



تخم مرغ دارای طیف وسیعی از مواد مغذی مانند اسیدهای چرب و پروتئین، ویتامین‌های مختلف نظیر ویتامین A، D و E و همچنین کلسیم و منیزیم است. املاح و مواد معدنی زیادی نیز مانند کلسیم، منیزیم، آهن، فسفر، سدیم و پتاسیم در آن وجود دارد. این خواص و ارزش‌های غذایی سبب شده است تا از تخم مرغ به عنوان یکی از کامل‌ترین و مفیدترین منابع غذایی یاد و به مصرف روزانه آن حتی در سه وعده غذایی توصیه شود. این افزون بر مصرف مواد غذایی دیگری است که در تهیه آن‌ها از تخم مرغ استفاده می‌شود، مانند انواع کیک و شیرینی. همه این‌ها در حالی است که در کتاب طب الرضا^۱ از زیاد خوردن تخم مرغ نهی شده و آمده است؛ زیاد تخم مرغ خوردن سبب بزرگی شپرز (طحال) و تجمع باده‌ها در سر معده می‌شود. همچنین ترک کردن شکم از تخم مرغ کبابی را عامل تنگی نفس و تنگی سینه دانسته‌اند.

دکتر گیلورد هاووز دانشمند و غذاشناس مشهور در کتاب «گذرنامه» خود می‌گوید: تخم مرغ در تغذیه مقام مهمی چون شیر دارد، چون دارای مواد عالی و سرشار از همه ویتامین‌ها به استثنای ویتامین C است. او می‌گوید: خوردن چهار تا پنج تخم مرغ در هفته برای همه لازم است، ولی اشخاص سال خورده به علت کلسترولی که تخم مرغ دارد، باید احتیاط و از مصرف آن خودداری کنند و آن را به کمترین میزان ممکن برسانند.

کلسترول سمی است که عامل اصلی ساختن سنگ‌های صفراوی، کبدی و مثانه در بدن است. افزون بر آنکه نباید به خوردن تخم مرغ ادامه داد در یک وعده هم نباید آن را زیاد خورد. به ویژه اگر با پوست کنار آتش هم پخته شده باشد. تخم مرغ خام خوردنش نیز خوب نیست. همان‌طور که زیاد پختن و سفت شدنش نیز مطلوب نیست. در کتاب طب الرضا^۲ بهترین نوع پختن تخم مرغ را نیم‌بند کردن آن بیان کرده که منظور همان روش عسلی کردن تخم مرغ است. برای عسلی کردن تخم مرغ هم نباید آن را در آب جوشانید، بلکه باید در آبی که نزدیک به جوش باشد آن را عمل آورد.



به طور متوسط نزدیک به ۷۰ درصد از انرژی روزانه و ۴۰ درصد از پروتئین افراد از نان سالم مصرفی‌شان تأمین می‌شود. نان سالم نانی است که دارای کل محتویات دانه گندم از جمله مغز و سبوس است و با رعایت استاندارد در ناوایی تولید می‌شود. ارزش تغذیه‌ای نان به طور مستقیم در سلامت افراد تأثیر دارد و در صورتی که نان سالمی در اختیار افراد جامعه نباشد مشکلات سلامتی و بیماری‌ها بروز پیدا می‌کند. نان سالم می‌تواند از بروز بیماری‌هایی مانند دیابت، کم‌خونی، سرطان، جلوگیری کند و در صورت ناسالم بودن موجب کم‌خونی، سندرم متابولیک، چاقی، دیابت، فشارخون بالا و حتی بروز برخی سرطان‌ها از جمله سرطان‌های دستگاه گوارش شود. نان به ویژه نان‌های سنتی بر مصرف‌ترین ماده غذایی در کشورمان هستند.

شهروند: حدود یک ماه پیش زگیل‌هایم را با لیزر سوزاندم. بعد دکتر، لایه بردار تجویز کرد ولی هنوز اثر قرمزی آن باقی مانده است. آیا این نشانه‌ها برطرف می‌شود؟



