

# سلامت

## ۹ ماده غذایی پر مصرف در سرتاسر جهان

شاید برایتان جالب باشد که بدانید بشر با وجود دارا بودن فرهنگ و آداب و رسوم مختلف باز ذائقه کمابیش مشابهی دارد. در این مطلب ۹ ماده غذایی پرطرفدار و پر مصرف در دنیا را عنوان می‌کنیم.

**سیب زمینی سرخ کرده**

بدون شک شما هم از زمانی که سیب زمینی های خام را داخل ماهیتابه ی پر از روغن می ریزید هوس خوردن آن ها را در سر می پرورانید.
آمارها نشان می دهند که سالانه ۱۱ میلیارد کیلو سیب زمینی برای تهیه سیب زمینی سرخ کرده استفاده می شود. البته به جز آن مقدار سیب زمینی که در منازل برای این کار اختصاص داده می شود.

**پنیر**

پنیر از هر نوعی که فکرش را بکنید یکی دیگر از مواد غذایی پرطرفدار و پر مصرف در سرتاسر جهان است. پنیریکی از بهترین و مفیدترین محصولات لبنی است که برای جذب کلسیم و دیگر مواد مغذی بدن لازم است. البته همیشه این توصیه وجود دارد که از انواع کم چرب آن استفاده شود.

**نوشابه**

بعد از ۱۲۵ سال از تولد نوشابه، در هر ثانیه ۴۰۰ لیتر از این نوشیدنی پرطرفدار در جهان نوشیده می شود. هر روز که می گذرد نیز انواع جدید آن به بازار می آید. اما واقعیت این است که مصرف زیاد و افراطی این قبیل نوشیدنی ها خبری برای سلامتی ندارد و بدن را در معرض انواع بیماری ها از قبیل دیابت، فشار خون بالا، پوکی استخوان و غیره قرار می دهند.

**قهوه فوری**

طبق آمارهای ارائه شده در هر ثانیه حدود ۴۶۰۰ فنجان قهوه در جهان نوشیده می شود. البته قهوه نوشیدنی خوب و مفیدی است. کاهش شکر افزوده و مصرف متعادل آن برای بدن مفید است.

**ماهی تیلانیا**

مصرف ماهی تیلانیا در ایران به تازگی رواج پیدا کرده است در حالی که در کشوری مانند آفریقا قرنها است که مردم از این ماهی مصرف می کنند. اخیرا مصرف ماهی آزاد نیز رواج بیشتری یافته اما تیلانیا همچنان در صدر پر مصرف ترین ماهی ها در جهان قرار دارد.

**آدامس**

تلیفات مستمر و قابل توجه آدامس یکی از عوامل شهرت آن در جهان است. امروزه خواص زیادی برای آدامس برمی شمردند مردم آدامس را برای پیشگیری از یوسیدگی دندان ها، داشتن نفس خوشبو، رفع طعم سیگار و بهبود هضم غذا می جوند. البته بهتر است از انواع بدون قند آن استفاده شود.

**جلبکها**

شما بدون اینکه متوجه باشید هر سال حدود یک کیلوگرم جلبک مصرف می کنید. البته این میزان مدیون مصرف منظم سوشی نیست، بلکه جلبکها در محصولات غذایی دیگری مانند سس ها، مایونز، شیرینی جات و اکثر غذاهای آماده وجود دارند.

**کچاپ**

از سال ۱۸۶۹ که هنری جان هاینز سس کچاپ را تولید کرد تا کنون، سالانه بیش از ۶۵۰ میلیون سس کچاپ به فروش رفته است.

