

# ۱۹شایعه عجیب و غریب ولی شایع درباره خوراکی ها

**بخش اجتماعی**– شاید برای شما هم جالب باشد که بدانید خیلی تصوراتی که از خوراکی‌های اطرافتان تا امروز داشتید کاملا غلط و غیر علمی بوده اند. با خواندن این گزارش برخی از این باورها را فراموش کنید.

**۱. ویتامین سی شما را از سرماخوردگی نجات می‌دهد**

تحقیقات جدید نشان داده ویتامین سی هیچ تضمینی برای جلوگیری از سرماخوردگی نیست. مگر برای اسکی‌بازها، قهرمان‌های ماراتن و سربازانی که تمرینات سخت در هوای قطبی دارند.

**۲. خوردن کرفس شما را لاغر می کند**

بنکه کرفس کالری منفی دارد و باعث لاغری می شود باور اشتباهی ست اما چون در هر وعده کمتر از ۱۰ کالری دارد می‌تواند به لاغری شما کمک کند.

**۳. حیوانات باید با دانه خورده شوند**

این فکر هم کاملا اشتباه است. شما با خوردن ترکیبی از اسیدهای آمینه در طول روز می‌توانید مواد مغذی کافی را به بدن برسانید. مواد پروتئینی زیادی غیر از گوشت هستند که در این زمینه به شما کمک می‌کنند. اما این درست است که لوبیا و حبوبات با دانه‌هایشان منبع قوی برای تامین پروتئین، فیبر، آهن، پتاسیم ویتامین ب و سایر مواد مفید هستند در حالیکه اصلا چربی ندارند.

**۴. هویج خام مفید تر است**

دقیقا برعکس. هویج وقتی پخته می شود در اثر فرایند پخت دیوار سخت سلولی که بتاکاروتن را پوشش می‌دهد می‌شکند و در واقع مفیدتر از هویج خام است.

**۵. پوست مرغ را جدا کنید**

جدا کردن پوست مرغ برای کم کردن کالری و چربی هیچ تأثیری ندارد. کباب کردن یا پختن مرغ با پوست به حفظ آب طبیعی آن کمک می کند. مرغ را با پوست بپزید و زمان سرو آن را جدا کنید.

**۶. تخم مرغ را به خاطر کلسترول نخورید**

این باور غلط در مورد تخم مرغ که باعث بالا رفتن کلسترول می شود کاملااشتباه است. برعکس، تخم مرغ منبع غنی و ارزانی برای خیلی از مواد و ویتامین‌هاست. همیشه در یخچال این منبع پر از روی و آهن، آنتی‌اکسیدان ها، لووتیان و زاکسننتین، ویتامین D و کولین‌های شیمیایی تقویت‌کننده مغز را داشته باشید و سعی کنید با کنترل چربی اشباع در رژیم غذایی خود، کلسترول را کنترل کنید.

**۷. کربوهدرات کمتر، سلامت بیشتر**

اتفاقا هرچه کربو هیدرات سالمتری در غذاهای شما باشد،سلامتی تان تضمین شده تر است. در ۷ تحقیق جدید و مهم نشان داده شد که زنان و مردانی که دانه های غلات را می خورند ۲۰تا۳۰ درصد کمتر در معرض حمله های قلبی هستند. پژوهش دیگری به طور جداگانه در سال ۲۰۱۰ بر روی ۱۳۰۰۰ بزرگسال انجام شد که همه آنها دانه های غلات مصرف می کردند،همه آنها وزن کمتری نسبت به دیگران داشتند.

**۸. از کره گیاهی(مارگارین)استفاده کنید**

خیلی ها فکر می کنند استفاده از کره گیاهی به جای کره های دیگر به سلامت آنها کمک می کند. در صورتی که کره و مارگارین کالری های مشابهی دارند.در

بعضی از انواع مارگارین ها از روغنهایی با ترانس بالا و خیلی چرب استفاده می شود که می تواند سلامتی شما را به خطر بیاندازد.در انتخاب مارگارین دقت کنید،حتما با چربی پایین باشد.

**۹. آجیل را فراموش کنید**

آجیل یکی از بهترین منابع غلات و پروتئین برای بدن شمامست،به شرطی که حد خوردن را رعایت کنید.تحقیقاتی در دانشگاه هاروارد انجام شد که زانی که



آجیل مصرف می کنند ۲۰درصد کمتر از زنان دیگر در معرض ابتلا به دیابت نوع دو هستند.از طرف دیگر خوردن آجیل شما را ر خطر حمله های قلبی محافظت می کند.

