

سخن بزرگان

بر روی زمین چیزی بزرگتر از انسان نیست و در انسان چیزی بزرگتر از فکر او.

(همیلتون)

سلامت



کمزورهای تغذیه‌ای رایج که به آنها اهمیت نمی‌دهید

روزانه ۲.۴ میکروگرم ویتامین ب ۱۲ غایب می‌شود و دیگر منابع حیوانی گوشت مرغ، گاو، کبوتر، یک فنجان کلم پخته و ۱۲ هستند. یک فنجان کلم پخته نیز ۱.۱۸ میکروگرم ویتامین ب ۱۲ دارد.

فقر ویتامین آ: ویتامین آ به افزایش سلامت بینایی، تقویت سیستم ایمنی بدن و حفظ سلامت قلب، ریه‌ها و کلیه‌ها کمک می‌کند. برای افراد بالای ۴ سال، مصرف روزانه ۵ هزار واحد بین‌المللی ویتامین آ ضروری است. نصف فنجان کلم پخته شده ۱۷۷ درصد از نیاز شما به ویتامین آ را در طول روز برطرف می‌کند. ماهی قزل‌آلا، طالبی، زردآلو، هویج و فراورده‌های لبنی حاوی این ویتامین هستند.

فقر ویتامین ای: این ویتامین به محافظت از سلول‌ها در برابر آلودگی هوا و دیگر خطرات زیست محیطی کمک می‌کند و تقویت کننده سیستم ایمنی بدن است. بزرگسالان نیاز به مصرف ۱۵ میکروگرم یا ۲۲ واحد بین‌المللی ویتامین ای در روز دارند. ویتامین ای در روغن‌های گیاهی، آجیل، اسفناج، کلم بروکلی، غلات غنی شده و حبوبات یافت می‌شود.

فقر فولات: کمبود فولات تا حدی در مقایسه با ریزمغذی‌های دیگر کاهش یافته است. فولات به تقسیم سلول‌های بدن کمک می‌کند و در دوران بارداری نقش مهمی در جلوگیری از نقص‌های لوله عصبی مانند اسپینابیفیدا دارد. فولات یا همان اسید فولیک در منابع طبیعی مانند سبزیجات، آجیل، لوبیا، و آب پرتقال یافت می‌شود. بزرگسالان روزانه به ۴۰۰ میکروگرم فولات نیاز دارند.

به خاطر داشته باشید که مصرف آهن با برخی منابع گیاهی از جمله مرکبات، به جذب آن کمک می‌کند.

فقر ویتامین دی: مصرف ویتامین دی برای حفظ سلامت استخوان‌ها و عضلات و اعصاب ضروری به نظر می‌رسد. مصرف ویتامین دی همچنین به سیستم ایمنی بدن و تقویت آن برای مبارزه با بیماری‌ها کمک می‌کند. قرار گرفتن در معرض نور خورشید یکی از بهترین راه‌ها برای تأمین ویتامین دی روزانه است با این حال سازمان غذا و داروی آمریکا توصیه کرده که بزرگسالان بین سنین ۱۹ تا ۷۰ سال روزانه حداقل به ۶۰۰ واحد بین‌المللی و افراد مسن به ۸۰۰ واحد بین‌المللی از این ویتامین نیازمندند. ماهی، قارچ، شیر، غلات و آب پرتقال غنی شده، منابع مهم ویتامین دی هستند.

فقر ویتامین سی: این ویتامین به مبارزه با آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد در بدن کمک می‌کند و منجر به بهبود زخم‌ها و افزایش ایمنی بدن می‌شود. کمبود ویتامین سی خود را با لثه‌های متورم، درد مفاصل، دیر بهبود یافتن زخم، و... نشان می‌دهد. میزان نیاز روزانه به ویتامین سی به سن بستگی دارد. مردان بالغ روزانه به ۹۰ میلی‌گرم و زنان بالغ به ۷۵ میلی‌گرم ویتامین سی نیاز دارند.

