دانستنی‌ها

راه‌هایی برای تشخیص «تخم‌مرغ» سالم

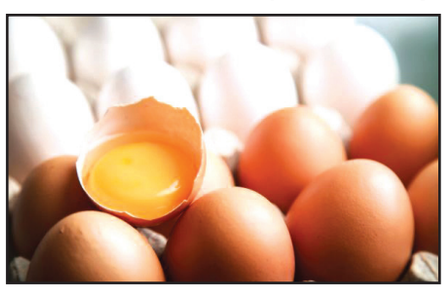
تخم‌مرغ، یکی از موادغذایی پرمصرف است که بسیاری از ما به تنهایی آن را در یک وعده غذایی مصرف می‌کنیم و یا به‌عنوان مواد اولیه غذاهای مختلف در برنامه غذایی به کار می‌بریم، اما با چه روش‌هایی می‌توان از سلامت تخم‌مرغ اطمینان حاصل کنیم؟ عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی، در پاسخ به این سوال که آیا تخم‌مرغ آلوده را باید بشوییم یا خیر؟ توضیح داد: گاهی اوقات زمانی که تخم‌مرغ را خریداری می‌کنیم متوجه بقایای مدفوع مرغ روی پوست آن می‌شویم، درست است که مدفوع مرغ حاوی باکتری سالمونلاست ولی اگر پوست تخم‌مرغ ترک نداشته باشد و یا شکسته نباشد، جای نگرانی نیست. دکتر گلبن سهراب، با بیان این‌که بهتر است که تخم‌مرغ را نشویید، تاکید کرد: شستن تخم‌مرغ می‌تواند باعث پخش شدن آلودگی شود، این عمل باکتری‌ها را از سطح تخم‌مرغ پاک می‌کند ولی لایه حفاظتی و طبیعی روی پوست تخم‌مرغ را از بین می‌برد، از این لایه باکتری‌ها به‌راحتی وارد تخم‌مرغ می‌شوند. وی هشدار داد: می‌توانید آلودگی را با دستمال کاغذی از روی تخم‌مرغ بردارید ولی حتما دست‌های خود را با مایع حاوی مواد آنتی‌باکتریال بشویید. او در ادامه با بیان این موضوع که اگر روی تخم‌مرغ نیز ترک داشته باشد، باکتری‌های سالمونلا می‌توانند به راحتی داخل آن شوند، ادامه داد: هیچ‌گاه از تخم‌مرغ شکسته و یا ترک خورده استفاده نکنید.

رشته‌های سفید حاوی پروتئین

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی، توضیح داد: اگر تخم‌مرغ‌ها هنگام خرید، در بین راه و یا در منزل دچار شکستگی یا ترک شدند، باید سریع آن را مصرف کرد و در صورت عدم نیاز باید محتویات تخم‌مرغ را شکسته، داخل ظرف تمیز دردار ریخته و حداکثر ظرف مدت دو روز از آن استفاده کنیم. او تاکید کرد: تخم‌مرغ اگر حین پخته‌شدن بشکند خطری ندارد و به‌راحتی می‌توان از آن استفاده کرد. وی همچنین درباره رشته‌های سفید چسبیده به زرده تخم‌مرغ نیز گفت: زمانی که تخم‌مرغ را می‌شکنیم معمولا رشته سفیدرنگ که به زرده چسبیده را مشاهده می‌کنیم، زمانی که زرده تشکیل می‌شود داخل سفیده می‌چرخد و در طی این فرآیند فیبرهای پروتئینی در بالا و پایین تخم‌مرغ تشکیل می‌شود. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی، بیان داشت: نقش این رشته‌ها یا فیبرها نگه داشتن زرده در وسط تخم‌مرغ است و همانند کمربند عمل می‌کند، هر چقدر این رشته‌ها ضخیم‌تر باشد به این معنی است که تخم‌مرغ تازه‌تر و استفاده از آن نه تنها مشکلی ندارد بلکه مفیدتر بوده و پروتئین بالاتری دارد. وی درباره وجود لکه‌های خون در تخم‌مرغ، اظهار کرد: گاهی اوقات لکه خون در تخم‌مرغ دیده می‌شود، در این مواقع، لکه خون در تخم‌مرغ آزارمان می‌دهد و ما را نسبت به خوردن چنین تخم‌مرغی نگران می‌کند. وی با بیان این‌که لکه خون در روند شکل‌گیری تخم‌مرغ ایجاد می‌شود، خاطرنشان کرد: خوردن این تخم‌مرغ‌ها برای سلامت مشکلی ایجاد نمی‌کند و برخلاف باور رایج، این لکه‌ها اصلا نشان‌دهنده آلودگی یا مشکلات دیگر در تخم‌مرغ نیستند. در واقع، این تخم‌مرغ‌ها از نظر ارزش تغذیه‌ای هیچ تفاوتی با تخم‌مرغ‌های دیگر ندارند.

