

زنان شاخص

شهرنوش پاریسی پور



شهرنوش پاریسی پور در ۱۷ فوریه ۱۹۴۶ در تهران متولد شده است و نویسنده و رمان نویس ایرانی-آمریکایی است. او دختر یک قاضی ایرانی اهل شیراز است. شهرنوش لیسانس جامعه شناسی خود را در سال ۱۹۷۳ از دانشگاه تهران گرفت و بین سالهای ۱۹۷۶ و ۱۹۸۰ ادبیات و تمدن چینی را در دانشگاه سوربون پاریس آموخت. وی در ۱۳ سالگی نویسندگی را آغاز کرد و به زودی مطالب متعددی را، از جمله داستانهای کوتاه، در نشریات گوناگون به چاپ رساند. اولین کتاب منتشر شده وی «توپک قرمز» (۱۹۶۹) بود. در اواخر دهه ۱۹۸۰ بعد از چند دوره حبس هم قبل و هم پس از انقلاب اسلامی ایران، و با چاپ داستانهای متعدد در طبقه نویسندگان تهرانی مورد توجه قرار گرفت. رمان دوم او «طوبی و معنی شب» بود که در ۱۹۸۹ منتشر شد و شهرنوش آن را پس از گذراندن چهار سال و هفت ماه در زندان نوشته بود.

قند را جدی بگیرد

این روزها مردم در اولین برخوردی که با یک متخصص تغذیه دارند، می خواهند بدانند شکر چه تاثیری بر سلامت آنها دارد. بدون شک شکر در رتبه نخست مواد خوراکی مضر قرار دارد. به احتمال قوی سرفصل هایی از خصوصیات سمی قند دیده اید که چه مشکلاتی برای سلامت شما ایجاد می کنند ولی داستان واقعی به مراتب پیچیده تر است. شکر به مقادیر زیاد در واقع یک تهدید بزرگ برای سلامتی شما است. سالیان بسیار، کارشناسان گفته اند که خوردن بیش از حد هر گونه مواد غذایی خطر ابتلا به دیابت را در پی دارد، چرا که منجر به چاقی یعنی همان عامل اصلی بالا رفتن سرسام آور بیماری دیابت است. اما تحقیقات اخیر نشان می دهد که شیرینی جات ممکن است تاثیر مستقیم تر را داشته باشد: برای هر ۱۵۰ کالری از قند اضافه شده، برای هر فرد در روز یک درصد افزایش دیابت به بار خواهد آورد. قند حتی به عنوان یک صدمه زننده به سلامت قلب مورد شک پزشکان قرار دارد. چنانکه افرادی که قند اضافه دارند، دو برابر بیش از دیگران در معرض بیماری قلبی قرار دارند. اضافه بر این مشکل، شکر نهفته در بسیاری از محصولات مانند جو دوسر و کره بادام زمینی مانع از این می شود تا دقیقاً بدانید چقدر قند مصرف کرده اید. قبل از اینکه قسم بخورید، از بستنی تا توت فرنگی را از سبد غذایی تان حذف کنید، راه های هموار حفاظت از قند خون را بیاموزید.

برچسب مواد غذایی را با دقت بخوانید

بسیاری از غذاهای بسته بندی شده شامل قند طبیعی و اضافی هستند. اما در برچسب مواد غذایی این تفکیک انجام نمی شود و مجموعاً یک عدد مشترک را درج می کنند. سال گذشته، اداره کل مواد غذایی و دارویی آمریکا پیشنهاد جدا کردن این دو و واضح کردن مقدار این قند را از هم کرده است. اما در هر حال شما می توانید برای تشخیص آن، مواد تشکیل دهنده مواد غذایی را مطالعه کنید. اگر شما فقط مقدار شکر را روی برچسب می ببینید، پس مواد شیرین کننده ای به محصول مورد نظر شما اضافه نشده است ولی اگر به

چون این خوراکی ها موجب فراهم آوردن شرایط تولید فیبر و همچنین تولید پروتئین و کلسیم (در فراورده های لبنی) و دیگر ویتامین ها و مواد معدنی می شوند. قند اضافه شده به هر چیزی که فقط به قصد ایجاد طعم و عطر باشد، از جمله سس گوجه فرنگی یا حتی عسلی که به جای روزانه اضافه می کنید، غیر طبیعی و مضر هستند. عموماً قندهای افزودنی عاری از مواد مغذی است. اگر چه عسل، شیر افرا و برخی خوراکی هایی از این دست دارای آنتی اکسیدان ها و مواد معدنی سالم است ولی، هنوز هم مقادیر زیادی شیرین کننده دارا هستند. به این معنی که هر قاشق چایخوری عسل می تواند سرشار از قند و کالری باشد و برای شما مشکلاتی ایجاد کند. بر طبق اطلاعات منتشر شده از انجمن قلب آمریکا (AHA) افزایش مصرف قند در طول چهار دهه گذشته به موازات اندازه دور کمر مردم پیش می رود و طبق مطالعات صورت گرفته، قند افزوده و نه طبیعی، منجر به بیماری های قلبی و دیابت می شود.

