ماسک در خارج از منزل پرهیز کنند، در حالیکه استفاده از ماسک در این روزها برای تمام افراد لازم و ضروری است.

راهکارهای خانگی برای کاهش رفلاکس معده

یک متخصص طب سنتی گفت: مبتلایان به رفلاکس معده نباید همراه غذا مایعاتی مانند آب یا دوغ بنوشند.

جعفر غفارزاده، متخصص طب سنتی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، اظهار کرد: رفلاکس معده، بیماری شایع در بین افراد است که به علت شل بودن دهانه ورودی معده رخ می دهد.

او گفت: افراد برای اینکه به رفلاکس معده دچار نشوند باید غذا را به خوبی بجوند، هر لقمه غذا باید ۳۰ بار جویده شود، تند غذا خوردن و خوب نجویدن غذا، هوا را با غذا وارد معده می‌کند. این متخصص طب سنتی افزود: افراد نباید همراه غذا مایعاتی مانند آب یا دوغ بنوشند یا ماست، ترشی و سالاد مصرف کنند، بنابراین باید بین نوشیدن مایعات یا خوردن این مواد غذایی با غذای اصلی حدود ۲ ساعت فاصله باشد.

نحوه خوابیدن مبتلایان به ریفلاکس معده

او ادامه داد: دراز کشیدن هم بلافاصله پس از مصرف غذا ممنوع است، بنابراین اشخاص باید یک تا ۲ ساعت پس از خوردن غذای اصلی بخوابند همچنین مبتلایان به رفلاکس هنگام خوابیدن باید یک بالش بلند زیر سر خود بگذارند تا برگشت اسید از معده به مری کمتر اتفاق بیفتد.

غفارزاده بیان کرد: مصرف یک قاشق مرباخوری یا غذاخوری رب به، به سفت کردن دهانه معده، به بهبود رفلاکس کمک می‌کند، استفاده از به پخته شده به شکل آب‌پز یا دمنوش و مربای به هم در درمان این عارضه نقشی موثر دارد، افراد باید از خوردن میوه به، به شکل خام پرهیز کنند.

این متخصص طب سنتی بیان کرد: به در برخی افراد باعث یبوست می‌شود، بنابراین مبتلایان به یبوست باید در مصرف این میوه احتیاط کنند.

درمان رفلاکس معده

او مصرف پودر آویشن همراه غذا را در درمان رفلاکس معده موثر دانست و گفت: نوشیدن دمنوش آویشن یک ساعت پس از مصرف غذای اصلی هم به کاهش علائم رفلاکس کمک می‌کند؛ البته افراد نباید در استفاده از آویشن زیاده‌روی کنند.

غفارزاده بیان کرد: مصرف تخم گشنیز پودر شده همراه با غذا یا سبزی گشنیز به همراه پلو، با سفت کردن دهانه تحتانی معده در بهبود علائم رفلاکس موثر است.

SEDKIS استخـــدام SEDKIS
پخش سدکیس نمایندگی شرکت سالار شیراز
جهت تکمیل کادر خود به افراد با شرایط زیر نیازمند است

عنوان شغل	جنسیت	تعداد	سابقه کار
بازاریاب	آقا / خانم	۱۰ نفر	جهت شهرستانهای خوزستان بصورت بومی
حسابدارو کارپرداز	خانم	۲ نفر	حداقل مدرک لیسانس
قفسه چین یا ورماژور	خانم	۳ نفر	جهت شهرستانهای خوزستان بصورت بومی
مامور پخش	آقا	۲ نفر	با سابقه کار و ضامن معتبر

جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره : ۰۹۱۶ ۷۵۰ ۸۰۰۹ تماس حاصل نمایید .
Sedkis81@yahoo.com

جوشکاری حفاظ و آکاردئونی
ماهان
قابل نصب جلوی درب های ضد سرقت
دربهای دوجداره ، پنجره های دوجداره
درب برقی ، شیشه سکوریت ، تراس
۰۹۱۶۳۱۷۵۷۲۸–۳۲۲۶۱۲۷۲–۰۶۱ دغاولی

موسسه حقوقی و داوری میزان عدل
میزان عدل
✓ ارائه خدمات حقوقی
✓ رسیدگی به دعاوی حقوقی از طریق مرجع داوری
✓ متخصص درحوزه روابط کار
✓ بازنشستگی سخت و زیان آور
✓ دعاوی کارگر و کارفرما
✓ دعاوی ثبت احوال ، تغییر نام و نام خانوادگی
تلفکس: ۳۲۲۰۱۷۰۸ تلفن : ۳۲۲۰۱۷۰۷ همراه : ۰۹۱۶۵۳۰۶۳۰۰–۰۹۳۶۸۷۸۹۰۰۱
آدرس: اهواز ، چهارراه آبادان ، بلوار آیت ا... بهبهانی (ره) بین خیابان های شهید صدرالسادات (سیروس) و نادری طبقه دوم ، طبقه فوقانی ستاد بازسازی عتبات عالیات

گروه صنعتی عباسپور (آدرین)
جهت افزایش کادر واحدهای فروش و توزیع خود از متقاضیان واجد شرایط زیر دعوت به همکاری می نماید

عنوان شغل	شرایط
سرپرست فروش	حداقل ۳ سال سابقه کار در شرکتهای پخش صنایع غذایی
ویزیتور حضوری	دارای سابقه و یا مبتدی و روابط عمومی بالا
ویزیتور تلفنی	دارای حداقل ۲ سال سابقه فروش بصورت تلفنی – روابط عمومی بالا

مزایا: حقوق ثابت ، پورسانت ، پاداش ، ایاب و ذهاب ، بیمه تامین اجتماعی و بیمه تکمیلی
تلفن تماس : ۰۹۰۲ ۱۵۶ ۴۵۷۲
آدرس: اهواز ، سه راه خرمشهر ، بعد از ترمینال حمیدیه جنب CNG ایرانیان

لیزر جدیدترین ومدرن ترین
درمان هموروئید (بواسیر)
دکتر جهانشاهی
مطب: خیابان سلمان فارسی خیابان قنادان زاده مجتمع پزشکی سجاد
۳۲۲۲۷۸۵۱
دکترسرمست
کلینیک بیمارستان مهر شیفت عصر
۰۹۳۹۵۷۷۴۷۶۳
دکتر مشهدی زاده
مطب :کیانپارس خیابان اسفند شرقی ساختمان اسفند
۳۲۲۲۱۹۸۵–۳۳۳۳۰۲۸۰