دکتر فرزانه دلگشایی
متخصص پوست و مو

برای بهبود محل لیزر باید از کرم‌های ترمیم‌کننده استفاده شود. نه لایه بردار در صورتی که از ترمیم‌کننده استفاده کنید، به تدریج جای لیزر خوب می‌شود. یک ماه برای خوب شدن کامل زود است. **شهروند:** درباره پیروی پوست توضیح بدهید. آیا می‌توان جلو آن را گرفت؟
گذشت زمان سبب می‌شود ضخامت لایه‌های زیرین پوست افزایش پیدا کند و ترمیم آن کندتر صورت بگیرد. هرچه خاصیت ارتجاعی و چربی‌های لایه‌های زیرین پوست کاهش پیدا کند، به دنبال آن شادابی، طراوت و زیبایی آن هم کمتر می‌شود. چروک‌های ریزی بر سطح پوست ظاهر می‌شود که ممکن است پوست دچار افتادگی شود. چین و چروک به ویژه در ناحیه صورت دونه‌ای است. چروک‌های ریزی که در اثر تابش نور آفتاب و گذشت زمان به وجود می‌آیند و معمولاً در افرادی با سن بیشتر از سی سال مشاهده می‌شود و نوع دیگر چروک‌هایی که حاصل انقباضات عضلانی است و در اثر عواملی مانند خنده یا اخم کردن در صورت ظاهر می‌شود. اوا خرده‌سوم زندگی، زمانی است که پوست شروع به تحلیل می‌کند و چروک‌هایی روی آن ظاهر می‌شود. در این میان، عواملی می‌توانند روند پیروی را سرعت ببخشند و زیبایی و تازگی آن اثر بگذارد. افزون بر عوامل ارثی و محیطی، تابش اشعه آفتاب، باد، تنش‌های عصبی و استرس، سیگار، آلودگی‌های محیطی و حتی حرکات عضلانی بیش از حد مانند اخم کردن زیاد، بر شروع زودرس پیروی پوست تأثیرگذار است. در ضمن، ترمیم کامل چین و چروک با امکانات و علم امروز امری ناممکن است ولی می‌توان با استفاده از طیف وسیعی از داروها، شدت آن را کم کرد.



همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

عصر پلاستیکی

مصرف بی‌رویه محصولات پلاستیکی اگر مهار نشود در نهایت نفس انسان‌ها و محیط‌زیست را می‌گیرد

سمیرا شاهیان| اقیانوس‌های بیش از ۵ تریلیون تکه پلاستیک شناور دارند. سواحل هم بالای ۷۰ درصد سطح انباشته با پلاستیک دارند. در جهان در هر دقیقه میلیون‌ها پلاستیک به فروش می‌رسد. افزون بر این‌ها سبب بازی‌ها، کفش‌ها، دروپنجره‌ها، منسوجات، ظرف‌های آشپزخانه‌ای، تجهیزات الکتریکی و الکترونیکی، لوازم خانگی برقی، لوله‌کشی‌ها و همه وسایل کاربردی نوع جنس تولیدی‌شان از پلاستیک است. غم‌انگیزتر این است که مهمانی‌ها و بیرون شهرهایمان هم پلاستیکی شده‌اند. این پلاستیک‌ها همه بخش‌های زندگی ما انسان‌ها را در بر گرفته‌اند و آن قدر در حال فرونی هستند که ممکن است کره‌ای پلاستیکی تبدیل کنند. تا به رویه‌ای که در دنیای امروز شکل گرفته است فکر نکنیم و برای نجات جان خود و محیط زیستمان راه‌حلی نیندیشیم زمین پلاستیکی دیگر جای زیستن نخواهد بود.



۵۰۰ سال

پلاستیک‌ها با اینکه به ظاهر از نظر قیمت و بهداشت برای مردم، مفید و کارآمد هستند، ولی پانصد سال طول می‌کشد تا تجزیه شوند که مشکلات زیادی را برای محیط‌زیست به وجود می‌آورند.

۳ کیسه

هر ایرانی روزانه به طور میانگین سه کیسه پلاستیکی استفاده می‌کند که متوسط عمر استفاده از هر کیسه فقط ۱۲ دقیقه است.

۱۸۵ هزار تن

تولید پلاستیک در ایران، سالانه ۱۸۵ هزار تن برآورد شده است.

۴۰۰ میلیون تن

سالانه بیش از ۴۰۰ میلیون تن پلاستیک در جهان تولید می‌شود و ایران در بین ۱۰ کشور پرمصرف پلاستیک جای دارد.

۹۶ درصد

از کل پلاستیک‌هایی که روزانه در کشورمان استفاده می‌شوند ۹۶ درصد‌شان مستقیم وارد سطل‌های زباله می‌شوند.

۸ میلیارد تن

در هفتاد سال گذشته بیش از ۸ میلیارد تن پلاستیک در دنیا تولید شده است.

۷۰۰ گرم

سرانه تولید زباله روزانه هر ایرانی ۶۰۰ تا ۷۰۰ گرم است که ۱۰ درصد پسماند‌ها را کیسه‌های پلاستیکی تشکیل می‌دهند.

۸۰ درصد

اگر به جای کیسه‌های پلاستیکی از جایگزین‌های مناسب مانند کیسه‌های پارچه‌ای استفاده شود تا ۸۰ درصد مصرف پلاستیک کم می‌شود.

