

کدام شیر برای شما بهتر است؟

گروه بهداشت و سلامت – شیر، یکی از مهم‌ترین مواد غذایی برای سلامتی بوده و سرشار از کلسیم، پروتئین، ویتامین‌ها و ... است که آن را به منبع غنی از مواد مغذی تبدیل کرده است. اما کدام شیر، بیشترین فایده‌رو برای شما دارد و با توجه به تنوع بالای انواع شیر کدامیک را باید انتخاب کنید. آیا باید به سراغ شیر گاو سنتی برویم؟ یا شیرهای گیاهی جایگزین‌های بهتری هستند؟

شیر گاو: کلاسیک و مغذی، اما با احتیاط!

شیر گاو، به عنوان یک منبع سستی و غنی از کلسیم، ویتامین D و پتاسیم، همچنان جایگاه مهمی در سبد غذایی بسیاری از خانواده‌ها دارد. این مواد مغذی برای سلامت استخوان‌ها، عملکرد عضلات و سیستم عصبی ضروری هستند. اما شیر گاو نیز انواع مختلفی دارد که هر کدام ویژگی‌های خاص خود را دارند:

شیر بدون چربی با حذف خامه از شیر کامل تهیه می‌شود و حاوی کمترین میزان کالری و چربی است. این نوع شیر، انتخابی ایده‌آل برای افرادی است که به دنبال کاهش وزن هستند یا می‌خواهند مصرف چربی خود را محدود کنند. شیر بدون چربی، همچنین برای کودکانی که نیاز به کاهش مصرف نوشابه و آبمیوه دارند، گزینه مناسبی است. شیر ۱٪ و ۲٪ این نوع شیرها، در واقع حد وسط شیر کامل و شیر بدون چربی هستند. تمام انواع شیر گاو (بدون چربی، ۱٪، ۲٪، کامل) اصلی در میزان کالری و چربی آن‌هاست. شیر ۱٪ حاوی کالری و چربی کمتری نسبت به شیر ۲٪ دارد. این نوع شیرها، می‌توانند به تدریج برای عادت کردن به طعم شیر بدون چربی مورد استفاده قرار گیرند.

شیر کامل: شیر کامل، حاوی حدود ۳.۵٪ چربی شیر است و نزدیک‌ترین حالت به شیر خام است. این نوع شیر، برای نوزادان تا ۲ سال (به دلیل نیاز مغز در حال رشد به چربی بیشتر) و بزرگسالانی که نیاز به مصرف کالری بیشتری دارند، مناسب است. مصرف شیر

بهداشت و سلامت

تا همین چند دهه پیش، انتخاب شیر در سوپرمارکت‌ها بسیار ساده بود: شیر پرچرب، کم‌چرب یا بدون چربی. اما این روزها، قفسه‌های لبنیات ملو از انواع و اقسام شیرها شده‌اند؛ شیرهای حیوانی، گیاهی، دانه‌ای و حتی شیرهای طعم‌دار با رنگ‌ها و بسته‌بندی‌های جذاب. این تنوع گسترده، انتخاب شیر مناسب را به یک چالش تبدیل کرده است.

توصیه می‌شود از شیر سویایی استفاده کنید که با کلسیم و ویتامین D غنی شده باشد. شیر بادام، از بادام آسیاب شده و آب تصفیه شده تهیه می‌شود. این نوع شیر، کم کالری و سرشار از کلسیم است. با این حال، فرایند شیر بادام به اندازه مصرف خود بادام خام نیست. شیر بادام، انتخابی خوب برای افراد دارای رژیم کم قند، افراد با حساسیت به لبنیات یا سویا و گان‌ها است. شیر برنج: شیر برنج، جایگزینی برای شیر سویا است که به راحتی هضم می‌شود و فاقد آجیل و گلو تن است. این نوع شیر، برای افرادی که حساسیت‌های غذایی متعدد دارند، توصیه می‌شود. شیر برنج، پروتئین کمی دارد و به طور طبیعی کربوهیدرات بالایی دارد. شیر بادام هندی: شیر بادام هندی، طعم شیرین و خامه‌ای دارد و برای تهیه سوپ‌ها، سس‌ها و چاشنی‌های خامه‌ای غیرلبنی بسیار مناسب است. بافت این نوع شیر شبیه به شیر کامل است، اما کالری کمتری نسبت به شیر بدون چربی دارد. شیر بادام هندی: شیر بادام هندی، گزینه دیگری برای گیاهخواران است و مقادیر قابل توجهی کلسیم را تأمین می‌کند. این نوع شیر، برای کسانی که به دنبال اجتناب از لبنیات، سویا و گلو تن هستند، انتخاب مناسبی است. شیر نارگیل: شیر نارگیل، در د نوع کنسرو شده و نوشیدنی شیر

