سلامت و ایمنی غذا

سلامت و کیفیت گوشت چرخ‌کرده

دکتر بهادر حاجی‌محمدی

بازرس انجمن علمی بهداشت و ایمنی مواد غذایی ایران

در تعطیلات نوروز سال جاری، ۱۲ تن گوشت چرخ‌کرده تقلبی تهیه شده از سنگدان و دل مرغ در مشهد کشف شد. این گوشت‌های تقلبی ارزان‌قیمت، مصداقی بودند برای این ضرب‌المثل که هیچ ارزانی بی‌علت نیست.

اندام‌های غیرمجاز مرغ نظیر سنگدان، ارزش تغذیه‌ای ناچیزی داشته و اغلب آلودگی میکروبی دارند. گاهی متقلبان برای آن‌که گوشت چرخ‌کرده رنگ قرمز طبیعی پیدا کند، به گوشت مقادیر زیادی از ترکیب شیمیایی سرطان‌زا به‌نام نیتریت سدیم اضافه می‌کنند، بنابراین فروش گوشت‌های خیلی ارزان، معمولا شك‌برانگیز است.

ترجیحا گوشت چرخ‌کرده بسته‌بندی شده از برندهای معتبر و خوشنام خریداری شوند و حتما شناسه بهداشتی تولید داشته باشد. بسته به میزان چربی، گوشت چرخ‌کرده در یخچال به مدت دو تا سه روز و در فریزر خانگی تا ۹۰ روز قابل نگهداری است. برای حفظ ایمنی میکروبی گوشت در روزهای گرم بهار و تابستان، هنگام خریداری مایحتاج در بازار بهتر است گوشت در انتهای کار و بعد از سایر اقلام خریداری شده تا مدت زمانی که گوشت در دمای گرم محیط قرار می‌گیرد، کوتاه باشد.

در قصابی گوشت باید در حضور مشتری و داخل چرخ گوشت پاکیزه و خالی چرخ شود. تجهیزات و میز کار قصابی باید از جنس استیل بوده و قابل پاکیزه سازی باشد. در منزل نیز نباید گوشت به طور منجمد چرخ شود، زیرا این کار باعث افزایش تراوشات و کاهش کیفیت گوشت می‌شود.

قبل از انتقال گوشت چرخ‌کرده به داخل فریزر خانگی، باید مقدار مشخص و محدودی از گوشت چرخ‌کرده داخل هر عدد کیسه پلاستیکی گذاشته شود؛ زیرا اگر مقدار و ضخامت گوشت در هر کیسه بیش از حد باشد، سرعت انجماد گوشت کم شده و کیفیت آن کاهش می‌یابد.

برای انجماد زدایی گوشت چرخ‌کرده، می‌توان کیسه گوشت منجمد را به مدت یك روز در یخچال قرار داد تا به کندی از انجماد خارج شود. همچنین به منظور رفع انجماد سریع گوشت چرخ‌کرده می‌توان از مایکروویو استفاده کرد، اما قرار دادن طولانی مدت کیسه گوشت داخل ظرف آب در محیط آشپزخانه توصیه نمی‌شود. معمولا پس از رفع انجماد گوشت چرخ‌کرده، مقداری تراوشات حاصل می‌شود؛ که این خونابه حاوی ترکیبات مغذی نظیر آهن و ویتامین‌های محلول در آب است و بنابراین لزومی به دور ریختن آن نیست و می‌توان خونابه را با محتوی گوشت چرخ‌کرده مخلوط کرد.

زنگ خطر فشار خون بالا با بی‌حسی صورت

پزشکان نسبت به احساس ضعف و بی‌حسی در صورت و ارتباط آن با بالا بودن فشارخون هشدار دادند. سردرد شدید، درد قفسه سینه و وجود خون در ادرار از جمله علائم فشارخون بالا هستند. علاوه بر اینها احساس ضعف و بی‌حسی در صورت نیز می‌تواند نشانه فشارخون بالا باشد و حتی مرگ ناگهانی را به همراه داشته باشد. فشارخون بالا از جمله بیماری‌های شایعی است که فشار مضاعفی را به عروق خون و دیگر اندام‌های حیاتی وارد می‌کند. در صورتی که این بیماری کنترل نشود می‌تواند مشکلات جدی را متوجه بیمار کند که حمله قلبی و سکته مغزی از جمله آنهاست. به گفته پزشکان سرفه همراه با خون یا احساس کرختی و بی‌حسی در دست‌ها نیز از علائم بالا رفتن بیش از حد فشارخون است. تنگی نفس، حالت تهوع، احساس گیجی نیز از دیگر علائم شایع هشداردهنده این عارضه است. رژیم غذایی سالم و ورزش مرتب نیز از جمله راهکارهای کاهش فشارخون بالاست./ ایسنا

هر فردی که لکنت، مشکل گرفتگی صدا و شتابان‌گویی دارد باید به گفتاردرمانگر مراجعه کند

صدا مو داری؟

پونه شیرازی

دانش و سلامت

تا فرزندی نداشته باشید که مبتلا به نوعی اختلال گفتاری یا شنوایی- گفتاری باشد یا از اختلالات رشدی مثل اوتیسم رنج نبرد، نمی‌توانید به اهمیت و کمك گفتاردرمانی پی ببرید.

