

## یافته‌ها

## پوست سیب زمینی شیرین قابل خوردن است؟

پریسا جمعی /گروه ترجمه news@naslefarda.net

پوست سیب زمینی شیرین سرشار از مواد مغذی مهم است. در صورت انجام اقدامات احتیاطی مصرف پوست سیب زمینی ایرادی ندارد.

سیب زمینی شیرین بسیار مغذی است و به راحتی با دیگر خوراکی‌ها و مواد غذایی قابل ترکیب است.

اما معمولاً خیلی افراد قبل از سرو سیب زمینی پوست آن را می‌کنند. برخی بر این باورند که پوست سیب زمینی به دلیل خواص سرشار و طعم خوبش باید خورده شود.

در ادامه در مورد پوست سیب زمینی شیرین و خواص آن توضیحات بیشتری داده‌ایم. با ما همراه باشید.

### مزایای سلامتی

پوست سیب زمینی شیرین سرشار از خواص است که با دور انداختن آن تمام این خواص را از دست خواهید داد.

### سرشار از مواد مغذی

پوست سیب زمینی شیرین سرشار از مواد مغذی است.

ارزش غذایی یکی سیب زمینی شیرین متوسط با پوست به شرح زیر است:

• کالری: ۱۳۰

• کربوهیدرات: ۳۰ گرم

• پروتئین: ۳ گرم

• فیبر: ۵ گرم

• پرویتامین C: ۱۵۴ درصد از ارزش روزانه
• ویتامین C: ۱۰۱ درصد از ارزش روزانه
• بتایستیم: ۱۵ درصد ارزش روزانه
پوست سیب زمینی شیرین سرشار از فیبر است. در نتیجه، حذف آن مصرف فیبر را کاهش خواهد داد.

طبق نتایج حاصل از تحقیقات انجام شده، مواد مغذی موجود در سبزیجات و میوه‌ها در اطراف پوست قرار دارند. در نتیجه، دور انداختن پوست باعث کاهش مصرف مواد مغذی و آنتی‌اکسیدان‌ها می‌شود.

### سرشار از فیبر

سیب زمینی شیرین سرشار از فیبر است. اما با کندن پوست آن محتوای فیبر کاهش می‌یابد.

فیبر احساس سیری را افزایش داده و از میکروبیوم روده سالم حمایت می‌کند و سطح قند خون و کلسترول را نیز مدیریت می‌کند.

### سرشار از آنتی‌اکسیدان

سیب زمینی شیرین سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها، به ویژه بتا کاروتن، آسید کلروتنیک و ویتامین‌های C و E می‌باشد. بعلاوه، سیب زمینی شیرین پنفش آنتی‌اکسیدان‌هایی به نام آنتوسیانین دارد.

این آنتی‌اکسیدان‌ها از آسیب سلولی جلوگیری می‌کنند و خطر بیماری‌های مزمن مانند بیماری قلبی و سرطان را کاهش می‌دهند.

از آنجایی که پوست و زیر پوست سیب زمینی سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها است، خوردن پوست سیب زمینی شیرین به افزایش دریافت آنتی‌اکسیدان کمک می‌کند.

### مصرف پوست سیبب زمینی شیرین بی‌خطر است؟

خوردن پوست سیب زمینی شیرین هم به صورت خام و هم پخته خطری به همراه ندارد.اما به این دلیل که سیب زمینی شیرین زیر زمین رشد می‌کند، قبل از استفاده باید آن را به خوبی بشوید تا هر گونه آلودگی، آفت کش‌ها یا کثیفی‌های اضافی آن از بین برود.برای شستن سیب زمینی شیرین، آن را با آب و اسکاچ بشویید.

### نحوه مصرف پوست سیب زمینی شیرین

پوست سیب زمینی شیرین را می‌توانید تنهایی یا همراه با خود سیب زمینی مصرف کنید.به روش‌های زیر می‌توانید پوست سیب زمینی را مصرف کنید:

• پخته، آب پز یا سرخ شده

• شکم پر

• سرخ شده

• له شده با گوشت

منبع: Source: https://www.healthline.com/nutrition/can-you-eat-sweet-potato-skin#bottom-line

## هدیه کمیته امداد به مناسبت سال نو میلادی

**نسل فردا:** کارت هدیه نقدی به مددجویان اقلیت‌های دینی اهداء می‌شود.

معاون حمایت و سلامت خانواده کمیته امداد از اهدای کارت هدیه یک میلیون تومانی به تمام مددجویان اقلیت‌های دینی به مناسبت فرا رسیدن سال نو میلادی خبر داد.حسین خدروسی با تبریک میلاد حضرت عیسی مسیح(ع) و سال نو میلادی، گفت: این هدیه به مددجویان مسیحی، کلیمی و زرتشتی تعلق گرفته است.وی خاطر نشان کرد:در حال حاضر ۲۰۴ خانوار اقلیت‌های دینی شامل مسیحی، کلیمی و زرتشتی در ۱۲ استان کشور تحت حمایت خدمات کمیته امداد هستند.

