یادداشت

جلوگیری از کپک‌زدگی نان

زهرا باقری
کارشناس علوم تغذیه

نان کامل و سبوس‌دار، طلای سفره ایرانی است؛ این طلای ارزشمند، با نگهداری صحیح، به راحتی می‌تواند در خدمت سلامت خانواده باشد. با چند اقدام ساده می‌توان از هدررفت و کپک‌زدگی، به اقتصاد خانواده و سلامت جامعه کمک کرد. مصرف منظم این نان‌ها، ریسک دیابت، بیماری‌های قلبی، چاقی و یبوست را کاهش می‌دهد. یکی از دغدغه‌های مهم خانواده‌ها، نگهداری صحیح نان کامل و سبوس‌دار است. این نان‌ها اگرچه مغذی‌تر از نان‌های سفید هستند، اما به علت بافت طبیعی و مواد اولیه‌شان، معمولا ماندگاری و عمر قفسه‌ای کمتری دارند، زیرا مواد نگهدارنده در آن‌ها کمتر استفاده می‌شود. رعایت برخی نکات ساده می‌تواند هم ماندگاری نان را افزایش دهد و هم از کپک‌زدگی و هدررفت آن جلوگیری کند. پس از خرید نان، باید اجازه داده شود نان کاملا سرد و بخار آن خارج شود. بسته‌بندی و نگهداری نان گرم، محیط مرطوب و ایده‌آلی برای رشد کپک‌ها فراهم می‌آورد. همچنین برای آوردن نان به خانه، آن را در پارچه‌ای تمیز قرار دهید تا هوا جریان داشته باشد و رطوبت باقی نماند. در صورتی‌که بیش از نیاز یک وعده نان خریده‌اید حتما نان را قبل از بیات شدن، به برش‌های کوچک تقسیم و در کیسه‌های مخصوص در فریزر نگهداری کنید؛ البته چند دقیقه پیش از مصرف، باید نان را از فریزر خارج کنید و در هوای آزاد قرار دهید یا کمی گرم کنید تا تازگی خود را بازیابد و پس از آن، مصرف کنید. به‌دلیل اینکه کپک‌ها محیط‌های گرم و مرطوب را ترجیح می‌دهند، توصیه می‌شود نان‌ها پس از پخت، به سرعت خنک شوند و به مکانی تمیز و بدون کپک انتقال یابند. باید به این نکته توجه کرد که بسته‌بندی نان، پس از خنک شدن کامل انجام شود در غیر این صورت شرایط برای رشد و فعالیت کپک‌ها مهیا می‌شود. همچنین نان باید در شرایط خشک و خنک نگهداری شود تا از فعالیت کپک‌ها جلوگیری شود. برای پیشگیری از باقی ماندن ضایعات نان، سعی کنید به اندازه نیاز نان خریداری و مصرف کنید. خانواده‌هایی بدون توجه به مساله کپک‌زدگی در مورد نان، آن را به صورت نادرست جمع‌آوری می‌کنند و تحویل متصدیان جمع‌آوری ضایعات نان (نان خشکی‌ها) می‌دهند در حالی‌که بیشتر این ضایعات در دامداری‌ها برای خوراک دام استفاده می‌شود که به صورت مستقیم حیوان و به صورت غیرمستقیم انسان را که از گوشت و شیر دام تغذیه می‌کند، آلوده می‌کند.

ویتامین‌هایی برای سلامت استخوان‌ها

مراقبت از سلامت استخوان‌ها در سنین پایین به‌منظور پیشگیری از آسیب‌دیدگی و پوکی استخوان در مراحل بعدی زندگی اهمیت به‌سزایی دارد. ویتامین D از مواد معدنی است که به افزایش تراکم استخوان و استحکام این بافت حیاتی کمک می‌کند؛ مواد مغذی دیگر نیز برای حفظ سلامت استخوان‌ها و پیشگیری از آسیب‌های استخوانی در سنین بالاتر ضروری هستند.

ویتامین K

ویتامین K مسئول فعال‌سازی پروتئینی است که نقش اساسی در متابولیسم کلسیم دارد و رسوب کلسیم روی استخوان‌ها را تنظیم می‌کند. متوسط مصرف روزانه ویتامین K برای زنان ۱۲۲ میکروگرم و برای مردان ۱۳۸ میکروگرم است. منابع رایج ویتامین K: کلم بروکلی، اسفناج، کلم و کاهو.

