آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۹۲۶
دوشنبه
۱۴۰۳ • ۰۷ • ۰۲
۱۹ ربیع‌الاول ۱۴۴۶/ ۲۳ سپتامبر ۲۰۲۴

نشانه‌های کنسرو خراب!

خطرناک‌ترین نوع کنسرو، کنسروهای حاوی بوتولیسم هستند. این بیماری ناشی از سم باکتری کلستریدیوم بوتولینوم است که می‌تواند در محیط بدون اکسیژن مانند داخل قوطی کنسرو رشد کند و سم کشنده‌ای تولید کند؛ این سم به سیستم عصبی حمله می‌کند و می‌تواند فلج عضلانی و در نهایت مرگ را در پی داشته باشد.

ظاهر قوطی

اگر قوطی کنسرو یا کمپوت باد کرده باشد، نشان دهنده وجود گاز ناشی از رشد باکتری‌ها در داخل است. زنگ‌زدگی یا سوراخ شدن قوطی می‌تواند به نفوذ هوا و رطوبت به داخل آن منجر شود که شرایط مناسبی برای رشد میکروب‌ها ایجاد می‌کند.

بو و مزه غیرعادی

بوی نامطبوع: بوی بد مانند ترشیدگی، گندیدگی، یا بوی غیرطبیعی دیگر یکی از نشانه‌های مهم فساد مواد داخل کنسرو است. تغییر مزه: اگر کمپوت یا کنسرو طعم تلخ، ترش یا هر مزه غیرمعمول دیگری داشته باشد، احتمال خرابی و فساد مواد وجود دارد.

بافت غیرعادی

تغییر رنگ مواد غذایی: مواد داخل کمپوت یا کنسرو باید رنگ طبیعی خود را حفظ کرده باشند. تغییر رنگ به سیاه، سبز یا هر رنگ غیر عادی دیگر می‌تواند نشانه خرابی باشد.

صدای غیرعادی هنگام بازکردن

صدای فش فش یا خروج گاز: هنگام بازکردن کنسرو، اگر صدای غیرعادی مثل خروج گاز (به جز صدای معمولی در قوطی‌های وکیوم شده) شنیدید، احتمال وجود فساد وجود دارد.

تاریخ انقضا

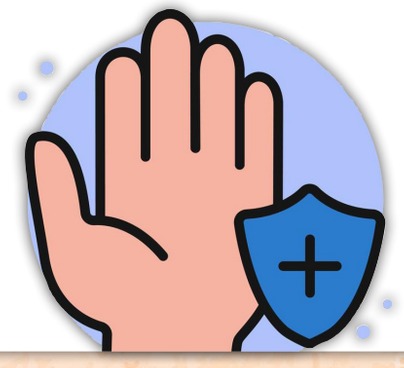
منقضی شدن تاریخ مصرف: مصرف کنسرو و کمپوت بعد از تاریخ انقضای آن به شدت توصیه نمی‌شود، زیرا احتمال خرابی افزایش می‌یابد.

بوتولیسم غذایی

بوتولیسم یک نوع مسمومیت غذایی است که در اثر خوردن غذای آلوده به سمی که شدیدا دستگاه عصبی را متأثر می‌کند، رخ می‌دهد.

«پیشگیری»

- **پس از بازکردن غذاهای کنسرو شده یا ترشی آنها را در یخچال قرار دهید.**
- **روغن‌های استفاده نشده ساخته شده با سیر یا گیاهان را بعد از ۴ روز دور بریزید.**
- **اگر سیب‌زمینی پیچیده شده در فویل آلومینیومی پخته‌اید آنها را تا زمان سرو در دمای ۱۴۰ درجه فارنهایت یا گرمتر نگه دارید.**
- **قبل از مصرف مواد غذایی کنسروی آن‌ها را به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه خوب بجوشانند یا خوب تفت دهند.**
- **قبل از مصرف پنیرهای محلی و کشک از سالم بودن آن‌ها مطمئن شد.**



دانستنی‌ها

علت کلسترول بالا در افراد

بیشتر مردم کلسترول بالا را با افراد دارای اضافه‌وزن مرتبط می‌دانند. با این حال، برخلاف تصور رایج، وزن افراد همیشه مستقیما با خطر ابتلا به کلسترول بالا در ارتباط نیست. آیا می‌توانید لاغر باشید و کلسترول بالا داشته باشید؟ پژوهشگران با بررسی ۵ هزار و ۴۴۰ تن از مردم آمریکا دریافتند، نیمی از افرادی مبتلا به اضافه‌وزن، فشار خون و کلسترولی طبیعی دارند در حالی که درصد درخور توجهی از افراد لاغر به افزایش کلسترول و فشارخون مبتلا هستند که آنان را در خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی قرار می‌دهد. با توجه به این پژوهش، کارشناسان به همه افراد، از جمله افراد چاق و لاغر توصیه می‌کنند با رعایت رژیم غذایی مناسب و فعالیت بدنی کافی، مراقب سلامت قلب و عروق خود باشند.

