



سرآشپز

دوماهنامه علمی آموزشی دانشگاه علوم پزشکی گناباد (بهمن و اسفند ۱۳۹۵)



ده نکته برای
تغذیه
بهتر دانشجویان



مواد غذایی
ضد استرس



اثر شگفت‌انگیز گردو بر
پوست و مو



سرآشپز

صاحب امتیاز:

اداره تغذیه معاونت فرهنگی و دانشجویی
دانشگاه علوم پزشکی گناباد

مدیر مسئول:

علی اکرامی

سر دبیر:

مهندس سالاری

طراحی و صفحه آرایی

فرشته پورشافعی

ترتیب شماره:

دو ماه نامه

هیات تحریریه:

مهندس سالاری، فرشته پورشافعی،

مصطفی محدثی

ناشر:

انتشارات دانشگاه علوم پزشکی گناباد

نشانی:

خراسان رضوی، گناباد، حاشیه جاده

آسیایی، معاونت فرهنگی دانشجویی

دانشگاه علوم پزشکی گناباد، اداره تغذیه

کد پستی: ۹۶۹۱۷۹۳۷۱۸

صندوق پستی: ۳۹۷

تلفن: ۰۵۱-۵۷۲۲۳۰۵۸

نمابر: ۰۵۱-۵۷۲۲۴۰۵۱



تغذیه در فصل سرد سال

ده نکته برای تغذیه بهتر دانشجویان

دانشجویان و مخصوصا دانشجویانی که دور از شهر خود زندگی می کنند، معمولا وقت کافی برای تهیه غذاهای متنوعتر ندارند، حتی اگر وقتش را هم داشته باشند ممکن است حوصله یا مهارت آشپزی کافی برای اینکار نداشته باشند یا بنا به دلایل اقتصادی از بعضی خرجهای غذایی صرفنظر کنند. یک دانشجوی خوابگاهی به راحتی به سمت غذاهای سریع، پر از کربوهیدرات (نشاسته یا چربی) کشیده می شود و معمولا گروههای غذایی لبنیات و میوه جات از رژیم غذایی او حذف می شوند. بطور خلاصه حفظ تغذیه سالم در دوران زندگی دانشجویی کمی سخت است.

اما چکار باید کرد؟

اگر دانشجو هستید یا به هر دلیلی در شهری دور از خانواده زندگی می کنید، می توانید با چند توصیه کوچک زیر رژیم غذایی بسیار سالمتری داشته باشید:

۱- صبحانه بخورید، حتی اگر یک لقمه باشد. بدن را شارژ می کند. جای دوری نمی رود به بدنتان خیر برسانید.

۲- با شکم خالی چای نخورید، حداقل در دسرسش ترش کردن معده است.

۳- هر روز میوه بخورید. ترکیبات خوشمزه و زیبایی هستند. اگر دستگاه گوارش برای مدتی رنگ میوه به خود نبیند به هم می ریزد. ویتامین و بسیاری موادضروری هم دارد.

۴- تخم مرغ خوب است اما نه برای هر روز و هر وعده، کمی تنوع هم بد نیست.

۵- می دانید داشتن کمی سبزی یا سالاد یا حتی ماست وسط سفره چقدر سفره را زیباتر و غذا را کاملتر می کند؟ خرج زیادی هم ندارد، وقتی هم نمی گیرد، پس فراموششان نکنید.

است. اما گاهی حرارت مزاجی جوانان این سردی را جبران می کند .

بار دیگر بر این نکته تاکید می کنیم که باید از میوه های فصل استفاده شود. درپاییزدیگر فصل مصرف میوه های تابستانی گذشته و بهتر است از میوه هایی که در منطقه زندگی مان رویش پیدا می کند، استفاده کنیم و از مصرف میوه های سردخانه ای خودداری کنیم و نکته بعد اینکه اگر فعالیت بدنی و ورزشی در فصل سرد سال بیشتر شود، می تواند به بدن ما انرژی بیشتری برساند و سردی مزاج را کاهش دهد.

