

اخبار NEWS

رئیس سازمان توسعه تجارت:

واردات کالاهای اساسی در سال ۹۵ کاهش یافت رد شایعه افزایش قیمت نان



رئیس سازمان توسعه تجارت در پاسخ به پرسش ایرنا با اشاره به اینکه واردات کالاهای اساسی پارسال کاهش یافت، گفت: ۲ پروژه تقویت صادرات و هدفمند کردن واردات برای تحقق برنامه های اقتصاد مقاومتی در سازمان توسعه تجارت تعریف شده بود که در هر ۲ عرصه توفیقاتی حاصل شد.

«مجتبی خسرو تاج» درباره اجرای شدن برنامه های اقتصاد مقاومتی این سازمان تاکید کرد: با ابلاغ برنامه های اقتصاد مقاومتی، سعی شد تا با کنترل واردات و ارائه سیاست های مناسب تجاری از تولید داخلی حمایت شود.

این مقام مسئول با مقایسه واردات برخی کالاهای اساسی در دو سال ۱۳۹۱ و ۱۳۹۵، خاطرنشان کرد: در سال ۱۳۹۱ بیش از یک میلیون و ۶۰۰ هزار تن روغن خام نباتی به ارزش ۲ میلیارد دلار وارد کشور شد، در حالی که این ارقام در سال ۱۳۹۵ به ترتیب به بیش از یک میلیون تن و ۸۷۶ میلیون دلار کاهش یافت.

وی درباره واردات شکر گفت: در محصول شکر در سال ۱۳۹۱ به میزان یک میلیون و ۶۸۰ هزار تن به ارزش بیش از یک میلیارد دلار واردات داشتیم، در حالی که این ارقام در سال ۱۳۹۵ به ترتیب به بیش از ۶۶۶ هزار تن و به ارزش ۳۱۹ میلیون دلار کاهش یافت.

خسرو تاج ادامه داد: میزان و ارزش واردات برنج در سال ۱۳۹۱ به ترتیب یک میلیون و ۲۸۰ هزار تن به ارزش یک میلیارد و ۳۰۰ میلیون دلار بود که این رقم در سال گذشته به ۸۲۸ هزار تن و ارزش ۶۸۱ میلیون دلار تقلیل یافت.

وی با اشاره به محصول گندم، تصریح کرد: در حالی که کشور در سال ۱۳۹۱ به میزان ۶ میلیون و ۷۰۰ هزار تن گندم به ارزش ۲ میلیارد و ۵۸۰ میلیون دلار وارد کرد، این رقم در سال گذشته به یک میلیون

و ۴۴۰ هزار تن و به ارزش ۳۶۷ میلیون دلار کاهش یافت. معاون وزیر صنعت، معدن و تجارت اضافه کرد: در گوشت قرمز نیز واردات ۱۱۷ هزار تنی به ارزش بیش از ۶۴۴ میلیون دلاری در سال ۱۳۹۱ به ۹۳ هزار تن و به ارزش ۳۸۴ میلیون دلار در سال گذشته کاهش یافت.

رئیس سازمان توسعه تجارت ایران با اشاره به سیاست های تجاری صورت گرفته در حمایت از تولید داخلی و اشتغال در سال ۱۳۹۵ از تعیین حقوق گمرکی واردات کالا به کشور (تعرفه)، اجازه واردات برخی کالاها صرفاً از طریق نمایندگی رسمی، اجازه واردات صرفاً در صورت مشارکت و سرمایه گذاری مشترک با طرف های ایرانی و در بعضی از اقلام سرمایه ای، ممنوعیت خرید کالاهای خارجی مشابه تولیدات داخلی برای دستگاه های دولتی، اختصاص نرخ ارز گران قیمت (ارز آزاد) برای واردات بخشی از کالاهایی که تولید مشابه داخلی ندارند و اخذ مجوز واردات برای بعضی از

NEWS اخبار

کالاها (بطور عمده محصولات کشاورزی) یاد کرد.

کالاها افزایش قاچاق را به دنبال خواهد داشت.

ارزش ۱۲ میلیارد دلاری قاچاق در سال ۹۵

وی در پاسخ به پرسشی دیگر درباره ادعای برخی نامزدهای انتخاباتی بر ۲۵ میلیارد دلار قاچاق کالا در دولت یازدهم، تصریح کرد: آمارها حاکی از کاهش قاچاق به ۱۲ میلیارد دلار در سال گذشته است که از رقم ۲۵ میلیارد دلاری سال های گذشته فاصله گرفته است.

خسرو تاج خاطرنشان کرد: آمار دقیق واردات کالای قاچاق و اقلام مربوطه به زودی از طریق ستاد مبارزه با قاچاق کالا و ارز اعلام خواهد شد.

در مبارزه با قاچاق، باید رویکرد کشور افزایش هزینه قاچاق از طریق اعمال کنترل و نظارت در گمرکات رسمی، بنادر و مرزها باشد. این مقام مسئول با اشاره به بالا بودن هزینه های تولید کالا در داخل، تصریح کرد: باید سیاست های تجاری، پولی، مالی و بانکی کشور تقویت کننده تولید داخل باشد؛ در حالی که افزایش تعرفه

نه، به احیای وزارت بازرگانی

معاون وزیر صنعت، معدن و تجارت همچنین هرگونه شایعه احیای وزارت بازرگانی سابق را رد و تاکید کرد: بخش های صنعت و تجارت در بسیاری کشورها یکپارچه شده و هیچ برنامه ای برای احیای وزارت بازرگانی وجود ندارد.

ثبات قیمت نان در سال جاری

وی با رد هرگونه شایعه افزایش قیمت نان در سال ۹۶، تصریح کرد: هیچ تصمیمی برای افزایش قیمت نان گرفته نشده و آرد کماکان با قیمت یارانه ای در اختیار نانوایان قرار خواهد گرفت.

خسرو تاج خاطرنشان کرد: گندم جزو کالاهای اساسی در ایران طبقه بندی می شود که دولت با خرید تضمینی آن، ضمن سودآور کردن تولید به جلوگیری از مهاجرت روستاییان به شهرها می پردازد.

پلمپ ۴ مرکز تهیه و توزیع مواد غذایی



۴ مرکز تهیه و توزیع مواد غذایی در شیراز، به علت رعایت نکردن مسائل بهداشتی، تعطیل شد.

رئیس مرکز بهداشت شهرداری والفجر گفت: با هدف حفظ سلامت شهروندان، از فعالیت چهار واحد صنفی شامل یک کارگاه شیرینی پزی، دو ساندویچ فروشی و یک سمبوسه فروشی جلوگیری شد.

عبدالحسین فرح بخش افزود: این مراکز به علت رعایت نکردن بهداشت فردی و بهداشت مواد غذایی، بی توجهی به اخطارهای بازرسان بهداشت محیط و بدون گرفتن مجوزهای بهداشتی، فعالیت داشتند، که با کسب حکم قضایی نسبت به تعطیلی موقت آنان اقدام شد.

وی گفت: شهروندان از خرید مواد غذایی از محل های غیرمجاز خودداری و در صورت مشاهده هرگونه تخلف بهداشتی، با شماره ۱۹۰ تماس بگیرند.

اخبار NEWS

خطر میکروبی در نان های غیر بهداشتی!

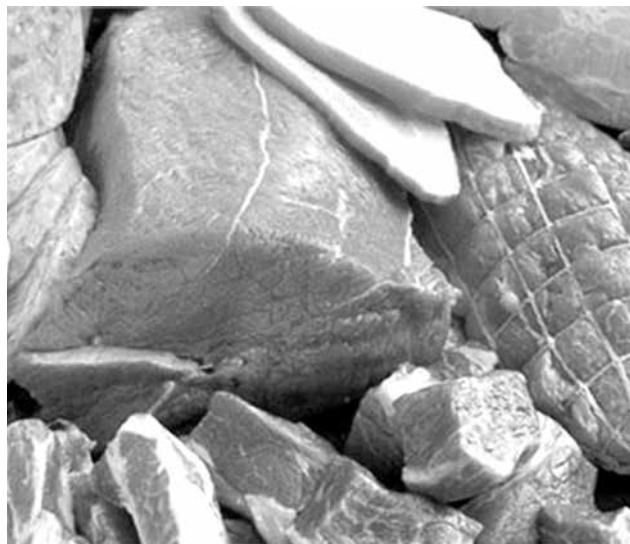


تهیه می شوند و در سوپرمارکت ها به فروش می رسند، محل تهیه آنها مشخص نیست بنابراین بازرسی، پایش و کنترل محصول از سوی کارشناسان غذا و دارو انجام نمی شود.

کارشناس اداره کل نظارت بر مواد خوراکی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو از مردم خواست از خرید نان های بدون شناسنامه در سوپرمارکت ها پرهیز کنند؛ چرا که احتمال وجود عوامل خطر زای میکروبی مانند کپک و مخمر در این نان ها وجود دارد.

زهره پوراحمد تاکید کرد: لازم است تمام نان های عرضه شده در سوپرمارکت ها و فروشگاه ها دارای مجوزهای بهداشتی باشند. وی خاطرنشان کرد: محصولات دارای مجوزهای بهداشتی از جمله پروانه ساخت از وزارت بهداشت یا شناسه نظارت بهداشتی کارگاهی، امکان کنترل، پایش و بازرسی را از سوی کارشناسان سازمان غذا و دارو دارند. وی افزود: اینگونه محصولات در سازمان غذا و دارو ثبت شده اند و فرمولاسیون مشخصی دارند. پوراحمد تصریح کرد: نان هایی که بدون مجوزهای بهداشتی لازم،

تب بازار گوشت بالا گرفت / قیمت از ۴۰ هزار تومان گذشت



رئیس اتحادیه گوشت گوسفندی از افزایش قیمت این نوع گوشت به ۴۰ تا ۴۱ هزار تومان برای مشتریان خبر داد.

علی اصغر ملکی از افزایش مجدد قیمت گوشت گوسفندی در بازار خبر داد و اظهارداشت: نسبت به هفته گذشته قیمت این نوع گوشت کیلویی ۵۰۰ تومان گران شده و در حال حاضر قیمت هر کیلوگرم شقه بدون دنبه عرضه به مغازه دار بین ۳۶ تا ۳۷ هزار تومان و عرضه به مشتری بین ۴۰ تا ۴۱ هزار تومان است.

وی دلیل این گرانی را کمبود عرضه دام عنوان و اضافه کرد: بارندگی های اخیر باعث شده وضعیت علوفه در صحراها مناسب باشد به همین دلیل دامداران دام های خود را عرضه نمی کنند چرا که وضعیت علوفه برای تغذیه آنها بسیار مطلوب است.

NEWS اخبار

به راحتی مرغ سالم را از فاسد تشخیص دهید

کهربایی است اما یک باور کاملاً اشتباه خانواده ها این است که تصور می کنند بدن مرغ باید مثل برف سفید باشد. همین موضوع هم زمینه ساز تقلب در برخی کشتارگاه ها می شود که مرغ ها را برای سفید و مشتری پسند شدن، مدتی در آب های حاوی درصد بالایی از کلر نگهداری می کنند تا سفید رنگ شوند.

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی درباره علت کبودی ران و بال برخی از مرغ های بسته بندی شده اظهار کرد: خونمردگی ها و کبودی ها به طور معمول هنگام گرفتن مرغ در مرغداری و حمل و ارسال به کشتارگاه پیش می آید. مثلاً مرغ زیر دست و پای کارگران مرغداری می ماند و قسمتی از بدنش کبود می شود. برخی اوقات هم به دلیل تنظیم نبودن سرعت خط کشتار، این مشکل در کشتارگاه اتفاق می افتد که بهتر است این قسمت ها مصرف نشود. در کشتارگاه هم توصیه می شود این بخش ها توسط دکتر دامپزشک حذف شود.

دکتر دباغ مقدم تصریح کرد: بوی محوطه شکمی و زیر بال مرغ برای مصرف کننده عام می تواند تا حدودی نشان دهنده تازگی یا کهنگی مرغ باشد؛ نباید بوی فساد و گندیدگی از این قسمت ها به مشام برسد.

به گفته یک متخصص علوم و صنایع غذایی، باوری کاملاً اشتباه در میان بعضی افراد رایج است که تصور می کنند گوشت مرغ باید مثل برف سفید باشد. همین موضوع زمینه ساز تقلب در برخی کشتارگاه ها می شود.

دکتر آراسب دباغ مقدم افزود: طعم و بوی ناخوشایند برخی از مرغ هایی که به صورت قطعه بندی شده یا درسته درون بسته های نایلونی عرضه می شوند نشاندهنده فساد آن ها نیست و به عوامل مختلفی بستگی دارد.

دباغ مقدم ادامه داد: این که مرغ در طول دوره پرورش چه خوراک یا داروهایی مصرف کرده باشد و آیا بالانس بین چربی و پروتئین در تغذیه و گوشت مرغ رعایت شده یا خیر، می تواند بر طعم و بوی گوشت مرغ اثرگذار باشد.

به گفته وی استفاده از پودر ماهی در جیره غذایی مرغ یکی از عواملی است که می تواند طعم و بوی گوشت مرغ را ناخوشایند کند.

این متخصص با اشاره به اینکه تغذیه مرغ تا حدودی روی رنگ آن نیز اثرگذار است گفت: در مجموع بهترین رنگ برای مرغ خام، زرد

شیر گاو بدون گاو!؟



۲ مخترع با استفاده از فرمول های شیمیایی مرتبط با مواد غذایی، شیری تهیه کرده اند که هیچ نیازی به دوشیدن آن از گاو و گوسفند نیست.

رایان پندیا و پرومال گاند از انواع پروتئین های غیرحیوانی و طعم دهنده های مجاز خوراکی استفاده کرده و برای گیاه خوارها شیری تهیه کرده اند که در تهیه آن هیچ حیوانی دخالت ندارد. گفتنی است؛ برخی گیاه خوارها هیچ نوع فرآورده حیوانی نمی خورند.



اخبار NEWS

فروشگاه های زنجیره ای دانش بنیان خواهند شد



رئیس اتحادیه کشوری فروشگاه های زنجیره ای گفت: اکثر اقدامات در راستای دانش بنیان کردن این صنعت بوده و بهبود زیرساخت ها برای توسعه فروشگاه های زنجیره ای از برنامه های اجرایی است.

امیر خسرو فخریان رئیس اتحادیه کشوری فروشگاه های زنجیره ای در نخستین همایش گردهمایی اعضای فروشگاه های زنجیره ای با اشاره به اینکه این اتحادیه از اردیبهشت سال گذشته تشکیل و آغاز به کار کرده است اظهار کرد: سال گذشته بخش زیادی از فعالیت های این اتحادیه پیرامون تبیین آئین نامه و تنظیم دستورالعمل ها و ایجاد ارتباط با سازمان های دولتی ذیربط بود.

وی با توجه به اینکه تا قبل از تشکیل این اتحادیه تصمیم و اقدامات در ارتباط با فروشگاه های زنجیره ای توسط اتاق اصناف گرفته می شد، ادامه داد: جلسات بسیاری برای طرح برنامه با اعضا اتاق اصناف در خصوص توسعه زیر ساخت هایی برای گسترش فروشگاه های زنجیره ای انجام شده است.

در حال حاضر تعداد اعضای این اتحادیه ۶۵ نفر بوده که پیوستن ۹۶ عضو دیگر در دستور کار قرار دارد که این امر اثرات مطلوبی به همراه خواهد داشت.

رئیس اتحادیه کشوری فروشگاه های زنجیره ای با بیان اینکه ۳۵ جلسه هیات مدیره برگزار شده است، افزود: شناسایی مشکلات برای بهبود فضای کسب و کار، نظارت و بررسی فروشگاه ها که شامل ۱۵۰ فقره در تهران و ۳۰۰ فقره در شهرستانها یکی دیگر از اقدامات انجام شده است.

فخریان در خصوص دیگر برنامه های اتحادیه گفت: اکثر اقدامات در راستای دانش بنیان کردن این صنعت بوده و بهبود زیرساخت ها برای توسعه فروشگاه های زنجیره ای از برنامه های اجرایی است، همچنین برنامه هایی در خصوص برگزاری نمایشگاه های تخصصی برای حضور کشورهای خارجی

در راستای سرمایه گذاری از برنامه هایی است که در دستور کار قرار دارد.

وی با اشاره به اینکه طرح هایی برای مشاوره به افرادی که مستعد سرمایه گذاری در این صنعت هستند تنظیم شده است، اظهار کرد: شناسایی و اعلام نیاز کسب و کار فروشگاه های زنجیره ای به مجموعه های تولیدی و خدماتی کشور با هدف توسعه صنایع داخلی از اقدامات انجام شده این اتحادیه است. خسرو فخریان افزود: برای تسهیل در روند توسعه این صنعت در کشور حدود ۵ هزار میلیارد از بخش خصوصی و دولتی سرمایه گذاری شده است.

سیاست گذاری ها در راستای توسعه فروشگاه های زنجیره ای است

صادقی معاون وزیر صنعت معدن تجارت در این راستا بیان کرد: در حال حاضر مشکلی برای توسعه و گسترش این صنعت وجود ندارد و سیاست گذاری ها در راستای توسعه آن است. وی همچنین اظهار کرد: فروشگاه های زنجیره ای باید گسترش یابد زیرا سبب ایجاد آرامش برای مردم و ذینفعان این صنعت خواهد شد.

NEWS اخبار

فروش فله‌ای زعفران ممنوع شد

دبیر شورای ملی زعفران گفت: از ابتدای سال ۹۶ فروش زعفران فله‌ای ممنوع شده و اجازه بسته بندی هم به کارگاه‌هایی داده می‌شود که مجهز به آزمایشگاه استاندارد باشند.

این روزها حرف‌های زیادی در مورد حضور رقبای زعفران ایران در بازارهای صادراتی، ورود زعفران تقلبی در بازار و مشکلات بسته بندی به میان می‌آید، تا آنجا که گفته می‌شود بسیاری از زعفران‌های توزیعی در مشهد، زعفران نیست. اما دبیر شورای ملی زعفران این موضوعات را رد کرده و در مورد آن توضیح می‌دهد.

برخورد با زعفران‌های بی کیفیت / بسته بندی‌های با سه درصد ناخالصی هم معدوم شد

فرشید منوچهری، در پاسخ به این موضوع به شدت آن را تکذیب کرده و گفت: علی‌رغم تمام کمبودهای بودجه‌ای و محدودیت‌ها از طریق اتحادیه فروشندگان زعفران طرح کنترل زعفران‌های بسته بندی شده به ویژه در اطراف حرم امام رضا (ع) اجرا شد و حتی بسته بندی‌هایی که تا ۳ درصد ناخالصی داشتند، ضبط و معدوم شد.

فروش فله‌ای زعفران ممنوع شد

وی به این نکته هم اشاره کرد که از ابتدای سال ۹۶، اجرای استاندارد زعفران اجباری شده است و مغازه‌ها از این پس اجازه فروش زعفران به صورت فله را نخواهند داشت، مضاف بر آنکه تنها در مکان‌هایی اجازه بسته بندی داده می‌شود که آزمایشگاه هم برای آزمون کیفیت زعفران داشته باشند.

گفته می‌شود که کلاله زعفران در برخی استان‌ها از جمله خراسان جنوبی در کارگاه‌های خانگی و در شرایط غیربهداشتی جداسازی می‌شود که به صادرات ما لطمه می‌زند.

دبیر شورای ملی زعفران در پاسخ به این موضوع گفت: طی ۱۰ سال اخیر به صادرات زعفران اهمیت ویژه‌ای داده شده، تا حدی که زعفران در کارگاه‌ها با شرایط سخت گیرانه تر بسته بندی و صادر می‌شود و

۷۰ درصد زعفران تولیدی کشور جنبه صادراتی دارد.

وی این را هم گفت: ۵ هزار کشاورز در استان‌های خراسان جنوبی به کشت زعفران مشغول هستند، چرا که این استان‌ها بسیار کم آب هستند و اگر با ارائه اطلاعات نادرست به این صنعت ضربه بزنیم، دیگر چیزی برای فعالیت کشاورزان این منطقه وجود ندارد و با موجی از مهاجرت و حاشیه نشینی مواجه خواهیم شد.

فروش زعفران ایرانی زیر سایه اعتبار برند اسپانیایی‌ها

منوچهری همچنین در مورد صادرات فله‌ای زعفران ایران به اسپانیا و بسته بندی با نام این کشور برای صادرات به بازارهای اروپا خاطرنشان کرد: اسپانیا ۱۰۰ سال است که هم زعفران تولید می‌کرده و هم با خریداری زعفران از سایر کشورها به نام خود آن را در اروپا توزیع کرده است تا جایی که به عنوان یک برند مطرح است.

بسته بندی یکبار مصرف باب سلیقه مشتری اروپایی / صادرات فله ای صحت ندارد

وی به این نکته هم اشاره کرد که به دلیل فرهنگ مصرف در ایران زعفران در بسته بندی‌های بزرگ تر تولید می‌شود، در حالی که در اروپا در حد چند دهم گرم و به صورت یکبار مصرف مشتری دارد. اینکه می‌گویند ما زعفران خود را به صورت فله‌ای صادر می‌کنیم صحت ندارد، بلکه نهایتاً بسته‌ای نیم تا یک کیلوگرم برای صادرات در نظر می‌گیریم.

به گفته دبیر شورای ملی زعفران باید کارگاه‌های بسته بندی ریز زعفران باب سلیقه مشتری اروپایی تقویت شود که ما هم حمایت مالی در این زمینه را در دستور کار داریم.

صادرات ۱۷۶ تن زعفران به ۴۵ کشور دنیا

وی در مورد آخرین آمار زعفران تولیدی کشور در سال ۹۵، گفت: ۱۷۶ تن زعفران در سال ۹۵ به ۴۵ کشور دنیا صادر کرده‌ایم.

اخبار NEWS

از سرگیری صادرات تخم مرغ مشروط به اختصاص یارانه است

طلاکش ادامه داد: در این چند ماهی که ما در بازار عراق و افغانستان حضور نداشتیم، رقاباتی وارد این بازارها و جانشین ما شدند بنابراین اگر ما بخواهیم دوباره به جای قبلی خود بازگردیم باید یک شرایط قیمتی مناسبی را ایجاد کنیم و روی آن پایدار بمانیم تا مشتریان مان دوباره برگردند.

وی با بیان اینکه در حال حاضر میانگین قیمت هر کیلوگرم تخم مرغ درب مرغداری حدود ۳۵۰۰ تومان است، گفت: امروز دولت برای صادرات هر کیلوگرم تخم مرغ باید فعلاً حداقل بین ۲۵۰ تا ۳۰۰ تومان یارانه بدهد؛ در واقع فعلاً دولت باید به هر کیلوگرم تخم مرغ ۳۰۰ تومان یارانه بدهد تا صادرات شروع شود و ممکن است این رقم بعدها بیشتر شود. دبیرکل کانون سراسری مرغ تخم گذار ایران میزان صادرات تخم مرغ را در سال گذشته حداکثر ۴۰ هزار تن اعلام کرد و افزود: این میزان صادرات، ۵۵ هزار تن کمتر از سال ۹۴ بوده است.

طلاکش پیش بینی کرد: میزان صادرات تخم مرغ در سال جاری بیشتر از ۵۰ هزار تن نباشد، چون دولت تاکنون هیچ کمکی نکرد است ضمن اینکه ما به دلیل آنفلوانزا تلفات قابل توجهی در جمعیت مرغ کشور داشتیم و جبران این مساله نیاز داخل را پوشش خواهد داد بنابراین ۵۰ هزار تن هم که صادر کنیم عدد خوبی است.

دبیرکل کانون سراسری مرغ تخم گذار کشور بر لزوم اختصاص یارانه صادراتی برای از سرگیری صادرات تخم مرغ تاکید کرد و گفت: امسال بیشتر از ۵۰ هزار تن تخم مرغ نمی توانیم صادر کنیم.

سید فرزاد طلاکش با اشاره به پاک شدن ایران از آنفلوانزای فوق حاد پرندگان، اظهار داشت: از همان روزی که یک کشور از بیماری آنفلوانزای فوق حاد پرندگان پاک اعلام می شود، صادرات محصولات مرغ و تخم مرغ آن می تواند از سر گرفته شود اما همه چیز بستگی به شرایط بازار دارد.

وی با بیان اینکه در حال حاضر ما مشکل بهداشتی نداریم، افزود: از این پس همه چیز بستگی به صادر کنندگان ما و نوع بازاریابی آنان دارد که آیا می توانند برای مشتریان خود جذابیت ایجاد کنند و آنان را به سمت بازار ما بکشانند؟ دبیرکل کانون سراسری مرغ تخم گذار کشور تاکید کرد: با قیمتی که در حال حاضر تخم مرغ دارد، بنده خیلی خوشبین نیستم که ما بتوانیم صادرات موفقی داشته باشیم، مگر اینکه دولت برای رونق صادرات یک ساز و کار یارانه ای را پیش بینی کند و در اختیار صنف قرار دهد.

سرانجام محدودیت های صادراتی مواد غذایی بین ترکیه و روسیه

گوجه فرنگی از ترکیه احتمالاً برای ۳ یا ۵ سال آینده باقی خواهد ماند. وی به خبرنگاران گفت: برنامه زمانبندی برای هر تصمیم به طور جداگانه مشخص شده است، توافق بین روسیه به عنوان بزرگترین صادر کننده گندم و ترکیه به عنوان بزرگترین مشتری گندم سال گذشته بعد از آنکه روسیه محدودیت های خود را برای صادرات گوجه فرنگی از ترکیه اعمال کرد، آغاز شد. براساس این گزارش، محدودیت واردات گندم ترکیه از روسیه باعث شده است تا تاجران گندم در این کشور با مشکلاتی مواجه شوند و حتی برخی از آنها فعالیت خود را متوقف کرده اند. ترکیه قادر خواهد بود مواد غذایی را در فصل هایی که روسیه تولید کافی ندارد صادر کند. حدود ۲ سال قبل یک جنگنده روسی در مرز سوریه توسط ترکیه ساقط شد. این مساله تنش های سیاسی بین ۲ کشور را در بر داشت و روسیه واردات محصولات غذایی از ترکیه را ممنوع اعلام کرد.

بلومبرگ اعلام کرد: محدودیت های صادراتی بین ترکیه و روسیه برداشته شد اما روسیه همچنان گوجه فرنگی را در فهرست تحریم های خود نگه داشته است.

به نقل از بلومبرگ؛ روسیه و ترکیه به دنبال پایان دادن محدودیت های تجاری مواد غذایی روی همه محصولات از گندم گرفته تا دانه های روغنی هستند اما در این میان ظاهراً گوجه فرنگی استثناء خواهد بود.

معاون نخست وزیر روسیه بعد از جلسه رؤسای جمهور ترکیه روسیه در سوشی گفت: هر دو کشور موافقت کردند که تحریم ها را بردارند. دوبر کوویچ گفت: در حالی که روسیه امیدوار است کشور ترکیه به واردات گندم و دانه های روغنی طی روزهای آینده از روسیه اقدام کند اما همچنان محدودیت ها برای واردات

NEWS اخبار

کالاهای وارداتی سلامت محور الکترونیکی کنترل می شود



کنترل واردات تمامی محصولات خوراکی، آرایشی و بهداشتی با تکمیل سامانه مشترک گمرک و سازمان غذا و دارو الکترونیکی شد.

این اقدام به دنبال تکمیل بانک اطلاعات وارد کنندگان و تولید کنندگان در سامانه جامع گمرکی صورت گرفت و از این پس تبادل اطلاعات واردات تمامی محصولات سلامت محور میان گمرک و سازمان غذا و دارو کاملاً الکترونیکی و از طریق سامانه جامع گمرکی و سامانه غذا و دارو صورت می گیرد.

طبق توافق گمرک ایران و وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی مبنی بر واردات مواد خوراکی، آرایشی و بهداشتی سامانه مشترکی در گمرک و سازمان غذا و دارو جهت ارتباط TTAC غذا و دارو و EPL گمرک راه اندازی شده که شفافیت و سلامت بیشتری را در این حوزه به دنبال دارد.

