

آیا مصرف میگو برای سلامتی مفید است

بخش اجتماعی– میگو یکی از بهترین غذاهای دریایی است که طرفداران زیادی دارد. میگو سرشار از انواع ویتامین ها و مواد معدنی است که معمولا باورهای زیادی در مورد آن وجود دارد. در ادامه با تاثیرات میگو بر سلامتی آشنا خواهیم شد.

میگو یکی از رایج ترین خرچنگ های مصرفی می باشد و سرشار از مواد مغذی است که در غذاهای دیگر یافت نمی شود. از طرف دیگر بسیاری معتقد هستند که میگو به علت محتوای یاد کلسترول برای سلامتی نامناسب است. علاوه بر این، معمولا این باور وجود دارد که میگو های پرورشی اثرات منفی بیشتری نسبت به میگو های وحشی شکار شده، بر سلامتی انسان دارند. این مقاله شواهدی را برای تعیین اثرات میگو بر سلامتی را مورد بررسی قرار می‌دهد.

میگو دارای کالری کم و مواد مغذی بسیار است

میگو حاوی مقدار مواد مغذی حیرت آوری می باشد. میگو به شدت کم کالری می باشد و تنها ۸۴ کالری در ۸۵ گرم میگو وجود دارد و فاقد هرگونه کربوهیدرات است. تقریباً ۹۰ درصد کالری میگو از پروتئین آن و بقیه از چربی‌های آن حاصل می‌شود. علاوه بر این، همان اندازه‌ا میگو حاوی بیش از ۲۰ نوع ویتامین و مواد معدنی مختلف است، از جمله ۵۰ درصد از نیاز روزانه شما به سلنیوم را تامین می‌کند. سلنیوم یک ماده معدنی است که به کاهش التهاب و بهبود سلامت قلب بسیار کمک می‌کند. در ادامه یک مرور کلی از مواد مغذی در یک وعده غذایی ۸۵ گرمی از میگو برای شما ارائه شده است:

- کالری: ۸۴
- پروتئین: ۱۸ گرم
- سلنیوم: ۴۸ درصد از نیاز روزانه
- ویتامین ب۱۲ : ۲۱ درصد از نیاز روزانه
- اهن: ۱۵ درصد از نیاز روزانه
- فسفر: ۱۲ درصد از نیاز روزانه
- نیاسین: ۱۱ درصد از نیاز روزانه
- روی: ۹ درصد از نیاز روزانه
- منیزیم: ۷ درصد از نیاز روزانه

میگو همچنین یکی از بهترین منابع ید است که بسیاری از مردم در معرض کمبود آن هستند. ید برای عملکرد مناسب تیروئید و سلامت مغز ضروری است. میگو همچنین منبع خوبی از اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ می باشد و علاوه بر آن، دارای آنتی اکسیدان های استات سانانت که فواید بسیار زیادی برای سلامتی قلب دارد، می باشد.

میگو حاوی مقدار زیادی کلسترول است

یک وعده میگو ۸۵ گرمی حاوی ۱۶۶ میلی گرم کلسترول است. این مقدار تقریبا ۸۵ درصد بیشتر از میزان کلسترول موجود در دیگر غذاهای دریایی مانند ماهی تون است. بسیاری از مردم از خوردن غذاهایی که کلسترول بالایی دارند می‌ترسند، زیرا اعتقاد دارند که با خوردن این غذاها کلسترول خون افزایش می یابد و بنابراین خطر بیماری های قلبی بیشتر می شود. با این حال تحقیقات نشان می دهد تنها ۲۵ درصد از افراد به کلسترول غذایی حساس هستند و در سایر افراد، کلسترول موجود در غذا تاثیر بسیار کمی بر کلسترول خون آنها دارد و این به این دلیل است که اکثر کلسترول موجود در خون شما توسط کبد تولید می شود و وقتی که غذاهایی با کلسترول بالا مصرف می کنید کبد شما کلسترول کمتری تولید می کند. از طرف دیگر میگو حاوی مواد مغذی متعددی مانند اسیدهای چرب امگا ۳ و آنتی اکسیدانهای آستاکسانتین است که در واقع می تواند سلامتی را افزایش دهد. یک مطالعه نشان می دهد که بزرگسالانی که روزانه ۳۰۰ گرم میگو مصرف می کردند میزان کلسترول خوب آنها تا ۱۲ درصد افزایش یافته و میزان تری گلیسیرید آنها ۱۳ درصد کاهش یافته است هر دوی این عوامل در کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی موثر هستند. در مطالعه‌ای دیگر مشخص شد زنانی که به طور منظم غذاهای دریایی مانند میگو مصرف می‌کردند، میزان تری گلیسیرید و فشار خون آنها به طور قابل توجهی نسبت به زنانی که از این رژیم غذایی استفاده برخوردار نبودند، کاهش یافته است.

