

هنگام پخت سیب زمینی هرگز این اشتباه را مرتکب نشوید!



بسیاری از ما سیب زمینی را به روشی اشتباه طبخ می‌کنیم که موجب از دست رفتن فوائد آن می‌شود. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، به نقل از العهد نیوز پخت سیب زمینی کار بسیار ساده‌ای است، اما اغلب ما حین انجام این کار مرتکب خطای بزرگی می‌شویم که نتیجه‌اش از دست رفتن عمده مواد مغذی آن است. خطایی که از آن صحبت می‌کنیم انداختن سیب زمینی‌ها در آب سرد و انتظار برای جوشیدن آب و پختن آنهاست. سالم‌ترین روش برای این کار انداختن سیب‌زمینی‌ها به صورت خام در آب جوش آمده‌است و فقط باید هنگام نرم شدنشان، کمی نمک به آن‌ها اضافه کنیم.

سیب زمینی‌های کوچک و تازه باید خوب پوست گرفته و شسته شوند و به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه با حرارت متوسط درون آب جوش آمده بمانند. اما سیب زمینی‌های کهنه‌تر باید با پوست در آب جوشانده شوند، زیرا پوست آن‌ها سرشار از مواد مغذی است. اگر هم قصد پوست کندن آن‌ها دارید باید تا حد امکان لایه نازکی از روی آن برداشته شود. فراموش نکنید که سیب زمینی جزو گیاهان ریشه‌ای است که از منابع عالی برای ویتامین سی، منیزم، کلسیم آهن، منگنز، ید سدیم و گوگرد محسوب می‌شود.

### کدو تنبل، داروخانه‌ای کامل و گنجینه‌ای از ویتامین‌ها

کدو تنبل میوه‌ای است که برای بسیاری از دردها مفید بوده و در فصل سرما یک تقویت کننده مناسب به شمار می‌رود. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، کدو تنبل داروخانه کاملی به شمار می‌رود که به درمان بسیاری از بیماری‌ها کمک کرده و سلامت و تناسب اندام انسان را حفظ می‌کند. مرکز تغذیه آلمان اعلام کرد که کدو تنبل فواید زیادی برای سلامتی دارد، زیرا به تناسب اندام کمک کرده و مواد مغذی بدن را تأمین می‌کنند. این مرکز توضیح داده است که کدو تنبل گنجینه‌ای از مواد معدنی و ویتامین‌ها به شمار می‌رود، زیرا غنی از پتاسیم، کلسیم، منیزیم، روی و ویتامین C است. کدو تنبل همچنین غنی از ماده «بتاکاروتن» است که یک آنتی اکسیدان به شمار رفته و اثر ضد التهابی دارد و به این ترتیب برای سلامتی چشم، پوست و به ویژه مو مفید به شمار می‌رود. کدو تنبل دارای چربی و کالری پایین است، زیرا ۱۰۰ گرم آن حاوی حدود ۲۶ واحد کالری و ۰.۶ گرم چربی است همچنین هضم آن آسان بوده و ادرار آور است.

## بدن ما برای بهبود سلامتی به چه موادی نیاز دارد؟



سلامتی اولویت تمام افراد در جهان است و برای تقویت آن باید برخی از مواد غذایی را مصرف کرد. بدن ما برای بهبود سلامتی به چه موادی نیاز دارد؟

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، سلامتی و داشتن جسمی سالم اولویت تمام افراد در جهان است و نبود آن باعث ایجاد بسیاری از مشکلات خواهد شد، از مهم‌ترین مواد مورد نیاز برای بهبود عملکرد و سلامت بدن می‌توان به نان، غلات، شیر، لبنیات، میوه، سبزی گوشت و حبوبات اشاره کرد.

