گوناگون

کلاهبردار بورس بین‌الملل به کشور مسترد شد

رئیس پلیس بین‌الملل از استرداد فردی به اتهام کلاهبرداری به مبلغ ۴۰ میلیارد ریال به کشور خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پلیس، سردار مجید کریمی روز یکشنبه در این باره اظهار کرد: بر اساس اعلام مرجع قضایی، فردی به اتهام کلاهبرداری از طریق جلب اعتماد شاکی در زمینه رمز ارز پس از عمل مجرمانه خود از کشور متواری می‌شود.

وی بیان کرد: در پی تحقیقات صورت گرفته مشخص شد، متهم به یکی از کشورهای منطقه متواری شده موضوع شناسایی، دستگیری و استرداد وی در دستور کار مأموران پلیس بین‌الملل فرماندهی انتظامی جمهوری اسلامی ایران قرار گرفت.

رئیس پلیس بین‌الملل فراجا ضمن هشدار به شهروندان برای اعتماد نکردن به افراد شیاد به ویژه در زمینه رمز ارزها در تشریح این خبر، افزود: این متهم چندی پیش خود را فعال در زمینه سرمایه گذاری در رمز ارز و بورس بین‌الملل به شاکی معرفی و می‌تواند اعتماد شاکی را جلب کند. سپس با هدف سرمایه گذاری شاکی در بورس بین‌الملل، اقدام به تصب برنامه‌های مربوطه در تلفن همراه و لپ تاپ وی کرده است اما در حین تصب این برنامه ها به رمز و شماره حساب شاکی دسترسی پیدا کرده و در فرصت مناسب اقدام به تخلیه حساب فرد شاکی به مبلغ ۴۰ میلیارد ریال می‌کند.

سردار کریمی خاطرنشان کرد: به موازات اقدامات بین‌المللی در جهت ردیابی متهم در کشورهای احتمالی محل تردد، اعلان قرمز صادره، به مبادی ذیربط داخلی تیز متعکس و شناسایی این شخص به صورت ویژه در کشورهای منطقه در دستور کار قرار گرفت و تهایتاً متهم در یکی از کشورهای همسایه شناسایی و دستگیر شد.

رئیس پلیس بین‌الملل فراجا ضمن اشاره به تلاش‌های بی وقفه صورت گرفته در این پلیس، بیان کرد: با هماهنگی صورت گرفته میان اینترپل تهران و اینترپل کشور مورد تظر، وی از طریق مرز بین‌المللی فرودگاه امام خمینی (ره) به کشور مسترد و برای ادامه روند رسیدگی به پرونده تحویل قوه قضائیه شد.

«غزه مظهر کارنامه سیاه حقوق بشری آمریکا» شعار امسال هفته افشای حقوق بشر آمریکایی

دبیر ستاد حقوق بشر قوه قضاییه گفت: «غزه مظهر کارنامه سیاه حقوق بشری آمریکا» به عنوان شعار هفته بازخوانی افشای حقوق بشر آمریکایی انتخاب شده است زیرا مستقیم رژیم آمریکا به طور کامل در این جنگ دخیل بوده و در همه ابعاد از رژیم صهیونیستی حمایت می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، کاظم غریب آبادی روز یکشنبه در نشست خبری بازخوانی وافشای حقوق بشر آمریکایی اظهار کرد: از روز چهارشنبه ۶ تیر برنامه‌های بازخوانی حقوق بشر را بازخوانی می کنیم و امسال آمادگی های خودجوش داوطلبانه ایجاد شده تا بازخوانی دقیق از جنایات رژیم آمریکا و آگاهی بخشی داخلی و بین المللی علیه اقدامات این رژیم صورت گیرد.

