

۵ خرداد	
سال دهم	
شماره ۱۲۴۲	
یکشنبه	
۲۹ خرداد ۱۳۹۰	
۱۶ رجب ۱۴۳۲	
۱۹ ژوئن ۲۰۱۱	



یک‌کارشناسی تغذیه؛ تغذیه‌متعادل ومنتوع، راه رسیدن به تناسب اندام

مصرف پای سبزی، کرفس و زیره سبز در افزایش سوخت و ساز بدن مؤثرندیک کارشناس تغذیه، گفت: برای داشتن وزن و تناسب‌اندام باید برنامه غذایی متنوعی داشت. مهربه‌انوش در گفت‌وگو با ایستنا، تصریح کرد: متأسفانه بسیاری از افراد برای رسیدن به تناسب اندام از روش‌های دارویی متنوعی استفاده می‌کنند که در بسیاری از مواقع با عوارض سنگینی همراه است. وی بیان اینکه در برخی موارد نیز مشاهده شده است که برخی افراد برای رسیدن به وزن ایده‌آل از داروهای زیان‌آور استفاده می‌کنند. اظهار کرد: متأسفانه استفاده از این داروها که در قالب قرص و پودر مورد استفاده قرار می‌گیرد رو به افزایش بوده و این در حالی است که مصرف کنندگان این داروها از عوارض خطرناک آن بی‌اطلاع هستند. این کارشناس تغذیه در خصوص اقدام‌بانوان برای کاهش وزن نیز یادآور شد: بانوان برای کاهش وزن، حساسیت‌های بیشتری نشان می‌دهند. از این‌رو با مصرف قرص‌ها و پودرهایی که ترکیبات متفاوتی دارند، کارکرد طبیعی بدن خود را دچار اختلال می‌کنند.

انوش با اشاره به عوارض ناشی از مصرف داروهای کاهش اشتها، ابراز کرد: این داروها به چند دسته تقسیم می‌شوند، به گونه‌ای که دسته‌ای از آنها سبب کاهش اشتها و دستمای دیگر نیز به صورت چربی‌سوز و دستمای هم برای کاهش جذب چربی از دستگاه گوارش دارند درحالی‌که افزایش فشارخون و ضربان قلب همراه با بی‌قراری و بی‌خوابی و همچنین اختلال افزایش‌سکته قلبی و مغزی از جمله عوارض مصرف این داروها است. وی در رابطه با ادعاهای مطرح شده در مورد گیاهی بودن داروهای کاهش اشتها، گفت: این داروها در اکثر مواقع گیاهی نبوده و ترکیباتی دارند که می‌تواند عوارض زیادی بهمراه داشته باشد و تنها داروهای گیاهی در این زمینه چای سبز، کرفس، زیره سبز و آست که باعث افزایش سوخت و ساز و رسیدن کالری کم به بدن می‌شود.



۵- ممکن است برخی از عوامل نامساعد جوی مانند سرما و گرمای

بی موقع، کم آبی و یا آب زیادی علائمی شبیه به کمبود یک عنصر غذایی ایجاد نمایند.

۶- ممکن است وقتی که برگ و بویژه میوه علامت کمبود یک عنصر را نشان می دهند، کمبود آن عنصر اثر محدود کننده خود بر روی عملکرد سال جاری را گذاشته باشد.

۷- امکان گرسنگی پنهان، در این صورت ظاهر درخت (برگها) سالم است ولی درخت دچار کمبود است.

با توجه به آنچه در بالا گفته شد استفاده از این راه یعنی " شناسایی کمبود یک عنصر غذایی از روی علامت ایجاد شده بر روی برگ و میوه " برای تأمین عناصر غذایی و توصیه کودی در باغات مرکبات در نتیجه این اقدامات باغ های مرکبات دچار مشکلات متعددی شده است به طوری که علامت کمبود عناصر غذایی در بسیاری از باغ های مرکبات مشهود است. در برخی از موارد، کاربرد زیاد از حد یک عنصر غذایی سبب کمبود عنصر دیگر شده است.

