

گزارش «ایران» از قهوه و نوشیدنی سبزی که این روزها محبوبیت زیادی پیدا کرده‌اند

«ماچا» همان چای سبز است؛ با رنگ اضافه!

گزارش

مجدله جعفری

گروه اجتماعی

تصاویر لاته سبز، ماکیاتو، امریکانو، بیستنی ماچا و دسرهای زمردی‌رنگ با جذایبت بصری بالا، این روزها فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی را پر کرده است. انگار چای سر صبح دیگر معنایی ندارد؛ اگر می‌خواهیم روزی متفاوت داشته باشیم، باید صبح‌سان را با یکی از این نوشیدنی‌ها شروع کنیم؛ نوشیدنی‌های لوکسی که حس خاص بودن را به مصرف‌کنندگان القا می‌کنند. گاهی هم این نوع محصولات آنقدر میان مردم محبوب می‌شوند که با افزایش قیمت یا کمبود روبه‌رو می‌شوند. به گفته دکتر عبدالرضا نوروزی، قیمت جهانی قهوه به دلیل افزایش مصرف ایرانی‌ها طی سه سال گذشته ۱۵ درصد گران‌تر شده است.

دکتر عبدالرضا نوروزی، متخصص تغذیه و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران با بیان اینکه قهوه یکی از قدیمی‌ترین نوشیدنی‌های تاریخ است، می‌گوید: «تاریخچه قهوه به حدود سه هزار سال پیش می‌رسد. قهوه از نظر نژادی دو دسته دارد؛ قهوه عربیکا که برای مناطق یمن و اتیوپی است و قهوه روبوستا که نژادی آمریکایی دارد. قهوه عربیکا معمولاً مزه شیرین‌تری دارد اما اسیدیته و کافئین آن کمتر است. قهوه روبوستا تیره‌رنگ است و کافئین بیشتری دارد و به طور کلی قهوه ارزان‌قیمت‌تری است به این دلیل که هر درخت قهوه روبوستا سه‌ه نیم برابر بیشتر از درخت قهوه عربیکا باردهی دارد.»

اگر کتاب تاریخ قهوه در ایران را بخوانید، متوجه می‌شوید مصرف قهوه در ایران بسیار شایع بوده و اینکه گفته می‌شود فرهنگ کافی‌شاپ یا قهوه‌خانه جدید است، اصلاً درست نیست. دکتر نوروزی با اشاره به این موضوع می‌گوید: «مصرف قهوه از دوران صفویه در ایران وجود داشته، اما در دوران قاجاریه در کل دنیا و همچنین ایران، نوشیدنی دیگری به نام «چای» به سرعت وارد بازار مصرف می‌شود. یکی از مزایای این نوشیدنی جدید، قیمت ارزان‌تر نسبت به قهوه

دارد؛ آنتی‌اکسیدان‌های قوی که برای خنثی‌سازی بدن از هوای آلوده و کمک به وضعیت قلب و عروق بسیار کارایی دارد. رنگ قهوه‌ای دانه‌های قهوه نشانه وجود آنتی‌اکسیدان است، به همین دلیل قهوه را به عنوان نوشیدنی فراسودمند نامگذاری می‌کنند.» کافئین، ماده دیگر قهوه است که ضرورت مصرف آن را دوجندان می‌کند. این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران در این باره توضیح می‌دهد: «کافئین ماده محرکی است که مغز انسان برای آن گیرنده دارد. وقتی مغز، کافئین را دریافت می‌کند و همین فرآیند باعث می‌شود حس انرژی و آرامش بیشتری در سیستم عصبی ایجاد شود. همچنین نوشیدن قهوه یا افزایش ضربب هوشیاری مغز و با تنگ‌تر شدن مردمک‌های چشم، سبب بینایی بهتر چشم هم می‌شود. اما همین انتقال انرژی می‌تواند سبب افزایش ضربان قلب و خون‌رسانی بیشتر به عضلات بدن شود. به همین دلیل برخی از مردم با خوردن قهوه می‌گویند دچار تپش قلب می‌شوند. این افراد نسبت به کافئین قهوه حساسیت دارند و توصیه می‌شود کمتر قهوه مصرف کنند.»

