گزارش

ترانه بنی‌یعقوب
خبرنگار

ایرنا

از شیرینی های خوش نمک تا انواع فست فودها

شور نمک را در آورده ایم

یک‌روز تعطیل در مرکز خریدی معروف، سوپرمارکت و بخش خوراکی‌ها از همه جا شلوغ‌تر است. زن‌ها دور سطل‌های بزرگ ادویه جمع شده‌اند. بحث جدی درباره نمک و مصرفش درجریان است. زن به دوستش اصرار می‌کند نمکی را انتخاب کند که در واقع بی‌نمک‌تر از بقیه است، یعنی نمک کم‌نمک.

همراهش ابرو بالا می‌اندازد: «وا! مگر نمک بی‌نمک هم داریم؟» که بحث بالا می‌گیرد و حرف نمک پتاسیم و یددار و دریایی و... می‌شود و نمک‌های زیادی که در این سوپرمارکت بزرگ عرضه می‌شود. «بچه‌های من نمک‌خور هستند اما من با همین نمک‌ها مصرف‌شان را درست کرده‌ام.»

زن انگار که مجاب شده تصمیم می‌گیرد نمک کم‌نمک بخرد آن هم به مقدار زیاد. یک دور که در سوپرمارکت می‌زنم می‌بینم بخش خوراکی‌ها یا به قول معروف هله‌هوله‌ها بیشترین طرفدار را دارد. آدم‌ها تا می‌توانند بیسکوئیت، کیک، پفک و چیپس و... می‌خرند. درعین حال بخش غذاهای فرآوری شده یا کارخانه‌ای هم حسابی شلوغ است. همه اینها را که ندیده بگیری بخش فودکورت یا همان رستوران مرکز خرید هم از سایر قسمت‌های آن پرازدحام‌تر است. پس خیلی عجیب نیست که می‌گویند ایرانی‌ها بیشتر از حد استاندارد جهانی نمک مصرف می‌کنند. میانگین مصرف روزانه نمک در کشور ۹ گرم است که باید این میزان به زیر ۵ گرم در روز برسد برای همین وزارت بهداشت با پویش ملی سلامت (طرح غربالگری دیابت و فشار خون بالا) در دو ماه گذشته در این باره به همه ایرانی‌ها هشدار داد.

نمک، نمک است

درطرح پویش سلامت وزارت بهداشت مشخص شد که از مجموع بیش از ۴۵ میلیون نفر جمعیت بالای ۱۸ سال کشورمان، ۴۰ درصد اضافه وزن دارند که یکی از دلایل اضافه وزن و پرفشاری خون‌شان مصرف بیش از حد نمک ا ست .

پسر جوان با خوشحالی به برش پیتزایش گاز می زند. پیتزا پر از ژامبون و سوسیس است: «من اتفاقاً اصلاً عادت ندارم با غذایم نمک بخورم، اصلاً از نمک زیاد بدم می‌آید. گاهی فست‌فود می‌خورم که هرازگاهی فست فودخوردن فکر نمی‌کنم مشکلی داشته باشد. اصلاً هم نمک اضافه نمی‌کنم.» پسر جوان غافل از این است که غذاهای فرآوری شده، کارخانه‌ای و فست‌فودها پر از نمک است و همین پیتزای مقابلش یک غذای کاملاً پرنمک به حساب می‌آید. اصلاً مهم نیست که به آن نمک اضافه کنی یا نه، مثل کنسرو تن ماهی و هر کنسرو دیگری حتی رب گوجه فرنگی. اصلاً همین سوسیس و کالباس خودش پر از نمک است.

«من از آنهایی هستم که هیچ‌وقت غذای بیرون نمی‌خورم؛ می‌دانی چرا؟ چون غذاهای رستورانی پر از نمک و روغن هستند. همین که غذای رستورانی بخوری انگار داری هر روز غذای شور می خوری اما خیلی‌ها فقط فکر می‌کنند اگر نمکدان به‌دست باشی یعنی نمک استفاده کرده‌ای. نمک توی غذاهای رستورانی و فست‌فودها بیداد می‌کند.» اینها را مردی می‌گوید که معتقد است دلیل اصلی چاقی ایرانی‌ها غذای پرنمک است: «خیلی از کسانی که دوروبرم می‌بینم می‌گویند رژیم دارم اما تا دلت بخواهد غذاهای پرنمک مصرف می‌کنند مثلاً روی سالادشان کلی نمک می‌پاشند یا اینکه می‌گویند من شیرینی می‌خورم، اینکه نمک ندارد. غافل از اینکه نمک و پتاسیم توی همه این محصولات هست. بماند عادت شور غذا خوردن ما ایرانی ها.»