## نظارت ویژه بر عبور و مرور در جاده‌ها

**نسل فردا:** در حال حاضر شاهد بارش برف و باران در برخی از جاده‌های کشور مخصوصا محورهای کوهستانی هستیم.که این بارش هاو کاهش دما باعث لغزندگی سطح جاده‌ها می‌شود؛ طرح بر خور د ۴۸ ساعته با ناوگان حمل ونقل عمومی اجرا می‌شود. جانشین پلیس راهور فراچا از اجرای طرح ۴۸ ساعته بر خور د ناوگان حمل ونقل عمومی مسافر در پی شرایطی نومی مساعد خبر داد. سردار حسن مومنی با اشاره به سرمای هوا گفت: این طرح تا ۱۱ دی ماه به مدت ۴۸ ساعت در حال اجراست.جانشین پلیس راهور فراچا ادامه داد: هدف از این طرح ایمنی عبور و مرور است.

# جامعه Society

NasleFarda.net

naslefardaonline

@naslfarda

### معاون آموزشی وزارت بهداشت:

# ۳۰ هزار پزشک عمومی بیکار در کشور



الی ۳۰ هزار میلیارد تومان است.وی ادامه داد: ما حدود ۷۴ هزار دانشجوی پزشکی در دانشگاه در حال تحصیل داریم و اگر افزایش سال ۱۴۰۴ در نظر گرفته شود، حدود ۹۰ هزار دانشجو پزشکی خواهیم داشت. طبق آمار سازمان نظام پزشکی ۳۰ هزار پزشک در هیچ مرکز درمانی فعالیت نمی‌کنند. ما به حدود ۲۵ هزار تخت آموزشی و ۲ هزار و ۹۰۰ اساتید علوم پایه و ۲ هزار و ۳۰۰ استاد بالینی نیاز داریم.حسینی عنوان کرد: در رشته تخصصی ۱۲ درصد افزایش و در رشته های دستکاری نیز ظرفیت افزایش داده شده است. ظرفیت در رشته های اطفال، داخلی، پزشکی قانونی، طب سالمندی، طب اورژانس و بیهوشی خالی مانده و پزشکی برای تحصیل در این رشته‌ها مراجعه نکرده است. معاون آموزشی وزارت بهداشت گفت:

ما به مدت ده سال تمدید کرده و این اجازه را به ما فدراسیون جهانی آموزش پزشکی، آموزش های ما در رشته تخصصی ۳۰ درصد و حقوق دستیاران تخصصی و فوق تخصصی ۳۰ درصد و حقوق کار وزارت ۱۰۰ درصد افزایش یافته است.

حسینی اظهار کرد:امسال نیروی متخصص که رتبه ۵ تا ۱۰ داشتند در مناطقی که به پزشک نیاز بود توزیع کردیم. حدود ۲۰۰ نفر نیروی فوق تخصصی در کشور در حال توزیع هستند و براساس قانون جوانی جمعیت تعداد فلوئشپ های نابروزی زنان و مردان را در توزیع افزایش دادیم.وی ادامه داد: دانشگاه صفین در عراق با دانشگاه تهران در حوز پزشکی در حال همکاری

## استان گلستان

دبیر شورای عالی مناطق آزاد:

## ۹۵ درصد مناطق ویژه آزاد نسل دومی و تولیدمحور هستند



هستند استقبال و از آنها حمایت می‌کنیم. دبیر شورای منطقه آزاد با اشاره به اینکه ۹۵ درصد مناطق ویژه آزاد نسل دومی و تولید محور هستند، اظهار کرد: طی ۶ ماهه نخست امسال میزان هشت میلیارد دلار صادرات از طریق مناطق ویژه آزاد به دست آمده است.