برای مثال کمبود منیزیم و روی در سالهای اخیر بیشتر مشاهده می شود که یکی از دلایل آن می تواند مصرف بیشتر از حد مورد نیاز کودهای نیتروژن دار، فسفردار و پتاسیمی باشد. هدف اصلی در برنامه تغذیه ای در هر مرحله اول تأمین عناصر غذایی مورد نیاز درختان به منظور ایجاد شرایط مناسب برای رشد و نمو است تا از

این طریق بتوان به عملکرد اقتصادی رسید. برای این کار باید ابتدا نوع عنصر (و یا عناصر) غذایی که گیاه به آن نیاز دارد و به عبارت دیگر رشد و تولید میوه توسط آن (و یا آنها) محدود شده است شناسایی کرد. چندین راه برای این منظور وجود دارد. از آن جمله می توان به تجزیه خاک پای درختان، تجزیه بافت گیاه، تجزیه برگ و علامت کمبود عناصر غذایی بر روی برگ و یا دیگر اجزاء گیاه مانند میوه اشاره کرد. هر کدام از این راهها مزایا و معایب خاص خود را دارند که در این نشریه ترویجی فرصت پرداختن به تک تک آنها وجود ندارد. از بین روش های بالا ساده ترین راه، شناسایی نیاز به یک عنصر غذایی از طریق علائمی است که بر روی برگ و یا احیاناً میوه مرکبات ایجاد می شود که موضوع این نشریه می باشد. عدم نیاز به وسیله و یا دستگاهی خاص و همچنین سریع بودن از مزایای این روش است. به گونه ای که در بسیاری از موارد، می توان بدون جدا کردن برگ و یا میوه، عنصر محدود کننده رشد و عملکرد گیاه را تشخیص داد. لیکن، همان طور که در بالا گفته شد این روش مانند هر روش دیگر، معایبی هم دارد. از معایب این روش می توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱- مخلوط شدن علائم، در صورت وجود بیش از یک عنصر غذایی

۲- تشابه شدن علامت کمبود با علائمی که توسط برخی از آفات و بیماری ها ایجاد می شوند.

۳- نیاز به شخص یا تجربه و به اصطلاح خیره این کار

۴- در مواردی زیادی یک عنصر ممکن است علامت شبیه به کمبود یک عنصر غذایی را ایجاد نماید.

تخصیص علامت ظاهری کمبود عناصر غذایی در مرکبات می دایم که بیشتر فعل و انفعالات شیمیایی درخت (از جمله فعل و انفعالاتی که در آنها عناصر غذایی دخالت دارند) در برگ انجام می شود، بنابراین علامت ناشی از اختلالات تغذیه ای معمولاً در برگها ظاهر می شود. همان گونه که قیلا گفته شد ساده ترین راه تشخیص کمبودهای مواد غذایی، شناسائی علامت ظاهری در قسمتهای مختلف درخت است که باغداران (و همچنین کارشناسان) می توانند با دقت در شناخت علامت به اختلالات تغذیه ای باغهای خود پی ببرند و در گام بعدی در رفع آنها بکوشند. در ادامه علامت کمبودهای مواد غذایی در مرکبات و راهکارهای رفع این کمبودها شرح داده می شوند.

کمبود عناصر پیر نیاز (ماکرو):

کمبود نیتروژن (N):

در کمبود نیتروژن ابتدا بر برگهای پیر تحت تاثیر قرار گرفته و برگها کوچک، سبز کم رنگ و زرد شده و معمولاً ریزش می کنند. توقف رشد شاخه ها اغلب همراه با سرخشدگی میوه است. کمبود نیتروژن میوه ها کوچک، رنگ پریده دارای پوست صاف بوده و تشکیل آن کاهش می یابد.

کمبود فسفر (P):

برگهای پیر سبز تیره و برززه شده و نقاط قهوه ای رنگ توسعه

مصرف پای سبزی، کرفس و زیره سبز در افزایش سوخت و ساز بدن مؤثرندیک کارشناس تغذیه، گفت: برای داشتن وزن و تناسب‌اندام باید برنامه غذایی متنوعی داشت.

مهربه‌انوش در گفت‌وگو با ایستنا، تصریح کرد: متأسفانه بسیاری از افراد برای رسیدن به تناسب اندام از روش‌های دارویی متنوعی استفاده می‌کنند که در بسیاری از مواقع با عوارض سنگینی همراه است. وی بیان اینکه در برخی افراد برای رسیدن به وزن ایده‌آل از داروهای زیان‌آور استفاده می‌کنند. اظهار کرد: متأسفانه استفاده از این داروها که در قالب قرص و پودر مورد استفاده قرار می‌گیرد رو به افزایش بوده و این در حالی است که مصرف کنندگان این داروها از عوارض خطرناک آن بی‌اطلاع هستند. این کارشناس تغذیه در خصوص اقدام‌بانوان برای کاهش وزن نیز یادآور شد: بانوان برای کاهش وزن، حساسیت‌های بیشتری نشان می‌دهند. از این‌رو با مصرف قرص‌ها و پودرهایی که ترکیبات متفاوتی دارند، کارکرد طبیعی بدن خود را دچار اختلال می‌کنند.