با کمک این سامانه، تاریخ تولید و انقضای واقعی کالا، قاچاق یا مورد تایید و همچنین اصل یا تقلبی بودن جنس مورد نظر خود مشخص می شود.

برای واردات کالای خوراکی، آرایشی و بهداشتی فرد وارد کننده علاوه بر ثبت سفارش در پنجره تجارت فرامرزی باید در سامانه سازمان غذا و دارو موسوم به TTAC هم ثبت شود تا تاییدات لازم برای ورود



محصول مورد نظر گرفته شود. بر اساس اعلام سازمان غذا و دارو، گمرک تنها کالاهایی را ترخیص می کند که از طریق این سامانه ثبت و مجوز ترخیص آنها صادر شده باشد.

نظارت بر زنجیره تامین، توزیع، عرضه محصولات سلامت محور (دارو و فرآورده های طبیعی گیاهی و سنتی، غذا، آرایشی و بهداشتی و تجهیزات و ملزومات پزشکی) در سطح کشور، ایجاد نظام رهگیری و ردیابی محصولات سلامت محور در طول زنجیره، ایجاد نظام پایش و کنترل کیفی و کمی محصولات سلامت محور براساس آمایش سرزمین در کلیه سطوح و ایجاد سیستم واکنش سریع و فراخوان محصولات نامنطبق در سراسر کشور در کلیه سطوح از اهداف این سامانه مشترک گمرک و سازمان غذا و دارو است.

علی معقولی؛ مدیرکل مرکز واردات و امور مناطق آزاد و ویژه به تازگی طی بخشنامه ای به گمرکات اجرایی اعلام کرد که تمامی اطلاعات تولید کنندگان و واردات کنندگان محصولات سلامت محور در سامانه های گمرک و غذا و دارو ثبت شده و از این پس تبادل اطلاعات تمامی تولید کنندگان و مواد اولیه و تسهیلات گمرکی به محصولات سلامت محور هم در چارچوب این سامانه ها صورت می گیرد و تفاهم نامه قبلی از دستور کار خارج می شود.



اخبار NEWS

فائو:

فراوانی عرضه، قیمت جهانی مواد غذایی را کاهش داد



سازمان خواربار و کشاورزی ملل متحد (فائو) اعلام کرد: رصد قیمت ها نشان می دهد که بهای مواد غذایی در ماه آوریل به دلیل پیش بینی ها درباره فراوانی عرضه همچنان با روند نزولی مواجه بود.

به گزارش نمایندگی سازمان خواربار و کشاورزی ملل متحد (فائو) در جمهوری اسلامی ایران، شاخص بهای مواد غذایی فائو در ماه آوریل (۱۲ فروردین تا ۱۲ اردیبهشت ۱۳۹۶) به رقم متوسط ۱۶۸ واحد رسید که نسبت به ماه مارس ۱,۸ درصد کاهش نشان می دهد. با این وجود رقم یاد شده هنوز هم ۱۰ درصد بالاتر از سطح سال گذشته میلادی محاسبه شده است.

شاخص بهای شکر با ۹,۱ درصد افت در ماه یاد شده میلادی بیشترین کاهش را نشان داد. عرضه گسترده صادرات از برزیل و تداوم کاهش تقاضای جهانی واردات دلیل این افت قیمت گزارش شده است.

شاخص بهای روغن نباتی فائو نیز در ماه آوریل و در پی تقاضای ضعیف برای روغن پالم و نیز پیش بینی ها درباره رشد جهشی کشت و برداشت سویا در آمریکای شمالی و جنوبی، با افت ۳,۹ درصدی مواجه شد.

شاخص بهای مواد غذایی فائو که بر اساس شاخص وزن تجاری، بازارهای بین المللی را رصد می کند به پنج گروه کالایی اصلی شامل حبوبات و غلات، روغن های گیاهی، محصولات لبنی، گوشت و شکر تقسیم می شود.

کاهش قیمت گندم، علی رغم ثابت ماندن قیمت های بین المللی برنج، منجر به پایین آمدن شاخص بهای غلات به میزان ۱,۲ درصد شد.

براساس گزارش فائو، شاخص بهای لبنیات نیز در پی ورود

نیمکره شمالی به فصل اوج تولید، ۳,۳ درصد کاهش یافت. اما در مقابل، افزایش قیمت برخی انواع گوشت در پی تقاضای بالای داخلی در اتحادیه اروپا و افزایش صادرات به چین، رشد ۱,۷ درصدی نشان داد.

فائو پیش بینی هایش درباره تولید جهانی غلات در سال ۲۰۱۷ را بروزرسانی کرده و اعلام داشت که حتی با وجود رشد یک درصدی مصرف، تولید این محصولات از سال ۲۰۱۶ احتمالاً با افت سالیانه ۰,۴ درصدی مواجه بوده است.

براساس گزارش دفتر نمایندگی فائو در ایران، پیش بینی های جدید که در «گزارش عرضه و تقاضای غلات» منتشر شدند حاکی از کاهش نسبت ذخایر به مصرف در سال ۲۰۱۷/۱۸ به ۲۵,۸ درصد است، که اگرچه از منظر تاریخی رقمی بالا و دلگرم کننده است اما اندکی از سطح فصل جاری پایین تر است.

بررسی های جدید نشان می دهد تولید جهانی غلات نسبت به ماه آوریل افزایش داشته است. برزیل ظاهراً از برداشت بیش از انتظار ذرت برخوردار بوده و تولید جهانی این محصول به هزار و ۵۴ میلیون تن افزایش خواهد یافت.

NEWS اخبار

پیش‌بینی‌ها نشان می‌دهد که انبارهای جهانی در پایان فصل زراعی ۲۰۱۸ به طور تقریبی هم‌سطح با ابتدای سال خواهد بود، اگرچه ترکیب این انبارها تا حدودی در حال تغییر هستند. انبارهای گندم ۳,۳ درصد رشد داشته و به رکورد جدید ۲۴۷,۶ میلیون تن دست خواهند یافت. چین که دلیل اصلی این افزایش است از سوی دیگر ذخایر دانه‌های درشت خود را به میزان ۲۰,۵ میلیون تن کاهش می‌دهد. تجارت بین‌المللی گندم و دانه‌های درشت از منظر وزن و حجم کاهش داشته اما تقاضای قوی در خاور نزدیک و آفریقا عامل افزایش تجارت برنج خواهد بود.

تخمین تولید جهانی برنج در رقم ۵۰۶ میلیون تن ثابت مانده و پیش‌بینی برای گندم ۷۴۰ میلیون تن نیز بدون تغییر باقی ماند، زیرا حجم پایین‌تر و مورد انتظار برداشت‌ها در استرالیا، کانادا، فدراسیون روسیه و آمریکا توسط افزایش احتمالی سطح زیر کشت در اتحادیه اروپا، هند و مراکش جبران می‌شوند. در حوزه مصرف نیز انتظار می‌رود در سالهای ۲۰۱۷ تا ۲۰۱۸ تولید انبوه ذرت و دیگر دانه‌های درشت منجر به افزایش مصرف این محصول برای تغذیه دام در چین و آمریکای جنوبی شود. از طرف دیگر، انتظار می‌رود مصرف برنج نیز با توجه به افزایش مصرف غذا ۱,۲ درصد بالاتر برود.

فراخوان میلیونی بطری‌های آب معدنی در ژاپن



حدود ۳.۷ میلیون بطری آب معدنی ولویک در ژاپن به دلیل نگرانی از وجود تکه‌های پلاستیک در بعضی از این محصولات، تحت فراخوان قرار گرفته‌اند.

شرکت توزیع‌کننده محلی "کرین بوریج" اعلام کرد که بخشی از دستگاه پرکننده بطری در کارخانه ولویک فرانسه آسیب دیده و در کانتینر آب افتاده است. این شرکت بابت این حادثه عذرخواهی کرد، اما اعلام کرد هیچ گزارشی از وجود مشکلات سلامتی وجود نداشته است.

این فراخوان داوطلبانه مربوط به بطری‌های پلاستیکی قابل بازیافت ۵۰۰ میلی‌لیتری ولویک با تاریخ انقضای اکتبر سال ۲۰۱۹ است. بطری‌های تحت فراخوان در سراسر ژاپن به جز کیوشو و اوکیناوا توزیع شده‌اند.

به گفته شرکت توزیع‌کننده، اگرچه تکه‌های پلاستیکی سیاه در سطح مایع شناور هستند، اما احتمال دارد در هنگام نوشیدن آب، دهان مصرف‌کننده آسیب بیند. این بطری‌ها مطابق استانداردهای ایمنی مورد استفاده برای مواد خوراکی بوده و بر محتوای مایع تاثیری نداشته‌اند.

بر اساس گزارش شبکه خبری بی بی سی، ولویک بزرگ‌ترین برند آب معدنی در ژاپن از نظر میزان فروش بوده و متعلق به گروه فرانسوی دانون است. کرین و دانون در سال ۲۰۰۲ یک سرمایه‌گذاری مشترک برای فروش ولویک در ژاپن تشکیل دادند.



آشپزی و سبزیجات

مقدمه

وقت و دقت در آشپزی بسیار مهم است. پخت و پز تنها طعم خوب غذا نیست بلکه غذای آماده شده باید برای سلامت بدن مفید باشد.

این سبزی مانند دیگر سبزیجات نظیر خود حاوی آنتی اکسیدان، ضد گرفتگی قلب و عروق، ضد التهاب و ضد سرطان است، اما مصرف بیش از اندازه کلم خام موجب کم کاری تیروئید و در نتیجه کاهش متابولیسم، دردهای مفصلی، ناباروری و بیماری قلبی می شود.

لوبیا قرمز

قبل از مصرف خیسانده شود. به طور طبیعی این لوبیا حاوی ماده سمی به نام لیکتین است بنابراین بهتر است این لوبیا قبل از مصرف حداقل پنج ساعت خیسانده شود.

ریواس

قبل از پخت، برگ های آن جدا شود. اگر در باغچه منزل خود ریواس کاشته اید قبل از پخت حتما برگ های آن را جدا کنید. به دلیل اینکه برگ های آن سمی و حاوی گلیکوزیدهای غیرطبیعی و اسید اگزالیک است.

محققان چند نکته مهم درباره پخت و پز برخی مواد غذایی ارائه داده اند:

تخم شربتی

باید قبل از مصرف خیسانده شود. تخم شربتی از بهترین مواد غذایی است و دو قاشق سوپخوری آن ۱۱۷ کالری، چهار گرم پروتئین، هشت گرم فیبر و حاوی امگا ۳ است که برای سلامت قلب مفید است. این دانه قابلیت جذب آب ۲۷ برابر وزن خود را دارد و مصرف آن بدون اینکه خیسانده شود موجب ماندن در مری و افزایش حجم و حالت ژله مانند آن خواهد شد.

کلم پیچ

باید به صورت پخته مصرف شود. کلم پیچ از خانواده کلم بروکلی و بروکسل است. بخارپز این سبزیجات باعث کاهش کلسترول می شود.



آلوورا؛ گیاهی همه چیز تمام

■ داود روستازاده

مقدمه

آلوورا خاص مناطق آفریقایی است که به آن صبر زرد، زنبق بیابانی یا صحرایی هم می‌گویند. در برخی کشورها با نام‌هایی چون (گیاه جاودانگی) (گیاه دارویی) (گیاه ملکه) و ... نامیده می‌شود. نخستین بار مصریها این گیاه را برای درمان زخم‌ها، سوختگی‌ها و عفونت‌ها به کار می‌گرفتند. پس از آنها یونانی‌ها، اسپانیایی‌ها و آفریقایی‌ها به شیوه‌ها و منظوره‌ای مختلف از این گیاه استفاده می‌کردند. برای مثال شکارچیان آفریقایی از ژل آن بر بدن خود می‌مالیدند تا عرق نکنند و بدنشان بوی بد نگیرد! از دهه‌ی ۱۹۳۰ به بعد تحقیقات علمی و وسیعی بر روی ترکیبات و خواص دارویی این گیاه انجام شد و دریافتند ژل صاف شده‌ی این گیاه قدرت عجیبی در درمان زخم‌ها و سوختگی‌ها دارد. برای درمان زخم، از آلوورا در پزشکی سنتی استفاده می‌شده در حال حاضر اغلب مردم به عنوان یکی از مواد سازنده‌ی محصولات آرایشی مثل ضد آفتاب‌ها، مرطوب کننده‌ها و کرم‌های سوختگی با آلوورا آشنا هستند. این گیاه ماده‌ی اصلی غذایی فضانوردان را تشکیل می‌دهد. متخصصین تغذیه نیز مصارف خوراکی آلوورا را به اندازه‌ی مصارف خارجی آن مفید و متعدد می‌دانند و آن را به اشکال مختلف از جمله عصاره، ژل، کپسول و پودر عرضه می‌کنند. این گیاه حداقل دارای ۳ اسید چرب با خاصیت ضد التهابی است که برای معده، روده‌ی کوچک و روده‌ی بزرگ مفید است. ویتامین‌های تشکیل دهنده‌ی آن عبارتند از: ویتامین ث، ب۱۲، ب۶، ب۲، ب۱ و ای. آلوورا با خاصیت اعجاب انگیز خود می‌تواند تمام اسیدهای آمینه‌های ضروری بدن را در اختیار شخص مصرف کننده قرار دهد. آلوورا شامل ۷۵ ماده‌ی مغذی مثل ویتامین‌ها، کلسیم، سدیم، نیتروژن، آمینو اسید، آنزیم، اسید و مواد معدنی است. همراه بودن تمامی این خواص در این گیاه آن را شگفت انگیز و متمایز کرده است. صبر زرد را از دیرباز در مناطق خشک - گرمسیری و نیمه گرمسیری جهان، هم به عنوان گیاه زینتی و هم گیاه درمانی کشت می‌کنند. در حال حاضر این گیاه دارویی در صنایع مختلف غذایی شامل انواع نوشابه‌ها، کمپوت‌ها، دوغ و غیره و همچنین در صنایع آرایشی و بهداشتی شامل انواع کرم‌ها، لوسیون‌ها، شامپوها، صابون‌ها، شوینده‌ها و در صنایع دارویی در کپسول‌ها، قرص‌های جوشان و غیره مورد استفاده قرار می‌گیرد.

صبر زرد و پوستی متفاوت

- کاربرد عالی در حفظ رطوبت پوست و افزایش خاصیت انعطاف‌پذیری اکسیژن رسانی به سلول‌هایی که باعث افزایش استحکام و قدرت بافت سازی می‌شود.
- عصاره‌ی آن در محصولات آرایشی به عنوان کرم‌های ضد چروک، ماسک‌های پوستی، رژ لب استفاده می‌شود.
- کمک به جلوگیری از پیری پوست.
- کمک به برطرف کردن لکه‌های تیره پوست و کاهش پیگمان‌های پوستی.
- پوست‌هایی که در اثر آفتاب، سوختگی پیدا کردند را نرم می‌کند.

- آلوورا، شدت رنگدانه‌های پوستی را کاهش داده بنابراین سبب کم رنگ شدن لکه‌های پوستی می‌شود و می‌تواند لکه‌های سرسیاه را نیز از بین ببرد.
- سبب افزایش قدرت جذب رطوبت پوست گردیده و پوست را انعطاف پذیر ساخته بنابراین بهترین مرطوب کننده برای پوست می‌باشد.
- روغن آن می‌تواند پوست خشک را براق و درخشان کند.
- کمک به درمان اگزما، سوختگی، پسوریازیس، التهاب‌های پوستی و زخم‌ها.





عنوان یک ماده‌ی فعال برای پیشگیری از پوسیدگی های دندان‌ی ، در ژل های تمیزکننده دندانها استفاده کرد.

به گفته‌ی پژوهشگران آلوورا برای تمیز کردن و تسکین دندانها و لثه ها مفید است و همچنین می توان به عنوان ماده‌ی موثری برای مقابله با پوسیدگی ها از این گیاه استفاده کرد. خمیر دندان و ژل دندان آلوورا مانند خمیر دندان عمل می کند و قادر به نابود کردن باکتریها و میکروبهای بیماریزای موجود در دهان است.

در پژوهشی جدید همچنین معلوم شد که ژل آلوورا در برخی موارد حتی موثرتر از خمیردندانهای معمولی است.

آنتراکوئین موجود در شیره این گیاه مسهل مفیدی است ، اما چون می تواند سبب گرفتگی دردناک عضلات شود ، اغلب استفاده نمی شود. میزان مصرف کمتر شیریه‌ی آلوورا می تواند از سنگ کلیه پیشگیری یا اندازه سنگ را کوچکتر کند.

این ماده به عنوان تسهیل کننده دفع مدفوع به ویژه در افرادی که مبتلا به بواسیر هستند ماده‌ی مفیدی است.

● اندام مورد استفاده این گیاه دارویی برگ های آن است.

● صبر زرد از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است و شیرابه‌ی آن به مصرف طبی می رسد.

● تقویت کننده‌ی بدن است

● بیوست را برطرف می کند و روده ها را تمیز می کند

کند و PH آن نزدیک به PH پوست است.

● لوسیون آلوورا به عنوان پاک کننده برای پوست کاربرد دارد.

● تاثیر خنک کنندگی بر روی پوست دارد بنابراین در کلد کرم ها کاربرد دارد.

● در واقع استفاده از آلوورا در محصولات آرایشی - بهداشتی به خصوص کرمهای ضد چروک، مرطوب کننده های پوستی، رژ لب ها، ماسکهای صورت و کرمهای پاک کننده و کلد کرم ها بسیار مناسب و مفید می باشد.

از آلوورا به علت داشتن خواص ضد سوختگی می توان در کرم های ضدآفتاب استفاده کرد و در درمان ترک بین انگشتان پا که یک بیماری قارچی است موثر است.

ژل آلوورا حاوی پلی ساکارید است که رشد و ترمیم پوست را تحریک می کند و از ژل آلوورا برای درمان زخم های درونی و بیرونی نیز می توان استفاده کرد.

این ماده روند درمان بسیاری از جراحات پوستی از جمله زخم‌ها، سوختگی ها و یخ زدگی ها را تسریع می کند.

اثر آلوورا بر پوسیدگی دندان

دانشمندان در تحقیقات اخیر خود در یافته اند که این گیاه در جلوگیری از پوسیدگی دندان نقش به سزایی دارد.

در یک پژوهش جدید معلوم شد که می توان از آلوورا به





تقویت موی سر استفاده می شده است.

آلورا و دیابتی ها

گیاه آلورا (صبر زرد) تا ۷۰٪ قند خون را کاهش می دهد و از این رو ، گیاهای موثر در درمان بیماری دیابت است. این گیاه نه تنها نقش کنترل کننده در درمان بیماری دیابت دارد ، بلکه دارای نقش پیشگیری کننده است و افرادی که شیرینی زیادی مصرف می کنند ، قبل از ورود به مرحله دیابت قطعی ، با استفاده از این گیاه می توانند از بروز بیماری جلوگیری کنند.

گیاه آلورا علاوه بر آنکه در کاهش قند خون موثر است، به دلیل دارا بودن ویتامین و کلاژن، بهترین نرم کننده پوست پا در بیماران دیابتی نیز به شمار می رود. برطرف کردن بیوست و رفع مشکلات گوارشی یکی دیگر از خواص درمانی گیاه آلورا برای بیماران دیابتی است و این گیاه همچنین باعث تقویت سیستم ایمنی بدن بیماران می شود.

عوارض جانبی

- ژل الورا برای استعمال خارجی، ماده‌ی بی خطری است اما در موارد نادری ممکن است سبب واکنشهای آلرژیک گردد
- ژل آلورا در درمان زخم های عمیق موثر نیست و شیرهی آن می تواند سبب گرفتگی یا اسهال روده ای شدید گردد.
- زنان شیرده یا باردار نباید از این ماده استفاده کنند زیرا ممکن است سبب انقباض های رحمی گردیده و سقط جنین را تحریک کند
- این ماده ممکن است سبب تشدید اولسر ها ، بواسیر ، التهاب دیورتیکول، کولیت یا سندرم روده تحریک پذیر گردد
- مصرف طولانی مدت این ماده سبب وابستگی به آن می شود یا تعادل الکترولیتی را مختل می سازد . کودکان زیر ۱۲ سال نبایستی از این گیاه مصرف کنند.

تداخلهای احتمالی

مصرف طولانی و مزمن شیر آلورا می تواند سبب کمبود پتاسیم گردد.

• برای معالجه‌ی آسم مفید است

• سوء هاضمه را برطرف می کند

• در معالجه‌ی صرع مفید است

• خون را تصفیه می کند

• برای برطرف کرن خارش ناشی از گردیگی حشرات شیرابه‌ی آن را روی پوست بمالید

• آگزما را درمان می کند

• برای معالجه‌ی اسهال خونی مفید است

• برای رفع ریزش مو ، شیرابه‌ی آن را به سر مالیده و موها را با آن ماساژ دهید

• بیماری کبدی را برطرف می کند

• برای التیام زخم ها شیرابه‌ی آن را روی زخم بمالید

• صبر زرد بهترین کرم مرطوب کننده است برگ هارا بشکنید و ژله‌ی آن را به پوست بمالید

• مبتلایان به بیماری قند می توانند با مصرف این گیاه قند خون خود را کنترل کنند

• برای شستن چشم و زخم ها شیرابه‌ی صبر زرد را با آب مخلوط کرده و استفاده کنید

فواید آلورا برای مو

بسیاری از مردم از محصولات گوناگونی که حاوی آلورا می باشد برای ضخیم شدن مو و سلامت آن استفاده می کنند که یکی از روشهای استفاده از ژل آلورا می باشد.

آلورا حاوی آنزیمهایی است که عامل محرکی برای تولید و رشد موهای جدید هستند، مکانیسم عملکرد آن به گونه ای است که سرعت جریان گردش خون را افزایش داده بنابراین پاییلای پوستی (زایده بافتی ریشه موی سر) را فعال نموده و سبب افزایش تغذیه فولیکولهای مو می گردد. در واقع آلورا به عنوان یک ماده‌ی جادویی در جهت افزایش و رشد موها شناخته شده است. همچنین به علت خواص ضد باکتری و قارچی که دارد مانع از ایجاد شوره سر می گردد. این گیاه برای کنترل عفونتهای قارچی مثل بیماری کچلی (کرم حلقه دار) نیز مفید است. مستندات و مدارکی از کشورهای هند و آمریکا پیدا شده است که در آنجا از این گیاه برای



تاپاس چیست و چطور تهیه می‌شود؟

مقدمه

تاپاس (اسپانیایی: tapas، جمع کلمه «tapa») یا پیش‌غذای اسپانیایی به انواع خوراک‌های کوچک حاضری گفته می‌شود که می‌توانند به عنوان مزه در کنار نوشیدنی صرف شوند یا این‌که مجموع آن‌ها به عنوان یک ناهار یا شام کامل خورده شود. تاپاس‌ها ممکن است سرد باشند (مثل مخلوط زیتون و پنیر) و یا به صورت گرم سرو شوند (مثل چوپیتوس که ماهی مرکب سرخ‌کرده است). خوراک‌های شبیه به تاپاس را در آمریکای مرکزی بوکاس و در مکزیک بوتاناس می‌نامند. تاپاس به شکل سنتی در اسپانیا به عنوان لقمه اشتهاآور سرو می‌شود. در برخی از نقاط اسپانیا (به‌ویژه در اندلس و مناطق مرکزی) گارسون‌ها بشقاب کوچکی از تاپاس را سرو می‌کنند. امروزه تاپاس‌ها در اسپانیا انواع گوناگون و متنوعی پیدا کرده و تخصصی شده‌اند، به‌طوری که یک رشته آشپزی جداگانه را به خود اختصاص می‌دهند. در اسپانیا به انواع مواد و غذاهای اشتهاآور خاص خودشان، تاپاس می‌گویند. تاپاس انواع مختلف دارد. تقریباً بین ۸ تا ۱۲ نوع تاپاس در رستوران‌های اسپانیا سرو می‌شود. تاپاس «سیب‌زمینی خشمگین» هم به عنوان شام کامل و هم به عنوان دورچین غذاهای دریایی، استیک و یا شنیسل مورد استفاده قرار می‌گیرد.

تاپاس در اصل یک نوع پیش‌غذاست

در اسپانیا به انواع مواد و غذاهای اشتهاآور خاص خودشان، تاپاس می‌گویند.

تاپاس انواع مختلف دارد. تقریباً بین ۸ تا ۱۲ نوع تاپاس در رستوران‌های اسپانیا سرو می‌شود.

این پیش‌غذا اغلب در زمانی بین پایان کار روزانه و سرو شام، میل می‌شود و ممکن است سرد یا گرم باشد.

برای مثال تاپاس مخلوط روغن زیتون و پنیر یک تاپاس سرد است و تاپاس «پانتیلی تاس» یک تاپاس گرم محسوب می‌شود که در اصل ماهی مرکب سرخ‌شده است.





• گوجه فرنگی ساطوری: ۲۰۰ گرم

• جعفری ساطوری: ۳ قاشق غذاخوری

• نمک و فلفل سیاه: به مقدار لازم

روش تهیه:

۱- فر را روی ۲۰۰ درجه سانتیگراد داغ کنید. نیمی از روغن را در یک تابه داغ کرده و سیبزمینی‌ها را ۱۰ دقیقه در آن سرخ کنید تا طلایی شود. پیاز را اضافه کرده و تفت دادن را ۵ دقیقه دیگر ادامه دهید.

۲- فلفل پرک، سرکه، پوست لیموی رنده شده و سیر را اضافه کرده و دو دقیقه تفت دهید.

گوجه و جعفری را داخل تابه ریخته و روی شعله متوسط ۱۰ دقیقه آن را سرخ کنید تا آب گوجه فرنگی کشیده شود. مخلوط را مدام هم بزنید تا یکنواخت سرد شود. نمک و فلفل غذا را اندازه کنید.

۳- مایه سیبزمینی را با روغن باقیمانده قاطی کرده و در یک ظرف نسوز بریزید. آن را ۳۰ دقیقه در فر بگذارید تا مواد کاملاً پخته شود. این تاپاس را داغ سرو کنید.

نکات:

۱- به جای استفاده از فر، می‌توانید تمام مراحل پخت را روی اجاق انجام دهید.

۲- در تهیه این غذا بهتر است پوست گوجه فرنگی را بگیرید

۳- به جای سیر می‌توانید از ۲ قاشق چایخوری پودر سیر استفاده کنید.

منبع: <http://www.fardanews.com>

گاهی اوقات هم تاپاس به عنوان دورچین غذا استفاده می‌شود

برای مثال تاپاس «سیبزمینی خشمگین» هم به عنوان شام کامل و هم به عنوان دورچین غذاهای دریایی، استیک و یا شنیسل مورد استفاده قرار می‌گیرد.

طرز تهیه تاپاس «سیبزمینی خشمگین»

مواد لازم:

• روغن مایع: ۶ قاشق غذاخوری

• سیب زمینی: ۶۰۰ گرم

• پیاز متوسط: ۲ عدد ساطوری

• فلفل قرمز پرک: ۲ قاشق چایخوری

• رنده پوست لیمو: ۲ قاشق چایخوری

• سرکه قرمز: ۲ قاشق غذاخوری

• سیر: ۴ حبه، رنده شده





دلایلی که نشان می دهد

چرا همیشه گرسنه هستید!

مقدمه

آیا تا به حال شده که تنها با دیدن عکس آب، گرسنگی تان را فراموش کنید؟ تحقیقات نشان می دهد در بیش از ۶۰ درصد موارد، افراد با خوردن به جای نوشیدن، به شکل نادرستی نسبت به تشنگی واکنش نشان می دهند. در حالی که بسیاری از افراد عادت دارند وقتی از خانه بیرون می روند، دو یا سه بار چک می کنند ببینند کلیدهایشان را با خود آورده اند یا نه، شما هم دوست دارید مطمئن شوید که اسنک خود را خورده اید یا نه و اگر فراموش کرده باشید؟ بیایید این طور فکر کنیم که کسی اطرافتان نیست تا ببیند چقدر گرسنه شده اید!