رابطه کلسترول بالا و اضافه‌وزن

گذشته از عوامل دیگری مانند ژنتیک، شرایط خاص پزشکی و داروها، اضافه‌وزن معمولا به دلیل عادات غذایی ناسالم و بدون ورزش ایجاد می‌شود. بنابراین، اضافه‌وزن خطر ابتلا به بیماری های خفیف تا شدید را در فرد افزایش می‌دهد. یکی از شایع‌ترین شرایطی که افراد دارای اضافه‌وزن به آن مبتلا می‌شوند، کلسترول بالا است. چاقی باعث افزایش تری‌گلیسیرید و لیپوپروتئین با چگالی کم یا سطح کلسترول بد فرد می‌شود در حالی که لیپوپروتئین با چگالی بالا یا کلسترول خوب بسیار پایین می‌ماند. سطوح ناسالم کلسترول آنها را مستعد ابتلا به برخی بیماری های قلبی عروقی و سکته می‌کند. اگرچه همه اینها واقعیت است، اما همه افرادی که وزن بیشتری نسبت به دیگران دارند، کلسترول بالایی ندارند. در برخی موارد، افرادی که وزن کمتری دارند نسبت به افرادی که اضافه‌وزن دارند و چاق هستند، بیشتر در معرض ابتلا به کلسترول بالا هستند. کلسترول بالا در افراد لاغر می‌تواند به دلایل مختلفی رخ دهد که شامل: عوامل ژنتیکی، عادات غذایی نادرست، سبک زندگی و شرایط پزشکی مختلف است. در ادامه به برخی از دلایل اصلی کلسترول بالا در افراد لاغر پرداخته می‌شود:

عوامل ژنتیکی

برخی افراد بدون توجه به وزن یا سبک زندگی‌شان، به دلیل ژنتیک دچار کلسترول بالا می‌شوند. این شرایط به عنوان هایپرکلسترولمی خانوادگی شناخته می‌شود و می‌تواند باعث بالارفتن سطح کلسترول خون، به ویژه کلسترول LDL (کلسترول بد)، شود. افراد مبتلا به این بیماری حتی با داشتن رژیم غذایی سالم و وزن مناسب، ممکن است به کلسترول بالا دچار شوند.

مصرف چربی‌های ناسالم

مصرف بالای چربی‌های اشباع‌شده و ترانس در رژیم غذایی می‌تواند باعث افزایش کلسترول شود. این نوع چربی‌ها در غذاهای فرآوری شده، فست‌فودها و شیرینی جات یافت می‌شوند. حتی افراد لاغر ممکن است با مصرف این غذاها دچار افزایش کلسترول شوند.

کمبود فعالیت بدنی

فعالیت بدنی ناکافی یکی دیگر از دلایل کلسترول بالا است. ورزش نکردن می‌تواند منجر به کاهش سطح کلسترول خوب (HDL) و افزایش کلسترول بد (LDL) شود. افراد لاغر که فعالیت بدنی منظم ندارند، نیز در معرض این مشکل قرار دارند.

مشکلات تیروئیدی

کم‌کاری تیروئید (هیپوتیروئیدیسم) یکی از شرایطی است که می‌تواند به افزایش سطح کلسترول منجر شود. این وضعیت باعث کاهش سرعت متابولیسم بدن می‌شود و ممکن است حتی افراد لاغر را هم تحت تأثیر قرار دهد.

بیماری‌های کبدی و کلیوی

مشکلات کبدی و بیماری‌های کلیوی نیز می‌توانند سطح کلسترول را افزایش دهند. این ارگان‌ها نقش مهمی در متابولیسم چربی‌ها و تنظیم کلسترول در بدن دارند و اختلال در عملکرد آن‌ها ممکن است منجر به افزایش کلسترول شود.

استرس

استرس مزمن و سیگارکشیدن از دیگر عواملی هستند که می‌توانند کلسترول را افزایش دهند. استرس می‌تواند با افزایش سطح کورتیزول در بدن، به افزایش کلسترول بد منجر شود. این عوامل سبک زندگی حتی در افراد لاغر هم تأثیرگذار است.

