

اسفند ۱۴۰۱

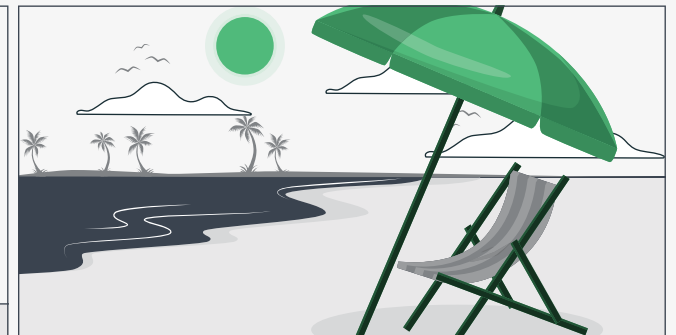
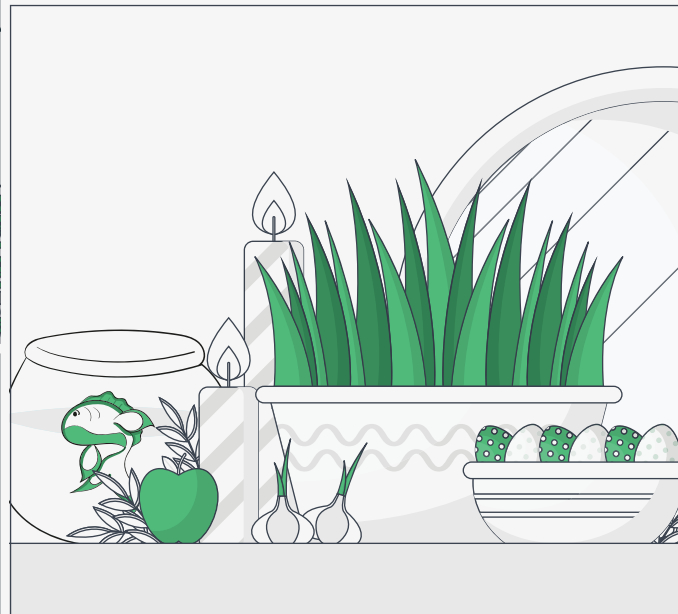
# مجله صبح

فصلنامه صبح

ویژه عید نوروز

شماره اول

[www.sabhdairy.ir](http://www.sabhdairy.ir)

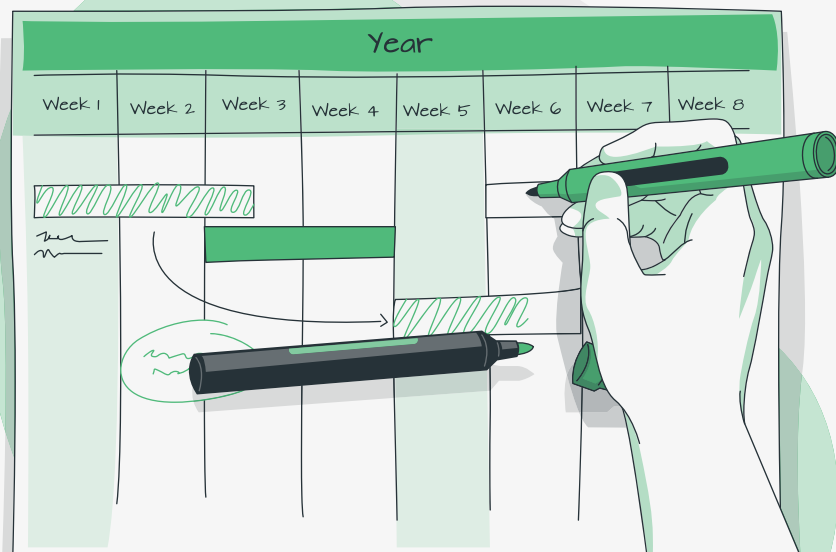


توی دنیای رنگارنگ می‌چرخیم و از تجربه‌های بقیه، روش درست زندگی سالم رو یاد می‌گیریم و در کنار همه این‌ها یادمون نمیره که یکی از مهم‌ترین دوست‌های سلامتی ما **ورزش و طبیعت** هستند. مهم نیست کجای این مسیر ایستادید. هر کجا که هستید، دستتون رو بذارید تو دست ما که راه طولانی‌ای در پیش داریم. برای حرکت آماده‌اید؟!

