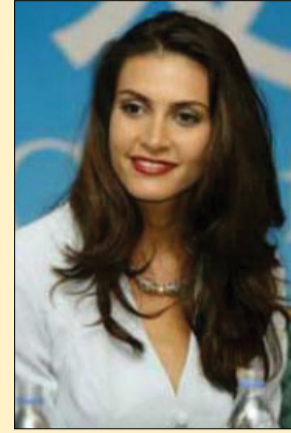


زنان شاخص

نازنین افشین جم



نازنین افشین جم متولد ۲۲ فروردین ۱۳۵۸ در تهران؛ خواننده، ترانه سرا، آهنگساز، فعال بین‌المللی حقوق بشر، مدل و بازیگر ایرانی-کانادایی است که عنوان دختر شایسته‌ی کانادا و مقام دوم دختر شایسته دنیا را در سال ۲۰۰۳ نیز کسب کرده‌است. او در سال ۱۹۸۱ به همراه خانواده خود به کشور کانادا رفت. پس از پایان دبیرستان به دانشگاه بریتیش کلمبیا رفت و لیسانس خود را در رشته روابط بین‌الملل و علوم سیاسی دریافت کرد و سپس تحصیلات خود را در پاریس و انگلستان ادامه داد. او پس از پایان تحصیلات تاکنون با صلیب سرخ و سازمان عفو بین‌الملل همکاری می‌کند. افشین جم روز ۱۴ دی سال ۱۳۹۰ در مراسمی خصوصی در مکزیک با پیتر مک کی وزیر دفاع کانادا ازدواج کرد. و در ۱ آوریل ۲۰۱۳ صاحب پسری به نام کیان الکساندر شدند. نازنین افشین جم از فعالان حقوق بشر در زمینه مسائل ایران است و از یک فرماندم آزاد برای تشخیص نوع حکومت توسط اراده مردم حمایت می‌کند. وی از یک نظام آزاد سکولار

رژیم غذایی بانوان باردار تاثیر مستقیمی روی سلامت جنین دارد و می‌تواند نقش تعیین کننده‌ای در رشد آن‌ها ایفا کند چه موارد تغذیه‌ای را باید رعایت کنند تا بتوانند جنین سالمی به دنیا بیاورند.

«خیلی خوش‌شانس هستید که باردار شده‌اید چون می‌توانید از همه چیز و هر چه می‌خواهید و در هر زمان که دوست دارید، بخورید.» مطمئنا شما هم مانند این حملات را زیاد شنیده‌اید. اما بهتر است بیش از میزان توصیه شده برای دوران بارداری که ۳۰۰ کالری در روز است، غذا نخورید و بدانید که دیوانه‌وار غذا خوردن روش مناسبی برای رژیم غذایی دوران بارداری نیست.

بیشتر پزشکان تایید می‌کنند که پرخوری و زیاده‌روی در خوردن هر چیزی (حتی بستنی، ترشی، سبب‌زمینی سرخ کرده و اصولا هر چه که مادران باردار زیاد هوس می‌کنند) درست نیست. دکتر جف لیوینگستون، متخصص زنان و زایمان در ایروین تگزاس، می‌گوید: «همیشه به بیمارانم می‌گویم که رژیم غذایی بارداری را با مصرف همه گروه‌های غذایی راحتی بگیرند، با وجود این، همه غذاهایی را که دارای چربی و قند فراوان هستند، محدود کنند. اعتدال، به اندازه خوردن و کنترل وعده‌های غذایی فاکتورهای مهمی برای کمک به سالم‌تر ماندن و حالت درونی خوب داشتن است.»

