

عضو شورای اسلامی شهر تهران:

دولت کمک نکند نمی‌توانیم
تهران را بسازیم

عضو کمیسیون عمران و حمل‌ونقل شورای اسلامی شهر تهران گفت: «شورای چهارم پرداخت دوباره بودجه ملی برای مقاوم‌سازی و بهسازی پل‌های شبکه بزرگراهی تهران توسط دولت را پیگیری خواهد کرد.» به گزارش خبرنگار همشهری محله، «اسماعیل دوستی» ضمن بیان این مطلب

اظهار کرد: «مقاوم‌سازی و بهسازی پل‌های شبکه بزرگراهی و معابر به دلیل نقش اساسی و کلیدی در برقراری ارتباط به‌ویژه در مواقع بحران، از اهمیت خاصی برخوردار و لازم است بودجه ملی که پیش از این به شهرداری تهران برای این امر اختصاص می‌یافته دوباره پرداخت شود.»

برای افزایش سلامتی شهروندان در سرای محله همایونشهر
جشنواره آشپزی برگزار شد

بفرمایید غذای سر آشپز!

ناهد اخوان شمس

عکس: حامد فرج‌اله

تغذیه سالم در جامعه کنونی که افراد به دلیل دغدغه‌های روزمره و کار، تحرک و ورزش کمتری در مقایسه با زندگی سنتی دارند از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، برای همین یکی از وظایف مراکز فرهنگی و سلامتی، آشنایی شهروندان با رژیم غذایی مناسب و استفاده از همه گروه‌های غذایی در وعده‌های تغذیه است. مدتی است سراهای محله توجه خاصی به این موضوع دارند و معمولاً برنامه‌هایشان به صورت کارگاه‌های آشنایی با اصول تغذیه درست و جشنواره‌های غذا اجرا می‌شود. سرای محله همایونشهر هفته گذشته میزبان جمعی از بانوان محله بود. در این جشنواره، خانم‌ها با حضور در یک جشن شاد با غذاهای محلی و ارزش‌های غذایی هر کدام و نحوه پخت درست غذاها آشنا شدند.



تغذیه سالم در واقع مصرف مقدار مناسب از همه گروه‌های غذایی برای برخورداری از یک زندگی سالم است. عادات غذایی ناسالم مانند مصرف چربی‌های اشباع شده، توتون و تنباکو، سدیم و شکر بیش از حد، مصرف کم میوه، سبزی، غلات سبوس‌دار، کلسیم و فیبر و نداشتن فعالیت بدنی، منجر به افزایش ابتلا به دیابت، چاقی، فشار خون، پوکی استخوان و بسیاری از سرطان‌ها می‌شود.



فاطمه برآورده» مدیر محله سرای محله همایونشهر درباره چگونگی برگزاری این جشنواره این‌گونه توضیح می‌دهد: «هدف ما در این‌گونه جشنواره‌ها، آشنایی بیشتر اهالی با غذاهای سالم و ترکیبات آنها و حفظ سلامتی بدن با تغذیه درست است. در این جشنواره، درباره ترکیبات غذایی و اثرات تغذیه بر بیماری‌های دیابت نیز توضیح داده شد.» در پایان این جشنواره پس از کارشناسی ارزش غذایی و تزیین غذا، به ۳ نفر از بانوان جایزه دادند.



وقتی غذا می‌خورید دانستن اینکه چه غذایی می‌خورید مهم است. باید با آموختن اصول اولیه تغذیه برای ایجاد و حفظ یک رژیم غذایی سالم و خوشمزه برای داشتن انرژی بیشتر، ثبات خلق و خو و سالم نگه داشتن بدن خود یک برنامه‌ریزی داشته باشید. پایه اصلی برای یک رژیم غذایی سالم اعتدال است. بدن نیاز به اعتدال در خوردن کربوهیدرات، پروتئین، چربی، فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی دارد. روزانه حداقل ۸۴ گرم از غلات کامل و سبوس‌دار و هر روز از انواع میوه و سبزی در هر وعده غذایی مصرف کنید. میوه و سبزی‌های رنگی محتوی ویتامین، مواد معدنی و فیبر بالا و آنتی‌اکسیدان و برای عملکرد مناسب بدن است.



اگر قصد دارید برای چاق یا لاغر شدن از رژیم غذایی خاصی استفاده کنید توجه داشته باشید که رژیم‌های غذایی متنوعی وجود دارد. گاهی برخی از رژیم‌های غذایی، غیراستاندارد هستند و سبب مشکلات پوستی و ضعف عمومی بدن می‌شوند. باید بدانید که یک‌شبه چاق یا لاغر نشوید. باید عادات بد غذایی اصلاح و به جای آن عادات غذایی سالم ایجاد شود؛ برای اصلاح این رفتارها باید یک رژیم غذایی مناسب داشت. حذف یک وعده غذایی، یک عادت بد غذایی است. حمایت خانواده نیز مؤثر است. ورزش و فعالیت بدنی منظم و انتخاب غذاهای مناسب و مطابق با سبب غذایی خانواده، سبب ایجاد یک رژیم غذایی مناسب می‌شود. برای اینکه یک رژیم غذایی، ماندگار باشد باید با سبب غذایی خانواده هماهنگی داشته باشد. در یک رژیم غذایی مناسب باید به نکاتی مانند نحوه پخت غذا، تغییر رفتارهای تغذیه‌ای مانند نوع غذا، حجم وعده‌های غذایی، ساعت و سرعت غذا خوردن و انجام فعالیت‌های ورزشی توجه شود.



استفاده بیش از حد از غذای مورد علاقه باعث افزایش وزن می‌شود. شما می‌توانید از غذای مورد علاقه خود لذت ببرید، ولی در حد اعتدال مصرف کنید مثلاً از یک آبنبات کوچک به جای یک بسته بزرگ استفاده کنید. چندین وعده غذایی کوچک در طول روز داشته باشید. اگر شما کمتر از مقدار کالری که می‌سوزانید غذا مصرف کنید کاهش وزن پیدا می‌کنید؛ اما اگر شما در تمام وقت گرسنه باشید خوردن غذا با کالری کمتر چالش برانگیز است. مطالعات نشان داده است افرادی که چندین وعده غذایی و میان وعده می‌خورند بهتر می‌توانند وزن و اشته‌ای خود را کنترل کنند.