



تغذیه

این مواد غذایی، لاغر تان می کند

یکی از اصلی ترین بخش های کاهش وزن، رژیم غذایی است که با ایجاد تغییرات در اشتها و کالری سوزی کاهش وزن را سرعت می بخشد. در ادامه به مواد غذایی که مصرف شان به صورت ناشتا می تواند کاهش وزن شما را سرعت بخشد، اشاره کرده ایم.

آلوئه‌ورا با آب لیمو

مخلوط این دو ماده، روند هضم را آسان می کند. یک برگ از آلوئه‌ورا را بر دارید، پوست رویی آن را بکنید به طوری که ژل داخل آن مشاهده شود. ژل آن را با قاشقی جدا کنید و در ظرفی بریزید. یک لیمو بر دارید و آب آن را بگیرید، سپس آن را با یک لیوان آب و ژل مخلوط کنید. برای این که ژل در آب حل شود، به آن کمی گرم ا دهید. شعله گاز را روی متوسط بگذارید و منتظر بمانید تا مخلوط یک دست شود. پس از آن که معجون شما آماده و ولرم شد، آن را ناشتا بنوشید.

سیب

سیب نه تنها شمارا از بیماری دور می کند، بلکه از وزن تان هم می کاهد، البته به شرط آن که آن را با شکم خالی بخورید. به گزارش شفاف، شاید برای شما هم این سوال پیش آید که چرا خوردن سیب با شکم خالی چنین تأثیری روی بدن خواهد داشت. دلیلش واضح است، سیب حاوی مقدار زیادی فیبر است، فیبر شامل پکتین است. پکتین به عنوان فیبر طبیعی باعث افزایش دفع مواد زاید از روده و در نتیجه کاهش خطر ابتلا به بیماری های مرتبط با دستگاه گوارش و به علت پیوند با چربی ها و دفع آن ها موجب کاهش بیماری های قلبی، عروقی و در نتیجه کاهش وزن می شود.

بادام

یکی از ترند های رایج سلامتی در هند، خوردن یک مشت بادام در صبح است. پوست بادام حاوی تانن است، ماده ای که مانع از جذب مواد غذایی در بدن می شود. از این رو پیشنهاد ما این است که بادام ها را شب در یک لیوان آب بریزید و صبح پوست آن را به راحتی جدا و سپس مصرف کنید.

آنتی کرونا

با ویژگی های کرونای هندی آشنا شوید

در آستانه پیک پنجم کرونا، آمار ابتلا و فوتی ها متأسفانه آهسته، آهسته افزایش می یابد و کرونای دلتای هندی به چالشی جدی تبدیل شده است. گفته می شود این سویه همراه با جهش های اضافی است. در خصوص این ویروس و شیوع احتمالا شدید آن که پیک پنجم کرونا نامیده می شود، دکتر آمیتیس رضانی، استاد بیماری های عفونی انستیتوی پاستور ایران و رئیس انجمن عفونی ایران با تاکید بر این که واریانت دلتای هندی مسری تر است و بدن های ما پادتن کمتری برای مقابله با آن دارد، می گوید: «ما در حال ورود به پیک پنجم هستیم. وضعیتی که امروز شاهد آن هستیم ربطی به پیک چهارم ندارد.»

داده تصویری

فتالات ها همه جاهستند و دانشمندان نگران!

فتالات مواد نرم کننده پلاستیک است که بر سلامت مان تاثیر سوء می گذارد از جمله بلوغ زودرس و بیش فعالی



بیشتر بدانیم

باسمین مشرف | مترجم

بارانی، اسپری مو، ظروف نگهداری مواد غذایی و شیلنگ یاغچه ... همه این وسایل و ابزار یک نقطه مشترک دارند و آن این است که همه آن ها حاوی فتالات هستند. فتالات ها به گروهی از مواد شیمیایی معروف به نرم کننده ها گفته می شود که باعث انعطاف پذیری پلاستیک ها و نشکستن آن ها می شود. هر چند این مواد شیمیایی فراگیر به تهیه بسیاری از اقلام روزمره مورد نیاز ما کمک می کند، اما خطراتی هم برای سلامت ما به همراه دارد که دانشمندان و محققان را نگران می کند.

