info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۱۷۵۳
یکشنبه ۳۰ آذر/ ۱۳۹۹
۵ / جمادی الاول/ ۱۴۴۲
20 / December / 2020

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان، رسمی دادگستری
تلفن: ۲۲۵۲۳۲۸۸-۲۲۵۲۳۲۴۲-۰۲۶ فکس ۲۲۵۵۲۳۸۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۰۲۱-۸۹۷۶۶۷۲۹
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۲/۴۶
چاپ: کارگر

کافه پیام

برای انعکاس نظرات و گلایه ها و پیشنهادات خود درباره مسائل البرز با پیام آشنا تماس بگیرید

۳۲۵۵۳۸۳۸
۳۲۵۴۱۴۹۵
۰۹۰۱۴۰۴۸۳۳۳

معرفی کتاب

قانون شادی

چگونه خرد معنوی و علم جدید می‌توانند زندگی شما را عوض کنند
نویسنده: هنری کلاود
مترجم: شهره عبداللهی (قراجه داغی)
انتشارات نسل نواندیش

پیام آشنا: قانون شـــادی اثر هنری کلاود ترجمه شهره عبداللهی (قراجه داغی) به مفهوم شادی و معنویات درون انسان می‌پردازد. این کتاب توضیح می‌دهد چگونه آدمی همان‌طور که می‌تواند موفقیت را جذب کند شادی را هم جذب می‌کند و چگونه می‌تواند در راستای شادی درونی قدم بردارد.

درباره کتاب قانون شادی

شـــما در این کتاب می‌خوانید: «شادی از کجا سرچشمه می‌گیرد؟»، «آیا آدم‌هامی‌توانندبرشادی‌هایشان‌بیفزایند؟»، «آیا‌اختیار این کار در دست خود ماست؟» تحقیقات تجربی جمع شده در این کتاب اطلاعات خوبی را در اختیار ما قرار می‌دهد تا با مفهوم شادی درونی و بروز شادی آشنا شویم و بکوشیم شادی را در خودمان ایجاد کنیم و به دیگران منتقل کنیم. شادی می‌تواند ارتباط مستقیم با سبک زندگی ما و رفاه آسایش اجتماعی‌مان داشته باشد. این کتاب علاوه بر بررسی مفهوم شادی فردی و اجتماعی به شادی سرچشمه گرفته از اســـرار الهی هم می‌پردازد. نتایج تحقیقات این کتاب ثابت کرد شادی ارتباط مستقیم با خرد معنوی دارد. همه نتایج یکی پس از دیگری نشان می‌دهند که شادی و احساس رضایت چیزهایی نیستند که مادر دنیای اطرافمان، حسابهای بانکی، داشـــته‌های مادی یا موفقیت‌هایمان به‌دنبال آن‌ها بگردیم؛ بلکه برعکس، این نتایج نشانگر آن بودند که شـــادی به میزان زیادی از سبک و روشی که ما زندگی می‌کنیم ناشـــی می‌شود و به این بستگی دارد که تصمیم بگیریم قلب، ذهن، روح و توانایی‌هایمان را روی چه چیزی سرمایه‌گذاری کنیم.

