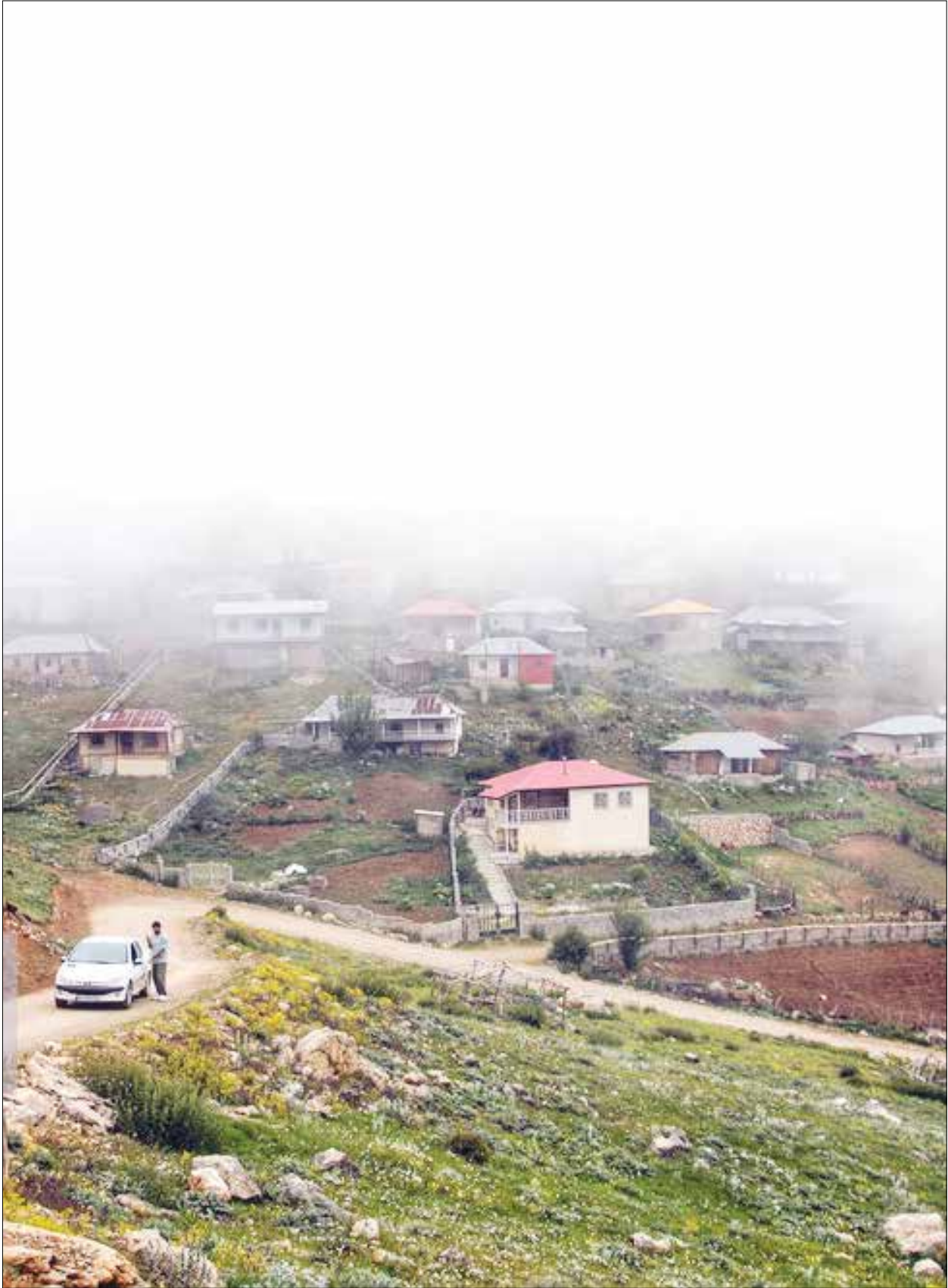




عکس: حسن عیسی‌پور / ایسنا

روستای «اسپرز» سوادکوه بر فراز ابرها



به گفته یک متخصص علوم و صنایع غذایی، هرچند سرشیر و خامه از شیر به دست می‌آیند اما به علت میزان چربی بیش از ۳۰ درصد در گروه چربی‌ها قرار می‌گیرند. به گزارش خبرآنلاین، دکتر محمد صادق عرب، متخصص علوم و صنایع غذایی در گفت‌وگو با خبرآنلاین می‌گوید: لبنیات سالم مثل شیر و ماست دارای پروتئین، کلسیم بالا و چربی کنترل‌شده هستند و در هرم غذایی در گروه لبنیات قرار دارند، اما هرچند سرشیر و خامه از شیر به دست می‌آیند ولی به علت میزان چربی بیش از ۳۰ درصد در گروه چربی‌ها قرار می‌گیرند.

سرشیر به‌صورت طبیعی پس از جوشاندن و خنک کردن شیر به دست می‌آید و شامل چربی، پروتئین و کمی آب است. اما خامه طی یک فرآیند صنعتی از جدا کردن بخش چربی شیر توسط دستگاه به دست می‌آید و درصد چربی آن دقیق‌تر، کنترل‌شده‌تر و یکنواخت‌تر است. سرشیر نسبت به خامه، میزان چربی و کالری بیشتری دارد و خامه به دلیل چربی کمتر و کنترل‌شده‌تر، راحت‌تر در رژیم‌های غذایی استفاده می‌شود. علاوه بر چربی، پروتئین و اندکی لاکتوز در این دو قرارورده، ویتامین‌های محلول در چربی مانند (A، D، E، K)، مقدار کمی کلسیم، پتاسیم و فسفر هم وجود دارد و نکته مهم این است که چربی موجود در این محصولات کمک به جذب این ویتامین‌ها در بدن می‌کند.