حتما تا به حال برای خودتون لیست اهداف بلندمدت و کوتاه‌مدت زیادی درست کردید که حفظ سلامتی و داشتن بدن سالم هم همیشه پای ثابت لیستتون بوده. اما تا به حال به این فکر کردید که رسیدن به سلامتی بیشتر از اینکه از جنس هدف باشه از جنس مسیره؟! یک مسیر که مثل همه مسیرهای دیگه فراز و نشیب‌های زیادی داره و گاهی تو اوج قله‌ایم و گاهی هم تو قعر دره؛ ولی مهم اینه که حتی توی عمیق‌ترین قسمت‌های مسیر هم تلاش کنیم که توی مسیر درست بمونیم.

ما با این فصلنامه قصد داریم که محکم‌تر از همیشه پای این ادعای همیشگی بمونیم که «**صبح سلامتی میاره!**» و تمام تلاشمون رو بکنیم تا توی پسته‌بلندی‌های این مسیر شونه‌به‌شونه شما با هم حرکت کنیم. اینجا قصد داریم تا با همدیگه توی مسیر سالم حرکت کردن رو تبدیل کنیم به یک سبک زندگی.

**چه جوری؟** با خوندن اطلاعات تازه، دانشمون رو به‌روز می‌کنیم و سعی می‌کنیم تا دور و اطرافمون رو پر کنیم از خوراکی‌ها و محصولات که برای طبع کردن مسیر سلامتی به ما کمک می‌کنند؛ این یعنی دقت به مهم‌ترین معیار سلامتی که همون رژیم غذاییه. با این کار **خوراکی‌های خوشمزه و سالم‌تر رو جایگزین غذاهای ناسالم می‌کنیم** و سعی می‌کنیم تا همه خانواده از کوچیکترین تا بزرگترین‌ها رو با خودمون همراه کنیم.



## بگو بینم بوی عید رو حس میکنی؟!

شروع میکنند به نفس کشیدن و انگار موقع عوض کردن لباساشون همیشه؛ آخه قراره لباس زمستونےها رو جمع کنن و لباس سبز و رنگے رنگے بهار رو تن کنند.

راستے شما برای شب عید چه ہے پزید؟ سبزی پلو با ماهے؟ رشته پلو؟ یا چه؟! اصلاً میدونے چیه؟ یکے از قشنگےهای آخرین ماه سال اینه که بعد ۳ ماه خواب زمستونے، درختها و طبیعت

فرصت یک پلک به هم زدن همیشه آخر شب بیستونهم اسفندماه و بوی سبزی پلو با ماهے و کوکو، کل خونہ رو پر کرده. همه خانوادہ دور هم نشستن و منتظر شروع سال جدید هستند.

به نظرم بوی خاک بارون خورده هنوزم یکے از قشنگےهای زندگیه. راستے اسفند ماه برای من که خیلے زود میگذره، برای تو چطور؟! صبح یکم اسفند چشم که باز کنے به





خلاصه که طبیعت فقط یک مکان دیدنی نیست، طبیعت فضای زندگی تک تک ماست. پس بیایم امسال ۱۵ اسفند ۱۴۰۱، یک نهال از طرف خودمون به طبیعت هدیه بدیم تا ما هم سهم کوچکی در نفس کشیدن زمین داشته باشیم. **راستی، نهال دلتون سبز!**

برای همین که **۱۵ اسفند** هر سال، روز **درختکاری** نام گذاری شده و دوست داران طبیعت هر کدوم یک نهال بهش هدیه میدن. به قول سعدی عزیز:

برگ درختان سبز در نظر هوشیار  
هر ورقش دفترست معرفت کردگار

## اگه از سفر به شمال خسته شدید این مطلب برای توئه

اگر شما هم عاشق ماجراجویی‌های تازه تو سفر هستید قطعاً سفر به سبک **هیچهایک** از همه سفرها براتون جذاب‌تره، چون دقیقاً همون سبکیه که باهاش کله تجربه جدید و قشنگ به دست میارید.

