

اخبار NEWS

محمدرضا گنجی، مدیرعامل اتحادیه تعاونی های لبنی ایران: فاصله سرانه مصرف لبنیات کشور با نرم جهانی با فراوری شیر سنتی مخالفیم



محمدرضا گنجی، مدیرعامل اتحادیه تعاونی های لبنی ایران گفت: «مردم ما برای حفظ سلامت بایستی حداقل میزان لبنیات که از سوی سلامت جهانی ۱۶۰ کیلوگرم در سال تعیین شده را مصرف کنند ولی هنوز به این میزان نرسیده ایم.»

فاصله سرانه مصرف لبنیات کشور با نرم جهانی

مدیرعامل اتحادیه تعاونی های لبنی ایران با تاکید بر وظایف شاخص بخش خصوصی در زمینه تهیه و تولید غذای سالم گفت: «مردم ما برای حفظ سلامت بایستی حداقل میزان لبنیات که از سوی سلامت جهانی ۱۶۰ کیلوگرم در سال تعیین شده را مصرف کنند ولی هنوز به این میزان نرسیده ایم.»

محمدرضا گنجی با اشاره به آمار وزارت جهاد کشاورزی تولید شیر خام را حدود ۹ میلیون و ۲۰۰ هزار تن در کشور تخمین زد و افزود: «در صنعت حدود ۶,۵ میلیون تن شیر دریافت می کنیم که ۱۰ درصد



این میزان صادر و مابقی در سفره خانوار ایرانی وارد می شود.»

با فراوری شیر سنتی مخالفیم

مدیرعامل اتحادیه تعاونی های لبنی ایران به جذب شیر توسط واحدهای سنتی اشاره کرد و ادامه داد: «ما به عنوان صنعت با این روند موافق نیستیم؛ چراکه نظارتی بر این حوزه صورت نمی گیرد و با توجه به آب و هوای آلوده و کوچک شدن سفره خانوارها، بایستی کالایی با سلامت و کیفیت بالا را در اختیار مردم قرار دهیم.»

گنجی سرانه مصرف لبنیات هر ایرانی را حدود ۸۰ کیلوگرم عنوان کرد و گفت: «صنعت و ظرفیت تولید و فراوری لبنیات را در اختیار داریم و بالغ بر ۱۶ میلیون تن در این حوزه سرمایه گذاری شده است و امکانات بسته بندی و تولید مناسب فراهم است.» وی خاطرنشان کرد: «دبیرخانه توسعه صادرات لبنیات در اتحادیه مذکور فعال است که صادرات کشور را در صنعت لبنیات رصد می کنیم.»

NEWS اخبار

تولید سالانه ۴۵ هزار تن گوشت سفید در استان کرمان دریافت نشان استاندارد حلال چهار کشتارگاه



مدیرکل جهاد کشاورزی استان کرمان گفت: میزان تولید سالانه گوشت سفید در استان ۴۵ هزار تن است.

عباس سعیدی با بیان اینکه تعداد تشکل های دامی استان کرمان شامل پنج اتحادیه دامداری، ۳۲ تعاونی مرغداران و دامداران و نیز چهار شرکت خدمات مشاوره ای دامی است، افزود: در حال حاضر ۵۶۵ واحد مرغداری گوشتی، ۱۶ واحد کشتارگاه طیور و ۱۹ واحد کشتارگاه دام در استان کرمان فعال هستند.

وی متوسط میزان جوجه ریزی در استان کرمان را بطور ماهانه یک میلیون و ۶۰۰ هزار قطعه عنوان کرد و اظهار کرد: در مجموع بیش از ۲۰ میلیون و ۱۶۱ هزار قطعه جوجه ریزی سالانه در استان انجام می شود.

مدیرکل جهاد کشاورزی استان کرمان با تصریح به اینکه زیرساخت های مناسبی در زمینه پرورش طیور در استان کرمان وجود دارد گفت: میزان تولید سالانه

گوشت سفید در استان ۴۵ هزار تن است ضمن اینکه می توانیم برای صادرات به خارج از استان ظرفیت تولید را تا ۵۰ درصد افزایش دهیم. وی درباره استانداردسازی حلال محصولات دام و طیور خاطر نشان کرد: چهار واحد از کشتارگاه های استان کرمان موفق به دریافت نشان استاندارد حلال شده اند.

تعداد کترینگ های غیرمجاز بیشتر از مجاز است

است. وی تصریح کرد: متأسفانه برخی از کترینگ ها با تبلیغات فریبنده و ارائه غذاهای ارزان و بی کیفیت به سلامت مردم ضربه می زنند و متأسفانه به دلیل اینکه قیمت های غذایی این کترینگ ها پائین تر از حد قیمت معمول بازار است مردم نیز برای خرید از این مجموعه های غذایی گمراه می شوند.

ابوالقاسم میر اشرف خان با بیان اینکه متأسفانه تعداد کترینگ های غذایی غیرمجاز بیشتر از کترینگ های مجاز است اظهار داشت: اغلب مجموعه های غذایی غیرمجاز یا زیرپله ای از مواد غذایی بی کیفیت استفاده و حداقل نکات بهداشتی را رعایت نمی کنند. این کارشناس حوزه غذا گفت: ما از اداره ها، شرکت ها و حتی خانواده ها درخواست داریم قبل از ارائه سفارش برای تهیه غذایی از کترینگ ها حتماً پروانه کسب آنان را رویت و بررسی کرده و از مجموعه های غذایی استاندارد و معتبر استفاده کنند.

برخی از کترینگ ها با تبلیغات فریبنده و ارائه غذاهای ارزان و بی کیفیت به سلامت مردم ضربه می زنند.

ابوالقاسم میر اشرف خان به عنوان یک کارشناس حوزه غذا و کترینگ با بیان اینکه با رشد جوامع شهری تمایل مردم به استفاده از غذاهای آماده و رستورانی در کشور افزایش یافته است گفت: تهیه غذا از مجموعه های غذایی و رستوران ها، قسمتی از زندگی ما انسان ها شده که اهمیت شناخت غذای سالم را برای همه ما بیشتر می کند. میر اشرف خان با بیان اینکه سلامت مواد غذایی از موضوعات بسیار مهمی است که باید در انتخاب مجموعه های غذایی و کترینگ ها مورد توجه قرار گیرد افزود: به اعتقاد بسیاری از کارشناسان حوزه غذا، استفاده از مواد اولیه تازه در تهیه غذا از نشانه های مجموعه ها و کترینگ های غذایی سالم

اخبار NEWS

بیمه خسارت مرغداران را نمی‌دهد / کاهش شدید صادرات مرغ

تهران حدود ۲۰۰ تا ۲۵۰ تومان نسبت به اوایل هفته جاری گران شده است.

یوسفی قیمت هر کیلو گرم مرغ زنده را به صورت نقدی بین ۴۶۰۰ تا ۴۷۰۰ تومان، مرغ آماده طبخ در عمده فروشی ۶۸۰۰ تومان و در غرفه‌های میادین میوه و تره بار سطح شهر را ۶۶۸۰ تومان اعلام کرد.

رئیس انجمن پرورش دهندگان مرغ گوشتی کشور در بخش دیگری از سخنان خود، تجمع مرغداران در مقابل مجلس را مورد اشاره قرار داد و اظهار داشت: در این تجمع تولیدکنندگان مرغ گوشتی و مرغ تخم‌گذار حضور داشتند.

یوسفی ادامه داد: تولیدکنندگان مرغ تخم‌گذار به مشکلات پیش آمده ناشی از آنفلوآنزای فوق حاد پرندگان و خساراتی که در این زمینه متحمل شده‌اند؛ اعتراض داشتند ضمن اینکه پرداخت دیر هنگام غرامت تولیدکنندگان توسط بیمه، یکی دیگر از مواردی بود که مرغداران به آن معترض بودند.

وی اضافه کرد: تولیدکنندگان مرغ گوشتی نیز ۳ سال متوالی است که به دلیل تولید زیاد در حال زیان هستند به طوری که سال قبل قیمت مرغ ۷۵۰۰ تومان بود اما اکنون به زیر ۷۰۰۰ تومان رسیده است.

رئیس انجمن پرورش دهندگان مرغ گوشتی در اظهارنظری جداگانه درباره آخرین وضعیت صادرات مرغ از کشور اظهار داشت: در حال حاضر تنها برخی استان‌ها از جمله خراسان جنوبی صادرات بسیار محدودی به کشورهایی مانند افغانستان دارند.

یوسفی با اشاره به متوقف شدن صادرات مرغ و تخم مرغ در پی شیوع آنفلوآنزای فوق حاد پرندگان در کشور افزود: تا پایان آبان ماه حداکثر حدود ۳۰ تا ۴۰ هزار تن مرغ از کشور صادر شده است و فکر نمی‌کنم تا آخر سال بتوانیم چیزی صادر کنیم.

وی کل صادرات مرغ را در سال گذشته ۷۰ هزار تن اعلام و اضافه کرد: این عدد بسیار ناچیز است و ما باید سالانه حداقل ۴۰۰ هزار تن صادرات داشته باشیم.

رئیس انجمن پرورش دهندگان مرغ گوشتی با بیان اینکه صادرات این کالا در سال جاری به یک دوم سال قبل کاهش یافته است، گفت: بیمه خسارت مرغداران را نمی‌دهد.

محمد یوسفی درباره اینکه آیا قطع گاز مرغداری‌ها به دنبال افت دما در برخی از استان‌های کشور، به فرآیند جوجه ریزی آسیبی وارد نمی‌کند؟ اظهار داشت: وقتی که لازم باشد در استانی گاز قطع شود، ابتدا گاز مراکز صنعتی، سپس مرغداری‌ها و بعد از آن گاز منازل قطع می‌شود.

وی اضافه کرد: مرغداری‌هایی که مجهز به سیستم‌های گرم کننده دوگانه سوز هستند می‌توانند به جای گاز از گازوئیل استفاده کنند.

رئیس انجمن پرورش دهندگان مرغ گوشتی تصریح کرد: در حال حاضر مساله مهم‌تر این است که شرایط جوی و بارندگی باعث کاهش عرضه مرغ در بازار تهران شده است.

یوسفی با بیان اینکه حدود ۷۵ درصد مرغ مورد نیاز استان تهران از استان‌های دیگر وارد می‌شود، افزود: بارندگی سبب ایجاد مشکلاتی در زمینه تردد وسایل نقلیه و ورود مرغ به استان تهران و بحث عرضه و تقاضا نامتعادل می‌شود.

وی اضافه کرد: به همین دلیل طی روزهای اخیر قیمت مرغ در بازار



NEWS اخبار

قیمت شکر تنظیم بازاری اعلام شد/ عرضه دولتی برای کنترل قیمت



معاون وزیر صنعت گفت: به منظور کاهش سطح عمومی قیمت شکر، عرضه این محصول از محل موجودی کارخانجات قند و شکر و شرکت بازرگانی دولتی ایران با قیمت‌های مصوب انجام می‌شود.

یدالله صادقی افزود: براساس تصمیمات جلسات کارگروه تنظیم بازار و به منظور کاهش سطح عمومی قیمت شکر عرضه شکر از محل موجودی کارخانجات قند و شکر و شرکت بازرگانی دولتی ایران با قیمت‌های مصوب صورت می‌پذیرد.

وی اظهار کرد: شرکت بازرگانی دولتی ایران و انجمن صنفی کارخانه‌های قند و شکر آمادگی خود را برای همکاری با مصرف‌کنندگان عمده (صنف و صنعت) شکر اعلام نمودند و با همکاری این دو مرکز شکر را می‌توان با قیمت‌های مناسب فراهم کرد.

وی گفت: براین اساس، حداکثر قیمت فروش هر کیلوگرم شکر فله

درب کارخانه ۲۵ هزار و ۲۰۰ ریال، حداکثر قیمت فروش هر کیلوگرم شکر فله درب مغازه ۲۸ هزار و ۵۵۰ ریال، حداکثر قیمت فروش شکر بسته‌بندی ۹۰۰ گرمی درب مغازه ۲۹ هزار و ۵۰۰ ریال و حداکثر قیمت فروش هر کیلوگرم شکر بسته‌بندی درب مغازه ۳۲ هزار ریال است.

عرضه آجیل در نمایشگاه‌های بهاره اعطای جواز کسب قنادی به آجیل فروشان

فروشان هم می‌توانیم با رعایت شرایط خاص منجمله داشتن حداقل متراژ دو جواز کسب داشته باشیم.

رئیس اتحادیه آجیل و خشکبار در عین حال به این مطلب اشاره کرد که حدود ۱۲۰۰ نفر در سامانه ایرانیان ثبت نام کردند و پرونده‌های آنها تکمیل شده که امیدواریم تا نیمه اول سال آینده جواز کسب ۲۰۰ نفر تکمیل شود.

وی از حضور آجیل فروشان در نمایشگاه بهاره امسال خبر داد و گفت: طی روزهای آینده تعداد آجیل فروشانی که در نمایشگاه‌های بهاره امسال حضور خواهند داشت، مشخص می‌شود.

رئیس اتحادیه خشکبار و آجیل فروشان از اعطای جواز کسب قنادی به آجیل فروشان خبر داد و گفت: آجیل فروشان هم می‌توانند قنادی داشته باشند.

مصطفی احمدی گفت: طبق قانون نظام صنفی آن دسته از واحدهای صنفی که دارای فعالیت مشابه و همگن باشند، به شرط رعایت ضوابط خاص اتحادیه می‌توانند دو جواز کسب برای فعالیت در یک واحد صنفی بگیرند. وی ضمن اعلام آنکه هم اکنون برخی از قنادی‌ها دارای جواز کسب آجیل فروشی هم هستند، افزود: خیلی از قنادان نمی‌دانند که ما آجیل

اخبار NEWS

رئیس اتحادیه فروشندگان گوشت گوسفندی: بسته بندی عامل گرانی گوشت در فروشگاه های زنجیره ای کنترل بازار شب عید با کاهش تعرفه واردات



رئیس اتحادیه فروشندگان گوشت گوسفندی با اشاره به کاهش ۵۰۰ تومانی قیمت گوشت گوسفندی گفت: با توجه به این که گوشت های موجود در فروشگاه های زنجیره ای شامل هزینه بسته بندی، جابه جایی و پاکسازی می شود قیمت آن ها نسبت به سوپرهای گوشت بالاتر است و به مردم و مصرف کنندگان توصیه می کنیم گوشت کشتار روز را از سوپر گوشت های سطح شهر تهیه کنند.

علی اصغر ملکی در گفت و گو با خبرنگار گروه اقتصاد خبرگزاری میزان، در خصوص قیمت گوشت گوسفندی در بازار بیان کرد: قیمت هر کیلو شقه گوسفندی بدون دنبه نسبت به هفته گذشته ۵۰۰ تومان کاهش داشته و با قیمت ۳۵ تا ۳۶ هزار تومان به دست فروشنده و ۳۸ تا ۳۹ هزار تومان به دست خریدار می رسد.

وی با اشاره به رکود در بازار گوشت گفت: در شرایط فعلی بازار گوشت در رکود به سر می برد و میزان عرضه نسبت به تقاضا بیشتر است.

رئیس اتحادیه فروشندگان گوشت گوسفندی گفت: قیمت هر کیلو دام زنده به ۱۵ تا ۱۶ هزار تومان رسیده است.

ملکی در توضیح لزوم کاهش تعرفه واردات گوشت برای کنترل بازار اظهار کرد: تصمیماتی برای کاهش تعرفه واردات گوشت گرفته شده تا از ۲۵ درصد به ۵ درصد کاهش یابد تا از این طریق بتوان نوسانات بازار گوشت را با توجه به افزایش تقاضا کنترل کرد.

وی با بیان اینکه گوشت گوسفندی از کشورهای آسیای میانه وارد کشور می شود، تصریح کرد: با کاهش تعرفه واردات گوشت

گوسفندی از استرالیا و آسیای میانه وارد کشور می شود و این امر موجب کنترل قیمت ها در بازار خواهد شد.

رئیس اتحادیه فروشندگان گوشت گوسفندی با اشاره به کاهش واردات گوشت در ماه های اخیر یادآور شد: در ماه های اخیر به دلیل بارش باران و سخت شدن شرایط جاده ها واردات گوشت کاهش یافته و قیمت هر کیلو از این نوع گوشت برای خریدار بین ۳۱ تا ۳۱ هزار و ۵۰۰ تومان رسیده است.

ملکی در خصوص علت بالا بودن قیمت هر کیلو گوشت گوسفندی در فروشگاه های زنجیره ای گفت: با توجه به این که گوشت های موجود در فروشگاه های زنجیره ای بسته بندی شده و پاک شده هستند به همین دلیل هزینه این موارد به قیمت هر گوشت اضافه می شود و بهتر است مصرف کنندگان گوشت مصرفی خود را از سوپر گوشت های سطح شهر که گوشت کشتار روز را در عرضه می کنند با قیمت مناسبتری خریداری کنند.

NEWS اخبار

نان بی کیفیت، عامل اصلی ناراحتی‌های گوارشی در ایلام

فرماندار ایلام گفت: بازدیدهای سرزده از نانوايي‌های سطح شهر بیشتر شود.

بر بهداشت نان دقت کنند. وی با تأکید بر اینکه به هیچ وجه در خصوص بررسی وضعیت کمی و کیفی نان تسامح به خرج نمی‌دهیم، خواستار افزایش بازدیدهای سرزده از نانوايي‌های سطح شهر شد. «علی‌رضا شریفی» رئیس شبکه بهداشت و درمان ایلام نیز در این نشست با انتقاد از استفاده از مواد افزودنی غیرمجاز در نانوايي‌ها اظهار کرد: ناراحتی گوارشی مردم ایلام به دلیل کیفیت نان شهر است اما برخی به اشتباه منشاء این ناراحتی‌ها را آب شرب ایلام می‌دانند. وی با بیان اینکه متأسفانه در برخی بازرسی‌ها از نانوايي‌های سطح شهر ایلام مقادیر قابل توجهی از مواد افزودنی غیرمجاز مانند جوهر قند و جوش شیرین مشاهده شده است، گفت: نان بی کیفیت منشاء بسیاری از بیماری‌های گوارشی و استخوانی است.

«معروف بسطامی» در نشست کارگروه آرد و نان شهرستان ایلام با بیان اینکه نان در سبد غذایی مردم ایلام جایگاه ویژه‌ای دارد، اظهار کرد: خانواده‌ها باید از کیفیت و بهداشت نان مصرفی خود اطلاع و اطمینان داشته باشند و بخشی از این کیفیت به بازدیدهای مستمر و پیوسته بستگی دارد.

وی گفت: متأسفانه برخی نانوايي‌ها برای بالا بردن کیفیت نان خود از مواد افزودنی غیرمجاز استفاده می‌کنند که لازم است بازرسی‌ها از این نانوايي‌ها مستمر انجام و با افراد خاطی برخورد جدی شود چون نانوايان با سلامت مردم سروکار دارند پس باید با حساسیت

توزیع برنج دولتی برای شب عید

رقابت ناسالم بازرگانی دولتی با بخش خصوصی

به عرضه ۴۰ هزار تن برنج خارجی در بازار با نرخ ۳ هزار و ۸۰۰ تومان می‌کند که این امر منجر به یک رقابت ناسالم با بخش خصوصی شده چراکه بهای تمام شده هر کیلو برنج در بندر برای تجار ۴ هزار و ۱۰۰ تومان است. دبیر انجمن واردکنندگان برنج ادامه داد: با توجه به عدم صرفه اقتصادی واردات برنج برخی تجار تا روشن شدن وضعیت دست نگه می‌دارند که این امر می‌تواند افزایش قیمت برنج در شب عید را به همراه داشته باشد، از این رو انتظار می‌رود ستاد تنظیم بازار صدای ما را بشنود تا تنها در زمانی که عرضه به بازار از سوی بخش خصوصی کاهش یابد دولت وارد میدان شود. وی تصریح کرد: دولت با عرضه برنج ۳ هزار و ۴۰۰ تومانی به بنکداران در نظر داشت این محصول با قیمت ۳ هزار و ۸۰۰ تومان به دست مصرف کنندگان برسد که متأسفانه به سبب نبود مدیریت لازم برنج خارجی با قیمت ۴ هزار تومان به مشتری عرضه می‌شود.

کشاورز گفت: عرضه برنج خارجی با نرخ ۳ هزار و ۴۰۰ تومان به بنکداران از سوی بازرگانی دولتی منجر به رقابت ناسالم با بخش خصوصی شده چرا که بهای تمام شده هر کیلو برنج در بندر برای تجار ۴ هزار و ۱۰۰ تومان است.

مسئول کشاورز دبیر انجمن واردکنندگان برنج با اشاره به تأثیر آزادسازی برنج در شرایطی که قیمت برنج وارداتی دچار نوساناتی شده بود، اظهار داشت: طی چند ماه اخیر کمبود برنج خارجی در سطح عرضه افزایش قیمت را به همراه داشت. وی افزود: در شرایط فعلی که قیمت برنج خارجی در بازار با افزایش روبرو شد اینگونه نیست که یکباره با آزادسازی واردات به سرعت شاهد کاهش قیمت‌ها باشیم، اما تا حدودی این امر در تعادل بازار و کاهش نگرانی مردم تأثیر گذار است. کشاورز با اشاره به رقابت ناسالم بازرگانی دولتی با بخش خصوصی گفت: بازرگانی دولتی هر ماه اقدام

اخبار NEWS

مرغ ها سایزبندی می شوند محصولات ارگانیک مجوز سازمان دامپزشکی را ندارد

مدیرکل دفتر نظارت و بهداشت عمومی سازمان دامپزشکی کشور گفت: سازمان دامپزشکی کشور هیچ پروانه و مجوزی در خصوص محصولات ارگانیک و فرآورده های خام دامی صادر نکرده است.

مسعود هاشم زاده معاون درمان و تشخیص سازمان دامپزشکی در نشست خبری این معاونت که در ساختمان مرکزی دامپزشکی برگزار شد، با اشاره به سیاست های اجرایی در سال ۹۶ اظهار داشت: ارتقای کیفی و عملکرد محصولات نهایی که به دست مردم می رسد، تصمیمی است که در جهت سلامت دام و طیور صورت گرفته و ما برای افزایش این کیفیت طرح پایش را در مواد غذایی عسل، شیر و تخم مرغ اجرا کردیم.

وی بیان کرد: در برخی از استان ها اصلاحاتی در این زمینه صورت گرفت که در طرح جدید قرار شد تضمین کیفیت تولید به صورت پایلوت بر عهده تولیدکنندگانی قرار بگیرد که محصولاتشان قرار است به کشور روسیه صادر شود.

هاشم زاده ادامه داد: مشارکت تولیدکننده در ارتقای کیفیت و تضمین آن یکی از اهداف اصلی اجرای طرح پایش است که این کار با توجه به قانون مجلس صورت می گیرد و امیدواریم کیفیت تولیدات و محصولات افزایش پیدا کند.

وی عنوان کرد: سازمان دامپزشکی کشور مسئول بهداشت محصولات دامداران و سلامت مواد غذایی است که توجه ویژه ای به کیفیت محصولات دارد و در همین راستا سطح کیفی مواد خام دام و طیور را ارزیابی و این مواد را به تولیدکنندگان نهایی تحویل می دهد. معاون درمان و تشخیص سازمان دامپزشکی تأکید کرد: در سال گذشته کارخانجات لبنی از لحاظ کیفی ارزیابی شد تا شیر مناسب جهت صادرات محصولات خود دریافت کنند و از هر نوع آلودگی در ماده اولیه تولید مبرا باشد.

وی با بیان اینکه در طرح پایش واحد تولیدی ماقبل خودش را رصد و کنترل می کند، افزود: هر واحد تولیدی اولیه نسبت به موادی که بکار می گیرد باید کیفیتش را تضمین کند تا محصول خوب و بهداشتی را تولید کند.

معاون درمان و تشخیص سازمان دامپزشکی ادامه داد: این سازمان نسبت به دارو و مجوزهای لازم مسئولیت دارد و همه داروهایی که وارد کشور می شود و برای مصرف دام می شوند باید از تأییدیه سازمان دامپزشکی عبور کنند و در همین راستا

در سال ۹۵ بحث دستورالعمل ثبت دارو و مواد اولیه در کشور اجرا شده است. هاشم زاده تأکید کرد: رتبه بندی شرکتها برای واردات در مرحله اجرا قرار گرفته و شرکت های درجه یک و مطلوب از تسهیلات خوبی برخوردار می شوند و شرکت هایی که با سازمان دامپزشکی همکاری خوبی ندارند سخت گیری های لازم در آنها انجام می شود تا به سطح خوبی از کیفیت برسند و یا از واردات محصولات انصراف دهند.

وی متذکر شد: کنترل و نظارت محصول بر عهده تولیدکننده است و نظارت بر این امر بر اساس ماده دو بهرهوری اجرا می شود.

