



تاریخ	۲۲
دی	۱۳۹۷
شنبه	

## سخن بزرگان

کسی که به پشتکار خود اعتماد دارد، ارزشی برای شانس قائل نیست.

### ژاپنی

صفحه	۵
شماره	۲۴۲۸
سال	بیست و چهارم

## گوناگون



### ۱- راهنورد

برای همیشه تاریخ جاودانه کرد. بر همه‌ی علاقه‌مندان این مکتب لازم است که نگذارند انقلاب اسلامی به دست نااهلان و نامرحمان بیافتد و قرائت غیر از قرائت امام خمینی (ره) و شاگردان خلفش به افکار عمومی ارائه گردد.

### یادش گرامی و راهش پر رهرو باد



سخرهای آنها را باطل و با عصای خود مارهایشان را می‌بلعید و آنچه‌ان الگوی از خود بجا گذاشت که ملت در تشییع جنازه‌اش بر مکتب او مهر تأیید زده و او را جاودانه کردند. دست متحجرین مقدس‌مآب، ولایتی‌های بی‌ولایت، که یک روز چراغانی نیمه شعبان را به نفع دستگاه طاغوت می‌شکستند و یک روز مبارزه با شاه شیعه را حرام می‌کردند و تشکیل حکومت در زمان غیبت را حرام می‌دانستند و چه خون‌ها که به دل مراد هاشمی رفسنجانی نکردند، تا آنجا که امام خمینی (ره) فرمود: خون‌دلی که این پدر پیرتان از این مقدس‌مآب‌ها خورده از ساواک شاه نخورده است. امروز مدعی شده‌اند و خود را انقلابی‌تر از انقلابیون می‌دانند و صاحبان اصلی انقلاب که از زجر کشیدگان و شکنجه‌شدگان می‌باشند را ضدانقلاب، دین و ولایت‌فقیه می‌دانند و با تئوری‌های خلاف سیره و روش معمار انقلاب، چهره دینی جمهوری اسلامی و ولایت‌فقیه را نزد جوانان و افکار عمومی مخدوش می‌نمایند، اما مکتب و مدرسه‌ای که هاشمی رفسنجانی بنیان نهاد، مکتب انحرافی و زشت‌خوی این تاجران دین و آیین را نزد ملت بیش‌ازپیش روشن کرد و مردم سره را از ناسره تشخیص می‌دهند و تفاوت بین اسلامی که هاشمی رفسنجانی آن را نمایندگی می‌کرد با اسلامی که مخالفین هاشمی او را نمایندگی می‌کنند را می‌فهمند.

اسلام و مکتب هاشمی، عدالت‌محور، آزادی‌خواه، موافق آزادی بیان، دارای حقوق شهروندی، میزان رأی ملت، مردم‌محور، تعامل مثبت با دنیا و در مقابل، اسلام مخالفین هاشمی رفسنجانی، شهروندان را درجه‌یک و دو دانستن، رأی مردم را تزئینی می‌داند، آزادی بیان ممنوع، حق انتخاب برای مردم قائل نشدن، همه‌چیز را قدسی دانستن، استبداد دینی، هدف وسیله را توجیه می‌کند، تهمت و افترا و بهتان را جایز شمردن تا رقیب از صحنه بیرون گردد. در طول این سال‌ها با هر لطایف‌الحلیلی مترصد بودند که او را ترور شخصیت کرده و خانه‌نشین نمایند و مکر و مکر...

خیرالماکرین. و چه خوب اخلاص و صداقت آن عزیز سفر کرده پاسخ داد و معجزه حضور ملت در بدرقه‌اش، او و مکتبش را

زایوه تنگ و کوتاه اعمال و تکالیف فردی فقهی بیرون آمده و با سرافرازی خود را در مقابل دو فلسفه قدرتمند غیبردینی مارکسیسم که مدعی بود دین افیون ملت‌هاست و کاپیتالیسم که مدعی نجات بشر بود و هر کدام، بلوک شرق و غرب را در دهه‌های گذشته در تسخیر و سیطره خود داشتند، قد علم کند و این هم‌آوردی فلسفه دینی و غیبردینی در جهان معاصر بود.

