

خام خواری های ممنوعه!



امیرمقدم

برخی سبزیجات و صیفی جات را می پزیم و برخی را هم خام مصرف می کنیم. این موضوع ارتباط زیادی با دشواری یا راحتی مصرف و هضم آن ها دارد. ولی باید بدانیم که مصرف خام برخی از این خوردنی ها می تواند در بدن تولید سم کند. این اتفاق با مصرف برخی از غلات، خشکیار و مواد پروتئینی هم رقم می خورد. در ادامه به برخی از این خوراکی ها اشاره ای داریم.

سیب زمینی

سیب زمینی را معمولا کسی خام مصرف نمی کند ولی بد نیست، بداند که نشاسته موجود در آن ترکیبات سمی به نام گلیکوآلکالوئیدها دارد که می تواند سیستم گوارش را به کلی مختل کند.

برگ ریواس

ریواس یکی از سبزیجاتی است که ساقه آن مصرف می شود. با این همه، برخی برگ این گیاه را درون آش می ریزند. در حالی که اسید اگزالیک موجود در برگ های ریواس برای بدن سمی است. همچنین بهتر است که ساقه خام ریواس هم پس از پخته شدن مصرف شود.

لوبیاها

لوبیا رکی خام استفاده نمی کند. ولی گاهی کشاورزان و زارعان در مراحل داشت و برداشت لوبیا ناخنکی به آن می زنند. بد نیست بدانید لوبیای عروس دارای ترکیبی به نام لینامارین است که به سیانور تبدیل می شود یا لوبیای قرمز و سبز لکتنین دارند که می تواند سبب ناراحتی شدید دستگاه گوارش شود. خوشبختانه پختن لوبیا این ترکیبات را از بین می برد و مصرف آن را بی خطر می کند.

قارچ های وحشی

مصرف خام بیشتر قارچ های موجود در بازاری بی خطر است، ولی خوردن قارچ های وحشی بدون پختن آن ها توصیه نمی شود.

تخم مرغ

خوردن تخم مرغ خام می تواند به بروز بیماری های مختلفی بینجامد و تنها راه برای اطمینان از ایمن بودن آن ها هم پختن کاملشان است. افزون بر اینکه برخی از مواد مغذی، مانند پروتئین تخم مرغ هم اگر خام مصرف شوند، هضم پذیر نیستند.

مرغ و گوشت

مرغ و گوشت به ویژه اگر جرخ کرده باشند باید به خوبی پخته شوند، در غیر این صورت خطر مسمومیت غذایی ناشی از باکتری هایی مانند کامپیلوباکتر، کلستری دیوم پرفرنجنس و سالمونلا وجود دارد.

بادمجان

بادمجان مانند سیب زمینی دارای سولانین است که یک سم گلیکوآلکالوئید است، به همین علت نباید خام مصرف شود.

جوانه ها

باکتری های بیماری زا حتی پیش از رشد کامل غلات، آن ها را آلوده می کنند، بنابراین خوردن جوانه های خام می تواند برای سلامتی بسیار خطرناک باشد.

بادام تلخ

بادام تلخ به علت سیانور زیادی که دارد، در بسیاری از کشورها در دسترس مردم نیست و نباید هیچ وقت خام مصرف شود. زیرا می تواند کشنده باشد.

شیر

در شیر خام میکروب های زیادی وجود دارد که برای سلامتی خطرناک است. از این رو مصرف شیر محلی با همه مزایایی که دارد، توصیه نمی شود.

کلم بروکلی

کلم بروکلی خام سمی نیست، اما هضم نوع پخته اش برای سیستم گوارشی بسیار راحت تر و مناسب تر است.

کلم پیچ

کلم پیچ خام جذب ید را برای بدن دشوار می کند، از این رو افرادی که از مشکلات تیروئید رنج می برد، نباید آن را به صورت خام مصرف کنند.

اسفناج

اسفناج بیشتر به صورت خام به سالاد اضافه می شود و خوردنش بی خطر است، اما پختن آن سبب جذب بهتر محتوای آهن و کلسیم موجود در آن خواهد شد.

گوچه فرنگی

مصرف گوچه فرنگی خام نیز عادی و سالم است. اما پختنش فواید آن را برای سلامتی افزایش می دهد.

منبع: سلامت نیوز

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با 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.

پیامک: ۰۲۲۸۹۳۰۰ | پیام رسان: ۰۲۲۸۵۴۴۶۸۰۵



شهر
SHAHARNEWS.IR
۵شنبه
۱۳۹۳/۰۳/۲۰
روز دوشنبه
شماره ۳۳۳۳



همیشه

کار منهای تنش

مدیریت عوامل تأثیرگذار بر بروز استرس در محیط های کاری، سلامت روانمان را بیمه می کند

