

کلت کینوا و سالمون

شادفر

ماهی سالمون یکی از مغذی ترین مواد غذایی برای انسان محسوب می شود. این ماهی چرب سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی مختلف، ممکن است عوامل خطر چند بیماری را کاهش دهد. افزون بر این، ماهی سالمون خوشمزه و خوش طعم است. به همین دلیل افراد زیادی برای خوردن آن ترغیب می شوند. یکی از خوشمزه ترین غذاهایی که با این ماهی می توان درست کرد، کلت است که دستور پخت آن در ادامه می آید.

● مواد لازم



- دستور پخت
- ابتدا سالمون را در مخلوط کن بریزید و خرد کنید.
- اسفناج و پیاز را خرد کنید و در تابه تفت دهید و سپس سالمون را به آن بیفزایید.
- کینوا و سس خردل را نیز اضافه کنید.
- تخم مرغ را هم بزنید و به همراه پودر ماهی به مواد دیگر اضافه کنید.
- در نهایت مواد را به خوبی مخلوط و در تابه سرخ کنید.
- *دانه کینوا شبیه غله ای سرشار از پروتئین و مواد مغزی است که می توان آن را جایگزین گوشت قرمز کرد.

تیک سلامتی

مواد غذایی ای که مانند ایوپوروفن عمل می کنند



برخی مواد غذایی این قابلیت را دارند که بدون ایجاد عارضه جدی روی دستگاه گوارش، کاهنده سردرد، درمفاصل یا دیگر دردهای آزاردهنده باشند و مانند قرص ایوپوروفن تسکین دهنده باشند. بنا به اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، مواد غذایی مانند روغن زیتون، فلفل، زردچوبه، گندر و اسیدهای چرب امگا۳ برای التیام بسیاری از دردها مفید هستند. مطالعات نشان می دهد افرادی

که دچار گردن دردهای غیرجراحی هستند، با دریافت ۱۲۰۰ میلی گرم امگا۳ در روز تا ۶۰ درصد از دردها کاهش می یابد. امگا۳ خستگی، درد عضلانی، خشکی و خارش پوست، سردرد، بی خوابی، شکنندگی مو و ناخن ها و بی تمرکز ی را کاهش می دهد و برای التیام بیماری های قلبی عروقی، رماتیسم مفصلی، آسم و کاهش التهاب آرتری ت روماتوئید مؤثر است.
کندر نیز دارای اسیدهای بوسولیک است که چه به صورت روغنی و چه رایحه درمانی در بهبود گردش خون از جمله خون رسانی به مفاصل و پیشگیری از التهاب ها تاثیر دارد.
پماد آن هم در داروخانه ها موجود است.
درباره روغن زیتون نیز ثابت شده است و لئو کانثال موجود در این روغن می تواند مانند ایوپوروفن عمل کند.
حدود سه چهارم قاشق غذا خوری روغن زیتون برابر با ۲۰۰ میلی گرم ایوپوروفن است.
مصرف روغن زیتون وزردچوبه در کاهش خطر سکنه مغزی، بیماری های قلبی، بعضی سرطان ها و برخی از انواع فراموشی مفید تشخیص داده شده است.

بیماری کبد چرب با پروتئین حیوانی بیشتر

افرادی که پروتئین حیوانی زیادی مصرف می کنند، بیشتر در معرض انباشت چربی اضافی در کبد هستند و خطر بیماری کبدشان نسبت به آن هایی که بیشتر پروتئین گیاهی مصرف می کنند، بالاتر است. کبد بیشتر افراد کمتری چربی دارد، اما اگر بیش از ۵ درصد از وزن کبد چربی باشد، ممکن است بیماری کبد چرب ایجاد کند. ارتباط میان چاقی، عادات غذایی و کبد چرب غیر الکلی در پژوهش ها بررسی شده است و نتایج نشان می دهد ۵۴ درصد از افراد دچار اضافه وزنی که پروتئین حیوانی مصرف می کردند، بیشتر مستعد بیماری کبد چرب بوده اند. همچنین یافته ها حاکی از آن است که خطر ابتلا به بیماری کبد چرب ارتباطی به دریافت کالری ندارد، به طوری که کالری مصرفی افرادی که کبد سالم دارند، بیشتر از بیماران کبد چرب است.