الحق و الانصاف آیت‌ا... هاشمی رفسنجانی مکتبی از درایت و کارآمدی دینی از خود بجای گذاشت و پاسخی مستدل و روشن و عقلی به دو گروه داد. ۱. به نظریه‌های مکتب جدید که مدعی‌اند نهاد دین باید از سیاست جدا باشد و حکومت نمی‌تواند دینی باشد و اگر باشد دین ضربه می‌خورد و همان راه سکولار غرب را دنبال می‌کنند و این همان مکتبی است، که دوستداران ایشان باید آن را دنبال نمایند، به‌ویژه معتقدین به جمهوری اسلامی با قرائت بنیان‌گذار انقلاب که معتقد بودند اسلام ناب محمدی (ص) می‌تواند در عرصه زندگی حضور داشته باشد. ۲. مکتب هاشمی پاسخ دندان‌شکنی است به گروهی که زمان قبل از انقلاب راه و نهضت امام خمینی (ره) و شاگردان، مبارز و مجاهدش از جمله آیت‌ا... هاشمی رفسنجانی را همراه دستگاه شاه تخطئه می‌کرد. تا آنجا پیش رفتند که گفتند: کوزه‌ای که حاج آقا مصطفی از آن آب می‌نوشد را آب بکشید. رمز تهاجمات ناجوانمردانه و حلات بی‌شرمانه و غیرانسانی و ضد اخلاقی که در این سال‌ها به هاشمی رفسنجانی شد، در دهه ۶۰ به شهید بهشتی مظلوم هم می‌شد. این گروه زیرکانه و با چهره‌های نقاب کشیده و منافقانه می‌خواهند انقلاب و میراث امام خمینی (ره) و هر آنچه امیرکبیر دوران ۶۰ سال برای آن سیاست‌ورزی کرده بود مصادره نموده و با مخدوش نمودن چهره هاشمی رفسنجانی او را از صحنه بیرون کنند، یعنی در حقیقت کار نیمه‌تمام خود و اربابان‌ش، نورپرداز، در قبل از انقلاب که به شکست انجامیده بود را بعد از پیروزی انقلاب تحقق بخشند، اما زهی خیال باطل که با

مردی از تبار نیکان، چون بنیانی مرصوص، ابراهیم‌وار، بت‌های آنها را می‌شکست و با کلام و گفتار،ش، موسی‌وار و نگاه نو و تازه‌ای بر روی دوستداران دین بگشاید و از امروز از طرف طرفداران حکومت سکولار و معاندین و مخالفین جمهوری اسلامی این ادعا مطرح می‌شود که حکومت دینی ناموفق است و چون موفق نبوده باید دین از حکومت و سیاست جدا و یک سیستم سکولار حاکم شود و دلیل ادعای خود را هم عملکرد ضعیف و شکست بعضی سیاست‌ها اعم از سیاسی، اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی دولت‌هایی که در طول این مدت که بعد از انقلاب روی کار آمده‌اند، شاهد می‌آورند و مدعی هستند وجود این ناپهنجاری‌های سیاسی، اجتماعی مثل اعتیاد، طلاق و بیکاری و... نتیجه حکومت دینی است. مثل اینکه چنین مسائلی در حکومت‌های سکولار وجود نداشته یا ندارد و عامدانه می‌خواهند همه را به گردن دین و فلسفه احکام دینی بیندازند.

۳. دلیل دیگر که امروزه این طیف داخل و خارج از کشور به‌ویژه شبکه‌های مجازی به‌صورت گسترده و ظریف و آرام به آن دامن می‌زنند این است که اگر حکومت دینی باشد، چنانچه حاکمان تخلفی کنند آن تخلف به‌پای دین نوشته می‌شود، پس بهتر است که حکومت، دینی نباشد تا دین بدنام نشود.

