جام خوراک

آیا پخت و پز با ماکروویو ایمن است؟

دکتر مریم قادری قهفرخی

متخصص صنایع غذایی

امروزه فرهای ماکروویو جای خود را در اکثر آشپزخانه‌ها باز کرده و به یک وسیله کاربردی برای خانواده‌ها به‌خصوص افراد شاغل تبدیل شده است. ماکروویو برای خروج از انجماد مواد غذایی، پخت و پز، گرم کردن و فعالیت‌های دیگر در آشپزخانه مورد استفاده قرار می‌گیرد.

ماکروویو در واقع دستگاهی است که جریان الکتریسیته را به امواج الکترومغناطیس تبدیل می‌کند. زمانی که این امواج به ماده غذایی تابیده می‌شود، برخی از ترکیبات موجود در آن یعنی آب و املاح آنها را جذب کرده و شروع به نوسان و چرخش می‌کند. در حین این حرکات این ذرات به یکدیگر برخورد کرده و در اثر اصطکاک بین آنها گرما تولید می‌شود. به این صورت غذای سرد، گرم شده یا غذاهای یخ‌زده از انجماد خارج می‌شود.

سازمان بهداشت جهانی شرط اساسی در ایمن بودن این روش حرارت‌دهی مواد غذایی را استفاده صحیح از دستگاه طبق دستورالعمل کارخانه سازنده اعلام کرده است. درست است که در این دستگاه از امواج استفاده می‌شود، اما این امواج جزو انواع غیریونیزه‌کننده هستند که اثری روی سلامت ندارد. در واقع آون ماکروویو امواجی شبیه بمب اتم یا انرژی هسته‌ای تولید نمی‌کند که جای نگرانی داشته باشد. جالب است بدانید امواج ماکروویو فقط کمی از امواج موبایل قوی‌تر هستند و جالب‌تر این‌که امواجی که از بسیاری از لامپ‌ها تابیده می‌شود نیز از نوع الکترومغناطیسی هستند. بنابراین امواج ماکروویو نمی‌توانند خطرناک باشند.

علاوه بر این طراحی دستگاه ماکروویو به صورتی است که تنها زمانی که در آن بسته و کلید روشن آن زده می‌شود، امواج را تولید می‌کند. نشت امواج در دستگاه‌ها با طراحی جدید به حداقل رسیده، اما به یاد داشته باشید خطر نشت در دستگاه‌های تعمیر شده، قدیمی و کثیف کمی بالاتر است. باید در زمان استفاده از بسته شدن کامل در، عدم وجود خرده‌ها و باقیمانده‌های مواد غذایی در نزدیکی در، سالم بودن قفل داخلی و عملکرد صحیح دستگاه مطمئن شوید. درزبندی در باید کاملا سالم باشد و علائمی از آسیب‌دیدگی در آن مشاهده نشود. زمانی که هر کدام از بخش‌های یاد شده آسیب ببینند، نباید تا زمان تعمیر توسط افراد متخصص از آن استفاده کنید. در صورت نقایص ذکر شده در دستگاه، امواج ساطع شده از ماکروویو توسط برخی از بافت‌های بدن به‌خصوص چشم‌ها و بیضه‌ها جذب می‌شود. البته جای نگرانی نیست این اتفاق تنها زمانی می‌افتد که افراد در مدت زمان طولانی در معرض امواج ساطع شده از دستگاه قرار گیرند.

پشه‌زده نشوید!

با توجه به افزایش گزیدگی حشرات در فصل تابستان برای جلوگیری از این گزیدگی‌ها راهکارهای زیر پیشنهاد می‌شود:

- هنگام خروج از خانه، خود را بپوشانید و از پوشیدن لباس‌های آستین‌کوتاه خودداری کنید.
- از لوازم دافع حشرات که برای مبارزه با پشه‌ها موثرند، استفاده کنید.
- مطمئن شوید توری‌های پنجره‌های خانه‌تان سوراخ نداشته باشد.
- مراقب منابع رایجی که پشه‌ها آنجا بیشتر هستند، مثل تالاب‌ها، سطل‌های زباله روباز و گودال‌های آب باران باشید.
- از مناطقی مانند نواحی جنگلی و نواحی که علف‌های بلند در آن روییده تا حد امکان دوری کنید تا کنه‌ها نیش‌تان نزنند.
- در صورتی که یک کنه را در لباس‌ها یا وسایل خود یافتید، در اسرع وقت آن را با یک قیچی یا موچین از بین ببرید. / ایسنا