خودتان فکر می کنید که به اندازه خورده اید، اما شاید این مسئله زیاد اهمیتی ندارد که چه چیزی خورده اید، شما همواره اشتباهی زیادی برای خوردن دارید. خوب، به نظرتان دقیقا چه اتفاقی این میان می افتد؟ گفته می شود که گرسنگی، کارکرد بسیار پیچیده بدن است که عوامل بیولوژیکی و روان شناختی بدن روی آن تأثیر می گذارد. در اینجا به برخی دلایل آن می پردازیم که حتما برایتان جالب خواهد بود.

۱. کربوهیدرات های تصفیه شده زیاد می خورید

با این که در هر وعده غذایی چیزی می خورید، یعنی مثلا اگر روزتان چیزی در این حد باشد - یک فنجان غلات پوست کنده شیرین برای صبحانه، یک تکه پیتزا یا ساندویچ لای نان سفید برای ناهار، چپس به عنوان اسنک، برنج سفید یا پاستا برای شام و بعد شیرینی شکلاتی به عنوان دسر - مشکلات این خواهد بود که همواره سوخت مورد نیاز بدن را با کربوهیدرات های تصفیه شده ای تأمین می کنید که فاقد مواد مغذی خاصی هستند.

اگر وعده های غذایی تان فاقد فیبرهای اشباع کننده در شکل اصلی خود باشد، کربوهیدرات های ساده و تصفیه شده سریعاً داخل بدن می سوزند و این مسئله باعث افزایش قند خون شده و در سطح آن اختلال ایجاد می کنند.

پیشنهاد

برای کند شدن روند سوزاندن مواد غذایی در بدن و داشتن منبع خوبی از انرژی، کربوهیدرات های پیچیده ای مانند برنج قهوه ای، کوینولا و تریتیکال، سبزیجات چلیپایی، میوه ها و نان با جوانه های غلات کامل می تواند گزینه خوبی باشد.

۲. در واقع تشنه اید، نه گرسنه!

آیا تا به حال شده که تنها با دیدن عکس آب، گرسنگی تان را فراموش کنید؟ تحقیقات نشان می دهد در بیش از ۶۰ درصد موارد، افراد با خوردن به جای نوشیدن، به شکل نادرستی نسبت به تشنگی واکنش نشان می دهند.

علتش آن است که هیپوتالاموس شما مسئول تنظیم گرسنگی و



تا زمانی که بتوانید صدای خوردن غذا را بشنوید، از این مسئله آگاه خواهید بود که دارید چیزی می‌خورید. وقتی از این مسئله مطلع نباشید، اساساً فراموش می‌کنید که دارید چیزی می‌خورید.

۴. همواره تحت فشار روحی هستید

با اینکه استرس در کوتاه‌مدت می‌تواند اشتها را کاهش دهد - از طرفی باعث تولید هورمون اپینفرین می‌شود (که آن را به نام آدرنالین می‌شناسند) که منجر به تحریک واکنش جنگ یا گریز شده و غذا خوردن را به تعویق می‌اندازد - اگر استرس ادامه پیدا کند، داستان شکل دیگری پیدا می‌کند.

غدد فوق کلیوی هورمون متفاوتی به نام کورتیزول تولید می‌کنند که نه تنها هورمون‌های گرسنگی‌تان را تحریک می‌کند، بلکه لیپیدهای موجود در جریان خون را به سمت خود می‌کشد تا آنها را در سلول‌های چربی ذخیره سازد.

پیشنهاد

در واقع شما نمی‌توانید به طور دقیق آنچه را که در زندگی‌تان رخ می‌دهد و منجر به بروز استرس می‌شود کنترل کنید، اما می‌توانید روی آنچه وارد بدن‌تان می‌کنید، کنترل داشته باشید.

اگر از سوداهای انرژی‌زا استفاده می‌کنید، بهتر است به جای آنها غذاهایی مصرف کنید که باعث افزایش انرژی می‌شوند و می‌توانند



تشنگی‌تان است و در برخی مواقع سیگنال‌هایش را با هم یکی می‌کند. نوشیدن آب راه‌حل سرکوب حس شدید گرسنگی بوده و در نهایت به شما کمک می‌کند لاغر شوید. در واقع نوشیدن آب پیش از وعده‌های غذایی منجر به صرفه‌جویی صدها کالری در وعده‌های روزانه‌تان می‌شود.

پیشنهاد

دفعه بعد که هوس خوردن میان‌وعده به سرتان زد، اول یک لیوان آب بنوشید و ۲۰ دقیقه صبر کنید. اگر هنوز گرسنه بودید، چیزی بخورید.

۳. با حواس پرتی غذا می‌خورید

همه می‌دانند که ما با چشمانمان غذا می‌خوریم، اما بهتر است بدانید که گوش‌ها هم این میان نقش مهمی ایفا می‌کنند. محققان این مسئله را بررسی کرده‌اند که چگونه ادراک ما از صدای خوردن غذا بر عادت‌های خوردنمان تأثیر می‌گذارد.

آنها در این زمینه دو گروه از افراد شرکت‌کننده را هنگام خوردن غذاهای ترد مور آزمایش قرار دادند، یک گروه با هدفن‌هایی که قابلیت پخش صداهای چندبسامدی داشتند و گروه دیگر بدون هدفن. تأثیر هدفن‌ها به شکلی بود که می‌شد رفتارهای روزانه ناشی از حواس پرتی یا گیجی مانند تماشای تلویزیون و یا گوش دادن به موسیقی هنگام خوردن را به خوبی مشاهده کرد.

اتفاقی که افتاد این بود که شرکت‌کنندگانی که کمتر به صدای غذا توجه می‌کردند به خاطر سطح صدای چندبسامدی، نسبت به افرادی که می‌توانستند صدای غذا خوردنش را بشنوند غذای بیشتری خوردند.

پیشنهاد

از تلویزیون، کامپیوتر یا وسایلی نظیر این، هنگام غذا خوردن فاصله گرفته و صدای موسیقی را هم کم کنید. اگر در رستوران شلوغی هستید و می‌خواهید غذا بخورید، سعی کنید چیزی سفارش دهید که ترد بوده و خوردنش با صدای قرچ‌قروچ همراه باشد.



۷. از نوشیدنی‌های رژیمی استفاده می‌کنید

فرقی نمی‌کند که سودا، ساده باشد یا رژیمی، در هر حال آن را یکی از شیرین‌ترین غذاها می‌دانند و در شرایطی که بسیاری از ما می‌دانیم که ولع خوردن شیرینی و قند، میل خوردن مقدار بیشتری از آن را افزایش می‌دهد، محصولات حاوی مواد شیرین‌کننده صنعتی هستند و یا انواع گزینه‌های حاوی قند (مانند آسپارتام، اسسولفام K و سوکرالوز) می‌توانند بیشتر از قندهای واقعی، میل شما را به خوردن آنها افزایش دهند و این مسئله به مرور منجر به افزایش مصرف کالری شما خواهد شد.

پیشنهاد

اگر از سوداهای انرژی‌زا استفاده می‌کنید، بهتر است به جای آنها غذاهایی مصرف کنید که باعث افزایش انرژی می‌شوند و می‌توانند به شکل درستی، میزان هورمون‌های گرسنگی‌تان را کم کرده و در عین حال سوخت لازم برای باقی روز را در اختیارتان بگذارند.

۸. یک وعده غذایی را حذف می‌کنید

شاید این مسئله پیش پا افتاده باشد، اما داستان فراتر از غذا نرساندن به بدن است. تحقیقات نشان می‌دهد عادت نخوردن وعده‌های غذایی باعث می‌شود که تا نزدیک شدن وعده غذایی بعدی، شدیداً گرسنه باشید. وقتی غذا نمی‌خورید، بدن ذخایر گلوکز خون را تخلیه کرده و این مسئله باعث افزایش هورمون گرسنگی یعنی گرلین شده و گرسنگی‌تان زیاد می‌شود.

پیشنهاد

سعی کنید بیشتر از ۴ تا ۵ ساعت بین وعده‌های غذایی‌تان وقفه نیافتد، و ترجیحاً اسنک‌های سالم را همیشه دم دستتان بگذارید تا گرسنگی‌تان برطرف شود پیش از آنکه بخواهید در غذا خوردن زیاده‌روی کنید.

۹. پروتئین کافی مصرف نمی‌کنید

پر کردن ظرف با پروتئین کم چرب باعث می‌شود که کمتر احساس گرسنگی داشته باشید. زمان زیادی طول می‌کشد تا پروتئین هضم شود و این بدان معناست که در معده‌تان می‌ماند و احساس اشباع بودن را افزایش می‌دهد. از دیگر تأثیرات آن، کم کردن اشتهاست.

پیشنهاد

سوازی منابع شاخص پروتئین مانند گوشت و ماهی (که البته نمی‌توان ضرورتاً هر روز آنها را مصرف کرد)، استفاده از منابع گیاهی و سبزیجات در کل روز و ریختن دانه‌های چیا در انواع اسموتی‌ها، هویج در خمیر حمص یا سیب همراه با کره بادام‌زمینی هم می‌تواند گزینه خوبی باشد.

منبع: eatthis



به شکل درستی، میزان هورمون‌های گرسنگی‌تان را کم کنند.

۵. بر اساس میزان کالری غذا می‌خورید، نه با توجه به مواد مغذی آن

این کاری‌ها نیستند که باعث می‌شوند گرسنگی‌تان برطرف شود، بلکه مواد مغذی آنهاست: یعنی فیبر، پروتئین و چربی‌های سالم. متأسفانه، کربوهیدرات‌های ساده و تصفیه‌شده فاقد این سه مواد مغذی بوده و بسیاری از اسنک‌هایی هم که گفته می‌شود ۱۰۰ کالری دارند، این مواد مغذی را ندارند. بنابراین مهم نیست چقدر می‌خورید، اگر مواد مغذی بدن را تأمین نکنید، بدن به دنبال غذای بیشتر خواهد بود.

پیشنهاد

سعی کنید روز خود را با خوردن غذایی حاوی پروتئین بالا و چربی زیاد آغاز کنید؛ مثل ماست یونانی، املت سرشار از سبزیجات و یا پودینگ چیا تا بتوانید گرسنگی‌تان را کاهش دهید.

۶. خیلی سریع غذا می‌خورید

حدوداً ۲۰ تا ۳۰ دقیقه طول می‌کشد تا سیگنال‌های هورمون‌های گرسنگی به مغز برسد. بنابراین اگر کل غذایتان را ظرف ۵ دقیقه بخورید، احتمالاً بیشتر از حد خود غذا خواهید خورد. محققان بر این باورند علتش آن است که هورمون‌های گرسنگی‌تان پیش از آنکه به مغزتان سیگنال بفرستد، در قالب احساس تسکین‌دهنده و کمکی اشباع در بین یکدیگر فعالیت می‌کنند. شروع کارکرد این سیستم چند دقیقه‌ای طول می‌کشد و به خاطر همین است که باید سعی کنید آرام غذا بخورید.

پیشنهاد

وقتی غذای اصلی‌تان آماده شد، شروع کنید به خوردن و نیمی از آن را بخورید، بعد ۱۰ دقیقه بمانید و سپس راند دوم را آغاز کنید. وقتی این میان صحبت کرده و آب می‌نوشید، معده‌تان فرصت هضم و تصمیم‌گیری دارد تا به شما بگوید آیا این مقدار کافی‌ست یا باید باز هم بخورید.

ایمنی غذایی



■ فریبا خان احمدی

مقدمه

ایمنی غذایی، اصطلاحی است که شاید کمتر به گوش مردم خورده باشد. مراقبتی که باید از مزرعه آغاز شود و طی مراحل گوناگون به سفره ما راه پیدا کند اما هنوز متولی دقیقی ندارد. سلامت غذایی همانند پازل بزرگی است که هر تکه آن در اختیار وزارتخانه و سازمان و نهادهای است ولی مشخص نیست این پازل چه زمانی می تواند بدرستی شکل بگیرد. «دکتر ربابه شیخ الاسلام»، عضو هیأت علمی وزارت بهداشت و رئیس انجمن علمی غذا و تغذیه حامی سلامت ایران، تلاش های زیادی برای ارتقای سلامت و ایمنی غذا داشته است. وی که سالهاست در زمینه بهبود تغذیه جامعه فعالیت می کند در این مطلب پاسخگوی سؤالات ما درباره نظارت بر ایمنی غذا است.

● به اعتقاد شما چرا نظارت بر ایمنی غذایی ضعیف است؟

تا ما نیروی کاری مناسب تربیت نکنیم نمی توانیم به سامان گیری مشکلات در تمام عرصه ها و خصوصاً سلامت امیدوار باشیم. امیدوار هستیم و باید امیدوار باشیم ولی باید بدانیم که آموزش و مدل داشتن مهم ترین اصل ساختن انسان هایی متعهد و مسئول است. نمی توان آموزش را رها کرده و بگوییم ما با آموزش کاری نداریم و می خواهیم امنیت غذایی فراهم شود، ایمنی غذا درست شود، مردم چاق نشوند، فست فود نخورند.

اگر ادارات با هم هماهنگ نیستند برای این است که ما در مدرسه هماهنگی و اهمیت آن را تعلیم نداده ایم، اگر وجدان کاری نیست برای این است که محصل مان، مربی مان، بهورزمان و ... شاهد تخلفات و اشتباهاتی در میان برخی مدیران بوده اند.

● با توجه به این شرایط چگونه می توانیم سلامت را به سفره های مردم هدیه کنیم؟

منفی گفتن در زمینه چیزی که مطمئن نیستیم درست نیست. ابتدا فکر کنیم و امیدوار باشیم که سفره مردم سالم است و سلامت از این سفره نرفته است که آن را بازگردانیم. به نظر من رمز و راز تغذیه صحیح برای سلامت تنوع در انتخاب و مصرف مواد غذایی و رعایت تعادل است. البته ما ایرانی ها معمولاً سه بار در روز غذا می خوریم و این سفره که صحبتش را می کنیم برای صبحانه و نهار و شام گسترده می شود و البته میان وعده هایی هم در طول روز می خوریم که میزان این غذاها باید نیازهای سلول های بدن ما را در طول روز تأمین کند.

سلول های بدن ما نیازهای متنوعی دارند باید تنوع را در مصرف غذا رعایت کنیم.

● چگونه تنوع را رعایت کنیم؟

تنوع یعنی از همه مواد غذایی که در هرم غذایی در ۶ گروه آمده استفاده کنیم. بهترین راه برای اطمینان یافتن از تنوع در غذای روزانه استفاده از ۶ گروه غذایی است.



برای مثال اگر سوسیس و کالباس جزو غذاهایی است که مصرف آن را توصیه نمی‌کنیم بخش عمده‌اش به خاطر مصرف بیش از اندازه مردم از این محصولات است ولی اگر افراد خانواده‌ای تنوع غذایی را رعایت می‌کنند و اعضای خانواده هیچ کدام اضافه وزن هم ندارند یعنی به خوردن و شیوه زندگی و سلامت خود اهمیت می‌دهند ماهانه یکبار از سوسیس یا کالباس استفاده کنند هیچ اتفاقی برای‌شان نمی‌افتد. صنعت غذا مانند صنعت دارو باید به طور کامل و دقیق زیر نظر سازمان‌های متولی سلامت مورد نظارت و ارزیابی قرار گیرد و نکته مهم اینکه این متولیان نظارت و ارزیابی هستند که باید با پایش وضعیت صنایع به مردم اطلاعات صحیح و درست بدهند تا مردم بتوانند صنایع دوستدار سلامت را شناسایی کنند و همین متولیان باید در مقابل مردم و حتی شایعات پاسخگو باشند.

• امکان دارد یک چیزی استاندارد ولی غیر بهداشتی باشد؟ یعنی این که در مورد سلامت و ایمنی محصولات صنعتی بویژه فرآورده‌های گوشتی و لبنیات فله‌ای بین وزارت بهداشت و دامپزشکی و سازمان استاندارد تفاهم نظر وجود دارد؟

متأسفانه متولیان نظارت بر غذا در کشور، در ادارات و وزارتخانه‌های متعدد پراکنده هستند و اگر هم‌زمانی و همدلی بین آنها وجود نداشته باشد، ایمنی این زنجیر در قسمت‌های مختلف ممکن است مخدوش شود. سلامت مثل یک پازل است. هر تکه‌ای از این پازل ممکن است در یک وزارتخانه، سازمان و نهاد باشد اگر این پازل با هم جفت و جور نباشد، سلامتی حاصل نمی‌شود.

برای مثال، معاونت غذا و دارو در وزارت بهداشت متولی ایمنی غذاهایی است که در صنعت تهیه می‌شود ولی نمی‌گوید، گوجه فرنگی که برای تهیه «رب» در صنعت استفاده می‌شود، کیفیتش چگونه است؟ نگرانی ما هم از همین جا ناشی می‌شود.

وقتی باقی مانده سموم روی گوجه فرنگی‌ها وجود داشته باشد حالا «رب گوجه فرنگی» چه در خانه و چه در کارخانه تهیه شود، باقیمانده سموم آن چه می‌شود؟ پس فرایند تهیه غذای ایمن همچون چرخه به هم وصل هستند و نمی‌توان جدا از هم به آنها نگاه کرد. در ارتباط با فرآورده‌های دامی خام مانند گوشت، مرغ و عسل سازمان

شش گروه غذایی عبارتند از: گروه نان و غلات، گروه سبزی‌ها، گروه میوه‌ها، گروه شیر و لبنیات، گروه گوشت، حبوبات و تخم‌مرغ و مغزها و گروه چربی‌ها و مواد قندی. ارزش غذایی مواد مختلف در هر گروه تقریباً یکسان است و می‌توان از یکی به جای دیگری استفاده کرد. هر چقدر انواع مواد غذایی که در یک روز مصرف می‌کنیم بیشتر باشد تنوع را بهتر رعایت کرده‌ایم مثلاً به جای اینکه معده‌مان را با خوردن یک بشقاب پلو و خورش پر کنیم، پنج تا هفت قاشق پلو همراه با خورش مصرف کنیم و به جای بقیه از یکی از انواع مخلفات سفره مثل سبزی‌خوردن، سالاد کلم یا کاهو یا سبزی‌های پخته، هویج، گل کلم، نخودفرنگی یا مخلوط ذرت، گوجه‌فرنگی، خیار به‌صورت خام با سس سالاد که بهتر است روغن زیتون و آبلیموی تازه یا سرکه رقیق شده و یا چغندر پخته، کدو، انواع حبوبات پخته، ماست و اسفناج، ماست و لبو، ماست و کدو و... مصرف کنیم. البته نه همه این‌ها در یک روز، منظوم تنوع است و اینکه بدانیم این مواد غذایی هر کدام املاح و ویتامین‌ها، فیبر و مواد آنتی اکسیدان دارند. ما ایرانی‌ها به این سفره چین‌های خوشمزه «مخلفات» می‌گوییم. بعد از تنوع، تعادل در مصرف بسیار مهم است.

برای تنظیم میزان غذایی روزانه و مقدار مصرف غذا از هر گروه غذایی از اصطلاحی به نام (سهام غذایی یا واحد غذایی) استفاده می‌شود.

• در هر حال الان مسأله مهم دیگر درباره سلامت و ایمنی غذا، فرایند تولید غذا در بخش صنعت و کشاورزی است. زمان قدیم خیلی از مواد غذایی صنعتی نبود. امروزه مجبوریم با صنعتی شدن همگام شویم اما در این میان یک سری مشکلات وجود دارد آیا مردم اعتماد زیادی به سلامت محصولات صنعتی و حتی کشاورزی ندارند؟

اگر منظور تن صنعتی شدن فرآورده‌های غذایی است باید بگویم صنعت غذا کمک فراوانی به سلامت تغذیه‌ای مردم می‌کند. نگهداری غذا باتوجه به شرایط محیط بسیار دشوار است. صنعت غذا به ما کمک می‌کند که در هر مکانی که دسترسی به مواد غذایی تازه فراهم نیست بتوانیم آن غذا را به طور سالم خریداری کنیم.

برای مثال شیر و فرآورده‌های آن به‌صورت پاستوریزه در اغلب مغازه‌ها قابل دسترسی است یا انواع غذاهای غله‌ای نیز به‌صورت ماکارونی در شکل‌ها و اندازه‌های متفاوت ارائه می‌شوند. صنعت غذا علاوه بر این تلاش دارد نیازهای خانواده‌ها را به موادی که تولید آن هزینه بر و وقت‌گیر است به‌صورت سالم و بهداشتی تهیه کند.

در حقیقت این صنعت یک نیاز سنجی کامل دارد و قادر است در هر مرحله از سن انسان نیازهای مربوط به گروه سنی را نیز تولید کند و حتی در بخش سلامت نیز با کم کردن نمک، شکر و روغن می‌تواند غذاهای سالم‌تر تهیه کند.

صنعت گوشت و فرآورده‌های آن هم بر اساس نیاز و ذائقه مردم ایجاد شده است و مشتریان خودش را دارد. ما نگرانی‌مان از صنعت کمتر از نگرانی شدیدی است که از فرهنگ غذایی مردم داریم.





آن بی‌خبرم نمی‌توانم بیشتر به این مهم بپردازم.

● همیشه وزارت بهداشت را پاسخگوی نظارت بر غذا می‌دانند در حالی که گاهی در زمینه سلامت و ایمنی غذا مانند شیر، گوشت، فرآورده‌های گوشتی، آلبیمو، برنج و ... بین وزارت بهداشت، وزارت جهاد کشاورزی و سازمان استاندارد اختلاف نظر وجود دارد. بالاخره چه کسی باید متولی سلامت محصولات غذایی باشد؟

برنامه پنج ساله سوم توسعه اقتصادی اجتماعی کشور در انتهای بند ۱۹۷ از دولت خواسته است که برنامه کامل ایمنی غذا نوشته شود. من تاکنون چنین برنامه‌ای که همه متولیان ایمنی غذا یعنی کشاورزی، استاندارد، اداره نظارت بر مواد غذایی وزارت بهداشت، سازمان دامپروری، شیلات و... با هم بنشینند و شرح وظایف خود را بازنگری و حیطه‌ها را مشخص کنند ندیده‌ام چون من خودم رئیس انجمن غذا و تغذیه حامی سلامت هم هستم انتظارم این بوده که در تولید این برنامه مشارکت می‌داشتیم و چون از سوی هیچ‌کدام از متولیان انجمن دعوت نشده این ظن را دارم که چنین برنامه‌ای نوشته نشده است.

البته متولی اصلی، سازمان غذا و داروست و انجمن علمی ما هم بارها با مسئولان غذا در این سازمان اعلام همکاری در حیطه‌های مختلف کرده است ولی گویا وزارت بهداشت که مقرر بوده بخشی از کارها را برون سپاری کند تمایلی به انجمن‌های علمی که توسط همین وزارتخانه مجوز دریافت کرده‌اند ندارد.

در حال حاضر اداره نظارت بر مواد غذایی در وزارت بهداشت، عمدتاً به غذاهای صنعتی که از آن اداره مجوز می‌گیرند نظارت دارد، در حالی که عمده غذاهای ما مانند برنج، حبوبات، غلات، آجیل و خشکبار، سبزی‌ها و صیفی‌جات و میوه‌ها هستند که همه آنها به‌صورت فله‌ای به فروش می‌رسند و از سیستم نظارتی قوی برخوردار نیستند.

همان‌طور که گفتم بدون همدلی و هم‌بانی در متولیان مختلف مسئول ایمنی غذا، زنجیره ایمنی غذایی به وجود نمی‌آید. در واقع زنجیره ایمنی غذایی که از مزرعه آغاز می‌شود و در طی مراحل گوناگون به سفره ما راه پیدا می‌کند، باید از نظر ایمنی در یک زنجیره منسجم مورد مراقبت و نظارت قرار گیرد. ما نمی‌توانیم مدام بگوییم هماهنگی بین بخشی وجود ندارد، اما

دامپروری متولی‌شان است. ایمنی و سلامت ماهی را سازمان شیلات بر عهده دارد. درباره فرآورده‌های فرآورده شده دامی، دریایی و گیاهی نیز سازمان غذا و دارو و وزارت بهداشت متولی امر هستند اما با همه این اوصاف وزارت جهاد کشاورزی متولی «غذا» است چون هرچه ما می‌خوریم در حقیقت از خاک به عمل می‌آید. بنابراین آلودگی خاک و کمبود مواد مغذی و املاح روی سلامت غذا تأثیر می‌گذارد.

● یعنی می‌گویید وزارت جهاد کشاورزی بیشترین سهم را در چرخه تولید غذا و در نتیجه ایمنی غذا بر عهده دارد؟

بله. چرا که کل غذای کشور از خاک به عمل می‌آید. به هر حال باید از نظر ایمنی غذا نگاه جامع به موضوع واردات و تولید داخلی غذا داشت. گره کار جایی است که خاک و آب مطرح است.

وقتی صحبت از مزرعه به میان می‌آید ابتدا باید زنجیره مراقبت از خاک کشاورزی آغاز شود. اینکه آیا خاک که غذای انسان را تأمین می‌کند مورد مراقبت کافی قرار می‌گیرد؟ کود نامناسب، استفاده از آفت کش‌های مختلف که برای از بین بردن آفات به کار می‌رود و غیره می‌تواند خاک را آلوده کند.

استفاده از کودهای طبیعی یا سبز (ورمی کود) و کودهای حاوی ریزمغذی‌ها مانند روی و آهن می‌تواند خاک را بارورتر کند. کودهای نیتراژنه نیز ممکن است موجب شود میزان نیترات در گیاهان مخصوصاً گیاهان غده‌ای مانند هویج، سیب زمینی، انواع ترب، چغندر و غیره زیاد شود و خطراتی مانند افزایش سرطان را در جامعه به دنبال داشته باشد. در این زنجیره اگر همه با هم و با یک هدف کار نکنند کار ایمنی غذا سامان نمی‌گیرد مثل کنسرت موسیقی که نوازندگان به رهبر ارکستر توجه نکنند و هر ساز نوایی ناهماهنگ سر کند و نتیجه را خودتان می‌دانید چه می‌شود.

● شما سال‌ها است که در زمینه سلامت تغذیه و غذا هشدار می‌دهید. آیا وضعیت تولید محصولات کشاورزی در ایران به استانداردها نزدیک است؟

گاهی برخی از مسئولان تلاش می‌کنند که به ما اطمینان دهند که سموم دفع آفات نباتی که در کشورمان مصرف می‌شود بسیار کمتر از کشورهای دیگر است ولی برخی آزمایش‌ها هم متأسفانه نشان از آن دارد که باقی مانده برخی سموم روی بعضی محصولات کشاورزی وجود دارد یا میزان نیترات سبزیجات غده‌ای بالاست.

نکته مهمی که باید اشاره کنم اینکه عزم متولیان کشاورزی کشور مصرف پهنه کود و سم است و حتی سازمان حفظ نباتات همراه با اداره نظارت بر مواد غذایی برنامه مشترکی را نوشته‌اند.

این برنامه، بودجه‌ای لازم دارد چون غذای سالم حق اساسی مردم کشور است و نقش مهم و پیشگیرانه‌ای دارد. باید حداقل بخشی از بودجه با رایزنی با متولیان برنامه و بودجه در اختیار مجریان قرار بگیرد. البته اکنون هم اقداماتی در دست اجراست و چون گزارشی از هیچ طرف منتشر نشده یا انتشار یافته و من از

تغییرات زیادی در خمیر ورآمده به وجود می‌آید و ضمن از بین رفتن فیتات موجود در آرد که جذب آهن و کلسیم را مختل می‌کند، ویتامین‌های مختلف عمدتاً گروه B در نان به وجود می‌آید و این فرآیند نان را مغذی و قابل جذب می‌کند. من مصرف جوهر نمک را نمی‌توانم باور کنم چون نانوایان ما افراد زحمت کشی هستند و راضی نمی‌شوند با این کار مردم را بیمار کنند.