آب پرتقال، فلفل قرمز، کیوی، سبزی‌زمینی پخته، توت فرنگی منابع غنی از ویتامین سی هستند. **فقر ویتامین ب ۱۲:** این ویتامین به اعصاب و سلامت سلول‌های خون کمک می‌کند. احساس ضعف و خستگی، بی‌حسی و سوزن سوزن شدن دست‌ها و پاها از جمله علائم فقر ویتامین ب ۱۲ است. نوجوانان و بزرگسالان نیاز به

کم و بیش اکثر افراد خستگی، احساس سوزن سوزن شدن دست و پا، افسردگی و... را در خود سراغ دارند. اما قبل از این که با دیدن این علائم نگرانی عمده درباره سلامت خود داشته باشید، بهتر است وضعیت ریزمغذی‌ها و ویتامین‌ها در بدن خود را بررسی کنید.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از آژوای سلامت اکثر مردم از کمبود ریزمغذی‌ها رنج می‌برند و در عین حال علائم این کمبودها را نمی‌دانند. رایج‌ترین کمبودهای تغذیه‌ای از این قرارند:

فقر ویتامین ب ۶: این ویتامین در دوران بارداری برای رشد طبیعی مغز جنین مورد نیاز است. مبتلایان به فقر ویتامین ب ۶ در معرض خطر ابتلا به سرطان ریه و دیگر سرطان‌ها، خارش و ترک‌گوشه دهان، احساس افسردگی، و... هستند.

این در حالی است که بزرگسالان در سنین ۱۹ تا ۵۰ سال، نیاز به دریافت ۱.۳ میلی‌گرم ویتامین ب ۶ در طول روز دارند و آن‌هم از طریق مصرف ماهی تن، ماهی قزل‌آلا، مرغ، بوقلمون، گوشت گاو و غلات غنی شده.

فقر آهن: بدن برای حمل اکسیژن به سراسر اندام‌ها نیاز به ساخت هموگلوبین از طریق مصرف آهن دارد. زنان بزرگسال در سنین باروری باید روزانه ۱۸ میلی‌گرم آهن در روز مصرف کنند و این میزان در مردان و زنان مسن تر ۸ میلی‌گرم است. گوشت بدون چربی، غذاهای دریایی، مرغ، غلات غنی شده، حبوبات، آجیل، و برخی میوه‌های خشک، منابع غنی از آهن هستند. یک نصف فنجان اسفناج پخته شده نیز در حدود ۳ میلی‌گرم آهن به بدن می‌رساند.

تحقیقات نشان می‌دهد، مقادیر زیاد هورمون استرس (کورتیزول) با مصرف این ویتامین به حالت تعادل برمی‌گردد.

موز: موز با داشتن ویتامین B6 به تولید سروتونین و کاهش استرس کمک می‌کند. موز در عین کاهش استرس، خواب‌آور نبوده، آرام‌بخش مناسبی است. نکات غذایی برای کاهش استرس:

صرف منظم وعده‌های غذایی: حذف یک وعده غذایی، باعث نوسان شدید سطح گلوکز خون می‌شود و خستگی، تحریک‌پذیری، اضطراب و عصبانیت را به دنبال دارد. بهتر است، وعده‌های غذایی به طور منظم و با فاصله چهار تا پنج ساعت مصرف شوند.

مصرف ترکیبی از مواد غذایی پخته و خام: مصرف مواد غذایی خام در کنار مواد غذایی پخته به ایجاد آرامش در بدن کمک می‌کند. سبزی‌های خام می‌توانند استرس را از طریق مکانیکی کم کنند.

مرکبات: خوردن کرفس یا هویج باعث حرکت ویتامین C مرکباتی مانند پرتقال، تولید هورمون‌های استرس را کاهش می‌دهد.



بدون داشتن عوارض جانبی ایفا کند.