بعد از ۱۴۰۰ سال شاید این اولین تجربه بزرگ روحانیت شیعه است که در عرصه زندگی به آن دست یازیده و توانسته است حکومتی با شاکله‌های دینی تشکیل دهند و بر اساس نظریه معمار بزرگ انقلاب امام خمینی (ره) که معتقد بودند فقه فلسفه زندگی از گهواره تا گور است، به نمایش بگذارند.

ضمن ارج نهادن به زحمات شگرف و عمیق تمام فقهای عالی‌مقام شیعه از کلیتی (رض) تا امام خمینی (ره) و مجاهدت علمی آنها، شاید بتوان ادعا نمود که فقیه و مجتهدی بنام آیت‌ا... هاشمی رفسنجانی در یک نقطه عطف تاریخی همه‌چیز دست‌به‌دست هم داد تا به دست مجاهدی نستوه، مفسری نواندیش، فقهی نورپرداز، سیاستمداری سیاسی و بصیر، مدیری مدبر، خطیبی توانمند، فرماندهی شجاع در میدان جنگ، تمام زحمات فقهای سلف خود را در عرصه عمل به عینه تحقق بخشد و نگاه نو و تازه‌ای بر روی دوستداران دین بگشاید و از

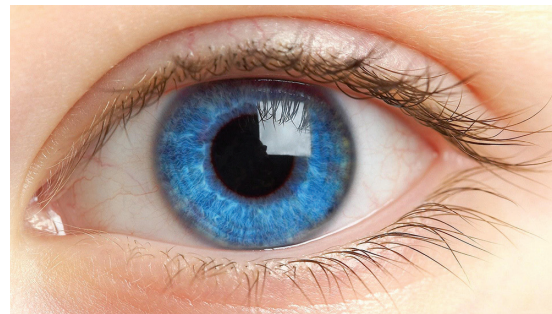
۲. امروز از طرف طرفداران حکومت سکولار و معاندین رفسنجانی موجی از بهت و ناباوری سراسر ایران فراگرفت. ایران به احترامش ایستاد و جهان کلاه از سر برداشت. در همان ساعات اولیه طوفان گمانه‌زنی‌ها و تحلیل‌ها آغاز شد و هر کدام ابعاد شخصیتی و آثار و پیامدهای بودنبودش را به قلم کشیدند، اما آنچه صاحب این قلم در نوشته‌ها ندید و کسی هم مستقیم به آن نپرداخت، مکتب اوست و قصد آن است تا آنجا که بتوانم به زوایای گران‌بهای پنهان باقی‌مانده از او بپردازم.

آیا او صاحب مکتب است؟ اصلاً می‌توان او را صاحب سبک و مکتب در عالم سیاست‌ورزی دانست؟ اگر جواب مثبت است، ابعاد آن کدام است؟ و دیگر اینکه چقدر برای جامعه ما به‌ویژه حوزه‌های علمیه، مراجع عظام، روحانیت شیعه، احزاب، گروه‌ها و جناح‌های سیاسی، اساتید دانشگاه، دانشجویان، مطبوعات و نحل‌های فکری و فرهنگی پرداختن به آن ضرورت دارد؟ و کدام نیازها و پرسش‌های بی‌پاسخ ما درصحنه سیاست رحمانی و حاکمیت اسلامی جوابگو خواهد بود؟ گران‌بهارترین میراثی که آیت‌ا... هاشمی رفسنجانی از خود برای دوستدارانش در سراسر جهان به یادگار گذاشت، روش و منش، رفتار و گفتار و آثار قلمی است که از آنها می‌توان به‌عنوان مکتب هاشمی نام برد.

