

بخارپز کردن و جوشاندن دو روش رایج و بدون روغن هستند که در خانه‌ها استفاده می‌شوند. در حالی که هر دو سبزیجات را نرم و هضم‌شان را آسان‌تر می‌کنند، از دید تأثیر بر طعم، بافت و محتوای مغذی تفاوت‌های چشمگیری دارند. بخارپز کردن همواره به‌دلیل حفظ بیشترین ویتامین‌ها و مواد معدنی ستایش می‌شود، در حالی که جوشاندن ساده و سریع است، با شناخت علمی هر روش، می‌توان بیشترین بهره را از سبزیجات برد بدون اینکه «فواید طبیعی» آن‌ها از بین برود.

«بخارپز کردن» سبزیجات را به‌شکل ملایم با استفاده از بخار داغ می‌پزد، نه تماس مستقیم با آب. سبزیجات در سبب بخارپز و بالای آب در حال جوش قرار می‌گیرند، بنابراین آن‌ها را احاطه کرده و نرم می‌کند بدون اینکه مواد مغذی‌شان وارد آب شود. با این روش ویتامین‌های محلول در آب مانند ویتامین C و گروه ویتامین B که به‌راحتی با جوشاندن از بین می‌روند، بیشتر حفظ می‌شوند.

سبزیجات بخارپز ظاهر روشن‌تر و طعم تازه‌تری دارند: کلم‌پر و کلی سبز نرم می‌ماند، رنگ نارنجی هویج خوش‌رنگ‌تر می‌شود و لوبیاها تردی‌شان را حفظ می‌کنند. چون نیازی به روغن نیست، بخارپز کردن برای مدیریت وزن و سلامت قلب هم مفید است. برای افزایش طعم به‌شکل طبیعی، می‌توان به زیر سبب بخار، گیاهان معطر، سیر یا برش‌های لیمو اضافه کرد. کارشناسان می‌گویند بخارپز کردن یکی از سالم‌ترین تکنیک‌های آشپزی است زیرا گرم‌نغذیه و هم طعم طبیعی

پختن یا بخارپز کردن؛

مناسب‌ترین روش برای طبخ غذا!

را حفظ می‌کند. «جوشاندن» نیز یکی از رایج‌ترین روش‌های پخت است؛ ساده، سریع و برای سوپ‌ها یا پوره کردن عالیست. سبزیجات کامل در آب داغ غوطه‌ور شده و تا زمانی که نرم شوند پخته می‌شوند. اما این راحتی با یک نکته منفی همراه است: از دست دادن مواد مغذی و ویتامین‌ها و مواد معدنی محلول در آب طی جوشاندن به داخل آب نفوذ می‌کنند. مگر اینکه آن آب دوباره استفاده شود. با این حال، جوشاندن مزایایی هم دارد: برای سبزیجات نشاسته‌ای مانند سیب‌زمینی، چغندر و سیب‌زمینی شیرین، بافت را نرم‌تر، کرمی‌تر و هضم‌شان را آسان‌تر می‌کند.

نکته: برای کاهش از دست‌دادن مواد مغذی، همیشه سبزیجات را به آب در حال جوش اضافه کنید، نه آب سرد و فقط تا زمانی که نرم شوند بپزید. همچنین می‌توانید آب باقی‌مانده را برای سوپ‌ها، خورش‌ها یا سس‌ها دوباره استفاده کنید تا بخشی از ویتامین‌ها حفظ شود.

وقتی از دید تغذیه نگاه کنیم، «بخارپز کردن» بدون تردید بهتر است. بخارپز کردن کم‌کم می‌کند آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین‌ها بیشتر حفظ شوند، زیرا سبزیجات تماس مستقیم با آب ندارند و بنابراین مواد کمتر به بیرون می‌روند.

سبزیجات بخارپز رنگ، بافت و شیرینی طبیعی‌شان را حفظ می‌کنند، و ظاهر جذاب‌تری دارند. سبزیجات آب‌پز، اگر زیاد بپزند، رنگ‌شان کدر و طعم‌شان کهرنگ می‌شود. از دیدگاه سلامتی، آيورودانيز

بهداشت و سلامت

📌 گروه بهداشت و سلامت - پختن

سبزیجات یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای افزودن مواد مغذی به وعده‌های روزانه است. اما نحوه‌ی پخت می‌تواند تفاوت بزرگی در فواید سلامتی ایجاد کند.