معاون درمان و تشخیص سازمان دامپزشکی با بیان اینکه دستورالعمل پخش و تولید دارو امسال بازبینی شده، تصریح کرد: نزدیک به دو سال است که کار فنی و توزیع دارو به طور جدی در برنامه سازمان دامپزشکی کشور قرار دارد و این سازمان نگاه ویژه ای به تولیدکننده دارد که در کل سعی بر اصالت بخشیدن به مراکز پخش دارد. هاشم زاده ادامه داد: خط مشی سازمان دامپزشکی حمایت از تولیدکننده است و تولیدکنندگان حکم مالکان کالا را بر عهده دارند.

وی بیان کرد: هم اکنون در کشور کار آزمایشگاه ها را دو بخش خصوصی و دولتی انجام می دهند و برای اولین بار در کشور خوراک و اجزای آن برای ورود به کشور بطور جدی مورد بررسی قرار می گیرد.

معاون درمان و تشخیص سازمان دامپزشکی گفت: کمیته نانو فناوری و فرآورده های نانو که در حوزه تشخیص کاربرد دارند در سازمان دامپزشکی کشور شکل گرفته است تا به کیفیت مواد توسعه یابد.

آزمایش ۸۷ هزار نمونه در سال گذشته در کشور

در ادامه مراسم، حبیبی مدیر مرکز ملی تشخیص و آزمایشگاه های مرجع دامپزشکی گفت: در طی ۹ ماه گذشته ۸۷ هزار نمونه در مرکز آزمایش کردیم که به ما ۶۱ هزار نمونه ارسال و این آزمایشگاه ۸۷ هزار نوع آزمایش بر روی نمونه های مختلف انجام داده است.

وی ادامه داد: کنترل دارو و مواد بیولوژیک در حوزه دام و طیور یکی از اقدامات مهم این سازمان است و مواد غذایی، دارویی و سموم جهت واردات، کنترل و نظارت

NEWS

اخبار

۹۶ شروع شود، تصریح کرد: به دلیل برخی از ملاحظات این کار عقب افتاده و در استفاده از مرغ‌های با سایز مناسب باید فرهنگ‌سازی صورت بگیرد و سراسر کشور از تجهیزات مناسبی برخوردار و قوانین خوبی در این زمینه وضع شود. عباسی تأکید کرد: تمام ضایعات مرغ و گوشت با مجوز نظارت سازمان دامپزشکی کشور به کارخانجات تبدیل ضایعات باید منتقل شود و در همه مراکز تولیدی سوسیس و کالباس نماینده این سازمان حضوری فعال دارد و همه مراحل تولیدی در کنترل سازمان دامپزشکی کشور است و در این راستا وزارت بهداشت با ما همکاری دارد و تولید هیچگونه مرغی بدون مجوز سازمان دامپزشکی کشور تخلف محسوب می‌شود. وی افزود: شیر برگشتی از کارخانجات مشکل خاصی برای پخش و بازار کشور ندارد زیرا ممکن است آن شیر برخی از ملاک‌های کارخانجات شیر لبنی را نداشته و به همین دلیل آن محصول برگشت خورده است. در کل اینگونه شیرها می‌تواند مشکلی برای مصرف مردم نداشته باشد. مشکلات مدیر امور درمانی دامپزشکی نیز در ادامه مراسم گفت: ساماندهی خوبی در بخش خصوصی در زمینه تولیدات صورت گرفته است و ۶ هزار و ۶۶۰ واحد خدمات دامپزشکی امروزه در بخش خصوصی در قسمت‌های آزمایشگاهی، بیمارستان، داروخانه، مراکز پخش، بیولوژیک و مجتمع‌های درمانی فعالیت می‌کنند که این تعداد مراکز نسبت به سال گذشته از رشد شش درصدی برخوردار است.

صدر ۲ هزار و هشتاد پروانه تولید دام و طیور در سال گذشته

در ادامه مراسم، مهدوی‌نژاد مدیرکل دفتر دارو و درمان گفت: ۲ هزار و هشتاد پروانه تولید، ۱۵۰۰ گواهی ثبت و ۱۷۰ گواهی تولید دارو در سال گذشته صادر شده است و ۳۵ درصد واکسن طیور، ۹۵ درصد واکسن دامی در حال حاضر در داخل کشور تولید می‌شود. وی بیان کرد: تا به امروز ۸۰۰ قلم دارو کنترل شده است و طی تفاهمنامه‌ای با وزارت صنعت، معادن هیدرو کربنات شناسایی و تولید آن با نظارت سازمان دامپزشکی کشور انجام می‌شود. مهدوی‌نژاد عنوان کرد: در موضوع واکسن تب برفکی ما باید ابتدا ویروس وحشی که در جریان است را شناسایی و سپس برای آن واکسنی تولید کنیم در این راستا بخش R&D موسسه رازی مرتب رصد می‌شود و این موسسه وظیفه دارد ورودی‌های کشور و دام‌های عشایر را در جهت شناسایی و ویروس نظارت کند. وی با بیان اینکه در سال ۹۴ کمبود واکسن تب برفکی در کشور داشتیم، افزود: خوشبختانه در سال ۹۵ کمبود واکسن تب برفکی در کشور نداشتیم و همه مراکز تولیدی که IR برای صادرات محصولاتشان دریافت کرده‌اند.

خوبی دارند و هم‌اکنون طرح پایش در مورد مواد مختلف اجرا می‌شود. حبیبی بیان کرد: در مسئله هورمون به کار رفته در مرغ هیچ گونه گزارشی به ما نشده است و ما در این آزمایشگاه ۲۸ هزار آزمایش در حوزه طیور انجام شده است و اگر موارد مشکوکی در طی ۲۴ ساعت بعد از آزمایش دیده شود جلوی توزیع آن مواد خام اجرایی می‌شود. وی اظهار داشت: آزمایشگاه سازمان دامپزشکی کشور با چند آزمایشگاه معتبر دنیا همکاری دارد و برخی از نمونه‌ها برای تأیید نهایی به آزمایشگاه‌های بین‌المللی ارسال می‌شود. مدیر مرکز ملی تشخیص و آزمایشگاه‌های مرجع دامپزشکی تأکید کرد: در بخش دولتی دو میلیون و در بخش خصوصی یک میلیون و ۸۳۴ هزار آزمایش انجام می‌شود و ما در سال گذشته بخاطر مسائل بوجود آمده در مورد تب برفکی سازمان دامپزشکی کشور ۱۴ هزار آزمایش در سراسر کشور در جهت تست بیماری‌های دامی انجام داده است.

محصولات ارگانیک مجوز سازمان دامپزشکی را ندارد

در ادامه مراسم عباسی مدیرکل دفتر نظارت و بهداشت عمومی سازمان دامپزشکی کشور گفت: میگوی پرورشی و دریایی کشور هیچ گونه مشکلی برای صادرات ندارد و در بحث هورمون استفاده در دام و طیور سازمان دامپزشکی کشور ملامت بوده و قانون از ما حمایت می‌کند. وی بیان کرد: در فرآورده‌های دامی هیچ هورمونی در مرغ مشاهده نشده است و خدمات جدیدی در این سازمان در نیمه اول سال ۹۶ به طور رسمی کارش را شروع می‌کند. عباسی تأکید کرد: مرغ‌هایی که در محیط عاری از بیماری پرورش پیدا کرده‌اند و هیچ گونه آنتی بیوتیکی در آنها تزریق نشده است، امروز به آن مرغ سرد می‌گویند و این مرغ‌ها چهار بار مورد آزمایش قرار می‌گیرد که در کشتارگاه‌ها مرحله پنجم آزمایش انجام می‌شود. وی عنوان کرد: سازمان دامپزشکی کشور هیچ پروانه و مجوزی در خصوص محصولات ارگانیک و فرآورده‌های خام دامی صادر نکرده است و مرغ‌هایی که در کشتارگاه تولید می‌شوند به دستور سازمان بهداشت جهانی، کد رهگیری اخذ کرده و همه مرغ‌ها شناسنامه‌دار می‌شوند و از نظر سازمان دامپزشکی کشور همه مرغ‌های کشتار روز کاملاً سالم و ایمن هستند.

مدیرکل دفتر نظارت و بهداشت عمومی سازمان دامپزشکی با بیان اینکه بیش از ۷۰۰ محصول در کشور شناسنامه‌دار می‌شوند، افزود: محصولات خام دامی شناسنامه‌دار از سال ۹۶ وارد چرخه تولید می‌شوند و در این راستا از ۲۳۰ واحد ۹۰ واحد به تجهیزات ساطه مجهز هستند. وی با بیان اینکه طرح سایز مناسب برای مرغ‌های کشتارگاه قرار بود از خرداد



اخبار NEWS

تجارت حلال در پهناترین کشور جهان:

توجه ویژه به محصولات ایرانی در روسیه

دومین نمایشگاه تخصصی حلال اکسپو از تاریخ ۲۰ لغایت ۲۳ آوریل سال ۲۰۱۷ در شهر یکتاترینبورگ با پشتیبانی اتاق صنعت و اورال و دولت استان سوردولوفسک با حضور نمایندگان و متخصصین صنعت مواد غذایی، تولیدکنندگان محصولات حلال و دیگر فعالان مربوط به صنعت حلال برگزار می‌شود.

یکتاترینبورگ یکی از شهرهای مهم روسیه است که مرکز استان سوردولوفسک به حساب می‌آید و به عنوان مرکز صنعتی و فرهنگی ناحیه فدرالی اورال شناخته می‌شود.

مهم‌ترین برنامه رسمی در این نمایشگاه برگزاری اولین همایش روسیه با موضوع مشکلات و چشم‌اندازهای صنعت حلال در مناطق مختلف این کشور است که در آن متخصصین و نمایندگان بخش خصوصی، موضوع سیستم حلال در روسیه و فرصت‌های سرمایه‌گذاری مناطق روسیه را جهت توسعه تجارت حلال مورد بررسی قرار می‌دهند.

به همین منظور اتاق صنعت و بازرگانی اورال با ارسال دعوت‌نامه‌ای به سازمان توسعه تجارت ایران خواستار مشارکت حداکثری ایرانی‌ها در این نمایشگاه شده است.

نمایشگاه تجاری و صنعتی محصولات حلال در کشور روسیه و در ۹ بخش اصلی برگزار می‌شود و ایران به عنوان یکی از اصلی‌ترین کشورهای تجاری و صنعتی در این حوزه یکی از ارکان اصلی به‌شمار می‌رود.

دومین نمایشگاه تجاری و صنعتی حلال در روسیه برگزار می‌شود و مهم‌ترین هدف این پروژه افزایش جلب نظر به بخش حال و افزایش فرصت‌های سرمایه‌گذاری در این حوزه است. علاوه بر این توسعه فرهنگ مردم محلی و بهبود روابط دینی و نژادی آنها با سایر کشورها از دیگر اهدافی است که در این نمایشگاه مورد توجه است.

این نمایشگاه در ۹ بخش اصلی مواد غذایی (لبنیات، روغن و گوشت حیوانی، شیرینی‌جات، انواع نان‌ها و عسل)، لوازم آرایشی (عطر و لوازم آرایشی که با مواد اولیه طبیعی تولید می‌شوند)، سرمایه‌گذاری (فرصت‌های مالی و سرمایه‌گذاری)، گردشگری و تفریح، مواد دارویی و بهداشتی، منابع ادبی، مدل لباس (لباس و متعلقات، کلکسیون لباس‌های اسلامی که توسط طراحان روسی و دیگر کشورها طراحی شده است)، جواهرات و هنرهای دستی برگزار می‌شود.

عرضه شکر از محل موجودی کارخانجات قند و شکر و شرکت بازرگانی دولتی ایران

این گزارش حاکیست، شرکت بازرگانی دولتی ایران و انجمن صنفی کارخانه‌های قندوشکر آمادگی خود را برای همکاری با مصرف‌کنندگان عمده (صنف و صنعت) شکر اعلام نمودند و با همکاری این دو مرکز شکر را می‌توان با قیمت‌های زیر فراهم کرد: حداکثر قیمت فروش هر کیلوگرم شکر قنده در کارخانه ۲۵ هزار و ۲۰۰ ریال، حداکثر قیمت فروش هر کیلوگرم شکر قنده در مغازه ۲۸ هزار و ۵۵۰ ریال، حداکثر قیمت فروش شکر بسته‌بندی ۹۰۰ گرمی در مغازه ۲۹ هزار و ۵۰۰ ریال و حداکثر قیمت فروش هر کیلوگرم شکر بسته‌بندی در مغازه ۳۲ هزار ریال است.

به منظور کاهش سطح عمومی قیمت شکر، عرضه این محصول از محل موجودی کارخانجات قندوشکر و شرکت بازرگانی دولتی ایران با قیمت‌های مصوب انجام می‌شود.

سرپرست معاونت امور اقتصادی و بازرگانی وزارت صنعت، معدن و تجارت اعلام کرد: براساس تصمیمات جلسات کارگروه تنظیم بازار و به منظور کاهش سطح عمومی قیمت شکر عرضه شکر از محل موجودی کارخانجات قندوشکر و شرکت بازرگانی دولتی ایران با قیمت‌های مصوب صورت می‌پذیرد.

NEWS اخبار

میزان واردات تاثیر مستقیم بر نرخ برنج ایرانی دارد

نماینده مردم آمل و لاریجان در مجلس شورای اسلامی بایان اینکه برای ثبات بازار برنج نباید اجازه داد جو روانی در نرخ گذاری محصول داخلی تاثیر بگذارد، تصریح کرد: کاهش تعرفه واردات برنج ۱۰۰ درصد بر نرخ برنج ایرانی تاثیر می گذارد.

وی ادامه داد: کشت های پرمحصول، کیفیت برنج را کاهش می دهند؛ بنابراین باید دولت بر طبق برنامه هایی که در راستای تولید برنج با کیفیت طراحی کرده، همت گمارد. عضو کمیسیون برنامه بودجه و محاسبات مجلس تاکید کرد: حتی یک ریال از تعرفه برنج وارداتی نیز بر تولید داخلی تاثیر مستقیم دارد.

نماینده مردم آمل و لاریجان در مجلس با بیان اینکه حتی یک ریال از تعرفه برنج وارداتی نیز بر تولید داخلی تاثیر مستقیم دارد، گفت: برای ثبات بازار برنج نباید اجازه داد جو روانی در نرخ گذاری محصول داخلی تاثیر بگذارد.

عزت الله یوسفیان ملا درباره دلایل افزایش نرخ برنج ایرانی، گفت: ایجاد جو روانی در گرانی برنج ایرانی تاثیر مستقیم دارد؛ زیرا زمانی که اعلام می کنند از فلان کشور برنج خریداری می شود، اما در عمل این اتفاق نمی افتد، بدیهی است که نرخ برنج ایرانی نیز در بازار با افزایش روبرو می شود.

مشکل جدی در صادرات لبنیات و خدمات مهندسی

وی ادامه داد: پس از مشورت های صورت گرفته، اتاق فکری مشترکی در حوزه روابط با عراق در ستاد اقتصادی ایران و عراق تشکیل و تشکیل شش کمیته در آن مصوب شد که شامل بخش خصوصی و مسئولان دولتی مرتبط است.

احدی تصریح کرد: امروز در حوزه صادرات خدمات فنی مهندسی به عراق به بن بست خورده ایم. مجموع قراردادهای ما با عراق در جنوب این کشور یک میلیارد و ۳۰۰ میلیون دلار و در اقلیم کردستان ۶۰۰ میلیون دلار می شود و ۲۰۰ میلیون دلار تسهیلات مصوب شده است که شرکت های ما صرفا با آن روزمره خود را می گذرانند.

رئیس ستاد اقتصادی ایران و عراق با بیان مشکلاتی که در زمینه صادرات لبنیات ایران به عراق وجود دارد گفت: ایران حدود ۵۰۰ میلیون دلار صادرات لبنیات به عراق دارد که در این حوزه ۳۲۰ شرکت لبنی حضور دارند که برخی شرکت ها برند و هویت صادرات لبنیات ما به عراق را زیر سوال می برند.

احدی همچنین تصریح کرد که اگر به دنبال توسعه روابط پایدار با عراق هستیم باید به دنبال مشارکت و سرمایه گذاری مشترک با عراق باشیم.

رئیس ستاد اقتصادی ایران و عراق به تشریح برخی موانع صادراتی ایران به عراق پرداخت و تصریح کرد که در بخش صادرات خدمات فنی مهندسی و لبنیات به عراق با مشکلات جدی روبرو هستیم.

احدی در نشست بررسی فرصت و موانع تجاری و اقتصادی ایران و عراق که در اتاق بازرگانی ایران برگزار شد، گفت: مطمئنا برای آن که بتوانیم روابط مطلوبی با عراق داشته باشیم باید تحلیل شفاف و روشنی از وضعیت این کشور داشته باشیم.

وی افزود: لازم است مسیرهای رسیدن به اهداف را جمع بندی و آسیب شناسی کنیم و تجهیزات رسیدن به اهداف را مشخص کنیم. با توجه به راهبردهای پیچیده امروز که در دنیا وجود دارد باید اتاق های فکر منسجم و قوی تشکیل دهیم.

مشاور معاون اول رئیس جمهور تصریح کرد: امروز جمهوری اسلامی ایران با عراق در زمینه مسائل سیاسی بسیار مناسب عمل می کند. امروز ما در حوزه مسائل امنیتی تصمیم ساز و تصمیم گیر با مشارکت عراق هستیم. اما آمار و ارقام در بخش اقتصادی در روابط با چالش های جدی مواجه است.



غذاهای دودی؛

خوشمزه اما پُرخطر!

■ آسیه محمد زاده / کارشناس ارشد تغذیه

مقدمه

خطر استفاده از ۵۰ گرم سوسیس دودی معادل مصرف یک پاکت سیگار یا ۴ روز تنفس هوای آلوده‌ی شهری است! دودی کردن، فرایندی است که به منظور پختن، مزه دار کردن و نگهداری طولانی مدت مواد غذایی صورت می‌گیرد. در این فرایند، ماده غذایی را در معرض دود (معمولاً دود ناشی از سوختن چوب) قرار می‌دهند. در دودی کردن داغ، ماده غذایی را به مدت چند ساعت در معرض دود قرار می‌دهند تا ماده غذایی خام، همچون گوشت یا ماهی ضمن این فرایند کاملاً بپزد. در دودی کردن سرد، به منظور نگهداری طولانی مدت و یا مزه دار کردن، ماده غذایی را به مدت طولانی، گاهی تا چندین روز در معرض دود قرار می‌دهند. معمولاً این روش برای گوشت یا ماهی به کار می‌رود، اما گاهی پنیر، انواع سبزی و میوه را هم بدین طریق دودی می‌کنند. گاهی به سوختی که از آن برای دودی کردن مواد غذایی استفاده می‌کنند، مواد معطر اضافه می‌نمایند. برای مثال، در کشور چین برای دودی کردن با چای، از مخلوط برنج خام، شکر و چای استفاده می‌شود. این مواد را در زیر تابه قرار داده و سپس گوشت یا سایر مواد غذایی را داخل تابه می‌ریزند و مواد غذایی را به آرامی دودی می‌کنند. در عین حال که مواد غذایی دودی می‌شوند، عطر و رایحه مخلوط برنج و چای را به خود می‌گیرند.

کار می‌رود. در قدیم، در مزارع کشورهای غربی ساختمان خاصی به نام خانه دود وجود داشت. در این بخش، انواع گوشت را دودی نموده و سپس این گوشت‌ها را ذخیره می‌کردند. امروزه در روش‌های جدید و صنعتی از دود مایع که از تقطیر، تصفیه و تغلیظ دود معمولی به دست می‌آید، استفاده می‌شود که عوارض آن کمتر است.

مضرات محصولات دودی

فرآیند دودی کردن باعث جلوگیری از رشد باکتری‌ها و کند شدن روند

در میان محصولات دودی، فرآورده‌های گوشتی سوسیس و کالباس به دلیل مصرف بی‌رویه در میان اقشار جامعه بیش از همه سلامت مصرف‌کنندگان را تهدید می‌کنند.

در اروپا، برای دودی کردن گوشت و ماهی به طریق سنتی از چوب درخت قان استفاده می‌شود، اما امروزه اغلب چوب درخت بلوط را برای دودی کردن مواد غذایی به کار می‌برند. در آمریکای شمالی به جز چوب قان و بلوط، از چوب گردو هم استفاده می‌کنند. البته گاهی چوب درخت‌های میوه مثل درخت گیلاس یا آلو هم برای دودی کردن به



برای دودی کردن مورد استفاده قرار می‌گیرند حاوی آلودگی‌های اولیه و ترکیبات حاصل از فساد مواد غذایی هستند. با توجه به این که در فرآیند دودی کردن، طعم ماده غذایی تغییر می‌یابد، تشخیص فساد اولیه ماده غذایی مشکل می‌شود و این ویژگی زمینه سودجویی و تقلب‌های مواد غذایی را فراهم می‌کند.

در میان محصولات دودی، فرآورده‌های گوشتی سوسیس و کالباس به دلیل مصرف بی‌رویه در میان اقشار جامعه بیش از همه سلامت مصرف‌کنندگان را تهدید می‌کنند. آنچه مسلم است چنین فرآورده‌هایی در مقایسه با سوسیس و کالباس معمولی از مقدار بیشتری مواد نیتراتی (که احتمال تبدیل آن در بدن به نیتروزآمین زیاد است) تشکیل شده‌اند. مصرف چنین فرآورده‌هایی باعث افزایش خطر سرطان معده و روده بزرگ می‌شود.

در کشورهای اروپای شرقی و ایسلند که مصرف چنین محصولاتی فراوان است، سرطان معده شیوع بالایی دارد. تحقیقات نشان داده‌اند خطر ابتلا به انواع بیماری‌ها از طریق مصرف محصولات دودی در مقایسه با خطر بیماری‌های ناشی از مصرف بیش از حد چربی اشباع شده به یک اندازه است.

توصیه‌ها

۱- اگر از مصرف گوشت‌های دودی یا نمک سود لذت می‌برید، فقط گه‌گاه و به مقدار کم از آن‌ها استفاده کنید. از آنجایی که این محصولات به تدریج اثرات نامناسبی بر بدن می‌گذارند، تا حد امکان از مصرف زیاد آن‌ها در یک زمان یا به صورت طولانی مدت خودداری کنید.

۲- در هنگام دودی کردن محصولاتی نظیر ماهی، گوشت، سوسیس و کالباس از مقادیر زیادی نمک استفاده می‌شود، بنابراین مصرف این محصولات در افراد مبتلا به پرفشاری خون توصیه نمی‌شود.

۳- افراد مبتلا به سردردهای میگرنی نیز باید از خوردن مواد گوشتی دودی اجتناب کنند، زیرا این مواد غذایی حاوی تیرامین هستند و باعث تشدید این نوع سردردها می‌شوند.

منبع: ماهنامه دنیای تغذیه

تجزیه چربی‌ها در محصول می‌شود، ولی از طرف دیگر، تاکنون بیش از صدها ترکیب سمی در دود شناسایی شده است که برای سلامتی انسان مضر می‌باشند و در برخی موارد سرطان‌زایی آن‌ها نیز به اثبات رسیده است.

برخی از مواد موجود در دود، مشابه ترکیبات سمی موجود در دود سیگار هستند. این ترکیبات می‌توانند با تحریک دستگاه گوارش، بر سلامت انسان اثر جدی بگذارند و احتمال بروز برخی از انواع سرطان‌ها از قبیل سرطان معده و روده بزرگ را افزایش دهند. جالب است بدانید خطر استفاده ۵۰ گرم سوسیس دودی معادل مصرف یک پاکت سیگار یا ۴ روز تنفس هوای آلوده شهری است.

دودی کردن در شرایط کنترل نشده، باعث ایجاد ترکیبات هیدروکربنی حلقوی نظیر «آنتراسن» می‌شود که این ترکیبات سمی و سرطان‌زا هستند و به محصول دودی شده راه می‌یابند. این مشکل در محصولات گوشتی که به صورت سنتی و خارج از نظارت بهداشتی تولید می‌شوند به وفور مشاهده می‌شود. علاوه بر این، مونواکسیدکربن حاصل از سوخت چوب با هموگلوبین و میوگلوبین خون موجود در محصول ترکیب می‌شود و رنگ خاص محصولات دودی را ایجاد می‌کند.

مونواکسیدکربن باعث کاهش میزان میکروب‌های هوازی در محصول نهایی می‌شود و اکسیداسیون چربی‌ها را کندتر می‌کند. از طرف دیگر، مونواکسیدکربن با تحریک میکروب‌های سازنده هیستامین، مقدار هیستامین را در محصول بالا می‌برد و می‌تواند باعث بروز واکنش‌های حساسیتی یا آلرژیک در مصرف‌کننده شود.

