اقتصاد سرآمد

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: فیروز اسماعیلی‌نژاد
زیر نظر شورای سیاستگذاری
سردبیر: امید اسماعیلی
دبیر تحریریه: سارا مرادخانی

مدیر اجرایی: فاطمه خانجانی
چاپ: کارو کارگر - گنجینه مینیاتور
توزیع: موسسه کیان رسان
صفحه آرائی: زهرا عسکری

عضو انجمن صنفی مدیران نشریات ایران
عضو انجمن روزنامه‌های غیر دولتی
عضو تعاونی مطبوعات کشور

پست الکترونیکی (E-MAIL):
Eghtesadsaramad@gmail.com
نشانی سایت: Eghtesadsaramad.ir

نشانی دفتر مرکزی:
تهران - میدان فردوسی - کوچه امیر سلیمانی
بن بست گل پرور پلاک ۷ - واحد ۲۷
تلفن مرکزی روزنامه: ۶۶۳۴۲۱۰۸ - ۰۲۱

سازمان شهرستان‌ها:
تلفن تماس: ۰۲۱۶۶۹۷۳۷۱۴
۶۶۴۶۱۷۷۰-۶۶۳۷۳۶۷۸ داخلی ۵
ایمیل: saramadrezaee@yahoo.com
تلگرام: ۰۹۰۲۷۸۳۳۶۲۷

دوشنبه ۲۲ مهر ۱۳۹۸ - شماره ۶۱۸

بازار چای در گزارش «اقتصاد سرآمد»؛

مصرف ۱۳۰ هزار تن چای ایرانی‌ها

اقتصاد سرآمد - گروه صنعت و تجارت- ایرانیان به طور سالیانه ۱۲۵ تا ۱۳۰ هزار تن چای در کشور مصرف می‌کنند. ایران در زمینه تولید چای با کیفیت داخلی ظرفیت‌های بسیاری دارد، افزود: ۵۰ کارخانه داخلی برند چای کشور هستند و ۳۰ کارخانه چایسازی نیز از استانداردهای ملی در تولید چای برخوردار هستند.صنعت چای برای ۵۵ هزار نفر به صورت مستقیم و ۲۰۰ هزار نفر نیز به صورت غیرمستقیم در بخش کشاورزی اشتغالزایی کرده است.

به گزارش اقتصادسرآمد، احمدرضا بخشی نماینده سازمان جهانی چای در ایران در نشست خبری امروز با اشاره به اینکه سالیانه ۱۲۵ تا ۱۳۰ هزار تن چای در کشور مورد استفاده قرار می‌گیرد اظهار کرد: با توجه به میزان خرید چای در هر استان و واردات به دنبال ارزیابی دقیق مصرف چای هستیم.

نماینده سازمان جهانی چای در ایران افزود: چای تولید داخل در مقایسه با سال‌های قبل به دلیل موانع و مشکلات واردات چای خارجی افزایش یافته و همین امر موجب شده ذائقه مردم به سمت و سوی چای ایرانی رود به طوری که هم اکنون هیچ کارخانه‌ای در شمال کشور نداریم که چای خود را در بازار به فروش نرسانده باشد، اما به طور کلی در تولید واریته‌های پُرمحصول و با کیفیت باید بیشتر کار کنیم.

او ادامه داد: وزارت جهاد کشاورزی به عنوان متولی تولید موظف است که کارهای پژوهشی در ارتباط با تولید واریته‌های پُرمحصول و با کی فیت را انجام دهد چرا که این امر می‌تواند منجر به بهبود سطح زیر کشت شود.

این مقام مسئول درباره آخرین وضعیت قیمت چای ایرانی در بازار گفت: قیمت چای ایرانی در مقایسه با ۵ ماه گذشته صد در صد رشد داشته به طوری که از کیلویی ۱۵ هزار تومان به ۵۰ تا ۷۰ هزار تومان رسیده است.

بخشی با اشاره به دلایل افزایش قیمت چای خارجی در بازار گفت: حذف ارز ۴۲۰۰ تومانی و اختصاص ارز نیما به واردات به سبب افزایش هزینه‌های انتقال ارز نیمایی دلیل اصلی افزایش قیمت چای خارجی در بازار به شمار می‌رود ضمن آنکه به دلیل شرایط تحریم ۳ هزینه مضاعف بر ما وارد می‌شود به طوری که وارد کنندگان با احتساب تمامی این هزینه‌ها ۱۲ هزار و ۲۰۰ تومان ارز نیما برایشان تمام می‌شود به همین خاطر موافق حذف ارز نیما و واردات با ارز آزاد هستیم چرا که این امر علاوه بر شفاف شدن بازار و از بین رفتن رانت هزینه وارد کنندگان را کاهش می‌دهد.