بخارپز کردن را روش ساتویک (یعنی پاک و سبک) می‌دانند، یعنی انرژی حیاتی (پرایا) در غذا حفظ می‌شود و آن را اسبیک‌تر و قابل هضم‌تر می‌کند.

با این حال، جوش‌سازندن هنوز می‌تواند گزینه‌ی بهتری برای برخی غذاها باشد یا زمانی که بافت نرم‌تر لازمست، مانند سوپ‌ها، کاری‌ها یا وعده‌های غذایی برای نوزادان.

اشتباهات رایج هنگام پخت سبزیجات

حتی روش‌های سالم هم اگر به‌درستی انجام نشوند، ممکن است نتیجه‌ی خوبی نداشته باشند. هنگام بخارپز کردن، از پخت زیاد اجتناب کنید، سبزیجات باید نرم ولی ترد و روشن بمانند، نه شل و خمیر مانند. سبب بخار را شلوغ نکنید، چون باید بخار آزادانه گردش کند تا همه‌ی قطعات یک‌نواخت پخته‌شوند. برش دادن سبزیجات به اندازه‌های مشابه هم به یک‌نواخت شدن پخت کمک می‌کند.

در آب‌پز کردن، اشتباه رایج اینست که سبزیجات را بیش از حد در آب نگه‌دارید. پخت زیاد، مواد مغذی را از بین می‌برد و بافت را خراب می‌کند. بیشتر سبزیجات تنها به ۳ تا ۶ دقیقه زمان نیاز دارند تا به‌درستی بپزند. افزودن یک پنس نمک طعم را افزایش می‌دهد و انداختن سبزیجات سبز رنگ در آب سرد با فاصله‌ی پس از جوشاندن، به حفظ رنگ روشن‌شان کمک می‌کند.

چگونه سالم‌ترین روش پخت را انتخاب کنیم؟



سطح تری گلیسرید و کلسترول کمک کند. زردچوبه نیز ممکن است سطح کلسترول را کاهش دهد. با این حال، مشخص نیست که آیا ترکیب این دو باعث افزایش فواید سلامتی آنها می‌شود یا خیر، از این رو تحقیقات بیشتری مورد نیاز است.

حمایت از سلامت پوست: سرکه سیب و زردچوبه، ممکن است به تسکین مشکلات پوستی مانند آگزما، آکنه و پسوریازیس کمک کنند. تحقیقات گسترده تری در این زمینه لازم است.

نکات مهم هنگام مصرف

هنگام ترکیب سرکه سیب با مواد مختلف، این نکات را در ذهن داشته باشید: **همیشه سرکه سیب را رقیق کنید:** از آنجایی که سرکه سیب بسیار اسیدی است، صرف نظر از اینکه آن را با چه چیزی مخلوط می‌کنید، همیشه آن را با آب رقیق کنید.

نوشیدنی را با نو نوشید: این کار به محافظت از دندان‌های شما در برابر اسیدبسته بالای نوشیدنی کمک می‌کند. پس از نوشیدن، دهان خود را با آب بشویید. **با یک پزشک صحبت کنید:** قبل از آغاز هر برنامه مصرف سرکه سیب، به ویژه هنگام ترکیب آن با سایر مواد دارو‌های خاصی مصرف می‌کنید، با یک پزشک یا متخصص مشورت کنید.

قصاص برای پسر دوره که ایرانی-اروپایی؛

اوپدر ثروتمندش را به قتل رساند

گروه حوادث – پسر ایرانی –اروپایی که با همدستی دوستش پدر ثروتمندش را با ضربات چاقو به قتل رسانده بود، با حکم دادگاه به قصاص محکوم شد.

این پسر مدعی شد مر تکب قتل پدرش شده چون پدرش، خواهرش را مورد آزار و اذیت قرار داده است. این در حالست که اطلاعات به دست آمده از زندگی این پسر نشان داد او به کوکائین اعتیاد دارد و ادعایش درباره انگیزه‌اش صحت ندارد.

