



## درباره یک میوه معجزه گر تا بستانی بیشتر بدانید

زردآلو سرشار از ویتامین C است و این میوه مقدار زیادی بتاکاروتن، فیبر و آنتی اکسیدان دارد که در سلامتی نقش مهمی ایفا می‌کنند. آنتی اکسیدان‌های موجود در زردآلو شما را در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند و بتاکاروتن موجود در آن که در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شود از آسیب‌های چشمی جلوگیری می‌کند.

میوه و هسته شیرین زردآلو به علت دارا بودن ویتامین C برای تقویت بدن، رفع اختلال در رشد کودکان، جلوگیری از خونریزی لثه مفید بوده و به علت داشتن آهن، در خون سازی مؤثر است.

زردآلو تصفیه کننده خون، باز کننده عروق، رفع کننده بوی بد دهان و تب بر است. از سوی دیگر، زردآلو به علت داشتن کبالت برای کم خونی مفید بوده، التهاب مفاصل را برطرف و ضد نرمی استخوان است.

زردآلو به علت داشتن مقداری اسید سالیسیک، برای درد مفاصل و رماتیسم مفید است. خنک و اشتها آور بوده و خوردن آن باعث رفع تشنگی و عطش می‌شود. این میوه برای رفع یبوست و بواسیر مفید است.

زردآلو سبب هضم غذا می‌شود و از یبوست جلوگیری می‌کند. برای مصرف برگه، ابتدا آن را با آب شسته و به مدت یک روز در آب خیس کنید، سپس با استفاده از لیموترش، هنگام صبح ناشتا، برگه خیس خورده را همراه با آب آن میل کنید، زیرا برای رفع یبوست بسیار مفید است و حرارت درونی بدن را پایین می‌آورد.

ماده مغذی	مقدار موجود	نیاز روزانه
انرژی (کیلوکالری)	۵۰	-
انرژی (کیلوژول)	۲۱۱	-
پروتئین (گرم)	۱	۰.۸ گرم به ازای هر کیلو وزن
کربوهیدرات (گرم)	۱۲	۳۱۰ گرم
چربی (گرم)	۱۰	۹۰ گرم
فیبر (گرم)	۲.۱	۳۰ گرم
چربی کل (گرم)	خیلی کم	۷۰ گرم
کلسیم (میلی‌گرم)	۱۴	۱۰۰۰ میلی‌گرم
آهن (میلی‌گرم)	۰.۴	۱۳ تا ۱۹ میلی‌گرم بسته به سن و جنس
سدیم (میلی‌گرم)	۱	۱۵۰۰ میلی‌گرم
پتاسیم (میلی‌گرم)	۲۷۲	۳۸۰۰ تا ۵۱۰۰ میلی‌گرم بسته به سن
منیزیم (میلی‌گرم)	۱۱	۳۰ تا ۴۲۰ میلی‌گرم بسته به سن و جنس
فسفر (میلی‌گرم)	۲۴	۱۰۰۰ میلی‌گرم
ویتامین آ (RAE)	۱۰۱	۹۰۰ RAE
بتا کاروتن (میکروگرم)	۱۱۴۹	-
لیکوپن (میکروگرم)	۰	۱۰۰۰۰ میکروگرم
فولات (DFE)	۹	۶۵ تا ۴۰۰ بسته به سن و جنس DFE
ویتامین سی (میلی‌گرم)	۱۱	۷۰ میلی‌گرم
ویتامین ب ۱۲ (میکروگرم)	۰	۶ میکروگرم





## وزیر بهداشت: ۵۰ درصد ایرانیان اضافه وزن دارند/ورزش کنید

وزیر بهداشت با اشاره به افزایش طول عمر ایرانیان نسبت به گذشته، گفت: اگر بخواهیم در سالمندی دچار معلولیت نشویم باید فعالیت بدنی داشته و ورزش کنیم.

