عکس: فضای مجازی

افراط در مصرف غذاهای سلامت چه تبعاتی دارد؟

تب سالم خوری

سالاد، مرغ و آجیل را تبدیل به غذای اصلی‌ام کردم گفتم اینها که دیگر ضرر ندارد اما برعکس هم وزنم بالا رفت هم مدام سرگیجه داشتم

گزارش

ترانه بنی یعقوب
گزارش نویس

هر روز ۱۵ تا بادام بو داده، ۳ پیمانه گرانولا، شش خرما، دو عدد تخم مرغ با ترکیب روغن زیتون صبحانه‌اش را تشکیل می‌داد، به قول خودش یک صبحانه کاملاً سالم. اما چرا با وجود اینکه این همه غذاهای سلامت خورد وقتی به پزشک مراجعه کرد چربی و قند خونش باز بالا بود. اصلاً همه چیزش به هم ریخته بود، جوری که باورش نمی‌شد. تازه هر روز ناهار یک وعده مفصل سالاد با پنیر و مرغ هم می‌خورد بدون اینکه لب به برنج و نان بزند پس چرا این همه تلاش و رژیم غذایی سالمش این طور شد؟ او که مثل بقیه هر روز برای صبحانه یک خروارنان و پنیر و کره نمی‌خورد چرا؟ خودش را که با بقیه مقایسه می‌کند بیشتر لجش می‌گیرد. آنها که ناهارشان هر روز پلو و خورشت ومرغ سرخ کرده است. این همه سختی به خودش داد و حالا...

حتماً شما هم این روزها از سالم خوری و رژیم سالم زیاد شنیده‌اید بویژه اگر در اینستاگرام فعالید حتماً تا به حال چشمتان به بلاگرهای اینستاگرامی حوزه غذا یا فودبلاگرها افتاده. آنهایی که مکرراً توصیه‌هایی درباره سالم خوری می‌کنند. توصیه‌هایی شبیه اینکه اگر می‌خواهید سلامت بمانید یا وزن تان کنترل شود هر روزباید چند عدد بادام بخورید، یا برای افزایش سوخت و ساز بدن و یا سلامت قلب تان هر روز چند فنجان قهوه بنوشید، گرانولا بخورید، جودوسر بخورید، به جای شکر ازعسل استفاده کنید. حتی بلاگرهایی هستند که این ترکیبات به اصطلاح سالم را در یک پکیج می‌فروشند و درباره سالم خوری تبلیغات زیادی می‌کنند جوری که برای برخی عطش سالم خوری به وجود آورده‌اند اما غافل از آنکه سالم خوری هم قواعد خودش را دارد و مصرف بی‌رویه یا نادرست برخی از محصولاتی که سالم هستند هم می‌تواند عواقب بدی داشته با شد.

محمد یک از آنهایی است که از خوردن غذاهای به ظاهر سالم تجربه خوبی ندارد: «آنقدر گفتند سالم بخور همه بدنت درست می‌شود که ما هم افتادیم به سالم خوری. ناهار سینه مرغ گریل می‌خوردم با کاهو پیچ و لیمو یا کلم قرمز و سفید و هویج و پیازچه و جعفری می‌خوردم. شب‌ها هم فقط حبوبات می‌خوردم. نمی‌دانم بادام هندی و کنجد هم قوت قالبم بود اما فکر می‌کنی چه شد نه تنها وزنم کمتر نشد که به خاطر استفاده زیاد از سبزیجات معده‌ام هم که سالم بود آسیب دید.

