

خواص سفیده تخم مرغ را بشناسید

مهر - اگرچه سفیده تخم مرغ محتوی میزان بالایی پروتئین است اما زرده آن را نیز نباید نادیده بگیرید. یک تخم مرغ بزرگ ۳۶ گرم پروتئین در سفیده و ۲۰ گرم پروتئین در زرده خود دارد. این بدین معناست که ۶۰ درصد پروتئین موجود در تخم مرغ در سفیده آن و ۴۰ درصد دیگر در زرده آن است.

سفیده تخم مرغ است محتوای بسیار بالایی از پروتئینی به نام آلبومین دارد که یک منبع عالی از انرژی است. این تنها پروتئینی است که فوراً توسط بدن جذب شده، افزایش فوری انرژی را فراهم می‌کند. پروتئین موجود در سفیده تخم مرغ در ساخت عضلات همچنین تقویت آنها کمک کند. پروتئین به طور طبیعی دارای اسیدهای آمینه است که برای ساخت عضلات بسیار ایده آل است.

پروتئین سفیده تخم مرغ به راحتی جذب ماهیچه‌ها می‌شود و هر سفیده بدون زرده در حدود ۳/۶ گرم پروتئین خالص دارد که حاوی تمامی ۸ اسید آمینه اساسی مورد نیاز بدن شامل والین، لوسین، ایزولوسین، لیزین، متیونین، فنیل آلانین، ترئونین و تریئوفان است و ویتامین‌های A, E, K, B۱۲، ریبوفلاوین و اسید فولیک نیز به وفور در سفیده تخم مرغ یافت می‌شود که در ساخت ماهیچه‌ها نقش اساسی بر عهده دارند.

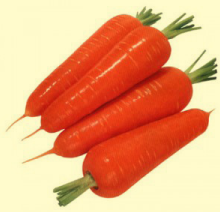
سفیده مایع آلبومینی ژال و غلیظی است که تمام فضاهای واقع در فاصله بین غشاهای پوسته و زرده را پُر می‌کند. سفیده یا آلبومین تخم مرغ تقریباً ۶۰ درصد وزن کل تخم مرغ را در بر دارد که ۷۸ درصد این ماده از آب و بقیه آن از مواد آلبومینوئیدی تشکیل شده است که مهم‌ترین آن اوآلبومین است.

بلافاصله بعد از این که تخم توسط پرند زده‌ها گردد آلبومین دارای ساختمان ژله مانند می‌گردد. اما این ژله به تدریج به مایع تبدیل می‌شود. PH سفیده تخم مرغ تازه حدود ۷/۴ است و در طی حدود ۳ روز به ۹ افزایش می‌یابد و سپس به مقدار ناچیزی تغییر می‌کند و چنین افزایشی نتایج مضری را به دنبال دارد.

نکته مهم اینکه، در مصرف هیچ ماده‌ی غذایی، هر چند مفید، نباید زیاده روی کرد. مصرف ۳ تا ۴ عدد سفیده‌ی تخم مرغ در روز برای ورزشکاران کافی است؛ البته میزان مصرف بستگی به شرایط هر فرد دارد. دقت داشته باشید که مصرف پروتئین اضافه‌ی سر نیاز بدن موجب افزایش بار کلیوی، آسیب‌های کبدی، پوکی استخوان، کاهش قدرت باروری در زنان، سنگ کلیه و ... خواهد شد.

هیچ‌گاه سفیده تخم مرغ را به صورت خام مصرف نکنید زیرا مصرف سفیده‌ی تخم مرغ به صورت خام باعث ورود پروتئینی به نام اوبیدین در بدن می‌شود که وجود این پروتئین مانع جذب بیوتین (ویتامین H) خواهد شد و در نتیجه باعث بروز عوارضی از جمله مشکلات پوستی و چشمی می‌شود.

