دست‌چین

خوب و بد شیرینی‌های مربایی

فاخره بهبهانی

سلامت

دوستی می‌گفت شیرینی‌های مربایی که اغلب با نام شیرینی آلمانی یا مشهدی در قنادی‌ها عرضه می‌شود اغلب حاوی رنگ و اسانس بالایی بوده و دلیل سفتی و قوام مربا یا مارمالاد این شیرینی‌ها کهنگی محصول و استفاده بیش از حد مواد شیمیایی در آنهاست و به خصوص برای کودکان زیانبار است. این‌که برخی از شیرینی‌های مربایی تهیه شده در قنادی‌های غیرمجاز حاوی عطر، رنگ و طعم سنتزی باشد، غیرقابل انکار است، اما دلیل قوام مربا یا مارمالاد این شیرینی‌ها ژلاتینی است که به آنها افزوده می‌شود که حتی می‌تواند سبب مغذی شدن محصول شود.

مربا و مارمالاد نوعی فرآورده تهیه شده از میوه و آب و شکر است. در مربا تکه‌های میوه قابل مشاهده بوده اما در مارمالاد آنچه قابل رویت است خمیر یا پوره‌ای سفت و ژله مانند است. گاهی در صنعت برای قوام بیشتر و تغلیظ مارمالاد از ژلاتین استفاده می‌شود. ژلاتین ماده‌ای پروتئینی است که بسیار مقوی بوده و طی حرارت دیدن کلاژن موجود در گوشت و تاندون و غضروف دام به‌دست می‌آید و ارزش تغذیه‌ای بالایی دارد. برگه‌های نازک و شفاف ژلاتینی موجود در بازار نمونه‌ای از آن است. معمولا برای تهیه مربا نیاز به قوام و بافت ژله‌ای نداریم چون این قوام در اثر پخت میوه همراه با پوست آن تامین می‌شود. در واقع پوست میوه‌ها حاوی پکتین نوعی کربوهیدرات است که به دلیل ماهیتی که دارد می‌تواند با تشکیل بافتی ژله‌ای سبب سفتی مربا شود. در اصطلاح عامیانه به پکتین، ژله گیاهی گفته می‌شود.

گرچه مربا و مارمالاد حاوی میزان بالای شکر است و برای افراد دچار اضافه وزن و دیابت منع مصرف دارد اما چون پایه آن میوه است و شکر آن تامین‌کننده گلوکز و غذای اصلی مغز است برای کودکان می‌تواند مفید باشد. چنانچه مایل به تهیه مارمالاد یا انواعی از شیرینی‌های مربایی خانگی هستید و قصد استفاده از ژلاتین دارید باید ابتدا ورقه‌های ژلاتینی را در آب جوش حل کرده و پس از تبدیل آن به ژل به مربا یا مارمالاد بیفزایید. چنانچه در شیشه یا محفظه مربا و مارمالاد کارخانه‌ای باز نشود براساس تاریخ مصرف درج شده روی بسته‌بندی تا حدود یک سال قابلیت نگهداری در یخچال را دارد. اما به محض باز شدن در محصول باید هر چه سریع‌تر مصرف شود چون با ورود اکسیژن به داخل ظرف، شرایط فساد فراهم خواهد شد.

مارمالاد در مقایسه با مربا به دلیل میزان کمتر آب و دارا بودن بافت ژله‌ای و سفتی که دارد و همچنین به واسطه شکر زیاد معمولا سریع فاسد نمی‌شود، اما با نگهداری آن در شرایط نامساعد، کپک که برای رشد نیازی به رطوبت زیاد ندارد، می‌تواند عامل فساد آن باشد.

مراجعه به دندانپزشکی با رعایت بهداشت برای پیشگیری از کرونا

رئیس گروه بهداشت دهان و دندان معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی اراك گفت: تمام پروتکلی که برای ویروس هپاتیت در مراکز دندانپزشکی انجام می‌شود، باید در قبال ویروس کرونا نیز اجرایی شود.

مژگان میرشفیعی بیان کرد: با توجه به فعال ماندن ویروس کرونا تا ۹ روز در محیط، سطوح فلزی، شیشه و پلاستیك، میز و یونیت و ... باید لوازم و فضا به صورت مستمر، کامل و هر روز ضدعفونی شود.