جملاتی از قانون شادی

وقتی یک روز قبل از این که نمایش رادیویی زندگی جدید پخش شود مبنی رایانه‌ام را خاموش کردم، مجری دیگری که با من کار می‌کرد گفت: «من تازه یکی از آن‌ها را خریدم و طاقتش را ندارم که برای اســـتفاده از آن صبر کنم. مردم می‌گویند کارش خیلی عالی است»! از او پرسیدم: «منظورت چیست که نمی‌توانم برای استفاده از آن صبر کنم؟ وقتی آن را داری خب چرا استفادهش نمی‌کنی؟»! او گفت: «یک جای آن خراب است و قرار گذاشته‌ام آن را ببرم تا درستش کنند. آن را خریدم و به خانه بردم، اما روشـــن نشد. حالا باید ببرمش تا درستش کنند.» گفتم: «عجیب است. معمولاً آن‌ها چیزی را که اصلاً راه نمی‌افتد وارد نمی‌کنند. تو برای راه‌انداختنش چه کار کردی؟» برایم تعریف کرد که: «خب آن دگمه‌هایـــی را که زیرش بود زدم، بعد هی بارها و بارها فشارشان دادم، اما هیچ اتفاقی نیفتاد.» من گفتم: «خیلی عجیب است. اما چرا هی آن دگمه‌ها را می‌زدی؟ آن‌ها مال ماوس رایانه هستند. چرا این دگمه‌ای را که این کنار هست، نزدی؟» همین‌طور که به رایانه من زل زده بود گفت: «آن دیگر چه دگمه‌ای است؟ من اصلاً آن را ندیدم.» گفتم: «این را نگاه کن.» وقتی دگمه روشـــن و خاموش را زدم، صفحه آبی رایانه بالا آمد، صدایش هم درآمد و دوســـتم با تعجب به آن نگاه کرد و پرسید: «چه کارش کردی؟» جواب دادم: «هیچ کار، فقط روشنش کردم. وقتی آن را روشن می‌کنی بهتر کار می‌کند.» حالا رایانه همکار من باید با شادی چه کار کند؟ چیزهای زیادی را نشان دهد و آنچه که تحقیق علمی در مورد شادی به دست آورد این است که ما خیلی بی‌تاب هســـتیم شادی را تجربه کنیم. اما در تلاش برای ابراز شادی دائماً دگمه‌های عوضی را فشار می‌دهیم.

خانه ۴۶۴ — امروز با حافظ

به جرعه تو سرم مست گشت نوشت باد
خود از کدام خم است این که در سبو داری
به سرکشی خود ای سرو جویبار مناز
گه گر بدو رسی از شرم سر فروداری

خواننده

روزی هزار بار بخوانم
کتاب صبر
گوشم به توست لاجرم از
بر نمی‌شود

خاقانی

اذان ترج — اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۳۹	۰۷:۱۱	۱۲:۰۳	۱۶:۵۵	۱۷:۱۴

برگه

برای این که بتوانید تعادل خود را حفظ کنید باید همیشه در حرکت باشید.

اینشتین

خبر

ایمنی‌زایی واکسن کرونا ۱۰۹ روز است

عضو هیئت‌علمی ستاد مبارزه با کرونا با بیان اینکه ایمنی‌زایی واکسن کرونا حدود ۱۰۹ روز است، گفت: واکسن در هر کشوری توزیع شود، بر اساس گروه‌بندی خواهد بود که گروه اول در خطر کادر درمان است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مجید مختاری گفت: عمل به دستورات و توصیه‌ها تنها برای ما نیســـت و پیروی از این توصیه‌ها برای سلامت جامعه اهمیت دارد. همه ما در یک کشتی هستیم. قرارداد با رستوران‌ها و یا تجمع در خانه‌ها تیشه زدن به ریشه زندگی است.

مختاری اظهار کرد: روند نزولی ابتلاء و فوت ناشی از کرونا موفقیت همه مردم ایران است. در همه جای دنیا درگیری با کرونا بیشتر است و به خاطر رعایت‌ها در چند هفته اخیر است باید این روند ادامه داشته باشد تا به وضعیت مطلوب برسیم. آمار موجود متناسب با میزان تست‌ها است. تعداد مرگ‌ومیر ما در یک‌میلیون ۶۲۷ اســـت که روند کاهشی دارد. در هفته اول ماه آذر وضعیت بدی را داشتیم که خوشبختانه در حال حاضر به شرایط خوبی رسیده‌ایم.

وی افزود: افراد ســـالم و ناقـــل ویروس‌های وحشـــی‌تری دارند. برای ایجاد ایمنی در برابر این ویروس واکسن را دنبال می‌کنیم و در این مسیر با چالش‌هایی مواجه بودیم. گلبول‌های سفید و پروتئین‌های آزاد شده از بدن به جنگ با ویروس‌ها می‌آیند. گلبول‌های سفید حافظه دارند و می‌توانند یاد بگیرند که با ویروس مقابله کنند. این حافظه ۸ ماه دوام دارد. با این وضعیت می‌توانیم به ویروس غلبه کنیم.