سرشیر صنعتی، سنتی یا خامه؟

سرشیر سنتی مستقیم از شیر طبیعی تهیه می‌شود ولی سرشیر صنعتی معمولاً از شیر استانداردشده و حرارت‌دیده تهیه می‌شود و استفاده از قوام‌دهنده در آن مجاز است. به‌طور کلی خامه صبحانه ۳۰-۲۵٪ چربی، خامه سبک ۱۸-۲۰٪ چربی، خامه قنادی ۳۵-۴۰٪ چربی و خامه‌های کم‌چرب مخصوص صنایع غذایی ۱۰-۱۲٪ چربی دارند و افراد مبتلا به چربی خون بالا، کبد چرب و بیماری‌های قلبی باید مصرف سرشیر و خامه را بسیار محدود یا قطع کنند، چون چربی‌های اشباع موجود در این محصولات می‌توانند سطح کلسترول و LDL خون را افزایش دهند. بد نیست بدانید خامه‌های قنادی در مقایسه با خامه صبحانه چربی بالاتر و قابلیت فرم‌دهی بیشتری دارند.

خامه سبک چیست؟

خامه سبک یعنی خامه‌ای با چربی کمتر از خامه معمول که میزان چربی آن زیر ۱۸ درصد است. اما سرشیر کم‌چرب تولید نمی‌شود، چون ماهیت سرشیر، چرب بودن آن است. خامه سبک اگر از برند معتبر و دارای استاندارد غذایی باشد می‌توان به‌طور کامل به برچسب تغذیه‌ای و کم‌چرب بودن آن اعتماد کرد. در صنعت، خامه کم‌چرب‌تر از خامه سبک هم داریم. خامه‌هایی با ۱۰-۱۲٪ چربی که برای مصارف خاص مثل تولید دسر کم‌کالری تولید می‌شوند.