دکتر که رفتم گفت نباید این همه سبزی خام می‌خوردی یا زیاد آجیل مصرف کرده‌ای و نباید این همه می‌خوردی. درست است که این چیزها مفید است اما مصرف بی‌رویه‌اش خوب نیست

دکتر که رفتم گفت نباید این همه سبزی خام می‌خوردی یا گفت زیاد آجیل مصرف کرده‌ای و نباید این همه می‌خوردی. درست است که این چیزها مفید است اما مصرف بی‌رویه‌اش خوب نیست. راستی از گرانولا یادم رفت برایتان بگویم همان ترکیب جوی‌دوسر و مغز خرد شده که می‌گویند یا عسل مخلوط شده معلوم شد نه تنها شیرینی گرانولا از عسل نیست که با شکر است. تازه پزشک به من گفت آن آجیل‌های بو داده توی گرانولا اصلاً هم جزو غذاهای سالم به حساب نمی‌آید، فهمیدم هر چه را تبلیغ می‌کنند نباید بدون تحقیق خورد چون گاهی خیلی مضر است.»

فرشته هم ازسالم خوری تجربه خوبی ندارد ومعتقد است تبلیغات درباره سالم خوری اگر بدون توجه انجام شود نتایج بدی دارد و بیشتر برای تبلیغ کننده‌اش آب و نان دارد تا برای مصرف کننده‌اش: «سالاد، مرغ و آجیل را تبدیل به غذای اصلی‌ام کردم گفتم اینها که دیگر ضرر ندارد اما بر عکس هم وزنم بالا رفت هم مدام سرگیجه داشتم. روزانه مقدار زیادی بادام و فندق و بادام هندی می‌خوردم. خرما و عسل هم در رژیم غذایی‌ام بود دکتر اما بعداً به من گفت که نباید مقدار زیادی آجیل مصرف می‌کردم. مثلاً گفت روزی سه عدد بادام، دو عدد بادام هندی باید در رژیم غذایی‌ات باشد آن هم خام نه بو داده. یا خوردن بیش از حد عسل هم مضر است.»

«باکس صبحانه سالم برای کسانی که بهانه می‌آورند غذای سالم تهیه کردن سخت است و چه کسی حال دارد برای تهیه‌اش وقت بگذارد.» درست حدس زدید این تبلیغ یک فودبلاگر اینستاگرامی است که صبحانه سالم می‌فروشد. او در ادامه این تبلیغ تأکید می‌کند که این غذا حتی برای گیاه‌خواران و کسانی که رژیم کتو(رژیم بر پایه پروتئین و چربی) دارند هم مناسب است حالا اگرمی خواهید بدانید در این باکس چه چیزهایی موجود است: تخم مرغ، توت فرنگی، بادام، زیتون، خیار و کرفس و گرانولا تشکیل دهنده اصلی این باکس هاست. این باکس ها با قیمت بالایی به فروش می‌رسد و اتفاقاً کلی مشتری دارد.

تصویری از یک نخود درشت یکی دیگر از تبلیغات این صفحه است و بعد خواص نخود سم زدا، سرشاراز کلسیم، کمک به قند خون، کمک به فرایند هضم غذا، سرشار از کلسیم و کمک به خواب و حافظه. بعد از این تبلیغات البته که نخود هم می‌شود یک پای ثابت همین غذاهای سالم.

