روزنامه طلوع

تاریخ ۷ مهر ۱۳۹۷ شنبه

صفحه ۵

شماره ۲۳۴۳

سال بیست و چهارم

فارسی

ضرب‌المثل‌های جهان

هر که را صبر نیست حکمت نیست.

رژیم غذایی حجمی چیست؟

کلید اصلی رژیم حجمی، تمرکز بر احساس سیری کامل است. دکتر رولز می‌گوید که مردم به دلیل انواع و میزان مواد غذایی که می‌خورند، احساس سیری کامل می‌کنند، نه به دلیل تعداد کالری یا گرم چربی، پروتئین یا کربوهیدرات. در رژیم غذایی حجمی که یک رژیم غذایی ابداع شده توسط دکتر باربارا رولزاست، این کار را به‌راحتی می‌توانید انجام دهید. برخلاف رژیم‌های غذایی که مبتنی بر محرومیت است، در رژیم حجمی این امکان فراهم است که غذاهای سالمی را به مقدار زیاد بخورید و درعین‌حال وزن‌کم کنید.

ترفند این رژیم این است که غذاهای مناسب را انتخاب کنید تا احساس سیری کامل کرده و کالری کمتری مصرف کنید. رژیم حجمی، به شما اجازه می‌دهد که بیشتر بخورید و درعین‌حال وزن‌کم کنید. البته با این برنامه در مدت‌کم نمی‌توانید وزن زیادی از دست بدهید، درواقع این رژیم یک برنامه درازمدت است که شما با تنظیم کالری روزانه با کالری مصرفی از طریق پیاده‌روی و ورزش، به اهداف کاهش وزن خود دست می‌یابید.

چه چیزی بخورید و چه چیزی نخورید؟

شما می‌توانید هر چیزی را بخورید، اما باید به تعداد کالری که در مقدار مشخص مواد غذایی است، توجه داشته باشید.

غذاهایی با تراکم انرژی بالا، کالری زیادی دارد و برعکس ارزش غذایی زیادی ندارد، اما موادی با تراکم انرژی‌کم دارای کالری کمتر با حجم بیشتری است.

دکتر رولز غذاها را به چهار دسته تقسیم می‌کند:

دسته اول: شامل میوه‌های همیشه مجاز یا سبزی‌های غیر نشاسته‌ای (مانند بروکلی، گوجه‌فرنگی، قارچ) و سوپ‌هایی با پایه آب‌گوشت است.

دسته دوم: شامل دانه‌های کامل و سبوس‌دار (مانند برنج قهوه‌ای و ماکارونی تهیه شده از آرد گندم کامل) پروتئین‌های کم‌چرب، حبوبات و لبنیات کم‌چرب است.

دسته سوم: شامل تکه‌های کوچکی از غذاهایی مانند نان دسر، اسنک‌های تهیه شده بدون چربی، پنیر و گوشت با چربی بالاتر است.

دسته چهارم: شامل قسمت‌هایی از مواد غذایی سرخ شده، آب‌نبات، کوکی‌ها، آجیل‌ها و چربی‌هاست.

هرروز سه وعده غذایی، دو وعده تنقلات و یک دسر خواهید خورد. در رژیم غذایی حجمی مواد غذایی حاوی آب، مانند بسیاری از میوه‌ها و سبزی‌ها اهمیت ویژه‌ای دارد؛ زیرا بدون اضافه کردن کالری زیاد شما را سیر می‌کند.

دکتر رولز می‌گوید آشامیدن آب کافی نیست، زیرا این کار فقط تشنگی شما را برطرف می‌کند، اما گرسنگی شما را برطرف نمی‌کند.

انتخاب با شماست

شما باید به تراکم و چگالی انرژی غذاهای انتخابی خود توجه زیادی داشته باشید. برای مثال، در مورد کالری‌ها یک‌کاسه بزرگ سوپ ازنظر کالری با یک‌ششم از چیزبرگر برابر است.

