بهترین های "جایگزین گوشت و مرغ"

گروه بهداشت و سلامت–مرغ و گوشت سرشار از پروتئین می باشد و برای انتخاب بهترین "جایگزین گوشت و مرغ" باید سراغ پروتئین های گیاهی برویم تا پروتئین مورد نیاز بدن را جذب کنیم.

در این روزها که به دلیل تورم و گرانی مواد غذایی قدرت خرید مردم کاهش یافته، بسیاری از افراد کالاهای ارزان تر را در سبد غذایی خود می گنجانند. گوشت و مرغ در تمام دنیا جزء اصلی سفره خانوار می باشند اما در این روزها بسیاری از مردم قدرت خرید این اقلام را ندارند و مرغ و گوشت به مرور از سفره خانوارهای ایرانی در حال حذف است. برای حل این مشکل و کاهش تورم راهکارهای سیاسی و اقتصادی لازم است که خارج از مبحث ماست. در ادامه مطلب می خوانیم چه مواد غذایی را جایگزین مرغ و گوشت و چگونه بدون مصرف مرغ و گوشت پروتئین مورد نیاز بدنتان را تامین کنید.

مواد غذایی جایگزین گوشت و مرغ

افرادی که به هر علتی نمی توانند گوشت و مرغ مصرف نمایند و یا مصرف مرغ و گوشت برایشان مضر است یا گیاهخواران عزیز می توانند مواد غذایی زیر را جایگزین مرغ و گوشت نمایند.

قارچ

قارچ را می توانید جایگزین گوشت نمایید. قارچ ها دارای پروتئین، پتاسیم و فیبر بالایی هستند. اگر طعم گوشت را می خواهید، قارچ ها گزینه خوبی هستند. قارچ سالم و سیرکننده می باشندو یکی از سبزیهایی هستند که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند.

بادمجان

بادمجان طعم گوشتی غنی و بسیار متنوع دارد. بادمجان بسیار سیرکننده است و مقدار زیادی پتاسیم، فیبر رژیمی، منیزیم، آهن، کلسیم، پروتئین. ویتامین های $B^{۶}$، A و C دارد. می توانید به جای گوشت در غذا از بادمجان استفاده کنید.

لوبیا

لوبیا منبع عالی پروتئین، فیبر، پتاسیم، کلسیم، منیزیم، آهن و ویتامین C است. لوبیا دارای بافتی گوشتی است پس می توانید از آن به عنوان جایگزین گوشت استفاده کنید. راه های بسیار زیاد و متنوعی برای تهیه ی لوبیا وجود دارد که می توانید بدون اینکه از آن دل زده شوید، در تغذیه تان از آن استفاده کنید. برای اینکه هزینه کلی وعده غذایی را کاهش دهید، در وعده های غذایی خود از لوبیا و قارچ برای تغذیه بیشتر و احساس سیری بیشتر استفاده کنید.

عدس

عدس حاوی پروتئین است و غذا هایی مانند عدسی با نان و یا عدس پلو یک غذای کامل می باشند. برای اینکه از خواص گوشت استفاده نمایید می توانید از عدس برای درست کردن کوفته، همبرگر، سوپ و تاکو (خوراک مکزیکی) استفاده کنید. عدس، بسیار مغذی بوده و دوست قلب شماست.

چغندر

چغندر منبع پروتئین گیاهی، منیزیم، فیبر، آهن، ویتامین $B^{۶}$ و C و کلسیم و پتاسیم است پس می توانید آن را جایگزین گوشت نمایید. در تهیه ی همبرگر، تاکو، سوپ، سالاد، دسر و ... از چغندر استفاده کرده و از طعم شیرین آن لذت ببرید.

بروکلی

بروکلی به خوبی جای گوشت را در بسیاری از غذاها می گیرد زیرا بروکلی ویتامین A، منیزیم، آهن، پروتئین، فیبر و تعداد زیادی آنتی اکسیدان های قوی دارد و ۱۳۵ درصد از مقدار توصیه شده ی ویتامین C روزانه تان را تأمین می کند. از بروکلی می توانید در سوپ ها استفاده کنید.

شاهدانه

شاهدانه یک منبع گیاهی پروتئین عالی و سرشار از منیزیم، روی، آهن و کلسیم و اسید آمینه ضروری است. بنابراین شاهدانه یک پروتئین کامل است.

