

با قانون زندگی کنیم

قصاص، کیفی است که جانی به آن محکوم می شود و باید با جنایت برابر باشد.

● ماده ۱۴ قانون مجازات اسلامی

اینفوگرافیک

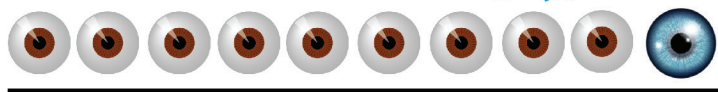


اینفوگرافیک اختصاصی روزنامه طلوع

واقعیت هایی جذاب در مورد چشم هایمان

۱ اگر شما چشم آبی باشید یک جد مشترک با هر کسی که چشم آبی باشد خواهید داشت.

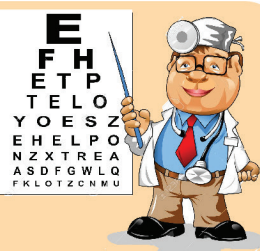
اولین فرد چشم آبی بین ۶ الی ۱۰ هزار سال پیش متولد شده است. قبل از آن همه افراد چشم قهوه ای داشته اند.



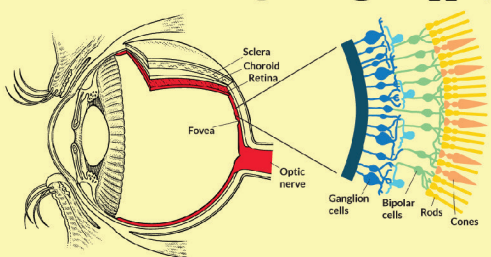
در چشمان آبی مقدار کمتری ملانین وجود دارد که باعث می شود کلژن که آبی می باشد واضح تر باشد.



۳ آیا می دانید نمره ۲۰/۲۰ نمره یک چشم طبیعی می باشد؟

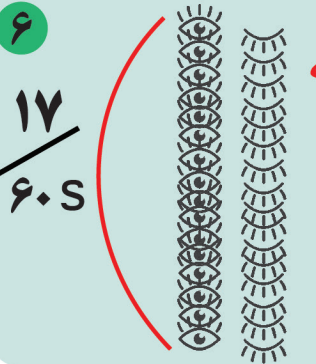


۴ چشمان شما دارای ۱۰۷ میلیون سلول می باشد که به روشی حساس هستند.



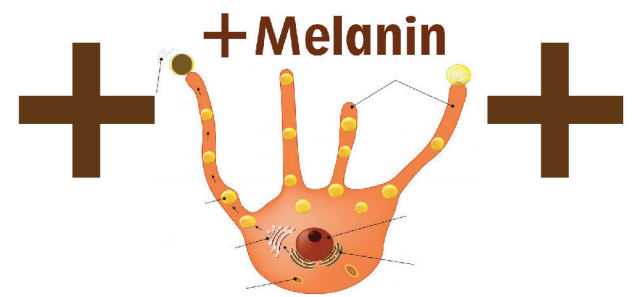
دلیل ضرب المثل یک چشم برهم زدن این است که پلک سریع ترین عضله در بدن است.

۶ به طور میانگین ۱۷ مرتبه در دقیقه: ۱۴۲۸۰ در ۱۴ ساعت: ۵,۲ میلیون بار در سال پلک می زنیم.

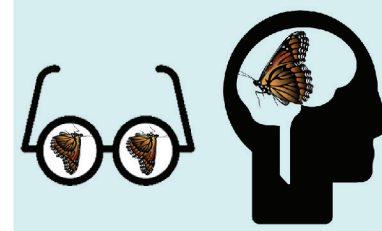


۲ آیا می دانید رنگ چشمانتان تحت تاثیر ملانین عنبیه چشمان می باشد.

در چشمان قهوه ای مقدار ملانین بیشتر می باشد (رنگ دانه های قهوه ای تیره) در عنبیه آنها



۵ چنانچه شما عینکی استفاده کنید که تصاویر را وارونه نشان دهد مغز شما دیدتان را تصحیح خواهد کرد.