میگو حاوی آنتی اکسیدان هاست

نوع اول آنتی اکسیدان موجود در میگو یک کاروتنوئید به نام آستاکسانتین است. آستاکسانتین نوعی جلبک است که توسط میگو مصرف می شود، به همین دلیل میگو یک منبع سرشار از آستاکسانتین می باشد. در واقع این آنتی اکسیدان دلیل اصلی رنگ قرمز میگوها است. مصرف آستاکسانتین می تواند به جلوگیری از آسیبهای ناشی از رادیکال های آزاد به سلول‌ها کمک کند.بسیاری از مطالعات نشان می دهند که مصرف آستاکسانتین باعث تقویت شریان ها می شود و این خطر ابتلا به حملات قلبی را کاهش، سطح کلسترول خوب را افزایش و یک عامل مهم در سلامت قلب به شمار می‌رود. علاوه بر این، آستاکسانتین ممکن است برای سلامت مغز مفید باشد و خواص ضد التهابی آن می تواند از آسیب رسیدن به سلولهای مغزی شما که اغلب منجر به از دست دادن حافظه و بیماری های عصبی مانند آلزایمر می شود، جلوگیری کند.

انتخاب میگوی باکیفیت

بسیار مهم است که یک میگوی با کیفیت، تازه و آسیب ندیده انتخاب کنید. هنگام خرید میگوی خام مطمئن شوید که آنها سفت هستند و پوست آن ها شفاف و دارای رنگ سبز خاکستری، قهوه ای مایل به صورتی و یا صورتی روشن باشند. سیاه شدن و یا لکه های سیاه روی پوست میگو می تواند پخته باید دارای بوی ملایم ماینوس و یا شوری باشد. میگو با بوی تند ماهی و یا آمونیاک مانند به نظر نا امن می باشد و به احتمال زیاد خراب شده است . همچنین اطمینان پیدا کنید که میگوی پخته شده دارای شکل ثابت و رنگ سفید با رگه های قرمز یا صورتی است و بسیار مهم است که میگو را از یک فروشگاه شناخته شده و قابل اعتماد که می تواند به سوالات شما در مورد کشور مبدا و نگهداری آن جواب دهد، خریداری کنید.

{اجتماعی}

عشق پرماجرای دختر پولدار به پیک موتوری

خارج شد از سوی ماموران دستگیر شد. او در ابتدا خود را بی گناه می دانست اما وقتی در گوشی تلفن همراهش تصاویر او همراه با چند خودروی سرقتی مشاهده شد به ناچار لب به سخن باز کرد.

اعترافات عجیب

النا: ۲۵ ساله در اعترافتش ادعا کرد که هیچ نیازی به پول ندارم و خانواده‌ام



از نظر مالی مرا تامین می کنند و تنها به دنبال هیجان بودم که تصمیم گرفتم خودروها را سرقت کنم. وی افزود: ابتدا برای این که بتوانم به راحتی خودروها را سرقت کنم با نزدیک شدن به صاحبان خودروها و فریبکاری در یک لحظه سوئیچ خودروهایشان را سرقت می‌کردم و قبل از این که همه مهمان ها خارج شوند از خانه بیرون می‌آمدم و سوئیچ را به پسر جوانی که از دوستان قدیمی ام است می‌دادم و سپس خودم به داخل خانه باز می‌گشتم بعد از سرقت مدتی با خودروهای سرقتی در خیابان ها دور می‌زدیم و آن را در کنار خیابان رها می کردیم.

همین کافی بود تا ماموران امیرحسین را که یک پیک موتوری بود دستگیر کنند . این جوان ابتدا خود را بی گناه دانست اما وقتی دید دختر مورد علاقه‌اش راز این سرقت‌ها را فاش کرده است به ناچار اعتراف کرد.

گفت وگو با دختر هیجانی

النا: ادعا می کند به خاطر هیجان دست به زدنی زده است اما در بازجویی ها مشخص شد برای این‌که پسر مورد علاقه‌اش بتواند رضایت خانواده اش را جلب کند دست به سرقت زده تا پدر و مادرش با دیدن پسر جوان با خودروهای لوکس به خواستگاری اش جواب مثبت بدهند.

◆ سابقه داری؟

نه، تا حالا دزدی و خلاف نکرده‌ام.

◆ الان به چه جرمی دستگیر شدی؟

دزدی.

