

**به کافه کلینیک خوش آمدید!**

کافه کلینیک که چند سالی است در ستوپور افتتاح شده، از همان روزهای ابتدایی، طرفداران زیادی پیدا کرد و خبر ساز شد. در کافه کلینیک، همه چیز به سبک یک بیمارستان طراحی شده است. تخت‌ها، تخت‌های بیمارستانی و صندلی‌ها، به شکل ویلچر هستند. چراغ بالای سر تخت‌ها یا میزها، چراغ‌هایی مانند چراغ‌های اتاق عمل هستند و گازسوزها، لباسی مانند لباس پرستارها یا پزشکان به تن دارند. برخی از انواع نوشیدنی‌ها در بسته‌بندی‌هایی مانند بسته‌بندی مخصوص سرم یا نگهداری از خون، سرو می‌شوند. تخت‌ها با کمک شیدها یا پرده‌هایی که در تزریق‌ها یا

بخش اورژانس به کار برده می‌شوند، از هم جدا شده‌اند و گازسوزها، یک یک با انواع اسکند را در طرف‌های مخصوص لوازم بخیه یا پاسمان، برای مشتریان خود می‌آورند. جالب اینجاست سس‌ها یا چاشنی‌ها هم در سرنگ ریخته و کنار ظرف اسکند، سرو می‌شوند. موسسان این کافه کلینیک، هدف خود را از احداث این مکان علاوه بر جلب نظر مشتریان و گردشگران هم‌مدردی با بیمارانی که مجبور به بستری طولانی مدت در بیمارستان‌ها هستند، اعلام کرده‌اند. ■

منبع: Thesuiteworld

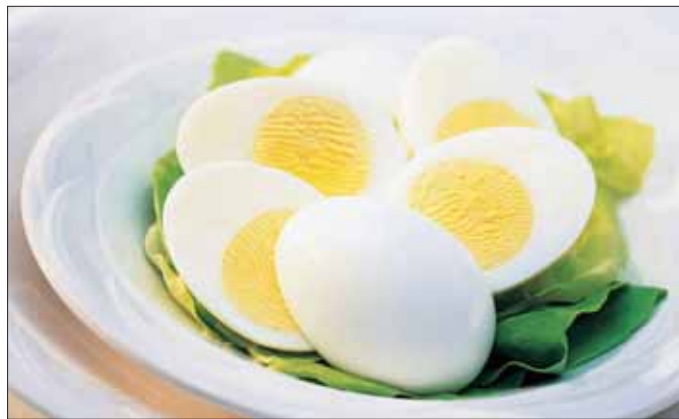


هشدار از دکتر فرزاد پلاکش دبیر ستاد کشوری ترویج مصرف تخم مرغ

# ۸۰۰ هزار کودک سوء مصرف پروتئین دارند

جمع اسیدهای چرب و اشباع در رژیم روزانه در کنترل باشد. **پلاکش:** همان‌طور که می‌دانید بسیاری از بچه‌ها تخم مرغ را دوست ندارند. آیا مصرف تخم مرغ به شکل کوکو یا در غذاهای مختلف از خواص آن می‌کاهد؟ قطعاً هر ماده غذایی با توجه به حرارتی که می‌بندد برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی‌اش را از دست می‌دهد، در مورد تخم مرغ هم همین‌طور است، اما در بدترین شرایط ۱۵ تا ۱۶ درصد خاصیتش را از دست می‌دهد بنابراین حتی بچه‌هایی که بد غذا هستند با تخم مرغ را دوست ندارند، بهتر است به شیوه‌های مختلف تخم مرغ را به آنها بخورانید؛ مثلاً تخم مرغ را با شیر مخلوط یا به آن شکر اضافه کنید یا طعم‌دهنده‌هایی مانند وانیل به آن بزنید و آن را به صورت پنکیک به کودک بدهید. **پلاکش:** بهترین روش پختن تخم مرغ چگونه باید باشد تا خواص آن حفظ شود؟ بهترین روش، آب‌پز کردن تخم مرغ است و چون تخم مرغ، بسته کامل پروتئین و مواد معدنی است، بهتر است به روشی درست شود که ارزش تغذیه‌ای آن باقی بماند. جالب است بدانید تخم مرغ فقط ویتامین C ندارد، آن هم به دلیل اینکه در بدن پرده امکان ساخت ویتامین C وجود ندارد. ■

**۱۰ درصد کودکان زیر ۶ سال کمتر از نیازشان پروتئین دریافت می‌کنند**  
**در حالی که با مصرف تخم مرغ که یک منبع در دسترس و ارزان این ماده مغذی است، می‌توان پروتئین کافی دریافت کرد**



**مهدیه آفرامانی**  
در ۸۰۰ هزار کودک زیر ۶ سال خبر داد و گفت: یک یخ سوه تغذیه، سوه تغذیه ناشی از کمبود انرژی و پروتئین است؛ به گونه‌ای که سیری شکمی ایجاد می‌شود ولی انرژی و پروتئین کافی توسط فرد دریافت نمی‌شود. نوع دیگر، سوه تغذیه ناشی از فقر غذایی است؛ یعنی رژیم غذایی به گونه‌ای است که ریزیم‌های ضروری بدن دریافت نمی‌شوند. پیش از این نیز دکتر زهرا عبداللهی، مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت اعلام کرده بود که ۲۰ درصد کودکان زیر ۶ سال کشور سوه تغذیه داشتند ولی در حال حاضر سوه تغذیه ۵۰ درصد کاهش یافته و این رقم به ۱۰ درصد رسیده است. «سفر سالم» این هفته به همین سوه تغذیه و راهکارهای اصلاحی آن پرداخته است.