به گزارش ایسنا، دکتر سید حسن هاشمی در مراسم امضای تفاهم نامه همکاری بین وزارتخانه های بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و ورزش و جوانان، وزارت ورزش و جوانان را یکی از وزارتخانه های نقش آفرین در توسعه امیدواری و نشاط اجتماعی بیان کرد و گفت: در بسیاری از موارد در گذشته مانند دفاع مقدس، این جوانان بودند که در صحنه های خطیر صف کشی کردند و کشور را از آسیبها و حوادث مصون نگه داشتند.

وزیر بهداشت افزود: در حال حاضر طول عمر در زنان بیشتر از ۸۰ سال و در مردان به حدود ۷۹ سال افزایش یافته است، اما ممکن است حدود ۱۰ سال از این عمر همراه با معلولیت باشد.

هاشمی با بیان این که در حال حاضر حدود ۵۰ درصد افراد جامعه اضافه وزن دارند، افزود: میزان اضافه وزن در زنان بیشتر از مردان است و بنابر این اگر بخواهیم در سالمندی دچار معلولیت نشویم باید

فعالیت‌های بدنی داشته و ورزش کنیم.

وزیر بهداشت با تاکید بر نقش رسانه ملی در ارتقاء فرهنگ ورزش در جامعه گفت: رسانه‌ها می‌توانند با تبلیغ ورزش و فعالیت بدنی در پیشگیری از بروز بیماری‌های غیرواگیر نقش موثری داشته باشند.

هاشمی، افزایش جمعیت سالمندی در سال‌های آینده در کشور را از مشکلات خانواده‌ها، جامعه و دولت بیان کرد و گفت: حدود ۷۰۰ هزار نفر در کشور مبتلا به آلزایمر هستند که هر سال به این تعداد افزوده می‌شود و سایر بیماری‌های دوران کهنسالی علاوه بر ایجاد مشکلات برای خود فرد سالمند، موجب درگیر شدن خانواده فرد هم می‌شود. ورزش و تحرک ذهن و جسم می‌تواند در پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های دوران سالمندی بسیار موثر باشد.

وی ابراز امیدواری کرد تا با این تفاهم نامه، کم‌تحرکی افراد جامعه سامان یابد و مردم در راستای افزایش فعالیت بدنی توانمند شوند و بتوانیم ۲۵ درصد مرگ و میر ناشی از بیماری‌های غیرواگیر را کاهش دهیم.

بنابر اعلام وبدا، هاشمی افزود: امید است با مدیریت خوب و مناسب، موفقیت‌های خوبی در جهت خود مراقبتی در میان مردم داشته باشیم و رسانه‌ها هم در راستای ارتقای فرهنگ ورزش و افزایش فعالیت‌های بدنی و خود مراقبتی سهم برجسته‌تری داشته باشند.

---



## محصولات پروبیوتیک پگاه روی خط سلامتی

**به گزارش آگرو فود نیوز به نقل از ام بی ای نیوز:** همیشه محصولات تازه برای حضور در سبد مصرف مخاطبان نیازمند معرفی ویژگی هایی هستند که بتواند مشتریان را قانع نماید تا به انتخاب و خرید آن محصول تازه اقدام کنند، در واقع برخی کمپین های تبلیغاتی با همه توان در جهت این هدف تلاش میکنند و با استفاده از تکنیک ها و استراتژی هایی که در فرهنگ هر جامعه تاثیر گذار است، محصول تازه خود را معرفی میکنند و با ایجاد نیاز در مخاطب زمینه ی فروش آن را افزایش میدهند.



در حال حاضر بسیاری از مردم جهان به سمت استفاده از مواد سالم و ارگانیک روی آورده اند، از اینرو برخی از برندها برای متفاوت بودن خود یا پاسخ به این نیاز مخاطبان که حفظ سلامتی و زندگی سالم است، اقدام به تولید و عرضه ی محصولاتی با ویژگی های خاص میکنند. این روزها **محصولات پروبیوتیک پگاه** در کمپین بزرگی که این شرکت در سطح کشور پوشش داده با شعار "سلامتی" معرفی شده اند، در واقع در این کمپین سعی شده ابتدا خواص این محصولات و ویژگی هایی که آنها را نسبت به سایر محصولات لبنی ممتاز کرده است برای مخاطبان ارائه شود و سپس برند پگاه به عنوان تولید کننده ی مواد لبنی پروبیوتیک

با ویژگی سلامتی معرفی شود.