فرآیند دودی کردن باعث ایجاد ترکیبات پراکسیدی در سطح مواد گوشتی می‌شود که این ترکیبات نیز به نوبه خود بر خطر سرطان‌زایی محصول می‌افزایند. همچنین دودی کردن گوشت و ماهی، امکان فعالیت باکتری «لیستریا مونوسیتوژنز» را در محصول افزایش می‌دهد. این باکتری یکی از عوامل ایجاد مسمومیت‌های غذایی است که می‌تواند علائم شدیدی در نوزادان، سالمندان و دیگر افراد آسیب‌پذیر ایجاد کند. در هنگام دودی کردن محصولاتی نظیر ماهی، گوشت، سوسیس و کالباس از مقادیر زیادی نمک استفاده می‌شود، بنابراین مصرف این محصولات در افراد مبتلا به پرفشاری خون توصیه نمی‌شود.

علاوه بر خطرات ذکر شده در بسیاری از موارد، مواد اولیه گوشتی که



نکاتی در مورد فریز کردن مواد غذایی

مقدمه

مواد خوراکی تازه، باید در زیرمواد قبلی گذاشته شود که اقلام خریداری شده قبلی، زودتر به مصرف برسد و مدت نگهداری آن از حد معمول نگذرد و از حد انتفاع خارج نشود. به طور کلی ضرورت دارد که در مورد مواد غذایی نکته هایی مورد توجه قرار داده شود که در ادامه به شرح آن می پردازیم.

بسته بندی برای فریز کردن

از چهار نوع وسیله، به عنوان ظرف، برای پوشش غذا می توان استفاده کرد.

- ظرف پلاستیکی؛
- ظروف آلومینیومی، روپین (از جنس روی)؛
- ورقه های آلومینیومی؛
- کیسه های پلاستیکی (پلی تین).

در بسته بندی میوه های نرم، مواد محلول، غذاهای از قبل آماده شده، باید هوای موجود در درون بسته را خارج کرده، سربسته را کاملاً ببندند تا مواد داخل بسته و محتویات آن را خشک نکند و فضای اضافی نگیرد. توصیه می شود در بسته بندی گوشت مرغان خانگی و کیکها، از ورقه های آلومینیومی استفاده شود.

برای سبزیجات و میوه های سفت و گوشت و نان شیرینی می توان از کیسه های پلاستیکی استفاده کرد. باید سعی کرد بسته های غذا، پهن باشد تا سریعتر و عمیق تر فریز شود.

چون غذاهای مایع و خمیری شکل پس از فریز کردن، افزایش حجم

• غذاها باید تازه و از کیفیت خوبی برخوردار باشند، زیرا غذای سالم را می توان با اطمینان فریز کرد.

سبزیجات و میوه ها بایستی به محض چیدن فریز شود، با این عمل ارزش غذایی و رنگ و طعم تره بارو میوه ها محفوظ خواهد ماند، فقط غذای سرد یا سرد شده را در فریز یا سردخانه زیر صفر باید گذاشت؛

• برای اطمینان از این که غذاها به زودی فریز شود، نباید غذای تازه را بیش از اندازه فریزر انبار کرد. ۶۰ تا ۷۰ درصد ظرفیت کامل فریزر می تواند برای فریز کردن غذاها مورد استفاده قرار بگیرد، چون در موقع فریز کردن، غذا باید سریعاً یخ بزند؛

• اگر غذا شروع به آب شدن نماید باید فوراً مصرف شود و نمی توان آن را دوباره فریز نمود، مگر اینکه بلافاصله به صورت پخته فریز شود؛

• زمان انبار کردن را برای نگهداری مواد غذایی باید در نظر گرفت و بیش از آن نگه نداشت؛

• در فریزر یا سردخانه را زیاد باز نگذارید، و از باز و بسته شدن بیش از حد جلوگیری نمایید؛



لبنیات - تخم مرغ

ماست، شیر خام، کره باز، برای فریز کردن مناسب نیست. پنیر و کره های مارک دار و بسته بندی شده را به خوبی می توان فریز کرد، تخم مرغ را بایستی قبلاً شکست و سپس فریز کرد.

میوه

پوست زرد آلو و هلو را می توان با غوطه ور کردن در آب جوش (برای مدت ۳۰ ثانیه) جدا نمود. میوه ها را به دو طریق می شود فریز کرد (با توجه به نوع استفاده بعدی)

● با شکر یا شربت قند (شربت قند مانع از آن می شود که میوه ها سفت و قهوه ای شود).

● میوه هایی را که برای دسر و تزئین روی کیک استفاده می شود، بدون شکر فریز می نمایند.

ترتیب تهیه شربت و مقدار شکر آن بستگی به میزان ترشی میوه دارد. قاعده کلی بر این است که حدود ۴۰۰ الی ۶۰۰ گرم شکر را با یک لیتر آب مخلوط کرده، بجوشانند و بگذارند سرد شود، سپس روی میوه ها بریزند، معمولاً سیب را فریز نمی کنند چون در تمام سال می توان سیب را تهیه کرد.

کیک - نان شیرینی

کیک و نان شیرینی را هرچه تازه تر فریز کنند بهتر است، در این صورت پس از سرد شدن، طعم آن تغییر نمی کند. توصیه می شود کیک و نان شیرینی را اول فریز کنند و پس از یخ زدن، بسته بندی نمایند. با این عمل حالتشان حفظ خواهد شد.

در مورد فریز کردن غذاهای پخته و آماده، لازم به توضیح است که بایستی غذا کاملاً پخته نشود، بلکه تا دو سوم حد پختگی اکتفا کنند و بلافاصله سرد نمایند و سپس فریز کنند. این عمل سبب می شود که از دست رفتن مواد مقوی غذا به حداقل برسد. ضمناً غذاهای چربی دار و ادویه زده شده، عمل انبار کردن و مدت نگهداری را کوتاهتر می نماید.

طریقه آب کردن یخ غذاها

همانطور که فریز کردن غذا نیاز به تجربه و اطلاعات لازم دارد،

پیدا می کند باید در هنگام بسته بندی، مقداری فضای اضافی در نظر گرفته شود.

روی تمام بسته های فریز شده، باید با استفاده از ماژیک نوشته شود و تاریخ فریز کردن و انتهای مدتی را که باید در سردخانه یا فریزر باقی بماند، مشخص گردد. چنانچه در فاصله زمانی معین شده به مصرف نرسد، دیگر نباید مورد استفاده قرار گیرد.

گوشت، گوشت سرد (سوسیس و کالباس)، گوشت شکار، مرغ خانگی

تجربه نشان داده است، چنانچه حیوانات یا پرندگان را پس از ذبح به حال خود رها کنند، در ماهیچه ها حالت انقباض بوجود می آید و باعث می شود که گوشت، سفت شود. بهتر است پس از کشتار، لاشه گوشت را از قلاب آویزان نمایند که ماهیچه ها به حالت انقباض در آید و این کشیدگی از سفت شدن گوشت جلوگیری می نماید.

کیفیت گوشت باید مورد دقت قرار گیرد، رنگ و نرمی و طعم گوشت، توجه مصرف کننده را جلب می کند. این عوامل به سن حیوان یا پرند نیز بستگی دارد. هر قدر پرند یا حیوان جوانتر باشد، طبیعی است که گوشت، نرمتر و مرغوبتر و مورد پسندتر خواهد بود. حتی تغذیه و خوراک دام و طیور هم در این مورد بی تأثیر نیست.

چربی بین ماهیچه ها پس از پخته شدن، باعث می شود که گوشت نرمتر و خوش طعم تر و لذیذتر شود.

سوسیس چربی دار و گوشت دودی را هم می توان فریز کرد. اما این مواد، زمان کمتری باید در فریزر یا سردخانه بماند. سوسیس و کالباس را بهتر است پس از بسته بندی فریز کنند.

ماهی

فقط ماهی تازه گرفته شده بایستی فریز شود، چه به طور کامل یا به صورت فیله. البته باید سعی شود ماهی را قبلاً برای مصرف آماده نمایند و سپس در سردخانه قرار دهند.

به تجربه ثابت شده است که ماهی باریک، نسبت به ماهی چربی دار، مدت طولانی تر در فریزر سالم می ماند.

سبزیجات

خیار، گوجه فرنگی و انواع فلفل به خوبی فریز نمی شود. کاهو، تره، تربچه، سیب زمینی، پیاز هم برای این کار مناسب نیست.

سبزیجات را قبلاً باید شست، پوست کرد و تمیز و آماده، فریز نمود. برای پوست کردن سبزیجات، می توان آن را در آب جوش فرو برد و سپس پوست کند. (مثلاً باقلا). ولی این عمل کیفیت انبار کردن را پایین می آورد. سبزیجات را که به منظور پوست کردن در آب جوش فرو می برند، باید بلافاصله در آب سرد بگذارند تا خنک شود و سپس بسته بندی نمود.

مرغان خانگی - گوشت شکار

نکاتی که در مورد گوشت گفته شد، در مورد مرغان خانگی و گوشت شکار نیز باید اجرا شود، فقط گوشت مرغهای درسته باید قبل از کباب کردن و پختن، یخ آن باز شود. از نظر جلوگیری از خطر بیماری سالمونلا باید به تمیزی آن توجه خاصی بشود. آب جمع شده از یخهای گوشت را حتماً باید دور ریخت و هنگام شستن نباید گوشت مرغ با لباس یا دستشویی و ظرفشویی تماس پیدا کند.

سبزیجات

یخ سبزیجات را کاملاً باز نموده و سپس بجوشانید، مزه کامل و ویتامین و مواد معدنی آن محفوظ خواهد ماند. سبزیجات فریز شده به میزان یک سوم کمتر از سبزیجات تازه برای آشپزی وقت لازم دارد.

میوه

از میوه های فریز شده می توان برای دسر و غیره استفاده نمود و نیز ممکن است قسمت هایی از یخ آن باز شود و برای روی کیک و غیره مورد استفاده قرار گیرد. چنانچه بخواهند از میوه پخته استفاده نمایند، می توانند فریز شده آن را هم بپزند.

زمان آب شدن یخ میوه ها

در حرارت اتاق حدود ۲ تا ۵ ساعت (با توجه به کمیت آن)
در حرارت یخچال حدود ۵ تا ۱۰ ساعت (با توجه به کمیت آن)
در حرارت اجاق ماکروویو ۱۰ تا ۳۰ دقیقه (برای هر ۵۰۰ گرم میوه بدون شربت قند)

لبنیات - تخم مرغ

یخ لبنیات و تخم مرغ را بهتر است در هوای اتاق باز کرد. زمان لازم با توجه به کمیت و نوع آن حدود ۱ تا ۳ ساعت است.

کیک و نان شیرینی

کیک و نان شیرینی را می توان در درجه حرارت اتاق باز نمود و یا از اجاق ماکروویو استفاده کرد.

زمان لازم در درجه حرارت اتاق برای هر کیلو حدود ۳ تا ۵ ساعت
زمان لازم در درجه ماکروویو با قدرت کم برای هر کیلو حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه
چنانچه این نوع مواد غذایی را تازه فریز کرده باشند، پس از باز کردن یخ آن بهترین مزه را خواهند داشت.

غذاهای آماده شده

غذاهای آماده شده مانند سوپها و گولاشها را می شود به آرامی حرارت داد.



طرز آب کردن یخ مواد منجمد نیز در کیفیت غذا و مواد خوراکی بی تأثیر نیست.

در مورد گوشت

یخ برشهای بزرگ گوشت (کبابی) فریز شده باید قبل از پختن آب شود. زمانی به پختن این گوشتها اقدام می کنند که قسمتی از یخ آن آب شده باشد. در این حالت، زمان پختن آن یک سوم تا یک دوم بیشتر از گوشت تازه یا گوشتی که یخ آن کاملاً باز شده باشد طول خواهد کشید. بهترین روش برای آب کردن یخ گوشت، استفاده از اجاقهای ماکروویو می باشد.

زمان باز شدن گوشت با جثه بزرگ

در درجه حرارت اتاق حدود ۶-۸ ساعت (تفاوت زمان بستگی به اندازه گوشت دارد).

در یخچال یا سردخانه بالای صفر حدود ۱۲ تا ۲۴ ساعت (تفاوت زمان بستگی به اندازه گوشت دارد).

در اجاق ماکروویو ۳۰ دقیقه تا یک و یک دوم ساعت (تفاوت زمان بستگی به اندازه گوشت دارد).

گوشتهای فیله با برشهای کوچک که قسمتی از یخهای آن باز شده باشد برای پختن، مدت زمان طولانی تری لازم دارد. بنابراین در هنگام آشپزی به درجه حرارت پایینتری نیاز خواهد داشت.

مدت زمان لازم برای آب کردن یخ گوشت با برشهای کوچک آماده پخت

در درجه حرارت اتاق ۲ تا ۴ ساعت
در درجه حرارت یخچال ۲ تا ۶ ساعت
در اجاق ماکروویو با قدرت کم حدود ۱۵-۲۰ دقیقه برای هر برش.
یخ ماهیهای بزرگ باید قبل از شروع به آشپزی باز شود. زمان لازم برای ذوب کردن یخ آن در ردیف گوشت با جثه بزرگ می باشد.
در مورد باز شدن یخ فیله ماهی (پهن) باید آنقدر تأمل کرد تا به راحتی بتوان از یکدیگر جدا کرد.

کره بخوریم یا مارگارین؟!



■ مریم سجادیپور - کارشناس تغذیه

مقدمه

کره به عنوان خوشمزه ترین ماده برای پخت و پز، سال ها شناخته شده است. کره از شیر تولید می شود (معمولاً از شیر گاو). کره نیز همانند دیگر محصولات حیوانی از چربی اشباع تشکیل شده است. چربی اشباع، نوعی از چربی است که در دمای اتاق جامد است. متأسفانه این نوع چربی، سطح کلسترول خون را بالا می برد و موجب بروز انواع و اقسام بیماری ها از قبیل بیماری های قلبی می گردد. در جوامعی که چاقی روبه افزایش و فعالیت بدنی رو به کاهش است، باید به این نوع چربی ها (چربی های اشباع) توجه زیاد شود تا جامعه را به سلامتی نزدیک تر کنیم. زمانی که مردم دریافتند که چربی اشباع در غذا برای سلامتی خطرناک است، دنبال جایگزینی مناسب برای آن برآمدند و به این ترتیب مارگارین به جای کره شناخته شد. مارگارین از نوعی چربی غیر اشباع ساخته و تولید می شود. این نوع چربی را از روغن های گیاهی مانند روغن ذرت می گیرند. این روغن ها حاوی چربی های اشباع نیستند، بنابراین برای سلامتی خطرناک نیستند. اما تحقیقات نشان داده است که مارگارین دارای چربی هایی از نوع ترانس است. چربی های ترانس برای سلامتی بسیار خطرناک هستند، از جمله خطرات ناشی از مصرف این نوع چربی ها، تضعیف سیستم ایمنی بدن، آلرژی و تنگی نفس است. بنابراین کدامیک بهتر است، چربی های اشباع یا چربی های ترانس؟

کدام از این روغن ها، دارای چربی های اشباع یا چربی های ترانس نیستند.

- * به جای مالیدن کره یا مارگارین بر روی نان سفید، بهتر است از آنها بر روی نان های غنی شده از قبیل نان های سبوس دار استفاده کنید.
- * سیب زمینی را با مقدار بسیار کمی روغن زیتون بپزید و همراه آن از گوجه فرنگی و پیاز استفاده کنید، بدین وسیله غذایی مقوی و مغذی درست کردید.
- * سبزیجات را بپزید و روی سبزیجات آماده شده مقداری روغن زیتون، آب لیمو و مقدار کمی جوز هندی بریزید.
- * باید این نکته را به یاد داشته باشیم که چربی های اشباع فقط در کره وجود ندارد، بلکه بسیاری از غذاها دارای این نوع چربی هستند. ۳ گرم گوشت استیک حاوی ۲۰ گرم چربی اشباع است و یک سینه مرغ با پوست که پخته شده باشد، در حدود ۹ گرم چربی اشباع دارد.
- یک پاکت متوسط سیب زمینی سرخ شده ۸ گرم چربی ترانس دارد. به طور کلی بسیاری از غذاهای فراوری شده و آماده دارای مقداری چربی ترانس هستند. پس بهتر است از نوع چربی های موجود در غذا مطلع باشیم و رژیم غذایی را درست انتخاب کنیم.

محققان به این نتیجه رسیده اند که کره حیوانی نسبت به مارگارین یا کره گیاهی کم ضرتر است، چرا که بدن ما احتیاج به مقدار کمی چربی اشباع دارد (برای لطافت پوست و مو و ...)، اما چربی های ترانس از رژیم غذایی باید حذف شوند. انسیتوی دارویی - تغذیه ای پیشنهاد می کند که می توان در حد بسیار کمی چربی ترانس مصرف کرد، ولی باید رژیم غذایی فرد غنی از مواد لازم برای سلامتی و تندرستی فرد باشد.

در این باره، راهنمای تغذیه ای می گوید که افراد می توانند ۲۵ تا ۳۵ درصد از کل کالری مورد نیاز روزانه ی خود را از چربی ها به دست آورند که این مقدار در حدود ۶۰ تا ۷۰ گرم چربی در روز است. این راهنمای تغذیه ای گفته است که مقدار چربی های اشباع در رژیم غذایی فرد باید در حد ۱۰ درصد کالری مورد نیاز شخص باشد، یعنی اگر شما روزانه ۲۰۰۰ کالری مصرف می کنید، ۲۰۰ کالری آن می تواند از چربی های اشباع باشد که برابر ۲۰ گرم چربی است.

توصیه های سالم

* روغن زیتون یا روغن هسته انگور را می توانید به جای کره در پخت غذا استفاده کنید. هر دوی این روغن ها برای سلامتی بسیار مفید هستند. هیچ





مواد مخدر؛ روش های ترک و درمان آن

■ داود روستازاده

مقدمه

تاکنون روش های گوناگونی برای ترک و درمان بیماران معتاد به کار گرفته شده است که به اختصار به ذکر چگونگی انجام روش ها پرداخته می شود.

۱- روش کم کردن تدریجی ماده مخدر

دارند. در این روش به بیمار توصیه می شود که به هیچ عنوان از مادهی مخدر استفاده ننماید. اثرات درمانی داروهای تجویز شده و این که به چه میزان باید تجویز شود بستگی به نوع مادهی مخدر مصرفی و مقدار آن دارد.

در این روش اغلب توصیه می شود که بیمار معتاد به مدت

در این روش بیمار معتاد می تواند با یک برنامه ریزی منظم و دقیق و با اراده ای قوی و محکم، روزانه از مادهی مخدری که استفاده می نماید کم کند تا آن را در مدت ۲ تا ۳ هفته به صفر برساند. در این روش بیمار نیاز دارد که زیر نظر روان پزشک معالج از داروهای تجویز شده استفاده نماید.

داروهای تجویز شده اغلب داروهایی است که در رشته روان پزشکی به کار برده می شود و موجب می شود که علایم وابستگی روانی و جسمی بیمار معتاد به آن میزان کاهش یابد که فرد معتاد احساس نیاز به ماده مخدر نداشته باشد. از خصوصیات این روش این است که فرد می تواند به فعالیت های روزمره خود بپردازد.

۲- روش استفاده از داروهای ترک اعتیاد به طور سرپایی

در این روش فرد معتاد توسط پزشک، درمان خود را شروع می نماید و داروهایی برای وی تجویز می شود که شامل داروهای اعصاب و داروهایی است که ماده مخدر نیستند، اما اثراتی شبیه مادهی مخدر





دهد می توان انتظار داشت که هر فردی نیز در ترک و درمان اعتیاد همانند یک پزشک متخصص عمل نموده و موفق گردد.

ج: از تبلیغاتی که اخیراً در مورد ترک و درمان اعتیاد می شود، استفاده از اشعه‌ی لیزر است که ابهامات زیادی را در بر داشته و دارد که چگونه اشعه‌ی لیزر می تواند مشکلات روانی و جسمی بیماران معتاد را درمان کنند؟

۴- روش سم زدایی یا U.R.O.D

آخرین، پیشرفته ترین و سریع ترین روش ترک اعتیاد، در حال حاضر روش سم زدایی یا U.R.O.D است که چند سالی است در کشور ما به کار گرفته شده و می شود.

در این روش بسته به نوع ماده‌ی مخدر، طریقه‌ی استفاده از آن و مدت زمانی که سبب اعتیاد شده است؛ فرد معتاد بین ۴ تا ۶ ساعت توسط متخصص بیهوش می شود. در مدت زمان بیهوشی داروهایی به بیمار تزریق می گردد که وی بعد از آن که به هوش می آید بسیاری از علائم جسمی ترک ماده مخدر را ندارد، مگر عوارض معمولی بعد از بیهوشی.

همان گونه که بارها اشاره و تأکید گردید ادامه‌ی درمان های ضروری به عهده روان پزشک معالج است که با بررسی علائم روانی، برنامه‌ریزی درمانی را شروع می نماید. داروهایی که اغلب مورد استفاده قرار می گیرند داروهای ضد ماده مخدر و داروهای



چند روز تا یک هفته در منزل استراحت نموده و بعد به کارهای روزمره خود بپردازد.

۳- روش استفاده از داروهای ترک اعتیاد با بستری شدن در بیمارستان

این روش مانند روش دوم است. با این تفاوت که فرد معتاد در بیمارستان بستری می گردد و کلیه امور درمانی با نظارت پزشک معالج انجام می شود.

از امتیازات این روش این است که بیمار معتاد از نزدیک مورد مراقبت‌های لازم پزشکی و پرستاری قرار دارد و چون در بیمارستان بستری است دسترسی او به مواد مخدر بسیار کم و یا غیر ممکن است و اگر گاهی بیمار نیاز به داروهای خاص خوراکی و یا تزریقی داشته باشد، این داروها به راحتی در بیمارستان به وی داده شده و یا تزریق می گردد و لذا هرگونه علائم ناشی از ترک، خواه روانی و یا جسمی، سریع تر درمان می گردد.

توضیحات لازم

الف: در گذشته‌ی نه چندان دور، داروی ترک اعتیاد در مراکز مخصوص و با یک برنامه‌ی منظم روزانه به معتادان داده می شد و روش های درمانی گوناگون غیر دارویی نیز به کار گرفته می شد. در حال حاضر مسئولان در تلاش اند که بتوانند از همان روش های گذشته و داروهای خاص استفاده کرده و به درمان بیماران معتاد همت گمارند. ب: متأسفانه در حال حاضر انواع و اقسام داروهای ترک اعتیاد در بازار وجود دارد که برای ترک اعتیاد به فروش می رسد. از محتویات و یا ترکیبات چنین داروهایی کمتر کسی اطلاع دارد. در مورد این داروها می توان چنین اظهار نظر نمود که محتویات این داروها اکثراً ترکیبی از مواد مخدر است. دیده شده است که بسیاری از معتادین که از این ترکیبات استفاده می نمایند به این داروها معتاد می شوند. بنابراین اگر بیماران معتاد از این داروها استفاده نمایند نه تنها نباید انتظار ترک و درمان مورد اطمینان را داشته باشند بلکه ممکن است به این داروها معتاد شوند.

به عنوان مثال اگر هر فرد عادی بتواند یک عمل جراحی را انجام



ترک و درمان اعتیاد می توان بهره گرفت.

بنابر آنچه که گفته شد و چنانچه می خواهید در ترک و درمان اعتیاد خود یا نزدیکان خود موفق باشید، رعایت موارد زیر ضروری است؛ در غیر این صورت احتمال بازگشت به اعتیاد حتمی است:

- ۱- فرد معتاد از دیدگاه پزشکی خصوصاً روان پزشکی بیمار است.
- ۲- فرد معتاد باید بخواهد و مصمم باشد که از بالای خانمانسوز اعتیاد نجات یابد.
- ۳- ارزیابی های روان پزشکی، روان شناختی، شخصیتی، جسمی و ... قبل از شروع ترک و درمان ضروری است.
- ۴- بیمار و خانواده بیمار بهتر است که در حد امکان نظریات و توصیه های روان پزشک معالج را پذیرفته و به آن عمل نمایند.
- ۵- بهتر است فرد معتاد با همراه مورد اعتماد خانواده و روان پزشک معالج در بیمارستان بستری گردد.
- ۶- در صورتی که پزشک معالج صلاح می داند، بیمار معتاد در مدت زمان مشخصی ممنوع الملاقات باشد و تمام اطرافیان و نزدیکان باید این نکته را رعایت نمایند.
- ۷- نوع و روش ترک یا سم زدایی با توافق بیمار معتاد یا خانواده ای او و روان پزشک معالج تعیین و انتخاب شود.
- ۸- مدت زمان بستری توسط پزشک معالج تعیین و مشخص می گردد و بیمار و خانواده او نباید بر خلاف آن عمل نمایند.
- ۹- بعد از انجام ترک اعتیاد بیمار باید حداقل به مدت یک سال تحت نظر روان پزشک به درمان خود ادامه داده و از داروهایی که تجویز می شود استفاده و به توصیه های او عمل نماید.
- ۱۰- درمان های غیر دارویی مانند روان درمانی انفرادی، گروه درمانی، خانواده درمانی و ... اگر لازم باشد بهتر است انجام شود.
- ۱۱- شروع به کار، فراهم نمودن کاری مناسب و بازگشت سریع فرد به کار قبلی در درمان بسیار مؤثر است.
- ۱۲- فعالیت های ورزشی روزانه و منظم یکی از ضروریات درمان است.
- ۱۳- در حال حاضر پیشرفته ترین، سریعترین و بهترین روش ترک اعتیاد، روش سم زدایی U.R.O.D می باشد که بهتر است با بستری شدن در بیمارستان صورت پذیرد.