معاون بین الملل قوه قضاییه با بیان اینکه آمریکا در نقض حقوق بشر سایر کشورها و همچنین ملت خودش اقدامات بسیاری انجام داده و حجم جنایات این کشور بی سابقه است، ادامه داد: حقوق زنان و رنگین پوستان در آمریکا به شدت مورد نقض قرار گرفته و اقدامات ضد مردم سالاری در آمریکا برجسته است. غریب آبادی یادآور شد: رفتارهای وحشیانه پلیس آمریکا علیه دانشجویان و استادان دانشگاهی که می خواستند از غزه دفاع کنند، نشان از رفتارهای خشونت آمیز و جنایات آمریکاست. همچنین رژیم آمریکا اقدامات بسیاری علیه مردم ایران هم انجام داده و همچنان این رفتارهای ضد حقوق بشری ادامه دارد و همه باید بدانند که اقدامات ضد حقوق بشری ایران مانند اعمال تحریم‌ها به سردمداری آمریکا انجام می‌شود. وی افزود: برنامه‌های این هفته با آیین گرامیداشت شهدای هفتم تیر و همزمان با چهلم شهدای خدمت از روز ۴ تیر آغاز می‌شود.

دبیر ستاد حقوق بشر با بیان اینکه مبانی حقوق بشری غربی به هیچ وجه برای ما پذیرفته نیست گفت: غربی‌ها تلاش دارند سبک زندگی خود را بر سایر کشورها تحمیل کنند، بنابراین اولویت‌ها، هنجارها و استانداردهایی را که در زمینه حقوق بشری معرفی می‌کنند، مورد قبول سایر کشورهای جهان نیست. غریب‌آبادی افزود: ما نمی‌توانیم این مبانی را به عنوان مبانی مشترک و استانداردهای واحد در زمینه حقوق بشر بپذیریم. وی ادامه داد: در هفته قوه قضاییه موضوع غزه و جنایات رژیم صهیونیستی مورد توجه قرار گرفته است تا همه افراد با این جنایات آشنا شوند و اقدامات جنایت کارانه این رژیم که خود مدعی حقوق بشر است، بیشتر رسوا شود.

دبیر ستاد حقوق بشر در پاسخ به پرسشی مبنی بر دیدار مسئولان قضایی با رهبر انقلاب و نکات مورد توجه در این دیدار، توضیح داد: مواضع ما در حوزه حقوق بشر بسیار کلیدی است. تاکیدات رهبر انقلاب چراغ راهنمای ما در مقوله حقوق بشر است.

غریب آبادی ادامه داد: در حوزه حقوق بشر، مقام معظم رهبری تقدمای جدی بر حقوق بشر غربی وارد کردند و ایشان تاکید داشتند مبانی حقوق بشر غربی نباید مورد استناد قرار گیرد زیرا انتقادات جدی به آن داریم. وی همچنین درباره اینکه دولت کاتالا سپاه پاسداران را تروریست خوانده است، اظهار کرد: سپاه بخشی از نیروهای مسلح رسمی جمهوری اسلامی است. این نیروها در بخشی از حاکمیت کشور هستند و تروریست خواندن آنها بر خلاف اصول حقوق بین الملل محسوب می‌شود.

دبیر ستاد حقوق بشر با تاکید بر اینکه سپاه یک نیروی نظامی است، گفت: سپاه حافظ امنیت ملی و مرزهای ما و دستاورد های انقلاب اسلامی است و نقش بسیار کلیدی در سرکوب تروریست‌ها در منطقه را ایفا کرده است. وی خاطر نشان کرد: اگر می‌بینیم کشورهای منطقه در امنیت هستند و گروهک تروریستی داعش مهار شد، مدیون و مرهون اقدامات بخش‌هایی از سپاه و خون شهدا به ویژه شهید حاج قاسم سلیمانی هستیم.