به ویژه در فصل زمستان، ورزش متعادل رطوبت اضافه بدن را دفع می کند و کاهش این رطوبت در پیشگیری از بیماری های عفونی مانند سرماخوردگی، سینوزیت، عفونت گوش و... موثر است. هر چه رطوبت بیشتر باشد زمینه بروز این گونه عفونت ها افزایش پیدا می کند. در فصل های سرد سال، نوشیدن آب به ویژه آب سرد ناشتا مضر است و بهتر است از نوشیدنی هایی که طبع گرم تری دارد مانند شربت عسل استفاده کرد. همچنین مصرف دم نوش های گیاهی با طبع گرم مانند آویشن، بابونه و استوقودوس هم مفید است. افرادی که سوداوی هستند، می توانند در فصل پاییز از دم کرده گل گاوزبان استفاده کنند.

با آغاز ۶ ماه دوم سال و سرد شدن تدریجی هوا، باید در رژیم غذایی نیز تغییراتی ایجاد کرد.

در این ماه غلبه سودا زیاد می شود. زیرا باتوجه به این که سودا سرد و خشک است و طبع پاییز نیز سرد و خشک است، در افراد غلبه سودا بیشتر مشاهده می شود

.مصرف گوشت های معتدل مانند گوشت بره و بزغاله توصیه شده است اما باید از خوردن گوشت گاو که سودازاست، پرهیز شود.

خوراکی های خشک مانند غذاهای سرخ شده و کبابی مناسب این فصل نیست و مصرف آن باعث تشدید خشکی بدن می شود و علایمی مانند آگزما، بی خوابی، افزایش شک و وسواس به همراه دارد. با پرهیز از مصرف غذاهای خشک و مصرف به اندازه شیرینی های طبیعی، می توان از عوارض خشکی بدن کاست .

همین طور توصیه می شود که در این ماه افراد از حمام رفتن زیاد اجتناب کنند؛ البته منظور گذشتگان از حمام چیزی شبیه سونای امروزی است که باعث تعریق بدن می شود. بنابراین اگر بخواهیم این توصیه را امروزه کاربردی کنیم باید بگوییم بهتر است در این فصل افراد کمتر به سونا بروند. در این ماه توصیه شده است از مصرف بعضی میوه ها به ویژه خربزه و خیار پرهیز شود . توصیه کلی این است که هر میوه را در فصل خودش مصرف کنیم، از این رو مصرف میوه هایی که در سردخانه نگه داری می شود یا به شکل خاصی پرورش می یابد، یا از نقاط دیگر آورده می شود، برای سلامت مضر است.

رعایت این نکات برای افراد مسن اهمیت بیشتری دارد؛ زیرا با افزایش سن، مزاج سردتر می شود و پرهیز از مصرف سردی ها در فصل های سرد ضروری تر است. هر چند در سنین جوانی هم رعایت این نکات مهم



درباره نارنگی

نارنگی میوه ای زمستانی و غنی از ویتامین های A، B1، C، B2 می باشد. دانشمندان دانشکده داروسازی لیسه‌ستر ترکیبی را در پوست نارنگی به نام Salvestrol یافته‌اند که سلولهای سرطانی انسان حاوی آنزیم "۴۵۹" را نابود می‌کند و می‌تواند به درمان سرطانهای نظیر سرطان سینه، ریه، پروستات و تخمدان کمک شایانی کند. نارنگی حاوی پروتئین، چربی، قند، مقدار زیادی فسفر، کلسیم می باشد.

از خواص مهم نارنگی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:



-خون را تصفیه و زیاد می‌کند.
-به خاطر داشتن مقدار فسفر و کلسیم بالا، نارنگی یکی از میوه‌هایی است که در تشکیل استخوان و اسکلت بدن موثر است.
-حاوی مقدار زیادی منیزیم است و از این طریق در فعالیت عضلانی، دستگاه گوارش و سیستم عصبی موثر است.
-سرد و تر، مفرح قلب، رافع خفقان، صفرا بر و فرونشاندنده لهیب معده و کبد است.
-نارنگی مسکن اعصاب است و برای کلیه بیماران مفید است.

-اگر می‌خواهید شب راحت بخوابید چند تکه نارنگی بخورید.