طریقه آب‌پزکردن

وی با اشاره به این‌که علت به وجود آمدن لکه‌های خونی بدین گونه است که در مراحل ابتدایی شکل‌گیری تخم‌مرغ، تخم در حال رشد در میان کیسه‌ای که حاوی شبکه‌ای از عروق خونی است احاطه می‌شود، ادامه داد: زمانی که زرده به تدریج بالغ می‌شود، از کیسه زرده به نام خط شکاف یا استیگما جدا و آزاد می‌شود، گاهی کیسه زرده می‌تواند در طول این فرآیند پاره شده و گسستگی رگه‌ای خونی را موجب شود که به درون زرده نشت کرده و حتی موجب شود بخش آلبومین تخم‌مرغ حاوی لکه‌های خونی شود، این لکه‌ها با مرور زمان روشن می‌شوند، در حالی که لکه‌های خونی تیره نشان‌دهنده تازگی تخم‌مرغ است. متخصص تغذیه و رژیم درمانی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی اظهار کرد: بعضی افراد عقیده دارند که لکه‌های خون ممکن است به معنی آن باشد که تخم وارد مرحله جنینی شده و به دلیل تخم‌گذاری در اواسط این فرآیند، این مرحله متوقف شده است که البته به لحاظ علمی این مورد تایید نشده ولی در عین حال می‌توان در صورت ایجاد این موضوع، لکه‌ها را به راحتی برداشته و تخم‌مرغ را مصرف کرد. وی همچنین درباره این موضوع که می‌توان تخم‌مرغ را برای جلوگیری از ترک‌خوردن در کیسه فریزر آب‌پز کرد یا خیر؟، توضیح داد: ماده اصلی نایلون‌های فریزر پلی اتیلن خطی است که در دسته پلیمرهای پلاستیکی نسبتا ایمن است که خطری را متوجه سلامت انسان نمی‌کند. او با تاکید بر این‌که مطالعات جدیدی با موضوع ریزپلاستیک‌ها انجام شده که این مواد می‌توانند از پوسته تخم‌مرغ عبور کرده و وارد بدن شوند، عنوان کرد: توصیه می‌شود برای اطمینان از سلامت ماده غذایی که مصرف می‌کنیم، آن را در معرض مواد پلاستیکی داغ و یا آب شده قرار ندهیم. این عضو هیات علمی دانشگاه در پاسخ به این سوال که آیا برجستگی‌های سفید روی پوست تخم‌مرغ به دلیل وجود هورمون است یا خیر؟ گفت: در حدود ۲ درصد از تمام پرندگان تخم‌گذار، تخم‌مرغ‌ها پوسته‌های غیرمعمول دارند که در یک درصد به شکل برجستگی‌ها و نقاط سفید رنگ برجسته دیده می‌شوند. این برجستگی‌ها به‌دلیل رسوب کریستال‌های کربونات کلسیم اضافی بر روی پوسته تخم‌مرغ ایجاد می‌شوند؛ بنابراین مصرف این تخم‌مرغ‌ها هیچ مشکلی برای سلامت ایجاد نمی‌کند. بنابر اعلام روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، وی در خاتمه تاکید کرد: وجود برجستگی روی پوسته تخم‌مرغ هیچ ارتباطی به هورمون و آنتی‌بیوتیک ندارد و در صورت مشاهده با خیال راحت می‌توانید از این تخم‌مرغ‌ها استفاده کنید.



گزینه‌های غذایی سرشار از «کلسیم»

فقر کلسیم باعث می‌شود که شما درصد بالاتری از چربی‌ها را در بدن ذخیره کنید. کلسیم نقش عمده‌ای در سوزاندن چربی‌های بدن دارد و کسانی‌که این ماده معدنی را به میزان کافی در بدنشان ندارند، کنترلی هم روی اشتهایشان نخواهند داشت. یک رژیم غذایی سرشار از کلسیم می‌توانند منجر به کاهش فشارخون، کلسترول و تنظیم قندخون شود. در ادامه بهترین گزینه‌های سرشار از کلسیم معرفی شده‌اند

کلم بروکلی

یک فنجان کلم بروکلی ۵۵ کالری و ۶۲ میلی‌گرم دارد و تامین‌کننده ۶ درصد از نیاز به کلسیم است.