غریب آبادی افزود: کاتالا کشوری است که بیشترین اقدام ضد حقوق بشری را بعد از آمریکا علیه ایران انجام داده است؛ پس از اینکه کاتالا با ایران روابط دیپلماتیک را قطع کرد، هیچ نمایندگی سیاسی در کاتالا نداریم و حجم وسیعی از ایرانیان در آنجا از خدمات کنسولی محروم هستند. وی ادامه داد: با این شرایط ایجاد شده، ایرانیان مقیم کاتالا برای شرکت در انتخابات ریاست جمهوری چگونه باید رأی دهند و با این وضع این سؤال مطرح می‌شود که آیا این اقدام کاتالا، ضد حقوق بشری است یا خیر. وی تاکید کرد: کاتالا کشوری است که هم از گروهک‌های تروریستی حمایت کرده و هم علیه مردم خود اقدامات ضد حقوق بشری انجام داده است و هر چند وقت یکبار اقدامات حقوق بشری علیه مردم بومی خود اعم از تجاوز به دانش آموزان را انجام می‌دهد.

دبیر ستاد حقوق بشر گفت: این اقدامات سیاسی کاتالا را محکوم می‌کنیم؛ اکنون کاتالا در حالی به رژیم صهیونیستی خوش خدمتی می‌کند که در این باید مقابل رژیم صهیونیستی بایستد.

زنان و خانواده

خزعلی تاکید کرد

لزوم ارتقاء فرهنگ اصیل ایرانی ـ اسلامی

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده با تاکید بر اینکه حفظ فرهنگ اصیل ایرانی ـ اسلامی که در دل آن بسیاری از ارزش‌ها، اخلاق مداری و تقدس خانواده وجود دارد باید به صورت جدی پشتیبانی شود اظهار کرد: در کنار ارتقاء این فرهنگ، باید نقص‌ها و آسیب‌ها مورد اصلاح و درمان قرار گیرد.

به گزارش پیام آشنا، انسیه خزعلی در توئیتی نوشت: حفظ فرهنگ اصیل ایرانی ـ اسلامی که در دل آن بسیاری از ارزش‌ها، اخلاق مداری و تقدس خانواده وجود دارد باید به صورت جدی پشتیبانی شود و در کنار ارتقاء آن، نقص‌ها و آسیب‌ها مورد اصلاح و درمان قرار گیرد.

وی در ادامه آورده است: جزیره قشم که به دلیل شرایط ویژه کسب و کار مردان، شکل و شمایل زنانه به خود گرفته است، از رویدادهایی با مشارکت خانوادها استقبال کرده و مردم خوب این منطقه برای حفظ و تحکیم خانواده و ارتقای سطح فرهنگ آن پای کار آمده‌اند.

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده نوشته است: کارگروه خانواده و بازی، خانواده و سلامت، خانواده و محیط زیست، خانواده و مهارت‌های زندگی با همکاری اداره کل ارشاد اسلامی در این جزیره فعال و از برنامه‌های خانواده محور پشتیبانی می‌کند.

افزایش ۶۰ درصدی داروخانه‌های مناطق کم برخوردار البرز در دولت سیزدهم

رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان البرز اعلام کرد: شمار داروخانه‌های مناطق کم برخوردار این استان با نگاه ویژه دولت سیزدهم ۶۰ درصد افزایش یافت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی البرز، شهرام صیادی روز یکشنبه در تشریح بخشی از اقدامات حوزه غذا و دارو در دولت سیزدهم در استان البرز افزود: افزایش ۶۰ درصدی صدور جواز تاسیس داروخانه در مناطق کم برخوردار استان موجب شد تا تعداد کل داروخانه‌های استان به ۵۷۲ واحد برسد.

وی ادامه داد: ۳۸۰ کمیسیون فنی و قانونی طی سه سال گذشته در استان البرز تشکیل شد که به صدور پروانه و مجوز برای حدود ۵۰ هزار واحد صنفی در عرصه غذا و دارو انجامده است.

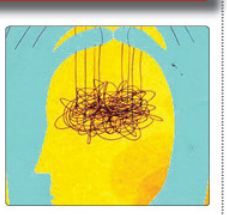
صیادی با بیان اینکه اکنون چهار و ۴۰۰ مرکز تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی البرز در بخش غذا و دارو هستند تصریح کرد: در دولت سیزدهم بازرسی‌های ۳۷ هزار بازرسی بهداشتی از این مراکز انجام شد.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی البرز افزود: در این مدت بیش از چهارهزار و ۵۰۰ گواهی بهداشت صادرات در البرز ارائه شده است.

