

هرمیوه چقدر قند دارد؟



گروه فرهنگ شهروندی | فروکتوز نوعی قند طبیعی و بسیار شیرین است که در میوه ها، عسل و برخی سبزیجات یافت می شود و میزان آن در میوه های مختلف یکسان نیست. آگاهی از مقدار فروکتوز می تواند برای افرادی که مشکل تحمل ناپذیری فروکتوز دارند یا کسانی که مشکلات گوارشی یا اختلالات متابولیک دارند، مهم باشد. فروکتوز موجود در میوه کامل با فروکتوز افزوده در نوشیدنی ها و غذاهای فراوری شده تفاوت زیادی دارد، زیرا فیبر، آب و دیگر ترکیبات مفید میوه جذب قند را آهسته تر و اثر آن را بر بدن متعادل تر می کنند. در ادامه و به نقل از سلامت نیوز با چند میوه با بیشترین و کمترین میزان فروکتوز آشنا می شویم.

سیب

فروکتوز زیاد

سیب یکی از رایج ترین میوه ها با فروکتوز نسبتا بالاست. یک سیب متوسط قرمز با پوست حدود ۱۲.۵ گرم فروکتوز دارد. با وجود قند بالای آن، شاخص گلیسمی سیب پایین است (حدود ۳۶). برای همین معمولا سبب افزایش ناگهانی قند خون نمی شود.

گلابی

فروکتوز بسیار زیاد

گلابی در میان میوه ها از بالاترین میزان فروکتوز برخوردار است. یک گلابی متوسط حدود ۱۲.۲ گرم فروکتوز دارد. با این همه، شاخص گلیسمی آن پایین است (حدود ۳۰) و برای بیشتر افراد گزینه مناسبی محسوب می شود.

انبه

فروکتوز معتدل

انبه نسبت به سیب و گلابی فروکتوز کمتری دارد. یک فنجان خرد شده آن حدود ۷.۷ گرم فروکتوز را تأمین می کند. اما ترکیب قندهای آن متعادل تر از دیگر میوه هاست و افزون بر فروکتوز، گلوکز و ساکاروز نیز دارد. همین موضوع ممکن است هضم آن را برای برخی افراد آسان تر کند.

هندوانه

فروکتوز معتدل

حدود ۹ درصد هندوانه آب است. از این رو کم کالری محسوب می شود. یک فنجان آن حدود ۵.۱ گرم فروکتوز دارد. شاخص گلیسمی هندوانه حدود ۷۵ و بالاست ولی به علت آب فراوان و کربوهیدرات کم در هر وعده، بار گلیسمی آن پایین محسوب می شود.

توت فرنگی

کم فروکتوز

توت فرنگی از میوه های کم فروکتوز به شمار می رود. یک فنجان آن حدود ۳.۵ گرم فروکتوز دارد. نسبت برابر گلوکز و فروکتوز در این میوه جذب قند آن را بهتر می کند و سبب کاهش مشکلات گوارشی می شود. همچنین شاخص گلیسمی آن پایین و حدود ۲۵ است.

آووکادو

بدون فروکتوز

آووکادو تقریباً بدون فروکتوز است. یک آووکادوی متوسط حدود ۰.۱ گرم فروکتوز دارد. این میوه بیشتر به دلیل چربی های مفید و فیبر بالاایش شناخته می شود و می تواند به تنظیم قند خون و سلامت قلب و عروق کمک کند.

پژوهش ها نشان می دهد مصرف متعادل میوه های پرفروکتوز معمولاً خطر مشابه قندهای افزوده را ندارد. با این همه، دریافت بیش از حد فروکتوز از هر منبعی مناسب نیست.

تیک

سلامتی

عوامل مؤثر بر پیری زودرس



اگر از پیری زودرس می ترسید بر این عادات های مضر مراقبت بیشتری داشته باشید. هر کدام از این عادات های اشتباه می توانند چند سال زودتر شما را به پیری نزدیک کنند.

- پرخوری
- بی تحرکی
- کم آبی بدن
- تند غذا خوردن
- استعمال دخانیات
- غذاهای کنسرو شده
- غذاهای چرب و سرخ کرده
- غذا خوردن هنگام عصبانیت
- مصرف زیاد قهوه و چای پررنگ

توهم عشق، تخیل ازدواج

پیامد روابط ناسالم نوجوانان با جنس مخالف فقط به افت تحصیلی ختم نمی شود

معصومه متین نژاد، ۱۳ سال دارد و چند ماهی می شود که مدام سرش توی گوشی است. یک بار که حمام رفته بود، گوشی اش را چک کردم و متوجه شدم با دختری رابطه دارد. جرئت نکردم با پدرش در این باره حرف بزنم. نمی خواهم بفهمد من از موضوع خبردارم. برای همین مانده ام که چه کنم؟ می دانم سن حساسی دارد و باید بسیار با ملاحظه با او برخورد کنم. در این مدت بیشتر از صد بار خواستم که با او حرف بزنم ولی نشد. یعنی نتوانستم. لطفاً راهنمایی ام کنید..