عضو هیئت‌علمی ستاد مبارزه با کرونا تأکید کرد: کرونا ویروس ســـیستم ایمنی بدن را دور می‌زند. با مکانیسم پیچیده‌ای فعالیت می‌کند که خوشبختانه این مکانیسم را کشف کردیم و ایمنی در برابر این بیماری با ۳ روش مطرح شده است. روش اول ایمنی فردی است که در میان بهبودیافتگان است اما بیش از ۳ ماه دوام ندارد. روش دوم ایمنی گروهی اســـت که ۷۰ درصد مردم مبتلا می‌شوند. با این روش به علت افزایش ابتلاء تعداد فوتی‌ها هم بالا می‌رود. در نهایت هم روش ایمنی با واکسن است که روند طراحی سختی دارد اما در شرایط فعلی دقت را فدای سرعت کردیم. تولید یک واکسن ۲ سال زمان لازم دارد.

مختاری خاطرنشـــان کـــرد: پیرامون خطر دریافت واکســـن کرونا باید گفت که شاهد عوارض بودیم اما واکســـن‌ها مؤثر هســـتند. ایمنی‌زایی توســـط واکســـن حدود ۱۰۹ روز است. نوع و زمان تزریق، سوالات مهمی است که باید پاسخ آن‌ها را بررسی کرد. واکسن در هر کشوری توزیع شود، بر اساس گروه‌بندی خواهد بود. گروه اول مشاغل درخطر مثل کادر درمان هستند.

عضو هیئت‌علمی ستاد مبارزه با کرونا در پایان گفت: ایالات‌متحده آمریکا ســـوند و چین با واکسن‌هایشان در رقابت مالی هستند. پیرامون بحث انتقال ویروس بعد از واکســـینه شدن، وضعیت خانم‌های باردار، کـــودکان و افرادی که کرونا داشته‌اند، هنوز تحقیقات ادامه دارد. همچنین تولید واکسن در کشور نکته مهمی که در وضعیت آزمایش انســـانی هســـتیم. گروه‌های داوطلب انتخاب‌شده‌اند. امیدواریم با نتایج خوب درکنار هم باشـــیم. یادم نرود که سیگار ویروس را وحشی‌تر می‌کند.

دریچه

شب یلدا کرسی نشین شوید

مدت‌ها پیش، قبل از اختراع بخاری یا رادیاتور، ایرانیان از وســـیله گرمایشـــی خاصی به نام کرسی استفاده می‌کردند. کرسی برای نسل قدیم، یادآور خاطرات خوشی از شب‌های گرم و لذتبخش در خانه مادربزرگ است اما در شب یلدای امسال می‌توانید آن را خاطرات را زنده کنید.

به گزارش پیام آشـــنا به نقـــل از تبیان، در زمان‌های قدیم، در زمســـتان‌های ســـرد اعضای خانواده روی بالشـــت‌های بزرگ اطراف کرسی می‌نشستند و پاهای خود را زیر پتو می‌گذاشتند تا گرم شوند.

کرســـی از یک میز چوبی ۱*۱ متر و ارتفاع ۵۰ سانتی متر(ســـه وجب) ساخته می‌شد که در زیر آن بخاری وجود داشـــت (توسط زغال‌ســـنگ یا بخاری‌برقی) و بـــا پتوهای ضخیم کـــه از هر طرف به‌طرف دیگر آویزان شده بودند، برای گرم نگه‌داشـــتن انگشتان پا تا گردن مورداستفاده قرار می‌گرفت.