وی با بیان اینکه حدود ۴۲ هزار آزمایش از نمونه‌های ارسالی به آزمایشگاه غذا و دارو استان همزمان با بازرسی‌های مختلف انجام شده است، گفت: سه هزار و ۶۰۰ مورد شکایت از محصولات غذایی و آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی، طبیعی، سنتی و مکمل و تجهیزات پزشکی مطابق با قوانین و ضوابط در البرز طی سه سال گذشته رسیدگی شده است.

تلنگر

زخم کاری روان‌شناس نماها به کودکان



چرا در مراجعه به روان‌شناس نماها بچه‌ها بیشتر در خطر هستند و چرا خانواده‌ها برای انتخاب مشاور به خصوص در شبکه‌های اجتماعی باید دقت بیشتری داشته باشند؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از خراسان، دسترسی راحت به شبکه‌های اجتماعی و والدینی که دغدغه سلامت روان فرزندشان را دارند، گاهی اوقات باعث می‌شود تا فرزند کودک یا نوجوان خود را به دست مشاورانی در فضای مجازی بسپارند که صلاحیت این کار را ندارند.

به تازگی، حمیدحقلشی رئیس کمیسیون پژوهش انجمن روان شناسی تربیتی ایران در یک برنامه تلویزیونی گفته: «عده‌ای هستند که یا ایسانس کشاوری یا رشته‌های غیرمرتبط با روان شناسی در فضای مجازی روان شناس می‌شوند. والدین باید در مقابل این روان شناس نماها بیش از گذشته مراقب فرزندان خودشان باشند. مثلا اگر فرزندی در آستانه تصمیم به خودکشی باشد و به چنین مشاورهایی مراجعه کند و اتفاقی تلخ بیفتد، چون آن فرد تحت نظارت هیچ سازمانی نیست، شکایت از او به این راحتی ها نخواهد بود» اما چرا در مراجعه به روان‌شناس نماها بچه‌ها بیشتر در خطر هستند و چرا خانواده‌ها برای انتخاب مشاور به خصوص در شبکه‌های اجتماعی باید دقت بیشتری داشته باشند؟

والدین به‌دنبال راهنمایی برای مسیر پر پیچ‌وخم تربیت فرزند

فراگیری صفحات کاری همه اصناف در فضای مجازی امکان عرضه و معرفی انواع خدمات را برای مخاطبان فراهم کرده است. در این میان صفحات تعدادی از مشاغل که استقبال بیشتری از آن‌ها شده و نیاز بیشتری به آن‌ها احساس می‌شود، بر مخاطب‌اثر تر از صفحات دیگر هستند. یکی از این مشاغل پرباز دید، روان شناسی و به ویژه روان شناسی کودک و نوجوان است. والدین مستاصل وبی‌تجربه صفحه به صفحه دنبال فردی می‌گردند که بتوانند آن‌ها را در این مسیر پر پیچ و خم تربیت فرزند همراهی کند.

مدارک لازم را حتما بررسی کنید

دراین میان روان شناس‌هایی یا عناوین پر طمطراق و بر زرق و برق والدین را مطمئن می‌کنند که فرد مد نظر خود را پیدا کرده‌اند و می‌توانند درباره مشکلات فرزند خود با آن‌ها مشورت کنند. غافل از این که حیطه روان شناسی به قدری در سال‌های اخیر بی‌نظارت و بدون چهارچوب شده است که هر کسی به خود اجازه اظهارنظر در این حیطه به خصوص در فضای مجازی را می‌دهد.

در این آشفته بازار کسی نمی‌تواند بر رفتارهای غیراصولی و مدارک غیرمربوط آن‌ها کنترلی داشته باشد. البته سایت سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره، فهرست مشاوران و روان‌شناسان دارای پروانه از این مرکز را منتشر کرده است.