ورزش

شما با استفاده از یک‌قدم شمار به‌طور روزانه شروع به‌اضافه کردن ۱۵۰ قدم در فعالیت‌های روزانه خود کنید. هدف اول این است که تا پایان هفته به روزانه ۱۰۰۰ گام برسید.

محدودیت‌های غذایی

این رژیم برای گیاه‌خواران و کسانی که نیاز به محدود کردن نمک و چربی دارند، انعطاف‌پذیر است.

نتیجه رژیم غذایی حجمی

توصیه می‌شود از یک رژیم غذایی مغذی که هر متخصص تغذیه‌ای می‌تواند تجویز کند، پیروی کنید؛ کالری و چربی ناسالم را قطع و مقدار زیادی سبزیجات و میوه‌های پر فیبر مصرف کنید.

این رژیم غذایی عمدتاً یک تغییر شیوه زندگی است و به شما کمک می‌کند انتخاب‌های عاقلانه‌تری برای تغذیه داشته باشید که به کاهش پایدار و درازمدت وزن شما کمک می‌کند.

رژیم غذایی برای افراد دارای شرایط خاص

رژیم غذایی حجمی، درعین‌حال که برای کاهش وزن استفاده می‌شود، به‌راحتی برای بسیاری از بیماران قابل‌انعطاف است. کاهش وزن برای بیماری‌های مختلفی ازجمله دیابت، فشارخون بالا، بیماری قلبی، آپنه خواب آرتریت و... مفید است. کاهش وزن حتی ممکن است نیاز شما به داروها را کاهش دهد. قبل از شروع این رژیم با پزشک خود مشورت کنید.

رژیم غذایی حجمی به شما چگونگی انتخاب غذاهای بهتر و کاهش کالری بدون محرومیت را آموزش می‌دهد. این رژیم برای هرکسی که می‌خواهد یک تغذیه سالم، اما یک رژیم انعطاف‌پذیر داشته باشد، ایدئال است.

ردپای سیگار در بروز ۱۳ سرطان

بنابر اعلام کارشناسان، سیگار موجب بروز ۹۰ درصد سرطان‌های ریه، ۵۰ درصد بیماری‌های قلبی عروقی، ۷۵ درصد بیماری‌های تنفسی و ۱۲ درصد کل مرگ‌ها و ۳۰ درصد مرگ‌های بین ۳۰ تا ۵۰ سالگی است.

انواع فرآورده‌های دخانی شامل سیگار، پیپ، قلیان، تنباکوی جویدنی و سیگار سبب ایجاد سرطان می‌شوند. برخلاف تصور رایج در جامعه که ناشی از ترفندهای تبلیغاتی صنعت دخانیات است، خطر سرطان‌زایی در سیگارهای با قطران کمتر برابر با خطر سرطان‌زایی در سیگارهای معمولی است؛ چراکه افراد سیگاری به علت محرومیت از نیکوتین، سیگارهای کم قطران را به تعدادی زیادتر و با پک‌های عمیق‌تر مصرف می‌کنند.

مصرف سیگار احتمال بروز چه بیماری‌هایی را افزایش می‌دهد؟

افراد سیگاری همچنین با سیگار کشیدن سبب افزایش احتمال بروز سرطان در اعضای مختلف بدن خود و اطرافیانشان می‌شوند. سرطان‌های ایجاد شده در اثر مصرف دخانیات شامل سرطان ریه، حفره دهانی، حلق، بینی، حنجره، مری، معده، لوزالمعده، سرطان خون، کلیه و مثانه، سرطان گردن رحم و سرطان مقعد است.

