

افزایش سلامت قلب و انرژی با کره بادام زمینی

کره بادام زمینی، این مادهی خوراکی محبوب که در بسیاری از خانه‌ها جای ثابتی بر سر میز صبحانه دارد، در سال‌های اخیر به دلیل ارزش تغذیه‌ای بالا و مزایای سلامتی‌اش بیش از پیش مورد توجه متخصصان تغذیه و ورزشکاران قرار گرفته است. اگرچه در نگاه اول ممکن است تنها به عنوان یک خوراکی خوش طعم و انرژی‌زا شناخته شود، اما پشت این طعم دلچسب، مجموعه‌ای از ترکیبات مفید و اثرات مثبت بر سلامت پنهان است.

منبعی غنی از پروتئین و چربی‌های مفید
کره بادام زمینی از اسباب کردن بادام زمینی خشک‌بو داده به دست می‌آید و سرشار از پروتئین گیاهی است و هر دو قاشق غذاخوری آن حدود ۸ گرم پروتئین دارد که آن را به گزینه‌ای مناسب برای گیاه‌خواران و ورزشکاران تبدیل می‌کند و افسزون بر این، کره بادام زمینی حاوی چربی‌های غیر اشباع از نوع امگا ۹ و امگا ۶ است که به کاهش کلسترول بد (LDL) و افزایش کلسترول خوب (HDL) کمک می‌کند.

مصرف متعادل کره بادام زمینی می‌تواند سلامت قلب را بهبود بخشد و مطالعات نشان داده‌اند افرادی که به طور منظم از مغزها و فرآورده‌های آن استفاده می‌کنند، کمتر در معرض بیماری‌های قلبی و عروقی قرار دارند.

کره بادام زمینی سرشار از چربی‌های خوب اشباع نشده است که قطعاً برای سلامتی قلب و عروق بسیار مفید است. به این صورت که این چربی موجود در آن باعث کاهش کلسترول بد LDL و افزایش کلسترول خوب می‌شود که در نهایت جلوی تجمع چربی در عروق را می‌گیرد.

سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری

این خوراکی خوش طعم، منبع خوبی از ویتامین E، نیاسین (ویتامین B۳)، فولات (ویتامین B۹)، منیزیم، فسفر و پتاسیم است و ویتامین E به عنوان یک آنتی اکسیدان قوی، از سلول‌های بدن در برابر آسیب‌های اکسیداتیو محافظت می‌کند و منیزیم موجود در کره بادام زمینی نیز به تنظیم قند خون، عملکرد عضلات و اعصاب کمک می‌کند و نقش مهمی در تولید انرژی دارد.

نقش کره بادام زمینی در کنترل وزن و اشتها
اگرچه کالری کره بادام زمینی بالاست (حدود ۱۸۰ تا ۲۰۰ کالری در هر دو قاشق غذاخوری)، اما به دلیل داشتن فیبر و پروتئین زیاد، احساس سیری طولانی‌تری ایجاد می‌کند و این ویژگی باعث می‌شود مصرف‌کنندگان دیرتر سیراغ و عده بعدی غذا برند و اشتهایشان کنترل‌شود.

کره بادام زمینی یک گزینه عالی برای تأمین پروتئین برای ورزشکاران و افرادی است که بعدنال افزایش حجم عضلانی هستند. پروتئین موجود در آن به بازسازی و رشد عضلات کمک می‌کند. برای دریافت بهترین نتیجه و بیشترین میزان پروتئین کره بادام زمینی، پیشنهاد می‌کنیم آن را همراه با کربوهیدرات‌های سالم مثل نان سیوس دار یا موز مصرف کنید.

افرادی که به دنبال کاهش وزن هستند، اگر مقدار مصرف کره بادام زمینی را کنترل نکنند، می‌توانند از آن به عنوان یک میان‌وعده سالم و سیرکننده استفاده کنند. چربی‌ها و پروتئین‌های سالم موجود در کره بادام زمینی باعث افزایش احساس سیری می‌شوند و از پرخوری جلوگیری می‌کنند و همچنین مصرف متعادل آن در رژیم‌های کاهش وزن مفید است. توجه داشته باشید که مقدار مصرف را کنترل کنید تا بتوانید از خواص کره بادام

بهداشت و سلامت

📌 کرهه بهداشت و سلامت - کره بادام زمینی سرشار از پروتئین و چربی‌های مفید است و در تقویت قلب، کنترل وزن و افزایش انرژی بدن نقش مهمی دارد.

زمینی بر برای لاغری بهره برید، در غیر این صورت به دلیل کالری بالای آن ممکن است دچار مشکلاتی مثل چاقی شوید. یکی از موارد استفاده از این کره برای لاغری این است که با آن اوتمیل رژیمی درست کنید و در وعده صبحانه میل کنید.

