

رایج‌ترین اشتباهات در غذاخوردن

بخش اجتماعی – نحوه مصرف موادغذایی پیش یا افتاده‌ترین موضوعی است که انجام نادرست آن، بیشترین صدمات را به سلامتی وارد می‌کند. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، غذا خوردن عملی است که ما از اولین دقایقی که به دنیا آمده ایم یاد گرفتیم که انجام دهیم، اما آموزش نحوه انجام درست این کار می‌تواند یک عمر طول بکشد. از طرفی عادات اشتباه غذا خوردن می‌تواند باعث بروز هر عارضه‌ای از سوء هاضمه تا دندان درد شود و خطرانی برای سلامتی شما ایجاد کند که گاه جبران ناپذیر است. در ادامه به برخی از رایج‌ترین عادات نادرستی که اکثر ما در خوردن غذا با آن انس گرفته ایم، می‌پردازیم.

جدی نگرفتن صبحانه: به چه دلایلی از صبحانه صرف نظر کنید؟ دیر به محل کار می‌رسید؟ یا شاید فقط معتقدید که صبحانه اهمیت چندانی ندارد؟ شاید قبلا شنیده باشید که صبحانه مهمترین وعده غذایی در یک روز است، اما آنچه نمی‌دانید این است که دقیقا مانند هر وعده غذایی دیگر در طول یک روز، یک وعده صبحانه سالم باید شامل ۵۰ درصد سبزیجات باشد و پروتئین ها، نشاسته و میوه‌ها هم ۵۰ درصد دیگر را به طور مساوی به اشتراک می‌گذرانند.

افراد شاغلی که صبحانه نمی‌خورند، در دفتر کار خود برای رفع گرسنگی هر چیزی اعم از وعده‌های غذایی ناسالم را می‌خورند، فست فودهایی که دارای قند و چربی زیاد هستند و این خود بزرگترین خطر برای سلامتی است.

خوردن غذا در اواخر شب: به گفته کیت کیمبارا، متخصص تغذیه و سلامتی، بهترین زمان مصرف شام (آخرین وعده غذایی متعادل روز) ساعت ۶ عصر است. اما اگر کسی نتواند این وعده را در ساعت ۶ عصر بخورد، باید اطمینان داشته باشد که حداکثر ساعت ۷ شب شام آخرین فرصت او برای انجام این کار است.

شام خوردن در ساعت ۹ و ۱۰ شب، می‌تواند باعث چاقی و نفخ در طول شب شود. وقتی دیر شام می‌خورید بدن احتمالا غذا را به چربی تبدیل می‌کند و نتیجه نهایی آن چاقی و اضافه وزن است.

خیلی سریع غذا می‌خورید: هضم غذا از هنگام جویدن و مخلوط کردن غذا با بزاق شروع می‌شود. جوینن باید زمان برد تا اطمینان حاصل شود که هر یک از مواد غذایی خرد شده و با بزاق مخلوط می‌شوند؛ بنابراین سریع خوردن غذا مرحله اول هضم را حذف می‌کند.

نگه داشتن غذاهای وسوسه‌انگیز در اطراف: میان وعده و خوردن غذاهای چرب و شیرین شما را چاق می‌کند. به گفته دکتر تئو وانگاتا چنین رژیم غذایی همچنین باعث ایجاد بیماری‌های غیر واگیر بی شماری مانند دیابت، فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی می‌شود. غذاهای قندی و چرب بسیار اعتیاد آور هستند و سرانجام میل شدید ناگهانی به آنها، اضافه وزنی است که باعث ناراحتی‌های اجتماعی و جسمی در فرد می‌شود.

سیگار کشیدن پس از غذا : بسیاری از افراد سیگاری بلافاصله پس از غذا سیگار می‌کشند. مضرات سیگار بر کسی پوشیده نیست اما مطالعات نشان می‌دهد صدمات ناشی از استعمال آن پس از غذا ، به‌اندازه کشیدن ۱۰ نخ سیگار در حالت عادی است. دستگاه گوارش و معده برای هضم غذا به اکسیژن نیاز دارند و نیکوتین موجود در سیگار با جسیبیدن به اکسیژن خون، مانع از فعالیت درست دستگاه گوارش می‌شود.