نماینده سازمان جهانی چای در ایران افزود: در گذشته ما قادر بودیم چای را از تاجران سریلانکا و هندی به صورت ضمانتی خریداری کنیم و ۶ ماه و بعضا ۱ سال بعد پول آن را بپردازیم، اما هم اکنون به سبب شرایط تحریم قادر به انجام این کار نیستیم و برای واردات باید پول نقد پرداخت کنیم.

به گفته نماینده سازمان جهانی چای اگر چه کشورهای خارجی اعلام می‌کنند غذا ودارو شامل تحریم نیست، اما این مسئله صحت ندارد چرا که وقتی بانک مرکزی و سیستم‌های بانکی تحریم هستند و امکان انتقال ارز وجود ندارد این موضوع نشان می‌دهد که غذا و دارو شامل تحریم است و با وجود آنکه مسئولان در نظر دارند آن را در مجامع بین المللی مطرح کنند، اما متاسفانه گوش شنوایی در این مجامع وجود ندارد.

او از کاهش ۴۰ هزار تومانی قیمت چای خارجی در بازار خبر داد و گفت: با حذف ارز ۴۲۰۰ تومانی و اختصاص ارز نیما به واردات طی ماه‌های گذشته قیمت هر بسته چای نیم کیلویی به ۷۵ هزار تومان رسیده بود که با همکاری قوه قضائیه وزارت صمت و تعزیرات حکومتی توانستیم قیمت هر بسته چای نیم کیلویی را به ۵۰ تا ۵۲ هزار تومان کاهش دهیم که این امر بیانگر افت ۴۰ هزار تومانی هر کیلو چای است.

بخشی قیمت منطقی هر بسته چای ایرانی را بسته به نوع و کیفیت آن ۱۸ تا ۲۲ هزار تومان اعلام کرد و گفت: کیفیت چای ایرانی را در حد جهانی باید افزایش دهیم تا بتوانیم این محصول را همانند زعفران با کیفیت ایران به بازارهای جهانی صادر کنیم.

او در بخش دیگر سخنان خود از برگزاری اولین دوره مسابقات ملی چای در تهران خبر داد و گفت: این مسابقات از ۲۳ تا ۲۵ مهر در تهران برگزار می‌شود و هدف ما ارتقای سرانه مصرف چای و آموزش روش‌های جدید دم‌آوری و سرو آن به خانواده‌ها است.

به گفته وی، نفر اول این مسابقات برای مسابقات جهانی سال آینده اعزام خواهند شد وامیدواریم با برگزاری این مسابقه بتوانیم سازمان جهانی چای را متقاعد کنیم که دوره بعدی مسابقات را در ایران برگزار کند.

بخشی ادامه داد: مسئولان وزارت جهاد کشاورزی، سازمان غذا و دارو، اتاق بازرگانی، اتاق اسناد، اتحادیه کارخانجات چای شمال و سازمان چای از جمله مدعوین این مسابقات هستند.

سرآمد اقتصاد

سازمان توزیع روزنامه اقتصاد سر آمد

از مخاطبین محترم دعوت می نماید مشکلات توزیع انتقادات و پیشنهادات خود را در این خصوص با ما در میان بگذارید.

۰۹۱۹۸۵۴۳۹۹۶-۰۲۱-۶۶۳۴۲۱۰۸

آگهی مزایده فروش زمین (یک مرحله ای)

سازمان پایانه های مسافربری شهرداری قزوین در نظر دارد نسبت به فروش زمین با مشخصات ذیل به افراد حقیقی و حقوقی واجد شرایط اقدام نماید . لذا متقاضیان می توانند پس از انتشار آگهی به مدت ۱۰ روز جهت دریافت اسناد به امور مالی سازمان واقع در قزوین میدان تهرانقدیم ابتدای بلوار خرمشهر پایانه آزادگان طبقه دوم یا سایت Qazvin.iR مراجعه نمایند .

خیابان تعلیم - فاز ۲ جانبازان - کوچه ولایت ۳ شماره پلاک ثبتی ۹۸۰۶ فرعی از ۳۱۵۲ فرعی از ۳۶ اصلی (قطعه ۱۱) به مساحت ۲۱۱/۱۵ با کاربری مسکونی .

سازمان در رد یا قبول کلیه پیشنهادات مختار است هزینه درج آگهی بعهده برنده مزایده است

روابط عمومی سازمان پایانه های مسافربری شهرداری قزوین

تغذیه سالم کلید سلامتی

تمرکز روی برنامه غذایی

روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی مازندران در راستای اطلاع‌رسانی و ارتقاء سطح آگاهی مردم و یاری همه‌جانبه مدیران مازندران نسبت به میزان سلامتی خود و حفظ این گوهر ارزشمند دست به امری مهم زده و با ترویج فرهنگ خود، فراقبلی بعضی بر بالا بردن سطح سلامت مردم مازندران دارد. در گزارشی که می‌خوانید این موارد، عوامل اولیه تغذیه مناسب و ورزش را مورد بررسی قرار داده‌ایم.

