



# خوش پوشی در فصل سرما

## نداظهري

لباس پوشیدن در زمستان راه و رسم خودش را دارد و باید به گونه‌ای پوشاک را انتخاب کنید که با حداقل پوشش، بیشترین گرما را احساس کنید. در این میان، یکی از مشکلاتی که عده‌ای از خانم‌های چادری در پاییز و زمستان با آن مواجه هستند، نوع لباس پوشیدن زیر چادر است. شاید در ظاهر مشکلی وجود نداشته باشد، اما پوشیدن حجم بالای لباس و حتی پالتو زیر چادر، باعث می‌شود فرد جثه‌ای بزرگ‌تر پیدا کند که از نظر ظاهری گاهی خوشایند برخی خانم‌ها نیست. اگر شما هم چادری هستید و با این مشکل مواجه می‌شوید، بهتر است این نکات را رعایت کنید.

## در انتخاب پالتو دقت کنید

اگر به دنبال خرید یک پالتوی گرم و مناسب برای زمستان هستید که زیر چادر بپوشید، باید پالتوهایی را بخرید که نازک‌تر باشد. هرگز سراغ پالتوهایی نروید که بقیه مویی و بزرگی دارند. این نوع بقیه‌ها زیر چادر پف می‌کنند و شما را درشت‌تر نشان می‌دهند. در زیر چادر، بهترین نوع پالتو، پالتوهای راسته‌ای است که

بقیه‌های انگلیسی داشته باشند و کمترین پف را ایجاد کنند. پالتوهای راسته معمولاً پارچه اضافی در آن به کار نرفته و چین و نقش و نگار اضافی ندارد و از این رو برای پوشیدن زیر چادر گزینه مناسب‌تری است. بقیه انگلیسی آن هم در زیر چادر هرگز شما را درشت نشان نمی‌دهد. وقتی چادر سیاه سر می‌کنید، می‌توانید از لباس‌های رنگی در زیر آن استفاده کنید؛ اما برای انتخاب پالتوهای رنگ روشن مانند رنگ سفید و کرم این مشکل وجود دارد که ممکن است به دلیل رنگ پس دادن چادر، رنگ پالتو به مرور تغییر کند و رنگ سیاه روی آن اثر بگذارد؛ بنابراین انتخاب رنگ‌های تیره‌تری چون مشکی، سرمه‌ای، قهوه‌ای، آبی نفتی و سبز یشمی یا حتی زرشکی در اولویت انتخاب هستند.

## انتخاب کاپشن

بعضی افراد اهل پوشیدن پالتو نیستند و ترجیح می‌دهند در سرما از کاپشن استفاده کنند. اما به خاطر داشته باشید که استفاده از کاپشن‌هایی که معمولاً بادی است، برای پوشیدن زیر چادر اصلاً مناسب نیستند و پف زیادی ایجاد می‌کند و شما را درشت‌تر نشان می‌دهد. بنابراین اگر اصرار به پوشیدن کاپشن دارید، سعی کنید نوعی از کاپشن را انتخاب کنید که آستر آن پشیمی

باشد تا در عین این که ضخامت کمتری دارد، شما را گرم‌تر نگه دارد. موقع خرید دقت کنید رودوزی کاپشنی که می‌خرید، دوخت‌های نزدیک به هم داشته باشد تا از حجم و ضخامت آن کم کند. در خرید کاپشن هم دقت کنید بقیه‌های خردار را تهیه نکنید. برای پوشیدن زیر چادر، بارانی هم گزینه مناسبی است. بارانی علاوه بر این که ظاهری مانند مانتو داشته و زیبایی خاصی دارد، پف هم نمی‌کند و باعث درشت‌تر دیده شدن شما نمی‌شود. گزینه دیگری هم برای چادری‌ها در زمستان وجود دارد و آن هم استفاده از کاپشن‌های بدون آستین است. از آنجا که آستین نقش مهمی در پف کردن زیر چادر ایفا می‌کند، اگر از کاپشنی بدون آستین استفاده کنید، بخش زیادی از این مشکل حل می‌شود و می‌توانید با خیال راحت در سرمای زمستان چادر سر کنید.

## راهنمای خرید یک آبمیوه‌گیری به دربخور

# فصل نارنجی‌های خوشمزه

که روی موتوری چرخشی قرار می‌گیرد که باعث چرخیدن تیغه‌ها می‌شود.

دایره‌ای شکل بودن آن هم به خاطر گرد بودن مرکباتی است که آب آن را می‌گیرند. یکی از مزایای این آبمیوه‌گیری این است که بدون توقف می‌توان آب مرکبات را گرفت و حین آبگیری هم میوه اضافه کرد به همین دلیل سرعت آبگیری بالاتر می‌رود. اما عیبی که این نوع آب مرکبات‌گیری دارد، این است که به دلیل چرخش سریع تیغه‌ها و موتور، آبمیوه را داغ می‌کند که باعث می‌شود مواد مغذی آن از بین برود. نوع دیگر آب مرکبات‌گیری اتوماتیک، آبمیوه‌گیری‌های خردکن است که سرعت چرخش آن آهسته‌تر از نوع سانتریفیوژی است، بنابراین حرارت کمتری حین آبگیری تولید می‌کند و در نتیجه خواص آبمیوه بیشتر حفظ می‌شود. از این نوع آبمیوه‌گیری، علاوه بر گرفتن آب مرکبات می‌توانید در آبگیری مواد دیگری هم استفاده کنید و به عبارتی چندمنظوره است.