• زنجیره تولید نان در کشور چه مشکل عمده‌ای دارد؟ به نظر شما این مشکل چگونه حل می‌شود؟

محققان در دنیا به این نتیجه رسیده‌اند که آرد تصفیه شده یا سفید موجب چاقی و افزایش بیماری‌های قلبی و دیابت می‌شود یعنی بهتر است گندم همراه با سبوس تبدیل به آرد شود. گندم وقتی وارد کارخانه می‌شود، سنگریزه‌ها و آهن آن را جدا می‌کنند بعد از آنکه گندم را نمدار کردند پوسته‌های روی آرد را می‌گیرند در مراحل مختلف هر اندازه که پوسته گندم را بیشتر جدا سازند، آرد سفیدتر می‌شود. آرد «سمولینا» و «نول» که ماکارونی و نان فانتزی را از آنها تهیه می‌کنند باید کمتر مصرف شوند. مصرف بالای برنج و نان سفید موجب چاقی و انباشته شدن چربی‌ها در شکم می‌شود ضمن آنکه دفع نان سبوس راحت‌تر صورت می‌گیرد و زیاد در معده و روده نمی‌ماند و از سرطان جلوگیری می‌کند. به عنوان یک متخصص اپیدمیولوژی با توجه به نتایج جلسات متعدد با همه دست‌اندرکاران صنعت آرد و صنوف نان در زمینه گندم، آرد و نان نه تنها در سال‌های اخیر بلکه در ۱۰ تا ۱۵ سال گذشته به این نتیجه رسیده‌ایم که مهم‌ترین راه حل برای رفع مشکل تولید نان، آزادسازی خرید گندم و آرد است.

می‌دانید بزرگترین مشکل در حال حاضر این است که گندم را دولت می‌خرد و تولید آرد به صورت حق‌العمل کاری به کارخانجات آرد یا صنعت آسیابانی کشور سپرده می‌شود. این صنعت از این گندم و از کیفیت آن راضی نیست. این کارخانجات نمی‌توانند با گندمی که خودشان نقشی در انتخاب نوع و گونه آن ندارند انواع آرد مطلوب را تهیه کنند بنابراین نخستین مشکل در چرخه نان انتخاب گندم سالم و نوع مرغوب از گونه‌های مختلف برای انواع متنوع نان است. بعد این آرد مشکل دار تحویل نانوا می‌شود و نانوا با همه تلاشی که می‌کند نمی‌تواند از این آرد نان مطبوعی درست کند وقتی سؤال می‌کنیم، علت نان بد را آرد بد و نبودن تنوع لازم و خواص لازم در آرد می‌دانند.

این مشکل اضافه می‌شود بر اقتصاد بد نانوايي و ناتواني در خريد لوازم مناسب توليد و تخمير و تبعا ت ديگر. صنعت آسیابانی کشور ما توانمند است و قادر است با داشتن تنوع در گندم و انتخاب گندم خوب، آرد مناسب برای انواع نان را به صورت اختصاصی تهیه کند.

دولت با این روش قدرت ابتکار و بروز خلاقیت را در صنعت آسیابانی از بین می‌برد و چون چرخه مزرعه تا سفره به هم پیوسته است نهایتاً ضرر این بی‌توجهی‌ها به سفره مردم بر می‌گردد و عواقب آن انبوه بیماری‌هایی است که دولت هزینه آن را در درمانگاه‌ها و بیمارستان‌ها می‌پردازد و بدتر از آن آسیبی است که افراد سالم را ناگزیر از تحمل بیماری و رنج و درد و هزینه می‌کند.

منبع:

<http://behsite.ir>

اینکه چرا هماهنگی بین بخشی وجود ندارد کماکان بدون پاسخ مانده است. باید علل را بررسی کنیم. چرا راه حل به وجود آمدن همکاری بین بخشی را ارائه نمی‌دهیم؟ من معتقدم تا زمانی که آموزش را از مدرسه و حتی قبل از آن درست نکنیم این اتفاق نه تنها درباره سلامت و ایمنی غذایی بلکه برای تمام مسائل که موجب ایجاد نگرانی در جامعه شده است به وجود می‌آید.

• شما بارها گفته‌اید بدون همکاری‌های بین بخشی، سلامت دست نیافتنی است. علل این نبود همکاری که به شیوع و بروز بیماری‌ها (اجتماعی، جسمی، روحی) دامن می‌زند، چیست؟

من معتقدم باید ضمن اینکه برنامه‌های فعلی را اجرا می‌کنیم به فکر برنامه‌های طولانی مدت باشیم و تغییر نگاه آموزشی در مدارس صورت بگیرد. وزارتخانه‌های متولی هر کدام بخشی از کار دست‌شان است. در عرصه سلامت بخش‌های مختلفی که باید خیلی با هم وفاق داشته باشند و دوستانه با هم کار کنند متأسفانه از هم دور شده‌اند در یک وزارتخانه مدیران در هر سطح می‌توانند این همکاری را در زیرمجموعه خود به وجود بیاورند به شرطی که خود بدانند این همفکری و همکاری چه نتیجه‌هایی به بار می‌آورد و اینجاست که مسأله مدیریت و شایسته سالاری مطرح می‌شود.

• شما تلاش‌های زیادی در عرصه بهبود تغذیه جامعه انجام داده‌ید. فکر می‌کنید چه عواملی باعث می‌شود غذای ناسالم به جای غذای سالم به سبد غذایی خانواده‌ها راه پیدا کند؟ تربیت غلط، نگاه غلط و آموزش غلط.

• یکی از بحث‌هایی که امروزه مطرح می‌شود بحث سلامت و ایمنی نان است که به عنوان غذای اصلی و روزمره ما از نظر ایمنی مشکلاتی دارد. آیا افزودن جوش شیرین و جوهر نمک یکی از همین مشکلات است؟

براساس آمارهای ارائه شده بیش از ۹۰ درصد از خانواده‌های ایرانی از نان سنتی استفاده می‌کنند. این نان‌ها در نانوايي‌ها، عمدتاً شرایط تخمیر را خوب نمی‌گذرانند و امکان استفاده از جوش شیرین در آنها زیاد است. در فرآیند تخمیر که بعضاً دو ساعت طول می‌کشد



مقدمه

یکی از محققان در یکی از مقالات خود چنین اظهار می کند که به ارتباط متقاعدکننده ای میان مصرف ماهی و بروز افسردگی حاد دست یافته است. وی بر روی بروز سالیانه افسردگی حاد در بین ۱۰۰ نفر در ۹ کشور و ارتباط آن با مصرف ماهی مطالعه کرد و طبق تحقیقات خود متوجه شد، بروز افسردگی در کشورهایی که میزان مصرف ماهی در آن ها کم است، بالا می باشد. در نیوزیلند با مصرف تنها ۲۰ کیلوگرم ماهی در سال، میزان بروز افسردگی ۵/۸ درصد بود، در حالی که این میزان در کشور کره با مصرف سالانه بیش از ۵۰ کیلوگرم ماهی تنها ۲/۳ درصد بود و در نهایت ژاپن با مصرف سالانه تقریباً ۷۵ کیلوگرم ماهی دارای پایین ترین میزان (۰/۱۲ درصد) بروز افسردگی می باشد. این محقق خاطرنشان کرد که ممکن است عوامل متعدد اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و دیگر عوامل بر نتایج به دست آمده از تحقیقات او تأثیرگذار بوده باشد، اما به این مطلب نیز اشاره کرد که تراکم بالای اسید دکوزاهگزانوئیک (یک اسید چرب مهم و اساسی موجود در ماهی) در پلاسمای خون، موجب افزایش سروتونین و در نهایت کاهش بروز افسردگی و خودکشی شده است.

روغن ماهی موجب تخفیف علائم بیماری شیزوفرنی می شود

شیزوفرنی یک بیماری حاد روحی است که علائم آن شامل هذیان گویی، نابهنجاری های روانی و رویگردانی از اجتماع می باشد. شواهد بسیار زیادی نشان می دهند که غیرطبیعی بودن ترکیبات اسید چرب در غشای سلولی با بروز این بیماری در ارتباط است. پژوهشگران در یکی از مطالعات خود به ارزیابی تأثیر مصرف روغن ماهی بر شدت یا کاهش علائم بیماری شیزوفرنی در یک گروه ۲۴ نفره از بیماران شیزوفرنیک پرداختند.

آن ها در یک دوره ۶ ماهه، روزانه ۱۰ گرم کنسنتره روغن ماهی برای این بیماران تجویز کردند که به میزان زیادی از شدت علائم این



بیماری در طول این دوره کاسته شد. نکته جالب توجه اینجاست که هیچ یک از این بیماران در زمان قبل از این دوره درمان، دچار نقص در جذب اسیدهای چرب نبودند.

محققان به این نتیجه رسیده اند که بیماری شیذوفرنی به طریقی با یک متابولیسم غیرطبیعی اسید چرب در ارتباط می باشد و همواره بر روی آزمایش های کلینیکی برای شناسایی فواید نهفته در تجویز اسید چرب امگا-۳ به منظور درمان این ناهنجاری، تأکید فراوان دارند.

مغز انسان به اسید دکوزاهگزانوئیک (DHA) نیاز دارد.

DHA (اسید دکوزاهگزانوئیک) یکی از ارکان اساسی بافت مغزی انسان را تشکیل می دهد و به ویژه در قشر خاکستری مغز و شبکه چشم به میزان زیاد یافت می شود. اخیراً دانشمندان به ارتباط کمبود این اسید چرب مهم با افسردگی، از دست دادن حافظه، جنون و مشکلات بینایی پی برده اند. این اسید چرب برای جنین و نوزاد انسان، از درجه اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. محتوای DHA در مغز نوزاد انسان در طول سه ماهه اول زندگی سه برابر می شود. از این رو، دریافت آن به میزان کافی برای مادر در زمان بارداری و شیردهی الزامی است.

متأسفانه، میانگین محتوای DHA در شیرمادران در کشور آمریکا دارای کمترین میزان در سراسر جهان می باشد. احتمالاً دلیل آن این است که آمریکایی ها، ماهی کم مصرف می کنند.

برخی از پزشکان معتقد هستند که بیماری هایی نظیر افسردگی پس از زایمان و ضریب هوشی پایین همه ناشی از جذب ناقص DHA است که به وفور در کشورهای آمریکایی دیده می شود. این پزشکان همچنین اظهار می کنند که مقادیر پایین DHA مربوط به میزان اندک سروتوئین در مغز می باشد که باز هم موجب افزایش گرایش به افسردگی، خودکشی و ستیزه جویی می شود.

DHA به میزان زیاد در فیتوپلانکتون ها و ماهی های آب های سرد یافت می شود. کارشناسان تغذیه توصیه می کنند که جهت تأمین DHA کافی دو تا سه وعده در هفته ماهی مصرف شود و اگر هم امکان آن نباشد، حداقل روزانه ۱۰۰ میلی گرم DHA مصرف کنند.

بسیار دیده شده است که برای پایین آوردن کلسترول، کاهش وزن بدن و نیز جهت جلوگیری از انواع حاد سرطان، رژیم هایی با محتوای چربی بسیار پایین تجویز می شود، اما اگرچه کاهش کلسترول، احتمال خطر مرگ از بیماری قلبی را کم می کند، در مقابل، می تواند موجب افزایش احتمال بروز مرگ و میرهای غیر طبیعی، خودکشی و افسردگی شود.

همچنین داروهای کنترل چربی و کاهنده ی کلسترول ممکن است منجر به کاهش تراکم اسیدهای چرب غیر اشباع در بافت عصبی شوند. رژیم های مهار چربی عموماً منجر به افزایش جذب اسیدهای چرب غیر اشباع امگا-۶ و کاهش جذب اسیدهای چرب امگا-۳ می شود. اسیدهای چرب امگا-۳ موجود در روغن ماهی برای فعالیت درست سیستم عصبی، مهم و حیاتی هستند و در رژیم هایی که جهت کاهش کلسترول، کاهش وزن و جلوگیری از سرطان تجویز می شوند، باید حتماً اهمیت جذب کافی اسیدهای چرب امگا-۳ را در نظر باید گرفت.



<http://www.fse.blogfa.com>





از دامداری تا روی میز غذا

تولید شیر تازه

بدون چربی) و خامه. شیر اسکیم از جدا سازی کل چربی از شیر تازه ساخته می شود. باقی مانده مخلوط که کل چربی است خامه نام دارد.

استاندارد کردن شیر

شیر پس از عبور از سپراتور، بر حسب میزان چربی مورد نیاز استاندارد می شود. برای تولید هر نوع شیر با درصد چربی متفاوت، یک مقدار مشخصی خامه به شیر اسکیم برگشت داده می شود.

هر روز، دامداران به گاوهای خود علوفه و آب می دهند تا غذا در بدن دامها به شیر تبدیل شود. دو یا سه بار در روز شیر گاو دوشیده می شود. عمل شیردوشی در دامداری های کوچک با دست و در دامداری های بزرگ با دستگاه شیردوشی انجام می شود. شیر پس از دوشیده شدن در محل خنک و یا در یخچال نگهداری می شود.

مراکز جمع آوری شیر

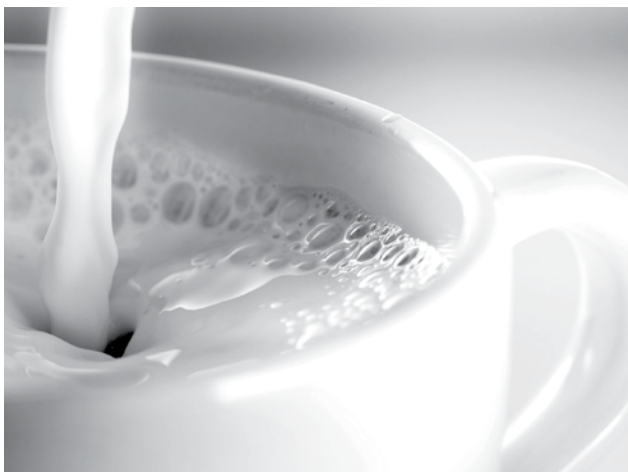
مراکز جمع آوری شیر به منظور گردآوری شیر دامداران کوچک در روستا ها تاسیس شده اند. در این مراکز با تجهیزات مختلف شیر دریافتی از نظر کیفی آزمایش می شود و بعد از دریافت آن در یخچالهای بزرگ برای خنک کردن قبل از ارسال به کارخانه نگهداری می شوند. یک مرکز جمع آوری ده ها روستا را تحت پوشش خود دارد.

شیر در کارخانه

جداسازی شیر

سپراتور وسیله ای است برای تفکیک شیر تازه به شیر اسکیم (شیر





در عمل پاستوریزه کردن، شیر ابتدا به دمای ۷۲ درجه سانتی گراد و در مدت ۱۶ ثانیه گرم می شود و سپس به دمای ۴ درجه سانتی گراد بر سرعت سرد می شود.

این عمل باعث از بین رفتن باکتری های موجود در شیر طبیعی می شود. عمل پاستوریزاسیون از نام دانشمند معروف فرانسوی، لوی پاستور گرفته شده است. وی برای اولین بار پاستوریزاسیون را برای از بین بردن باکتری ها در شیر استفاده کرد.

افزودن ویتامین ها

قبل از عمل هموژنیزاسیون، ویتامین دی به کل شیر اضافه می گردد. ترکیب ویتامین دی و کلسیم باعث تقویت استخوانها می شود. ترکیب ویتامین دی و کلسیم اثر هم افزایی دارند و ارزش غذایی ترکیب آنها بیشتر از موقعی است که بطور جداگانه مصرف می شوند که البته در همه جا این عمل انجام نمی شود.

بسته بندی

شیر اکنون برای بسته بندی آماده است. شیر به دستگاه پرکن اتوماتیک پمپ مشیود و سپس از طریق این دستگاه بدون حضور دست انسان بطور اتوماتیک در بسته بندی های مختلف وارد می شود. این عمل باعث دور ماندن باکتری ها از شیر می شود. در طول نگهداری بسته در کارخانه در سرد خانه در دمای ۱ تا ۲ درجه سانتی گراد نگهداری می شوند. این عمل باعث جلوگیری از رشد باکتری ها و سالم ماندن شیر می شود.

در فروشگاه

شیر برای عرضه به مشتریان به فروشگاه ها، رستورانها و ... بوسیله کامیونهای سردخانه ای در دمای ۱ تا ۴ درجه سانتی گراد حمل می شود. فروشگاه ها نیز پس از دریافت شیر، آنها را در محل سرد یا یخچال قرار می دهند.

منبع:

<http://www.arabomid.blogfa.com>

شیر با درصد چربی های متفاوتی در بازار موجود است، مانند شیر هموژنیزه (۳/۲۵٪ چربی)، شیر ۱٪، ۲٪ و اسکیم (صفر درصد چربی).

هموژن کردن شیر

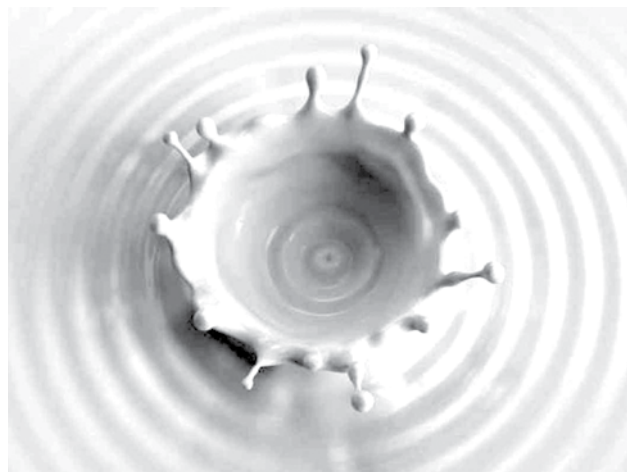
پس از استاندارد کردن شیر، باید هموژن شود. بدون عمل هموژن کردن، چربی شیر جدا و به سطح آن بالا می رود. چربی شیر چیزی است که به شیر طعم خامه ای می دهد. هموژنیزاسیون باعث یکنواخت شدن چربی شیر می شود و بافت خامه ای و طعم یکسانی می یابد.

دردستگاه هموژن کردن، سلولهای چربی شیر پس از عبور از سوراخهای بسیار ریز، به اجزای کوچکتر شکسته می شوند (یک هشتم اندازه قبل).

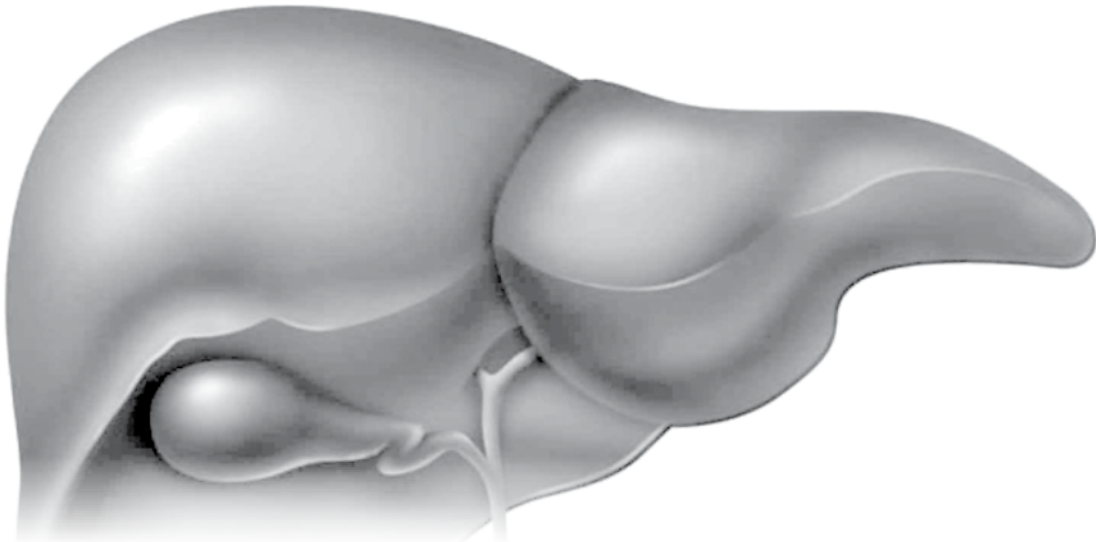
پروتئین های موجود در شیر به اطراف این اجزای کوچک می چسبند و از اتصال مجدد آنها بهم جلوگیری می کنند. لذا سلولهای شیر همیشه در شیر معلق می مانند و بهم متصل نمی شوند.

پاستوریزه کردن

پاستوریزه کردن، فرایندی است که شیر را خالص می کند و باعث دوام و تازگی آن می شود.



بخور و نخورهای کبدی



مقدمه

همه ما می‌دانیم که کبد یکی از اعضای مهم و حیاتی بدن است. برای اینکه سلامت کل بدن حفظ شود باید به سلامت کبدتان اهمیت بدهید و مطمئن باشید که این عضو مهم خوب کار می‌کند. تغذیه مناسب روی عملکرد همه اعضای بدن ما تأثیر دارد و کبد نیز از این امر مستثنی نیست. اگر می‌خواهید بدانید که برای سلامت کبدتان چه باید بخورید و از مصرف چه مواد غذایی بپرهیزید مطالعه این مطلب را از دست ندهید.

در عروق کرونر قلب و بیماری‌های ایسکمیک قلبی می‌شود و شعار (کره مارگارین (گیاهی) دوست قلب شما) فریب افکار عمومیت!

- مواد قندی موجود در نوشابه‌ها موجب پوسیدگی دندان‌ها می‌شود (دندان شکسته داخل نوشابه پس از ۷ ساعت حل می‌شود)!
- سس مایونز از همه غذاها مضرتر برای صدمه به پوست و جوش صورت است!
- پنیر پفک اغلب پنیر تلخ (پنیر فاسد) و گندیده تاریخ مصرف گذشته می‌باشد چسبندگی پفک براساس تحقیقات تا ۷ بار مسواک



- سس مایونز به دلیل ترکیب خاصی که دارد در کنفرانس‌های علمی به عنوان سم کبد معرفی می‌شود.
- ساندیس‌ها، نوشابه‌ها، بیسکویت‌ها، کیک‌ها و... با قندهای مصنوعی چون ساکارین که ۱۰۰۰ برابر شیرین‌تر از قند معمولی است ساخته می‌شود که دشمن کبد و کلیه می‌باشد!
- رنگ‌های افزودنی در نوشابه‌ها، ساندیس‌ها، کیک‌ها، آدامس‌ها و ... همه سرطان‌زا هستند!
- قیمت روغن‌ها مایع مثل آفتابگردان اگر واقعی باشد حدود ۱۲ الی ۱۵ هزار تومان خواهد بود ولی الان در بازار ۹۰۰ الی ۸۰۰ تومان است که از یک کیلو تخم آفتابگردان ارزانتر است!
- بیشتر محتوای روغن‌های مایع از پارافین خوراکی که محصول پالایشگاه‌های نفت است درست شده است که کلسترول خون را افزوده موجب چربی خون و... می‌شود که کشنده است!
- در اکثر کارخانه‌های آلبیموهای صنعتی حتی یک عدد لیمو هم وارد نمی‌شود و آب لیمو صنعتی از (آب کاه) بعلاوه برخی اسانس‌ها و جوهر نمک تولید می‌شود که همین امر موجب ته نشین نشدن محتوای آب لیمو می‌باشد!
- کره گیاهی دروغی بیش نیست و با مواد پایه ای نفت و در برخی کشورها فضولات انسانی تولید می‌شود و موجب تشکیل پلاک اتروم



هم تمیز نمی شود و موجب بی اشتها می شود و آمار مصرف پفک در ایران روزانه هر نفر ۲ عدد می باشد!

دشمن کبد

الکل

الکل یکی از ۵ ماده‌ی مخرب و آسیب رسان کبد محسوب می شود. زمانی که الکل وارد بدن می شود کبد مجبور می شود برای مقابله و از بین بردن میزان زیادی توکسین تولید شده از طریق مصرف الکل تلاش زیادی بکند.

در نتیجه باعث می شود که کبد به زحمت زیادی بیفتد و طولی نمی کشد که این عضو حیاتی کارایی خود را از دست می دهد.

دوست کبد

میوه و سبزیجات

آب میوه‌ها و آب سبزیجات بدون افزودن قند از آن نوشیدنی‌های سالمی هستند که برای کبد بسیار مفید هستند. در بین این آب میوه‌ها و آب سبزیجات می توان به آب هویج، آب سیب، آب لیموترش، جعفری و آب اسفناج اشاره کرد. حتماً سعی کنید که این آب میوه‌ها و سبزی‌ها را در منزل تهیه کرده و مصرف کنید. این میوه‌ها و سبزیجات قدرت این را دارند که کبد را تمیز کنند. توجه داشته باشید که تمام میوه‌ها و سبزیجات برای سلامت کبد خوب هستند. داشتن یک تغذیه‌ی سرشار از میوه‌ها و سبزیجات به سادگی تجزیه می شوند و حاوی ترکیباتی هستند که برای بهبود عملکرد کبد بسیار مفیدند.

توصیه می کنیم تا جایی که می توانید از میوه‌ها و سبزیجات ارگانیک استفاده کنید که عاری از آفت کش‌ها هستند. به خاطر اینکه تمام توکسین‌ها و یا همان سموم موجود در مواد غذایی غیرارگانیک به طور مستقیم به کبد می روند و مانع از عملکرد درست این عضو حیاتی می شوند.

مواد غذایی سرشار از گوگرد

مواد غذایی سرشار از گوگرد جزو مواد غذایی مفیدی هستند که به روند سم زدایی از بدن که در کبد انجام می شود کمک زیادی می کنند. کبد از مولکول‌های گوگردی برای مقابله با آفت کش‌ها و سمومی استفاده می کند که از طریق مصرف مواد غذایی وارد بدن شده اند.

از بین مواد غذایی حاوی گوگرد می توان به سیر، پیاز، کلم، بروکلی و گل کلم اشاره کرد. بهتر است این مواد غذایی به صورت خام مصرف شود چون فرایند گرمایشی میزان مواد و عناصر مغذی این مواد غذایی را کاهش می دهد. ادویه‌ها دارچین یکی از ادویه‌هایی است که می تواند به عملکرد خوب کبد کمک زیادی بکند. توصیه می کنیم این ادویه‌ی مفید را به غذاهایتان اضافه کرده و از خواص آن استفاده کنید.

عسل هر آنچه که از تلاش زنبورهای عسل به دست می آید کبد را در سلامت نگه می دارد. توصیه می کنیم هر روز چند قاشق چای‌خوری عسل میل کنید. مصرف روزانه‌ی عسل یک عادت خوب است که به سلامتی بدنتان کمک زیادی خواهد کرد.

آرد سفید

آرد سفید یا همان آرد بدون سبوس نیز معمولاً یکی از عوامل تشکیل سنگ کلیه محسوب می شود و در عین حال باعث ابتلا به بیماری سیروز کبدی می شود. اگر هر روز از نان‌هایی استفاده می کنید که از آرد سفید بدون سبوس تهیه می شوند باید بدانید که کبدتان را دچار مشکل می کنید.

برنج سفید، نمک تصفیه شده و قند تصفیه شده همه‌ی محصولات غذایی فراوری شده و تصفیه شده مانند برنج سفید، نمک تصفیه شده و قند سفید می توانند به کبد آسیب برسانند. سعی کنید برنج قهوه‌ای، شکر قهوه ای یا عسل و همچنین نمک دریایی را جایگزین این مواد غذایی بکنید.

توصیه می کنیم تا جایی که می توانید مصرف نمک را کاهش دهید. گوشت‌های دودی نیز می توانند عاملی برای آسیب رساندن به کبد شوند. برای اینکه طعم مواد غذایی‌تان را بهتر کنید از آب لیموترش استفاده کنید. چون هم به غذا طعم بهتری می دهد و هم باعث تمیز شدن کبد می شود. مواد غذایی سرخ کردنی

تا جایی که می توانید مصرف مواد غذایی سرخ کردنی، گوشت‌های چرب (گوشت‌هایی با پوست یا چربی) و مواد غذایی نیمه پخته شده را محدود کنید. از این گذشته توصیه می کنیم از مصرف مواد غذایی حاوی رنگ‌های خوراکی و شیرین کننده های مصنوعی پرهیزید.