گفتاردرمانی یا همان آسیب‌شناسی گفتار و زبان با افزایش سن جامعه و بروز اختلالات اکتسابی زیاد مثل تصادفات، سکته مغزی، آلزایمر، پارکینسون و ام‌اس و از طرفی افزایش نرخ اختلالات رشدی مثل اوتیسم و گفتاردرمانی جزو ملزومات اساسی حوزه سلامت به شمار می‌رود. اما نکته مهم زمان تشخیص اختلالات گفتاری در کودك و شروع به موقع گفتاردرمانی برای اثربخشی بیشتر است. به همین بهانه دکتر اتابك وثوقی، آسیب‌شناس گفتار و زبان و عضو هیات مدیره انجمن علمی گفتاردرمانی در گفت‌وگو با جام جم مروری بر نشانه‌های تشخیصی اولیه اختلالات زبان و گفتار در کودکان خواهد داشت.

هر فرد کودك یا بزرگسالی که لکنت، مشکل گرفتگی صدا، اختلالات پیش‌رونده عصب‌شناختی و شتابان گویی دارد باید به گفتاردرمان مراجعه کند. چنین فردی با مراجعه زودهنگام به گفتاردرمانگران می‌تواند ارتباطات کلامی خود را تا حد زیادی بهبود بخشد و با افزایش اعتماد به نفس به مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی دست یابد.

اولین نشانه‌های مشکل گفتاری

در صورتی که نوزاد شیرخواری در مکیدن مشکل دارد یا وقتی کودك زیر یك سال، صداسازی درستی ندارد و به اسم و گفتار پدر و مادر توجه نمی‌کند و لبخند اجتماعی نمی‌زند باید به وجود نوعی اختلال گفتار در وی شك کرد.

همچنین صداسازی‌ها، کلمه‌سازی یا عبارت‌سازی‌های با تاخیر یا متفاوت از بقیه کودکان است. کودك ۱/۵ ساله‌ای که گفتار معنادار ندارد یا در دوسالگی نمی‌تواند یك عبارت ساده و دوکلمه‌ای را بیان کند یا کودك ۲/۵ ساله‌ای که جملات ساده را بیان نمی‌کند یا در ۳/۵ سالگی گفتار واضح ندارد، باید حتما تحت بررسی در کلینیك‌های گفتاردرمانی قرار بگیرد. والدین چنین کودکی باید در اسرع وقت، نسبت به بررسی و رفع مشکلات گفتاری فرزند خود اقدام کنند.

توجه به اختلال گفتاری از ۲ سالگی

اختلالات رشدی زبان از یك سالگی به بعد، اختلالات ارتباطی از ۹ ماهگی، اختلالات بلع از ابتدای تولد و اختلالات گفتاری از دوسالگی قابل بررسی است.

توجه داشته باشید که یك کودك ۱۲ تا ۱۵ ماهه حدود سه کلمه، ۱۵ تا ۱۸ ماهه ۲۰ کلمه، ۱۸ تا ۲۱ ماهه ۶۰ کلمه و عبارت‌سازی‌های ساده باید داشته باشد. پس هر گونه خطا یا مشکل باید توسط گفتاردرمانگر مجرب حیطه اختلالات رشدی بررسی شود. برای اختلالات اکتسابی هم که پس از ایجاد ضایعه و حوادث در حیطه گفتار، زبان درکی. بیانی و کلامی و نوشتاری و نیز ارتباط و بلع باید بررسی و اقدام شود.

مشکل نوشتن و خواندن در مدرسه

کودکانی که در سنین مدرسه در نوشتن و خواندن دچار مشکل هستند نیز باید از حیث مشکلات گفتاری تحت بررسی قرار بگیرند. والدین چنین کودکانی باید به اختلال یادگیری فرزندشان شك کنند و با مراجعه به گفتاردرمانگران نگذارند آنها با اختلال تلفظ به مقاطع بالاتر بروند، زیرا در سال‌های بعدی دانش‌آموز دچار مشکلات یادگیری می‌شود و از همین سنین باید به فکر کودك بود.