اسپیرولینا

اسپیرولینا نوعی جلبک است که یک منبع پروتئین گیاهی بسیار غنی می باشد به طوریکه سازمان ناسا این جلبک را یک سوپر غذا نامیده است. اسپیرولینا سرشار از منیزیم، ریبوفلاوین، منگنز، پتاسیم و مقادیر کمی اسیدهای چرب است و بر تقویت سیستم ایمنی، کاهش فشار خون، بهبود قند و کلسترول خون اثر گذار می باشد.

کینوآ

کینوآ پروتئین کامل شناخته می شود و فیبر بالایی دارد و سرشار از آهن و منیزیم است که آنرا به یک غذای کامل تبدیل کرده است.

هویج

هویج سرشار از ویتامین A، فیبر و مقادیر زیادی از سایر ویتامین ها و مواد معدنی است. می توانید از هویج به جای گوشت به روش های متنوع در انواع سوپ و سالاد و ... استفاده کنید. برای صبحانه هویج را به عنوان بیکن گیاهی (همراه با تخم مرغ) مصرف کنید.

کره بادام زمینی

کره بادام زمینی دارای پروتئین است پس می توانید برای تامین پروتئین بدنتان این ماده غذایی را همراه با نان در صبحانه مصرف کنید.

آجیل ها

آجیل جزو بهترین منابع پروتئین های گیاهی است ویک رژیم غذایی غنی از آجیل می تواند به جلوگیری از عوامل خطر مانند التهاب، برای برخی بیماری های مزمن کمک کند. خوردن بادام زمینی روشی عالی برای افرادی است که می خواهند میزان پروتئین در رژیم غذایی خود را افزایش دهند. بادام، میان وعده بسیار خوب و مناسبی برای افرادی هستند که به دنبال یک جایگزین سلامت و جایگزین غنی از پروتئین می باشند. پسته شامل مقدار زیادی پروتئین و مواد مغذی حیاتی دیگر است. می توان بجای پروتئین های حیوانی از انواع آجیل ها به صورت خام و بدون نمک استفاده نمود.

بلغور گندم

برای تامین پروتئین روزانه به جای مصرف گوشت می توان از بلغور گندم استفاده کرد که دارای فیبر و پتاسیم نیز می باشد. از این ماده غذایی می توانید در سوپ استفاده کنید.

لبنیات

شیر و پنیر نیز حاوی پروتئین هستند و برای تامین پروتئین و کلسیم بدن مفیدند. برخی افراد به دلیل عدم تحمل لاکتوز، قادر به استفاده از شیر پاستوریزه یا همان شیر گاو نیستند. شیر سویا برای افرادی که به لاکتوز حساسیت دارند، می تواند یک جایگزین مناسب برای شیر گاو باشد.

ماست یونانی:

هر ۱۰۰ گرم ماست یونانی حاوی ۱۰ گرم پروتئین است که دو برابر ماست معمولی است. ماست یونانی چربی کمتر نسبت به خامه دارد و به دلیل داشتن باکتری های مفید به سلامت سیستم گوارش کمک می کند.

دانه چیا

دانه چیا یک منبع پروتئین گیاهی کامل است و دارای آهن، روی، کلسیم و آنتی اکسیدان ها و اسید چرب امگا۳ می باشد. از دانه چیا به عنوان قوام دهنده در دستورهای تهیه غذا استفاده می شود و جایگزین مناسبی برای تخم مرغ در انواع غذا است.

دانه های آفتابگردان

هر ۱۰۰ گرم دانه آفتابگردان ۲۲ گرم پروتئین دارد و به دلیل داشتن پروتئین و اسید چرب امگا ٦ بسیار مفید است. اسیدهای چرب موجود در دانه های کدو در کاهش مقدار کلسترول بد خون بسیار موثر است.

تخم مرغ

۲ عدد تخم مرغ حدود ۱۳ گرم پروتئین دارد. تخم مرغ منابع غنی پروتئین و ویتامین های گروه $B^{۱۲}$ و D است.

آیا جایگزین های گوشت از گوشت سالم ترند؟

گوشت ها منابع غنی پروتئین هستند و حاوی کلیه اسیدهای آمینه ضروری و حاوی آهن و ویتامین $B^{۱۲}$ هستند. خوردن مقداری گوشت خوب است اما خوردن بیش از ۱۸ اونس گوشت قرمز در هفته خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را افزایش می دهد.