مضرات تافی و آبنبات

مقدمه

اکثر ما عقیده داریم برای پذیرایی عید، باید تمام ظروف شیرینی موجود در خانه تا حد امکان پر و پیمان باشد و انواع شیرینی‌های موجود در قنادی محل را در برگیرد. بنابراین ظروف بزرگ و اصلی را با انواع شیرینی تر و خشک و ظروف کوچک را با انواعی از آبنبات‌ها پر می‌کنیم، اما سؤال اینجاست آبنبات‌هایی که این روزها در طرح‌ها و رنگ‌های فریبنده با طعم‌هایی به یاد ماندنی تهیه و عرضه می‌شوند چه خصوصیتی دارند؟ ارزش تغذیه‌ای آن‌ها چه میزان است؟ آیا طعم و رنگ‌های به کار رفته در این محصولات از کنسانتره طبیعی میوه‌جات تهیه می‌شود؟

آبنبات‌هایی با طعم متفاوت

آبنبات انواع مختلفی داشته و طیف وسیعی از شیرینی‌های قنادی را در بر می‌گیرد. آبنبات قیچی، تافی، پاستیل، شکر پنیر، نبات، سوهان عسلی، پولکی و... از این جمله‌اند که گاهی در پذیرایی‌ها استفاده می‌شوند.

ساده‌ترین نوع آبنبات از مخلوط شکر با آب به همراه افزودنی‌های طعم‌دهنده، رنگ‌دهنده و برخی اسیدهای آلی تهیه می‌شود. برای تولید آبنبات، شربت غلیظ شکر را تا حدی می‌جوشانند تا اشباع و کاراملی شود.

در اثر حرارت زیاد، رطوبت محصول کم، غلظت شکر زیاد و آبنبات سخت و شکننده به دست می‌آید، اما در حرارت کم، رطوبت

محصول زیاد، غلظت شکر کم و آبنبات نرم تولید می‌شود.

خوب است بدانید در تافی‌ها که از گروه آبنبات نرم هستند، علاوه بر شکر و آب از شیر، خامه یا کره استفاده می‌شود.

در پاستیل‌ها هم که نوعی آبنبات جویندی هستند، ژلاتین پایه اصلی آن بوده و در شکرپنیر یا مارشمالو که نوعی آبنبات خمیری و اسفنجی است نشاسته و ژله جزء جدایی‌ناپذیر آن محسوب می‌شود.

ارزش تغذیه‌ای آبنبات‌ها چشمگیر نیست

آبنبات‌ها ارزش تغذیه‌ای قابل توجهی ندارند و مصرف بیش از اندازه آن‌ها به خصوص پیش از صرف وعده‌های اصلی غذا، جلوی اشتها را گرفته و به دلیل عدم تأمین نیازهای تغذیه‌ای موجب سوءتغذیه خواهد شد.

از طرفی به دلیل آن که حجم زیادی از آبنبات را شکر تشکیل می‌دهد، مصرف مقدار کم آن نیز کالری زیادی ایجاد کرده و چاق کننده است.

آبنبات

مهم‌تر آن که مازاد قند این محصول در بدن به چربی تبدیل شده و علاوه بر افزایش ناگهانی قند، موجب افزایش تدریجی چربی و تری‌گلیسیرید نیز می‌شود.

در میان آبنبات‌ها، تافی شیرینی، نارگیلی، خامه‌ای و میوه‌ای به دلیل دارا بودن شیر خشک، کره، خامه، پودر نارگیل و کنسانتره برخی میوه‌جات تا حدودی ارزش تغذیه‌ای داشته ولی پرکالری‌تر از سایر آبنبات‌ها هستند.

البته این را هم بدانید که این روزها اغلب تافی‌ها و آبنبات‌های میوه‌ای حاوی اسانس شیمیایی میوه‌جات و رنگ‌های سنتزی بوده و عصاره میوه در ترکیب آن‌ها کمتر یافت می‌شود.

در واقع این محصولات ترکیبی از شکر، رنگ و اسانس هستند؛ بنابراین خرید آبنبات و تافی را جزو آخرین گزینه‌های انتخاب خود به عنوان شیرینی بدانید.

پس از خوردن آبنبات مسواک بزنید

اگر میل به خوردن آبنبات دارید یا برای داشتن دهانی خوشبو به طور مداوم از آبنبات‌های نعنائی و ترش استفاده می‌کنید، بدانید که قند موجود در آبنبات توسط میکرواورگانیزم‌های موجود در دهان تخمیر و تبدیل به اسید می‌شود.

این اسیدها به راحتی کلسیم مینای دندان را در خود حل کرده و سطح دندان را مستعد پوسیدگی می‌کنند. بنابراین اگر آبنبات‌خور قهاری هستید و نمی‌توانید از خوردن آن دست بکشید، از نوع بدون شکر این محصول استفاده کنید.

شیرین‌کننده‌های مصنوعی یا ضعیف شده‌ای که در این نوع آبنبات‌ها به کار رفته از تخمیر و تولید اسید در دهان جلوگیری و پوسیدگی دندان را به حداقل می‌رسانند.

آبنبات هم تاریخ مصرف دارد

برخی افراد به این تصور که آبنبات از شکر تهیه شده و ارزش تغذیه‌ای چندانی برای فاسد شدن ندارد، آن را به صورت کیلویی خریداری کرده و به تاریخ مصرف و حتی مجوز بهداشت آن هم توجهی نمی‌کنند.

اما باید بدانید در آبنبات‌های امروزی از مواد نگهدارنده، پایدارکننده، طعم‌دهنده و رنگی به وفور استفاده می‌شود. این مواد خود دارای تاریخ مصرف هستند و اگر خارج از این تاریخ مصرف شوند، برای سلامت مصرف‌کننده بسیار مخاطره‌آمیز خواهند بود.

<http://www.pasokhgooyan.ir>





دانستنی‌هایی درباره نمک یُد دار

مقدمه

ما از نظر جغرافیایی در منطقه ای زندگی می کنیم که به دلیل فقیر بودن خاک از یُد، بیشتر مواد غذایی کشت شده یا حتی دام ها یُد کافی نداشته و میزان مورد نیاز روزانه به این ماده معدنی از طریق غذا تأمین نمی شود. به همین دلیل مدت ها ایران جزو کشورهایی بود که بیماری های مربوط به کمبود یُد در آن شیوع داشت. دکتر نسرین امیدوار، متخصص تغذیه و رژیم درمانی می گوید: مهم ترین علامتی که میان مردم به عنوان کمبود یُد شهرت دارد، بزرگ شدن تدریجی غده تیروئید و بروز بیماری گواتر است. علاوه بر آن باید گفت اگر خانم های باردار در دوران بارداری به کمبود این ماده معدنی مبتلا باشند، خطر این که کودک شان دچار بیماری هایی مانند عقب افتادگی ذهنی شود، وجود دارد. به هر حال، به دلیل این کمبود در کشور ما پس از بررسی های مختلف، تصمیم بر این گرفته شد که یُد به یک ماده غذایی پُرمصرف و راحت یعنی نمک اضافه شود و در حال حاضر چند سال است که نمک های کشور یُددار شده اند. این برنامه، کمک بسیاری کرده است که یُد موجود در بدن وضعیت بهتری پیدا کند و البته بررسی هایی که روی میزان یُد موجود در ادرار دانش آموزان کشور هر چند وقت یک بار انجام می شود، این موضوع را ثابت کرده است.

چند نکته در مورد نحوه استفاده و نگهداری از نمک یُددار

از این رو، سر سفره نمکدان نگذارید و به همان نمکی که در حین پخت به غذا اضافه شده، بسنده کنید.
از آن جایی که خاک کشور ما فقیر از یُد بوده، نمی توانیم مواد غذایی دیگری را نام ببریم که غنی از یُد باشند. انتظار می رود که ماهی ها (از ماهی آزاد، تن و شاه ماهی گرفته تا میگو) یُد بیشتری داشته باشند اما باز هم بستگی به این موضوع دارد که در چه منطقه و چه آبی پرورش داده شده باشند.
علاوه بر تمام نکات یاد شده، ما مواد غذایی ای داریم که می توانند مانع جذب یُد شده و گواترزا باشند؛ مانند خانواده کلم و برخی ریشه ها که معمولاً مصرف خام شان در مناطقی که شیوع

۱- نمک یُددار را باید در شیشه های تیره رنگی که درب آن ها باز نباشد و نور نبیند، نگهداری کرد تا یُد آن از بین نرود.
۲- در موقع پخت هم هرچه دیرتر نمک اضافه شود تا یُد بیشتر حفظ شود و بر اثر حرارت از میان نرود.
۳- در عین حال، فراموش نکنید که مصرف زیاد نمک خطر ابتلا به پُرفشاری خون را افزایش می دهد و این که نمک یُد دارد به این معنی نیست که ما مصرف آن را بالا ببریم بلکه رعایت تعادل قدم اول است؛ زیرا همچنان یکی از توصیه های سلامت در کشور مانند هر نقطه دیگر از دنیا، مصرف کم نمک است.



و اکتین و میوزین (پروتئین هایی که گوشت را محکم و زمخت می کنند) را جدا کرده و پروتئین گوشت را حل می کند. در میوه ها و سبزی های کنسرو شده، شرایط مناسبی را برای فعالیت میکروارگانیسم های مطلوب، فراهم و عمل تبخیر را ایجاد می کند و در حالی که به آن طعم مناسب می دهد، بافت های محصول را هم محفوظ نگه می دارد.

نمک به عنوان موثرترین عامل پایین آورنده ی فعالیت آبی (Water activity)، از رشد و نمو میکروارگانیسم های مضر جلوگیری کرده و فساد مواد غذایی را به تاخیر می اندازد؛ یعنی فشار اسمزی را در خارج از پیکره ی میکروارگانیسم های مضر زیاد می کند و باعث می شود این میکروارگانیسم ها آب از دست دهند و حالت پژمردگی برگشت ناپذیر پیدا کنند. در نتیجه یا رشدشان متوقف می شود، یا از بین می روند.

خالص بودن نمک

این که نمک در صنایع غذایی خالص باشد، خیلی مهم است. کلرید سدیم به عنوان مهم ترین ماده ی الکترولیت، در مایع بین سلولی بدن انسان عمل می کند و در پلاسما، لنف، مایع بین سلولی عرق و مایع مغزی نخاعی وجود دارد.

وقتی تعادل الکترولیتی بدن به هم می خورد (به عنوان مثال در انواع اسهال)، از محلول های تزریقی کلرید سدیم با غلظت ۹/۰ درصد (سرم رینگر) استفاده می کنند.

اگر کمی کلسیم در نمک طعام وجود داشته باشد (که در کنسرو سازی استفاده می شود)، پوست حبوبات، گلابی، ذرت و محصولات مشابه سفت می شود؛ به این ترتیب که پکتین موجود در پوست این محصولات با کلسیم ترکیب شده و ماده ی سفت و محکمی را تولید می کند.

متقلبین مواد غذایی از این خاصیت استفاده کرده و برای سفت کردن بافت خیارشورهای تخمیری فله ای نامرغوب، آهک که مقدار زیادی کلسیم دارد، به آنها اضافه می کنند.

ناخالصی های نمک

نمک چه به صورت استخراج شده از معادن سنگ نمک و چه به صورت استخراج شده از آب دریا دارای ناخالصی های فراوانی است. عمده ترین ناخالصی نمک، سولفات کلسیم یا گچ است که به دلیل سفید بودن آن قابل تشخیص از نمک نیست، ولی اگر نمکی را که دارای ناخالصی گچ است در آب حل نماییم، گچ آن در آب حل نشده باقی می ماند.

ناخالصی دیگری که مانند گچ در آب نامحلول است ولی قابل تشخیص است، گل و لای همراه با آن است که باعث تیرگی رنگ نمک می شود. ناخالصی های نامحلول حدود ۵ درصد سنگ نمک را تشکیل می دهد.

ناخالصی های دیگری که از لحاظ مقدار در سنگ نمک ناچیز هستند،



کمبود ید فراوان است یا توصیه نمی شود و یا مصرف پخته شده شان پیشنهاد می شود.

سر سفره نمکدان نگذارید و به همان نمکی که در حین پخت به غذا اضافه شده، بسنده کنید.

به هیچ عنوان نباید از ابتدای پخت غذا، به آن نمک اضافه کرد؛ چرا که ید موجود در آن از بین می رود.

وی با بیان این که در کشورمان از طریق نمک، ید مورد نیاز بدن تامین می شود، افزود: کمبود ید می تواند زمینه ساز مشکلات عدیده ای از جمله گواتر و عقب ماندگی های ذهنی و جسمی باشد. وی در خصوص نمک های تصفیه نشده گفت: نمک های تصفیه نشده سرشار از انواع آلودگی است و حتی می تواند منجر به سرطان زایی در افراد شود.

در حال حاضر رستوران ها و برخی از نانواپی ها به مصرف نمک های غیر ید دار مبادرت می ورزند و این در حالی است که در صورت شناسایی این واحدها طبق مقررات قانونی با متخلفان برخورد می شود.

اهمیت خالص بودن نمک طعام

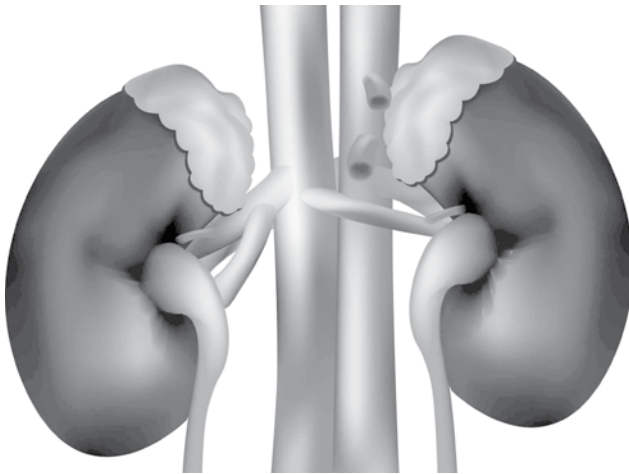
نمک، یک ماده ی شیمیایی با فرمول NaCl (کلرید سدیم) است که به صورت بلورهای سفید مکعبی شکل، با دانه های ریز یا پودر شور مزه ای بدون بو می باشد و بدون آن هم هیچ غذایی خوش مزه نیست.

در احادیث اسلامی نیز توصیه شده در شروع هر وعده ی غذایی بهتر است مقدار کمی نمک بخورید.

اما به طور متوسط روزانه کمتر از ۱۰ گرم نمک باید مصرف شود و اگر به سلامت خودتان اهمیت می دهید، حتما باید این مساله را جدی بگیریم!

نمک در صنایع غذایی

نمک، علاوه بر این که طعم خوبی به مواد غذایی می دهد، از رشد میکروارگانیسم های نامطلوب در محصول جلوگیری می کند. چربی ها را در محصولاتی مثل سوسیس و کالباس پخش می کند



کلیه ها هستند.

حتما شنیده اید که کلیه ها مثل قلب دوم ما هستند. سموم جیوه‌ای کلیه ها را حجیم، نرم و متورم می کند و رنگ آن را تغییر داده و متمایل به زرد می نماید.

اگر مسمومیت با این سموم بیشتر باشد، کلیه ها از بین می روند و مسمومیت های مزمن به سلسله اعصاب صدمه می زنند.

۳- آرسنیک

ترکیبات آرسنیکی، کبد را نشانه می گیرند. در آنجا تثبیت، منتشر و جذب می شوند.

قسمت عمده‌ی آرسنیک در کبد رسوب می کند. انتشار و جذب آن بر حسب نوع مسمومیت متفاوت است. در مسمومیت حاد، آرسنیک معمولا در جهاز هاضمه، کبد و کلیه یافت می شود.

این ماده در بدن با آنزیم های گروه سولفیدریل ترکیب شده، آنها را بی اثر می کند و در نتیجه مسمومیت و مرگ را به دنبال دارد. در صورتی که در نوع مزمن، در مو و ناخن مستقر می شود.

آرسنیک موجود در نمک های ناخالص، معمولا شکل مزمن مسمومیت را ایجاد می کند.

۴- کادمیوم

مسمومیت ناشی از این عنصر تا حدودی مشابه آرسنیک است. به علاوه تماس بدن با کادمیوم، سبب افزایش دفع گلوکز، پروتئین و اسیداوریک می شود و کادمیوم با غلظت زیاد شرایط ایجاد ذات‌الریه حاد و مسمومیت همراه با تهوع، استفراغ، اسهال و سستی را باعث می شود.

۵- مس

مسمومیت مس اگرچه در نمک های ناخالص ممکن است بروز کند، هنگامی که با املاح آرسنیک همراه شود، بسیار شدید و خطرناک است.

منبع: شبکه بهداشت و درمان شهرستان میبد یزد

ولی از لحاظ ایجاد عوارض نامطلوب و مسمومیت در بدن انسان اهمیت دارند، شامل فلزات سنگینی از قبیل سرب، جیوه، کادمیوم، آرسنیک و غیره است که هرکدام از این عناصر مضرات فراوانی برای سلامتی بدن انسان دارند، زیرا این عناصر دارای خاصیت تجمع تدریجی در اندام‌های بدن بوده و مسمومیت‌های مزمن و عوارض بهداشتی مختلفی ایجاد می نمایند.

به همین دلیل ضرورت دارد این ناخالصی‌ها طی فرآیند تصفیه، از نمک خوراکی جدا شده و نمک از لحاظ وجود این ناخالصی‌ها، به حد استاندارد و مطلوب برسد.

ناخالصی‌های فلزات سنگین

همانگونه که گفته شد اگرچه ممکن است اینگونه ناخالصی‌ها به مقدار ناچیز در نمک وجود داشته باشند، ولی به علت ایجاد عوارض نامطلوب، برخی خطرات آنها را بیان می کنیم:

۱- سرب

ذرات ریز سرب به علت سنگینی وزنشان، کمتر از راه ریه وارد بدن می شوند. سرب و املاح آن در شیره معده‌ای و روده حل شده و به شکل کلور مضعف سرب و سدیم در می آید که سم آن خطرناک است و مقدار ناچیز آن در بدن باعث مسمومیت می شود.

اگر مقدار زیادی سرب از این راه وارد بدن شود، به شکل فسفات سرب کلوئیدال در تمام بدن پخش می گردد که بیشتر در استخوان‌ها، به خصوص در اپی فیز، مو، ناخن و مراکز عصبی، کبد، غدد فوق کلیوی، کلیه ها، طحال و در اعضای که چربی زیادی دارند، تجمع پیدا می کنند و عوارض زیادی را به دنبال دارند.

مثلا در بزرگسالان کم خونی، سردرد خستگی، ضعف، تخریب سلسله اعصاب و ضایعات مغزی ایجاد می کند و در کودکان استفراغ، بی‌حالی، کما و ضایعات مغزی را به دنبال دارد.

۲- جیوه

ترکیبات محلول جیوه از راه دستگاه گوارش به سرعت جذب می‌شود. مهم ترین عضوی که مورد تهاجم سموم جیوه ای قرار می‌گیرد،





نکاتی در مورد

بستنی

• عادت به مصرف زیاد بستنی چه مشکلاتی برای مصرف‌کننده به وجود می‌آورد؟

مصرف نامتعادل تمام خوراکی‌های شور، شیرین و چرب عوارض بسیاری به دنبال دارد. معمولاً بستنی از خوراکی‌هایی است که نسبت به شیر تراکم کالری بالاتری دارد. یعنی اگر یک لیوان شیر حدود ۲۲۰ کیلوکالری انرژی دارد،

• چرا برخی افراد به صورت افراطی عادت به خوردن بستنی دارند؟

شرایط تطابق حس چشایی هم مانند شرایط تطابق با محیط، از ویژگی‌هایی است که معمولاً برای انسان‌ها به وجود می‌آید. یعنی اگر برای مدتی در مکان شلوغی قرار بگیریم، ممکن است ابتدا از شنیدن صداهای زیاد کمی آزار ببینیم اما پس از مدتی به آن سر و صداها عادت می‌کنیم و عکس‌العملی در برابر آن‌ها نشان نمی‌دهیم. در مورد حس چشایی هم همین مسئله صادق است.

اگر فردی برای مدتی به خوردن غذاهای شور، چرب یا شیرین روی بیاورد، حس چشایی او پس از مدتی به این خوراکی‌ها عادت می‌کند و ممکن است به مصرف بی‌رویه آن‌ها اعتیاد پیدا کند. این اعتیاد غذایی و تحریک ذائقه می‌تواند با توجه به بالا بودن مقدار شکر، چربی یا کاکائو در مورد بستنی هم اتفاق بیفتد.

از طرف دیگر، امکان به وجود آمدن این عادت‌ها در مصرف فست‌فودها یا نوشیدنی‌های کولادار هم وجود دارد.



انرژی همین مقدار بستنی در وزن مشابه می‌تواند حدود ۴۰۰ تا ۵۰۰ کیلوکالری باشد.

بستنی‌های چرب‌تر، پرخامه‌تر یا سرشار از کاکائو هم انرژی بیشتری به بدن می‌رسانند.

چون بستنی از شیرهای پرچرب تهیه می‌شود و چربی لبنیات یک مانع بسیار مهم در جذب کلسیم و سایر عناصر دو ظرفیتی است.

مقدار کلسیم قابل جذب از بستنی به هیچ‌وجه با یک لیوان شیر تازه و کم‌چرب قابل مقایسه نیست.



• آیا این که می‌گویید مصرف بستنی می‌تواند باعث چاقی شکمی شود، درست است؟

الگوی اضافه‌وزن، چاقی و تجمع چربی در بدن با توجه به وجود هورمون‌های جنسی مختلف در بین خانم‌ها و آقایان تفاوت دارد. معمولاً چاقی خانم‌ها بیشتر در ناحیه باسن و ران و چاقی آقایان بیشتر در ناحیه شکم اتفاق می‌افتد.

البته پس از رسیدن خانم‌ها به سن یائسگی و از بین رفتن اثر هورمون‌های جنسی، چاقی آن‌ها هم مانند آقایان به چاقی شکمی تبدیل می‌شود.

از دیدگاه تنوع غذایی، بستنی سالم و تازه می‌تواند یکی از خوراکی‌های خوشمزه و مفید در رژیم غذایی تمام افراد برای تغییر ذائقه و حتی حس ایجاد فرح‌بخشی باشد.

چاقی شکمی بسیار خطرناک‌تر از انواع دیگر چاقی است چون چربی‌هایی که در ناحیه شکم تجمع پیدا می‌کنند، در معرض تبادل با چربی‌های خون قرار می‌گیرند و می‌توانند مشکلات متابولیک فراوانی برای فرد به وجود بیاورند.

به همین دلیل و با توجه به اینکه مصرف زیاد بستنی می‌تواند تراکم کالری و ایجاد چربی شکمی را در آقایان بالا ببرد، می‌تواند برای آن‌ها بسیار خطرناک هم باشد.

به عبارت ساده‌تر، اگر یک عدد بستنی بخورید، همان حجم کم بستنی، کالری بسیار بالایی به بدنتان می‌رساند. بد نیست بدانید با مصرف یک عدد بستنی، حدود یک‌چهارم از کالری مورد نیاز بدن تأمین می‌شود.

بنابراین با مصرف سایر وعده‌ها و میان‌وعده‌های غذایی می‌توان به راحتی حدس زد فردی که بستنی زیادی در برنامه غذایی خود می‌گنجاند، حتماً در آینده‌ای نه چندان دور دچار اضافه‌وزن، چاقی و عوارض ناشی از آن خواهد شد.

دریافت بالای شکر هم می‌تواند باعث افزایش سطح کلسترول خون شود.

از طرف دیگر مصرف بیش از اندازه بستنی که خوراکی سردی است، برای فرد مصرف‌کننده مشکلات گوارشی ایجاد می‌کند.





چی را با چی بخوریم؟!

(ترکیبات غذایی مغذی)

مقدمه

از قدیم گفته اند یک دست صدا ندارد. همان گونه که نتیجه ی کار دسته جمعی بهتر از آب در می آید، مصرف برخی از مواد غذایی در کنار هم نیز باعث می شود مواد مغذی بیشتری جذب بدنمان شود. ترکیب برخی مواد غذایی ارزش غذایی آن ها را بالا می برد و باعث می شود بدن همه ی مواد مغذی موجود در این مواد غذایی را به بهترین نحو جذب کند. در این مقاله قصد داریم شما را با این ترکیبات یا بهتر است بگوییم زوج های مغذی آشنا کنیم.

لوبیا و گوجه فرنگی

در تهیه سالادهای تان لوبیا قرمز یا هر لوبیای دیگری که دوست دارید را به همراه گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای قرمز و بروکلی بخارپز شده مخلوط کرده و میل کنید.



این زوج بسیار مغذی است. به خاطر این که مصرف این دو ماده ی غذایی در کنار هم باعث افزایش میزان جذب آهن می شود که برای عملکرد خوب مغز و عضلات مفید است. بدن آهن غیر هم (که در مواد غذایی گیاهی مثل لوبیا، سبزیجات و غلات وجود دارد) را به میزان ۳۳ درصد کمتر از آهن هم (موجود در مواد غذایی به دست آمده از حیوانات مثل گوشت گاو، ماهی و مرغ) دریافت می کند.

توجه داشته باشید برای جذب بیشتر آهن غیر هم لازم است که این مواد غذایی همراه یک ماده غذایی حاوی ویتامین C مثل گوجه فرنگی، پرتقال و غیره مصرف شود.

ویتامین C باعث می شود که آهن غیر هم، بهتر و راحت تر جذب بدن شود. آهن برای تولید هموگلوبین ها ضروری است و کمبود آن در بدن باعث خستگی، ضعف و افت تمرکز می شود.



آنتی‌اکسیدان موجود در توت فرنگی، انار، گردو و زغال اخته است قابلیت و قدرت آنتی‌اکسیدان کرسنتین (موجود در سیب، انگور و پیاز) را افزایش می‌دهد و سلول‌های سرطان‌زا را از بین می‌برد.

برای بهره‌مند شدن از این آنتی‌اکسیدان‌ها دسر میوه‌ای بهترین گزینه است. سیب، انگور و توت فرنگی را با هم مخلوط کرده و دانه‌های انار و گردو را نیز به آن اضافه و میل کنید.

سالاد و روغن‌های خوب

برای بهره‌مند شدن از خواص کامل سالادتان سعی کنید سرکه‌ی خالی به آن اضافه نکنید. بهتر است روغن زیتون را با سرکه مخلوط کرده و یا به سالادتان آووکادو اضافه کنید. زمانی که به سالادتان روغن زیتون می‌زنید، آنتی‌اکسیدانی مانند لیکوپن موجود در گوجه فرنگی یا لوتئین موجود در سبزیجات برگ سبز، بیشتر جذب بدن‌تان می‌شود.

ساندویچ با ماست

دوستدار استخوان‌ها- زمانی که ساندویچ مرغ یا الویه درست می‌کنید به جای سس مایونز از ماست سرشار از کلسیم استفاده کنید. ویتامین D میزان کلسیم جذب شده را افزایش می‌دهد. در مورد ساندویچ تخم مرغ نیز همین کار را بکنید. به جای سس از ماست استفاده کنید.

رزماری در مایه‌ی طعم‌دهنده‌ی سرخ کردنی‌ها

قبل از سرخ کردن برخی از غذاها گوشت آن را در مخلوطی مرکب از نمک، آب لیمو، پیاز و غیره می‌خوابانند تا خوش طعم شود. محققان توصیه می‌کنند به این مخلوط، رزماری نیز اضافه کنید. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در رزماری تشکیل ترکیبات سرطان‌زایی که امکان دارد در حین سرخ یا کباب شدن تشکیل شوند را کاهش می‌دهد.

چای سبز و لیموترش

ترکیب این دو ماده‌ی غذایی باعث جذب هر چه بیشتر آنتی‌اکسیدان‌ها می‌شود. «کاتچین» موجود در چای سبز یک آنتی‌اکسیدان قوی محسوب می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که روزانه حداقل یک فنجان چای سبز می‌نوشند کمتر در معرض مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی قرار می‌گیرند. محققان معتقدند افزودن آب مرکباتی مثل لیموترش، لیمو یا گریپ فروت به این چای باعث جذب راحت آنتی‌اکسیدان کاتچین می‌شود.