به وقت گرانی، سبد غذایی را چطور مدیریت کنیم تا کمبودها جبران شود؟

جیب خالی رژیم عالی

مهتاب خسروشاهی

سلامت

گاهی اعتراض‌ها، شکلی از غرزدن است! اما حالا ماجرا جدی است. حالا که خرید چند قلم جنسی که تا دیروز زیر ۵۰ هزار تومان می‌شد، امروز یک ۵۰ هزار تومانی ناقابل و اندکی پول خرد را هم با خودش می‌بلعد. درباره افزایش قیمت‌ها، همگی مطلع هستیم. بهانه‌های مختلف را هم می‌دانیم. اما هیچ‌کدام از این بهانه‌ها، برای کودکی که نیازمند نوشیدن شیر است؛ برای سالمندی که نیازمند دریافت پروتئین است و برای زن بارداری که باید تغذیه مناسب داشته باشد؛ آب و نان نمی‌شود. در پی این گرانی‌ها و لاغر و خالی شدن سفره‌ها، سلامت مردم به شکل جدی تهدید می‌شود. به همین دلیل درباره کمبود مواد غذایی و اثرهای منفی آن روی سلامت بدن و راهکارهای جبران این کمبودها، دکتر پریسا ترابی، دکترای تغذیه و مدیر گروه تغذیه بزرگسالان و تغذیه بالینی و معاون دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی توضیحات خوبی ارائه کرده‌اند که در ادامه می‌خوانیم.

دکتر ترابی: کمبود مصرف میوه‌ها و سبزی‌ها می‌تواند به پدیدآمدن عوارض مختلفی در بدن مانند ترمیم دیررس زخم‌ها، کم‌خونی و ابتلای مکرر به عفونت‌های فصلی منجر شود

نان و غلات

گروه نان وغلات شامل برنج، ماکارونی، گندم و جو نقش مهمی در تغذیه ما دارند. قوت غالب ما ایرانی‌ها، برنج است و نشانه آن هم انواع برنج‌های مخلوط، خورشت‌ها و کباب‌های همراه با برنج است. نان و ماکارونی هم در رتبه بعدی قرار دارند. بنابراین گران شدن برنج، باعث کاهش تدریجی مصرف و درنهایت حذف آن از سفره‌ها می‌شود. این درحالی است که نان وغلات، ویژگی‌های تغذیه‌ای بی‌شماری دارند.

دکتر پریسا ترابی درباره ویژگی‌های گروه نان وغلات می‌گوید: این خوراکی‌ها، منبع کربوهیدرات‌های پیچیده و فیبر، بعضی از انواع ویتامین‌های گروه B، آهن، پروتئین، منیزیوم و کلسیم هستند.

او درباره تاثیر آنها در رفتار تغذیه‌ای بدن می‌گوید: این گروه منبع اصلی تامین انرژی مورد نیاز بدن و ایجاد احساس سیری است. بنابراین در صورت مصرف ناکافی آنها، دچار عوارضی مانند گرسنگی زودرس، کاهش وزن و عدم تامین انرژی کافی برای فعالیت‌های روزانه خواهیم شد. خرید نان به شکل روزانه برای جلوگیری از کهنگی و کپک‌زدگی و ایجاد ضایعات و جلوگیری از دورریز آن یکی از نخستین راهکارهاست.

دکتر ترابی می‌گوید: از نان‌های تهیه‌شده از خمیر عمل‌آمده با فرآیند تخمیر استفاده کنید. این‌گونه نان‌ها، هم ارزش غذایی بالاتری داشته و هم ضایعات کمتری دارند. برنج را هم به اندازه مصرف واقعی هر روز بپزید.