پگاه رضایی، مربی ورزش است و درباره علم تغذیه هم اطلاعات زیادی دارد: «این رژیم غذایی سالم و سالم خوری هم واقعاً کار دست یک عده داده و به قول معروف تعدادی از آن سوی بام افتاده‌اند. بگذارید برایتان یک مثال بزنم تا شاید بهتر متوجه موضوع و افراط برخی در استفاده از غذاهای مفید بشوید. همه می‌دانند قهوه برای بدن خوب است مثلاً استفاده از آن به خاطر کافئین که یک محرک طبیعی است به بهبود خلق و خو کمک می‌کند؛ خستگی را کم می‌کند و آنتی اکسیدان هم دارد. حالا فکر کنید همین قهوه را زیاد مصرف کنید، می‌دانید چه اتفاقی می‌افتد همین قهوه مفید می‌تواند باعث افزایش فشار خون شود، ترشح اسید معده را زیاد کند، باعث بروز اضطراب و عصبانیت و ضربان قلب شود. این موضوع درباره سایر خوراکی‌های مفید هم صدق می‌کند. مثلاً وقتی تصمیم به کاهش وزن می‌گیرید، فیبر برایتان مفید است و مصرف فیبر باعث می‌شود زودتر احساس سیری کنید و کمتر گرسنه شوید و این یعنی کاهش وزن بدون تحمل گرسنگی. اما اگر روزانه فیبر زیادی مصرف کنید مشکلات معده پیدا می‌کنید. یا کنسرو ماهی که در غذاهای سالم و رژیمی بر استفاده از آن بسیار تأکید می‌شود مصرف بیش از حدش مقدار زیادی جیوه وارد بدن‌تان می‌کند. یکی از تبلیغات خطرناکی که این روزها می‌بینیم تأکید بیش از حد در استفاده از شیرهای گیاهی است مثل شیرسویا و بادام که به دلیل داشتن مقدار زیاد شکر اتفاقاً اصلاً مفید هم نیست، یعنی شخص فکر می‌کند یک خوراکی مفید می‌خورد. در تهیه اغلب شیرهای گیاهی معمولاً مقدار بسیار کمی مواد گیاهی استفاده می‌شود؛ مثلاً یک لیوان شیربادام معمولاً حاوی چهارعدد بادام است. درباره مصرف بسیاری از خوراکی‌ها می‌توانم موارد این چنینی را نام ببرم مثلاً مصرف بیش از اندازه اسفناج یا کلم بروکلی هم واقعاً مفید نیست و مهم این است که سالم خوری یا تغذیه سالم ترکیبی از همه عناصر غذایی مورد نیاز بدن باشد و درست ترکیب شده باشد نه اینکه بی‌رویه مصرف شود. این نوع تغذیه شامل مقادیر مناسب از پروتئین، کربوهیدرات، چربی، ویتامین‌ها و مواد معدنی است که گاهی در انتخاب مواد غذایی سالم این ترکیب کاملاً به هم می‌ریزد یا با مصرف بی‌رویه کاملاً نتیجه عکس می‌دهد. مد سالم خوری هم بسیار گران و هم گاهی بسیار مضراست.»

حالا اگر شما هم هر روز صفحات اینستاگرام را بالا و پایین می‌کنید تا غذای سالمی پیدا کنید و آن را در رژیم غذایی تان بگنجانید یا روی غذاهای معمول تان حساسیت زیاد دارید و دائم دنبال سالم خوری هستید باید بدانید که هر کدام از این غذاهای سالم یا ترکیب شان با هم گاهی می‌تواند برایتان مضر با شد.

برش

یکی ازتبلیغات خطرناکی که این روزها می بینیم تأکید بیش از حد در استفاده از شیرهای گیاهی است مثل شیرسویا و بادام که به دلیل داشتن مقدار زیاد شکر اتفاقاً اصلاً مفید هم نیست، یعنی شخص فکرمی کند یک خوراکی مفید می خورد. در تهیه اغلب شیرهای گیاهی معمولاً مقدار بسیار کمی مواد گیاهی استفاده می‌شود

جدول سودوکو

ارقام ۱ تا ۹ را طوري در خانه‌هاي سفيد قرار دهيد كه هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌هاي كوچك ۳ در ۳ يكبار ديده شود