تأثیر مثبت بر عملکرد مغز و عضلات

بادام زمینی به دلیل دارا بودن نیاسین و آنتی اکسیدان‌ها، به تقویت عملکرد مغز و حافظه کمک می‌کند و همچنین منبع انرژی پایداری برای بدن محسوب می‌شود، به‌ویژه برای ورزشکاران و افرادی که فعالیت بدنی بالایی دارند. ترکیب چربی‌های سالم و پروتئین موجب آزادسازی تدریجی انرژی در بدن می‌شود و از افت ناگهانی قند خون جلوگیری می‌کند.

کره بادام زمینی حاوی منابع بسیار غنی از پروتئین گیاهی است که برای رشد بافت‌های بدن بسیار ضروری است. مادران و پدران می‌توانند از آن برای رژیم غذایی کودک خود استفاده کنند تا هم پروتئین لازم برای بدن کودک در حال رشد را فراهم کنند و هم از پرخوری و خوردن تنقلات غیر سالم در طول روز جلوگیری کنند؛ همچنین گیاه‌خواران می‌توانند برای جبران پروتئین، از آن به‌صورت مستمر استفاده کنند.

هشدار درباره نوع و میزان مصرف

با وجود همه فواید، متخصصان توصیه می‌کنند در انتخاب نوع کره بادام زمینی دقت شود. بسیاری از محصولات تجاری موجود در بازار حاوی شکر افزوده، روغن‌های هیدروژنه و مواد نگهدارنده هستند که می‌توانند اثرات مثبت این خوراکی را کاهش دهند. انتخاب کره بادام زمینی طبیعی و ۱۰۰ درصد خالص، بدون افزودنی‌های مصنوعی، بهترین گزینه برای حفظ سلامت است.

ممکن است خلق برخی افراد دستخوش تغییراتی شود، اظهار کرد: افسردگی فصلی اختلالی است که معمولاً با تغییر فصل به بالاترین میزان خود می‌رسد.

وی افزود: به طور کلی افسردگی فصلی نوعی اختلال است که در آن فرد در دیگر زمان‌های سال شرایطی عادی دارد ولی در فصلی خاص احساس اضطراب و افسردگی می‌کند.

شمس با اشاره به اینکه تابش نور خورشید و ساعت بیولوژیکی بدن که تنظیم‌کننده ترشح هورمون‌هاست می‌تواند خلق و خو و خواب را تحت تأثیر قرار دهد تاکید کرد: افرادی که با تغییر فصل دچار افسردگی می‌شوند، به هر میزان نور بیشتری دریافت کند زودتر از افسردگی و تنگی خلق رهایی می‌یابند.

عضو هیئت علمی گروه روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: شقی ۱۱ درصد از عموم مردم با شروع فصل پاییز و سرد شدن هوا کاهش پیدا می‌کند.

وی با تاکید بر اینکه تمامی افرادی که دچار افسردگی فصلی می‌شوند ضرورتاً به اختلال افسردگی نیستند، توضیح داد:

ممکن است درصد کمی از افرادی که به یک باره با تغییر فصل دچار اضطراب و افسردگی می‌شوند به درمان‌های مداخله‌ای نیاز داشته‌باشند.

این روانپزشک با بیان اینکه اختلال عاطفی و یا افسردگی فصلی افراد

را به شکل‌های متفاوتی تحت تأثیر قرار می‌دهد، افزود: احتمال تغییر خلق در فصل بهار نیز وجود دارد.

شمس با اشاره به اینکه احتمال بروز افسردگی با شروع فصل پاییز به مراتب بیشتر از بهار است، توضیح داد: شبداپی یا مانیا حالتی از افسردگی است، در این مُدل از اختلال خلق که همزمان با فصل بهار آغاز می‌شود انرژی فرد بسیار زیاد می‌شود به شکلی که این اختلال با تظاهراتی همانند نشاط‌زدگی، تحریک‌پذیری، فعالیت بیش از حد، خلق بالا به صورت شادی، خوش‌بینی افراطی، بی‌قراری حرکتی، اشکال در تمرکز و برنامه‌ریزی‌های بلندپروازانه دیده می‌شود.

وی گفت: در مبتلایان به بیماری دوقطبی، علائم مانیا و شیدایی با شروع فصل بهار و اختلال افسردگی در فصل پاییز عود می‌کند.

این روانپزشک با بیان اینکه علائم و نشانه‌های افسردگی فصلی با اختلال افسردگی دائم شباهت زیادی دارد، خاطر نشان کرد: کاهش انرژی، تغییرات محسوس در میزان خواب، میل جنسی، توجه و تمرکز و تغییر در میزان اشتها از نشانه‌های افسردگی است.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تنها فاکتوری که افسردگی فصلی را نسبت به سایر اختلالات روانی و افسردگی‌ها متفاوت می‌کند، زمان بروز افسردگی فصلی دانست و گفت: افسردگی فصلی در بازه زمانی خاص در سال عود می‌کند.