**۱۰. غذاهای چینی مضر است**

این یک دلیل علمی نیست که مصرف غذاهای چینی باعث بیماری و سر درد می شود.شاید این یک واکنش فردی به مواد موجود در این غذاها باشد.

**۱۱. نوشیدنی گازدار مضر است**

آبهای گازدار با برگی از لیمو و آهک به سلامتی شما و رفع تشنگی کمک زیادی می کند، نه تنها هیچ آسیبی به شما نمی‌زند بلکه سوداها برای کاهش وزن، فشارخون بالا و بسیاری مشکلات دیگر مفیداند.

**۱۲. مبتلایان به دیابت شیرینی را ترک کنند**

در یک شرایط نرمال شیرینی خوردن به میزان کم و گاه به گاه مشکلی ندارد.اتفاقا خوردن اندکی شیرینی برای تنظیم قند خون و رسیدن کربو هیدرات خوب است. بهتر است به جای غذاهای چرب ناسالم از میان وعده های مفید حتی شیرین

## خوراکی های پاییزی برای کاهش التهاب و درد

زردچوبه: در میان ادویه به دلیل وجود کورکومین موجود در آن، مانند ایبوپروفن عمل می کند و خاصیت ضد التهابی دارد.

ماهی سالمون: ماهی های روغنی (مثل سالمون و ساردین) یا هر ماده غذایی حاوی امگا ۳ مانند گردو، دانه سویا، بذر کتان، روغن کانولا و دانه کدو حلوابی تولید مواد شیمیایی را که التهاب را افزایش می دهند، کم می کند. به علاوه آنزیم هایی را که باعث بروز التهاب می شوند مهار می کند. ماهی های روغنی علاوه بر امگا۳ حاوی ویتامین دی هم هستند که از تورم و درد مفاصل جلوگیری می کند. کدو تنبل: سرشار از ویتامین های آ و ث، آنتی اکسیدان ها، پتاسیم و املاح معدنی دیگری مانند آهن است. آنتی اکسیدان های موجود در کدو تنبل با تورم که خود عامل تشدید کننده آرتریت است، مبارزه می کند.

سیب: یک میوه غنی از فیبر است که خوردن آن منجر به احساس سیری طولانی مدت و جلوگیری از افزایش وزن می شود.

## ۱۰ میان وعده خوشمزه و ساده خانگی

**کیک سیب و هویج بپزید**

مافین ها یا کلوچه‌های کوچک با مخلوطی از سیب و هویج خوراکی مفیدی برای صبح یا بعدازظهر بچه‌ها است. این کیک‌های کوچک شامل انواع آنتی‌اکسیدان، فیبر و پتاسیم هستند که برای رشد بچه‌ها مفیدند.



**ماست و هویج**

شاید ترکیب عجیبی باشد اما برای سیر نگه‌داشتن بچه‌ها تا زمان شام خیلی تأثیر دارد. هویج‌های تازه با یک ظرف ماست یونانی کم‌چرب که مثل سس ایفای نقش می‌کند می‌تواند میان وعده جذاب و خوشمزه‌ای باشد.این ترکیب برای سیر نگه‌داشتن بچه‌ها تا زمان شام خیلی تأثیر دارد.

**مخلوط خانگی غلات**

دانه‌های غلات ترکیب متنوع و پرخاصیتی است که می‌توانید به عنوان میان وعده به بچه‌ها بدهید. سعی کنید همه این دانه‌ها را به شکل ارگانیک تهیه کنید و کمتر از ترکیبات کارخانه‌ای در خانه مصرف کنید، این دانه‌ها را حتی می‌توانید با شیرینی یا شکلات‌های چیپسی کوچک مخلوط کنید و به عنوان میان وعده

### {اجتماعی}

استفاده کنید.

**۱۳. آب کرن بری برای عفونت مجاری ادرار مفید است**

کرن بری هیچ کمکی به برطرف کردن عفونت‌های مجاری ادرار نمی‌کند، این عفونت‌ها باید با آنتی بیوتیک درمان شوند. اما نوشیدن آب این میوه و مصرف مرتب مکمل‌ها از ابتلا به این عفونت‌ها جلوگیری می‌کند. در آب میوه‌ها ترکیباتی هست که از چسبیدن باکتری‌ها به دیواره مثانه جلوگیری می‌کند.

