## گوناگون

### لایحه حفظ کرامت و حمایت از زنان در دستور کار مجلس

معاون امور زنان و خانواده رئیس جمهور، گفت: لایحه حفظ کرامت و حمایت از زنان، پس از رفع نواقص و تنظیم سندهای پشتیبان، با فوریت در دستور کار مجلس است.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از مهر، انسیه خزعلی، در توئیتی نوشت: با فراکسیون زنان مجلس صحبت داشتم. جای تشکر دارد که لایحه حفظ کرامت و حمایت از زنان، پس از رفع نواقص و تنظیم سندهای پشتیبان، با فوریت در دستور کار مجلس است. وی ادامه داد: با پیگیری از ریاست دادگستری استان خوزستان، قاتل و همدست او دستگیر شدند و تحقیقات ادامه دارد. خزعلی افزود: قوه قضائیه مصمم است اشد مجازات را طبق قانون برای آنان اعمال نماید.

### چه کسانی اومیکرون را مثل سرماخوردگی تجربه می کنند

متخصص آی سی یو بیمارستان امام حسین(ع) گفت: بیشتر افرادی که سه دوز واکسن کرونا دریافت کرده‌اند، ابتلا به اومیکرون را مانند سرماخوردگی تجربه می کنند.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از مهر، پوژیا شجاعی درباره میزان مراجعان و بستری شدگان با تشخیص کرونا اظهار کرد تا ۱۰ روز پیش تقریباً بخش آی سی یو بیمارستان امام حسین(ع) از کووید خالی بود ولی بعد از پیک جدید اومیکرون یکی از بخش های آی سی یو بیمارستان به بیماران کرونایی اختصاص داده شده است. وی افزود: بیشتر مراجعان با درگیری بالای ریوی در بخش آی سی یو بستری شدهاند. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، شدت درگیری و بیماری زایی سویه جدید کرونا در مقایسه با سویه های دیگر را کمتر دانست و تاکید کرد: این واریانت جدید در کودکان بیشتر مشاهده می‌شود. وی با اشاره به اینکه واکسیناسیون علیه کرونا یکی از مهمترین عواملی است که شدت بیماری زایی در سویه اومیکرون را کاهش داده عنوان کرد: در عین حال به این خاطر که افراد بیشتری به اومیکرون به دلیل خاصیت سرایت پذیری بالا مبتلا شدهاند، به نظر می‌رسد در هفته‌های آتی با چالش‌های جدی‌تری روبه‌رو شویم. شجاعی اضافه کرد: اصلا دور از انتظار نیست با این حجم بالای بیماری زایی با سویه اومیکرون، هفته‌های آتی همچنان خدمات بیمارستانها صرفا به بیماران مبتلا به کووید اختصاص یابد. این متخصص آی سی یو پیشگیری را کارآمدترین روش در کنترل کرونا دانست و اظهار امیدواری کرد که هر چه سریع‌تر نوبت سوم واکسیناسیون نیز به صورت عمومی انجام شود. وی ادامه داد: تنها راه شکستن چرخه انتقال کرونا پیشگیری، رعایت پروتکل‌های بهداشتی، ماسک زدن و عدم تردد در اماکن پر ازدحام و مسقف است. به گفته شجاعی چرخش‌های بالای ویروس کرونا می‌تواند سر آغاز شکل گیری جهش‌های جدید باشد. دور از تصور نیست که واریانت های جدید همانند سویه های دیگر خطرات بیشتری به دنبال داشته باشند. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با بیان اینکه بیشترین نگرانی کادر بهداشت و درمان معطوف به هفته‌های آینده است خاطرنشان کرد: طبق پیش بینی‌های انجام شده به نظر می‌رسد در هفته‌های آتی به پیک کرونا برسیم. این متخصص آی سی یو در ادامه با بیان اینکه درمان بیماران کرونایی با سویه اومیکرون تفاوت چندانی با سایر سویه های قبلی ندارد اضافه کرد: بیشتر درمان‌ها حمایتی است ولی اگر چنانچه وضعیت بیماری زایی حادتر شود و یا فرد دچار تب مقاوم، افت اکسیژن خون و یا مشکلات حاد ریوی باشد حتماً باید به مراکز درمانی مراجعه کند. به گفته شجاعی، کووید۱۹ می‌تواند زمینه لخته زایی را بیشتر کند ولی به این معنی نیست که تمام افرادی که سابقه آمبولی دارند بعد از ابتلاء پیش از سایرین در معرض خطر قرار دارند. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه داد: بستری شدگان جدید با تشخیص کرونا در موج اومیکرون بیشتر بیماران هستند که مبتلا به بیماری زمینه‌ای هستند. وی ادامه داد: بیشتر افرادی که به رغم دریافت سه دوز واکسن کووید۱۹ دوباره به کرونا مبتلا شدهاند، این بیماری را همانند یک سرماخوردگی تجربه کردهاند که بعد از گذشت چهار تا پنج روز علائم بیماری کمتر شده است. شجاعی با بیان اینکه سخت‌ترین دوره پاندمی زمانی است که مردم از رعایت شیوه نامه‌ها خسته می‌شوند، گفت: به هیچ عنوان واکسن زدن مهر تأییدی بر عدم ابتلاء و یا تجربه یک دوره سبک بیماری نیست. ممکن است هر فردی با هر شرایطی به کرونا مبتلا شود و شرایط سخت بیماری را تجربه کند. بنابراین تنها راه مقابله با این بیماری رعایت بی کم و کاست پروتکل‌های بهداشتی است.

