

ژلاتین؛ کم کالری پر خاصیت



امیرمقدم

ژلاتین ماده‌ای بی‌رنگ و بدون طعم است که از کلاژن موجود در پوست، استخوان‌ها و بافت‌های همبند حیوانات تهیه می‌شود. از این روسرشاراز پروتئین و اسیدهای آمینه‌ای است که در ساخت و ترمیم بافت‌های بدن نقش دارند. اگر دوست دارید در باره این خوردنی خوشمزه بیشتر بدانید، با ما همراه باشید.

ارزش تغذیه‌ای ژلاتین

ترکیب	مقدار در یک قاشق غذاخوری
چربی	۰
قند	۲ گرم
پروتئین	۶ گرم
انرژی	۱۰۰ کالری

میزان مصرف

مصرف روزانه ۵ تا ۱۵ گرم ژلاتین به صورت مکمل، البته نهایت تا شش ماه، برای بیشتر افراد بی‌خطر است.

کاربرد

- انواع دسر
- سوپ و آبگوشت
- انواع سس
- تنقلاتی مانند مارشمالو و پاستیل
- برخی داروها

خواص

- حمایت از سلامت پوست و کمک به حفظ خاصیت ارتجاعی آن
- کمک به کاهش درد مفاصل و حفظ سلامت غضروف‌ها
- تقویت مو و ناخن
- کمک به استحکام استخوان‌ها از طریق بهبود جذب کلسیم
- تقویت دیواره روده و لایه محافظ مخاطی آن
- کاهش التهاب و کمک به کنترل قند خون در مبتلایان به دیابت نوع ۲

وجود میکروپلاستیک در شیر مادران



بررسی‌های دانشمندان ایتالیایی برای نخستین بار آثار سمی میکروپلاستیک‌ها را در شیر مادران تأیید کرد که می‌تواند برای سلامتی نوزادان خطرناک باشد. این تحقیق شاهی است بر اینکه قرار گرفتن در معرض آلاینده‌ها تا چه اندازه می‌تواند روی سلامت جامعه به‌ویژه مادران و کودکان تأثیرگذار باشد. این دانشمندان تأکید می‌کنند با اینکه در شیر این مادران میکروپلاستیک شناسایی شده است، همچنان تغذیه نوزادان با شیر مادر بهترین انتخاب برای سلامت کودکان است.

معجونی برای پاک‌سازی سینوس‌ها



بخور ترکیب آویشن شیرازی، پونه کوهی، نعنای، تخم گشنیز و اکالیپتوس نقش یک معجون را در پاک‌سازی سینوس‌ها، درمان سرماخوردگی، سردرد، تنگی نفس و آسم و ضد عفونی کردن محیط خانه دارد. مقدار مساوی از هر یک از این گیاهان را داخل قابلمه‌ای بریزید. سپس دولیترا ب به آن اضافه کنید و در قابلمه را به مدت پنج تا ۱۰ دقیقه بگذارید تا خوب بجوشد. سپس به مدت پانزده تا بیست دقیقه زیر چادر خود را بخور دهید.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۲۸۹۳۰۰۰ پیام‌رسان: ۰۵۴۴۵۸۰۶۰۵۴

بند زدن به چینی شکسته رابطه

عذرخواهی، شروعی برای گفت‌وگوهای سازنده و ترمیم رابطه است

معصومه متین‌نژاد: «فرقی نمی‌کنه من مقصر باشم یا شوهرم. در هر صورت این منم که باید عذرخواهی کنم و سروته ما چرا و هم بیارم. اوایل زندگی مشترکمون پیش می‌اومد که تا دو ماه هم باهم قهر بودیم. کم‌کم یاد گرفتیم که خودم رو خیلی اذیت نکنم و با زیر پا گذاشتن غرورم قضیه رو فیصله بدم. چون وقتی مهمون داشتیم یا می‌خواستیم مهمونی بریم این من بودم که باید پیش بقیه آپروداری می‌کردم.» نمی‌فهمم که چگونه ممکن است دوستم برای اشتباه نگرده هم عذرخواهی کند، پس غرور آدمی چه می‌شود؟ کسی باهم صحبت می‌کنیم. تأثیری ندارد و حاضر نیست در رفتارش تغییری ایجاد کند. احساس می‌کنم دیگر حوصله جنگیدن برای زندگی‌اش را ندارد و ترجیح می‌دهد مسیر آمده را همین‌طور ادامه دهد. قسمت تأمل برانگیز ما چرا اینجاست که احساس می‌کند در حال اיתار برای زندگی مشترکش است. مشکل دوستم را با یک روان‌شناس و خانواده‌درمانگر که در میان می‌گذارم تا از او راهنمایی بگیریم، تازه متوجه می‌شوم که مسیر آمده دوستم از همان ابتدا اشتباه بوده و او نه تنها به خودش که به زندگی مشترکش هم ظلم کرده است. اگر می‌خواهید دلیل بدانید یا احتمالاً شما هم درگیر چنین مسئله‌ای هستید، پیشنهاد می‌کنیم چکیده گفت‌وگوی امروز ما با دکتر علی کاظمی دلونی را بخوانید.



کسی که باید عذر بخواند

افرادی که عزت نفس پایین یا وابستگی شدیدی در رابطه دارند، معمولاً مسئولیت عذرخواهی در رابطه را در هر شرایطی می‌پذیرند. در حالی که کسی که مرتکب اشتباهی می‌شود و دیگری را می‌آزارد باید برای عذرخواهی پیش قدم شود.