اگر فردی که می‌خواهید به او مراجعه کنید، از این فهرست است، می‌تواند تا حد زیادی به تخصص او اعتماد کنید. در مقابل اگر فردی بدون پروانه خارج از مراکز مشاوره و به صورت فردی کار می‌کند، در کیفیت خدمات او تردید کنید و دست کم درباره تحصیلات او پرس‌وجوی دقیق‌تری داشته باشید.

نابودشدن آینده کودک با یک مشاوره غلط

همان طور که پزشکی از حساسیت ویژه‌ای برخوردار است و با جسم مردم سر و کار دارد و اندکی اشتباه می‌تواند صدمات جبران‌ناپذیری را به دنبال داشته باشد، روان شناسی هم با جان و روان انسان‌ها در ارتباط است ولی به دلیل این که تاثیرات آن قابل مشاهده نیست اهمیت آن کمتر انگاشته می‌شود.

در این میان روان شناسی کودک و نوجوان از حساسیت بیشتری هم برخوردار است؛ فرزندپروری‌های غیراصولی و برخوردهای اشتباه و راهنمایی‌های غلط کافی است تا آینده یک کودک دستخوش تغییر شود و شخصیت او به شیوه نادرستی شکل بگیرد.

بر همه حساس نوجوانی نیازمند مشاوری باتجربه و کارکشته است تا بتواند والدین و نوجوان را در مسیر پر فراز و نشیب نوجوانی هدایت و همراهی کند. تمام این موارد را به شکل گیری بی‌اعتمادی نسبت به قشر روان شناس و تغییر نظر مردم نسبت به این رشته اضافه کنید. وجود افراد سودجو و غیرحرفه‌ای صدمات جبران ناپذیر به آینده این رشته خواهد زد.

مشاورهای همه چیزدان مشکوک هستند

اگر مشاوری به شما معرفی شده یا یا او در ارتباط هستید که در زمینه انتخاب همسر، کار یا زوج‌ها، نوجوانان، کودکان، افسردگی و خلاصه همه چیز تخصص دارد، به انتخاب خود شک کنید. حوزه مشاوره و روان‌درمانی گستردگی زیادی دارد و کسی نمی‌تواند به تمام زمینه‌ها مسلط باشد. بر این میناگر ادعای کار در همه زمینه‌ها هست، احتمال ارائه خدمات با کیفیت پایین هم بیشتر است.

گول میزان فالوئرها را نخورید

در پایان تاکید مؤکد می‌کنیم که صرفا به صفحات اینستاگرامی و میزان فالوئرها بسنده نکرده و حتما نام روان شناس را در میان روان شناسان عضو سازمان روان شناسی و سازمان بهزیستی جست‌وجو کنید و اگر مشخصات آن‌ها در این سازمان‌ها وجود نداشت حتما از آن‌ها درباره مدرک و دانشگاه محل تحصیل سؤال کنید و جان و روان خود و فرزندان‌تان را بدون تحقیق و بررسی به آن‌ها نسپارید.

۲۳ همت از طلب مراکز درمانی از تامین اجتماعی تسویه شد

مدیرعامل سازمان تأمین اجتماعی از پرداخت بالغ بر ۲۳۰ هزار میلیارد ریال (۲۳ همت) از مطالبات مراکز درمانی طرف قرارداد با این سازمان خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، سازمان تأمین اجتماعی، میرهاشم موسوی با اشاره به این که پیش از این در مقاطعی شاهد تأخیرات چندین ماهه در بازپرداخت مطالبات مراکز طرف قرارداد سازمان تأمین اجتماعی بودیم، گفت: در دولت مردمی سیزدهم، در هر ماه شاهد پرداخت مطالبات جاری و بخشی از مطالبات انباشته مربوط به ماه‌های قبل مراکز طرف قرارداد بودیم و با پرداخت اخیر، سازمان تأمین اجتماعی در عمل در مورد بازپرداخت اسناد رسیدگی شده مراکز دانشگاهی به روز شده است.