لازم به ذکر است "پروبیوتیک" همانطور که از نامش پیداست "محصولی برای زندگی" است که دارای خواص ویژه ای بوده و درعین اینک طعم و مزه ی آن تفاوتی نمیکند، مصرف این محصولات باعث افزایش ایمنی بدن میشود و استفاده از اینگونه محصولات بخصوص در حوزه مواد لبنی در همه دنیا رشد خوبی داشته است.



**دکتر امیر اخلاصی**، مشاور مدیر عامل در حوزه ی تبلیغات و بازاریابی مجموعه ی پگاه، ضمن اشاره به این موضوع اظهارکرد: برای این پروژه مهمترین کاری که باید انجام میشد معرفی و اطلاع رسانی در مورد خود محصولات پروبیوتیک بود، چرا که اساساً بسیاری از مخاطبان نمیدانستند این محصول چیست و چه ویژگی هایی دارد.



وی افزود: در همه دنیا محصولات پروبیوتیک تولید میشود و متقاضیان زیادی نیز دارد؛ چرا که به عنوان یک محصول سالم مطرح است که ضمن هضم آسان و مفید بودن برای دستگاه گوارش به کاهش کلسترول خون کمک میکند و باعث افزایش ایمنی بدن میشود، البته در جامعه ی ما فرهنگ مصرف این محصولات به دلیل عدم شناخت یا وجود ندارد یا خیلی کم است.

او گفت: تولید محصولات لبنی پروبیوتیک در مجموعه ی پگاه قبلاً وجود داشته ولی اطلاع رسانی در مورد آن انجام نشده بود که ما در این کمپین تصمیم گرفتیم با در نظر گرفتن دو هدف کار تبلیغاتی را شروع کنیم؛ ابتدا آموزش مخاطبان برای مصرف اینگونه محصولات و دیگر معرفی شرکت پگاه به عنوان تولید کننده ی مواد لبنی و حافظ سلامتی.



برای این کار ضمن استفاده از رسانه هایی مانند بیلبوردها، از روش گوریلا مارکتینگ و بازاریابی پارتیزانی نیز استفاده شد که همان خودروهای ون با طراحی کاراکتر گاو بوده و همچنین عروسک این کاراکتر که همراه تیم در شهرهای مختلف ضمن حضور در محل هایی که مردم تجمع بیشتری دارند نظیر فروشگاه های زنجیره های بزرگ و مراکز تفریحی مثل سینماهای معروف شهرها، با سمپلینگ و ارائه ی بروشور اقدام به اطلاع رسانی میکنند.



وی در ادامه گفت: در این طرح دو دستگاه خودروی ون با طراحی بدن گاو در نظر گرفته شده که مسیر حرکت یکی از آنها از تهران به سمت قم و اصفهان و شهرهای واقع شده در این مسیر بوده و دیگری از تبریز به سمت تهران حرکت کردند که طی دو هفته این مسیرها پوشش تبلیغاتی داده شد.

او در مورد تاثیر این شکل از بازاریابی میگوید: بازخوردهایی که تاکنون دریافت شده نشانه‌ی تاثیر فوق العاده‌ی این روش بوده و با توجه به اینکه در تهران نیز سمپلینگ در فروشگاه‌های بزرگ و هایپرمارکت‌هایی نظیر هایپرمی و شهروند اجرا شده، میزان تقاضای مشتریان به شدت افزایش یافته است.



وی اضافه کرد: رسانه‌ی محیطی امکان ارائه‌ی اطلاعات زیاد به مخاطبان را ندارد اما در مکان‌هایی نظیر بام تهران که تردد عابران پیاده بیشتر است امکان توضیحات بیشتر وجود داشته و در اتوبانها فقط به معرفی محصول و شکل بسته بندی اکتفا شد. البته معرفی یک محصول جدید و فرهنگ سازی برای مصرف آن مشکلات خاص خود را دارد اما در این مورد بازخورد بسیار خوبی از سوی مشتریان و مصرف کنندگان پگاه دریافت شد.