شمس با بیان اینکه احتمال بروز تمامی بیماری‌ها و اختلالات روان

یکشنبه ۴ آبان ۱۴۰۴ ۴ جمادی‌الاول ۱۴۴۷، ۲۶ اکتبر ۲۰۲۵، شماره ۴۸۱۵، صفحه ۹



مصرف هنگام شب و پیش از خواب خودداری کنید و شمامی‌توانید در وعده صبحانه از خواص کره بادام زمینی با عسل بهره مند شوید و در نتیجه توصیه می‌کنیم برای افزایش انرژی، آن را همراه با نان سیوس دار، موز یا عسل میل کنید.

کره بادام زمینی؛ چربی یا پروتئین؟

بسیاری از مردم سوال می‌کنند که این کره خوراکی بسیار خوشمزه آیا می‌تواند جزئی از رژیم غذایی سالم و طبیعی باشد؟ آیا این خوراکی منبعی از چربی است یا دارای پروتئین است؟

کره بادام زمینی در واقع هم حاوی چربی است و هم پروتئین، اما در حقیقت چربی که داخل کره بادام زمینی است جزو چربی‌های سالم است و زیرا این چربی اشباع نشده بوده و برای قلب و کبد بسیار مناسب است.

همان طور که می‌دانید چربی‌های سالم و اشباع‌شده می‌توانند اثر چربی‌های بد و اشباع‌شده را از روی کبد و داخل عروق قلب خنثی کرده و یک زندگی سالم و بدون گرفتگی عروق و کبد چرب به ما هدیه‌کنند.

تقریباً یک‌سایان است، خاطر نشان کرد: به‌طور مثال، بیشترین سن بروز افسردگی بین ۳۰ تا ۴۰ سال است و یا اختلال دوقطبی و یا بروز

شیدایی در ۲۰ تا ۲۵ ساله‌ها بیشتر دیده می‌شود. وی با اشاره به اینکه به‌طور کلی انواع بیماری‌ها، که اختلالات روان هم از این قاعده مستثنی نیست تاریخ دقیق شروع و یا سن خاصی ندارد تاکید کرد: حتی ممکن است فردی در سن بالای ۵۰ یا کمتر از ۲۰ سال دچار افسردگی یا افسردگی فصلی شود.

شمس با اشاره به اهمیت درمان انواع افسردگی‌ها تاکید کرد: اگر این بیماری به موقع تشخیص و درمان‌ها پیش از شدت گرفتن علائم آغاز شود، روند درمان تا حدود زیادی از بروز مشکلات بعدی جلوگیری خواهد کرد.

وی، استفاده از درمان‌های دارویی، غیردارویی و یا مشاوره را از جمله روش‌های درمان افسردگی فصلی دانست و تاکید کرد: در درمان این اختلال به کمک نور درمانی، دارو و روش‌های روان پزشکی انجام می‌شود و اگر فرد به اختلال دوقطبی مبتلا باشد، باید به پزشک خود اطلاع‌دهد چرا که این موضوع برای زمان تجویز نور درمانی و دیگر داروهای ضد افسردگی بسیار اهمیت دارد.

این روانپزشک در پایان گفت: درمان داروهای ضد افسردگی برای برخی از بیماران مبتلا به اختلال عاطفی فصلی، خصوصاً اگر علائم شدید باشد، بسیار مؤثر خواهد بود.

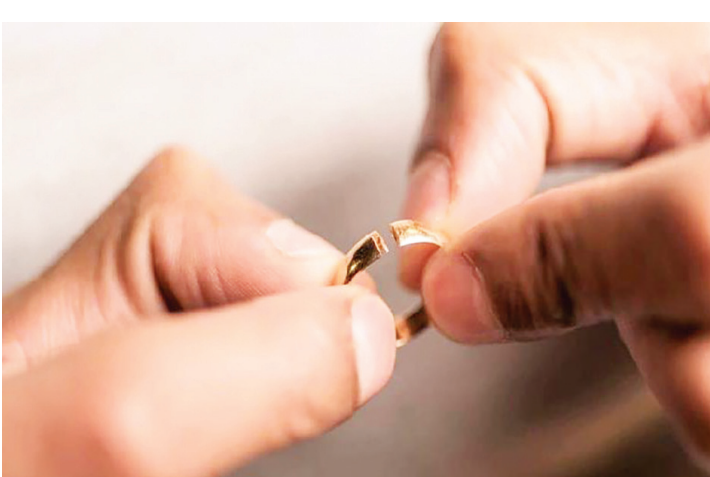
درگیری مرگبار خانواده عروس و داماد بر سر جهیزیه



متهم در اختیار ماموران اداره هم پلیس آگاهی قرار گیرند تا یکی از این برادران به عنوان عامل اصلی قتل شناسایی یا مشخص شود هر دو نقش برابری در ماجرا داشته‌اند.