غنی شدن از اسید فولیک

اسید فولیک آنچنان برای تقسیم سریع سلولی مهم است که با آن رشد نوزاد، متابولیسم پروتئین‌ها و گسترش سلول‌های تازه گلبول‌های قرمزی که بعدها به آن نیازمند خواهد بود، ادامه پیدا می‌کند. اسید فولیک برای بدن کاملا ضروری است. به خاطر داشته باشید نوزاد شما خیلی سریع رشد می‌کند از این رو پر خورداری از مقادیر وسیعی از این ماده مغذی به افزایش سلامت او کمک می‌کند. اسید فولیک در مواد خوراکی سرشار از ویتامین C مانند مرکبات (پرتقال، گریپ‌فروت، لیمو ترش و نارنگی)، سبزیجات سبز برگدار (اسفناج، کلم پیچ)، بروکلی و در انواع نان جو یا غلات غنی شده، نخود خشک شده و برخی مغزها (بادام زمینی یا تخمه آفتابگردان) یافت می‌شود. علاوه بر فواید آن برای رشد، اسید فولیک که کاهش شیوع برخی نقص‌های مادرزادی مانند از هم جدا شدن ستون فقرات نیز کمک می‌کند. سعی کنید برای صبحانه غلات غنی شده و یک لیوان آب گریپ‌فروت، ناهار سالاد تخمه آفتابگردان، کلم پیچ و نخود و به دنبال آن یک میان‌وعده و برای شام سبزیجات بخورید، حتی اگر یک همبرگر هم در کنار آن داشتید.

برای کم‌خون نشدن

ویتامین A در واقع پروتئینی است که اسید فولیک را فعال می‌کند. این ویتامین در گوشت قرمز، مرغ،



تأثیر روغن‌های گیاهی بر قلب و عروق

مصرف انواع روغن‌های گیاهی چه تاثیراتی روی سلامتی ما می‌تواند بگذارد و چه آسیب‌هایی روی قلب و عروق ما میگذارد؟ توصیه‌هایی در این زمینه باید در نظر بگیریم. می‌گویند مصرفش برای سلامتی ضرر دارد و بهتر آن است که نوع گیاهی آن را در برنامه غذایی خود جای دهید؛ اما حالا آخرین یافته‌ها به دست آمده چنین ادعایی را نقض می‌کند. تا امروز تصور اغلب ما این چنین بود که روغن‌های گیاهی جایگزین مناسبی برای دیگر گونه‌های ناسالم روغن هستند، باوری که به نظر می‌رسد باید در آن تجدید نظر کنیم. آن گونه که نتایج آخرین تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد: مصرف بیش از اندازه و همیشگی روغن‌های گیاهی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد. شاید پذیرش این موضوع کمی سخت باشد؛ چرا که تا پیش از این از روغن‌های حیوانی به عنوان دشمن سلامت قلب و بدن نام برده می‌شد. روغن‌هایی که حذف آنها از سید غذایی ضروری به نظر می‌رسد و از گونه‌های گیاهی به عنوان شکل سالم آنها یاد می‌شود؛ ولی حالا به نظر می‌رسد که همین روغن‌های سالم هم حاوی چربی‌های ناسالمی است که می‌تواند کارکردهای قلب را به خطر بیندازد. هر چند استفاده از چنین روغن‌هایی در کوتاه مدت موجب کاهش کلسترول خون می‌شود اما در طولانی مدت نتایج معکوسی خواهد داشت. سلامت قلب و عروق ما مضر و خطرناک هستند و موجب بیمار شدن ما خواهند شد و ریسک سکته قلبی و ابتلا به فشار خون را در بدن ما بالا می‌برند. بیماری قلبی علت اصلی مرگ و میر در ایالات متحده است. در این میان بیشتر پزشکان معتقدند که برای حفظ سلامت این حیاتی‌ترین اندام بدن رعایت رژیم غذایی یک گام اصلی در شمار می‌رود.

در اینجا برخی مواد غذایی که را ضخیم‌تر و براق‌تر می‌کنند، اما از لبنیات غیرپاستوریزه مانند انواع پنیرهای کپک‌زده، پنیر بز و فتادوری کنید. بهترین کار این است که هنگام خرید برچسب روی پنیر را با دقت مطالعه کرده و حتماً با پزشک خود نیز در این مورد مشورت کنید. **آهن مصرف کنید** کسانی که می‌خواهند مادر شوند، فهرستی بلندبالا برای کارهایی که باید انجام دهند در دست دارند که شامل مراقبت از رشد رحم، رشد جفت و البته رشد نوزاد نیز هست. برای به انجام رساندن همه این نکات، باید حجم رگ‌های شما برای نگهداری خون افزایش یابد. بنابراین، افزایش میزان آهن در بدن امری ضروری است. خوشبختانه، مواد خوراکی مشابهی وجود دارند که دارای مقادیر غنی اسید فولیک هستند و منابع خوبی برای دریافت آهن محسوب می‌شوند. (سبزیجات برگ‌دار، گریپ‌فروت، پرتقال، حبوبات). مصرف مکمل‌های غذایی نیز مفید است، اما آنها به شدت موجب بیوست می‌شوند که منجر به نفخ و ناراحتی شکم می‌شود. خوردن آهن موردنیاز برای کمک به بالا رفتن انرژی بدن و داشتن شرایط بهتر امری ضروری است.



