گوناگون

هشدار پلیس فتا درباره کارت‌های غیرواقعی حباب‌دار

رئیس پلیس فتا پایتخت گفت: ویدئوهایی که با عنوان کارت‌های حباب‌دار در حال انتشار در فضای مجازی وجود دارند، غیرواقعی هستند و تمام عوامل آن شناسایی شده‌اند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت پلیس، سردار داود معظمی گودرزی در توضیح این خبر گفت: طی رصدهای فضای مجازی مشخص شد ویدئوهایی با عنوان جدیدترین روش کلاهبرداری با کارت‌های حباب دار در حال انتشار و دست به دست شدن بین کاربران و به ویژه فروشندگان کالا و صاحبان کسب و کار است. وی با اشاره به تشویش اذهان عمومی و نگرانی مردم و صاحبان کسب و کار در پی بازنشر این ویدئوها افزود: موضوع بصورت جدی در دستور کار پلیس فتا پایتخت قرار گرفت و تمامی افرادی که در ویدئوهای وایرال شده در فضای مجازی مدعی بودند مورد کلاهبرداری با این روش قرار گرفته‌اند، شناسایی و در کمترین زمان ممکن هر ۵ نفر جهت بررسی موضوع به پلیس فتا احضار شدند.

رئیس پلیس فتا پایتخت با اشاره به اینکه امکان وجود و استفاده از چنین کارت‌هایی با نام کارت‌های حباب دار در چرخه بانکی کشور غیرممکن است، افاده داد: پس از بررسی‌های تخصصی مشخص شد این افراد صرفا در راستای جذب دنبال کننده در فضای مجازی اقدام به ساخت این ویدئوها کرده‌اند و چنین موضوعی به هیچ عنوان صحت ندارد و از پایه و اساس دروغ است. گودرزی توصیه کرد از شهروندان خواهشمندیم توصیه‌های پلیس فتا را جدی بگیرند و همواره مراقب ترفند کلاهبرداران و سودجویان باشند و در صورت مشاهده موارد مشکوک، موضوع را از طریق مرکز فوریت‌های سایبری با شماره ۱۶۳۸۰ و یا سایت رسمی پلیس فتا به نشانی www.fata.gov.ir اعلام کنند.

تقویت همکاری‌ها برای بهره‌گیری از فناوری‌های اطلاعات جغرافیایی در حوزه محیط زیست

معاون رئیس جمهور و رئیس سازمان حفاظت محیط زیست بر تقویت همکاری‌ها برای بهره‌گیری از فناوری‌های اطلاعات جغرافیایی در حوزه محیط زیست تاکید کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی سازمان حفاظت محیط‌زیست، شینا انصاری روز یکشنبه در بازدید از نمایشگاه دستاوردهای سازمان جغرافیایی وزارت دفاع گفت: وزارت دفاع به عنوان وزارت پیشران، کمک کننده سایر وزارتخانه‌هاست و خوشبختانه در سازمان جغرافیایی نیروهای مسلح ظرفیت‌های خوبی برای همکاری‌های مشترک در حوزه محیط زیست وجود دارد. وی با اشاره به مسائل مرتبط با محیط زیست در کشور افزود: فناوری‌های داده برداری و سامانه‌های پردازشی سازمان جغرافیایی نیروهای مسلح می توانند در بخش های زمینی، دریایی، هوایی و موضوعاتی مانند آلایندها، گردوغبار، آتش سوزی‌ها در عرصه‌های تحت مدیریت سازمان، تالاب‌ها و دریاها، فرونشست زمین، و پیش آگاهی و مدل سازی انتشار ذرات و آلاینده‌ها و نیز شناسایی کانون های گردوغباری ابزاری موثر برای برنامه ریزی‌ها و تصمیمات بهنگام مدیریتی باشد. انصاری گفت: بهره گیری از ظرفیت سازمان جغرافیایی نیروهای مسلح در تهیه اطلس ها و نقشه های زیست بومی می تواند از زمینه های مشترک همکاری فی مابین باشد.