انوش با اشاره به عوارض ناشی از مصرف داروهای کاهش اشتها، ابراز کرد: این داروها به چند دسته تقسیم می‌شوند، به گونه‌ای که دسته‌ای از آنها سبب کاهش اشتها و دستمای دیگر نیز به صورت چربی‌سوز و دستمای هم برای کاهش جذب چربی از دستگاه گوارش دارند درحالی‌که افزایش فشارخون و ضربان قلب همراه با بی‌قراری و بی‌خوابی و همچنین اختلال افزایش‌سکته قلبی و مغزی از جمله عوارض مصرف این داروها است. وی در رابطه با ادعاهای مطرح شده در مورد گیاهی بودن داروهای کاهش اشتها، گفت: این داروها در اکثر مواقع گیاهی نبوده و ترکیباتی دارند که می‌تواند عوارض زیادی بهمراه داشته باشد و تنها داروهای گیاهی در این زمینه چای سبز، کرفس، زیره سبز و آست که باعث افزایش سوخت و ساز و رسیدن کالری کم به بدن می‌شود.

می دهند. در کمبود شدید برگ‌ها کوچک و چروکیده می گردند. میوه‌ها کوچک و بی رنگ می شوند. سر شاخه‌ها خشکیده می می‌مرند. ممکن است شاخه‌ای یا قسمتی از درخت و یا چند درخت در باغ دچار کمبود ولی بقیه علامت کمبود را نشان ندهند. سطح برگ زرد رنگ و رگبرگ ها تا آخرین مرحله رشد برگ به رنگ سبز می مانند.

کمبود منگنز (Mn):

حاشیه برگهای جوان سبز روشن شده و اطراف رگبرگ های سبز تیره باقی می ماند.

علامت کمبود نواحی سبز کم رنگ در بین رگبرگ‌ها روی برگ گسترش یافته و لکه های سفید رنگی روی آنها پدید می آید و برگ‌ها شروع به ریزش می کنند. علامت کمبود منگنز بیشتر در قسمت‌های فوقانی درخت و در زمان رشد بهاری مشاهده می گردد.

کمبود مس (Cu):

تعداد زیادی از شاخه ها ییچپیده، زوایه باد بدون برگ و خشکیده می شوند. برگ ها غیر عادی و ضخیم هستند و رنگ آنها

سبز تیره می باشد و روی سر شاخه ها به شکل دسته جمعی و مترکم مشاهده می گردد. توده های صمغ در زیر پوست یا نزدیک گره برگ

و زردش درختان میوه ها را نیز ضمیم می شود.

علامت کمبود کلسیم (Ca):

کمبود کلسیم باعث رنگ پریده شدن و زرد شدن لبه برگ و ریزش درختان میوه ها غالباً به سرعت می ریزند. رشد ریشه کاهش می یابد و ممکن است پوسیده شود. خشکیدگی سرشاخه مشاهده شده و رشد به تعویق می افتد. در نتیجه اندازه میوه کوچک می شود که کاهش محصول را در پی دارد کمبود کلسیم باعث افزایش لکه قهوه ای شدن میوه می شود. ترک های ایجاد شده در زیر لبه پوست شکافته شده و از پوست جدا می شوند.

کمبود منیزیم (Mg):

برگ‌ها به شکل و غالباً به سرعت می ریزند. رشد ریشه کاهش می یابد و ممکن است پوسیده شود. خشکیدگی سرشاخه مشاهده شده و رشد به تعویق می افتد. در نتیجه اندازه میوه کوچک می شود که کاهش محصول را در پی دارد کمبود کلسیم باعث افزایش لکه قهوه ای شدن میوه می شود. ترک های ایجاد شده در زیر لبه پوست شکافته شده و از پوست جدا می شوند.

کمبود گوگرد (S):

رنگ برگ‌ها پدید می آید و زرد شدن پیکواخت برگ‌های انتهایی و جدید مشاهده می گردد. میوه ها ریز و بدشکل، پوست آنها کلفت و در کمبود شدید چروکیده می شوند.