تخم مرغ کمتر دچار تحلیل عضلات شوند. **پلاکش:** کودکان زیر ۶ سال باید چه میزان تخم مرغ بخورند تا دچار کمبود پروتئین نشوند؟ در مطالعه‌های مختلف هیچ محدودیتی برای مصرف سفیده تخم مرغ برای گروه سنی‌ای وجود ندارد، حتی در مسائلی و بپری و افرادی که بیماری دیابت، فشارخون و چربی خون دارند نیز منع مصرفی برای سفیده تخم مرغ وجود ندارد. در کودکان زیر ۲ سال به دلیل حساسیتی که سفیده تخم مرغ ممکن است ایجاد کند، مصرف سفیده توصیه نمی‌شود ولی زرده تخم مرغ بعد از ۸ ماهگی باید مصرف شود. تخم مرغ کامل از ۲ سالگی به بعد حتی تا ۲ عدد در روز نیز برای کودکان منع مصرف ندارد. حتی برای بقیه افراد نیز مصرف ۲ عدد تخم مرغ در روز منعی ندارد، به شرط اینکه

حالی که تخم مرغ بالاترین ارزش بیولوژیک نسبت به سایر پروتئین‌های حیوانی دارد؟ **پلاکش:** بله، ارزش بیولوژیک پروتئین تخم مرغ ۱۰۰ است. ارزش بیولوژیک یعنی میزان از پروتئین که قابل جذب در بدن است. همچنین تخم مرغ هر ۹۰ اسید آمینه ضروری بدن دارد در حالی که گوشت قرمز و مرغ حداکثر ۶۵ اسید آمینه ضروری را دارند. حتی شیر هم همه اسید آمینه‌های ضروری بدن را ندارد ولی تخم مرغ هم کامل‌ترین و هم پرچرب‌ترین پروتئین را میان سایر مواد غذایی طبیعی و غیر طبیعی دارد. به طوری که ارزش بیولوژیک شیر ۸۴ است. گوشت ماهی ۷۶ درصد و گوشت گوساله ۷۴ درصد قابلیت جذب در بدن دارد در

یا مرغ نمی‌تواند میان وعده خوبی برای بچه‌ها باشد. حتی در جوامع فقیر مانند کشورهای آفریقای، سازمان خواروبار جهانی هم به عنوان توصیه مطرح کرده مشکل کمبود پروتئین در کشورشان را با مصرف تخم مرغ برطرف کنند. متأسفانه ما با وجود اینکه از نظر تولید تخم مرغ در کشور مشکلی نداریم و دهمین تولیدکننده تخم مرغ در جهان هستیم، مصرف آن در کشور کم است و برای بالا بردن مصرف، به سرمایه‌گذاری نیاز داریم بلکه فقط باید مصرف آن را ترویج بدهیم. **پلاکش:** معمولاً مردم تصور می‌کنند منبع غنی پروتئین، گوشت قرمز است و حتی اگر تخم مرغ مصرف کنند، به عنوان منبع پروتئین

چرا مصرف پروتئین در کودکان زیر ۶ سال اهمیت دارد؟ چون ساختار مغز در سنین قبل از ۶ سالگی تکامل پیدا می‌کند. از طرف دیگر، تخم مرغ علاوه بر پروتئین دارای ۲ ماده انحصاری به نام کوئین و لوتئین است. کوئین ماده موثر استیل کوئین است که لازمه تکامل مغز است. در بسیاری از کشورهای دنیا حتی آنها را به عنوان غذای کودک در شرایط بهتری قرار دادند. به همین روایت پروتئین، مصرف تخم مرغ بیان شده، چون در دسترس‌ترین و ارزان‌ترین پروتئین برای مردم است، به‌طور مثال می‌توان تخم مرغ را به عنوان میان وعده برای بچه‌ها در نظر گرفت ولی کیاب کوبیده

یا مرغ نمی‌تواند میان وعده خوبی برای بچه‌ها باشد. حتی در جوامع فقیر مانند کشورهای آفریقای، سازمان خواروبار جهانی هم به عنوان توصیه مطرح کرده مشکل کمبود پروتئین در کشورشان را با مصرف تخم مرغ برطرف کنند. متأسفانه ما با وجود اینکه از نظر تولید تخم مرغ در کشور مشکلی نداریم و دهمین تولیدکننده تخم مرغ در جهان هستیم، مصرف آن در کشور کم است و برای بالا بردن مصرف، به سرمایه‌گذاری نیاز داریم بلکه فقط باید مصرف آن را ترویج بدهیم. **پلاکش:** معمولاً مردم تصور می‌کنند منبع غنی پروتئین، گوشت قرمز است و حتی اگر تخم مرغ مصرف کنند، به عنوان منبع پروتئین

