

# ناگفته‌های قتل جوانی که با تبرزین به محله کافه‌نشین‌های شرور آمده بود

**بخش اجتماعی** – با اعترافات متهم معروف به «قوچ» و راننده خودروی تخریب شده، زوایای تاریک پرونده «جنایت وحشتناک کافه نشینان» در منطقه دهرود مشهد روشن شد.

ماجرای این پرونده جنایی از چند روز قبل زمانی ریشه دواند که فردی به نام «ع-الف» به منظور دریافت طلب خود از یک فرد سابقه دار به در منزل وی رفت اما «ع-ق» (مرد سابقه دار) به او گفت: الان پولی ندارد. سپس از طلبکار خودش خواست تا چند روز دیگر برای گرفتن طلب اش به منزل او بازگردد.

این گونه بود که «ع-الف» تبرزین هولناک خود را غلاف کرد و سوار خودرو از آن محل دور شد! تا این که شب جمعه و در حالی که عقربه‌های ساعت به نیمه شب نزدیک می‌شد، «ع-الف» دوست ۴۰ ساله اش را نیز سوار خودرو کرد تا به پشتیبانی «رحیم» بتواند طلب خود را از «ع-ق» بگیرد.

آن ها در حالی که کارد بزرگ و تبرزین در دست داشتند دوباره به منزل مرد بدهکار رفتند. «ع-الف» خودرو را در کوچه پارک کرد و با چهره ای عصبانی در منزل مرد سابقه دار را کوبید. «ع-ق» که از فریادهای تبر به دست خشن ترسیده بود، هراسان به داخل اتاق پرید و در را با قفل کتابی بست.

مرد طلبکار که شرایط را این گونه دید به سوی شیشه های منزل هجوم برد و بنا به گفته شاهدان عینی به همراه دوستش اقدام به تخریب شیشه ها کردند و سپس به داخل کوچه آمدند. در همین حال یکی از جوانان «کافه نشین» که چند متر آن طرف تر و داخل قهوه خانه غیرمجاز زیرزمینی مشغول برگزاری جشن تولد بودند، بیرون آمد و با دیدن دو جوان چاقو و تبر به دست، ماجرا را به دوستان کافه‌نشین خود خبر داد.

چند لحظه بیشتر طول نکشید که ناگهان حدود ۱۵ تا ۲۰ نفر در حالی از قهوه خانه بیرون ریختند که یکی از آن ها کارد روی کیک تولد دوست شان را نیز برداشته بود و دسته آن را در دست می‌فرشاد! این جوانان که دچار غرور کاذب شده بودند و حضور دو جوان غریبه تیر به دست در محله خودشان را تحمل نمی کردند شروع به زدن فریادهایی کردند که بوی نزاعی خونین می داد.

## بخش اجتماعی – جلسه رسیدگی به اتهامات عاملان قتل علیرضا شیرمحمدعلی دپروز در شعبه پنجم دادگاه کیفری یک استان تهران به ریاست قاضی بابایی برگزار شد.

به گزارش تسنیم ، جلسه رسیدگی به اتهامات عاملان قتل علیرضا شیرمحمدعلی در شعبه پنجم دادگاه کیفری یک استان تهران به ریاست قاضی بابایی به صورت علنی برگزار شد.
در این جلسه پس از قرائت کیفرخواست از سوی قاضی شهریاری سرپرست دادسرای جنایی، متهمان و وکلا در فرصت جداگانه به دفاع از خود پرداختند. بعد از حدود سه ساعت قاضی ختم رسیدگی را اعلام کرد و بیان داشت در مهلت مقرر قانونی رای صادر خواهد شد.