### افزایش نگران کننده مصرف نوشابه‌های انرژی‌زا در کودکان

نتایج یک مطالعه نشان داده است که بیش از نیمی از کودکان براسر جهان هر هفته از نوشیدنی‌های انرژی زا مصرف می‌کنند.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از مدیکال اکسپرس، این در حالیست که مصرف این نوع نوشیدنی در پنج روز از هفته یا بیشتر با بروز برخی از مشکلات سلامتی و اختلالات رفتاری در کودکان مرتبط است. هر چند که این تجزیه و تحلیل ثانویه از داده های موجود به ارائه شواهد بیشتر کمک می کند اما اکثر داده ها بر اساس نظرسنجی بدست آمده اند و تشخیص علت از معلول را غیرممکن می سازد. نوشیدنی های انرژی زا با ادعای محصولی برای کاهش خستگی، بهبود تمرکز و همچنین افزایش انرژی به بازار عرضه می شوند. یک نوشیدنی انرژی‌زای متوسط ۲۵۰ میلی لیتری حاوی میزان کافئین برابر با یک اسپرسو ۶۰ میلی لیتری است. بسیاری از این نوشیدنی ها حاوی مواد فعال دیگری مانند گوارانا و توورین (محرک ها) و قند هستند، اگرچه انواع بدون قند آن نیز موجود است. مرور سیستماتیک داده ها نشان می دهد که در سراسر جهان، بین ۱۳ تا ۶۷ درصد کودکان در سال گذشته از نوشیدنی های انرژی زا مصرف کرده اند. همچنین مطالعات انجام شده در انگلیس نشان می دهد که بین سه تا ۳۲ درصد از کودکان این کشور حداقل یک روز در هفته از نوشیدنی‌های انرژی‌زا مصرف می کنند. بر اساس این گزارش، مصرف مکرر نوشیدنی انرژی‌زا یعنی مصرف آن طی پنج روز هفته یا بیشتر در مقایسه با خودداری از مصرف این ترکیب با مشکلات سلامت روحی و جسمی مرتبط است.

## یک جرعه کتاب

**۱۷ قانون موفقیت**
**نویسنده:ناپلئون هیل**
**مترجم:مجید شهرابی**
**انتشارات نسل نو اندیش**

**پیام آشنا:** کتاب ۱۷ قانون موفقیت نوشته ناپلئون هیل با ترجمه مجید شهرابی منتشر شده است.

کتاب ۱۷ قانون موفقیت ماجرای موفقیت نویسنده است زمانی که تصمیم می گیرد مسیری مانند غول های موفقیت دنیا طی کند.

