

## ۶ ادویه غنی از آهن

محیطی رژیم غذایی حاوی آهن راهی ساده برای افزایش انرژی و تقویت ایمنی بدن است.

اگر احساس خستگی زود هنگام دارید یا کمبود آهن دارید، شاید پاسخ این مشکل در کابینت ادویه های آشپزخانه تان پنهان شده باشد. بعضی ادویه های رایج، حتی در مقدار کم، می توانند به تأمین بخشی از آهن مورد نیاز بدن کمک کنند آن هم بدون اینکه نیاز باشد تغییر بزرگی در رژیم غذایی تان ایجاد کنید.

آهن یک ماده معدنی حیاتی برای رشد، حفظ سلامت و عملکرد طبیعی بدن است. این عنصر در ساخت هموگلوبین نقشی اساسی دارد. پروتئینی در گلبول های قرمز که اکسیژن را از ریه ها به بافت های مختلف می رساند. همچنین در تولید میوگلوبین مشارکت دارد. پروتئینی که اکسیژن را در عضلات ذخیره و منتقل می کند.

ادویه ها معمولاً به مقدار کم مصرف می شوند، اما برخی از آن ها از نظر میزان آهن قابل توجه هستند. مصرف این ادویه ها در کنار مواد غذایی سرشار از آهن و منابع ویتامین C می تواند جذب آهن را بهبود ببخشد. در ادامه با شش ادویه سرشار از آهن آشنا می شوید.

### زیره

زیره با عطر گرم و طعم خاکی خود، در آشپزی مکزیک، خاورمیانه ای و هندی جایگاه ویژه ای دارد و از نظر تراکم آهن در میان ادویه ها قابل توجه است.

**میزان آهن:** حدود ۲۳ میلی گرم در هر قاشق غذاخوری (۱۸٪ نیاز روزانه)

**کاربردها:** تاکو، خوراک لوبیا، برنج و سبزیجات کبابی  
**روش مصرف:** افزودن به لوبیا، سیب زمینی شیرین کبابی یا گوشت چرخ کرده برای ایجاد طعمی عمیق تر

### زردچوبه

زردچوبه با رنگ زرد درخشان و طعم خاکی شناخته می شود. علاوه بر آهن، حاوی ترکیبات آنتی اکسیدانی و ضد التهابی مانند کورکومین است.

مصرف آن همراه با منابع ویتامین C مثل فلفل دلمه ای یا مرکبات می تواند به جذب بهتر آهن کمک کند.

**میزان آهن:** حدود ۵.۱۷ میلی گرم در هر قاشق غذاخوری (۲۹٪ نیاز روزانه)

**کاربردها:** خورش ها، کاری، سوپ، برنج و اسموتی  
**روش مصرف:** افزودن به تخم مرغ، سوپ یا تهیه شیر زردچوبه (گلدن میلک) با شیر معمولی یا گیاهی

**نکته:** مکمل های دز بالای کورکومین ممکن است جذب آهن را کاهش دهند. اما مصرف معمول زردچوبه در غذا چنین اثری ندارد.

### زنجبیل

زنجبیل طعمی تند و گرم دارد و در غذاهای شیرین و شور استفاده می شود. بیشتر به دلیل کمک به کاهش تهوع شناخته می شود، اما مقداری آهن نیز فراهم می کند.

**میزان آهن:** حدود ۱.۰۲ میلی گرم در هر قاشق غذاخوری (۶٪ نیاز روزانه)

**کاربردها:** غذاهای تفت داده، سس ها، شیرینی ها و دمنوش ها  
**روش مصرف:** افزودن به سبزیجات، اسموتی یا بلغور جو دوسر

### تخم شنبلیله

دانه های شنبلیله طعم کمی تلخ و شبیه شیره افرا دارند و در آشپزی هندی و خاورمیانه ای کاربرد فراوانی دارند. افزودن بر آهن، در برخی مطالعات به نقش آن در کنترل قند خون و کاهش درد های قاعدگی اشاره شده است.

**میزان آهن:** حدود ۳.۷۲ میلی گرم در هر قاشق غذاخوری (۲۱٪ نیاز روزانه)

**کاربردها:** کاری، نان ها، ترشیجات و ترکیب ادویه ها  
**روش مصرف:** افزودن به خوراک عدس، ترکیب ادویه خانگی یا تهیه دمنوش از دانه ها

### دارچین

دارچین اغلب در صبحانه و شیرینی ها استفاده می شود، اما در برخی غذاهای شور نیز کاربرد دارد. ترکیبات گیاهی آن می توانند به کاهش قند خون و کلسترول کمک کنند.

