## گوناگون

### کمبود معلم از طریق این نیروها جبران می‌شود

معاون آموزش متوسطه وزارت آموزش و پرورش گفت: پیش‌بینی می‌شود کمبود معلم از طریق نیروهای حق‌التدریس و نیروهای بازنشسته جبران شود.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایرنا محمدمهدی کاظمی درباره کمبود معلم در مقطع متوسطه اظهار کرد: بحث کمبود معلم وجود دارد اما آموزش و پرورش سعی کرده در ۲ سال گذشته این موضوع را مدیریت کند. وی با اشاره به اینکه در زمان حاضر میزان دقیق کمبود معلم را به صورت قطعی نمی‌توان اعلام کرد، افزود: اکنون از بحران کمبود معلم عبور کرده ایم اما به دنبال سلفدهی نیروی انسانی هستیم. معاون وزیر آموزش و پرورش تصریح کرد: امسال همه فرآیندها برای بازگشایی مدارس از ثبت‌نام و اعلام نتایج ناسلفدهی نیروی انسانی را یک ماه زودتر انجام داده ایم و امید است تا پایان مرداد پس از اعلام ثبت‌نام‌های اولیه در مدارس با سلفدهی نیروی انسانی، میزان کمبودها به طور دقیق اعلام کنیم. کاظمی با بیان اینکه با جذب نیروی انسانی و ماندن همکاران فرهنگی در آستانه بازنشستگی این کمبود تا حدودی رفع می‌شود، بااُمّا گفت: سیاست‌هایی اتخاذ شده تا نیروهایی که بازنشسته می‌شوند همچنان با وزارتخانه همکاری داشته باشند و برای سال تحصیلی جدید از ظرفیت این همکاران استفاده کنیم. وی با اشاره به اینکه اکنون مشخص نیست که چه میزان از همکاران اضافه تدریس داشتند، گفت: با اضافه تدریس و سلفدهی نیروهای استخدام شده مشکل کمبود معلم در مدارس رفع می‌شود.

### بهره‌مندی بیش از ۳۷ هزار نفر از خدمات امدادی هلال احمر در اربعین

رئیس سازمان امداد ونجات جمعیت هلال احمر کشور گفت: بیش از ۳۷ هزار نفر از خدمات امدادی نیروهای هلال احمر در عملیات امداد ونجات اربعین حسینی بهره‌مند شدند.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از روابط عمومی سازمان امداد ونجات، بابک محمودی در خصوص امدادرسانی تیم های امدادی و عملیاتی هلال احمر به زائران اربعین حسینی در فرازگاه های مرزی کشور افزود: ۳۷ هزار و ۸۲۶ نفر از پانزدهم مرداد لغایت دوم شهریور ۱۴۰۳، از خدمات امدادی هلال احمر بهره‌مند شدند. وی اظهار کرد، در این مدت ۲۷۶ نفر از این مراجعه کنندگان، دچار مصدومیت شدند که ۲۴۴ نفر بیمار و ۳۲ نفر فوتی از کشور عراق به فرازگاه های مرزی هلال احمر ایران تحویل داده شدند و پس از انجام اقدامات پیش بیمارستانی به مراکز درمانی انتقال یافتند. در این بین ۳۱ نفر در سوانح ترافیکی مصدوم شدند که از این تعداد ۲۳ نفر مصدوم و همچنین ۸ نفر از جان‌باختگان با استفاده از تجهیزات ست نجات رهاسازی شدند. وی اضافه کرد: ۸ هزار و ۴۱۴ نفر از زائران اربعین حسینی در محل توسط نیروهای امدادی جمعیت هلال احمر در محل درمان سرپایی شدند، همچنین ۶۲ مورد عملیات امداد ونجات ترافیکی توسط نیروهای هلال احمر به ثبت رسید. رئیس سازمان امداد ونجات جمعیت هلال احمر کشور افزوده داد به ۹ هزار و ۷۸۸ نفر از زائران نیز امکان اضطراری داده شد و ۱۸ هزار و ۴۴ نفر مراجعه کننده به فرازگاه های مرزی از خدمات سلامت محور نیروهای هلال احمر از جمله تست فشارخون و قندخون بهره‌مند شدند.