پس از اعلام خبری مبنی بر وقوع قتل در زندان فشافویه، دستگاه قضا به سرعت به موضوع ورود کرد و پس از دو روز از تاریخ حادثه، در ۲۲ خردادماه سال جاری دادستانی تهران از صدور کیفرخواست آن خبر داد و اعلام کرد: کیفرخواست متهم به قتل عمدی و همچنین متهم به معاونت در قتل عمدی مرحوم علیرضا شیرمحمدعلی که در تاریخ ۰۳.۲۰.۱۳۹۸ در زندان تهران بزرگ با ضربات تیزی مجروح و به قتل رسیده بود با تکمیل تحقیقات و تقاضای اولیاء دم مبنی بر

## بخش اجتماعی – شرور سابقه‌دار با چاقو مأمور انتظامی را از ناحیه دست و گردن مجروح کرد.

به گزارش گروه اجتماعی باشگاه خبرنگاران پویا؛ شب گذشته واحد گشت کلاتری ۱۴۰ باغ‌فیض در محدوده باغ‌فیض به یک دستگاه پراید ۱۳۱ که با سرعتی پایین از کنار خودروهای پارک شده عبور می کرد، مشکوک شدند. بررسی‌های بیشتر مأموران نشان داد دو سرنشین این پراید در حال زاغ‌زنی هستند که مأموران با استعلام از پلاک خودرو متوجه شدند پراید دو روز قبل در نسیم‌شهر سرقت شده است.

مأموران بلافاصله به راننده خودروی پراید دستور ایست داده اما راننده بدون توجه به فرمان ایست پلیس اقدام به فرار کرد که مأموران نیز به تعقیب

## بخش اجتماعی – رئیس پلیس فتا یزد گفت: مرد زن نمای فالگیر که با هویتی کاذب در اینستاگرام کلاهبرداری می‌کرد در یزد شناسایی و دستگیر شد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، سرهنگ مرتضی ابوطالبی رئیس پلیس فتا یزد با بیان این‌که افراد سودجو با تبلیغات افواکننده و سوءاستفاده از اعتماد کاربران مخصوصاً خانم‌ها، اقدام به اخذ پیش پرداخت می‌کنند، اظهار کرد: در پی شکایت خانمی مبنی بر کلاهبرداری ۵۰ میلیون ریالی زن فالگیر از وی در شبکه‌های اجتماعی، با ترغند درمان ناباوری با فال‌بینی و دعانویسی، پیگیری پرونده در دستور کار این پلیس قرار گرفت.

وی افزود: شاکیه در اظهارات عنوان کرد؛ کلاهبردار تبلیغ خود را در یکی از گروه‌ها با عنوان فالگیری درج کرده بود که با وی اقدام به چت کردم و پس از طرح موضوع ناباوری خود وی مدعی شد در این زمینه می‌تواند کمکم کند و برای بهتر نتیجه گرفتن یکی از دوستان دعانویس وی نیز قادر به حل مشکل من است، بدون اطلاع همسرم برای فالگیری دو میلیون تومان و برای دعانویسی سه میلیون تومان پرداخت کردم که آن را از خواهرم قرض گرفتم.

## هوشیاری پیرزن، زورگیر مسافربرنما را به دام انداخت

**بخش اجتماعی** – هوشیاری و اقدام به‌موقع یک پیرزن سارق زورگیر را به دام انداخت. به گزارش ایسنا، حوالی ساعت ۲۱ جمعه (۲۸ تیرماه) پیرزنی با کلاتری شهدا تماس گرفت و اعلام کرد که راننده و مسافر یک دستگاه خودروی سواری پراید قصد زورگیری از وی را داشتند که با توجه به حساسیت موضوع ماموران عملیات کلاتری به‌سرعت به محل اعلامی اعزام شدند و رسیدگی به موضوع را در دستور کار خود قرار دادند.

با حضور ماموران در محل، پیرزنی به آنان مراجعه و اعلام کرد که در خیابان سوار بر یک خودروی پراید مسافربر شده و پس از طی مسافتی کوتاه، مردی نیز به عنوان مسافر سوار بر خودروی سواری شده است اما مدتی بعد در حوالی میدان شکوفه مسافر، سلاح سردی را زیر گردنش قرار داده و با تهدید از وی خواسته تا کیفش را تحویل بدهد اما پیرزن درحالی که به شدت ترسیده بود از این کار امتناع و تنها شروع به جیغ زدن کرده که

## {اجتماعی}

چشم غره ها و شاخ و شانه کشیدن ها در یک چشم بر هم زدن تبدیل به نزاعی وحشتناک شد. آن ها چاقو و تبر را از دو جوان غریبه گرفتند و در یک لحظه وحشت زده با پای پیاده گریخت تا جان سالم به در برد.