سبزیجات سبزرنگ: اسید فولیک موجود در این سبزیجات به تولید دوپامین و سروتونین کمک می‌کند. مطالعات نشان داده، کمبود اسید فولیک، افسردگی، تحریک‌پذیری و اضطراب را به دنبال دارد.

بادام: وجود ویتامین B2، ویتامین B6، ویتامین C مرکباتی مانند پرتقال، تولید هورمون‌های استرس را کاهش می‌دهد.

غذاها تأثیر زیادی بر نوسانات روحی ما دارند. برخی مواد غذایی با کاهش میزان هورمون‌ها به بدن در مقابله با استرس کمک کرده، برخی دیگر تنش‌های روحی را در ما تشدید می‌کنند.

به گزارش جام جم، با مواد غذایی و عاداتی که در داشتن یک روحیه آرام به شما کمک می‌کنند، آشنا شوید:

زغال‌اخته: رنگدانه آنتوسیانین موجود در زغال‌اخته نوعی آنتی‌اکسیدان است که به تولید دوپامین - ماده ضروری برای تنظیم حالات روحی - توسط مغز کمک می‌کند. زغال‌اخته در افزایش تعداد گلبول‌های سفیدی که به مقابله با استرس کمک می‌کنند، نقش دارد.

ماهی سالمون: ماهی‌هایی مانند سالمون و ساردین، منبع مهمی از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که در داشتن یک روحیه سالم نقش دارند. تحقیقات نشان می‌دهد، مصرف این اسیدهای چرب، سطح اضطراب را تا ۲۰ درصد کاهش می‌دهد. امگا ۳ همچنین می‌تواند نقش داروهای ضدافسردگی را

ترفندی برای داشتن دندان‌هایی زیبا و سالم

وی افزود: از سوی دیگر ارتباط دندان‌ها با ارگان‌های داخلی از جمله دستگاه گوارش افزایش اعتماد به نفس و ارتباط مؤثر کلامی و اجتماعی با دیگران غیر قابل انکار است و ...

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از تسنیم، مبتدیان طهری درباره راه‌های داشتن دندان‌های سالم و زیبا اظهار کرد: نقش دندان‌ها در زیبایی چهره و در نتیجه افزایش اعتماد به نفس و ارتباط مؤثر کلامی و اجتماعی با دیگران غیر قابل انکار است.

دندان‌ها توسط دست از عوامل حفظ سلامت دندان‌ها است.

شستن دندان‌ها با نمک و عسل راهی برای سلامت دندان‌ها: مالدین و شستن دندان‌ها با نمک و عسل (می‌توان نمک و عسل را در پارچه‌ای بسته و به دندان مالید شود)، استفاده از مسواک با نرمی مناسب (مسواک نباید خشن باشد) و استفاده از خلال دندان برای دفع ریزه‌های غذایی در لابه لای دندان‌ها در سلامت دندان مؤثر

فواید مهم درمانی و زیبایی تفاله چای

خنک شده را روی چشم‌های‌تان بگذارید و اجازه دهید چند دقیقه‌ای بماند.

۳. موهای مرتب و براق: اگر موهای‌تان دچار خشکی می‌شود از مقداری چای سیاه استفاده کنید و آن را به موهای‌تان اسپری کنید، برای براقی موهای‌تان از چای سبز استفاده کنید.

۴. از بین بردن پف چشم: از کیسه چای یا برگ چای دم شده داخل دستمال تمیز استفاده کنید و روی چشم‌های‌تان بگذارید، پف چشم‌های‌تان را می‌گیرد.

۵. بوی بد پا: پس از آن که پای‌تان را از کفش بیرون آوردید با چای بشویید.

عرق تیرگی پوست: برای رفع تیرگی پوست از برگ چای یا چای کیسه‌ای استفاده کنید.

میزان، تفاله چای یکی از بهترین ماسک‌های زیبایی و از جمله پرخاصیت‌ترین داروهای گیاهی به شما می‌آید.

