

**پرسش و پاسخ**  
نویز داروها تنها با صاف‌نمایی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر ترپاس ۲۰ سولات مصرف در وی توصیه می‌شود پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر فریانه نباتی  
متخصص گیاهان دارویی

**لطفاً درباره خواص اسفناج توضیح دهید. من فقط این را می‌دانم که اسفناج خون‌ساز است.**

این گیاه خاصیت غذایی بالایی دارد و غنی از ترکیبات آنتی‌اکسیدان است. این گیاه حاوی انواع ویتامین‌های A، C، E، B، املاح منگنز، منیزیم، مس، آهن، کلسیم، پتاسیم، روی، فسفر، سلنیم، اسیدهای چرب و امگا ۳ است. به‌تازگی ترکیبات جدیدی به نام روبیس کولین در اسفناج گزارش شده که منبع فولیک اسید یا ویتامین B۹ است. اسفناج منبعی سرشار از آهن است. انجمن کشاورزی آمریکا نشان داده است که در ۱۸۰ گرم اسفناج پخته ۴۳/۶ میلی‌گرم آهن وجود دارد در حالی که یک همبرگر آماده، حداکثر حاوی ۴/۴ میلی‌گرم آهن است. نکته حائز اهمیت این است که ارزش غذایی آهن به جذب آن است. آهن به دو صورت وارد بدن می‌شود: آهن قابل جذب و آهن غیر قابل جذب. در صورتی که منابع آهن همراه ویتامین C یا فیبر و الیاف گیاهی مصرف شود، جذب آن افزایش می‌یابد. از آن‌جا که اسفناج حاوی مقدار زیادی از آلالات است، با آهن تولید آلالات آهن می‌کند و باعث جلوگیری از جذب آهن در بدن می‌شود. حتی در مطالعاتی نشان داده شده است که مقدار زیاد آلالات حتی آهن بدن را کاهش می‌دهد. همچنین میزان آلالات زیاد می‌تواند باعث ایجاد سنگ کلیه شود. این آلالات با کلسیم موجود در اسفناج نیز تولید آلالات کلسیم می‌کند و باعث کاهش جذب کلسیم می‌شود. با وجود بالا بودن در صد کلسیم این گیاه، بدن حدود ۵ درصد آن را می‌تواند جذب کند. اسفناج نباید به‌کودکان زیر چهار ماه داده شود، همچنین نگهداری طولانی مدت آن، چه به صورت تازه و چه به صورت پخته باعث تبدیل نیترات‌های موجود در آن به نیتريت می‌شود که مضر است.

**بیشتر بدانیم**

**هرچند وقت یک بار باید حوله را شست؟**

بعد از یک دوش تازه کننده، تنها چیزی که می‌خواهید خشک کردن خودتان با یک حوله نرم و خوش بواست. اگر یک بار از حوله‌تان استفاده کرده باشید، بوی مواد شوینده در زمان مصرف دوم دیگر از بین می‌رود بنابراین این سوال پیش می‌آید: هرچند وقت یک بار باید حوله‌ها را شست؟ زمانی که خودتان را با حوله خشک می‌کنید، حوله خیس و محل خوبی برای پرورش باکتری‌ها می‌شود. طبق نظر میکروبیولوژیست‌های دانشگاه پزشکی نیویورک، بهتر است حوله‌ها را بعد از سه بار خشک کردن بشویید.

## طرز تهیه پوره میوه و سبزی برای کودکان

شان می‌آید. اگر شما هم جزو مادرانی هستید که کودک شما به سن مصرف پوره رسیده، از این مواد غذایی برای آماده‌سازی و ذخیره پوره‌ها کمک بگیرید و با آن‌ها پوره‌های خوشمزه‌ای

شما می‌توانید. اگر شما هم جزو مادرانی هستید که کودک شما به سن مصرف پوره رسیده، از این مواد غذایی برای آماده‌سازی و ذخیره پوره‌ها کمک بگیرید و با آن‌ها پوره‌های خوشمزه‌ای

یکی از اولین غذاهایی که کودک از حدود شش ماهگی می‌تواند در کنار شیر مصرف کند، پوره است. بیشتر کودکان از خوردن پوره‌ها استقبال می‌کنند و از این غذای کمکی خوش

گلابی: گلابی‌های بخارپز را به غلات صبحانه اضافه کنید تا پوره شما خوشمزه شود.