او می گوید: در حال حاضر این شرکت به تولید محصولات لبنی پروبیوتیک نظیر پنیر، ماست با نام پروماست و کفیر میپردازد که در مجموعه‌ی محصولات سلامتی بخش این شرکت قرار دارد اما در این کمپین بیشتر روی دو نوع محصول پنیروماست تمرکز شده است.





## سلامت را تنها در خوراکی‌ها دنبال نکنید / ظروف آشپزخانه، قاتلان مخفی

با افزایش ابتلا به انواع بیماری‌ها و به راه افتادن سونامی سرطان، توجه به تغذیه و استفاده از مواد غذایی سالم اهمیت بسیار زیاد خود برای جلوگیری از این موارد را نشان داده است. بیشتر مردم نهایت تلاش خود را به کار می‌گیرند تا از مواد غذایی سالم و تازه برای تهیه غذا در منزل استفاده کنند، اما در این میان آنچه به نوعی اثرات مستقیمی روی تغذیه دارد، اما کمتر در سالم بودن غذای مصرفی مورد توجه قرار می‌گیرد نوع ظروف مورد استفاده در آشپزی است.



به گزارش خبرنگار پایگاه خبری ایران پزشک، با توجه به این که امکان واکنش مواد غذایی با فلزی که در تهیه ظرف به کار رفته وجود دارد، انتخاب ظرف مناسب برای تهیه مواد غذایی اهمیت بسیار زیادی دارد و در طولانی مدت تضمین کننده سلامتی غذایی است که مصرف می‌شود.

مهتاب نجمی، کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی درباره ظروفی که برای پخت استفاده می‌شوند به خبرنگار ایران پزشک گفت: از دیرباز



استفاده از ظروف مسی برای پخت و پز مرسوم بوده است. مس از عناصر ضروری در بدن است و بسیاری از فعل و انفعالات شیمیایی به آن بستگی دارد و وظایف حیاتی زیادی را هم در بدن انجام می‌دهد، اما معمولا جهت جلوگیری از واکنش مواد غذایی اسیدی با فلز مس، ظروف مسی را با قلع و مس می‌پوشانند.

وی ادامه داد: در صورت از بین رفتن لایه رویی آن و یا حتی ایجاد یک خراش یا ساییدگی کوچک بلافاصله مس با ماده غذایی واکنش داده و محتوای مس غذا را افزایش می‌دهد که این موضوع در طولانی مدت باعث مسمومیت می‌شود. هم چنین این خطر وجود دارد که به دلیل گران بودن قلع و نیکل، برخی جهت سفید کردن ظروف مسی از ترکیبات سرب در کنار قلع و نیکل استفاده کنند که بسیار خطرناک است و صدمات جبران ناپذیری به بار می‌آورد.

نجمی خاطر نشان کرد: آنچه مهم است بدانیم این است که مواد غذایی اسیدی (نظیر گوجه فرنگی، سرکه، آبلیمو و...) را در ظروف مسی نگهداری نکنیم.

ظروف آلومینیومی مسمومیت‌زا است

نجمی درباره استفاده از ظروف آلومینیومی از مسمومیت‌زا بودن این ظروف خبر داد و گفت: با گذشت زمان و با کاهش تولید ظروف مسی، کم کم ظروف آلومینیومی که سبک‌تر از ظروف مسی بودند رواج یافتند، اما بعدها پژوهش‌ها نشان دادند که پخت و پز در ظروف آلومینیومی به جهت واکنش با مواد غذایی منجر به افزایش محتوای آلومینیوم غذا شده و مسمومیت‌زا می‌باشند. این ظروف برای نگهداری مواد غذایی اسیدی، بازی و نمکی و سبزیجات برگی، گوجه فرنگی و ... مناسب نیستند.