مرد ۴۶ ساله همسرش را به خاطر پول خفه کرد

افزود: پدرم در نهایت با تلفن‌همراه خودش با اورژانس و پلیس تماس گرفت اما



کار از کار گذشته بود.

ماموران در گام بعدی تحقیقات سراغ متهم پرنده رفتند که وی از اختلافات بین خود و مقتول پرده برداشت و گفت: سال ۷۹ با همسر ازدواج کردم و با او اختلافات زیادی داشتم، چند سالی بود که به من بی‌محلی می‌کرد، او باعث دق کردن مادرم شده بود. او افزود: در ابتدای زندگی یک بار مرا از خانه بیرون

داماد برای رهایی از ازدواج اجباری از آرایشگاه فرار کرد

بررسی‌های بیشتر دریافتند وی دروغ می‌گوید. بدین ترتیب بار دیگر تحقیقات از سروش ادامه یافت و وی به ناچار راز آدم ربایی دروغین خود را برملا کرد.

سروش گفت: برای تحصیل به آلمان رفتم، هر وقت به ایران می‌آمدم مادرم می‌گفت باید ازدواج کنی. اما من اصلاً قصد ازدواج نداشتم. مادرم مدام عکس دخترهای ایرانی را به من نشان می‌داد و می‌گفت یکی را انتخاب کن. ولی من توجهی نمی‌کردم و به آلمان بر می‌گشتم. تا اینکه آخرین بار چند روزی از مادرم خبری نشد و بعد هم یکی از خواهرهایم با من تماس گرفت و گفت مادرمان بیمار شده است من هم بلافاصله به ایران آمدم. چند روز بعد هم مادرم گفت آرزو دارد قبل از مرگ عروسی مرا ببیند. بدین ترتیب با دختری که مادرم معرفی کرد نامزد شدم ولی خیلی اتفاقی متوجه شدم مادرم بیمار نیست و برای اینکه مرا وادار به ازدواج کند خودش را به بیماری زده است. خیلی عصبانی شدم. از طرفی علاقه‌ای هم به آن دختر نداشتم. به همین دلیل نقشه‌ای کشیدم تا بتوانم از ازدواج اجباری فرار کنم. روز عقد به بهانه آرایشگاه از خانه خارج شدم و به شمال رفتم بعد هم از گوشی تلفن همراه خودم به مادرم پیامک تهدیدآمیز آدم ربایی را ارسال کردم. روز بعد نیز که دیگر مراسم به هم خورده بود از شمال به تهران آمدم و گفتم که از دست آدم ربایان فرار کرده‌ام.

با افشای راز این آدم ربایی دروغین تحقیقات بیشتر ادامه دارد.

بخش اجتماعی– دختر پولدار وقتی دید دلباخته پیک موتوری شده است نقشه پردردسری کشید. این دختر برای هیجان و نمایش پولدار بودن پسر جوان به خانواده اش سناریوی سرقت خودروهای لوکس در مهمانی های شبانه را طراحی کرد.

سرقت در مهمانی

چندی قبل پسر جوانی با حضور در اداره پلیس از ماجرای به سرقت رفتن خودروی لوکس اش در یک مهمانی شبانه خبر داد. پسر جوان که هنوز باور نداشت خودرویش به سرقت رفته است، گفت: به یک مهمانی شبانه دعوت شده بودم ، همراه نامزدم به آن جا رفتیم و در این مهمانی چند تن از دوستان قدیمی‌ام نیز حضور داشتند که با هم سرگرم صحبت بودیم ، مهمانی تا نیمه های شب ادامه داشت و خیلی خوشحال بودم که در این مهمانی هستم. وی افزود: در مهمانی چند دختر و پسر جوان دیگر نیز حضور داشتند که شناختی از آن ها نداشتم ، ساعت ۱۲ شب بود که مهمان‌ها یکی پس از دیگری از خانه خارج شدند و من چون با صاحبخانه دوست بودم تا صبح روز بعد در آن جا ماندم تا این که ساعت ۱۱ صبح از خانه خارج شدم تا سوار بر خودروی گران قیمتم به خانه بروم اما خبری از خودرویم نبود.

امین ادامه داد: شوکه شده بودم هر چه در کیف دستی‌ام دنبال سوئیچ خودرو گشتم اثری از آن نبود ،همان جا بود که متوجه شدم سرقت از سوی یکی از مهمان ها بوده است.