**درباره کتاب ۱۷ قانون موفقیت**

درکتاب ۱۷ قانون موفقیت راز و رمزهای موفقیت افراد با نفوذ، مقتدر و غول‌های صنعت و بازرگانی مطرح می‌شود. نام این شخصیت‌های بزرگ همیشه به نیکی یاد خواهد شد و یاد و کارشان در تاریخ زنده خواهد ماند. نابغه‌هایی که بهانه نمی‌آورند و غر نمی‌زدند.

آن‌ها خود را اسیر وضعیت موجود و تقدیر یا سرنوشت نمی‌دانستند. آن‌ها افکار و شخصیت بزرگی داشتند. اغلب کارهایی انجام می‌دادند که دیگران از انجام آن‌ها اظهار ناتوانی می‌کردند.

بی‌شک آنان افرادی توانمند و مانند دیگران هستند و جزو قدیسان نیستند.

انسان امروز بیش از هر زمان دیگر، به خرد و تدبیرشان نیاز دارد. کتاب ۱۷ قانون موفقیت روش رسدن به موفقیت را جلوی پای خواننده می‌گذارد و او را هدایت می‌کند.

**بخش‌هایی از کتاب ۱۷ قانون موفقیت**

جالب است بدانید که بیشتر افراد موفق در تمامی عرصه‌های زندگی - و به‌ویژه در زمینه فروشندگی و کاسبی - افرادی پرشور و پرحرارت هستند. شور و اشتیاق، نیرویی محرک است که نه‌تنها به افراد واجد آن قدرت بیشتری می‌دهد، بلکه مسری نیز هست و روی تمامی افراد نیز اثر می‌گذارد.

شور و اشتیاق برای انجام کار و شغل مورد نظر خود باعث می‌شود که خستگی آن بسیار کمتر احساس شود. مشاهده شده است حتی کارگرانی که مشغول کار پرمشقت حفر تونل هستند، با آواز خواندن در هنگام کار و داشتن شور و اشتیاق به کارشان، خستگی و یکنواختی و رنج آن را تا حد زیادی از بین می‌برند.

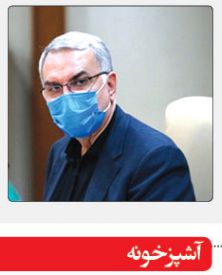
وقتی پاکی‌ها طی جنگ جهانی اول وارد میدان نبرد شدند، با خواندن آوازهای حماسی و روحیه‌ساز شور و حرارت خاصی پیدا می‌کردند و به جوش‌وخروش می‌آمدند.

این امر برای روحیه خسته از جنگ سربازان نیز مؤثر بود و شور و اشتیاق خاصی به آن می‌بخشید.

**خواندن کتاب ۱۷ قانون موفقیت را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم**

تمام کسانی که ذره‌ای به خود باور دارند و می‌خواهند مسیر پیشرفت را شروع کنند می‌توانند این کتاب را مطالعه کنند و از آن به‌عنوان یک خود اموز موفقیت استفاده کنند.

## وزیر بهداشت:
# ۹۰ درصد بستری های مبتلا به سویه امیکرون، واکسن نزدند



وزیر بهداشت درمان و آموزش پزشکی با اشاره به اینکه ۹۰ درصد افرادی که در این سویه بستری می‌شوند واکسن تزریق نکرده‌اند از مردم خواست برای تزریق دز سوم واکسن کرونا به مراکز واکسیناسیون مراجعه کنند.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از وبداد دکتر بهرام عین اللهی در بازدید از بیمارستان در حال ساخت مهدی کلینیک مجتمع بیمارستانی امام خمینی(ره) بار دیگر بر حضور مردم در مراکز واکسیناسیون برای تزریق دز سوم واکسن کرونا تاکید کرد و گفت: متاسفانه تا کنون حدود ۳۰ درصد مردم برای تزریق دز سوم مراجعه کردهاند.