### چگونه سیگار کشیدن در دوران بارداری سلامت نوزاد را به خطر می‌اندازد؟

کشیدن روزانه حتی یک نخ سیگار بیش از بارداری به نتایج خطرآفرینی با تولد نوزاد مرتبط است حتی اگر مادر در دوران بارداری سیگار کشیدن را ترک کرده باشد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از یورونیوز، بر اساس تحقیقات جدید با مشارکت ۱۲ میلیون خانواده، سیگار کشیدن حتی یک یا دو نخ سیگار در روز پیش از بارداری یا در دوران بارداری می‌تواند منجر به مشکلات جدی مربوط به سلامتی نوزادان شود. در سراسر جهان، حدود ۱.۷ درصد از زنان باردار سیگار می‌کشند، اگرچه این میزان در اروپا بسیار بیشتر و برابر با ۸.۱ درصد و در آمریکا ۵.۹ درصد است. سیگار کشیدن در دوران بارداری می‌تواند بر سلامتی نوزاد تأثیر منفی بگذارد و خطر تولد زودرس، وزن کم هنگام تولد، محدودیت رشد نوزاد و مرگ و میر را افزایش دهد. در این مطالعه، متخصصان رابطه بین سیگار کشیدن و عوارض عمده آن بر سلامتی نوزادان مانند نیاز به اکسیژن بلافاصله پس از تولد، بستری شدن در بخش مراقبت ویژه نوزادان (NICU) با اکسیژن، مشکوک بودن به ابتلاء به عفونت خون، تشنج یا اختلال عصبی را تجزیه و تحلیل کردند. به طور کلی، حدود ۹.۵ درصد از نوزادان این مشکلات را تجربه کردند اما متخصصان دریافتند که اگر مادر این نوزادان پیش از بارداری سیگار کشیده باشد، ۲۷ درصد احتمال ابتلاء به چندین مورد از این عوارض بیشتر خواهد شد و درصورت سیگار کشیدن به هر میزان و در هر مرحله از بارداری این احتمال تا ۳۱ درصد افزایش می‌یابد.

#### سیگار کشیدن پیش از بارداری

در حالی که متخصصان مدت‌هاست که در مورد عوارض سیگار کشیدن به مقدار کم در دوران بارداری قلمفرسایی می‌کنند، مطالعه جدید نشان می‌دهد که حتی سیگار کشیدن سبک در ماه‌های پیش از بارداری می‌تواند خطرآفرین باشد. «کیتلین نوئلی» ـ مدیر تحقیقات اعتیاد در دانشگاه آنگلیای شرقی انگلیس ـ گفت: هرگونه سیگار کشیدن در دوران بارداری، بر روی نوزادان تأثیر می‌گذارد. این تجزیه و تحلیل شامل حدود ۱۲.۲ میلیون مادر و نوزاد در ایالات متحده بود و نشان داد که خطرات سلامتی ناشی از سایر عوامل مانند سن، قومیت و وزن آنه خواهد داشت. زنان مبتلاء به فشار خون بالا یا دیابت در این مطالعه قرار نگرفتند. از مجموع مادران در این مطالعه، ۹.۳ درصد پیش از بارداری سیگار کشیدند. در حالی که ۷ درصد در سه ماهه اول، ۶ درصد در سه ماهه دوم و ۵.۷ درصد در سه ماهه سوم سیگار کشیدند.

#### کاهش کافی نیست، ترک کامل سیگار لازم است

نتایج این مطالعه نشان داد که پیامدهای سیگار کشیدن روی نوزادانی که مادرانشان در اوایل بارداری سیگار می‌کشیدند بدتر بود اما زنانی که در دوران بارداری سیگار را ترک کردند، در مقایسه با افرادی که اصلاً سیگار نمی‌کشیدند، همچنان در معرض خطر بیشتری برای نوزادان خود بودند. این خطرات برای افراد سیگاری پر مصرف بیشتر بود. این مطالعه نشان داد فرزندان زنانی که روزانه ۲۰ نخ یا بیشتر سیگار می‌کشیدند، ۲۹ درصد بیشتر در بخش مراقبت‌های ویژه بستری می‌شدند یا این حال، افرادی که روزانه فقط یک یا دو نخ سیگار می‌کشیدند، ۱۳ درصد بیشتر در معرض خطر بستری شدن در بخش مراقبت‌های ویژه، بودند. این محقق با تأکید بر لزوم «ترک کامل» سیگار برای محافظت از سلامت نوزاد گفت: کاملاً واضح است که کاهش مصرف سیگار به ویژه در دوران بارداری کافی نیست.