قند خوب و بد داریم

کلید موفقیت در پایین آوردن مصرف قند، دانستن این مطلب است که تفاوت روشنی بین دو نوع قند اصلی وجود دارد. به طور طبیعی در خوراکی هایی مانند میوه، سبزیجات و محصولات لبنی قند یافت می شود.



مصرف داروهای مسکن و تغییر در خلق و خو

مصرف داروهای مسکن چه تاثیری روی خلق و خو ما می تواند بگذارد و چگونه می توان از آسیب های این داروها روی بدن پیشگیری کرد؟ تاثیرات منفی این داروها روی سلامتی ما بسیار زیاد و خطر آفرین هستند. مطالعه محققان نشان می دهد که مصرف بلندمدت مسکن های شبه افیونی موسوم به اپیوئیدها، نظیر مورفین و کدئین، ریسک ابتلا به افسردگی را افزایش می دهد. محققان دانشگاه سنت لوئیس آمریکا در مطالعات اخیر خود دریافتند که مصرف اپیوئیدها در کوتاه مدت باعث بهبود خلق و خو می شود اما در بلندمدت خطر بروز افسردگی را در فرد افزایش می دهد. پرفسور جفری شرر، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «مصرف اپیوئیدها به مدت بیش از ۳۰ روز موجب تغییر در آناتومی سیستم عصبی و کاهش تستوسترون می شود.» به گفته وی، «احتمال بروز افسردگی ناشی از مصرف داروهای اپیوئید به طول مدت مصرف آنها بستگی دارد نه به دوز مصرفی آن.»

این ارتباط مستقل از نقش شناخته شده در بروز افسردگی است. در این مطالعه به پزشکان توصیه می کند که در صورت بروز مشکلات افسردگی در بیماران، به تجویز مصرف داروهای اپیوئیدی توجه داشته باشند. چه میزان اطلاع نیشکر، شربت ذرت، مالتوز و یا فروکتوز را درج کرده اند، پس مطمئن شوید که شامل شیرین کننده اضافی هم هستند. شما می توانید به طور خودکار از میزان قند رسیده به بدن خود با فرار از نوشیدنی های شیرین، نخوردن تنقلات شیرین و مواد غذایی بسته بندی شده، بکاهید. برطبق



تا به کی جان کنندن اندر آفتاب؟ ای رنجبر! ریختن از بهر نان از چهره آب، ای رنجبر! زین همه خواری که بینی ز آفتاب و خاک و باد چیست مزدت جز نکوهش با عتاب؟ ای رنجبر! از حقوق پای مال خویشتن کن پرسشی چندی ترسی ز هر خان و جناب؟ ای رنجبر! جمله آنان را که چون زالو مکندت، خون بریز و ندر آن خون دست و پای کن خضاب، ای رنجبر! دیو آز و خودپرستی را بگیر و حبس کن تا شود چهر حقیقت بی حجاب، ای رنجبر! حاکم شرعی که بهر رشوه فتوا می دهد که دهد عرض فقیران را جواب؟ ای رنجبر!...

ارزش غذایی و مراقبت های لازم برای تری جات

باقی خواهند ماند. یک مقدار از این غذا ۱۰۰ برابر بیشتر از مکمل ها پروبیوتیک دارد.

۴- زنده و مفید هستند: بر خلاف غذاهای مرده، غذاهای تخمیر شده بلافاصله با آنزیم هایی که به سیستم گوارشی کمک می کنند میزان باکتری های روده و اسید معده را متعادل کرده و مقدار جذب مواد مغذی توسط روده را نیز افزایش می دهند. وقتی روده متعادل باشد مزایای زیادی برایتان خواهد داشت، التهاب، یبوست، رفلاکس اسید و دیگر مشکلات گوارشی کاهش می یابد.