کرســـی در زمان‌های قدیم فقط یک وسیله گرمایشی برای ایرانیان نبود بلکه در فرهنگ ایرانی نقش زیادی داشت. وقتی تلویزیون یا رســـانه‌های اجتماعی وجود نداشت، کرسی به‌عنوان یـــک نیروی محرکه بـــزرگ برای گردهمایی خانوادگی و اوقـــات فراغت بود. اعضای خانـــواده زیر کرســـی دورهم جمع می‌شدند و اوقات خوبی را باهم می‌گذراندند. خواهر و برادرها در انجام تکالیف به یکدیگر کمک می‌کردند، پدربـــزرگ و مادربزرگ‌ها داستان خود را برای بچه‌ها تعریف می‌کردند و شب‌ها، همه اعضای خانواده باهم در اطراف کرسی می‌خوابیدند. امروزه نه‌تنها از آن وسایل گرمایی دیگر خبری نیست وفقط در داستان‌ها شنیده می‌شوند، بلکه دیگر طعم واقعی گرم شدن را نیز احســـاس نمی‌کنیم اما امسال که به‌رغم محدودیت‌های کرونایی خبری از برگزاری شب یلدا و دورهمی‌های خانوادگی نیست، خوب است تا بازنده کردن سنت‌های گذشته خاطرات خوش آن روزگاران را برای خودتان زنده کرده و حس دل‌نشین گرمای کرسی را به کودکان و فرزندانتان بچشانید.

چرا باید از کرسی استفاده کرد؟

مقایسه این نوع سیستم گرمایشی در فرهنگ ایرانی با فرهنگ‌های دیگر نشان می‌دهد که امروزه دســـتگاه‌های مشابه کرسی در گوشه و کنار جهان نیز مورداستفاده قرار می‌گیرند. کوتانســـو ژاپنی، برازرو اسپانیایی، صندلی افغانی، اجاق‌گاز هلندی، اجاق‌گاز تختخواب چینی کانگ و همچنین آندلوس کرهای بر اســـاس این واقعیت است که گرم شدن از پا نه‌تنها برای سلامتی جسم بلکه برای سلامتی روح نیز مفید است.

همچنین طبق طب سنتی ایران، کرسی بدن ما را از پایین گرم نگه می‌دارد. جایی که خون سرد (بلغم و سودا) تمایل به ماندن دارد. جمع شدن خون سرد در پاها باعث بیماری‌هایی مانند زخم دیابت و غیره می‌شوند اما کرسی کمک می‌کند تا این خون سرد در بدن گردش پیدا کرده و رسوب نکند. علاوه بر این، کرسی ازنظر پزشکی برای کم‌خونی نیز مفید است. دراز کشیدن پاها در زیر کرسی گردش خون را بهبود می‌بخشد و همچنین با گرم شدن پا، درجه حرارت به قسمت بالای بدن می‌رسد و باعث می‌شود که مغز نیز احساس گرما کند.

چطور در آپارتمان کرسی بگذاریم؟

ساده‌ترین راه برای تهیه بدنه کرسی، سفارش آن به یک نجاری است. همچنین می‌توانید کرســـی‌های تاشـــو را که در بـــازار موجود اســـت، بخرید و یا کرسی‌های دســـت دوم را از سایت‌های اینترنتی مثل دیوار تهیه نمایید اما یکی دیگر از راحت‌ترین و کم‌خرج‌ترین روش‌ها برای تهیه اتاق کرســـی، استفاده از میز جلو مبلی است. امروزه در اکثر خانه‌ها مبلمان وجود دارد که اگر تنها برای شب یلدا می‌خواهید از آیین قدیمی گذاشـــتن کرسی استفاده نمایید و به این بهانه خانواده‌تان را دورهم جمع کنید، می‌توانید برای درست کردن کرســـی از میز جلو مبلی اســـتفاده کنید؛ فقط مراقب باشید درصورتی که روی میز شیشه دارد آن را بردارید تا در اثر گرما آسیبی به شیشه وارد نشود اما اگر می‌خواهید کرسی را به‌عنوان یک وسیله گرمایشی مفید احیا کرده و برای مدت طولانی از آن استفاده کنید، بهتر است از میزهایی که با چوب‌های طبیعی و ارگانیک ساخته‌شده‌اند، استفاده کنید زیرا میزهای جلو مبلی غالباً با چوب ام دی اف، نئوپان و سایر چوب‌های صنعتی ساخته می‌شوند که به‌دلیل چسب به کار رفته در ساختار آنها با رســـیدن گرما، گازهایی تولید می‌کنند که برای سلامتی انسان خوب نیست