نوشیدن آب میوه: فناوری فراوری مواد غذایی کار را برای ما آسان کرده است. استفاده از آب میوه به جای میوه یکی از روش‌های مهمی است که بسیاری از افراد خانواده به آن عادت کرده اند. استخراج آب میوه از میوه بد نیست، اما میوه‌ها هم حتما باید خورده شوند. خوردن میوه به علاوه مواد مغذی موجود در آب و فیبر موجود در گوشت آن را به شما می‌دهد. علاوه بر این، ۲۵۰ میلی لیتر آب پرتقال معمولی حاوی بیش از ۱۴۰ کالری است که در سه پرتقال کامل وجود دارد. شما می‌توانید به راحتی یک بطری ۲۵۰ میلی لیتری نمبوه را در حال نشستن مصرف کنید، اما خوردن سه پرتقال کامل می‌تواند کار سختی باشد که معمولا آن را انجام نمی‌دهید. همچنین برای کودکان در حال رشد، خوردن میوه‌ها به تقویت دندان‌ها در هنگام رشد کمک می‌کند.

نوشیدن آب در وسط وعده غذایی و پس از آن: درست است که در یک دوره ۲۴ ساعته روزانه یک انسان بالغ حدود دو لیتر آب بنوشد، اما این مقدار آب باید در طول یک روز و به دفعات حدود ۲۰ دقیقه قبل یا بعد از وعده غذایی آب مصرف شود. نوشیدن آب هنگام غذا خوردن آنزیم‌های گوارشی را رقیق می‌کند و از این رو غذا به طور صحیح در امتداد کانال هوایی (از دهان تا معده) هضم نمی‌شود. از طرفی اگر بلافاصله بعد از خوردن مواد غذایی آب بنوشید، مقدار اسید معده و صفرا که برای هضم غذا ضروری هستند، افزایش می‌یابد و در نتیجه فعالیت معده با اختلال مواجه می‌شود.

همچنین متخصصان تغذیه و گوارش معتقدند زمانی که صبح از خواب بیدار می‌شوید، نوشیدن آب گرم برای شروع به کار سیستم بدن مفید است.

خوردن «همه چیز» برای جلوگیری از هدر رفتن: غذا هرگز نباید هدر رود، اما هنگامی که می‌بینید مواد غذایی باید دور ریخته شود، نباید بدون توجه به میزان غذایی که خورده اید، همه چیز را در بشقاب خود و فرزندان‌ت پاک کنید، زیرا در نهایت چاقی، نفخ، ناراحتی، سوء هاضمه و در بعضی موارد یبوست نتیجه چنین کاری است. به جای این کار می‌توانید غذا را در قسمت‌های کوچکتر و کنترل شده سرو کنید و وسایل اضافی را برای وعده غذایی بعدی در یخچال نگهداری کنید. یا دقیقا میزان مصرف مواد غذایی افراد خانواده خود را در هر وعده اندازه گیری و طبع کنید.

نوشیدن چای و قهوه پس از غذا : مصرف نوشیدنی‌هایی مانند چای و قهوه بعد غذا مانع از جذب برخی مواد مغذی از جمله آهن می‌شود. تحقیقات ثابت کرده اند مصرف یک لیوان کوچک چای یا یک فنجان قهوه جذب آهن را تا ۸۷ درصد کاهش می‌دهد و مشکلاتی مانند کم‌خونی، سرگیجه و از دست دادن اشتها، پوست رنگ‌پریده، احساس سردی دست و پا را در پی خواهد داشت.

{اجتماعی}

نقشه دختر جوان برای دزدیدن خودروهای لاکچری

بخش اجتماعی– مهرماه سال ۹۶ پسر جوانی سوار بر خودروی لوکسدر خیابان های شمال تهران در حال پرسه زنی بود که نگاهش به دختر جوانی که در کنار خیابان ایستاده بود افتاد و با ترمز جلوی پای زن جوان خواست تا برای آشنایی بیشتر سوار بر خودرواش شود.

زن جوان که مهسا نام دارد سوار بر خودروی پسر جوان شد، میلاد با چرب زبانی و خنده سر صحبت را با زن جوان باز کرد تا این که مهسا از میلاد خواست از یک سوپر مارکت برای او آب میوه و سیگار بخرد که میلاد در همین زمان کوتاه به دختر جوان اعتماد کرد و برای خرید از خودرو اش پیاده شد.