**میزان آهن:** حدود ۱.۳ میلی گرم در هر دو قاشق غذاخوری (۷٪ نیاز روزانه)

**کاربردها:** اوتمیل، شیرینی ها، اسموتی و برخی خوراک ها  
**روش مصرف:** افزودن به ماست، میوه یا غذاهایی مانند چیلی

### بادیان رومی یا انیسون

انیسون یا طعمی ملایم و نزدیک به شیرین بیان، در غذاهای شیرین و شور به کار می رود. هرچند نسبت به دارچین و زیره کمتر رایج است، اما می تواند هم عطر خاصی به غذا بدهد و هم مقداری آهن تأمین کند.

**میزان آهن:** حدود ۲.۴۸ میلی گرم در هر قاشق غذاخوری (۱۴٪ نیاز روزانه)

**کاربردها:** نان و شیرینی، دمنوش، سوسیس و ترکیب ادویه ها  
**روش مصرف:** استفاده در نان خانگی، دمنوش یا به عنوان ادویه روی گوشت

### چرا آهن برای بدن مهم است؟

آهن عنصر کلیدی در تولید هموگلوبین است، ماده ای که مسئول انتقال اکسیژن در بدن است. زمانی که ذخایر آهن کاهش پیدا کند، انتقال اکسیژن مختل می شود و در نتیجه خستگی، ضعف و کاهش انرژی به تدریج بروز می کند.

● افرادی که بیشتر در معرض کمبود آهن قرار دارند عبارتند از:

● زنان در سن باروری

● زنان باردار

● کودکان خردسال

● افراد گیاه خوار و وگان

کسانی که خون اهدا می کنند یا دچار خون ریزی مزمن هستند گنجاندن ادویه های سرشار از آهن در برنامه غذایی روزانه، می تواند گامی ساده اما مؤثر برای حمایت از سطح انرژی و سلامت عمومی بدن باشد.

### پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می توانند 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: ۰۲۲۸۹۳۰۰۰ پیام رسانی: ۰۲۱۴۵۴۵۸۰۶۰

# شانه ای کوچک برای تعهدی بزرگ

ازدواج در سن پایین و ناخواسته نوعی خشونت آرام و قانونی علیه فرد است

و در سن پایین برای نخستین بار است که به دوستم حق می دهد و او را در کم می کند. کلی با هم حرف می زنیم تا بالاخره راضی می شود برای یک بار هم که شده، پیش یک مشاور برود و درباره مشکلش و احساساتش صحبت کند. دوست من نه اولین و نه آخرین دختری است که ناخواسته و در سن پایین ازدواج کرده است. موضوعی که چالش های زیادی را برای این افراد در طول زندگی مشترکشان ایجاد می کند و ما امروز می خواهیم با کمک دینا جانعلی پور، روان شناس و روان درمانگر کودک درباره همین موضوع با شما صحبت کنیم.

که از کارهای روزمره فارغ می شد، باز این فکر و خیال ها به سراغش می آمد. زندگی اش روزهای خوش زیادی دارد ولی نمی دانم چرا عادت دارد مدام غر بزند. احساس می کنم برخلاف ظاهر زیبا و جوانش، روح و روانش بیش از اندازه فرسوده شده است. پیش نهاد می دهم با یک مشاور صحبت کند، ولی نمی پذیرد. به نظرش در این گور مرده ای وجود ندارد که کسی بخواند برایش سوگواری کند. درباره شرایط دوستم با یک مشاور صحبت می کنم و از او راهنمایی می خواهم پس از شنیدن حرف های مشاور و درباره پیام های ازدواج های ناخواسته

معصومه متین نژاد از همه دنیا شاک می بود. از پدر و مادرش که خیلی زود راهی خانه بختش کردند. از همسرش که هیچ گاه درکش نکرده بود. از پسرش که پا جای پای پدرش گذاشته بود. روزگار که مقتل آرزوهایش شده بود و از همه بیشتر از خودش که چراسر خم کرده و تن به ازدواج داده بود. ناگفته نماند گاهی هم دلش برای همسرش می سوخت، او هم مانند خودش بی آنکه بخواند اسیر این زندگی شده بود. آن قدر احساسات ضد و نقیضی داشت که خیلی وقت ها ترجیح می داد مانند یک ربات برنامه ریزی شده فقط در نقش مادری اش غرق شود و به چیز دیگری فکر نکند. ولی دست خودش نبود، همین