مصرف داروها

برخی داروها مانند داروهای کورتیکواستروئید و برخی داروهای ضد افسردگی می‌توانند باعث افزایش سطح کلسترول شوند، حتی اگر فرد از نظر وزنی لاغر باشد.

پیشگیری

موارد زیر به شما کمک می‌کند سطوح کلسترول را در مقادیر طبیعی و نرمال خود نگه دارید:

- **یک رژیم غذایی سالم برای قلب داشته باشید:** غذاهایی مصرف کنید که می‌توانند به بهبود کلسترول شما کمک کنند مانند سبزیجات، میوه‌ها و غلات کامل. همچنین غذاهای غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ مانند ماهی قزل آلا، آجیل و دانه‌ها و روغن‌های گیاهی، را در وعده‌های غذایی خود بگنجانید، زیرا به بهبود سطح HDL و LDL شما کمک می‌کند.
- **چربی‌های اشباع محدود کنید:** مصرف غذاهای حاوی چربی اشباع شده و ترانس مانند غذاهای سرخ‌شده، دسرها و غذاهای فرآوری شده را محدود کنید. این غذاها می‌توانند به طور غیرعادی کلسترول بدن را افزایش دهند، به خصوص اگر با دقت مصرف نشوند.
- **به طور منظم ورزش کنید:** از بی‌تحرکی خودداری کنید زیرا می‌تواند کلسترول HDL یا «خوب» شما را کاهش دهد. برای سوزاندن کالری که به کنترل فشارخون و کلسترول کمک می‌کند، به طور منظم حرکت کنید یا ورزش کنید.
- **سیگار را ترک کنید:** در اسرع وقت سیگار را ترک کنید تا بتوانید از خود و دیگران در برابر ابتلا به کلسترول بالا و مشکلات قلبی عروقی محافظت کنید. تغییرات در سطح کلسترول شما فقط پس از چند هفته ترک سیگار قابل توجه خواهد بود.
- **سطح کلسترول خود را به طور مرتب چک کنید:** بررسی سطح کلسترول خود هر چند وقت یکبار به شما کمک می‌کند تا در صورت ایجاد تغییرات ناگهانی در کلسترول خود آگاه‌تر باشید.

یادداشت

ضرورت میان‌وعده برای دانش‌آموزان

شبنم دالوند
کارشناس علوم تغذیه

دانش‌آموزان علاوه بر سه وعده غذایی اصلی به میان‌وعده نیز نیاز دارند. همه دانش‌آموزان در سنین مختلف لازم است برای نگه‌داشتن غلظت قندخون در حد طبیعی، هرچهار تا ۶ ساعت غذا بخورند تا فعالیت سیستم عصبی و عملکرد مغز در حد مطلوب باقی بماند. در تهیه میان‌وعده مدارس ارزش غذایی خوراکی‌ها باید در نظر گرفته شود موادی مثل چیپس و غلات حجیم شده ارزش غذایی کمی دارند بنابراین استفاده از اینگونه خوراکی‌ها توصیه نمی‌شود. استفاده از انجیر خشک، توت خشک، بادام، پسته، گردو، برگه زردآلو، انواع میوه‌ها نظیر سیب، پرتقال، نارنگی، هلو، زردآلو، لیمو شیرین و سبزیجاتی نظیر هویج، کاهو، خیار و ساندویچ‌هایی مانند نان و پنیر و سبزی، انواع کوکو و کتلت، نان و پنیر و خرما، نان و تخم مرغ (آب پز و سفت)، نان و پنیر و خیار، بیسکویت از نوع سبوس‌دار و بدون کرم می‌تواند به عنوان میان‌وعده در برنامه غذایی دانش‌آموزان قرار گیرد. تنقلات سنتی و در دسترس مثل نخودچی، کشمش، گندم بو داده، عدس بو داده و انواع خشکبار سالم‌تر و مغذی‌تر هستند و استفاده آنها یک راهکار عمده برای اصلاح الگوی غذایی و تامین بخشی از نیازهای تغذیه‌ای کودکان و نوجوانان است. محصولات لبنی می‌توانند میزان پروتئین مورد نیاز در سنین رشد را تامین کنند. همچنین لبنیات نقش بسیار مهمی در تامین کلسیم و سایر املاح برای رشد و سلامتی دارند و در رشد قدی کودکان و نوجوانان بسیار موثر هستند.