-نارنگی به خاطر داشتن فسفر زیاد و ویتامین‌های فراوان، باعث تقویت حافظه و هوش می‌شود و برای رفع بی‌اشتهایی و کاهش گرمای غریزی بدن نیز مفید است.
-پزشکان خوردن نارنگی را به بیمارانی که از سرگیجه رنج می‌برند نیز توصیه می‌کنند.



گوجه فرنگی

وجود لیکوپن در گوجه‌فرنگی نه تنها مانع از تشکیل کلسترول می‌شود بلکه افزایش کلسترول LDL هم پیشگیری می‌کند از اینرو ریسک بروز بیماری قلبی کاهش می‌یابد. همچنین این ترکیب شیمیایی به حفظ فشارخون و کاهش ریسک حمله قلبی و سکته در صورت مصرف روزانه کمک می‌کند.



آووکادو

مطالعه محققان نشان

می‌دهد خوردن روزی یک آووکادو موجب ایجاد تأثیرات حفاظت از قلب می‌شود. آووکادو مملو از چربی‌های مونواسباع نشده، فیبر و چربی است که مانع از تجمع پلاک‌ها در دیواره عروق خونی شده و ریسک تصلب شریان و بیماری قلبی را کاهش می‌دهد.



سیب

وجود آنتی‌اکسیدان‌های موجود در سیب از اکسایش رادیکال‌آزاد جلوگیری می‌کند و وجود پکتین (فیبر) می‌تواند در مدت ۶ هفته، ۲۰ درصد کلسترول را کاهش دهد.



تخم کدو

تخم کدو می‌تواند در بلندمدت نه تنها به کاهش وزن کمک کند بلکه سلامت قلب را نیز بهبود بخشد. این دانه‌ها مملو از فیتوسترول بود که مانع از جذب کلسترول غذا می‌شود و در نتیجه ریسک بروز سکته کاهش یافته و از حمله قلبی پیشگیری می‌شود.

۶- شایع‌ترین کمبود تغذیه‌ای در میان دانشجویان فقر آهن است، پس به این نکات توجه کنید: - سعی کنید گوشت بخورید حتی اگر کم باشد. - با مصرف مرکبات (حتی آلبیمو) همراه غذا جذب آهن را بیشتر کنید. - بلافاصله بعد از غذا چای نخورید.



۷- کم بخورید و همیشه بخورید (بجای اینکه یک ناهار سنگین بخورید و بعد تا ۲۴ ساعت دیگر هیچ چیزی نخورید، صبحانه، ناهار، عصرانه، شام بخورید اما در مقدارهای متناسب)

۸- دوغ نسبت به نوشابه دوست بهتری است. سالمتر و خوشمزه‌تر، دوغ بخورید مخصوصاً شبها

۹- شام سبک میل کنید.
۱۰- غذاهای یخچالی را قبل از استفاده خوب گرم کنید.

خواص برخی سبزیجات و میوه‌ها



فلفل تند

مطالعه محققان نشان می‌دهد برنامه ۴ هفته‌ای رژیم غذایی حاوی فلفل تند موجب کاهش ضربان قلب در حالت استراحت شده و به کنترل فشارخون کمک می‌کند. البته مصرف بیش از اندازه آن هم می‌تواند منجر به ترش کردن معده و سوءهاضمه شود.



اثر شگفت‌انگیز گردو بر روی پوست و مو

ماسک گردو برای روشنایی صورت

گردو بهترین منبع منگنز و مس است، همچنین حاوی مقداری روی، آهن، کلسیم و انواع ویتامین‌ها می‌باشد. گردو دارای آنتی اکسیدان است که مصرف آن برای پوست بسیار مفید می‌باشد.

اگر پوستی تیره و مرده دارید گردو می‌تواند به رشد آن کمک کند. آنتی اکسیدان موجود در گردو به ترمیم سلول‌های مرده پوست کمک می‌کند و پوست را شفاف می‌سازد. پودر گردو باعث حذف ناخالصی‌ها، لک‌ها و چرک از پوست می‌شود. برای ساختن این ماسک به پودر گردو و ماست نیاز دارید.