سرقت خودرو

میلاد وارد یک سوپرمارکت شد و پس از دقایقی وقتی از مغازه خارج شد در برابر صحنه عجیبی قرار گرفت، اثری از خودرو و زن جوان نبود و تازه متوجه شد در دام دزد فریبکاری افتاده است. میلاد با پلیس تماس گرفت و از ماجرای سرقت خودرو از سوی یک دختر فریبکار خبر داد که ماموران با حضور در محل سرقت پی بردند زمانی که میلاد برای خرید آب میوه و سیگار از خودرواش پیاده شده سوئیچ را روی خودرواش گذاشته و زن جوان با استفاده از این فرصت دست به سرقت زده است. بدین ترتیب ماموران شماره پلاک خودروی سرقتی را در سامانه سراسری پلیس ثبت کردند و تحقیقات برای ردیابی خودروی میلاد آغاز شد تا این که پس از دو روز خودروی سرقتی را به صورت رها شده در کنار خیابان پیدا کردند.

سرقت های سریالی

به گزارش خراسان ماموران در بررسی خودروی رها شده پسر جوان پی بردند که وسایل داخل خودرو به سرقت رفته است و تجسس ها برای دستگیری این زن جوان داشت تا این که ماموران در برابر پرونده‌های مشابه دیگری قرار گرفتند و با توجه به سریالی بودن سرقت‌ها از سوی زن جوان تیم ویژه ای برای دستگیری زن جوان وارد عمل شدند. تیم پلیسی در این مرحله پی بردند که زن جوان پس از سرقت چند روزی با خودروهای سرقتی در خیابان های پایتخت پرسه می‌زند و سپس با سرقت وسایل داخل خودرو اقدام به رها کردن خودروها در کنار خیابان می‌کند. تجسس‌های پلیسی برای دستگیری مهسا ادامه داشت و ردیابی ها به درهای بسته رسیده بود.

تصادف پردردسر

مهسا که هر چند روز یک بار با فریبکاری دست به سرقت خودروهای لوکس می زد پس از خوش گذرانی و پرسه زنی با خودروها و سرقت لوازم داخل خودرو به سراغ خودرو دیگری می رفت. دزدی های سریالی مهسا ادامه داشت تا این که چندی قبل با خودروی سرقتی تصمیم گرفت به یک مهمانی شبانه در اطراف تهران برود.

ساعت ۹ شب بود که مهسا سوار بر خودروی لوکس و در حالی که مواد مخدر شیشه مصرف کرده بود با سرعت زیاد در جاده بود که با یک خودرو



تصادف کرد. دختر جوان پس از تصادف با خودروی مرد جوان سعی داشت پس از پیاده شدن یا به فرار بگذارد اما مرد جوان و چند مرد دیگر که برای کمک توقف کرده بودند مانع فرار مهسا شدند و ماجرای تصادف به پلیس گزارش شد. ماموران با حضور در محل تصادف و بررسی شماره پلاک خودرو پی بردند که این خودروی لوکس دو روز قبل به شیوه فریبکاری به سرقت رفته است وهمین کافی بود تا پرونده پردردسر سرقت های خودرو از سوی زن جوان با دستگیری مهسا بسته شود.

حکم زندان

مهسا بعد از سپردن وثیقه آزاد شد تا این که پس از صدور کیفرخواست در دادگاه کیفری ۲ تهران تحت محاکمه قرار گرفت و به دو سال زندان و ردمال با ۷۴ ضربه شلاق محکوم شد. این دختر به حکم دادگاه اعتراض کرد و قضات دادگاه تجدید نظر استان تهران با بررسی مجدد پرونده حکم دادگاه بدوی را تایید کردند و قابل اجرا دانستند.

گفت وگو با مهسا

مهسا، ۳۰ ساله که اعتیاد به مواد مخدر شیشه دارد ادعا می کند برای خوش

عاملان دو حادثه اسیدپاشی در مشهد اعتراف کردند

ماجرای مرد نقابدار و اجیرشدگان یک زن!