خانواده‌شان به اینکه زیاد نمک می‌خورند، معروفند. اصلاً تست کردن غذا برایشان مهم نیست قبل از اینکه غذایی را مزه کنند، نمکدان به دست دارند و رویش نمک می‌ریزند. هیچ میوه‌ای نیست که بدون نمک بخورند؛ حتی روی سیب و پرتقال و لیموشیرین هم نمک می‌پاشند. نتیجه‌اش شده خانواده‌ای که همه‌شان فشار خون بالا دارند. برای همین هم مدتی است نمک کم‌پتاسیم و نمک دریایی مصرف می‌کنند، چون معتقدند این نمک‌ها کم‌نمکند. خلاصه که برای کم‌نمک کردن غذایشان به این فکر کرده‌اند.

مرد دیگری می‌گوید: ««ای بابا فکر می‌کنید همیشه مردم مقصرند. ما توی خانه‌مان نمک زیاد مصرف نمی‌کنیم و به اصطلاح غذای سالم می‌خوریم اما می‌دانید همین نانی که از نانوایی‌ها می‌خریم، چقدر نمک دارد! چه میزان از مواد خوراکی کارخانه‌ای که می‌خریم پرنمک است. همه نمک خوردن را به نمکدان و چه می‌دانم غذای شور نسبت می‌دهند. درحالی که باید بدانید که اول از همه کارخانه‌های مواد غذایی باید دراین‌باره کنترل شوند وگرنه مصرف نمک این‌جوری کنترل نمی‌شود.»

> خانواده‌شان به اینکه زیاد نمک می‌خورند، معروفند. اصلاً تست کردن غذا برایشان مهم نیست. قبل از اینکه غذایی را مزه کنند، نمکدان به دست دارند و رویش نمک می‌ریزند. هیچ میوه‌ای نیست که بدون نمک بخورند؛ حتی روی سیب و پرتقال و لیموشیرین هم نمک می‌پاشند

اوردوز با نمک

میزان مصرف نمک در ایران دو برابر میانگین جهانی است. روزانه نباید بیش از سه تا پنج گرم نمک مصرف شود اما میزان مصرف نمک در ایران بالای ۸ و نزدیک به ۱۰ گرم است و ضرورت دارد افراد نمک را از سفره‌های غذایی حذف کنند. نمک مصرفی خانوارها باید به میزان خیلی کم و از نوع تصفیه‌شده یددار باشد.

«این روزها خیلی‌ها دنبال نمک‌های بدون نمک (نمک رژیمی) هستند، درحالی که چنین چیزی واقعیت ندارد. مثلاً درباره نمک دریایی این نمک فقط به شرط تصفیه شدن قابل مصرف است چون دریاهای ما از نظر فلزات سنگین و... آلوده هستند و می‌توانند بشدت روی اعصاب فرد اثر بگذارند. نمک پتاسیم کلراید که آن را با نام نمک پتاسیم یا نمک رژیمی می‌شناسند هم در سال‌های اخیر طرفداران زیادی پیدا کرده است و به عنوان جایگزینی برای نمک معمولی یا کلریدسدیم استفاده می‌شود. اما استفاده از این نمک به همه توصیه نمی‌شود زیرا قلب ما به سطح پتاسیم حساس است و چه افزایش و چه کاهش آن روی ریتم قلب اثر دارد و باعث کاهش و افزایش ریتم آن می‌شود. مصرف نادرست این نمک‌ها روی قلب اثر می‌گذارد. بعد به نمک یددار می‌رسیم که طبق دستورالعمل وزارت بهداشت برای همه مفید است چون در کشور فقر ید داریم. به همین خاطر هم هست که بیشتر زنان بالغ ایرانی نمی‌توانند رژیم غذایی بگیرند، چون تیروئید کم‌کار دارند برای همین مصرف این نمک توصیه می‌شود.» اینها را دکتر منصور رضایی، متخصص تغذیه و استاد دانشگاه در گفت‌وگو با ما می‌گوید.