اسفناج

۲ فنجان اسفناج ۱۴ کالری دارد و ۶ میلی‌گرم کلسیم که ۶ درصد از نیاز به کلسیم را رفع می‌کند.

شاهی

شاهی در هر یک فنجان، ۴ کالری و ۴۰ میلی‌گرم کلسیم دارد و ۴ درصد از میزان نیاز به کلسیم را برطرف می‌کند.

دانه کنجد

۳۰ گرم از دانه کنجد معادل ۱۶۰ کالری است که ۲۷۷ میلی‌گرم کلسیم به بدن می‌رساند. این میزان، ۲۸ درصد نیاز به کلسیم را برطرف می‌کند.

ارده

۲ قاشق غذاخوری از ارده معادل ۱۶۰ کالری و ۱۱۲ میلی‌گرم کلسیم دارد که ۱۲ درصد نیاز به کلسیم را برطرف می‌کند.

کلم پیچ

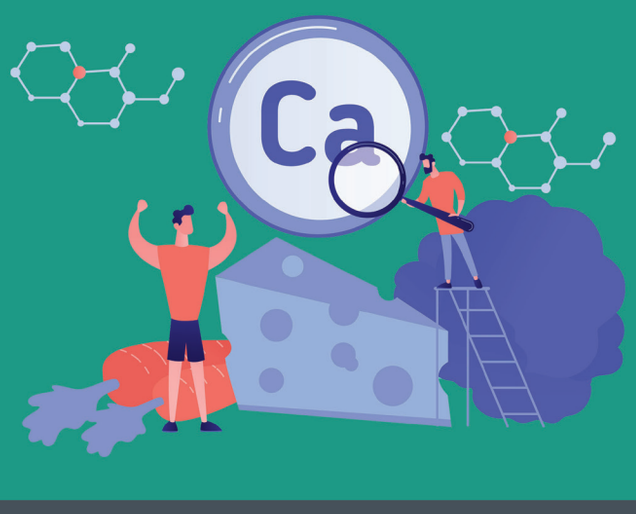
یک فنجان کلم‌پیچ، ۳۶ کالری دارد؛ به‌همراه ۹۳ میلی‌گرم کلسیم. این میزان از کلسیم، ۹ درصد از نیاز بدن به کلسیم را رفع می‌کند.

بادام

۳ گرم بادام معادل ۲۲ بادام است که ۱۷۰ کالری و ۷۵ میلی‌گرم کلسیم دارد و ۸ درصد از نیاز به کلسیم را تامین می‌کند.

پنیر خامه‌ای

۳ گرم از پنیر خامه‌ای بدون چربی معاد ۲۹ کالری دارد. این میزان ۹۸ میلی‌گرم کلسیم دارد و ۱۰ درصد نیاز به کلسیم را در روز برطرف می‌کند.



اینفوگرافیک: آرمان ملی- مهران خطیبی

یادداشت

نکاتی در مورد «هیپوگلیسمی»