این روزها خیلی از مردم بخاطر وزن بالای خود از روش های مختلف بهره می گیرند تا کیلوهای اضافی را کاسته به وزن ایده ال برسند. برخی از افراد سود جو هم در این میان با تبلیغات شیوه های نادرست و غیر علمی سعی در ترغیب مردم برای روی آوردن به این روش ها دارند. روش هایی که علاوه بر اینکه تاثیری بر سلامت استفاده کننده ندارد، می تواند فرد را با مخاطرات عدیده ای روبرو کند. آگاهی مسائل سلامت بر این باورند که بهترین شیوه برای رسیدن به دروازه های سلامت داشتن تحرک بدنی و ورزش است هر چند که بهره گیری از رژیم های غذایی مناسب نیز در این راه می تواند مثمر ثمر باشد و البته تاکید کارشناسان بر بهره گیری از مشاوره متخصصان علوم تغذیه است. دکتر حسین رنجبران، معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران با بیان اینکه شیوع اضافوزن و چاقی در ۷۳ کشور جهان از سال ۱۹۸۰ تا ۲۰۱۵ دو برابر شده است گفت در کشورها نیز ۲۹ میلیون نفر دچار اضافوزن و چاقی هستند که مرگ‌های ناشی از چاقی در کشور هم دو برابر گزارش‌شده است. با استناد به نتایج مطالعه جهانی «میزان شیوع و عوامل اضافوزن و چاقی در کشورهای مختلف» روند شیوع چاقی و اضافوزن در ایران را نیز بسیار خطرناک است و در سال ۱۳۵۹، تعداد افراد چاق در ایران معادل ۴ میلیون نفر بوده که در سال ۱۳۹۳ به ۱۱ میلیون نفر رسید. همچنین تعداد افراد دچار اضافوزن در ایران، طی همین دوره از ۵ میلیون نفر به ۱۸ میلیون نفر افزایش یافت و در این میان اضافه وزن و چاقی در کودکان تهدیدی جدی‌تر از بزرگسالان مطرح و بعنوان یک چالش جدی قرن ۲۱ و یک مشکل حاد بهداشت عمومی در جهان مطرح است. وی با بیان اینکه بر اساس گزارش WHO شیوع جهانی اضافوزن و چاقی در میان کودکی از ۴/۲ درصد در سال ۱۹۹۰ به ۶/۷ درصد در سال ۲۰۱۰ افزایش یافته است (۶۰ درصد افزایش) افزود: انتظار می‌رود این روند تا سال ۲۰۴۰ به ۹/۱ درصد (۶۰ میلیون کودک) افزایش یابد. دکتر رنجبران اضافه کرد: چاقی در کودکان و نوجوانان کشور نیز روند افزایشی را طی می‌کند بطوریکه بر اساس مطالعه پژوهشی صورت گرفته حدود ۱۴ درصد کودکان ۱۲-۱۵ ساله کشور در معرض خطر اضافوزن هستند و حدود ۲۰ درصد نوجوانان ۱۸-۷ ساله کشور دچار چاقی‌شکمی هستند.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران با تاکید بر اینکه کودکان دارای اضافوزن بهتدریج زیاد در آینده بزرگسالان چاقی خواهند بود بیان کرد: کودکان دارای اضافه وزن نسبت به کودکان بدون اضافوزن به‌احتمال‌زیاد به دیابت و بیماری‌های قلبی و عروقی در سنین جوانی که بصورت خود به شایس بالاتر مرگ زودرس و ناتوانی بزرگسالی همراه است مبتلا می‌شوند و درواقع کودکان و نوجوانان چاق هم از پیامدهای کوتاه‌مدت و هم از پیامدهای بلندمدت چاقی رنج می‌برند.

وی افزود: مازندران ازنظر وضعیت چاقی وضع خوبی ندارد و ۱۹/۳ درصد از پسرها در معرض خطر چاقی هستند در رابطه با چاقی مادر و چاقی کودک مطالعات نشان می‌دهد که در کودکان شیر مادر خوار ۱۲-۰۰ ماهه که BMI مادر مطلوب بوده میزان وزن کبری کودک در محدوده طبیعی قرار داشته است و در کودکانی که مادر BMI بالای ۲۵ داشته میزان اضافه‌وزن کودک روزانه ۵ گرم بیشتر بوده است و در کودکانی که مادر BMI کمتر از ۳۰ داشته باشد میزان افزایش وزن در کودکان ۱۲-۰۰ روزانه ۸ گرم بیشتر بوده است.

دکتر رنجبران اضافوزن و چاقی را پنجمین عامل خطر مرگ‌وسیر در دنیا و سومین عامل خطر در کشور دانست و ادامه داد: طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی ۳۴ درصد بار دیابت ۲۳ درصد بار نارسایی قلبی و بین ۷ تا ۴۱ درصد بار سرطان‌های مرتبط را می‌توان به‌اضافه وزن و چاقی نسبت داد.