خبر

شب یلدا چه بخوریم و چه نخوریم؟

متخصص تغذیه و استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی درباره تغذیه شـــب یلدا گفت: بهتر اســـت در این شب از همه خوراکی‌های مرسوم با هم استفاده نشود و شام یلدا هم باید شامی سبک و کم چرب باشد.

به گزارش پیام آشـــنا به نقل از فارس، آزیتا حکمت‌دوست، درباره تغذیه درست در شب یلدا گفت: یکی از سنت‌های قدیمی ما ایرانیان، دورهمی شـــب یلدا است که امسال به واسطه شیوع کرونا دورهمی نداریم. اگرچه کنار هم نیستیم ولی با هم هستیم استفاده از خوراکی هایی که برای بدن ما مهم است مثل انار و هندوانه و انواع آجیل و مغزها در این شب مرسوم است.

وی افزود: خوردن خوراکی‌هایی همچون انار و هندوانه و مغزها بهتر اســـت قبل از شام باشد. اگرچه با استفاده از این مواد بهتر است شام نخوریم ولی اگر قرار اســـت شامی خورده شود باید یک ساعت پس از مصرف این خوراکی ها باشد. اگرچه استفاده از انار به دلیل داشتن خواص بالا و کالری کم بسیار مناسب است. این میوه دارای ویتامین ها و املاح مختلف است و دارای کمی قند ساده است.

متخصص تغذیه درادامه با اشـــاره به خواص انار گفت: این میوه سرشار از ویتامین های C،B1، B2 و مواد معدنی مثل آهن، فسفر، منیزیم ، پتاسیم و مقداری قند ساده است این میوه پلی فنل دارد که ضد التهاب بوده و باعث کنترل قند خون شده و از بیماری های متابولیک جلوگیری می کند . بهتر است یک عدد از این میوه در شب یلدا استفاده شود. امسال به دلیل شیوع کرونا بسیاری از مردم به ویژه شهروندان تهرانی دچار کاهش فعالیت و به تبع آن افزایش وزن شده اند به همین دلیل بهتر است در این شب از همه مواد غذایی مرسوم استفاده نشود.

وی توصیه کرد: شام شب یلدا باید سبک و کم چرب باشد. سوپ سبزیجات، سالاد به همراه مواد پروتئینی مثل حبوبات پخته برای این شب مناسب است. استفاده زیاد از خوراکی های مختلف در این شب می تواند باعث برگشت غذا و اسید معده به سمت مری شده و باعث التهاب مری شود.

حکمت دوست با تاکید بر سنت های فرهنگی در این شب گفت: بهتر است در این شب بیشتر بر روی مواد فرهنگی تمرکز کنیم و از خوردن خوراکی های زیاد بپرهیزیم. در این شب شاهنامه خوانی و گرفتن فال حافظ مرسوم است و چه بهتر که ما هم در شب یلدا بیشتر به معنویات توجه کنیم.

تازه‌های سلامت

چه کنیم تا در فصل سرد پوستمان خشک نشود؟

فصل سرما در برخی افراد از جمله مبتلایان به مشکلات پوستی مانند اگزما، باعث وخیم شدن علائمی مثل خشکی پوست می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، حتی در کسانی که مبتلا به بیماری خاص پوستی نیستند تغییر فصل می تواند همراه با تغییرات پوستی (خشن و خشک شدن پوست)، باشد.

با این حال روش‌های مختلف و البته آسانی وجود دارد که بتوانید از پوست‌تان در برابر تغییرات آب و هوایی محافظت کنید.