بر اساس نظر متخصصان افراد با استفاده نادرست از مواد غذایی ممکن است دچار حملات قلبی و عروقی شوند. یک رژیم غذایی مفید و مناسب باید شامل پنج گروه غذایی اصلی از جمله نان، غلات، لبنیات، میوه‌ها و سبزیجات و پروتئین باشد.

میوه و سبزی مهم‌ترین منابع فیبر، ویتامین‌ها و املاح به شمار می‌آیند و در رشد و ترمیم بافت‌های بدن تأثیر فراوانی دارند. میوه و سبزی از انرژی و پروتئین فراوان تری نسبت به سایر گروه‌های غذایی برخوردار است.

#### پتاسیم

پتاسیم از جمله موادی است که باعث هماهنگی ضربان قلب می‌شود. فقر پتاسیم موجب افزایش خطر ابتلا به بیماری فشار خون، پوکی استخوان، دیابت و بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شود، استفاده از پتاسیم نه تنها از این بیماری‌ها پیشگیری می‌کند، بلکه موجب تنظیم آب بدن سیستم عصبی و عملکرد صحیح عضلات بدن خواهد شد.

#### فیبر

یکی از کربوهیدرات‌های غیر قابل هضم فیبر است، در واقع فیبر به هضم مواد غذایی و ایجاد بیوست کمک می‌کند و موجب کاهش سطح کلسترول خون می‌شود.

#### کلسیم

کلسیم موجب سلامت بدن، جلوگیری از پوکی استخوان‌ها و استحکام آنها مانع از لخته شدن خون می‌شود.

#### ویتامین D

ویتامین D تنها ویتامینی است که ما با خوردن تمام غذاها موفق به دریافت آن می‌شویم، ویتامین D نقش چشمگیر و فراوانی در حفظ استخوان‌های بدن، تنظیم رشد سلول‌های بدن و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی دارد.

#### آهن

کمبود آهن در بدن باعث خستگی ناشی از کم خون زوال حافظه، از دست دادن ماهیچه و همچنین مشکلات مربوط به تنظیم دمای بدن می‌شود.

بدن ما برای بهبود سلامتی به چه موادی نیاز دارد؟

## چربی موجود در غذای کودکان باید به چه میزان باشد؟



جوزدانی تصریح کرد: اگر میزان روغن موجود در غذا بیش از میزان طبیعی و حد استاندارد باشد، باعث سیری زودهنگام

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره میزان چربی موجود در غذای کودکان توضیح داد. نرگس جوزدانی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، درباره مصرف زیاد چربی در وعده غذایی کودکان اظهار کرد: مصرف چربی در وعده‌های غذایی کمک زیادی به سیر نگه داشتن افراد به خصوص کودکان خواهد کرد.

او افزود: چربی‌ها میزان انرژی تولید شده شان به نسبت کربوهیدرات‌هایی مانند نان، برنج، جو، ماکارونی پروتئین‌ها و ... تقریباً دو برابر بیشتر است؛ بنابراین خیلی از مادران با باور غلط از حجم زیاد روغن و چربی در وعده‌های غذایی کودکان خود استفاده می‌کنند که همین عامل باعث سیری زودرس خواهد شد.

انسان در طول زندگی خود برای داشتن انرژی باید از چربی‌ها استفاده کند. چربی‌ها را به طور کلی می‌توان به سه دسته چربی‌های اشباع شده، چربی‌های اشباع نشده چند زنجیره‌ای و چربی‌های اشباع نشده ساده تقسیم بندی کرد، گروه اول چربی از مواد غذایی مانند شیر، لبنیات، تخم مرغ و گوشت جانوران به دست می‌آیند. چربی‌های اشباع نشده در روغن آفتاب گردان، روغن زیتون و لیمو شیرین یافت می‌شوند. بر اساس توصیه متخصصان و پزشکان به طور جدی باید از استفاده از روغن جامد پرهیز و از حرارت دادن روغن‌ها با شعله‌های بالا اجتناب کرد. استفاده از شیرینی، قند، چاشنی‌ها و چربی‌ها را تا حد امکان کاهش داد. باید نوشیدنی‌های سالم و مفید از قبیل آب، شیر، آب میوه تازه و دوغ بی‌نمک را جایگزین نوشیدنی‌های مضر کرد و توجه داشت که آب ساده از هر نوشیدنی دیگری برای رفع تشنگی مفید تر است. توصیه می‌شود از نمک‌های ید دار به جای نمک‌های معمولی استفاده کرد.