روش اول:

مواد لازم

پودر گردو ۲ قاشق چایخوری

ماست ۲ قاشق سوپخوری

ظرف مناسبی انتخاب کنید و پودر گردو و ماست را با یکدیگر مخلوط کنید و این ماسک را روی صورت و گردن خود قرار دهید تا زمانی که خشک شود. سپس ماسک را به آرامی به کمک پنبه از روی صورت و گردن پاک کنید و با آب ولرم شستشو دهید. این ماسک را یکمرتبه در هفته استفاده کنید نتایج مثبت آنرا را روی پوست خود خواهید دید.

روش دوم:

مواد لازم:

گردو پوست کنده ۳ عدد

گلاب ۱ قاشق چایخوری

سه عدد گردو پوست کنده را در طول شب در آب قرار دهید و اجازه دهید تا صبح بماند سپس آن را له کنید و با یک قاشق چایخوری گلاب مخلوط کنید، یک خمیر بدست می‌آید. این ماسک را روی صورت به مدت یک ساعت قرار دهید سپس با آب ولرم بشویید. این ماسک را هفته‌ای یکبار روی صورت خود قرار دهید استفاده از این ماسک برای صورت مفید است و زیبایی و درخشندگی را به پوست شما هدیه می‌کند.

روش سوم:

همچنین می‌توانید تعداد اندکی گردو همراه با یک لیوان شیر در وعده صبحانه میل کنید این کار باعث می‌شود پوست تازه و شاداب شود.



قلب و پنیر

یکی شایع‌ترین علل مرگ و میر در بین تمام انسان‌ها بیماری‌های قلبی است. قلب جزء بزرگ‌ترین و قوی‌ترین ماهیچه‌های بدن به شمار می‌آید و وظیفه پمپاژ خون به سایر اندام‌ها را دارد. بیماری‌های قلبی می‌توانند علل مختلفی از جمله نوع تغذیه و شیوه زندگی و یا مصرف سیگار داشته باشند.

پنیر آسیایی: برخلاف سایر انواع محصولات لبنی نظیر انواع پنیرهای دیگر متداول در جهان، کره و روغن حیوانی که برای سلامت قلب مفید نیستند، پنیر آسیایی بسیار خوب است. این پنیر نه تنها چربی کمی دارد بلکه غنی از پروتئین بوده و میزان کلسترول LDL و تری گلیسیریدهای آن پایین است. پنیر آسیایی به نوع پنیر مصرفی متداول در ایران، هند و افغانستان گفته می‌شود.



پیاز

پر رمز و راز

پیاز گیاهی است دوساله و دارای برگ‌های توخالی و استوانه‌ای شکل که دارای انواع مختلف سفید، بنفش، قرمز یا مخلوطی از قرمز و بنفش است.

توصیه دانشمندان، این است که از خوردن پیاز و سایر گیاهان خانواده سیر غفلت نکنید. پیاز از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک و دارای خواص بی‌شمار است. پیاز خام دارای ویتامین (ث) فراوان و ویتامین‌های A، B و املاح معدنی از قبیل گوگرد، آهن، آهک، فسفر، پتاسیم، سدیم، ید، سیلیس، کلسیم، اینولین، صمغ و موم است.

پیاز در تنظیم قند خون بسیار مفید است و حاوی انسولین گیاهی است، بنابراین مصرف آن به افراد مبتلا به دیابت توصیه می‌شود. مصرف پیازهای قرمز نسبت به انواع بدون رنگ آن در اولویت قرار دارد. این گیاه فواید بی‌شماری برای دستگاه ادراری داراست. این گیاه باعث کاهش اوره خون شده، به دفع سنگ‌های مجاری ادراری کمک می‌کند، در رفع ورم پروستات کارآمد است و از دیگر فواید آن برای سیستم ادراری، رفع احتباس ادرار و درمان التهاب مجاری ادراری است. پیاز برای درمان عفونت مثانه و بیماری‌های کلیوی نیز توصیه می‌شود. در نسخ قدیمی به نقش پیاز در تسکین دردهای مفصلی اشاره شده است.

پیاز حاوی آنتی بیوتیک بوده، دارای خاصیت میکروب کشی قوی است.