دکتر اسدا... رجب
رئیس انجمن دیابت ایران

هنگامی‌که قندخون کاهش می‌یابد، انسان دچار هیپوگلیسمی می‌شود. احساس عصبانیت، لرزش و بی‌ثباتی، سردرد، سستی زانوها، ریزش عرق، گرسنگی شدید، تپش قلب، اختلال تفکر، اختلال بینایی، رنگ‌پریدگی، تحریک‌پذیری و اختلال حواس از جمله علائم هیپوگلیسمی است. اغلب این علائم به‌طور همزمان ظاهر نمی‌شوند. اگر اطمینان ندارید که دچار هیپوگلیسمی شده‌اید یا خیر، قندخون خود را کنترل کنید. علت اصلی کاهش قندخون، وجود مقدار فراوان انسولین در خون است و به همین دلیل میزان قندخون به پایین‌تر از حد طبیعی خود می‌رسد. اگر هیپوگلیسمی به موقع درمان نشود ممکن است به خطراتی از جمله اختلال حواس و بیهوشی منجر شود. وقتی قند به مقدار بسیار کم به مغز برسد، انسان دچار اختلال حواس شده و سرانجام نیز بی‌هوش می‌شود. با این حال شما نباید از هیپوگلیسمی واهمه داشته باشید زیرا با تشخیص به موقع و درمان آن دچار هیچ عارضه‌ای نخواهید شد. اگر دیابت خود را با تغذیه صحیح کنترل می‌کنید هرگز دچار هیپوگلیسمی نمی‌شوید. اگر به هیپوگلیسمی دچار شدید باید در پی یافتن علت کاهش قند باشید زیرا تمام عوامل کاهنده قندخون ممکن است عامل هیپوگلیسمی باشند از جمله کم یا دیرخوردن موادغذایی کربوهیدرات‌دار، فعالیت جسمی بیش از حد معمول، بدون پیش بینی‌های لازم، مصرف زیاد سولفونیل اوره‌ها. با احساس اولین علائم هیپوگلیسمی باید فورا آن را درمان کنید زیرا هرگز قندخون شما بدون درمان، به حالت طبیعی برنمی‌گردد. هنگام هیپوگلیسمی فورا مقدار ۲۰۰ سی‌سی (۱ لیوان سرخالی) آبمیوه یا نوشابه یا ۶ الی ۸ حبه قند معمولی حل شده در نصف لیوان آب میل کنید. مواد قندی مایع (آبمیوه، آب قند، نوشابه و...) سریع‌تر از مواد جامد (قند یا شکلات) قندخون را افزایش می‌دهند و برای درمان هیپوگلیسمی نیز مناسب‌ترند. اگر هنگام شب به هیپوگلیسمی دچار شدید، غیر از مواد قندی سریع‌الجذب باید به اندازه حداقل ۲ واحد مواد قندی دیر جذب مانند نان یا برنج میل کنید تا به این وسیله از کاهش مجدد قندخون هنگام خواب جلوگیری شود. اگر شما از قرص‌های سولفیل اوره (گلی بن کلامید) استفاده می‌کنید برای درمان فوری هیپوگلیسمی همیشه باید چند حبه قند همراه داشته باشید.

افزایش انتقال عفونت‌های تنفسی در هوای آلوده

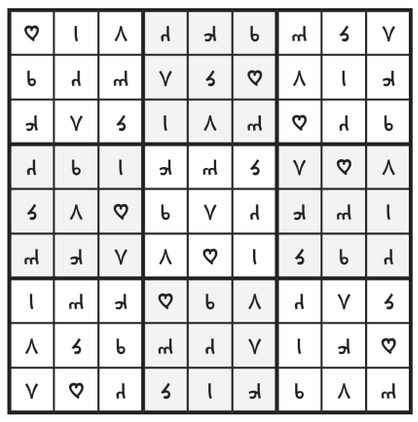
یک فوق‌تخصص ریه در ارتباط با افرادی که آسیب‌پذیری بیشتری در روزهای آلودگی هوا دارند، نکاتی را متذکر شد. فاطمه عابدینی گفت: کودکان زیر ۶ سال، سالمندان بالای ۶۵ سال و مبتلایان به بیماری‌های مزمن (قلبی، ریوی، کلیوی و کبدی)، از جمله افرادی هستند که از آسیب‌پذیری بیشتری در روزهای آلودگی هوا برخوردارند. وی تاکید کرد: رعایت بهداشت فردی و جمعی، شستن مکرر دست‌ها، استفاده از دستمال موقع عطسه و سرفه، خوردن مایعات کافی، از جمله راهکارهای موثر در مقابله با آلودگی هوا و جلوگیری از انتقال عفونت‌های تنفسی است. عابدینی، مصرف غذاهای سالم سبزی‌ها و میوه‌های تازه، خوردن یک تا دو لیوان شیر روزانه، کاهش استرس و... را برای افزایش ایمنی بدن افراد ضروری عنوان کرد و گفت: گیجی، خستگی، سردرد، سوزش چشم و بینی و حلق، بی‌حوصلگی از علائم مسمومیت ناشی از آلودگی هواست.

علائم و نشانه‌های سرطان لوزالمعده

در حالی‌که سرطان لوزالمعده (پانکراس) بسیار کُشنده است، چون هیچ آزمایش زودهنگامی برای تشخیص آن وجود ندارد. علائمی وجود دارد که می‌تواند نشانه بیماری باشد. بیشتر بزرگسالان از علائمی که می‌تواند به آنها کمک کند بیماری را زودتر تشخیص دهند، بی‌اطلاع هستند. شایع‌ترین علائم سرطان پانکراس درد شکم یا کمر، کاهش‌وزن یا کاهش اشتها و مشکلات گوارشی است. سایر علائم: زردی پوست و چشم که به‌نام یرقان شناخته می‌شود؛ و دیابت تازه شروع شده است. «جولی فلشمن»، محقق ارشد گفت: «علائم سرطان لوزالمعده مبهم هستند و می‌توانند با بسیاری دیگر از مشکلات شکمی یا گوارشی اشتباه گرفته شوند. درک این علائم همراه با عوامل خطر خاص و سابقه خانوادگی می‌تواند احتمال ابتلاء به این سرطان را نشان دهد.» پانکراس، غده‌ای گلابی شکل به طول حدود ۱۵ سانتیمتر در شکم است و توسط معده و... احاطه شده است.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