وی افزود: با توجه به شیوع سویه امیکرون که سرعت انتشار بیشتری نسبت به سایر سویه‌ها دارد از کسانی که هنوز دز سوم واکسن خود را نزده اند می‌خواهیم هر چه سریع تر به مراکز واکسیناسیون مراجعه کنند.

عین اللهی با اشاره به اینکه ۹۰ درصد افرادی که در این سویه بستری می شوند واکسن تزریق نکرده‌اند، بیان کرد: در نوبت سوم واکسن‌های سینوفارم و پاستوکواک به کسانی که هنوز دز سوم نزده‌اند، تزریق می‌شود.

**متأسفانه تاکنون حدود ۳۰ درصد مردم برای تزریق دز سوم مراجعه کردهاند**

وی با اشاره به آغاز واکسیناسیون کودکان، بیان داشت: سویه امیکرون کودکان را بیشتر درگیر می کند و مدتی است واکسیناسیون کودکان ۹ تا ۱۲ ساله شروع شده و این برنامه با واکسیناسیون کودکان بالای ۵ سال ادامه می‌یابد.

وزیر بهداشت خواستار رعایت پروتکل های بهداشتی شد و گفت: رعایت پروتکل‌های بهداشتی همچون رعایت فاصله‌های اجتماعی و استفاده از ماسک همچنان توصیه اصلی ماست که استفاده از ماسک اهمیت بسیار زیادتری دارد.

عین اللهی تصریح کرد: کاهش رعایت پروتکل‌های بهداشتی و اجتماعات خانوادگی در شیوع امیکرون در جامعه تاثیر زیادی داشته است و از همگان می خواهیم به ویژه در اجتماعات خانوادگی، حتما ماسک بزنند.

## آشپزخونه

# یک دسر گرم برای روزهای سرد زمستانی

کیک فنجانی از آن دسته دسرهایی است که در روزهای زمستان با چای و قهوه و دمنوش‌های گرم دیگر سرو می‌شود. شما می‌توانید با صرف وقت و هزینه کم این دسر را در خانه تهیه کنید

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایرنا کیک فنجانی از آن دسته دسرهایی است که در روزهای زمستان با چای و قهوه و دمنوش‌های گرم دیگر سرو می‌شود. شما می‌توانید با صرف وقت و هزینه کم این دسر را در خانه تهیه کنید.

**مواد لازم**

۳۵ گرم آرد
یک قاشق غذاخوری پودر شکلات
یک عدد تخم مرغ
دو قاشق غذاخوری شیر
یک چهارم قاشق چای خوری وانیل

یک چهارم قاشق چای خوری نمک
یک و یک دوم قاشق غذاخوری شکر قهوه‌ای

**طرز تهیه**

آرد، پودر شکلات، کمی نمک و شکر قهوه‌ای را با هم مخلوط کنید. در کاسه‌ای دیگر یک عدد تخم مرغ، کره و یک چهارم قاشق چای خوری وانیل را ترکیب کرده و هم بزنید. پس از این مرحله مواد خشک را به مواد تر اضافه کنید. بهتر است این مواد را در یک فنجان یا ماگ ۵۰۰ میلی لیتری بریزید. اما اگر این اندازه در دسترس نیست ماگ یا فنجانی را انتخاب کنید که کیک بتواند به اندازه کافی در آن پف کرده و بالا بیاید. پس از ریختن مواد دسر در فنجان آن را برای مدت ۷۰ تا ۹۰ ثانیه در مایکروفر قرار دهید. درجه مایکروفر باید به اندازه‌ای بالا باشد که این مواد در کمتر از ۵ دقیقه تبدیل به یک کاپ کیک دلپذیر و خوشبو شود. این دسر خوش طعم را می‌توانید با چای، قهوه و نسکافه سرو کنید و از آن لذت ببرید.