## خانه‌های کودکان، میدان جنگ است

مدارس و بیمارستان‌ها افزایش یافته است؛ در نتیجه، کودکان به‌طور نامتناسبی از پیامدهای این روندهای وحشیانه رنج می‌برند.کودکان به شیوه‌های متفاوتی نسبت به بزرگسالان از درگیری‌های مسلحانه رنج می‌برند؛ این امر، تا حدی به این دلیل است که از نظر جسمی معضرت هستند و همچنین به این دلیل است بیشتر در معرض خطر هستند.این در حالی است که رشد جسمی، ذهنی و روانی اجتماعی آن‌ها به شدت به شرایطی که در کودکی تجربه می‌کنند، وابسته است.در سراسر جهان، ۸۹.۲ میلیون دختر نوجوان در حال حاضر در مناطق درگیری زندگی می‌کنند؛ این تقریباً یک نفر از هر ۵ دختر نوجوان (۱۰ تا ۱۷ ساله) است.

### ۶۷۲ میلیون کودک در سراسر جهان تحت تأثیر بحران‌ها

بنا بر تازه‌ترین گزارش صندوق کودکان سازمان

## افزایش مدرسان آموزش خانواده

**نسل فردا:** یکی از برنامه‌های اصلی تدوین، برنامه جامع مشارکت خانواده در امر تربیت است که این کار به عنوان یکی از پروژه‌های اصلی نقشه راه اجرایی سازی سند تحول بنیادین آموزش و پرورش بسیار حائز اهمیت است.

مدیر کل انجمن اولیاء و مربیان با بیان اینکه معتقدیم هر اندازه در حوزه خانواده کار کنیم باز جای کار وجود دارد گفت: امسال حدود ۲۵۰۰ مدرس جدید به جمع مدرسان آموزش خانواده اضافه شدند و کار توانمندسازی این مدرسان در سطح کشور در حال انجام است .

# نسل فردا

دوشنبه ۱۰ دی ۱۴۰۳
سال سی‌وچهارم | شماره ۷۵۲۵
۳۰ دسامبر ۲۰۲۴ | ۲۸ جمادی الثانی ۱۴۴۶

در شش رشته مثل رشته بیهوشی استقبال کم داریم و برای سه رشته در سال گذشته تمهیداتی را در نظر گرفتیم تا دانشجو بتوانند از اوایل ترنری وارد دوره دستکاری شود. هم‌اکنون این کمبود، اتفاق عمل‌ها را دچار مشکل کرده و در این راستا یک کارگاه تشکیل شده که این کارگروه در حال تدوین دستورالعمل است.

معاون آموزشی افزود: باتوجه به افزایش بیماری‌ها در جامعه، در امر کنترل بیماری‌ها وزارت بهداشت حدود ۲۰ درصد نقش و ۸۰ درصد مابقی برعهده سازمان‌های دیگر است و با افزایش سهم سلامت و فعال کردن شورای سلامت می‌توانیم بیشتر بیماری‌ها را کنترل کنیم.

حسینی گفت: دوره افزایش ظرفیت پذیرش در رشته علوم پزشکی ۴ ساله است و مقرر شده است که افزایش ظرفیت ۲۰ درصد تا سال ۱۴۰۴ پذیرش صورت گیرد. سپس شورای انقلاب فرهنگی یک دوره نفیس اعلام کرده است. در زمینه تصویب این مصوبه ۴ سازمان مرتبط به بهداشت و سلامت در مخالفت با افزایش ظرفیت بودند اما به دلیل موضوع کمبود پزشک این مصوبه تصویب شد، در حالی که ما نمی‌توانستیم پزشکان فارغ التحصیل را بکار بگیریم. سعی داریم که دانشجویان پزشکی را در بوم خود نگهداریم اما نمی‌توانیم آنها را مجبور به حضور در شهرها کنیم.

معاون آموزشی درباره نامه یکی از اعضای مجلس که افزایش ظرفیت در برخی از رشته‌ها را تخلف عنوان کرده است، بیان کرد: ما به پیشواز برنامه هفتم توسعه رفته و این ظرفیت را در رشته‌های تخصصی ۱۲ درصد افزایش دادیم و این افزایش در رشته مورد نیاز جامعه صورت گرفته است. از همین رو تخلفی صورت نگرفته است. وی درباره آموزش های مجازی در رشته های علوم پزشکی گفت: ما دستورالعمل برگزاری مجازی کلاس های دروس نظری به دانشگاه ابلاغ کرده‌ایم و با توجه به اینکه در رشته پزشکی دروس عملی بیشتر حائز اهمیت است، برگزاری مجازی کلاس دروس عملی صلاح نیست، سید جلیلی حسینی معاون آموزشی وزارت بهداشت در پاسخ به سوالی مبنی بر اینکه چه تعداد کمبود پزشک داریم گفت: ما کمبود پزشک نداریم بلکه با گروه زیادی از پزشکانی ما مواجهیم که کار نمی‌کنند و این امر اعلام کرد: در حال حاضر ۳۰ هزار پزشک عمومی در نظام پزشکی به عنوان پزشک ثبت سازمانی هستند که کار پزشکی انجام نمی‌دهند و در مشاغل دیگر فعال هستند.