### چرا ازدواج در سن پایین توصیه نمی شود؟

دویم و براساس آن ها تصمیم بگیریم ولی بچه ها این توانایی را ندارند و همین موضوع آن ها را به درد سر و چالش زیادی می کشاند. افزون بر آن، بچه ها در سنین پایین وابستگی زیادی به نظر بزرگ ترها دارند و نمی توانند مستقل عمل کنند و تصمیم بگیرند. بنا بر این، ازدواج برایشان حکم یک دستور را دارد، نه انتخاب. آن ها حتی در رابطه جنسی هم براساس رشد شناختی رفتار نمی کنند، فقط اطاعت می کنند تا تنبیه یا طرد نشوند. تازه از یازده سالگی به بعد وارد تفکر انتزاعی می شوند ولی با هم هنوز تصمیم گیری هایشان هیجانی است. رویا پردازی می کنند و درک درستی از ازدواج و مشکلات زندگی مشترک و تعارض ها و مسئولیت پذیری ندارند.

قشر پیش پیشانی در مغز مسئول قضاوت، تصمیم گیری، رفتارهای بازدارنده و به طور کل همه عملکردهای عالی انسانی است. این بخش در کودکان در حال رشد است و در ۲۳ سالگی به تکامل می رسد. این مسئله به معنای آن است که این گروه سنی مهارت های لازم برای زندگی مشترک را ندارد و نمی تواند درک درستی از مفاهیمی مانند تعهد و همسری داشته باشد. براساس نمودارهای رشد، بچه ها تا یازده سالگی تفکر عینی دارند. یعنی چیزی را می فهمند که لمس می کنند. این ناتوانی در تفکر انتزاعی سبب می شود تا نتوانند درک درستی از موقعیت های فرضی در زندگی مشترک داشته باشند، برای نمونه ما بزرگ ترها وقتی با مسئله ای برخورد می کنیم این توانایی را داریم تا خودمان را در موقعیت های مختلف قرار

در دیده های انسانی ما هیچ تعریف قطعی نداریم و همه چیز نسبی است. شاید در تعریف اجتماعی ازدواج افراد نیز هجده سال ازدواج زودهنگامی دانسته شود. واقعیت این است که اگر فردی ۲۳ سال سن تقویمی هم داشته باشد و به بلوغ عقلی و هیجانی لازم نرسیده باشد، با هم حساب بهتر است ازدواج در سن پایین را این گونه تعریف کنیم: دادن نقش همسری به کسی که از نظر ذهنی، هیجانی و هویتی هنوز آمادگی پذیرش آن را نداشته باشد.

### سن مناسب ازدواج

از اندازه به همسر یا والدین خود وابسته شوند. گاهی این بچه ها احساس می کنند که والدینشان آن ها را رها کرده اند و این اتفاق می تواند هر لحظه از سوی کس دیگری هم در زندگی شان دوباره تکرار شود. دوازده تا هجده سالگی نیز دوره نوجوانی و هویت یابی است، یعنی فرد سعی می کند کیستی و چیستی خودش را بیابد. او در این سن به دنبال تعریف نقش هایی است که دارد، مانند هم کلاسی، دوست یا فرزند و ازدواج به یک باره او را وارد دنیا و هویت دیگری می کند که چیزی جز سردرگمی و گیجی برایش نخواهد