تمرین‌های گفتاردرمانی در خانه

بی‌شك ضروری است که تمرین‌های گفتاردرمانی با کودکی که دچار اختلال گفتاری است، علاوه بر کلینیك‌های گفتاردرمانی در خانه نیز به‌طور مرتب به کمك والدین صورت بگیرد. این تمرینات بسته به نوع اختلال، شدت و میزان اختلال در هر کودك متفاوت است که پس از انجام بررسی و مشاوره‌های ضروری این تمرینات ارائه می‌شود.

البته طول مدت درمان، بسته به نوع اختلال از یك هفته تا چند سال در افراد مختلف متفاوت است و بسته به نوع اختلال از زمانی که در هر کدام از پارامترهای آسیب‌دیده یا تاخیر یافته پیشرفتی مشاهده شود، می‌توان به اثربخشی تمرینات گفتاردرمانی پی برد.

گفتاردرمانی را به تاخیر نیندازید

بی‌شك مداخلات زود هنگام باعث کاهش طول مدت درمان شده و از هزینه‌های اضافی بر خانواده و جامعه جلوگیری خواهد کرد.

متخصص گفتاردرمانی به مهارت‌های کلامی و زبانی کودك توجه کرده و آن را با توجه به جنبه‌های دیگر رشد کودك بررسی می‌کند. مهم آن است که والدین با مشاهده اولین نشانه‌های تاخیر کلامی و گفتاری به متخصص گفتاردرمانی مراجعه کنند تا درمان‌های لازم به صورت زودهنگام و با اثربخشی بیشتر برای کودك آغاز شود.

به خاطر داشته باشید بنا بر بررسی‌های صورت گرفته ۹ تا ۱۲ درصد جامعه باید به گفتاردرمان‌ها مراجعه کنند که مشکلات مالی و اقتصادی، مهم‌ترین مانع مراجعه به موقع از سوی آنهاست. در حالی که اگر بیمه‌ها حمایت‌های خوبی از خدمات توانبخشی داشته باشند، مردم نیز قادر خواهند بود در امر درمان و مداخلات درمانی زودتر حاضر شوند و مداخلات درمانی‌شان نیز به تأخیر نخواهد افتاد.

دکتر وثوقی:

اختلالات رشدی زبان از یك سالگی به بعد، اختلالات ارتباطی از ۹ ماهگی، اختلالات بلع از ابتدای تولد و اختلالات گفتاری از دو سالگی قابل بررسی است

دانستنی‌ها

کاهش پرخوری با رژیم مدیترانه‌ای

نتایج یك بررسی نشان می‌دهد رژیم غذایی سرشار از میوه‌ها، سبزیجات، غلات و خشکبار موجب می‌شود افراد از مصرف افراطی و مضرِ انواع دیگر مواد غذایی خودداری کنند. براساس نتایج این مطالعه که در دانشگاه «ویك فارست» در آمریکا انجام گرفت، مشخص شد کسانی که رژیم غذایی مدیترانه‌ای دارند کمتر از دیگر مواد غذایی در دسترس مصرف می‌کنند و وزن بیشتری نیز از دست می‌دهند. اما در رژیم غذایی غربی بیش از نیاز بدن غذا مصرف می‌کنیم و به اضافه‌وزن بیشتری نیز دچار می‌شویم. این اولین مطالعه تجربی است که نشان داده رژیم غذایی مدیترانه‌ای با مصرف زیاد مواد غذایی، چاقی و پیش‌دیابت مقابله می‌کند. / ایسنا

خبر سلامت

چرا نوشیدن آب پرتقال در وعده صبحانه مضر است؟

یاسمین مشرف

سلامت

از نظر بسیاری از مردم آب پرتقال یك نوشیدنی مفید برای وعده صبحانه تلقی می‌شود که می‌تواند به ما در شروع یك روز خوب کمك کند، اما واقعیت این است که آب پرتقال مزیتی بر دیگر نوشیدنی‌های شیرین ازجمله نوشابه‌هایی که باید از مصرف آنها اجتناب کنیم ندارد و مصرف آن هنگام صبحانه نه‌تنها مفید نیست، بلکه می‌تواند مضر نیز باشد.

دانشمندان می‌گویند هرگز نباید هنگام صبحانه آبمیوه مصرف شود. تحقیقات نشان می‌دهد مصرف آب پرتقال با معده خالی، دستگاه گوارش را به شدت تحت تاثیر قرار می‌دهد و می‌تواند در کار باکتری‌های مفید دستگاه گوارش نیز اختلال ایجاد کند.

