

هوای پاک آرزوی ساکنین پایتخت

زندگی زیر چتر آلودگی



و تعیین ۱۷۶ وظیفه برای دستگاه‌های مختلف با هدف کاهش آلودگی هوا، نه‌تنها شرایط بهبود نیافته بلکه وخیم‌تر شده است. این قانون مواردی همچون اسقاط وسایل نقلیه فرسوده، استانداردسازی سوخت مصرفی، بهینه‌سازی مصرف سوخت خانگی و صنعتی، توسعه ناوگان حمل‌ونقل عمومی و استفاده از انرژی‌های تجدیدپذیر را شامل می‌شود.

اجرای این قانون مسئولیت تمامی نهادهای دولت گرفته تا وزارتخانه‌ها، سازمان ملی استاندارد، شهرداری‌ها و حتی صداوسیما را شامل می‌شود. با این حال، به گفته یوسف رشیدی، کارشناس آلودگی هوا، یکی از دلایل اصلی ناکامی این قانون عدم مشارکت فعال متخصصان دانشگاهی در تدوین آن بوده است.

علی القاصی، رئیس کل دادگستری استان تهران، به بررسی مسئله آلودگی هوا پرداخته و بر عواملی همچون ضعف در ساختارها و سیاست‌گذاری‌ها، کمبود منابع مالی، عدم اولویت‌دهی به این معضل، نظارت ناکافی و هماهنگی ضعیف میان نهادهای اجرایی تأکید کرده است. او همچنین عملکرد جزیره‌ای و برداشت‌های شخصی از قانون هوای پاک را از دلایل اصلی عدم اجرای مؤثر این قانون دانسته است.

القاصی با اشاره به پیگیری قضایی ترک فعل

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: پویا وکیلی

اعضای شورای سیاستگذاری: دکتر مصطفی مسجدی و حسن وکیلی

دفتر مرکزی: یوسف آباد، خیابان اسدابادی، بین خیابان ۱۹ و ۲۱ پلاک ۲۰۷، واحد ۵ تلفن: ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷ - ۰۲۱۸۸۳۹۶۱۴۹

پست الکترونیک: etchademelat.ir / ایمیل: etchademelat.ir@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۰۲۱۸۶۰۵۳۲۹۰ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ / چاپ: شاخه‌سبز

کوناکون

چهارشنبه ۲۱ آبان ۱۴۰۴

شماره ۲۰۸۳

۲۱ جمادی‌الاول ۱۴۴۷

۱۲ نوامبر ۲۰۲۵

زندگی بهتر

پیاز سفید یا قرمز؛ ارزش غذایی کدام بیشتر است؟



با وجود تفاوت ظاهری در رنگ، ارزش غذایی هر دو نوع پیاز قرمز و سفید بسیار مشابه است.

کارشناسان تغذیه می‌گویند هر دو نوع پیاز قرمز و سفید سرشار از ترکیبات مفیدی هستند که بر سلامت قلب، تقویت سیستم ایمنی و حتی پیشگیری از سرطان تأثیرگذارند.

ایسنا نوشت: با این حال پیاز قرمز از نظر دارا بودن آنتی‌اکسیدان‌های بیشتری مانند «کورستین» و «آنتوسیانین» برتری دارد، در حالی که پیاز سفید آسان‌تر هضم می‌شود و برای معده‌های حساس مناسب‌تر است.

پیاز قرمز (در هر ۱۰۰ گرم، معادل یک پیمانه پیاز ورقه‌شده) ۴۴ کالری دارد و حاوی یک گرم پروتئین، ۱۰ گرم کربوهیدرات، دو گرم فیبر و فاقد چربی است. همچنین ۱۰۰ گرم پیاز سفید حاوی ۳۶ کالری، یک گرم پروتئین، هشت گرم کربوهیدرات، یک گرم فیبر و مانند پیاز قرمز، فاقد چربی است.

فواید پیاز قرمز

پیاز قرمز سرشار از آنتوسیانین‌هاست؛ ترکیبات آنتی‌اکسیدانی که گفته می‌شود از قلب محافظت می‌کنند و خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهند. این ترکیبات که در میوه‌های قرمز، بنفش و آبی مانند توت‌ها، انگور و آلبالو نیز وجود دارند، می‌توانند به مقابله با بیماری‌های مزمنی مانند پوکی استخوان، سرطان و بیماری قلبی کمک کنند.

پیاز قرمز همچنین منبعی غنی از کورستین (quercetin) است؛ آنتی‌اکسیدانی که در پژوهش‌های مختلف نشان داده شده است می‌تواند التهاب را کاهش دهد، از آسیب سلولی پیشگیری کند، رشد سلول‌های سرطانی را مهار کند و حتی فشار خون و کلسترول را پایین آورد.

علاوه بر این، پیاز قرمز پتاسیم (مهم برای سلامتی قلب) و فسفر دارد که در تشکیل استخوان و دندان و تولید «آدنوزین تری فسفات» (ATP)، منبع اصلی انرژی بدن (یک مولکول حامل انرژی برای تامین نیاز انرژی داخل سلولی) نقش دارد.

مضرات احتمالی پیاز قرمز

به گزارش ایندپندنت، اگر مشکلات گوارشی مانند سندرم روده تحریک‌پذیر (IBS) دارید، ممکن است پیاز قرمز باعث نفخ یا گاز در معده و روده شما شود زیرا این پیازها فروکتان دارند؛ نوعی کربوهیدرات قابل‌تخمیر که در روده تخمیر می‌شود و در افراد حساس ایجاد گاز و ناراحتی می‌کند اما برای افرادی با دستگاه گوارش سالم، مضرات آن بسیار ناچیز است.

فواید پیاز سفید

پیاز سفید سرشار از ویتامین C، فولات و فیبر است. این ترکیب‌ها به عملکرد بهتر قلب کمک می‌کنند و خاصیت ضدباکتریایی دارند در نتیجه برای تقویت سیستم ایمنی هم مفیدند. آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند کورستین و آنتوسیانین‌ها در پیاز سفید هم وجود دارند، البته اندکی کمتر از پیاز قرمز. پیاز سفید فسفر (برای سلامت استخوان‌ها) و زینک یا همان روی (برای تقویت سیستم ایمنی) هم دارد.

معایب احتمالی پیاز سفید

در صورت نداشتن آلرژی یا حساسیت به پیاز سفید، تقریباً بی‌ضرر است و حتی برای افرادی که مشکلات گوارشی دارند، هضم آن راحت‌تر از پیاز قرمز است.

به گفته کارشناسان، هر دو نوع پیاز برای رژیم‌های کاهش وزن مفیدند. پیاز قرمز خام، ترشی‌شده یا برشته، بدون افزودن چربی یا قند، طعمی غنی به غذا می‌دهد. در عین حال، پیاز سفید هنگام پخت، پایه‌ای خوش‌عطر برای بسیاری از غذاهای خانگی سالم است.

بالاخره کدام پیاز بهتر است؟

پاسخ کوتاه این است که هر دو! هضم پیاز سفید آسان‌تر است، اما پیاز قرمز آنتی‌اکسیدان‌های بیشتری دارد. از آنجا که این دو نوع پیاز در آشپزی کاربردهای متفاوتی دارند، بهترین کار این است که هر دو رنگ را در رژیم غذایی هفتگی‌تان بگنجانید؛ کاری ساده که بدن شما قدردان آن خواهد بود.

اینفوگراف

هنرمند: احسان گنجی

داستان مصور

اقتصاد درون‌زا