می‌شوند (اما از مصرف ماهی خام پرهیزید)، اما در گردو، بذر کتان و روغن کانولا نیز وجود دارند. امگا ۳ در رشد چشم‌ها و مغز نوزاد به ویژه در ۳ ماهه اول بارداری اهمیت خاصی دارد. منابع عمده این ماده عبارتند از: ماهی سالمون قرمز (قزل‌آلای قرمز)، ماهی تن و ماهی قزل‌آلا. به دلیل حجم بالای جیوه در گوشت برخی از ماهی‌ها باید مصرف این نوع از ماهی‌ها را به هفته‌ای یک بار کاهش دهید، اما گردو و بذر کتان را حتماً در رژیم غذایی روزانه خود فراموش نکنید. به علاوه، امگا‌ها کلیدی برای آبرسانی هستند، به این معنی که کمک می‌کنند تا ظاهر شما بسیار شاداب‌تر شود.

بستنی بخورید، اشکال ندارد

ماست، شیر (با ویتامین D غنی شده)، پنیر و حتی بستنی منابع سرشار کلسیم و برای رشدنمو نوزاد بسیار حیاتی هستند علاوه بر آن طعم بسیار مطلوبی نیز دارند، تا جایی که ممکن است، از نوع کم‌چرب آن استفاده کنید و دست‌کم روزی سه بار آن را در وعده‌های غذایی خود بگنجانید. بهتر است لبنیات حاوی پروبیوتیک را انتخاب کنید که محرک شما برای شادابی ظاهر و احساس نیز هستند، ناخن، مو و پوست شما را نیز فوق‌العاده کرده، رشد آن را تسریع و آنها



دلم گرفته ، ای دوست! هوای گریه به ما من گراز قفس گریزم کجا روم ، کجا من؟ کجا روم که راهی به گلشنی ندارم که دیده بر گشودم به کنج تنگنا من نه بسته‌ام به کس دل نه بسته کس به من دل چو تخته پاره بر موج رها رها رها من نه چشم دل به سویی نه باده در سبویی که تر کنم گلویی به باد آشنا من زبوندم چه افزود؟ نبودنم چه کاهد؟ که گوید به پاسخ که زنده ام چرا من ستاره ها نهفتنم در آسمان ابری دلم گرفته ، ای دوست هوای گریه به ما من



سیمین بهبهانی

دشمنان خوراکی برای قلب و عروق

بزرگسالان را بالا می‌برند. پس یا قهوه بدون خامه را انتخاب کنید یا چای بنوشید چون مطالعات نشان داده کسانی که روزانه ۳ فنجان چای می‌نوشند، به خاطر آنتی‌اکسیدان‌های موجود در این نوشیدنی کمتر در معرض حمله قلبی قرار دارند.

مرغ سرخ شده: سینه مرغ کبابی یکی از بهترین منابع پروتئینی برای کاهش وزن است اما شما زمانی که آن را در روغن می‌غلطانید، اثر کاملا برعکس دارد و کلسترول خون را به شدت افزایش می‌دهد.

مارگارین: این نوع کره نیز یکی از منابع چربی‌های ترانس است که مصرف آن کاملا با ابتلا به بیماری‌های قلبی ارتباط دارد. ضمناً مصرف این چربی روند تخریب پوست در اثر اشعه ماوراء بنفش خورشید را تسریع می‌بخشد. در عوض این روغن

قوتی کنسرو شده‌اند. این سبزیجات حاوی مواد نگه‌دارنده و سس‌ها برای حفظ طول عمر کنسرو هستند بعلاوه میزان زیادی سدیم، پس بهتر است در انتخابان دقت کنید و از کنسروهای بدون نمک و کم‌سدیم استفاده کنید. سوپ سرو شده در رستوران: کاسه‌های سوپ سرو شده در رستوران‌ها نیز حاوی تقریباً ۷ هزار و ۹۰۰ میلی‌گرم سدیم است. پس اگر به دنبال انتخاب‌های گرم و خوشمزه هستید، سوپ خانگی تهیه کنید.