برای مبارزه با چاقی، کلم و هویج بخورید



دکتر من - یکی از ویژگی‌های کلم و هویج این است که هاش وزن است. مصرف روزانه حتی مقدار کمی از برگ‌های سبز و نارنجی سبزی‌ها به نحو شگفت‌انگیزی احتمال ابتلا کودک دارای اضافه وزن یا چاقی به برخی بیماری‌ها مانند دیابت نوع ۲، مشکلات قلبی و ریوی را کاهش می‌دهد. فارغ از اینکه تحقیقات انجام شده نشان داده است سبزی‌ها حتی در کاهش وزن هم اثرگذار هستند، نکته مهم و حیاتی انتخاب نوع سبزی مصرفی است.

افزایش مصرف سبزی‌هایی مانند اسفناج، کلم بروکلی و هویج برای کودکان خطر بروز چاقی‌های بیمارگونه در آن‌ها را از بین می‌برد. علاوه بر این میزان انسولین خون کودکان چاقی که از سبزیجاتی گفته شده استفاده می‌کردند افزایش چشم‌گیری داشت. کودکانی که به صورت منظم سبزی‌ها غیر نشاسته‌ای می‌خورند خود را در برابر برخی بیماری‌ها به خصوص دیابت ایمن می‌کردند.

جایگزین طبیعی برای ایبوپروفن



پژوهش‌ها مشخص شده که زردچوبه بیش از ۶۰۰ خاصیت دارد. زردچوبه برای از بین بردن التهاب داخلی و خارجی بدن بسیار کارآمد است. یک قاشق چایخوری زردچوبه، یک فنجان عسل و آب یک عدد لیمو ترش را داخل ظرفی شیشه‌ای ریخته و با قاشق هم بزنید تا خوب ترکیب شوند. این محلول کاملاً طبیعی را کنار بگذارید. حال سه مرتبه در روز، یک فنجان آب گرم بنوشید. البته همیشه از نوشیدن آن، هر بار یک قاشق از محلول طبیعی و آرامش بخش به آن یک فنجان آب گرم اضافه کنید.

شفاف‌انالین - مسکن‌ها علاوه بر عدم ناتوانی در ساکت کردن دائم درد، عوارض نیز دارند. تحقیقات اما مضرات فراوان ایبوپروفن و مسکن‌های شیمیایی را تایید کرده‌اند. این داروها بهتر است حتی المقدور در شرایط عادی اصلاً استفاده نشود. به جای آن می‌توان از زردچوبه به عنوان یک مسکن طبیعی استفاده کرد. افراد مسن نسبت به خواص زردچوبه آگاهی بیشتری دارند. این ادویه خوش‌رنگ هیچ عوارض جانبی نداشته و سرشار از پلی‌فنل است که می‌تواند انرژی زیادی تولید کند. در

دید و بازدید نوروزی نه؛ رسیدگی به نیاز روحی!

مبادا فرصت بزرگ نوروزی را غنیمت نشمرید



دید و بازدید یا "عید دیدنی" یکی از آیین‌های اصلی و مهم نوروزی است؛ در نوروز رسم است نخست به دیدن بزرگان فامیل، طایفه و شخصیتهای علمی و اجتماعی می‌روند. در بسیاری از آیین عید دیدنی‌ها، همه اعضای خانواده شرکت دارند. کتاب‌های تاریخی و ادبی، تنها از عید دیدنی‌های رسمی در بارها و امیران و رئیس‌ان خبر می‌دهند؛ «دیدن»های نوروزی از روزهای نخست فروردین آغاز شده و گاه تا سیزده فروردین و حتی تا آخر فروردین بین خویشاوندان و دوستان و آشنایان دور و نزدیک، تاپاسی از شب ادامه دارد.

تازمانی که "مسافرت‌های نوروزی" رسم نشده بود، در شهرها و محله‌هایی که آشنایی‌های شغلی و همسایگی و "روابط چهره به چهره" جایی داشت، دید و بازدید‌های نوروزی، و وظیفه‌ای کم و بیش الزامی به شمار می‌رفت؛ در حالی که اکنون چه بسا آشنایانی هستند که فقط سالی یک بار، آنهم در دید و بازدیدهای نوروزی، به خانه بکنیگری می‌روند.

دکتر "عبدالله معتمدی شلمزاری" معتقد است دید و بازدیدهای نوروزی موجب ایجاد روحیه «تعلق» و «پیوند» در فرد می‌شود و موضوع «دوست داشتن» را در افراد تقویت می‌کند.