سیب: یادتان باشد سیب بخارپز شده را با مشورت پزشک برای کودک‌تان تهیه کنید.

### روش تهیه پوره



میوه و سبزیجات را قبل از پختن خوب بشویید.  
دستگاه غذا ساز را مخلوط کن را کاملاً تمیز و استریل کنید. مواد غذایی را همراه با شیر خشک یا شیر مادر داخل آن بریزید.  
پوره را داخل قالب یخ کمکی بریزید و روی آن را با فویل بپوشانید و داخل فریزر قرار دهید.  
هنگام استفاده پوره را گرم کنید.

ما مان و نی نی

**تأثیر مواد شیمیایی مضر بر شیر مادر**  
مواد شیمیایی که به PFAS (پرفلوروآلکیل) معروف هستند به‌طور گسترده در تولید پارچه‌های ضد لک، ضد آب و حتی بسته‌بندی مواد غذایی استفاده می‌شوند. مطالعات انجام شده روی بدن موجودات آزمایشگاهی، نشان می‌دهد این مواد قابلیت ایجاد سرطان و تداخل با سیستم ایمنی و تناسلی را دارند. زمانی که مواد PFAS وارد محیطی می‌شود به پروتئین‌های موجود در بدن حیوانات می‌چسبد و به این شکل وارد زنجیره غذایی می‌شود و این بدان معناست که در بدن اعضای ارشد زنجیره غذایی که از بقیه موجودات تغذیه می‌کنند (همانند انسان‌ها و ماهی‌های بزرگ) میزان مواد PFAS به اندازه قابل توجهی افزایش خواهد یافت. برای کودکان و فرزندان ما انسان‌ها، شیر غنی شده مادر که حاوی پروتئین است، اولین و مهم‌ترین منبع تماس کودکان با مواد PFAS خواهد بود. طی آخرین مطالعات انجام شده در دانشگاه هاروارد و تعدادی از موسسات تحقیقاتی کشور دانمارک، محققان دریافتند میزان PFAS موجود در بدن کودکانی که تنها با شیر مادر تغذیه شده بودند، ماهانه حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد افزایش می‌یابد. محققان همچنین دریافتند که میزان این ماده در بدن کودکانی که تنها از شیر مادر تغذیه نمی‌کنند و شیر مادر فقط قسمتی از وعده غذایی آن‌ها را تشکیل می‌دهد به شدت بالاست اما این میزان در مقایسه با گروه قبلی کمتر است. گفتنی است در بعضی موارد، بعد از انجام آزمایش خون مشخص شد که میزان PFAS موجود در بدن کودکان از بدن مادرانشان بیشتر است اما محققان با وجود مسائل بیان شده همچنان تأکید دارند که شیر مادری که سالم‌ترین منابع غذایی برای تغذیه کودکان است و آن‌ها همواره بر تغذیه با شیر مادر تأکید می‌کنند.

کافه سلامت

**مسکنی که خطر سگته را ۵۰ درصد افزایش می‌دهد**

نتایج تازه‌ترین بررسی‌های محققان انگلیسی نشان می‌دهد، مصرف مسکن «دیکلوفناک» خطر سگته مغزی و حمله قلبی را تا ۵۰ درصد افزایش می‌دهد. به نقل از دیلی میل، «دیکلوفناک» یکی از داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی است که معمولاً برای کنترل درد استفاده می‌شود. دیکلوفناک به عنوان کاهنده درد، تحریک، تورم و خشکی مفصل در آرتريت، نقرس و دیگر بیماری‌های روماتیسمی و نیز برای درمان دیگر دردها مثل سردرد، درد عضلانی، درد پس از جراحی و زایمان استفاده می‌شود. بر اساس بررسی‌های انجام شده، دیکلوفناک می‌تواند باعث تجمع پلاکت‌ها و لخته شدن خون شود؛ در نتیجه لخته شدن خون، تنگی شریان‌ها به وجود می‌آید و باعث بالا رفتن فشار خون و نیز ایست قلبی در افرادی می‌شود.