چه کسانی مجاز به مصرف خامه و سرشیر هستند؟

کودکان سالم و در حال رشد بالای ۲ سال، نوجوانان لاغر اندام و افراد با نیاز انرژی بالا مثل سالمندان دچار سوءتغذیه از این جمله‌اند. همچنین ورزشکارانی که نیاز به کالری و ساخت عضله دارند (بدنسازان) می‌توانند از خامه و سرشیر استفاده کنند، ولی برای ورزشکاران رشته‌های سرعتی یا استقامتی توصیه نمی‌شود. در بارداری، مصرف متعادل خامه یا سرشیر مشکلی ندارد اما باید مراقب افزایش وزن کنترل‌نشده باشند. سرشیر و خامه محصولات پرارزش اما پرچربی هستند که باید بسته به سن، وضعیت سلامتی، نیاز تغذیه‌ای و شرایط بدنی با دقت مصرف شوند.

نگهداری در فریزر

خامه و سرشیر را می‌توان برای ۲ تا ۳ ماه در فریزر نگهداری کرد. اما بافت آن‌ها ممکن است بعد از یخ‌زدایی کمی آبکی و دارای آب‌اندازی شود. از عوارض مصرف خامه و سرشیر فاسد می‌توان به مسمومیت غذایی یا عوارضی همچون تهوع، استفراغ و اسهال شدید اشاره کرد.

هنسی ونوم F۵ رولوشن LF؛ هیولای ۲۰۳۰اسب بخار با گیربکس دستی!



ونوم F۵ رولوشن LF، یک نمونهٔ تک ساخت با قدرت ۲۰۳۱ اسب بخار و گیربکس دستی، سرآغاز بخش سفارشی جدید هنسی بنام ماوریک است. این هیولای بی‌همتا با قدرتی سرسام‌آور و گیربکس دستی، مهندسی و هنر را به سطحی جدید ارتقا داده است. این خودرو به‌افتخار سفارش‌دهنده‌اش، لویی فلوری، کارآفرین و کلکسیونر آمریکایی، LF نام گرفته است. ونوم F۵ رولوشن LF بر پایه مدل استاندارد ونوم F۵ شکل گرفته اما تقریباً در تمام بخش‌ها پروژهٔ بخش جدید سفارش‌های ویژه این شرکت با نام ماوریک است. این هیولای بی‌همتا با قدرتی سرسام‌آور و گیربکس دستی، مهندسی و هنر را به سطحی جدید ارتقا داده است. این خودرو به‌افتخار سفارش‌دهنده‌اش، لویی فلوری، کارآفرین و کلکسیونر آمریکایی، LF نام گرفته است. ونوم F۵ رولوشن LF بر پایه مدل استاندارد ونوم F۵ شکل گرفته اما تقریباً در تمام بخش‌ها پروژهٔ بخش جدید سفارش‌های ویژه این شرکت با نام ماوریک است. این هیولای بی‌همتا با قدرتی سرسام‌آور و گیربکس دستی، مهندسی و هنر را به سطحی جدید ارتقا داده است. این خودرو به‌افتخار سفارش‌دهنده‌اش، لویی فلوری، کارآفرین و کلکسیونر آمریکایی، LF نام گرفته است. ونوم F۵ رولوشن LF بر پایه مدل استاندارد ونوم F۵ شکل گرفته اما تقریباً در تمام بخش‌ها پروژهٔ بخش جدید سفارش‌های ویژه این شرکت با نام ماوریک است.

اسب بخار و گیربکس دستی، سرآغاز بخش سفارشی جدید هنسی بنام ماوریک است.

شرکت هنسی در جریان رویداد هفته اتومبیل موتوری از افراطی‌ترین محصول تاریخ خود پرده برداشت. این خودرو که ونوم F۵ رولوشن LF نام دارد، یک هاپرکار تک ساخت و اولین

آلزایمر یکی از شایع‌ترین بیماری‌های عصبی است که با کاهش تدریجی حافظه و توانایی‌های ذهنی، کیفیت زندگی میلیون‌ها نفر را تهدید می‌کند. محققان در مطالعه‌ای تازه، به بررسی راهکارهایی طبیعی برای مقابله با این بیماری پرداخته‌اند.