این استاد علوم اجتماعی افزود: انسان دوست دارد که هم دوست داشته شود و هم دوست بدارد، به همین دلیل دید و بازدید نوروزی از نظر روانشناسی موجب دوست داشتن و دوست داشته شدن خواهد شد.

گسترش شهرها، ازدیاد جمعیت، پراکندگی خانواده‌های سنتی، محدودیت‌های شغلی و نیز فرهنگ آپارتمان‌نشینی از عواملی است که دید و بازدیدهای نوروزی را کاهش داده و بر اثر این دشواریها و محدودیت‌های زمانی، بسیاری از خانواده‌هایی هم که به مسافرت نمی‌روند، برای دید و بازدیدهای نوروزی از پیش‌زمانی را معین می‌کنند.

دید و بازدید یا "عید دیدنی" یکی از آیین‌های اصلی و مهم نوروزی است؛ در نوروز رسم است نخست به دیدن بزرگان فامیل، طایفه و شخصیتهای علمی و اجتماعی می‌روند. در بسیاری از آیین عید دیدنی‌ها، همه اعضای خانواده شرکت دارند. کتاب‌های تاریخی و ادبی، تنها از عید دیدنی‌های رسمی در بارها و امیران و رئیس‌ان خبر می‌دهند؛ «دیدن»های نوروزی از روزهای نخست فروردین آغاز شده و گاه تا سیزده فروردین و حتی تا آخر فروردین بین خویشاوندان و دوستان و آشنایان دور و نزدیک، تاپاسی از شب ادامه دارد.

تقصیرها را گردن مشکلات اقتصادی نیندازیم

این محقق علوم رفتاری افزود: گروهی که مشکلات و گرفتاری‌های اقتصادی را عامل اصلی بروز این ناهنجاری می‌دانند توجه داشته باشند که مشکلات معیشتی و اقتصادی، همیشه همراه آدمی بوده است و به دلیل ویژگی‌های درونی انسان، هیچ وقت از وضعیت اقتصادی اش رضایت کامل نداشته است.

نیک صفت به حدیثی از امام صادق (ع) در این باره اشاره کرد و گفت: "اگر به کفاف زندگی اکتفا کنی کمترین مال دنیایی نیازی نمی‌کند ولی اگر اکتفا نکنی تمام ثروت جهان نمی‌تواند تو را نیاز کند" بنابراین در این مورد نمی‌توان همه تقصیرها را به گردن مشکلات اقتصادی انداخت. وی ادامه داد: روح و روان، برای این که سالم و شاداب و کارآمد باشد مثل جسم احتیاج به غذا و تأمین ما به احتیاج دارد و همچنین هر چند وقت یک بار باید به آن استراحت داد و روح و روان را هم مثل جسم باید از مسمومیت‌ها و آنچه برایش مضر است دور کرد. اما چگونه می‌توان این کارها را انجام داد و به چه صورت باید ما به احتیاج روح و روان را برآورده کرد؟

تاکید احادیث و روایات بر رفت و آمد خانوادگی

این محقق علوم رفتاری با بیان اینکه تعامل با هموعان یکی از غذاهای مورد نیاز

دیدار با خانواده‌های سوگوار در روز اول عید

همچنین در دید و بازدیدهای نوروزی رسم است که نخست به خانه کسانی بروند که نوروز اول درگذشت عضوی از آن خانواده است. خانواده‌های سوگوار افزون به سومین، هفتمین و چهلمین روز، که بیشتر در مسجد بزرگزار می‌شود، نخستین نوروز که ممکن است بیش از یازده ماه از مرگ متوفی بگذرد، در خانه می‌نشینند و در این روز است که خانواده‌های خویشاوندان بسیار از زن سوگواران در می‌آیند. جلسه‌های "نوروز اول" که جنبه‌ی نمادین دارد، در عین حال از فضای دید و بازدیدهای نوروزی برخوردار است و دیدار کنندگان، در نوروز اول، به خانواده‌ی سوگوار تسلیت نمی‌گویند بلکه برای آنان "آرزوی شادمانی" می‌کنند.