چاقی و اضافوزن یکی از عوامل مهم و مؤثر در بروز بیماری‌های غیر واگیر مرتبط با تغذیه است که به دنبال تغییر در الگوی مصرف غذایی بویژه مواد قندی و چربی‌ها غذاهای چرب و پرسرخ‌شده قسمت عمده‌ای از رژیم غذایی افراد شده و کمتحرکی ایجادشده و خطر بروز بیماری‌های غیر واگیر ازجمله بیماری‌های قلبی - عروقی دیابت سرطان فشارخون بالا دیس لیپیدمی و ... را افزایش می‌دهد. چاقی با عوارضی همچون افزایش فشارخون، بیماری‌های قلبی، دیابت، سنگ‌های صفراوی، واریس بواسیر، افزایش چربی خون، نقرس، آرتروز، کمردرد، تنگی نفس، بیماری‌های کبد و کیسه صفرا، سرطان‌های کولون و رکتوم پروستات درمردان و سرطان سینه و تخمدان و مشکلات باروری در زنان و نهایتا کاهش عمر انسان مرتبط است. معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران با بیان اینکه بر اساس نتایج مطالعه در سال ۱۳۹۵ کشور عوامل خطر بیماری‌های غیر واگیر، حدود ۶۰ درصد جمعیت ۱۸ سال و بالاتر، دچار اضافوزن و چاقی هستند. گفت: تغذیه نامناسب و مصرف بی‌رویه قسمت خودها، نوشابه‌های گازدار و سایر نوشیدنی‌های شیرین، شیرینی و شکلات چیپس و غذاهای سرخ‌شده، مصرف کم سبزی و میوه و منابع غذایی حاوی فیبر در کنار تحرک بدنی ناکافی مهم‌ترین علل بروز اضافوزن و چاقی در کشور بشمار می‌روند. دانش‌آموزانی که دارای اضافوزن هستند بهتر است مصرف شیرینی شکلات آبنبات، عربا و بطورکلی مواد قندی و نوشابه‌های شیرین و گازدار، کره خامه و سوسیس، پنیر خامه‌ای و شیر و ماست پرچرب را محدود کنند. از این‌رو کارشناسان بهداشت تغذیه استان در حوزه خدمات و مراقبت‌های تغذیه‌ای اقدام به حساس سازی جامعه در خصوص تغذیه سالم کنترل وزن، کاهش شیوع چاقی و مراقبت‌های تغذیه‌ای در مراکز خدمات جامع سلامت نمودهاند.

● ورزش یا برنامه غذایی؟

دکتر رنجبران افزود: باور این عسبله که ورزش و برنامه غذایی هر دو برای سلامت و تناسب‌اندام مهم هستند بر هیچ‌کس پوشیده نیست و معمولاً در همه دستورالعمل‌ها توصیه می‌شود (مانند داشتن میزان متعادلی ورزش هوازی و ورزش قدرتی، پر کردن نیمی از بشقاب با میوه و سبزی‌ها و خوردن پروتئین بدون چربی) انجام این کارها بهترین راه برای بهره‌مندی کلی سلامتی است اما اگر هدف رسیدن به چیزی خاص باشد - مثلاً کاهش سایز لباس و یا دفع بیماری‌های قلبی - در این شرایط چه تحقیقات نشان داده اگر هدف چیزی خاص باشد ترجیح یکی از این دو (ورزش و برنامه غذایی) بر دیگری در بهتر و سریع‌تر نتیجه‌گرفتن تاثیر می‌گذارد.

استفاده از مواد تغذیه‌ای مانند شمشیر دولبه‌ای است که اگر تغذیه سالمی داشته باشیم می‌توانیم از ایجاد بیماری در بدن خود جلوگیری کنیم زیرا اگر بیماری در درون بدنمان رخنه کرده باشد آن را ریشه‌کن کنیم و بالعکس اگر به تغذیه سالم اهمیت ندهیم می‌توانیم زمینه ایجاد بسیاری از بیماری‌ها را فراهم آوریم.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران با بیان اینکه تغذیه سالم برای همه انسان‌ها اهمیت فراوان دارد ولی برخی نسبت به آن بی‌توجهی می‌کنند، گفت: تغذیه سالم ارتباط تنگاتنگی با سلامتی انسان دارد، هر چیزی که با سلامتی انسان ارتباط داشته باشد دارای اهمیت است و درباره آن باید دقت و حساسیت کافی داشت.