خرداد سال ۱۴۰۳، نگهبان یک برج مسکونی در شمال تهران در تماس با پلیس عنوان کرد که از خانه یکی از همسایه‌ها بوی تعفن می‌آید. پس از اعزام مأموران به محل و ورود به خانه با جسد پتویچ مرد میانسالی به نام خسرو مواجه شدند که با ضربات متعدد چاقو به قتل رسیده بود.

در ادامه تحقیقات مشخص شد، آخرین کسی که به‌خانه‌مقتول ورود داشته پسرش به نام شهاب بوده است. بنابراین وی بازداشت شد و به قتل پدرش با همدستی دوستش اعتراف کرد.

با دستگیری دوست متهم و تکمیل تحقیقات، پرونده برای رسیدگی به شعبه ۱۰ دادگاه کیفری یک استان تهران فرستاده شد.

در جلسه رسیدگی وکیل دختر مقتول که تنها ولی دم است، گفت او درخواست قصاص دارد و خواهان مجازات برادرش است. همچنین همسر اروپایی مقتول نیز درخواست مجازات پسرش را کرد.

سپس متهم ردیف اول در جایگاه قرار گرفت و گفت: من پدرم را کشتم چون مهدوالدم بود. من سال‌ها در هندوستان درس خواندم و با دوستم نوید همانجا آشنا شدم. وقتی به ایران برگشتم با پدرم اختلاف پیدا کردم و در خانه‌ای جدا زندگی می‌کردم. از چند ماه قبل از این جنایت تصمیم به قتل گرفتم و به دوستم گفتم. قرار بود در ازای ایس کار ۲ هزار دلار به نوید پرداخت کنم. روز حادنه پدرم به من پیام داد که ماشین لکسوس را بیاور و ۲۰۶ را ببر، من هم با نوید.

گروه حوادث – در ماجرایی که تیرماه ۱۴۰۳ در درکه تهران رخ‌داد، سروش ستوده، مربی جوان بدنسازی، هنگام مقابله با ۲مورتورسوار خفت‌گرفته هدف ضربات چاقو قرار گرفت و جان باخت.

هشتم تیرماه سال ۱۴۰۳، با اعلام وقوع قتل مرد جوانی در منطقه درکه تهران، موضوع به‌طور ویژه در دستور کار کارآگاهان اداره‌دهم پلیس آگاهی تهران بزرگ قرار گرفت. بررسی‌های اولیه نشان‌ده‌مقتول، «سروش ستوده» ۲۶ ساله و مربی بدنسازی بوده است که هنگام بازگشت از باشگاه، هدف حمله دو موتورسوار قرار گرفته است. براساس گزارش پلیس، ۲ فرد ناشناس پس از نزدیک شدن به مقتول، اقدام به سرقت تلفن همراه او کردند. سروش ستوده که از آماج‌گی بدنی بالایی برخوردار بود، به تعقیب سارقان پرداخت و توانست تلفن همراهش را باز پس گیرد.

در جریان درگیری، یکی از سارقان با چاقو ۳ضربه به ناحیه گردن و شانه او وارد کرد که یکی از ضربات باعث پارگی شاهرگ گردن و مرگ آنی شد. عاملان حادثه پس از درگیری از محل متواری شدند.

دوشنبه ۱۹ آبان ۱۴۰۴، ۱۹ جمادی‌الاول ۱۴۴۷، ۱۰ نوامبر ۲۰۲۵، شماره ۴۸۲۶، صفحه ۹



آن‌ها نرم‌تر می‌شود و هضم‌شان آسان‌تر. برای بیشترین بهره، حتی می‌توانید هر دو روش را ترکیب کنید: ابتدا سبزیجات سخت‌تر را کمی بجوشانید، سپس با بخارپز کردن کوتاه به پایان برسانید تا مواد مغذی حفظ شوند و بافت بهبود یابد.

در نهایت، آشپزی سالم یعنی تعادل و آگاهی. بخارپز کردن، سبزیجات را سبک، ترد و سرشار از مواد مغذی نگه می‌دارد، در حالی که جوشاندن، گرما و راحتی را اضافه می‌کند. با دانستن اینکه کی از هر روش استفاده کنید، می‌توانید وعده‌هایی بسازید که مغذی، خوشمزه و رضایت‌بخش هستند.