ملامین لب‌پر استفاده نکنید

این کارشناس تغذیه نیم نگاهی به ظروف سرو غذا داشت و با اشاره به ظروف ملامینی گفت: با پیشرفت تکنولوژی ظروف ملامین ساخته و روانه بازار شد. مطالعات در خصوص بیماری‌زا بودن این ظروف ضد و نقیض است، اما گفته می‌شود در صورت خراشیده یا ساییده شدن ظرف، محلی برای تجمع میکروب‌ها فراهم می‌شود که احتمال آلوده کردن مواد غذایی وجود دارد. هم چنین به دلیل از بین رفتن رنگ و لعاب آن به مرور زمان، بیم بیماری‌زا بودن آن می‌رود.

وی افزود: اما آنچه باید در خصوص استفاده از ظروف ملامین بدانیم این است که اولاً ملامین خریداری شده حتماً استاندارد بوده و دارای

مهر استاندار و تایید وزارت بهداشت باشد و ثانیاً هرگز از ملامین‌های خراشیده و لب‌پر شده استفاده نشود.

نجمی در ادامه به توجه و علاقه ایرانی‌ها به استفاده از ظروف سفالین به خصوص با رنگ فیروزه‌ای و آبی اشاره کرد و گفت: ظروف سفالی از قدیم استفاده می‌شدند. فقط این مسئله مطرح است که به دلیل وجود خلل و فرج در شستشوی آنها باید دقت ویژه داشت تا محلی برای تجمع میکروب‌ها فراهم نشود.

وی تصریح کرد: ظرف سفالی که لعاب بخورد و پخته شود، سرامیک نامیده می‌شود. در مورد ظروف سفالی گفته می‌شود که سرب موجود در لعاب آنها (به ویژه ظروف آبی رنگ) می‌تواند مسمومیت‌زا باشد، لذا از نگهداری مواد غذایی به خصوص مواد اسیدی در این ظرف‌ها خودداری شود.

ظروف تفلون هم به سلامت آسیب می‌زنند، هم محیط زیست مهتاب نجمی، کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی به سوغات تکنولوژی در ظروف اشاره کرده و تفلون را از مضرترین ظروف برای پخت و پز معرفی می‌کند. نجمی در رابطه با این ظروف به خبرنگار ایران پزشکی گفت: ظروف تفلون که محصول تکنولوژی سال‌های اخیر است به جهت خاصیت نجس بودن بسیار مورد اقبال عموم واقع شده، اما به دلیل استفاده از فلزات سنگین در تهیه این ظروف به مرور زمینه‌ساز بروز سرطان، حساسیت‌های پوستی و... می‌شوند. از طرفی گفته می‌شود گاز متصاعد شده از این ظروف در دمای بالا به محیط زیست آسیب می‌زنند.

وی برای استفاده کم‌ضرتر از این محصولات گفت: با این تفاسیر در استفاده از این ظروف رعایت چند نکته ضروری به نظر می‌رسد؛ اول اینکه از کشیدن قاشق به کف آن پرهیز شود و صرفاً از قاشق‌های چوبی استفاده شود. دوم اینکه ظروف تفلون دارای مجوز بهداشت و استاندارد خریداری شود و سوم اینکه برای تمیز کردن آن از ابر استفاده شود.

نجمی در پایان تاکید کرد: ظروف پیرکس از نظر سلامت بهترین انتخاب هستند، چرا که تحت تاثیر هیچ واکنش شیمیایی قرار نگرفته و هیچ ماده‌ای وارد غذا نمی‌کنند.

منبع : ایران پزشکی

## سالاد ماست یک معجزه سلامتی بخش

## یک وعده غذایی سالم و مغذی

### ۷ خواص سالاد ماست سبزیجات هراز

- ۱- کمک موثر و قابل توجه به کاهش وزن
- ۲- تقویت کننده سیستم ایمنی بدن و بالا بردن مقاومت بدن در برابر بیماریها
- ۳- پیشگیری از انواع سرطان بویژه سرطان های گوارشی
- ۴- به علت داشتن انواع ویتامین ها، املاح و فیبر بالا، موثر در جوانی و شادابی پوست
- ۵- کاهش کلسترول خون و پیشگیری از تصلب شرایین و بیماریهای قلبی
- ۶- تصفیه کننده خون
- ۷- مفید برای افراد دیابتی

