

از خواص شگفت انگیز گرده ها چه می دانید؟



خسایان سرایانی
دکتران علوم و صنایع غذایی
و شیمی مواد غذایی

در چند دهه گذشته، تغییر در سبک زندگی و افزایش مصرف غذاهای آماده سبب جهش در بروز بیماری های قلبی عروقی، فشارخون، دیابت، اختلالات گوارشی و انواع سرطان شده است. این در حالی است که استفاده از غذاهای سالم و همچنین مواد غذایی مغذی می تواند نقش مهمی در پیشگیری از بروز بیماری ها داشته باشد. در این بین، گرده گل ها به علت سرشار بودن از انواع ویتامین ها، اسیدهای چرب، کربوهیدرات، املاح و پروتئین، از اهمیت تغذیه ای ویژه ای برخوردار است؛ ماده ای غذایی که در طب سنتی از آن به عنوان یک غذای کامل یاد می شود.

ضرورت مصرف غذاهای سالم

پیش از صحبت درباره ارزش غذایی و نقش مثبت گرده های گل در سلامتی، اجازه بدهید یک بار دیگر به ضرورت مصرف غذاهای سالم اشاره کنیم. گفتم که داشتن یک رژیم غذایی متعادل و سرشار از میوه ها، سبزیجات، غلات کامل، پروتئین های بدون چربی و چربی های سالم می تواند به پیشگیری از بیماری های مزمنی مانند چاقی و دیابت، بیماری های قلبی عروقی و برخی سرطان ها کمک کند. همچنین داشتن چنین رژیمی، مزایای زیاد دیگری هم برای سلامتی دارد که در ادامه به برخی از آن ها اشاره می کنیم:

- عملکرد بهینه بدن: تغذیه مناسب، از عملکردهای بدن مانند پاسخ ایمنی، عملکرد شناختی و سطح انرژی پشتیبانی می کند.
- طول عمر و کیفیت زندگی: عادات غذایی سالم با کاهش خطر بیماری های مرتبط با سن، به افزایش طول عمر و بهبود کیفیت زندگی کمک می کند.
- سلامت روان: غذاهای سرشار از مواد مغذی بر سلامت روان تأثیر مثبت می گذارند و خطر افسردگی، اضطراب و دیگر اختلالات خلقی را کاهش می دهند.
- توسعه پایدار: رژیم های غذایی سالم معمولاً با سیستم های غذایی پایدار همسو هستند و سبب حفظ محیط زیست و کاهش رد پای کربن می شوند.

ارزش غذایی گرده های گل

گفتم که یکی از منابع با ارزش تغذیه ای و سرشار از ترکیبات زیست فعال، گرده گل ها هستند که تولید سالانه آن ها در دنیا بیش از ۱۵۰۰ تن برآورد می شود. بیشترین حجم گرده های گل را زنبورهای عسل جمع می کنند. این گرده ها پس از ذخیره در کیسه گرده واقع در بند سوم پای زنبور عسل، هنگام ورود زنبور عسل به درون کند و در تله گرده جمع می شود. این گرده ها از ترکیبات مغذی زیادی تشکیل شده اند که در ادامه برخی از آن ها بیان شده است.

- پروتئین
- لیپید
- کربوهیدرات
- خاکستر
- انواع اسیدهای آمینه (آرژنین، هیستیدین، لیزین، تربیتوفان، فنیل آلانین، ترئونین، ایزولوسین، لوسین، والین)
- ویتامین ها (محلول در چربی مانند E و D و انواع محلول در آب مانند B1، B2، B6 و C)
- اسیدهای چرب غیر اشباع مانند امگا ۳ و ۶
- فیتواسترول ها
- فیبرها
- مینرال ها (آهن، مس، روی، پتاسیم، کلسیم، فسفر، سلنیوم، منیزیم و منگنز)
- پلی فنل ها مانند کلروژنیک اسید
- کارتنوئیدها
- فلاونوئیدها مانند کمپفرول و کوئرستین

ارزش آثار درمانی و سلامتی بخش گرده ها

سرشار بودن گرده های گل از ترکیبات زیست فعال سبب ویژگی های عملکردی و سلامتی بخش در گرده های گل می شود که مهم ترین آن ها شامل این موارد می شود:

- نیروزایی و تقویت کنندگی
- تحریک کنندگی زیستی و ضد پیری
- حفاظت و کاهش تخریب مولکول های DNA
- تقویت سیستم ایمنی بدن
- حفاظت از سیستم عصبی
- پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی
- کاهش وزن
- کاهش فشار خون
- آنتی اکسیدانی و ضد میکروبی

موارد منع مصرف

با وجود مزایای زیاد و ارزش تغذیه ای فراوان گرده گل ها، در برخی موارد باید از مصرف آن ها پرهیز کرد یا با احتیاط و مشورت پزشک و متخصص تغذیه استفاده کرد، مانند:

- حساسیت داشتن: افرادی که به محصولات زنبور عسل یا گرده های گل حساسیت دارند، ممکن است واکنش های بدی را تجربه کنند.
- بارداری و شیردهی: بهتر است پیش از استفاده خانم های باردار یا پزشک مشورت کنند.
- داشتن بیماری های خود ایمنی: ممکن است سیستم ایمنی را تحریک و نشانه های بیماری را بدتر کند.
- تداخلات دارویی: ممکن است با رقیق کننده های خون یا سرکوب کننده های سیستم ایمنی تداخل داشته باشند.