ماست و موز

ترکیب ماست و موز برای رفع خستگی عضلات بعد از ورزش موثر است. محققان معتقدند اگر ساعاتی بعد از ورزش این دو ماده غذایی را با هم مصرف کنید روند احیا و رفع خستگی عضلات سرعت می‌یابد. ترکیب گلوکید و پروتئین میزان انسولین را افزایش می‌دهد.

بعد از انجام حرکات ورزشی، میزان بالای انسولین باعث می‌شود عضلات با سرعت بیشتری مواد مغذی ضد خستگی از قبیل اسیدهای آمینه و گلوکز را جذب کرده و قوی‌تر شوند. ساعاتی بعد از ورزش نصف فنجان شیر کم چرب، نصف فنجان ماست، یک عدد موز را با یک قاشق غذاخوری عسل یا شربت افرا مخلوط کرده و میل کنید.

سیب و توت فرنگی

زوج سیب و توت فرنگی باعث می‌شود که قدرت آنتی‌اکسیدان‌ها برای مقابله با بیماری‌ها بیشتر شود. اگر سیب‌ها می‌توانستند حرف بزنند بدون شک به توت فرنگی‌ها می‌گفتند که «شما نیمه‌ی گمشده‌ی ما هستید». مطالعات نشان می‌دهند که اسید الازیک که یک





دمنوش ها و فواید آن ها

مقدمه

چند وقتی است دمنوش های گیاهی و میوه ای مورد استقبال و مصرف برخی خانواده ها قرار گرفته است. البته این استقبال دلایل مختلفی دارد؛ برخی برای نفع درمانی از این دمنوش ها استفاده می کنند. تعدادی برای تنوع بخشیدن به نوشیدنی روزانه آن را جایگزین چای کرده اند و بعضی هم به خاطر آن که به اطرافیان ثابت کنند آدم شیک و باکلاسی هستند، جعبه آن را روی میز کارشان می گذارند یا برای پذیرایی استفاده می کنند، اما پرسش اینجاست چه تفاوتی میان دمنوش با جوشانده گیاهی وجود دارد؟ آیا به دمنوش ها رنگ و طعم اضافه می شود؟ دمنوش هایی که حاوی چند گیاه مخلوط است تاثیر بهتری دارد یا آنهایی که از یک گیاه تهیه شده است؟ آیا از دمنوش ها همچون چای می توان به صورت روزانه استفاده کرد؟ مصرف دمنوش ها به شکل کیسه ای بهتر است یا فله ای؟

فرق دمنوش با جوشانده در چیست؟

اغلب گیاهان بافت سفت و خشنی دارند که بدن قادر به هضم این بافت و دسترسی به ترکیبات مفید آن نیست. در نتیجه برای آنکه ما بتوانیم از این ترکیبات سودمند نفع ببریم با خیساندن گیاه در آب، دم کردن یا جوشاندن به اثرات مهم آن دست می یابیم. البته باید بدانید دم کردن و جوشاندن گیاهان دو روش مختلف است و نوشیدنی حاصل از هر روش، خاصیت و تاثیر جداگانه ای بر بدن می گذارد.

بیشتر ادویه ها، میوه ها، برگ، ساقه یا ریشه گیاهان را می توان خشک و پودر کرد و برای تهیه دمنوش استفاده کرد. در این روش گیاه را کوبیده و در آب جوشیده شده به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در حالی که در ظرف بسته است، روی بخار ملایم قرار می دهند و بعد صاف می کنند.

نوشیدنی حاصل از برگ های چای، گل گاوزبان، گل ختمی، به لیمو، سنبل الطیب یا انواع چای میوه ای نوعی دمنوش گیاهی است، اما در مقابل اگر گیاه را مستقیم با آب سرد یا گرم بجوشانند جوشانده ای به دست می آید که خاصیت و اثر آن قوی تر از دمنوش است، چراکه حین جوشاندن مواد بیشتری از گیاه خارج می شود و توصیه آن است برای مصارف روزانه از دمنوش استفاده شود. البته به این معنا نیست که جوشانده بر دمنوش برتری دارد و تصمیم بگیرید هر نوع گیاهی را در آب بجوشانید تا نفع بیشتری از آن ببرید. بسیاری از گیاهان باید به صورت دمکرده

استفاده شود و اگر بر اثر ناآگاهی یا غفلت جوشانده شود خاصیت آن تغییر می کند و گاهی موادی از گیاه آزاد می شود که دارای عوارض ناگواری خواهد بود. در نتیجه از جوشاندن گیاهانی که به صورت فله ای عرضه و توسط افراد ناآگاه و بی تجربه برای درمان دردی پیشنهاد می شود، اجتناب کنید.

به دمنوش ها رنگ و طعم می زنند؟

گاهی هنگام مصرف برخی دمنوش های گیاهی یا میوه ای طعم و بوی تندی احساس می شود و در تماس با آب جوش رنگی قوی از آن تراوش می شود که به نظر می رسد سنتزی و مصنوعی باشد. در این خصوص لازم است بدانید برخی دمنوش های گیاهی مثل دمنوش نعناع یا دارچین به طور طبیعی رنگ یا اسانس تندی دارند و بخصوص آن که اگر بخوبی ریز شده و درون کیسه های کاغذی بسته بندی شده باشد، در تماس با آب جوشیده، رنگ یا ماده معطر آنها سریع استخراج می شود. در واقع اغلب دمنوش ها بجز چای به دلیل آن که اسانس زیادی دارد کمتر دارای رنگ و طعم مصنوعی است، اما این نشان دهنده آن نیست که همه تولیدکنندگان متعهد بوده و درون دمنوش های کیسه ای از گیاه خالص استفاده می کنند. اما چرا برخی دمنوش ها رنگ و بو ندارند و مزه آب می دهد؟ برخی گیاهان اسانس و رنگ ضعیفی دارند و باید مدت زمان بیشتری دم بکشند تا اسانس آن



پودر کنید، زیرا پس از خرد شدن، مواد مؤثر گیاه به مرور از بین می رود. در مورد سایر دمنوش های فله ای نیز چون از نظر کیفیت، رنگ و بو بیشتر قابل بررسی است اگر از محل معتبری تهیه شود بهتر از انواع دمنوش های کیسه ای است، اما اگر مصرف دمنوش کیسه ای برایتان راحت تر است انواعی را که به تاریخ تولید نزدیک ترند انتخاب کنید.

دمنوش ها حاوی ترکیبات مفیدی است که بر اثر گذشت زمان با اکسیژن هوا وارد فعل و انفعالات شده و از مزیتشان کاسته می شود. دمنوش ها در محیط خشک، خنک و در سایه دو تا سه ماه قابل نگهداری بوده و بیش از این زمان اگرچه طعم آن تغییر نمی کند و فاسد نمی شود، اما به مرور از فواید آن کاسته می شود. مصرف دمنوش سرد بجز برای برخی گیاهان خاص توصیه نمی شود، زیرا بر اثر سرد شدن، برخی مواد مؤثر دمنوش از بین می رود و اثر نوشیدنی کم می شود. بهتر است دمنوش حداکثر ظرف یک تا دو ساعت میل شود.

انواع دمنوش ها و طرز تهیه آنها

• دمنوش گل گاو زبان و سنبل الطیب

خواص: خواب آور، آرامبخش اعصاب، پایین آورنده فشار خون، رفع خشونت نای، سینه، تنگی نفس، گلو درد، مقوی دماغ، معده و کبد سرد، افزایش ترشح ادرار، ضد سردرد های عصبی، درد کلیه، قولنج، اسپاسم، صفرا، وسواس و سنگ کلیه

طرز تهیه: دو قاشق غذاخوری گل گاو زبان + یک قاشق غذا خوری سنبل الطیب + دو لیوان آب جوش + نبات. نیم ساعت دم بکشد تا به رنگ قرمز آلبالویی در آید.

• دمنوش زیر فون

خواص: آرام بخش، ضد ناراحتی های عصبی، تشنج، میگرن های مزمن، بی خوابی، سردرد، بیماری های ریوی، زکام، غلظت خون، استفراغ، رماتیسم، آرتروز، نقرس، سیاتیک

طرز تهیه: یک مشت زیرفون + دو لیوان آب سرد.

با شعله مستقیم ده دقیقه بجوشد سپس با شعله غیر مستقیم به مدت طولانی دم بکشد تا خوب رنگ بیندازد. (مصرف زیاد موجب پایین آمدن فشار خون خواهد شد. برای خانم های باردار ممنوع است.)

• دمنوش بادرنج بویه

خواص: مقوی قلب و اعصاب، خون ساز، تقویت کننده سلول های مغز،

خارج شود، ولی اگر این مدت زمان سپری شد و اثری از رنگ و خاصیت نبود به تقلبی بودن محصول مشکوک شوید.

دمنوش های کیسه ای چون حاوی گیاه پودر شده است طی پنج تا ده دقیقه دم کشیده و رنگ و اسانس شان خارج می شود، اما گیاهانی که به صورت برگ، ساقه و ریشه کامل هستند باید بیشتر و گاهی تا ۲۰ دقیقه دم بکشند.

خوب و بد دمنوش های مخلوط

شاید این پرسش مطرح شود آیا گیاهان یا میوه هایی که برای تهیه چای گیاهی یا همان دمنوش با هم مخلوط می شود، می تواند بر هم تاثیر منفی گذاشته یا از اثرات یکدیگر بکاهد؟ با توجه به این که بر اثر مخلوط کردن چند گیاه، خاصیت درمانی، اثرات تقویت کنندگی و آرام بخشی دمنوش ها افزایش یافته و گاهی هم از میزان عوارض جانبی گیاهان کاسته می شود، اما باید بدانید در مواردی هم تداخل اثر چند گیاه با یکدیگر می تواند از خواص دمنوش کاسته یا با ایجاد سمیت موجب بروز عوارض جزئی یا شدید در مصرف کننده شود.

در نتیجه بدون آگاهی، از مخلوط کردن چندین نوع گیاه با یکدیگر بپرهیزید. دمنوش های ترکیبی که به صورت صنعتی تولید و دارای مجوز بهداشت است، اغلب تحت نظارت مسئولان مربوط کنترل شده و قابل اعتماد است.

نوشیدن روزانه دمنوش عارضه دارد؟

با توجه به این که اغلب دمنوش ها حاوی رنگدانه، آنتی اکسیدان و ترکیبات ضدسرطان، ضد دیابت، ضد فشارخون و ضد بیماری های قلبی - عروقی هستند و برخی از آنها باعث کاهش خستگی و تمدد اعصاب شده و برخی تقویت کننده معده، روده، کلیه و کبد است اغلب به صورت روزانه استفاده شده و گاهی در مصرف آن زیاده روی می شود، اما باید بدانید دمنوش ها همچون برخی داروهای گیاهی یا شیمیایی امکان دارد همچون شمشیر دولبه عمل کرده و علاوه بر مزایای سودمند، اثراتی همچون کاهش یا افزایش قند یا فشار خون از خود نشان دهند یا سبب بروز رخت شوند یا با غذاهای مصرفی یا داروهای شیمیایی سازگار نبوده و به نفع شما نباشد. در نتیجه دمنوش ها باید به میزان متعادل و در صورت بیماری با مشورت پزشک مصرف شود.

به گفته متخصصان مصرف روزانه دمنوش هایی مانند زیره، رازیانه و گشنیز به مقدار مناسب بدون اشکال است، اما دمنوش گل گاوزبان که می تواند سبب کاهش یا افزایش فشار خون یا دیگر فاکتورهای خونی شود محدودیت مصرف دارد و باید روی بسته بندی دمنوش ها مقدار، نوع مصرف، خواص درمانی و عوارض احتمالی آن درج شود.

دمنوش فله ای بهتر است یا کیسه ای؟

برگ های خشک شده گیاهانی همچون گل گاوزبان، آویشن، اسطوخودوس، نعنای چای کوهی و ... به صورت فله ای در بیشتر عطاری ها به فروش می رسد و بیشتر نسل قدیمی ها از طرفداران پر و پا قرص آن هستند، اما پرسش این است که مصرف دمنوش به شکل کیسه ای بهتر است یا فله ای؟

با توجه به این که گیاهان دم کردنی به دو شکل کیسه ای و فله ای در بازار موجودند و هر کدام طرفداران خاص خود را دارند، پیشنهاد می شود برخی گیاهان مثل دارچین، رازیانه و زیره را به شکل فله ای تهیه و خودتان به میزان مورد نیاز



مفرح، نشاط آور، خنده آور، ادرار آور، خلط آور، آرامبخش، مقوی کبد و جهاز تنفسی، آشامیدن یک مثقال آن جهت تسریع در زایمان، تسکین آسم و سیاه سرفه، ضد سرفه، حساسیت و کرم خوردگی دندان.

طرز تهیه: یک قاشق غذاخوری + سه لیوان آب جوش. با شعله غیرمستقیم دم بکشد.

• دمنوش نعنای

خواص: لطیف کننده خون، مفرح و مقوی قلب، مسکن ناراحتی های گوارشی، کمک به هضم غذا، مقوی اعصاب معده، بادشکن، اشتهاآور، دفع صفرا، پاک سازی و تقویت کبد و طحال، برای سرماخوردگی و بیماری های حلق و گلو، ضد نفخ، سکسکه، تهوع، اسهال، دل پیچه، بواسیر، دردشکم، تب.

طرز تهیه: یک قاشق غذاخوری + سه لیوان آب جوش (با شعله غیر مستقیم دم بکشد).

• دمنوش پونه

خواص: آنتی بیوتیک، بادشکن، رقیق کننده ی خون، ادرارآور، خلط آور، صفرا بر، انرژی زا، بسیار مفید برای درد سینه و آزاد کردن اخلاط، تقویت معده، قلب، جهاز هاضمه، ضد شب ادراری، سرفه، حساسیت، نفخ، نقرس، سکسکه، آشفته گی، دل به هم خوردگی، خستگی، مفید جهت به تاخیر انداختن عادات ماهیانه.

طرز تهیه: یک قاشق غذاخوری + دو لیوان آب جوش. با شعله غیر مستقیم دم بکشد.

• دمنوش شلتوک برنج

خواص: سرشار از ویتامین های ب، تقویت مغز و اعصاب و قلب، ضد یبوست مزمن، جلوگیری از ریزش و سفید شدن مو.

طرز تهیه: یک قاشق غذا خوری + دو لیوان آب جوش. با شعله مستقیم پنج دقیقه بجوشد سپس با شعله غیر مستقیم یک ساعت دم بکشد. {برای خانم ها ممنوع است}.

• دمنوش گلپر

خواص: تقویت کننده عالی حافظه، قوه باه، قلب و عروق، اشتها آور، کمک به هضم غذا، شفا بخش بیماری یرقان، پاک سازی کبد و دفع صفرا، تداوم



فوق العاده آرام بخش، محرک معده، خواب آور، نشاط آور، اسپاسم، بیماری های کلیوی، بوی بد دهان و خواب های وحشتناک.

طرز تهیه: یک مشت کوچک بادرنج بویه + دو لیوان آب سرد. روی شعله مستقیم قرار دهید تا به نقطه جوش برسد سپس با شعله غیر مستقیم خوب دم بکشد.

• دمنوش بادرنج بویه و زیرفون

خواص: تقویت قلب و اعصاب، خواب آور، نشاط آور، آرام بخش، خون ساز، ضد بوی بد دهان، ضد بیماری های کلیه.

طرز تهیه: یک قاشق غذاخوری زیرفون + یک قاشق مرباخوری بادرنج بویه + دو لیوان آب جوش. با شعله مستقیم و ملایم حدود یک ساعت بجوشد سپس با شعله غیر مستقیم دم بکشد.

• دمنوش به لیمو و زیرفون

خواص: آرام بخش، کاهش دهنده ی فشار خون، تقویت حافظه، تقویت معده، خواب آور در شب، تبهر، شستشو دهنده ی کلیه، ضد سرماخوردگی، تشنج، نقرس، رماتیسم، سردرد، سرگیجه، ناراحتی های عصبی، میگرن، غلظت خون، آسم، اسهال، سینوزیت، صدای گوش و خستگی بدن.

طرز تهیه: یک مشت بزرگ زیرفون + یک مشت کوچک به لیمو + دو لیوان آب سرد. با شعله مستقیم و ملایم، حدود یک ساعت بجوشد، سپس با شعله غیر مستقیم دم بکشد.

• دمنوش دارچین

خواص: ادرارآور، مفرح، محرک اعصاب، تقویت معده، کبد، قلب و عروق، کاهش درد کمر و مفاصل، تسریع جریان خون، نیرو بخش، باز کننده انسداد مجاری، پاک کردن سینه و حنجره، بالا بردن فشار خون، ضد اخلاط رطوبتی، ضد پا دردهای رطوبتی، ضد سرفه های رطوبتی، دلهره، بوی بد دهان، دردهای استخوانی، دیابت، سردی بدن.

طرز تهیه: چند عدد چوب دارچین + دو لیوان آب سرد. با شعله مستقیم آرام جوش آورده سپس با شعله غیر مستقیم دو الی سه ساعت دم بکشد تا به رنگ آلبالویی درآید. {برای زنان باردار مضر است}.

• دمنوش زنجبیل

خواص: تقویت حافظه، قوه باه، جهاز هاضمه، معده، قوای ریسه بدن، خون ساز، تنظیم ادرار، خلط آور، ملین، درمان اسهال ساده و خونی، مانع بروز سرطان، کاهش چربی خون، بالا بردن فشار خون، مفید برای قطع حیض، ضد ضعف اعصاب، رطوبت مزاج، بلغم، درد مفاصل، بیماری های مفصلی، کمر درد، مسمومیت غذایی، سرفه، تهوع و آشفته گی در مسافرت و انعقاد خون.

طرز تهیه: نصف قاشق چای خوری زنجبیل + یک لیوان آب جوش. در ظرف را گذاشته تا حدود ده دقیقه بماند سپس با کمی عسل مخلوط کرده، میل نمایید. {زیاده روی در مصرف باعث فشار خون و ضعف نیروی جنسی است}.

• دمنوش زعفران

خواص: منضج و مصلح عفونت بلغمی، محرک نیروی جنسی و قوای مغزی،



آن برای سوزاندن چربی های بدن مفید است، ضد صرع قوی، فراموشی، اسهال، تبلی معده، جوش و دمل.

طرز تهیه: یک قاشق مربا خوری + یک لیوان آب جوش. گلپر را داخل آب می گذارید، صبر می کنید تا پانزده دقیقه بماند و به رنگ زرد درآید.

● چای کوهی

خواص: آرام بخش، ضد حساسیت، ادرار آور، باز کننده ی گرفتگی های روده و کبد، تقویت سیستم ایمنی.

طرز تهیه: یک قاشق غذا خوری + دو لیوان آب جوش. با شعله غیر مستقیم مدتی دم بکشد.

● دمنوش میوه نسترن

خواص: سرشار از ویتامین ث، مقوی معده، پایین آورنده فشار خون، ضد قند خون، ضد درد و ورم کلیه، ضد اسهال.

طرز تهیه: پانزده عدد در یک قوری + دو لیوان آب سرد. با شعله مستقیم جوش آید سپس شعله را کم کنید تا با همان شعله مستقیم یک ساعت باشد تا آب آن به تدریج بخار شود سپس با شعله غیر مستقیم سه ساعت دم بکشد.

● دمنوش بابونه

خواص: آرام بخش اعصاب و مغز و معده و روده و تقویت آن ها، افزایش شیر مادر، اشتها آور، ادرار آور قوی، ضد تب و لرز، ضد انگل، ضد یبوست، کمک به سردرد، سنگ مثانه، بلغم و صفرا.

طرز تهیه: یک قاشق غذاخوری + دو لیوان آب جوش. با شعله غیر مستقیم مدتی دم بکشد.

● دمنوش به لیمو

خواص: آرام بخش، خواب آور در شب، تقویت حافظه و معده، رفع درد شکم، خستگی، ضد میگرن، سردرد، سرگیجه، تپش قلب، نفخ، آسم، اسپاسم.

طرز تهیه: یک قاشق غذاخوری + دو لیوان آب جوش. با شعله غیر مستقیم دم بکشد.

● دمنوش آویشن

خواص: تقویت اعصاب بینایی، جهاز هاضمه، معده، کبد و کلیه، بالا برنده فشار خون، باز کننده انسداد خشک کننده، تحلیل بادها و بلغم، لطیف کننده ی غذاهای غلیظ، اشتها آور، ادرار آور، جاری کننده ی حیض، تنقیه ریه، معده روده ها و کبد از رطوبت بلغم، رفع کولیت های مزمن، افزایش شیر مادر، پاک کننده ی سینه، باز کننده ی گرفتگی های روده، ضد انگل، رطوبت بدن، صفرا، زکام، سرفه، آسم، تنگی نفس، غلظت خون و ضد عفونی کننده و میکروب کش.

طرز تهیه: یک قاشق غذا خوری + دو لیوان آب جوش. با شعله غیر مستقیم دم بکشد.

● دمنوش اکلیل کوهی یا رزماری

خواص: مقوی اعصاب، ادرار آور، پاک کننده ریه ها، بادشکن، تسکین درد کبد، برای تنگی نفس، مفید برای بیماری های عصبی و تشنج، تقویت معده و بدن، ضد عفونت کلیه، صفرا، بلغم، دلهره، اضطراب، آسم، زکام، سیاه سرفه، دردهای رماتیسمی استخوان و کمر، سنگ کلیه و مثانه، کیسه صفرا، میگرن، بی خوابی، غلظت خون.

طرز تهیه: دو قاشق غذا خوری + دو لیوان آب جوش. با شعله غیر مستقیم دم بکشد.

● دمنوش گزنه

خواص: تحلیل ورم های سخت، چاق کننده بدن، باز کننده انسداد کبد و طحال، تنقیه کننده ریه و معده، افزایش نیروی جنسی، ضد قند خون، غلظت خون، صفرا، بلغم، سنگ کلیه، سرطان، امراض کلیوی و خون در ادرار، خونریزی ها، ریزش مو، خستگی، انگل، کرم روده.

طرز تهیه: یک قاشق غذا خوری + دو لیوان آب جوش. با شعله غیر مستقیم دم بکشد.

● دمنوش مرزن جوش

خواص: آرام بخش اعصاب، بهترین داروی میگرن کهنه و درد شقیقه ها و سردرد، خلط آور، تب بر، اشتها آور، تقویت عمومی بدن، ضد نفخ و ورم معده، اسهال، اخلاط مضره، سرما خوردگی.

طرز تهیه: یک مشت کوچک + دو لیوان آب جوش. در کنری ریخته با شعله غیر مستقیم دم بکشد.

● دمنوش ریوند چینی

خواص: ضد برودت معده و کبد، ضد سرفه مزمن، تنگی نفس، سل، زخم ریه، زخم روده، استسقاء، یرقان، مسهل، ضد دردهای کلیه، مثانه و رحم

طرز تهیه: چند تکه + مقداری آب که آن را بپوشاند. با شعله مستقیم آرام جوش آورده بعد آن را با شعله غیز مستقیم ۲ الی ۳ ساعت دم بکشد تا به رنگ آلبالویی در آید.

● دمنوش استخودوس

خواص: آرام بخش اعصاب، تقویت کننده ی سلول های مغز، افزایش شیر مادر،



تحلیل نفخ و گاز روده، فرح آور، باز کننده‌ی انسداد عروقی، ضد میگرن، زکام، اسهال، برونشیت، دل پیچه، رماتیسم، درد سینه، تنگی نفس، سرفه، آگزما، ضد عفونی کننده‌ی دستگاه مجاری ادراری.

طرز تهیه: دو قاشق غذا خوری + دو لیوان آب جوش. در کتری ریخته با شعله غیر مستقیم دم بکشد.

• دمنوش فلوس

خواص: مسهل صفرا، دافع اخلاط فاسد، ضد افسردگی، صرع، میگرن، بواسیر، یبوست مزاج، تقویت اعصاب، قلب، مجاری ادرار، دستگاه تنفسی

طرز تهیه: یک قاشق غذا خوری + دو لیوان آب سرد. با شعله مستقیم کمی بجوشد بعد با شعله غیر مستقیم دم بکشد.

• دمنوش برگ زیتون

خواص: مناسب برای سیستم گردش خون، مفید در رفع اختلالات خواب.

طرز تهیه: دو قاشق چای خوری از برگ زیتون + دو لیوان آب جوش. بعد از ده دقیقه آن را صاف و در صورت تمایل با عسل شیرین کرده و میل نمایید. هر شب یک فنجان قبل از خواب.

• دمنوش بومادران

خواص: مفید در رفع ناراحتی‌های معده و مشکلات صفراوی، مؤثر در برطرف نمودن بی‌اشتهایی.

طرز تهیه: یک قاشق چای خوری بومادران خرد شده + یک فنجان آب جوش. بجوشانید و بعد از پانزده دقیقه صاف نمایید. روزانه دو تا سه فنجان از آن را بنوشید. {چنان چه بعد از مصرف این چای دچار خارش یا قرمزی پوست شدید، فوراً مصرف آن را قطع کنید. در صورتی که ناراحتی خاصی دارید، قبل از مصرف با پزشک مشورت نمایید.}

• دمنوش تخم کتان

خواص: غرغره آن برای درمان گلودرد مفید است.

طرز تهیه: یک قاشق چای خوری + یک چهارم لیتر آب. گاهی هم بنزید. بعد از یک ساعت آن را از صافی رد کنید. هر بار قبل از مصرف، کمی آن را گرم کنید. روزانه پنج بار آن را غرغره نمایید.

• دمنوش گشنیز

خواص: ضد نفخ، تسهیل کننده هضم.

طرز تهیه: یک قاشق چای خوری گشنیز خرد شده + یک فنجان آب جوش. به مدت پنج دقیقه دم کنید. بعد آن را صاف کرده و به صورت گرم (بعد از غذا) بنوشید.

• دمنوش تمشک خشک

خواص: مؤثر در درمان اسهال ناشی از مسمومیت (تمشک خشک).

طرز تهیه: دو قاشق غذاخوری تمشک خشک شده + دو لیوان آب سرد. به مدت ده دقیقه بجوشانید. بعد آن را صاف کرده و بنوشید. {مصرف تمشک تازه نه تنها در درمان اسهال مفید نیست بلکه ممکن است باعث تشدید آن شود.}

• دمنوش زیره سیاه

خواص: لطیف کننده، قابض، برطرف کننده بادهای غلیظ، بالا برنده فشار خون، سوزاننده چربی اضافی، تصفیه خون، مدر، افزایش شیر مادر، تحلیلی گاز معده و روده، درمان تنگی نفس، تحریک اشتها، تقویت قلب و عروق معده

طرز تهیه: یک قاشق مربا خوری + دو لیوان آب جوش. با شعله غیر مستقیم دم بکشد.

• دمنوش بهار نارنج

خواص: آرام بخش، مفرح، نشاط آور، اشتها آور، تقویت قلب، اعصاب، نیروی جنسی، رفع دل پیچه و گاز معده، تسکین درد سینه و سردردهای عصبی.

طرز تهیه: یک قاشق غذا خوری + دو لیوان آب جوش. با شعله غیر مستقیم دم بکشد.

• دمنوش برگ درخت به

خواص: قابض، نرم کننده‌ی سینه، مقوی قلب، مفرح، نشاط آور

طرز تهیه: ۱۰ تا ۱۵ عدد برگ را ۲۰ دقیقه خیسانده و بشوید + یک لیتر آب. در قوری ترجیحاً ظرف مسی حرارت دهید و به محض اینکه به جوش آمده فوراً شعله را ملایم کنید تا آب بدون حرکت شروع به بخار کند و گاهی برگ ها را بر هم بنزید زمانی که یک سوم آن بخار شد چای آماده است. (می توانید از هل یا چوب دارچین برای برای معطر کردن استفاده کنید)

• دمنوش ایتیمون

خواص: تحلیل برنده ورم‌ها، لطیف کننده، باز کننده‌ی انسداد و مفرح قلب، جهت بیماری‌های مغز و اعصاب مانند سردرد، تشنج، افسردگی، وسواس و بیماری‌های مفاصل مفید است. از آنجایی که بسیار لطیف و ضعیف است جوشاندن و کوبیدن آن سبب از بین رفتن خاصیت آن می شود. برای آرامش و تقویت اعصاب دم کرده ایتیمون بخورید. تاثیر آن روی سر خوب است. برای آزارمیر نیز مفید است.