### منطقه آزاد اینچه برون صادرات محور است

**نسل فردا:** مدیر عامل منطقه آزاد اینچه برون گفت: منطقه آزاد اینچه برون صادرات محور است. حسن ملک حسینی، در آئین افتتاح گمرک منطقه آزاد اینچه برون اظهار کرد: طبق بررسی‌های انجام شده منطقه آزاد اینچه برون جز چابک‌ترین گمرک‌های کشور محسوب می‌شود.

مدیر عامل منطقه آزاد اینچه برون با اشاره به اینکه مرز اینچه برون صادرات محور است، افزود: در حال حاضر در ایسن مرز ۸۰ درصد صادرات و تنها ۲۰ درصد واردات انجام می‌شود.

ملک حسینی منطقه آزاد اینچه برون را یک موقعیت استراتژیکی برای استان گلستان دانست و اظهار کرد: راه‌اندازی گمرک منطقه و اداره ثبت شرکت‌ها در منطقه بسیار مهم است. به گفته وی اینچه برون جز چابک‌ترین گمرک‌های کشور است. وی با اشاره به اینکه طی دو سال گذشته اقدامات بسیار خوبی در حوزه سخت افزاری، نرم افزاری و مطالعات علمی در گلستان انجام، افزود: امروز منطقه آزاد اینچه برون وارد مرحله اجرایی شد.

### ضروری محروم می‌مانند و از سوءتغذیه شدید رنج می‌برند.

### افزایش تعداد کودکانی که تحت تأثیر جنگ و بحران هستند

این وضعیت هر روز بدتر می‌شود و پیش‌بینی می‌شود که تعداد کودکانی که تحت تأثیر جنگ و بحران هستند، در سال‌های آینده افزایش یابد.البته با وجود این که تمامی آمار مربوط به این مسئله در سال جاری میلادی هنوز منتشر نشده است اما داده‌ها تاکنون حکایت از ادامه روندی فاجعه‌بار دارد. در مناطقی مانند غزه، هائیتی، لبنان، میانمار، اوکراین و سودان هزاران کودک کشته یا زخمی شده‌اند.

احتمال اینکه کودکان در مناطق جنگی از امکانات آموزشی، بهداشتی و غذای کافی محروم بمانند، بسیار بیشتر از کودکانی است که در مناطق صلح‌آمیز زندگی می‌کنند. یونیسف هشدار می‌دهد که این وضعیت نباید به وضعی «صادی» تبدیل شود.

### خبر روز

### قتل خونین به خاطر پول

**نسل فردا:** خردادماه امسال در پی وقوع یک فتره قتل در محدوده «تهرانسر» و وصول این خبر به پلیس، رسیدگی بسه این پرونده در دستورکار تیمی زبده از کارآگاهان اداره دهم پلیس آگاهی قرار گرفت. رئیس پلیس آگاهی تهران بزرگ از دستگیری یک جوان ۲۰ ساله تبعه افغانستان به جرم قتل در محدوده تهرانسر خبر داد و گفت: متهم انگیزه قتل را طلب ۱۵۰ میلیون ریالی از مقتول اعلام کرد. سردار «علی ولی پور گودزی» اظهار داشت: کارآگاهان در گام نخست طی تحقیقات اطلاعاتی و میدانی دریافتند؛ یک مرد حدوداً ۲۵ ساله تبعه افغانستان در پیاده رویی به قتل رسیده، در تن پیمایی ۶ضربه چاقو در ناحیه سینه و پشت مقتول مشاهده شد.

این مقام ارشد انتظامی ادامه داد: کارآگاهان در گام بعدی با توجه به حساسیت موضوع با استفاده از روش های میدانی و اطلاعاتی گسترده موفق شدند هویت قاتل را شناسایی و مخفیگاه وی را کشف و در ادامه با استفاده از شیوه های نوین به مخفیگاه متهم مراجعه ولی مشخص شد قاتل بلافاصله بعد از وقوع قتل مخفیگاه خود را ترک و زندگی مخفیانه آغاز کرده است.وی تصریح کرد: با استفاده از شیوه های نوین پلیسی مخفیگاه جدید متهم شناسایی و به دست آمد متهم پس از قتل با مراجعه به شهرستان اسلامشهر در کارگاهی مشغول به کار شده است.