خطر ابتلا به سرطان لوزالمعده در کمین سیگاری‌ها

میزان متوسط کاهش طول عمر سیگاری‌ها هشت سال است. هرچند برای آن‌هایی که در میان‌سالی فوت می‌کنند (۳۵ تا ۶۹ سالگی) این میزان حدود ۲۲ سال است. مطالعات متعددی رابطه مستقیم بین میزان قطران موجود در سیگار و سرطان‌های قسمت فوقانی دستگاه گوارش را نشان داده است. با مصرف روزانه ۲۰ نخ سیگار، خطر سرطان لوزالمعده در مردان پنج برابر و در زنان ۶ برابر می‌شود. تحقیقات نشان داده است که برای پیشگیری از سرطان لوزالمعده، پرهیز از استعمال دخانیات همراه با رژیم غذایی و مصرف غذاهای کم‌چرب و پرفیبر لازم است.

خطر سرطان گردن رحم در زنان سیگاری دو برابر بیشتر از زنان غیر سیگاری است. با مصرف سیگار، خطر پیشرفت سرطان‌های گردن رحم به‌ویژه از نوع سرطان سلول سنگفرشی افزایش می‌یابد. این خطر در سیگاری‌های تحمیلی نیز بالا است. همچنین مردان سیگاری ۷۰ درصد و زنان سیگاری ۴۰ درصد احتمال بیشتری برای ابتلا به سرطان کلیه و مثانه دارند.

سیگاری‌ها دو برابر بیشتر در معرض ابتلا به سرطان پوست

مصرف تنباکو در فرم‌های جویدنی و مصرف پیپ یک عامل خطر مهم برای سرطان‌های دهان، حلق و مری در کشورهای درحال‌توسعه است. سرطان حفره دهان در مصرف‌کنندگان روزانه، ۱۰ برابر بیشتر است. همچنین افراد سیگاری دو برابر بیشتر از افراد غیر سیگاری درخطر ابتلا به سرطان پوست قرار دارند.

شانس ضعیف بهبودی سرطان ریه

براثر مصرف دخانیات باگذشت زمان در بافت‌هایی که به‌طور دائم توسط قطران موجود در مواد دخانی تحریک شده‌اند، سرطان ریه و برونش گسترش می‌یابد. با توجه به رشد پیشرونده این سرطان و تشخیص دشوار آن در مراحل اولیه، شانس بهبودی سرطان ریه بسیار ضعیف است.

در افرادی که به علت فعالیت شغلی در معرض بیماری‌های ریوی هستند، استعمال دخانیات احتمال بروز سرطان ریه را افزایش می‌دهد. هرچه مصرف سیگار در سنین پایین‌تر شروع شود، تعداد نخ‌های سیگار بیشتر باشد و محتوای قطران سیگار بیشتر باشد، احتمال بیشتری برای ابتلا به سرطان ریه وجود دارد.

۹۰ درصد سرطان‌های ریه در اثر استعمال دخانیات

بنا بر اعلام دبیرخانه ستاد کشوری کنترل و مبارزه ملی با دخانیات، ۹۰ درصد سرطان‌های ریه و ۸۳ درصد مرگ‌ومیر ناشی از سرطان ریه در اثر استعمال دخانیات است. نباید فراموش کرد که مصرف تنباکو به روش‌های مختلف علاوه بر سرطان ریه می‌تواند منجر به بروز سرطان‌های متعدد در اعضای مختلف بدن شده، سلامتی فرد و درنتیجه سلامتی جامعه را به خطر اندازد.

سیگار با افزایش احتمال بروز سرطان و کاهش کیفیت و کمیت زندگی، مانع پیشرفت جامعه در تمامی جنبه‌ها ازجمله علمی، اقتصادی، اجتماعی و... می‌شود.

چگونه تشخیص دهیم که دچار کمبود پروتئین شده‌ایم؟

افرادی که گیاه‌خوار هستند یا رژیم‌های غذایی محدودکننده دیگری را تجربه می‌کنند بدون آنکه اطلاعی داشته باشند به کمبود شدید یا خفیف پروتئین دچار می‌شوند.

در این مقاله به برخی از نشانه‌های کمبود پروتئین در بدن اشاره‌کرده که به شرح زیر است:

احساس گرسنگی در اکثر مواقع

افزایش اشتها می‌تواند نشان‌دهنده این باشد که میزان کافی پروتئین در رژیم غذایی وجود ندارد.

