

مدیر گروه تغذیه بالینی دانشگاه تهران

پیشنهاد داد

کم خوری ورزشکاران به جای حذف وعده غذایی

عاطفه الوندی / گروه ورزش news@naslefarda.net

مدیر گروه تغذیه بالینی دانشگاه تهران گفت: با توجه به پیمایشی که در کشور انجام‌شده‌است در زمان کنونی مصرف یک قرص ویتامین D برای بالا بردن ایمنی بدن لازم‌است.

سیدعلی کشاورز بابیان اینکه در شرایط کنونی خستگی ناشی از کار و استرس درمان به‌کادر پزشکی و درمان کشور فشار می‌آورد اظهار داشت: قبل از اینکه بخواهم برای شهروندان یا قشر ورزشکار توصیه بهداشتی و غذایی داشته باشم لازم می‌دانم که برای کسانی که در کادر درمان بیمارستان‌ها هستند و به‌صورت مستقیم به کرونا در ارتباطند توصیه‌ای کنم. این عزیزان این روزها در سخت‌ترین شرایط کاری به سر می‌برند و فشار کار و استرس بیماری در برخی از مواقع ممکن‌است بر آنان غلبه و موجب ایجاد خستگی شود. فراموش نکنیم میزان استقامت و فعالیت بدن در یک حد خاص و انرژی که بدن کسب می‌کند از راه تغذیه روزانه‌است. زمانی که فعالیت بالا می‌رود و این فعالیت با استرس کاری همراه می‌شود بدن افزون بر تغذیه نیاز به یک سری مکمل خاص دارد مکمل که بتواند ضعف بدن را برطرف کند.

بخش دیگر از مصاحبه مدیر تغذیه دانشگاه تهران به خوددرمانی شهروندان اختصاص یافت. او در این زمینه گفت: در بررسی که چندسال پیش انجام شد بیش از ۸۰درصد بزرگسالان و ۸۵درصد کودکان ایران از کمبود ویتامین D رنج می‌برند در شرایط کنونی مصرف یک قرص از این ویتامین می‌تواند مفید باشد اما نباید زیاده‌روی کرد چون مسمومیت می‌آورد. در مورد مصرف ویتامین C هم باید بگویم اگر شهروندان میوه و سبزی و میزبان مناسب مصرف می‌کنند لازم نیست اما اگر مصرف سبزی پایین‌است باید ویتامین C مصرف کنند.

مدیر گروه تغذیه بالینی دانشگاه تهران بخش دیگر از مصاحبه خود را به ورزشکاران در شرایط کرونا اختصاص داد و عنوان کرد: ورزشکاران حرفه‌ای بیش از دیگران شهروندان باید مواظب سلامتی خود باشند زیرا خانه‌نشینی علاوه بر چاقی عملکرد آنان را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. باید در خوردن غذا محتاط باشند البته این به معنای حذف نیست بلکه کم‌خوری است. همچنین غذای بخار پز و آب پز را جانشین سرخ‌کردنی‌ها نکنند.

«رونالدینیو» پشت میله‌های زندان شعر گفت

رونالدینیو که به تازگی به دلیل استفاده از پاسپورت جعلی در زندانی در پاراگوئه به سر می‌برد، در مسابقاتی فوتبال پشت‌میله‌های زندان شرکت کرد و با پنج گل و ۶ پاس گل تیمش را به برتری ۱۱ به ۲ رساند. حضور طولانی مدت مرد برزیلی در زندان وی را متقاعد کرد تا در تورنمنتی در داخل زندان شرکت کند. در واقع به نقل از نشریه هوی پاراگوئه، رونالدینیو در ابتدا تمایلی به حضور در این تورنمنت نداشت و این در حالی بود که جایزه تیم برنده ۱۶ کیلو گوشت اعلام شده بود؛ با این حال وی در یکی از بازی‌های این تورنمنت فوئسال بازی کرد. در این مسابقه مسوولیت مهار شاعر برزیلی فوتبال که به همراه سلسائو جام جهانی را بالای سر برده است، بر عهده «میکوئل کوئواس» سیاستمدار برجسته پاراگوئه‌ای بود که او نیز در زندان به سر می‌برد.

سرفرا

ایسنا: شیوع ویروس کرونا، کار را به

جایی رسانده که شاید پایان لیگ برتر ایران در فصل نوزدهم اعلام شود. اواخر لیگ نوزدهم در گیر حواشی غیر قابل پیش‌بینی شد، ویروس کرونا که با سرعت در جهان شیوع پیدا کرده، باعث شده لیگ برتر ایران که روزهای حساسی را پشت سر می‌گذاشت، تعطیل شود. البته کسی دقیقاً نمی‌داند این تعطیلی موقتی خواهد بود یا به‌خاطر مشکلات موجود، از ادامه برگزاری مسابقات جلوگیری می‌شود.

پیش از این، مسئولان کمیته مسابقات سازمان لیگ اعلام کرده بودند، لیگ برتر ایران که ۲۱ هفته را پشت سر گذاشته، تا ۱۴ فروردین سال ۹۹ تعطیل خواهد بود و از آن تاریخ دوباره بازی‌ها از سر گرفته می‌شود اما بیماری کرونا کار را به جایی رساند که زمه‌های تعطیلی کلی لیگ به گوش برسد. برخی بر این باورند که شاید ویروس کرونا تا اواخر اردیبهشت ماه جامعه را درگیر خود نگه دارد که در این صورت، دیگر برگزاری ادامه مسابقات

اقدام بشر دوستانه تیم جهانبخش در روزهای کرونایی
باشگاه برایتون انگلیس یک اقدام خیرخواهانه بعد از لغو دیدارش با آرسنال انجام داد. باشگاه برایتون اعلام کرد که غذاهای تهیه شده برای دیدار با آرسنال در این هفته از لیگ جزیره که قرار بود در میان پرسنل و هواداران تقسیم شود به یک خیریه اعطا شد تا در میان افراد بی‌سرنپناه توزیع شود.

با توجه به نتایج نیم فصل اول، پرسپولیس قهرمان می‌شود، استقلال دوم!

لیگ نوزدهم، لیگ ناتمام؟



لیگ برتر به صلاح فوتبال ملی نیست و بهتر است به‌خاطر شرایط ویژه، پایان مسابقات از همین حالا اعلام شود. حال اگر قرار باشد لیگ برتر فوتبال ایران



۹ میلیون یورویی کرونا به بارسلونا
ویروس کرونا در یک هفته گذشته به باشگاه بارسلونا ۹ میلیون یورو ضرر زد. آبی-اناری‌ها از لغو بازی با ناپولی در لیگ قهرمانان ۶ میلیون یورو متضرر شدند. همچنین ۲ میلیون یورو از لغو بازی‌شان با ختافه و یک میلیون یورو بابت بسته شدن موزه این باشگاه ضرر مالی دریافت کرده است.

عکاسی از بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال

بازی فوتبال