۱. در سال ۵۷، انقلاب اسلامی ایران با هدایت و رهبری آیت‌ا... هاشمی رفسنجانی به پیروزی رسید و حکومتی به اسم جمهوری اسلامی ایران که ولایت‌فقیه رکن رکن آن محسوب می‌شود در ایران تأسیس گردید و تئوری اولیه آن توسط بنیان‌گذار جمهوری اسلامی امام خمینی (ره) در قالب دروس فقهی در نجف ارائه گردید و در طول این ۳۸ سال که از عمر سیستم حکومتی سیری می‌شود، با فراز و نشیب‌های گوناگون مواجه گردیده است. شکست‌ها و پیروزی‌هایی را شاهد بوده است و در این عصر و زمانه آنچه شدیداً مورد هجوم بی‌امان قرار گرفته همان چیزی است که هاشمی ۶۰ سال تمام مجاهدت جانانه‌ای از خود برای آن به یادگار گذاشت و در پی اثبات آن در عرصه عمل و زندگی مومنانه بود.

۳. از خستگی چشم جلوگیری کنید  
نشستن طولانی‌مدت پشت کامپیوتر باعث خستگی چشم می‌شود که باعث صدمه زدن به چشم است. تأثیرات کوتاه‌مدت خستگی چشم غیرقابل‌انکار است: درد چشم، آبریزش چشم، تاری چشم و سردرد. برای کاهش خستگی چشم در مواقع کار با کامپیوتر نکات زیر را رعایت کنید:  
نور کامپیوتر را با استفاده از فیلترهای نور یا تغییر جهت کامپیوتر کاهش دهید.  
خیلی نزدیک به مانیتور نشینید چون نگاه کردن به چیزی که خیلی نزدیک چشم قرار دارد خستگی چشم را بیشتر می‌کند.  
نور زمینه را تنظیم کنید.  
ماهیه‌های چشم را با گاه‌گاه، نگاه کردن به جسمی در فاصله دور استراحت دهید.  
۴. از عینک‌های محافظ استفاده کنید  
علاوه بر بیماری‌ها، صدمات چشمی هم یکی دیگر از مهم‌ترین عوامل کوری و آسیب‌های چشمی است. درواقع، بیش از یک‌میلیون نفر هرساله از صدمات چشمی در کشور آمریکا رنج می‌برند. متأسفانه ۹۰ درصد این آسیب‌ها قابل‌بیشتری بوده است اگر از عینک‌ها محافظ استفاده می‌کردند.  
در موارد زیر از عینک محافظ استفاده کنید:  
در هنگام استفاده از شونده‌های شیمیایی در خانه چون بیشتر آنها قدرت در کارگاه‌هایی که معمولاً با گردوخاک سروکار دارد.  
در هنگام استفاده از دستگاه چمن‌زن چون این گونه دستگاه‌ها ممکن است یک‌دفعه سنگ یا چنین چیزهایی را هوا کند.  
در هنگام کار کردن روی ماشین.  
هنگام ورزش به‌خصوص ورزش‌هایی که با توپ‌های کوچک و تندوتیز انجام می‌گیرد.  
۵. ورزش کنید، غذای مناسب بخورید و از گیاهان که برای چشم مفید است استفاده کنید  
خوردن هویج زیاد دید شما را بهتر نمی‌کند، اما گرفتن ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم برای چشم‌تان بسیار خوب است. سعی کنید که از یک رژیم غذایی متعادل شامل انواع ویتامین‌های A، E، C و همچنین روی، مس، سلنیوم و آنتی‌اکسیدان استفاده کنید.  
ورزش کردن هم می‌تواند با پایین آوردن فشارخون (که باعث پایین آمدن فشارخون در رگ‌های چشم نیز می‌شود) به‌خصوص در افراد مبتلا به دیابت و افرادی که چسبانشان آب آورده است کمک کند.  
همچنین سعی کنید از گیاهانی که برای چشم و بینایی مفید هستند مثل زغال‌اخته، زاکسانتین و لیکوپن استفاده کنید. زغال‌اخته به محافظت دیواره‌های مویرگی چشم کمک می‌کند و بنابراین از آب آوردن چشم، دید چشم در شب می‌شود.  
زاکسانتین که در مواد رنگی گیاهان یافت می‌شود از چشم در برابر اشعاع UV محافظت می‌کند. لیکوپن هم در گوجه‌فرنگی و میوه‌های قرمز یافت می‌شود و یک آنتی‌اکسیدان قوی به شمار می‌رود.  
مراقب چشمتان باشید  
محافظت کامل از چشمتان امری بسیار مهم است و خیلی هم دشوار نیست. همه‌چیز به خودتان بستگی دارد، سعی کنید به‌طور منظم به چشم‌پزشک مراجعه کنید، از عینک‌های آفتابی در بیرون از منزل و از عینک‌های محافظ در مواقع لزوم استفاده کنید. با رعایت این نکات می‌توانید از بینایی خود تا حد زیادی مطمئن شوید.