۷ شما در هنگام صحبت کردن بیشتر پلک می زنید.



سلامت

محصولات غنی شده بخوریم یا نه؟

جلوگیری از رشد باکتری های عفونی در بدن از خواص مواد پروبیوتیک است

این روزها در قفسه های سوپرمارکت های بزرگ و فروشگاه ها محصولاتی به چشم می خورد که اسامی ارگانیک، پروبیوتیک، غنی شده با ویتامین D و C و... را یک می کنند. از طرفی متخصصان تغذیه مدام مردم را به مصرف غذای سالم تشویق می کنند تا سلامتشان به خطر نیفتد. حالا این پرسش مطرح می شود که آیا اصطلاحات این چنینی روی مواد غذایی به معنی سالم تر بودن آنهاست و استفاده از آنها توصیه می شود یا بیشتر جنبه تبلیغاتی دارند؟ اصلا درباره این محصولات چقدر اطلاعات دارید؟ مدتی است هنگام خرید مواد غذایی علاوه بر ماست های

کم چرب، پرچرب و میوه ای با انواعی از ماست ها روبرو می شویم که یکی از الفاظ «پروماس» یا ماست پروبیوتیک روی بسته بندی آنها دیده می شود. اما آیا ماست های پروبیوتیک خواص ویژه تری نسبت به ماست های معمولی دارند؟

پروبیوتیک ها میکروارگانیسم های زنده ای هستند که با افزودن مقادیر کافی آنها به ماست اثرات مفیدی روی بدن می گذارند. در واقع این میکروارگانیسم ها نه تنها بیماری زا نیستند، بلکه در طول عبور از مجرای گوارشی، زنده و فعال بوده و با ایجاد لایه های حفاظتی

مخاطبی در روده ها با باکتری های مضر مبارزه کرده و منجر به افزایش سطح ایمنی بدن می شوند. جلوگیری از رشد باکتری های عفونی در بدن، کاهش کلسترول خون، پیشگیری از ابتلا به سرطان و... از دیگر خواص این باکتری ها است.

برای شما که مشکل عدم تحمل لاکتوز دارید

کاهش عوارض عدم تحمل لاکتوز از مهم ترین خواص محصولات پروبیوتیک است، افرادی که نسبت به لاکتوز موجود در شیر حساسیت دارند و مثلا با خوردن شیر نفخ می کنند، می توانند با خیال راحت و بدون نگرانی محصولات پروبیوتیک را مصرف کنند. به علاوه، محصولات پروبیوتیک خواص ضد عفونی کننده هم دارند و با جلوگیری از رشد باکتری های عفونت زا در بدن،

باعث پیشگیری از ابتلا به عوارض ناشی از بیماری های عفونی مثل اسهال می شوند.

حتی به تازگی، مفید بودن محصولات پروبیوتیک برای سلامت دندان ها هم به اثبات رسیده است. نکته جالب این است که باکتری های پروبیوتیک در روده انسان هم زندگی می کنند و بخش قابل توجهی از سلامت افراد به فعالیت و تکثیرشان در روده بستگی دارد؛ چون این باکتری ها می توانند باکتری های مضر را در بدن نابود کنند. پس یکی از راه های افزایش جمعیت باکتری های پروبیوتیک در بدن و فعال نگه داشتن آنها به صورت مستمر، اضافه کردنشان به انواع محصولات غذایی مثل ماست و حتی شیر است. به عبارت دیگر ماست با پروبیوتیک ها غنی



می شود و مصرف آن برای هیچ کس به جز افرادی با بیماری های خاص مانند HIV پیشرفته یا نوزادان زیر شش ماه ممنوع نیست. افراد مبتلا به بیماری های خاص هم باید حتما زیر نظر پزشکشان محصولات پروبیوتیک مصرف کنند.