۴۲۲۲

آسان

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

متوسط

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

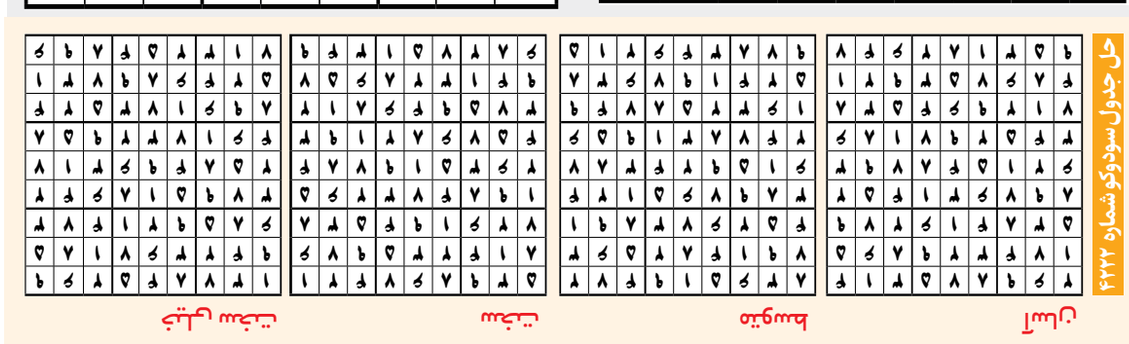
سخت

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

خیلی سخت

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

حل جدول سودوکو شماره ۴۲۲۲



یک جدول با دو شرح

جدول روزنامه *ایران* دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح‌ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

۸۱۹۱

جدول عادی

افقی:

۱- مضطرب و پریشان حواس - لازم بودن
۲- موهای پشت لب - قابلیت و استحقاق - کاغذ کپی
۳- عنکبوت - سلام - درجه‌دار
۴- یار هوی! - نیا - بدجنس، بدکار - پسر
۵- خم بزرگ - پی بردن - بالایی
۶- بالاتر از سرلشکر - وسیله ذوب لحیم و اتصال قطعات به یکدیگر - حرف جمع فارسی
۷- جای پختن نان در دکان نانوایی - کاری برای نشت‌گیری - جوان
۸- آبادی و دهکده - بازیکن هم‌تیمی - کشتی حمل بنزین
۹- پدر عرب - برچسب قیمت - قسمت ملودیک اپرا
۱۰- برج کج - نوعی پارچه - آدرس
۱۱- ثروت - بارز - مثل
۱۲- دستور - مثلث جغرافیایی - اسم ترکی - لغزش و اشتباه
۱۳- نوعی هواگرد - تکاور - برگ‌ها
۱۴- رواج دادن - دانا - همتا
۱۵- ره‌آورد شیروان - سلطان محمد خدابنده

عمودی:

۱- فیلمی از «منیر قیدی» (روی پرده سینما) - نیروهای نظامی یک کشور
۲- کشور آسیایی - جایزه بین‌المللی - نشان مخصوص کالا
۳- نوزاد - نور ضعیف - جیوه
۴- طلای انگلیسی - گونه‌ای از نمایش سبک - طرد کردن - واحد نظامی
۵- نصف سی و شش - تَرَک ظروف شکسته را می‌گرفت - سوره موجودات ناپیدا
۶- دو یار هم‌قد! - حاجت - دیکتاتور آلمانی
۷- نوعی بازی - درس ثابت رشته انسانی - بیزاری
۸- تزئین روی پلو- پسوند نگاه دارنده - جایگاه مخصوص فروش بلیط
۹- سرزمین باستانی - صاحب ذوق و خلاقیت - دورویی
۱۰- شهر استان لرستان - چیزها - خاک بتونه
۱۱- تنها - آهنین - هدیه و تحفه فرستادن
۱۲- حرف عصابی - یک عامیانه - فیلم افشین شرکت - بیماری مسری
۱۳- رباط پا - کنایه از سخت و سمج - برودت
۱۴- شرف و ناموس - ورزش چوبدستی - آخر چیزی
۱۵- منتهی شونده - اثری طبیعی و دیدنی در شمال تهران در مسیر کوهنوردی دربند به توچال