همچنین افراد نباید از گوشت های فرآوری شده مانند بیکن، سوسیس و گوشت های سرشار از چربی های اشباع شده هستند استفاده نمایند. مصرف گوشت منجر به افزایش انتشار $CO^{۲}$ می شود که برای محیط زیست مضر است.

برخی مواد غذایی می توانند جایگزین مفیدی برای گوشت باشند، اما خوردن جایگزینهای گوشتی که سرشار از شکر، نمک، چربی های اشباع شده یا مواد فرآوری شده هستند، برای سلامتی مفید نیست.

نکات مهم

اگر نمی توانید از گوشت قرمز به دلیل بیماری استفاده کنید می توانید از مرغ، گوشت بوقلمون، گوشت شتر مرغ و یا محصولات دریایی مانند ماهی، میگو و ... استفاده نمایید زیرا این مواد غذایی دارای چربی کمتری بوده و ارزش پروتئینی بالایی برابر با گوشت قرمز دارند.

برخی از جایگزین های گوشت مانند برگرهای گیاهی یا "ناگت مرغ"، می توانند حاوی مواد حیوانی از جمله تخم مرغ و پنیر باشند. کمبود ویتامین ب ۱۲ در کسانی که از مصرف محصولات حیوانی اجتناب می کنند، رایج است و در موارد شدید احتیاج به مصرف مکمل دارد.

تأثیر شگفت انگیز ۱۱ دقیقه فعالیت مفرح در روز برای افزایش طول عمر

گروه بهداشت و سلامت–فعالیت بدنی یکی از مهمترین عوامل در ارتقاء سلامت جسمانی و روحی و طولانی شدن عمر است.

مطالعات اخیر نشان می‌دهد که ورزش‌های خاصی که ورزش هوازی با شدت بالا را با تعامل اجتماعی ترکیب می‌کنند، می‌توانند مزایای سلامتی بیشتری از جمله بهبود عملکرد قلب، افزایش قدرت عضلات و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند سکته مغزی و بیماری‌های قلبی را به همراه داشته باشند.

یک مطالعه نشان داده است که بازی تنیس می‌تواند تقریباً ۱۰ سال به امید به زندگی شما اضافه کند، در حالی که سلامت قلب را بهبود می‌بخشد و تناسب اندام کلی را حفظ می‌کند.

بهترین بخش این است که لازم نیست ساعت‌ها در زمین بازی کنید؛ فقط ۱۱ دقیقه در روز می‌تواند تفاوت قابل توجهی در سلامت شما ایجاد کند.

ناتاشا تاوارس، مربی شخصی و مربی یوگای دارای مجوز در کلرادو، توضیح می‌دهد که تنیس جزو ۷۵ دقیقه ورزش هوازی با شدت بالا در هفته توصیه شده است و می‌تواند به راحتی با سایر فعالیت‌های بدنی ترکیب شود. او می‌افزاید که بازی تنیس به گشاد شدن عروق و بهبود جریان خون کمک می‌کند که فشار خون را کاهش می‌دهد و خطر حملات قلبی و سکته مغزی را کاهش می‌دهد.

مطالعه قلب شهر کپنهاگ بیش از ۸۵۰۰ نفر را طی ۲۵ سال مورد بررسی قرار داد و به این نتیجه رسید که بازیکنان تنیس در مقایسه با غیر بازیکنان به طور متوسط ۹.۷ سال به طول عمر خود می‌افزایند و از سایر ورزش‌ها مانند بدمینتون (۶.۲ سال) و فوتبال (۴.۷ سال) پیشی می‌گیرند. محققان معتقدند که جنبه اجتماعی تنیس سلامت روان و جسم را ارتقا می‌دهد و به این تأثیر مثبت بر طول عمر کمک می‌کند.

علاوه بر فواید قلبی، بازی منظم تنیس به ایجاد استقامت، تقویت عضلات پاها، عضلات مرکزی بدن، شانه‌ها و بازوها و بهبود انعطاف‌پذیری کمک می‌کند. قدرت گرفتن دست‌ها، که با تمرین توسعه می‌یابد، شاخص مهمی از سلامت کلی و امید به زندگی، به ویژه در بزرگسالان مسن است.