توصیه کارشناسان به مبتلایان به بیماری آسم این است که در رژیم غذایی خود مرتباً از پیاز استفاده کنید. پیاز حداقل دارای سه ترکیب شیمیایی ضد التهاب دارویی است که به عامل زیربنایی بیماری آسم یعنی به التهاب حمله می‌کند. این گیاه حاوی آنتی بیوتیک بوده، دارای خاصیت میکروب کشی قوی است و در درمان سرماخوردگی و سایر عفونت‌های میکروبی کارآمد است. مصرف پیاز خام به کسانی که از مشکلات گوارشی نظیر زخم معده و اثنی عشر رنج می‌برند توصیه نمی‌شود؛ این افراد باید پیاز را به شکل پخته مصرف کنند.

پیازهای قرمز و زرد از غنی‌ترین منابع ترکیبات شیمیایی کورسستین هستند. کورسستین از مواد ضد اکسید کننده و ضد التهاب و ضمناً آرام بخش و مسکن است.

این گیاه همچنین حاوی ید است و در درمان گواتر تأثیر دارد. سیلیس موجود در پیاز نیز در نگهداری استخوان‌ها و رگ‌ها ضروری است.

این گیاه همچنین نقش مؤثری در سیستم گردش خون دارد؛ به این ترتیب که به پایین آوردن فشار خون کمک می‌کند و به دلیل دارا بودن کورسستین، با رادیکال‌های آزاد جنگیده و از بالا رفتن (LDL کلسترول بد) جلوگیری کرده و در درمان تصلب شرایین بسیار کارآمد است.

منابع سرشار از ویتامین D

ویتامین D یکی از ویتامین‌های ضروری بدن است که برای جذب کلسیم، رشد استخوان‌ها، کنترل رشد سلولی، عملکرد صحیح عصبی عضلانی، کارکرد بهتر و موثرتر سیستم ایمنی بدن و التیام التهابات بدن ما به آن نیاز دارد. کمبود ویتامین D منجر به بیماری به نام راشیتسم می‌شود این بیماری در اثر ضعف بدن در شکل دادن و رشد استخوان‌ها بوجود می‌یابد. نقصان بیشتر ویتامین D می‌تواند منجر به ضعف سیستم ایمنی بدن، افزایش ریسک ابتلا به سرطان، رشد کم موها، نرمی استخوان و ضعف عمومی استخوان‌ها و عضلات گردد. و همچنین سطح بالای این ویتامین می‌تواند منجر به جذب مقدار زیاد کلسیم توسط بدن شود که منجر به بالا رفتن خطر حمله قلبی و سنگ کلیه می‌شود. ویتامین D حلال در چربی است، یعنی برای جذب آن باید از چربی‌ها و روغن‌ها استفاده کنید. این ویتامین معمولاً در روغن ماهی‌های پر چرب و در مقیاس کمتر در جگر گوساله، پنیر، زرده تخم مرغ و بعضی از انواع قارچ‌ها یافت می‌شود. همچنین وقتی که بدن خود را در برابر آفتاب قرار می‌دهید این ویتامین به صورت طبیعی توسط بدن شما ساخته می‌شود. همچنین امروزه قرص‌های ویتامین D در بازار یافت می‌شود که در صورت کمبود باید توسط پزشک تجویز شود. و اما برترین منابع این ویتامین:



روغن جگر ماهی کاد

جگر این نوع ماهی منبعی سرشار از ویتامین D است که از آن برای ساختن قرص‌های ویتامین D استفاده می‌شود این قرص‌ها را می‌توانید از داروخانه‌ها تهیه نمایید.

(ادامه در صفحه بعد...)



(... ادامه از صفحه قبل)

در هر قاشق غذا خوری از این روغن ۱۳۶۰ IU ویتامین D وجود دارد.

ماهی

انواع مختلف ماهی سرشار از ویتامین D هستند. به خصوص ماهی خام تازه مقدار زیادی ویتامین D دارد. ماهی سرخ شده ویتامین D بیشتری از ماهی آبپز دارد. ماهی خام معمولاً به شکل سوشی سرو می شود. شاه ماهی آتلانتیک اگر به صورت خام سرو شود دارای ۱۶۲۸ IU ویتامین D به ازای هر صد گرم است. ماهی قزل الا که به صورت سرخ شده سرو شود مقدار قابل توجهی ویتامین D دارد.