افزایش خطر زوال عقل با کربوهیدرات ها

مطالعه ای روی دانشجویان سالم در یک دانشگاه نشان می دهد کسانی که چربی و شکر تصفیه شده بیشتری مصرف می کنند، حافظه ضعیف تری دارند. این تاثیر بر حافظه ممکن است به علت التهاب بخشی از مغز که بر برخی از جنبه های حافظه تاثیر می گذارد و همچنین پاسخ به نشانه های گرسنگی و سیری باشد. التهاب به عنوان عامل خطر برای بیماری های مغز، از جمله بیماری آلزایمر و زوال عقل شناخته می شود. در همین زمینه مطالعه ای درباره افراد مسن که بیش از ۵۸ درصد از کالری روزانه شان را به شکل کربوهیدرات مصرف می کردند، نشان داد دوبرابر خطر ابتلا به اختلال خفیف ذهنی و زوال عقل آن ها را تهدید می کرد. کربوهیدرات ها ممکن است اثرات دیگری نیز روی مغز داشته باشند، کودکان شش تا هفت ساله که از رژیم های غذایی سرشار از کربوهیدرات های تصفیه شده استفاده می کنند، در هوش غیر کلامی نیز امتیاز کمتری دارند. کربوهیدرات شامل قندها و غلات بسیار فراوری شده مانند آرد سفید با شاخص گلیسمی بالا (GI) و بار گلیسمی (GL) ممکن است حافظه را مختل کند و همچنین افزایش خطر زوال عقل را به همراه دارد. به جای این مواد باید کربوهیدرات های سالم و با GI پایین شامل سبزیجات، میوه ها، حبوبات و غلات کامل در رژیم غذایی افراد گنجانده شود.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می توانید پرسش های خود یا موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۲۱-۳۷۲۸۸۸۱۱-۵ داخلی ۲۲۸
پیامک: ۲۲۸۹۰۳۰۰ پیام رسان: ۰۹۵۴۶۵۰۸۰۵

قانون های طلایی سینما رفتن

سینما رفتن هم آدابی دارد که باید همه مان درباره اش بیشتر بدانیم

سوره روز

سمیرا شاهیان | تماشاچیان روی صندلی های خود می نشینند و سالن تاریک می شود. ناگهان صدایی سالن را فرا می گیرد و نوری پرده نمایش را روشن می کند و روز و شب در جهان فیلم آغاز می شود. تماشای فیلم از لذت بخش ترین تفریح های فرهنگی است. فیلمی که با همکاری عوامل بسیار تهیه شده و راه های طولانی ای از ساخت تا پخش را طی کرده است تا ما آن را ببینیم و غرق در رؤیا و داستان های آن شویم. بدون شک سینما، بهترین مکان برای تماشای فیلم است که اگر استانداردهای کیفی پخش فیلم و اصول و فرهنگ شهروندی در آن رعایت شود، ناب ترین تجربه را برای ما به ارغمان می آورد. از آنجا که یکی از مهم ترین رویداد های دهه فجر، آغاز جشنواره فیلم های سینمایی است به همین بهانه گریزی به آداب سینما رفتن زده ایم.

مسئله مهم دسته صندلی

فرهنگ سینما رفتن رابطه مستقیمی با لذت بردن از تماشای فیلم دارد. از همین رو ضروری است با رعایت برخی کارها و آداب، این تفریح فرهنگی را برای خود و دیگران لذت بخش کنیم. شاید تا به حال به طور جدی به دسته صندلی سینما فکر نکرده باشید، اما این موضوع مهمی در زمان تماشای فیلم است. کدام دسته صندلی متعلق به شماست؟ صندلی های سینما به شکلی طراحی شدند که در عین راحتی، جای زیادی نگیرند. در زمان انتخاب دسته صندلی بهتر است از خودتان بپرسید الان به کدام دسته صندلی بیشتر احتیاج دارید، سمت چپی یا راستی؟ بعد بررسی کنید آن دسته خالی است یا نه. اگر خالی بود که دستتان را به آن تکیه دهید. اما اگر تماشاچی دیگری به آن تکیه داده بود منتظر بمانید تا او دستش را از روی دسته صندلی بردارد آن وقت از آن استفاده کنید. به همین راحتی. البته این راه هم بگویم که صندلی ها در سالن های سینمایی پیشرفته به صورت مجزا و دسته دارند که هر دوی آن ها متعلق به یک فرد است. برخی سینما ها هم امکانات بهتری مانند بالش و گردنی ارائه می دهند.