## زنان و خانواده

### وعده مهم معاون پزشکیان درباره افزایش تعداد زنان در دولت چهاردهم

معاون امور زنان و خانواده رئیس جمهور می‌گوید: در روزهای آینده خبرهای خوشی در خصوص افزایش سهم زنان در هیأت دولت شنیده خواهد شد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از جماران، زهرا بهروز آثر در خصوص پیگیری وعده رئیس جمهور برای افزایش سهم زنان در هیأت دولت گفت: آقای رئیس جمهور و اعضای شورای راهبری دولت را فقط هیأت وزیران در نظر نگرفته بودند. تاکنون خانم شیدا انصاری رئیس سازمان محیط زیست، خانم فرزانه صادق در جایگاه وزارت راه و شهرسازی و بنده به عنوان معاون امور زنان و خانواده رئیس جمهور؛ سه نفر خانمی هستیم که در کابینه حضور داریم و ان‌شاءالله اخبار خوشی در روزهای آتی خواهیم داشت.

وی افزود: باور دولت، به استفاده از ظرفیت و توان همه سرمایه‌های فکری و تخصصی و انسانی در کشور در سطوح دوم و سوم تصمیم‌گیری و تصمیم‌سازی است. از این رو تأکید رئیس محترم جمهور و معاون اول به تمام وزیران است که در ترکیب شورای معاونین خودشان حتماً از ظرفیت زنان و جوانان و اقوام استفاده شود؛ در این مسیر پیشنهاد شده است، مشابه فرایند معرفی وزراء، کارگروه‌های تخصصی در دستگاه‌ها ایجاد و فرایند انتصابات به صورت تخصصی و مبتنی بر شایستگی‌ها صورت گیرد.

### حق اولاد و عائله‌مندی بازنشستگان خویش فرما پرداخت شد

معاون توسعه مدیریت و منابع صندوق بازنشستگی کشوری از پرداخت حق اولاد و حق عائله‌مندی بازنشستگان کشوری خویش فرما از بهمن ۱۴۰۱ تاکنون خبر داد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از صندوق بازنشستگی کشوری، جعفر امیرآبادی زاده گفت: با توجه به رأی صادره هیات عمومی دیوان عدالت اداری در تاریخ ۴ بهمن ۱۴۰۲، مبنی بر اجرای ماده ۱۰۹ قانون مدیریت خدمات کشوری و تبصره های آن، در خصوص بازنشستگان کشوری که به صورت خویش فرمایی بازنشسته شده‌اند و با پیگیری های صورت گرفته از سوی صندوق و نمایندگان خویش فرما، اعتبار لازم در مرداد ۱۴۰۳ توسط سازمان برنامه و بودجه کشور تأمین و به صندوق تخصیص داده شده است.

وی بیان کرد: بر این اساس، حق اولاد و عائله‌مندی بازنشستگان کشوری خویش فرما از بهمن ۱۴۰۱ تاکنون محاسبه شده و رویزیکشنبه به حساب آنها واریز شد.

به گفته وی، مغایر یا نشده بر اساس اطلاعات موجود از این افراد در صندوق محاسبه شده است.

امیرآبادی زاده خاطرنشان کرد: بازنشستگان کشوری که بصورت خویش فرمایی بازنشسته شده و اطلاعات خود را در صندوق بازنشستگی کشوری تکمیل نکرده‌اند، می توانند با مراجعه به مدیریت استانی سراسر کشور، نسبت به تکمیل اطلاعات پرونده بازنشستگی خود اقدام کنند تا پس از ارسال اطلاعات مربوط به حق عائله‌مندی و اولاد از دفاتر مدیریت استانی به اداره کل امور مالی در ستاد و ثبت در سامانه، با احراز شرایط، معوقات سنوات قبل (پیش از بهمن ۱۴۰۱ تا کنون) کارسازی و به آنها پرداخت شود.