نوشیدان چای سبز همچنین ممکن است از خطر زوال عقل و آلزایمر بکاهد. بعضی پژوهش‌ها نشان داده‌اند ترکیبات موجود در چای سبز سوخت‌وساز پروتئین‌هایی را که در ایجاد آلزایمر نقش دارند تغییر می‌دهند. از سوی دیگر، ترکیبات موجود در مرکبات مثل لیمو التهاب را کاهش می‌دهند و از تشکیل پلاک در مغز جلوگیری می‌کنند. لیمو در عین حال منبع عالی ویتامین ث است که التهاب را کم و سلول‌های ایمنی را فعال‌تر می‌کند. افزایش مصرف ویتامین ث از بسیاری از عفونت‌ها جلوگیری می‌کند و در درمان‌شان هم مؤثر است. چای سبز هم ترکیباتی مثل «اِپی‌جی‌سی‌جی» دارد. برخی پژوهش‌های حیوانی نشان داده‌اند این ترکیبات، ایمنی بدن را تقویت می‌کنند و حتی می‌توانند مانع برخی بیماری‌های خودایمنی شود.

چای سبز حاوی کافئین طبیعی است که سطح انرژی را بالا می‌برد، خستگی را کم می‌کند و هوشیاری را افزایش می‌دهد. کافئین تمرکز ذهنی و حتی عملکرد ورزشی را بهبود می‌بخشد. از آنجا که میزان کافئین چای سبز کمتر از قهوه است برای کسانی که به دزهای بالای کافئین حساسند، انتخاب مناسبی است. پژوهش‌ها همچنین نشان داده‌اند مصرف چای سبز خطر تشکیل سنگ کلیه را کاهش می‌دهد. سنگ کلیه ر سوپات سخت مواد معدنی است که درد و مشکلات زیادی ایجاد می‌کند. اسید سیتریک موجود در لیمو هم با افزایش حجم ادرار و جلوگیری از تجمع کریستال‌های کلسیم، به پیشگیری از سنگ کلیه کمک می‌کند. قرار دادن چای سبز و لیمو از رشد و گسترش سلول‌های سرطانی جلوگیری می‌کنند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند مصرف مرکبات با کاهش خطر سرطان‌هایی مانند سرطان ریه، معده، مری و سینه همراه است. چای سبز هم می‌تواند از سرطان‌های مثانه، روده بزرگ پیشگیری کند. چای سبز با لیمو راهی خوشمزه و ساده برای تأمین آب بدن است. آب کافی برای تمامی جنبه‌های سلامتی از پوست گرفته تا مغز، گوارش، کلیه و حتی کنترل وزن ضروری است. نوشیدن مایعات کافی می‌تواند از مشکلاتی مثل سردرد و تشکیل سنگ کلیه جلوگیری کند.

گروه بهداشت و سلامت – اضافه کردن لیمو به چای سبز فواید زیادی برای سلامتی دارد و این نوشیدنی طبیعی نه تنها خوش طعم می‌شود بلکه می‌تواند در کاهش وزن، افزایش انرژی، تقویت سیستم ایمنی، بهبود سلامت قلب و مغز و حتی پیشگیری از بیماری‌های مزمن نقش داشته باشد. چای سبز و لیمو هر دو سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند؛ ترکیباتی که از التهاب و آسیب سلولی ناشی از اکسیداسیون جلوگیری می‌کنند.