افزایش هشدارها درباره روش‌های

غیراصولی کاهش وزن

داده‌اند که شباهت زیادی به داروهای اصلی داشتند و سلامت مصرف‌کنندگان را تهدید می‌کردند. این اتفاق نشان‌داد که تبلیغات گسترده پیرامون داروهای تریقی، نه‌تنها مبالغه‌آمیز بلکه در بسیاری موارد خطرناک است.

ماهر کردی با اشاره به مزایای جراحی اسلیو ادامه داد: داروهای تریقی ممکن است در کوتا‌مدت باعث کاهش اشتها شوند، اما با قطع مصرف، بدن به حالت اولیه برمی‌گردد، اما در مقابل، جراحی اسلیو یک در‌مان قطعی برای چاقی‌های شدید است که نه‌تنها باعث کاهش وزن قابل توجه می‌شود، بلکه کنترل قند خون، فشارخون و چربی خون را نیز بهبودمی‌بخشد.

بسه گفته‌اند این دو متخصص، جراحی اسلیو معدنه یک‌راه ماینر، بلکه روشی علمی و اثبات‌شده برای در‌مان چاقی‌های مزمن است، روشی که در کنار اصلاح سبک زندگی، می‌تواند نقطه‌پایان مسیر دندسوار چاقی باشد. همچنین در شرایطی که بازار دارو‌ها و روش‌های غیراصولی کاهش وزن رو به گسترش است، آگاهی مردم اهمیت دوچندان دارد.



محکوم هم شده است. موکلم گفته وقتی موضوع آزار خواهرش را شنیده، چنین تصمیمی گرفته‌است.

سپس وکیل اولیای‌دم در جایگاه قرار گرفت. او از سوی موکلانش حرف‌های مقتول را رد کرد و گفت: مقتول هیچ وقت دخترش را به‌شکلی که متهم مدعی است آزار نداده است و موکل من چنین ادعایی ندارد و چنین حرف‌هایی به برادرش نگفته‌است. مادر متهم هم تعرض به دخترش را رد کرده‌است.

وی گفت: پیام‌های صوتی که موکل من برپایم فرستاده، موجود است. وکیل دختر جوان گفت: به نظر می‌رسد انگیزه متهم فقط پول بوده است. چرا که متهم بارها دستگاه‌های چندصد میلیاری کارخانه پدرش را با قیمت چند ده میلیاردی فروخته تا بتواند دو مصرف کند. او مدعی است نیازی مالی ندارد اما مدام به دنبال گرفتن پول‌های میلیاردی از پدرش بود. درضمن متهم و همدانش در ابتدا انگیزه‌شان از قتل را موضوع دیگری مطرح کرده بودند اما در زنان یاد گرفته‌اند که بگویند قربانی مهدوالدم بود.

سپس قضات از وکیل اولیای‌دم خواست پیام‌هایی که ادعا می‌کند را در یک سی دی به دادگاه تحویل دهد که وکیل نیز قبول کرد. شهاب نیز در آخرین دفاعش گفت: من نیازی به پول نداشتم. از کودکی هر چه می‌خواستم پدرم به من می‌داد، من همه دنیا را گشتم نیازی به سرقت یا پدرم نداشتم.

با پایان جلسه، قضات برای صدور رای وارد شور شدند. آنها با توجه به مدارکی که وکیل اولیای‌دم داد در نهایت متهم ردیف اول را به قصاص و متهم ردیف دوم را به ۲۵ سال حبس محکوم کردند.

شوهرم متعهد نیست، طلاق می‌خواهم!

گروه حوادث – سنوینا ۱۹ سال بعد از اینکه با همسرش ازدواج کرد تصمیم گرفت او را جدا شود. او از دلایل این طلاق می‌گوید.

«چرا می‌خواهی جدا شوی؟
از دست کارهای شوهرم خسته شدم.
«چه می‌کنی؟

او اصلا مرد متعهدی نیست، چندبار به من خیانت کرده و نگاه بدی به زنان دارد.

«پس چرا این همه سال تحمل کردی؟
اول‌فکری کردم درست می‌شود. بعد دیدم که نه درست بشو نیست. تصمیم گرفتم صبر کنم تا پسر ۱۸ ساله شود. او مهاجرت کرد و از ایران رفت حالا من از شوهرم طلاق می‌خواهم.