قهوه، نوشیدنی فراسودمند

دکتر نوروزی درباره فواید قهوه و چای می‌گوید: «اگر بخواهم به زبان ساده در مورد این دو نوشیدنی برطرفدار بگویم، خداوند چای و قهوه را برای کمک به انسان‌ها آفریده است. برای اینکه انسان‌ها مداوم در حال تلاش و فعالیت هستند، نیاز به مصرف مواد و خوراکی‌ای دارند که انرژی کافی را تا پایان شب به آنها بدهد و چای و قهوه در بدن انسان مثل مواد انرژی‌زا و دوپینگ عمل می‌کند. مواد عمده تشکیل‌دهنده نوشیدنی قهوه، آب است و قهوه دارای مواد مغذی است که اثرات بسیاری در سلامتی افراد

قهوه برای شوخی و سرگرمی حتی فال هم می‌گیرند. حالا همین قهوه برای اینکه در آب حل شود، باید مرحله‌ای را طی کند که در اصطلاح «آگیری» می‌گویند. یعنی قهوه را فریزر کرده بعد آگیری می‌کنند. این فرآیند سبب تغییراتی در ساختار قهوه می‌شود که نتیجه آن قهوه فوری است؛ قهوه‌ای که به راحتی بدون نیاز به دم گذاشتن در یک لیوان آب حل می‌شود. همان طور که از اسمش پیداست، قهوه فوری و برای رفع نیاز کردن است به همین دلیل کیفیت پایینی دارد، اما باز هم دارای خواص خوب قهوه مثل آنتی‌اکسیدان‌ها و کافئین است. آنچه قهوه فوری را بد نشان می‌دهد، افزودن شیر خشک و شکر به این دسته از قهوه‌هاست که مصرف مداوم آن باعث قاقی و اضافه وزن می‌شود.»

مصرف قهوه در ایران و افزایش قیمت جهانی

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران درباره افزایش مصرف قهوه در ایران طی چند سال گذشته می‌گوید: «واردات قهوه در کشور از سال ۱۳۹۹ تا ۱۴۰۳ از چهل هزار تن به بیش از ۱۵۰ هزار تن رسیده که دلیل آن اقبال مردم و افزایش مصرف قهوه در ایران است. براساس گزارش رسمی سازمان فائو (سازمان خواربار و کشاورزی ملل متحد) قیمت جهانی قهوه حدود ۱۵ درصد رشد پیدا کرده که یکی از دلایل رشد قیمتی، افزایش مصرفش در ایران است. مصرف قهوه خالی یا همراه با شیر حتی اگر طی روز چند فنجان یا لیوان قهوه هم بنوشیم مشکلی برایمان ایجاد نمی‌کند. حالا اگر افراد با خوردن قهوه دچار کم‌خوابی می‌شوند، توصیه می‌کنیم از ساعت ۶ عصر به بعد قهوه نخورند تا مشکلی در روند خواب پیدا نکنند.»

کافئین قهوه دو برابر چای است

دکتر نوروزی با اشاره به اینکه کافئین قهوه دو برابر چای است، می‌گوید: «در



●●
ماچا
نه‌تنها یک
نوشیدنی،
بلکه نمادی از
سبک زندگی
مدرن و
سلامت‌محور
شده، اما در
واقعیت چای
ماچا همان
چای سبز
است که در
سایه رشد
داده شده
است

باشد. با فرآیندی که روی این نوع برگ چای انجام می‌شود، پودر نرمی شکل می‌گیرد که حلال آب است و زاپنی‌ها آن را «ماچا» می‌نامند و خواصش همان خواص چای سبز است.»

دکتر نوروزی با بیان اینکه این چای به دلیل کندی رشدی که دارد، گران‌قیمت است، می‌گوید: «۹۵ درصد چای که به عنوان ماچا در دسترس ماست، چای سبز خودمان است که رنگ خوراکی به آن اضافه می‌کنند تا سبزتر و شبیه چای ماچا ژاپنی به نظر برسد. اما به طور کلی ماچا به عنوان چای سبز برای سلامتی مفید است و حتی می‌توان همراه قهوه هم نوشید. اگر دیده‌ای که در کنار ماچا به شکل برگ است، با چیدن برگ‌ها و فرآیندی که روی آن انجام می‌شود، انواع چای شکل می‌گیرد. اگر فراوری کمتری در برگ چای انجام شود، تبدیل به چای سبز می‌شود. حالا کشور ژاپن برخی از این برگ‌های چای را در سایه و با نور کم کشت می‌کند و به همین دلیل رشد کند و با بازشی کمتری دارد. همین خصیصه سبب شده رنگ سبز خوش‌رنگی هم داشته

بچه‌های ۹ یا ۱۰ ساله را به خوردن چای و قهوه عادت دهیم، بسیار اشتباه است.»