محصولات غنی شده بخوریم یا نه؟

با توجه به کمبود و فقر برخی ریزمغذی ها و ویتامین ها در مواد غذایی، می توان از طریق غنی سازی این کمبودها را در حد مجاز جبران کرد. مثلا کمبود عنصرهای روی، آهن، کلسیم و ویتامین D و عوارض ناشی از آن از موارد شایعی است که از طریق مواد غذایی غنی شده می توان آنها را جبران کرد. البته محصولات غنی شده مانند محصولات غذایی که توسط

شرکت های صنعتی تولید می شود با رعایت میانگینی، میان حداقل تاثیر و حداکثری که ایجاد مشکل کند در نظر گرفته می شود. به عنوان مثال میزان ۱۰ میلی گرم روی مناسب مصرف روزانه و مفید برای رشد کودکان است، اما میزان ۴۰ میلی گرم آن ایجاد مسمومیت می کند. همچنین برای آهن ۱۸ میلی گرم مفید و ۴۵ میلی گرم مضر است به همین دلیل همیشه میزانی به کار گرفته می شود که مصرف روزانه این مواد مسمومیت ایجاد نکند یا از فعالیت دیگر ویتامین ها جلوگیری نکند. در حال حاضر شیر و آبهیوه و ماکارونی از جمله در دسترس ترین محصولات غنی شده در ایران محسوب می شوند.

وقتی شیر و ماکارونی غنی می شوند

بد نیست بدانید بر اساس آمار بیش از نیمی از جمعیت ایران با کمبود ویتامین D روبرو هستند و غنی سازی لبنیاتی مانند شیر می تواند در جبران این کمبود بسیار تاثیر گذار باشد. اگر یک فرد سالم و بالغ روزانه به ۴۰۰ تا ۶۰۰ واحد ویتامین D نیاز دارد، در صورتی که بخواهد از شیر غنی شده با ویتامین D بنوشد، اگر یک یا ۲ لیوان شیر غنی شده بخورد، بین ۵۰ تا ۱۰۰ درصد ویتامین D مورد نیاز بدنش را دریافت کرده است.

البته بهتر است ویتامین D در کنار کلسیم جذب شود و به دلیل این که لبنیاتی، کلسیم خوبی دارد غنی سازی آنها با ویتامین D انتخاب درست و مناسبی است. از طرفی هر فرد بالغ روزانه به هزار میلی گرم کلسیم نیاز دارد و باید ۳ تا ۴ لیوان شیر بخورد. حالا کسانی که لبنیات کافی مصرف نمی کنند می توانند برای جبران نیازشان از آب پرتقال های غنی شده کمک بگیرند؛ به شرطی که مراقب کالری دریافتیشان باشند.

گروهی از کارخانجات محصولاتشان را با ریزمغذی هایی از جمله ویتامین های گروه B و سیبوس غنی سازی می کنند. از آنجا که ماکارونی هم جزو غذاهای پر مصرف ما ایرانی ها است غنی سازی این ماده غذایی با سیبوس و ویتامین B می تواند کمبودهای بدن ما را جبران کرده و به تکمیل رژیم غذایی کمک کند و حامل خوبی است. این ماکارونی ها مناسب افرادی است که می خواهند دستگاه گوارش سالم تری داشته باشند و هضم غذایشان بهتر انجام شود.

۶ غذای غنی از آهن



صبحانه، بروکلی و گوجه فرنگی را به املت خود اضافه کنید.

لوبیای سیاه (منبع آهن) + کلم (منبع ویتامین): یکی از روش های مورد علاقه برای ترکیب این دو ماده، استفاده از تاکوی لوبیا به همراه سس سرکه است. رولت های کلم پر شده با لوبیای سیاه نیز روش دیگری برای کاربرد این دو ماده در کنار یکدیگر است.

کلم پیچ (منبع آهن) + پرتقال (منبع ویتامین): شما می توانید این دو ماده را در اسموتی به کار ببرید. نکته های پرتقال را به سالاد کلم بیفزایید. همچنین شما می توانید پیچیس کلم را با پرتقال مصرف کنید.