آمارها تأیید می‌کنند که یک ساعت تنیس تک نفره تقریباً ۶۰۰ کالری برای مردان و ۴۲۰ کالری برای زنان می‌سوزاند، که آن را به گزینه‌ای مؤثر برای کنترل وزن و حفظ تناسب اندام تبدیل می‌کند.

اخبار حوادث

عشق خیابانی زندگی دختر نوجوان را تباه کرد

گروه حوادث–از حدود ٤ ماه قبل وقتی با «پیمان» آشنا شدم، گویی زندگی‌ام رنگ و بویی دیگر گرفت. حالا دیگر دوستانم را فراموش کرده بودم و به امید ازدواج با «پیمان» به همه خواسته‌هایش تن می دادم تا این که ....

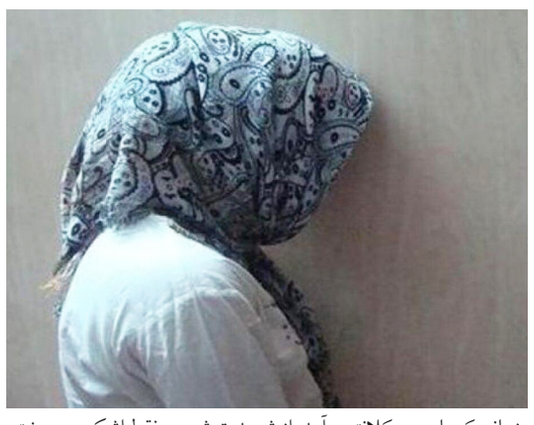
دختر ۱۷ ساله در حالی که به شدت اشک می ریخت، درباره ماجرای تاسف باری که او را به دام دوستی های خیابانی کشانده بود، به گفت: یکی از همکلاسی هایم مدام از پسر جوانی سخن می گفت که از مدتی قبل با او آشنا شده بود.

من هم که دوست نداشتم به این حرف ها گوش کنم، همواره مورد تمسخر «سیمین» قرارمی گرفتم تا این که روزی «سیمین» در گوشی تلفن همراهش تصویر پسری را به من نشان داد و ادعا کرد: «پیمان» پسری خوش تیپ و جذاب است، اگر با او دوست شوی، ما بعد از ازدواج می توانیم با هم ارتباط خانوادگی داشته باشیم چراکه پیمان از دوستان صمیمی پسری است که من به او علاقه‌مندم و قرار ازدواج گذاشته ایم.

این گونه بود که با وسوسه های سیمین، بالاخره تصمیم گرفتم در فضای مجازی با «پیمان» آشنا شوم! خیلی زود این تماس های تلفنی و پیامکی به دیدارهای پنهانی در خیابان کشید و من به دور از چشمان پدر و مادرم به ملاقات «پیمان» می رفتم. با تعطیلی مدارس اگرچه بهانه های کودکانه ای را برای خروج از خانه می تراشیدم ولی چون مادرم اعتماد زیادی به من داشت، هیچ وقت مشکوک نمی شد که من احتمالا با پسری در ارتباط باشم.

از سوی دیگر هم «پیمان» مدام در یکی از پارک های معروف مشهد با من قرار می گذاشت و از رویای شیرین بعد از ازدواج برایم سخن می گفت. این حرف های عاشقانه او علاقه مرا مضاعف کرد تا حدی که به همه خواسته هایش تن می دادم و حتی هدایای گران‌قیمتی به مناسبت های مختلف برایش می خریدم. دیگر همه دوستانم را فراموش کردم و تنها به «پیمان» می اندیشیدم تا این که روزی او خودروی پراید یکی از دوستانش را به امانت گرفت تا با هم به ویلایی اجاره ای در خارج از شهر برویم اما من از نقشه پلید او هیچ اطلاعی نداشتم. به همین خاطر هم دوباره به بهانه خرید لوازم تحریر از خانه بیرون آمدم و سوار خودروی پیمان شدم اما زمانی که به خیابانی خلوت رسیدیم، «پیمان» خودرو را متوقف کرد و مدعی شد منتظر دوستش است که قرار بود به همراه سیمین با ما همراه شوند. در همین هنگام ناگهان نیروهای گشت پلیس از راه رسیدند و ما را دستگیر کردند. وقتی به کلانتری آمدیم تازه فهمیدم که خودروی پراید سرقتی است و «پیمان» هم یکی از خلافکاران پارک است که به جوانان مواد مخدر می فروشد! دنیا روی سرم خراب شد و همه آرزوهایم بر باد رفت.