بیمت تغذیه بسیار گسترده است و مواد مصرفی ما در طول روز دارای گروه های مختلف هستند گروه ها نیز دارای زیرمجموعه‌های مختلفی هستند. اهمیت آن وقتی بیشتر نمایان می‌شود که مصرف میزان چگونگی استفاده از آن مواد با سلامتی تمام اعضاء و جوارح بدن ارتباط عمیقی دارد. استفاده از مواد تغذیه‌ای مانند شمشیر دو لبه‌ای است که اگر تغذیه سالمی داشته باشیم می‌توانیم از ایجاد بیماری در بدن خود جلوگیری کنیم زیرا اگر بیماری در درون بدنمان رخنه کرده باشد آن را ریشه‌کن کنیم و بالعکس اگر به تغذیه سالم اهمیت ندهیم می‌توانیم زمینه ایجاد بسیاری از بیماری‌ها را فراهم آوریم.

● تغذیه سالم کلید سلامتی

وی بیان کرد: یکی از نکات کلیدی در سلامت انسان بحث تغذیه سالم است که متاسفانه رژیم‌های غذایی نامناسب از یک‌طرف و از طرف دیگر عدم تحرک بعنوان دو عامل اصلی سلامت انسان را به خطر انداخته‌اند. در جامعه امروز بروز بیماری‌ها که اکثراً بعنوان بیماری‌های مزمن هستند حتی سرطان، بیماری‌های قلبی و عروقی که بیشترین عامل مرگ‌ومیر در جامعه هستند یک بخش مهمی از آن مربوط به تغذیه و بخش دیگری از آن‌هم با عدم تحرک ارتباط دارد. طبق آنچه در کتاب‌های طب به آن اشارا شده در مورد سرطان‌ها ۵۵ درصد، این بیماری با تغذیه ارتباط دارد. تغذیه نامناسب عامل این بیماری است و البته بخشی هم مربوط به اضافه وزن و چاقی که باز عدم تحرک باعث آن است. اما دلیل چاقی فقط عدم تحرک نیست. بخشی از آن به دلیل تغذیه نامناسب است که شامل استفاده از مواد غذایی پرکالری و بحویژه قسمت خودها که تهی از ریزمغذی‌ها هستند و کالری بسیاری نیز دارند و درصد بالای نمک موجود در آن‌ها می‌تواند موجب پرفشاری خون شود که درواقع می‌توان گفت «دایت و پرفشاری خون بعنوان بیماری‌های زمینه‌ای هستند که سلامتی را به خطر می‌اندازند. با توجه به بروز این مشکلات که تغذیه در آن نقش مهمی را دارد اگر افراد بتوانند الگوی تغذیه سالم را جایگزین تغذیه‌های نامناسب بکنند، می‌توان گفت یک‌قدم مهمی را جهت سلامتی برداشته‌اند.

● الگوی سلامت مناسب

دکتر رنجبران ادامه داد: برای داشتن الگوی سلامت مناسب بایدتمام مواد مغذی موردنیاز بدن را بتوانیم دریافت کنیم لازم است که از گروه‌های اصلی غذایی آن را دریافت کنیم یعنی ما به اتحاد علمی مواد غذایی را گروه‌بندی می‌کنیم و هر گروه بخشی از مواد موردنیاز را به بدن می‌رساند و اگر این تعادل و تناسب در بخش گروه‌های غذایی و مواد مغذی هر گروه برقرار نشود، سلامتی را به خطر می‌اندازد.

● تمرکز روی برنامه غذایی

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران با بیان اینکه برای کاهش وزن باید کالری‌های برنامه خود را محدود کرد، گفت: همچنین ورزش کنید تا کالری بسوزانید بیشتر افرادی که برای کاهش‌وزن تنها ورزش می‌کنند و کالری برنامه خود را محدود نمی‌کنند بعد از ۶ تا ۱۲ ماه تنها ۲ تا ۳ درصد وزن خود را می‌توانند کم کنند. دلیلش چیست؟ اینکه روزانه ۵۰۰ کالری از برنامه غذایی خود کم کنید بسیار سادهتر است - مقداری که برای کم کردن نیم کیلو در هفته نیاز دارید - تا بخواهید این مقدار را با ورزش بسوزانید. مثلاً اگر یک خانم ۷۰ کیلویی بخواهد ۵۰۰ کالری را با ورزش بسوزاند باید بی‌وقفه روی دوچرخه ثابت یک ساعت با شدت متوسط رکاب بزند. یکی از مزایای کاهش وزن این است که کاهش تنها ۵ درصد از وزن کلی بدن تا ۶۰ درصد خطر ابتلا به دیابت را کم می‌کند.