## نکات طلایی برای سلامت چشم که از آن بی‌خبر هستید



باوجود اهمیت دید چشم، بیشتر مردم نسبت به این مسئله بی‌توجه هستند. کوری و آسیب‌های چشمی مسئله‌ای ساده نیست.

به گزارش بهداشت نیوز: می‌خواهیم ۵ نکته در مورد سلامتی چشم به شما یادآور شویم تا همه دیدی بهتر داشته باشیم.

۱. از بیماری‌های چشمی مطلع باشید و مداوماً برای دادن تست بینایی نزد پزشک بروید

بیشتر مشکلات بینایی از بیماری‌های چشم مثل پیری چشم، آب آوردن چشم، بیماری‌های دیابت شبکیه و آب‌مروارید ناشی می‌شود.

در پیری چشم، سفت‌وسخت شدن رگ‌های چشم از ورود اکسیژن و مواد غذایی جلوگیری کرده و باعث می‌شود که به شبکه چشم آسیب برسد. ۵۴ درصد بیماری‌های چشم در آمریکا مربوط به این بیماری است. آب آوردن چشم بیماری است که به عصب‌های چشم که اطلاعات بینایی را از مغز به چشم منتقل می‌کند صدمه می‌زند. به خاطر اینکه تا تعداد زیادی از این عصب‌ها خراب نشوند و صدمه بینند، مشکلی برای بینایی فرد ایجاد نمی‌شود، بیش از نیمی از افراد مبتلا به این بیماری اصلاً از آن خبر ندارند و زمانی متوجه می‌شوند که دیگر خیلی دیر شده است. بیماری‌های دیابت شبکیه یکی از عوارض مزمن بیماری دیابت است. در این بیماری، رگ‌های خونی شبکیه چشم مسدود شده و صدمه می‌بینند. تقریباً نیمی از افراد دیابتی به این بیماری چشمی مبتلا می‌شوند. آب‌مروارید از تیروواتر شدن عدسی چشم ناشی می‌شود که معمولاً به دید کم می‌انجامد.

چون تشخیص زودهنگام می‌تواند تأثیر بسیار زیادی داشته باشد، توصیه می‌کنیم که مداوماً برای آزمایشات چشم به دکتر مراجعه کنید. افراد بالای ۶۵ سال و افرادی که مبتلا به دیابت هستند بر اساس بیماری‌های ذکر شده بیشتر در معرض خطر هستند و بهتر است که سالانه حتماً آزمایش چشم بدهند. پزشک چشم می‌تواند حتی قبل از اینکه شما علائم بیماری را در خود مشاهده کنید، بیماری شما را تشخیص داده و به شما برای درمان آن کمک کند.