وی افزود: باید از بیمارانی که وارد محیط‌های دندانپزشکی می‌شوند خواسته شود حتما بلافاصله پس از ورود دست‌های خود را با آب و صابون یا دیگر اقلام ضدعفونی شست‌وشو دهند و پس از خروج بیمار تمام سطوح مانند شیرآلات، دستگیره درها، کلیدهای برق و هر جایی که احتمال تماس دست بیمار یا مراجعه‌کننده وجود دارد مجددا ضدعفونی شود. حتی در صورت لزوم این کار باید چند مرتبه در روز انجام شود./ جام‌جم‌دیلی

با وجود ضدعفونی مداوم فروشگاه‌ها و میادین میوه، در شست‌وشوی دقیق میوه‌ها با مواد ضدعفونی‌کننده کوشا باشید

با دنبال‌کردن رد پای ویروس کرونا در زنجیره غذایی، به حفظ سلامت‌تان کمك کنید

کرونا را گاز نزن!

دکتر مریم قادری قهفرخی[1]

دکتر آراسب دباغ مقدم[2]

ویروس کرونا اخیراً وارد کشور ما شده است و متاسفانه تعدادی از هموطنانمان به دلیل ابتلا به بیماری‌های مرتبط با ویروس کرونا جان خود را از دست داده‌اند. در این بین بازار شایعات در فضای مجازی بسیار داغ شده و اطلاعات درست و غلط زیادی در حال چرخش بین هموطنان است که بسیاری از آنها را سرگردان نیز کرده است. سازمان بهداشت جهانی (WHO) به عنوان مهم‌ترین مرجع کنترل این بحران در جهان تاکنون دستورالعمل‌های مختلفی برای پیشگیری از آلودگی با این ویروس منتشر کرده است که در ادامه بخشی از دستورالعمل‌های مرتبط با مواد غذایی، ذکر خواهد شد. مهم‌ترین راه شیوع کرونا از شخصی به شخص دیگر است و ترشحات سیستم تنفسی و تماس (با سطوح یا فرد به فرد) از مهم‌ترین عوامل انتقال ویروس محسوب می‌شود. در این روزها سعی کنید در زمان خرید حتما از دستکش استفاده کنید و ترجیحا از خرید مواد غذایی فله‌ای اجتناب کنید. پس از خرید دستکش‌های خود را به صورت بهداشتی دور بیندازید.

۱) استادیار گروه بهداشت مواد غذایی دانشگاه شهید چمران اهواز

۲) عضو هیات علمی و معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی ارتش

چه نکاتی باید در زمان خرید و پخت و پز گوشت مد نظر قرار گیرد؟

گوشت و مرغ از محصولاتی هستند که سازمان بهداشت جهانی روی سلامت آنها تاکید کرده و می‌تواند در انتقال ویروس موثر باشند. در این روزها سعی کنید مرغ را به صورت بسته‌بندی شده تهیه و آن را در فروشگاه تکه‌تکه نکنید. چرا که امکان آلودگی آن با چاقو، دست، عطسه و سرفه افراد یا تخته‌های برش آلوده وجود دارد. مرغ را در منزل تکه‌تکه کرده و بلافاصله تخته برش، چاقو و تمامی سطوحی که مرغ یا گوشت با آن در تماس بوده را با آب داغ و صابون بشویید. این ویروس به دمای بالا و صابون حساس است و سریع از بین می‌رود. هم چنین پخت کامل گوشت قرمز و مرغ نیز به دلیل استفاده از دماهای بالاتر از ۷۰ درجه سانتی‌گراد ویروس را از بین می‌برد. پس از اتمام کار با مواد خام حتما دستان خود را با دقت بشویید و از تماس دست آلوده با سطوح یا غذاهای پخته یا آماده به مصرف جداً اجتناب کنید.