### درمان دلهره با طب سنتی



فارس- حمید افراسیابی، متخصص طب سنتی گفت: برای کاهش اضطراب توصیه می‌شود که برنامه روزانه منظم تهیه و براساس آن رفتار شود. در این برنامه علاوه بر ورزش کردن و تحرک کافی بهتر است رژیم غذایی مناسبی از خوراکی‌های

متنوع و مقوی نیز تدارک دیده شود. عدم استعمال دخانیات و کاهش مصرف خوراکی‌های کافئین‌دار مثل چای، قهوه و شکلات که به میزان بالا مصرف شود از دیگر راهکارهای کاهش دلهره و اضطراب است. این متخصص طب سنتی گفت: جدای این پرهیزها،

راهکارهایی برای مقابله با دلهره هم وجود دارد. مصرف برخی جوشانده‌ها مثل سنبل الطیب، بادرنجبویه و بابونه مفید است چون خاصیت ضد استرس داشته و آرامبخش اعصاب است. این جوشانده‌ها حتی سردردهای ناشی از ناراحتی‌های

عصبی را هم کاهش می‌دهند. جدای اینها، حمام کردن، صبحانه خوردن، پرهیز از افکار منفی و نفس عمیق کشیدن به‌هنگام عصبی شدن از راه‌های کاهش اضطراب است. علاوه بر اینها مصرف امگا ۳ و خوردن تخم مرغ و ماهی نیز توصیه می‌شود.

ایستنا- ژیتون و روغن زیتون: این دو فاکتور اصلی از رژیم غذایی مدیترانه‌ای، سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که به بهبود سلامت مو، پوست و ناخن‌ها کمک می‌کنند، گردش خون را بهبود داده و همچنین پوست را مرطوب نگه می‌دارند. این چربی‌های سالم در کاهش قرمزی و حساسیت پوست هم موثرند.

\*هندوانه: هندوانه سرشار از ویتامین C است که به پیوند عرضی کلاژن و درمان زخم کمک می‌کند. همچنین به دلیل دارا بودن مقدار زیادی کاروتنوئید لیکوپن که

### ۵ خور دنی شفاف‌کننده پوست



برای بهبود گردش خون موثر است. شفاف‌سازی پوست را به دنبال دارد. \*انار: دانه‌های انار حاوی «الاجیک اسید» و «پونیکالاجین» بوده که به دلیل حفظ کلاژن و مراقبت در برابر آسیب‌های رادیکال‌های آزاد، مصرف آن توصیه می‌شود.

\*اسفناج: مصرف اسفناج به دلیل دارا بودن بتا کاروتن و «لوتئین» برای سلامت پوست مفید است.

\*بلوبری، زنبری، تمشک: این سه ماده خوراکی مملو از آنتی‌اکسیدان‌ها هستند و منابعی مهمی از مواد مغذی به حساب می‌آیند.

# از مهدهای اجباری تا تفریح گاه‌های اختیاری

## نیم نگاهی به اوضاع پایه‌ای ترین آموزش در دیگر کشورها

برنامه‌های خود را اجرامی کنند. برخی برنامه‌ها در این مهد کودک‌ها کاملاً اجباری و برخی دیگر اختیاری است. در غرب کانادا و در نیوفاندلند و لابرادور، مدت دوره اولیه مهدها تنها یک سال است و پس از آن سال، کودک وارد مرحله بعدی می‌شود. **چین:** در چین، کودکان زمانی وارد مهد می‌شوند که حداقل دو سال و حداکثر شش سال سن دارند.

**فرانسه**

در فرانسه، پیش دبستانی به عنوان maternelle شناخته شده است. این مهد کودک‌ها رایگان و دولتی هستند و در سراسر کشور در دسترس اند، و کودکان ۲ تا ۵ ساله را می‌پذیرند. کودکان بر اساس سن و توانایی‌ها در این مهدها طبقه‌بندی می‌شوند و تقریباً می‌توان گفت که صد درصد کودکان به مهد کودک می‌روند و به بیان دیگر دوران مهد کودک جزئی از برنامه آموزش و پرورش کشور محسوب می‌شود.

**کره:** در کره جنوبی، کودکان به طور معمول بین سنین پنج تا هفت سال به مهد کودک می‌روند. (محاسبه سن کودکان کره‌ای متفاوت از سنین کودکان غربی است، وقتی که آن‌ها به دنیا می‌آیند یک ساله محسوب می‌شوند و اول ژانویه هر سال یک سال به‌ششان افزوده می‌شود و با تحصیلی در ماه مارس آغاز می‌شود.) به طور معمول مهد کودک بر اساس سه لایه درجه بندی می‌شود.