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: ۰۲۲۸۹۳۰۰۰ پیام رسان: ۰۲۲۸۹۳۰۰۰۴۴۵۴۵

برق هست اما کم است

راهکارهایی برای مدیریت مصرف برق در روزهای داغ تابستان

اوج می رساند. در این شرایط است که هر خانه، مغازه و اداره ای دست به دامان انواع و اقسام کولرها و وسایل سرمایشی شده است. اما نکته غم انگیز این است که هرچه دمای وسایل سرمایشی را پایین تر می آوریم، به همان میزان به دمای گرمایش زمین اضافه کرده ایم و این چرخه معیوب هر سال تکرار می شود. در چنین روزهایی، اهمیت مدیریت صحیح مصرف برق، بیش از هر زمان دیگری احساس می شود؛ چرا که اگر بی تدبیری کنیم، ممکن است خاموشی های ناخواسته، آرامش شهر را برهم زند و فشار بر شبکه برق را چند برابر کند. در این مطلب که با کمک علیرضا کاشی، کارشناس شرکت توزیع برق مشهد، تهیه شده است، به نکاتی برای مصرف بهینه برق با توجه به شرایط موجود و کمک به کاهش قطعی برق اشاره شده است.

الهام ظریفیان، تابستان ها در قدیم سروقت خودشان می آمدند؛ وقتی بهار کم کم دامن رنگارنگش را جمع می کرد تا خورشیدی که دیگر وسط آسمان رسیده بود، شکوفه های نورسته اش را نسوزاند؛ همان وقتی که بساط آب دوغ خیار با نعنا و گل سرخ و سیر در سفره های ناهار پهن می شد و فریاد فروشنده های دوره گرد آلاسکا و یخ در بهشت، کوچه ها را پر می کرد. اما سال هاست که تابستان، دیگر معنای تابستان را نمی دهد. معنای دقیق ترش یعنی آنچه حس می کنیم، می شود: هجوم گرما از اوایل بهار تا اواسط پاییز و روزهایی که یک ساعت بیرون بودن، مغز سرت را به قل قل می اندازد. با این توصیف تابستان مشهد امسال هم زودتر از همیشه و با روزهایی همچنان گرم تر از قبل از راه رسیده است که نه تنها هوای شهر را داغ می کند، بلکه مصرف برق را نیز به

قطعی های برق موجب کاهش مصرف برق در حدود ۱۰ تا ۱۲ درصد در مشهد می شود.

۱۲٪

۱,۸۵۰,۰۰۰

مشترک مشهدی در شرکت توزیع نیروی برق

۲۰۰۰
مگاوات

میزان مصرف برق در ساعات اوج مصرف در مشهد در زمستان و پاییز حدود ۱۰۰۰ مگاوات در دو ماه های گرم حدود ۲۰۰۰ مگاوات است.

قطعی برق در مشهد چگونه است؟

شهر مشهد به دوازده بلوک تقسیم شده است. و قطعی برق بدون هیچ تفاوت در تمام این نواحی تقسیم شده است.

جدول خاموشی مشهد

مشهد جزو معدود شهرهای کشور است که در آن ها به دلیل جلوگیری از تبعات منفی، جدول عمومی خاموشی منتشر نمی شود. به جایش این امکان از نظر نرم افزاری مهیا شده است که هر مشترک با وارد کردن شناسه قبض در سایت شرکت توزیع برق مشهد یا نرم افزار «برق من»، بتواند جدول خاموشی محل اشتراک خود را به طور اختصاصی مشاهده کند.

چرا قطعی برق داریم؟

ناآرامی انرژی، خاص شهر مشهد نیست. برق تولیدی تمام نیروگاه های کشور به شبکه سراسری برق متصل و از طریق مرکز کنترل ملی در تمام شهرهای کشور توزیع می شود. جدول قطعی برق نیز باید در مدیریت مصرف و جلوگیری از خاموشی در کشور طراحی شده اند.

چرا برق برخی مشترکان قطع نمی شود؟

تمام مناطق جدول قطعی دارند به جز مکان های حساس شامل بیمارستان ها و مراکز انتظامی و نظامی. دلیل اینکه برق برخی مشترکان قطع نمی شود، این است که در مسیر تأمین برق این نقاط قرار گرفته اند. البته شرکت برق در حال اجرایی کردن راهکاری است که این اشکال برطرف شود و بتواند فقط برق مکان های حساس را نگه دارد و مشترکان خانگی که در مسیر قرار دارند نیز در برنامه قطعی قرار بگیرند.