منیزیم

منیزیم برای سلامت استخوان ضروری است، زیرا حدود ۶۰ درصد از این ماده معدنی در بافت استخوان یافت می‌شود. افرادی که مقادیر بیشتری منیزیم را از طریق رژیم غذایی خود مصرف می‌کنند، تراکم توده استخوانی بهتری دارند.

ویتامین D

ویتامین D برای افزایش تراکم استخوان و حفظ سلامت استخوان‌ها مورد نیاز است. ویتامین D به جذب کلسیم و حفظ مقدار کافی مواد مغذی در خون کمک می‌کند. به‌غیر از نورخورشید، این ماده مغذی را می‌توانید از غذاهایی مانند بامیه، اسفناج، ماهی و... دریافت کنید.

کلسیم

کلسیم هم جزوی ضروری برای استخوان‌بندی مناسب است و مصرف آن اگر طبق نظر پزشک باشد، می‌تواند عاملی برای سلامت استخوان‌هایتان باشد، اما مراقب باشید که مصرف بیش از حد آن نیز ممکن است مشکلاتی مانند سرطان پروستات و دیگر خطرات را به وجود بیاورد.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بالازاده

دانستنی‌ها

چای ترش؛ نوشیدنی کم‌کالری پرخاصیت

چای ترش با کالری کم و سرشار از ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها، نوشیدنی‌ای مفید برای کنترل فشارخون، تقویت بدن و همراهی سبک زندگی سالم به شمار می‌رود. چای ترش، نوشیدنی‌ای گیاهی و محبوب، سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها است و می‌تواند در محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب ناشی از رادیکال‌های آزاد مؤثر باشد. مطالعات نشان داده‌اند که مصرف عصاره یا چای ترش استرس اکسیداتیو را کاهش می‌دهد و سطح آنتی‌اکسیدان‌ها در خون را افزایش می‌دهد. برای نمونه، پژوهشی روی افراد مبتلا به سندرم مارفان نشان داد که مصرف عصاره چای ترش موجب کاهش استرس اکسیداتیو و تقویت دفاع آنتی‌اکسیدانی بدن می‌شود. نتایج مشابهی در تحقیقات حیوانی نیز مشاهده شد که نشان می‌دهد عصاره چای ترش می‌تواند از آسیب سلولی جلوگیری کند. طبق اطلاعات در هر ۲۵۰ میلی‌لیتر چای ترش تنها ۴ کالری وجود دارد و این نوشیدنی در عین کم‌کالری بودن، حاوی ویتامین C، آهن، پتاسیم، فیبر و انواع آنتی‌اکسیدان‌های مفید است. به همین دلیل، مصرف منظم آن می‌تواند یکی از همراهان سبک زندگی سالم باشد. یکی از برجسته‌ترین ویژگی‌های چای ترش، وجود آنتوسیانین‌ها و اسیدهای گیاهی مؤثر است که به گفته مطالعات، در خنثی‌سازی رادیکال‌های آزاد نقش دارند و این ترکیبات می‌توانند خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی، برخی سرطان‌ها و پیری زودرس را کاهش دهند.

دوست قلب

تحقیقات نشان می‌دهد چای ترش می‌تواند در کاهش فشارخون بالا و متعادل نگه‌داشتن سطح کلسترول بد (LDL) نقش داشته باشد و این ویژگی‌ها سبب شده این نوشیدنی در رده انتخاب‌های مناسب برای سلامت قلب قرار گیرد.