۱. حساسیت پوستی: پس از نوشیدن چای، برگ‌ها یا کیسه چای را دور نریزید و بگذارید خنک شود، سپس به شکل ماسک روی پوست قرار دهید.

چای خنک شده و پیچیده داخل دستمال تمیز یا چای کیسه‌ای

چای یکی از پرطرفدارترین نوشیدنی‌ها نزد ایرانیان است. نوشیدن چای به اندازه مناسب در طول روز برای سلامت انسان بسیار مفید است و فواید بسیاری را در خود دارد؛ اما این‌ها تنها فواید نوشیدن چای نیست!

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از



۸ خاصیت شگفت‌انگیز ژلاتین برای سلامتی

مقدار قابل توجهی چربی ناسالم است. ژلاتین منبع پروتئینی است که حاوی چربی نیست.

کمک به عملکرد سیستم گوارشی: ژلاتین به شکل‌های مختلفی به هضم غذا کمک می‌کند. به طور مثال «گلیسین» موجود در ژلاتین سلامت جداره مخاطی معده را حفظ می‌کند.

تسکین درد مفصلی: کلاژن موجود در ژلاتین درد مفصلی مرتبط با التهاب را کاهش می‌دهد.

کمک به کنترل قند خون: اگرچه لازم است تحقیقات بیشتری انجام شود اما نتایج یک بررسی حاکیست گلیسین یکی از آمینو اسیدهای ژلاتین است که کنترل قند خون در مبتلایان به دیابت نوع ۲ را بهبود می‌دهد.

رژیم غذایی تأمین کنند. آمینو اسید موجود در ژلاتین معمولاً در استخوان‌ها و ارگان‌های برخی حیوانات پیدا می‌شود. از آنجایی که بیشتر افراد این بخش از بدن حیوانات را مصرف نمی‌کنند افزودن ژلاتین به رژیم‌های غذایی سودمند است. ژلاتین خواص متعددی برای سلامتی دارد که شامل موارد زیر است:

بهبود سلامت پوست: کلاژن ظاهر سالم و جوانی به پوست می‌دهد. با بالا رفتن سن بدن به طور طبیعی کلاژن از دست می‌دهد و موجب چین و چروک در پوست می‌شود. به همین دلیل مصرف ژلاتین به عنوان منبعی از کلاژن شیوه‌ای طبیعی برای بهبود ظاهر پوست است.

ژلاتین از جمله خوراکی‌هایی است که شاید جزو گزینیه‌های نخست خوردنی‌های سالم قرار نگیرد اما این ماده خوراکی دارای خواص غیرمنتظره‌ای برای سلامتی است.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از ایستا، ژلاتین عمدتاً از پروتئین تشکیل شده است. در واقع با جوشاندن استخوان حیوانات، غضروف‌ها و پوست آن‌ها کلاژن گرفته می‌شود و ژلاتین به دست می‌آید. کلاژن پروتئین فیبری است که ماهیچه‌ها، استخوان‌ها و پوست در حیوانات را به هم مرتبط می‌کند.

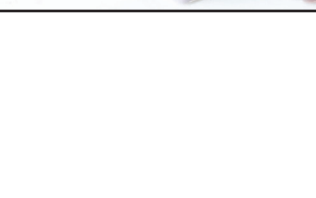
زمانی که کلاژن فرآوری شود به ماده‌ای بی‌رنگ و بی‌مزه به نام ژلاتین تبدیل می‌شود. ژلاتین پس از آنکه سرد شود باقی‌تله مانند پیدا می‌کند.

فواید ژلاتین برای سلامتی با خواص کلاژن مشابه است زیرا ژلاتین هم حاوی همان آمینو اسیدهاست. ژلاتین از چندین آمینو اسید برخوردار است. آمینو اسیدها موادی هستند که برای تولید پروتئین با هم ترکیب می‌شوند و برای کارکرد صحیح ارگان‌های مختلف و تأمین انرژی ضروری هستند.

