

# آن چه باید درباره گوشت بوقلمون بدانید

در میان گوشت انواع پرندگان، گوشت بوقلمون ترکیبی از گوشت سفید و قرمز است، مواد مغذی زیادی دارد و به درمان بعضی بیماری‌ها هم کمک می‌کند



چند سالی است که پرورش بوقلمون به پرورش بلدرچین، شترمرغ و مرغ اضافه‌شده و گوشت آن هم طرفدارانی پیدا کرده است. شاید شما جزو دسته‌ای باشید که هنوز گوشت بوقلمون را امتحان نکرده‌اید و با ویژگی‌ها و خواص آن آشنا نیستید. در مطلب امروز می‌خواهیم درباره فواید و باید و نبایدهای استفاده از این گوشت بگوییم.

**گوشت بوقلمون ترکیبی از گوشت سفید و قرمز**  
بوقلمون یک پرند بزرگ جثه است و گوشت آن سرشار از پروتئین و منبع بسیاری از ویتامین‌های گروه B، ویتامین A و چندین ماده معدنی ضروری برای بدن است. یکی از مزایای برجسته گوشت این پرند، داشتن هر دو نوع گوشت سفید و قرمز است. گوشت قرمز بوقلمون شامل قسمت‌های ران و ساق است و بافتی نرم دارد و چربی و کالری آن بیشتر است و طعمی شبیه به گوشت پرندگان وحشی و شکاری دارد. اگر می‌خواهید گوشت سفید بوقلمون را امتحان کنید باید قسمت‌های سینه و بال آن را بخرید



بدن می‌شود و با تاثیر روی سیستم دفاعی آنتی اکسیدانی خطر ابتلا به انواع سرطان به ویژه سرطان پستان، ریه، معده، روده بزرگ، پروستات و مثانه را کم می‌کند. این ماده با تاثیر روی عملکرد غده تیروئید، سوخت‌وساز و تولید انرژی در بدن را کنترل می‌کند و برای افراد مستعد به مشکلات تیروئید بسیار مفید است. گوشت بوقلمون برای بدن‌سازان و عضله‌سازی و کنترل وزن بدن مفید است. همچنین مصرف این گوشت به دلیل داشتن پروتئین و کربوهیدرات بالا باعث سیری طولانی مدت و تنظیم قند خون می‌شود و برای دیابتی‌ها انتخاب خوبی است. البته پزشکان می‌گویند نباید در مصرف این گوشت زیاده‌روی کنید. پر خوری گوشت بوقلمون منجر به حالت تهوع، استفراغ و معده درد می‌شود و با خوردن بیش از اندازه این گوشت حس خواب‌آلودگی به سراغ شما خواهد آمد. همچنین مصرف گوشت بوقلمون برای بیماران قلبی، مبتلایان به نقرس، افرادی که سنگ کلیه دارند و چربی

ویتامین‌ها و پروتئین‌ها از جمله مواد مغذی اند و کمبودشان، بدن را با خطرات جدی مربوط به سلامت مواجه می‌کند. یکی از این مواد ضروری، ویتامین B۱۲ است. به گزارش کانورسیشن، این ویتامین بسیار کمیاب است و فقط از طریق غذاهایی که از منابع حیوانی تامین می‌شوند، به دست می‌آید. خوشبختانه انسان فقط به ۲.۴ میکروگرم ویتامین B۱۲ در روز نیاز دارد که مقدار بسیار کمی به شمار می‌رود. بدون مقدار کافی B۱۲، بدن با مشکلات جدی در سلامت مواجه خواهد شد که بر کیفیت زندگی تاثیر می‌گذارد.

**علامت کمبود ویتامین B۱۲ در بدن**  
یکی از نشانه‌های اولیه کمبود ویتامین B۱۲ در بدن، خستگی است. این سطح عمیق خستگی و فرسایش، تاثیر بسیاری بر فعالیت و زندگی روزانه خواهد داشت. از عوارض دیگر کمبود این ویتامین، می‌توان به حالت سوزن‌سوزن شدن در اندام‌ها، گیجی، از دست دادن حافظه، افسردگی و بروز مشکل در حفظ تعادل اشاره کرد. اگر مشکل کمبود ویتامین B۱۲ جبران نشود، برخی از این موارد به صورت دائمی با فرد مبتلا به این کمبود باقی خواهد ماند.