نوشیدنی آرامش‌بخش

چای ترش به‌دلیل خواص ضدالتهابی و آرام‌بخشی، در کاهش اضطراب، بهبود خلق و افزایش کیفیت خواب نیز اثربخش معرفی شده است و برخی مطالعات ارتباط این دم‌نوش با بهبود حافظه و عملکرد شناختی را نیز نشان داده‌اند. رنگ سرخ مایل به بنفش چای ترش نتیجه حضور آنتوسیانین‌ها است و طعم ترش و ملس آن از اسیدهای طبیعی موجود در گیاه ناشی می‌شود، این نوشیدنی را می‌توان به‌صورت گرم یا سرد سرو کرد؛ ترکیب آن با عسل، لیموترش یا نعناع، نوشیدنی‌ای خوش‌طعم و خنک‌کننده به‌ویژه برای فصل گرما ایجاد می‌کند. چای ترش تنها یک دم‌نوش نیست و در آشپزی نیز کاربرد فراوانی دارد و از این گل خشک می‌توان برای تهیه مربا، ژله، سس سالاد یا حتی تزئین کیک و دسرها استفاده کرد؛ گزینه‌ای جذاب برای ایجاد رنگ و طعم متفاوت در سفر است. برای بهره‌مندی بیشتر از فواید چای ترش، آن را جایگزین نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های شیرین کنید. در کنار این دم‌نوش، داشتن رژیم غذایی سالم، تحرک کافی، خواب مناسب و مدیریت استرس می‌تواند مسیر رسیدن به تندرستی را هموارتر کند. چای ترش همچنین می‌تواند سطوح چربی خون را بهبود دهد. مطالعات نشان داده‌اند که مصرف این نوشیدنی ممکن است کلسترول خوب (HDL) را افزایش دهد و کلسترول کل، LDL و تری‌گلیسیرید را کاهش دهد، تحقیقات محدود روی افراد مبتلا به دیابت یا سندرم متابولیک این اثرات را تأیید کرده‌اند. علاوه بر این، چای ترش می‌تواند سلامت کبد را تقویت کند. مصرف عصاره آن در مطالعات انسانی و حیوانی نشان داده که می‌تواند در کاهش چربی کبد و بهبود عملکرد کبد مؤثر باشد. تحقیقات آزمایشگاهی نشان داده‌اند که عصاره چای ترش و ترکیبات آن می‌توانند رشد سلول‌های سرطانی را مهار کنند، از جمله سرطان‌های دهان، پروستات، سینه، معده و پوست. با این حال، این نتایج هنوز در انسان به طور کامل تأیید نشده و مطالعات بیشتری لازم است.

نکته

مراقب ریه‌ها باشید

فوق تخصص بیماری‌های ریه، با هشدار درباره تشدید آلرژی‌ها و بیماری‌های تنفسی در فصل پاییز تأکید کرد: تغییر دما، رطوبت و پراکندگی ذرات در هوا می‌تواند علائم بیماران ریوی و آلرژیک را شدت بخشد. فرهاد هاشم‌نژاد ختائی، گفت: تغییر فصل‌ها با تغییر دما، رطوبت و ترکیبات موجود در هوا همراه است و این تغییرات خود می‌توانند به‌عنوان محرک‌های تنفسی عمل کنند. جریان باد نیز موجب پراکندگی ذرات معلق، گرد و خاک و مواد ناشی از درختان می‌شود که با ورود به مجاری تنفسی، از بخش فوقانی مانند بینی و چشم تا قسمت‌های پایینی دستگاه تنفس، باعث تحریک و بروز علائم آلرژیک می‌شوند. وی افزود: در این شرایط، علائمی مانند آبریزش بینی، عطسه، خارش چشم و گلو، و حتی علائم ریوی تشدید می‌شود و بیماران مبتلا به آلرژی یا آسم بیش از دیگران در معرض خطر هستند و معمولا با تغییر فصل شدت علائم‌شان افزایش می‌یابد، این موضوع به زمینه ژنتیکی فرد نیز مربوط است، چراکه برخی افراد مستعد ابتلا به آلرژی هستند. هاشم‌نژاد ختائی ادامه داد: شناسایی عامل آلرژی در محیط همیشه آسان نیست. هرچند تست‌های آلرژی وجود دارد، اما به دلیل ترکیبات متنوع آلاینده‌ها در محیط، همه عوامل محرک مشخص نمی‌شوند و ما می‌دانیم گرد و خاک ناشی از ساخت‌وساز، سوخت خودروها و آلودگی‌های زیست‌محیطی همگی بیش از استاندارد هستند و می‌توانند محرک علائم باشند. این فوق تخصص بیماری‌های ریه با بیان اینکه بهترین اقدام پیشگیرانه، پرهیز از تماس با عامل محرک است، افزود: اگر فرد در منطقه‌ای زندگی می‌کند که آلرژی مشخصی وجود دارد، اجتناب از آن عامل می‌تواند تا حد زیادی از بروز علائم جلوگیری کند. اما در صورت بروز علائم، بسته به شدت آن‌ها باید درمان آغاز شود. برای مثال، اگر علائم محدود به دستگاه تنفسی فوقانی مانند آبریزش یا خارش باشد، درمان‌های موضعی کمک‌کننده هستند، اما اگر فرد دچار علائم شدیدتر مانند تنگی نفس، سرفه‌های مکرر، اختلال خواب یا حملات آسم شود، حتما باید تحت نظر پزشک و با درمان‌های تخصصی قرار گیرد. هاشم‌نژاد ختائی تأکید کرد: مهم است بیماران بدانند که حساسیت فصلی یا آسم اگرچه قابل پیشگیری کامل نیست، اما با مدیریت صحیح و پرهیز از عوامل محرک می‌توان از تشدید علائم جلوگیری کرد. در عین حال، مراجعه به پزشک و استفاده به موقع از داروهای مناسب، از بروز عوارض جدی و اختلال در زندگی روزمره بیماران جلوگیری می‌کند.

