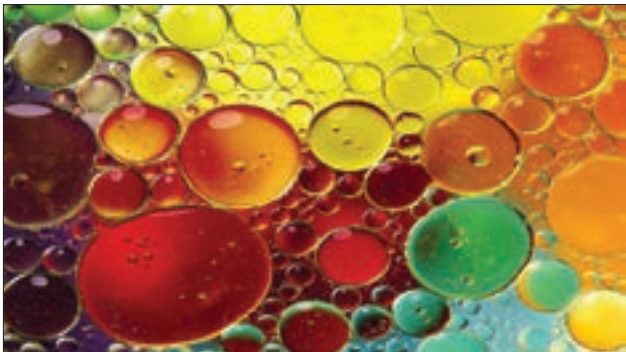


حقیقت غذاهای فوق فراوری شده

دام های پنهان در سبد خرید



گروه فرهنگ شهروندی بسیاری از ما فکر می کنیم غذاهای فوق فراوری شده فقط شامل فست فود و تنقلات ناسالم هستند. اما بسیاری از محصولات به ظاهر سالم مانند گرانولا بارها، ماست های طعم دار و نان های صنعتی نیز در این دسته قرار می گیرند. به گزارش سلامت نیوز، غذاهای فوق فراوری شده با استفاده از ترکیبات صنعتی (مانند امولسیفایرها، رنگ های مصنوعی، نگهدارنده ها و شیرین کننده های شیمیایی) ساخته می شوند. هدف اصلی تولید این محصولات، افزایش ماندگاری، بهبود طعم و ترغیب مصرف کننده به مصرف بیش از حد است.

چرا باید نگران باشیم؟

مصرف مداوم این مواد با افزایش خطر بیماری های جدی ارتباط مستقیم دارد:

- چاقی و دیابت نوع ۲
- بیماری های قلبی عروقی
- افسردگی و التهاب مزمن
- تغییرات منفی در میکروبیوم روده

چگونه این غذاها را شناسایی کنیم؟

به جای توجه به کالری، به فهرست ترکیبات روی بسته بندی نگاه کنید. اگر موارد زیر را دیدید، با یک محصول فوق فراوری شده روبه روهستید:

- فهرست طولانی و عجیب از مواد اولیه
- نام های شیمیایی و صنعتی
- وجود چندین نوع شیرین کننده، رنگ یا طعم دهنده مصنوعی
- ترکیباتی که معمولاً در آشپزخانه خانگی کاربرد ندارند

چطور هوشمندانه رفتار کنیم؟

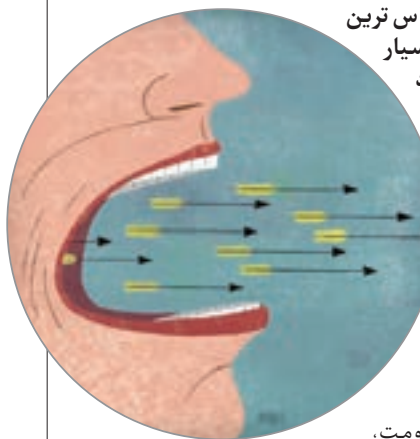
لازم نیست همه چیز را حذف کنید. کافی است:

- سهم غذاهای طبیعی و تازه (میوه، سبزیجات، حبوبات و پروتئین های ساده) را در برنامه غذایی افزایش دهید.
- پخت و پز خانگی را جایگزین محصولات آماده کنید.
- هنگام خرید محصولات بسته بندی شده، ساده ترین نوع (با کمترین مواد تشکیل دهنده) را انتخاب کنید.

نکته

هنر بیان انتقاد

چگونه بدون تخریب، اصلاح کنیم؟



اصول طلایی برای یک انتقاد اثر گذار

برای اینکه پیام شما به جای مقاومت، باعث پذیرش شود، رعایت نکات زیر ضروری است:
تمرکز بر رفتار، نه شخصیت: بزرگ ترین اشتباه در انتقاد، برچسب زدن به شخصیت فرد است در عوض، روی عمل مشخص تمرکز کنید.

استفاده از تکنیک «من»: به جای متهم کردن طرف مقابل با جملاتی که با «تو» شروع می شوند از احساس خودتان بگویید: «من وقتی این اتفاق می افتد، احساس نگرانی می کنم». این کار باعث می شود فرد احساس حمله نکند.
مشخص و عینی بودن: از کلی گویی بپرهیزید. جملاتی مثل «همه چیزت اشتباه است» هیچ راهکاری ارائه نمی دهند. دقیقاً بگویید چه بخشی نیاز به تغییر دارد.
انتخاب زمان و مکان مناسب: انتقاد را در حضور جمع انجام ندهید. حفظ کرامت فرد در مقابل دیگران، کلید اصلی پذیرش اصلاحات از سوی اوست.