چگونه غذاهای تخمیر شده را وارد برنامه غذایی خود کنیم

دانستن مزایای غذاهای تخمیر شده یک چیز است و استفاده از آنها به صورت مرتب چیز دیگری. همیشه هنگام عمل کم می آوریم، اما نباید همیشه اینطور باشد. می توانید با کفیر کار را شروع کنید. مثلاً یک قاشق مخمر کفیر را داخل آب میوه یا اسموتی صبحانه بریزید و میل کنید. سبزیجات تخمیر شده ای مانند پیاز را در سالاد ناهار و شام خود استفاده کنید. انواع ترشیجات و غذاهای تخمیر شده را می توانید به سادگی در خانه درست کنید.

با موارد اساسی آشنا شوید

لبنیات و جایگزین لبنیات: کفیر، یک آنشامیدنی تخمیر شده شیر است و طعمش از ماست قوی تر است. کفیر همچنین می تواند پنیر تخمیر شده، ماست، خامه ترش، و شیر نارگیل را هم امتحان کنید. سبزیجات: کلم زنده شده و آب پز با سرکه و نمک که به خوبی تخمیر شده باشد، دوز قابل توجهی فیبر و پروبیوتیک را برای بدن فراهم می آورد. همچنین می توانید تربچه، گوجه فرنگی، پیاز، سیر، و دیگر سبزیجات را نیز تخمیر شده استفاده کنید.

چرا غذاهای تخمیر شده در برنامه غذایی مان جای ندارند؟

متأسفانه فرهنگ غذایی در کل جهان دستخوش تغییر شده و امروز خیلی ها دیگر غذاهای تخمیر شده را کمتر استفاده می کنند. فرهنگ غذایی غربی یکی از عوامل برچیده شدن چنین غذاهای سودمندی است. این فرهنگ غذایی بیشتر شامل شیر و ماست پاستوریزه شده به جای دست نخورده است، همچنین تری های که امروزه به فروش می رسد بر پایه سرکه هستند و تخمیر شده نیستند. متأسفانه چنین وضعیتی باعث شده ما یک قسمت مهم از مواد غذایی خود را از دست دهیم؛ باکتری های زنده ای که روده برای مطلوب ماندن سلامت نیاز دارد.

فواید غذاهای تخمیر شده چیست؟

۱- پایدار هستند: یکی از نکات بسیار مثبتی که غذاهای تخمیر شده دارند کارآمد بودنشان است. فرآیند تخمیر شدن کمترین انرژی را لازم دارد، عمر غذا با تخمیر شدن بسیار بالا می رود و در عین حال نیازی هم به نگهداری اش در یخچال نیست. ۲- با بیماری ها مبارزه می کنند: روده سیستمی قدرتمند است و حدود ۸۰ درصد از سیستم ایمنی بدن را تشکیل می دهد. پس زمانی که با باکتری های مضر رفتاری بد با آن داشته باشیم، تنها به سلامت کوتاه مدت و بلند مدت خود آسیب وارد کرده ایم. غذاهای تخمیر شده مجموعه کاملی از باکتری های مفید هستند که به روده کمک می کنند و بیماری ها را دور نگه می دارند. ۳- مقرون به صرفه هستند: با اینکه بسیاری فکر می کنند خوردن غذای سالم نیاز به صرف هزینه های بالا است، اما همیشه هم اینطور نیست، مخصوصاً درباره غذاهای تخمیر شده. غذاهای تخمیر شده را وقتی در خانه درست می کنید تا ماه ها برایتان

چرا باید غذاهای تخمیر شده بفوریم؟

شاید نام غذاهای تخمیر شده کمی گنگ باشد اما همه با آن آشنا هستیم، بله از ترشیجات صحبت می کنیم. تحقیقات زیادی تا به حال روی سلامت روده ها تاکید کرده اند و ما می دانیم غذایی که می خوریم تاثیر گسترده ای روی سلامت کلی بدنمان دارد. برای درک اینکه چگونه می توانید از غذاهای تخمیر شده به نفع خود و برنامه غذایی استفاده کنید، باید با این پرسه آشنا شوید و غذاهایی که با تخمیر شدن بیشترین فایده را برای بدن دارند بشناسید.

غذای تخمیر شده چیست؟

غذاهای تخمیر شده، یا غذاهای زنده، نتیجه قرار گرفتن غذاها تحت پروسه تخمیر لاکتو هستند. در این فرآیند باکتری ها از قند و نشاسته غذا تغذیه می کنند و در نتیجه اسید لاکتیک تولید می شود. در طول این پروسه، آنزیم های سودمند، ویتامین B، اسید چرب های امگا ۳ و انواع بسیاری پروبیوتیک برای حفاظت از غذا و مواد مغذی آن تولید می شوند. سیستم گوارش بدن به غذاهای تخمیر شده خیلی خوب پاسخ می دهد چون کیفیت آنها فوق العاده است.