زرده تخم مرغ

زرده تخم مرغ نیز غنی از ویتامین D است و به همین دلیل توصیه می شود زرده و سفیده تخم مرغ را حتماً با هم مصرف کنید.



نور خورشید

اگر پوست بدن در تماس با نور خورشید قرار بگیرد، ویتامین D تولید می کند.



چراغ ها و لامپ های فرابنفش

این چراغ ها نیز برای افرادی که در معرض خطر فقر شدید ویتامین D هستند، تجویز می شوند.

مواد غذایی ضد استرس

تحقیقات ثابت کرده است که فشار عصبی نه تنها باعث تغییرات خلقی می شود بلکه باعث افزایش احتمال ابتلا به بیماری ها، از سرماخوردگی ساده تا بیماری های قلبی عروقی می شود. راه های زیادی برای مقابله با استرس و فشار عصبی وجود دارد، یکی از این راه ها استفاده از مواد غذایی است که در کنترل استرس نقش مهمی به عهده دارند. غذاها می توانند از راه های مختلفی بر میزان استرس تاثیر بگذارند. مثلاً بعضی غذاها باعث افزایش سطح سروتونین (ماده شیمیایی که در مغز باعث ایجاد آرامش می شود) در خون می شوند. بعضی غذاهای دیگر باعث کاهش سطح هورمون های کورتیزول و آدرنالین (هورمون هایی که در بدن باعث ایجاد استرس می شوند) می شوند. همچنین بعضی غذا ها نیز با تقویت سیستم ایمنی و کاهش فشار خون، بدن را از عوارض استرس در امان نگه می دارند. آیا شما غذاهای ضد استرس را می شناسید؟

کربوهیدرات ها. تمام کربوهیدرات ها در مغز باعث افزایش ترشح ماده شیمیایی سروتونین (Serotonin) می شوند. برای این که میزان سروتونین در خون بالا بماند بهتر است از مواد غذایی دارای کربوهیدرات های کمپلکس که به کندی هضم می شوند استفاده کنید. بعضی از این مواد غذایی شامل حبوبات، نان، پاستا و جو دوسر می باشند.

مرکبات. ویتامین C موجود در مرکبات می تواند سطح هورمون ایجاد کننده استرس را پایین آورده و همچنین باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شود.

اسفناج. دارای مقادیر قابل توجهی منیزیم است که در تعدیل کردن سطح کورتیزول (Cortisol) خون بسیار موثر است. سطوح پایین منیزیم در خون باعث افزایش سردرد و خستگی ناشی از استرس می شود.

روغن ماهی. اسید چرب امگا-۳ موجود در روغن ماهی باعث جلوگیری از افزایش زیاد هورمون های ایجاد کننده استرس و همچنین محافظت در برابر بیماری های قلبی عروقی می شود.

چای. تحقیقات ثابت کرده است که افرادی که روزانه چای می نوشند نسبت به افرادی که چای نمی نوشند، به مراتب احساس آرامش بیشتری دارند و سطح هورمون کورتیزول آن ها در شرایط استرس زا پایین تر است. در مقابل قهوه بر عکس عمل می کند و باعث افزایش سطح هورمون کورتیزول در خون می شود.

پسته. هورمون آدرنالین (Adrenaline) در شرایط استرس زا، باعث افزایش فشار خون و ضربان قلب می شود. خوردن روزانه مقداری پسته باعث کنترل میزان ترشح این هورمون می شود.

آووکادو. یکی از بهترین راه ها برای کاهش فشار خون، گرفتن مقادیر کافی پتاسیم از مواد غذایی است. میوه آووکادو سرشار از پتاسیم است.

بادام. سرشار از ویتامین های مورد نیاز بدن است. ویتامین E موجود در بادام باعث تقویت سیستم ایمنی و ویتامین B موجود در آن باعث تقویت بدن در مقابله با شرایط استرس زا می شود.

سبزیجات خام. جویدن سبزیجات شکننده و ترد مانند هویج و کرفس از طریق مکانیکی باعث کاهش عادت به هم فشردن دندان ها در نتیجه استرس می شوند.

شیر. کلسیم موجود در شیر باعث کاهش اسپاسم عضلانی و ایجاد حالت آرامش در بدن می شود.



سالن غذاخوری برادران



سالن غذاخوری خواهران