کمبود عناصر کم نیاز (میکرو):

کمبود روی (Zn):

برگ‌ها کوچک و رنگ پریده شده و بیشتر جوانه‌های انتهایی آلوده می گردند. شدت یافتن کمبود، رنگ پریدگی و خال خال شدن برگ‌ها دیده می شود. این علامت در لیمو دیده نمی‌شود. در کمبود شدید

سرخشاخه‌ها خشک می گردند. برگ های جوان کوچک بوده و روی دمبرگ ها به حالت چارویی قرار دارند. رگبرگ ها سبز تیره و کلفت می باشند، میوه نیز کوچک است. بیشتر ذر دست چوبی درخت

علامت این کمبود مشاهده می گردد.

کمبود آهن (Fe):

به تدریج در کمبود توسعه می یابد برگ‌های جوان رنگ کم شده و به سفیدی می گریند. رگبرگ‌ها نیز رنگ سبز خود را از دست

فست فودها کودکان را در معرض سکنه قرار می‌دهند

یک مطالعه جدید نشان داد کودکان خردسال در حدود سن ۶ سالگی که مانند والدینشان اغلب از غذاهای فست فود استفاده می‌کنند در معرض خطر سکنه مغزی بد اثر چاقی قرار دارند.

به گزارش ایستنا، پزشکان می‌گویند مدارنی که نوزادان خود را در سنین پایین از شیر می‌گیرند و به آنها غذاهای نامناسب و غیرسالم می‌دهند باعث بروز مشکلات بیشتری می‌شوند. این پزشکان تأکید دارند که والدین باید درباره تغذیه صحیح و سالم برای کودکان و نوزادانشان آموزش ببینند و در این باره توصیه‌های پزشکی و تغذیه‌ای مناسب را دریافت کنند.

به گزارش روزنامه میلی میل، این مطالعه روی کمتر از نیمی از بیمارستانهای انگلیس انجام گرفت و معلوم شد که بیش از ۵۰۰هه کودک زیر ۱۶ سال طی ه سال گذشته برای مشکل چاقی تحت درمان قرار گرفتند و از هر سه کودک یک نفر به چاقی بالینی (بیمارگونه) مبتلایوده است.

متخصصان تأکید کردند که گاهی این مشکل حتی در کودکانی که در سن یک سالگی هستند مشاهده می‌شود.



ریزش کرده و به وضوح کاهش برگ درخت در زمستان مشاهده می شود.

راهکارهای رفع کمبود عناصر غذایی

بدنبهی است برای رفع کمبود عنصر (و یا عناصر غذایی) با بستی به طریقی این عناصر غذایی در اختیار گیاه قرار گیرند و با احیاناً شرایطی فراهم گرد تا اگر آن عنصر به مقدار کافی در خاک وجود دارد

و به شکل غیر قابل استفاده گیاه می باشد، به شکل قابل جذب برای گیاه درآید. شرایط ویژه خاک های منطقه ما سبب شده است

که گرچه برخی از عناصر غذایی مورد نیاز گیاه به وفور در خاک وجود دارند لیکن به دلیل اینکه به شکل قابل جذب برای گیاه وجود

ندارند، گیاه قادر به استفاده از آنها نباشد. برای مثال آهن در خاک به مقدار کافی وجود دارد اما چون شکل شیمیایی آن برای درخت

قابل استفاده نیست، درخت نمی تواند از آن استفاده نماید و به همین جهت معمولاً علامت کمبود آهن در بیشتر باغ های مرکبات مشاهده

می شود.

تغییر شرایط خاک برای اینکه این قبیل عناصر (مانند آهن) به شکل قابل استفاده برای گیاه درآیند بسیار سخت است و می توان گفت در

مقیاس وسیع عملاکاری غیر ممکن است. بنابراین با بستی این عناصر از طریق کود دهی در اختیار خاک قرار گیرد. دو روش کلی برای کوددهی وجود دارد. یکی از طریق افزودن عناصر غذایی به خاک و دیگری جذب توسط برگ ها از طریق محلول پاشی شاخ و برگ درختان. معمولاً روش اول برای

تأمین عناصر غذایی مورد نیاز درخت است و روش دوم (محلول پاشی) برای روش تکمیلی تقدیه ای می باشد.

