

کلینیک دیابت

نادیازکالوند | گروه دانش و سلامت

افراد مبتلا به دیابت برای این که بتوانند بیماری خود را به خوبی مدیریت کنند و از پیامدهای مخرب آن در امان بمانند، باید به وضعیت



❓ چرا مقدار غذای مصرفی برای کنترل دیابت مهم است؟

مهم نیست که از چه برنامه غذایی، شمارش کربوهیدرات ها، یا هر م غذای پیروی می کنید؛ مقدار مصرف وعده غذایی در کنترل دیابت نقش اصلی را بازی می کند. مثلاً ممکن است یک قاشق غذاخوری روغن مارگارین یا شکر اضافی، به نظر زیاد نیاید اما مقدار قند خون را بسیار زیاد افزایش دهد یا موجب اضافه وزن تان شود.

برای تعیین درست مقدار غذای مصرفی تان باید از وسایلی مانند پیمانه‌های اندازه‌گیری استاندارد، قاشق یا ترازوی آشپزخانه استفاده کنید و پس از مدتی متوجه می‌شوید که برای کنترل دیابت تان باید چه مقدار غذا مصرف کنید. هر چند ماه یک‌بار مقدار غذای مصرفی و اثر آن روی دیابت تان را بازبینی کنید و مراقب باشید، بیش از حد مجاز غذا مصرف نکنید.



ذرت بوداده

میان وعده مفیدی است؟

ذرت پوداده یا همان پاپ کورن می تواند یک میان وعده سالم باشد. این خوراکی خوشمزه در واقع نوعی غلات کامل است، بنابراین ممکن است فوایدی مانند کاهش خطر ابتلا به بیماری های مزمن مانند دیابت را به همراه داشته باشد. با این حال، کیفیت غذایی ذرت پوداده با توجه به موادی که برای تهیه آن استفاده می شود، بسیار متفاوت است. می توانید با دقت در انتخاب افزودنی های به ذرت خود اضافه می کنید. مانند روغن، طعم دهنده ها و سایر مواد افزودنی مانند میوه های خشک، ارزش غذایی بیشتری به آن دهید.



برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک تر 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.

		ᵛ				ʔ		
		ᵑ				ʙ		
ᶑ	ʔ	ʙ				ʌ	ᵛ	ʔ
			ʔ	ᶑ	ʌ			
			ʔ		ʔ			
			ᵛ	ᶑ	ʌ			
ʌ	ʌ	ʔ				ʔ	ʔ	ʙ
		ʔ				ᵛ		
		ᶑ				ʌ		

		୩				୬		
		୮				୧୧		
ୱ	୧୧	୧				୧୨	୧୩	୧୪
			୧୫	୧୬	୧୭			
			୧୮		୧୯			
			୨୦	୨୧	୨୨			
୨୩	୨୪	୨୫				୨୬	୨୭	୨୮
		୨୯				୩୦		
		୩୧				୩୨		

رطوبت رسانی پوست خشک
آلئوها را مملو از مواد معدنی
آنزیم‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها و
ویتامین‌های A، C و E است

تسکین التهاب پوست
اسیدهای چرب آلوئه‌ورا همراه
آنزیمی به نام برادی کینین می‌تواند
به آرامش پوست کمک کند

**بهبود سوختگی‌ها و زخم‌های جزئی
آلئوئوراسرعت بهبود زخم‌های
سوختگی جزئی را تا ۹۰ روز
افزایش می‌دهد**

درمان تبخال
خواص ضد ویروسی این گیاه ممکن
است به مبارزه با ویروس تبخال
کمک کند

یک‌کننده طبیعی پوست
بئه‌ورا با قوام ژل ماندی که دارد
عنوان یک پاک‌کننده طبیعی به خوبی
بل می‌کند

مزیت‌های آلوئه ورا برای پوست

زیتون پرورده، صدرنشین سفره جهانی خام گیاه خواری

در اخباری که اخیراً در فضای مجازی منتشر شده، در نظر سنجی وبسایتی با نام «اطلس جهانی غذا»؛ ریتون پرورده ایران، مدرنشین فهرست ۱۰ غای گیاهی جهان معرفی شده است. این سایت به صورت تخصصی به معرفی غذاها، نوشیدنی‌ها، خوراکی‌ها و رستوران‌ها در سراسر دنیا می‌پردازد و به عنوان مرجعی جهانی شناخته می‌شود. با توجه به این‌که در سال‌های اخیر خام‌گاهواری پیروان زیادی پیدا کرده به همین علت این وبگاه، فهرستی از محبوب‌ترین غذاهای این گروه را به هدف معرفی کردن عالی‌ترین پیش‌غذاهای خام‌گاهواریان مورد توجه به مردم گردانده است؛ نظر سنجی‌ای که بار دیگر پرچم غذاهای گیاهی را به همین شهر شریف قرار داده است؛ نظر سنجی‌ای که شاید دیگر پرچم غذاهای گیاهی را به میان خلاق خوراک‌شناسی یونسکو جهانی نباشد بود بالا برده است. به همین ش‌غذای محبوب و ارزش غذایی آن را بررسی کرده‌ایم.