فتالات ها چه هستند؟

همان طور که گفته شد، فتالات ها مواد شیمیایی هستند که برای تقویت پلاستیک از آن ها استفاده می شود. این مواد در انواع محصولات مصرفی که ما از آن ها استفاده می کنیم، از ظروف بسته بندی مواد غذایی و مواد آرایشی گرفته تا لوازم پزشکی و حتی اسباب بازی های کودکان وجود دارد. بنابر این ما به شیوه های مختلف در معرض این مواد شیمیایی قرار داریم. اولین مورد، مصرف این مواد از طریق مواد غذایی است. مواد غذایی می تواند در طی روند تولید از طریق لوله های پلاستیکی مورد استفاده برای مایعات یا از طریق تماس با دستکش های آماده سازی و ظروف پلاستیکی نگهداری مواد غذایی در معرض فتالات ها قرار گیرد. مواد غذایی که چربی زیادی دارد، در روند فراوری، فتالات بیشتری جذب می کند.

چه گروه هایی بیشتر در معرض خطر قرار دارند؟

نوزادان که اغلب اشیای پلاستیکی حاوی این مواد شیمیایی را مستقیما در دهان خود قرار می دهند و افرادی که در صنایعی کار می کنند که از محصولات با غلظت بالاتر فتالات در آن ها استفاده می شود از گروه هایی هستند که بیشتر در معرض آلودگی به این مواد قرار دارند. کارشناسان می گویند گروه های جمعیتی کم درآمد و کم برخورد هم بیشتر در معرض خطر هستند زیرا بیشتر در معرض ناامنی غذایی قرار

دارند. به گفته کارشناسان، به طور کلی مواد غذایی ارزان تر اغلب حاوی مقادیر بیشتری مواد شیمیایی مانند فتالات هستند. همچنین بر اساس نتایج برخی از مطالعات انسانی، از آن جایی که قرار گرفتن در معرض فتالات ها می تواند منجر به اختلال در رشد مغز در کودکان شود، قرار گرفتن کودکان و زنان باردار در معرض فتالات ها خطرناک ترین شکل آسیب رسانی این مواد را به همراه دارد.

فتالات ها چه خطراتی برای سلامت ما دارند؟

آزمایش های انجام شده روی حیوانات آزمایشگاهی نشان داده قرار گرفتن در معرض فتالات ها با مشکلاتی در زمینه سلامت باروری و همچنین مشکلات رشدی از جمله بلوغ زودرس و تداخل در سیستم هورمونی همراه است. دلیلش این است که فتالات ها در عملکرد غدد درون ریز اختلال ایجاد می کنند و باعث مسدود شدن آندروژن، هورمونی که صفات مردانه و فعالیت تولید مثل را در مردان تنظیم می کند، می شوند. این بدان معنی است که فتالات ها وقتی در بدن جذب می شوند می توانند هورمون های دخیل در رشد جنسی مردانه را سرکوب کنند یا از هورمون های دخیل در رشد صفات زنانه تقلید یا آن ها را مسدود کنند. همچنین، مطالعات نشان داده است کودکانی که از مادرانی متولد می شوند که در طول بارداری در معرض سطح بالایی از فتالات قرار داشته اند، در مقایسه با دیگر کودکان، دچار بیش

فعالی، اختلالات رفتاری و ضریب هوشی پایین تر هستند. مطالعات دیگر هم حاکی از آن است که قرار گرفتن زنان باردار در معرض فتالات ها می تواند به زایمان زودرس منجر شود.