چای سبز، «ئی‌جی‌سی‌جی» (EGCG)، کوئرستین و اسید کلروژنیک دارد و لیمو هم سرشار از ویتامین ث و ترکیبات فلاونویدی مانند هسپریدین و نارینگنین است. آنتی‌اکسیدان‌های می‌توانند از بیماری‌های مزمن مثل دیابت، بیماری قلبی، سرطان و چاقی پیشگیری کنند.

نوشیدن چای سبز با لیمو همچنین می‌تواند مکمل خوبی برای رژیم‌های کاهش وزن باشد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که چای سبز باعث افزایش چربی‌سوزی و کاهش وزن می‌شود. در برخی پژوهش‌ها مصرف مداوم چای سبز به کاهش وزن بدن، شاخص توده بدنی و چربی شکمی منجر شده است. پژوهش‌های حیوانی هم نشان می‌دهد ترکیبات موجود در لیمو، با کاهش اندازه سلول‌های چربی و افزایش سوخت‌وساز، از اضافه‌وزن جلوگیری می‌کند.

همچنین برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که چای سبز کنترل قند خون را بهبود می‌بخشد و خطر دیابت نوع ۲ را کاهش می‌دهد. چای سبز از التهاب می‌کاهد و به بدن کمک می‌کند انسولین را بهتر استفاده کند. در یک پژوهش، مصرف عصاره چای سبز در افراد دیابتی مقاومت به انسولین را پایین آورد و به تنظیم قند خون کمک کرد. به علاوه لیمو و چای سبز هر دو برای قلب مفیدند. ترکیبات فلاونویدی لیمو التهاب را کاهش می‌دهند، عملکرد رگ‌ها را بهبود می‌بخشند و کلسترول را متعادل نگه می‌دارند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که مصرف روزانه لیمو فشار خون را پایین می‌آورد. همچنین مصرف منظم چای سبز خطر بیماری قلبی، سکته و حمله قلبی را کاهش می‌دهد.

اخبار حوادث

زرق و برق طلاهای مادر بزرگ با قتلش پایان یافت

گروه حوادث – جوان ۲۲ساله‌ای که با انگیزه سرقت وارد خانه زنی در شهر قلمس شده و او را به قتل رسانده بود، در کمتر از ۴۸ساعت پس از جنایت دستگیر شد.

هفته گذشته مأموران پلیس شهر قلمس در غرب استان تهران در جریان قتل زنی مسالخورده در خانه‌اش قرار گرفتند و راهی آنجا شدند.

جسد این زن در حالی در پذیرایی خانه دوری زمین افتاده بود که بررسی‌های اولیه نشان می‌داد وی قربانی سارق یا سارقان شده است. کارآگاهان دریافتند که دزدان با انگیزه سرقت اموال پیرزن، وارد خانه‌اش شده‌و بعد از قتل و دزدیدن طلاهای او متواری شده‌اند. متهم در همان بازجویی‌های اولیه به ارتکاب جنایت اعتراف کرد و گفت: من از قبل مقتول را می‌شناختم و می‌دانستم که همیشه مقدار زیادی طلا همراه خود دارد. برای همین وسوسه شدم و تصمیم گرفتم طلاهایش را سرقت کنم. تیم تحقیق در ادامه و با بررسی دوربین‌های مدار بسته

شوهر علاف و افسرده نمی‌خواهم؛

طلاق می‌گیرم

گروه حوادث – سنا‌ناز به دادگاه مراجعه کرده تا از شوهرش طلاق بگیرد. او برای دومین بار برای طلاق اقدام کرده است. سنا‌ناز درباره زندگی‌اش می‌گوید:

«چند سال است ازدواج کرده‌ام؟

۱۱ سال قبل ازدواج کردم.

بعد از این همه سال، چرا طلاق؟

راستش باید همان‌ها طلاق می‌گرفتم. به خاطر پسر م

تحمل کردم.

چرا؟

دو سال بعد از ازدواج متوجه شدیم که نمی‌توانیم با هم زندگی کنیم اما همان موقع فهمیدم باردارم من میان سقط جنین و ادامه زندگی مشترک دومی را انتخاب کردم.