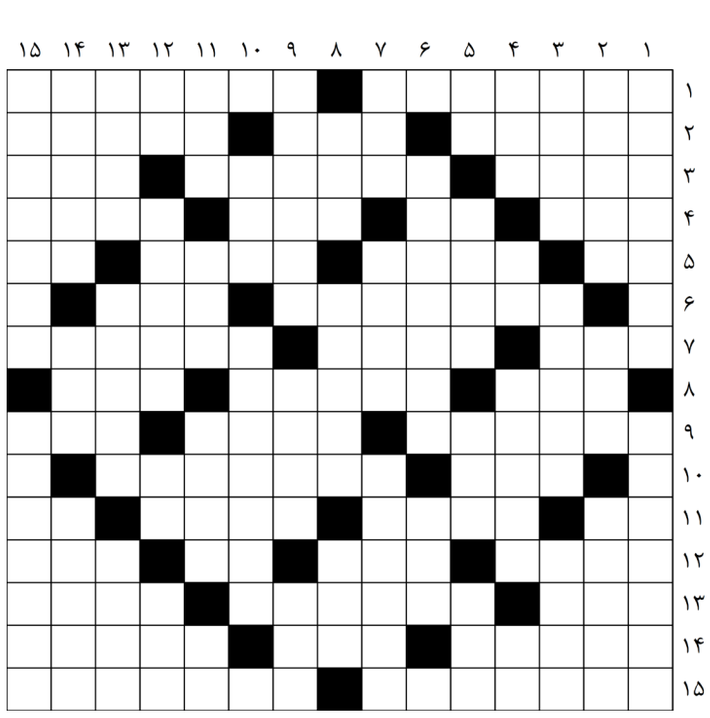
شماره ۱۴۲۷

افقی

۱- معادل فارسی پاراگلایدر- کاغذ به هوا رونده ۲- حدنصاب ورزشی- کشورفراعنه- سوره هشتم قرآن کریم ۳- منزل- معادل فارسی ترموکوپل- مهاربینی شتر ۴- حیله‌گر- پسوندشباهت- آزاد- قلعه بالای کوه ۵- یک خودمانی- روش‌ها- ضبط تک‌آوایی- خشکی ۶- پایتخت قبرس- ثبت‌کردن ۷- آهک- به‌هیچ‌وجه- خوش‌باور ۸- گوارا- از علوم خفیه- عشق بیگانه ۹- بازخواست کردن- وسیله خیاطی- امربه‌نرفتن ۱۰- درخت کنار- علم اقتصاد ۱۱- حیوان وحشی- قبیح‌تر- ترکیب ید و عنصر دیگر در آن- خودبین ۱۲- درپناه- شهری در فرانسه- شکم‌بند طبی- بنده‌وغلام ۱۳- لکه‌سفیدروی‌پوست- آلبومی از نیمامسیحا- اشاره‌به‌نزدیک ۱۴- دریاچه‌ای در روسیه- طایفه چادرنشین- طول‌وامتداد ۱۵- فیلمی از کوین رینولد- خردمندی

عمودی

۱- پرنده کوچکی شبیه گنجشک- نام قدیم ماهدشت ۲- از کمیت‌های برداری در فیزیک- مایه بازی‌وسرگرمی- کهنه‌وقدیمی ۳- شیوه‌وروش- میمون آدم‌نما- ایستگاهی در خط یک متروی تهران ۴- بچه گوسفند- حرف ندا- صندوق قدیمی- شماومن ۵- نام ترکی- خطیب روم باستان- شبدروحشی- نوعی ساعت‌قدیمی ۶- شکیبا- سلاح انفجاری ۷- خجسته‌ومبارک- همیشگی- به حساب آوردن ۸- بالای مجلس- بندری در روسیه- پارچه طلایی ۹- خدای هندی- اشعه فرابنفش- به گلو فروبردن ۱۰- از حروف الفبای فارسی- عمران ۱۱- از وسایل اعدام- صدازدن- جدیدوتازه- قلب ۱۲- ریشه- کنایه از بی‌رحم- بالاآمدن آب دریا- بانگ جانوردرنده ۱۳- پایین‌آمدن- بین المللی- حدس و خیال ۱۴- شهری در فارس- مخالف نزدیک- طبیعی ۱۵- چربی خون- یگانگی



حل جدول ۱۴۲۶