تجسس های پلیسی

به این ترتیب تیمی از ماموران برای تحقیقات پلیسی وارد عمل شدند و در گام نخست فهرستی از کسانی که در این مهمانی حضور داشتند پیش روی پلیس قرار گرفت. ماموران ابتدا در میان اسامی به سراغ پسران غریبه که در آن مهمانی شبانه حضور داشتند رفتند و همگی آن ها تحت تحقیق قرار گرفتند و مشخص شد که همه آن ها شب سرقت با خودروهای خودشان به مهمانی آمده اند و از ماجرای سرقت بی اطلاع هستند.

در گام بعدی تیم پلیس دختران حاضر در مهمانی را مورد تحقیق قرار داد اما هیچ سرنخی به دست نیامد و این در حالی بود که همه افراد حاضر در مهمانی از جوان‌های پولدار بوده و همه با خودروهای لوکس خود به آن جا رفته بودند. یک پرونده معمایی پیش روی ماموران قرار داشت تا این که خودروی سرقتی پس از یک ماه در کنار خیابان به صورت رها شده پیدا شد. سرقت های مشابه دریایی‌های پلیسی ادامه داشت و ماموران از سرقت چند خودروی لوکس دیگر مطلع شدند و با توجه به مرموز بودن این پرونده، تحقیقات به صورت علمی آغاز شد. ماموران در این شاخه از کاشگری‌ها پی بردند که خودروهای سرقتی پس از مدتی در کنار خیابان رها می شوند و هیچ سرقتی از داخل خودروها نمی شود و تنها در تعدادی از خودروها آثار تصادف وجود دارد.

ردپای یک دختر ماموران تحقیقات را آغاز کردند و متوجه شدند که در همه این سرقت‌ها یک دختر جوان در همه مهمانی ها حضور داشته است و فرضیه سرقت از سوی این دختر شیک پوش پیش روی ماموران قرار گرفت.النا: که در یک خانه اعیانی زندگی می‌کرد وقتی سوار بر خودروی لوکس اش از خانه

بخش اجتماعی– رئیس کلانتری ۱۳۹ مرزداران از قتل یک زن توسط همسرش در صبح شنبه خبر داد.

در ساعت ۷:۰۳ صبح شنبه مردی ۴۶ ساله در تماس با پلیس ۱۱۰ اعلام کرد همسرش را در منزلشان واقع در میدان آرش به قتل رسانده است. با اعلام این خبر به سرعت ماموران کلانتری ۱۳۹ مرزداران در محل اعلام خبر حاضر شدند. ماموران با حضور در محل حادثه با جسد خون آلود زنی ۴۲ ساله مواجه شدند و همسر و پسر مقتول نیز در محل قتل حضور داشتند. در بررسی اولیه مشخص شد شوهر مقتول پس از قتل همسرش با اورژانس و پلیس تماس گرفته بود.

ماموران در گام نخست تحقیقات سراغ پسر ۱۲ ساله مقتول رفته که وی عنوان داشت پدر و مادرش با یکدیگر اختلاف داشته‌اند.

او افزود: شب گذشته من در اتاق مادرم و پدرم در اتاق من خوابیدم، حدود ساعت ۶:۳۰ صبح از خواب بیدار شدم، مادرم کنارم نبود، با ورود به داخل راهرو دیدم پدرم با مشت به صورت مادرم می‌زند، به سرعت دست پدرم را گرفتم که مرا هل داد، پدرم سپس بند کیفش را برداشت و برای خفه کردن مادرم تلاش کرد. پسر مقتول در ادامه اظهارتش به ماموران گفت: تلاش کردم جلوی پدرم را بگیرم که او مرا به داخل اتاق برد و در را قفل کرد، من نیز با لوله جاروبرقی اقدام به شکستن در اتاق کردم اما شکستن در حدودا ۲۰ دقیقه زمان برد.

او ادامه داد: در نهایت از اتاق خارج شده و با پیکر بی‌جان و سرد مادرم مواجه شدم، پدرم آن لحظه در آشپزخانه درحال نوشیدن آب بود و قدم می‌زد، می‌خواستیم با تلفن منزل به پلیس زنگ بزنم که پدرم تلفن را از دستم گرفت و شکست. او

داماد برای رهایی از ازدواج اجباری از آرایشگاه فرار کرد

بخش اجتماعی– چندی پیش زن میانسالی با پلیس تماس گرفت و از ناپدید شدن پسرش خبر داد و گفت: پسرم به تازگی از آلمان آمده بود من به

او یک دختر معرفی کردم تا ازدواج کند.

امشب مراسم عقدش بود. صبح پسرم برای رفتن به آرایشگاه از خانه خارج شد. قرار بود بعد از آرایشگاه به سراغ عروس برود و به مراسم بیایند اما دیگر از او خبری نشد. هر چه با تلفنش تماس می‌گیرم جواب نمی‌دهد.