وقتی عاملان این نزاع ترسناک با پیکر غرق به خون «رحیم» روبه رو شدند، همه از محل فرار کردند و این گونه نیروهای اورژانس که با تماس شاهدان عینی به بولوار رسالت در منطقه دهرود رسیده بودند، پیکر «رحیم» را به مرکز درمانی رساندند اما او جان خود را از دست داده بود.

تعدادی از متهمان به شرکت در نزاع دسته جمعی شبانه به دام کارآگاهان افتادند . برخی از آن ها نیز خود را تسلیم قانون کردند تا بتوانند از تخفیف مجازات های قانونی استفاده کنند.

در این میان، جوان معروف به «قوچ»نیز دستگیر و به مقر پلیس منتقل شد. چند ساعت بعد «ع- الف» (دوست مقتول) نیز خود را به کارآگاهان معرفی کرد و بدین ترتیب بازجویی از آنان آغاز شد.

جوان ۱۸ ساله معروف به «قوچ» که ابتدا تلاش می کرد همه جرایم را به گردن دوستانش بیندازد، در نهایت به شرکت در درگیری خونین اعتراف کرد. او که لکه‌های خون روی لباس هایش خودنمایی می کرد و دستش نیز زخمی شده بود دیگر نتوانست حقیقت ماجرا را پنهان کند و به ناچار زوایای پنهان این پرونده جنایی را درحالی فاش کرد که تلاش کارآگاهان برای دستگیری دیگر عوامل مرتبط با این پرونده جنایی همچنان ادامه دارد.

«ع- الف» (یکی از متهمان پرونده) نیز گفت: آن ها (کافه نشینان) تبر و چاقو را از من و دوستم گرفتند و با همان ها نیز به سوی ما حمله ور شدند. وقتی قصد فرار داشتم تازه فهمیدم که به خاطر افتادن پیکر خون آلود دوستم زیر چرخ خودرو، نمی توانم حرکت کنم به همین دلیل هم با پای پیاده از محل گریختم. خونبار گسترش یافت.

در همین هنگام ضربات مرمگار تبر و چاقو بر پیکر رحیم (دوست ع – الف) وارد آمد و او نقش بر زمین شد. «ع- الف» که به شدت ترسیده بود پشت فرمان

## پایان محاکمه عاملان قتل علیرضا شیرمحمدعلی

قصاص و مجازات قانونی سایر اتهامات مندرج در کیفرخواست صادر و جهت رسیدگی به دادگاه کیفری یک ارسال شد.

۲۷ خردادماه، سخنگوی قوه قضاییه با تشریح جزئیات مضروب و به قتل رسیدن مرحوم علیرضا شیرمحمدعلی، از دستور رئیس قوه قضاییه به سازمان زندان‌ها و دادستانی کل کشور برای بررسی قصور احتمالی ماموران خبر داد.

در همان روز سازمان زندان‌ها اطلاع‌ای در خصوص قتل شیرمحمدعلی صادر کرد که در آن عنوان شده است که در روز حادثه، برای رفع ایراد سیستم فاضلاب بهداشتی محل نگهداری دو نفر فوق الذکر، نامبردگان به هواخوری هدایت، که در همین اثنا با گشوده شدن درب محل نگهداری زندانیان امنیتی برای توزیع غذا، متهمان به دلیل حضور در هواخوری از فرصت پیش آمده سوء استفاده نموده و به سرعت وارد حریم نگهداری زندانیان امنیتی شده و ظرف مدت زمانی کمتر از دو دقیقه، علیرضا شیرمحمدعلی را مورد ضرب و جرح قرار داده که نهایتا با حضور عوامل زندان و انتقال مصدوم به بیمارستان خارج از زندان، اقدامات پزشکی فاقد نتیجه بوده و نامبرده در بیمارستان فوت می‌کند.