سینما رفتن با خردسالان

گاهی خانواده ای تصمیم می گیرند برای تماشای فیلمی به سینما بروند که یکی از اعضای خانواده، آن فیلم را پیش تر دیده است. برای نمونه فرض کنید فرزند بدستانی یک خانواده چهار نفره فیلم را در اردوی سینمایی مدرسه، دیده است و دیگر اعضای خانواده هم تصمیم گرفتند آن فیلم را ببینند. در چنین شرایطی باید والدین به فرزند خود آموزش دهند در سالن سینما و موقعیت هایی که همچانی می شود، داستان فیلم را روندهد و اطلاعاتش را بلند بازگو کنند. همچنین باید

حرفه ای ها و بهترین صندلی ها

صدای سالن در دو سوم وسط بهتر شنیده و تصویر هم در یک سوم آخر سالن با وضوح بیشتر دیده می شود. پس بهترین صندلی های سینما در زمان خرید بلیت همین ذوزنقه طلایی است. اگر قرار باشد بلیت را اینترنتی بخرید که می توانید به راحتی صندلی خودتان را انتخاب کنید، اما اگر قرار باشد حضوری بلیت تهیه کنید ممکن است جای مطلوبی به شما تعلق نگیرد. جالب است بدانید هر

تماشاگری عادت ها و مشکلات خاص خودش را دارد. فرض کنید تماشاگری از اینکه روی صندلی های وسط سالن بنشیند، دچار وحشت می شود. از این رو برای پیشگیری از هر مشکل احتمالی که می تواند تجربه لذت بخش تماشا ی فیلم را از شما بگیرد توصیه می کنیم هم برای آنچه گفته شد و صرفه جویی در وقت و هم برای جلوگیری از ازدحام در گیشه، بلیت را به صورت مجازی بخرید.



آداب سینمایی بجوی

- بهبتر است برای رفتن به سینما از وسیله های حمل و نقل عمومی استفاده کنید، چون تجربه نشان داده اطراف آن شلوغ است و جای پارک نیست.
- اگر در محله زندگی تان سینما هست، فیلم های دلخواهتان را در آنجا ببینید. با این کار سینماهایی که مرکز توجه نیستند رونق بیشتری می گیرند و چون رفت و آمد کوتاه تری دارید نقش مؤثری در کاهش ترافیک هم خواهید داشت.
- با تلفن صحبت کردن و فیلم گرفتن از روی پرده نمایش کارهای ضد فرهنگی در سالن سینماست که باید از انجام آن پرهیز کرد.
- عده ای عادت دارند ترجمه فارسی فیلم ها را بلند بلند برای رفقای خود بخوانند که این عمل پسندیده نیست.
- اگر کلاه به سر دارید در موقع نمایش فیلم آن را از سر بردارید، چون بلندی کلاه ممکن است مانع دید تماشاچیان شود که پشت سر شما نشسته اند.
- اگر قد بلند هستید در ردیف های جلو بنشینید، زیرا تیمی از پرده سینما را می پوشانید و فرد پشت سرتان مجبور است برای دیدن فیلم دائم سرش را این طرف و آن طرف کج کند.
- صحبت کردن با صدای بلند، خندیدن و اظهار نظر کردن در باره هنر پیشه ها در زمان پخش فیلم کار درستی نیست.
- اگر گروهی به سینما یا تئاتر می روید، طرفین گروه، آقایان بنشینند تا خانم ها کنار غریبه ها نباشند.
- در سینما و تئاتر در زمان نمایش از دویه دو صحبت کردن پرهیزید، زیرا باعث ایجاد مزاحمت

- برای دیگران می شود.
- استعمال دخانیات مانند سیگار در اماکن عمومی مانند سینما شایسته شما نیست.
- در سالن سینما، صندلی ها فاصله کمی باهم دارند و افراد باید به نکات مهمی از جمله نظافت شخصی توجه کنند تا کل مدت فیلم مزاحمتی برای دیگری نداشته باشند. سعی کنید پیش از حضور در سینما دوش بگیرد یا بدن تان بوی عرق ندهد و با سرو وضع آراسته در جمع مردم حاضر شوید.
- کارهای ضروری مانند دست شویی رفتن را قبل از ورود به سالن انجام دهید.
- در سینما یا تئاتر راهنما، شمارا برای نشستن در محل رزرو شده هدایت می کند. آداب سینما رفتن این طور است که ابتدا خانم باید بنشینند. در صورتی که راهنما وجود نداشت، آقا جلو حرکت کرده و بعد از مشخص شدن جا، کنار رفته تا اول خانم بنشیند.
- تماشاچیان باید قبل از شروع فیلم در سالن حاضر باشند، در غیر این صورت مزاحمت هایی برای دیگران در موقع نشستن ایجاد می کنند که پسندیده نیست و نمونه ای از تضییع حقوق دیگران است.
- اگر عادت به جویدن آدامس دارید سعی کنید با صدای بلند نباشد تا هم نشینی خوبی در مکان عمومی سینما برای دیگران داشته باشید.
- گوشی تلفن همراهتان را روی حالت بی صدا بگذارید و دائم برای کنترل کردن پیام ها، صفحه آن را روشن نکنید. حتی نور کم گوشی در تاریکی سالن سینما هم آزاردهنده است.
- به شماره صندلی تان بر روی بلیت توجه کنید و روی همان صندلی بنشینید.