خوراکی یا غذای ایرانی در صدر فهرست قرار گرفته باشد. این درحالی است که پیش غذاها ی مکزیک و سو ری در رتبه دوم و سوم و هوموس لبنانی با اختلاف در رتبه ششم قرار گرفته است.

تفاوت خام گیاهخواری و گیاهخواری

بد نیست بدانید خام گیاهخواران با گیاهخواران متفاوت هستند. خام گیاهخواران (وگان‌ها)، گیاهان را فقط در دهای مشخص حرارت داده و عملاً پخته صرف نمی‌کنند و تنها محصولاتی را می‌خورند که در زمین پروبی و سبز شود و حتی از خوردن عسل یا گیاهان فراوری شده و ... خودداری می‌کنند. در صورتی که گیاهخواران (وجترین‌ها)، بیشتر از گیاهان کاملاً حرارت دیده و پخته استفاده می‌کنند. افرادی که از رژیم خام گیاهخواری پیروی می‌کنند معتقدند

که نوع رژیم‌شان مفیدترین و سالم‌ترین نوع تغذیه در جهان است.

چرا زیتون پرورده گیلان مقام آورد؟

در این سایت زیتون پرورده نظرسنجی شده متعلق به استان گیلان و ترکیبات اصلی آن زیتون بدون هسته و رب انار به همراه گردوی آسیاب شده، سیر و گیاهان تازه‌ای مانند کشمش و نعنا و دانه‌های انار و مقادیر زیادی روغن زیتون معرفی شده است. این پیش غذا با دورچین به صورت سر و سر و به طور سنتی به عنوان پیش غذا یا میان وعده استفاده می‌شود اما چه عاملی سبب صدرنشین شدن زیتون پرورده شده است؟ این پیش غذا با دورچین در میان غذاهای خام به دلیل دارا بودن مخلوطی از ترکیبات مغذی و مفرح همچون روغن زیتون، سیر، گردو، رب انار و غده‌ای برای فراگیر کردن در میان حامدیاران جایگاه نغذهای آبلائی پیدا کرده است. از خدایان پستونی مزاج زیتون پرورده نرم و از نظر تری و خشکی معتدل است. زیتون پرورده به دلیل ترکیبات و چاقی‌هایی که دارد آشته‌آور خوبی است و توصیه شده که همراه با غذا مصرف شود. در منابع طب سنتی، بهرین نام، زیتون پرورده، است که با گردو، بادام، سرکه خنکی، روغن بادام، اسبزه‌ای، گلاب و انارترش تهیه شده باشد. مصرف زیتون رسیده پرورده‌ای که با مواد اولیه مرغوب و تازه تهیه شده باشد به همه افراد توصیه می‌شود. تنوع مرغوب این پیش‌غذا غنی از زیتون‌های، فیبر، اسیدهای چرب مفید، غشایخارنگ (آنتا ۹ و ۳) با خاصیت ضد التهابی و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی با خاصیت ضدسرطانی بوده و جهت کمک به تقویت عملکرد دستگاه گوارش خاصیت لینت‌دهنده داشته و برای درمان یبوست تجویز می‌شود.

دافستنی‌ها

۴ فایده آب درمانی متضاد

برای بسیاری از ما گزینه‌های دوش گرفتن محدود به تعداد دفعات حمام کردن در طول هفته یا استفاده از انواع خاصی از محصولات شوینده است اما جنبه دیگری نیز برای این برنامه روزمره وجود دارد و آن تغییر دمای آب است که می‌تواند تأثیرات مختلفی را بر پوست شما داشته باشد.

را کاهش می‌دهد. بااین حال، توجه داشته باشید که برای گرفتن بهترین نتیجه، دمای آبگرم نباید از ۴۰ درجه سانتی‌گراد بیشتر شود.

تقویت سیستم ایمنی

پزشکان معتقدند دوش کنتراست روشی مؤثر برای تقویت سیستم ایمنی بدن در برابر بیماری‌های رایج مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا است. یافته‌های محققان هندی حاکی از این است که دوش کنتراست با افزایش تولید گلوبول‌های سفید خونی مبارزه‌کننده با بیماری‌ها، به تقویت عملکرد سیستم ایمنی کمک می‌کند.

رعایت احتیاط لازم است

دوش متضاد برای همه افراد مناسب نیست. افرادی که پوست حساس و خشک دارند باید بسیار مراقب باشند، زیرا آب داغ می تواند به پوست آسیب برساند. افراد مبتلا به بیماری های قلبی - عروقی مانند آرتیتری قلبی، فشارخون بالا و ترومبوز ورید عمقی هم باید از دوش متضاد اجتناب کنند. اگر هر یک از این شرایط یا هر مشکل جدی زمین سلامت دارید، حتما در مورد دوش متضاد با پزشک مشورت کنید.

منبع: huffpost.com و ba-bamail.com