به گزارش ایسنا، آلزایمر بیماری مزمنی است که در اثر تغییرات پیچیده در مغز رخ می‌دهد و هنوز درمان قطعی برای آن پیدا نشده است. این بیماری نخستین بار در اوایل قرن بیستم توسط پزشک آلمانی آلویز آلزایمر معرفی شد و امروزه بیش از ۳۵ میلیون نفر در سراسر جهان با آن زندگی می‌کنند. افزایش سن، مهم‌ترین عامل خطر ابتلا به آلزایمر به شمار می‌رود و پس از ۶۵ سالگی، احتمال بروز آن به‌طور قابل توجهی بیشتر می‌شود. تجمع غیرعادی پروتئین‌هایی به نام آمیلوئید بتا و تائو در سلول‌های عصبی، از دلایل اصلی آسیب دیدن این سلول‌هاست. علائمی مانند فراموشی، افسردگی، اضطراب و تغییرات شخصیتی از جمله پیامدهای این بیماری هستند که نه تنها فرد بلکه خانواده او را نیز تحت فشار قرار می‌دهند.

در سال‌های اخیر پژوهش‌های فراوانی نشان داده‌اند که سبک زندگی، به ویژه میزان فعالیت بدنی و تغذیه، در کاهش

بازطراحی شده است.

این خودروی روباز از یک کپیج آیرودینامیک متمرکز بر پیست بهره می‌برد که پیش‌نمایشی از مدل آینده F۵ اوولوشن است. قلب تپندهٔ این اثر هنری، نسخه‌ای بهینه‌سازی‌شده از پیشرانۀ ۶.۶ لیتر V۱۸ توئین توربووی هنسی است که اکنون قدرتی معادل ۲۰۳۱ اسب بخار تولید می‌کند. تمام این نیروی عظیم از طریق یک گیربکس شش سرعته دستی به چرخ‌های عقب منتقل می‌شود. این خودرو تنها برای جلب‌توجه ساخته نشده، بلکه مهندسی آن برای کنترل این قدرت ویرانگر در سرعت‌های مافوق تصور طراحی شده است.

بدنه این هاپرکار از فیبر کربن با تهرنگ قهوه‌ای و تزئینات متالیک خاکی ساخته شده و زیر آن یک شاسی یکپارچه فیبر کربنی جدید قرار دارد. کیت بدنه که در تونل باد توسعه یافته، شامل یک پال عقب بلندتر، کاناردهای (باله‌های کوچک) بازنگری‌شده در جلو و یک اسپلیتر جدید است که داون‌فورس را به حداکثر می‌رساند. در داخل کابین، همه‌چیز حول محور لذت رانندگی طراحی شده است. اهرم دنده از آلومینیوم یکپارچه تراشیده شده، طراحی تمام کلیدها و دکمه‌ها از ساعت‌های لوکس الهام گرفته شده و حتی اهرم ترمزدستی حسی شبیه به گلنگند تنگف دارد. هنسی حتی کف خودرو را برای دستیابی به بهترین حالت قرارگیری راننده از نو طراحی کرده است.

جان هنسی، بنیان‌گذار این شرکت، می‌گوید: وقتی مشتریان ما رؤیایی دارند، ما تلاش می‌کنیم تا رؤیاهایشان را محقق کنیم. بخش جدید ماوریک ما امکان می‌دهد تا هاپرکار آمریکایی ما را به بُعد کاملاً جدیدی ببرند. من آن را تجلی نهایی رؤیای آمریکایی می‌بینم!