**۱۴. زمان سرماخوردگی شیر نوشید**

رونالد مک کوی استاد ارشد پزشکی و سخنگوی دانشکده پزشکیان عمومی استرالیا می‌گوید این حقیقت کاملااشتباه است که مواد موجود در شیر باعث تشدید بیماری سرماخوردگی می شود. بنابراین نیازی نیست خوردن آن را در زمان بیماری قطع کنید

**۱۵. غذاهای تند باعث زخم معده می‌شوند**

ادویه جات و ترشی‌های تند به هیچ وجه ایجاد زخم در معده نمی‌کند، بلکه امروز ثابت شده تنها تعدادی باکتری هستند که باعث این نوع زخم‌ها می شوند. ادویه‌جات تند فقط حرکات روده را تحریک می‌کنند که بعضی‌ها این را با زخم معده اشتباه می‌گیرند.

**۱۶. سرماخوردگی و تب و رژیم غذایی**

هیچ دلیل پزشکی برای پرهیز در زمان سرماخوردگی وجود ندارد. ممکن است اشتهای شما کم باشد ولی سعی کنید هرچه را می‌توانید تحمل کنید بخورید. در واقع زمان بیماری شما بیشتر به غذا احتیاج دارید چون متابولیسم بدنتان بالاتر است.

**۱۷.غذاهای کم چرب همیشه بهتر است**

در مورد گوشت و محصولات لبنی هرچه چربی کمتر باشد بهتر است. اما در مورد غذاهای فرآوری شده و بسته بندی این موارد صدق نمی‌کند. برای تولید این محصولات باید چربی سالم آن را حذف کنند و مواد ناسالم نگه دارنده و شکر به آن اضافه کنند. بسیاری از شرکت‌ها با این افزودنی‌ها مقابله می‌کنند. در

حال حاضر اکثر متخصصان تغذیه معتقدند که بهتر است از غذاهای مصنوعی بدون چربی اجتناب کنید و در عوض از غذاهایی با چربی سالم مانند آجیل استفاده کنید.

**۱۸. میوه های کنسروی تازه و سالم نیست**

جالب است بدانید میوه‌هایی که کنسرو می شوند بلافاصله پس از برداشت محصول در قوطی ها قرار می گیرند، و تمام تازگی را با خود نگه می دارند. اما میوه های دیگر مراحل طولانی را سپری می کنند تا به دست شما برسند و در واقع آنها هستند که از تازگی دور شده اند. در طول حمل و نقل و ذخیره سازی، آنزیم‌های طبیعی در میوه‌ها و سبزیجات تازه تولید شده که سبب از دست رفتن مواد مغذی می‌شوند.

**۱۹. هویج برای تقویت بینایی مفید است**

این باور غلط از زمان جنگ‌های جهانی ایجاد شد که سربازان انواع سبزیجات را می‌خوردند و برای تقویت بینایی از هویج استفاده می‌کردند. در واقع چنین چیزی از نظر علمی صحت ندارد. هویج تنها به دلیل داشتن ویتامین آ می‌تواند به بدرت نشدن بینایی کمک کند.

**منبع سلامت نیوز**

سال هفدهم / شماره ۴۷۶۵

**حوادث**

### ناگفته‌هایی از یک پرونده جنجالی در یک قدمی اسیدپاش اصفهان



**بخش اجتماعی**– مهرماه سال ۹۳ بود که خبرهایی از وقوع اسیدپاشی به چند زن اصفهانی افکار عمومی را درگیر خود کرد، همزمان با آن تیمی ویژه از ماموران پلیس آگاهی رسیدگی به موضوع را آغاز کردند و با بالاگرفتن واکنش‌ها و ابعاد ماجرا رییس پلیس آگاهی ناجا شخصا مسئولیت پیگیری این ماجرا را بر عهده گرفت و اعلام کرد که پرونده این ماجرا روی میز کاری‌اش قرار دارد.

حالا از آن ایام سه سال گذشته از میان چهار زنی که قربانی فرد یا افرادی شدند که هنوز دستگیر نشده‌اند، یکی از آنها ازدواج کرد و دیگری مراحل درمانش را در خارج از کشور سپری می‌کند و پرونده اسیدپاشی همچنان روی میز رییس پلیس آگاهی ناجاست و به عبارتی مفتوح است.