مهمومه متین نژاد! فنجان چای گرم است و در این هوای نیمه سرد پاییزی حسابی می چسبد. در حال صحبت باهم هستیم که به یک باره صدایی لرزه به تن محیطی آرام می اندازد. دوستم در برخورد با این صحنه درست مانند کسی که بخواهد حافظ اسرار خانوادگی اش باشد. کمی هول می شود و عذر می خواهد. به شوخی می گویم: «پیش میاد دیگه. یکم چشمای من شوره! نباید از آرامش اینجا این قدر تعریف می کردم.» لبخند تلخی تحویلیم می دهد و چیزی نمی گوید. صدای آن دو بلندتر می شود و توهین های رد و بدل شده کمی از چارچوبی که از محیط های اداری آن هم از نوع فرهنگی اش انتظار داریم، فراتر می رود. کار که به فحاشی می کشد پای دیگر همکارانشان هم به ماجرا باز می شود. همه در تلاش اند تا غائله را بخوابانند ولی بی فایده است. به روی دوستم نمی آورم که از دیدن این صحنه در محل کار او تا چه اندازه شوکه شده ام، ولی برایم جالب است که بدانم چه اتفاقی می تواند دو همکار را به این مرحله برساند که بدون ملاحظه حضور دیگران، چنین صحنه ای را رقم بزنند. به طور حتم در کنار فشارهای بیرونی باید نقش ضعیف کنترلگرهای درونی را هم در نظر گرفت. کنترلگرهایی که پیش از بروز چنین اتفاقاتی باید برای تقویت آن ها فکری کرد. موضوعی که امروز می خواهیم با بیان چند مثال عینی کمی درباره آن باهم صحبت کنیم تا تنش های محیط کاری کمتر بتواند بر روی ما تأثیرگذار باشد.

مشکلات اقتصادی

مسائل مالی و مشکلات اقتصادی یکی ازگزاره های مهمی است که در بروز استرس و تنش هایی که ما تجربه می کنیم، نقش دارد. موضوع مهمی که مستقیم به معیشت و رفاه گرہ خورده است و سبب می شود تا بعضی وقت ها دست به کارهایی بزنییم که خودمان هم انتظار نداریم. به طور حتم بخشی از این مشکل را با مدیریت مالی بهتر و قناعت می توان حل کرد. ولی باید برای بخش دیگر آن حتما روی مهارت هایی که داریم بیشترکار کنیم. داشتن یک شغل دوم یا یک شغل خانگی که متکی بر مهارت هاو توانمندی های ما باشد و نیاز به سرمایه زیادی نداشته باشد، یک راه حل عالی است. بنابراین حتی اگر الان چنین امکانی نداریم باید از همین امروز به سمت آن برویم و با فراگیری مهارتی دیگر این امکان را برای آینده ای نزدیک در خودمان ایجاد کنیم. این مسئله در افرادی که از امنیت شغلی کافی برخوردار نیستند، اهمیت بیشتری دارد.

همکاران ناسازگار

داشتن همکاری که با ما سرناسازگاری بگذارد یا به هر دلیلی سازناکویی با مجموعه باشد، امری طبیعی است. این تجربه را در دوران مدرسه و دوستی های دوره نوجوانی هم داشته ایم، بنابراین اینکه هرروز مجبور باشیم با چنین افرادی سروکله بزنیم، خیلی دور از انتظار نیست. ولی نباید اجازه دهیم که این شرایط همه جنبه های کاری و زندگی ما را متأثر از خودش کند. گام نخست برای برخورد با این افراد، صحبت مستقیم با آن هاست. اگر صحبت کردن هم جواب گو نباشد، درگام بعدی باید فاصله خودمان را با این افراد بیشتر حفظ کنیم. اگر این شرایط هم جواب ندهد، حتما باید از مدیران بالادست درمجموعه کاری مان برای حل مشکل کمک بگیریم. حتی گاهی لازم است که در این باره با یک روان درمانگر هم مشورت کنیم.

مدیران سمی

داشتن مدیری که از مدیریت فقط صندلی اش را دارد و نمی تواند مجموعه زیردستش را درست مدیریت کند یا به هر دلیلی با ما حال نمی کند در محیط های کاری زیاد پیش می آید. این اتفاق می تواند مستقیم یا غیرمستقیم بر کیفیت و رضایت شغلی ما تأثیر زیادی داشته و خروجی آن اعصاب خردی روزانه باشد که آن را ناخواسته با خود به دیگر محیط ها هم منتقل کنیم. در چنین موقعیت هایی اگر نتوانیم با مدیر بالادستمان کنار بیاییم، جابه جایی بهترین گزینه است. همچنین اگر نتوانیم از مدیران بالاتر برای حل مشکل کمک بگیریم، باید به فکر تغییر شغل باشیم. چون این شرایط خیلی زودتر از آنچه فکرش را بکنیم ما را مستهلک خواهد کرد. در چنین موقعیت هایی هیچ چیز به اندازه توانمندی ها و مهارت هایی که داریم، نمی تواند پشتوانه خوبی برای گرفتن این تصمیم قاطع باشد. فقط باید یادمان باشد که برای رهایی از این شرایط باید صبور باشیم و قدم به قدم پیش برویم. در غیر این صورت مشکلات مالی زمین گیرمان خواهد کرد.