تشخیص علت کم‌خونی فقر آهن

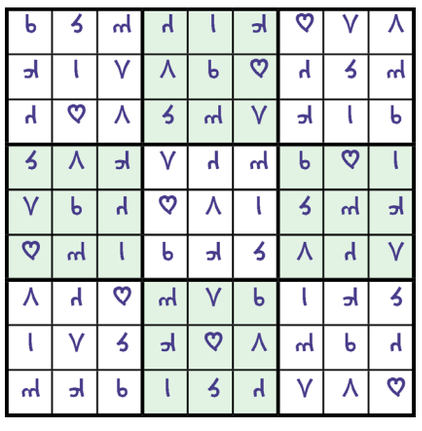
فوق تخصص خون و سرطان بزرگسالان با تأکید بر ضرورت تشخیص دقیق علت کم‌خونی فقر آهن گفت: بروز کمبود آهن در مردان و زنان مسن یک علامت هشداردهنده محسوب می‌شود و لازم است با انجام بررسی‌ها، علت آن به‌طور دقیق مشخص شود. دکتر مریم مدنی، اظهار داشت: مصرف آهن نباید به‌صورت خودسرانه و کوتاه‌مدت قطع شود و بیمار باید مطابق نظر پزشک که معمولا چند ماه طول می‌کشد، درمان را ادامه داده و پس از آن آزمایش‌های کنترلی انجام دهد. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کاشان، گفت: مصرف هم‌زمان چای و قهوه با آهن موجب کاهش جذب آن می‌شود و باید بین مصرف این نوشیدنی‌ها و آهن فاصله زمانی رعایت شود، مصرف ویتامین C می‌تواند جذب آهن را افزایش دهد. وی تأکید کرد: هر نوع کم‌خونی به‌معنای کمبود آهن نیست و تشخیص نوع کم‌خونی باید توسط پزشک متخصص انجام شود.

آفت‌کش‌ها میکروب‌های مفید روده را به خطر می‌اندازند

تحقیقات جدید نشان می‌دهد آفت‌کش‌های مورد استفاده در مزارع تجاری و حتی باغچه گل‌های حیاط خلوت، می‌توانند به باکتری‌های سالمی که در روده شما زندگی می‌کنند، آسیب برسانند. محققان دریافتند «ایندرا روکس»، نویسنده اصلی مطالعه گفت: «ما دریافته‌ایم که بسیاری از مواد شیمیایی که برای تأثیر فقط بر یک نوع هدف، مثلا حشرات یا قارچ‌ها طراحی شده‌اند، بر باکتری‌های روده نیز تأثیر می‌گذارند. ما شگفت‌زده شدیم که برخی از این مواد شیمیایی چنین اثرات قوی‌ای داشتند.» روکس و همکارانش ۱۰۷۶ ماده شیمیایی را بر روی ۲۲ گونه مختلف از باکتری‌های مفید آزمایش کردند. اختلال در میکروبیوم‌های روده می‌تواند باعث ایجاد مجموعه‌ای از مشکلات سلامتی، از جمله چاقی، مشکلات دستگاه گوارش، بیماری‌های ایمنی و حتی مشکلات سلامت روان شود. محققان خاطرنشان کردند که میزان دقیق مواجهه با آفت‌کش‌ها و سایر مواد شیمیایی توسط باکتری‌های روده هنوز ناشناخته است.

جدول سودوکو

		۸	۲	۶		۹		
	۹	۳		۵	۴	۶	۸	
	۴	۱	۹		۳			
	۲							۵
۴		۶		۷	۵	۲	۹	۸
۱		۹				۴	۷	۶
		۴		۳	۶		۵	
۳					۷			
	۸	۵	۴	۱	۲	۳	۶	