ضروری برای درمان علایم روانی و برخی علایم جسمی باقی مانده می باشد که ممکن است ضعف، سستی و ... را در بر داشته باشد. بهتر است که روش سم زدایی در بیمارستان و با نظارت و مراقبت های پزشکی انجام گردد.

گاهی شنیده می شود که با این روش در ۲۴ ساعت (یک روز) بیماری اعتیاد درمان می شود و یا در بعضی از درمانگاه ها و یا مطب های اختصاصی در چند ساعت انجام می شود. این شنیده ها تا حدودی اغراق آمیز به نظر می رسد و خود نوعی تبلیغات تجاری است.

روش سم زدایی بهتر است در بیمارستان صورت پذیرد و لازم است که بیمار بعد از انجام سم زدایی چند روز در بیمارستان بستری باشد تا توسط پزشک معالج علائم جسمی و روانی او به حالتی اطمینان بخش بهبود یافته و بقیه ی درمان ها به طور سرپایی ادامه یابد. تشخیص و تصمیم گیری در مورد زمان مرخص شدن بیمار معتاد برعهده ی پزشک معالج است. مهم ترین نکته ی درمانی این است که بعد از ترخیص، بیمار باید از داروهایی که توسط پزشک تجویز می شود حتماً استفاده کرده و به توصیه های او عمل نماید و تا زمانی که لازم باشد به درمان خود ادامه دهد.

روش سم زدایی U.R.O.D هیچ گونه خطری در پی نخواهد داشت. معهذ لازم است که بیمار مورد آزمایشات و معاینات لازم پزشکی قرار گیرد. اگر به دلیل یک نوع بیماری، استفاده از روش سم زدایی غیر ممکن باشد بدون شک از روش های دیگر





نشانه‌های تغییر شغل کدامند؟

با دیدن این ۷ نشانه شغل خود را ترک کنید!

■ مهسا قنبری

مقدمه

برخی‌ها به خاطر درآمد و پول بیشتر شغل خود را ترک می‌کنند و برخی دیگر برای یافتن فرصت‌های بهتر. این که به شغل فعلی خود قانع باشید، خوب است؛ اما باید مراقب بود که قانع بودن مانع پیشرفت و ایجاد حس رضایت‌مندی در شما نشود. ما معمولاً از داشتن یک شغل آبرومند و بودن در کنار همکاران خوب احساس رضایت و خشنودی می‌کنیم هر چند آن شغل را چندان مناسب خود ندانیم. اما این باعث نمی‌شود که تحت هر شرایطی کار خود را حفظ کنیم، همواره باید به فرصت‌ها توجه کنیم و در جهت رسیدن به حرفه رویایی و اهدافی که برای خود تعیین کرده‌ایم، گام برداریم. در اینجا قصد داریم ۷ نشانه را برای شما عنوان کنیم که با درک آن‌ها متوجه می‌شوید که شغل فعلی دیگر مناسب‌تان نیست و وقت آن رسیده به فکر بهبود مسائل پیش آمده یا ترک شغل خود باشید:

۱- شما چیزی از شغل‌تان یاد نمی‌گیرید

اگر منحنی یادگیری شما یک خط صاف است، یا این که واقعاً در کار خود احساس چالش نمی‌کنید، می‌تواند نشانه آن باشد که لازم است شغل خود را ترک کنید. البته ضرورتی ندارد هر روز در محیط کار خود چیز جدیدی یاد بگیرید، اما باید در کسب مهارت‌های اصلی یا مهارت‌های جدید بهبودی در شما حاصل شده باشد.

در ضمن، یادگیری در محیط کار اغلب به خود شما بستگی دارد، برای مثال در خواست شرکت در یک پروژه جدید، ثبت‌نام و گذراندن دوره‌هایی که به آن‌ها علاقه دارید یا حضور در کنفرانس‌ها و

۲- هیچگاه از شما "تشکر" نمی‌شود

همه نیازمند آن هستیم که از ما تقدیر شود تا بفهمیم چه زمانی توانسته‌ایم به خوبی از پس کارها برمیاییم (و هرکسی، حتی آن‌هایی که عملکرد ضعیفی دارند، برخی کارها را خوب انجام می‌دهند).



زندگی کوتاه‌تر از آن است که به خاطر خدماتی که انجام می‌دهید از شما قدردانی نشود.

۳- احساس می‌کنید هیچ هدفی ندارید

همه دوست دارند احساس کنند که بخش از یک چیز بزرگتر هستند. هر کسی دوست دارد احساس کند که نه تنها روی نتیجه کارها بلکه روی زندگی افراد دیگر هم تاثیرگذار است. زندگی کوتاه‌تر از آن است که هر روز به خانه بروید و فکر کنید که کار کرده‌اید، اما در واقع هیچ کار معناداری انجام نداده باشید.

۴- به هیچ وجه علاقه‌ای به کاری که انجام می‌دهید، ندارید

بین کاری که انجام می‌دهید و اهداف نهایی و علایق شخصی‌تان هیچ ارتباطی نمی‌بینید. صرف‌نظر از دستمزدی که دریافت می‌کنید، از زندگی خود لذت کافی نمی‌برید یا احساس می‌کنید بی‌حوصلگی و یاس وجودتان را فرا گرفته در این صورت وقت آن رسیده از شغل‌تان کناره بگیرید، چون در نهایت این حس بروی عرصه‌های دیگر زندگی شما سایه می‌افکند و آن‌ها را نیز تیره و تار می‌کند.

۵- بازخورد کارهایتان را دریافت نمی‌کنید

اگر مدیر شما هیچ بازخوردی از عملکرد شما ارائه نمی‌دهد یا این که بازخورد کلی است و هیچ اقدامی نمی‌توانید انجام دهید؛ فهمیدن این موضوع که چیزی باعث پیشرفت شما در شرکت می‌شود و شما را به یک حرفه‌ای تبدیل می‌کند، برایتان دشوار خواهد شد. بهترین مدیران کسانی هستند که شما را در مسیر توسعه شغلی مشاوره و راهنمایی می‌دهند و اگر مدیر شما این گونه نیست، بهتر است به فکر شغل دیگری باشید تا مدیون خودتان نشوید.

۶- هیچ علاقه‌ای به رفتن سر کار خود ندارید

هر کاری مشکلات خودش را دارد. اما هر کاری باید لحظات لذت‌بخش هم داشته باشد. یا لحظات هیجان‌انگیز یا حتی لحظات چالش‌برانگیز یا جنبه‌هایی که شما را وادار به فکر کردن نماید. زندگی کوتاه‌تر از آن است که فقط به دنبال گذراندن زمان باشیم.

۷- آینده‌ای برای خود نمی‌بینید

هر شغلی باید شما را به سویی هدایت کند: امیدبخش‌ترین حالت آن ترفیع و ارتقاء شغلی است، اما در غیر این صورت باید فرصتی را برای داشتن مسئولیت‌های بیشتر، یادگرفتن چیزهای جدیدتر و دست و پنجه نرم کردن با چالش‌ها، برایتان فراهم نماید. فردا باید شامل قابلیت‌ها و پتانسیل‌هایی بهتر از امروز برای شما باشد. یک رئیس معقول در جهت بهبود آینده شرکت کار می‌کند. یک رئیس خوب در جهت آینده کارمندان کار می‌کند، حتی اگر در نهایت برخی از آن کارمندان به جایگاه‌های بهتر و بزرگتری برسند.





سفالی را پر از آب می‌کنند و به جای جواهرات با سبزه و روبان تزئین می‌کنند و همراه با تاس مسین پر از آب و برگ‌های آویشن در حالی که یک عدد انار سرخ هم در آن نهاده‌اند، بر سفره می‌گذارند.

نان

نان که نمادی از برکت است، چه در گذشته و چه در حال بر سر سفره نوروزی می‌گذاشتند و اکنون نیز یا نان سنگک بزرگی می‌پزند و برای برکت سفره بر آن می‌گذارند یا اینکه نان را به صورت کماج شیرین درآورده بر خوان نوروزی می‌نهند. در زمان ساسانیان گرده نان‌هایی به اندازه یک کف دست یا اندکی کوچکتر می‌پختند که به آنها "درون" می‌گفتند و گاهی بر آن نوعی نیایش می‌خواندند و بدین ترتیب نان‌های نوروزی را برکت می‌بخشیدند.

امروزه زرتشتیان علاوه بر نان معمولی نان‌های دیگری مانند کماج، نان شیر و چند نوع شیرینی خانگی که بیشتر جنبه تشریفاتی دارد، می‌گذارند.

بر سر سفره هفت سین یزدی‌ها شیرینی‌های معروف یزدی هم به چشم می‌خورد که معمولاً در دیس‌های بزرگ به طرز زیبایی چیده می‌شود و در اعیاد و جشن‌ها و به ویژه عید نوروز مصرف فراوان دارد.

تخم مرغ

تخم مرغ بن مایه خوان نوروزی است و به صورت رنگ کرده



ماش و تره تیزک را نیز سبز می‌کنند. معمولاً تره تیزک را یک شبانه روز خیس می‌کنند سپس آن را در کیسه‌های پارچه‌ای نازک می‌ریزند و در جایی گرم قرار می‌دهند تا جوانه بزند، جوانه زدن دانه‌ها را در گویش زرتشتیان یزد روز آمدن می‌گویند، بعد از آن که دانه‌های روز آمده را در بشقاب‌های پهن بی لبه که معمولاً سه عدد و مخصوص کاشتن سبزه هستند، ریختند، روی جوانه‌ها را پرده‌ای از ماسه نرم می‌ریزند و آب می‌دهند تا سبز شود.

آتشدان (مجمر)

بر سر سفره هفت سین زرتشتیان وجود آتشدان، نماد اردی بهشت امشاسپند، اهمیت خاصی دارد. آتش این مجمر از آتش مقدس مایه می‌گیرد معمولاً در کنار آتشدان دانه‌های اسفند کندر اشتاره و نیز چوب‌های خوشبو چون عود و صندل وجود دارد.

روشنایی تجلی اهورا مزدا است و نماد درستی و نیک اندیشی و راستی بنابراین باید بر سر سفره هفت سین باشد. در ایران باستان در دو سوی آتشدان شمعدان‌های گران بها یا چراغ می‌نهادند و آنها را می‌افروختند و این نشانی از دنیای پرفروغ بی پایان بود که اهریمن بدانجا راه ندارد.



کتاب مقدس

یکی دیگر از چیدنی‌های خوان نوروزی وجود کتاب مقدس به عنوان نماد اهورا مزدا است. در دوران ساسانیان کتاب اوستا را بر خوان می‌گذاشتند و قبل از فرا رسیدن سال قسمتی از آن را که معمولاً "فروردین یشت" است، می‌خواندند و از فرورهای شاهان، پاکان، پارسایان، دلاوران و شهبازان که در "فروردین یشت" نام آنها آمده، یاد می‌کردند.

امروز بر سر سفره نوروزی ما مسلمانان قرآن و بر سر خوان نوروزی کلیمیان تورات گذاشته می‌شود و هر کس قسمتی از کتاب دینی خود را می‌خواند تا سال نو را با آیه‌های مبارک الهی شروع کرده باشد.

کوزه آب

در گذشته کوزه آب که توسط دختران نابالغ از چشمه‌ها پر می‌شد با زینتی از گردنبندها بر سر خوان نوروزی نهاده می‌شد. امروزه کوزه

زدودن چشم زخم است که باید حتما بر سر سفره نهاده شود. به اعتقاد زرتشتیان بوی سیر دیوان را می‌گیرانند. زرتشتیان سیر را با تکه‌های نان که در آن ترید کرده‌اند، در مراسم پرسه با سداب به کار می‌برند و بر سر سفره نیایش می‌گذارند.

پوست سیر را هرگز در جایی نمی‌گذارند زیرا معتقدند از سحر هم بدتر است، به همین جهت برای کندن پوست آن ابتدا سیر را در آب می‌خیسانند و بعد پوستش را می‌کنند، هم چنین معتقدند اگر پوست سیر را با پیاز گلپر و اسفند در خانه بسوزانند، به خصوص در صبح روز پنجشنبه، بویش، خانه را پاک می‌کند.

سرکه

همانند سیر نمایانگر پاکی محیط، زدودن آلودگی و باطل کردن سحر و جادو است.



سماق

سماق نماد عشق مهر و پیوند دلها است که بر سر سفره هفت سین نهاده می‌شود.

سپند (اسفند)

اسفند نیز نشانه‌ای است از دفع چشم زخم که در زمان‌های کهن مقدس بوده، است و در مراسم نیایشی به کار می‌رفته است. امروزه نیز از آن برای دفع چشم زخم و به نیت درود فرستادن برای عزیزان از دست رفته و همچنین ضد عفونی کردن محیط استفاده می‌شود. زرتشتیان اسفند را در خوانچه مخصوصی می‌نهند چراکه نشانه همه امشاسپندان و مقدسان است. اسفند همراه با کندر و دیگر خوشبوهای مخصوص آتش همیشه در خانه زرتشتیان وجود دارد و روزی ۲ تا ۳ بار آن‌ها را برآتش می‌ریزند به خصوص در مراسم سوگواری و شادی اسفند دود کردن امری رایج است.

سکه

پول زرد و سفید در خوان نوروزی نمادی است از شهریور امشاسپند که موکل است بر فلزات و بودن آن بر سر خوان که موجب برکت و

می‌بایست بر سر سفره هفت سین جلوه نمایی کند، زیرا که تخم و تخمه نمادی است از نطفه و نژاد و در روز جشن تولد آدمیان که تخمه و نطفه پدیدار می‌گردد تخم مرغ تمثیلی است از نطفه باروری که به زودی باید جان بگیرد و زندگی یابد و زایش کیهانی انجام پذیرد. پوست آن هم نمادی است از آسمان و طاق کیهان.

آیینه

به اعتقاد زرتشتی‌ها چون آخرین ماه سال زمان تولد آدم ابوالبشر است، بنابراین باید نمادی از آن در خوان نوروزی باشد تا شکل‌پذیری آسان شود. از این رو آیینه‌ای در بالای خوان نهاده می‌شود و در اطراف آن شمع یا چراغی می‌گذارند. اغلب تعداد شمع‌ها با تعداد فرزندان خانواده ارتباط دارد و نیز آیینه‌ای دیگر در زیر تخم مرغ گذاشته می‌شود تا انعکاس وجود آدمی در آیینه دیده شود و نیز آیینه زیر تخم مرغ هم نمایانگر تحویل سال است.

وقتی که گاو آسمانی، کره زمین را از شاخی به شاخ دیگر می‌افکند در آن زمان تخم مرغ بر روی آیینه خواهد جنبید، در جلوی آیینه هم مشتی گندم به نشانه روزی فراخ می‌پاشند.

سمنو

سمنو که از جوانه‌های تازه رسیده گندم تهیه می‌شود، نماد فراوانی خوراک و غذاهای خوب و پر نیرو است و نیز نمادی برای زایش گیاهی و بارور شدن گیاهان توسط فرورهاست.

سنجد

سنجد که عطر برگ و شکوفه‌های آن محرک عشق و مهر است و از مقدمات اصلی زاینده‌گی به شمار می‌آید، باید بر سر خوان نوروزی نمایان باشد. وجود سنجد در سفره نوروزی انگیزه زایش کیهانی است گاه زرتشتیان دانه‌های سنجد را با آویشن در هم می‌آمیزند و همراه با نقل و سکه بر سر سفره نوروزی می‌گذارند.

سیر

نماد میکروب زدایی و پاکیزگی محیط زیست و سلامت بدن و نیز



سرشاری کیسه است.

ماه است به خصوص گل بیدمشک که از عطر خاصی نیز برخوردار است و در معطر ساختن فضای خانه نقش بسزایی دارد.

نارنج

نمادی است از گوی زمین و هنگامی که در ظرف آبی نهاده شده باشد، نمادی است از گوی زمین در کیهان و گردش آن بر روی آب نمودار گذاشتن برج‌های دوازده گانه و تحویل سال است.



علاوه بر این‌ها بر سر سفره زرتشتیان کاسه‌ای پر از پالوده خانگی و نیز کاسه‌ای از خشکبار ترش مزه مانند برگه شفتالو، برگه زردآلو، آلبالو و آلوچه را که قبلا در آب خیسانده‌اند، نیز می‌گذارند و نیز مقداری پسته، فندق، بادام زمینی و تخمه را که قبلا خندان کرده و بو داده‌اند، داخل کیسه‌ای به نام دولک می‌ریزند و به عنوان آجیل نوروزی بر سر سفره می‌نهند. علاوه بر آن بر سر سفره هفت سین گل‌های زیبا و خوشبویی چون گل نرگس، گل سنبل و گل شب بو که نوید بخش بهار هستند، دیده می‌شود. زمانیکه سفره چیده شد همه اهل خانه حمام رفته و لباس نو پوشیده، گرد سفره هفت سین می‌نشینند و چند دقیقه مانده به تحویل سال همگی با خواندن سرودهایی، خداوند را سپاس و نیایش می‌کنند.

سال که تحویل شد جملگی با شادی وصف ناپذیری سال جدید را تبریک گفته، روبوسی می‌کنند؛ بانوی خانه آینه و گلاب پاش را از سر سفره برداشته و گلاب را در دست هر کدام می‌ریزد و همزمان آینه را رو به روی چهره آنها می‌گیرد تا روی خود را ببیند. این کار از سالخورده ترین فرد خانواده شروع می‌شود.

آن گاه همگی به وسیله نقل خوشمزه یزدی (معمولا نقل بیدمشکی، نقل بادام و یا نقل پسته) که در قنادی‌های یزد تهیه می‌شود و نیز سایر شیرینی‌ها پذیرایی شده، دهانشان را شیرین می‌کنند. سپس پدر خانواده به همه اعضای خانواده عیدی می‌دهد و بعد از آن مقداری از غذاهای درون سفره با شادی صرف می‌شود.

منبع: آکا ایران

انار

انار از مقدس ترین درختان است که تقدسش را همچنان تا به امروز حفظ کرده است. درخت انار به سبب رنگ سبز تند برگ‌هایش و نیز به جهت رنگ و شکل غنچه و گل ماندش، همانند آتشدان است و همیشه مقدس بوده است. پر دانگی انار نماینده برکت و باروری و رزق فراوان است و نمادی است از باروری ناهید.

زرتشتیان معمولا در تاس مس پر از آب یک عدد انار هم می‌گذارند با این باور که این میوه پر دانه در سال جدید برکت و رزق فراوان برای خانواده به همراه داشته باشد، به ویژه انارهای خوش آب و رنگ و آبدار شهر کویری یزد که اکثرا برای استفاده در سفره‌های هفت سین در پوششی از کاه در گودال‌های زمینی نگه داری می‌شود تا در سال نو به زیبایی سفره هفت سین بیفزاید.

ماهی

یکی دیگر از زینت دهندگان سفره هفت سین، ماهی است، اسفند ماه در برج حوت است و حوت یعنی ماهی. در هنگام نوروز برج حوت به برج حمل تحویل می‌گردد و از این رو نمادی از آخرین ماه سال در خوان نوروزی گذاشته می‌شود. علاوه بر آن ماهی یکی از نمادهای آناهیتا فرشته آب و باروری است که وظیفه اصلی نوروز را که باروری است بر عهده دارد. خوردن سبزی پلو با ماهی نیز در شب عید از این روست و ظرف پر از آب با چند ماهی قرمز نمادینست از روزی حلال.

گل بیدمشک

گل بیدمشک نمادی است از اسپندارمذام شاسپند و گل نیز ویژه اسفند



ترکیبات ناسالم در برخی مواد غذایی



مقدمه

حتماً قبلاً این توصیه را شنیده اید: قبل از خرید، حتماً برچسب روی مواد غذایی را مطالعه کنید. با توجه به مسئله‌ی رشد چاقی، امروز اهمیت این مسئله دو چندان می‌شود. اما روی چه چیزهایی باید تکیه کنیم؟ در زمانهای گذشته فقط به میزان چربی و کالری مواد غذایی اهمیت می‌دادیم. اما از همین چند سال پیش متوجه شدیم که افراد از کربوهیدرات هم چاق می‌شوند. باید بدانیم که ترکیبات مختلفی هستند که توصیه می‌شود مراقب استفاده از آنها باشید. در این جا به نمونه‌هایی از این مواد اشاره می‌کنیم.

چربی ترنس

در چه مواد غذایی یافت می‌شود؟

مارگارین، تزیینات سالاد، سُس دیپ، سیب زمینی سرخ کرده، پیراشکی، شیرینی‌جات، ترکیبات کیک، کراکر، و چیپس همه حاوی چربی ترنس هستند.

به چه چیز روی برچسب باید توجه کنیم؟

به این کلمات توجه کنید: "روغن تردکننده شیرینی" و "روغن گیاهی هیدروژن دار شده".

متخصصین چه می‌گویند؟

چهار نوع چربی داریم. اکثر متخصصین بر این عقیده هستند که چربی های مونسو غیراشباع که در مواد غذایی مثل آووکادو و بادام زمینی یافت می‌شود و چربی های پلی غیر اشباع که چربی خوب نامیده می‌شوند و در ماهی یافت می‌شود، باید

به تعادل استفاده شوند.

چربی های اشباع بحث برانگیزتر هستند. اکثر متخصصین تغذیه می‌گویند که مصرف کم این چربی ها - ۷٪ کل کالری های





حساسیت ندارند هم باید از آن دوری کنند. نمک زیاد آن ممکن است در سیستم گردش خون اختلال ایجاد کند. از آن جا که این ماده اسامی مستعار زیادی دارد، بهترین راه حل این است که از هر نوع ماده ی غذایی که بیش از ۲۰٪ سدیم مصرفی شما را داشته باشد اجتناب کنید.

شیره ذرت با فروکتوز بالا

در چه مواد غذایی یافت می شود؟

شیره ذرت با فروکتوز بالا را می تواند در اکثر سوداها، آبمیوه ها، دسر ها، و بعضی نوشیدنی های ورزشی بیابیم.

به چه چیز روی برچسب باید توجه کنیم؟

ممکن است در بسیاری از مواد غذایی با نام آن روبرو شوید، اما بیشتر به آن دسته توجه داشته باشید که جزء اولین ترکیبات نوشته شده روی برچسب باشد که به این معنا است که به مقدار زیادی در آن استفاده شده است و ماده ی غذایی مورد نظر درصد قند بالایی دارد.

متخصصین چه می گویند؟

شیره ی ذرت با فروکتوز بالا نوعی فراورده ی جانبی ذرت است که روشی کاملاً ارزان و موثر برای شیرین کردن هر نوع



مصرفی روزانه - قابل قبول است.

نوع دیگر چربی ها، چربی ترنس است که هیچ متخصص تغذیه یا پزشکی مصرف این نوع چربی را توصیه نمی کند. اما در کارخانه های مواد غذایی به طور گسترده ای از این نوع چربی استفاده می شود.

متأسفانه نوع چربی مصرفی روی برچسب های مواد غذایی به درستی نوشته نمیشود. کارخانه ها و شرکت های زیادی با توجه به اعتراض مصرف کنندگان مصرف این نوع چربی را متوقف کردند.

گلو تامات مونوسدیم (MSG)

در چه مواد غذایی یافت می شود؟

MSG را می توان در بیشتر مواد غذایی منجمد و کنسرو شده و سوپ های بسته بندی شده یافت.

به چه چیز روی برچسب باید توجه کنیم؟

حتی اگر روی برچسب نوشته باشند "فاقد MSG اضافی"، باز هم



ممکن است حاوی مقداری از این ماده باشد. ممکن است منظور آنها مقدار اضافه بر معمول از این ماده بوده باشد.

MSG نیز اسم های مستعار زیادی دارد، از قبیل: "پروتئین گیاهی تجزیه شده" و "کازئین سدیم".

متخصصین چه می گویند؟

اگر تصور می کنید رستوران چینی دلخواهتان تنها مکانی است که از این ماده استفاده می کند، اشتباه می کنید. MSG نوعی ماده ی افزودنی طعم دهنده است.