## محض اطلاع

# نشانه‌های امیکرون را جدی بگیرید

از شایع‌ترین علائم ابتلا به آن نوعی احساس خشکی و خراش در گلو و پس از آن گلودرد است. از دیگر علائم شایع سرفه خشک است. از دست رفتن بویایی و چشایی کمتر دیده می‌شود و همچنین درگیری ریه‌ها و کاهش سطح اکسیژن خون هم در این سویه احتمال بروز کمتری دارد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از جام جم، امیکرون سویه جدیدی از ویروس سارس-کو-۲ یا همان عامل بیماری کووید-۱۹ است که اولین بار در سوم آذر امسال در آفریقای جنوبی شناسایی شد. نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد این سویه جدید نسبت به کرونا ویروس دلتا، مسری‌تر است و قدرت انتشار سریع‌تری دارد. از شایع‌ترین علائم ابتلا به آن نوعی احساس خشکی و خراش در گلو و پس از آن گلودرد است. از دیگر علائم شایع سرفه خشک است. از دست رفتن بویایی و چشایی کمتر دیده می‌شود و همچنین درگیری ریه‌ها و کاهش سطح اکسیژن خون هم در این سویه احتمال بروز کمتری دارد. علائمی نظیر بدن‌درد، سردرد، گرفتگی و آبریزش بینی، خستگی و تب همچنان دیده می‌شود. به طور کلی علائم آن مشابه سایر سرماخوردگی‌های فصلی یا آنفلوانزاست. به همین دلیل در حال حاضر در بیمارانی که علائم شدیدی دارند علاوه بر تست کرونا، تست ویروس آنفلوآنزا نیز توصیه می‌شود.

هنوز هم لازم است در صورت علامت‌دارشدن، تنگی نفس و کم‌آوردن نفس را جدی بگیریم. دوره نهفتگی امیکرون به طور واضحی کوتاه‌تر از سویه‌های اولیه است؛ به طوری که بین سه تا هفت روز پس از مواجهه با فرد مبتلا، علائم ظاهر می‌شود. حتی در برخی مطالعات ابتلا در کمتر از سه روز هم گزارش شده است. طول دوره بیماری در افراد واکسینه‌شده کوتاه و بین سه تا پنج روز است اما در افراد واکسن‌نزده تا ۱۲ روز هم طول می‌کشد. همچنان احتمال بستری، مرگ‌ومیر و بیماری شدید در افراد واکسن‌زده کمتر از واکسن‌نزده است.

اما طول مدت ایزولهبودن فرد مبتلا در امیکرون چند روز است؟ بررسی‌ها نشان می‌دهد فرد مبتلا به امیکرون باید حداقل پنج روز در قرنطینه باشد و چنانچه بدون علامت شود و برای ۲۴ساعت هم بدون تب باشد، می‌تواند با دیگران تماس داشته باشد؛ به شرطی که برای پنج روز هم به خوبی از ماسکی استفاده کند. تا کاملا روی صورت بنشیند. دوره سرایت این ویروس یک تا دو روز قبل از علامت‌دارشدن فرد و دو تا سه روز پس از علامت‌دارشدن است. این یعنی احتمال آلودهشدن از افراد بدون علامت بالاست و تجمع‌های اجتماعی و خانوادگی خصوصا در محیط‌های کوچک و بدون تهویه، خطر انتقال بالایی را ایجاد می‌کند. در نهایت توصیه می‌شود واکسیناسیون ضد کووید۱۹ را انجام دهید و در صورت طی زمان کافی، حتما دوز سوم را نیز از واکسن‌های موجود دریافت کنید.

# توصیه‌های مهم درباره سرمازدگی

سرمازدگی زمانی رخ می‌دهد که پوست و بافت بدن یخ می‌زند و این عارضه معمولا اندام‌های انتهایی بدن مثل انگشت‌های دست و پا و نیز بینی، گوش‌ها و صورت را هدف قرار می‌دهد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایندیپندنت، این عارضه ابتدا با بی‌حسی ناشی از سردی و همراه با سرخی روی پوست پریدهرنگ آغاز می‌شود و با تورم و تاول ادامه می‌یابد. سرمازدگی می‌تواند به خاطر جذب بیشتر خون به اندام‌های حیاتی و درنتیجه محدود شدن جریان خون به نوک انگشتان و اندام‌هایی که در دورترین نقاط بدن قرار گرفته‌اند، به آن‌ها لطمه بزند. بخش‌هایی از بدن که خون کمتری به آن‌ها می‌رسد، سردتر می‌شوند و مایعات درون آنها به صورت بلورهای یخ متجمد می‌شود.