در این دیدار امیر سرتیپ دوم مجید فخری رییس سازمان جغرافیایی نیروهای مسلح با بیان خدمات جامع این سازمان گفت: سازمان جغرافیایی نیروهای مسلح براساس نیازهای کشور رشد کرده و از ظرفیت های بالایی برخوردار است. وی با بیان اقدامات سازمان متبوعش در ذخیره داده ها و داشتن داده‌های دوره های زمانی بلندمدت گفت: قدوخته داده ها همراه با داشتن بردارش و روش های ترکیب اطلاعات کمک می کند که بتوانیم به تصمیم‌های بهتری دست یابیم.

فخری خاطرنشان کرد: سازمان جغرافیایی نیروهای مسلح با ۱۰۳ سال سابقه در حوزه علوم نقشه برداری و اطلاعات جغرافیایی امروز به عنوان رکن اساسی تامین اطلاعات جغرافیایی غرب آسیا تلاش کرده با تجهیز خود به سلفه های دانشی، خدمت موثری هم در بخش کشوری و هم در بخش نظامی برای کشور فراهم کند. در پایان این دیدار مقرر شد تفاهمنامه همکاری مشترک بین دوسازمان با اولویت پیگیری ونهایی شود.

جزئیات صدور کارنامه برای دبیرستان‌ها بر اساس عملکرد دانش آموزان

رئیس مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش درخصوص صدور کارنامه عملکرد مدارس متوسطه دوم توضیحاتی ارائه کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، محسن زارعی گفت: کارنامه‌ای برای هر مدرسه براساس نتیجه عملکرد دانش آموزان پایه‌های دهم، یازدهم و دوازدهم آن مدرسه تدوین شده است. وی با بیان اینکه در هر رشته به تفکیک دروس برای هر مدرسه کارنامه‌ای تدوین و در اختیار آن‌ها قرار داده شده است افزود: این کارنامه فقط برای متوسطه دومی‌ها است که آزمون نهایی داشته‌اند تا نتیجه عملکرد دانش‌آموزان در سه پایه برای هر مدرسه تولید و به مدارس ارسال شود.

رئیس مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش درباره هدف این کارنامه عملکردی افاده داد: این کارنامه نشان می‌دهد در هر درسی دانش‌آموزان در چه سطحی قرار دارند و چه فاصله‌ای با نمره تراز استحان دارند. همچنین این کارنامه کمک می‌کند تمرکز مدرسه بر دروس ضعیف بیشتر شود. زارعی با بیان اینکه تحلیل‌ها آماده است که به تفکیک سوال به سوال در اختیار «دبیرخانه‌های راهبری قرار گیرد گفت: نتیجه عملکردی دانش‌آموزان نظریه هر درس است و نشان می‌دهد در هر درس چه سوالاتی را نتوانسته‌اند پاسخ دهند و چه عملکردی داشتند. وی با بیان اینکه وقتی ضعفی در عملکرد دانش‌آموزان وجود داشته باشد، با این کار مدرسه ضعف را می‌فهمد اظهار کرد: مدارس باید در این حوزه دوره‌های توانمندسازی را در جهت بهبود کار برای همکاران برگزار کند.

زنان و خانواده

ارتباط افسردگی با خطر بیماری قلبی در زنان

یک تحقیق توسط محققان استرالیایی نشان داد زنانی که در معرض خطر ژنتیکی بالای افسردگی قرار دارند، بیشتر در معرض ابتلا به بیماری قلبی هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از رویترز، محققان دانشگاه کوئینزلند استرالیا داده‌های ژنتیکی و سلامتی بیش از ۳۴۰۰۰۰ نفر را تجزیه و تحلیل کردند و دریافتند زنانی که خطر ژنتیکی بالایی برای ابتلا به افسردگی دارند، حتی در صورت عدم تشخیص افسردگی، در معرض خطر بالای بیماری قلبی نیز هستند.