چگونه می توان از قرار گرفتن در معرض فتالات ها جلوگیری کرد؟

ساده ترین راه برای محدود کردن قرار گرفتن در معرض فتالات، کاهش استفاده از پلاستیک است. در صورت ناگزیر بودن از مصرف محصولات حاوی پلاستیک می توانید با خواندن برچسب روی محصول از خرید محصولات حاوی فتالات خودداری کنید، زیرا لازم است فتالات ها در فهرست مواد تشکیل دهنده ذکر شوند. در فهرست مواد تشکیل دهنده محصولات آرایشی و شامپوها به دنبال کلماتی مانند فتالات، DEP، DBP، DEHP، و رایحه باشید. در صورت مشاهده این موارد، این محصولات حاوی فتالات هستند. کارشناسان همچنین پیشنهاد می کنند برای نگهداری مواد غذایی یا باقی مانده آن ها در صورت امکان از ظروف شیشه ای استفاده کنید. اگر ناگزیر هستید از ظروف پلاستیکی استفاده کنید، بهتر است قبل از قرار دادن غذا در ظرف پلاستیکی، اجازه دهید غذا تا رسیدن به دمای اتاق خنک شود. مواد غذایی را در ظروف پلاستیکی در مایکروویو قرار ندهید.

منبع: howstuffworks.com



است، جهشی که ویروس را در برابر اثر واکسن واکسینه می کند و ایمنی طبیعی افرادی را که مبتلا شده بودند و امروز پادتن دارند تا کارآمد می کند. جایی که دلتا ست، دلتا پلاس هم وجود دارد؛ بنابر این گونه دلتا سرایت سریع تری دارد و گونه دلتا پلاس مقاومت در برابر واکسن ایجاد می کند که این قضیه پیک پنجم را جدی تر می کند، البته هنوز واکسن هایی هستند که در برابر سویه دلتای هندی مقاومت می کنند ولی خیلی از واکسن ها تاثیر قابل توجهی را بر کرونای دلتا نشان نداده اند. تاالان آسترانکا و فایزر نسبتا کارآمد هستند اما سینوفارم تاثیر خوبی نشان نداده است.»

است، جهشی که ویروس

را در برابر اثر واکسن واکسینه

می کند و ایمنی طبیعی افرادی را که مبتلا شده بودند و امروز پادتن دارند تا کارآمد می کند. جایی که دلتا ست، دلتا پلاس هم وجود دارد؛ بنابر این گونه دلتا سرایت سریع تری دارد و گونه دلتا پلاس مقاومت در برابر واکسن ایجاد می کند که این قضیه پیک پنجم را جدی تر می کند، البته هنوز واکسن هایی هستند که در برابر سویه دلتای هندی مقاومت می کنند ولی خیلی از واکسن ها تاثیر قابل توجهی را بر کرونای دلتا نشان نداده اند. تاالان آسترانکا و فایزر نسبتا کارآمد هستند اما سینوفارم تاثیر خوبی نشان نداده است.»

غذای اصلی

خورش غوره مسما، غذای ترش شمالی



- نصف مرغ
- پیاز - ۲ تا ۳ عدد
- غوره تازه بی دانه - نیم کیلو گرم
- بادمجان قلمی (یا کدو خورشتی)
- - ۲ تا ۳ عدد
- رب گوجه فرنگی - یک قاشق غذاخوری
- گوجه فرنگی - ۲ عدد
- نمک و فلفل - به مقدار لازم
- دارچین و زردچوبه - به مقدار لازم
- روغن - به مقدار لازم

فرنگی تفت می دهیم و به همراه ادویه های دیگر به مواد قبلی اضافه می کنیم.
۶- بادمجان هایی را که از قبل سرخ کرده ایم و گوجه های حلقه شده را به آن اضافه می کنیم و با شعله کم حرارت می دهیم تا غذا خوب جا بیفتد.
۷- پس از حدود ۲۰ دقیقه غذای شما آماده است.

۱- ابتدا پیاز را سرخ می کنیم و کنار می گذاریم.
۲- مرغ را در قابلمه با کمی زردچوبه تفت می دهیم تا کمی سرخ شود.
۳- سپس حدود دو لیوان آب و مقداری از غوره ها و پیاز سرخ شده را به مرغ اضافه می کنیم.
۴- اجازه می دهیم مرغ خوب پخته شود.
۵- پس از پخته شدن مرغ بقیه غوره ها را با مقداری رب گوجه