

از خواص بی شمار کشک غافل نشوید



امیرمقدم

کشک از محصولات جانبی شیر و سرشار از انواع پروبیوتیک، پروتئین، کلسیم، ویتامین و مواد معدنی است که به علت کلسیم و فسفر فراوانش معمولاً به افرادی که مشکلات استخوانی یا دندانی دارند، توصیه می شود. این درحالی است که این ماده غذایی خواص بی شماری برای سلامتی دارد. برای نمونه می توان به این چند مورد اشاره کرد.

- کشک به دلیل داشتن پروتئین و چربی که هضم کربوهیدرات ها را کند می کند، یک بهبود دهنده طبیعی برای تنظیم سطح قند خون به حساب می آید.
- کشک می تواند با کنترل اشتها و افزایش سوخت و ساز به کاهش مؤثر وزن بدن کمک کند. پروتئین بالای آن هم عامل خوبی برای ایجاد سیری طولانی مدت و پرهیز از پرخوری است.
- کشک سرشار از پروبیوتیک است. باکتری های مفیدی که از میکروبیوم های سالم روده حمایت می کنند. میکروبیوم هایی که نقش مهمی در هضم غذا، جذب مواد مغذی ضروری و پیشگیری از بروز مشکلات گوارشی مانند بیبوست و سندرم روده تحریک پذیر دارند.
- پروبیوتیک های کشک نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن دارند. باکتری هایی که تولید آنتی بادی ها را تحریک و سلول های ایمنی را فعال می کنند و توانایی بدن را برای مقابله با عفونت ها و عوامل بیماری زا افزایش می دهند.
- مصرف منظم کشک سبب تقویت فولیکول های مو و کاهش ریزش آن، همچنین تغذیه پوست سر می شود. ویژگی ای که به حضور پروتئین ها، ویتامین ها و مواد معدنی موجود در کشک برمی گردد.

نورویون سبب اضافه وزن هم می شود



آمپول نورویون برای درمان کمبود ویتامین B تجویز می شود و در فواید یا عوارض آن اضافه وزن بیان نشده است. باین همه، نتایج پژوهش های محققان نشان می دهد، مصرف ویتامین B سبب افزایش وزن نمی شود. افرادی که کمبود ویتامین B12 دارند، پس از شروع مکمل و نشان افزایش می یابد. این تغییر به دلیل آن است که کمبود ویتامین B12 سبب از دست دادن اشتها می شود؛ از این رو هنگامی که میزان این ویتامین در بدن طبیعی می شود، اشتها باز می گردد و سبب چند کیلو بی افزایش وزن می شود. بهبود سلامت سیستم عصبی، تقویت سیستم ایمنی بدن، بهبود سوخت و ساز بدن، حفظ سلامت موی پوست و افزایش سلامت کبد از مزایای آمپول نورویون است. باین حال نباید بدون تجویز پزشک تزریق شود.

مصرف پروتئین گیاهی را بیشتر کنید



متخصصان تغذیه براین باورند که هرچه مصرف پروتئین گیاهی بیشتر و پروتئین حیوانی کمتر باشد، خطر بیماری های قلبی عروقی کمتر است. از این رو خیلی از افراد باید رژیم غذایی خود را به سمت پروتئین های گیاهی تغییر دهند. یعنی به جای مصرف گوشت، به ویژه گوشت های قرمز و فراوری شده باید خوردن بیشتر حبوبات و آجیل ها را در برنامه غذایی خود بگنجانند. براساس نتایج یک پژوهش علمی که دانشگاه هاروارد به مدت ۲۰ سال روی ۲۰۰ هزار نفر انجام داد، مشخص شد افرادی که بالاترین نسبت پروتئین گیاهی به پروتئین حیوانی را در رژیم غذایی خود داشته اند ۱۹ درصد کمتر در معرض بیماری های قلبی و ۲۷ درصد کمتر در معرض بیماری های عروق کرونری قلب بوده اند.