«هویا شاه»، یکی از نویسندگان این مطالعه، گفت: «در مطالعه ما، ارتباط بین خطر ژنتیکی افسردگی و ابتلا به بیماری قلبی عروقی حتی در میان زنانی که هرگز افسردگی در آنها تشخیص داده نشده بود یا داروهای روانپزشکی مصرف نکرده بودند، مشاهده شد.» با این حال، این ارتباط در مردان مشاهده نشد، علیرغم اینکه درصد بیشتری از مردان مبتلا به بیماری قلبی هستند.

شاه گفت: «تفاوت بین مردان و زنان را نمی‌توان با تفاوت در شاخص توده بدنی (BMI)، سیگار کشیدن، فشار خون یا کلسترول، که همه عوامل خطر اصلی بیماری قلبی هستند، توضیح داد».

بیماری قلبی به مشکلاتی اطلاق می‌شود که قلب و عروق خونی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، این بیماری عامل اصلی مرگ و میر در سراسر جهان است که ۳۲ درصد از کل مرگ و میرها در سال ۲۰۱۹ را شامل می‌شود.

تحقیقات قبلی نشان داده است که خطر بیماری قلبی برای زنان پس از یائسگی افزایش می‌یابد، اما مطالعه جدید نشان می‌دهد که خطر مرتبط با افسردگی صرف نظر از اینکه یائسه باشند یا نباشند، وجود دارد.

شاه در ادامه افزود: «یافته‌ها نشان می‌دهد که زنان با سابقه افسردگی باید به طور مکرر از نظر خطر بیماری قلبی بدون در نظر گرفتن سن یا مرحله یائسگی مورد ارزیابی قرار گیرند».

وزیر آموزش و پرورش در سی و دومین جلسه شورای معاونان خبر داد

رفع مشکل ردیف استخدامی ۸۰ هزار نیروی جدید آموزش و پرورش در آینده نزدیک

وزیر آموزش و پرورش گفت حدود ۸۰ هزار جدیدالاستخدام دچار مشکل ردیف بودند که مشکلات آن‌ها حل و بزودی احکام آن‌ها صادر می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پایگاه اطلاع‌رسانی دولت، علیرضا کاظمی در سی‌ودومین جلسه شورای معاونان ضمن ارائه گزارشی از حضور خود در دانشگاه تربیت دبیر شهیدرجایی به‌مناسبت روز دانشجو اظهار کرد: ضروری است دغدغه‌های دانشجویان شهیدرجایی با کمک مسئولان این دانشگاه بررسی و مرتفع شود. زیرا دانشگاه شهیدرجایی و فرهنگیان؛ مهمترین مبادی برای جذب و تأمین نیروهای انسانی و خدمات ارزنده به آموزش و پرورش هستند. وی در ادامه به کارگروه برنامه هفتم اشاره کرد و گفت: ضرورت دارد مباحث این حوزه ذیل شود.

وزیر آموزش و پرورش به مأموریت‌های دو هفته اخیر شورای عالی آموزش و پرورش اشاره و بیان کرد: شورای عالی آموزش و پرورش در دو هفته اخیر با تأکید بر دو مسئله اصلی افزایش سن داوطلبان برای ورود به دانشگاه و تأثیر قطعی معدل در کنکور جلسه‌ای را برگزار کرد که در نهایت درخصوص افزایش سن ورود؛ موافقت صورت نگرفت. کاظمی ادامه داد: علاقه‌مندان به حرفه معلمی می‌توانند از بستر دیگری چون ماده ۲۸ برای ورود به آموزش و پرورش اقدام کنند. وی همچنین به تأثیر قطعی معدل اشاره کرد و گفت: هر چند این مصوبه بنا داشته مرجعیت را به کتاب، مدرسه و برگردانند و دست متقاعدان کنکور را کوتاه کند، ولی در عمل این اتفاق نیفتاده و ابعاد روانی دلش آموزان و خانواده‌های آن‌ها کمرنگ شدن فعالیت پرورشی و افزایش لترس در سه سال تحصیلی را نشانه گرفته است.

وزیر آموزش و پرورش تصریح کرد: با همین نگاه جلسات متعددی در جلسه شورای عالی آموزش و پرورش برگزار شد و در نهایت نظر نهایی جمع‌بندی و جهت اتخاذ تصمیم به شورای عالی انقلاب فرهنگی اعلام شد.