در حالی که بدن انسان برخی از این آمینو اسیدها را تولید می‌کند بسیاری از افراد باید آمینو اسید مازاد مورد نیاز خود را از طریق

ژلاتین خود کمکی کنید.

۷. غذایان را با سوپ شروع کنید: گرسنگی دادن به خودتان برای کاهش وزن هرگز ایده خوبی نیست چون تنها نتیجه‌اش این است که بالاخره به پرخوری خواهید افتاد. در عوض سعی کنید در ابتدای غذا، با یک خوراک سالم، حجمی از معده‌تان را پُر کنید.



راه‌های کاهش یا حذف رفتارهای بی‌نظمی دانش‌آموزان

معلم رفتارهای بی‌نظم را مشخص و قوانین کلاس را مطرح کند . به طور انفرادی با افراد نامنظم برخورد کرده دلایل را جویا شوند.۳ دانش‌آموزان باید رفتار مطلوب را مورد نظر معلم را بشناسند.۴. بی‌توجهی به رفتار نامنظم دانش‌آموزان باعث می‌شود تا وی احساس کند که معلم فردی ناکارآمد است.

۵. شرط لازم برای اجرای قوانین قابل درک و فهم بودن آن برای دانش‌آموزان است ۶. آغاز کلاس با جذابیت و متعاقب آن دادن آزادی بیشتر به دانش‌آموز.

۷. علاقه‌مند کردن دانش‌آموز به درس با یادگیری معنادار ۸. خاموشی: برای اینکه رفتار نامطلوب دانش‌آموز ادامه نیابد می‌بایست شرایط طوری فراهم شود که برای انجام دادن آن رفتار نامطلوب پاداشی دریافت نکنند ۹. اشباع: رفتار

مطلوب است تقویت می‌کنیم ۱۱. محروم کردن: به دلیل رفتار نامطلوب از دریافت تقویتی محروم می‌شود ۱۲. جنبه الگویی: معلم باید برای شاگرد الگو بوده و عامل و محرک نظم باشد ۱۳. سپردن مسئولیت: باید مسئولیت‌هایی در رابطه با نظم به دانش‌آموز سپردن شود.

۱۴. یادآوری نظم به صورت یک کلمه‌ای مثلاً گفتن کلمه مرتب مؤثرتر از پنج دقیقه سخنرانی است ۱۵. ارائه داستان‌هایی از رعایت نظم و ترتیب در زندگی بزرگان برای دانش‌آموزان ۱۶. ورزش بهترین فعالیت برای تربیت و نظم دادن به دانش‌آموز می‌باشد؛ مثلاً حرکات صفی دو میدانی والیبال تأثیر به‌سزایی در ایجاد نظم دانش‌آموز دارد ۱۷. عادت به یادداشت کردن تاریخ و برنامه‌ها مانند تاریخ امتحانات فعالیت‌ها بر روی تقویم و نصب در کلاس.

اینگونه هفته‌ای نیم کیلو وزن کم کنید!

۲. بیشتر بخوابید بیشتر افراد کاملاً از این موضوع آگاهاند که باید بیشتر بخوابند، اما عده‌ای کمی این موضوع را جدی می‌گیرند. اگر به دنبال کاهش وزن هستید، پس بیشتر و بهتر خوابیدن باید یکی از بهترین تکنیک‌های شما برای رسیدن به هدف‌تان باشد. کمبود خواب باعث افزایش اشتها به طرق مختلف می‌شود. حتی اگر با زودتر رفتن به رختخواب هم نتوانستید وزن اضافی‌تان را کم کنید، به هر حال این عادت باید همچنان بخشی مهم از عادات سلامتی شما باشد. بدون استراحت کافی، بیشتر در معرض بیماری‌های جدی قرار خواهید گرفت.

۳. از ظروف قرمز رنگ استفاده کنید توصیه به استفاده از بشقاب و فنجان قرمزرنگ در سال‌های اخیر، به عنوان یک استراتژی جهت کاهش دریافت کالری، مورد سؤال و بحث بوده است.