۲. از عینک آفتابی استفاده کنید  
همه ما می‌دانیم که استفاده از کرم‌های ضد آفتاب برای پوست‌مان بسیار خوب است، اما بیشتر افراد فراموش می‌کنند که چشمان‌شان نیز به محافظت در برابر آفتاب نیاز دارد. نیازی نیست که حتماً مستقیم به خورشید نگاه کنید تا چشمتان آسیب ببیند. اشعاع UV می‌تواند از روی برف، شن، سنگ‌فرش و آب منعکس شود.

این اشعاع UV احتمال ابتلا به پیری چشم و آب‌مروارید را افزایش می‌دهد و همچنین به آفتاب‌سوختگی قرینه چشم نیز می‌انجامد که باعث کوری موقت می‌شود.

عادت کنید که همیشه در بیرون از ساختمان از عینک آفتابی استفاده کنید؛ اما فکر نکنید اگر عینک آفتابی شما خیلی تیره است مقاومت بیشتری در برابر آفتاب دارد. قبل از خرید عینک آفتابی مطمئن‌حاصل کنید که ۱۰۰ درصد در برابر اشعاع UV محافظ است.

## غذاهای زودهضم و دیرهضم کدامند؟

بیشتری در مقایسه با سایر غذاها دارد. غذاها و ترکیبات مملو از چربی معده را دیرتر تخلیه می‌کنند و به‌اصطلاح دیرهضم هستند.

مهم‌تر اینکه بدن شما تمایل دارد به‌جای استفاده از چربی به‌عنوان یک منبع سوختی ضروری، آن را ذخیره کند. این ویژگی می‌تواند توضیح واضحی برای وجود چربی‌های ناخوشایند در قسمت‌های مختلف بدن‌تان باشد. به خاطر داشته باشید افزایش چربی و درنتیجه اضافه‌وزن همراه با آن یکی از شایع‌ترین عوامل ابتلا به بیماری‌های خطرناک قلبی-عروقی، فشارخون، دیابت و سایر بیماری‌های مزمن است.

پس سعی کنید تا حد امکان از مصرف غذاهای سرخ‌کردنی پرچرب مثل سب‌زمینی سرخ‌شده، انواع فست‌فود و... بپرهیزید. غذاها و ترکیبات مملو از چربی معده را دیرتر تخلیه می‌کنند و به‌اصطلاح دیرهضم هستند. مهم‌تر اینکه بدن شما تمایل دارد به‌جای استفاده از چربی به‌عنوان یک منبع سوختی ضروری، آن را ذخیره کند. این ویژگی می‌تواند توضیح واضحی برای وجود چربی‌های ناخوشایند در قسمت‌های مختلف بدن‌تان باشد.

کروبیدرات‌های زودهضم و دیرهضم به‌طور کلی، زودهضم‌ترین مواد غذایی در این گروه؛ یعنی انواع فست‌فود و... بپرهیزید. غذاها و ترکیبات مملو از چربی معده را دیرتر تخلیه می‌کنند و به‌اصطلاح دیرهضم هستند. مهم‌تر اینکه بدن شما تمایل دارد به‌جای استفاده از چربی به‌عنوان سوخت مورد‌استفاده ضروری، آن را ذخیره کند. این ویژگی می‌تواند توضیح واضحی برای وجود چربی‌های ناخوشایند در قسمت‌های مختلف بدن‌تان باشد.

کروبیدرات‌های زودهضم و دیرهضم به‌طور کلی، زودهضم‌ترین مواد غذایی در این گروه؛ یعنی انواع فست‌فود و... بپرهیزید. غذاها و ترکیبات مملو از چربی معده را دیرتر تخلیه می‌کنند و به‌اصطلاح دیرهضم هستند. مهم‌تر اینکه بدن شما تمایل دارد به‌جای استفاده از چربی به‌عنوان سوخت مورد‌استفاده ضروری، آن را ذخیره کند. این ویژگی می‌تواند توضیح واضحی برای وجود چربی‌های ناخوشایند در قسمت‌های مختلف بدن‌تان باشد.