رئیس قوه قضاییه نیز دوم تیرماه سال جاری در گفت‌وگوی تلویزیونی خود در خصوص موضوع قتل شیرمحمد علی اظهار کرد: نسبت به این حادثه که حادثه

## شرور سابقه‌دار با چاقو به جان پلیس افتاد

خودروی پراید پرداختند.

راننده پراید دقیقی بعد باتوجه به عدم توانایی و مهارت لازم در کنترل خودرو، به همراه دیگر سرنشین از پراید پیاده شده و پا به فرار گذاشتند.

مأموران واحد گشت نیز با پای پیاده به دنبال افراد مذکور رفته که یکی از آنها حین مواجه شدن با مأموران، ضمن چاقوکشی بر روی آنها، راننده واحد گشت را از ناحیه دست و گردن مجروح کرد.

در ادامه افسر گشت با سلاح اقدام به شلیک تیر هوایی کرد و موفق به زمین‌گیر کردن و بازداشت متهم شد.

متهم بازداشت شده دارای سابق متعدد در زمینه شرارت و سرقت است که در اعترافات اولیه مدعی شد با دیگر سرنشین پراید (پسرخاله‌اش) در یکی

## دستگیری مرد زن نمای فالگیر در یزد

رئیس پلیس فتا استان یزد گفت: با توجه به اهمیت موضوع متهم شناسایی و با بررسی‌های فنی به عمل آمده مشخص شد مرد زن نمای فالگیر با هویت کاذب با اکانتی دیگر در اینستاگرام با شاکیه چت کرده و اطلاعاتی را بدست آورده است تا بتواند با اکانتی که خود را فالگیر معرفی می‌کند هدفش که اخاذی بود برسد لذا اعتماد شاکیه را برای اخذ مبلغ سه میلیون برای دعانویسی نیز جلب کرد.

ابوطالبی در توصیه به کاربران تاکید کرد:اعتماد به نفس بالا، فن بیان خوب، جلب اعتماد مشتری و ارائه فهرستی از خدمات متنوع از ویژگی‌های کسانی است که به شغل فالگیری، رمالی و پیشگویی مشغول هستند، این افراد با بیان چند جمله می‌توانند مشتریانشان را تا ساعت‌ها و حتی روزها شاد و به زندگی امیدوار کنند یا در مقابل با گفتن جملهای تأثیر گذار ذهن و روح آن‌ها را برهم بزنند و به اطرافیان و حتی نزدیک‌ترین کسانشان بدبین کنند، این برنامه هر روز افرادی است که شغل پردرآمد فالگیری و برای خودشان هم انواع و اقسام القاب را انتخاب می‌کنند.

این مقام مسئول در ادامه گفت: کاربران باید با ارتقا سطح سواد رسانه‌ای خود به تبلیغاتی که از طریق فضای مجازی به‌خصوص شبکه‌های اجتماعی منتشر می‌شود،

## درپی آن راننده، خودرو را متوقف و این زن را به بیرون از ماشین انداخته و متواری شده است.

با توجه به اینکه پیرزن موفق شده بود پلاک خودرو را هنگام فرار متهمان حفظ کند، این شماره پلاک در اختیار تمامی واحدهای گشتی قرار گرفت و پس از ساعتی ماموران موفق شدند خودروی سواری پراید را متوقف و راننده آن را دستگیر و به کلاتری منتقل کردند. با انتقال این فرد، شاکف وی را مورد شناسایی قرار داد و متهم نیز درحالی که چاره‌ای جز اعتراف نداشت به جرم ارتكابی اعتراف و انگیزه خود را رسیدن به مال هنگفت از طریق کیف پول پیرزن معرفی کرد.

مرکز اطلاع رسانی پلیس پیشگیری تهران بزرگ با تأیید این خبر اعلام کرد: برای متهم دستگیر شده به اتهام سرقت و زورگیری پرونده‌ای تشکیل و با دستور مقام قضایی برای کشف دیگر جرائم به پلیس آگاهی ارجاع شد و

# کافه‌نشین‌های شرور آمده بود

نشست تا از محل بگیرزد اما گویی چرخ خودرو از روی جسم خارجی که زیر چرخ هایش قرار داشت ، عبور نمی کرد. او به ناچار خودرو را رها کرد و لرزان و وحشت زده با پای پیاده گریخت تا جان سالم به در برد.