تیک

سلامتی

معجزه های در دانه های کوچک

درباره خواص بی شمار انگور چه می دانیم؟



محبی انگور یکی از محبوب ترین میوه های جهان است که نه تنها به دلیل طعم دلپذیر، بلکه به دلیل غنی بودن با ویتامین ها و آنتی اکسیدان ها، از نظر تغذیه ای نیز بسیار ارزشمند است. این میوه که در انواع مختلف یافت می شود، گنجینه ای از ترکیبات گیاهی است که سلامت بدن را در سطوح مختلف تضمین می کند.
منبع ویتامین ها و مواد معدنی: انگور حاوی مقادیر قابل توجهی ویتامین K (مهم برای فرایند انعقاد خون) و ویتامین C (نقش در سیستم ایمنی) است. همچنین حاوی مقادیر مشخصی از پتاسیم و مناس است.
تأمین فیبر و هیدراتاسیون: به دلیل ترکیب بالا از آب و فیبرهای غیر قابل حل، مصرف انگور به بهبود روند گوارش و کمک به پیشگیری از یبوست کمک می کند.
منبع آنتی اکسیدان های گیاهی: انگور سرشار از پلی فنول هاست. این ترکیبات به عنوان آنتی اکسیدان عمل کرده و به کاهش استرس اکسیداتیو در سطح سلولی کمک می کنند.

لباست چقدر آب خورده؟

سهم صنعت پوشاک در ایجاد بحران های آبی

محبوبه عظیم زاده از خرید لباس برای یک مناسبت ویژه گرفته تا وسوسه خرید مدلی دیگر با یک تخفیف جذاب؛ خرید لباس برای خیلی از ما بخشی از زندگی روزمره محسوب می شود که معمولاً برای تهیه آن رنگ، جنس و قیمتش را ملاک قرار می دهیم. اما چند درصد از آدم ها به این می اندیشند که پشت هر لباسی که به کمدشان اضافه می شود چند لیتر آب پنهان شده است؟ داده های جهانی می گوید صنعت مد و پوشاک یکی از عوامل اصلی فشار بر منابع آب و محیط زیست محسوب می شود. پس آیا وقت آن نرسیده است که هنگام خرید لباس فقط به برچسب آن نگاه نکنیم و از خود پرسیم: «من واقعا به این لباس نیاز دارم؟»



فست فشن الگویی است که بر لباس های ارزان، تولید سریع و مصرف کوتاه مدت تمرکز کرده است و در واقع هدفش این است که مدل های ترند لباس را به عموم عرضه کند. الگویی که امروزه به فرهنگ ما نفوذ کرده است و در نتیجه، لباس ها با سرعت بیشتری تولید، خریداری و کنار گذاشته می شوند و مصرف آب، تولید زباله و فشار بر منابع طبیعی را به شدت افزایش می دهد. در مقابل، هدف از رویکرد مد پایدار، کاهش اثرات زیست محیطی و اجتماعی صنعت مد از طریق مصرف مسئولانه منابع، افزایش طول عمر لباس ها، کاهش ضایعات و حمایت از زنجیره تأمین است. حالا، شما بگویید از کدام الگو بهره می گیرید؟



در شماره های پیشین گفتیم منظور از آب پنهان یا آب مجازی میزان آبی است که در فرایند تولید یک کالا مصرف شده است بدون آنکه در محصول نهایی دیده شود. اما درباره لباس هایی که به تن می کنیم این آب در چه بخش هایی مصرف می شود؟ پیش از اینکه یک لباس به کمد ما برسد مسیر طولانی ای را پشت سر می گذارد. این مسیر از تولید مواد اولیه مانند کشت پنبه یا تولید الیاف مصنوعی آغاز می شود و سپس با تخریبی، بافندگی، رنگرزی، تکمیل پارچه، دوخت، بسته بندی و حمل و نقل ادامه پیدا می کند. هر یک از این مراحل به منابعی مانند آب، انرژی و مواد شیمیایی نیاز دارند. به همین دلیل، لباس ها فقط کالاهایی برای پوشیدن نیستند. بلکه محصول زنجیره ای پیچیده از مصرف منابع طبیعی اند. آگاهی از این مسیر می تواند نگاه ما را از قیمت روی برچسب لباس فراتر ببرد و به انتخاب های مسئولانه تر در خرید و استفاده از پوشاک منجر شود.



مفهوم آب پنهان یا آب مجازی در محصولات مختلف



- تولید منسوجات سالانه حدود ۹۳ میلیارد متر مکعب آب مصرف می کند.
- کمتر از یک درصد مواد مورد استفاده برای تولید پوشاک دوباره به پوشاک جدید تبدیل می شود.
- در هر ثانیه در جهان معادل یک کامیون لباس دفن یا سوزانده می شود.
- برآورد می شود بیش از ۵۰ درصد از پوشاک تولید شده در چهار چوب فست فشن در کمتر از یک سال کنار گذاشته شوند.
- نتایج برخی از گزارش ها نشان می دهد ۹ ماه استفاده بیشتر از لباس ها می تواند رد پای کربنی، مصرف آب و تولید پسماند را حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد کم کند.