HACCP ISO9001:2008 ISO22000:2005

حس خوش سلامتی

# ورژن verjen

تولیدکننده روغن‌های فرابکر (پرس سرد)  
کنجد . کلزا . زیتون . کدو . کتان

- کنجد: پیشگیری از انواع سرطان و تقویت سیستم ایمنی بدن
- زیتون: کاهشده خطر ابتلا به انواع سرطان‌های اروده بزرگ و معده
- کلزا: کنترل قند خون، جلوگیری از چرب شدن کبد و تقویت سیستم ایمنی بدن
- کدو: پیشگیری و درمان بیماری پروستات آقایان
- کتان: کاهش وزن، تنظیم هورمون‌های زنانه و جلوگیری از سرطان سینه

شماره تماس: ۰۲۱-۸۳۳۳۳۳۳۳ | تهران | ۰۲۱-۸۳۳۳۳۳۳۳

## ۳ باور نادرست درباره تخم مرغ

- تخم مرغ و افزایش کلسترول:** یکی از باورهای نادرستی که در مورد تخم مرغ وجود دارد این است که مصرف آن باعث افزایش کلسترول می‌شود. قبل از صنعتی شدن جوامع در بسیاری از کشورها مصرف تخم مرغ بسیار بالا بود. به طور مثال سرانه مصرف تخم مرغ در کشور آمریکا ۴۰۲ عدد برآورد شد، اما بعد از اینکه جوامع، صنعتی شدند این باور قوت گرفت که مصرف تخم مرغ باعث افزایش کلسترول خون می‌شود و بالطبع بیماری‌های قلبی - عروقی و فشارخون نیز افزایش پیدا می‌کند. تحقیقات زیادی در این زمینه انجام گرفت و بعد از ۴۰ سال مشخص شد این باورها کاملاً نادرست هستند. توجه داشته باشید اسید آمینه‌ای در بدن وجود دارد به نام هموسیتین که اگر میزانش از حدی بالاتر برود، در بدن کلسترول ایجاد می‌کند، بنابراین باید سطح این اسید آمینه را در بدن پایین نگه داریم. برای دست یافتن به این هدف از ۲ ماده می‌توان استفاده کرد: یکی کوئین و دیگری اسید فولیک. منبع غنی کوئین زرده تخم مرغ است و اسید فولیک نیز در تخم مرغ به وفور یافت می‌شود به گونه‌ای که بالای ۹۰ درصد اسید فولیک موجود در تخم مرغ قابلیت جذب در بدن را دارد. این در حالی است که جذب اسید فولیک از طریق غنی‌سازی محصولاتی مانند آرد تنها ۴۰ درصد است، بنابراین تخم مرغ نسبتاً باعث افزایش کلسترول نمی‌شود بلکه با کاهش اسید آمینه هموسیتین که خودش کلسترول را بالا می‌برد، جلوی تولید کلسترول بد را هم می‌گیرد.
- تخم مرغ و اختلالات کبدی:** باور دیگری که باعث می‌شود، بسیاری از مردم تخم مرغ را کمتر مصرف کنند این است که تصور می‌کنند تخم مرغ به کبدشان فشار می‌آورد. دقت کنید ۸۰ درصد کلسترول بدن در کبد ساخته می‌شود و ۲۰ درصد باقی‌مانده در دیوار روده‌ها، تفکر مردم این است که چون کبد خودش کلسترول می‌سازد اگر با خوردن تخم مرغ باز هم کلسترول اضافی وارد بدنمان کنیم به کبد فشار می‌آید در حالی که این ادعا کاملاً غیرعلمی است زیرا وقتی کلسترول از طریق مواد غذایی وارد بدن می‌شود، بدن میزان تولید کلسترول را کاهش می‌دهد بنابراین کلسترول تخم مرغ فشار اضافی، به کبد وارد نمی‌کند.
- تخم مرغ و دیابت و فشارخون:** باور دیگر درباره مصرف تخم مرغ این است که افراد فشارخونی و دیابتی نباید این ماده غذایی را در رژیمشان بگنجانند. در تمام جوامع ۲۵ درصد افراد نسبت به منابع غذایی کلسترول که تخم مرغ نیز جزو آنهاست حساسیت بالایی دارند ولی ۷۵ درصد بقیه مشکلی ندارند و چون تاکنون در کشور ما مطالعه‌ای انجام نشده تا افرادی که دچار این حساسیت‌ها می‌شوند را شناسایی کنیم، توصیه کلی مصرف کم تخم مرغ بوده است. درحالی که بیماران مبتلا به دیابت و فشارخون در هفته تا ۳ عدد تخم مرغ را می‌توانند بخورند. حتی برای سالمندان نیز تخم مرغ بهترین منبع پروتئین است زیرا به راحتی هضم می‌شود و کیفیت بالایی نیز دارد. ■