منابع: 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: ۰۳۰۰۷۲۸۹ پیام رسان: ۰۸۰۴۴۶۴۸۰۶

درباره توجه نامتعارف برخی بانوان به خود دور شدن از نقش های زنانه شان

من، خودم و دیگر هیچ

معصومه متین نژاد | روزگاری اگر قرار بود زن ایرانی را تعریف کنیم، باید می گفتیم، «دختر آقای... همسر آقای... و مادر آقای...». ولی خوشبختانه با ایجاد بسترهای مناسب در جامعه برای رشد بانوان از چند دهه پیش، حال زن ایرانی هویت مشخصی از خودش دارد و او را باید با فعالیت های مفیدش در زمینه های علمی، هنری، ورزشی یا جایگاه اجتماعی اش معرفی کرد. در کنار این بانوان توانمند، در همین یک دهه گذشته شاهد حضور زنانی هم هستیم که به جای تکیه بر استعدادها و ظرفیت هایشان، همه وقت و انرژی خودشان را صرف «من» هایی کرده اند که آن ها را باید فقط با توجه بیش از اندازه و نامتعارفشان به ظاهر و پدیده های شخصی زندگی شان شناخت، مانند عمل های زیبایی، آرایش های افراطی، حضوری هدف در باشگاه های ورزشی، وقت گذرانی در کافه ها و مکان های تفریحی و سفر های گروهی مجردی. فعالیت هایی که به جز هدر رفت وقت و هزینه، خیلی از این بانوان را از نقش های زنانه زندگی شان هم دور کرده است. مسئله ای که زنگ خطری جدی در جامعه مان محسوب می شود و پیامد های ناگواری بر جا خواهد گذاشت. موضوعی که ما هم امروز می خواهیم با بیان چند خرده روایت از روزمرگی های زندگی زنانه در پیرامونمان به آن بپردازیم و با کمک شناس غلامرضا حسنی، جامعه شناس علت بروز آن را بفهمیم.



چند خرده روایت

برای اینکه درک ملموس تری از ماجرا داشته باشید، پیش از هر حرفی می خواهیم چند روایت ساده از اتفاق هایی داشته باشیم که شما به وفور در اطراف خودتان می بیند. البته اگر تا حالا خودتان در یکی از این تله ها گیر نکرده باشید.

بی هدفی و تمام

در کش و قوس پیدا کردن یک باشگاه ورزشی خوب و مقرون به صرفه هستیم که یکی از دوستانم از آستین سحرآمیزش نشانی یکی از باشگاه های بدن سازی بانوان را بیرون می آورد. چند دقیقه ای مانند یک ویزیتور حرفه ای از امکانات باشگاه می گوید: دوش نمک، سالن پدیکور و مانیکور، ماساژ، میز نوشیدنی ها، مربی تخصصی، دستگاه های ورزشی به روز و... می گویم: قرار نیست که بپیک نیک برویم. همان دستگاه های ورزشی کفایت می کند. می گوید: سلف سرویس است. شهریه رای می دهی و از هر خدماتی که دوست داشتی، به مدت ۱۰ ساعت استفاده می کنی. کمی سر شوخی را باز می کنیم و شرایط آنجا را به مسخره می گیریم. یکی از جمع پرسشی را بیان می کند که پاسخ آن مغز را برای چند دقیقه ای به چالش می کشد: یعنی کسی هم پیدا می شود که «۱۰ ساعت از وقتش را در چنین جاهایی بگذراند؟ همان دوست ویزیتور می گوید: منم فکر می کردم دم و دستگاه الکی باشد، ولی وقتی دفتر ثبت نامی های اعضای ثابت باشگاه را دیدم، مات ماندم. بیشتر متقاضیان زنان ۳۰ تا ۵۰ ساله بودند.

