

هر کسی که در خانه شما حضور دارد باید بدانند هنگام وقوع زلزله چه اقدامی انجام دهد حتی اگر شما موقع وقوع حادثه آنجا نباشید.



**هشتمین سالگرد درگذشت استیو جابز**

فردی که با قرار دادن ایل در مسیر درست، دنیای تکنولوژی را متحول کرد. تیم کوک، مدیرعامل کنونی ایل مثل همیشه در توییت یاد و خاطره جابز را گرامی داشت. تیم کوک در توییت خود، جمله زیبایی را از جابز نقل کرده و تصویری از او را روی یکی از معروفترین فروشگاه‌های ایل در خیابان پنجم منهن منتشر ساخته است. در این توییت آمده: «ارزشمندترین سرمایه همه ما [انسان‌ها] زمان است. استیو جابز همیشه به یادت هستیم.»

# کدام یک لذیذترند؟ گوشت واقعی یا گوشت آزمایشگاهی

آیا گوشت گیاهی به معنای جایگزینی سالم برای گوشت گاو است؟

گوشت‌های آزمایشگاهی تقریباً مانند هر گوشتی که در زندگی تان خورده‌اید، از پروتئین‌ها و چربی‌ها ساخته شده، اما موارد تشکیل دهنده گوشت‌های گیاهی از گیاهان است. در واقع می‌توان به آنها گوشت‌های گیاهی گفت. اما برای نخستین بار این همبرگرها بودند که به عنوان گوشت‌های گیاهی به دنیا نشان داده شدند. همبرگرهای آزمایشگاهی

(Impossible Burger) که به نظر می‌رسد همان طعم آشنای همبرگرهای خودمان را دارند (البته آنهایی که تست کرده‌اند این عقیده را دارند) و مانند همه برگرهایی که در زندگی مان خورده‌ایم از پروتئین‌ها، طعم‌دهنده‌ها، چربی‌ها و ... تشکیل شده‌اند، اما آنها گوشت‌های واقعی نیستند. غذاهای آزمایشگاهی مانند برگرهای آزمایشگاهی

نشان دهنده تضاد در مورد اطلاعات بهداشتی است: «به ما گفته می‌شود رژیم‌های غذایی مبتنی بر گیاهان سالم هستند، اما در عین حال غذاهای فرآوری شده ناسالم هستند. همبرگرها و گوشت‌های آزمایشگاهی یا گیاهی با استفاده از گیاهان تولید اما فرآوری می‌شوند و این عمل بسدنت روی آنها انجام می‌شود. بنابراین این‌جا انتخاب برای ما سخت می‌شود، گوشت واقعی

بخوریم، گیاهی، فرآوری شده یا...؟ نخستین نکته‌ای که باید بدانیم این است که این گوشت‌ها صرفاً به این خاطر که گیاهی هستند، به طور خودکار سالم نیستند. مثلاً کوکی‌ها، کیک‌ها و حتی پنیرهای گیاهی می‌توانند کاملاً گیاهی باشند، اما پزشک به شما نمی‌گوید که حتی اگر همه اینها از گیاهان ساخته شده باشند، بیشتر از آنها بخورید.

## گوشت گاو واقعی در مقابل گوشت مبتنی بر گیاه

برای گیاهخواران روزهای خوردن لوبیای سیاه به جای گوشت به پایان رسیده، همه گیاهخواران و گوشتخواران می‌توانند از همبرگرهای آزمایشگاهی شبیه به گوشت گاو ولی بدون گوشت گاو لذت ببرند. حال سوال این است که این محصولات توانسته‌اند به خوبی گوشت گاو را تقلید کنند؟ و آیا گوشت گاو غیر واقعی از نظر بهداشتی و تغذیه‌ای مانند گوشت گاو واقعی است؟ با یک آزمایش می‌توان مواد مغذی و مضر در گوشت‌های واقعی و آزمایشگاهی را مقایسه کرد.

## مرغ واقعی در مقابل مرغ گیاهی

مرغ احتمالاً یکی از سالم‌ترین غذاهای این سیاره است. گوشت مرغ دارای پروتئین و چربی کم و حاوی آهن فراوان و ویتامین‌های گروه B است. دستورالعمل‌های رژیمی USDA برای آمریکایی‌ها مرغ را به عنوان منبع پروتئین توصیه می‌کند و سازمان‌های بهداشتی مانند انجمن قلب آمریکا مرغ را یکی از سالم‌ترین پروتئین‌هایی که می‌توانید

انتخاب کنید. لقب داده‌اند. البته شما می‌توانید هر غذای ذاتا سالم را به یک غذای ناسالم تبدیل کنید. خوردن مرغ سرخ شده یا ساندویچ پخته شده با چاشنی‌های فرآوری شده، آن را به مراتب ناسالم‌تر از مرغ تنها می‌کند. بهترین راه برای خوردن مرغ، کباب شده یا پخته شده در یک روغن سالم مانند روغن زیتون طبیعی است. حال بیایید نگاهی به مرغ گیاهی بیندازیم. محصولات مرغ گیاهی از یک قارچ تخمیر شده و اصلاح شده ساخته می‌شود که سفیده تخم مرغ و سایر مواد تشکیل دهنده را به آن اضافه می‌کنند. بنابراین باید بگوییم این یکی در واقع گیاهی نیست، اما هنوز گوشت هم نیست.

### ۱۰۰ گرم گوشت گوساله بدون چربی (۱۰ درصد چربی):

- ۲۱۷ کالری
- ۱۲ گرم چربی (۵ گرم اشباع)
- ۹۰ میلی‌گرم کلسترول
- ۷۰ میلی‌گرم سدیم
- ۹۰ گرم کربوهیدرات
- ۳۰ گرم فیبر
- ۲۶ پروتئین گرم

به خاطر داشته باشید با افزایش درصد چربی، میزان کالری و چربی گوشت گاو واقعی افزایش می‌یابد.