پیچه باعث نشد همه چیز آرام شود؟

شوهر من خیلی آدم خوبی است. خیر خواه و مهربان است اما کار نمی‌کند. همه خرج و مسوولیت زندگی به من است. برای این‌همین خسته شدم.

چرا کار نمی‌کنند؟



گروه حوادث – مجرم سابقه‌داری که در آخرین اقدام مجرمانه‌اش اقدام به ربودن دختر مورد علاقه خود کرده است، در بازداشت به سر می‌برد. این جوان ۳۰ساله که بیش از این ۳ مرتبه به جرم سرقت و خالی کرده خانه‌ها دستگیر و زندانی شده است، هنگام انجام آخرین جرم تحت تعقیب پلیس قرار داشت. او می‌گوید برای انتقام‌جویی، نقشه‌گروگانگیری را کشیده و اجرا کرده است. در ادامه گفت و گو با او را بخوانید:

«چرا می‌خواستی از آن دختر جوان انتقام بگیری؟

به دو دلیل؛ اول اینکه از او خواستگاری کردم و جواب رد شدیم. دوم اینکه او حسایی مرا آغواگیر کرد و با ورود به خانه‌ام توانست هر چه طلا و جواهر دزدیده‌یرم، سرقت کند.

«درباره دلیل اول بگو؟ قرار بود با او ازدواج کنی؟

بله، با او در فضای مجازی آشنا شدم. پدرش تاجر بود و او در یک خانواده ثروتمند بزرگ شده بود البته من هم وضع مالی بدی ندارم اما نمی‌شده با او بگویم دزدیم یا بپاریم بعد از اینکه فهمیدم دختر پولدار سر راهم قرار گرفته، تصمیم گرفتم نقش بازی کنم. به او گفتم من هم مهندسی عمران خوانده‌ام و برج‌ساز هستم.

«برای اینکه او شک نکند چه می‌کردی؟

هر بار که سر قرار با او می‌رفتم، ماشین‌های گرانیقیمت و مدل بالا کرایه می‌کردم تا حسایی اعتمادش را جلب کنم. حتی به خواستگاری هم رفتم و با خانواده‌اش آشنا شدم.

«در خواستگاری چه گفتی؟

به دروغ گفتم تک پسر م خانواده‌ام آمریکا هستند.

«راست ماجرا چه است؟

به آنها دروغ گفتم، در حالیکه یک مادر پیر دارم که در شهرستان زندگی می‌کند. پدرم هم ۱۰ سال قبل فوت شده است.

«پس چرا جواب منفی شنیدی؟

همه چیز داشت خوب پیش می‌رفت اما کمی بعد دروغ‌هایم افشا شد. **«چطور افشا شد؟**

اگر در زندگی‌ات پیشرفت کنی، دشمن زیاد پیدا می‌کنی. این تجربه ۳۰سال زندگی من است. طرف‌ایانم که همه آنها هم دزد منزل هستند، وقتی متوجه شدند که من پیشرفت کرده و پولدار شده‌ام به من حسودی کردند.

«چطور حسودی در جواب منفی تو تأثیر داشت؟

آنها هم از شهرستان برای دزدی به تهران آمده بودند، اما وارد هر خانم‌ای می‌شدند به کاهدان می‌زدند و چیز زیادی گیر نمی‌آمد.

معمای کشف جسد زنی در لواسان، باز هم حل نشد

پلیس خیری ربابازجویی کرد. او گفت: من اتهام قتل را قبول ندارم. غلام خودش با آن زن تماس گرفت. خبری آزاد و در ادامه دو مرد افغانستانی دیگر که با مقتول در ارتباط بودند، حساسایی و بازداشت شدند. در نهایت کیفرخواست علیه‌هم متهم صادر و پرونده برای رسیدگی به دادگاه ارسال شد. متهمان به‌شعبه ۱۰ دادگاه کیفری استان تهران فراخوانده شدند. در ابتدای جلسه پسر مقتول گفت در داسرا همراه خواهرش درخواست دیه کرده و همان درخواست را تکرار می‌کند. سپس غلام در جایگاه قرار گرفت. او گفت: اتهام را قبول ندارم. تلفن من دست خیری بود. آن شب افطاری داشتم و همه هموطنانم را دعوت کرده بودم. اصلا فرصت ارتباط با آن زن را نداشتم.