این روزها بهتر است از نان‌های بسته‌بندی شده و صنعتی برای مصرف خود استفاده کنید. در صورت عدم دسترسی یا ترجیح نان‌های سنتی به یاد داشته باشید به هیچ وجه از چاقوهایی که روی میز نانوایی برای برش نان دست به دست می‌شود استفاده نکنید

آیا ویروس کرونا می‌تواند از طریق مواد غذایی به انسان منتقل شود؟

هنوز بسیاری از ویژگی‌های کرونا ویروس فعلی یا کووید-۱۹ ناشناخته است و سازمان بهداشت جهانی بیشتر بر اساس تجربیات قبلی از شیوع بیماری‌های سارس و مرس بر این باور است که انتقال از طریق زنجیره غذایی رخ نمی‌داد و تا امروز گزارشی در زمینه انتقال ویروس سارس از طریق مواد غذایی وجود نداشته است. اما نگرانی‌هایی از پایداری ویروس کرونا روی مواد خام با منشأ حیوانی نظیر گوشت قرمز، گوشت مرغ و تخم‌مرغ وجود دارد. در حال حاضر بررسی‌هایی روی ارزیابی زنده‌مانی و بقای ویروس سارس انجام شده است. در کل مطالعاتی که روی سایر کرونا ویروس‌ها انجام شده نشان می‌دهد، این ویروس‌ها در حالت منجمد بسیار پایدارند به طوری که در حدود دو سال در فریزر با دمای منفی ۲۰ درجه سانتی‌گراد زنده می‌مانند.

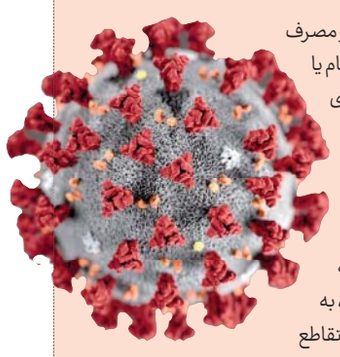
ویروس کرونا در چه شرایطی پایدار است؟

مطالعاتی که روی ویروس سارس و مرس انجام شده است حاکی از آن است که سطح که این ویروس‌ها از پایداری بالایی در سطوح برخوردارند و میزان زنده‌مانی آنها تابع دما، رطوبت و نور است. به عنوان مثال ویروس مرس در دمای یخچال می‌تواند تا حدود ۷۲ ساعت زنده بماند. کرونا ویروس‌ها اگرچه به دماهای پایین و فریزر بسیار مقاومند، اما رعایت بهداشت مواد غذایی و رعایت ایمنی غذایی می‌تواند از انتقال آنها از طریق مواد غذایی جلوگیری کند. کرونا ویروس‌ها حساس به حرارت هستند به این معنی که در درجه حرارت‌های حدود ۷۰ درجه سانتی‌گراد و بالاتر از بین می‌روند.

در خرید و استفاده از میوه و سبزیجات باید به چه نکاتی توجه شود؟

میوه و سبزی نیز ممکن است در فروشگاه‌ها در تماس با دستان آلوده مشتریان یا عطسه و سرفه آنها آلوده شده باشد. با توجه به حساسیت ویروس به مواد شوینده، میوه و سبزی در منزل با دقت و به درستی با آب گرم و مواد شوینده شسته و در نهایت آبکشی و مصرف شود.

چه غذاهایی در انتقال ویروس کرونا نقش دارند؟



به عنوان یك قانون کلی، بایستی از مصرف غذاهای با منشأ دامی به صورت خام یا پخت ناقص آنها (مثلا گوشت‌های کبابی که مرکز آنها خام مانده یا تخم‌مرغ عسلی) اجتناب شود. گوشت خام، شیر خام و سایر اندام‌های حیوانی (مثلا دل، قلوه، جگر، کله پاچه که در کشور ما به وفور مورد استفاده قرار می‌گیرند)، به منظور جلوگیری از آلودگی‌های متقاطع با سایر مواد غذایی بایستی با احتیاط حمل و نقل یا در آشپزی مورد استفاده قرار بگیرند.

در خرید نان باید به چه نکاتی دقت شود؟

یکی از دغدغه‌های این روزهای همه ما خرید نان است، زیرا یکی از موادی است که بیشترین احتمال آلودگی آن از طریق تماس با دست‌های آلوده وجود دارد. فرآیند پخت نان به گونه‌ای است که اگر آلودگی با دست نانوا قبل از پخت و ورود نان به تنور رخ دهد، به‌دلیل پخت در دماهای بالا مشکلی تا قبل از خروج نان از تنور وجود نخواهد داشت. اغلب نان توسط کارگران نانوایی بدون استفاده از دستکش به مصرف‌کننده داده می‌شود، اما دست نانوا ممکن است با اسکناس یا کارت‌های بانکی صدها مشتری در طول روز در تماس یا با روش‌های دیگری آلوده شده باشد.