وقتی مقصر نیستیم

عذرخواهی کردن وقتی که اشتباهی مرتکب نشده‌ایم، نشانه بزرگی نیست. نه تنها طرف مقابلمان را متوجه اشتباه بودن کارش نمی‌کند، بلکه هیچ‌گاه سبب این هم نمی‌شود که او برای ترمیم رابطه شکسته شده و وصل آن تلاشی کند.



ضرورت عذرخواهی

عذرخواهی فقط برای طلب بخشش کردن و از بین بردن ناراحتی ایجاد شده نیست، بلکه شروعی برای گفت‌وگوهای سازنده و حل مسئله است. در واقع حکم چسب زخمی برای رابطه آسیب‌دیده و ترمیم آن دارد. همچنین طرف مقابل را دلگرم می‌کند که خطای ما را ببیند.



دکتر علی کاظمی دلونی، روان‌شناس و خانواده‌درمانگر: افرادی که عزت نفس پایین یا وابستگی شدیدی در رابطه دارند، مسئولیت عذرخواهی در رابطه را در هر شرایطی می‌پذیرند

مسئولیت‌پذیری

فرد باید ببیند که هرکسی مسئول رفتارها و اشتباه‌های خودش است و نباید با فرافکنی و بیچاندن موضوع از زیر بار مسئولیت خطای خودش شانه خالی کند و طرف مقابل یا شرایط را مقصر بداند.

❌ «اگه این کار رو نکرده بودی، منم مجبور نمی‌شدم که این حرف رو بزنم و حالا این قدر ناراحت بشی.»

پذیرفتن اشتباه

عذرخواهی وقتی مؤثر است که فرد اشتباه خودش را ببیند و با توضیح دادن زیادی و حاشیه رفتن به دنبال توجیه رفتار خودش نباشد. به عبارت ساده‌تر عذرخواهی باید در گفتار و رفتار فرد به خوبی حس شود.

✅ «حق باتونه، من واقعاً اشتباه کردم که این حرف رو زدم.»



ویژگی‌های یک عذرخواهی

عذرخواهی وقتی اثرگذار است که رابطه آسیب‌دیده دوباره مانند قبلش شود. بنابراین عذرخواهی کردن، فقط به کار بردن یک لفظ ساده، «معذرت می‌خواهم» نیست، بلکه ویژگی‌هایی دارد که مؤثر بودن آن را نشان می‌دهد.

جبران کردن

عذرخواهی نباید لفظی و با مسخره بازی همراه باشد و فرد باید تلاش طرف مقابلش را برای جبران ببیند تا احساس واقعی بودن آن را درک کند.

✅ «می‌خوام خطام رو جبران کنم. چه کار کنم که از دلت در بیاد؟»

احساس همدلی

فرد باید با طرف مقابلش احساس همدلی کند. نه اینکه بآلیند و مسخره بازی عذر بخواند. «بخشید! پیش اومده دیگه!» به عبارت ساده‌تر باید از اینکه سبب ناراحتی طرف مقابلش شده است، احساس ناراحتی کند.

✅ «می‌فهمم که رفتارم باعث بی‌اعتمادی و ناراحتی ات شده.»

صادقانه بودن

عذرخواهی باید صادقانه باشد، نه نمایشی. عذرخواهی که واقعی نباشد، به دل نخواهد نشست و طرف مقابل متوجه می‌شود که الکی است و او فقط به دنبال آن است که قصه را تمام کند.

❌ «خیلی خب ببخشید دیگه! حالا بریم که خیلی می‌مونه شد.»

زمان دادن

وقتی عذرخواهی صورت می‌گیرد فرد نباید انتظار داشته باشد که طرف مقابلش بلافاصله آن را بپذیرد و همه چیز به جای قبش برگردد، بلکه باید به حس و تصمیم طرف مقابلش احترام بگذارد و به او فرصت بدهد تا او را ببخشد.

✅ «می‌دونم باعث ناراحتی ات شدم. معذرت می‌خوام و منتظرم تا منو ببخشی.»

تغییر رفتار

فردی که عذرخواهی می‌کند باید تعهد بدهد که رفتارش را تغییر دهد و دیگر تکرار نکند، تعهد عملکردی برای تغییر رفتار یک الزام در پذیرش عذرخواهی است. برای نمونه اگر فردی هر روز از سرکار دیر می‌آید و این موضوع همسرش را می‌آزارد، پس از عذرخواهی دیگر نباید آن را تکرار کند.

✅ «اگر از این به بعد خواستم دیر بیام، حتماً قبش بهت اطلاع می‌دم.»



باز خورد عذرخواهی درست

- اگر می‌خواهیم بفهمیم که عذرخواهی ما مؤثر و درست بوده است یا نه، باید پس از عذرخواهی این چند ویژگی را در آن ببینیم.
- رابطه آسیب‌دیده ما با طرف مقابل ترمیم و دوباره مانند قبل شده است.
- رفتارهای طرف مقابل این پیام را مخابره می‌کند که عذرخواهی ما را پذیرفته است.



آنچه عذرخواهی را خراب می‌کند

- فهرست کردن خطاهای طرف مقابل به جای پذیرفتن مسئولیت خطای خود
- توجیه زیاد درباره آنچه اتفاق افتاده است.
- توقع بخشش فوری و ناراحت شدن از اینکه چرا بلافاصله پس از عذرخواهی، طرف مقابل او را نبخشیده است.
- تکرار مکرر یک خطا با وجود عذرخواستن