به گفته محققان، آبمیوه شامل قند فروکتوز است که پس از مصرف به سرعت به روده کوچك می‌رسد. بعد از مدتی خالی بودن معده مثلا هنگام صبح روده‌ها قادر به فرآوری میزان زیادی فروکتوز نیستند و درنتیجه فروکتوز به روده بزرگ وارد می‌شود. این قند در روده بزرگ با باکتری‌های خوب که برای فرآوری قندها طراحی نشده‌اند در تماس قرار می‌گیرد. دانشمندان می‌گویند احتمال این‌که این شرایط تاثیرات بدی بر سلامت داشته باشد وجود دارد. افزون براین، از آنجا که فرآوری آبمیوه و دیگر نوشیدنی‌های شیرین در بدن به دلیل فقدان فیبرها، چربی‌ها و پروتئین‌ها در این مواد بسیار سریع‌تر از فرآوری یك میوه کامل صورت می‌گیرد، مصرف آنها هنگام صبح، گرسنگی شما را برای مدت بسیار کمی تسکین می‌دهد و باعث می‌شود در طول روز به مصرف کالری‌های بیشتری روی بیاورید. در برخی افراد این گرسنگی و کمبود کالری کاهش سطح انرژی و تغییرات خلق و خو را به دنبال دارد. توصیه دانشمندان مصرف میزان متعادلی از شیرینی‌ها بعد از وعده‌های غذایی است.

همچنین توصیه می‌شود به جای مصرف هر نوع نوشیدنی شیرین هنگام صبح، تشنگی خود را با نوشیدن یك یا دو لیوان آب برطرف کنید و کمی بعد از صبحانه مصرف میوه پرتقال را به عنوان یك میان‌وعده سالم در نظر داشته باشید.

منبع: iflscience

اعترافات یک روزنامه‌نگار چاق

چرا لاغر نمی‌شوم؟

پریسا اصولی

سلامت

حتما می‌دانید بسیاری از افراد با پیروی از رژیم‌های لاغری پس از مدتی روند کاهش وزن متوقف می‌شود که این هم به دلیل برقراری تعادل بین انرژی دریافتی و انرژی مصرفی است یعنی فرد، معادل همان انرژی که دریافت می‌کند را می‌سوزاند (نه بیشتر) و بدن کم‌کم به این شرایط عادت می‌کند؛ درست مثل شرایط حال حاضر من! یکی از مهم‌ترین راهکارهای پیشگیری از توقف کاهش وزن، تغییر دوره‌ای رژیم و انجام ورزش‌های هوازی منظم است، چراکه در این صورت بدن به یك وضعیت پایدار عادت نمی‌کند.

البته ورزش کردن تاثیر به سزایی هم در افزایش متابولیسم دارد و جلوی توقف روند کاهش وزن را می‌گیرد؛ هر چند نباید با رژیم خیلی کم‌کالری یا ورزش خیلی شدید شروع به کاهش وزن کنید. پس اگر تصمیم دارید سوخت و ساز بدن‌تان را افزایش دهید، بد نیست مثل من از امروز پیاده‌روی را جدی بگیرید، چون از جمله ورزش‌هایی است که اگر با شدت و مدت مناسب انجام شود، نقش تعیین‌کننده‌ای در ادامه روند کاهش وزن ایفا می‌کند. انجام این ورزش با شدت متوسط که فرد قادر به ادامه آن به مدت ۳۰ دقیقه باشد، بهترین توصیه برای پیشگیری از توقف کاهش وزن است. از طرفی دوچرخه‌سواری نیز باعث افزایش متابولیسم می‌شود و تاثیر زیادی هم در لاغری موضعی دارد؛ البته به شرطی که هفته‌ای دو تا سه بار دوچرخه‌سواری کنید و هر بار زمان آن را تغییر دهید.

در این میان بهترین ورزش برای یك برنامه کاهش وزن مداوم، شنا کردن است، چون هم مانع کاهش متابولیسم می‌شود و هم جلوی بازگشت اضافه وزن مجدد را می‌گیرد. فراموش نکنید در ده دقیقه ابتدایی ورزش‌های هوازی، گلیکوژن (قند) به‌عنوان منبع اصلی انرژی مورد استفاده قرار می‌گیرد و با افزایش زمان تمرین‌ها و اتمام ذخایر قند کبدی، به‌تدریج چربی به‌عنوان سوخت اصلی بدن مصرف می‌شود. بنابر این اگر ورزش هوازی را با هدف افزایش سوخت و ساز بدن به‌ویژه کاهش چربی‌های اضافی بدن انجام می‌دهید، لازم است حداقل سه روز در هفته به مدت ۳۰ دقیقه این ورزش‌ها را انجام دهید.

حل سودوکو ۳۲۹۶

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

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

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

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

سودوکو ۳۲۹۷

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.

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

	۶	
	۷	
		۱
	۵	