مسائل خانوادگی

حتما شنیده اید که مسائل و مشکلات کاری را باید پشت درگذاشت و وارد خانه شد. توصیه قشنگی است، ولی حقیقتا خیلی وقت ها اجرایی نیست. همان طور که نمی توان مشکلات کاری را کامل فراموش کرد و وارد خانه شد، نمی توان مشکلات و مسائل خانوادگی را هم در خانه جا گذاشت و وارد محیط کار شد. در واقع به جای نادیده گرفتن یا فراموش کردن موقتی مسائل باید به فکر حل آن ها بود. برای این کار اگر گفت وگوهای دوفره جواب ندهد، حتما از یک نفر سوم، منظورمان یک روان درمانگر یا مشاور خانواده و زوج درمانگر باید کمک گرفت. فقط با دمان باشد، هیچ مشکلی به خودی خود حل نمی شود و گذر زمان فقط آن ها را بر روی هم تلنبار می کند. پس به جای صبر کردن و بزرگ تر شدن مشکلات به فکر حل اصولی آن ها باشیم.

بیماری و گرفتاری

بیماری در هر سطح و اندازه و نوعی که باشد بر روی تاب آوری و خلق و خوی ما تأثیر می گذارد. اگرچه اخلاق حکم می کند همکارانمان در چنین شرایطی رعایت حال ما را بکنند، دلیلی هم برای مانمی شود که از آن ها انتظار داشته باشیم خیلی راحت از کنار خیلی مسائل مانند کم کاری ها یا بد خلقی های مایگزیند و نادیده بگیرند. بنابراین بهتر است در کنار اقدام جدی برای درمان مشکلاتی که داریم، به فکر پیشگیری از آن ها هم

نه به استرس و تنش در محیط های کاری

خستگی طاقت فرسا و کاهش انرژی

این خستگی ازکار زیاد و خارج از توانایی ما در محیط کاری است. به ویژه وقتی نتیجه دل خواهمان را هم به همراه ندارد.

احساس بصران به علت مناسب نداشتن کار با شخصیت و توانمندی های فرد

داشتن چنین حسی سبب می شود تا هیچ گاه انتظار دستاوردی هم ازکارمان نداشته باشیم. یعنی می پذیریم مشکل از جنس کارمان است و نه خودمان، بنابراین دلیلی هم برای تلاش بیشتر برای بهبود شرایط کاری معنا ندارد.

احساس ناکارآمدی و موفق نبودن

احساس ناکارآمدی و موفق نبودن معمولا ما را به سمت انتخاب موقعیت هایی پیش می برد که در آن ها شکست می خوریم و سبب می شود تا حس ناکارآمدی دوباره در ما زنده شود. حسی که همراه با ایجاد خلق منفی و بی انگیزگی بیشتر است. در این شرایط طبیعی

کاری رسمی می کند، وجود رهبران یا مدیرانی منفی و ناکارآمد است که آسیب های زیادی را مستقیم به خودشان و کسب و کارشان و غیرمستقیم به زیردستانشان وارد می کنند معمولا از رفتار و اخلاق این نوع رهبران منفعت طلبی به جای قانون مداری برداشت می شود. چون نوسانات خلقی بسیاری دارند و گروه خود را دهم در موقعیت های منفی قرار می دهند و سبب می شوند تا دیگران احساس ناکارآمدی کنند و انگیزه کافی برای رشد و تکاپو نداشته باشند. موضوعی که از آن ها افرادی بله بران گو و بیمار روحی و روانی و جسمی می سازد.

- نظارت بیرونی بیشتر بر روی رهبران یا مدیران گروه و آموزش فرهنگ کار جمعی شاید بهترین راه حلی باشد که بتوان برای کمتر شدن موقعیت های سمی در محیط های کاری در پیش گرفت.
- همچنین کمک گرفتن از روان درمانگرها و روان شناسان بالینی برای کاهش میزان استرس و اضطراب های شغلی و تنش های موجود در محیط های کاری می تواند کمکی به بهبود این شرایط باشد.

است که خبری از شور و نشاط و دستاورد هم نباشد، یعنی یک بار دیگر ناخواسته درگیر احساس ناکارآمدی می شویم، دور باطلی که برای آن انتهایی نیست.

- شاید مهم ترین راهکاری که برای رفع این عوامل بتوان پیدا کرد، توجه به انتخاب رشته تحصیلی و به دنبال آن شغل باشد. شغلی که براساس توانمندی ها و علایق فرد انتخاب شود، نه معیارهایی مانند پول سازی و آرزوی والدین.

۲- عامل اجتماعی یا رهبری سمی

کم رنگ بودن حمایت های اجتماعی در محیط های کاری موضوعی است که به فرهنگ کار فردی برمی گردد. یعنی افراد سود و منفعت شخصی را بر مصالح جمعی ترجیح می دهند و گاهی همین موضوع سبب می شود تا فردی خیلی راحت همکارش را تخریب کند یا زیرآتش رابزند. موضوعی که قابلیت آموزش دارد و در نبود آن بهره وری، تعهد و رضایت شغلی به شدت کاهش پیدا می کند.

مسئله دیگری که از بعد اجتماعی محیط های