وقتی عاملان این نزاع ترسناک با پیکر غرق به خون «رحیم» روبه رو شدند، همه از محل فرار کردند و این گونه نیروهای اورژانس که با تماس شاهدان عینی به بولوار رسالت در منطقه دهرود رسیده بودند، پیکر «رحیم» را به مرکز درمانی رساندند اما او جان خود را از دست داده بود.

تعدادی از متهمان به شرکت در نزاع دسته جمعی شبانه به دام کارآگاهان افتادند . برخی از آن ها نیز خود را تسلیم قانون کردند تا بتوانند از تخفیف مجازات های قانونی استفاده کنند.

در این میان، جوان معروف به «قوچ»نیز دستگیر و به مقر پلیس منتقل شد. چند ساعت بعد «ع- الف» (دوست مقتول) نیز خود را به کارآگاهان معرفی کرد و بدین ترتیب بازجویی از آنان آغاز شد.

جوان ۱۸ ساله معروف به «قوچ» که ابتدا تلاش می کرد همه جرایم را به گردن دوستانش بیندازد، در نهایت به شرکت در درگیری خونین اعتراف کرد. او که لکه‌های خون روی لباس هایش خودنمایی می کرد و دستش نیز زخمی شده بود دیگر نتوانست حقیقت ماجرا را پنهان کند و به ناچار زوایای پنهان این پرونده جنایی را درحالی فاش کرد که تلاش کارآگاهان برای دستگیری دیگر عوامل مرتبط با این پرونده جنایی همچنان ادامه دارد.

«ع- الف» (یکی از متهمان پرونده) نیز گفت: آن ها (کافه نشینان) تبر و چاقو را از من و دوستم گرفتند و با همان ها نیز به سوی ما حمله ور شدند. وقتی قصد فرار داشتم تازه فهمیدم که به خاطر افتادن پیکر خون آلود دوستم زیر چرخ خودرو، نمی توانم حرکت کنم به همین دلیل هم با پای پیاده از محل گریختم. خونبار گسترش یافت.

در همین هنگام ضربات مرمگار تبر و چاقو بر پیکر رحیم (دوست ع – الف) وارد آمد و او نقش بر زمین شد. «ع- الف» که به شدت ترسیده بود پشت فرمان

## پایان محاکمه عاملان قتل علیرضا شیرمحمدعلی

بدی بود و اتفاق افتاد، بلافاصله هیاتی برای بازرسی حادثه اعزام شد و همچنین از طریق دادستانی تهران که این زندان در تهران واقع شده و متهمان و محکومان آن مربوط به دادسرای تهران هستند و همچنین از طریق دادستانی کل، افرادی را مامور کردیم که موضوع را بررسی کنند.

در ادامه سخنگوی قوه قضاییه در پنجمین نشست خبری خود بیان کرد: در تیرماه به پرونده قتل شیرمحمدعلی که در زندان فشافویه به قتل رسید رسیدگی خواهد شد.

اسماعیلی افزود: سیاست دستگاه قضا در این قبیل موارد بررسی جامع و دقیق، کارشناسی و شناسایی متخلفین احتمالی و نوع تخلف آن‌ها و در نهایت برخورد متناسب است. گاهی اوقات اقتضا می‌کند که فرد تحت تعقیب قرار گیرد و گاهی اوقات نیز موضوع ضعف مدیریتی است و این ضعف مدیریتی اقتضا دارد که مدیر جا به جا شود و به تناسب نتیجه تحقیقات تصمیمی گرفته شود و نهایتا نیز رئیس زندان فشافویه برکنار و مدیرکل زندان‌های تهران توسط خود سازمان زندان‌ها جابجا شده است.

نهایتا چهل روز پس از وقوع این قتل، جلسه محاکمه عاملان این جنایت برگزار شد.