**این عارضه تا چه حد جدی است؟**

سرمازدگی ممکن است در چند مرحله از نوع خفیف تا بسیار جدی رخ دهد. عوارض خفیف آن شامل بی‌حسی، سرخی پوست، درد کم و سوزن سوزن شدن اندام‌ها است. این یک اخطار است که باید به جایی گرم بروید. در موارد جدی‌تر از سرمازدگی سطحی، پوست تاول می‌زند و حتی ممکن است احساس گرمی کند. سرمازدگی شدید شامل تمام لایه‌های پوست و بافت زیر آن می‌شود. در این موارد، ممکن است فرد نداند دچار سرمازدگی شدید شده است زیرا دیگر حس درد یا سرما در محل سرمازده ندارد.

ممکن است افرادی که رنگ پوستشان روشن‌تر است متوجه تغییر رنگ آن به آبی-خاکستری شوند. احتمال دارد اندام‌هایی مثل نوک انگشتان و بینی و گوش‌ها که خون به آن‌ها نمی‌رسد، بمیرند و نیاز باشد که بافت‌های مرده با عمل جراحی برداشته شوند. اگر سرمازدگی شدید باشد، اندام یخ‌زده باید قطع شود.

**چگونه از سرمازدگی اجتناب کنیم؟**

متخصصان تاکید می کنند که در هوای سرد و یخبندان برای جلوگیری از این عارضه، ترجیحا در محیط گرم و بسته بمانید. اگر باید در هوای باز قرار بگیرید، چند لایه لباس گرم بپوشید (از جمله روی محل‌های آسیب‌پذیر را با استفاده از بالاکلاوا یا همان کلاه دوچشمی، دستکش‌های ضخیم و چکمه‌های ضد آب و گرم بپوشانید) و مدت‌زمان زیادی را در سرما نمانید. اگر در سرما گیر کردید، برای تولید گرما در بدنتان حرکت کنید. سالمندان و کودکان و نیز بی‌خانمان‌ها، کوهنوردان و شکارچیان بیشتر در معرض خطر سرمازدگی قرار دارند.

**اگر دچار سرمازدگی شدم، چه باید بکنم؟**

بلافاصله به پزشک مراجعه کنید. سعی کنید محل سرمازدگی را لمس نکنید، آن را ماساژ ندهید و نخارانید زیرا این عمل، پوست آن محل را می‌کند و موجب لطمه‌های دائمی خواهد شد. روی پای سرمازده نیز راه نروید.

تا هنگام فرارسیدن کمک سعی کنید جایی گرم - اما نه داغ (نه در کنار آتش) پیدا کنید. هنگامی که به محل گرم رسیدید، تمام البسه خیستان را دربیاورید و لباس گرم بپوشید یا پتو دورتان بپیچید.

هیچ شیء داغی را روی محل سرمازده نگذارید. این محل باید به آرامی گرم شود. آب گرم ۳۷ تا ۳۹ درجه می‌تواند کمک کند. گرم کردن محل سرمازده می‌تواند در دناک باشد که کادر درمان به احتمال قوی برایش داروهای ضد درد تجویز خواهد کرد.

## تازه های سلامت

### برنج قهوه‌ای یا سفید کدام سالم‌تر است؟

وقتی صحبت از برنج می‌شود، احتمالا حدس می‌زنید که برنج قهوه‌ای بهترین انتخاب است و بیشتر مصرف این ماده غذایی به افراد توصیه می‌شود البته این لزوما همیشه درست نیست زیرا استفاده از برنج سفید در رژیم غذایی سالم نیز مزایای خاص خود را خواهد داشت. در این مطالعه مواردی که هنگام فراوری برنج اتفاق می‌افتد به همراه مقایسه مواد مغذی موجود در هر نوع برنج ارائه شده است.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از هلث‌نیوز، غلات کامل از سه قسمت جوانه، سبوس و آندوسپرم یا درون‌دانه تشکیل شده است و زمانی که همه این موارد دست نخورده باقی بماند، غلات کامل خواهد بود. به همین دلیل، برنج قهوه‌ای یک دانه کامل است زیرا هر سه قسمت آن دست نخورده باقی می‌ماند.