سس گوجه‌فرنگی: جالب است بدانید که نصف فنجان سس گوجه‌فرنگی حاوی ۸۳۰ میلی‌گرم سدیم است. پس اگر می‌خواهید پاستا یا پیتزا میل کنید، بهتر است سراغ سس‌هایی بروید که حداقل در هر نصف فنجان ۳۵۰ میلی‌گرم سدیم داشته باشند.

غذاهای منجمد شده: اگرچه این غذاها گزینه‌های سریع و آسان برای مصرف هستند اما این غذاها نیز حجم بالای سدیم را دارند به طوری که هر سوسیس می‌توان حداقل حاوی ۷۰۰ میلی‌گرم سدیم باشد. اگر قرار است از غذاهای منجمد شده استفاده کنید، نوعی را انتخاب نمایید که کمتر از ۵۰۰ میلی‌گرم سدیم در هر وعده به بدنتان برسد.

پنیر شور: حتی اگر پنیر جزو اصلی وعده صبحانه شما است، نوع شور آن در هر فنجان می‌تواند ۷۰۰ میلی‌گرم سدیم داشته باشد. پس بدنبال انتخاب پنیرهای بدون نمک یا ماست یونانی ساده کم‌چرب به جای پنیر باشید. این نوع ماست علاوه بر این که کم‌نمک است، پروتئین جایگزین پنیر را می‌تواند به بدن شما برساند.

خامه قهوه: خامه‌های روی قهوه حاوی اسیدهای چرب ترانس هستند که نشان داده شده خطر افزایش سطح کلسترول و کاهش حافظه در

سلامت قلب را به خطر می‌اندازد و به راحتی می‌توانند از رژیم غذایی شما حذف شوند، بیشتر معرفی شده‌اند. قبل از معرفی این غذاهای خطرناک باید گفت بسیاری از مردم می‌دانند که مصرف بیش از حد نمک باعث افزایش میزان فشار خون می‌شود اما هنوز خیلی از افراد نمی‌دانند که فشار خون بالای کنترل نشده می‌تواند باعث سخت شدن عروق و افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی شود. البته این همه ماجرا نیست. چون تحقیقات نشان داده است که ابتلا به چاقی با مصرف سدیم بالا ارتباط دارد. مطالعات دیگر هم حاکی از آن است که مردان دارای اضافه وزن با بالاترین میزان مصرف نمک، ۶۱ درصد بیشتر از سایرین در اثر بیماری‌های قلبی می‌میرند.

سبزیجات کنسرو شده: مصرف سبزیجات اگرچه پایه و سنگ بنای یک رژیم غذایی فشار خون‌پسند است اما منظور ما سبزیجاتی نیست که در



می‌توانید، روغن زیتون را که برای قلب سالم مفید است، انتخاب کنید. **برنج سفید:** اگرچه غلات سبوس دار می‌توان خطر مرگ از بیماری‌های قلبی را تا ۲۰ درصد کاهش دهد اما در عوض مصرف غلات تصفیه شده که مواد مغذی محروم دارند، بر روی سلامت شما برعکس عمل می‌کند. مطالعات نشان داده افرادی که بیشترین میزان مصرف برنج سفید را دارند، بیشتر در معرض دیابت نوع دو هستند. **سیب زمینی سرخ کرده:** اگرچه سیب زمینی خود منبع غنی از کربوهیدرات برای کنترل سطح قند خون است اما زمانی که سرخ می‌شود، روند معکوس یافته و باعث افزایش کلسترول و افزایش وزن می‌شود. **نوشابه‌های رژیمی:** مصرف این نوع نوشابه‌ها علاوه بر این که باعث افزایش دور کمر و افزایش غیر طبیعی سطح قند خون می‌شود.