عدس (منبع آهن) + کلم بروکسل (منبع ویتامین): کلم بروکسل کبابی را بر روی عدس ها قرار دهید و سرو کنید. شما می توانید کلم را به صورت خام به عدس اضافه کنید و همانند سالاد میل کنید.

شکلات تلخ (منبع آهن) + توت فرنگی (منبع ویتامین): حتما شما هم می دانید که شکلات تلخ مزایای بسیاری برای سلامتی دارد. این ماده سرشار از آهن است. شما می توانید شکلات را آب کنید و روی توت فرنگی بریزید. همچنین می توانید تکه های شکلات و توت فرنگی برش خورده را به وعده غذایی صبح خود اضافه کنید. درست کردن اسموتی شکلات و توت فرنگی روش دیگری است. برای داشتن یک دسر

در سالاد اسفناج بریزید و میل کنید. قرار دادن اسفناج داخل مخلوط کن بریزید و با موادی همچون نعناع تزئین کنید. ترنندهای دیگر: با آهن آشپزی کنید؛ استفاده از وسایل آشپزی ساخته شده از آهن می تواند مقداری آهن وارد بدن شما کند. این موضوع زمانی بهتر می شود که بخواهید غذاهای اسیدی که محتوای آب بالایی دارند را در این طرف ها آماده کنید.

از مصرف غذاهایی که با جذب آهن تداخل دارند خودداری کنید؛ تانن (موجود در چای و قهوه) و کلسیم مانع جذب آهن می شوند؛ بنابراین اگر می خواهید آهن بیشتری جذب کنید از مصرف این مواد در کنار هم خودداری کنید.

مصرف ویتامین C می تواند مقدار جذب آهن را افزایش دهد.

آیا شما نیز به دنبال افزودن آهن به رژیم غذایی خود هستید و دوست ندارید از گوشت استفاده کنید؟ در این مقاله قصد داریم چند مورد از غذاهای تایید شده ای که حاوی آهن هستند را معرفی کنیم. اگر قصد دارید مصرف گوشت قرمز را کمتر کنید، حتما مقدار آهن دریافتی بدن نیز کاهش پیدا می کند. غذاهای گیاهی نیز حاوی مواد معدنی هستند اما به خوبی جذب نمی شوند. تنها ۲ الی ۲۰ درصد از آهن موجود در گیاهان از طریق سیستم گوارشی بدن وارد خون می شود و ۱۵ الی ۳۰ درصد از آن از طریق غذاهای حیوانی تامین خواهد شد.

اما خوشبختانه راه حل مفیدی برای این کار وجود دارد. کافیت ویتامین C را به رژیم غذایی خود اضافه کنید. این ویتامین می تواند مقدار جذب آهن غیر هم را افزایش دهد. در ادامه با شش ماده گیاهی حاوی آهن آشنا می شوید که هر کدام از آنها با میوه یا سبزیجاتی جفت می شود که حاوی ویتامین C است؛ بنابراین از جذب آهن مطمئن خواهید شد.

اسفناج (منبع آهن) + فلفل دلمه ای قرمز (منبع ویتامین C): روش های زیادی برای استفاده این دو مورد در کنار هم وجود دارد. شما می توانید فلفل خام خرد شده را در سالاد اسفناج بریزید و میل کنید. قرار دادن اسفناج پخته درون فلفل پر شده با مواد دیگر دیگری است. شما می توانید از فلفل، سیر و اسفناج استفاده کنید.

کلم بروکلی (منبع آهن) + گوجه فرنگی (منبع ویتامین C): بروکلی بخار پز را در داخل گوجه فرنگی تفت دهید. شما می توانید این ترکیب را با پیاز، قارچ، روغن زیتون، سیر و سس های مختلف استفاده کنید. وعده غذایی خود را با یک پروتئین بدون چربی (همچون مرغ، ماهی قزل آلا یا حبوبات) و کربوهیدرات سالم همچون کینوا تکمیل کنید. برای افزایش آهن در