مهد کودک کره‌ای مدارس خصوصی است. هزینه در هر ماه متفاوت است. پدر و مادر کره‌ای اغلب کودکان خود را به مهد کودک‌های انگلیسی می‌فرستند تا کودکان شان بتوانند زبان انگلیسی را یاد بگیرند. در این مهدها و مدارس، برخی درس‌ها و یا همه دروس به زبان انگلیسی آموزش داده می‌شوند. در کره تقریباً همه پدر و مادرها از طبقه متوسط کودکانشان را به مهد کودک می‌سپارند. در کودکان‌های کره جنوبی تلاش می‌شود تا آموزش علمی در کنار تفریح و بازی گنجانده شود. کودکان کره‌ای خواندن، نوشتن (که اغلب در انگلیسی و کره‌ای) و انجام محاسبات ساده را یاد می‌گیرند. محیط کلاس‌های درس سنتی است و کودکان با تمرکز بر گفته‌های معلم و یک درس و با فعالیت در یک زمان مشخص مطلب را می‌آموزند. از آنجا که سیستم آموزش و پرورش در کره بسیار رقابتی است، کودکان‌ها در حال تبدیل شدن به شیوه دانشگاهی امروزند. کودکان در سنین بسیار پایین تحت فشار زیادی برای خواندن و نوشتن قرار دادند. آن‌ها همچنین به مقدار منظم وقایل توجهی از مشق شب عادت کرده‌اند. این کودکان بسیار کوچک ممکن است بعد از ظهر خود را نیز در کلاسهای تخصصی مانند درس در هنر، پیانو یا ویولن، تکواندو، باله، فوتبال و یا ریاضیات سپری کنند. در کره شمالی نیز، فرزندان بین سنین چهار و پنج به مهد کودک می‌روند. مهد کودک‌های کره بندی طبقه بندی دارد و طبقه بالا از طبقه پایین (کارگر) تفکیک می‌شوند.

**مهد کودک‌های نوین الکترونیکی:** مهدهای الکترونیکی از اوایل قرن بیست و یکم فعالیت خود را آغاز کرده‌اند. در این مهدهای مدرن، همه خبرهای مرتبط به مهد و کارکنان آن و بچه‌ها برای آگاهی و اطمینان بیشتر والدین، روی سایت قرار می‌گیرد و در فواصل زمانی مشخص، بهترین و بااستعدادترین بچه‌ها در زمینه‌های مختلف بر روی سایت معرفی می‌شوند. تا هم کودکان تشویق شوند و هم والدین بتوانند از طریق وب‌کم، کارهایی که بچه‌هایشان را زیر نظر بگیرند و هر روز از طریق سایت مهد، از وضعیت آموزشی آن‌ها مطلع شوند. این مهدهوکد‌های در سراسر دنیا از جمله ژاپن و مالزی و کره جنوبی و انگلیس و آمریکا رو به گسترش‌اند.

«دیستان» برای مدتی کوتاه وجود دارد. در کوئینزلند، واژه مهد کودک معمولاً عبارت از یک موسسه برای کودکان در سن چهار سالگی است که آن‌را پیش زمینه مهد کودک و آموزش و پرورش ابتدایی می‌نامند. سال اول آموزش و پرورش مدرسه ابتدایی در استرالیا ی غربی، استرالیا ی جنوبی یا منطقه شمالی به ترتیب به عنوان پیش اولیه، پذیرش یا انتقال نامیده می‌شود. در نیوزیلند، مهد کودک به دو سال قبل مدرسه ابتدایی یعنی به سن سه تا پنج سال اطلاق می‌شود. چند سالی است که چند مهد کودک مجازی در این کشور تأسیس شده‌اند. در این مهد کودک‌های مجازی والدین پس از ثبت‌نام فرزندشان در سایت، تعیین می‌کنند که فرزند آن‌ها می‌خواهد چند ساعت از روز و چه ساعت‌هایی را با آن موسسه الکترونیک همراه باشد. در این ساعات کودک وارد سایت مهد کودک‌اش شده و مشغول بازی‌های رایانه‌ای یا شنیدن شعر، انجام کاردستی، نقاشی، شناخت میوه‌ها و گل‌ها، نام حیوان‌ها و سایر مهрт‌های مورد علاقه کودک و یا یادگیری تلفظ صحیح کلمات و حروف می‌شود. این مهد کودک مجازی امکان برقراری ارتباط با یک روان‌شناس کودک را هم به خانواده‌ای کودک می‌دهد تا بتوانند مشکلاتشان را با او در میان بگذارند. کودک تنها می‌تواند یک کار را در ساعت مورد نظر انجام بدهد تا گنج و سردرگم نشود. در این مهدهای مجازی هر چند روز یکبار، یک اردوی تفریحی برای کودکان گذاشته می‌شود تا بچه‌ها بیشتر با مربیان از راه دورشان آشنا شوند.