کروبیدرات‌های زودهضم و دیرهضم به‌طور کلی، زودهضم‌ترین مواد غذایی در این گروه؛ یعنی انواع فست‌فود و... بپرهیزید. غذاها و ترکیبات مملو از چربی معده را دیرتر تخلیه می‌کنند و به‌اصطلاح دیرهضم هستند. مهم‌تر اینکه بدن شما تمایل دارد به‌جای استفاده از چربی به‌عنوان سوخت مورد‌استفاده ضروری، آن را ذخیره کند. این ویژگی می‌تواند توضیح واضحی برای وجود چربی‌های ناخوشایند در قسمت‌های مختلف بدن‌تان باشد.

کروبیدرات‌های زودهضم و دیرهضم به‌طور کلی، زودهضم‌ترین مواد غذایی در این گروه؛ یعنی انواع فست‌فود و... بپرهیزید. غذاها و ترکیبات مملو از چربی معده را دیرتر تخلیه می‌کنند و به‌اصطلاح دیرهضم هستند. مهم‌تر اینکه بدن شما تمایل دارد به‌جای استفاده از چربی به‌عنوان سوخت مورد‌استفاده ضروری، آن را ذخیره کند. این ویژگی می‌تواند توضیح واضحی برای وجود چربی‌های ناخوشایند در قسمت‌های مختلف بدن‌تان باشد.



خوب است بدانید مصرف این نوع خوراکی‌های حاوی فیبر بالا می‌تواند باعث بهبود چشم‌گیر در عملکرد سیستم گوارشی‌تان نیز شود. گفتنی است، مواد غذایی‌ای که خیلی سریع هضم می‌شوند و به‌عنوان غذاهای زودهضم شناخته می‌شوند عبارت‌اند از: غذاهای فرآوری شده حاوی شکر. این مواد غذایی تنها طی مدت کوتاهی در بدن تجزیه می‌شوند و شما خیلی سریع احساس گرسنگی خواهید کرد. از این رو، تأثیر مصرف این مواد غذایی در رژیم‌های کنترل وزن باید منظر قرار گیرد.

پروتئین‌های زودهضم و دیرهضم کروبیدرات‌ها از قندهایی ساده‌ای تشکیل شده‌اند و دقیقاً همین ویژگی است که باعث تجزیه شدن سریع آنها می‌شود، در مقابل پروتئین‌ها متشکل از مولکول‌های پیچیده‌تری هستند که آنها را دیرهضم می‌کند. در حقیقت، روند به هم زدن این پیوندهای شیمیایی و کاهش میزان پروتئین‌ها با مؤلفه‌های اصلی خود، یعنی آمینواسیدها طولانی‌تر خواهد بود؛ بنابراین، برای هضم پروتئین سیستم گوارش شما نیازمند زمان بیشتری خواهد بود. این ویژگی کافی است تا پروتئین را به یک منبع غذایی یا به‌عبارت‌دیگر، مصرف بادوام برای بدن تبدیل کند. همین موضوع سوخت پروتئین را برای ورزشکاران و بدن‌سازان حیاتی می‌کند.

احتمالاً اولین منبع پروتئینی که به ذهن ما خطور می‌کند، گوشت است، اما لازم است بدانید گوشت قرمز حاوی مقدار زیادی چربی هم است که سیستم گوارش ما را تحت تأثیر قرار خواهد داد. علاوه بر این دستگاه گوارش ما برای هضم گوشت نیازمند زمان طولانی‌تری خواهد بود که موجب تولید ترکیباتی می‌شود که برای سیستم گوارش بدن مضر هستند. پس توصیه می‌شود مصرف گوشت را کاهش دهید تا به عملکرد سیستم گوارشی خود کمک کنید. شما می‌توانید به‌عنوان جایگزین گوشت قرمز از گوشت‌های سفید مثل انواع ماکیان و ماهی سفید که زودتر هضم می‌شوند، استفاده کنید.