به گفته متخصصان تغذیه، در این مواقع صرف‌نظر از سن یا شاخص توده بدنی، میل فرد به مصرف پروتئین به حدی قوی است که تا زمان دریافت حجم کافی پروتئین میل به خوردن دارد و درنتیجه بیش ازآنچه لازم است غذا می‌خورد.

از دست دادن حجم عضلانی

فرآیند حفظ قدرت ماهیچه‌ای و حمایت از بازیابی آن بدون وجود آمینواسیدهای کافی سخت خواهد بود. درصورتی‌که رژیم غذایی فاقد میزان کافی آمینواسید باشد بدن برای تأمین این آمینواسیدها از رشته‌های عضلانی، اقدام به تجزیه ماهیچه‌ها می‌کند.

مرتب بیمار شدن

مطالعات نشان می‌دهد سیستم ایمنی در نبود میزان کافی پروتئین شرایط سختی را متحمل می‌شود؛ زیرا این کمبود به از دست رفتن سلول‌های T در بدن منجر می‌شود که در حفظ بدن در برابر باکتری‌ها و ویروس‌ها اهمیت دارند. در این شرایط بدن در برابر عفونت‌ها آسیب‌پذیرتر می‌شود.

ریزش مو

مو از پروتئین به وجود می‌آید و به همین دلیل دریافت روزانه پروتئین ضروری است که میزان آن حداقل یک‌کف‌دست خوراکی‌های حاوی پروتئین در وعده صبحانه و نهار است.

ورم دست‌ها و پاها

آدم اصطلاح پزشکی است که به جمع شدن مایعات اضافی در بافت‌های بدن اشاره دارد که باعث می‌شود بدن متورم شود. به گفته پزشکان، پروتئین کافی برای نگه‌داشتن آب و نمک در داخل عروق خونی موردنیاز است تا از نفوذ مایعات به بافت‌ها جلوگیری کند.

توصیه‌هایی برای کاهش وزن بیشتر پس از ورزش

بسیاری از افراد تصور می‌کنند که برنامه ورزشی آنها است که میزان وزن کم کردن را مشخص می‌کند؛ اما کارهای دیگری که بعد از ورزش یا در زمانی که ورزش نمی‌کنیم انجام می‌دهیم نیز بسیار مهم و اثرگذار هستند.

برای این‌که نتیجه ورزش را بیشتر کنیم باید به بدن امکان این‌که ریکاوری انجام دهد را بدهیم. کارهایی که در زمان خارج از ورزش انجام می‌دهیم به‌اندازه ورزش مهم هستند.

این توصیه‌ها می‌تواند به شما کمک کند تا کاهش وزن بیشتری داشته باشید و اثرگذاری ورزش را افزایش دهید:

بخوابید

خوابیدن به کاهش وزن کمک می‌کند. خواب عمیق کمک می‌کند که بافت‌های عضلانی‌ترمیم شوند و هورمون رشد افزایش یابد. کمبود خواب باعث افزایش وزن می‌شود. زمانی که خسته هستید بدن شما موادی ترشح می‌کند که بیشتر نیاز به قند پیدا می‌کنید. بدن غذا و مواد غذایی که سریع به انرژی تبدیل شوند را می‌طلبد.

انجام فعالیت‌های آرام

در بین روزهایی که ورزش شدید و سنگین انجام می‌دهید فعالیت آرام داشته باشید. این کار باعث می‌شود که جریان خون در عضلات ادامه پیدا کند. درد عضلانی کمتر شود و سیستم عصبی فعال باشد. برای مثال ورزش‌هایی همچون یوگا یا پیاده‌روی انجام دهد.

به غذای بعد از ورزش توجه کنید

بعد از ورزش یک میان وعده مفید مصرف کنید. سعی کنید در این میان وعده پروتئین داشته باشید. تخم‌مرغ می‌تواند مناسب باشد. شیر کم‌چرب و آب‌میوه نیز گزینه‌های خوبی هستند.