طرز تهیه: هنگام مصرف نباید آن را نرم کوبید و یا زیاد جوشانید. با شعله غیر مستقیم و خیلی آهسته و طولانی مدت دم کنید. {مصرف زیاد آن برای گرم مزاجان مضر است.}



لحظه به لحظه با «نوشابه»

۱۰ دقیقه بعد

۱۰ قاشق چای خوری شکر وارد بدنتان می شود، می دانید چرا با وجود خوردن این حجم شکر دچار استفراغ نمی شوید؟ چون اسید فسفریک، طعم آن را کمی می گیرد و شیرینی اش را خنثی می کند.

۲۰ دقیقه بعد

قند خونتان بالا می رود و منجر به ترشح ناگهانی و یکجای انسولین می شود، کبدتان شروع می کند به تبدیل قند به چربی تا قند خون بیشتر از این بالا نرود.

۴۰ دقیقه بعد

حالا دیگه جذب کافئین کامل شده، مردمکهای چشم گشاد می شود، فشار خونتان بالا می رود و در پاسخ به این حالت، کبدتان قند را به داخل جریان خون رها می کند. گیرنده های آدنوزین مغز حالا بلوک می شوند تا از احساس خواب آلودگی جلوگیری کنند.

۴۵ دقیقه بعد

ترشح دوپامین افزایش پیدا می کند و مراکز خاصی در مغز حالت سرخوشی ایجاد می کنند، تحریک می شوند. این همان مکانیسمی است که در مصرف هروئین منجر به ایجاد سرخوشی می شود.

۶۰ دقیقه بعد

اسید فسفریک موجود در نوشابه، داخل روده کوچک، به کلسیم، منیزیم و روی می چسبد. متابولیسم بدن افزایش پیدا می کند. میزان بالای قند خون و شیرین کننده های مصنوعی، دفع هر چه بیشتر کلسیم را از طریق ادرار باعث می شوند.

مدتی بعد

کافئین در نقش یک داروی مدر (ادرار آور) وارد عمل می شود. حالا دیگر کلسیم و منیزیم و رویی که قرار بود جذب بدن شود، بیش از پیش از طریق ادرار دفع می شوند و به همراه آن مقادیر زیادی آب، سدیم و دیگر الکترولیت ها نیز از دست می رود.

مدتی بعدتر

کم کم آن غوغایی که در بدنتان ایجاد شده بود فروکش می کند و نوبت به افت قند می رسد. در این مرحله یا خیلی حساس و تحریک پذیر می شوید یا خیلی کرخت و بی حال. حالا دیگر تمام آن آبی را که از طریق نوشابه وارد بدن خود کرده بودید دفع کرده اید، آبی که می شد به جای اسید و کافئین و شکر، حاوی مواد مفیدی برای بدنتان باشد. تا چند ساعت بعد اثر کافئین هم از بین می رود و شما هوس یک نوشابه دیگر می کنید.





۱۰ عامل موثر

بر رشد قد کودک

■ دکتر حسین ایمانی / متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی / عضو هیئت علمی دانشگاه تهران

مقدمه

هر فردی یک کد ژنتیکی دارد که بر اساس آن میزان قد نهایی اش تعیین می‌شود اما گاهی افراد پتانسیل‌های لازم را برای اینکه به نهایت قد ژنتیکی خود برسند، ندارند و به همین دلیل گرچه والدین بلندقدی دارند اما به قد واقعی خود نمی‌رسند. عوامل زیادی در رسیدن فرد به قد ژنتیکی اش تاثیر دارند. یکی از مهم‌ترین آنها عوامل تغذیه‌ای است. به عواملی که در ادامه مطلب آمده است توجه کنید.

به بدن کودک برساند. اصلی‌ترین اسید آمینه آل آرژینین است که باید حتما در برنامه غذایی باشد. مصرف سرخود این مکمل خطرناک است و فرد باید از نظر بیماری‌های کبدی و کلیوی بررسی شود. از سوی دیگر، پروتئین‌های گیاهی، اسید آمینه‌های کاملی ندارند و حتما باید ۵۰ تا ۶۰ درصد پروتئین دریافتی، حیوانی باشد. اگر کودکی علاقه‌ای به

۱. روی یا زینک عنصری است که در رشد قدی افراد نقش دارد. در مناطقی که مقدار روی دریافتی مردم کم است، کوتاهی قد شایع می‌شود. روی در منابع مختلفی وجود دارد که مهم‌ترین آن گوشت قرمز و گوشت پرندگان است. مغزها مثل گردو، پسته، فندق و بادام هم سرشار از روی هستند.

کوتاهی قد معمولا در مناطق فقیرنشین که به دلیل سطح درآمد کم، مصرف مغزها و گوشت‌ها پایین است، شایع‌تر است. افرادی که یا به دلیل علاقه یا دسترسی نداشتن به گوشت یا رژیم گیاهخواری، گوشت مصرف نمی‌کنند باید قرص مکمل روی مصرف کنند. البته دوز آن را متخصص تغذیه باید تعیین کند.

۲. گوشت‌های قرمز و گوشت پرندگان، منبع سرشاری از پروتئین و اسیدهای آمینه هستند. اسیدهای آمینه واحدهای تشکیل‌دهنده پروتئین هستند و در رشد قدی نقش دارند.

زمانی که عادت‌های غذایی کودکان را بررسی می‌کنیم، متوجه می‌شویم اصلا گوشت‌های تکه‌ای نمی‌خورند و بیشتر اهل گوشت چرخ‌کرده هستند که سرشار از چربی است و نمی‌تواند پروتئین کافی





اگر یکی از والدین قدبلند باشد، احتمال قدبلندی ۴۰ درصد و اگر هیچ یک قدبلند نباشد احتمال بلند شدن قد فرزند ۱۰ درصد است. گاهی قد یک نسل به ۱ یا ۲ نسل قبل از خود برمی‌گردد. به عبارتی، ژن‌های خفته ممکن است از نسل گذشته به فرد برسند.

۶. نتایج تحقیقات نشان داده است که ورزش در بلند شدن قد چندان موثر نیست. گفته می‌شود که ورزش‌های بدنسازی قد را می‌سوزانند اما بررسی‌ها نشان داده ورزشکاران این رشته هم می‌توانند قد‌های بلندی داشته باشند.

دلیل آن این است که معمولاً این افراد بعد از نوجوانی و جوانی وارد ورزش می‌شوند. در مورد والیبال و بسکتبال هم افرادی بیشتر به آن گرایش می‌یابند که خودشان قد‌های بلندی دارند و این ورزش باعث بلندی قد آنها نمی‌شود. با این حال توصیه می‌شود افرادی که می‌خواهند قدشان بلند شود، ورزش‌های کششی انجام دهند.

۷. وزن زیاد در دوران کودکی و نوجوانی و کمی تحرک باعث بسته شدن صفحات رشد و کاهش ترشح هورمون رشد می‌شود.

۸. خواب کافی عامل دیگری است که در رشد قدی موثر است. خواب کم مانع ترشح هورمون رشد می‌شود و قد فرد را کوتاه می‌کند.

۹. اگر فردی در یک دوره زندگی رشد قدی خوبی نداشته باشد، به این معنا نیست که به رشد قدی ژنتیکی خود نمی‌رسد. برخی کودکان در ۷-۶ سالگی رشد قدی خوبی ندارند اما بعد از آن ناگهان رشد قدی خوب می‌شود و به حد مطلوب می‌رسد.

۱۰. تزریق هورمون رشد فقط برای افرادی که کوتاهی مفرط قد آنها به علت کمبود هورمون رشد است تأثیر دارد. اگر صفحه رشد جا داشته باشد، هورمون رشد اثر می‌کند.

هورمون‌تراپی آخرین مرحله درمان است ولی در ایران متأسفانه بدون دلیل استفاده می‌شود، در حالی که با اصلاح تغذیه می‌توان کوتاهی قد را جبران کرد. برای پیشگیری از بلوغ زودرس دختران جوان از داروهایی استفاده می‌شود که بلوغ را به تأخیر می‌اندازند اما ۹۰-۸۰ درصد افراد با تغذیه و شیوه زندگی درست و ورزش می‌توانند به حداکثر رشد قدی ژنتیکی خود برسند.

منبع: هفته نامه سلامت

مصرف گوشت ندارد باید مکمل‌های پروتئینی را وارد برنامه غذایی‌اش کرد تا رشد قدی او تأمین شود.

۳. کلسیم یک ماده معدنی است که اصلی‌ترین منبع آن لبنیات است. هرچه لبنیات نمک کمتری داشته باشد، جذب کلسیم آن بالاتر است. دوغ سدییم بالایی دارد و در جذب کلسیم تداخل ایجاد می‌کند. لبنیات باید بدون نمک و کم‌چرب باشد.

غیر از لبنیات، خانواده کلم در سبزیجات به‌ویژه کلم بروکلی و مغز بادام هم کلسیم خوبی دارند. برای تأمین کلسیم مورد نیاز بدن، باید حداقل ۲-۳ لیوان شیر در طول روز مصرف شود و اگر فردی به آن حساسیت دارد باید از شیر بدون لاکتوز یا شیر سویا استفاده کند. البته کلسیم شیر سویا کمتر از شیر دام است و باید انواع غنی‌شده آن را تهیه کرد.

۴. برای جذب کلسیم به ویتامین D نیاز داریم. متأسفانه منابع غذایی ویتامین D کم است و فقط در زرده تخم‌مرغ، جگر و ماهی وجود دارد و به همین دلیل ۸۰ درصد ایرانی‌ها ویتامین D پایینی دارند و باید با آمپول یا قرص ویتامین D را بالا برد. اگر میزان ویتامین D کم باشد، کلسیم زیادی در بافت‌های نرم رسوب می‌کند و خطر سنگ کلیه و بیماری‌های قلبی - عروقی را بالا می‌برد.

۵. قد فرزندان برآیندی از قد والدین است. اگر والدین قد متوسطی داشته باشند، قد فرزند هم متوسط می‌شود، اما اگر هر ۲ والد قدبلند باشند، احتمال قدبلند شدن فرزند ۸۰ درصد است.





ایمپلنت

مقدمه

بهترین جایگزین برای دندان از دست رفته؛ ایمپلنت! در گذشته برای دندان‌های از دست رفته راه‌حل مناسبی وجود نداشت و در نهایت با انجام روکش سعی می‌کردند جای دندان از دست رفته را در دهان پر کنند که البته این روش‌ها عاری از عوارض نبود چراکه این روش به دندان‌های کناری هم آسیب وارد می‌کرد. می‌توان گفت بعد از مدتی در روش روکش، دو دندان فدای یک دندان می‌شد، اما همان‌طور که می‌دانید با پیشرفت علم این مشکل با کمک روش ایمپلنت حل شد.

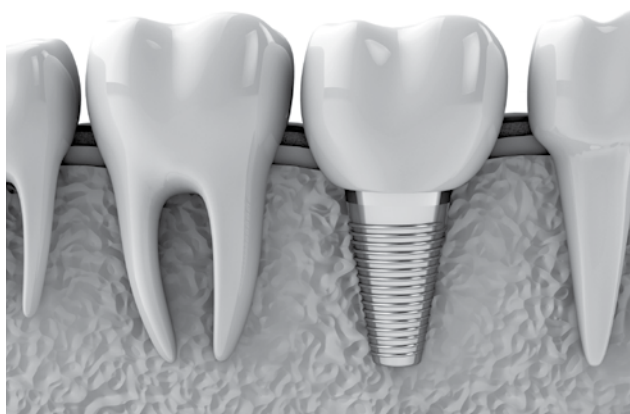
ایمپلنت چیست؟

ایمپلنت دندان یک نوع پایه فلزی خاص از جنس تیتانیوم است که با سلول‌های بدن کاملاً سازگار است و به‌عنوان جایگزین ثابت و دائمی برای دندان از دست رفته توسط دندانپزشک، برای بیمار استفاده می‌شود.

دندانپزشک ایمپلنت دندان را داخل استخوان فک قرار داده و قسمت تاج و روکش دندان، ساخته شده را روی آن قرار می‌دهد.

چرا بهداشت حرف اول را می‌زند؟

ایمپلنت نیز مانند دندان طبیعی احتیاج به نگهداری دارد، گاهی دیده شده





• استخوان کافی برای جوش خوردن ایمپلنت در فک داشته باشد.

مزیت ایمپلنت نسبت به دندان مصنوعی چیست؟

ایمپلنت برخلاف دندان مصنوعی هیچ گونه حرکتی نداشته و دچار پوسیدگی نمی شود. پایه ایمپلنت مانند ریشه دندان طبیعی داخل استخوان فک قرار می گیرد بنابراین تحلیل استخوان در طولانی مدت دیده نمی شود. استخوان فک کاملاً محفوظ از تحلیل خواهد بود و فرم صورت دچار دگرگونی و تغییر نخواهد شد. در صورت رعایت کامل بهداشت این دندان ها دائمی خواهند بود. بازگرداندن توانایی جویدن طبیعی از اصلی ترین مزایای کاشت ایمپلنت دندان است.

طول درمان ایمپلنت چقدر است؟

پس از کاشت، سه تا ۶ ماه به دور از لرزش و تکان خوردن نیاز به زمان داریم. گاهی کامل شدن درمان تا ۹ ماه طول می کشد، حتی امکان دارد طولانی تر هم شود.

آیا این روش محدودیت سنی دارد؟

ایمپلنت باید در سنی که رشد فکی و استخوانی فرد موردنظر کامل شده باشد، انجام گیرد. در خانم ها از ۱۶ و آقایان از ۱۸ سال به بالا انجام عمل کاشت دندان مانعی ندارد.

درمان ایمپلنت فقط جنبه زیبایی دارد؟

زیبایی دندان ها، یک مسئله مهمی است که خیلی از افراد به آن اهمیت می دهند چرا که داشتن دندان های زیبا و مرتب اعتماد به نفس افراد را بالا می برد، اما باید به این نکته اشاره کنیم که ایمپلنت فقط جنبه زیبایی ندارد، بلکه اگر جای دندان از دست رفته پر نشود، ممکن است مشکلات دندانی به وجود بیاید.

وقتی فردی دندان های خلفی خود را از دست می دهد، اینجا دیگر زیبایی مفهومی ندارد، اما برای حفظ حالت طبیعی آناتومی فک و جلوگیری از حرکت سایر دندان ها و پر کردن فضای خالی دندان از دست رفته، ایمپلنت توصیه می شود.

که برخی افراد نسبت به رعایت بهداشت ایمپلنت بی تفاوت هستند و می گویند ایمپلنت از فلز ساخته شده است و مشکلی با رعایت نکردن بهداشت نخواهد داشت. توجه داشته باشید که حتی اگر این حرف صحیح باشد، ایمپلنت در استخوان فکی قرار دارد و لثه اطراف روکش آن با رعایت نکردن بهداشت دچار مشکل شده و ایمپلنت از دست خواهد رفت.

برای موفقیت آمیز بودن این جراحی چه شرایطی لازم است؟

برخی افراد ممکن است از این موضوع ترس داشته باشند که این درمان با شکست مواجه شود اما اگر بیمار به درستی انتخاب شود، پزشک تبحر کافی داشته باشد و فرد بهداشت خوبی داشته باشد، احتمال موفقیت در درمان بسیار بالاست. بیمار نباید مشکل سیستمی، دیابت کنترل نشده و مشکلات دهانی به خصوص فکی داشته باشد. همچنین اگر جزو افرادی هستید که زیاد سیگار می کشید جزو کاندیداهای مناسب این جراحی نیستید. دندانپزشک باید تبحر کافی داشته باشد و تمام شرایط بیمار از نظر سلامت بدن و فاکتورهای مهم داخل دهانی را ارزیابی کند. در آخر هم رعایت بهداشت دهان و دندان است که همان طور که گفته شد عدم رعایت چنین موضوعی می تواند باعث بروز عفونت و از دست دادن ایمپلنت ها شود.

شرایط لازم برای گذاشتن ایمپلنت

• لثه های سالم داشته باشد





مواد خوراکی

که می‌توانند کشنده باشند!

مقدمه

خوردن برای انسان‌ها تفریحی لذت‌بخش به شمار می‌رود. با این حال برخی مواد غذایی باید با احتیاط مصرف شوند زیرا مصرف بیش از اندازه آنها می‌تواند به مسمومیت‌های بعضاً کشنده منجر شود.

لوبیای سبز

بروز حالت تهوع، توهّم و در موارد شدیدتر بیهوشی شود. مصرف این مقدار از جوز هندی در کودکان مسمومیت شدید و مرگ‌آور به همراه دارد.

از جمله مواد غذایی محبوب به شمار می‌رود، اما پنج تا شش عدد آنها اگر نپخته باشند، می‌تواند جان کودکان خردسال را به خطر بیندازند.

لوبیا سبزی‌های خام دارای لکیتینی به نام "PHA" هستند که می‌تواند منجر به خونریزی شدید معده شوند. لکیتین‌ها پروتئین‌هایی هستند که نقش‌شان تسهیل اتصالات سلول به سلول است. PHA در مقدار بالا یک ماده سمی محسوب می‌شود. حرارت دادن لوبیای سبز PHA را از میان می‌برد.

جوز هندی

در مقدار بسیار اندک به عنوان یکی از طعم‌دهنده‌ها و ادویه‌های مخصوص آشپزی و شیرینی‌پزی به حساب می‌آید. اما مصرف یکجای این ادویه به میزان بیش از چهار گرم می‌تواند موجب





مغز بادام تلخ

به مقدار کم حاوی سیانور دو پتاس و اسید سیاندریک است که اگر فردی به مقدار زیاد آن را مصرف کند، مسموم می‌شود. مصرف پنج تا ده عدد مغز بادام تلخ در کودکان می‌تواند مسمومیت شدید به همراه داشته باشد، در بزرگسالان این تعداد به ۵۰ عدد می‌رسد.

مانیوک یا کاساوا

گیاه بومی مناطق آمریکای جنوبی است که برای تهیه دسر از آن استفاده می‌شود. ریشه، برگ‌ها و پوست این گیاه نباید به طور خام استفاده شوند، و چنانچه به هنگام تهیه مراقبت نشود، می‌تواند به دلیل ایجاد مسمومیت پیامدهای مرگبار به همراه داشته باشند.

مصرف گوشت خام

هر چند مرگبار نیست اما می‌تواند موجب ایجاد کرم‌های نواری در دستگاه گوارش شود. عفونت روده و کاهش وزن می‌تواند از عوارض این نوع از عفونت باشد.

مواد غذایی داخل قوطی‌های کنسرو یا شیشه‌های کنسرو شده می‌توانند مرگ‌آور باشند. ذخیره‌سازی نادرست یا آلودگی در ورقه‌های فلزی قوطی‌های کنسرو می‌تواند مواد سمی تولید کرده که به



سرعت در مواد غذایی حل می‌شوند. قوطی‌های کنسرو و شیشه‌های حاوی مواد کنسرو شده باید همواره در جای خنک و به دور از نور نگهداری شوند.

درست کردن کباب

یکی از تفریح‌های مورد علاقه مردم به شمار می‌آید. اما کباب کردن هم می‌تواند پیامدهای سرطان‌زا به همراه داشته باشد. حرارت بالا می‌تواند موجب ساخت هیدروکربن‌های پلی آروماتیک شود. به ویژه اگر چربی گوشت به درون آتش ذغال چکه کند. هر چه گوشت کبابی سیاه‌تر شده باشد، شمار مواد مضر که درون گوشت جمع شده‌اند نیز زیادتر است.

سولانین از ترکیبات گلیکو آلکالوئیدهاست که در سیب‌زمینی با ظاهر شدن رنگ سبز به ویژه در قشر زیر پوست آن مشخص می‌شود. مقدار زیاد این سم موجب مسمومیت می‌شود که با نشانه‌هایی نظیر سوزش گلو، حالت تهوع و تعریق شدید و نفس‌تنگی همراه است. سیب‌زمینی را باید همواره در جای خنک و تاریک نگاه داشت و به هنگام مصرف نیز قسمت‌های سبز رنگ را دور انداخت.

بادکنک‌ماهی در ژاپن به عنوان غذایی لوکس مصرف می‌شود. روده، تخمدان و کبد این گونه از ماهی‌ها حاوی سم تترو دوتوکسین است که ۱۲۰۰ برابر کشنده‌تر از سم سیانور است. یک بادکنک‌ماهی می‌تواند جان ۳۰ نفر را بگیرد.

در ژاپن برای طبخ این ماهی باید دوره‌های آموزشی طولانی‌مدتی را گذرانند. این ماهی‌ها همواره توسط ماهرترین آشپزها سم‌زدایی می‌شوند و به قیمت بالا هم به فروش می‌رسند.

محل اتصال ساقه گوجه‌فرنگی و قسمت‌های سبز رنگ آن

می‌تواند تا ۱.۲ درصد حاوی سولانین باشد. ۵۰ گرم سولانین می‌تواند موجب سردرد، حالت تهوع و استفراغ شود. برای همین نیز باید از مصرف گوجه‌فرنگی‌های کال دوری کرد و محل اتصال ساقه را همواره با احتیاط جدا کرد.



فیبر چیست؟

(راهنمای کامل فیبرها برای سلامتی بدن)

مقدمه

فیبرها به طرق متفاوتی بر سلامت شما موثرند. از باکتری‌های شکمی تا کاهش وزن، همه و همه غایت رژیم سلامت و مصرف فیبر تلقی می‌شوند. شناخت اکثر مردم درباره‌ی فیبر بسیار ابتدایی بوده و تمایل دارند تا موضوعات مرتبط با فیبر را در یک طبقه جای دهند. اما واقعیت این است که تمام فیبرها یکسان خلق نشده‌اند. برخی از انواع آن بسیار سودمند، در حالی که برخی انواع دیگر زمینه‌ساز مشکلات گوارشی در برخی از افراد می‌گردد. در این مقاله به شرح هر آنچه شما باید درباره‌ی فیبر و انواع آن بدانید، پرداخته‌ایم.

فیبر چیست و چگونه طبقه‌بندی می‌شود؟

فیبر به گروه متمایزی از کربوهیدرات‌ها اطلاق می‌شود که بدن انسان قادر به هضم آن نیست.

بدن ما فاقد آنزیم گوارشی برای تجزیه‌ی فیبر است، بنابراین آنها در حین عبور از طول سیستم گوارشی بدون تغییر حرکت می‌کنند. میزان توصیه شده‌ی مصرف فیبر برای مردان ۳۸ گرم و برای زنان ۲۵ گرم در روز است. با این وجود اکثر مردم فقط حدود نیمی از این میزان یا ۱۵ تا ۱۷ گرم در روز فیبر دریافت می‌کنند.

فیبر اغلب در مواد خوراکی گیاهی از قبیل سبزیجات، میوه‌ها، بنشن‌ها، غلات کامل، آجیل‌ها و مغزها یافت می‌شود. در واقع تنوع گسترده‌ای از فیبرها در مواد غذایی وجود دارد. مشکل اغلب از جایی پدیدار می‌شود که فیبرها را به طرق مختلف

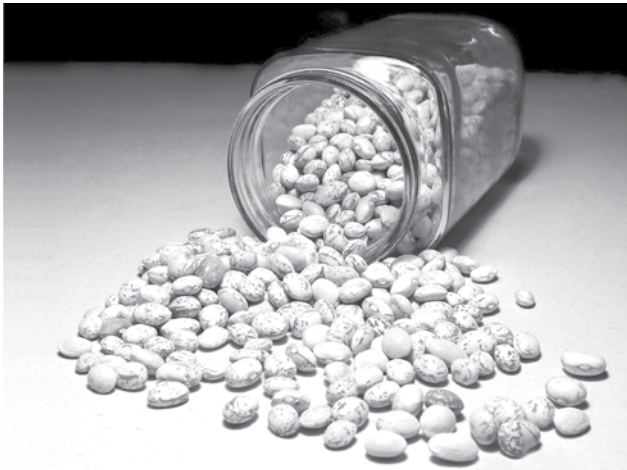
که بسیار هم مغشوش است، طبقه‌بندی می‌کنند. در سال ۲۰۰۱ رسماً فیبر به دو دسته‌ی اصلی طبقه‌بندی شد.

فیبر خوراکی

به فیبرهایی اطلاق می‌شد که به طور طبیعی در مواد خوراکی یافت می‌شود.

فیبر کاربردی: به فیبرهایی اطلاق می‌شد که از کل مواد خوراکی استخراج و جدا می‌شود، سپس به مواد غذایی فرآوری شده افزوده می‌شود. با این وجود اینگونه طبقه‌بندی با مشکل عمده‌ای روبرو بود. زیرا در این طبقه‌بندی به هیچ وجه از تأثیرات فیبر در حفظ سلامت سخنی به میان نیامده بود.

از جمله روش‌های جایگزین برای طبقه‌بندی فیبر که البته از



ایفا می‌کند. فیبر تخمیرپذیر در زمره‌ی دوستداران باکتری‌های روده به شمار می‌رود، قابلیت هضم یافته و منبعی برای تامین سوخت بدن می‌شوند.

همین فیبر تخمیرپذیر، موجب افزایش تعداد باکتری‌های روده می‌شوند و تعادل آنها را تنظیم می‌کنند، در عین حال زنجیره‌ی کوتاهی از اسیدهای چرب که خواص بسیاری در حفظ سلامت دارد، تولید می‌کند.

اکثر فیبرهای تخمیرپذیر، محلولند اما فیبرهای نامحلولی نیز وجود دارند که عملکرد آنها بدین شیوه است.

فیبرهای تخمیرپذیر شامل *pectin*، *beta-glucans*، *guar gum*، *inulin* و *oligofructose* می‌شوند.

بهترین منبع کامل از فیبرهای تخمیرپذیر انواع لوبیا و بنشن‌ها هستند. مصرف ۱ فنجان از آنها اغلب نیمی از میزان توصیه شده در روز را تامین می‌کند.

در نتیجه می‌توان گفت که محصول نهایی فیبرهای تخمیرپذیر گاز معده است. به همین دلیل غذاهای سرشار از فیبر تخمیرپذیر می‌توانند موجب نفخ شکم و درد معده شوند، به ویژه اگر فرد عادت به مصرف زیاد فیبر نداشته باشد.

فیبر چسبان

برخی از انواع فیبرهای محلول هنگامی که در آب حل می‌شوند، ماده‌ی ژل مانند غلیظی را شکل می‌دهند. این ماده با عنوان فیبر چسبان شناخته می‌شود.

به بیان ساده، چسبندگی مایعات به غلظت آن بستگی دارد. به عنوان مثال چسبندگی عسل بیشتر از چسبندگی آب است.

هنگامی که انواع مختلفی از فیبرها را می‌خورید، ماده‌ای ژل مانند تشکیل می‌شود که در روده می‌نشیند. همین امر فرایند هضم و جذب مواد مغذی را کندتر می‌نماید و در نتیجه فرد برای مدت طولانی احساس سیری کرده و اشتهايش کم می‌شود.

مروری بر ۴۴ مطالعه در زمینه‌ی درمان با فیبر حاکی از آن است که فقط مصرف فیبرهای چسبناک میل و جذب مواد غذایی را کاهش داده و موجب کاهش وزن می‌گردد.

محبوبیت بیشتری برخوردار است می‌توان به حل‌پذیری (محلول و نامحلول)، چسبندگی (چسبان و غیرچسبان) و تخمیر پذیری (تخمیرپذیر و تخمیرناپذیر) اشاره کرد.

در عین حال طبقه‌ی دیگری از مواد غذایی موسوم به نشاسته‌های پایا که اغلب در زمره‌ی فیبرها طبقه‌بندی می‌شوند نیز وجود دارد.

فیبرهای محلول و نامحلول

حل‌پذیری فیبر به قابلیت حل آن در آب باز می‌گردد. بر همین اساس فیبرها اغلب به محلول و نامحلول طبقه‌بندی می‌شوند. فیبر محلول، با آب موجود در روده آمیخته می‌شود و به صورت ماده‌ای ژل مانند درمی‌آید. این ماده‌ی ژل مانند از قابلیت کاهش میزان قند خون برخوردار است و خواص متعددی در تنظیم سوخت و ساز بدن دارد.