ابلاغ مهم به استانداران درباره آموزش و پرورش در هفته‌جاری

کاظمی با اشاره به دغدغه و پیگیری جدی رئیس جمهور درخصوص دونهضت محرومیت‌زدایی از فضاهای آموزشی و کیفیت‌بخشی و عدالت آموزشی خاطرنشان کرد: برای موضوع نهضت محرومیت‌زدایی مدارس طرحی آماده و قرار است در هفته جاری در گردهمایی استانداران مطرح شود.

وی افزود: رییس جمهور معتقد است محرومیت‌زدایی در کنار استفاده از ظرفیت خیرین باید با رویکرد مردمی‌سازی پیش رود؛ یعنی در روستا و منطقه با مشارکت مردم و با الگوی جدید اقدام شود. بنا شده است استانداران در استان و فرمانداران در شهرستان و منطقه پیگیر باشند.

وزیر آموزش و پرورش به رویکرد کیفیت‌بخشی آموزشی اشاره کرد و گفت: بنا شد است کیفیت‌بخشی به نظام تعلیم و تربیت با ایجاد تغییر گذک در روش یادگیری و یاددهی و با تغییر در الگوی چینش کلاس‌ها، ایجاد شود.

کاظمی ادامه داد: در جلسه اخیر هم که رئیس جمهور در حال رایزنی و نهایی‌سازی هستیم؛ تلاش بر این است تا پایان این ماه احکام صادر شود. کاظمی ادامه داد: تبدیل وضعیت باقی نیروهای خرید خدمات را هم پیگیری و رایزنی خواهیم کرد.

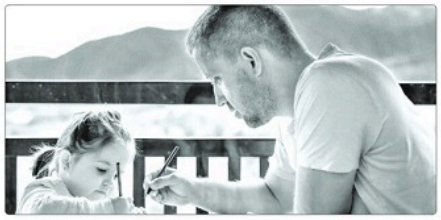
ماموریت وزیر به ۴ سازمان

کاظمی به سازمان‌های استقلالی، نهضت سوادآموزی، مدارس غیردولتی و سازمان پژوهش اشاره کرد و گفت: این سازمان‌ها مکلفند نظام مسائل مجموعه خود را احصا کرده و برنامه‌ای جامع در چارچوب سیاست‌های آموزش و پرورش تدوین و ارائه دهند.

دریچه

۴ پشیمانی همیشگی والدینی که فرزندان موفق دارند!

کارها و روش‌های تربیتی‌ای هست که والدین از انجامش ممکن است پشیمان شوند. این مقاله ۴ پشیمانی رایج والدین را که برگرفته از مصاحبه با ۷۰ والد است، برشمرده است.



به گزارش پیام آشنا به نقل از راهنماتو، کارها و روش‌های تربیتی‌ای هست که والدین از انجامش ممکن است پشیمان شوند. این مقاله ۴ پشیمانی رایج والدین را که برگرفته از مصاحبه با ۷۰ والد است، برشمرده است.

والدین اغلب نگرانند که آیا دارند کارشان را درست انجام می‌دهند یا نه. تقریباً اغلب والدین چنین افکاری را مدام نشخوار می‌کنند. در یک تحقیق از ۷۰ پدر و مادر، که فرزندان خیلی موفقی تربیت کرده بودند، درخواست شد از پشیمانی‌هایشان بگویند.

از این والدین خواسته شد بگویند اگر به عقب برگردند، چه رفتاری را در قبال فرزندان‌شان انجام نمی‌دهند. نهایتاً محققان به ۴ پاسخ رسیدند که اغلب والدین آن‌ها را تکرار کرده بودند. بیایید این پاسخ‌ها را مرور کنیم:

۱. زیادی روی نمره و دستاورد تمرکز کرده بودند.

بسیاری از کارآفرینان آینده، در گذشته دانش‌آموزان و دانشجویان خوبی بوده‌اند. برخی‌شان درس و دانشگاه را تمام کرده‌اند اما برخی در این حیطه افتتاح عمل کرده‌اند بقیه هم یا دانشگاه نرفته‌اند یا آن را ترک کرده‌اند.