مدارسته ترافیکی بخش دیگری از این ماجرای وحشتناک را فاش کرد. این تحقیقات بیانگر آن بود که مرد میان سال خودروی سراتوی خودش را حدود دو خیابان پایین تر از محل ارتکاب جرم پارک کرده و پس از این اقدام هولناک ، دوباره به سوی همان خودرو حرکت کرده و سوار بر سراتو از محل گریخته است. با به دست آمدن این سرخ، کارآگاهان پرونده را به شعبه ۲۰۸ دادسرای عمومی و انقلاب مشهد (شعبه ویژه پرونده های جنایی) ارسال کردند و سپس با صدور دستورات ویژه ای از سوی قاضی علی اکبر احمدی نژاد به ردیابی مالک خودروی سراتو برداختند. وقتی تصویر و مشخصات کامل مالک سراتو به دست آمد، شاکي پرونده در همان نگاه اول او را شناخت و مدعی شد این فرد با دیگر اعضای خانواده اش و از حدود چهار یا پنج سال قبل مرادات مالی داشت. این گزارش حاکی است با دستور مقام قضایی، کارآگاهان مالک سراتو را با احضار به پلیس آگاهی دستگیر کردند و به بازجویی از وی پرداختند. این متهم ۵۴ ساله که ابتدا منکر هرگونه اقدام مجرمانه بود وقتی در برابر تصاویر ضبط شده از لحظه اسیدپاشی قرار گرفت به ناچار لب به اعتراف گشود و گفت: من از نزدیکان شاکي طلبکار بودم و به خاطر همین اختلاف مالی از آن ها کینه به دل گرفتم چرا که من هم در زمینه پارچه های میلی فعالیت داشتم و با یکدیگر معامله می کردیم؛ این بود که به خاطر همین کینه قدیمی تصمیم به اسیدپاشی گرفتم آن روز مقداری محلول اسیدی را از یک ابزارفروشی تهیه کردم و در صندوق عقب خودرو گذاشتم. وقتی در نزدیکی محل سکونت آن ها خودرو را پارک کردم و قوطی پلاستیکی محلول را از صندوق عقب برداشتم،

سال بیست و سوم / شماره ۵۳۴۵

کیان امروز

گذرانی دست به سرقت زده و این شیوه را از یکی از دوستان قدیمی اش که به کام مرگ فرو رفته، یاد گرفته است.

◆ **سابقه داری؟**

نه.

◆ **ازدواج کرده ای؟**

۱۷ ساله بودم که ازدواج کردم اما به خاطر اختلافاتی که باهمسرم داشتم از هم طلاق گرفتیم و از ۲۳ سالگی به تنهایی زندگی می کنم.

◆ **اعتیاد داری؟**

بله، بعد از طلاق با دوستانی هم خانه بودم که اعتیاد داشتند و در کنار آن ها برای تفریح شروع به مصرف مواد مخدر شیشه کردم اما بعد از مدتی وقتی به خودم آمدم دیدم اعتیاد پیدا کردم.

◆ **چرا دزدی می کنی؟**

خوب برای خوش گذرانی نیاز به خودرو داشتم و بعد از مصرف مواد مخدر شیشه تصمیم می گرفتم دست به سرقت بزنم. در خیابان های شمال تهران کنار خیابان می ایستادم و پسرهای جوان که دنبال هوسرانی و خوش گذرانی بودند با خودروهای لوکس به سراغم می آمدند و من هم چون قصد سرقت داشتم سوار بر خودروهای لوکس می شدم و بعد از اعتمادسازی از آن ها می خواستم که سیگار و نوشیدنی بخرند که طعمه هایم پس از پیاده شدن سوئیچ خودرو را روی خودرو می گذاشتند و من در چشم برهم زدنی پشت فرمان می نشستم و پا به فرار می گذاشتم.

◆ **این شیوه و شگرد را از چه کسی یاد گرفتی؟**

از یکی از دوستانم به نام سارا، او گواهی نامه نداشت اما عشق به رانندگی باعث شده بود تا با این شیوه دست به سرقت بزند.

◆ **در زمان سرقت همراهش بودی؟**

نه، ابتدا از سرقتی بودن خودروها خبر نداشتم اما وقتی دیدم هر چند روز یک بار با یک خودرو به دنبال من می آید به او شک کردم و تازه فهمیدم که همه خودروها را سرقت و بعد از چند روز آن ها را در کنار خیابان رها می کند.