فیبر نامحلول با آب مخلوط نمی‌شود و عمدتاً در طول سیستم گوارشی بدون کم و کاست حرکت می‌کند. در حین حرکت در طول سیستم گوارشی همچون یک عامل حجم‌دهنده عمل کرده، روند حرکت غذا را تسریع و آنها را از طول روده عبور می‌دهد.

فیبرهای محلول شامل *gums*، *psyllium*، *beta-glucans* و انواع دیگری می‌شود. فیبرهای نامحلول نیز *cellulose* و *lignin* را در برمی‌گیرد.

مواد خوراکی گیاهی متفاوت حاوی نسبت‌های متنوعی از فیبرهای محلول و نامحلول هستند.

فیبر تخمیرپذیر

طبق تخمین‌ها در حدود ۱۰۰ تریلیون باکتری زنده در روده‌ی انسان سکنی گزیده‌اند، که اغلب آنها در روده‌ی بزرگ جای دارند.

در واقع این باکتری‌ها برای حفظ سلامت انسان حیاتی‌اند. آنها نقش مهمی در کنترل وزن، کنترل قند خون، سلامت سیستم ایمنی، عملکرد مغز، سلامت روحی ایفا می‌کنند.

آنها از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند که اغلب عضو فراموش شده قلمداد می‌شوند. از آنجایی که انسان قادر به هضم فیبر نمی‌باشد، عمدتاً تا رسیدن به روده‌ی بزرگ همچنان پایدار باقی می‌ماند.

در همینجا یعنی روده‌ی بزرگ است که فیبر تخمیرپذیر نقش خود را





inulin و Oligofructose از گونه‌های اصلی fructan به حساب می‌آیند. آنها باکتری‌های دوستدار روده را تغذیه می‌کنند و اثبات شده است که در درمان انواع خاصی از بیماری اسهال موثر واقع می‌شوند. با این وجود، fructans هم در رده‌ی FODMAP که گونه‌ی خاصی از کربوهیدرات‌ها و عامل مشکلات گوارشی در برخی از افراد است، جای می‌گیرد. در واقع، از هر ۴ بیماری که از سندرم روده‌ی تحریک‌پذیر، اختلالی شایع در هضم غذا، رنج می‌برد، ۳ نفر با مصرف fructans و دیگر انواع FODMAP، دچار علائم ناخوشایند و مغایر با آنچه از فیبرها می‌دانیم می‌شود.

بزرگترین منبع fructans در رژیم‌های مدرن گندم است.

Beta-glucan

خواص beta-glucan در حفظ سلامت به طور گسترده و طبق اسناد موثق به اثبات رسیده است. این فیبرها از ساختار مولکولی خاصی برخوردارند که این ساختار خاصیت چسبناکی بالایی در روده به آنها می‌بخشد. Beta-glucans قادر است حساسیت نسبت به انسولین را بهبود بخشد و شاخص قند خون را کاهش دهد. همچنین به طور قابل توجهی از میزان کلسترول می‌کاهد و احساس سیری را افزایش می‌دهد. مهم‌ترین منابع تامین beta-glucans جودوسر و جو است.

glucomannan

Glucomannan در مجموعه‌ی فیبرهای چسبناک جای دارد که اغلب در قالب مکمل‌های کاهش وزن به بازار عرضه می‌شود. مطالعات متعددی در این زمینه نشان می‌دهد که glucomannan می‌تواند تا حدی موجب کاهش وزن شود، با یبوست مقابله نماید و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کم کند. فیبرهای محلول، چسبناک و تخمیرپذیر به مراتب سالم‌تر از انواع دیگر آن به نظر می‌رسند. نشاسته‌های پایا نیز به طرز یابورنکردنی سالمند. بهترین منابع برای تامین فیبرهای سالم عبارتند از سبزیجات، میوه‌ها، جودوسر، انواع بنشن، آجیل، شکلات تلخ، آووکادو، دانه‌ی چیا و برخی از غذاهای دیگر. با تمام این تفصیلات نباید نسبت به جزئیات مصرف فیبرها وسواس به خرج داده و نگران باشید. مادامی که مواد غذایی گیاهی زیادی مصرف کنید، جذب فیبر صورت پذیرفته و وظایفش را انجام می‌دهد.

فیبرهای چسبناک شامل glucomannan، beta-glucans، guar gum و psyllium می‌شوند. از جمله منابع کامل و مفید برای تامین فیبرهای چسبناک می‌توان به بنشن‌ها، مارچوبه، کلم بروکلی سبز، جو و بذر کتان اشاره کرد.

نشاسته‌های پایا

نشاسته‌ها در زمره‌ی مهم‌ترین گونه از کربوهیدرات‌های رژیم غذایی به شمار می‌روند. آنها زنجیره‌ی طولی از مولکول‌های گلوکز هستند که در سیب‌زمینی، غلات و دیگر مواد خوراکی یافت می‌شوند. برخی از نشاسته‌ها حقیقتاً در برابر هضم مقاومت می‌کنند، بنابراین بدون کمترین تغییری راه خود را در طول سیستم گوارشی می‌پیمایند. این نوع از نشاسته‌ها، نشاسته‌های پایا خوانده می‌شوند و عملکردی مشابه فیبرهای محلول، فیبرهای تخمیرپذیر دارند. نشاسته‌های پایا از خواص بیشماری در حفظ سلامت برخوردارند. آنها سلامت سیستم گوارشی را بهبود می‌بخشند، حساسیت نسبت به انسولین را بالا می‌برند، شاخص قند خون را کاهش می‌دهند و به طرز قابل توجهی اشتها را کم می‌کنند. بهترین منابع تامین نشاسته‌های پایا عبارتند از: موز سبز، انواع بنشن، بادام هندی و جودوسر خام.

بعلاوه، برخی مواد غذایی نشاسته‌دار خاص پس از آنکه پخته و سرد می‌شوند، حجم زیادی نشاسته‌ی پایا در خود تولید می‌کنند. بهترین مصداق برای این نوع نشاسته‌ها که به تبدیل به نشاسته‌های پایا تمایل دارند عبارتند از: سیب‌زمینی سفید و برنج سفید. نشاسته‌ی سیب‌زمینی خام حاوی مقادیر فراوانی نشاسته‌ی پایاست و برخی افراد آن را به عنوان مکمل مصرف می‌کنند.

فیبرهای منحصر به فردی که ذکر آنها خالی از لطف نیست

برخی از فیبرها چنان نقش چشمگیری در سلامت انسان ایفا می‌کنند که قطعاً تأکید و ذکر آنها ارزشمند است.

fructans

Fructans واژه‌ایست که برای توصیف زنجیره‌ی کوچکی از مولکول‌های فروکتوز به کار گرفته می‌شود.



آشنایی با گزش حشرات



مقدمه

اگر شما هم جز آن دسته از افرادی هستید که به دنبال روزهای تعطیل در داخل تقویم میگردید تا برای گردش و سفر برنامه ریزی کنید، حتما این مقاله را بخوانید چرا که ممکن است مجبور شوید به جای لذت بردن از مناظر و طبیعت به درمان و تسکین گزیدگی ناشی از نیش حشرات بپردازید. این مقاله به شما خواهد گفت دچار چه نوع گزشی شده اید و همچنین علل و عوارض و چگونگی درمان آن را توضیح می دهد.

تشخیص گزش حشرات

انواع ساس و کنه

یا ساس روی پوست خود دارید، مهم است که آن را به درستی از بین ببرید. برای جلوگیری از گزش کنه، دست ها، پاها، و سر خود را هنگام خروج از منزل بپوشانید.

از دفع کنه حاوی DEET (دی اتیل تولامید) روی پوست یا لباس، و یا محصولاتی حاوی پرمترین بر روی لباس خود استفاده کنید. پس از گذراندن

بسیاری از حشرات، از جمله عنکبوت، چigger (نوعی حشره شبیه کنه)، زنبور عسل و شپش فرصتی برای مکث به ما میدهند. اما برخی دیگر مانند کنه، به معنای واقعی کلمه در زیر پوست ما مخفی میشوند. اگر میخواهید از بیرون رفتن لذت ببرید، مراقب کنه و ساس باشید، آنها می توانند زمانی که روی چمن یا زمین نشسته اید به شما بچسبند. انواع ساس و کنه همیشه حامل بیماری هستند، و اکثرا گزش های آنها جدی نیستند. اما می توانند بیماری هایی از جمله: بیماری لایم و تب منقوط کوه های راکی را به شما منتقل کنند.

گزش ساس و کنه

هنگامی که ساس و کنه به پوست شما میچسبند، و اغلب به سمت قسمت های مرطوب و گرم بدن مثل کشاله ران و زیر بغل حرکت میکنند، از خون شما تغذیه میکنند و هر گونه بیماری را انتقال میدهند. گزش کنه می تواند آغاز گر واکنش های آلرژیک نیز باشد. اگر کنه



عنکبوت ها یافت خواهند شد. این عنکبوت ها از رنگ قهوه ای مایل به زرد تا قهوه ای تیره متغیرند و پاهای تیره تر دارند. زهر آنها سمی است و نیش آنها گاهی اوقات می تواند زخم های جدی و عفونت ایجاد کند. با این حال، شما حتی ممکن است نیش آنها را تا مدتی احساس نکنید.

گزش عنکبوت منزوی قهوه ای

هنگامی که این عنکبوت نیش میزند، اغلب بدون درد است و پس از گزش پوست ممکن است قرمز شود، تاول بزند، و دردناک شود. گاهی اوقات زخم ایجاد میشود.

این نیش ها در موارد بسیار نادر می توانند کشنده باشند. در صورتی که از این نوع عنکبوت گزیده شدید، تحت مراقبت های پزشکی قرار بگیرید. در صورت امکان، برای شناسایی مثبت، عنکبوت را با خود ببرید.

شپش سر: خارش!

مو جایی است که شپش در آنجا یافت خواهد شد. آنها دوست دارند در ناحیه گردن در پوست سر و پشت گوش پنهان شوند. اگر در موهای خود شپش دارید، به احتمال زیاد آن را از استفاده مشترک کلاه، برس مو، و یا مورد دیگر با کسی که شپش داشته است، گرفته اید. شپش میتواند باعث خارش شود، اما خاراندن می تواند به عفونت منجر شود. در موارد شدید، موها ممکن است بریزند.

درمان شپش سر

برای کشتن شپش و تخم های آن (تحت عنوان نیت)، از لوسيون، کرم ها، و یا شامپوهایی که به طور ویژه برای شپش طراحی شده اند، استفاده کنید، آنها را میتوانید بدون نسخه و یا طبق تجویز پزشک از داروخانه ها خریداری کنید. به منظور جلوگیری از گسترش شپش لباس، ملافه، و برس ها را در آب گرم بشویید و در خشک کن داغ خشک و تمیز کنید. تمام اعضای خانواده را بررسی کنید، و هرکس که نیت یا شپش داشت، درمان کنید.



وقت خود در مناطق پوشیده از چمن و یا پوشیده شده از درخت پوست خود را بررسی کنید تا کنه یا ساس روی پوست شما نباشد.

بیماری لایم

در ایالات متحده، کنه غربی با پاهای سیاه و کنه کوهی می توانند حامل باکتری بیماری لایم باشند. کنه آلوده معمولاً تا زمانی که حداقل ۳۶ ساعت به بدن فرد متصل نباشد، بیماری را پخش نمیکند. نشانه اول عفونت است که اغلب جوش های پوستی دایره ای شکل است. علائم اولیه ممکن است شامل تب، سردرد و خستگی باشند. بیماری لایم درمان نشده ممکن است به سایر نقاط بدن، از جمله عضلات، مفاصل، قلب، و سیستم عصبی گسترش یابد. در بیشتر موارد بیماری لایم می تواند به وسیله آنتی بیوتیک با موفقیت درمان شود.

عنکبوت بیوه سیاه: سمی!

ستون های چوبی و کنده های درخت محل پنهان شدن بیوه سیاه سمی هستند. این عنکبوت پاهای بلند و رنگ سیاه براق، با شکلی شبیه ساعت شنی به رنگ نارنجی، قرمز و یا زرد مشخص در سطح زیرین خود، دارد. این عنکبوت ها تقریباً ۳/۱ اینچ عرض و با در نظر گرفتن پاهای بلندشان، ۱.۵۵ اینچ طول دارند.

گزش عنکبوت بیوه سیاه

گزش عنکبوت بیوه سیاه میتواند باعث دردی شود که در منطقه نیش تیر بکشد، اما ممکن است گزش آنها بدون درد نیز باشد. به دنبال یک یا دو علامت نیش قرمز، قرمزی، حساسیت به لمس، و برآمدگی در محل گزش باشید. پس از گزش به زودی ممکن است گرفتگی شدید عضلات، تهوع، استفراغ، تشنج، و افزایش فشار خون رخ دهند. فوراً مراقبت های پزشکی دریافت کنید. داروی ضد سم موجود است. در صورت امکان، برای شناسایی مثبت، عنکبوت را با خود ببرید.

عنکبوت های منزوی قهوه ای می توانند گزش زننده ای داشته باشند

در ایالات غرب میانه و جنوب، در اتاق های زیرشیروانی و پستوها این



تعداد زیادی از نیش ها ممکن است موجب واکنش های آلرژیک سمی یا شدید تهدید کننده برای زندگی شوند. در صورت نیاز فوراً با مراقبت های اورژانس تماس بگیرید.

چیگر (نوعی عنکبوت شبیه کنه): خارش!

برخلاف باور عموم، چیگر ها جزو حشرات نیستند. آنها از خانواده عنکبوتیان هستند. به طور خاص، چیگر شکل نوزاد (یا لارو) از خانواده ای از کرم های ریز تحت عنوان Trombiculidae می باشد. آنها در زمان نوزادی تنها از انسان تغذیه میکنند.

گزش آنها بدون درد است، اما زخم های ناشی از گزش آنها بسیار خارش دار هستند. خارش معمولاً یک تا دو روز پس از گزش به اوج خود می رسد.

گزش چیگر

چیگر پس از چند روز از اینکه به پوست متصل میشود، می افتد و تاول، قرمز خارش دار باقی می ماند. محصولات بدون نسخه می توانند به تسکین خارش کمک کنند. اگر پوست آلوده به نظر میرسد یا تاول به نظر می رسد در حال گسترش است به پزشک مراجعه کنید.

گال ها: آفات پنهان

وقتی کرم های ریز گال به پوست راه می یابند، می توانند موجب مشکل پوستی بزرگی شوند. این کرم های ریز از طریق تماس پوستی با فرد آلوده یا با استفاده مشترک از حوله، ملافه، و اشیاء دیگر گسترش می یابد.

درمان گال

خارش شدید و زخم های پوستی تا چند هفته پس از وارد شدن این کرم های ریز به پوست، ظاهر نمیشوند. خارش بسیار شدید است و معمولاً در شب بدتر میشود. این بشورات معمولاً در اطراف انگشتان، مچ دست، آرنج، اندام تناسلی و باسن دیده میشوند. برای رهایی از آنها به تجویز لوسیون یا قرص نیاز دارید. تمام لباس ها، حوله ها

کک تنها برای حیوانات خانگی نیست

کک ها حشرات کوچک، بدون بال و چالاک هستند که از خون میزبان تغذیه میکنند و تنها حیوانات خانگی را نیش نمیزنند. آنها از خون انسان نیز تغذیه میکنند.

گزش کک

برخی افراد به نیش کک بسیار حساس هستند، اما خاراندن می تواند موجب زخم یا عفونت شود. بهترین راه خلاصی از شر کک ها در حیوانات خانگی و منزل است.

حیوانات خانگی را از تخت خود دور کنید و حتماً روزانه فرش ها را جارو برقی بکشید. حشره کش را طبق دستورالعمل در مناطق آلوده اسپری کنید. در نظر بگیرید از یک حشره کش مورد تایید دامپزشکی برای حیوان خانگی خود استفاده کنید.

زنبور عسل، زنبور معمولی، زنبور سرخ، زنبور زرد

زمانی که انواع خاصی از زنبور عسل نیش میزنند، نیش خود را از دست میدهند و می میرند. اما زنبور معمولی، زنبور سرخ و یا زنبور زرد می توانند چندین بار نیش بزنند زیرا نیش خود را از دست نمیدهند. این نیش ها می توانند واکنش های جدی در افرادی که به آنها حساسیت دارند ایجاد کنند.

گزش زنبور عسل، زنبور معمولی، زنبور سرخ، زنبور زرد

اگر واکنش آلرژیک ندارید، به سادگی نیش را خارج کنید، محل گزش را تمیز کنید، از یخ استفاده کنید، برای تسکین خارش آنتی هیستامین خوراکی مصرف کنید، و برای تسکین درد از ایبوپروفن یا استامینوفن استفاده کنید.

در صورتی که واکنش شدید آنافیلاکتیک دارید، اگر انژکتور خودکار اپی نفرین دارید، از آن استفاده کنید. با اورژانس تماس بگیرید. دراز بکشید و با دقت بدون فشار به کیسه زهر، نیش را خارج کنید.

مورچه های آتشین

مورچه های آتشین بسیار شبیه مورچه های عادی هستند و در اکثر ایالت های جنوبی در امریکا یافت می شوند. آنها کپه های بزرگی در دشت ها ایجاد میکنند و زمانی که ناراحت میشوند تهاجمی میشوند. در طول حمله، مورچه آتشین با فک خود به پوست میچسبد و سپس از شکم خود نیش میزند. این مورچه ممکن است چندین بار زهر را وارد بدن کند.

گزش مورچه آتشین

نیش مورچه آتشین معمولاً باعث زخم های قرمزی میشود که میسوزند و خارش دارند. زخم های دردناک و پر از عفونت نیز می توانند ایجاد شوند. کمپرس سرد، مسکن های درد، و آنتی هیستامین ها می توانند به تسکین ناراحتی کمک کنند.





سگ مگس (مگس سگ): دردناک

این مگس های گزنده در تالاب ها، جنگل ها، و دیگر محیط های مرطوب زندگی می کنند. محل این گزش های دردناک را تمیز نگه دارید و برای جلوگیری از عفونت از خاراندن محل گزش اجتناب کنید. برخی از انواع سگ مگس، تولا رمی را گسترش می دهند، نوعی بیماری باکتریایی عفونی که نیاز به مراقب پزشکی دارد. دفع حشرات و لباس های محافظ به جلوگیری از نیش های سگ مگس کمک می کنند.

پشه: بیش از حد تحریک کننده!

پشه ها تنها آزار دهنده نیستند، خاراندن محل نیش می تواند عفونت پوستی ایجاد کند. همچنین، پشه ها می توانند حامل ویروس نیل غربی، ویروس تب دانگ، و سایر بیماری ها باشند. برای محافظت خود از پشه ها، از مواد دافع حشرات استفاده کنید و زمانی که از منزل خارج می شوید، خود را بپوشانید. از محافظ پنجره استفاده کنید، و از شر آب های راکد در حیاط خود خلاص شوید.

مگس: کثیف، گرکین!

مگس حشره ای کثیف است که بیش از یک میلیون باکتری را در بدن خود حمل می کند. این حشره می تواند عفونت های روده را از طریق مواد غذایی آلوده گسترش دهد. برای کنترل مگس ها، مواد غذایی و زباله را در ظروف در بسته نگه دارید و از محافظ پنجره در خانه خود استفاده کنید.

سوسک: زشت و بدترکیب

آنها فقط زشت نیستند. سوسک حامل بیماری هایی مانند سالمونلا نیز می باشد. آنها می توانند موجب واکنش های آلرژیک و آسم شوند. اگر در آب و هوای گرم زندگی می کنید، رهایی از شر سوسک ها می تواند دشوار باشد.

استفاده از آفت کش ها (یا دافع حشرات)، تمیز نگه داشتن آشپزخانه، تعمیر ترک و سوراخ در کف و دیوارها می تواند کمک کننده باشند.

منبع: <https://rastineh.com>

و ملافه ها را در آب گرم بشویید و در خشک کن خشک و تمیز کنید.

ساس

این حشرات کوچک تمایل دارند در رختخواب پنهان شوند. آنها اغلب در هتل ها، پناهگاه ها و مجتمع های آپارتمانی پیدا می شوند و می توانند از طریق چمدان، حیوانات خانگی، و سایر لوازم به خانه شما راه یابند.

گزش ساس

گزش این حشرات خارش و قرمزی بر روی پوست، معمولاً در بازوها یا شانه ها را به جای می گذارد. علاوه بر آزار و اذیتی که دارد، ممکن است به خاطر خاراندن موجب گسترش عفونت شود. اگر واکنش های آلرژیک پوستی دارید، از کرم های حاوی کورتیکواستروئیدها و آنتی هیستامین خوراکی استفاده کنی و به پزشک مراجعه کنید.

کرم پروانه سمی puss

سمی ترین کرم پروانه در ایالات متحده، کرم پروانه puss است که می تواند در ایالت های جنوبی یافت شود در محل هایی که در سایه درختانی همچون نارون، بلوط، و چنار زندگی می کنند. این سم در برآمدگی توخالی در میان موها پنهان است.

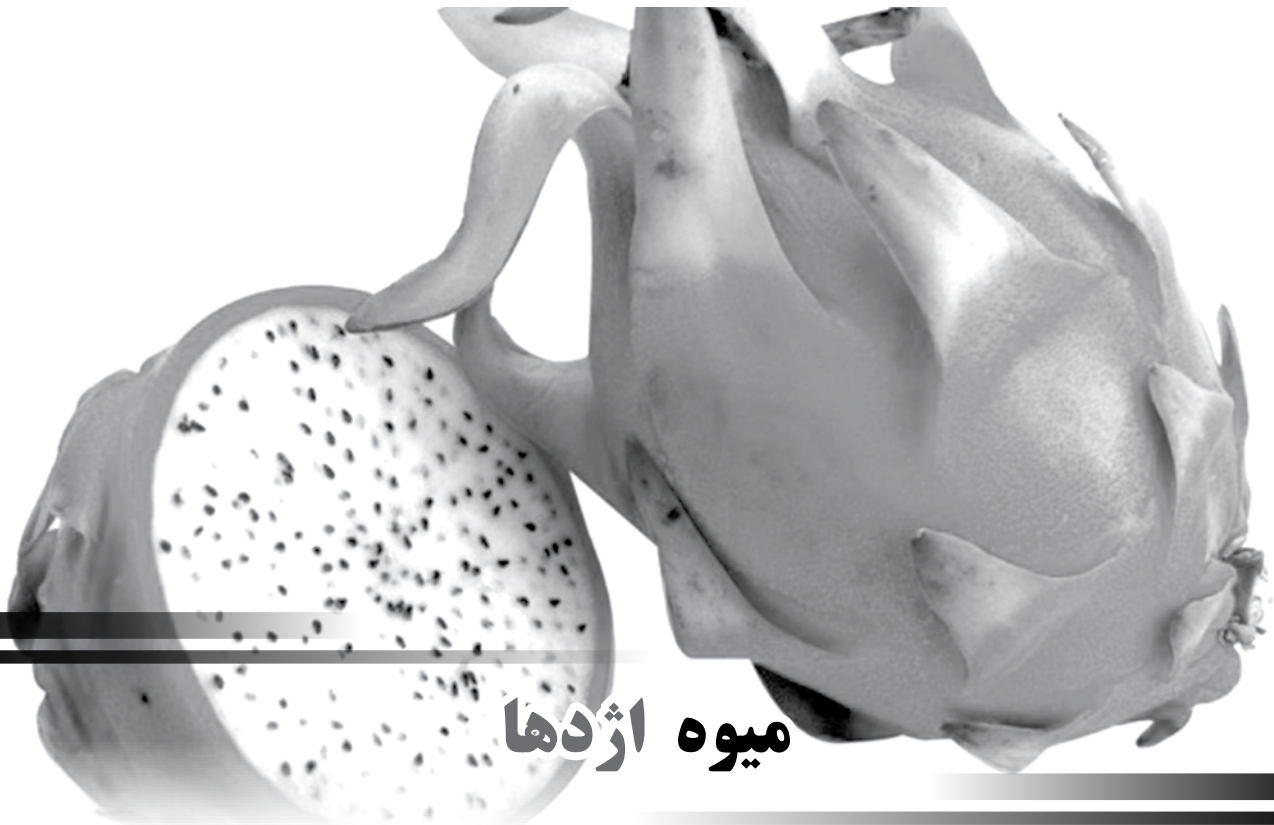
گزش کرم پروانه سمی puss

هنگامی که این کرم پروانه سمی شما را نیش میزند، ممکن است موجی از درد شدید، بثورات پوستی، تب، استفراغ، و گرفتگی عضلانی به سراغ شما بیایند. نیش شکسته شده را با استفاده از نوار سلفون و یا لایه بردار تجاری صورت بردارید و با پزشک خود تماس بگیرید.

عقرب: مرگبار!

همه عقرب ها سمی نیستند، اما آنهایی که سمی هستند، می توانند کشنده باشند. عقرب ها عمدتاً در ایالات جنوبی و غربی یافت می شوند. علائم گزش شامل درد، تورم، خارش، استفراغ، افزایش تعریق، و مشکلات بینایی می باشند. فرد باید بلافاصله تحت مراقبت های پزشکی قرار گیرد.





میوه اژدها

مقدمه

(سایر اسامی: پیتایا، پیتاهایا، هو لونگ گو، گلابی توت فرنگی، نانتیکا فروت یا تان لانگ) به میوه چندین نوع گونه کاکتوس اطلاق می شود. این میوه بومی مکزیک و آمریکای مرکزی و جنوبی است و در ضمن در کشورهای آسیای جنوب شرقی همچون ویتنام، تایوان، جنوب چین، جزیره اکیناوا (ژاپن)، فیلیپین و مالزی هم کشت می شود، و در اسرائیل نیز موجود است. میوه اژدها تنها در شب شکوفه می کند؛ شکوفه های آن بزرگ و سفید هستند و معمولاً «گل شب» یا «ملکه شب» نامیده می شوند.

خصوصیات

۱. رنگ میوه سفید با پوسته قرمز
۲. رنگ میوه قرمز با پوسته قرمز
۳. رنگ میوه سفید با پوسته زرد (کمباب)
۴. رنگ میوه صورتی با پوست قرمز
۵. رنگ میوه سفید با پوست صورتی

این میوه در پنج رنگ وجود دارد که بسیار آبدار هستند و هر رنگ طعم و مزه مخصوص به خود را دارد. دانه های درون این میوه مانند سیاه دانه هستند و از کاشت و پرورش آنها می توان درخت جدیدی بوجود آورد. درختی که این میوه از آن بوجود می آید پیتایا نام دارد که ۳۰ تا ۵۰ روز بعد از شکوفه دادن میوه می دهد و در بعضی حالات ۵ تا ۶ بار در سال میوه می دهد!

خواص درمانی

میوه اژدها دارای انواع ویتامینها

ویتامین های موجود در این میوه در جلوگیری از سرطان روده بزرگ و دیابت موثر است. همچنین سرشار از املاح معدنی است که باعث کاهش کلسترول و تنظیم فشار خون می شود. مصرف دائم آن می تواند آسم و سرفه های شدید را بهبود دهد و از خاصیت آنتی اکسیدان بالایی برخوردار است.

رنگ های میوه

این میوه در ۵ رنگ وجود دارد:

از میوه این درخت مربا و شربت هم درست می شود و شربت درست شده از این میوه دراگونیته نام دارد. این گیاه در مکزیکو جزء یکی از مهم ترین غذاهای مردم بوده و در ویتنام به خوبی به عمل می آید. بطوری که گاهی تا ۳۰ تن در هکتار هر سال از مزارع میوه اژدها، برداشت می شود.

نکته جالب در مورد این میوه رنگ خیلی خاص آن بوده که صورتی خیلی خوشرنگی است. این میوه ۱۳ یورو قیمت دارد و درونش شبیه به هندوانه است همراه با دانه های سیاهی که در رنگ سرخابی آن جلوه زیبایی را ایجاد می کند.

منبع: www.ake.blogfa.com