ماساژ داشته باشید

ماساژ بعد از ورزش می‌تواند ۶۰ درصد به ریکاوری کمک کند. ماساژ تورم بافت‌های ماهیچه‌ای را کاهش می‌دهد و میزان جریان خون را افزایش می‌دهد.

بیشتر آب بنوشید

کمبود آب باعث می‌شود که سوخت‌وساز بدن کاهش یابد. برای هر ساعتی که ورزش می‌کنید ۵۰ تا ۶۰ میلی‌لیتر آب نیاز دارید. یک بطری آب استاندارد حدود ۵۰۰ میلی‌لیتر است. چهار بطری آب معادل هشت لیوان آب است.

آگهی مناقصه((یک مرحله ای)) ۲-۹۷۰۷۰۴

جمهوری اسلامی ایران
وزارت ورزش و جوانان
اداره کل ورزش و جوانان استان کهگیلویه و بویراحمد

نوبت دوم

اداره کل ورزش و جوانان استان کهگیلویه و بویراحمد در نظر دارد احداث پروژه های زیر را از طریق مناقصه به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید لذا از کلیه شرکتهای دارای رتبه ابنیه جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می آید پروژه بر اساس فهرست بهای پایه سال ۱۳۹۷ برآورد شده است.

ردیف	پروژه	محل اجرا	برآورد اولیه به ریال	مبلغ تضمین به ریال	رتبه
۱	احداث چمن مصنوعی چهار بیشه	گچساران	۴/۱۱۲/۱۷۸/۴۴۳	۲۰۶/۰۰۰/۰۰۰	شرکت رتبه ۵ ابنیه
۲	احداث چمن مصنوعی شهرک ولیعصر	بهمئی	۴/۱۶۳/۸۳۳/۷۰۱	۲۰۹/۰۰۰/۰۰۰	شرکت رتبه ۵ ابنیه
۳	سالن ورزشی گچ بلند	بهمئی	۱۳/۷۳۹/۸۳۵/۵۲۸	۶۷۸/۰۰۰/۰۰۰	شرکت رتبه ۵ ابنیه
۴	احداث چمن مصنوعی پشه کان	گچساران	۳/۳۹۱/۱۱۲/۳۵۵	۱۷۰/۰۰۰/۰۰۰	شرکت رتبه ۵ ابنیه
۵	احداث چمن مصنوعی ایدنک	لنده	۴/۱۸۵/۰۴۳/۷۳۵	۲۱۰/۰۰۰/۰۰۰	شرکت رتبه ۵ ابنیه
۶	احداث چمن مصنوعی آب الوان	بهمئی	۴/۱۵۵/۰۱۹/۹۱۱	۲۰۸/۰۰۰/۰۰۰	شرکت رتبه ۵ ابنیه

× متقاضیان جهت دریافت اسناد مناقصه از روز پنج شنبه مورخ ۹۷/ ۰۷/۰۵ تا ساعت ۱۹ مورخه ۹۷/۰۷/۰۹ به سامانه الکترونیکی دولت مراجعه ضمن ارسال و تکمیل از طریق سامانه پاکتهای فیزیکی را نیز به آدرس اداره کل ارسال نمایند.

×× مهلت ارائه پیشنهاد تا پایان ساعت ۱۹ روز سه شنبه مورخه ۲۴/ ۹۷/۰۷ می باشد.

×××× بازگشایی پاکات روز چهارشنبه مورخ ۹۷/۰۷/۲۵ ساعت ۸ صبح می باشد.

××× محل تحویل فیزیکی اسناد حراست اداره کل ورزش و جوانان واقع در بلوار شهید قرنی نبش خیابان تختی مجموعه ورزشی شهدا

نوبت اول ۹۷/۰۷/۰۵

نوبت دوم ۹۷/۰۷/۰۷

دفتر فنی و مهندسی اداره کل ورزش و جوانان استان کهگیلویه و بویر احمد

۲۷۹۱۳