چربی‌ها فقط دیرهضم چربی‌های موجود در مواد غذایی از واحدهایی به نام اسیدهای چرب ساخته شده‌اند. در کل، هضم چربی در مقایسه با سایر گروه‌های غذایی طولانی‌تر انجام می‌شود و با خاصیت ویژه خود در متراکم کردن انرژی، کالری

برای هضم گروه‌های غذایی مختلف به‌طور کلی، از زمانی که غذا می‌خورید ۲۴ تا ۷۲ ساعت وقت لازم است تا غذا در دستگاه گوارشان گردش کند و به‌اصطلاح عمل هضم انجام شود، اما گوارش غذا در این مرحله پایان نمی‌یابد و این مقوله پیچیده همچنان ادامه دارد.

برای هضم گروه‌های غذایی مختلف به‌طور کلی، از زمانی که غذا می‌خورید ۲۴ تا ۷۲ ساعت وقت لازم است تا غذا در دستگاه گوارشان گردش کند و به‌اصطلاح عمل هضم انجام شود، اما گوارش غذا در این مرحله پایان نمی‌یابد و این مقوله پیچیده همچنان ادامه دارد.

مواد غذایی هضم‌شده، عملکرد پیچیده‌ای در بدن ماست که هوسیل سیستم گوارشی انجام می‌شود. طی این فرآیند بدن شما غذایی را که مصرف کرده‌اید به مواد مغذی‌ای تبدیل می‌کند که برای تأمین انرژی، رشد و ترمیم سلولی به آن نیاز دارید. به‌طور کلی، از زمانی که غذا می‌خورید ۲۴ تا ۷۲ ساعت وقت لازم است تا غذا در دستگاه گوارشان گردش کند و به‌اصطلاح عمل هضم انجام شود، اما گوارش غذا در این مرحله پایان نمی‌یابد و این مقوله پیچیده همچنان ادامه دارد.

در حقیقت مدت دقیق آن وابسته به مقدار و نوع غذایی است که شما طی روز میل کرده‌اید. علاوه بر این، سایر عوامل از جمله جنسیت، متابولیسم (سوخت‌وساز) و بیماری‌های گوارشی هم می‌توانند در افزایش و کاهش مدت این روند طبیعی تأثیرگذار باشند.

### دستگاه گوارش در یک نگاه

همان‌طور که می‌دانید هضم غذا می‌تواند بین افراد مختلف اعم از زن و مرد متفاوت باشد. طبق تحقیقات انجام شده در این زمینه مشخص شد مواد غذایی در روده بزرگ‌مردان به مدت ۳۳ ساعت و در زنان تا ۲۷ ساعت باقی خواهند ماند و بعد به‌مرور تجزیه می‌شوند. ابتدا غذا تقریباً به شکل سریع در سیستم گوارش گردش می‌کند و بعد از گذشت ۶ تا ۸ ساعت مواد خوراکی از معده عبور می‌کنند و به روده کوچک منتقل می‌شوند.

سپس این مواد وارد روده بزرگ می‌شوند (کولون) تا عمل هضم به شکل کامل‌تری انجام گیرد. برای مثال، جذب آب و در آخر هم حذف و پاک‌سازی غذای هضم‌نشده. گوارش شما مبنی بر غذایی است که در طول روز مصرف کرده‌اید. به‌طور مثال برای هضم گوشت قرمز یا ماهی ۲ روز متوالی زمان لازم است تا این مواد خوراکی به شکل کاملی هضم و دفع شوند. پروتئین و چربی‌های موجود در آنها متشکل از مولکول‌های پیچیده‌ای است که مدت هضم را طولانی‌تر می‌کند، اما در مقابل، میوه‌ها و سبزیجات که سرشار از فیبر هستند، تنها طی یک بازه زمانی کوتاه برای مثال کمتر از یک روز هضم می‌شوند.