استفاده از پاک کننده های ملایم: در اینجا منظور ما صابون نیست. چون این وسیله پاک کننده خود چربی پوست را از بین می برد و راهی است برای خشک شدن پوست. بنابراین ساده ترین راه برای حفظ رطوبت پوست، استفاده از پاک کننده های ملایمی است که حاوی مرطوب کننده بوده و مخصوص پوست‌های خشک، فرموله شده‌اند.

در نظر گرفتن مرطوب کننده‌ها: شما می‌توانید روزانه از یک لوسیون مرطوب کننده استفاده کنید. بهترین زمان برای استفاده لوسیون، بعد از استحمام است. زمانی که هنوز پوست شما مرطوب است. لازم است در طول روز چندین بار این عمل را انجام دهید. شـــما همچنین می توانید از وازلین جهت مرطوب سازی پوست خود استفاده کنید.

اجتناب از استحمام بیش از حد: برخی متخصصان پوست معتقدند استحمام بیش از حد علت اصلی بروز خشکی در پوست است. این در حالی است که عده ای دیگر از متخصصین این رشـــته دوار استحمام در روز را ایده آل می دانند. با این حال اگر اســـتحمام شما همراه با روغن حمام صورت گیرد، رطوبت بدن حفظ خواهد شد.

اجتناب از دوش‌های طولانی با آب بسیار گرم: تا آنجا که می توانید از دوش‌های طولانی و با درجه حرارت بالا دوری کنید. دوش‌های کوتاه‌مدت و اســـتفاده از آب ولرم و یا حتی کمی سرد مفید است. پس از استحمام نیز از مرطوب کننده اســـتفاده کنید.

پرهیز از هوای ســـرد و خشک: عواملی را که تاثیر مخرب هوا بر روی پوست را تشدید کرده و آسیب پذیری را بیشتر می کنند، پیدا کنید. از جمله این عوامل می توان به بیماری‌های تیروئید، کم خونی و برخی داروها به ویژه داروهای کاهنده کلسترول اشاره کرد. تمامی این موارد باعث کاهش چربی پوست می شوند. در کنار کنترل این عوامل می توانید از دستکاههای بخور اســـتفاده کرده و رطوبت لازم را به هوا باز گردانید.

نوشـــیدن آب کافی و غذای سالم: یک شیوه زندگی ســـالم از اهمیت ویژه‌ای برخوردار اســـت. آب بنوشید، غذاهای ســـالم بخورید، ورزش کنید و با کاهش استرس ذهن، بدن و پوست خود را ســـالم نگه دارید. توجه داشته باشید که تنها با کمی توجه می توانید از خشکی پوست رهایی یابید.

اخبار کوتاه

توزیع ۳۳هزار انسولین در داروخانه های هلال احمر

سرپرســـت ســـازمان تدارکات پزشکی جمعیت هلال احمر اعلام کرد: از ابتدای آذر ماه حدود ۳۳هزار انســـولین میان داروخانه‌های هلال احمر توزیع و در اختیار مصرف کنندگان قرار گرفت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پایگاه اطلاع رسانی جمعیت هلال احمر، علیرضا عســـگری با اشاره به توزیع سراسری انســـولین در داروخانه‌های هلال احمر، گفت: از ابتدای آذرماه حدود ۳۳هزار انســـولین در میان داروخانه‌های هلال احمر توزیع و در اختیار مصرف کنندگان قرار گرفت و در حال حاضر حدود ۱۶ هزار انســـولین هم در داروخانه‌ها موجود بوده و به صورت پیوسته در حال توزیع است. وی با بیان اینکه در حال حاضر بیش از ۱۰ نوع انســـولین موجود است، افزود این ۱۰ نوع انســـولین در حال پخش در داروخانه‌های جمعیت هلال احمر است.

سرپرســـت ســـازمان تدارکات پزشـــکی درباره موجود اقلام دارویی و درمانی در داروخانه‌هـــای هلال احمر، تأکید کرد: اقلامـــی که رو به اتمام بود از طریق بخش‌های معتبر در حال توزیع اســـت و مشکلی در این زمینه وجود ندارد.