● کمتر خوردن

وی افزود: وقتی از این سه اصل پیروی کنید، کمتر خوردن بسیار ساده می‌شود. اول، از یک رژیم که پایه‌ی گیاهی دارد پیروی کنید (میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات کامل، لوبیا، آجیل و چربی‌های مفید برای قلب مثل روغن‌زیتون) دوم مصرف غذاهای فرآوری شده را محدود کنید (مانند وعده‌های غذایی منجمد، گوشت تبدیلی‌فروشی و کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده ازجمله شیرینی و نان سفید) که شامل مقدار زیادی کالری‌های بی‌ارزش در قالب قند و چربی هستند (جدای مقدار بالای نمکی که دارند). اگر این دو اصل را انجام دهید بصورت خودکار اصل سوم را نیز پیروی خواهید کرد. سومین اصل با کاهش کالری مرتبط است. خوردن غذاهای با تراکم کالری کم، غذاهایی که تراکم کالری پائینی دارند مقدار بیشتری کالری در هر گرم نسبت به غذاهای با تراکم کالری کم دارند. خوردن غذاهایی که تراکم کالری کمتری دارند به افراد کمک می‌کند روزانه ۲۳۰ تا ۳۹۵ کالری کمتر غذا بخورند. با داشتن این استراتژی خودبخود به سمت خوردن غذاهایی می‌روید که حاوی فیبر هستند و برای مدتی طولانی‌سیر نگهتان می‌دارند. اگر با انجام این سه اصل همچنان وزنتان کم نمی‌شد، سعی‌کنید هر گونه روزانه می‌خورید را پیگیری کنید تا بفهمید کالری‌های اضافی از کجا می‌آیند.

● خوردن هوشمندانهی غذا

دکتر رنجبران با بیان اینکه ورزش می‌تواند سبب افزایش سریع انرژی شود، گفت: اما خوردن هوشمندانهی غذا در طول روز می‌تواند انرژی استوارتر به فرد دهد و با تغذیه مناسب و وعده‌های غذایی بصوقع می‌توانید سطح قند خون را متعادل نگهدارید. متعادل نگهداشتن سطح قند خون مهم است چون بالا و پایین رفتن آن باعث نوسان در انرژی می‌شود و با این کار حتی انتقال دهندههای عصبی مغز را نیز به تعادل می‌رسانید. انتقال دهندههای عصبی مواد شیمیایی می‌باشند (شامل سروتونین دوپامین نورایی نفرین) که به حفظ خلق‌وخو و جلوگیری از افت انرژی کمک می‌کنند. برای متعادل نگهداشتن قند خون، خوردن ۵ تا ۶ وعده غذایی در طول روز لازم است و یا تقریباً هر سه ساعت. علاوه‌بر وعده‌های اصلی سعی کنید دو تا سه میان وعده حاوی ۲۰۰ کالری نیز میل کنید و میان وعده‌های ایده ال شامل پروتئین بدون چربی، چربی‌های سالم و کربوهیدرات‌های پیچیده می‌شود. معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران برنامه غذایی سرشار از فلاونوئیدها مانند زغال اخته و تمشک راه دیگر برای دفع خستگی دانست و افزود: تحقیقات ما نشان داده است فلاونوئیدها با کم کردن مقدار مواد مغذی در تعامل هستند که باعث کاهش خستگی می‌شوند بنابراین با اینکه فلاونوئیدها ضرورتاً باعث تقویت انرژی نمی‌شوند اما باعث رفع خستگی می‌شوند و نصف فنجان زغال‌اخته کار را انجام می‌دهد. استراتژی ساده‌ی دیگری می‌خواهید؟ در طول روز آب بنوشید. احساس تشنگی که معمولاً بعد ازظهرها بر سازمانتان می‌آید معمولاً به این خاطر است که بدن به شما می‌گوید سطح مایعاتش کم شده است. بهترین نشان‌دهنده‌ی سطح مایعات بدن رنگ ادرار است که اگر خوب آب بدن را تامین کرده باشید باید بی‌رنگ باشد. همیشه مقداری آب در یک خود نگهدارید و در طول روز از آن بنوشید و همراه هر وعده‌ی غذایی یک لیوان آب نیز بنوشید.

● روی ورزش تمرکز کنید

وی ادامه داد: سعی کنید هر هفته حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش‌های هوازی مانند دویدن و دوچرخه‌سواری انجام دهید و شدت ورزش از متوسط تا شدید باید متفاوت باشد. بطوری‌که بدون اینکه از بدن کار اضافی بکشد باعث افزایش ظرفیت قلب شود.

دو بار در هفته به مدت ۲۰ دقیقه سعی کنید ورزش‌های مقاومتی انجام دهید. مانند بلند کردن وزنه. (ورزش مقاومتی را می‌توانید در روزهایی که ورزش هوازی انجام می‌دهید و یا در روزهایی متفاوت انجام دهید) زیرا هر دو نوع ورزش باعث می‌شوند قلب خون بیشتری پمپاژ کند که باعث تقویت آن می‌شود.