وی افزود: در دولت شهید جمهور به‌واسطه تأدیه مناسب مطالبات سازمان تأمین اجتماعی از دولت که از مسیر واگذاری شرکت‌های مناسب انجام شد، شاهد اتفاقات و دستاوردهای بی‌سابقه‌ای در حوزه تأمین اجتماعی بودیم که از جمله می‌توان به حمایت بی‌نظیر این دولت از سازمان تأمین اجتماعی و فراهم شدن امکان تسویه ۱۰۶ هزار میلیارد تومان بدهی این سازمان به نظام بانکی اشاره کرد.

موسوی ادامه داد: اتفاق بی‌نظیر دیگر در این دولت تسویه همه مطالبات مراکز طرف قرارداد دولتی و دانشگاهی طرف قرارداد بر مبنای اسناد رسیدگی شده است که پرداخت این مطالبات با تجمیع منابع از بنجشنبه (۳۱ خرداد) آغاز شده است و ظرف چند روز آینده خاتمه می‌یابد.

مدیرعامل سازمان تأمین‌اجتماعی همچنین گفت: تسویه مطالبات مراکز طرف قرارداد به مبلغ ۲۳۰ هزار میلیارد ریال در تاریخ چندین ساله اخیر سازمان تأمین‌اجتماعی بی‌سابقه‌است.

به گفته مدیرعامل سازمان تامین اجتماعی، در این مرحله از پرداخت‌ها، ۱۲۵ هزار میلیارد ریال بدهی رسیدگی شده دانشگاه‌های علوم پزشکی به‌همراه ۵۰ هزار میلیارد ریال مطالبات مربوط به اسناد رسیدگی‌شده داروخانه‌ها و ۲۸۰۰ میلیارد ریال مطالبات قطعی‌شده طرح پزشک خانواده تسویه خواهد شد.

موسوی افزود: ۱۳ هزار و ۵۰۰ میلیارد ریال مطالبات اسناد رسیدگی‌شده مراکز دیالیز و ۴۴ هزار میلیارد ریال هم بابت ۴ ماه مطالبات بخش خصوصی طرف قرارداد نیز شامل پزشکان و مراکز پاراکلینیکی بخش خصوصی که اسناد آن رسیدگی شده، پرداخت می‌شود و از مطالبات بخش خصوصی طرف‌قرارداد عدد اندکی باقی مانده است که در ماه‌های آینده آن هم به‌روزرسانی خواهد شد.

مدیرعامل سازمان تأمین‌اجتماعی همچنین گفت: تأمین ۲۳۰ هزار میلیارد ریال برای تسویه مطالبات مراکز طرف قرارداد، کاری بسیار عظیم و بی‌سابقه است که در استمرار خدمات شهید جمهور و برای ارائه خدمات بهتر به مردم در حوزه سلامت و با همکاری ارزشمند دولت و سازمان برنامه و بودجه امکان پذیر شد.

وی ادامه داد: انتظار داریم دانشگاه‌های علوم پزشکی و داروخانه‌های طرف قرارداد نیز با این منابع دریافتی، بدهی‌های خود به شرکت‌های تولید و توزیع دارو را پرداخت کنند چراکه گردش مالی در حوزه تولید، توزیع و ارائه دارو، بسترساز ارائه خدمات بهتر به مردم و بیمه‌شدگان تأمین‌اجتماعی‌شود.

موسوی ابراز امیدواری کرد: دانشگاه‌های علوم پزشکی، بخشی از مطالبات پزشکان، پرستاران و سایر اعضای کادر زحمتکش سلامت را نیز پرداخت کنند تا انگیزه خدمت عالان سلامت به مردم تقویت شود.

قربونِ دَسِت، اون شیر آبُ ببند.

تازه های سلامت

کدام سبزیجات را نباید روزانه مصرف کرد؟

سبزیجات کالری کم و فیبر بالایی دارند. قند خون و دور کمر شما را کنترل کرده و همچنین دارای ویتامین‌ها، مواد معدنی و سایر مواد مغذی هستند که از بیماری‌هایی مانند بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان و دیابت جلوگیری می‌کنند. وزارت کشاورزی ایالات‌متحده توصیه کرد روزانه حداقل ۲ فنجان و تصفی سبزیجات مصرف کنید، به ویژه سبزیجاتی که سبز تیره، قرمز و نارنجی هستند.