### ۱۱۳ گرم گوشت آزمایشگاهی تقریباً از نظر غذایی بسیار نزدیک به گوشت گاو است:

- ۲۴۰ کالری
- ۱۴ گرم چربی (۸ گرم اشباع)
- ۳۷۰ میلی‌گرم کلسترول
- ۹۰ گرم کربوهیدرات
- ۳۰ گرم فیبر
- ۱۹۰ گرم پروتئین

### یک وعده ۸۵ گرمی مرغ واقعی بدون پوست:

- ۱۰۲ کالری
- ۲۰ گرم چربی (۲ گرم اشباع)
- ۵۲ میلی‌گرم کلسترول
- ۴۶ میلی‌گرم سدیم
- ۰ صفر گرم کربوهیدرات
- ۰ صفر گرم فیبر
- ۱۹۰ گرم پروتئین
- ارزش روزانه ۴ درصد آهن

### یک وعده ۶۹ گرمی گوشت مرغ گیاهی:

- ۶۰ کالری
- یک گرم چربی (صفر گرم چربی اشباع)
- ۵ میلی‌گرم کلسترول
- ۱۹۰ میلی‌گرم سدیم
- ۶۰ گرم کربوهیدرات
- ۵ گرم فیبر
- ۹۰ گرم پروتئین

این آمار به ما نشان می‌دهد گوشت مرغ واقعی و گوشت مرغ گیاهی از نظرهایی با هم شباهت دارند، مثل میزان کالری، چربی، کلسترول و فیبر. اما در مرغ گیاهی به اندازه مرغ واقعی پروتئین وجود ندارد.

## از کجایم توان Impossible Burger را پیدا کرد

گوشت واقعی در فروشگاه‌های مواد غذایی موجود است، می‌توانید پخت آن را امتحان کنید. این گوشت‌ها در بسته‌هایی قرار دارند که می‌توانید از آنها غیر از برگر هم استفاده و به روش‌های متفاوتی طبخ‌شان کنید. آنها گوشت‌هایی هستند که می‌توانند در مصارف دیگر نیز استفاده شوند. این گوشت‌ها را می‌توانید کباب کنید، سرخ کنید، گریل کنید، بپزید، بخارپز کنید یا هر جور که خودتان دوست دارید. با آنها مثل گوشت‌های واقعی برخورد کنید.

بزرگ دنیا برگرهای آزمایشگاهی به فروش می‌رساند می‌توان آنها را خریداری کرد. حال اگر در شهرهای بزرگ زندگی نمی‌کنید یا هنوز این برگرها به شهر شما نرسیده‌اند، باز هم می‌توانید آنها را پیدا کنید. بسیاری از رستوران‌های زنجیره‌ای قصد دارند این برگرها را خریداری کنند و در رستوران‌هایشان در اختیار مشتری‌ها بگذارند. از جمله این رستوران‌ها می‌توان به کینگ بزرگ، مک‌دونالد و در این اشاره کرد.

نخستین برگرهای آزمایشگاهی در نمایشگاه CES ۲۰۱۹ رونمایی شد. در این نمایشگاه شرکت سازنده این برگرها، برگرهایش را میان بازدیدکنندگان و غرفه‌داران توزیع کرد و چندی بعد آن را در فروشگاه‌ها برای فروش در اختیار مشتریان قرار داد. حالا در بسیاری از شهرهای

Impossible Burger همچنین مقدار کمی مواد مغذی بیشتر دارد. اما به خاطر داشته باشید که این مواد مغذی همه به طور طبیعی اتفاق نمی‌افتند؛ مواد غذایی آزمایشگاهی همبرگرهای خود را تقویت می‌کنند و مواد مغذی بیشتری در آن جای می‌دهند. به عنوان مثال، Impossible Burger حاوی پروتئین سویا، یک ماده عجیب به نام لگمیوکلوبین سویا، روغن آفتابگردان و نارگیل، متیل سلولوز، عصاره مخمر، دکستروز کشت شده، نشاسته غذایی و ... است. بنابراین اگر هدف شما از خوردن، غذاهای کمتر فرآوری شده است، گوشت گاو واقعی راهی است که باید طی شود.

طرز تهیه برگرهای آزمایشگاهی اکنون که این همبرگر گوشت بدون

## گوشت واقعی در مقابل گوشت گیاهی

هنوز هیچ جمع‌بندی علمی واقعی در مورد انتخاب میان واقعی و گیاهی وجود ندارد، زیرا گوشت گیاهی خیلی جدیدتر از آن است که مسئولان بهداشت بتوانند در موردش نتیجه بگیرند. بسیاری در دنیا درباره مضرات گوشت شنیده و آن را باور کرده‌اند و به سمت تغذیه گیاهی رفته‌اند، باید به آن دسته بگوییم که چربی اشباع شده در گوشت واقعی واقعا بد نیست. اما برخی تصمیم به گیاهخواری گرفته‌اند تا محیط زیست را سالم‌تر نگه دارند و از حیوانات دفاع کنند، پس به آنها می‌توانیم توصیه کنیم گوشت گیاهی و غیر واقعی بخورند. خوردن یک گیاه چند بار در هفته احتمالاً به شما آسیب نمی‌رساند، درست مانند خوردن چند بار در هفته گوشت گاو که به شما آسیب نمی‌رساند. گوشت غیر واقعی بهترین نوع گوشت مانند گوشت واقعی است، پس از آن به عنوان منبع پروتئین استفاده کنید، نه به عنوان جایگزین سبزیجات.