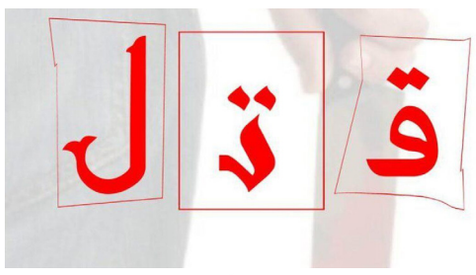
با پیگیری نیروهای انتظامی مشخص شد که «پیمان» قصد داشت مرا به باغ ویلای اجاره ای ببرد و آن جا پای بساط مواد مخدر بنشاند که نیروهای انتظامی به پلاک خودرو مشکوک شده و ما را دستگیر کرده بودند. آن جا بود که «پیمان» حتی دوستی با مرا انکار کرد و گفت: این دختر یک مسافر بود و من به هیچ وجه قصد ازدواج با او را نداشتم.



زمانی که مادرم به کلانتری آمد، از شدت شرم فقط اشک می ریختم اما خوشحال بودم که اگر نیروهای انتظامی فقط چند دقیقه دیرتر می رسیدند معلوم نبود سرنوشت سیاه من چه می شد! چرا که «پیمان» پسری سابقه دار بود که با همدستش، دوست سیمین، به خودروها دستبرد می زدند! اگرچه اکنون متوجه اشتباهم شدم و از تله این دوستی خیابانی نجات یافتم اما ای کاش ...

این دختر نوجوان با دستور مقام قضایی تحویل خانواده اش شد و پیمان نیز با تشکیل پرونده قضایی تحت تعقیب قرار گرفت.

زرق و برق طلاهای زن ٤٤ ساله بلای جانش شد



گروه حوادث–با تلاش ٤٨ ساعته کارآگاهان پلیس آگاهی و دستورهای ویژه قضایی، عامل قتل زن جوان در مشهد دستگیر شد و در اعترافات تکان دهنده خود راز جنایت با نمکدان شیشه ای و ضربات هولناک چاقو را برملا کرد.

روز گذشته، جسد خون آلود زن ٤٤ ساله‌ای در یکی از منازل مسکونی بولوار شهید نامجوی مشهد در حالی کشف شد که آثار ضربات هولناک چاقو بر پیکرش نمایان بود.

طولی نکشید که با دستورهای محرمانه قاضی وحید خاکشور گروه زبده‌ای از افسران دایره قتل عمد آگاهی با هدایت سرهنگ ولی نجفی وارد عمل شدند و تحقیقات گسترده‌ای را آغاز کردند. بررسی‌های مقدماتی بیانگر آن بود که طلاهای زن جوان نیز توسط عامل یا عاملان جنایت سرقت شده است؛ بنابراین رصدهای اطلاعاتی در حالی با راهنمایی‌های مقام قضایی ادامه یافت که بررسی‌ها نشان داد: مرضیه (زن ٤٤ ساله) به همراه خواهرش در منزل مسکونی زندگی می‌کرد، اما خواهر وی از چندروز قبل به مسافرت رفته بود.

با توجه به اهمیت این جنایت هولناک، چند فرضیه جنایی زیر ذره بین تحقیقات قرار گرفت. درنهایت با ریزبینی کارآگاهان، آثاری روی دیوار منزل مسکونی مشاهده شد و احتمال ورود قاتل از روی دیوار قوت گرفت.

به همین دلیل خیلی زود بررسی‌های نامحسوس درباره همسایگان زن جوان آغاز و مشخص شد مرد جوانی در همسایگی آنان زندگی می‌کند که مظنون اصلی این جنایت است؛ بنابراین وی تحت مراقبت‌های پلیسی قرارگرفت و سرنخ‌هایی به دست آمد که بیانگر ورود پنهانی این جوان به منزل همسایه بود.

