

مصرف میوسلی بهتر است یا کورن فلکس؟

✎ مدتی بود برای رسیدن به

وزن مناسب، دور یک سری

از تقلات پرکاری خط

کشیده بودم. به میوسلی و

کورن فلکس علاقه زیادی

دارم چون انواع مختلف آن حاوی ترکیبات متنوعی است که می‌تواند سبب تنوع وعده صبحانه یا میان وعده عصرانه شود. حالا که به وزن مطلوبی رسیده‌ام تصمیم گرفته‌ام محتاطانه مصرف آن را شروع کنم.

اغلب افراد با واژه کورن فلکس یا برشتوک آشنا هستند، اما شاید میوسلی را نشناسند و تفاوت این دو نوع محصول را ندانند. به همین منظور با دکتر آراسب دباغ مقدم، متخصص علوم و صنایع غذایی گفت‌وگوی کوتاهی انجام دادیم.

وی به جام جم گفت: غلات صبحانه انواع مختلف کورن فلکس و میوسلی را شامل می‌شود. کورن فلکس یا برشتوک شکل حجیم شده غلاتی مانند ذرت، گندم، برنج یا جو است، اما میوسلی علاوه بر غلات حجیم شده حاوی مغزهای آجیلی و تکه میوه‌های خشک است. میوسلی از کورن فلکس مغذی‌تر است؛ چون شامل انواع مختلف گروه‌های غذایی است اما چون شکر این محصول مشابه کورن فلکس بالاست، می‌تواند پرکالری و چاق‌کننده باشد. غلات صبحانه به اشکال مختلف پولکی، پفکی یا دانه کامل تولید می‌شود و تقریباً ارزش تغذیه‌ای یکسانی دارند. در اشکال پولکی و پفکی، غلات را آرد و خمیر کرده با دستگاه‌هایی فرم داده و تحت فشار، محصولی حجیم، هوادار و شکننده تولید می‌شود. انواعی که به شکل دانه کامل حجیم می‌شود چون سبوس گرفته هستند و فقط شکل کامل یک دانه غله را دارند در مقایسه با انواع پولکی و پفکی ارزش تغذیه‌ای برابری دارند. در غلات به‌کاررفته در کورن فلکس و میوسلی معمولاً از مواد نگهدارنده استفاده نمی‌شود. اما انواع رنگی آن حاوی مواد سنتتزی است که اغلب در تماس با شیر رنگ آن را تغییر می‌دهد. علاوه بر این در غلات صبحانه از نمک هم استفاده می‌شود و مصرف آن برای افراد مبتلا به فشار خون بالا باید محدود شود. دکتر دباغ مقدم افزود، بهترین غلات صبحانه انواع غنی شده آن با برخی ریزمغذی‌ها همچون کلسیم و آهن و... است.

درخصوص غلات صبحانه رژیمی هیچ‌گونه مواد خوراکی که به‌صورت مطلق رژیمی باشد نداریم و انواعی از کورن فلکس‌ها که بدون شکر هستند و گفته می‌شود با میوه‌های خشک یا شربت ذرت و گلوکز شیرین شده‌اند حاوی قند و کالری بوده و چاق‌کننده بوده و برای افراد دیابتی مضر است. این نوع غلات به واسطه جذب شیر و آمیبوه، ملین شده و به رفیع پیوست کمک می‌کند. این محصول را می‌توانید به صورت خانگی و از ترکیب گندمک، ذرت حجیم شده، کنجد، کشمش، مویز، بادام، فندق و تکه میوه‌های خشک همراه مقداری عسل تهیه کنید.

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد. همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

۱	۳		۲		۶
	۲			۴	
۵	۷			۹	۱
		۶	۷		
			۸		
	۳	۴			
۲	۴			۶	۵
		۱		۸	
۶	۸		۱	۲	

۴	۹		۳	۷	۴
	۷		۴		
۳	۸		۲	۹	
		۴		۵	
		۸			
	۷	۳			
۷	۲			۴	۸
				۵	
		۹			۲

۵		۱			
	۷				
۹	۴				
			۳	۱	
			۹		۲
				۶	

۵		۴		۱	۹		۴		۷	۳		۹	۴
		۸		۷						۴			
۹	۱				۴				۲	۹			
			۷		۱						۵		
				۵							۸		
			۹		۸							۳	
۴	۶					۷	۲						
		۱			۸								
۳		۷			۵		۱						

داروی کلسترول خطر ابتلا به دیابت را افزایش می‌دهد

ویکتوریا زیگمونت، سرپرست تیم تحقیق درباره اثر داروی کلسترول می‌گوید: ما با بررسی گزارش‌های سلامت و داده‌های مربوط به بیماران دریافتیم تلاش برای کاهش بیماری قلبی می‌تواند در یک مشکل دیگر سلامت نیز نقش داشته باشد. استاتین‌ها گروهی از داروهای کاهنده کلسترول و فشارخون هستند که خطر



حمله قلبی و سکته را نیز کاهش می‌دهند. محققان دریافتند مصرف کنندگان این داروها در مقایسه با افرادی که آن را مصرف نمی‌کنند بیش از دو برابر در معرض خطر ابتلا به دیابت قرار دارند. حتی کسانی که بیش از دو سال از شروع مصرف داروهای کاهش کلسترول‌شان می‌گذرد بیش از سه برابر در معرض ریسک ابتلا

مرا به خاطرت نگه دار...