**بلغارستان:** در بلغارستان، مهد کودک‌ها به نام (gradina detska) شناخته می‌شوند که مخصوص کودکان از ۶ تا ۳۲ سال است. همچنین به دنبال آن به مدت یک سال قبل از مدرسه ابتدایی کلاس پیش دبستانی را می‌گذرانند.

**ژاپن:** در ژاپن کودکان زیر سه سال در مهد کودک پذیرفته می‌شوند و کودکان ۲ و ۴ و ۵ ساله در کودکان‌تحت آموزش قرار می‌گیرند. اغلب موسسات آموزش قبل از دبستان را بخش خصوصی دایر کرده با مشارکت و نظارت مقالات محلی آموزش و پرورش اداره می‌شوند. وظیفه اصلی مهد کودک‌ها پرستاری و مراقبت از کودکان و پاسخگویی به نیازهای زیستی، بهداشتی و روان‌شناختی آنان است و عمدتترین وظایف در کودکان‌ها فراهم کردن محیطی است که رشد ارتباطات اجتماعی و خودیاری را موجب شود و در سال پایانی این دوره، وظیفه عمده، آماده کردن کودکان برای ورود به دبستان است. عملاً در سال آخر دوره کودکان برنامه‌های آموزشی بر این اصل استوار است که از کودک، دانش آموزی موفق ساخته شود.

**ترکیه:** در ترکیه مهد کودک‌ها بیشتر وظیفه آماده سازی کودکان برای ورود به دبستان را به عهده دارند. بعضی از این مراکز پیش دبستانی متصل به دبستان‌اند و برخی مستقل. در این مراکز تمام حرکات و پیشرفتهای کودکان در طول مدت آموزش ارزشیابی مورد ارزیابی قرار می‌گیرد اما بر اساس قانون، شرکت در دوره آموزش قبل از دبستان شرط لازم برای ورود به دوره ابتدایی و اجباری نیست.

**کانادا:** در انتاریو دو درجه از مهد کودک وجود دارد: مهد کودک خردسالان و مهد کودک کودکان ارشد که به ترتیب با عنوان JK و SK نامیده می‌شوند. مجموع این که معمولاً به صورت تمام وقت یا نیمه وقت از دوشنبه تا جمعه

#### پنجره

## کدام بهتر است؛ سیر خام یا پخته؟

شفا آنلین- مرزتی صفوی متخصص تغذیه گفت: مصرف سیر، خواص درمانی بسیاری داشته و در واقع گیاه دارویی به شمار می‌رود که بسیاری از افراد به دلیل بوی آزار دهنده آن در جمع، از خوردن آن امتناع می‌ورزند. سیر چربی خون را کاهش داده و فشار خون را تنظیم می‌کند . همچنین جهت پیشگیری از سرطان روده، پروستات و ریه مناسب است و از آلرژی، اسهال، درد مفاصل ، آرتروز و فشار خون بالا در ماه‌های آخر بارداری جلوگیری می‌کند.

همچنین خوردن این داروی گیاهی مانع تصلب شرایین می‌شود. سیر بهتر است با معده خالی مصرف شود و ترجیحاً به صورت پودر یا تشرشی برای کسانی که به بوی آن حساس‌اند مصرف شود. سیر قدیمی ترین گیاهی است که خواص ضد سرطان داشته است. سیر خام فعالیت بیولوژیکی کمتری در بدن داشته و با پختن و جویدن خاصیت آن بیشتر می‌شود. بنابراین توصیه می‌کنیم خانواده‌ها برای پیشگیری از بیماری‌های و حفظ سلامت، مصرف روزانه سیر را فراموش نکنند.