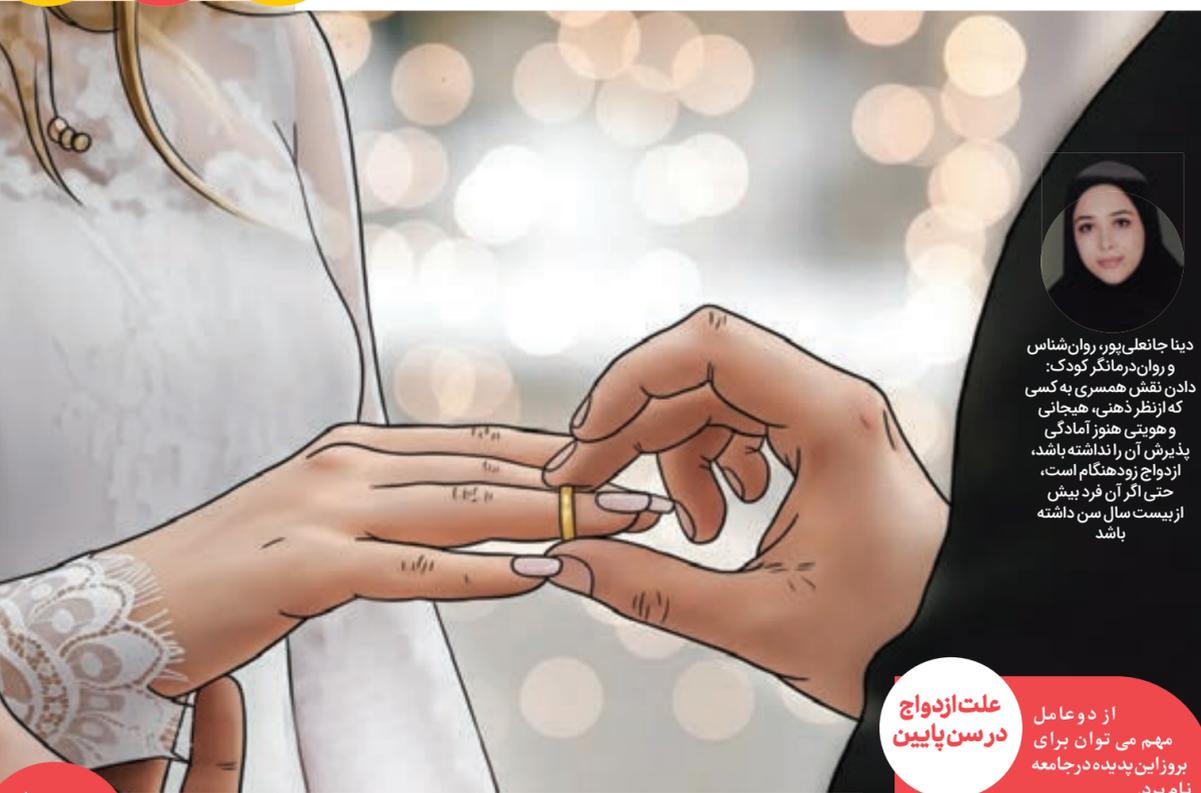
### آسیب ازدواج های بدون آمادگی

براساس نظریه های رشد، شش تا دوازده سالگی تازه احساس توانمندی در کودکان رشد می کند و ازدواج می تواند این روند طبیعی رشد را مختل کند. برای نمونه برخی از آن ها مجبور به ترک تحصیل می شوند، برخی هم به خاطر نقش جدیدی که دارند به اجبار از گروه هم سالان خود جدا و نقش پذیری تحمیلی را تجربه می کنند که سبب می شود تا در سنین بالاتر احساس افسردگی و بی کفایتی کنند. همچنین بیش

### ازدواج در سن پایین = تخریب ۳ ستون روان



داشت. اتفاقی که به جز احساس سردرگمی و بوجی سبب بروز خشم پنهانی در او نیز خواهد شد. در بلندمدت و بزرگ سالی هم این احساس باور رادار و تقویت می کند که به او ظلم شده، کودکی نکرده، هیچ وقت خودش نبوده، برای خودش زندگی نکرده و هیچ حق انتخابی نداشته است. احساسات ضدنقیضی که سبب بروز خشم پنهان، نفرت شدید نسبت به والدین، اضطراب مزمن و افسردگی، فرسودگی روان و حتی طلاق عاطفی نسبت به همسر در آینده خواهد شد.



### پسرها قربانیان خاموش

احساساتی مانند ناکافی بودن می شود و وقتی خودشان را با بقیه مقایسه می کنند دچار خشم پنهان می شوند. واقعیت این است که بسیاری از مرد های خشمگین بد ذات نیستند، بلکه به خاطر طی نکردن کامل مراحل رشد و مهارت آموزی، خشم را جایگزین مهارت حل مسئله و ارتباط مؤثر کرده اند.