منکر اهمیت تحصیلات در موفقیت نیستیم، اما تحصیلاتی که به درد بچه‌ها بخورد. برخی والدین با نگاهی به گذشته، معترف بودند که اگر دوباره به گذشته برگردند، ترجیح می‌دهند که فرزندان‌شان در یک محیط غیررسمی‌تر رشد کنند، به جای اینکه ساعات طولانی در کلاس‌های درس گران حضور پیدا کنند و شاد نباشد.

به طور مشابه، بسیاری از والدین به خاطر می‌آورند که زیادی به بچه‌ها فشار وارد کردند تا وقت صرف کارهایی که دوست داشتند، نکنند و در عوض، درس بخوانند یا فعالیت‌هایی انجام دهند که برای تبدیل شدن به رتبه بالای مدرسه لازم بود.

والدین اکنون فهمیده بودند که اگر به بچه‌هایشان اجازه داده بودند ۱۰۰۰۰ ساعت را صرف یادگیری مهارتی کنند که دوست داشتند، در شغل آینده‌شان موفق‌تر می‌شدند. در حالیکه بسیاری‌شان در آن زمان تصور کرده بودند که وقت گذاشتن برای آن فعالیت خاص، هدر دادن وقت است.

۲. احساس می‌کردند که زیادی در کار و زندگی بچه‌هایشان مداخله کرده بودند

والدین می‌خواهند که بچه‌هایشان در امنیت باشند اما زیادی چسبیدن به بچه‌ها مانع از پرواز آن‌ها می‌شود. کمتر شنیده می‌شود که والدینی برای پشیمانی کنند از اینکه چرا آزادی کمتری به بچه‌هایشان دادند. اما نقطه مقابل این جمله زیاد شنیده می‌شود. والدین اغلب می‌گویند: «ای کاش به او اجازه می‌دادم تا کارهای بیش‌تری را خودش پیدا کند و شاد نباشد.

تنهایی انجام بدهد» یا «احساس بدی دارم که تا زمان دانشگاه استقلال کمی به او دادم» یا «باید خیلی زودتر به آن‌ها فرصت می‌دادم تا خیلی کارها را خودشان به تنهایی انجام دهند».

در روان‌شناسی اصطلاحاتی برای توصیف والدین مداخله‌گر وجود دارد: والدین هلی‌کوپتری که بالای سر فرزندان‌شان چرخ می‌زنند و در همه تصمیمات آن‌ها مداخله می‌کنند؛ والدین جاده صاف‌کن، که جلوتر از فرزندان حرکت می‌کنند و می‌خواهند همه موانع و چالش‌هایی که آن بچه ممکن است با آن مواجه شود را از بین ببرند.

حتی والدینی که گاهی این کار را در حق فرزندان‌شان انجام داده بودند، پشیمان بودند. آن‌ها می‌گفتند: «نباید چیزها را برایشان درست می‌کردم. نباید مسیر را برایشان راحت می‌کردم. باید خودشان یاد می‌گرفتند که به تنهایی مسائل را حل کنند».

با نگاهی به گذشته می‌گویند که «تاب‌آوری، کلید موفقیت است» و اکنون متوجه شده‌اند.

۳. نارحت بودند که به قدر کافی به فرزندان‌شان مسئولیت نداده بودند

یکی از پشیمانی‌های رایج در میان والدین این بود که به قدر کافی به فرزندان‌شان مسئولیت کارهای خانه را نداده بودند. آن‌ها می‌گفتند باید بچه‌ها را مجبور می‌کردیم که حتماً نخت‌شان را مرتب کنند و خودشان مسئول مرتب نگه داشتن اتاق‌شان باشند. باید خودشان لباس‌هایشان را می‌شستند یا در ماشین لباسشویی می‌گذاشتند. باید گلهی در مرتب کردن باغچه از آن‌ها کمک می‌گرفتیم. باید از آن‌ها درخواست می‌شد که در آشپزی کمک کنند. والدین اغلب این کارها را خودشان انجام می‌دهند چون احساس می‌کنند که بچه‌ها خیلی برمشغله هستند و نمی‌خواهند بار زیادی به فرزندان‌شان تحمیل کنند. اما بچه‌ها نیاز دارند که از کودکی با مسئولیت‌پذیری آشنا شوند تا در بزرگسالی به افرادی بالغ و مسئولیت‌پذیر تبدیل شوند.