این پیام یکی از مخاطبان روزنامه است. مادری شبیه همه مادرهای ایرانی، نگران و مضطرب از تغییرات زیادی که در دوره نوجوانی برای فرزندشان اتفاق می افتد و جنس متفاوتی از دوران نوجوانی خودشان دارد. از این رو خیلی وقت ها کاسه چه کنم دست می گیرند و نمی دانند با فرزند نوجوانشان چه باید بکنند. برای همین موضوع را مستقیم با احمد بذرافشان، روان شناس و روان درمانگر درمیان می گذارم. کسی که سال های زیادی را در کنار نوجوانان در مدارس مختلف سپری کرده و از نزدیک دغدغه ها، خواسته ها و نیازهای این سن را لمس کرده است.

رؤیایپردازی های جنسی

۱۲ تا ۱۵ سالگی سن رؤیایپردازی در بچه هاست. بخشی از این رویایپردازی ها به ارتباط با جنس مخالف برمی گردد. این فرد می تواند هرکسی و با هر سنی باشد. نوجوان در تصوراتش آن فرد را شریک عاطفی و جنسی خودش می داند و وارد یک رابطه ذهنی با او می شود حتی بدون آنکه طرف مقابل از این موضوع اطلاع بیابد. از این سن به بعد رؤیایپردازی ها شکل دیگری به خود می گیرند. به ویژه اگر نوجوان اهل دیدن فیلم های عاشقانه، پورن و مستهجن هم باشد. او دوست دارد خارج از فضای ذهنی اش نیز این جنس مخالف را لمس و تجربه کند. آنچه ما به آن دوستی های نامتعارف یا خیابانی می گوئیم. گذشته از این موضوع علت های دیگری را هم می توان نام برد که سبب گرایش نوجوان به این نوع دوستی های شود، مانند:



هویت یا بیداری جنسی

۱۲ تا ۱۵ سالگی سن بیداری یا بلوغ جنسی در بچه هاست که در کنار شکل گیری هویت جنسی، نوعی کشش و تمایل به برقراری ارتباط با جنس مخالف هم در آن ها ایجاد می شود. فرایندی که طبیعی است و بخشی از روند رشد اجتماعی و شناخت احساسات آدمی هم به حساب می آید. بنابراین، این اصل رابطه نیست که در سن نوجوانی مشکل سازی می شود، بلکه نوع و کیفیت آن است که در بیشتر موارد نوجوان را به در سراهای جدی می اندازد.

علاج پیش از واقعه

- آموزش مهارت های مدیریت هیجان و شناخت احساسات به جای سرکوب آن ها
- ایجاد برنامه های منظم ورزشی، هنری یا اجتماعی سالم برای پر کردن اوقات فراغت
- پرهیز از ممنوعیت ها و کنترل های افراطی که سبب کنجکاری و گرایش های پنهان به رابطه را می شود.
- آموزش واقع بینانه درباره پیامدهای روابط زود هنگام، بدون ترساندن یا تهدید
- حمایت و تقویت دوستی های سالم در بچه ها با دوستان هم جنسشان به عنوان منبع حمایت عاطفی
- فراهم کردن فضای گفت و گوی آزاد برای اینکه نوجوان احساس درک شدن و شنیده شدن داشته باشد.

واقعیت این است که والدین نباید منتظر بمانند تا مشکلی خودش را نشان بدهد. بعد به دنبال راه حل بگردند. بلکه باید خیلی پیش از احتمال پیدایش آن زمینه حذفش را ایجاد کنند. از این رو اگر بخواهیم نوجوانمان کمتر درگیر چنین روابط ناسالمی شود باید حواسمان به این چند مورد باشد.