با زوال عقل و آلزایمر که از آسیب‌های مغزی شایع در سنین بالا است، بیشتر آشنا شوید

عوارض و علائم زوال عقل



میزان ابتلا در دنیا

هرسال ده میلیون نفر در دنیا به تعداد افراد مبتلا اضافه می‌شوند
در هر سه ثانیه یک نفر

تا سال ۱۳۹۴ ۵۰ میلیون نفر در سراسر دنیا مبتلا شده بودند

تا سال ۱۴۳۰ این تعداد سه برابر خواهد شد



کشوره‌ای کم درآمد و با درآمد متوسط بیشتر در معرض ابتلا به بیماری زوال عقل هستند



حمایت خانواده‌ها و دوستان
بیشترین کمک برای فرد مبتلا است

افرادی که از این بیماران نگهداری می‌کنند بیشتر در معرض آسیب‌های روحی جسمی و اقتصادی خواهند بود

برنامه سازمان بهداشت جهانی برای کاهش ابتلا تا سال ۱۴۰۴



تاثیر یوگا بر اضطراب زنان باردار

محققان ایرانی در مقاله‌ای نقش یوگا بر کنترل اضطراب دوران بارداری را بررسی کردند. در این پژوهش آمده است: «از آنجاکه تولد یک تجربه استرس‌زاست خودکارآمدی و اعتماد به نفس نقش مهمی در ادراک مادر برای انجام زایمان ایفا می‌کند. گزارش‌های جدید نشان داده است زنانی که در زمان بارداری سطح اطمینان بیشتری نسبت به توانایی انجام زایمان دارند، درد کمتری را طی زایمان احساس می‌کنند. امروزه مداخلات متنوعی برای کنترل اضطراب

و یوگاست. در این تحقیق جامعه پژوهشی شامل ۶۰نخست‌زای مراجعه‌کننده به مراکز جامع سلامت شهرستان زاهدان از مهر۹۶تا اردیبهشت ۹۷ بود. افراد گروه مداخله پس از دریافت مطالب آموزشی در مورد مزایای یوگا، آموزش‌های عملی آن را در باشگاه تحت نظر مربی یوگا و پژوهشگر دریافت کردند و افراد گروه کنترل در این مدت از مراقبت‌های معمول برخوردار بودند. نتایج این پژوهش حاکی از آن بود که آموزش‌های دوران بارداری میانگین نمره اضطراب زنان و افزایش نمره خودکارآمدی زایمان در گروه مداخله یوگا به طور چشمگیری کاهش می‌دهد.» / ایسنا

موفقیت ۹۰ درصدی داروهای آزمایشگاهی بیماری ابولا

محققان براساس بررسی‌های انجام گرفته روی داروی آزمایشی ابولا اظهار کردند: این دارو در بهبود علائم بیماری تاثیر ۹۰ درصدی داشته است. این محققان با بیان این‌که پس از انجام تحقیقات روی دو نوع دارو تاثیر چشمگیر آنها در افزایش طول عمر بیماران مشخص شد، اظهار کردند: به زودی ابولا به بیماری قابل پیشگیری و درمان‌پذیر تبدیل می‌شود.

چهار نوع دارو روی تعدادی بیمار در جمهوری کنگو که با شیوع گسترده این ویروس روبه‌رو بودند مورد آزمایش قرار گرفت. به گفته محققان دو نوع از این داروها به طور قابل توجهی در درمان بیماری اثربخش بوده‌اند. این دو دارو با نام‌های REGN-EB3 و mAb114 از طریق آنتی بادی ویروس ابولا را مورد هدف قرار داده و تاثیر آن را بر سلول‌های بدن انسان خنثی می‌کند. / ایسنا

۵	۶	۳	۴	۱	۹	۸	۷																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
---	---	---	---	---	---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

۳	۲	۸	۱	۴	۹	۷	۶	۵
۹	۱	۷	۲	۵	۴	۶	۸	۳
۶	۵	۳	۸	۷	۹	۲	۱	۴
۲	۷	۶	۵	۱	۳	۸	۴	۹
۸	۳	۴	۹	۲	۶	۱	۷	۵
۴	۹	۱	۶	۷	۵	۸	۳	۲
۹	۱	۵	۴	۷	۲	۳	۶	۸
۳	۸	۲	۵	۱	۶	۷	۹	۴
۶	۴	۷	۸	۹	۳	۵	۲	۱

۴	۳	۷	۶	۹	۸	۱	۵	۴	۶
۵	۸	۱	۴	۷	۲	۹	۳	۶	۸
۶	۲	۹	۵	۳	۱	۴	۸	۷	۹
۹	۶	۳	۸	۴	۲	۱	۵	۴	۶
۷	۱	۴	۲	۵	۳	۸	۶	۹	۱
۸	۵	۲	۱	۶	۹	۷	۴	۳	۱
۲	۷	۸	۳	۱	۵	۶	۹	۴	۱
۱	۴	۵	۹	۲	۶	۳	۷	۸	۵
۳	۹	۶	۷	۸	۴	۵	۲	۱	۴