از آنجا که شایع‌ترین راه انتقال ویروس کووید-۱۹ تماس با سطوح آلوده است، یکی از دغدغه‌های همه ما در این روزها چگونگی خرید نان است. به نانوایان عزیز توصیه می‌شود در این روزها سعی کنید کمتر با نان در تماس باشید، دست‌های خود را به صورت اصولی و به‌دفعات زیاد بشویید و حتی‌الامکان از افراد مجزا برای دریافت پول از مشتری و خروج نان از تنور استفاده کنید و به سطوحی که احتمال آلودگی آنها بالاست دست نزنید. مصرف‌کنندگان نیز باید چند نکته را به یاد بسپارند.

در این روزها بهتر است از نان‌های بسته‌بندی شده و صنعتی برای مصرف خود استفاده کنید. در صورت عدم دسترسی یا ترجیح نان‌های سنتی به یاد داشته باشید به هیچ وجه از چاقوهایی که روی میز نانوایی برای برش نان دست به دست می‌شود استفاده نکنید. میزهای نانوایی نیز در طول روز در تماس با دست افراد زیادی قرار می‌گیرد، لذا می‌توانید پارچه تمیزی را از منزل به همراه داشته باشید و زمان خرید آن را روی میز نانوایی پهن کرده و از نانوا بخواهید نان را روی آن قرار دهد. اگر دستان خودتان در تماس با پول یا سطوح عمومی بوده حتما برای تماس با نان از دستکش استفاده کنید یا این‌که به نان دست نزنید و نان را در بین پارچه تمیز به منزل بیاورید. به یاد داشته باشید ویروس کرونا مانند بسیاری از ویروس‌های دیگر به شرایط انجماد مقاوم است بنابراین انجماد نان نمی‌تواند کمکی به از بین رفتن ویروس کند. برای اطمینان از سلامت نان آن را قبل از مصرف با توستر، ماکرویو یا روی شعله گاز داغ کنید زیرا ویروس به دمای بالا حساس است.

آیا لبنیات می‌توانند در انتقال ویروس کرونا موثر باشند؟

با توجه به این‌که فرآورده‌های دامی خام مانند شیر یکی از غذاهایی است که سازمان بهداشتی اعلام کرده ویروس می‌تواند در آن زنده بماند، لذا در این روزها بهتر است از خرید و مصرف فرآورده‌های لبنی باز که اغلب در مغازه‌های لبنیات سنتی به فروش می‌رسند، پرهیز کنید. زیرا شیر خام در ظروفی نگهداری، بسته‌بندی یا توزین می‌شود که ضد عفونی نشده و ممکن است در تماس با دستان آلوده افراد یا در معرض عطسه یا سرفه آنها قرار گرفته باشد. این محصولات در یخچال‌هایی نگهداری می‌شود که دمای مناسبی برای زنده‌ماندن ویروس دارد. برعکس در لبنیات کارخانه‌ای نه تنها ظروف بسته‌بندی ضدعفونی می‌شوند، بلکه محصول در حین فرآوری، تماسی با دست و تنفس کارگران ندارد.

سودوکو ۳۵۲۹

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچك‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یك سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

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

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

			۳		۸			
		۴				۶		
			۲		۶			

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

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

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

حل سودوکو ۳۵۲۸

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

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

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

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

شیوع دیابت در کودکان ایرانی

یک دیابتولوژیست، نسبت به شیوع دیابت تیپ ۲ در بچه های ایرانی هشدار داد. علی اکبر صائب با تاکید بر اینکه این کودکان خیلی زود به درمان خوراکی نیاز پیدا می‌کنند،افزود: اصلاح سبک زندگی در کشور و پیشگیری از پرخوری کودکان بسیار ضروری است .

وی تاکید کرد :تمامی افراد دیابتی که درمان خوراکی دارند، بالاخره به انسولین نیاز خواهند داشت و چه بهتر که انسولین‌درمانی خیلی زودتر آغاز شود که با عارضه‌های کمتری در طول زندگی مواجه شوند.

این متخصص ادامه داد :آموزش در تغذیه و سبک زندگی، از موضوعات مهمی است که در کشور مورد غفلت قرار گرفته است.فقط با آموزش‌های سالی یک بار به بهانه روز جهانی دیابت نمی‌توان در پیشگیری و کنترل این بیماری موفق بود./جام جم‌دیلی