◆ **از او خبر داری؟**

فوت کرده است.

◆ **چه طور؟**

چند روزی از سارا خبر نداشتم که از خانواده‌اش شنیدم که با خودرو تصادف و فوت کرده است.

◆ **سرنوشت تو با سارا یکی شده است؟**

بله، خدا به من رحم کرد که در این تصادف اتفاقی برای من نیفتاد و زنده ماندم، چون سرعتم زیاد بود و تحت تاثیر مواد مخدر شیشه رانندگی می کردم.

مردی که با دمنوش عاشقانه به شکار زنان می رفت

دست آوردند که مردی ۳۸ ساله ساکن رباط کریم تصاویر شاکي را در فضای مجازی و شبکه های اجتماعی منتشر کرده است.

کازلمی اظهار داشت: نتیجه تحقیقات انجام شده در اختیار مرجع قضائی دادسرای مبارزه با جرایم رایانه ای قرار گرفت و دستور دستگیری و انجام تحقیقات اولیه متهم، اخذ شد.

رئیس پلیس فتا پایتخت با اشاره به اینکه متهم پس از تحقیقات تخصصی به جرم ارتكابی اعتراف کرد، ابراز داشت:

وقتی فهمیدم شاکي خانمی جوان است با او در فضای گفت و گو (اتاق چت) ارتباط گرفتم و این گفت و گو به مدت چند روز ادامه داشت.

تصور کردم که می توانم با ایشان دوست شوم و طرح دوستی و ارتباط را پیشنهاد دادم تا پیام های عاشقانه برایش بفرستم. ولی زمانی که متوجه شدم ایشان تمایلی به دوستی ندارد و دست رد به درخواست های من می زند شروع به مزاحمت و انتشار تصاویرش کردم.

کازلمی با اشاره به اینکه متهم برای سیر مراحل قانونی در اختیار مرجع قضائی دارد، اضافه کرد: استفاده از عکس های شخصی به عنوان پروفایل و یا به اشتراک گذاشتن آن ها در فضای مجازی می تواند شما را به دردسر بیناندازد. اکثر بانوانی که برای شکایت به پلیس فتا مراجعه می کنند از انتشار عکس و یا در اختیار قرار گرفتن عکس هایشان در فضای مجازی اعلام شکایت می کنند و اظهار می دارند که دچار مشکلات خانوادگی و روحی شده اند.

بخش اجتماعی – پاسخ رد به دوستی بهانه ای برای انتشار تصاویر خصوصی مرد مزاحم در تهران شد.
به گزارش رکتا، رئیس پلیس فتا پایتخت از دستگیری مردی ۲۸ ساله مدیر کانال فروش دمنوش خیر داد که با انتشار تصاویر خصوصی یکی از مشتریانش موجب هتک حرمت وی شده بود.

سرهنگ «تورج کازلمی» در توضیح این خبر، بیان داشت: خانمی ۲۷ ساله ساکن محله افسریه تهران با طرح شکایتی در پلیس فتا، اظهار داشت: در شبکه اجتماعی تلگرام عضو کانالی که دمنوش های آرامش بخش می فروخت، شدم.

در فضای گفت و گو از وی درباره خواص دمنوش و مزایا و مضرات آن سؤال کردم و مدیر کانال نیز پاسخ های من را می داد. بعد از گذشت چند روز، متوجه شدم که مدیر کانال مردی جوان است و دنبال آن به من پیشنهاد دوستی داد.

این مقام انتظامی عنوان کرد شاکي در ادامه اظهار داشت با پیشنهاد دوستی وی مخالفت کردم ولی بعد از گذشت مدتی متوجه شدم این فرد عکس هایم را که در پروفایلم در شبکه اجتماعی تلگرام بارگذاری کرده بودم، برداشته و با تصاویرم صفحه ای در شبکه اجتماعی اینستاگرام درست کرده و حتی تصاویرم را در این فضا پخش کرده است. و بدین ترتیب موجب هتک حرمت و حیثیت ام شده است.

رئیس پلیس فتا ادامه داد: تیمی از کارآگاهان پلیس فتا شناسایی هویت و مخفیگاه متهم را در دستور کار قرار دادند و در تحقیقات مقدماتی به