دخترها تنها قربانیان ازدواج در سن پایین نیستند و از پسرها هم باید به عنوان قربانیان خاموش این پدیده یاد کرد. برخلاف تصور ما پسرها در فرایند ازدواج زود هنگام رشد نمی کنند و بالغ نمی شوند، بلکه زودتر احساسات و هیجاناتشان را قورت می دهند و ساکت می شوند. این سرکوبی سبب بروز رفتارهای انحرافی در آن ها خواهد شد. در واقع، فشار روانی مرد شدن در سن کم برای آن ها حکم یک سم روانی را دارد که سبب بروز

### علت ازدواج در سن پایین

از دو عامل مهم می توان برای بروز این پدیده در جامعه نام برد. نخست، فرهنگ و سنت که جزو ابزارهای سلطه جویانه در جامعه است و معمولاً برای مهار کردن بچه ها استفاده می شود تا قدرت سرکشی در برابر بزرگ ترها از آن ها گرفته شود. دوم، فقر و ناامنی اقتصادی که خانواده ها برای بقا و زنده ماندن مجبور می شوند تن به ازدواج فرزندانشان در سن پایین بدهند.

آسیب های منابع اطلاعاتی اشتباه و آکسپنه خواهد کرد. او باید حرف شمارا بیش از دیگران بپذیرد و باور داشته باشد که فقط شما خیرخواه او هستید. ● در کنار تمرکز بر روی موفقیت تحصیلی فرزندتان بروی مهارت های ده گانه او کار کنید و بدانید که فراگیری مهارت هایی مانند همدلی، روابط بین فردی و حل مسئله بسیار مهم تر از نمره ۲۰ ریاضی و فیزیک یا قبولی در دانشگاه است. ● شما علامه دهر نیستید، برای همین خیلی وقت ها نیاز است که از یک مشاور و روان شناس مجرب در حوزه کودک و نوجوان برای حل مشکلات و تعارض های به وجود آمده بین خود و فرزندتان و همچنین تقویت رابطه تان کمک بگیرید. به ویژه در دوره نوجوانی و سرپرداشتن هیجانات و نیازهای جنسی که باید در مسیر درستی هدایت شوند.

بچه ها و نوعی خشونت آرام و قانونی علیه آن ها است، نه حفاظت از آن ها. در واقع، شما با این تصور که قصد محافظت از آن ها در برابر آسیب های اجتماعی را دارید، فقط وجدان خودتان را آرام می کنید. ● ازدواج ناخواسته و در سن کم این پیام را به بچه ها منتقل می کند که خواسته من مهم نیست و باید همواره بزرگ تر و پخته تر از شما رفتار کنیم. الگوی رفتاری که نسل به نسل به فرزندانشان نیز منتقل می شود. ● اگر از انحرافات دوره نوجوانی فرزندتان می ترسید، راه حل آن ازدواج زود هنگام نیست، بلکه آگاهی دادن و خود مراقبتی است. شما نمی توانید جلوی تجربه کردن فرزندتان را بگیرید. پس سعی نکنید با اعمال قدرت در برابر او بایستید، چون با این کار او بیشتر پنهان کار خواهد شد. ● هیچ گاه تصور نکنید که با آگاهی دادن به فرزندتان او گستاخ و پُرو می شود. شما با این کار فقط او را در برابر

کنترل شدید هیچ گاه رفتار سالم ایجاد نمی کند، به عبارت دیگر اگر بخواند با این نگاه که در آینده نوجوانتان سرکش نشود، او را ترغیب به ازدواج کنید، خروجی آن رفتار سالمی از او در آینده نخواهد بود. ● ازدواج محلی برای آموزش نیست که فرزندانتان بخوانند در روند زندگی مشترک آن را یاد بگیرند و در کنار هم بزرگ و پخته شوند. این رفتار فرسایشی سبب آسیب زیادی به روان بچه ها خواهد شد. ● سرکوب احساسات و هیجانات، بچه ها را بالغ نمی کند، بلکه سبب می شود تا آن ها در همان سن بمانند و رشد نکنند و بعد ها پس از رسیدن به استقلال این احساسات سرکوب شده خودشان را به شکل دیگری نشان بدهد، مانند رفتارهای انحرافی، اعتیاد یا رفیق بازی. ● ازدواج در سن پایین نادیده گرفتن نیازهای رشدی

### والدین بخوانند

افراد که بیشتر در معرض کمبود آهن قرار دارند عبارتند از: ● زنان در سن باروری ● زنان باردار ● کودکان خردسال ● افراد گیاه خوار و وگان کسانی که خون اهدا می کنند یا دچار خون ریزی مزمن هستند گنجاندن ادویه های سرشار از آهن در برنامه غذایی روزانه، می تواند گامی ساده اما مؤثر برای حمایت از سطح انرژی و سلامت عمومی بدن باشد.