دلایل ناآرامی انرژی

دلایل زیادی برای ناآرامی انرژی وجود دارند اما عوامل زیر که مانند یک زنجیره به هم متصل هستند، به آن دامن می زنند:

- افزایش دمای زودرس
- کاهش بارندگی ها
- کاهش درخور توجه حجم آب پشت سدها
- کاهش تولید برق نیروگاه ها
- افزایش مصرف

ساعات اوج مصرف

پرهیز از استفاده از وسایل برقی بر مصرف در زمان های اوج مصرف کمک بزرگی در صرفه جویی و تأمین برق پایدار در کشور است.



راهکارهایی برای کاهش مصرف برق

استفاده هوشمندانه از سیستم های سرمایشی

- دمای کولر را روی ۲۴ تا ۲۵ درجه سانتی گراد یا دور کند نگه دارید.
- در ساعات اوج مصرف کولرها را یک سره روشن نکنید.
- برای کاهش هدررفت انرژی از پنجره های دوجداره استفاده کنید.
- استفاده از سایبان ها و پرده های ضد آفتاب کمک زیادی به کاهش دمای منزل و استفاده کمتر از کولرها می کند.

خاموش کردن لوازم برقی غیر ضروری

- به ویژه در ساعات اوج مصرف، وسایل بر مصرف را به برق نزنید.
- از برق کشیدن وسایل: لوازم خانگی مانند تلویزیون، لپ تاپ ها و سه راهی های برق را در صورت نیاز نداشتن از برق بکشید. آن ها معمولاً لامپ های کوچکی دارند که حتی بعد از زن دکمه خاموشی، همچنان برق مصرف می کنند.

استفاده هوشمندانه از نورپردازی

- لامپ های LED نسبت به لامپ های رشته ای، مصرف کمتر و عمر بیشتری دارند.
- در طول روز، از نور طبیعی خورشید بهره مند شوید و لامپ ها را خاموش کنید.
- برق فضاهای کم استفاده را خاموش کنید و از لامپ های کم نور یا دیمر دار استفاده نکنید.

مدیریت مصرف برق در خانه و آشپزخانه

- استفاده از گاز برای پخت و پز: تا حد امکان، از گاز به جای وسایل برقی برای پخت و پز استفاده کنید.
- اگر از اجاق برقی استفاده می کنید، آن را به زمان های اوج مصرف موکول نکنید.
- وسایل بر مصرفی مانند ماشین ظرف شویی و لباس شویی را در ساعات اولیه صبح یا شب که مصرف برق کمتر است، روشن کنید.
- هنگام خرید لوازم برقی به برچسب مصرف انرژی آن ها دقت کنید. وسایلی با برچسب انرژی A+ و بالاتر را ترجیح دهید.
- لازم نیست برای هر کاری از وسایل برقی استفاده کنید. خیلی کارها را با ابزارهای غیر برقی هم می توان انجام داد. استفاده از غذا سازها، مخلوط کن ها و هم زن های دستی، هم کارتان را راه می اندازند و هم مصرف برقتان را کاهش می دهند.

صرفه جویی در مصرف آب و برق هم زمان

- هرچه آب کمتری مصرف کنیم، به کاهش مصرف و قطعی برق هم کمک کرده ایم.
- استفاده از پنل های خورشیدی: نصب پنل های خورشیدی بر روی بام منزل یا ساختمان های اداری، می تواند بخشی از نیاز برقی شما را تأمین کند.



کاهش قطعی ها با کاهش مصرف

هرچه همکاری مردم در مدیریت مصرف برق بیشتر باشد جداول و میزان خاموشی کاهش پیدا می کند.



حتی یک لامپ اضافه خاموشی

اگر هر اشتراک، فقط یک لامپ خاموش کند، به اندازه تأمین برق یک شهرک صنعتی میزان صرفه جویی اتفاق می افتد.



پوش ۲۵ درجه

برای مدیریت مصرف برق و در راستای فرهنگ سازی، یوبیسی به نام «پوش ۲۵ درجه» در وزارت نیرو راه افتاده است. طی این پوش مردم خواسته شده که اگر از کولر گازی استفاده می کنند، آن را روی ۲۵ درجه سانتی گراد و اگر از کولر آبی استفاده می کنند، آن را روی دور کند قرار بدهند. همچنین لامپ های اضافی را خاموش و از نور طبیعی استفاده کنند.

نکات ایمنی هنگام قطعی و وصل دوباره برق

- بعد از قطع شدن برق، فیوز تمام قسمت ها را قطع کنید و فقط یک لامپ را باز بگذارید.
- بعد از وصل شدن دوباره برق، ابتدا ۱۰ تا ۱۵ دقیقه صبر کنید و سپس وسایل برقی خود را به برق بزنید. این کار سه فایده دارد:
- هم زمانی بار در شبکه برق کاهش می یابد.
- میزان آسیب به تجهیزات شبکه برق را کاهش می دهد.
- موجب محافظت از دستگاه های برقی خانگی و افزایش طول عمر آن ها می شود.