بعضی آبمیوه‌گیری‌ها هستند که پالپ مرکبات را از آن جدا می‌کنند و در محفظه‌ای دور می‌ریزند. اما انواع دیگری هم هستند که پالپ را از آب جدا نمی‌کنند، پس اگر برایتان مهم است که آبمیوه‌ای که می‌گیرید حتماً حاوی پالپ باشد، هنگام خرید دقت کنید.

منبع: recipetips  
Businessinsider

ترک‌خوردگی وجود ندارد. آبمیوه‌گیری‌های دستی معمولاً از یک سر مخروطی شکل به همراه یک محفظه که زیر بخش مخروطی قرار می‌گیرد و آبمیوه در آن جمع می‌شود، تشکیل شده. یکی از انواع آب مرکبات‌گیری‌های دستی، آبمیوه‌گیری‌های فشاری است که روی گوشت میوه فشار وارد می‌کند تا آب و عصاره آن را بگیرد و از طرف دیگر، تفاله‌ها و پوست میوه را بیرون بدهد. آبمیوه‌گیری دودکشی نوع دیگری است که کل میوه را در بر می‌گیرد و با اعمال فشار روی آن، آب و عصاره آن را خارج می‌کند. این نوع دستگاه به فشار زیادی نیاز ندارد و به راحتی انجام می‌شود. بعضی دیگر از آب مرکبات‌گیری‌های دستی، اهرمی بوده و در کنار سرفینی شکلی که دارد، اهرمی تعبیه شده که به فشردن آن، قیف روی میوه قرار می‌گیرد و به راحتی آب آن را می‌گیرد.

## آب مرکبات‌گیری اتوماتیک

آب مرکبات‌گیری‌های اتوماتیک سانتریفیوژی معمولاً از بدنه‌ای فلزی یا پلاستیکی با محفظه‌ای دایره‌ای شکل تشکیل شده

عیب بزرگ دارد به طوری که زمان زیادی باید برای آبگیری مرکبات اختصاص داد. این آبمیوه‌گیری‌ها برای تعداد محدودی مرکبات مناسب است، اما وقتی حجم آنها افزایش می‌یابد آبگیری آنها واقعاً دشوار است، بنابراین بهترین گزینه در چنین شرایطی، استفاده از آب مرکبات‌گیری برقی است. اما هنوز هم بعضی افراد استفاده از آبمیوه‌گیری دستی را ترجیح می‌دهند چرا که معتقدند آبمیوه‌گیری برقی، آبمیوه را گرم می‌کند و باعث می‌شود طعم و مواد مغذی آن کاهش یابد.

یکی از معایب آبمیوه‌گیری‌های برقی، سرو صدای زیادی است که ایجاد می‌کند، اما در نمونه‌های جدید، مواردی هم پیدا می‌شوند که سرو صدای کمتری دارند و راحت‌تر می‌توان با آنها کار کرد.

## بهترین آب مرکبات‌گیر دستی

معمولاً بیشتر آب مرکبات‌گیرها از جنس پلاستیک هستند که با توجه به فشاری که موقع آبگیری به دستگاه وارد می‌آید، عمر نسبتاً طولانی ندارد، اما انواعی از آبمیوه‌گیری‌های دستی هم هستند که فلزی بوده و برخلاف نوع پلاستیکی آن، به گونه‌ای طراحی شده که دوام بالاتری داشته و احتمال

## نداظهري

فصل مرکباتی چون پرتقال و نارنگی و لیمو شیرین است که سرشار از ویتامین C بوده و بهترین خوراک برای جلوگیری از سرماخوردگی است. بیشتر افراد ترجیح می‌دهند حاصل دسترنج خودشان را بخورند و در خانه آبمیوه بگیرند و نوش جان کنند. علاوه بر این، آبمیوه خانگی به مراتب مقرون به صرفه‌تر است و حجم آبمیوه بیشتری را به شما می‌دهد، اما اگر آب مرکبات گیر ندارید و به فکر خرید آن هستید، توصیه می‌کنیم ابتدا نکات زیر را مطالعه کنید و پس از آن با اطلاعات کافی نسبت به خرید آن اقدام کنید.

داشتن یک آب مرکبات‌گیر برای هر آشپزخانه‌ای لازم است که هم می‌تواند دستی و هم ماشینی و به صورت دستگاه برقی باشد. اولین مساله‌ای که قبل از خرید باید مدنظر قرار دهید، کیفیت آب مرکبات‌گیری است. اگر زیاد اهل گرفتن آب مرکبات هستید و حجم بالایی آبمیوه می‌گیرید، باید به دنبال یک آبمیوه‌گیری حرفه‌ای و با کیفیت باشید در حالی که اگر به طور تفریحی آب مرکبات می‌گیرید و معمولاً حجم آبگیری شما بالا نیست، یک دستگاه کوچک‌تر و ارزان‌تر هم می‌تواند نیاز شما را برآورده کند. دستگاه‌های آبگیری دستی لیمو معمولاً راحت‌تر باز و بسته می‌شوند و کار با آنها راحت‌تر است و حتی سریع‌تر هم تمیز می‌شوند، فضای کمتری در آشپزخانه اشغال می‌کنند و به دلیل قیمت پایین‌تری که دارند راحت‌تر می‌توان آنها را خریداری کرد، اما یک