- تقویت رابطه عاطفی امن با خانواده و الگوسازی روابط محترمانه و متعادل در محیط خانه
- افزایش عزت نفس و احساس ارزشمندی فردی در نوجوان
- با توجه به توانمندی ها و موفقیت هایش
- پررنگ کردن اهداف شخصی، تحصیلی و علایق فردی
- نوجوان برای کاهش تمرکز ذهنی او بر روابط عاطفی صرف

آسیب رابطه در نوجوانی

- آسیب رابطه های ناسالم در دوره نوجوانی فقط محدود به روابط جنسی و تبعات آن نمی شود که والدین از آن هراس دارند. پیامدهای زیاد دیگری هم دارد که حال و آینده بچه ها را متأثر از خودش می کند، مانند:
- شکل گیری الگوهای ناسالم ارتباطی به علت نبود تجربه و بلوغ کافی
- افزایش وابستگی عاطفی به علت ناتوانی در مدیریت هیجانات و ناتوانی در تشخیص مرز بین علاقه سالم و وابستگی ناسالم
- آسیب پذیری روانی شدید در صورت قطع یک طرفه رابطه
- کاهش تمرکز و افت شدید تحصیلی
- فشار روانی برای انجام رفتارهای فراتر از سن
- درگیری های ذهنی دائمی و افزایش اضطراب، استرس و نوسانات خلقی
- پنهان کاری و تضعیف رابطه سالم با دوستان و خانواده

برخورد درست با نوجوان

گاهی با وجود همه تدابیری که شما می اندیشید، باز هم اتفاق می افتد که نوجوانتان وارد رابطه ناسالمی با جنس مخالف شود. در این زمان، این چگونگی واکنش و برخورد شما با موضوع است که می تواند ادامه مسیر فرزندتان را مشخص کند. پس بسیار محتاط و منطقی برخورد کنید.

گفت و گوی آرام و بدون قضاوت

نادیده گرفتن موضوع، دردی را دوانمی کند، پس سعی کنید محیطی آرام و امن برای فرزندتان فراهم کنید تا بدون ترس از تنبیه، تحقیر یا سرزنش، خودش به سراغ شما بیاید و صادقانه صحبت کند. آرام باشید و قضاوت و نصیحتش نکنید.

پذیرش احساسات، نه تأیید رفتار

والدین بسیاری از اینکه احساسات فرزند خود را بپذیرند، خود داری می کنند و همین موضوع سبب می شود تا نوجوانشان در برابر آن ها بایستد، چون تصور می کنند که با این کار رفتار او را تأیید خواهد شد، در حالی که اصلاً این طور نیست.

آموزش مرزهای سالم عاطفی

متأسفانه بیشتر نوجوانان هیچ مرزی برای روابط سالم و ناسالم نمی شناسند و همین موضوع سبب می شود تا خیلی وقت ها در دام های مختلفی گرفتار شوند. گذشته از آن آموزش این مرزبندی ها به آن ها کمک می کند که از کنترل گری، وابستگی شدید یا سوء استفاده دور بمانند.

تقویت عزت نفس و هویت فردی

هر چه نوجوانان بیشتر احساس ارزشمندی کنند، کمتر درگیر رابطه های زود هنگام یا وابستگی افراطی به جنس مخالف می شوند. بنابراین تلاش کنید که نوجوانتان هویت فردی خودش را پیدا کند و آن را با آغوش باز بپذیرد.

نظارت غیر مستقیم و آگاهانه

باید همان طور که غیر مستقیم بر کارهای نوجوانتان نظارت می کنید، از کنترل گری او نیز دور بمانید. خلاصه اینکه فرزندتان باید بداند که نه زبیر ذر بین و کنترل شماست و نه این آزادی مطلق را دارد که هر کاری دلش خواست انجام دهد.

آموزش مسائل جنسی

صحبت کردن درباره مسائل جنسی بچه ها را پررو نمی کند. بلکه به آن ها آگاهی لازم را می دهد تا از خودشان مراقبت کنند. گذشته از آن شما چه بخواهید و چه نخواهید بچه ها از منابع دیگر در این باره اطلاعات کسب می کنند، پس بهتر است که خودتان در این باره با او صحبت کنید.

الگوسازی رفتاری و اخلاقی

حتم بدانید بچه ها بیش از هرکسی از شما برای روابط عاطفی شان الگو می گیرند، پس سعی کنید الگوی رفتاری و اخلاقی مناسبی برای او باشید. او باید حدود مرزها، تعهد اخلاقی، احترام به جنس مخالف، مدیریت احساسات و خیلی چیزهای دیگر را از شما بیاموزد.

کمک گرفتن از مشاور

گاهی لازم است که حتماً از یک مشاور دینی و روان شناس برای حل این مسئله کمک بخواهید تا او با ریشه یابی مشکل و پیدا کردن یک راه حل درست وارد گفت و گو با نوجوانتان شود.