شایان ذکر است که فیبر در سبوس یافت می‌شود و رنگ قهوه‌ای برنج را نیز فراهم می‌کند.

در مقابل، هنگامی که برنج به برنج سفید تبدیل می‌شود، بیشتر سبوس و جوانه آن حذف می‌شود و فقط آندوسپرم باقی می‌ماند و باعث می‌شود که دانه نشاسته‌ای به رنگ سفید داشته باشید. از آنجایی که بسیاری از مواد مغذی موجود در برنج سفید با حذف سبوس و جوانه از بین می‌روند، تولیدکنندگان مواد غذایی پس از آن مجددا برنج را با چندین ویتامین بی(B) مانند تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین، فولات و آهن غنی‌سازی می‌کنند تا وقتی برنج سفید را انتخاب می‌کنید، این مواد مغذی را برای شما فراهم کند.

برنج قهوه‌ای چون جوانه و سبوس آن دست نخورده باقی مانده، تمام مواد مغذی در آن موجود و شامل فیبر، چربی و پروتئین است البته سایر مواد مغذی موجود در جوانه و سبوس شامل چندین ویتامین B، آهن، فسفر، پتاسیم و روی است. برنج قهوه‌ای نسبت به برنج سفید فیبر بیشتر و همچنین طعم بهتری دارد البته کالری آن نیز بالاتر است. در ذیل، مقایسه ارزش تغذیه‌ای برنج قهوه‌ای و سفید ارائه شده است.

یک فنجان برنج قهوه‌ای دانه بلند پخته شده شامل ۲۴۸ کالری، ۱.۹۶ گرم چربی، ۵.۵۴ گرم پروتئین، ۵۱.۷ گرم کربوهیدرات، ۳.۲۳ گرم فیبر و ۰.۴۸ گرم قند است اما یک فنجان برنج سفید دانه بلند پخته شده شامل ۲۰۵ کالری، ۰.۴۴ گرم چربی، ۴.۲۵ گرم پروتئین، ۴۴.۶ گرم کربوهیدرات، ۰.۶۳ گرم فیبر و ۰.۷۹ گرم قند است.

غلات بخش مهمی از یک برنامه‌غذایی سالم هستند زیرا کالری و مواد مغذی را فراهم می‌کنند. غلات کامل و غلات غنی‌شده، آهن بدن را تامین می‌کنند و برای حمل اکسیژن در خون استفاده می‌شود. بسیاری از زنان و دختران نوجوان در سنین باروری به کم خونی فقر آهن مبتلا هستند و به آنها توصیه می‌شود که غذاهای حاوی آهن مانند برنج همراه با غذاهای غنی از ویتامین سی مانند مرکبات و سیب زمینی مصرف کنند که می‌تواند به بهبود جذب کمک کند.

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که غلات کامل فواید بیشتری دارند و می‌تواند به کاهش خطر برخی از بیماری‌های مزمن مانند بیماری قلبی کمک کنند. همچنین می‌توانند در مدیریت وزن موثر باشند. علاوه بر این، مصرف غذاهای غلات کامل حاوی فیبر به عنوان بخشی از یک رژیم‌غذایی سالم به‌طور کلی می‌تواند به هضم سالم کمک کند. برنج قهوه‌ای و سفید هر دو فواید تغذیه‌ای و سلامتی دارند و می‌توانند بخشی از یک الگوی تغذیه سالم باشند.

## با جامعه همراه باشید

**صفحه "جامعه" را رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است.**
**امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.**
**نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.**

**شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸**