

نسخه اشتباه سلبریتی ها

آیا همه ما به مکمل های دارویی سلبریتی ها مانند روزی ۳۵ مکمل برای تناسب اندام و سلامت بدن مان نیاز داریم؟

اکرم انتصاری | روزنامه نگار

خیلی از ما مکمل های دارویی را می خوریم. بعضی وقت ها با نسخه پزشک و خیلی وقت ها بدون نسخه! کیم کارداشیان سلبریتی آمریکایی در یک مصاحبه گفته است روزانه ۳۵ قرص مکمل مصرف می کند و خیلی ها از این اعتراف او تعجب کردند. او حتی خودش گفته بود چهار خستگی از قرص، شده و مجبور است مکمل ها را در سه نوبت مختلف مصرف کند. اما از آن جایی که افراد مختلفی به خصوص نوجوانان به دنبال تناسب اندام والگو گرفتن از سلبریتی ها هستند باید به این سوال جواب بدهیم که آیا بدن واقعا به این همه مکمل نیاز دارد؟

● چرا خوردن با مکمل ها می چرخد؟

پرسیدیم که آیا بدن واقعا به مصرف روزی ۳۵ مکمل نیاز دارد؟ پاسخ مشخص است، نه! بیشتر افراد اگر تغذیه متعادل، خواب کافی، تحرک مناسب و سبک زندگی سالم داشته باشند، به این همه مکمل نیاز ندارند. درست است که بدن انسان برای عملکرد طبیعی به مجموعه ای از ویتامین ها، مواد معدنی، پروتئین، چربی های مفید، کربوهیدرات ها، آب و فیبر نیاز دارد اما این نیاز ها در حالت عادی

اشپزی من

فوتوفن تهیه شربت ژله ای

شاید شما هم این روزها ویدیوهایی از طرز تهیه شربت ژله ای در فضای مجازی دیده باشید. طرز تهیه این شربت در فضای مجازی بسیار پر باز دید شده است و خیلی ها معتقدند این شربت در کافی شاپ ها خیلی گران تر از نسخه خانگی اش در می آید. اما چطور باید این شربت را درست کرد؟

● طرز تهیه:

پودر ژله را به نصف لیوان آب جوش اضافه کرده و هم بزنید تا دانه های ژلاتین به خوبی حل شوند. سپس آن را کنار بگذارید تا تا حرارت

● مواد لازم

پودر ژله دلخواه: یک بسته
آب: ۳ لیوان
تخم شربتی: به میزان دلخواه



● شرایط مصرف مکمل برای همه یکسان است؟

نیاز به مکمل برای همه یکسان نیست. این نیاز به عوامل زیادی بستگی دارد؛ از جمله سن، جنسیت، سطح فعالیت، نوع رژیم غذایی، شرایط پزشکی، بارداری، شیردهی، و حتی محل زندگی. برای نمونه زنان باردار ممکن است به اسید فولیک، آهن، یا ویتامین D نیاز بیشتری داشته باشند. سالمندان گاهی به ویتامین B۱۲ یا D بیشتری نیاز دارند. افراد گیاه خوار ممکن است به B12، آهن، روی یا امگا۳ توجه ویژه ای داشته باشند. البته همه این ها باید بر اساس ارزیابی دقیق پزشک باشد نه مصرف خودسرانه. در نهایت روتین مکملی کیم کارداشیان شاید بخشی از سبک زندگی پرزرق و برق سلبریتی ها باشد، اما برای بیشتر افراد نه ضروری است و نه منطقی. پس بهتر است بی گذار به آب زنید و برای مصرف مکمل ها به سراغ پزشک بروید نه نسخه پیچی خودسرانه.

تعداد مکمل ها همیشه به معنی بهتر بودن وضعیت سلامت نیست. در بعضی موارد، مصرف بیش از حد مکمل ها می تواند باعث تداخل دارویی، مسمومیت، فشار بر کبد و کلیه، و برهم خوردن تعادل طبیعی بدن شود. برای مثال، بعضی ویتامین های محلول در چربی مثل A، D، E و K اگر بیش از اندازه مصرف شوند، در بدن ذخیره می شوند و ممکن است به مرور زمان مشکل ساز شوند. از طرف دیگر، مصرف همزمان چند مکمل ممکن است باعث شود یک ماده مغذی بیش از حد دریافت شود، در حالی که فرد اصلاً متوجه خطر آن نباشد. همچنین برخی مکمل ها می توانند با داروهای تجویزی تداخل داشته باشند. مثلاً مکمل های آهن، کلسیم یا منیزیم ممکن است جذب بعضی دارو ها را کم کنند. بعضی ترکیبات گیاهی هم می توانند روی فشار خون، قند خون یا عملکرد کبد اثر بگذارند. بنابراین بیشتر مصرف کردن همیشه به معنی سالم تر بودن نیست.