چای معروف ژاپنی همان چای سبز است

از منوی کافه‌های لوکس تهران تا پست‌های اینستاگرامی و ویدیوهای مجازی، ماچا نه‌تنها یک نوشیدنی، بلکه نمادی از سبک زندگی مدرن و سلامت‌محور شده، اما در واقعیت چای ماچا همان چای سبز است که در سایه رشد داده شده است. این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران درباره تبلیغات بلاگرها از خواص این چای ژاپنی می‌گوید: «گیاه چای به شکل برگ است، با چیدن برگ‌ها و فرآیندی که روی آن انجام می‌شود، انواع چای شکل می‌گیرد. اگر فراوری کمتری در برگ چای انجام شود، تبدیل به چای سبز می‌شود. حالا کشور ژاپن برخی از این برگ‌های چای را در سایه و با نور کم کشت می‌کند و به همین دلیل رشد کند و با بازشی کمتری دارد. همین خصیصه سبب شده رنگ سبز خوش‌رنگی هم داشته

نایب رئیس انجمن فیزیوتراپی ایران:

وزن کوله‌پشتی نباید بیش از ۱۰ درصد وزن دانش آموز باشد

از عرض بدن کودک بیشتر باشد و انتهای کوله نباید پایین‌تر از گودی کمر قرار بگیرد.»

کوله روی یک شانه قرار نگیرد

کوله‌پشتی نامناسب حتی ممکن است به رشد کودک هم آسیب بزند. دکتر مودن‌زاده با بیان اینکه در سنین کودکی و نوجوانی غشروف رشد در ستون فقرات باز است، می‌گوید: «کودکان مدرسه‌ای در سنین رشد قرار دارند و نباید فشاری حتی از طریق کوله‌پشتی به آنها وارد شود. بسیاری از دانش‌آموزان کوله‌پشتی را روی یک شانه قرار می‌دهند که کار اشتباهی است و به مرور زمان باعث فشار نامتقارن به ستون فقرات می‌شود.»

نایب رئیس انجمن فیزیوتراپی ایران با بیان اینکه استفاده نامناسب از کوله‌پشتی می‌تواند آسیب به ستون فقرات دانش‌آموز را تشدید کند، توضیح می‌دهد: «یک‌طرفه استفاده کردن از کوله انحراف جانبی در بدن ایجاد می‌کند، همچنین فشار زیاد به غشروف رشد و عضله، یکی از دیگر از آسیب‌های استفاده نادرست از کوله است که منجر به گرفتگی عضله می‌شود. این آسیب‌ها در بلندمدت می‌تواند عوارضی مثل درد ناحیه کمر و محدودیت حرکتی برای دانش‌آموزان ایجاد کند. با رعایت نکاتی که گفته شد، می‌توان از بروز آسیب‌های جبران‌ناپذیر به بدن دانش‌آموز جلوگیری کرد تا سال‌ها تحصیلی برای فرزندان‌مان به دور از درد و خستگی و آسیب‌های جسمانی باشد.»



مدام به کمر کودک ضربه وارد نکند.»

توجه ویژه به عرض و طول کوله‌پشتی

وزن کوله‌پشتی یا کیف دانش‌آموزان هم مورد دیگری است که باید به آن توجه شود. او درباره وزن مناسب کوله‌پشتی برای دانش‌آموزان توضیح می‌دهد: «میزان وزن کوله‌پشتی نباید بیشتر از ۱۰ درصد از وزن بدن کودک باشد. همچنین کیف نباید بسیار سنگین باشد تا در بلندمدت به کمر و کتف دانش‌آموز آسیب وارد نکند.» نایب رئیس انجمن فیزیوتراپی ایران با اشاره به محتوای اضافه کوله‌پشتی می‌گوید: «این روزها وسایل و لوازم تحریر کودکان، بسیار متنوع و حجیم شده‌اند، به همین دلیل فضای بسیاری از کیف یا کوله‌پشتی را اشغال می‌کنند. پدر و مادرها باید توجه داشته باشند کودکان باید ۹ ماه این وسایل را حمل کنند و نباید به علت زیاد بودن وسایل، کیف نامناسب و بزرگ‌تر از جثه دانش‌آموز برایش انتخاب کنند تا وسایلش را جا دهد، بلکه باید با انتخاب لوازم و تحریر مناسب و کم‌جسم، کوله‌ای مناسب با وزن فرزندان‌شان برای شروع مدارس آماده کنند. همچنین کیف کوله‌پشتی‌ای برای کودکان مناسب است که پشت آن نرم و دارای بالشکت بوده و در ناحیه کمر برجستگی نرمی داشته باشد تا از تشدید گودی کمر جلوگیری کند، همچنین ابعاد و اندازه کوله باید متناسب با قد دانش‌آموز باشد. یعنی عرض کوله نباید