قاضی گفت: قبل از آخرین تماس تو یک سال با این زن در ارتباط بودی و سابقه تماس‌هایت موجود است.

متهم گفت: همه‌ان تماس‌ها از طرف خیری بود.

قاضی گفت: خیری سه‌ماه بعد از این حادثه به‌طور ناگهانی فوت شد. علت فوت هم باز شلدن مواد در شکمش بود. در حالیکه خانواده و دوستانش می‌گویند او سابقهای نداشت و اصلا با باندهای مواد مخدر ارتباط نداشت اما اتو داشتی.

متهم گفت: وقتی خیری مرد، من در زندان بودم. اصلا هم خبر ندارم که چه شد. مرگ او به من ربطی ندارد. من ۳۰سال است در ایران زندگی می‌کنم.



به حساسیت‌های غذایی خود توجه کنید؛ اگر به هر نوع ماده غذایی حساسیت دارید، شیر مناسب را با دقت انتخاب کنید.

هدف خود را مشخص کنید؛ هدف شما از مصرف شیر چیست؟ آیا به دنبال کاهش وزن هستید؟ یا می‌خواهید پروتئین بیشتری دریافت کنید؟ انتخاب شیر مناسب، به هدف شما بستگی دارد.

طعم را در نظر بگیرید؛ شیرها طعم‌های متفاوتی دارند. قبل از خرید، کمی از شیر را تست کنید و شیری را انتخاب کنید که از طعم آن لذت ببرید.

به غنی‌سازی توجه کنید؛ بسیاری از شیرهای گیاهی، با ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری مانند کلسیم و ویتامین D غنی شده‌اند. در هنگام خرید، به این نکته توجه کنید.

با توجه به این راهنمای جامع و با در نظر گرفتن نیازها و سلیقه خود، می‌توانید شیر مناسب را انتخاب کرده و از فواید بی‌شمار آن برای سلامتی خود بهره‌مند شوید.

به یاد داشته باشید که تنوع در رژیم غذایی، رمز سلامتی و شادابی است. از امتحان کردن انواع مختلف شیر نترسید و بهترین گزینه را برای خود پیدا کنید.

یک نوشیدنی سرشار از آنتی‌اکسیدان



«باز هم ربطش را نگفتی؟

من خوش شانس بودم و وارد هر خانم‌ای می‌شدم، طلا و جواهرات و دلار یا یورو دستم را می‌گرفت. برای همین دشمنانم رفتند سراغ دختر مورد علاقه‌ام و همه چیز را برایش تعریف کردند. آن دختر هم وقتی فهمید دزد سابقدار هستم، رابطه‌اش با من را به‌دزد.

«حالا از دلیل دومت بگو، گفتی آن دختر از تو سرقت کرد؟

بله، وقتی دستم رو شد و فهمید چه دروغ‌های بزرگی گفتم، به خانام آمد. البته به من حرفی نزده بود و آن روز با قهوه مسومم بیهوشم کرد. بعد هر چه طلا و جواهر دزدی در خانه داشتم را دزدید. برای من هم زور داشت که یک دختر، مرا فریب بدهد و از من سرقت کند. همین دلیلی شد که صورتم را گرم کردم و او را دزدیدم تا هر چه پول در حسابش داشت را خالی و طلا و جواهراتش را هم سرقت کنم.

«در اجرای نقشه‌ات موفق بودی.

بله، اما در نهایت با چیزهایی که از من می‌دانست دستم رو شد.



هیچ مشکلی هم نداشتم. نمی‌دانم چرا حالا چنین اتهامی به‌من زده شده است. در ادامه دو متهم دیگر در جایگاه قرار گرفتند و همه چیز را انکار کردند. آنها توضیحی درباره اینکه چرا با زن ایرانی ارتباط داشتند، ندادند. در پایان قضات برای صدور رای وارد شور شدند.

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

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲

کیشی‌نوش