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

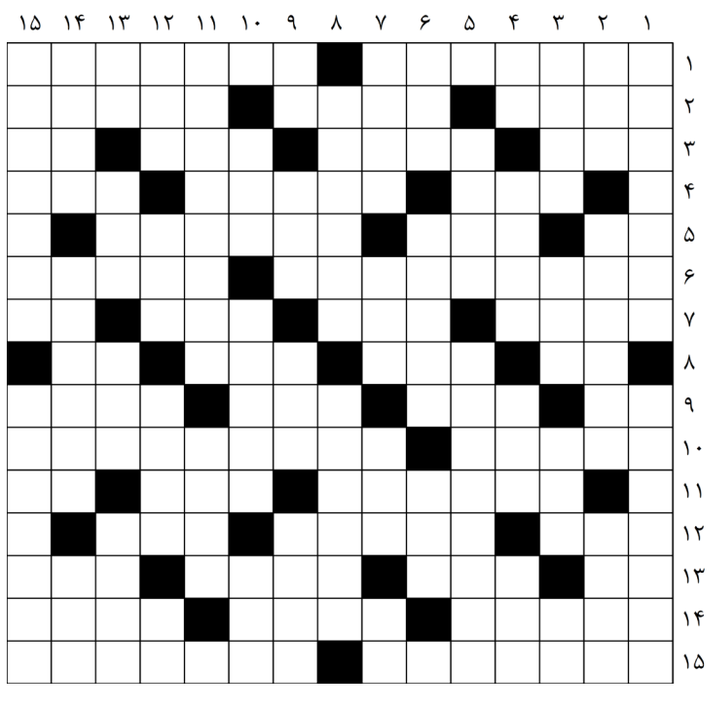
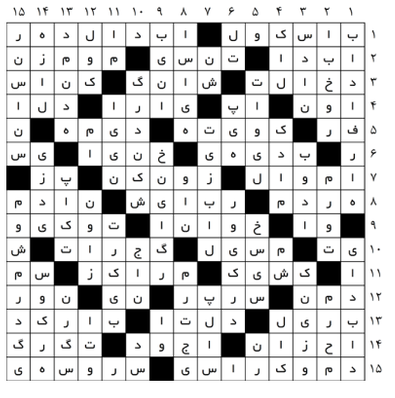
شماره ۲۲۸۶

افقی

۱- مرد جوانمرد و لوطی- یکی از آثار قزوین ۲- سازوبرگ اسب- جانوری از تیره راسو- سردار بنام اشکانی ۳- وصف نوعی سرو- حاجت- دانش‌ومعرفت- حرص‌وطمع ۴- صفت کنه!- پناه‌آوردن- کالبد ۵- گشوده- دردورنج- موردنیازنیمرو ۶- آن قسمت از قشون که افراد آن پیاده‌اند- بزرگترین پربال مرغ ۷- پنجره مشبک رو به حیاط- بخشی از لوله گوارشی- جای وزش باد- مشک آب ۸- صدای کلفت- گرداگرد اماکن‌مقدس- جرقه آتش- کلاه‌فرنگی ۹- مکان- بالای خانه- ظاهرساختمان- شرمنده ۱۰- خط فرضی زمین- لقب کشور سوییس ۱۱- شبه جزیره‌ای در آسیا- بسیار زیاد- همسرمرد ۱۲- دفعه‌ومرتبه- رودی در اردن- شب نزول قرآن ۱۳- راه میانبر- عددوشماره- دیوانگی- بی‌حال و سست ۱۴- نوعی تلفن عمومی- مخالف خوبتر- مادربزرگ ۱۵- پرتو UV که برای ضدعفونی آب استفاده می‌شود- آشنایان واطرافیان

عمودی

۱- لات- آماده ایثار ۲- وسیله مورد نیازنجار- اتوبوس هوایی- مایع لعابدار ۳- بینوا- نام- سوغات گجرات- علامت مفعولی ۴- سفیدآذری- غیرمعنوی- جدا- جمع رتبه ۵- رودی درعراق- ازمراتب سه‌گانه یقین در عرفان اسلامی ۶- جای قراروآرام- به راه کج رونده- علامت کارخانه ۷- ازبرندهای گوشی همراه- ستم- ترس‌وهراس- پنج ترکی ۸- دغلباز- شهری در همدان ۹- ازحروف مقطعه قرآن کریم- دانه گیاه- طلای قالبی- به قتل رساندن ۱۰- غیرغرب- درجات- پول خارجی ۱۱- ازشهرهای تهران- بالاتر از کشیش ۱۲- تفاله عسل- ناپدری- مقابل فروش- حرف دوم انگلیسی ۱۳- اداواطوار- تاج‌وافسر- بدگویی شعری- سخن زشت‌وناروا ۱۴- صنعتی در ادبیات- کار خانم خانه‌دار- سوره ۳۴ قرآن‌کریم ۱۵- محرم اسراربودن- چربی پشم



حل جدول ۲۲۸۵