این پزشک درباره مصرف بیش از حد نمک هشدار می‌دهد و تأکید می‌کند: «همه غذاهای کارخانه‌ای و حیوانی غنی از سدیم، تلخی و شوری و در کل مزه‌ها هستند و هر غذایی فرآوری شده با گندم مثل کیک، نان، خیارشور، رب و... سدیم دارد. بنابراین همه ما تحت اوردوز نمک قرار داریم و کسی کمبود نمک پیدا نمی‌کند مگر ورزشکاران یا کسانی که فعالیت بدنی شدید دارند وگرنه کسی در حالت عادی دچار افت سدیم نمی‌شود. غذاهای حیوانی نیز همین‌گونه هستند و تقریباً بیشتر غذاهایی که استفاده می‌کنیم نمک و سدیم بالا دارند. در این حالت تنها کمکی که می‌توانیم به خودمان بکنیم دوری از غذاهای کارخانه‌ای و حیوانی و محدودتر کردن مصرف گوشت و استفاده بیشتر از غذاهای گیاهی و استفاده از غلات، دانه‌ها، مغزها، آجیل‌ها، حبوبات، میوه‌ها و سبزیجات است. این دسته از غذاها نه تنها نمک کمی دارند که معمولاً ملین و ادرارآور هم هستند و با افزایش اینها نمک و سدیم اضافه را نیز از بدن دفع می‌کنند و به سلامت بدن کمک می‌کنند.

حالا می‌دانید که مصرف غذاهای پرنمک چه بلایی سرتان می‌آورد؟ پرفشاری خون و دیابت بخشی از این بلاهاست. حتی به تازگی ثابت شده کسانی که نمک زیادی مصرف می‌کنند در معرض ابتلا به سرطان و بیماری‌های مزمن هم هستند. مسئولان وزارت بهداشت می‌گویند باید به مردم فرصت داد تا ذائقه خود در مصرف بیش از حد نمک را تغییر دهند. آیا شما هم به این فرصت نیاز دارید؟

جدول سودوکو

ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچك ۳ در ۳ یکبار دیده شود

۴۴۲۲

آسان

۹	۴						۳	
۵			۹	۳	۱		۴	
	۷	۶			۵	۱		
	۵			۲		۹		
۲		۸				۴		۱
		۹		۱			۶	
		۷	۱			۳	۹	
	۹		۷	۸	۲			۶
	۱						۸	۲

متوسط

	۷		۳		۲	۸		
	۸	۲					۳	
۱	۵				۶			۲
				۹			۸	
۸			۷		۴			۵
	۲			۵				
۴			۱				۹	۳
	۳					۵	۱	
		۸	۵		۹		۴	

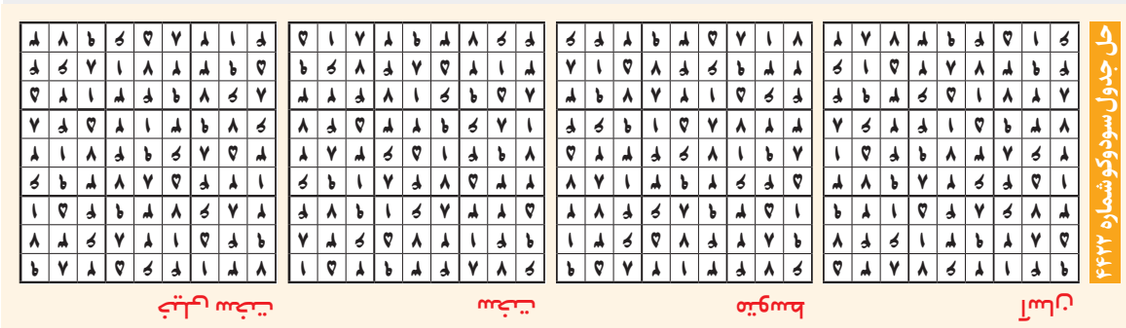
سخت

	۷				۹			
	۴				۵	۶		۸
		۳		۶				۴
۲					۸	۱		
	۹	۴				۳	۸	
		۶	۹					۷
۸				۱		۴		
۳		۲	۵				۶	
			۳				۱	