هنسی همچنین در کنار این مدل، از ونوم F۵ اوولوشن نیز رونمایی کرد که آن را قدرتمندترین خودروی جاده‌ای با پیشرانۀ درون‌سوز در جهان می‌خواند. این مدل نسل بعدی F۵ محسوب می‌شود و مالکان فعلی F۵ نیز می‌توانند خودروی خود را به این مشخصات ارتقا دهند.

برنامه‌ریزی‌شده در مغز طراحی شد.

برای اجرای این تحقیق، ۳۲ موش در بالغ که به صورت آزمایشگاهی به آلزایمر دچار شده بودند، در چهار گروه مختلف قرار گرفتند. در برخی از این گروه‌ها، حیوانات به مدت هشت هفته سه جلسه در هفته تحت تمرینات مقاومتی قرار گرفتند. در گروه‌های دیگر، مصرف روغن زیتون به رژیم غذایی آن‌ها افزوده شد. در پایان دوره، نمونه‌های مغزی بررسی و میزان فعالیت ژن‌های مرتبط با آپوپتوز یا همان مرگ سلولی با استفاده از روش‌های تخصصی اندازه‌گیری شد.

نتایج نشان دادند که تمرینات مقاومتی، چه به تنهایی و چه در کنار مصرف روغن زیتون، باعث کاهش قابل توجه فعالیت ژن‌های دخیل در مرگ سلولی مغزی شدند. به طور ویژه، سه ژن مهم در این فرآیند یعنی کاسپاز ۸، ۹ و در حیوانات گروه‌های تمرین مقاومتی نسبت به گروه‌های بدون تمرین کاهش چشمگیری داشتند.

همچنین ترکیب تمرین مقاومتی با روغن زیتون نسبت به مصرف تنها روغن زیتون اثر قوی‌تری بر کاهش فعالیت این ژن‌ها داشت. این موضوع نشان می‌دهد که همراه کردن فعالیت بدنی با تغذیه سالم می‌تواند تأثیری هم‌افزاینده در

رمان برنده پولیتزر در کتابفروشی‌ها

رمان «وای ویلیام!» اثر نویسنده آمریکایی که جوایز مختلفی برده توسط پژند سلیمانی به فارسی ترجمه شده و راهی بازار کتاب شده است.

به گزارش خبرنگار مهر، رمان «وای ویلیام!» نوشته الیزابت استراوت با ترجمه پژند سلیمانی توسط نشر ققنوس روانه بازار کتاب شده است.

«وای ویلیام!» رمان برنده جایزه پولیتزر در سال ۲۰۰۹ است. نویسنده این کتاب، نویسنده شماره یک نیویورک تایمز است و کتاب آلبو کترینج برنده جایزه پولیتزر و یکی از آثار پرفروش او است. اثر دیگری از این نویسنده با عنوان «نام من لوسی بارتون» نامزد جایزه بوکر بوده است. این نویسنده با آثار مختلفی در جوایز مختلف ادبی نامزد و برگزیده شده است.

الیزابت استراوت در این رمان به سراغ لایه‌های احساسی روی هم انباشته شده در روابط زن و مردی می‌رود که زمانی زن و شوهر بوده‌اند، لایه‌های احساسی‌ای که طی سالیان متنامدی در روابط زوج‌ها شکل می‌گیرد و با افزایش سن بیشتر احساس می‌شود. کتاب موفق استراوت، که در سال ۲۰۲۲ جایزه نین گرفته، گونه‌ای خاطرنویسی داستانی است، به زبانی ساده، که از زبان لوسی و ویلیام بعد از جدایی، وابستگی‌شان به یکدیگر، مرور خاطراتشان، اشتباهاتشان و آسیب‌هایی که از کودکی تا بزرگسالی دیده‌اند حلقه‌های پیوند این روایت هوشمندانه و داستان خواندنی است.

رمان «وای ویلیام!» که پژند سلیمانی آن را به فارسی ترجمه کرده، در ۲۰۱ صفحه با قیمت ۲۲۰ هزار تومان از سوی نشر ققنوس روانه بازار کتاب شده است.