زمانه‌ای که تصمیم به سفر میگیریم، اصله‌ترین بخش هزینه رفت و آمدیه که صرف حمل و نقل میشه. مثلاً برای برنامه‌ریزی، اول به این فکر می‌کنیم که با چه وسیله‌ای بریم؟

ولے آیا تا حالا به این فکر کردید که بدون پرداخت هزینه و رایگان سوار

برای این مدله سفر کردن لازمه یک کوله‌پشته داشته باشید، با لبخند



تبریک می‌گم شما با همین چند نکته ساده هیچهایکر شدید. (البته فراموش نکنید همیشه هم اینقدرها هم ساده نیست و همینطور که این مسیر جذاب و هیجان‌انگیزه، پر از چالش‌های مختلف هم هست).

اگر دوست دارید یک هیچهایکر ماجراجو و موفق باشید اول باید با لوکس سفر کردن خداحافظی کنید، بعد هم توانایی برقراری ارتباط با دیگران رو بالا ببرید و در نهایت عاشق

طبیعت و پیاده‌روی‌های طولانه مدت باشید تا بتونید هیچهایک کنید.

کنار جاده بایستید و دستتون رو برای ماشین‌ها بالا بیارید تا یک غریبه مهربون شما رو سوار ماشینش کنه و بدون نیاز به کرایه تا جایه که ممکنه شما رو به مقصدتون نزدیک کنه.

ماشین بشید و به مقصد برسید؟ فکر می‌کنید غیرممکنه؟ باید بگیم که خیر غیرممکن نیست؛ این نوع سفر رو که به هیچهایک معروفه تا الان هزاران نفر در ایران و دنیا انجام دادن.

ماشین؟ اتوبوس؟ هواپیما یا قطار؟ حالا چقدر باید هزینه حمل و نقل بدیم؟ کدوم ارزون‌تره؟ تمام این سوالات مقدمات سفره که برای همه ما حداقل یک بار اتفاق افتاده،

## یه هن ماست چقدر کالری داره؟!

ماست صباح هه تونه همون ماسته باشه که با خیال راحت هه تونید برای خودتون و خانوادهتون انتخابش کنید. چون این ماست سرشار از **پروبیوتیک** و **پروتئینه** که هر دو به سلامته بدن کمک زیادی هه کنند.

ماستهای صباح انواع مختلفی دارن مثل **پرچرب** و **کم چرب**، **ماست همزده** یا همون **کاپری** و **هوسیر**. اگه شما هم قبل از برداشتن محصولات از قفسه فروشگاهها، جدول ارزش غذایی رو هه بینید اینجا براتون دو نمونه از جدول ارزش غذایی ماستهای صباح رو گذاشتیم تا با خیال راحت انتخاب کنید:



ارزش غذایی یک لیوان ماست پرچرب هوسیر در هر ۱۰۰ گرم	ارزش غذایی یک لیوان ماست پرچرب ۲۲۵ گرمه
انرژی: ۷۷ کیلوکالری	انرژی: ۱۲۱ کیلوکالری
قند: ۳/۳ گرم	قند: ۷ گرم
چربی: ۵ گرم	چربی: ۷/۲ گرم
نمک: ۰/۵ گرم	نمک: ۰/۳۰ گرم

هزاران ساله که بشر ماست رو اختراع کرده و داره از این اختراع به نظیرش لذت هه بره. از دوران تمدنهای باستان که ماست تنوع چندانه نداشت تا امروز که هه تونیم نوا فروشگاهها انواع ماست رو مثل **ماست طعم دار**، میوه ای یا با گرانولا بینیم. فرقی نه کنه که چه طعم و نوعی رو انتخاب هه کنید، مهم اینه که ماستی رو انتخاب کنید که با تازه ترین و باکیفیت ترین مواد اولیه ساخته شده باشه.

## پارفه پسته، یک میان وعده کم کالری!

اگہ شما ہم از اون دسته افرادی هستید کہ با خودتون قرار گذاشتید ورزش و تغذیہ سالم رو از اول سال شروع کنید، مے تونید این میان وعده خوشمزه و کم کالری رو درست کنید. پارفه یک دسر خیلے ساده و سبکہ کہ با ۳ قدم ساده درست میشه و البته مے تونید دستورالعملش رو تا حدی با سلیقه خودتون تطبیق بدید و حسابے از خلاقیتتون بهره ببرید.