استقلال طلبی زنانه

چند روزی بود که به دنبال یک کاروان زیارتی خوب برای سفر خانوادگی به عتبات عالیات می گشتم. تلفنی با یکی از آژانس های مسافرتی هماهنگ می کنم و برای اطلاع از ریزودرشت برنامه سفر حضوری به آنجا می روم. از آن آژانس های با تجربه است و کلی سفرهای گروهی دیگر هم در فهرست برنامه هایش دارد. در بین خدمات تخصصی که ارائه می دهد، بخشی به نام تورهای ویژه بانوان هم دارد. توجهم جلب می شود و برای ارضای حس کنجکاری ام از چند چون آن می پرسم. می گوید: متقاضیان سفرهای مجردی بیشتر خانم ها هستند. خانم هایی که می خواهند به تنهایی چند روزی را خوش بگذرانند. سفر داخلی و خارجی یا زیارتی و غیر زیارتی هم ندارد. می گویم: تور ویژه آقایان هم دارید؟ لبخند معناداری می زند و می گوید: قصه مجرد ها سواست. ولی مردهای متاهل کم پیش می آید تنهایی سفر تفریحی برونند. حرف های متصدی آژانس برای نخستین بار چراغی را در ذهنم روشن می کند که چرا باید میزان سفرهای مجردی بانوان متاهل بیشتر از آقایان باشد؟

که از سرگردانده است و آرایشی که روی صورت دارد، سنش را دست کم ۱۵-۱۰ سالی کمتر از سن دست هایش نشان می دهد. به جامعه مردانه رها و بی دغدغه از چنین موضوع هایی غبطه طولانی فکری می کنم که هر روز مجبور است، پای آینه بگذراند و آزاری که تحمل کرده و هزینه ای که برای عمل های زیبایی اش مجبور است، هر چند وقت یک بار بپردازد.

آرام پیش می رفت. استدلال های زن میان سال تأمل بر انگیز بود، درباره اینکه دختر جوان با این پوشش خود خواهانه اش، امنیت روانی اجتماع را سلب کرده است و پاسخ های دختر جوان که سعی داشت از حق «من» خودش دفاع کند: من کاری به کسی ندارم. دوست هم ندارم کسی کاری به کارم داشته باشد. نگاهی به چهره دختر جوان می اندازم. تازه متوجه تفاوت سنی صورت با دست هایش می شوم. عمل های زیبایی

چند روز پیش داخل اتوبوس با یکی از این صحنه های پرتکرار این روزها، امر به معروف و نهی از منکر برخورد داشتم. دختر جوانی با وجود سرمای شدید هوا دامن پوشیده بود و بخشی از با هایش نمایان بود. تضاد رنگ نیم چکمه و دامنش به تنهایی هرنگاهی را خیره می کرد. به این صحنه تنوی مشکی را اضافه کنید که روی با هایش خود نمایی می کرد. خانم میان سالی در حال صحبت و نصیحت دختر جوان بود. بحث در فضایی کاملاً

هویت هایی که درست شکل نگرفته اند

اگر قصد کالبدشکافی از این پدیده های جدید را داشته باشیم، باید بپذیریم که هویت جدید زنان برخاسته از یک نظام فرهنگی و زیست نوین در دنیای جدید است که به علت کم کاری و ضعف نظام آموزشی ما در جهت دهی و درست به این تغییرات، به این شکل و ساختار درآمده است و افزون بر اینکه زنان را از الگوهای رفتاری و نقش های اصیل خودشان دور ساخته، آن ها را وارد یک رقابت منفی فرسایشی و نفس گیر از چشم و هم چشمی ها هم



دکتر غلامرضا حسنی
جایگاه شناس

از آن شد. افزایش سن از دواج کاهش فرزندآوری، افزایش سن باروری و ایجاد فاصله سنی زیاد بین فرزندان، نمونه هایی از این تأثیرها بودند که در درازمدت سبب منفی شدن رشد جمعیت و تغییر در نقش ها و الگوهای زنانه هم شدند. از این رو دو عنصر استقلال اقتصادی و تحرکات اجتماعی را باید پایه شکل دهی هویت جدید به زنان دانست که سبب دور شدن آن ها از نقش های سنتی شان شده است.