گروه اجتماعی/ چند روز دیگر سرو کله کودکانی که کوله‌های سنگین به دوش دارند در کوچه و خیابان‌های شهر پیدا می‌شود. کوله‌های بزرگ و سنگینی که ممکن است هیچ هوشوانی‌ای با استخوان‌بندی، سن و سال و جثه کودکان نداشته باشد. درد کمر، کتف و ستون فقرات در دانش‌آموزان یکی از نشانه‌های استفاده از کوله‌پشتی غیراستاندارد و سنگین است. وقتی کوله‌پشتی سنگین باشد، کودک بیش از حد کمر را قوس‌دار کرده یا سرو تنه را به جلو خم می‌کند تا بتواند وزن آن را تحمل کند. علاوه بر این، ممکن است پشت کودک بیش از حد به عقب کشیده شده و گودی کمر او زیاد شود. بنابراین به علت باز بودن صفحات رشد، وضعیت بدنی او به شکل نامناسبی تغییر می‌کند.

با این اوصاف تعداد دانش‌آموزانی که با کوله‌های سنگین و نامناسب و با حالتی خمیده راهی مدرسه می‌شوند، کم نیست. این وضعیت فشار نامتعاری به ستون فقرات، عضلات پشت و شانه آنها وارد می‌کند که در بلندمدت می‌تواند منجر به ناهنجاری‌های قاعتهی مانند قوز پشت، انحنای غیرطبیعی ستون فقرات و کمر دردهای مزمن شود. دکتر احمد مودن‌زاده، نایب رئیس انجمن فیزیوتراپی ایران با تأکید این موضوع درباره کیف و کوله‌پشتی مناسب برای دانش‌آموزان می‌گوید: «توصیه می‌شود کیف مدرسه کودکان به شکل کوله‌پشتی باشد. کوله‌پشتی‌ای که هر دو سمت روی ستون فقرات تنظیم شود و میزان ارتفاع کیف هم از ستون فقرات کودک پایین‌تر نباشد، یعنی اندازه کوله‌پشتی از شانه‌ها تا انتهای کمر باشد؛ همچنین اندازه و ارتفاع آن نباید خیلی بلند باشد و حتماً باید بندهای آن کامل روی کمر و کتف کودک تثبیت شود و فاصله زیادی با کمر نداشته باشد. کوله‌پشتی‌هایی که بندهای باریک دارند فشار زیادی به شانه‌های کودک وارد می‌کنند، بنابراین بند استاندارد باید بین پنج تا هفت سانتی‌متر باشد. همچنین بهتر است کوله، بندی در کمر داشته باشد تا روی کمر کودک قفل شود و حین راه رفتن

غفلت از توسعه فرهنگی

یکی از ریشه‌های اساسی گسترش تجرد، غفلت از توسعه فرهنگی است. این‌را زبانی می‌گوید و معتقد است که در ایران توسعه عمدتاً به موضوع اقتصادی خلاصه و به عنوان مثال داشتن ریل راه‌آهن، باشگاه ورزشی و سرانه بهداشتی معیار پیشرفت شد. چون توسعه دیگر نه یک هدف، بلکه یک ضرورت به شمار می‌رود، چرا که قضیه چنین طرح شده است که اگر توسعه پیدا نکنیم، به یک کشور عقب‌مانده در منطقه تبدیل می‌شویم و کشورهای اطراف از ما پیشی می‌گیرند و این باعث خواهد شد که مردم از این وضعیت ناراضی باشند. در مقابل اما توسعه فرهنگی و اجتماعی کمتر جدی گرفته شده است و نتیجه این رویکرد، نسلی است که مهارت کافی برای برقراری روابط سالم و پایدار ندارد. او به بحران آموزش و پرورش نیز اشاره می‌کند: «در بعضی مدارس به جای کتاب، نمونه‌سؤال را محور قرار داده‌ایم یا در بعضی از دانشگاه‌ها، جزوه جای کتاب را گرفته و در حوزه فرهنگ عمومی هم تیراز کتاب و فروش به سینما کاهش یافته است. این شرایط باعث می‌شود، نسل جدید نتواند با جهان تازه احساسات و روابط اجتماعی آشنا شود.» به باور زبانی، خانواده‌هسته‌ای برای بقا نیازمند اجتماع محلی منسجم است؛ چیزی که در شهرهای ایران به‌سختی یافت می‌شود. او توضیح می‌دهد: «نرخ بالای آجاره‌نشینی و جابه‌جایی‌های مکرر باعث شده همسایگی پایدار شکل نگیرد. در چنین شرایطی، شهرک‌ها بیشتر شبیه پانسیون و کمپ هستند تا محله؛ محیطی ناسالم برای زندگی خانوادگی اما مطلوب برای زندگی مجردی.»