## با ما، دنیا را ببینید

مکان‌های دیدنی، بیشماري در سراسر دنیا دست‌نخورده باقی مانده‌اند. در کنار شما، دنیا جایی بی‌نظیر خواهد بود؛ دوست داریم در کشف چشم‌اندازهای مختلف، شهرهای میادماندنی و شگفتی‌های طبیعی دنیا با شما شریک باشیم.

برای برنامه‌ریزی سفر بعدی، خیلی زود، دیر می‌شود.

از تخفیف ویژه سفر با ما لذت ببرید

تا ۳۰٪ تخفیف

اعضا، باشگاه مشتریان، در مدت زمان خرید این پیشنهاد تا سه برابر کیومایز دریافت خواهند کرد. «هنوز عضو باشگاه مشتریان نشده‌اید؟ هم اکنون می‌توانید از طریق qmiles ثبت‌نام کنید.

بلیت خود را تا ۲۷ شهریور ۱۳۹۷ خریداری و لغایت ۲۱ آذر ۱۳۹۷ مسافرت کنید.

qatarairways.com/ir

aparar.com/qatarairways

تماس با دفتر هواپیمایی قطر در مشهد:

۰۵۱-۳۷۶۶۴۱۰۱-۶

برای اطلاعات بیشتر با آژانس‌های مسافرتی تماس بگیرید.



شرایط و قوانین تری و زمانی اعمال خواهد شد. لطفاً هنگام خرید مجدداً قوانین را مرور فرمایید. اعضا باشگاه مسافران واج شرایط شدن برای کسب کیومایز هدیه، می‌بایست تا ۲۷ شهریور ۱۳۹۷ ساعت قبل از پرواز ثبت‌نام خود را تکمیل کرده باشند.

**کیش**  
تخصص ما است  
بدون کارمزد ۳۶۰۳۶۰۱۰  
کانال تلگرام: @yekta\_seir

**کانادا**  
مرکز تخصصی ویزا، وقت سفارت، بلیت پرواز  
دبی چین مالزی قبرس  
بنگلادش سرلان ترکیه  
فلامینگو ۳۶۰۹۹۹۳۴

**اوکراین** با کمترین هزینه و سریعترین زمان ممکن  
اخذ ویزای کاری و تحصیلی در کشور های  
آلمان و انگلستان با شرایط ویژه برای لیسانسه ها

**تور اروپا**  
استانبول - آنتالیا  
از میز - تفلیس  
موج آبی  
اخذ ویزای شینگن تضمینی  
ورود VIP به سفارت

**سرلان تا بلند مالزی**  
مرکز خدمات آنتالیا  
۲۸۴۲۰۴۲۰  
www.parmistour.ir

**کیش**  
نقد، اقساط  
AGS  
آژانس گشت  
اصفهان  
یزد  
رئیس و هوایی

**ترکستان ترکیه مالزی تا بلند**  
تمامی تورها با اقساط بلند مدت  
امکانی جدید  
از آژانس گشت  
۳۷۵۰۵ - ۵۱

**کشمیش**  
اصفهان، شیراز، شمال  
ترکیه ترکستان مالزی تا بلند  
پاژسیر ۳۱۸۱۰

**سپهر بال**  
www.Sepehrbal.ir  
پایین ترین نرخ فروش بلیط  
چارتری و سیستمی کلیه مسیرهای پروازی

**درونگر**  
ویژه جمعه ۲۳ شهریور  
طبیعت زیبای  
۵۰/۰۰۰ تومان  
صبحانه، نهار، میان وعده  
بین خیام جنوبی ۸ و ۶، شماره ۲۸، طبقه ۱+  
۳۷۶۱۷۰۷۰ - ۳۱۴۰۶ - ۵۱

**اخذ ویزای کانادا**  
دانش آموزی، دانشجویی، سرمایه‌گذاری  
توریستی، تضمینی، کار آفرینی  
**استانبول | آنتالیا**  
با پرواز ترکیه  
تا بلند | دبی  
ویزه تعطیلات | امارات  
شهریور  
۳۸۰۷۱ - ۵۱  
فلسطین ۱۹، پلاک ۷۶