یعنی به خاطر بچه تحمل کردی؟
بله، نگران بودم پسر ۱۸ آسیب ببیند.

«فکر می‌کنی اینطور آسیب نمی‌بیند؟
شوهرم پدر خوبی برای بچم‌اش است. واقعا برای بچه سنگ تمام گذاشته اما برای من شوهر خوبی نیست. او خیلی من را اذیت کرده است.



«شغلی هم داری؟

در یک مغازه فروشنده هستم.

«فکر می‌کنی با حقوق فروشنده‌گی می‌توانی زندگی کنی؟
چاره‌ای ندارم مجبورم زندگی کنی البته تر جیب می‌دهم این وضعیت را تحمل کنم. اما از دست شوهرم خلاص شوم.

«شوهرت هم به طلاق رضایت دارد؟

بله قبول کرده‌است.

«خانواده‌ات چطور؟

آنها در جریان گذاشتم. نراحت هستند ولی مخالفتی نکردند. چون می‌دانستند من چطور ی زندگی می‌کنم.

«واکنش پسرت چه بود؟

هنوز به پسر ۱۸م نگفتم تصمیم گرفتم یک سال دیگر که وضعیتش در کشور جدید بهتر شد موضوع را به او بگویم.

قتل مرد جوان، راز خیانت همسرش را برملا کرد

عجله داشت و کاملاً مستاصل بود. من هم کم‌کم‌ش کردم. بعد از آن سیروس چندبار تماس گرفت و از من تشکر کرد. ما رابطه دیگری نداشتم.

وقتی سیروس باز جویی شد، گفت: چون فریمابه به من سیم‌کارت داده بود و از تشکر کردم. بعد با هم صحبت می‌کردیم. او گفت از دست شوهرش خسته شده و شوهرش او را اذیت می‌کند. من هم برای اینکه کمی حالش خوب شود به درد دل‌هایش گوش می‌کردم تا اینکه تنها متهم به قتل خودکشی در مرگ شوهر فریمابه نقش پیدا داشتم. زندان اعلام کرد این متهم به قتل در زندان خودکشی کرده‌است.

سیروس به من گفت: من به قصد خودکشی می‌رفتم تا سیم‌کارت از دادگاه درخواست دهب از بیت‌المال گردنه. به این ترتیب پرونده برای رسیدگی به شعبه ۱۰ دادگاه کیفری استان تهران فرستاده شد و پرونده به زودی رسیدگی می‌شود.

مبادله می‌کردند، مشخص بود. فریمابه البته متکسر همه چیز شد و گفت: من به قصد کمک با سیروس ارتباط برقرار کردم.

اما این همه‌یافته‌های مأموران نبود. آنها متوجه شدند حتی سیم‌کارتی که در دست سیروس است، به نام فریمابه است. این زن برای اینکه رابطه دو نفر پنهان بماند و مشخص نشود که چه کسی با فریمابه رابطه دارد این اقدام را انجام داده بود. وقتی مأموران متوجه این موضوع شدند هر دو نفر را بازداشت کردند. فریمابه در توضیح اینکه چرا تلفن سیروس به نام اوست، گفت: این تلفن به نام من است. برای اینکه یک روز من برای خرید سیم‌کارت به یک دفتر مراجعه کردم. آنجا

سیروس را را دیدم مسا اصلا هم‌دیگر را نمی‌شناختم. او درخواست سیم‌کارت کرد اما اپراتور گفت تا زمانی که کارت ملی‌اش را ندهد، سیم‌کارت نمی‌فروشد. من با کارت ملی خودم برای سیروس سیم‌کارت خریدم. دلیل کارم این بود که سیروس خیلی

باقتل‌جسده‌پزشکی قانونی و تاییده‌ویت

او، مأموران درباره زندگی خصوصی مقتول تحقیق کردند. آنها متوجه شدند فریمابه از ۴ سال قبل به شوهرش فرهاد خیانت می‌کرد.

او با مردی به نام سیروس ارتباط داشت و رابطه عاشقانه آنها از پیام‌هایی که با هم

کیشی‌نوش

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