### میوه‌های پاییزی که بدن‌تان را در برابر ویروس‌ها واکسینه می‌کند



باتوجه به افزایش بیماری‌های ویروسی و میکروبی در فصل پاییز باید با خوردن ویتامین‌ها و میوه‌های خاص بدن خود را مقاوم کنیم. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، دکتر مارینا لبلیتیکا کارشناس تغذیه و متخصص بیماری‌های مرتبط با حساسیت و سیستم ایمنی گفت: بتاکاروتن در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شود و مهم‌ترین نقش را در محافظت از بدن در برابر بیماری‌های فصلی ایفا می‌کند، بنابراین در پاییز، با افزایش شیوع بیماری‌ها، ارزش خوردن غذاهایی حاوی این ویتامین بیشتر می‌شود.

#### میوه‌های زرد و نارنجی، دوی بیماری‌های پاییزی

این پزشک روسی افزود: در فصل پاییز باید خوراکی‌هایی با رنگ‌های نارنجی و زرد مانند هلو، کشمش، آلو زرد، کدو، هویج و زردآلو بخوریم؛ چراکه این میوه‌ها سرشار از بتاکاروتن و ویتامین A هستند. وی توضیح داد: ویتامین A اصلی‌ترین ویتامین برای حفاظت از غشاهای مخاطی دستگاه تنفسی در برابر ویروس‌ها و باکتری‌ها هستند، اما اگر خالی مصرف شوند ممکن است سمی باشند. این متخصص تغذیه و ایمنی اضافه کرد: بدن بتاکاروتن را در کبد ذخیره و هنگام نیاز به ویتامین A تبدیل کرد. به گفته وی یکی دیگر از مهم‌ترین عناصر مورد نیاز بدن در پاییز ویتامین سی است که موجب ایمنی سلولی و جلوگیری از نابودی سلول‌های سالم می‌شود.

### مشکلات پزشکی که حنا حکم آب روی آتش را برایشان دارد

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، برخی از افراد به جای استفاده از رنگ مو که می‌تواند پیامدهای منفی برای مو داشته باشد، از حنا برای رنگ موی خود استفاده می‌کنند، اما آنچه بسیاری از مردم از آن بی اطلاع هستند، فواید فراوان حنا برای سلامتی و جنبه درمانی آن است.

نخستین مورد از فواید حنا درمان سردرد است. بنابراین می‌تواند حنا را در قسمت جلوی سر قرار دهید تا درد آن تسکین یابد. حنا همچنین بیماری‌های قارچی را در کل بدن از بین می‌برد، پس با قرار دادن حنا روی انگشتان پا می‌توانید از شر قارچ‌هایی که در زمستان گرفتار آن‌ها می‌شوید، رها باشید. حنا حاوی مواد ضد عفونی کننده است که برای از بین بردن باکتری‌ها و انگل‌های پوست و درمان شوره سر مفید است. از پوست حنا پس از جوشاندن برای درمان اسهال خونی آمیبی استفاده می‌شود همچنین اگر روی زخم گذاشته شود، آن را درمان می‌کند و اگر در ناحیه آسیب دیده قرار گیرد، آن را التیام می‌بخشد. حنا ترشح عرق را کاهش می‌دهد که بدین ترتیب از بوی بد و ابتلا به قارچ جلوگیری می‌کند، علاوه بر این اگر حنا را ۳ بار در روز با آب مخلوط کرده و به ناحیه آسیب دیده بمالید اگرما را درمان می‌کند.