به گزارش پیام آشنا در حالی که این میزان گزینه‌های زیادی برای دریافت سبزیجات روزانه در اختیار شما قرار می‌دهند، احتمالا برخی از آنها را بیشتر از بقیه ترجیح می‌دهید. سبزیجاتی مانند سیب‌زمینی، ذرت و گوجه‌فرنگی ممکن است به جای شلغم، چغندر یا ترجیح بیشتر در بشقاب‌های شام شما ظاهر شوند. آنها را دوست داشته باشید یا از آنها متنفر باشید بدانید که برخی از این سبزیجات ممکن است برای خوردن روزانه مناسب نباشند. برخی از سبزیجات می‌توانند التهاب را تشدید کنند، قند خون یا خطر ابتلا به سنگ کلیه را افزایش دهند.

سبزیجات سرشار از اکزالات خطر ابتلا به سنگ کلیه را افزایش می‌دهند اکزالات‌ها ترکیبات طبیعی هستند که در برخی از غذاها یافت می‌شوند و به مواد معدنی در بدن شما متصل می‌شوند و اگرچه لزوما مضر نیستند اما مقادیر بالای اکزالات می‌تواند برای افراد مبتلا به بیماری کلیوی یا سنگ کلیه مشکلاتی ایجاد کند. بیشتر سنگ‌های کلیه، سنگ‌های اکزالات کلسیمی هستند و زمانی ایجاد می‌شوند که اکزالات اضافی با کلسیم در کلیه‌ها متصل شود. سبزیجاتی که اکزالات بالایی دارند اسفناج، سیب‌زمینی و چغندر هستند. در صورت مصرف، آنتی‌بیوتیک‌ها اکزالات‌ها می‌توانند در سیستم گوارش شما تجمع کنند. آنتی‌بیوتیک‌ها نه تنها باتوزن‌ها را از بین می‌برند، بلکه باکتری‌های خوبی که از اکزالات تغذیه می‌کنند را نیز تولید خواهند کرد. این تجمع اکزالات‌ها می‌تواند جذب مواد معدنی حیاتی توسط بدن شما را محدود کند. اگر عاشق اسفناج یا سایر غذاهای سرشار از اکزالات هستید، پختن این غذاها می‌تواند این اکزالات‌ها را کاهش دهد. برای جلوگیری از سنگ کلیه اکزالات کلسیم غذاهای دارای اکزالات بالا را با غذاهای غنی از کلسیم ترکیب کنید. کلسیم موجود در وعده غذایی شما با اکزالات‌ها متصل می‌شود و قبل از رسیدن به کلیه‌ها از دستگاه گوارش شما عبور می‌کند.