اهمیت مصرف کربوهیدرات‌ها

یک متخصص تغذیه با اشـــاره به اهمیت مصـــرف کربوهیدرات ها، گفت: کربوهیدرات ها در افزایش جذب پروتئین و تقویت ســـیستم ایمنی نقش بســـیار مهمی را ایفاء می کنند و حذف آنها از وعده های غذایی غلط است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، شهاب اولیایی، در خصوص اهمیت و نحوه مصرف کربوهیدرات‌ها افزود: کربوهیدرات ها یکی از گروه‌های اصلی غذایی و درشت مغذی هســـتند که ما برای سلامتی به آنها نیاز داریم مهمترین عملکرد کربوهیدرات‌ها شکل سوختی آنهاســـت. درواقع کربوهیدرات ها مانند یک سوخت انرژی ســـلول‌ها، اندام‌ها و بدن را تأمین می کنند.

این متخصص تغذیه با اشـــاره به اینکه کربوهیدرات‌ها به دو دســـته ساده و پیچیده تقســـیم می‌شـــوند اظهار کرد: کربوهیدرات‌های ساده به سرعت به عنوان منبع انرژی در سطح بدن استفاده می‌شوند که یک الی دو مولکول قند در ساختار شیمیایی آنها وجود دارد که به آنها منوساکارید گفته می‌شود در واقع اصلی ترین کربوهیدرات ها در این دسته گالاکتوز، فروکتوز و گلوکز است که به صورت طبیعی در میوه‌ها، لبنیات وجود دارند و به ســـرعت می‌توانند قند بدن را تأمین کنند. دی ساکارید ها هم شامل مالتوز، لاکتوز و ساکاروز هســـتند که در بدن باید شکســـته شوند و به گلوکز تبدیل شوند. وی عنوان کرد: کربوهیدرات‌های پیچیده در واقع شامل نشاســـته و فیبر هســـتند که در ساختار شیمیایی آنها ســـه یا بیشتر از این تعداد در آنها مولکول قند وجود دارد که این درشت مغذی‌ها نیازمند زمان بیشتری برای هضم و جذب هســـتند مثل برنج، حبوبات، سبزی جات، غلات و ماکارانی جز غذاهایی هســـتند که کربوهیدرات پیچیده را فراهم می‌کنند.

اولیایی در پاسخ به این ســـوال که کربوهیدرات ها چه عملکردی دارند بیان کرد: کربوهیدرات‌ها عملکرد بســـیار زیادی دارند یکی از مهمترین آنها این است که انرژی و سوخت مورد نیاز بدن را تأمین می‌کنند در واقع کربوهیدرات‌ها به گلوکز شکســـته که گلوکز به سراسر بدن به خصوص مغز راه پیدا می‌کند و انرژی آن را تأمین می‌کنند؛ چنانچه مقادیر بیشـــتری از کربوهیدرات در بدن باشد که بیش از انرژی مورد نیاز بدن باشد به شکل گلیکوژن در کبد و ماهیچه‌ها ذخیره شده یا به چربی تبدیل شده و به صورت ذخیره برای بدن باقی می‌ماند. وی افزود: از دیگر کارکردهای کربوهیدرات‌ها در بدن افزایش جذب پروتئین است که تعادل بین این دو برای بدن بســـیار مهم است چراکه سبب می‌شود از پروتئین که یک درشت مغذی است محافظت شود چنانچه ما به اندازه کافی کربوهیدرات مصرف نکنیم پروتئین‌ها و بعضاً چربی‌ها به انرژی تبدیل می‌شوند تا سوخت بدن تأمین شود به بیان دیگر پروتئین‌ها از دست می‌روند به همین دلیل است که مصرف کربوهیدرات‌ها اهمیت بســـیار زیادی دارد.

اولیایی اظهار کرد: فیبرها هم جز کربوهیدرات‌های پیچیده هســـتند و برای سیســـتم گوارش، حفظ باکتری‌های مفید روده و کنترل چربی‌های ورودی بســـیار مفید هســـتند همچنین در پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی-عروقی کمک‌می کنند.