خیلی سخت

		۱	۴					
						۶		۷
	۸		۷				۵	
۱	۲		۵		۷			
		۸		۹		۷		
			۳		۲		۴	۸
	۶				۳		۲	
۵		۳						
					۶	۹		

حل جدول سودوکو شماره ۴۴۲۲



یک جدول با دو شرح

جدول روزنامه ایران دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح‌ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

۸۳۹۱

جدول عادی

افقی:

۱- هنری که از صداها تشکیل شده - مهارت
۲- ساده‌دل - جرمش ثابت نشده - بصیرت و دانایی
۳- شخص معین شده برای کاری - سس گوجه - عمر را به بطالت گذراندن
۴- مگر - قوم کم‌حرف - دختر گشتاسب - بهره
۵- واحد والیبال - بعضی اوقات - چند وکیل
۶- ناباب و ناخلف - نوازش کننده و مهربان - حرف معرفه
۷- یک نوع ساز موسیقی - تحسین فرنگی - طبل
۸- سراینده شاهنامه
۹- لای جامه -.... بادام است نوه مغز بادام - نردباز ماهر
۱۰- تیر پیکاندار - شرف و اعتبار - وارسته
۱۱- دلداری - نورد آشپزباشی! - صوت دهن‌کجی
۱۲- طمع - شهر «تاج محل» - خمره بزرگ - بازنده شطرنج
۱۳- جزیره‌ای در کشورمان - خواب کودکانه - اسلحه کمری
۱۴- از قدیم گفته‌اند به نوبت - این یا آن؟ - اعانت و حمایت
۱۵- سی‌دی - رویه چرخ

عمودی:

۱- بازیگر سریال در حال پخش «دفتر یادداشت» - نقیض «حرام»
۲- نمایندگی - ساز قدیمی - جانوری بدبو
۳- رهاورد زمستان - دو استخوان در مچ دست و پا - آشکارگویی
۴- درنده جنگلی - پرتویی یونی که برای سلامتی مضر است - بنیاد - حرف ۲۵ الفبا
۵- قلوب - تو در تو - عدد پنج آذری
۶- سیب‌زمینی هندی - هر طبقه از مواد معدنی قابل استخراج - تالاب دیدنی بستان‌آباد
۷- بی‌یار - میوه گوشواره‌ای - بی‌حرکت
۸- آواز بلبل - صدای کافی - مادر
۹- کبوتر خانگی - نگهدار گاو و گوسفند - یک و یک
۱۰- عصب‌شناس بزرگ روس - پارچه ساییده و سوراخ شده - گلابی
۱۱- از اجزای ویدیو - هماهنگ - آتشگیر
۱۲- نوعی کبک - قسمی حلوا - عضو مشترک انسان و ماشین! - معشوقه رامین
۱۳- نوعی سس تند - محفظه ذوب فلزات - گل وسط دوآجر
۱۴- مهره شیشه‌ای - سران و امرا - معاونت و همراهی
۱۵- کودک بی‌سرپرست - جوهر لیمو