- صنعت نساجی بین ۲ تا ۸ درصد از گازهای گلخانه ای را در سطح جهان تولید می کند.
- حدود ۳۵ درصد از میکروپلاستیک های اولیه وارد شده به اقیانوس ها ناشی از شست و شوی منسوجات مصنوعی است.
- بیش از ۶۰ درصد از الیاف مورد استفاده در صنعت پوشاک و نساجی را الیاف مصنوعی به ویژه پلی استر، نایلون و اکریلیک تشکیل می دهد.
- شست و شوی منسوجات مصنوعی سالانه حدود نیم میلیون تن (۵۰۰ هزار تن) میکروفیبر پلاستیکی را به اقیانوس ها وارد می کند، یعنی معادل بیش از ۵۰ میلیارد بطری پلاستیکی.

چهار کارهای ز دست ما برمی آید؟

- کمتر با کیفیت تر خرید کنیم.
- از لباس همدست بیشتری استفاده کنیم.
- لباس های آسیب دیده را تعمیر کنیم.
- لباس های بدون استفاده را اهدا کنیم.
- از برندهایی که رویکرد مسئولانه تری دارند حمایت کنیم.
- فراموش نکنیم که گاهی پایدارترین انتخاب نخریدن است.



آب مصرف شده در صنعت پوشاک اغلب با مواد شیمیایی مختلف آلوده می شود. پساب های ناشی از رنگرزی و فراوری پارچه در صورت مدیریت نامناسب می توانند:

- کیفیت منابع آب را کاهش دهند.
- بر سلامت جوامع محلی تأثیر بگذارند.
- به اکوسیستم های آبی آسیب برسانند.



شاید مهم ترین پرسش این نباشد که در کمد ما چند دست لباس داریم، بلکه این باشد که برای تولید آن ها چند لیتر آب مصرف شده است. حالا نوبت شماست. دست به کار شوید و تعداد تقریبی هریک از این اقلام را در کمد خود بشمارید و آن ها در میزان آب پنهان هر محصول ضرب کنید. شاید نتیجه این محاسبه نگاه ما را به خرید های بعدی تغییر دهد. نه برای انتخاب آگاهانه تر، استفاده طولانی تر از لباس ها و کاهش خرید های غیر ضروری.

تی شرت نخی ۲۷۰۰ لیتر

پیراهن نخی ۲۵۰۰ لیتر

شلوار جین ۸۰۰۰ لیتر

کفش چرمی ۸۰۰۰ لیتر

نکته: برای همه اقلام پوشاک عدد هایی با استاندارد جهانی نداریم. بهتر است برای اینکه بتوانید محاسبه دقیق تری از میزان آب پنهان در کمد شخصی تان داشته باشید از این فرمول استفاده کنید:

رد پای آبی تقریبی لباس های پنبه ای = وزن لباس (کیلوگرم) × ۱۰ هزار لیتر



شاید در نگاه اول سهم یک تی شرت یا شلوار جین در بحران آب ناچیز به نظر برسد. اما صنعت مد از مجموع میلیون ها تصمیم روزمره شکل می گیرد. تصمیم هایی درباره خرید، نگهداری و کنار گذاشتن لباس ها. هر بار که لباسی را مدت بیشتری استفاده می کنیم، آن را تعمیر می کنیم، به فرد دیگری می بخشیم یا پیش از خرید از ضرورت آن مطمئن می شویم، در واقع به کاهش فشار بر منابع طبیعی کمک کرده ایم. هدف از آگاهی درباره رد پای آب پوشاک حذف لذت خرید یا کنار گذاشتن مد نیست. بلکه تشویق به انتخاب های آگاهانه تر است. انتخاب هایی که شاید در وهله اول کم اهمیت و کوچک به نظر برسد اما در مقیاس جمعی می تواند تأثیر قابل توجهی بر مصرف آب و تولید پسماند بگذارد.

پیش از خرید

- شاید بد نباشد قبل از خرید هر لباس از خودمان بپرسیم:
- آیا واقعا به این لباس نیاز دارم؟
- چند مرتبه از آن استفاده می کنم؟
- آیا لباس مشابهی دارم؟
- آیا کیفیت آن به اندازه ای هست که سال ها دوام بیاورد؟

قانون ۳۰ بار چه می گوید؟

این ایده را اولین بار یک فعال حوزه مد پایدار مطرح کرد: او پیشنهاد داد پیش از خرید هر لباس از خود پرسیم که آیا این لباس را دست کم سی بار خواهم پوشید؟ هدف از این پرسش تشویق به خرید آگاهانه و افزایش طول عمر استفاده از پوشاک است.