به این صورت که اگر کمبودی در درخت مشاهده شود تأمین عنصر از طریق خاک به مدت زمان بیشتری احتیاج است اما با محلول پاشی

عنصر خیلی سریع در اختیار درخت قرار می گیرد. استفاده دیگر از روش محلول پاشی هنگامی است که اگر عنصر غذایی به خاک

اضافه شود در طی فعل و انفعال با خاک به شکل غیر قابل استفاده در می آید. در این صورت نیز بهتر است عنصر از طریق ترک ها در

اختیار درخت قرار گیرد.

توجه کنیم که اصولاً روش محلول پاشی برای برای آن دسته

از عناصر غذایی استفاده می شود که به مقدار کم مورد نیاز درخت

می باشند (معمولاً عناصر کم نیاز)، لیکن اگر کودی حاوی عناصر کم

نیاز باشد ولی در خاک قابلیت عنصر برای درخت حفظ می شود آن ترکیب پاشی می توان به خاک اضافه کرد مانند کودهای آهن

از نوع سکوسترین.

یا تا توجه به آنچه گفته شد می توان کودهای حاوی عناصر

نیتروژن، فسفر و پتاسیم به خاک اضافه کرد. اما برای آن برین

علامت کمبود دیگر عناصر غذایی، استفاده از روش محلول پاشی

توصیه می گردد. معمولاً از ترکیبات سولفات و در برخی از موارد

پتاسیم سولفات منگنز به روش چالکود و یا محلولیاشی با سولفات منگنز

روی، منگنز و کلات کلات روی (کلات مخصوص مصرف خاکی) یا

مصرف سولفات روی به روش چالکود و یا محلولیاشی با سولفات

روی و یا کلات روی (ویژه محلول پاشی)

آهن، مصرف خاکی کلات آهن (مانند سکوسترین) یا مصرف سولفات

آهن به روش چالکود و یا محلولیاشی با سولفات یا کلات آهن (ویژه محلول پاشی)

مس، مصرف سولفات مس به روش چالکود و یا محلولیاشی با سولفات مس

مولیبدن، معمولاً در شرایط خاکی ما کمبود این عنصر به ندرت

اتفاق می افتد. اما در صورت کمبود آن مصرف مولیدبات پتاسیم یا

آمونیم به صورت خاکی یا محلولیاشی توصیه می گردد.

بصور معمولاً با توجه به ویژگی های خاک و آب در منطقه ما در

بیشتر موارد زیادی و گاه سبّتی این عنصر مشاهده می شود تا کمبود

آن. اما در صورت کمبود آن می توان با مصرف اسید بوریک به روش

چالکود و یا محلولیاشی با اسید بوریک نسبت به رفع کمبود آن اقدام کرد.

نیکل: از آنجا که درخت به مقدار خیلی کمی از این عنصر نیاز دارد

و در بسیاری از موارد بیشتر از مقدار مورد نیاز در خاک وجود دارد،

معمولاً کود این عنصر گزارش نشده است.

کلام آخر:

بهرت است قبل از آن که درخت علامت کمبودی را نشان دهد

عناصر غذایی را اختیار درخت قرار گیرد، زیرا کمبود کمبود معمولاً

هنگامی ظاهر می شوند که کمبود آن عنصر تاثیر خود را بر روی

عملکرد و کیفیت میوه گذاشته است. این کار با ارزیابی مداوم

غلظت عناصر غذایی میسر است. نمونه برداری دوره ای و منظم از

خاک و به ویژه برگ می تواند به ما کمک زیادی نماید و در نهایت،

این که برای شناسایی مصرف عناصر غذایی، نمونه برداری خاک و

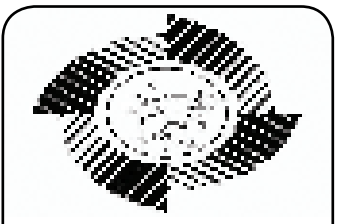
یا برگ و یا چگونگی مصرف کود ها حتماً با کارشناسان مربوطه

مشورت شود.

■ نویسندگان:

محمدمهدی قهییه، یعقوب حسینی، جهانشاه صالح و عبدالنبی باقری

انصاف، هیئت علمی مرکز تحقیقات کشاورزی و منابع طبیعی هرمزگان



با مدیریت

مصرف برق

در ساختمانهای

بزرگ، ادارات

و سازمانها به

اقتصاد ملی

کمک کنیم

🔗 **روابط عمومی**

شرکت توزیع برق استان

هرمزگان



جihad



🔗 **روابط عمومی سازمان جهاد کشاورزی هرمزگان**

با استفاده بیش از حد از کودهای شیمیایی زمین های کشاورزی

را نابود نکنیم