۴. پشیمان بودند که ترس از خطرپذیری در فرزندپروری مانع ایجاد کرده بود

بسیاری از والدین می‌گویند که به بچه‌ها هشدار می‌دادند خیلی محتاط و مراقب بشاد و همیشه رویکرد «امن» را در پیش بگیرند. همیشه همان مسیری را ادامه دهند که اغلب آن‌ها داده‌اند و برایشان آشناست. آن‌ها پشیمان بودند که بچه‌ها از زیادی «ترسو» بار آورده‌اند. آن‌ها پشیمان بودند که چرا بیش‌تر بچه‌ها را ترغیب نکرده بودند تا مسیرهای جدید را طی کنند. پشیمان بودند که چرا به خاطر نمره پایین، بچه‌ها را سرزنش کردند یا چرا وقتی بچه‌ها می‌خواستند خطرپذیری کنند، زیادی آن‌ها را مضطرب می‌کردند.

حالا این والدین فهمیده‌اند که بدون خطرپذیری نمی‌توان نوآوری کرد. اگر بچه‌ها از شکست بترسند، نمی‌توانند خطرپذیری کنند. اما حالا که می‌دیدند بچه‌هایشان خطرپذیری می‌کنند، به آن‌ها افتخار می‌کردند.

توصیه‌هایی برای افزایش فعالیت‌های بدنی اتفاقی

باید توجه داشت که اثر فعالیت‌های ساده روزانه با تاثیر ورزش‌های برنامه‌ریزی‌شده ومنظم قابل مقایسه نیست با این حال هر نوع فعالیت بدنی از بی‌تحرکی بهتر است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایندیپندنت، دکتر «لوک لافین» از مرکز اختلالات فشار خون کلینیک کلیولند، می‌گوید برای افرادی که هیچ تحرک بدنی ندارند، حتی بالا رفتن از پله‌ها هم مفید است.

به باور متخصصان، اگرچه ورزش‌های اتفاقی ممکن است مدت زمان زیادی طول نکشند یا شدید نباشند، فرد را فعال نگه می‌دارند. کاری می‌سوزاند و از بی‌تحرکی بدن جلوگیری می‌کنند.

دکتر لافین می‌افزاید: هر فعالیتی که ضربان قلب را بالا ببرد و مقداری استرس هوازی سالم به بدن وارد کند، به سلامتی قلب کمک می‌کند، زیرا استرس را کاهش می‌دهد، رگ‌های خونی را گشاد می‌کند و به حفظ سطح سالم کلسترول و فشار خون کمک می‌کند.

لبته کلید دستیابی به پیامدهای مثبت فعالیت‌ها و ورزش‌های اتفاقی، اجرای مکرر آن‌هاست.

برخی توصیه‌ها برای بیشتر کردن تحرک‌های اتفاقی

- به جای آسانسور از پله استفاده کنید
- خودرو را دورتر از ورودی مرکز خرید پارک کنید تا بیشتر پیاده‌روی کنید
- خریدهایتان را به جای چرخ‌دستی با دست حمل کنید
- هنگام تی کشیدن خانه، حیاطی زمین را بسابید
- جمع‌آوری برگ‌ها یا پارو کردن برف قلب را تقویت می‌کند اما مراقب سرما باشید و حین کار استراحت کنید
- پیاده‌روی خرید بروید
- با کودکان بازی کنید
- جلسات کاری آنلاین را در حال پیاده‌روی برگزار کنید
- باقبلی کنید

یادآوری این نکته ضروری است که «تکرار» اهمیت دارد، بنابراین سعی کنید هر روز حتی اگر چند دقیقه، برخی از این فعالیت‌ها را انجام دهید.