## تلنگر

### این ویروس هیچ درمان و واکسنی ندارد!

اوروبوچه یک بیماری ویروسی نسبتا ناشناخته است که اخیرا توجه جهانی را به خود جلب کرده است. این بیماری به دلیل علائم مشابه با بسیاری از بیماری‌های دیگر، اغلب تشخیص آن دشوار است.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از عصر ایران، بیماری اوروبوچه، یک بیماری ویروسی است که در سال‌های اخیر به دلیل شیوع گسترده در برخی مناطق جهان، به ویژه در آمریکای جنوبی، توجه بسیاری از محققان و متخصصان بهداشت را به خود جلب کرده است.

این بیماری که از طریق نیش حشرات به ویژه پشه‌هایی با سری مانند سرسوین منتقل می‌شود، علائمی مشابه بسیاری از بیماری‌های دیگر دارد و همین امر تشخیص آن را دشوار می‌کند. در این مقاله به بررسی ابعاد مختلف بیماری اوروبوچه، از جمله علل، علائم، خطرات و راه‌های پیشگیری از آن خواهیم پرداخت.

#### علل بیماری اوروبوچه

علت اصلی بیماری اوروبوچه، عفونت با ویروسی به همین نام است. این ویروس معمولاً از طریق نیش حشراتی مانند پشه‌های کالیهودز پراسیس منتقل می‌شود. این نوع پشه‌ها در مناطق گرمسیری و نیمه گرمسیری فراوان هستند و با نیش خود ویروس را به بدن انسان منتقل می‌کنند.

#### علائم بیماری اوروبوچه

علائم بیماری اوروبوچه بسیار متنوع بوده و ممکن است از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد. برخی از شایع‌ترین علائم این بیماری عبارتند از:

تب
سردرد
درد عضلانی
خستگی مفرط
تورم غدد لنفاوی
خطرات و عوارض بیماری اوروبوچه

#### بیماری اوروبوچه چیست؟

بیماری اوروبوچه می‌تواند عوارض جدی و حتی مرگباری داشته باشد. برخی از خطرات ناشی از این بیماری عبارتند از:

سقط جنین: در زنان باردار مبتلا به اوروبوچه، خطر سقط جنین افزایش می‌یابد.

نقص عضو در نوزادان: در برخی موارد، نوزادانی که مادرانشان در دوران بارداری به این بیماری مبتلا شده‌اند، با نقص عضو متولد می‌شوند.

نارسایی اندام‌ها در موارد شدید: این بیماری می‌تواند منجر به نارسایی اندام‌هایی مانند کبد و کلیه شود.

#### گروه‌های در معرض خطر

برخی از افراد بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری اوروبوچه هستند، از جمله:

افراد مسن: سیستم ایمنی افراد مسن ضعیف‌تر است و آن‌ها در برابر عفونت‌ها آسیب‌پذیرتر هستند.

افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف: افرادی که به بیماری‌های مزمن مبتلا هستند یا داروهای سرکوب‌کننده سیستم ایمنی مصرف می‌کنند، بیشتر در معرض خطر هستند.

افرادی که در مناطق گرمسیری و نیمه گرمسیری زندگی می‌کنند: این افراد به دلیل فراوانی حشرات ناقل، بیشتر در معرض خطر هستند.

#### تشخیص بیماری اوروبوچه

تشخیص بیماری اوروبوچه بر اساس علائم بالینی بیمار و انجام آزمایش‌های تشخیصی مانند آزمایش خون انجام می‌شود. با توجه به شباهت علائم این بیماری با بسیاری از بیماری‌های دیگر، تشخیص قطعی آن ممکن است دشوار باشد.

#### درمان بیماری اوروبوچه

تاکنون درمان قطعی و خاصی برای بیماری اوروبوچه وجود ندارد. درمان‌ها معمولاً بر روی کاهش علائم بیماری و حمایت از سیستم ایمنی بدن متمرکز هستند.

#### پیشگیری از بیماری اوروبوچه

بهترین راه برای پیشگیری از بیماری اوروبوچه، جلوگیری از نیش حشرات است. برخی از روش‌های پیشگیری عبارتند از:

استفاده از پشه‌بند: هنگام خواب یا استراحت در فضای باز، استفاده از پشه‌بند بسیار مهم است.

پوشیدن لباس‌های آستین بلند و شلوار بلند: این لباس‌ها بدن را در برابر نیش حشرات محافظت می‌کنند.