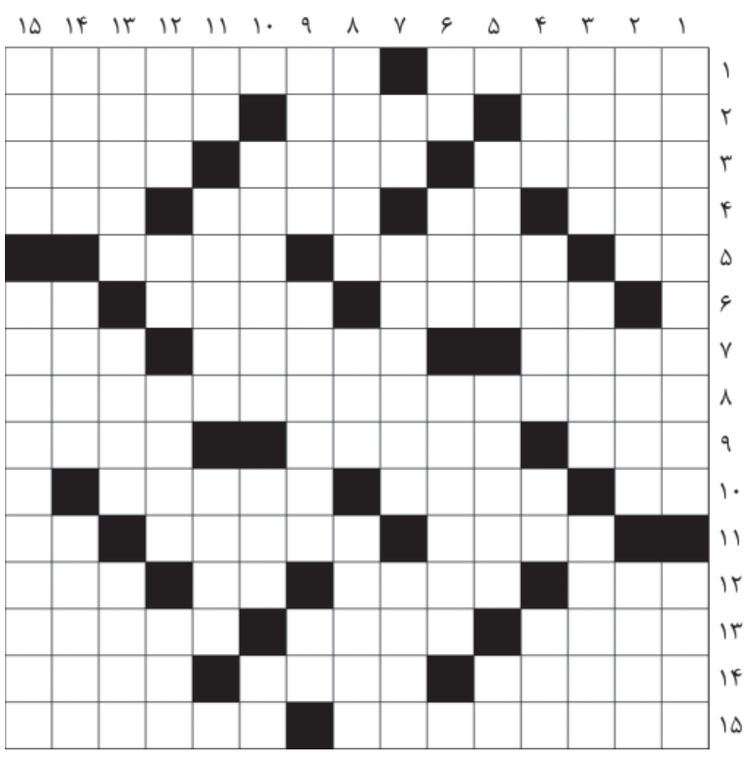
جدول ویژه

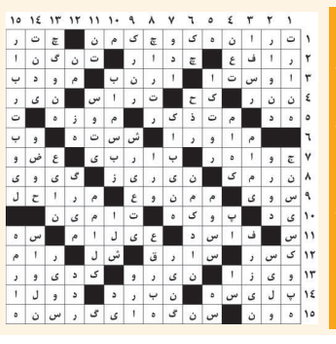
افقی:

۱- بیماری مشترک انسان و دام - کارگردان فیلم «مریض» (۲۰۲۲)
۲- رونده - قرض - نقاش تابلوی «دسته گل بهاره»
۳- آکندگی معده - تیغ موکت‌بُری - خوراک روزه‌داری
۴- سره - منفرد - غلاف شمشیر - برکت سفره
۵- همسر مرد - تعمیر ساختمان - رسم مغولی
۶- معالجه - بخشی از طیف رنگ سرخ - کتف
۷- سریال کیومرث پوراحمد - اسم دخترانه - از مزه ها
۸- اثر «تومازو لاندولفی»
۹- واحد فشار برق - کاخ باستانی اروپا - شلتوک
۱۰- برکت برنج - هر نوع گیاه خوردنی - دارا بودن
۱۱- زبانه آتش - نقاش تابلوی «سیب‌زمینی‌خورها» - خون
۱۲- یکی از مارک‌های خودرو مربوط به کرایسلر - تهی - پرچانگی - ناب
۱۳- ردیف - فرود آینده - اسم پسرانه
۱۴- فاقد آرامش - کشوری در قاره آفریقا - برج سوم
۱۵- شیرینی محلی گیلان - رده‌ای از جانداران بی‌مهره دریایی

عمودی:

۱- از قطعات الکترونیکی - صدای زنگ
۲- با «فلان» آید - اتومبیلرانی - جناح لشکر
۳- یار «منظم» - کنده‌کاری چوب - کامپیوتر بدون کیس
۴- نخست - بی‌ادب - عددی یک رقمی - مرغ استخوان‌خوار
۵- الهه عقل - کیفر اداری - دخترک کارتونی
۶- شهر مصر قدیم - مقعر - سرحددار
۷- راندن بی‌ادبانه - مددرسانی - ناگزیر
۸- بین‌المللی - نوشته‌های آریاییان - شهر کیوی
۹- فناوری اطلاعات - مبارزه کردن - گام یک پا
۱۰- مجانی - فاضلاب - رمق آخر
۱۱- ضد «هیچ» - روزنامه «اسپانیا» - بلوا
۱۲- خو گرفتن - تصدیق ایتالیایی - فیلم رحیم بهبودی‌فر - بدگویی در شعر
۱۳- از حواریون - حرکت - نام کوچک «گودرزی» بازیگر آقا
۱۴- پزشک انقلابی فرانسه - تباهی‌ها - کشیدگی
۱۵- طلایی - رمان معمایی «لی چایلد»



حل جدول عادی شماره ۸۳۹۰

حل جدول ویژه شماره ۸۳۹۰