شرکت هراز در راستای اهمیت رژیم های سلامتی بخش و کم کالری «سالاد ماست هراز» را با ترکیب بسیار مناسب از ماست همراه با انواع ویتامین، املاح، فیبر موجود در سبزیجات، غلات و حبوبات مصرفی تولید کرد. ایده عالی تولید این ماست که یک غذای بسیار کامل و با ارزش و سودمند است، از افتخارات مهم شرکت هراز است. سالاد ماست کلیه نیازهای غذایی بدن را تامین کرده و بهترین جایگزین برای سالاد های پرچرب می باشد. به دلیل محدودیت چربی و کلسترول و وجود ترکیبات گیاهی زیاد در این ماست، این محصول حاوی انواع ویتامین های: B1 - B2 - B12 - A - ویتامین E - پتاسیم - اسید فولیک - ویتامین D و مهمتر از همه حاوی فیبر گیاهی بسیار بالاست که همراه کلسیم و پروتئین و مواد معدنی و باکتری های مفید روده به آن اضافه می شود. چنین ترکیب اعجاز آمیز و خوشمزه ای را در کمتر غذایی می توان یافت. به دلیل وجود ترکیبات گیاهی خاص، این محصول حاوی آنتی اکسیدان های ضد سرطان مهمی می باشد. ضمن توصیه مصرف این کم کالری و یا حتی گیاهخواری و افرادی که از رژیم های درمانی جهت تنظیم فشار خون، قند و چربی خون بیرونی می کنند، تاکید می گردد. سالاد ماست هراز به عنوان ترکیب غذایی سالم به مصرف کنندگان توصیه می شود جهت پیشگیری بیماری های قلبی و عروقی و سرطان های مختلف به ویژه سرطان های گوارشی سالاد ماست را حتماً در برنامه غذایی خود قرار دهند.

تلفن ارتباط با مشتریان: ۰۱۱-۴۴۷۰۳۲۰۵  
www.harazdairy.com

# آشنایی با محصولات صنعت غذای کشور / سالاد ماست هراز یک معجزه سلامتی بخش در محصولات لبنی کشور

[heading] شرکت دوشه آمل در راستای اهمیت رژیم های سلامتی بخش و کم کالری سالاد ماست هراز را با ترکیب بسیار مناسب از ماست همراه با انواع ویتامین ، املاح ، فیبر موجود در سبزیجات ، غلات و حبوبات مصرفی تولید کرد . ایده عالی تولید این ماست که یک غذای بسیار کامل و با ارزش و سودمند است ، از افتخارات مهم شرکت هراز است .

[heading/]

سالاد ماست کلیه نیازهای غذایی بدن را تامین کرده و بهترین جایگزین برای سالادهای پرچرب می باشد. به دلیل محدودیت چربی و کلسترول و وجود ترکیبات گیاهی زیاد در این ماست ، این محصول حاوی انواع ویتامین های : B1 , B2 , B12 , A ، ویتامین E - پتاسیم ، اسید فولیک ، ویتامین D و مهمتر از همه حاوی فیبر گیاهی بالاست که همراه کلسیم و پروتئین و مواد معدنی و باکتری های مفید روده به

آن اضافه می شود. چنین ترکیب اعجاز آمیز و خوشمزه ای را در کمتر غذایی می توان یافت. به دلیل وجود ترکیبات گیاهی خاص ، این محصول حاوی آنتی اکسیدان های ضد سرطان مهمی می باشد . ضمن توصیه مصرف این محصول به کلیه افراد جامعه ، جهت مصرف برای افرادی که از رژیم های کاهش وزن و کم کالری و یا حتی گیاهخواری و افرادی که از رژیم های درمانی جهت تنظیم فشارخون ، قند و چربی خون پیروی می کنند ، تاکید می گردد . سالاد ماست هزار به عنوان ترکیب غذایی سالم به مصرف کنندگان توصیه می شود. جهت پیشگیری بیماریهای قلبی و عروقی و سرطان های مختلف به ویژه سرطان های گوارشی سالاد ماست را حتما در برنامه غذایی خود قرار دهند .