استفاده از مواد دفع کننده حشرات: استفاده از مواد دفع کننده حشرات حاوی DEET می‌تواند به طور موثری از نیش حشرات جلوگیری کند.

#### نتیجه‌گیری

بیماری اوروبوچه یک تهدید جدی برای سلامت انسان به ویژه در مناطق گرمسیری و نیمه گرمسیری است. با توجه به ناشناخته بودن بسیاری از جنبه‌های این بیماری، تحقیقات بیشتری برای درک بهتر آن و توسعه روش‌های درمان و پیشگیری مؤثر مورد نیاز است. افزایش آگاهی عمومی در مورد این بیماری و اتخاذ اقدامات پیشگیرانه، می‌تواند نقش مهمی در کنترل و کاهش شیوع آن داشته باشد.

### اثر مخرب قندهای مصنوعی بر دستگاه گوارش

### آیا شیرین کننده‌ها موجب چاقی می‌شوند؟

عضو هیات علمی دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی گفت: براساس مطالعات انجام شده قندهای مصنوعی باعث کاهش باکتری‌های مفید دستگاه گوارش و در نتیجه اثرات منفی بر سلامت افراد می‌شوند.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایرنا، غزاله اسلامیان با اشاره به تأثیرات مثبت و منفی مصرف قند و شکر گفت: طعم شیرین به عنوان یک مزه لذتبخش برای اکثر افراد مطرح است و بدون این طعم، خوردن بسیاری از غذاها دشوار است.

وی افزود: تاثیرات روانی مواد غذایی شیرین کم نیست؛ مثلا در فرد مبتلا به افسردگی خوردن شکلات یا سایر خوراکی‌های شیرین می‌تواند به تحمل شرایط و بهتر شدن حال فرد کمک کند.

به گفته اسلامیان شیرین کننده‌ها به گروه های مختلفی مانند قند و شکر (نیشکر و چغندرقند) و محصولات حلوی آن (مانند مربا و کمپوت)، عسل (حلوی فروکتوز و گلوکز و ساکارز)، شربت ذرت با فروکتوز بالا (مورد مصرف در قنادی‌ها و مواد غذایی صنعتی شیرین)، قندهای الکلی از سوربیتول زایلیتول (در آدامس‌ها)، قندهای مصنوعی بدون کالری با بسیار کالری (آسپارتام، آسه سولفام کا، ساخارین، نئوتام و ...) و قندهای کم کالری طبیعی (استویا) تقسیم می‌شود.

#### مقادیر مجاز شیرین کننده‌ها

این استادیار دانشگاه یادآور شد: براساس راهنماهای تغذیه‌ای دنیا، حداکثر مقدار قند ساده دریافتی برای افراد سالم ۱۰ درصد کالری روزانه تعیین شده است. مثلا در یک فرد غیردیابتی که نیاز کالری روزانه وی ۲۰۰۰ کیلوکالری است، حداکثر قند ساده دریافتی روزانه ۵۰ گرم برآورد شده است.

به گفته وی بنا به توصیه انجمن قلب امریکا نیز دریافت قندهای ساده برای زنان به میزان ۱۰۰ کالری روزانه (۲۵ گرم) و برای مردان ۱۵۰ کالری روزانه (۳۵ گرم) مجاز است.

اسلامیان خاطرنشان کرد که هر جبه قند معادل پنج گرم قند ساده و هر قاشق غذاخوری شکر نیز معادل ۱۵ گرم قند ساده است.

وی با اشاره وجود قند در مواد غذایی صنعتی گفت: برخی از مواد غذایی صنعتی، طعم شیرینی ندارند اما حاوی قند هستند مانند سس قرمز یا کچاپ که هر قاشق غذاخوری آن حاوی چهار تا پنج گرم قند است.

عضو هیات علمی دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی توصیه کرد که در رژیم غذایی کودکان زیر ۲ سال از مصرف قند و شکر افزوده و غذاهای صنعتی حاوی قند و شکر خودداری شود.

#### آیا شیرین کننده‌ها موجب چاقی می‌شوند؟

اسلامیان اظهار کرد: مواد غذایی حاوی شیرین کننده های مصنوعی دارای کالری و قند بسیار کمی هستند اما باعث افزایش تمایل افراد به دریافت مواد غذایی شیرین و کاهش حساسیت وی به طعم شیرین می شود. بنابراین فرد برای احساس طعم شیرین مجبور است مقدار زیادی مواد غذایی شیرین را دریافت کند.