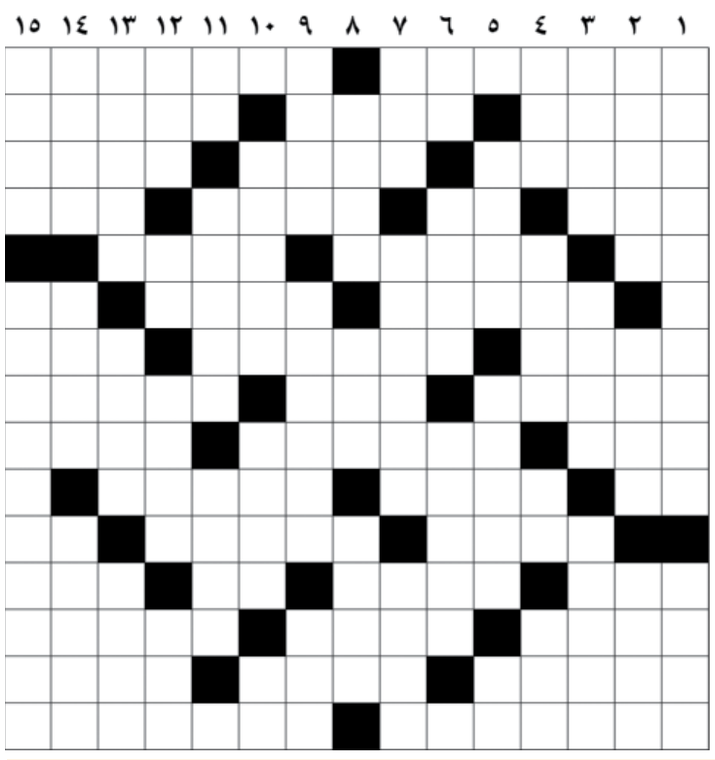
جدول ویژه

افقی:

۱- طفیلی - عاجز و ناتوان
۲- جاری - اهل یک ناحیه خاص - معاوضه کردن
۳- مادر - نصرانی - کشور نیشکر
۴- کلمه تصدیق - باز عامیانه! - پشتگرمی - قلعه نظامی
۵- آفرین - برادر خشایارشاه - دهی حومه جاسک
۶- مکمل نظم - ماه دوم خزان - ماه سریانی
۷- ظهور - سریالی از رضا ابوفاضلی - دانه‌کش بی‌آزار
۸- ایست انگلیسی - مفصلی در بدن - اختاپوس
۹- پسوند آلودگی - شهر «ترکیه» - از بازی‌های توپ و چوب
۱۰- سعی - ترویج دهنده - اسلوب
۱۱- کتاب «چسواو میوش» - ناسپاسی - یک لحظه
۱۲- برابر با - ریا - نشانه اسم مصدر - عدد
۱۳- آواز خواب - علم سرشماری - پیاپی بودن
۱۴- نامی برای خانم ها - گیاه صحرایی - ورقه آلومینیومی
۱۵- ده تاریخی طارم - نوعی تفنگ

عمودی:

۱- اثر «آنتوان اگزوپری» - متارکه
۲- دربدر - صورتگر - قسمتی از دست
۳- اتومبیلرانی - ساز ارامنه - وسیله حمل و نقل
۴- الکترود انجام عمل اکسایش - امید و اشتیاق - راوی - مستقبل
۵- صدای سرکشیدن - امضا - برآمدگی لاستیک
۶- تیر پیکاندار - قاره پرجمعیت - زبانی قراردادی میان دو تن
۷- میوه شیرین - مسرت - سمت راست
۸- مسلک، عقیده - زادگاه «هنریک ایبسن» - غذایی لذیذ
۹- میدان ورزش - یک فاکتور محافظت کننده در برابر اشعه مضر خورشید که در کرم‌های ضد آفتاب مورد استفاده قرار می‌گیرد - صدای بلند
۱۰- ماه انقلاب روسیه - جمع اسیر - مخفف آتش
۱۱- بُرس - عزم قوی - یک شیرینی بین‌المللی
۱۲- پرنده خرامان - پول رایج در ژاپن - اسم دخترانه - پایبندی به پیمان
۱۳- منطقه‌ای در «ترکیه» - فلز - نقل کننده سخن یا خبر از کسی
۱۴- ژرف‌بینی - سازمان کشورهای صادر کننده نفت - شهری در استان فارس
۱۵- نیست شدن - کارگردان فیلم «انتقام»



حل جدول عادی شماره ۸۱۹۰

حل جدول ویژه شماره ۸۱۹۰