## استخدام شرکت برگ سبب سبزخوزستان توزیع کننده انحصاری محصولات سان استار جهت تکمیل کادر فروش خود در اهواز به تعدادی ویزیتور نیازمند می باشد

| عنوان شغلی | تعداد | شهر   | تحصیلات |
|------------|-------|-------|---------|
| ویزیتور    | ۵     | اهواز | دیپلم   |

حقوق اداره کار + بیمه تامین اجتماعی + بیمه تکمیلی + ایاب و ذهاب

( مصاحبه فقط حضوری : از ساعت ۸ الی ۱۶ )  
ساعت تماس فقط در تایم اداری با شماره تماس زیر:

۰۹۳۶۵۵۵۰۶۷۹

حد فاصل پل زردشت و پلیس راه قدیم، بعد از پدافند سایت انبارها پشت استادیوم الغدیر

## آگهی مزایده

در نظر است نسبت به فروش تجهیزات مندرج در لیست زیر بصورت یکجا اقدام گردد

| ردیف | شرح                                       | وضعیت |
|------|-------------------------------------------|-------|
| ۱    | تلویزیون پاناسونیک ۲۴ اینچ                | سالم  |
| ۲    | صندلی سالن انتظار ۴ عدد قرمز و ۲ عدد مشکی | سالم  |
| ۳    | سیستم کامپیوتر و نرم افزار فروش           | سالم  |
| ۴    | میز پیش خوان                              | سالم  |
| ۵    | تاپینگ درجا پیتزا                         | سالم  |
| ۶    | دیسپلی درجا پیتزا                         | سالم  |
| ۷    | فر پیتزا دو طبقه                          | سالم  |
| ۸    | میز برش پیتزا                             | سالم  |
| ۹    | هنی پنی مرغ ( آمریکائی )                  | سالم  |
| ۱۰   | فر ساندویچ زغالی                          | سالم  |
| ۱۱   | میکسر خمیر                                | سالم  |
| ۱۲   | میز کار                                   | سالم  |
| ۱۳   | کالاس بر به همراه کابینت پایه             | سالم  |
| ۱۴   | هود و فنی صنعتی                           | سالم  |

متقاضیان می توانند جهت بازدید و ارائه پیشنهاد قیمت از هم اکنون تا مورخ ۹۹/۷/۳۰ به آدرس زیر مراجعه نمایند  
اهواز - گلستان ، خیابان سعدی شمالی ، فروشگاه بزرگ گلستان  
تلفن: ۰۹۱۶۳۲۳۱۲۱۵

## بهترین فرصت سرمایه گذاری شغلی

( هتل آپارتمان در ساحل زیبای بندر انزلی )

با زیربنای ۶۰۰ متر در ۳ طبقه

در زمین ۵۰۰ متری

شامل ۱۱ سوئیت مجهز و کامل

## فروش روزنامه باطله و کاغذ کالک

با قیمت مناسب ۰۵۰-۳۳۳۶۵۰۵۱-۰۶۱ جزئی و کلی

آدرس: اهواز ، امانیه ، خیابان انقلاب ، بین سقراط و دز ، کوچه رشیدی ، مجتمع مطبوعاتی نور خوزستان

## لیزر جدیدترین ومدرن ترین

## درمان هموروئید (بواسیر)

دکتر مهدی زاده

مطب: کیانپارس

خیابان اسفند شرقی

ساختمان اسفند

۳۲۲۲۱۹۸۵-۳۳۳۳۰۲۸۰

دکتر سرمست

کلینیک

بیمارستان مهر

شیفت عصر

۰۹۳۹۵۷۷۴۷۶۳

دکتر جهانشاهی

مطب: خیابان

سلمان فارسی

خیابان قنادان زاده

مجتمع پزشکی سجاد

۳۲۲۲۷۸۵۱