### مواد اولیه:

- ۱۰ پیمانه ماست کم چرب
- ۱/۵ پیمانه پسته خرد شده
- ۱/۴ پیمانه عسل
- ۱/۲ پیمانه انواع میوه های تازه

### طرز تهیه:

۱. پسته و عسل رو توی یک کاسه کوچیک با هم مخلوط کنید.
۲. توی یک لیوان یا ظرف شیشه ای شبیه ظرف مربا، ماست، مخلوط پسته و عسل و میوه های تازه رو لایه لایه بریزید تا پر بشه.
۳. مے تونید بلافاصله سرو کنید یا توی یخچال بذارید تا آماده سرو بشه. اگہ دوست داشتید مے تونید به ماست، مقداری هم وانیل اضافه کنید تا دسرتون عطر و طعم بهتر و خوشایندتری داشته باشه. نوش جان!



## چطور به سالمندان کمک کنیم رژیم غذایی سالم‌تری داشته باشند؟

دوران سالمندی برای افراد سالمند و اطرافیان آنها چالش‌های کوچک و بزرگ زیادی داره. از ظهور و بروز بیماری‌های مختلف گرفته تا پر کردن اوقات فراغت، هر کدام میتونه برای این افراد دردسرساز باشه. یکی از مهم‌ترین این چالش‌ها تغذیه‌ست. با بالا رفتن سن، کم‌کم اشتها تغییر می‌کنه و باید رفت به سمت رژیم‌های غذایی سالم و مغذی. وقتی صحبت از رژیم‌های غذایی مغذی میشه، اولین چیزی که به ذهنمون میاد یک بشقاب پر از سبزیجات پخته و بی نمکه که به زور میشه نگاهشون کرد چه برسه به اینکه بشه خوردشون! اما غذاهای سالم و مغذی زیادی هست که میشه از طعمشون لذت برد. یکی از این مواد مغذی که به غذاها طعم خوبی میده، مهمون ویژه این فصلنامه یعنی **ماسته!**

یکی از **فواید کلیدی ماست** برای سالمندا، میزان بالای پروتئینه. با افزایش سن میزان توده عضلانی بدن و قدرت ما کم و کمتر میشه و این خودش باعث ایجاد خطرات و آسیب‌های زیادی میشه. ماست می‌تونه به حفظ سلامت عضلات و جلوگیری از

تحلیل رفتن اونها کمک کنه. علاوه بر این‌ها، پروتئین ماست به فرد احساس سیری میده که این هم برای مدیریت وزن بسیار کمک‌کننده‌ست. فایده بعدی ماست برای سالمندان، داشتن کلسیمه. با بالا رفتن سن و افزایش **پوکی استخوان**، قراردادن

**کلسیم** توی رژیم غذایی بسیار حائز اهمیت میشه، مخصوصاً اگه ماست غنی شده با **ویتامین D** باشه. در کنار همه این‌ها، ماست به عنوان یک منبع **پروبیوتیک**، برای هضم غذا و سیستم گوارش بسیار مهمه. مشکلات گوارشی یکی از چالش‌هاییه که سالمندان، با هاش دست‌وپنجه نرم می‌کنند.

با تمام این تفاسیر همیشه از فواید زیاد ماست چشم‌پوشی کرد. ماست هم فرایند جویدن و بلع رو راحت می‌کنه، هم به استحکام بدن کمک می‌کنه و با مصرف ماست علاوه بر استفاده از خواص پروبیوتیک برای گوارش، از فوایدش برای **تقویت سیستم ایمنی** هم میشه بهره برد. یادتون نره حتماً از همین امروز ماست رو به رژیم غذایی این افراد اضافه کنید!

