

مطالب رسیده از خوانندگان

یک نتیجه جدید علمی: نان خمیر ترش مفید تر از نان سبوس دار؟

● پروین زرساؤ

بیولوژیست و همیوپت

مونترال

هفته گذشته خبرگزاری کانادا پرس گزارش کرد که پروفیسور تری گراهام terry Graham از دانشگاه گوالف Guelph که در زمینه کربوهیدراتها، یعنی مواد غذایی مثل نشاسته و قندها، کار می کند، تحقیقاتی درباره نان انجام داده است. این محقق و گروهش، پروسه هضم انواع نان ها در دستگاه گوارش را بررسی کردند، برای تحقیقات، انواع نان ها مثل نان سفید، نان سبوس دار، نان سبوس دار با جو و نان با آرد سفید اما و آمده با خمیر ترش را مورد مطالعه قرار دادند. این تحقیقات روی ۱۰ مرد در سنین بین ۵۰ تا ۶۰ که دارای اضافه وزن بودند انجام شد. نتیجه ای که به دست آوردند نشان داده که میزان قند خون در زمان مصرف نان با خمیر ترش خیلی پائین تر از زمانی است که نان های نوع دیگر مصرف میشود. یعنی تاثیر مفید این نان برای مدتی در خون باقی می ماند. در صورتیکه نان های دیگر که با مخمر و آمده بودند، اعم از سفید یا سبوس دار این خاصیت را نداشتند. یعنی میزان قند خون با مصرف انواع نان های ور نیامده (تخمیر نشده) و یا ور آمده با مخمر، بدون محیط اسیدی، خاصیت کاهش قند خون را نداشتند. این بدین معناست که نان حاوی خمیر ترش عمل کردی مشابه انسولین در خون داشته و این موضوع به خصوص برای افراد دیابتی میتواند جالب باشد.

تحقیق مشابهی حدود ۱۳ سال پیش در یک گروه شیمی مواد غذایی در ایران هم انجام شده بود. ولی آنها بیشتر روی اثر خمیر ترش در روند تخمیر خمیر مطالعه کرده بودند. یکی دیگر از جوانب غذایی مثبت استفاده از خمیر ترش این است که سبب کاهش اسید فیتیک می شود. این اسید در صورتی که وارد دستگاه گوارش شود با فلزات کمیاب (مثل روی و آهن) موجود در بدن ترکیب شده و موجب دفع آنها می شود که می تواند به کمبود این دو فلز مفید در بدن بیانجامد. تحقیق مذکور در ایران همچنین گروهی را که بیشتر نان لواش می خوردند مورد بررسی قرار داده بود. می دانیم که نان لواش از خمیر ور نیامده درست می شود. این تحقیق نشان داد که افراد مبتلا به کمبود روی در این دسته به مراتب بیشتر بودند. نتیجه اینکه به نظر می آید اگر خمیر نان توسط خمیر ترش بمدت چند ساعت بماند یعنی خمیر به اصطلاح در شرایط اسیدی ور بیاید، ملکول این اسید شکسته شده و دیگر مضرات خمیر ور نیامده در شرایط غیر اسیدی را ندارد.

اما مهمترین نکته در تحقیقات این است که نان تهیه شده با خمیر ترش می تواند بویژه برای افراد دیابتی مفید باشد چون تا حدودی نقش انسولین را در دستگاه گوارش اجرا می کند. نتیجه این تحقیق در مجله British Nutrition به چاپ رسیده است.

وزیر مهاجرت و تغییرات جدید: درخواست مشاوره از صاحب نظران در مورد اولویت بندی متقاضیان مهاجرت

● دکتر علی مختاری

متخصص امور مهاجرت

www.parscanada.com

بر اساس اخبار ارسالی تارنمای رسمی اداره مهاجرت کانادا، روز سوم جولای ۲۰۰۸ خانم دیان فیلی وزیر مهاجرت کانادا طی فراخوانی از صاحب نظران و مدیران دولتی فدرال و استانها خواست تا نظرات خود را در خصوص اولویتهای برنامه مهاجرت کانادا اعلام کنند. منظور از اولویتهای در حقیقت توصیف دقیق نیاز بازار کار کانادا است به این معنا که این بازار به چه نوع تخصصهایی نیاز دارد. این فراخوان به دنبال تصویب لایحه جنجالی C-۵۰ در پارلمان، داده شده است. بر اساس این تغییرات کانادا در نظر دارد برنامه جذب مهاجرین خود را با نیاز بازار کار کانادا هماهنگ کند. برای متقاضیان مهاجرت به کانادا معنای این لایحه این خواهد بود که با تعیین اولویتهای پرونده افرادی که کانادا به آنها نیاز فوری دارد به سرعت رسیدگی می شود، پرونده افرادی را که به آنها نیاز دارد ولی فوریت ندارد برای رسیدگی عادی در لیست انتظار می گذارد و پرونده افرادی که به آنها اصلا نیاز ندارد پس فرستاده میشود. به این ترتیب اداره مهاجرت از یک سو از طولانی شدن روند رسیدگی به پرونده ها جلوگیری می کند و از سوی دیگر در رقابت با استرالیا و دیگر کشورهای مهاجر پذیر عقب نمی ماند. البته هنوز هم در نیت واقعی دولت محافظه کار جای اما و اگر باقی است ولی به نظر می رسد خانم وزیر گامهای حساب شده ای نظیر فراخوان صاحب نظران را، برای رفع نگرانیهای برمی دارد که خود جای امیدواری است.

به گفته خانم وزیر قرار است پرونده نیروهای متخصص به جای اینکه شش سال طول بکشد در ۶ تا ۱۲ ماه رسیدگی شود. بر اساس گفته های خانم وزیر همچنین زمینه هایی فراهم شده است تا مدارک دانشگاهی و تخصصی مهاجرین ارزیابی منطقی تری شود تا افراد بتوانند در تخصص خود به کار اشتغال یابند.

لازم به یاد آوری است که این تغییرات در مورد پرونده هایی اعمال می شود که در تاریخ ۲۷ فوریه ۲۰۰۸، و بعد از آن گشوده شده اند. در مورد پرونده هایی که پیش از این تاریخ دریافت شده اند بر همان روال سابق رسیدگی می شود به این معنا که پرونده ها به ترتیب تاریخ دریافت و بدون در نظر گرفتن اولویتهای مورد نظر، مورد بررسی قرار می گیرند.

همچنین این تغییرات در مورد پرونده های استانی اعمال نمی شود و در خصوص پرونده های کبک و نیز سایر استانها همان روال سابق برقرار است. رسیدگی به پرونده های نیروی متخصص فدرال گشوده شده پس از تاریخ ۲۷ فوریه تا زمان تعیین تکلیف نهایی تغییرات، متوقف شده است. البته متقاضیانی که پیشنهاد کار در پرونده خود دارند از این قاعده مستثنی شده اند و به پرونده آنها رسیدگی خواهد شد.

از شما عزیزان جهت همکاری با هفته سپاسگزاریم