چطور ورزش کنیم؟ پیاده‌روی بعنوان ورزش هوازی حساب می‌شود. فقط مطمئن شوید از کفش مناسب برای این کار استفاده می‌کنید. هدفتان ۱۰۰۰۰ قدم در روز باشد. این مقدار تضمین می‌کند به‌اندازه‌ی توصیه‌شده ورزش هوازی در طول روز داشته‌اید. اگر می‌خواهید از مزایای ورزش مقاومتی نیز در طول پیاده‌روی خود بهره ببرید با خود دو وزنه‌ی سبک حمل کنید و در طول مسیر از حرکات شبیه‌ساز نیز عبور کنید.

● ذهن هوشیار با ورزش

دکتر رنجبران با بیان اینکه ورزش هوازی همیشه بعنوان یکی از موارد ضروری برای بهبود سلامت مغز در نظر گرفته‌شده است گفت: ورزش‌های قدرتی نیز کلیدی هستند و درواقع هرکدام از این ورزش‌های مزایای خاص خود را برای مغز دارد به همین دلیل بهترین کار این است که هر دو نوع ورزش را انجام دهیم زیرا ورزش‌های هوازی و قدرتی هر دو برای تقویت حافظه مفید است و ورزش‌های هوازی تنها حافظه کلامی را تقویت می‌کند (برای مثال، قدرت به یادآوردن فهرستی از کلمات بعد از پرت کردن حواس).

● تاثیر رژیم‌های غذایی بر پوست

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران تاکید کرد: غذاهایی که می‌خورید تاثیر زیادی بر روی بدنتان دارند که ازجمله می‌توان به مقابله با چین‌وچروک‌ها و کاهش سایز دور کمر اشاره کرد.

رژیم‌های غذایی مدیترانه‌ای، گیاهخواری، غذاهای کم کربوهیدرات و پرپروتئین خانه‌نوازی و مصرف نشاسته‌ی مقاوم دهنده‌ها به کاهش وزن و حفظ سلامت بلکه به داشتن پوستی سالم کمک می‌کنند.

بله کاملاً درست است! نوع غذایی که می‌خورید و نوع رژیمی که می‌گیرید، اهمیت بسیاری بر پوستتان دارد، رژیم‌های غذایی مناسب بدن را سالم و پوست را زیبا می‌کند. غذاهای شما تاثیر زیادی بر روی بدنتان دارد که ازجمله می‌توان به مقابله با چین و چروک ها و کاهش سایز دور کمر اشاره کرد.

● نقش تغذیه در سلامتی و رشد بدن

وی با بیان اینکه رشد و سلامت بدن با تغذیه سالم ارتباط مستقیم دارد گفت: تغذیه نه‌تنها بر رشد جسمی و ظاهر انسان تاثیر می‌گذارد، بلکه بر نحوه احساس و برداشت ما از محیط خلق‌وخو و رفتار ما نیز موثر است. بنابراین اهمیت وجود برخی مواد مغذی برای بدن بهویژه ویتامین‌ها، مواد معدنی و پروتئین‌ها، آن اندازه ضروری است که در تغذیه و سلامت سلول‌های مغز دخالت دارند و بر این اساس می‌توان با استفاده از تغذیه مناسب از بروز برخی ناراسایی‌های عصبی و روانی انسان، پیشگیری کرد. تغذیه کامل و کافی، باعث شادابی و تندرستی می‌شود و بر طول عمر مفید انسان می‌افزاید. نتوانایی و بیماری را کاهش می‌دهد. زندگی را در نظر انسان خوشایند، سعادت‌آمیز و رضایت‌بخش جلوه می‌دهد و از پیری زودرس پیشگیری می‌کند و برعکس سوءتغذیه که امروزه بهویژه در میان کشورهای توسعه‌نیافته شایع است عامل اصلی مرگ‌وسیرها است و بیشتر قربانیان خود را از میان کودکان برمی‌گزیند و گروه وسیعی از مردم جهان نیز ناخودآگاه به غذای سیر نیاز کافی دسترسی ندارند به دلیل ناآگاهی تغذیه‌ای بصورتی گرفتار سوءتغذیه هستند.

● تغذیه متعادل چیست؟

دکتر رنجبران افزود: تغذیه متعادل به رژیم غذایی گفته می‌شود که کلیه‌نیازهای فرد به مواد مغذی را در شرایط مختلف فیزیولوژیکی تامین کند یعنی رژیم غذایی حاوی مواد غذایی متنوع از تمامی گروه‌های غذایی باشد و به مقدار کافی هم خورده شود. انسان برای دستیابی بسلامت کامل به تمام گروه‌های غذایی نیاز دارد. غذاها به ۵ گروه اصلی تقسیم می‌شوند که گروه‌های غذایی توصیه‌شده عبارت‌اند از:

گروه نان و غلات: شامل انواع نان و بخصوص نوع سبوس‌دار. نان‌های سنتی برنج، انواع ماکارونی و رشته‌ها غلات آماده خوردن و فرآورده‌های آن‌ها و بهویژه محصولات تهیه‌شده از دانه کامل غلات. این گروه دارای کربوهیدرات‌های پیچیده و فیبر غذایی (مواد غیرقابل‌هضم گیاهی) در انواع سبوس‌دار آن، برخی ویتامین‌های گروه B، آهن، پروتئین نباتی کامل و منیزیم‌هستند.