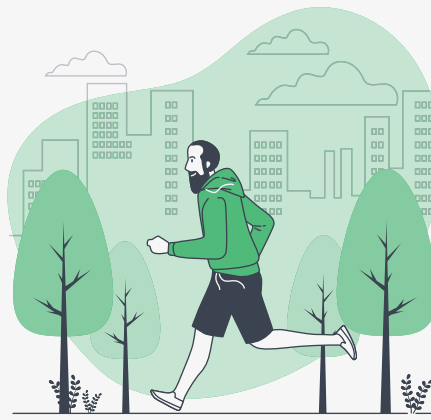




## تحرک کافی، مهم ترین فاکتور سلامتی!



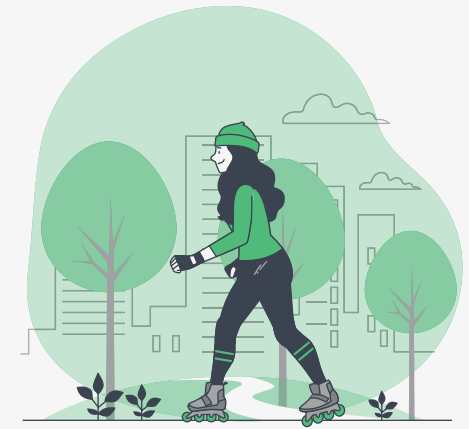
مے دونستید همین پیاده روی ساده چه فوایدی داره؟ **افزایش ضربان قلب، کاهش علائم افسردگی و افزایش سوخت و ساز بدن** از مهم ترین هاش هستند. پس پیش به سوی ورزش!



تازه علاوه بر سلامتی از شر عذاب وجدان چاقی یا حذف خوراکی های خوشمزه هم راحت میشیید. زیاد سختش نمے کنیم، مے تونید با یک **ورزش ساده و راحت** مثل پیاده روی شروع کنید.



ما اینجاییم تا به شما یادآوری کنیم اگرچه انجام روتین ورزشی اجباری نیست، اما با **چند حرکت ساده** مے تونید میزان فعالیت و تحرک روزانه تون رو در تعطیلات عید بیشتر کنید.



خب خب خب... دیگه وقتشه بریم سراغ **ورزش در تعطیلات!** شاید با خودتون بگید حالا مگه کلا چند روز تعطیلیم؟ یا مثلاً که حال داره تو تعطیلات به روتین ورزشی پیش برسه؟

## قلمرو ماست، از مدیترانه تا آسیای مرکزی

ماست به عنوان یک ماده اولیه در بسیاری از غذاهای کشورهای مختلف دنیا حضور پررنگی دارد؛ شاید بپرسید چرا؟ سوال خوبی است! دلیلش این است که این ماده نه تنها خوشمزه و کاربردی، بلکه برای سلامتی هم خیلی مفیده.

بذارید براتون چند تا مثال بزنیم: مثلاً در **کشورهای مدیترانه‌ای**، ماست رو اغلب با میوه‌های تازه و آجیل به عنوان یک صبحانه یا میان وعده سالم استفاده می‌کنند. ماست هم‌زده و

یونانی به دلیل بافت غلیظ، فرم خامه‌ای و پروتئین بالایی که دارند یک گزینه مناسب برای این کارند.

در **آشپزی هندی**، از ماست برای اضافه کردن بافت خامه‌ای و لطافت به

غذا استفاده میشه. مثلاً در غذاهایی مثل رایتا و داهه و بسیاری از کاری‌ها، ماست یک ماده ضروری است که باعث نرم

بقیه ساکنان این سرزمین هم درست مثل ما **ایرانی‌ها**، ماست رو با گیاه‌ها و ادویه‌های مختلف ترکیب می‌کنند



شدن گوشت و تقویت طعم غذامیشه. در **غذاهای خاورمیانه**، ماست اغلب به عنوان یک پایه برای دیپ‌هایی مثل لبنه به کار میره و وقتی می‌ره کنار فلفل و شاورما حکم تاپینگ رو پیدا می‌کنه.

تا باهش سایددیش‌های خوشمزه برای وعده‌های اصلیشون درست کنند. در **آسیای مرکزی**، از ماست برای تهیه یک نوشیدنی خوش طعم به نام **آیران** استفاده میشه که در واقع همون دوغ

خودمونه. به جز نوشیدنی، ماست برایشون پایه سوپ، خورش و همچنین طعم دهنده گوشت به حساب میاد. تنوع کاربرد و طعم منحصر به فرد ماست، اون رو به یکی از اجزای مهم خیل از رژیم‌های غذایی بین‌المللی

تبدیل کرده. مقدار بالای پروتئین، کلسیم و همچنین پروبیوتیک باعث شده تا ماست یک مکمل عالی برای هر رژیم غذایی باشه. آشنایی با فرهنگ‌های غذایی مختلف، هم تجربه‌ست و هم

می‌تونه به سفره شما تنوع بده. شما دوست دارید چه غذایی رو با ماست امتحان کنید؟!



صبح سلامت میاره