ویژه

بهترین جایگزین قهوه

یک فنجان چای زنجبیل می‌تواند جایگزین خوشمزه و انرژی‌بخشی به جای یک فنجان قهوه باشد، اما مهمترین نکته‌ای که باید به خاطر بسپارید، نوشیدن به اندازه آن است. دوز بالای استفاده زنجبیل می‌تواند تپش قلب را به همراه داشته باشد، همچنین ممکن است تاثیر برخی داروهای خاص را کاهش داده یا باعث بروز عوارض جانبی شود، به خصوص اگر فردی مبتلا به فشارخون، دیابت یا مشکلات هورمونی باشد. نوشیدن بیش از حد این چای می‌تواند باعث ناراحتی معده شود. اگر دچار بی‌خوابی هستید یا می‌دانید چای شما را بیدار نگه می‌دارد، از نوشیدن چای زنجبیل قبل از خواب خودداری کنید. زنان باردار و شیرده قبل از نوشیدن چای زنجبیل باید با پزشکان خود مشورت کنند.

رژیم غذایی برای کاهش زوال عقل

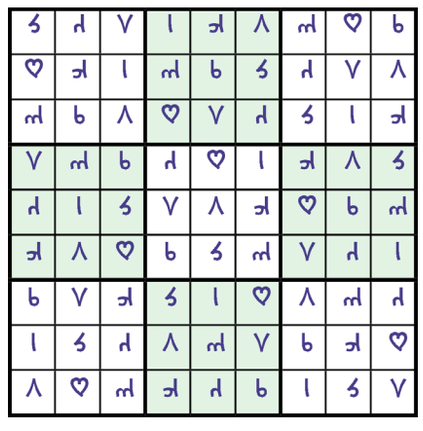
برخی تحقیقات نشان می‌دهد که فیبر نقش پیشگیرانه در برابر بیماری آلزایمر دارد. محققان دریافتند که رژیم غذایی پرفیبر با کاهش ابتلا به زوال عقل مرتبط است. محققان داده‌های ۳۷۳۹ فرد بالغ را بررسی کردند. آنان دریافتند گروه‌هایی که سطوح بالاتری از فیبر مصرف می‌کردند کمتر در معرض خطر ابتلا به زوال عقل بودند. پروفسور یاماگیشی می‌گوید: «یک احتمال این است که فیبر محلول ترکیب باکتری‌های روده را تنظیم می‌کند. این ترکیب ممکن است بر التهاب عصبی تاثیر بگذارد که در شروع زوال عقل نقش دارد. همچنین فیبر رژیمی ممکن است سایر عوامل خطر زوال عقل مانند وزن بدن، فشار، لیپیدها و سطوح گلوکز خون را کاهش دهد. کار هنوز در مراحل اولیه است و تایید این ارتباط در سایر جمعیت‌ها مهم است.» با تشویق عادات غذایی سالم با فیبر غذایی بالا می‌توان بروز زوال عقل را کاهش داد.

مصرف کنجد برای چه کسانی توصیه نمی‌شود؟

کنجد حاوی انواع ویتامین‌ها، مواد معدنی و چربی‌های سالم است و می‌تواند به سلامت قلب، دستگاه گوارش و تقویت سیستم ایمنی کمک کند. سایت اطلاعات پزشکی هلت‌لاین اعلام کرده ۳۰ گرم کنجد، حدود ۳٫۵ گرم فیبر دارد و افراد براساس جنسیت می‌توانند روزانه ۲۲ تا ۳۴ گرم فیبر مصرف کنند، اما شاید این موضوع را ندانید که استفاده از این ماده خوراکی مغذی برای همه توصیه نمی‌شود. سازمان غذا و داروی ایالات متحده، کنجد را نهمین ماده اصلی آلرژی‌زا اعلام و تأکید کرده که اگر آلرژی دارید در مصرف این خوراکی، شبیه سایر محصولات آلرژی‌زا احتیاط کنید. همچنین کسانی که از بیماری التهاب روده رنج می‌برند نباید مغزها و دانه‌ها را مصرف کنند که کنجد هم جزو آنهاست. کنجد حاوی اگزالات است و می‌تواند سنگ‌های کلیه را تشدید کند و برای افراد دارای سابقه ابتلا به سنگ کلیه توصیه نمی‌شود.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