## کمبود ویتامین B۱۲ چه پیامدهایی برای بدن دارد؟

- عوامل خطر در کمبود ویتامین B۱۲**
  - بدون پروتئین آر موجود در بزاق دهان، ویتامین B۱۲ نمی‌تواند روند جذب شدن در بدن را تکمیل کند. صدها دارو ممکن است باعث خشکی دهان، کمبود بزاق و فقدان پروتئین آر شوند.
  - مواد افیونی، انواع اسپری‌های تنفسی، داروهای ضد افسردگی و نیز داروهای فشارخون، در مرز این مواد به شمار می‌روند.
  - یکی دیگر از عوامل دخیل در کمبود ویتامین B۱۲، کمبود اسید معده است. بسیاری از افراد برای مقابله با زخم معده داروهایی مصرف می‌کنند که میزان تولید اسید معده را کاهش می‌دهد. پژوهش‌ها حاکی از ارتباط مستقیم بین مصرف این داروها و کمبود ویتامین B۱۲ در



**پزشک و پاسخ پزشکی**

**دکتر میثم جوادی**

متخصص مغز و اعصاب

سلام! من چند هفته‌ای است دچار وزوز گوش شدم. حتی وقتی همه جا ساکت است و می‌خواهم بخوابم، این صدا را در گوش راستم احساس می‌کنم. دلیلش چه چیزی می‌تواند باشد؟ این مسئله اذیت و نگرانم می‌کند.

پاسخ: وزوز گوش مشکل نسبتاً شایعی است که در بیشتر موارد جای نگرانی ندارد. مصرف داروهای خاص، بیماری‌های گوش داخلی و میانی و ناهنجاری‌های عروقی در جمجمه از شایع‌ترین موارد ایجاد وزوز گوش هستند. در صورتی که این مشکل به صورت ناگهانی و یک‌طرفه ایجاد شده است، توصیه می‌شود بر سر صورت بگیرید.

**سوالات خود را برای ما به شماره ۰۹۹۹۰۲۰۰ پیامک یا در تلگرام به شماره ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ ارسال کنید.**

**خواص خوراکی‌ها**

**مهم‌ترین خواص کرفس برای لاغری**

- ✚ کالری بسیار کم
- ✚ سم‌زدایی بدن
- ✚ کمک به هضم آسان غذا
- ✚ ایجاد احساس سیری
- ✚ تجزیه سلول‌های چربی
- ✚ هیدراتاسیون بدن
- ✚ کاهش مشکلات گوارشی

**تازه‌ها**



آیا شرکت در جلسات آنلاین شمارا خسته و بی‌رقم می‌کند؟ پس خوب است بدانید که تنها نیستید و خستگی ناشی از این جلسات افراد زیادی را درگیر می‌کند. به گزارش ایندپندنت فارسی به نقل از واشنگتن پست، جلسات و کنفرانس‌های ویدئویی که به دلیل همه‌گیری کووید بسیار متداول شدند، رفتار فته گسترش یافتند. در پی استفاده از این فناوری، پس از شرکت در جلسات و ویدئو کنفرانس‌ها در برخی کاربران حالتی منحصربه‌فرد به وجود می‌آید که از آن به «خستگی ناشی از زوم» یاد می‌شود. زوم یکی از پلتفرم‌هایی است که در کشورهای غربی برای برگزاری جلسات غیر حضوری متداول است. پژوهشی جدید که به نظارت و بررسی مغز پرداخته است، نشان می‌دهد که بین جلسات ویدئویی مجازی و بروز علائم خستگی فیزیکی ارتباط نزدیکی وجود دارد. این پژوهش که در نشریه ساینتفیک رپور تس منتشر شد، ۳۵ دانشجوی شرکت کننده در سخنرانی‌های آموزشی مهندسی در دانشگاه اتریش را بررسی کرد. نیمی از دانشجویان ابتدا ۵۰ دقیقه در یک سخنرانی از طریق جلسه ویدئویی در آزمایشگاه شرکت کردند و سپس هفته بعد، به سخنرانی حضوری رفتند. در حالی که نیم دیگر دانشجویان ابتدا در سخنرانی حضوری و سپس در سخنرانی آنلاین ویدئویی شرکت کردند. محققان این پژوهش نوشتند: «بین گروه‌های شرکت کننده در سخنرانی حضوری و آنلاین تفاوت چشمگیری مشاهده شد.» طبق نتایج این تحقیق، خستگی شرکت کنندگان در نشست آنلاین افزایش یافت و تمرکز بر موضوع نیز برای آن‌ها مشکل بود. حس و حال دو گروه شرکت کننده هم متفاوت بود به طوری که شرکت کنندگان حضوری نسبت به شرکت کنندگان آنلاین احساس شادابی و سرزندگی بیشتری داشتند. در حالی که دانشجویان شرکت کننده در سخنرانی آنلاین احساس خستگی و خواب‌آلودگی می‌کردند. این تحقیق با ارائه شواهد نشان داد که جلسات و کنفرانس‌های آنلاین باید برای تکمیل جلسات حضوری باشد نه این که به کل جایگزین آن‌ها شود.