رسم نوروز اول بیشتر در شهرهایی برگزار می‌شود که آخرین روز اسفند را به عنوان یادبود درگذشتگان سال سوگوار می‌کنند.

هدیه نوروزی، یا هدیه و عیدی دادن به مناسبت نوروز رسمی کهن است. کتابهای تاریخی از پیشکش‌ها و بخشش‌های نوروزی - پیش از اسلام و بعد از اسلام - خبر می‌دهند. از رعیت به پادشاهان حکمرانان، از پادشاهان و حکمرانان به وزیران، دبیران، کارگزاران و شاعران، از بزرگتران خاندان به کوچکتران، به ویژه کودکان.

صلحه ارحام از نیازهای اصلی روحی است

امادکتر الهه نیک صفت، محقق علوم رفتاری درباره "ارتباطات خانوادگی" و با همان "صلحه ارحام" می‌گوید: گاهی بزرگ‌ترها و افرادی که سن و سالی از عمرشان گذشته از گذشته‌های نه چندان دور یاد می‌کنند که انگار مردم در آن دوره شادتر و با صفا و لذت بیشتری زندگی می‌کردند.

وی با بیان اینکه انسان‌ها غیر از جسم و نیازهای جسمانی، نیازهای روحی و روانی هم دارد، افزود: متأسفانه با وجود امکانات رفاهی که هر روز بیشتر می‌شود، دیدن چهره‌های افسرده و بی‌حوصله، قیافه‌های مغموم و در خود فرو رفته و افراد آماده

۶ راه پیشگیری از ابتلا به سرطان روده

شفاف‌انالین - دکتر بندر ۶ معیار اثبات شده را در کاهش خطر ابتلا به سرطان روده به شرح زیر عنوان می‌کند: ۱- حفظ وزن سالم و کنترل چربی دور شکم که با افزایش ریسک ابتلا به سرطان روده مرتبط است. ۲- داشتن فعالیت‌های فیزیکی متعادل که می‌تواند شامل تمیزکاری خانه تا دویدن باشد. ۳- خوردن غذاهای غنی از فیبر. به گفته بندر، مصرف هر ۱۰ گرم فیبر در رژیم غذایی روزانه ریسک ابتلا به سرطان روده را تا ۱۰ درصد کاهش می‌دهد. ۴- کاهش مصرف گوشت قرمز و پرپزیز از مصرف گوشت‌های فرآوری شده نظر هات داگ، سوسیس و کالباس. در مقایسه با گوشت قرمز، مصرف هر یک گرم گوشت فرآوری شده ریسک ابتلا به سرطان روده را دو برابر می‌کند. - پرپزیز از مصرف نوشیدنی‌های الکلی. - ۶ مصرف زیاد سیگار. شواهد حاکی از آن است که رژیم غذایی غنی از سیر موجب کاهش ریسک ابتلا به سرطان روده می‌شود.

مصرف ویتامین D تأثیری در درمان آرتروز ندارد

سلامت نیوز - آرتروز یک بیماری پیشرونده است و در حال حاضر هیچ درمان قطعی برای آن وجود ندارد که منجر به توقف روند نابودی غضروف شود. به گفته محققان استرالیایی، مصرف ویتامین D به منظور کاهش درد و کند کردن روند پیشروی آرتروز زانو باوری کاملاً اشتباه است و مطالعات جدید نتایج کاملاً متناقض با آن را نشان می‌دهد.

تیم تحقیق به نیمی از ۴۱۳ فرد مبتلا به آرتروز زانو مکمل‌های ویتامین D به طور تصادفی دادند در حالی‌که به نیم دیگر دارونما داده شد. بعد از گذشت دو سال و با بررسی مجدد وضعیت این افراد مشخص شد که ویتامین D هیچ تأثیر سودمندی بر بیماران نداشته است. در حدود ۱۰ درصد از مردان و ۱۲ درصد از زنان بالای ۶۰ سال مبتلا به آرتروز زانو هستند. دینگ چانگای می‌گوید: این داده‌ها بیانگر این مطلب است که مکمل‌های ویتامین D هیچ تأثیری بر روند کاهش درد یا پیشرفت بیماری آرتروز زانو ندارند.