این ماده را می توانید در اکثر مواد غذایی بسته بندی شده بیابید. به خصوص در ماکارونی بسیار کاربرد دارد.

تقریباً ۲٪ از کل جمعیت نسبت به MSG حساسیت و آلرژی دارند. واکنش های مختلف در برابر این ماده شامل سردرد، سوزش و درد در سینه و صورت می باشد. اما حتی آنها که به این ماده



شکر

در چه مواد غذایی یافت می شود؟

در هر ماده‌ی غذایی از شیرینی جات گرفته تا سس کچاپ یافت می شود.

به چه چیز روی برچسب باید توجه کنیم؟

FDA مقرر کرده است که حتماً میزان دقیق شکر به گرم در قسمت اطلاعات ماده‌ی غذایی نوشته شود.

متخصصین چه می گویند؟

بسیاری از افراد به طور کلی از مصرف شکر تصفیه شده اجتناب کرده و از شکر قهوه ای یا عسل استفاده می کنند. اما خطری که مصرف شکر دارد این است که بیش از اندازه استفاده می شود.

هر فرد روزانه یک فنجان شکر استفاده می کند که نسبت به آمار چهار قاشق چای خوری در سال ۱۸۴۰ بسیار افزایش یافته است.

می توانید به جای رفتن به شیرینی فروشی ها و خرید شیرینی جات، به میوه فروشی رفته و چیزی بخرید که برای سلامتیان مفید باشد.

آن چه را که می خورید، اول بخوانید

توجه و دقت روی برچسب های مواد غذایی ممکن است کاری دشوار باشد، اما لازم نیست هربار که به فروشگاه می روید این کار را انجام دهید.

وقتی یکبار برچسب یک ماده غذایی را مطالعه کرده اید، نیازی به بررسی دوباره نیست.

اما به یاد داشته باشید که برچسب ها تغییر می کنند، حتی اگر محتوی تغییر نکرده باشد. حتماً به این مسئله توجه داشته باشید و بدانید که کوچکترین اطلاعات روی برچسب مواد غذایی می تواند به شما برای داشتن انتخابی سالم تر کمک کند.

ماده‌ی غذایی است. متخصصین تغذیه بسیاری آن را مهمترین عامل چاقی در ایالات متحده تشخیص داده اند.

کارخانه های سودا سازی برای اولین بار در دهه ی هفتاد شروع به استفاده از آن به عنوان جایگزینی برای ساکاروز کردند. از آن روز به بعد، میزان مصرف از این مواد به طور قابل توجهی تا ۱۰۰٪ بالا رفت.

این به آن معنا است که امروزه نسبت به دهه های پیشین افراد ۳۰۰ کالری بیشتر به طور روزانه استفاده می کنند. بنابر بعضی تحقیقات، فروکتوز همانند گلوکز در بدن سوخت و ساز نمی شود و استعمال این ماده به هیچ وجه شما را سیر نخواهد کرد.

سدیم

در چه مواد غذایی یافت می شود؟

سوپ ها، چوب شور و بیسکویت های نمکی و چیپس.

به چه چیز روی برچسب باید توجه کنیم؟

سدیم معمولاً هم جزء لیست ترکیبات و هم جزء اطلاعات تغذیه نوشته می شود.

متخصصین چه می گویند؟

وقتی می گوئیم سدیم، منظورمان همان نمک است که یکی از قدیمی ترین نگاه دارنده ها و مواد افزودنی طعم دهنده بوده است.

مصرف زیاد نمک، عوارض و اثرات طولانی مدت دارد. رژیم های غذایی پر نمک معمولاً باعث حفظ آب شده که نفخ می آورد.

حفظ آب در طول زمان ممکن است با بالا بردن فشارخون، روی رگ ها و شریان ها فشار بیاورد و کلیه ها را هم از بین می برد.

خبر خوب این است که اکثر مواد غذایی نوع کم نمک یا بی نمک هم دارند که بهتر است از آن استفاده کنیم.





نکاتی در خانه تکانی

■ دکتر علی اخوان بهبهانی

مقدمه

اگر از اصول ایمنی و توصیه های پزشکی بهره مند شویم می توانیم مخاطرات خانه تکانی را به حداقل برسانیم. یکی از تغییراتی که با نزدیک شدن نوروز دیده می شود و چهره شهر را عوض می کند، "خانه تکانی" است. در روزهای آخر اسفند از بالای پشت بام یا ایوان خانه های شهر، فرش های شسته شده آویزان است. خیلی از پنجره ها بی پرده می شوند و کافی است یک ساعت در شهر بچرخیم تا صدها نفر را ببینیم که بالای نردبان رفته اند و شیشه ها و دیوارها را تمیز می کنند. این سنت زیبا، گاه در اثر عدم رعایت نکات ایمنی و سلامتی تبدیل به عاملی می شود که دردسرزا بوده و سلامت اعضا خانواده به ویژه خانم ها را در معرض خطر قرار می دهد. کتف درد، گردن درد، کمردرد، سوزش و خارش پوست دست و غیره از جمله رایج ترین عواقب و پیامدهای خانه تکانی غیر اصولی و نادرست است.

خانه تکانی می زند به کمر!

این کار موجب می شود فشار ناشی از وسایل سنگین به جای کمر به مفصل ران منتقل شده و از گرفتگی های عضلانی و دردهای ناگهانی



بدون شک کمر درد بزرگترین مشکلی است که زنان خانه دار هنگام خانه تکانی با آن مواجه می شوند. معمولاً کمردرد روزهای آغاز سال نو خانم خانه را آزار می دهد. جابه جا کردن و یا بلند کردن اجسام سنگین بدون رعایت اصول صحیح، مهم ترین عامل ابتلا به کمر درد است که گاه تا آخر عمر فرد مبتلا را رنج می دهد. در این ایام خانم ها فشار مضاعفی به جسم خود وارد می آورند، در صورتی که با یک برنامه ریزی صحیح می توان قدم به قدم تمام امور مربوط به نظافت و تمیز کردن منزل را بدون به خطر انداختن سلامت و تندرستی جسم انجام داد. برای آنکه دچار کمر درد نشوید بهتر است هنگام برداشتن اجسام از روی زمین و یا جابه جا کردن آنها، پشت خود را صاف نگه دارید و قوز نکنید بلکه زانوها را خم کرده و برای تحمل وزن جسم به عضلات پای خود تکیه کنید.

غبارروبی و نظافت با مواد شیمیایی شوینده و ضدعفونی کننده و تهویه مناسب منزل در طول روز می تواند به میزان قابل ملاحظه ای از خطرات مسمومیت به واسطه این ذرات مضر بکاهد. بهترین اقدام برای مسمومان ریوی، خروج سریع فرد از محل سر بسته و استفاده از هوای آزاد و تماس با اورژانس جهت تجویز اکسیژن و مصرف داروهای ضدالتهابی است.

زنان خانه دار از مصرف مواد شوینده در فضاهای بسته خودداری و ماسک های تنفسی و دستکش حتما مورد استفاده قرار بگیرد. ضمناً از یاد نبرید یکی دیگر از راه های خودکشی برق است. شست و شو لوازم برقی مانند لوستر، چراغ روشنایی کلید پریز و غیره موجب موارد زیاد برق گرفتگی در روزهای پایانی سال است. لازم است اول برق وسیله برقی را قطع کنید و بعد آن را تمیز کنید.

دست های خانه تکان

نشانگان کانال مچ دست، شایع ترین بیماری در زنان خانه دار است که مهم ترین علت آن استفاده زیاد از دست ها برای شستشو در طول شبانه روز است. این نشانگان معمولاً در زمان پیش از عید که زنان خانه دار می خواهند تمامی کارهای منزل را برای انجام خانه تکانی عید، در کمترین زمان به پایان برسانند، شایع می شود. این بیماری با علایم گزگز کردن در نیمه های شب آغاز شده و با بی حس شدن انگشتان دست، موجب بی خوابی افراد مبتلا به این بیماری می شود.

افرادی که دچار نشانگان مچ دست می شوند، باید به پزشک مراجعه کرده و با تجویز پزشک از درمان های دارویی یا فیزیوتراپی استفاده کنند. برای پیشگیری از بروز این نشانگان باید سعی کرد ضمن کاهش فعالیت هایی که از طریق دست صورت می گیرد، کارهای روزانه به گونه ای برنامه ریزی شود که زمانی را هم به استراحت و نرمش دادن دست ها اختصاص دهند.

آسم در خانه تکانی

حملات بیماری آسم از جمله مواردی است که در شب عید در اورژانس ها زیاد دیده می شود.



عضلات به ویژه کمر جلوگیری شود.

همچنین اگر جسم سنگینی را از زمین بلند کرده اید، برای چرخش به جهت خاصی، هرگز بالاتنه خود را از محل کمر به آن سمت نچرخانید، بلکه تمام بدن را از محل پاها به آن سمت برگردانید. متخصصان توصیه می کنند اشیاء سنگین را به سرعت و با یک حرکت سریع و ناگهانی از روی زمین بلند نکنید.

هرگز در حالی که جسم دیگری را توسط یکی از دست هایتان بلند کرده اید، سعی نکنید با دست دیگر جسم سنگین دیگری را بلند کنید. اگر اصرار دارید هر دو بار را همزمان حمل کنید، ابتدا باری را که در دست دارید زمین بگذارید و سپس هر دو جسم را به طور همزمان و با هم بلند کنید.

توصیه می شود همیشه به هنگام بلند کردن اجسام سنگین، اول پاها را به اندازه عرض شانه ها باز کنید و بعد جسم مورد نظرتان را بلند کنید. این عمل باعث حفظ تعادل بدن می شود.

خودکشی نکنید

نام بیمارستان لقمان مترادف است با مسمومیت و خودکشی. اما شب عید، زنان خانه دار هم از مشتریان پر و پا قرص این بیمارستان می شوند. علت آن خودکشی نیست بلکه مسمومیت های شدید مواد شوینده است.

اغلب مسمومیت ها در آستانه نوروز مربوط به مواد شوینده و بهداشتی است. همان موادی که اغلب زنان خانه دار برای انجام عملیات خانه تکانی از آن استفاده می کنند. ظاهراً زنان به عنوان مدیر امور داخلی منزل بیشترین مسئولیت را در نظافت خانه دارند، شاید به همین دلیل نیز بیشترین موارد مسمومیت مربوط به زنان است.

هرچند بیشتر بیماران سرپایی بوده اند اما سال گذشته حدود ۹۳ مورد بستری ناشی از مسمومیت مواد شوینده در بیمارستان لقمان ثبت شد که به نسبت سال قبل افزایش پیدا کرده بود. بخار متصاعد شده از ترکیب جوهرنمک و وایتکس بسیار برای چشم، پوست و ریه خطرناک است و خانم ها باید از ترکیب این دو ماده جلوگیری کنند.

کاربرد فراوان مواد شوینده و پاک کننده از جمله جرم گیرها و مواد سفیدکننده در منازل موجب انتشار برخی از ذرات شیمیایی خطرناک در حمام، آشپزخانه و سرویس های بهداشتی می شود که استفاده و تداوم این مواد به همراه آب گرم اثر منفی آن را دوچندان می کند.

مواد شیمیایی ذکر شده دارای ترکیبات آلی فراری هستند که به سرعت در فضا منتشر شده و دارای اثرات سوء متعدد از جمله سوزش چشم و آلرژی های مختلف تا سرطان هستند.

روابط عمومی شرکت کنترل کیفیت هوا در خصوص کاهش اثرات منفی آلودگی هوا در ساختمان ها توصیه کرده است:

● پاک کردن مرتب و به موقع قسمت های مختلف منزل از گرد و غبار و همچنین استفاده از ماسک و یا پارچه مرطوب در هنگام



امروزه اغلب زنان برای شستشوی سرویس‌های بهداشتی خود از مایع‌های شیمیایی نظیر انواع سفیدکننده‌ها و جوهر نمک استفاده می‌کنند و از آنجا که سرویس‌های بهداشتی در فضای بسته و کوچک قرار دارند قرار گرفتن زیاد در این فضاهای بسته می‌تواند آسیب زیادی را به ریه افراد وارد کند. همچنین استفاده از این شوینده‌ها باعث تشدید بیماری در افراد مبتلا به بیماری آسم می‌شود.

دکتر مسعود موحدی دبیر انجمن آسم و آلرژی ایران معتقد است به هنگام استفاده از شوینده‌های شیمیایی، استفاده از ماسک بسیاری ضروری است اما وجود هواکش و بازکردن پنجره‌ها در این زمینه، می‌تواند تا حد زیادی از بروز آلرژی‌ها جلوگیری کند.

ناجی افسانه‌ای

هیچ خانمی دوست ندارد در ایام عید پوست ترک خورده یا حساسیت پوستی داشته باشد. دستکش در این موارد نقش ناجی افسانه‌ای را دارد. سعی کنید تا آنجا که ممکن است از تماس مستقیم دست‌ها با انواع مواد شوینده و پاک‌کننده خودداری کنید.

اکثر مواد شوینده از PH استاندارد برخوردار نیستند و به همین دلیل می‌توانند سبب تحریک پوست دست شوند. اگر پوست حساسی دارید بهتر است ابتدا یک دستکش نخی و سپس روی آن یک دستکش لاستیکی دست کنید. زیرا گاهی اوقات پوست به لاستیک دستکش حساسیت نشان می‌دهد.

عدم رعایت این نکته کوچک می‌تواند موجب بروز حساسیت پوستی که درمان آن زمان‌بر و هزینه‌براست، شود. اگر حساسیت هم نگیرید، تازه آنگاه پوست خشک و زبری پیدا خواهید کرد.

سقوط آزاد

گاهی در صفحه حوادث خبر ناخوشایند سقوط مرد خانواده را به همراه فرش از پشت بام می‌خوانیم. بررسی‌ها نشان می‌دهد میزان حوادث و سقوط از ارتفاع در این ایام افزایش می‌یابد. دست شکسته و پای شکسته از صحنه‌های تکراری روزهای خانه تکانی است.

البته تنها پشت بام خطر ندارد، نردبان نامطمئن هم به همان اندازه می‌تواند خطرناک باشد. در صورت استفاده از نردبان یا چهار پایه باید از سطح اتکایی آن با زمین کاملاً مطمئن شد و از نوع استاندارد و نردبان دو طرفه استفاده کرد. کارشناسان ایمنی توصیه می‌کنند که در زمان پاک کردن شیشه و پنجره‌های منزل احتیاط لازم ضروری است و از رفتن روی نرده‌ها یا قرنیزهای آن باید جدا خودداری کرد.

۱۳ فرمان برای خانه تکانی

(۱) بهتر است زنان قبل از شروع کار به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه با حرکات ورزشی - نرمشی و کششی اندام‌های فوقانی و تحتانی، بدن خود را برای کار آماده کنند.

(۲) با برنامه‌ریزی و تقسیم کار از انجام حجم زیاد کار در یک مدت

زمان محدود خودداری کنند تا از فشار و استرس زیاد به اندام جلوگیری شود. ضمن اینکه اضطراب ناشی از انبوه کارها باعث فشار عصبی زیادی می‌شود.

(۳) استفاده از لباس‌های راحت نخی برای تبادل حرارت و استفاده از سیستم تهویه‌ای مناسب، می‌تواند از بروز استرس گرمایی ناشی از حرارت کاست.

(۴) با استفاده از مایعات به میزان زیاد، آب و املاح از دست رفته بدن خود بر اثر تعریق را جبران کرده تا از بروز مشکلات و عواقب بعدی جلوگیری شود.

(۵) استفاده از ماسک و پیش‌بند در صورت تماس با مایعات و مواد شیمیایی و سرزند برای پیشگیری از آلودگی مو بسیار مفید است. (۶) در حین گردگیری از وارد کردن بیش از اندازه فشار به کمر خودداری کنید.

(۷) برای جابجایی بار بیش از ۲ کیلوگرم از وجود یک یا دو کمک استفاده کنید و از رها کردن بار خودداری کنید.

(۸) برای شست و شوی بخش‌های فوقانی در و پنجره و دیوار به ازای هر ۲ تا ۳ دقیقه کار، مدت کوتاهی سر را پایین انداخته و به حالت استراحت قرار دهید.

(۹) افراد مبتلا به مشکلات اسکلتی - عضلانی برای شستن در حمام از چکمه استفاده کنند و در غیر این صورت با رعایت نکات ایمنی بر روی سطوح لیز و لغزنده از دهمایی استفاده شود.

(۱۰) حین استفاده از مواد شوینده‌ای همچون وایتکس برای جلوگیری از آسیب ریه از دستمال ضخیم بر روی دهان، بینی و دستکش پلاستیکی برای جلوگیری از آسیب پوست استفاده شود.

(۱۱) بهتر است که خانه تکانی در زمان غیبت کودکان در منزل صورت گیرد تا ضریب حوادث کاهش یابد.

(۱۲) نباید لوازم برقی با آب تماس داشته باشند و باید از ریختن آب بر روی کلید، پریز و سیم برق پرهیز شود.

(۱۳) استفاده از وسایل غیر ایمن برای دسترسی به ارتفاع بالاتر و زیرپایی همچون جعبه و نردبان‌های غیر ایمن، خطر سقوط را افزایش می‌دهند.



کدو تنبل

و این همه خاصیت!

مقدمه

اسمش کدو تنبل است! البته به آن کدو حلوائی هم می‌گویند. قد و قواره‌ای ندارد گرد و قلمبه و بامزه است! اما زیر آن پوست کلفت و نارنجی رنگ، دنیایی از خاصیت وجود دارد که سلامتی را تضمین می‌کند اما اینکه چرا اسمش را تنبل گذاشته‌اند فلسفه‌اش را نمی‌دانیم. کدو تنبل منبع فوق‌العاده‌ی بتاکاروتن است که برای سلامت چشم‌ها و پروستات مفید است و به کاهش خطر ابتلا به سرطان کمک می‌کند. با ما باشید تا با دنیای این کدو بیشتر آشنا شوید.

تخمه‌ی کدو برای پروستات

نتایج پژوهش‌های اپیدمیولوژیک نشان می‌دهد رابطه‌ای بین مصرف سبزیجات سرشار از کاروتنوئیدها و کاهش سرطان به ویژه سرطان پروستات، سینه و کولون وجود دارد.

نباید انتظار معجزه داشت اما نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند که تخمه‌ی کدو تأثیر مثبتی روی سلامت پروستات دارد. در طب سنتی از تخمه‌ی کدو تنبل برای درمان بزرگی خوش خیم پروستات استفاده می‌کنند.

ترکیبات موجود در تخمه‌ی کدو روی ادرار کردن تأثیر می‌گذارد اما روی حجم پروستات تأثیری ندارد. البته نتیجه‌ی پژوهش دیگری که در سال ۲۰۰۶ روی موش‌ها انجام شده نشان می‌دهد که مصرف تخمه‌ی کدو روی این ارگان تأثیر مثبت دارد.

کدو تنبل خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد

کدو تنبل تقریباً به اندازه‌ی هویج حاوی کاروتنوئید است. این ترکیبات آنتی‌اکسیدانی برای مقابله با سرطان، بیماری‌های قلبی عروقی یا آفتاب‌سوختگی موثرند.



باعث تقویت این سیستم می‌شوند.

اگر سیگار می‌کشید نیز می‌توانید به خواص مفید کدوتنبل اعتماد کنید. به خاطر اینکه ترکیبات آنتی‌اکسیدانی آن به سلامت ریه‌ها خدمت زیادی می‌کنند.

توجه داشته باشید که برای سیگاری‌ها مصرف بتاکاروتن موجود در مواد غذایی مفید می‌باشد و این افراد باید از مصرف مکمل بتاکاروتن بپرهیزند. به خاطر اینکه این مکمل‌ها خطر ابتلا به سرطان را در این افراد بالا می‌برد.

مقایسه‌ی ارزش غذایی هویج و کدوتنبل

هویج نیز مانند کدوتنبل جزو سبزیجات نارنجی و سرشار از بتاکاروتن می‌باشد. در جدول زیر مقایسه‌ی ارزش غذایی این دو ماده‌ی غذایی ارزشمند و پراخصیت را ملاحظه می‌کنید.

ارزش غذایی	کدوتنبل	هویج
کالری	۳۴	۳۵
پروتئین	۱,۱	۰,۷۶
لیپید	۰,۲۸	۰,۱۸
(g) گلوکید	۵,۱۹	۵,۵۲
فیبر	۲,۹	۲,۷
(mg) بتاکاروتن	۶۹۴۰	۸۳۳۲
(mg) آلفاکاروتن	۴۷۹۵	۳۷۷۶
(mg) B9 ویتامین	۱۲	۱۴
(mg) B3 ویتامین	۰,۳۶۷	۰,۶۴۵
(mg) B5 ویتامین	۰,۴	۰,۲۳۲
(mg) B2 ویتامین	۰,۰۵۴	۰,۰۴۴
(mg) B1 ویتامین	۰,۰۲۴	۰,۰۶۶
(mg) B6 ویتامین	۰,۰۵۶	۰,۱۵۳,۶
(mg) C ویتامین	۴,۲	۳,۰۶
(mg) K ویتامین	۱۶	۱۸
(mg) E ویتامین	۱,۰۶	۱,۰۳
(mg) کلسیم	۲۶	۳۰
(mg) آهن	۱,۳۹	۰,۳۴
(mg) منیزیم	۲۳	۱۰
(mg) فسفر	۳۵	۳۰
(mg) پتاسیم	۲۰۶	۲۳۵
(mg) سدیم	۵	۵۸
(mg) زینک	۰,۱۷	۰,۲۰
(mg) مس	۰,۱۰۷	۰,۰۱۷
(mg) منگنز	۰,۱۴۹	۰,۱۵۵
(mg) سلنیوم	۰,۴	۰,۷

منبع: tebyan.net

علاوه بر این کریپتوگزانتین و آلفا کاروتن دو نوع دیگر از این کاروتنوئیدها هستند که قادرند از رشد و تکثیر سلول‌های سرطان‌زا جلوگیری کنند.

به نظر می‌رسد که مصرف کاروتنوئیدهای غذایی خیلی بهتر از مصرف مکمل است. توصیه می‌کنیم مصرف مواد غذایی نارنجی را در برنامه‌ی غذایی‌تان بگنجانید.

کدوتنبل برای مقابله با پیری چشم‌ها

کدوتنبل حاوی لوتئین و زآگزانتین است. این دو رنگدانه‌ی کاروتنوئیدی برای سلامت چشم‌ها مفیدند. این رنگدانه‌ها مانند فیلتری در برابر نور آبی اشعه‌های خورشیدی عمل می‌کنند که برای سلامتی سلول‌های شبکیه مضر هستند.

در سال ۲۰۰۱ یک گروه از محققان فلوریدا ثابت کردند افرادی که میزان این دو رنگدانه‌ی بدنشان زیاد است ۸۲ درصد کمتر در معرض ابتلا به دژنراسیون ماکولای مربوط به پیری قرار می‌گیرند.

نتایج پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهد مصرف زیاد لوتئین و زآگزانتین چه از طریق مصرف مواد غذایی سرشار از این رنگدانه چه از طریق مصرف مکمل‌ها میزان این دو رنگدانه‌ی شبکیه را بالا می‌برد.

کدوتنبل و قند خون

سال پیش محققان آمریکایی به این نتیجه رسیدند که عصاره‌ی کدوتنبل می‌تواند به کاهش قند خون حیوانات و انسان کمک کند. اثرات مثبت کدو به کاروتنوئیدها و برخی از پلی‌ساکاریدهای آن مربوط می‌شود.

البته واقعیت این است که کدوتنبل می‌تواند به طور جزئی قند خون را بالا ببرد که در این مورد هم جای نگرانی نیست.

کدوتنبل برای تقویت سیستم ایمنی بدن و ریه‌ها

محققان آمریکایی بررسی‌های گسترده‌ای روی بتاکاروتن انجام داده و به این نتیجه رسیدند علاوه بر این که این ترکیبات خواص آنتی‌اکسیدانی دارند بلکه می‌توانند به عملکرد برخی از سلول‌های سیستم ایمنی بدن کمک کنند. برای همین هم





از برنج قهوه ای چه می دانید؟

مقدمه

برنج قهوه ای یکی از منابع مهم منیزیم به شمار می آید. تقریباً خوراک اصلی نیمی از جمعیت جهان برنج است. در برخی از کشورها نیمی از کالری دریافتی روزانه از برنج تامین می شود. دانه کامل برنج چندین لایه مختلف دارد اگر خارجی ترین لایه پوست طی فرآیند حذف شود برنج قهوه ای نامیده می شود. اگر برنج قهوه ای تا حدی آسیاب شود که سبوس خود را از دست دهد به برنج سفیدی تبدیل می شود که بیشتر مواد مغذی اش را از دست داده است.

که می دانید منیزیم نقش های مختلفی در بدن ما دارد. یکی از نقش های آن تنظیم فشار خون است. اگر مبتلا به افزایش فشار خون هستید از برنج قهوه ای در برنامه غذایی خود استقبال کنید.