ناجوان گرایی به سبک ژنرال

قلعه نویی برخلاف وعده های چند وقت اخیر درباره جوان گرایی، مسن ترین تیم ملی تاریخ مادر جام جهانی را انتخاب کرده که به لحاظ میانگین سنی هم چهل و ششمین تیم جوان این جام است!



کادرفنی متوجه تبعات تصمیمات خود نیست. آیا کسی نیست به ژنرال گوشزد کند؟ نقش دستیارانی مانند آندوچست و آیا آن ها نمی دانند با این نفرات به مشکل خواهیم خورد؟

ضعف های تیم ملی و جای خالی ستاره ها

علاوه بر بحران میانگین سنی و سوءمدیریت در انتخاب نفرات، این لیست در بخش فنی هم با حفره های بزرگی روبه روست که می تواند در تقابل با تیم های قدرتمند، به پاشنه آشیل ایران تبدیل شود با خط خوردن نورافکن و اتکا به علی نعمتی و احسان حاج صفی، در پست دفاع چپ قطعاً به مشکل می خوریم. فقط تصور کنید بازیکنی مثل محمد صلاح قرار است روبه روی علی نعمتی قرار بگیرد! ضعف دوم، تعداد نا کافی هافبک های دفاعی و مدافعان وسط است و کوچکترین مصدومیت در این پست ها، ساختار دفاعی تیم را از هم می پاشد. از سوی دیگر، جای خالی ستاره هایی چون احمد نوراللهی به شدت احساس می شود. همچنین کنار گذاشتن بازیکنانی همچون صیادمنش، حسین نژاد، هاشم نژاد و اسماعیلی فر، آن هم با دلایلی که شائبه غیرفنی بودن دارند، نشان می دهد که تیم ملی در این تورنمنت داشتن بسیاری از مهره های آماده و جوان محروم است. در این بین کاش سردار هم زودتر عذرخواهی می کرد و شرایط حضورش فراهم می شد تا کمی از نگرانی ها کم شود. اما هرچه هست امیدواریم قلعه نویی بتواند از این آزمون بزرگ موفق خارج شود و پیش بینی ها و نقدهای ما اشتباه از کار در بیاید.

شایان اله آبادی | در آخرین روز از فرصت نهایی فیفا، امیر قلعه نویی فهرست ۲۶ نفره بازیکنان برای حضور در جام جهانی ۲۰۲۶ را اعلام کرد. علیرضا بیرانوند، سیدحسین حسینی، سیدپایام نیازمند، احسان حاج صفی، میلاد محمدی، علی نعمتی، دانیال ایبری، شجاع خلیل زاده، محمدحسین کنعانی، آریا یوسفی، صالح حمدانی، رامین رضاییان، علیرضا جهانبخش، سعید عزت اللهی، روزبه چشمی، امیرمحمد رزاق نیا، محمدمحبی، مهدی قائدی، سامان قدوس، محمد قربانی، مهدی ترابی، علی علیپور، شهریار مغنلو، دنیس درگاهی، امیرحسین حسین زاده و مهدی طارمی مسافران نهایی هستند که پیرترین تیم تاریخ ایران در جام جهانی را تشکیل می دهند. محمد خلیفه و امید نورافکن هم در فهرست انتظار قرار گرفتند تا در صورت مصدومیت بازیکنان اصلی، به اردو ملحق شوند. شگفتی اصلی اما خط خوردن ۳ نفر از ۵ بازیکن جوان اردو بود. امیرحسین محمودی و کسری طاهری ۱۹ ساله به همراه محمد خلیفه ۲۱ ساله کنار گذاشته شدند تا میانگین سنی تیم به شدت بالا برود. امید نورافکن ۲۹ ساله و هادی حبیبی نژاد ۳۰ ساله هم دیگر خط خورده ها هستند تا در مجموع ۵ بازیکن (با میانگین سنی ۲۳/۶ سال) از ترکیب جا بمانند.

مسن ترین تیم تاریخ در جام جهانی ۲۰۲۶

امیر قلعه نویی از همان روز نخست که سکان هدایت تیم ملی را در دست گرفت و در اولین نشست خبری اش با اعتماد به نفس از آغاز «پروژه تغییر نسل» و تزریق خون تازه به برگ های تیم ملی سخن گفت، انتظار می رفت که شاهد دگر دیسی در ساختار سنی تیم باشیم. اما گذر زمان نشان داد که آن وعده ها تنها در حد حرف باقی مانده اند. کادرفنی که سه سال فرصت داشت تا تیمی پویا و آینده دار بسازد، حالا مسن ترین تیم تاریخ ایران را راهی بزرگترین رویداد فوتبال جهان کرده است. ایران با میانگین سنی ۲۹/۹