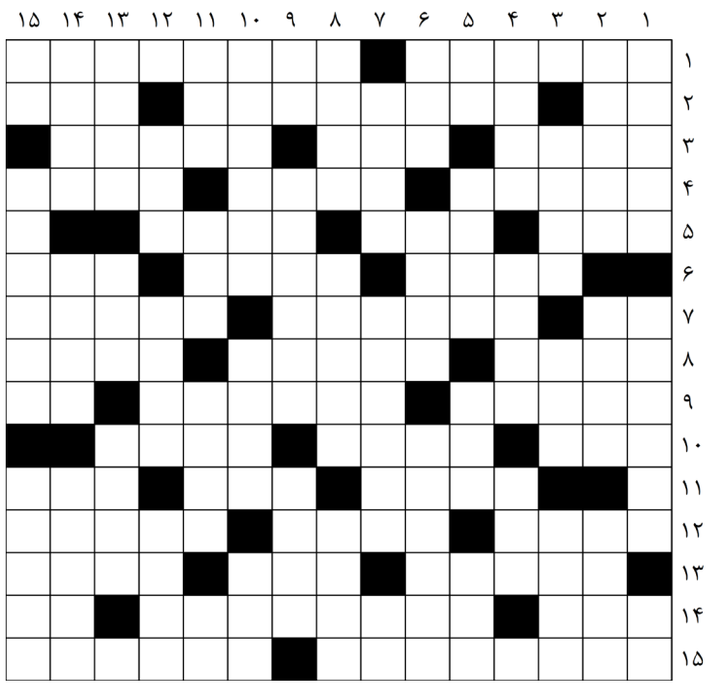
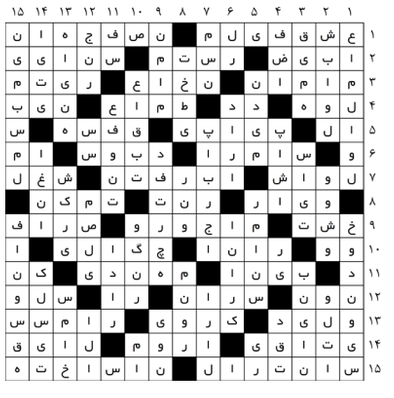
شماره ۱۹۲۶

افقی

۱- همراه داماد در شب عروسی- از جواهرات ملی ۲- حرف دوم انگلیسی- از اشکال هندسی- پدربزرگ و جد ۳- کشوری در آمریکای شمالی- آب دهان- تسمه و دوال عقب زین ۴- چهره‌ای زیبا دارد- ترکیب ید با عنصر دیگر- آسوده شدن ۵- ماده بیهوشی قدیمی- بالیدن- فرمان توقف ۶- دل‌ها- در معرض اتهام- ابزار شالیکوبی ۷- نوعی رنگ مو- چرخ پایی- زرین ۸- همسر حضرت ابراهیم(ع)- دستگاه گوارش- مشک خالص ۹- بازتاب- عنصر شماره ۷۳ اتمی- حرف ندا ۱۰- خوشحالی- سرپیچی‌کردن- محصول زلزله ۱۱- فیزیکدان فرانسوی که به تئوری امواج پی برد- نخستین امپراتوری جهان- کوهی در مکه ۱۲- پسرنیست- برنا- لوازم ۱۳- مرکز ایالت تنسی- غم و اندوه- سران و بزرگان ۱۴- نیروی حیات- کنایه از دنیا- سوسن زرد ۱۵- از مسجدهای تاریخی تبریز- فاقد تازگی و جذابیت

عمودی

۱- تندرو و چالاک- یکشنبه باستانی- حرکت و تکان کم ۲- بزرگترین سرخرگ بدن- شفاعت‌کننده- صفت شیطان ۳- پرچم- کنایه از آدم سبک- ناآرامی و آشفتگی ۴- گرفتار و مبتلا- از جزایر جنوبی ایران- پوستین روباه ۵- کلمه شگفتی- همسر مرغ!- پرده- وسیله احتیاطی اضافی ۶- دشوار- کانال- محلی که در آن آب‌های کثیف جمع می‌شود ۷- قوی و دلیر- آخرین نبرد ناپلئون- مقابل زیر ۸- ناسازگاری- ضدیکدیگر- گروه مردم ۹- خاندان و قوم- مخترع خودنویس- نازل‌تر ۱۰- از شهرهای استان قم- بددهان و دشنام‌گو- طلای سیاه ۱۱- قطعه الکترونیکی- گردنبند مروارید- دوستان- منقار کوتاه ۱۲- مقابل آمد- خواب کودکانه- شب آخر ماه قمری ۱۳- میوه هزاردانه- فریاد- شخصیت سری فیلم اولین خون ۱۴- رودی در مازندران- پدرشعرنو- زخم آب کشیده ۱۵- حرف انتخاب- آزردگی و اندوه- خواهرترکی



حل جدول ۱۹۲۵