با شکایت زن میانسال تحقیقات برای یافتن داماد جوان آغاز شد. در ادامه یافتن داماد جوان آغاز شد. در ادامه بررسی‌ها مادر داماد به پلیس مراجعه کرد و گفت: از گوشی تلفن همراه پسرم – سروش- پیامکی برای من ارسال شد. می‌گویند پسرم را ربوده‌اند و برای آزادی او پول می‌خواهند.

رهایی بعد از ۲۴ ساعت

در حالی که تحقیقات برای یافتن داماد جوان ادامه داشت، کارآگاهان ۲۴ ساعت بعد از اعلام این ماجرا، با خبر شدند که پسر جوان موفق شده از دست آدم ربایان فرار کند و به این خانه برگردد.

بدین ترتیب بلافاصله تحقیقات از او صورت گرفت وی مدعی بود که در راه رفتن به آرایشگاه از سوی سرنشینان ناشناس یک خودرو ربوده شده اما در فرصتی مناسب موفق شده از دست آنها فرار کند.

در ادامه تحقیقات کارآگاهان به گفته‌های پسر جوان شک کردند و با

کیان امروز

◆ چرا؟

به خاطر هیجان دست به دزدی زدم و هیچ نیازی به پول ندارم.

◆ شنیدم خانواده ثروتمندی داری؟

بله، خودروی خودم گران تر از همه خودروهاست پدرم وضع مالی خوبی دارد.

◆ فکر می‌کردی دستگیر شوی؟

نه، چون خودروها را در کنار خیابان رها می‌کردیم.

◆ با چند خودرو تصادف کردید؟

امیرحسین پشت فرمان بود و وقتی می‌خواست در جایی پارک کند چون هنوز اندازه خودروها دستش نیامده بود با دیوار یا خودروهای دیگر تصادف سطحی می‌کرد. امیرحسین را از کجا می‌شناسی؟ در یک مهمانی شبانه با هم آشنا شدیم، ابتدا فکر می‌کردم بچه پولدار باشد اما بعد از مدتی فهمیدم در یک پیک موتوری کار می‌کند ولی چون پسر خوب و با معرفتی است به دوستی ام با او ادامه دادم و حتی شاید باور نکنید هیچ وقت نگاه به پول و ثروت پدرم نکرده است تا این که پس از مدتی تصمیم به ازدواج گرفتیم.

◆ خانواده ات با این ازدواج مشکل نداشتند؟

پدرم زیاد مشکل ندارد اما مادرم مخالف بود و می‌گفت باید خانواده اش در سطح خودمان باشند به همین دلیل تصمیم گرفتم برای این که مادرم راضی به این ازدواج شود راهی پیدا کنم.

◆ و این راه حتما دزدی بود؟

امیرحسین بارها با پیشنهاد من مخالفت کرد ولی وقتی اصرار کردم پذیرفت و قرار شد برای هیجان این کار را انجام بدهیم ولی بعد از دومین سرقت تصمیم گرفتیم هفته ای یک بار امیر حسین با خودروهای لوکس سرقتی به جلوی در خانه مان بیاید و مادرم او را سوار بر خودروهای لوکس ببیند تا شاید نظرش تغییر کند.

◆ بعد از ازدواج مشکلی پیش نمی‌آمد؟

با پدرم صحبت کردم ولی نگفتم خودروها سرقتی است گفتم این خودروها از دوستان امیرحسین است و قرار شد بعد از ازدواج مدتی این راز را از مادرم پنهان کنیم تا به کمک پدرم شرایط برای ما بهتر شود و این داستان سرایی را برای مادرم فاش کنیم.

◆ پدرت مخالفت نکرد؟

مخالف بود ولی اصرارهای من او را راضی کرد.

◆ خانواده ات راضی به ازدواج شدند؟

مادرم از سوی پدرم متوجه این نقشه شده بود و با من قهر کرد و تصمیم داشتم با امیرحسین فرار کنم اما او مانع تصمیم من شد و سعی داشت خودش را از زندگی من جدا کند تا این که دستگیر شدیم.

◆ امیر حسین در مهمانی های شبانه حضور نداشت؟

امیرحسین را همه دوستانم می‌شناسند و در بیشتر مهمانی ها حضور داشت حتی برای این که کسی به ما شک نکند امیرحسین بعد از سرقت سوئیچ خودروها به بهانه صحبت کردن با تلفن همراه از خانه خارج می‌شد و دست به سرقت خودرو می‌زد و خودروی سرقتی را یک کوچه پایین تر پارک می‌کرد و دوباره به مهمانی باز می‌گشت.