با جمع آوری اسناد و مدارک انکارناپذیر، گروهی از کارآگاهان به سرپرستی سرگرد رضا شکیبا (افسرپرونده) و با هماهنگی قاضی ویژه قتل عمد، عملیات دستگیری «حامد-م» را آغاز کردند و او را در یک عملیات غافلگیرانه به دام انداختند. این جوان ۱۹ ساله تبعه خارجی که در ابتدا منکر ارتکاب هر گونه جرم بود، در نهایت لب به اعتراف گشود و راز این جنایت هولناک را فاش کرد. او گفت: وقتی فهمیدم زن ٤٤ ساله در منزل تنها مانده است، افکار شیطانی به سراغم آمد و تصمیم به سرقت طلاهای او گرفتم. این بود که شب هنگام از روی دیوار به منزل همسایه وارد شدم و او را غافلگیر کردم ولی زمانی که با سروصداهای این زن جوان روبه‌رو شدم با نمکدان شیشه‌ای بر سرش کوبیدم که روی زمین افتاد؛ سپس با دستانم گلویش را فشردم و با تصور این که «مرضیه» جان باخته است، بلند شدم و چرخی در خانه زدم ولی ناگهان فهمیدم که او هنوز زنده است و نفس می‌کشد. حتی تلوتلوخوران از روی زمین بلند شد و من برای آن که شناسایی نشوم به داخل آشپزخانه رفتم و با برداشتن چاقو، ضرباتی به ناحیه گردن و گلویش وارد آوردم. در همین حال زمانی که متوجه شدم او دیگر نفس نمی‌کشد همه طلاهای او را از دست و گوش و گردنش باز کردم و به منزل یکی از بستگانم بردم. تحقیقات برای کشف ابعاد دیگر این جنایت هولناک با راهنمایی‌های تجربی و دستورهای ویژه سرهنگ جواد بیگی (رئیس پلیس آگاهی مشهد) آغاز شده است.

خارج رفتن فرزند کار را به طلاق کشاند!

گروه حوادث–پایان زندگی الناز و محسن آغاز یک تراژدی است. آنها هر دو می‌دانند چه روزهای سختی در پیش دارند.

الناز از زندگی مشترک و جدایی می‌گوید.

***چه مدتی است با همسرت زندگی می‌کنی؟**

۱۱ سال قبل آشنا شدیم و ازدواج کردیم.

***چطور با هم آشنا شدید؟**

همکار بودیم. محسن خیلی پسر متینی بود. او اصلا به من پیشنهاد دوستی نداد و مستقیم خواستگاری کرد. بعد که خانواده‌ها با هم آشنا شدند، ازدواج کردیم.

***خوشبخت نبودی؟**

بسیار خوشبخت بودم و زندگی‌ام را بسیار دوست داشتم.

***پس چرا می‌خواهی طلاق بگیری؟**

طلاق توافق هردوی ما است. ما فرزندی داریم که می‌خواهیم به خاطر او طلاق بگیریم.

***چرا ؟ بچه به هر دوی شما نیاز دارد.**

محسن تصمیم گرفته پسرمان را به خارج از کشور بفرستد.

چون پول نداریم هر دو با هم برویم تصمیم گرفتیم طلاق بگیریم و من با پسرم بروم.

***چرا طلاق؟**

می‌توانستید بروید و بعد شوهرت به شما بپیوندد.

او تصمیم ندارد بیاید.

می‌خواهد در کنار پدر و مادرش باشد.

مادرش پیر است و محسن تنها فرزند پسر خانواده است به همین دلیل تصمیم گرفته کنار مادرش بماند.

از طرفی سرنوشت بچه برایمان مهم است. به همین خاطر قرار شد من بروم

***خودت فکر نمی‌کنی تصمیمی که گرفتی اشتباه است؟**

پسرمان خودش هم دوست دارد برود.

من نمی‌توانم تنهایش بگذارم. می‌روم تا ببینم چه می‌شود.

***اگر شوهرت ازدواج کرد، چه؟**

من فکر همه اینها را کردم اما به خاطر بچه‌ام چاره‌ای ندارم.

***می‌توانید کارهای دیگری بکنید.**

مثلا اینکه وقتی بزرگ شد به خارج بروید.

اگر بزرگ شود باید سربازی برود.

به همین خاطر از همین حالا او را به خارج می‌بریم.

***نظر شوهرت چیست؟**

او گفت حالا که بچه دوست دارد، بروید اما من نمی‌آیم.

بعد تصمیم گرفتیم طلاق هم بگیریم.

***اینطوری پسرت خوشبخت می‌شود؟**

من می‌دانم بدبخت می‌شوم. امیدوارم او خوشبخت شود.

اقتصاد کیش روزنامه
پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش
۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