سبزیجاتی که می‌توانند باعث التهاب یا افزایش قند خون شما شوند

برخی از افراد در هضم سبزیجات ثابت شده که دارای سمی به نام سولانین هستند، مشکل دارند و در صورت مصرف مقادیر زیاد آن، مشکلاتی برای آنان ایجاد می‌شود. سیب‌زمینی، گوجه‌فرنگی، بادمجان و فلفل همه ثابت شده هستند برای بیشتر افراد ثابت شده‌اند می‌توانند ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌های زیادی را فراهم کنند اما برای برخی از افراد مبتلا به بیماری‌های خودایمنی مانند بیماری التهابی روده، خوردن ثابت شده‌ها ممکن است عوارض جانبی خطرناکی برای تشدید علائم آنان داشته باشد. برخی از مردم همچنین بر این باورند که تایت شیدها باعث التهاب و درد آرتریت می‌شوند. اما بنابه آرتریت می‌گوید که تحقیقات کمی در مورد این ارتباط وجود دارد. افراد ممکن است نسبت به تایت شیدها حساسیت داشته باشند یا حساس باشند، بنابراین باید سعی کنند آنها را از رژیم غذایی خود حذف کنند تا دریابند آیا وضعیت آنها بهبود می‌یابد یا خیر. سبزیجات معمولا دارای شاخص گلیسمی (GI) پایینی هستند به این معنی که آهسته‌تر هضم و باعث افزایش کمتر قند خون می‌شوند. با این حال هویج، سیب‌زمینی و کدو تنبل می‌توانند شاخص گلیسمی بالاتری داشته باشند. هویج پخته دارای شاخص گلیسمی ۸۵، سیب‌زمینی آبپز ۷۰ و کدو تنبل پخته ۷۵ است. با این حال، هویج و کدو تنبل دارای بار گلیسمی پایینی هستند که میزان کربوهیدرات و اندازه سهم را با سرعت بالا بردن قند خون شما تعیین می‌کند نکته قابل توجه دیگر این است که سبزیجات خام جای خود را در سالادها و میان وعده‌ها دارند اما می‌توانند بر سلامت شما تاثیر متفی بگذارند. برخی از سبزیجات مانند سیب‌زمینی و بادمجان حاوی سمومی مانند سولانین هستند که پختن آن را از بین می‌برد. سبزیجات خام ممکن است حاوی باکتری‌های مضر مانند اشرشیاکالی (E coli) یا تخم کرم تواری مانند اسفناج باشند که می‌توانند باعث عفونت و مشکلات گوارشی شوند. پخت و پز نه تنها این خطرات را خنثی می‌کند، بلکه طعم آن را افزایش و هضم آنها را آسان می‌کند.

چه سبزیجاتی را نباید به صورت خام مصرف کرد؟

سیب‌زمینی خام حاوی سولانین، سم طبیعی است که در صورت مصرف زیاد می‌تواند مضر باشد و منجر به مشکلات گوارشی مانند استفراغ، اسهال و درد شکم شود. پختن سیب‌زمینی در دمای بالا، سولانین را تجزیه و خوردن آن را بی‌خطر می‌کند علاوه بر این، هضم سیب‌زمینی خام می‌تواند چالش برانگیز باشد و ممکن است منجر به تراخی تنفخ یا گرفتگی معده شود. بادمجان مانند سیب‌زمینی حاوی سولانین است که در صورت مصرف خام باعث تهوع، استفراغ و سایر مشکلات گوارشی می‌شود. پختن بادمجان نه تنها سولانین را از بین می‌برد، بلکه طعم و بافت آن را نیز بهتر می‌کند. کباب کردن یا تفت دادن روش‌های رایج پخت آن هستند. کلم بروکلی اگرچه مفیدی است و زمانی به راحتی هضم می‌شود که پخته شود. کمی بخارپز یا تفت دادن کلم بروکلی ارزش غذایی آن را حفظ می‌کند و همچنین خطر مشکلات گوارشی مانند گاز و نفخ معده را کاهش می‌دهد. با این حال، می‌توان آن را به صورت خام در مقادیر کم تیز مصرف کرد. اسفناج علیرغم فواید تغذیه‌ای که دارد، گاهی اوقات می‌تواند حامل باکتری اشرشیاکالی باشد که منجر به درد معده و سایر مشکلات گوارشی شود. پختن اسفناج از رشد باکتری اشرشیاکالی جلوگیری و همچنین مواد مغذی بیشتری را برای جذب بدن آزاد می‌کند. فلفل دلمه‌ای ممکن است گاهی اوقات عناصر تاملطیبی مانند باقی مانده‌های شیمیایی یا تخم کرم تواری را در دانه‌های خود ذخیره کند. پختن فلفل دلمه‌ای به کاهش این موارد کمک و مصرف آن را ایمن می‌کند. سبزیجات ذکرشده در بالا تمونه‌هایی از سبزیجاتی هستند که تبلید به طور خام مصرف شوند، بنابراین لازم است قبل از مصرف سبزی در مورد نحوه خوردن آن بیشتر تحقیق کنید.

منابع
https://www.healthshots.com
https://www.health.com