عضو هیات علمی دانشکده تغذیه خاطرنشان کرد: اخیرا آژانس بین‌المللی تحقیقات سرطان، شیرین کننده مصنوعی آسپارتام را در دسته B ۲ یعنی در دسته احتمالا سرطان‌زا طبقه‌بندی کرده است که تحقیقات مذکور بیشتر روی حیوانات انجام شده است.

وی یادآور شد که مقدار مجاز دریافت روزانه آسپارتام ۴۰ میلی گرم به ازای هرکیلوگرم وزن بدن تعیین شده است و شیرین کننده‌های مصنوعی در صنعت، در حد استاندارد به غذاها اضافه می‌شوند.

اسلامیان با اشاره به این که شیرین کننده‌های مصنوعی مورد استفاده در صنعت توسط موسسات برخی افراد تمایل به خرید این محصولات غذایی پیدا کردند تا کالری کمتری دریافت کنند. اما چند نکته مهم در مورد مصرف شیرین کننده های مصنوعی باید مدنظر قرار دهیم.

به گفته اسلامیان براساس مطالعات انجام شده قندهای مصنوعی باعث کاهش باکتری‌های مفید دستگاه گوارش و در نتیجه اثرات منفی بر سلامت قرار دهی می‌شوند.

وی با اشاره به این که به باکتری‌های مذکور نقش مهمی در تنظیم قند خون دارند خاطرنشان کرد: عدم تعادل باکتری‌های مذکور ممکن است با دریافت روتین این شیرین کننده‌های مصنوعی منجر به اختلال در تنظیم قند خون افراد دیابتی شود.

اسلامیان در ادامه گفت: دریافت همیشگی این شیرین کننده‌ها باعث افزایش تمایل فرد به دریافت مواد غذایی شیرین و کاهش حساسیت وی به طعم شیرین می شود. بنابراین فرد برای احساس طعم شیرین مجبور است مقدار زیادی مواد غذایی شیرین را دریافت کند.

وی خاطرنشان کرد: نوشابه‌های رژیمی مانند نوشابه‌های معمولی حاوی گاز کربنیک هستند که می‌تواند باعث مشکلات گوارشی و ریفلاکس شود.

به گفته عضو هیات علمی دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی، حس گزش خوشایندی که گاز کربنیک موجود در نوشابه در زبان فرد ایجاد می کند منجر به افزایش اشتها و مصرف بیشتر مواد غذایی در هر وعده غذایی می‌شود.

اسلامیان مصرف نوشابه‌های حاوی قندهای مصنوعی را منجر به بر هم خوردن تعادل باکتری‌های مضر و مفید دستگاه گوارش برشمرد که در نهایت تمایل به مصرف شیرینی‌ها را در فرد افزایش می‌دهد.

## منیمال
هایی برای زندگی

## تازه‌های سلامت

### کره بادام‌زمینی چه فوایدی برای سلامتی دارد؟

اگر کره بادام‌زمینی روی نان برشته از نظر شما صبحانه‌ای عالی محسوب می‌شود، شاید جزو آدم‌های خوش‌شانس باشید. کارشناسان می‌گویند آغاز روز با یک قاشق ساده کره معجزآسا، فواید فراوانی برای سلامتی دارد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایندیپندنت، کره بادام‌زمینی یک منبع عالی انرژی است زیرا حاوی ترکیب متعادلی از کربوهیدرات، پروتئین و چربی است. این سه گانه به شما کمک خواهد کرد که تا وقت ناهار احساس سیری کنید و انرژی زیادی برای شروع روز به بدن می‌دهد. صبحانه‌ای که حاوی هر سه این درشت‌مغذی‌ها باشد، برنده بازی است و به شما کمک خواهد کرد سراغ تمام منابع انرژی ضروری و اصلی بروید تا عملکرد مغز و بدنتان با حداکثر کارایی باشد.

این موضوع فقط در صورتی که مشغول تمرین در باشگاه باشید یا روز برشته‌های پیش رو داشته باشید به شما کمک نمی‌کند، بلکه در سلامت عمومی و طول عمر نیز نقش دارد.