برنج قهوه ای جز غلات کامل طبقه بندی می شود و ارزش غذایی بالاتری نسبت به غلات تصفیه شده دارد. وقتی برنج قهوه ای به برنج سفید تبدیل می شود ۹۰ درصد ویتامین B6، نیمی از منگنز و فسفر، بیش از نیمی از آهن و همه فیبر غذایی و اسیدهای چرب ضروری آن از بین می رود.

فواید برنج قهوه ای برای بدن

برنج قهوه ای منبع خوبی از منیزیم، فسفر، سلنیوم، ویتامین B1، ویتامین B3، ویتامین B6، منگنز و فیبر است که در تامین سلامتی بدن نقش زیادی دارد. با گنجاندن برنج قهوه ای در برنامه غذایی روزانه خود از تامین نیاز خود به درشت مغذی ها و ریز مغذی ها اطمینان حاصل نمایید.

برنج قهوه ای و تنظیم فشار خون بدن

برنج قهوه ای یکی از منابع مهم منیزیم به شمار می آید. همانطور





داشتن فیبر زیاد نه تنها قند خون تان را بالا نمی برد بلکه به کاهش قند خون نیز کمک می کند، پس اگر دوست دارید که برنامه غذایی تان حاوی برنج باشد می توانید برنج قهوه ای را جایگزین نمایید.

نتایج مطالعه منتشر شده در مجله علوم غذایی و تغذیه آمریکا نشان داد که بیماران مبتلا به دیابت که برنج قهوه ای می خوردند در مقایسه با بیمارانی که برنج سفید مصرف می کردند، قند خون کمتری داشتند.

برنج قهوه ای و کنترل وزن

مطالعات مختلف نشان داده است که برنج قهوه ای به کنترل وزن کمک می نماید و نقش زیادی در کاهش وزن دارد. مطالعه روی زنان مبتلا به اضافه وزن کره جنوبی نشان داد زنانی که در رژیم کاهش وزنشان از برنج قهوه ای استفاده کردند وزن بیشتری کم کرده بودند.

سایر فواید برنج قهوه ای در بدن ما

- کاهش التهاب در بدن و کمک به کنترل بیماری های نظیر آرتریت روماتوئید
- کنترل سندرم متابولیک
- پیشگیری از سرطان های مختلف

روش پخت برنج قهوه ای

قبل از پخت بهتر است برنج را یک ساعت با کمی آب و نمک خیس کنید، حجم برنج قهوه ای پس از پخت چند برابر می شود.

این برنج را با روشهای معمول می توانید در فر، ماکروفر، پلوپز و روی اجاق گاز درست کنید. مزه بدی ندارد حتما امتحان کنید و از فواید آن بهره مند شوید.

منبع: www.livescience.com

برنج قهوه ای و کاهش ریسک بیماری قلبی و عروقی

برخلاف برنج سفید برنج قهوه ای سرشار از فیبر است، یکی از فواید فیبر در بدن ما کاهش کلسترول LDL یا همان کلسترول بد است. کاهش کلسترول بد ریسک بیماری قلبی و عروقی را کاهش می دهد.

بر طبق مقالات منتشر شده در مجله تغذیه آمریکا، ریسک بیماری قلبی و عروقی، ریسک تشکیل لخته و سکته قلبی در زنانی که در هفته ۶ بار از برنج قهوه ای استفاده می کردند کمتر از زنانی بود که برنج قهوه ای نمی خوردند.

برنج قهوه ای و سلامت دستگاه گوارش

همانطور که در بالا نیز اشاره شد، یکی از منابع غنی فیبر برنج قهوه ای است. یکی از نقش های فیبر در بدن تنظیم حرکات روده و کمک به گوارش بهتر مواد غذایی است.

بنابراین برنج قهوه ای به دلیل داشتن فیبر فراوان عاملی برای پیشگیری از یبوست و بهبود سلامت دستگاه گوارش به شمار می آید. همچنین برنج قهوه ای ۸۸ درصد از نیاز ما را به منگنز تامین می کند.



یکی از نقش های مهم منگنز در بدن شرکت در متابولیسم چربی ها است.

برنج قهوه ای عاری از گلوتن است. افراد مبتلا به حساسیت به این نوع پروتئین می توانند با خیال راحت از برنج قهوه ای در برنامه غذایی خود استفاده کنند.

برنج قهوه ای باعث کاهش التهاب در بدن و کمک به کنترل بیماری های نظیر آرتریت روماتوئید می شود

برنج قهوه ای و کنترل دیابت

معمولا افراد مبتلا به دیابت از خوردن برنج می ترسند با اینکه دوست دارند برنج بخورند ولی می دانند که خوردن زیاد برنج قند خونشان را بالا می برد.

باید به همه افراد مبتلا به دیابت گفت که برنج قهوه ای به دلیل



اسموتی چیست؟

طرز تهیه چند اسموتی خوشمزه زمستانی

مقدمه

کاکائو و آب سیب را فراموش کنید. دستور عملهای این اسموتی‌ها مناسب زمستان هستند. با این اسموتی‌های خوشمزه و سالم (مثلا کدو و نعناع) می‌توانید از زمستان و پاییز لذت ببرید. (نکته: تمام دستورالعمل‌ها در حدود ۲ فنجان اسموتی، تهیه می‌کنند.)

اسموتی چیست؟

اسموتی نوشیدنی است که از ترکیب و مخلوط کردن تهیه می‌شود. این بدین معنی است که اجزای یک میوه شکسته می‌شود و به حالت یک نوشیدنی در می‌آید؛ نوشیدنی که بافت دارد و آبکی نیست.

بافت میوه اندکی شکسته و نرم می‌شود اما از بین نمی‌رود و از نوشیدنی حذف نمی‌شود؛ پس بدن شما برای هضم اسموتی نیاز به انجام عملیاتی دارد تا بتواند به صورت کامل این نوشیدنی را در بدن حل کند. اما این تجزیه تحلیل شدید نیست و بدن خیلی فعالیت زیادی انجام نمی‌دهد.

اسموتی در واقع نوعی از نوشیدنی است که قابلیت تطبیق بیشتری دارد یعنی شما به راحتی می‌توانید اجزای آن را تغییر دهید و جابجا کنید و تنوع پذیرتر از آبمیوه هست.

برای تهیه اسموتی دست باز است مثلاً به راحتی می‌توان از گیاهان، سبزیجات، میوه‌ها، دانه و مغزها، ادویه‌ها و هر چیز



دیگری که دوست دارید استفاده کنید.

حال به طرز تهیه این نوشیدنی های فصلی خوشمزه می پردازیم:

اسموتی جو دو سر

- ۱ فنجان شیر ارگانیک ۲٪

- نصف فنجان آب

- ۱ موز کوچک قطعه قطعه و منجمد شده

- یک چهارم فنجان جو پوست کنده

- ۲ قاشق غذاخوری کشمش

- یک هشتم قاشق چایخوری دارچین

- یک چهارم قاشق چایخوری عصاره وانیل

- همه مواد تشکیل دهنده را در یک مخلوط کن پر قدرت

- مخلوط کنید و تا زمانی که صاف و یکدست شود، آن را بصورت

پوره در آورید.

ارزش تغذیه ای

۲۱۰ کالری، ۴ گرم پروتئین، ۵۲ گرم کربوهیدرات، ۶ گرم فیبر، ۳۲ گرم قند، ۱ گرم چربی، ۰ گرم چربی اشباع شده، ۳۵۵ میلی گرم سدیم.

اسموتی زنجبیل

- یک چهارم فنجان موز قطعه قطعه و منجمد شده

- ۷ اونس (حدود ۱ فنجان) ماست یونانی ساده ۲٪



ارزش تغذیه ای

۳۵۰ کالری، ۱۳ گرم پروتئین، ۶۳ گرم کربوهیدرات، ۵ گرم فیبر، ۳۵ گرم

قند، ۷ گرم چربی، ۳ گرم چربی اشباع شده، ۱۲۰ میلی گرم سدیم.

اسموتی زغال اخته و موز

- ۱ فنجان آب

- ۲ قاشق غذاخوری کره بادام زمینی خام

- ۱ قاشق غذاخوری ملاس

- ۱ قاشق چایخوری زنجبیل تازه رنده شده

- یک چهارم قاشق چایخوری دارچین

- یک هشتم قاشق چایخوری جوز

- یک هشتم قاشق چایخوری هل





ارزش تغذیه‌ای

۳۶۱ کالری، ۲۶ گرم پروتئین، ۳۸ گرم کربوهیدرات، ۱۱ گرم فیبر، ۲۶ گرم قند، ۵.۱۴ گرم چربی، ۵.۳ گرم چربی اشباع شده، ۷۹۹ میلی گرم سدیم.



● افنجان تکه‌های یخ

همه مواد تشکیل دهنده را در یک مخلوط کن پر قدرت مخلوط کنید و تا زمانی که صاف و یکدست شود، آن را بصورت پوره در آورید.



ارزش تغذیه‌ای

۴۴۱ کالری، ۲۷ گرم پروتئین، ۳۹ گرم کربوهیدرات، ۵ گرم فیبر، ۳۰ گرم قند، ۲۰ گرم چربی، ۴ گرم چربی اشباع شده، ۷۹۹ میلی گرم سدیم.

اسموتی کدو تنبل

● نصف فنجان کدو تنبل کنسروی منجمد شده

● ۷ اونس (حدود ۱ فنجان) ماست یونانی ۲٪

● نصف فنجان آب

● یک چهارم آووکادوی رسیده

● ۲ قاشق غذاخوری پودر بذر کتان

● ۱ قاشق غذاخوری شربت افرا

● نصف قاشق چایخوری ادویه پای کدو تنبل

همه مواد تشکیل دهنده را در یک مخلوط کن پر قدرت مخلوط کنید و تا زمانی که صاف و یکدست شود، آن را بصورت پوره در آورید.

اسموتی کره بادام زمینی

● نصف فنجان شیر ارگانیک ۲٪

● نصف فنجان آب

● یک موز کوچک قطعه قطعه و منجمد شده

● ۲ قاشق غذاخوری کره بادام زمینی طبیعی

● ۲ قاشق غذاخوری دانه چیا

● یک هشتم قاشق چایخوری نمک

همه مواد تشکیل دهنده را در یک مخلوط کن پر قدرت مخلوط کنید و تا زمانی که صاف و یکدست شود، آن را بصورت پوره در آورید.

ارزش تغذیه‌ای

۳۶۰ کالری، ۱۴ گرم پروتئین، ۲۲ گرم کربوهیدرات، ۹ گرم فیبر، ۸ گرم قند، ۲۵ گرم چربی، ۴ گرم چربی اشباع شده، ۴۷۰۰ میلی گرم سدیم.





همه مواد تشکیل دهنده را در یک مخلوط کن پر قدرت مخلوط کنید و تا زمانیکه صاف و یکدست شود، آن را بصورت پوره در آورید.

ارزش تغذیه‌ای



۳۲۰ کالری، ۱۰ گرم پروتئین، ۷۱ گرم کربوهیدرات، ۵ گرم فیبر، ۶۴ گرم قند، ۵۰ گرم چربی، ۰ گرم چربی اشباع شده، ۱۳۰۰ میلی گرم سدیم.

اسموتی انار و گیلاس

- سه چهارم فنجان شیر بادام
- نصف موز
- نصف فنجان آب انار
- نصف فنجان گیلاس یخ زده

همه مواد تشکیل دهنده را در یک مخلوط کن پر قدرت مخلوط کنید و تا زمانیکه صاف و یکدست شود، آن را بصورت پوره در آورید.

ارزش تغذیه‌ای

۲۱۰ کالری، ۲۰ گرم پروتئین، ۴۸ گرم کربوهیدرات، ۳ گرم فیبر، ۳۸ گرم قند، ۲ گرم چربی، ۰ گرم چربی اشباع شده، ۱۲۵۵ میلی گرم سدیم.



اسموتی موز و نعنای

- ۱ موز کوچک قطعه قطعه و منجمد شده
 - یک چهارم فنجان بادام هندی (یک شب در آب بخیسانید و آب بکشید)
 - ۱ فنجان شیر سویای ارگانیک ساده
 - یک سوم فنجان توفوی نرم
 - یک چهارم فنجان برگ نعناع
 - یک چهارم قاشق چایخوری عصاره وانیل خالص
- همه مواد تشکیل دهنده را در یک مخلوط کن پر قدرت مخلوط کنید و تا زمانی که صاف و یکدست شود، آن را بصورت پوره در آورید.

ارزش تغذیه‌ای

۴۱۰ کالری، ۱۸ گرم پروتئین، ۴۶ گرم کربوهیدرات، ۵ گرم فیبر، ۲۵ گرم قند، ۵۰۱۹ گرم چربی، ۳ گرم چربی اشباع شده، ۱۳۶۶ میلی گرم سدیم.

اسموتی پای سیب

- سه چهارم فنجان ماست وانیلی
- ۱ فنجان تکه‌های یخ
- ۱ عدد سیب فوجی بدون دانه و تکه تکه شده
- ۱ قاشق غذاخوری شربت افرا
- یک چهارم قاشق چایخوری دارچین





بررسی انواع روغن ها برای سرخ کردن غذا

مقدمه

متخصصان و کارشناسان تغذیه و سلامت، بر این باورند که خوردن روغن ها باعث بروز بیماری هایی از قبیل بیماری های صلبی و عروقی می شود. به همین علت مصرف بیش از اندازه ی آن را توصیه نمی کنند. در این مطلب به بررسی انواع روغن ها برای سرخ کردن غذا می پردازیم.

روغن شده و آن را تبدیل به ماده ای بی ارزش می کند.

درباره روغن هسته انگور اغراق نکنید!

روغن هسته انگور از آن دسته روغن هایی است که کارشناسان هنوز در نحوه مصرف آن به تفاهم نرسیده اند. جالب تر نظر برخی

این روزها کارشناسان تغذیه هم درباره نحوه مصرف روغن های مایع اتفاق نظر ندارند. یک کارشناس می گوید برخی روغن های مایع برای سرخ کردن مناسب بوده و حتی اگر روی بسته بندی آن عبارت «مخصوص سرخ کردن» قید نشده باشد باز هم می توان با آن غذا را سرخ کرد، اما متخصص دیگر این دیدگاه را نفی و اظهار می کند تمام روغن های مایع به دلیل نقطه ذوب و دود پایین در برابر حرارت بالا سمی شده و تنها برای افزودن به سالاد، پلو و خورش مناسب است، اما پرسش اصلی این است که در میان انواع روغن های مایع خوراکی کدام یک در اثر حرارت بالا، آسیب کمتری دیده و مزیت بارز هر کدام در چیست؟

لازم است بدانید هیچ کدام از روغن های مایع برای سرخ کردن مناسب نیست. بیشتر این روغن ها حاوی امگا ۳ بالایی بوده و عیب این اسید چرب هم آن است که در برابر حرارت زیاد فساد پذیر بوده و سرعت اکسید و تبدیل به ترکیبات سمی و سرطان زای «آکرولئین» می شود.

از سوی دیگر، حرارت بالا موجب تخریب ریزمغذی های موجود در





روغن کنجد، ملکه روغن هاست؟!

در برخی تبلیغات عنوان می شود که روغن کنجد برای سرخ کردن مناسب بوده و کمتر از دیگر روغن ها جذب ماده غذایی می شود و به دلیل غنی بودن از ریزمغذی ها به آن لقب ملکه روغن ها داده اند، اما باید بدانید جذب روغن به نوع سرخ کردن بستگی دارد و اگر بافت ماده غذایی خشک و روغن به میزان مجاز گرم شده باشد جذب روغن به حداقل می رسد و گرچه ممکن است این روغن چند درصد کمتر از دیگر روغن ها جذب ماده غذایی شود، اما نقطه دود پایینی داشته و برای سرخ کردن مناسب نیست.

روغن کنجد منبع غنی ویتامین E بوده و کسانی که چربی و فشارخون بالا دارند، می توانند آن را در برنامه غذایی شان بگنجانند. این روغن ضداضطراب و نشاط آور بوده و خصوصیات تغذیه ای مغزهای آجیلی را داشته و یک قاشق مرباخوری آن بیوست و خشکی مزاج را برطرف می کند. دارای دو نوع بودار و بی بو بوده که بودار آن برای سالاد و بی بویش برای پلو و خورش مناسب است.

روغن ذرت هم خوب است، اما...

برخی منابع، روغن ذرت را به عنوان ماده کاهش دهنده کلسترول معرفی کرده اند، اما نکته جالب آن که این روغن به دلیل میزان بالای امگا ۶ نسبت به امگا ۳، هر دو جزء بد و خوب کلسترول را کم می کند! روغن خوب روغنی است که امگا ۳

خانواده هاست که قیمت بالای این روغن را دلیل خاصیت بیشتر آن دانسته و به هر قیمتی شده آن را در برنامه غذایی خود می گنجانند، اما آیا این دلیل قابل قبول است؟ روغن هسته انگور از ساقه، هسته و پوست دانه آن به دست می آید.

این روغن بیشتر وارداتی بوده و به دلیل آن که برای تهیه یک شیشه آن به تعداد زیادی هسته انگور نیاز است و این هسته به اندازه سویا، آفتابگردان و میوه زیتون روغن نداشته و فراوان نیست، هزینه تولید آن نیز بیشتر از دیگر روغن ها می شود.

روغن هسته انگور نسبت به روغن زیتون و کانولا خواص بیشتری ندارد، اما در مقایسه با روغن های دیگر ترکیبات فنولی و آنتی اکسیدانی زیادی داشته و ریسک ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را تا حدودی کاهش می دهد و توازن میان اسیدهای چرب امگا ۳، ۶ و ۹ آن برقرار است، اما به دلیل مقاومت حرارتی پایین برای سرخ کردن مناسب نیست.

به توصیه کارشناسان تغذیه، هنگام مصرف انگور و انار حتما هسته آن را خوب بجوید تا از خواص بی نظیر روغن تازه آن که بهتر از انواع صنعتی است، بهره مند شوید.

کانولا از کلزا مرغوب تر است

کانولا به اختصار به معنای روغن کانادایی با چربی پایین است. این روغن نسبت به دیگر روغن ها کمترین میزان اسید چرب اشباع را داشته و چون حاوی فیتوسترول بالایی است و در مقایسه با روغن هسته انگور و زیتون، امگا ۳ بیشتری دارد به میزان زیادتری از افزایش کلسترول بد خون جلوگیری کرده و این همان مزیت قابل توجه روغن کانولا است؛ اما چه عاملی موجب برتری کانولا نسبت به کلزا شده است؟ کانولا در اثر کشت های سنتی و مستمر کلزا با تغییر و اصلاح ژنتیکی به دست آمده و با حذف برخی ترکیبات مضر بمرغوبیت آن افزوده شده است و دلیل گران بودن نوع وارداتی آن به یدک کشیدن برندهای معروف است.

البته این را هم بدانید روغن کلزا پس از روغن زیتون بیشترین میزان امگا ۹ را داشته و در برابر اکسید شدن مقاومت زیادتری دارد.



روغن زیتون بودار مغذی تر است

آیا ارزش تغذیه ای روغن زیتون بی بو با بودار آن برابر است؟ این که می گویند روغن زیتون از بروز سرطان جلوگیری می کند، صحت دارد؟ روغن زیتون انواع مختلف فوق بکر (ممتاز)، بکر، بکر معمولی و تصفیه شده (بی بو) دارد. روغن ممتاز و بکر هر دو حاوی خواص و مواد مغذی میوه زیتون است، اما روغن بکر معمولی که در ایران معروف به روغن بو دار است به دلیل آن که تصفیه نشده است در مقایسه با روغن بی بو مزیت بیشتری دارد. لازم است بدانید وقتی کیفیت روغن بکر پایین بیاید، آن را تصفیه و بی بو می کنند. روغنی هم که بوگیری می شود



مواد مغذی آن تحت فرآیندهای حرارتی و شیمیایی خنثی شده و به میزان زیادی از ویتامین های A و E آن کاسته می شود. به گفته متخصصان علوم غذایی، روغن زیتون بهترین روغن است، اما یک نقص دارد. امگا ۹ آن خیلی بالا، امگا ۶ آن پایین، اما امگا ۳ ندارد و بین سه اسید چرب این روغن توازن برقرار نیست و باید در کنار آن از غذاهای دریایی غنی از امگا ۳ استفاده کرد. این روغن برای معده عملکرد محافظتی داشته و این ارگان را از زخم و التهاب مصون می دارد. از تشکیل سنگ های صفراوی پیشگیری کرده و میزان آنتی اکسیدان و اسید چرب مفیدش بیشتر از روغن ذرت است، اما با روغن هسته انگور برابری می کند و به دلیل مقدار بالای ویتامین E از بروز بیماری های قلبی - عروقی، دیابت و برخی سرطان ها جلوگیری می کند و برای سرخ کردن ماده غذایی کاربردی ندارد.

روغن آفتابگردان، امگا ۶ بالایی دارد

اکنون بسیاری خانواده ها به دلیل قیمت مناسب و هضم سبک از روغن مایع آفتابگردان برای سرخ کردن مواد غذایی استفاده می کنند. این روغن همانند تمام روغن های گیاهی بدون کلسترول بوده و سرشار از ریزمغذی هاست. البته میزان امگا ۶ این روغن که کلسترول خوب را هم کاهش می دهد در مقایسه با امگا ۳ کمی بالاتر است، اما همین عامل موجب مقاومت آن به حرارت شده و نقطه دود بالتری دارد؛ ولی به توصیه کارشناسان علوم غذایی این روغن هم برای سرخ کردن مناسب نیست. خوب است بدانید نقطه دود یک روغن، درجه حرارتی است که روغن شروع به تجزیه شدن کرده و دود آشکاری از آن بلند شده و سمی و غیرقابل مصرف می شود. پس از آنچه گفته شد، نتیجه می گیریم که روغن مخصوص سرخ کردن به علت نقطه ذوب و دود بالا قادر به تحمل حرارت بیشتر است.

بالا و امگا ۶ پایین تری داشته باشد.

این روغن بوی ملایمی دارد و برای درمان آگزما و بیماری های پوستی مفید است.

روغن سبوس برنج، کم کالری نیست

روغن سبوس برنج چند سالی است که وارد بازار شده و اغلب خانواده ها بر این باورند که این روغن کم کالری، کم کلسترول و مناسب سرخ کردن است.



اما باید بدانید کالری این روغن در مقایسه با روغن های دیگر یکسان بوده و در هر گرم آن ۹ کالری انرژی نهفته است. ویتامین های گروه B سبوس طی فرآیند روغن گیری تا حدودی تخریب، ولی ویتامین های E و D آن همچون روغن های دیگر در سطح بالایی قرار دارد. تحقیقات نشان داده این روغن از افزایش تری گلیسیرید و کلسترول بد خون جلوگیری می کند، اما درمان کننده کلسترول بالا نیست. حرارت زیاد سرعت از خواص و کیفیت آن کاسته و سمی می شود و نگهداری این روغن به مدت طولانی موجب تغییر در کیفیت آن شده و در مجاورت با نور تغییر طعم می دهد، بنابراین هنگام خرید به تاریخ مصرف آن توجه کنید.





خواص «سبزیجات سفید» در تامین سلامت

مقدمه

مصرف سبزیجاتی که به صورت طبیعی سفیدرنگ هستند، به تامین برخی از نیازهای ضروری بدن و در نتیجه سلامتی بیشتر کمک می کنند. بهترین روش برای به دست آوردن مواد مغذی بیشتر و آنتی اکسیدان های ضد بیماری، مصرف میوه ها و سبزیجات رنگی است. میوه ها و سبزیجات با رنگ روشن، نشان دهنده مواد غذایی گیاهی خاص هستند، مانند کاروتنوئیدها که در گیاهان نارنجی رنگ یا آنتوسیانین که در گیاهان آبی رنگ موجود است و می توانند در جلوگیری از بیماری های قلبی و سرطان موثر باشند. اما این به معنای اجتناب از مصرف گیاهان سفید نیست. یک پژوهش جدید نشان می دهد که گیاهان سفید حاوی مواد مغذی سودمند و ضروری گیاهی از جمله ویتامین C، ویتامین D، فیبر، پتاسیم و کلسیم هستند.



سیب زمینی

اغلب به عنوان یک کربوهیدرات فاقد کالری در نظر گرفته می شود، اما در واقع منبع مواد مغذی نیروزا است. یک سیب زمینی متوسط تقریباً نیمی از نیاز روزانه بدن به ویتامین C را برطرف می کند و مقدار پتاسیم آن بیشتر از یک موز (۶۲۰ میلی گرم) است و با این وجود تنها ۱۱۰ کالری دارد. با توجه به محتوای پتاسیم بالای آن، تحقیقات نشان می دهد که سیب زمینی می تواند نقش مهمی در یک رژیم غذایی سالم برای قلب داشته باشد.