## از شهرستان‌های غربی تهران سکونت دارند و تاکنون به سرقت بیش از ۲۰ دستگاه خودرو اعتراف کرده‌اند.

بررسی‌ها نشان داد این سارقان با استفاده از خودروهای سرقتی، برای سرقت لوازم دیگر خودروها اقدام می‌کردند و خودروهای مسروقه، را چند روز بعد از سرقت در اطراف تهران رها می‌کنند.

سرهنگ سیف‌الله نوایی؛ رئیس کلاتری ۱۴۰ باغ‌فیض با اعلام این خبر گفت: این سارقان لوازم مسروقه را داخل خانه‌ای با یکدیگر قمار و شرط‌بندی می‌کردند.

وی با اشاره به تشکیل پرونده برای سارق بازداشت شده، از تلاش پلیس برای دستگیری فرد دوم خبر داد.

## اعتماد نکرده و فریب نخورد، زیرا آسیب‌های ناشی از اینگونه کلاهبرداری‌ها اعتیاد به فال و ایجاد مشکلات روحی و روانی و از سویی از هم پاشیدگی خانواده‌ها، کلاهبرداری، ضررهای مالی، آسیب‌های جانی و … است.

وی ادامه داد: رمالان اینترنتی با درج مطالبی در شبکه‌های مجازی، چون حل مشکلات خانوادگی و زناشویی، مسائل عشقی، مشکلات مالی، دعا برای خوشبختی و خیر از آینده در کانال‌ها و صفحات مجازی خود، افراد را ترغیب به گرفتن فال و دعانویسی کرده و از این طریق اقدام به کلاهبرداری از آن‌ها می‌کنند به طوری که با ارائه شماره حساب، از کاربران می‌خواهند پول را به حسابشان واریز کنند که لازم است افراد و خانواده‌ها هرگز به این سایت‌ها اطمینان نکرده و با فرهنگ‌سازی، تقویت باورهای دینی و افزایش آگاهی با این

پدیده نوظهور مقابله کنند. سرهنگ ابوطالبی گفت: از شهروندان درخواست داریم در صورت مواجهه با چنین مواردی آن را از طریق سایت پلیس فتا به آدرس **HTTPS://WWW.CYBERPOLICE.IR** بخش مرکز فوریت‌های

سایبری لینک ثبت گزارش‌های مردمی اعلام کنند.



تحقیقات برای شناسایی و دستگیری متهم دوم نیز که به عنوان مسافر سوار بر خودرو شده بود، در حال انجام است.

## سلامت

## آیا کره برای سلامتی مفید است یا مضر؟

**بخش اجتماعی** – استفاده از کره برای مدت طولانی موضوع بحث متخصصان تغذیه بوده است. برخی بر این عقیده بودند کره موجب افزایش کلسترول و انسداد رگ ها می شود در حالی برخی دیگر اظهار می کردند که کره می تواند مغذی باشد و به غذای شما طعم خوش اضافه کند. خوشبختانه، تحقیقات شمایطعم خوش اضافه کند. خوشبختانه، تحقیقات بسیاری در سال های اخیر در مورد مزایای کره برای سلامتی صورت گرفته است.

کره یک محصول لبنی است که طی فرآیند خاصی مواد جامد آن را از مایع جدا می کنند که به آن آبدوغ می گویند.

اگرچه کره از شیر دیگر حیوانات اهلی مثل گوسفند، بز، بوفالو نیز تهیه می شود اما در این مقاله تمرکز بر روی کره تولیدی از شیر گاو می باشد.انواع مختلفی از کره وجود دارد از جمله کره شور، فاقد نمک، کره گیاهی.تمام این انواع کره ها با توجه به روش تولید و عناصر موجود در آن ها در این دسته بندی ها قرار می گیرند.

بر اساس غلظت چربی زیادی که در کره وجود دارد، دارای طعم و بافت خامه ای می باشد.کره برای مواردی که غذا نیاز به دمای زیاد دارد مثل سرخ کردن بسیار مناسب است و مانع از جسییدن غذا حین سرخ کردن به ظرف می شود.

از کره در تهیه کیک برای دادن بافت و حجم استفاده می شود.افزون بر کیک می تواند در دیگر موارد مثل مالیدن بر روی نان، غذاهای گیاه خواران، پاستا و … مورد استفاده قرار بگیرد.