این مقام ارشد پلیسی افزود: با هماهنگی های قضائی متهم در یک عملیات پلیسی در اواخر آذر ماه دستگیر و در خصوص علت وقوع قتل اظهار کرد: مقتول نیز تبعه افغانستان می باشد و از وی مبلغ ۱۵۰ میلیون ریال طلب داشتیم به دفات مختلف بسه وی مراجعه و حاضر به استرداد مبلغ نبود. در روز حادثه از وی دو مرتبه طلب را خواستار شدم ولی این بار منکر طلب شد که عصبانی شدم و با سلاح سردی که قبلاً تهیه کرده بودم چند ضربه به وی وارد و به سرعت از محل متواری شدم.

### طلبکاران در خط مقدم آزادی

### زندانیان

**نسل فردا:** از آغاز تأسیس ستاد مردمی دبه یعنی از ماه مبارک رمضان سال ۱۳۹۹ تا امروز بیش از ۱۷۰ هزار زندانی جرایم غیر عمد با کمک خیران و نیکوکاران از زندان آزاد شدند. رئیس هیات آمانه ستاد دبه کشور گفت: از تعداد ۱۵ هزار و ۶۱ نفر زندانی جرایم غیرعمد در کشور، ۱۲۰ هزار و ۶۱۳ محکوم مالی، ۱۹۱۰ بدبکار مهریه، ۸۱ زندانی بدبکار دبه و ۴۵۷ نفر به دلیل نفقه در زندان هستند.سیداساله جلاویی تصریح کرد: در ۹ ماهه سال ۱۴۰۳ تا ۳۰آذر، ماه تعداد ۷ هزار و ۷۰۶ زندانی جرایم غیر عمد با بدهی ۱۶ هزار و ۷۰۰ میلیارد تومان از زندان آزاد شدند که از این تعداد ۴۳۲ محکوم زن با بدهی ۱۹۴ میلیارد تومان و ۷۲۸۲ نفر مرد بودند.

### ساماندهی بیشتر باغ وحش‌ها

### در دستور کار

**نسل فردا:** رتبه‌بندی باغ وحش‌ها از نیمه دوم سال ۱۴۰۱ در برنامه سازمان حفاظت محیط زیست قرار گرفت.مدیرکل دفتر حفاظت و مدیریت حیات سازمان محیط زیست ضمن اشاره به پایان تقریبی فرایند رتبه‌بندی باغ وحش‌ها، از رتبه‌بندی باغ‌وحش‌ها با ستاره خبر داد و گفت: این برنامه ذیل ۱۶ محور و ۷۰ شاخص دسته بندی شد تا ضمن نظارت باغ وحش‌ها در سراسر کشور، عملکرد آن‌ها را در زمینه‌های متفاوتی بررسی کند. بررسی نحوه مدیریت باغ وحش‌ها هدف اصلی رتبه‌بندی باغ وحش‌ها بود تا سازمان حفاظت محیط زیست از این طریق بتواند از باغ وحش‌هایی با وضعیت بهتر حمایت و برای کمک به ارتقا یا در نهایت حذف باغ وحش‌های ضعیف اقدام کند. پیش از این طرح، معیاری برای رتبه‌بندی باغ وحش‌ها وجود نداشت. با این اساس آن باغ وحش‌ها ارزیابی‌شود و سازمان حفاظت محیط زیست نیز از این طریق بر عملکرد آن‌ها نظارت داشته باشد.

این طرح بسر موضوعاتی همچون آموزش، حقوق حیوانات و حفاظت تکلیف داشته و بر اساس آن مقرر شده است که باغ وحش‌ها باید علاوه بر همکاری با سازمان حفاظت محیط زیست، در زمینه حفاظت از گونه‌های حیات وحش و بقای نسل بسیاری از گونه‌ها کمک کنند.

### کشف چندین کیلو روان گردان

### از زوج قاچاقچی

**نسل فردا:** در پی ارجاع چندین فقره گزارش و شکایات مردمی مبنی بر فروش و توزیع مواد مخدر در شهر تهران پرونده ای در این رابطه تشکیل و تیمی از ماموران پایگاه یازدهم این پلیس رسیدگی به موضوع را در دستور کار خود قرار دادند.

رئیس پلیس مبارزه با موادمخدر تهران بزرگ از دستگیری یک زوج قاچاقچی و کشف ۱۴ کیلو مواد روانگردان از مخفیگاه متهمان خبرداد.