دو مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۲ انجام شد تا نشان دهد رنگ چه تأثیری بر مصرف غذا دارد، معلوم شد افرادی که در ظروف قرمز غذا می‌خورند، تمایل شان به پرخوری کمتر است.

۴. به جای سرخ کردن، تنوری یا کبابی کنید کارشناسان تغذیه در مورد خوردن غذاهای سرخ شده هشدار می‌دهند؛ اما آیا این شیوه از پخت و پز واقعاً این‌قدر مضر است؟ این‌طور که ثابت شده، بله. در مورد بعضی از غذاها، جایگزین کردن شیوه‌ی بهتر و سالم‌تر منجر به مصرف ۱۰۰ کالری کمتر تنها در یک وعده‌ی کوچک

مزگان افشاری نقر - معاون آموزشی دبستان شهدای هسته‌ای ۲، ناحیه ۲

معلم رفتارهای بی‌نظم را مشخص و قوانین کلاس را مطرح کند . به طور انفرادی با افراد نامنظم برخورد کرده دلایل را جویا شوند.۳ دانش‌آموزان باید رفتار مطلوب را مورد نظر معلم را بشناسند.۴. بی‌توجهی به رفتار نامنظم دانش‌آموزان باعث می‌شود تا وی احساس کند که معلم فردی ناکارآمد است.

۵. شرط لازم برای اجرای قوانین قابل درک و فهم بودن آن برای دانش‌آموزان است ۶. آغاز کلاس با جذابیت و متعاقب آن دادن آزادی بیشتر به دانش‌آموز.

۷. علاقه‌مند کردن دانش‌آموز به درس با یادگیری معنادار ۸. خاموشی: برای اینکه رفتار نامطلوب دانش‌آموز ادامه نیابد می‌بایست شرایط طوری فراهم شود که برای انجام دادن آن رفتار نامطلوب پاداشی دریافت نکنند ۹. اشباع: رفتار

اینگونه هفته‌ای نیم کیلو وزن کم کنید!

۲. بیشتر بخوابید بیشتر افراد کاملاً از این موضوع آگاهاند که باید بیشتر بخوابند، اما عده‌ای کمی این موضوع را جدی می‌گیرند. اگر به دنبال کاهش وزن هستید، پس بیشتر و بهتر خوابیدن باید یکی از بهترین تکنیک‌های شما برای رسیدن به هدف‌تان باشد. کمبود خواب باعث افزایش اشتها به طرق مختلف می‌شود. حتی اگر با زودتر رفتن به رختخواب هم نتوانستید وزن اضافی‌تان را کم کنید، به هر حال این عادت باید همچنان بخشی مهم از عادات سلامتی شما باشد. بدون استراحت کافی، بیشتر در معرض بیماری‌های جدی قرار خواهید گرفت.

۳. از ظروف قرمز رنگ استفاده کنید توصیه به استفاده از بشقاب و فنجان قرمزرنگ در سال‌های اخیر، به عنوان یک استراتژی جهت کاهش دریافت کالری، مورد سؤال و بحث بوده است.

دو مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۲ انجام شد تا نشان دهد رنگ چه تأثیری بر مصرف غذا دارد، معلوم شد افرادی که در ظروف قرمز غذا می‌خورند، تمایل شان به پرخوری کمتر است.

۴. به جای سرخ کردن، تنوری یا کبابی کنید کارشناسان تغذیه در مورد خوردن غذاهای سرخ شده هشدار می‌دهند؛ اما آیا این شیوه از پخت و پز واقعاً این‌قدر مضر است؟ این‌طور که ثابت شده، بله. در مورد بعضی از غذاها، جایگزین کردن شیوه‌ی بهتر و سالم‌تر منجر به مصرف ۱۰۰ کالری کمتر تنها در یک وعده‌ی کوچک