<b>مواد مغذی درون کره:</b>
کالری: ۱۰۲
چربی کل: ۱۱.۵ گرم
ویتامین A: ۱۱ درصد از نیاز روزانه
ویتامین E: ۲ درصد از نیاز روزانه
ویتامین B۱۲: ۱ درصد از نیاز روزانه
ویتامین K: ۱ درصد از نیاز روزانه
اگرچه کره دارای مقدار زیادی کالری و چربی می باشد، حاوی دیگر مواد مغذی و مهم برای بدن نیز می باشد.
به عنوان مثال منبع خوبی از ویتامین A که ویتامینی محلول در چربی است و برای سلامت پوست مهم می باشد، به عملکرد سیستم ایمنی بدن و بینایی کمک می کند، است.
کره حاوی ویتامین E می باشد که از بیماری های قلبی حمایت می کند و به عنوان آنتی اکسیدان از سلول ها در برابر تخریب توسط رادیکال های آزاد محافظت می کند.
افزون بر این کره حاوی مقدار زیادی ماده مغذی از جمله ریبوفلاوین، نیاسین، کلسیم و فسفر می باشد.

منبع خوبی از لینولئیک اسید می باشد:

کره منبع خوبی از لینولئیک اسید می باشد. لینولئیک نوعی چربی می باشد که در لبنیات و محصولات آن یافت می شود. لینولئیک اسید تأثیرات مثبتی بر سلامتی می گذارد.

تحقیقات آزمایشگاهی نشان داده اند که لینولئیک اسید یک ماده ضد سرطان می باشد و می تواند به کاهش سرطان سینه، معقد، روده، پروستات و کبد کمک کند. دیگر تحقیقات نشان داده اند که مکمل های لینولئیک اسید می تواند با کاهش چربی به کاهش وزن کمک می کند.

مصرف ۳٫۴ گرم لینولئیک اسید در روز میزان چربی بدن را به طور چشمگیری کاهش دهد.

لینولئیک اسید می تواند عملکرد سیستم ایمنی بدن را افزایش دهد و به بهبود التهاب کمک می کند.

به عنوان مثال، مصرف ۵٫۶ گرم لینولئیک اسید به مدت روزانه می تواند سطح پروتئین های موجود در التهاب را کاهش دهد.

به خاطر داشته باشید که در مکمل ها میزان بالایی از لینولئیک اسید قرار می دهند که بسیار بیشتر از مقدار آن به طور طبیعی در کره می باشد.

باید بیافزایم که به تحقیقات بیشتری برای این که بدانیم به چه میزان لینولئیک اسید برای بدن بی ضرر است، نیاز داریم.

کره حاوی بوتیرات می باشد:

کره حاوی مقدار زیادی بوتیرات می باشد، بوتیرات نوعی اسید چرب کوتاه زنجیره می باشد که دارای فواید بسیاری می باشد.

بوتیرات توسط باکتری های مفید روده ای تولید می شود و به عنوان منبع انرژی برای سلول های روده مورد استفاده قرار می گیرد.

بوتیرات می تواند با کاهش التهاب روده ای سیستم هضم را بهبود ببخشد.

افزون بر این، بوتیرات قابلیت درمان سندروم روده تحریک پذیر را دارد. در این حالت درد در ناحیه معده، نفخ، یبوست و اسهال مشاهده می شود.

به دلیل خواص ضد التهابی بوتیرات، برخی از تحقیقات پیشنهاد می کنند که بوتیرات می تواند در درمان بیماری های خاص موثر عمل کند.

طبق تحقیقات آزمایشگاهی، بوتیرات می تواند به بهبود حساسیت انسولین، متابولیسم و کاهش چربی کمک کند. با این وجود، تحقیقات دوز خاصی از بوتیرات را توصیه می کنند و به تحقیقات گسترده تری در این زمینه نیاز است.

کره دارای کالری زیادی است و در هر قاشق غذاخوری ۱۰۲ کالری وجود دارد. اما با استفاده متعادل از کره می توانید از فواید خوب آن بهره مند شوید.