در نهایت، باید توجه داشت که فعالیت‌های اتفاقی نمی‌توانند جایگزین ورزش‌های برنامه‌ریزی‌شده و آگاه‌شوند.

دکتر لافین می‌گوید: همه باید مقداری ورزش منظم انجام دهند تا خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌عروقی در آینده کاهش یابد. با این حال، اگر برخی هفته‌ها نتوانستید به باشگاه بروید یا ورزش کنید، چون در زندگی روزمره فعال باشید، این نوع فعالیت‌ها همچنان می‌توانند برای قلب و عروق شما مزایای مثبتی داشته باشند.

داشتن یک برنامه تمرینی و فعالیت بدنی مناسب و کافی برای حفظ سلامتی و تناسب اندام برای همه افراد ضروری است.

مینیمال
هایی برای زندگی

تازه‌های سلامت

عادت‌های اشتباه در وعده صبحانه

صبحانه مهمترین وعده غذایی در طول روز است، در صورتی که یک صبحانه متعادل شامل پروتئین‌ها، چربی‌های سالم و فیبر مصرف کنید، یک روز پرانرژی با عملکرد خوب را آغاز کرده‌اید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایمنا، آبمیوه فاقد فیبر است، بنابراین مصرف آن در وعده صبحانه مفید نیست، زیرا سطح قند خون را به میزان قابل توجهی افزایش می‌دهد، در این صورت تجزیه آنزیم دچار اختلال می‌شود که ممکن است منجر به افزایش وزن شود، توصیه شده است به جای آبمیوه از میوه‌های تازه استفاده کنید که فیبر بالایی دارند.

صبحانه مهمترین وعده غذایی در طول روز است، در صورتی که یک صبحانه متعادل شامل پروتئین‌ها، چربی‌های سالم و فیبر مصرف کنید، یک روز پرانرژی با عملکرد خوب را آغاز کرده‌اید. البته لزوم دادن بعضی از اقدامات اشتباه مسائل مجموعه خود را حصا کرده و برنامه‌ای جامع در چارچوب سیاست‌های آموزش و پرورش تدوین و ارائه دهند.

حذف وعده صبحانه

حذف کردن وعده صبحانه سلامت افراد را در معرض خطر قرار می‌دهد، به طوری که باعث کاهش قابل توجه قند خون می‌شود، همچنین متابولیسم بدن را نیز دچار اختلال می‌کند، بنابراین توصیه شده است برای مصرف یک صبحانه سالم و مفید وقت بگذارید.

کاهش مصرف فیبر

مصرف فیبر باعث کاهش کلسترول مضر خون و همچنین قند خون می‌شود، همچنین سلامت روده را ارتقا می‌دهد، هر فرد بالغ روزانه به طور متوسط بین ۲۵ تا ۳۸ گرم فیبر نیاز دارد، در صورتی که در وعده صبحانه فیبر کافی مصرف نکنید، جذب کربوهیدرات دچار مشکل می‌شود، قند خون پس از مصرف صبحانه افزایش پیدا می‌کند و پس از آن به شدت کاهش می‌یابد، بنابراین لازم است از غذاهای سرشار از فیبر مانند غلات کامل، آجیل، دانه‌های چیا و کتان، میوه‌ها و سبزیجات بیشتری در وعده صبحانه استفاده کنید.

نوشیدن آبمیوه

آبمیوه فاقد فیبر است، بنابراین مصرف آن در وعده صبحانه مفید نیست، زیرا سطح قند خون را به میزان قابل توجهی افزایش می‌دهد، در این صورت تجزیه آنزیم دچار اختلال می‌شود که ممکن است منجر به افزایش وزن شود، توصیه شده است به جای آبمیوه از میوه‌های تازه استفاده کنید که فیبر بالایی دارند.

مصرف شیرینی

مصرف نان شیرینی، پنکیک یا دیگر انواع غذاهای شیرین در وعده صبحانه باعث می‌شود قند خون افزایش پیدا کند، متخصصان تغذیه توصیه کرده‌اند که به جای مصرف غذاهای شیرین در وعده صبحانه از مواد غذایی حاوی پروتئین استفاده کنید