تجرد قطعی، شاخصی هشداردهنده برای آینده جمعیت

زبانی هشدار می‌دهد که تجرد قطعی فقط یک انتخاب فردی نیست بلکه تبعات گسترده‌ای برای جامعه دارد، او می‌گوید: «وقتی جوان نتواند به بلوغ برسد، پیامد آن افزایش طلاق و طوالاتی شدن دوره جوانی است. جامعه ایرانی همواره خانواده را به‌عنوان نهادی مقدس و وسیله تداوم تاریخی خود می‌دیده است. اما امروز نگاه قدسی و ارزشی به خانواده قدری کمرنگ شده است. وقتی مهارت و سرمایه وجود ندارد، افراد به‌راحتی از این نهاد فاصله می‌گیرند. تجرد قطعی صرفاً یک آمار نیست، آخرین شاخص آمارها هشدار می‌دهد که جامعه ایرانی در سطوح اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی دچار بحران شده است. اگر سیاست‌گذاری‌ها متناسب با این شرایط اصلاح نشود، باید انتظار بحران‌های بزرگ‌تری در حوزه جمعیت و خانواده داشته باشیم. سیاست‌گذاران باید علاوه بر برطرف کردن موانع اقتصادی، در زمینه‌های فرهنگی، آموزشی و اجتماعی نیز سرمایه‌گذاری کنند تا نسل جوان بتواند هم مهارت‌های لازم برای زندگی خانوادگی را کسب کند و هم در مسیر تشکیل خانواده و تداوم جامعه ایرانی گام بریزد. چون آمارهای رسمی از یک سو و تحلیل‌های کارشناسی از سوی دیگر نشان می‌دهد که تجرد قطعی دیگر یک مسأله فردی یا گذرا نیست.»



مهسا قوی قلب/ آخرین آمارهای ارائه شده از سوی معاونت امور جوانان وزارت ورزش و جوانان در شهریورماه سال جاری نشان می‌دهد که ۱۴ درصد زنان و ۴ درصد مردان بالای ۴۵ سال در ایران هرگز ازدواج نکرده‌اند، رقمی که از روند رو به رشد تجرد قطعی حکایت دارد. از سوی دیگر، در میان جمعیت زیر ۴۵ سال حدود ۹.۵ میلیون مرد (بالای ۱۵ سال تا ۴۵ سال) و ۷.۵ میلیون زن (بالای ۱۳ سال تا ۴۵ سال) نیز هرگز رخت عروسی بر تن نکرده‌اند. همچنین طبق آمار معاونت امور جوانان، نرخ ازدواج از ۴.۲۵ درصد در سال ۱۴۰۱ به ۳.۸۵ درصد در سال ۱۴۰۲ کاهش یافته است. وضعیتی که به گفته کارشناسان زنگ خطر جدی برای آینده جمعیت و تداوم جمعیتی جامعه ایرانی به شمار می‌رود.

محمد زبانی، جامعه‌شناس و پژوهشگر اجتماعی با اشاره به اینکه برای فهم مسأله تجرد قطعی باید ابتدا به تاریخچه خانواده در کشور نگاه کرد، به «ایران» می‌گوید: «خانواده یک ساختار تاریخی است. در گذشته در جوامع روستایی و عشایری، پیوندهای خانوادگی گسترده و طایفه‌ای برقرار بود و همین شبکه حمایتی، جوانان را در مسیر ازدواج و تشکیل زندگی یاری می‌کرد اما با شکل‌گیری جامعه شهری جدید، خانواده هسته‌ای جایگزین خانواده گسترده شد و آن پشتوانه جمعی به‌تدریج از بین رفت.»

به گفته این جامعه‌شناس، خانواده هسته‌ای در شهرهای بزرگ نمی‌تواند نقش حمایتی گسترده خانواده‌های سنتی را ایفا کند. او توضیح می‌دهد: «در نظام اجتماعی جدید، حمایت به عهده نهادهایی مثل دولت و سازمان‌های عمومی گذاشته شده است و آموزش، مسکن، مراکز مشاوره و حتی برنامه‌های پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی بر عهده آنها قرار دارد، اما این حمایت‌ها هم ناکافی و پراکنده است و پاسخگوی نیاز نسل جوان نیست.»

روابط عاطفی و خانوادگی را نیز پیچیده‌تر کرده است و می‌گوید: «مردم علاوه بر مسائل اقتصادی، درگیر حساسیت‌های عاطفی و فردی خاصی شده‌اند. همین وسواس‌ها باعث می‌شود شکل‌گیری رابطه پایدار دشوارتر شود.»