مطالعات انجام شده نشان می دهد که رژیم غذایی سرشار از پتاسیم و سدیم کم با کاهش ابتلا به فشار خون بالا و سکتة مغزی ارتباط دارد.

سیر

مصرف سیر، خواص درمانی بسیاری داشته و در واقع یک گیاه دارویی به شمار می‌رود؛ اما بسیاری از افراد به دلیل بوی آزاردهنده آن در جمع، از خوردن آن امتناع می‌ورزند. سیر چربی خون را کاهش داده و فشار خون را تنظیم می‌کند و برای بیماران قلبی مصرف آن توصیه می‌شود. همچنین جهت پیشگیری از سرطان روده، پروستات و ریه مناسب است و از آلرژی، اسهال، درد مفاصل، آرتروز و فشار خون بالا در ماه‌های آخر بارداری جلوگیری می‌کند. مصرف سیر تا ۸ درصد از فشار خون بالا را کاهش می‌دهد.

همچنین خوردن این داروی گیاهی مانع تصلب شرائین می‌شود. سیر از قدیمی‌ترین گیاهانی است که خواص ضد سرطانی داشته است. پزشکان قدیم در هند نیز برای درمان عفونت‌های قارچی، میکروبی و تومورها مصرف آن را توصیه می‌کردند. سیر به رویش مو و از بین رفتن آکنه و جلوگیری از سرماخوردگی و آنفلوانزا کمک می‌کند. ترکیبات آنتی اکسیدان موجود در سیر نیز به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند.

گل کلم

هر فنجان گل کلم حدود ۲۵ کالری انرژی دارد و منبع بسیار خوبی از ویتامین C، ویتامین K، فیبر و به نسبت کمتر کلسیم، ویتامین B، پتاسیم و منیزیم است. گل کلم بخشی از خانواده کلزا یا کلم‌ها است که شامل کلم بروکسل، کلم، خربزه و کلم پیچ نیز هست.

مطالعات متعددی نشان می‌دهد که کلم‌ها حاوی آنتی اکسیدان و ترکیبات دیگر مربوط به سلامتی مانند گلوکوزینولات و فلاونوئیدهاست که ممکن است به دفع بیماری‌هایی مانند انواع خاصی از سرطان‌ها و همچنین التهابات مزمن کمک کند.

گلوکوزینولات ماده‌ای است که توانایی سم‌زدایی کبد را افزایش داده و مانع رشد سلول‌های سرطانی می‌شود و فلاونوئید اثرات آنتی اکسیدانی و ضد التهابی قوی دارد.

پیاز

سرشار از مواد مغذی و مواد شیمیایی گیاهی است که می‌تواند در مبارزه با بیماری‌ها بسیار مفید باشد. پیاز منبع غنی ویتامین C و فیبر است و محتوای اسید فولیک، کلسیم و آهن آن بالاست. همچنین حاوی نوعی فلاونوئید به نام کوئرستین است که ثابت شده در جلوگیری از آب‌مروارید، بیماری‌های قلبی عروقی و انواع خاصی از سرطان نقش دارد.

قارچ

قارچ تنها ماده غذایی است که به طور طبیعی حاوی ویتامین D است. همانطور که پوست بدن ما می‌تواند ویتامین D را از اشعه فرابنفش خورشید به دست آورد، قارچ نیز در معرض نور آفتاب این ویتامین را در خود تولید می‌کند. در واقع یک وعده قارچ می‌تواند نیاز روزانه بدن به ویتامین D را تامین کند. قارچ سرشار از ریوفلاوین و نیاسین از خانواده ویتامین B است که هر دو در افزایش عملکرد شناختی بدن نقش دارند.





نقش تغذیه قبل از بازی

ویژه ورزشکاران

■ علی اکبر پونده نژادان / کارشناس تغذیه و مشاوره روان شناسی / مسئول کمیته تغذیه هیأت پزشکی استان خوزستان

مقدمه

امروزه ورزش تخصصی است که علوم مختلف از جمله پزشکی، روان شناسی، تغذیه و ... ریاضی در شکل گیری آن سهم اساسی و بر تمامی ابعاد آن ریشه دوانیده است. باید براین اعتقاد پای فشرد که دیگر آن روزهای نه چندان دور که فردی با خصوصیات ژنتیکی منحصر به فرد و یا با توسل جستن به بخت و اقبال به مقام قهرمانی می رسید و برای چندین سال هم آن را حفظ می کرد سپری شده است.

از کارشناسان علوم تغذیه به منظور بهبود کیفیت و افزایش مهارت‌های ورزشی الزامی است.



در عصرجدید یکی از موفقیت های ورزشکاران آگاهی از برنامه های غذایی است، تغذیه در سلامت روحی و جسمی و عرصه ورزش حرفه ای و پیشگیری از بیماریها و افزایش توانمندی نقش حداکثر بهره وری را در فرد ایجاد می کند و در دورانی زندگی می کنیم که مرزهای قهرمانی در رشته های مختلف ورزشی در کسری از صدم ثانیه اندازه گیری شده و مورد ارزیابی قرار میگیرد.

بنابراین ورزشکاران جدی و کوشا در هر رشته ورزشی برای رسیدن به مرزهای قهرمانی باید از تمامی منابع علمی موجود استفاده کنند و آنها را بکار گیرند و یکی از منابع علم تغذیه می باشد که ورزشکاران باید این مهارت و توانایی را در انتخاب غذا داشته باشند و نباید فقط به صرف سیر شدن غذا بخورند سرچشمه هر موفقیت در ورزش (تغذیه متعادل) متناوب و متناسب می باشد.

بنابراین لزوم بهره گیری هم تیم های ورزشی و ورزشکاران



۴- افزایش قدرت و بافت عضلانی

۵- کاهش سموم بدن و چربی های غیرضروری

۶- افزایش بهداشت عمومی و اصلاح کارکرد تمام فرآیندهای بدن

۷- برطرف کردن درد و ترمیم آسیب ها و بافت های جراحت دیده

۸- افزایش تمرکز حواس و ذهن

۹- سرعت دادن به بهبود وضعیت بدن در بین تمرینات

۱۰- تحمل آستانه ناملایمات

بدن ورزشکاران از نظر زیست شیمی با افراد معمولی تفاوت دارند، چرا که بدن آنان دائما در معرض عوامل تنش زای بیشتری قرار می گیرند و البته مسئله فردیت زیست شیمی هم در یک ورزشکار با ورزشکار برحسب رشته ورزشی و سن و جنسیت تفاوت می کند.

غذای قبل از بازی

مسابقه ورزشکار قبل از دمیده شدن در سوت داور از تغذیه آغاز می شود ورزشکاران هرچند در تمرینات از مهارتهای بالایی برخوردار شده باشند ولی با خوردن یک وعده غذای کاملا کسل کننده چنان خود را ناتوان می کند که گویی حریف او به نیروی فوق العاده ای دسترسی دارد.

آیا اهمیت غذای پیش از بازی تا به آن حد است که بتوان آن را بی اهمیت تلقی کرد؟

دلیل برخی از واگذاری بازی در فینال به حریف اهمیت ندادن به برنامه

کشورهایی که موفقیت های گسترده ورزشی را بدست آورده اند امر تغذیه را به عنوان کلید موفقیت ورزشی می دانند، چون معتقد هستند تغذیه سالم و علمی جهت فعالیت های ورزشی می تواند بدن را برای بهترین عملکرد در هنگام مسابقات آماده سازد و کارایی ورزشکار و تمرکز آن را در حین مسابقه به گونه ای محسوس افزایش دهد و کاهش آسیب های ورزشی را هم بدنبال داشته باشد.

در واقع بدون استفاده از یک برنامه غذایی مناسب، ورزشکار قبل از اینکه در زمین یا تشک بازی به حریف مقابل ببازد از قبل بازنده تغذیه است چون از میان تمام دشمنانی که در کمین توانایی های ورزشکار نشسته است غذای دوران قبل از تمرین و بازی است و غذای نادرست قبل از بازی یکی از نیرومندترین حریفان و دشمنان است که ورزشکار را به شکست دعوت می کند.

پس ورزشکاران حرفه ای مردم معمولی نیستند، می بایست در زمینه اطلاعات مربوط به ورزش مورد نظر و نیز تغذیه ورزشی بی اعتنا نباشند و هر رشته ورزشی برحسب زمان و مکان و آب و هوا نیاز به یک برنامه غذایی خاصی دارد و داشتن اطلاعات و برنامه ریزی برای رسیدن به حداکثر توان ورزشی و موفقیت ضروری است که برخی از دلایل برنامه اختصاصی تغذیه ورزشکاران بشرح ذیل بیان می شود:

۱- تنظیم نیاز انرژی برای بازی های هوازی و غیر هوازی

۲- تامین مایعات و مواد از دست رفته از راه تعرق

۳- افزایش چالاکی و مهارتهای تخصصی رشته ورزشی





۴- قبل از مسابقه اقدام به رژیم کاهش وزن نکنید، به لحاظ اینکه کاهش میزان قند خون در قابلیت های اجرایی شما اختلال ایجاد می کند.

۵- در فاصله ۱۲ ساعت مانده به زمان بازی پروتئین بیش از حد مصرف نکنید چون امکان دفع اسیدهای آلی تولید شده در نتیجه گوارش پروتئین وجود ندارد.

۶- مصرف کربوهیدرات های ساده از قبیل شکر معمولی، عسل، کیک، انواع کلوچه و بستنی (که چربی و پروتئین زیادی هم دارد) محدود کنید. شیرینی موجب کاهش قند خون می شود و همچنین قند بیش از حد در جذب آب اختلال ایجاد می کند. این کمبود آب بدن به ویژه در هوای گرم و مرطوب می تواند ورزشکار را در وضعیتی نامطلوب و خطرناک قرار دهد.

۷- مصرف نمک را محدود کنید و از خوردن خردل، سس سویا، ترشیجات، غلات خشک، سوسیس، چپیس و تمام ته بندی های نمکدار و دارای منوسدیم گلوتمات خودداری کنید.

۸- در برخی از رشته های ورزشی باید اقدامات آنتی فیزیولوژیک انجام داد و فرد را موقتاً مبتلا به بیبوست نمود و تمام غذاهای ملین را از او قطع کرد.

۹- در برخی از رشته های ورزشی آبی می بایست از رژیم های خاصی پیروی کرد.

۱۰- مواد غذایی مصرفی در کلیه رشته های ورزشی باید هم از نظر میزان کربوهیدرات، پروتئین و چربیها و هم نسبت بین مواد مغذی محافظ و متعادل باشد و ویتامین C، B۱، B۶ و کلسیم منیزیم و سایر موارد نوشیدنی و کربوهیدراتی برحسب وزن و جثه و رشته ورزشی تنظیم نمود.

۱۱- مراقب از دست دادن آب بدنتان باشید چنانچه ۲٪ آب بدن را از دست بدهید احساس تشنگی می کنید بنابراین ترکیب نوشیدن مایعات را قبل از مسابقه و در حین مسابقه تنظیم کنید.

در پایان اینکه مقام قهرمانی و سلامتی با تغذیه سالم محک میخورد. هر چه در حد نیاز و متعادل و به موقع بخورید محافظ جانتان و پیروزیتان در مسابقه خواهد شد.

غذایی قبل از بازی است، که این بدترین کاری است که یک ورزشکار در حق خود و مربی و تیمش انجام می دهد.

وجود استرس که جزء لاینفک یک مسابقه قبل از بازی است و خوردن یک غذای پرچرب جذب کامل غذا را تا ۸ ساعت به تاخیر می اندازد. چربی ها به ویژه چربی های سرخ کردن نسبت به سایر غذاها نیاز به فرآیندهای گوارشی پیچیده تری دارد.

گوارش چربی ها، جریان خون را از مغز و ماهیچه ها به سوی لوله های گوارشی منحرف می کند. معنی این رویداد آن است که درست هنگامی که شما بای دست یابی به سرعت و قدرت و تمرکز خیلی بالایی نیازمند انرژی هستید، به چنین انرژی دسترسی ندارید، در نتیجه بدن بطور جبرانی می کوشد، انرژی خود را به سوی مغز و ماهیچه ها سوق دهد و دستگاه گوارش مغبون و به حال خود رها می شود که در نتیجه موجب کندی و تنبلی، ضعف و خستگی، گرفتگی ماهیچه ای، استفراغ و تنگی نفس می گردد و هر ورزشکار براساس مزاجش باید از یک برنامه غذایی خاص تبعیت کند که برخی از این نکات سودمند در طراحی قبل از بازی بشرح ذیل ذکر می شود.

۱- آخرین وعده غذایی متعادل باید حدود ۳ ساعت قبل از مسابقه میل شود تا امکان گوارش و جذب کامل آن وجود داشته باشد.

۲- از غذاهای ملایم و سهل الهضم استفاده گردد.

۳- از مصرف غذاهای که به ندرت خورده اید یا علاقه ندارید پرهیز کنید.





آشنایی با خواص هویج

مقدمه

هویج علاوه بر اینکه خوشمزه و دلچسب است برای سالاد و آبمیوه و سوپ نیز همیشه به کار می آید و برای سلامتی کلی بدن و پوست و چشم و دستگاه گوارش و دندان ها کاربرد دارد. بنابراین اگر از عطر خاص و طعم شیرین هویج خوشتان نمی آید این مقاله را با ما بخوانید تا شاید به خاطر مزایای سلامتی آن به خوردن هویج علاقه مند شوید! جوانی و شادابی پوست با هویج ممکن است. این ماده ی غذایی نه فقط برای عضوهای داخلی بدن خاصیت بخش است بلکه برای بهتر شدن وضعیت پوستمان تاثیر گذار است. تفاوتی ندارد که هویجتان خام یا پخته و یا رنده شده یا به صورت پوره ای باشد. راه های متفاوتی برای وارد کردن هویج به برنامه ی غذایی روزانه وجود دارد. این ماده ی غذایی نارنجی رنگ لبریز از خواص غیر باور کردنی است که کمک بزرگی به سلامتی جسم شما می کند چون می تواند مشکلات بینایی، کم خونی، اسهال و ... را برطرف کند.

هویج بخشی از روده!

با گذر زمان چشم ها ضعیف تر شده و گاهی واگیر بیماری های داخلی می شوند. می شود این را به راحتی گفت که هویج دوست سلامت چشم هاست.

دل درد، بیرون روی، حالت تهوع و غیره. زمانی که روده ها توانایی ندارد که به درستی آب را جذب خود کند بیرون روی اتفاق می افتد (یکی از مشکلات خطر ساز روده). یکی از کارهای موثر برای برطرف شدن این مشکل استفاده از هویج است. این ماده ی غذایی لبریز از فیبر است و فیبر پکتین موجود در آن آب را جذب می کند و به این گونه از شدت اسهال کاسته می شود.

روش استفاده

استفاده از هویج به صورت پوره، آب هویج و یا هویج خرد شده برای جلوگیری از بیرون روی موثر است.

هویج = چشم سالم!

کم شدن قدرت بینایی، ریزش اشک چشم ها، مشکلات دید و غیره.



هویج مانع قدرتمندی برای آفتاب سوختگی

هویج پر خاصیت ترین ماده‌ی غذایی برای جلوگیری از آفتاب سوختگی است. اشعه‌های مایورای بنفش خورشید به «اپیدرم» آسیب زده و گاهی التهاب ایجاد می‌کند که معروف ترین این التهاب ها آفتاب سوختگی است.

بتاکاروتن موجود در هویج از پوست محافظت کرده و باعث تقویت آن می‌شود. در واقع این آنتی اکسیدان از پوست در برابر اشعه‌های مایورای بنفش محافظت می‌کند. مصرف آب هویج باعث آماده سازی پوست برای قرار گرفتن در معرض نور خورشید می‌شود.

هویج راهی برای جلوگیری از کم خونی

مصرف هویج برای رفع کم خونی جزئی مفید است. هویج خواصی دارد که با کم خونی جزئی مقابله می‌کند به خاطر اینکه به تولید بیشتر گلبول‌های قرمز خون کمک می‌کند.

روش استفاده

هویج را وارد برنامه‌ی غذایی روزانه تان کنید. فرقی نمی‌کند به صورت خام، پخته، پوره یا آب هویج باشد. در هر حال هویج میل کنید.

هویج دوست خانم‌های یائسه

گرگرفتگی، چاقی، پوکی استخوان و ... در دوره‌ی یائسگی این قبیل مشکلات یکی پس از دیگری خود را نمایان می‌کند. اما با مصرف هویج می‌توان این علائم را به تأخیر انداخت. به خاطر اینکه هویج سرشار از آنتی اکسیدان‌هایی است که به بدن کمک می‌کنند تا با اکسایش سلول‌ها و پیری بدن مقابله کنند.

روش مصرف

به صورت پوره، خام، آب هویج و غیره. توصیه می‌کنیم به طور مرتب هویج میل کنید. با این که هویج از هر روش استفاده کنید موثر است ولی تحقیقات نشان داده که مصرف هویج بصورت آب گرفته شده از آن این خواص بالا را بهتر و سریع تر به عمل می‌رساند.

خواص هویج برای مردان

به گفته متخصصان مصرف هویج، بیماری لثه را درمان می‌کند و مانع از بوی بد دهان می‌شود. آیا می‌دانید چرا مردان باید علاوه بر روزی یک سیب حتما یک هویج بخورند؟ هویج نسبت به گیاهان دیگر برای سلامت مردان اهمیت بیشتری دارد. اما چرا؟ بتاکاروتن موجود در هویج بیشتر از آن چه تصور کنید برای مردان مفید است. به گفته متخصصان، هویج باید حداقل هفته ای ۲ بار مصرف شود. مردان بالای ۳۰ سال که تشکیل خانواده داده اند

این سبزی نارنجی حاوی لوتئین همان آنتی اکسیدان بسیاری قوی می‌باشد که می‌تواند از شبکیه‌ی چشم‌ها مراقبت کرده و از مشکل دژنراسیون ماکولای مربوط به پیری پیشگیری می‌کند. برای برطرف کردن دوربینی و آب مروارید در مردان موثر است.

برای تقویت دید روزانه

روزانه ۳۰۰ میلی گرم عصاره‌ی هویج را با عصاره‌ی مورد صحرایی به هم زده و میل کنید.

برای تقویت دید شبانه

علاوه بر مصرف هویج می‌توانید با نظر پزشک یا داروساز مکمل بتاکاروتن میل کنید.

هویج برای به تأخیر انداختن پیری پوست

جوانی و شادابی پوست ناشدنی نیست. این ماده‌ی غذایی نه فقط برای اعضای داخلی بدن موثر است بلکه برای بهبود وضعیت پوستمان نیز موثر است. برای این که لبریز از بتاکاروتن یا همان مقدمه ساز ویتامین A می‌باشد. این آنتی اکسیدان از پیری سلول‌های پوستی جلوگیری می‌کند. اگر در برنامه‌ی غذایی تان به طور مدام هویج مصرف کنید کار بزرگی در راه سلامت و شادابی پوستتان خواهید کرد.

سلامت چشم و مو و ناخن

مواد مغذی که در این گیاه خوشمزه وجود دارد با سم زدایی که انجام می‌دهد می‌تواند باعث سلامت پوست و مو و ناخن شود و ساخت سلول های جدید در بدن را بهبود دهد.

روش مصرف

از هر وقتی برای میل هویج استفاده کنید. در سالادها تان هویج رنده کنید. آب هویج میل کنید. خلاصه اینکه با هر روشی که خود می‌دانید به سلامت جسم خود با خوردن هویج کمک کنید.





ایجاد تعادل در سطح سدیم بدن و در نتیجه به تعادل فشار خون بیانجامد.

بهداشت دهان و دندان

هویج باعث کشتن میکروب های مضر دهان و دندان و جلوگیری از پوسیدگی دندان ها می شود. به گفته متخصصان مصرف هویج، بیماری لثه را درمان می کند و مانع از بوی بد دهان می شود.

زخم

این خوراکی دوست داشتنی خام یا رنده شده می تواند در التیام زخم ها و یا بریدگی و التهاب موثر باشد.

غذاهای گیاهی

در میان غذاهایی که مصرف می کنید که مقادیر زیاد مواد شیمیایی را با خود دارد هویج دارای یک ماده به نام فالکارینول است که می تواند از سرطان روده بزرگ جلوگیری کرده و به سلامت آن کمک کند.

کارتنوئیدها

هویج سرشار از کارتنوئیدهایی است که می توانند در بدن به تنظیم قند خون بیانجامند.

فیبر

این گیاه ریشه ای سرشار از فیبر محلول است که می تواند باعث کاهش LDL و افزایش HDL شود. این روند برای کمک به لخته شدن خون و جلوگیری از بیماری های قلبی موثر است. با تقویت سلامت قلب، بیماری های مربوط به قلب را دور نگه می دارد.

منابع:

asanteb.com -

asriran.com -

7ganj.ir -

باید به خوردن هویج اهمیت زیادی بدهند. برای تصفیه خون، هفته ای یک بار آب هویج بخورید. برای بهبود کیفیت اسپرم، هویج خام مصرف کنید. هویج هر نوع ناراحتی معده را تسکین می دهد. برای کاهش میزان کلسترول خون، هر شب پس از شام یک لیوان آب هویج مصرف کنید. به طور روزانه هویج خام که حاوی ویتامین C است، مصرف کنید. مصرف روزی یک هویج، در پیشگیری از سرطان مفید است.

تقویت کننده سیستم ایمنی است

برای کنترل انسولین، مبتلایان به دیابت، هویج خام بخورند. برای تسکین ناراحتی روده ای و پیشگیری از یبوست هویج مصرف کنید.

خاصیت داروئی خوردن هویج

بتاکاروتن در هویج

هویج در درجه ی اول یک منبع غنی از آنتی اکسیدانی به نام بتاکاروتن است که می تواند در بدن به ویتامین A تبدیل شده و سلامت چشم را تضمین کند.



گوارش

هویج ترشح بزاق و عرضه ی مواد معدنی ضروری را در بدن افزایش داده و ویتامین ها و آنزیم هایی که برای هضم غذا کاربرد دارند را در بدن آزاد می کند. خوردن هویج به طور منظم می تواند از زخم معده و اختلالات گوارشی جلوگیری کند.

عناصر قلیایی

هویج غنی از عناصر قلیایی بوده و برای پاک کردن بدن و احیای خون و ایجاد تعادل بین محیط اسیدی و قلیایی موثر است.

پتاسیم

این گیاه خوشمزه یک منبع عالی از پتاسیم بوده که می تواند به



مواد غذایی مناسب برای سلامت ستون مهره ها

مقدمه

بسیاری از مردم از بیماریهایی که می توانند بر روی ستون مهره ها اثرات منفی بگذارند، رنج می برند. مطابق تحقیقات انجام شده، ۴۴ میلیون نفر در ایالات متحده دچار استئوپروز و ۲۷ میلیون نفر دچار استئوآرتریت می باشند. لذا در افرادی که دچار این آسیبها می باشند رعایت یک رژیم غذایی سالم و مناسب که با مواد مغذی مورد نیاز را به بدن و استخوانها برساند ضروری بوده و می تواند در پیشگیری از کاهش حجم استخوانی و خطر شکستگی استخوان جلوگیری کند. البته داشتن یک رژیم غذایی مناسب حتما باید تحت نظر پزشک مربوطه صورت گیرد.

مواد غذایی حاوی منیزیم

به گفته کارشناسان داشتن رژیم غذایی سرشار از منیزیم می تواند از بروز استئوپروز جلوگیری کرده و از طرفی افزودن منیزیم اضافی به رژیم غذایی می تواند در تراکم مواد معدنی استخوان موثر باشد. میزان دوز مصرفی منیزیم در زنان بالای ۳۱ سال حدود ۳۲۰ میلیگرم در روز و در مردان ۴۲۰ میلیگرم می باشد. مواد غذایی حاوی منیزیم عبارتند از: انواع مغزها مانند بادام، بادام زمینی و سبزیجات مانند اسفناج و لوبیا و غلات و حبوبات.

مواد غذایی حاوی اسیدهای چرب امگا ۳

کارشناسان معتقدند اگر رژیم غذایی روزانه افراد از اسیدهای چرب امگا ۳ به اندازه کافی برخوردار نباشد می تواند به کاهش حجم تراکم استخوان کمک کند. مصرف مکمل ها و خوردن مواد غذایی حاوی اسیدهای چرب ضروری می تواند سبب تحکیم استخوانها بویژه در زمانی که مبتلا به استئوپروز می باشند شود. اسیدهای چرب امگا ۳ برای افرادی که دچار استئوآرتریت (نوعی آرتروز) بوده و ممکن است بعدا ستون مهره ها را نیز تحت تاثیر

ویتامین های مفید برای ستون مهره ها

ستون مهره ها از استخوان هایی بنام مهره تشکیل شده که هر یک از مهره ها توسط رابطهای استخوانی به یکدیگر متصل می شوند و بدین طریق امکان حرکت را برای انسان فراهم می سازند. ستون مهره ها دربرگیرنده طناب نخاعی می باشد و طناب نخاعی مجموعه ای از عصبها بوده که سبب انتقال فرمان از مغز به بدن می شود.