این در حالی است که بخشی از تحقیقات حکایت از آن دارد که خانواده داماد، به عنوان کارگر در ایران مشغول به کار هستند، آنها دارای کارت آمایش بوده اما بدون مجوز قانونی وارد کشور شده‌اند. این موضوع هم در تحقیقات پلیس مورد توجه قرار گرفته است، به هر حال پلیس در حال بررسی جزئیات بیشتر این پرونده است.

درخواست طلاق برای خواهران همسر در زندگی ام!



❖ چرا خاتمی با فاصله بیشتر را انتخاب نکردی؟

چاره‌ای نداشت، فکر کردم خوب است چون اول زندگی مستاجری نمی‌کنیم.

❖ چرا سعی نمی‌کنی مشکل را طور دیگری حل کنی؟

من خیلی تلاش کردم. پیش مشاور رفتم. بازرگتر فامیل صحبت کردم و هر راهی که فکر کنید امتحان کردم اما پرهام اصلاً توجهی نمی‌کند. من هم تصمیم گرفتم درخواست طلاق بدهم شاید بتر سد.

❖ یعنی قصد طلاق نداری؟

من فقط می‌خواهم شوهرم را تحت فشار بگذارم که درست شود اگر نشود حتما طلاق می‌گیرم.



قاتل برادرزن؛

همسرم پرتوقع بود، اختلاف داشتیم

گروه حوادث – داماد عصبانی وقتی متوجه شد همسرش قصد ندارد با او زندگی کند با ضربات قمه برادرزنش را قربانی کرد. ۸ ماه قبل به پلیس شهریار گزارش دادند مردی جوان به نام پارسا دچار جراحات‌های عمیق شده و جانش را از دست داده است. بلافاصله ماموران به محل حادثه رفتند و تحقیقات خود را آغاز کردند. بررسی‌ها نشان داد عامل قتل داماد خانواده به نام عرشیا است. مرد جوان بازداشت شد و به قتل اعتراف کرد. او گفت: قصد کشتن نداشتم اما از دست خانواده همسرم عصبانی شده بودم و نتوانستم خودم را کنترل کنم.

بعد از انجام تحقیقات گسترده و تکمیل تحقیقات کیفرخواست علیه متهم صادر و پرونده برای رسیدگی به شعبه ۱۲ دادگاه کیفری استان تهران فرستاده شد. در جلسه رسیدگی کیفرخواست علیه متهم خوانده شد و سپس اولیای دم در جایگاه قرار گرفتند. آنها گفتند حاضر به گذشت نیستند. پدر مقتول گفت: من یک پسر بیشتر نداشتم. همین بچه را هم پارسا از من گرفت. گذشت نمی‌کنم. در ادامه متهم در جایگاه قرار گرفت. او گفت: من با ترانه، خواهر عرشیا، ازدواج کرده بودم. ما هر دو خدمه بیمارستان بودیم. من در بیمارستان با ترانه آشنا شدم و خیلی شدید عاشق او شدم. ترانه گفت طلاق گرفته و دو فرزند دارد. به من گفت شش‌روش برای ازدواج این است که بچه‌هایش را از شوهر سابقش بگیرم. من هم این کار را کردم. بعد گفت باید ماشینم را به نامش بکنم. من هم این کار را کردم. او در خواست‌های مالی زیادی من داشت و توقعاتی داشت

چرا این جوان از قصاص نجات یافت؟

هادی هاشمی در آیین صلح و سازش در مسجدسیدالشهداخرم با اظهار داشت: در پی درگیری سال ۱۴۰۰ از محلات خرم‌آباد، جوانی ۲۴ ساله جان خود را از دست داد و فردی ۲۶ ساله به عنوان قاتل شناسایی و پس از رسیدگی‌های قضایی از سوی دادگاه کیفری استان به قصاص نفس محکوم شد. وی افزود: با وجود گذشت چهار سال از وقوع حادثه با تلاش‌ها و رایزنی‌های انجام‌شده از سوی بزرگان، معتمدان محلی و اعضای حل اختلاف سرانجام اولیای دم با بزرگواری و گذشت، رضایت خود را اعلام کردند.

نماینده مردم خرم‌آباد و چگنی در مجلس شورای اسلامی گفت: جوانی که چهار سال پیش به اتهام قتل عمد به قصاص نفس محکوم شده بود با همت بزرگان، ریش‌سفیدان، اعضای شورای حل اختلاف و رضایت اولیای دم از جوبه دار رهایی یافت.

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

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