**دانشتنی‌ها**

**۲ نوشیدنی برای رفع نفخ**

**۱) چای رازیانه** یک چای ساده یا چای سبز یا دانه‌های رازیانه دم کنید و بعد از صرف غذا این نوشیدنی را میل کنید تا نفخ را کاهش دهد. خواص ضد التهابی دانه رازیانه و چای سبزی می‌تواند به طور طبیعی نفخ را برطرف کند. برای تهیه این نوشیدنی آب و دانه‌های رازیانه را بجوشانید، سپس مقداری چای سبز دم کنید، نوشیدنی را صاف کنید و بنوشید.

**۲) چای زنجبیل** این نوشیدنی دارای خواص ضد التهابی است و می‌تواند به بهبود عملکرد دستگاه گوارش کمک کند. برای تهیه یک چای زنجبیل ساده، تکه‌های زنجبیل تازه را رنده و در آب داغ خیس کنید. برای کمک به کاهش نفخ و بهبود متابولیسم (سوخت و ساز)، می‌توانید یک عدد لیمو را در چای زنجبیل نیز فشار دهید و یک قاشق چای خوری عسل به آن اضافه کنید.



## مضرات نوشابه‌های انرژی‌زابه ویژه برای نوجوانان



مصرف نشود، چون بدن نیازی ندارد. همچنین سازمان غذا و داروی آمریکا توصیه کرده که حد مطلوب مصرف کافئین در روز ۷۱ میلی گرم در هر ۱۲۰۰ نوجوان به دلیل عوارض نوشابه‌های انرژی‌زا همچون دهیدراسیون (کم‌آبی بدن)، عوارض قلبی (تپش قلب، اضطراب) و بی‌خوابی به اورژانس مراجعه کردند.»

**حجم غیراستاندارد کافئین در انرژی‌ها**  
حسینی تصریح کرد: «انجمن تغذیه کودکان آمریکا توصیه می‌کند که در سن نوجوانی و کودکانی که هیچ‌عنوان کافئین

نوشابه‌های انرژی‌زایکی از پر مصرف‌ترین محصولات نوشیدنی در بازار جهانی است که حاوی شکر، کافئین، مواد افزودنی و همچنین محرک‌های قانونی مانند آل‌کارتینین، تورین و گوارانا بوده و در بهبود توجه، هوشیاری و انرژی مؤثر هستند. همین مسئله منجر به این شده که نوجوانان تمایل زیادی به مصرف نوشیدنی‌های انرژی‌زاداشته باشند؛ در واقع نوید تقویت انرژی ذهنی و جسمی همراه با افزایش کارایی، این نوشیدنی‌ها را به عنوان محصولی جذاب در بین نوجوانان مبدل کرده است. اما مصرف این نوشابه‌ها عوارض زیادی به خصوص برای نوجوانان دارد که در ادامه به مرور آن می‌پردازیم.

**نوشابه انرژی‌زا، نوشیدنی ورزشی نیست**  
سیده فاطمه حسینی کارشناس درباره این نوشیدنی‌ها به ایسنا گفت: «گاهی نوشابه‌های انرژی‌زا نوشیدنی‌های ورزشی اشتباه گرفته می‌شود در حالی که کاملاً با هم متفاوت هستند؛ نوشیدنی‌های ورزشی، نوشیدنی‌های طعم‌دار حاوی کربوهیدرات و الکترولیت، ویتامین‌ها و مواد مغذی است و نوشیدنی‌های انرژی‌زا معمولاً نوشیدنی‌هایی