از طرفی این سلولها (مهره ها) و بافتها حاوی عروق خونی نیز می باشند که ستون مهره ها را تغذیه می کنند. بنابراین مواد تغذیه ای موجود در رژیم غذایی از جمله ویتامین ها که در

مواد غذایی زیادی وجود دارد سبب تقویت بافتهای درون ستون مهره‌ها می شود.

ویتامین D

یکی از ویتامین‌هایی که سبب تقویت ستون مهره‌ها می شود ویتامین D می باشد. این ویتامین نقش مهمی در تنظیم سلامت استخوانها از جمله ستون مهره‌ها دارد. ویتامین D بر جذب کلسیم اثر گذاشته و در نتیجه سبب جذب کلسیم بیشتر در بدن شده و به سلامت استخوان کمک می کند. کمبود ویتامین D در بدن سبب کمبود کلسیم و در نهایت منجر به تضعیف سلامت ستون مهره‌ها می گردد.



ویتامین A

یکی دیگر از ویتامین‌هایی که در سلامت ستون مهره‌ها موثر است ویتامین A می باشد که به آن رتینول نیز می گویند. ویتامین A در رشد سلولی موثر بوده و از طرفی در شکل گیری بافت استخوانی تاثیر گذار می باشد، بنابراین کمبود ویتامین A می تواند رشد استخوان را با مشکل مواجه کرده و در نتیجه منجر به بروز مشکلاتی در ستون مهره‌ها گردد.



ویتامین B12

ویتامین B12 یا کبالمین به سلامت ستون مهره‌ها کمک می کند... طناب نخاعی متشکل از میلیونها عصب می باشد که هر یک از این عصبها سبب ارتباط بین بدن و مغز می باشد. انتهای هر یک از عصبها حاوی ماده شیمیایی به نام «میلین» می باشد که نوعی پروتئین و چربی مخصوص می باشد که امکان برقراری هر چه سریعتر ارتباط میان مغز و بدن را فراهم می سازد. کمبود ویتامین B12 در بدن می تواند منجر به بروز نقص در میلین شده و به عصبهای نخاعی آسیب می رساند و در نتیجه بر سلامت طناب نخاعی اثر منفی دارد.



ویتامین C

هر یک از بافتهای درون ستون مهره‌ها متکی به عروق خونی بوده تا اکسیژن لازمه برای عملکرد بافتها را تامین نمایند. اگر خونی که مورد نیاز بافتها می باشد تامین نشده و کافی نباشد بافتهای درون ستون مهره‌ها و طناب نخاعی دچار آسیب شده و در نهایت می میرند. ویتامین C با فراهم نمودن عروق خونی مناسب در سلامت ستون مهره‌ها موثر است، کمبود ویتامین C سبب ضعیف شدن عروقی خونی میشود و در نتیجه کمبود این ویتامین در طولانی مدت سبب کند شدن و تضعیف عروق خونی و در نتیجه بافتهای درون ستون مهره‌ها را با مشکل مواجه می سازد.

منبع: webmd





توصیه های تغذیه ای

در سفر و اقامت

■ گیتی بهداشتی پور-کارشناس تغذیه

مقدمه

سفر، خواه ناخواه تغییراتی را در الگوی غذایی ما به وجود می آورد. از آنجایی که آب و غذا همیشه می توانند منبع آلودگی باشند، انتخاب درست مواد غذایی در سفر و رعایت اصول بهداشتی در تهیه و مصرف غذا، به ما کمک می کند تا از ابتلا به مسمومیت های غذایی و مشکلات ناشی از آلودگی های غذایی پیشگیری کرده و سفر سالم و خاطره انگیزی را تجربه کنیم.

بهداشت آب آشامیدنی

* افزودن مقدار جزئی نمک به هر لیتر آب یا چندین بار ریختن آن از ظرف تمیزی به ظرف دیگر، باعث میشود مزه آن بهتر شود.
* از اضافه کردن یخ به آب به خصوص در جاهایی که از سلامت آب مطمئن نیستید بپرهیزید.
* از مسواک کردن دندانها با آب غیر آشامیدنی پرهیز کنید.

* برای خوردن آب، همیشه از بطری های استاندارد آب معدنی استفاده کنید. در غیر این صورت، آب را همیشه قبل از مصرف بجوشانید.
* جوشاندن، بهترین راه برای از بین بردن باکتری هاست.
* آب را جوشانده و بگذارید تا ۱ دقیقه به شدت قل بخورد.
* بگذارید تا این آب در دمای اتاق سرد شود.

این روش باکتری ها و انگلهایی را که باعث اسهال می شوند از بین می برد.

در ارتفاعات بالاتر (بیشتر از ۲۰۰۰ متر)، آب در دمای کمتری به جوش می آید و بنابراین احتمال کشته شدن میکروبها کمتر می شود. در این حالت آب را حداقل ۳-۵ دقیقه در حال جوش نگه دارید.

بهداشت مواد غذایی

* در صورت رفتن به رستوران، همیشه رستورانهای تمیز و شلوغ را انتخاب کنید. از فروشنده های خیابانی غذا نخرید.
* همیشه دستهای خود را قبل از صرف غذا با آب و صابون بشویید.
* فقط غذاهایی را که کاملاً پخته و داغ هستند مصرف کنید و از



مثل تخم مرغ یا پنیر و شیر پاستوریزه است.

* هرگز وعده غذایی صبحانه را حذف نکنید زیرا نخوردن صبحانه باعث افت قند خون و کاهش کارایی شما و بروز عوارض عصبی مثل بی حوصلگی، پرخاشگری و تحریک پذیری می شود.

* عدم استفاده از سبزی، سالاد، حبوبات و میوه جات در طول سفر باعث بروز مشکلاتی از جمله یبوست می شود، ضمن این که عدم مصرف میوه و سبزی، دریافت ویتامین های ضروری همچون ویتامین C, A و B را کاهش می دهد.

* سبزی خوردن و سبزیهای سالاد را خودتان شخصا خریداری کنید و بعد از اطمینان از شست و شو و ضدعفونی نمودن، آنها را مصرف کنید.

* در هنگام مسافرت، ممکن است مصرف لبنیات به خصوص شیر کاهش یابد که این امر به سلامت افراد به خصوص مادران باردار و شیرده و سالمندان لطمه خواهد زد.

* مصرف حداقل روزی، ۲ لیوان شیر یا ماست پاستوریزه توصیه می شود.

* حتی الامکان از غذاهای آماده مثل ساندویچ، پیتزا، همبرگر و اسنک و ... استفاده نکنید زیرا این غذاها معمولاً سرخ شده اند و حاوی انواع سس های چرب نیز هستند.

* در تهیه این غذاها ممکن است روغن را تا چند بار گرم و سرد نمایند یا از روغنهایی استفاده کنند که در معرض حرارت اکسیده و مضر میشوند و به هر حال از سلامت این غذاها نمی توان مطمئن بود.

* سعی کنید همراه وعده های غذایی ناهار و شام به جای مصرف نوشابه های گازدار که حاوی قند زیاد هستند از دوغ پاستوریزه استفاده کنید.

* از پرخوری، ریزه خواری و استفاده زیاد از تنقلات خودداری کنید. تحرک را فراموش نکنید. بسیاری از مسافران، بعد از بازگشت از سفر، چند کیلو وزن اضافه کرده اند!

سفری شاداب و توام با سلامتی را با داشتن تغذیه مناسب و رعایت اصول بهداشتی تجربه کنید.

غذاهای نیمه پز اجتناب کنید؛ به خصوص گوشت اگر در قطعات ضخیم به صورت کبابی یا سرخ شده پخته شود، ممکن است مرکز آن حرارت کافی نبیند و این خود خطر ابتلا به بیماریهای خطرناک را به همراه دارد.

* مصرف سبزی و سالاد در رستوران، توصیه نمیشود.

* حتی الامکان، میوه هایی را که خودتان پوست گرفته اید، مصرف کنید.

* غذایی که اضافه می آید را سریعاً در یخچال بگذارید. هیچگاه نگذارید غذا در دمای اتاق سرد شود.

* برای دوباره گرم کردن غذا، باید مطمئن شوید که همه قسمت های آن به خصوص وسط آن به طور کامل داغ شده است.

* برای نگهداری مواد غذایی، همیشه غذاهای پخته را از غذاهای خام جدا نگه دارید، در غیر این صورت آلودگی به راحتی از غذاهای خام به پخته انتقال می یابد.

* مواد غذایی پرخطر که احتمال ابتلا به مسمومیتهای غذایی با آنها بیشتر است عبارتند از، مرغ، تخم مرغ، گوشت قرمز، شیر و ماهی. همیشه از سلامت این مواد و خوب پخته بودن آنها مطمئن شوید.

اسهال مسافرتی

مشکلی که اغلب، مسافران با خوردن آب یا غذای آلوده به آن دچار می شوند، ابتلا به اسهال مسافرتی است. این مشکل بیشتر در جوانان بروز می کند. افرادی هم که داروهای آنتی اسید مصرف می کنند بیشتر دچار آن می شوند. اسهال مسافرتی عمدتاً بعد از ۷-۳ روز، حتی بدون درمان، خودش برطرف می شود، اما در درصد کمی از مسافران این حالت ادامه می یابد.

برای پیشگیری از ابتلا به اسهال، مصرف ماست پاستوریزه مفید است، زیرا ماست حاوی باکتریهای مفیدی است که با جایگزین شدن در روده از رشد باکتریهای بیماریزا می کاهند.

در موقع اسهال چه باید کرد؟

* اگر می توانید قبل از خود درمانی به یک پزشک مراجعه کنید.

* از آنجایی که اسهال، آب و الکترولیتها به خصوص پتاسیم و منیزیم را از بدن دفع میکند، تا میتوانید مایعات مصرف کنید و در اسهال شدید از محلول ORS استفاده کنید.

* مصرف سوپ مرغ با کته، بیسکویت ترد (شور) و میوه جاتی مثل موز توصیه می شود.

* در این حالت از مصرف شیر و غذاهای پرچرب بپرهیزید.

* از آنجایی که در کودکان، ابتلا به اسهال، خطر از دست دهی آب بدن را به همراه دارد، سعی کنید مرتب به آنها سوپ، پوره رقیق و ... بدهید. شیردهی را در کودکان شیرخوار خود قطع نکنید.

چند توصیه تغذیه ای برای مسافران

* هرروز صبحانه مفصل بخورید که شامل مواد غذایی پر پروتئین



فواید بی‌شمار مصرف روزانه سبزیجات

مقدمه

مصرف روزانه سبزیجات ضامن سلامتی شخص می باشد. مصرف سبزیجات از بروز بیماری های مزمن مانند بیماری های قلبی، دیابت، سرطان و چاقی پیشگیری می نماید. مقدار سبزیجات مورد نیاز بدن با توجه به هرم راهنمایی غذایی به طور کلی روزانه ۲۰۰ گرم می باشد که این مقدار برای سالمندان بالای هفتاد سال و نوجوانان و کودکان کمتر است. بر اساس تحقیقات جدید رنگ سبزیجات در طبقه بندی خواص آنان نقش دارد از این رو مصرف سبزیجات با رنگهای متنوع برای سلامت توصیه می گردد. درواقع رنگها در سبزیجات بر خواص منحصر بفرد آنها اشاره دارد. مصرف سبزیجات با رنگهای متفاوت امکان بدست آوردن بالاترین نتیجه را برای شخص ممکن می سازد و سیستم ایمنی بدن را قوی تر می سازد و موجب طول عمر بیشتر شخص می گردد.

سبزیجات قرمز رنگ مانند گوجه فرنگی، هندوانه و کلم بنفش دارای انواع مختلفی از فیتوکمیکالها می باشند. فیتوکمیکالها اثر رادیکالهای

:: با مصرف سبزیجات از سرطان پیشگیری کنید

مصرف روزانه سبزیجات یکی از عوامل مهم پیشگیری از سرطانها می باشد زیرا سبزیجات حاوی ویتامین ها و مواد معدنی هستند و دستگاه ایمنی بدن را قوی می سازند. سبزیجات نارنجی مانند هویج و کدو تبیل دارای بتاکاروتن می باشند. بتاکاروتن رنگدانه ای است که در صورت نیاز بدن در بدن به ویتامین A تبدیل می شود. این ماده بدن را در مقابل سرطان ها محافظت می کند.

سبزیجات برگ سبز از ارزش غذایی بسیار بالایی برخوردارند در این سبزیجات کاروتنوئیدها، ساپونینها، لوتئین و فلاوونوئیدها یافت می شوند این سبزیجات فیبر، فولات و بتاکاروتن مورد نیاز بدن را دارا می باشند. این مواد بدن را در مقابل چند نوع سرطان حفظ می نمایند. کرفس، اسفناج، بروکلی و جعفری از جمله سبزیجات برگ سبز می باشند.





و میوه ها برای پیشگیری از چاقی ضروری و اثربخش است.

با مصرف سبزیجات خطر دیابت را کاهش دهید

برعکس میوه ها سبزیجات، خصوصا سبزیجات تازه قند بسیار کمی را دارا می باشند. قند در نوعهای متفاوت آن در بدن به گلوکز تبدیل می شود و این پدیده موجب تغییرات در سطح قند خون می گردد و بنابراین دانستن مقدار هیدروکربن و در نتیجه قند برای بیماران دیابتی ضروری است.

مصرف سبزیجات بالانس قند خون را بسیار کمتر از سایر مواد غذایی دچار تغییر و تحول می کند و موجب رسانیدن ویتامین ها و املاح معدنی به بدن می گردد. بنابراین مصرف سبزیجات در رژیم بیماران دیابتی و پیشگیری از بیماری نقش مهمی را ایفا می نمایند. سبزیجات حاوی فیبر، آنتی اکسیدانها و املاح معدنی فراوان و ترکیبات دیگر می باشند و خطر پیشرفت دیابت نوع دوم و عوارض آن را کاهش می دهند.

داشتن اندیس گلیسمی پایین در مواد غذایی در تغذیه بیماران دیابتی نوع ۲ مفید است و از سوی دیگر مصرف آنان فاکتوری برای کاهش وزن است. سبزیجاتی مانند بروکلی، گل کلم، کرفس و اسفناج دارای اندیس گلیسمی پایینی هستند.

سبزیجات سرشار از منیزیم هستند و منیزیم در فعالیت انسولین نقش مهمی را ایفا می نماید سطح منیزیم معمولا در بیماران دیابتی



آزاد را از بین می برند. لیکوپین یکی از فیتوکمیکالها است که پوست بدن را در مقابل اشعه خورشید محافظت می کند و کارکرد بهتر غده پروستات را در بدن موجب می گردد.

سبزیجات خانواده کلم نیز از ارزش غذایی بالایی برخوردار می باشند به گفته محققان تغذیه این سبزیجات در پیشگیری از سرطانها موثر می باشد ایندول موجود در انواع کلم در ایجاد خاصیت ضدسرطانی کلم نقش دارد. از سبزیهای خانواده کلم می توان از بروکلی، گل کلم، کلم بروکسل و کلم بنفش نام برد.

اکثر سبزیجات دارای ویتامین C فراوان هستند. ویتامین C نقش مهمی در پیشگیری از سرطانها دارد. ویتامین C به وفور در سبزیجاتی مانند فلفل، بروکلی و گوجه فرنگی یافت می شود.

سبزیجات حاوی مقادیر قابل توجهی از فیبر می باشند. طبق نظر متخصصان تغذیه فیبر موجود در سبزیها در پیشگیری از سرطان روده بزرگ نقش اساسی دارد فیبر قسمتی از سبزیجات را تشکیل می دهد که بدن انسان نمی تواند آن را هضم نماید.



بنابراین فیبر به خودی خود خاصیتی ندارد اما وجود فیبر در غذای مصرف شده کار دستگاه گوارش را آسان تر می کند و سرعت تخلیه روده ها بالاتر می رود مواد سرطانزا با فیبر ترکیب شده و از بدن خارج می شوند. فیبر موجود در سبزیجات به رشد باکتری های مفید روده نیز کمک می کند.

پیروی از رژیم غذایی که حاوی مقدار زیادی مواد فیبردار باشد، ریسک ابتلا به سرطان روده را تا حد بسیار زیادی کاهش می دهد. تمام سبزیجات حاوی فیبر فراوان می باشند. البته باید اضافه نمود که مصرف بیش از اندازه مواد فیبردار در تغذیه عوارض و اختلالاتی در جذب املاح معدنی به همراه دارد.

:: رابطه مصرف سبزیجات و لاغری

سبزیجات دارای کالری پایین می باشند، حجیم و سیرکننده می باشند و مصرف زیاد آنان در مقایسه با سایر مواد غذایی بسیار کمتر موجب افزایش وزن می شود. امروزه حدودا یک سوم از مردم جهان با چاقی و مشکلات آن روبرو هستند از این رو مصرف مداوم و روزانه سبزیجات



پایین است. سبزیجات دارای برگ سبز مانند اسفناج منبع خوبی از منیزیم هستند.

:: با مصرف سبزیجات از بیماری های قلبی پیشگیری کنید

چربی موجود در سبزیجات بسیار پایین است و سبزیجات فاقد کلسترول می باشند بنابراین مصرف آنان برای سلامت قلب تجویز می شود. رژیم غذایی چرب، احتمال مبتلا شدن به بیماری های قلبی و عروقی و سرطان را افزایش می دهد.

پتاسیم یکی از املاح معدنی مهم برای بدن است که فعالیت بسیاری از آنزیم های بدن به وجود آن وابسته است کمبود پتاسیم در بدن می تواند زمینه ساز حملات قلبی باشد. پتاسیم روزانه مورد نیاز بدن از طریق مصرف روزانه سبزیجات بدست می آید.

سبزیجاتی مانند جعفری، کرفس، لوبیا، سبوس گندم و سیب زمینی منابع خوبی برای تامین پتاسیم و در نتیجه سلامت قلب می باشند. یکی از مهمترین خاصیت سبزیجات سبز رنگ مانند بروکلی و اسفناج در اثربخشی آنان بر سلامت دستگاه گردش خون می باشد.

سبزیجات حاوی فولات می باشند فولات در پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی مفید است به همین دلیل به افرادی که یک بار دچار سکته شده اند مصرف مرتب کلم تجویز می شود این خاصیت در کلم بنفش به علت لیکوپن موجود در آن چند برابر می باشد.

:: رابطه مصرف سبزیجات و پایین آوردن فشارخون

سبزیجات تازه دارای میزان سدیم بسیار پایینی هستند. سدیم در بسیاری از مواد غذایی یافت می شود جذب بیش از حد سدیم توسط بدن، باعث بروز فشار خون بالا می گردد. سبزیجات تازه نسبت به سبزیهای بسته بندی فریزری و یا کنسروی، حاوی مقدار کمتری از سدیم هستند. همچنین سبزیجاتی مانند کرفس و ریواس به علت دارا بودن پتاسیم فراوان موجب کاهش فشار خون می شوند.

:: با مصرف سبزیجات سلامت خود را تضمین کنید

در سبزیجات گوناگون بیش از ۱۸۰ نوع ویتامین و ماده معدنی متفاوت یافت می شود که بدن نیازمند به تامین آنان برای سلامت خویش



می باشد از این رو مصرف سبزیجات گوناگون برای سلامت شخص بسیار مفید و ضروری است.

سبزیجات حاوی ویتامین ها و املاح معدنی فراوانی هستند که در سلامتی بدن نقش مهمی دارند. از جمله این املاح آهن است، آهن در خونسازی و تامین انرژی بدن نقش مهمی را ایفا می کند. کمبود آهن در رژیم غذایی موجب کم خونی و احساس خستگی مفرط می شود.

سبزیجاتی مانند اسفناج، سیب زمینی و مارچوبه حاوی مقادیر زیادی آهن هستند. سبزی هایی با رنگ سبز پر رنگ مانند اسفناج، بروکلی و کاهو علاوه بر خاصیت های ذکر شده حاوی میزان بالایی کلسیم اند. کلسیم برای استحکام استخوان و سلامت دندان لازم بوده و از پوکی استخوان نیز جلوگیری می نماید.

:: چگونگی مصرف سبزیجات

سبزیجات فصلی بهترین و سالم ترین انتخاب در خرید روزانه خانه هستند. تا آنجا که ممکن است به همراه همه وعده های غذایی خود از سبزیجات استفاده نمایید. کودکان خود را به خوردن سبزیجات عادت دهید کودکان معمولاً از خوردن سبزیجات خام لذت بیشتری می برند برای آنان سبزیجات خام را به اشکال زیبا ببرید و به جای یک میان وعده به آنان بدهید. آنان را در آشپزی مشارکت دهید، تا تمایل بیشتری نسبت به خوردن سبزیجات در آنان ایجاد شود.

سبزیجات ویتامین ها و املاح معدنی خود را بر اثر پختن و سرخ نمودن بیش از اندازه از دست می دهند بنابراین سبزیجات را زیاد از حد نپزید و سرخ ننمایید و تا حد امکان از سبزیجات به صورت خام و یا نیم پز استفاده کنید.

بخارپز کردن بهترین نوع طبخ سبزی می باشد یا سبزی ها را با آب کم بپزید تا آب آنان به خورد خودشان برود و ویتامین و املاح معدنی آنها به هدر نرود. مدت زمان طبخ طولانی سبزیجات می تواند بسیاری از ویتامین ها را از بین ببرد. سعی کنید سبزیجات را در مدت زمان کوتاه بپزید و اگر مشکلی با هضم سبزیجات خام ندارید بهتر است که آنها را خام مصرف کنید.

مواد غذایی طبیعی برای سفید کردن دندان ها



مقدمه

قهوه و برخی نوشابه‌ها موجب ایجاد لکه روی دندان‌ها و تیره شدن آنها می‌شوند. اما مواد غذایی هستند که به سفید کردن دندان‌هایتان به طور طبیعی و به مرور زمان کمک می‌کنند.

توت‌فرنگی

ممکن است توت‌فرنگی روی لب‌استان لکه بیندازد اما به سفید کردن دندان‌هایتان کمک می‌کند زیرا حاوی آنزیمی به نام اسید مالیک است. سعی کنید توت‌فرنگی‌ها را کوبیده و روی دندان‌هایتان بمالید. اجازه بدهید پنج دقیقه روی دندان‌ها بمانند و بعد با آب شستشو دهید و مثل همیشه مسواک بزنید.

مرکبات و آناناس

خوردن میوه‌هایی مثل پرتقال و آناناس موجب می‌شود دهان بزاق بیشتری تولید کند که این باعث شسته شدن طبیعی دندان‌ها می‌شود. مراقب استفاده مستقیم لیمو روی دندان‌ها باشید زیرا خاصیت اسیدی به بیش از حد آن می‌تواند موجب تخریب دندان‌ها شود.

هویج و کرفس و سیب

این میوه‌ها و سبزی‌جات سالم با افزایش تولید بزاق که ماده تمیزکننده دهان است، مثل سفیدکننده طبیعی دندان عمل می‌کنند. همچنین باکتری‌هایی که موجب بوی بد دهان می‌شوند را از بین برده و سطح دندان‌ها را نیز صاف می‌کنند.

جوش شیرین

در تحقیقی که در سال ۲۰۰۸ انجام گرفت مشخص شد که خمیردندان‌ها حاوی جوش شیرین هستند-که از گذشته بعنوان ماده سفیدکننده دندان شناخته می‌شده است- و این خمیردندان‌ها بسیار بهتر از خمیردندان‌هایی که حاوی جوش شیرین نیستند پلاک و جرم را از روی دندان‌ها تمیز می‌کنند. برای امتحان کردن آن بهتر است از خمیردندانی استفاده کنید که ساینده‌ای ملایم داشته باشد. یا هر از چندگاهی می‌توانید دندان‌هایتان را با جوش شیرین مسواک کنید.

ماست، شیر و پنیر

لبنیات حاوی اسید لاکتیک هستند که از دندان‌ها در برابر پوسیدگی محافظت می‌کند. در یک تحقیق مشخص شد که بچه‌هایی که چهار مرتبه در هفته ماست می‌خورند کمتر از آنهایی که اصلاً ماست نمی‌خورند دچار پوسیدگی و خرابی دندان می‌شوند. محققان تصور می‌کنند که پروتئین موجود در ماست به دندان‌ها چسبیده و از آنها در برابر حمله اسیدهای مضر که موجب پوسیدگی می‌شود، محافظت می‌کند. پنیرهای سفت برای سفید کردن دندان‌ها بهتر هستند زیرا به از بین بردن ذرات هم کمک می‌کنند.