«الکسا مولین»، متخصص تغذیه توضیح می‌دهد که کره بادام‌زمینی همچنین حاوی میزان بالایی از آنتی‌اکسیدان‌ها و پلی‌فنول‌ها از جمله «رسوراترول» است که یک ماده مغذی ضدویروس، ضدالتهاب و ضدپیری است.

کره بادام‌زمینی علاوه بر این دارای چربی‌های غیراشباع تک و غیراشباع چندگانه است که به کاهش کلسترول بد و احتمالا کاهش خطر بیماری قلبی کمک می‌کند. مولین در ادامه می‌افزاید یافته‌های پژوهشی در سال ۲۰۲۲ نشان داد که مصرف منظم بادام‌زمینی به کاهش سطح کلسترول منجر می‌شود و همچنین مشخص شده است که بادام‌زمینی فشار خون را پایین می‌آورد.

این طور نیست که همه از خوردن یک مشت بادام‌زمینی لذت ببرند اما کره بادام‌زمینی را می‌توان تقریبا به هر نوع غذای صبحانه افزوده و آن را به یک وعده غذایی سالم برای قلب و بدنظاهر چرب و مفصل تبدیل کرد. کره بادام‌زمینی یک ماده افزودنی عالی است که می‌توان روی جو دوسری ریخت که از شب قبل برای صبحانه داخل شیر خیس می‌کنیم و به معجون‌های پروتئینی نیز طعم بیشتری می‌دهد.

مولین توضیح می‌دهد: بادام‌زمینی همچنین حاوی مواد مغذی مانند آرتنین، منیزیم و ویتامین ئی است که به سلامت قلب کمک می‌کند و خوردن منظم بادام‌زمینی به‌دلیل چربی سالم موجود در این ماده غذایی، یعنی لسید لولئیک با کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط است. کره بادام‌زمینی همچنین قیمت بالایی دارد که برای سلامت روده ضروری است و به شما کمک می‌کند که تا وعده غذایی بعدی احساس سیری کنید. اگر می‌بینید با افزایش و کاهش ناگهانی قند خون، احساس گرسنگی سریع پس از صرف غذا یا احساس خستگی در لوابط صبح نسنوبحه نرم می‌کنید، صبحانه‌ای با فیبر بالا و پروتئین زیاد ایده‌آل است. پس از خوردن کره بادام‌زمینی، به‌دلیل شاخص گلیسمی پایین این ماده غذایی، ـ سطح قند خون شما ثابت می‌ماند و تا وقت ناهار احساس سیری می‌کنید و بنابراین گزینه‌ای عالی برای صبحانه روزانه محسوب می‌شود.

ترکیب سه گانه کربوهیدرات، پروتئین و چربی، همراه فیبر و سایر مواد مغذی، آن را به غذایی سبک برای معده تبدیل می‌کند و یک ماده چندکاره مفید برای تامین انرژی در سراسر روز است.

علاوه بر این، کره بادام‌زمینی گزینه‌ای عالی و قابل‌اعتماد پس از ورزش در باشگاه است تا ذخیره انرژی ازدست‌رفته جبران شود، عضلات تغذیه شوند و به روند بهبود و احیای بدن کمک شود. منیزیم و ویتامین ئی موجود در بادام‌زمینی برای این منظور ایده‌آل است و همچنین به جلوگیری از خستگی و مقابله با دردهای عضلانی پس از ورزش (DOMS) کمک می‌کند.

وقتی صحبت از کره بادام‌زمینی می‌شود، گزینه‌های زیادی برای انتخاب وجود دارند و هیچ‌کس شما را بابت انتخاب کره بادام‌زمینی نرم به‌جای کره حلوی تکه‌های بادام‌زمینی قضاوت نخواهد کرد. اما مسئله مهم این است که مطمئن شوید محتوای تغذیه‌ای آن به بدنتان کمک می‌کند و خود محصول نیز با رعایت اصول اخلاقی تامین شده است.

در صورت امکان، از کره بادام‌زمینی حاوی نمک و شکر زیاد بپرهیزید و کره بادام‌زمینی فاقد روغن پالم را انتخاب کنید که برای تامین نیازهای غذایی صبحانه‌تان، راحتی اخلاقی‌تر است.