۲- گروه سبزی‌ها: شامل انواع سبزی‌های برگ سبز، انواع کلم هویج، بادمجان، نخود سبز، لوبیا سبز، کاهو، قارچ، انواع کدو، فلفل و گوجه‌فرنگی است. مواد غذایی این گروه دارای انواع ویتامین‌های A و C، مواد معدنی مانند پتاسیم و مقدار زیادی فیبر غذایی و آب است.

۳- گروه میوه‌ها: شامل انواع میوه و آبمیوه تازه طبیعی کمپوت میوه و میوه‌های خشک است. مواد مغذی مهم این گروه شامل ویتامین C، پیش‌ساز ویتامین A، فیبر غذایی، مواد معدنی و آب است.

۴- گروه شیر و فرآورده‌های کم‌چرب آن: این گروه شامل شیر و فرآورده‌های آن مثل ماست، پنیر، کشک و دوغ است که توصیه می‌شود از لبنیات کم‌چرب استفاده کنید. این گروه دارای مقادیر زیادی کلسیم پروتئین باکیفیت بالا، فسفر، ویتامین B۲ و سایر مواد مغذی است.

۵- گروه گوشت و جانشین‌های آن: این گروه شامل انواع گوشت قرمز (مانند گوسفند، گوساله) و سفید مانند مرغ ماهی، پرندگان، تخم‌مرغ، انواع حبوبات (مانند نخود، لوبیا، عدس) و انواع مغز دانه‌ها (مانند بادام و فندق) است که دارای پروتئین، آهن فسفر، ویتامین‌های B۶، B۱۲ و نیاسین روی و منیزیم است.

نکته: در هر وعده غذایی باید کوشید تا دستکم از سه گروه غذایی مختلف استفاده شود.

نکته: برای میان وعده‌ها بهتر است از میوه و انواع مغز دانه‌ها نظیر گردو پسته و بادام استفاده کرد.

توجه: همان‌طور که دیده می‌شود چربی‌ها، روغن‌ها و انواع قندهای ساده و شیرینی‌ها در هیچ‌یک از گروه‌های اصلی غذایی جایگاهی ندارند زیرا با توجه به اینکه انرژی زیادی تولید می‌کنند، اما از آنجایی که مواد معدنی و ویتامین‌های کمی را به بدن می‌رسانند.

توصیه: به یاد داشته باشیم تا حد امکان مصرف چربی‌ها، روغن‌ها، قندهای ساده و فرآورده‌های آن‌ها را در برنامه غذایی خود محدود کنیم

● توصیه‌هایی برای داشتن رژیم غذایی سالم

•تنوع غذایی را داشته باشید.

•بین غذای دریافتی و میزان فعالیت بدنی خود تعادل برقرار کنید. وزن خود را در محدوده طبیعی حفظ کنید.

هرروز حدود ۵۰۰ گرم سبزی و میوه تازه در برنامه غذایی خود بگنجانید. •مصرف قند و شکر و نمک را در برنامه غذایی خود محدود کنید.

نان و غلات سبوس‌دار را جایگزین انواع سفید و تصفیه‌شده آن کنید.

شیر و فرآورده‌های کم‌چرب آن را مصرف کنید.

تا حد امکان از گوشت‌های کم‌چرب در برنامه غذایی خود استفاده کنید.

از مغزها مانند بادام پسته و فندق در حد تعادل بعنوان میان وعده استفاده کنید.

روزانه به میزان کافی آب سالم و بهداشتی بنوشید.

از مصرف نوشیدنی‌های صنعتی بهویژه نوشابه‌های شیرین و کارتن بپرهیزید.

برای همه افراد جامعه با در نظر گرفتن تفاوت‌های فردی مانند سن، جنس، مراحل رشد، بلوغ دوران بارداری و شیردهی، که با تغییرات فیزیولوژیک همراه است باید یک رژیم غذایی متناسب در نظر گرفته شود، زیرا امروزه با پیشرفت علم دانشمندان و محققان علوم بالینی به این نتیجه رسیده‌اند که بین برنامه غذایی و بیماری‌های غیر واگیر مانند بیماری‌های قلبی- عروقی، انواع سرطان‌ها و دیابت نوع ۲ که موجب ناتوانی و مرگ‌زودرس می‌شود، ارتباط تنگاتنگی وجود دارد و بدین‌جهت طراحی یک رژیم غذایی مناسب که به کاهش خطر بروز این بیماری‌ها کمک‌کند، ضروری است.

اصولی برای تعیین کفایت تغذیه‌ای یک رژیم غذایی:

تنوع: یعنی مصرف چ