۲۰۰ برابر

قیمت پلاستیک در آلمان، ۲۰۰ برابر گران‌تر از ایران است. به همین دلیل آلمانی‌ها کمتر از کیسه‌ها و ظرف‌های پلاستیکی استفاده می‌کنند و آن‌ها را در می‌ریزند.

۵ توصیه جدی

- ✗ ظرف‌های پلاستیکی، پلی‌کربناتی را در میکروویو ننگذارید.
- ✗ برای شیره‌ی به کودکان از بطری‌های شیشه‌ای یا بدون بیسفنول A^۱ استفاده کنید.
- ✗ اسباب‌بازی‌های غیرپلاستیکی یا پلاستیکی بدون بیسفنول A^۱ بخرید.
- ✗ برای شست‌وشوی ظرف‌های پلاستیکی از مواد شیمیایی قوی استفاده نکنید.
- ✗ بطری‌های پلاستیکی آب را در فریزر ننگذارید، زیرا سبب آزادسازی سم دی‌وکسین از ظروف پلاستیکی می‌شود.

۱. بیسفنول A ماده‌ای شیمیایی است که در ساخت پلاستیک‌های پلی‌کربنات استفاده می‌شوند

بیماری‌های پلاستیکی

ابتلا به سرطان، التهاب‌های مزمن و بیماری‌های مختلف ایمنی فقط چند نمونه از تأثیرات نامطلوب پلاستیک و اجزای سمی آن بر سلامتی انسان هستند.

بطری‌های پلاستیکی

بطری‌های پلاستیکی و درهایشان جزو بیشترین ضایعات پلاستیکی هستند.

هزاران مرگ دریایی

با ورود کیسه‌های پلاستیکی به زنجیره غذایی جانوران دریایی، سالانه هزاران گونه از جانوران آبی از قبیل وال، دلفین، فک و لاک‌پشت و پرندگان دریایی بر اثر خوردن اشیای این کیسه‌های پلاستیکی، خفه می‌شوند و می‌میرند.

راهکارهای کاهش مصرف پلاستیک در زندگی

تجربه شهرها و کشورهای دیگر را بررسی کنید.

چندکاردستی از پسماند‌های پلاستیکی یاد بگیرید و در جمع فرزندان یا کودکان آن‌ها را بسازید و درباره عیب‌های مصرف زیاد پلاستیک با آن‌ها صحبت کنید.

خود را وام‌دار طبیعت بدانید و با استفاده محدود از محصولات پلاستیکی، مسئولیت‌پذیری‌تان در برابر آن را نشان دهید.

مصرف پلاستیک خود را در دوره‌های زمانی مشخص (مثلاً هر هفته) بسنجید.

وقتی به طبیعت می‌روید و با زباله‌های پلاستیکی رها شده در طبیعت روبه‌رو می‌شوید، درباره رفتار ناپسند مصرف‌کنندگان آن‌ها و پیامدهایی که برای طبیعت دارند با فرزندان‌تان صحبت کنید.

برای خود، چالش «هفته بدون کیسه پلاستیکی» بگذارید و به خودتان قول دهید برای جلوگیری از پراکندگی کیسه‌های پلاستیکی سبک و ورودشان به رودخانه‌ها که سبب گرفتگی آبراهه‌ها می‌شود و خسارت زیاد به محیط‌زیست می‌زند، استفاده‌شان در هفته را به صفر برسانید.

برای پوشش سطل زباله از کیسه‌های پلاستیکی باقی‌مانده از خرید‌های قبلی بهره ببرید و سعی کنید با تفکیک مواد آلی مانند پوست میوه‌ها از دیگر زباله‌های تر، حجم زباله‌های پتان را کم کنید.

به خرید مواد سازگار با محیط‌زیست، مانند مسواک‌های بازیافت‌شده‌ی بیشتر بیندیشید.

استفاده‌ایمن از ظرف‌های پلاستیکی

کیفیت ماندگاری و طول عمر هر ظرف پلاستیکی در شناسنامه آن حک شده است. از این رو باید این ظرف‌ها را فقط متناسب با طول عمرشان استفاده کرد. زیرا مصرف مداوم از ظروف پلاستیکی می‌تواند سبب پراکنده شدن میکروپلاستیک‌ها در محیط شود.

جمع‌آوری پسماند‌های پلاستیکی را به چشم‌یک ضرورت ببینید. جای مناسبی برای این پسماند‌ها و وقت خوبی برای تفکیکشان در نظر بگیرید.

یک ساعت در هفته را به جست‌وجوی مطالبی در خصوص بازیافت پلاستیک اختصاص دهید و راه‌های آسان جمع‌آوری پسماند‌های پلاستیکی و