سردار محمدرضا مقیمی در گفت‌وگو با ایسنا برای نخستین بار جزئیات و ناگفته‌هایی از رسیدگی به این پرونده را بیان کرده که در ادامه آمده است:

◆ **گفته بودید که پرونده اسیدپاشی‌ها در اصفهان روی میز شماس‌ت و رسیدگی به آن ادامه دارد، از آخرین جزئیات این پرونده بگویید.**
– بله، پرونده مفتوح است و روی میز من هم هست. اتفاقا حدودا هفته گذشته بود که دوباره در جلسه‌ای با حضور رییس پلیس آگاهی اصفهان در دفتر کارم بحث اسیدپاشی را پیگیری و بررسی کردیم.

◆ **نتیجه چه شد؟**

– نمی‌خواهم بگویم که فرد مجرم پیدا نمی‌شود و حتی ممکن است به دلیل ارتکاب جرائمی دیگر با این فرد برخورد شده باشد. حتی شخصی داشتیم که خیلی گزینیه‌ایش به این اسیدپاشی نزدیک بوده و حتی خودش هم ادعاهایی را مطرح کرده بود اما ما نپذیرفتیم.

◆ **چرا؟**

– چون این جرم زوایایی داشته که شامل حال این فرد نمی‌شده و به همین جهت ما آن را نپذیرفتیم.

◆ **و تحقیقات را ادامه دادید؟**

– بله. با توجه به اینکه تمام کشور روی این موضوع حساس شده بود، طبیعتا کسی که این جرم را انجام داده بود اقدام مجرمانه دیگری انجام نداد. ما تقریبا تا یک قدمی این فرد رسیدیم و دویم و در اسیدپاشی آخر با فاصله کمی به محل رسیدیم و حدود یکی دو دقیقه با مجرم در صحنه جرم فاصله داشتیم.

◆ **از جایش خبر داشتید؟**

– جای دقیق که نه، نقطه را او تعیین می‌کرد اما فضا و جغرافیای جرم را ما پیش‌بینی کرده بودیم. این‌ها حرف‌هایی است که تا حالا زنده بودم، خاطرم هست که آن‌رماه من به رییس وقت جرائم جنایی آگاهی ناجا ماموریت دادم که به این موضوع رسیدگی کند و واحدی از تهران را به اصفهان فرستاده بودیم. که این واحد در منطقه حضور داشت. همانطور که گفتم به فاصله یکی دو دقیقه‌ از چهارمین حادثه هم رییس پلیس آگاهی استان اصفهان و هم تیمی که از تهران به آنجا رفته بودند به محل رسیدند.

◆ **اما مجرم دستگیر نشد ...**

– قطعاً اگر فضای آرامی وجود داشت و مجرم احساس خطر نمی‌کرد که احتمال دستگیری‌اش بالاست بیرون می‌آمد و ما می‌توانستیم دستگیرش کنیم. برنامه‌ریزی‌هایی ما داشتیم و در آن جغرافیای جرم و ساعت‌هایی که مجرم کار خودش را انجام داده بود، پیک زمانی و جغرافیای جرم برای ما معلوم بود و پیش‌بینی ما این بود که دستگیرش می‌کنیم اما متاسفانه کمی شلوغ شد و برخی رسانه‌ها جولوجلو حکم اعدام برای مجرم صادر کردند و فضا طوری شد که متهم دیگر بیرون نیامد و به عبارتی صحنه را ترک کرد.

حتی ما چند جرم دیگر که فردی که مبادرت به آتش‌زدن منازل در اصفهان کرده یا با چاقو به پشت سر خانم‌ها می‌زد را شناسایی و دستگیر کردیم که متوجه شدیم مجرم اصلا اصفهانی نبود و صبح‌ها از استانی دیگر به اصفهان می‌آمد.

◆ **فرد اسیدپاش، اصفهانی بود؟**

– ممکن است اصفهانی نباشد.

◆ **آنجاهیج‌دوربینی‌نبودکه‌چهره‌مجرم‌راثبت‌کند؟**

–الان هست اما آن‌زمان نبود. آن موقع مقدورات کمتر از الان بود و متاسفانه دوربینی نبود.

◆ **پیگیر این پرونده هستید؟**

–بله همچنان رسیدگی به این پرونده در دستور کار ماموران و کارآگاهان پلیس آگاهی قرار دارد.