با حذف سبزی‌ها، گوارش مختل می‌شود

از طعم و آب و رنگ سبزی‌ها که بگذریم، به نکته مهم‌تر، یعنی ویژگی‌های تغذیه‌ای آنها می‌رسیم. دکتر پریسا ترابی در این‌باره می‌گوید: گروه سبزی‌ها منبع انواع ویتامین‌ها شامل، ویتامین A، B و C و مواد معدنی مانند پتاسیم، منیزیم و مقدار قابل‌توجهی فیبر است.

دکتر ترابی درباره تفاوت‌های این گروه از خوراکی‌ها با سایر گروه‌های غذایی می‌گوید: مواد غذایی این گروه نسبت به سایر گروه‌ها انرژی و پروتئین کمتر و در مقایسه با گروه میوه‌ها فیبر بیشتری دارند. در مجموع، ارزش کالری‌زایی این گروه به غیر از بعضی از سبزی‌های نشاسته‌ای مانند سیب‌زمینی، ذرت، نخود فرنگی و... از سایر گروه‌ها کمتر است.

او درباره تاثیر منفی کاهش مصرف سبزی‌ها می‌گوید: کاهش مصرف سبزی‌ها می‌تواند به اختلال در حرکات دستگاه گوارش و یبوست و در طولانی‌مدت در صورتی که همراه با کاهش مصرف میوه‌ها باشد، به کمبود ویتامین‌ها منجر شود.

سبزی‌کاری در گلدان‌های خانگی یا باغچه و پرورش سبزیجات برای تامین روزانه سبزی‌خوردن، کاهو، کلم، گوجه‌فرنگی، خیار، بادمجان، هویج و... یکی از بهترین راهکارهای افزایش امکان مصرف سبزی‌هاست.

رژه بیماری با حذف میوه

میوه‌ها سرشار از انواع ویتامین‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها، انواع املاح و فیبر هستند. دکتر پریسا ترابی، پس از این توضیح ادامه می‌دهد: آنتی‌اکسیدان‌ها باعث حفظ سلامتی بدن، حفظ شادابی و سلامت پوست و کاهش و کند شدن روند پیری شده و مبارزه با عوامل سرطان‌زا از مهم‌ترین خواص آنتی‌اکسیدان‌هاست.

او ادامه می‌دهد: میوه‌های سرشار از ویتامین C مانند انواع مرکبات (پرتقال، نارنگی، لیموترش و لیموشیرین) و انواع توت‌ها در ترمیم زخم‌ها و افزایش جذب آهن نقش مهمی دارند. میوه‌های سرشار از ویتامین A مانند طالبی، خرمالو، شلیل و هلو نیز در جلوگیری از خشکی پوست، افزایش مقاومت بدن در برابر عفونت و سلامت چشم نقش مهمی دارند.

دکتر ترابی درباره کمبود مصرف میوه‌ها می‌گوید: درصورتی که کمبود مصرف میوه‌ها با کمبود مصرف سبزی‌ها همراه شود، می‌تواند به پدیدآمدن عوارض مختلفی در بدن مانند خشکی پوست و مخاط بخش‌های مختلف، ترمیم دیررس زخم‌ها، کم‌خونی، ابتلای مکرر به عفونت‌های فصلی مانند سرماخوردگی، ضعف بینایی، سردرد و سرگیجه، ریزش مو و عوارض دیگر منجر شود.

دکتر پریسا ترابی درباره تغییر دیدگاه عموم می‌گوید: آموزش به خانواده‌ها در این‌باره که اندازه میوه‌ها و سبزی‌ها تاثیری بر ارزش تغذیه‌ای آنها ندارد، نکته بسیار مهمی است.

او ادامه می‌دهد: بنابراین با انتخاب میوه‌های کوچک‌تر که ارزان‌تر نیز هستند، می‌توان هزینه‌های خوراک خانوار را با حفظ ارزش تغذیه‌ای کاهش داد.

با حذف لبنیات، استخوان‌ها پوک می‌شوند

گروه لبنیات، سرشار از عناصر و ترکیب‌هایی مانند کلسیم، پروتئین، فسفر، ویتامین B12 و B2 و سایر مواد مغذی هستند. دکتر پریسا ترابی پس از این توضیح کوتاه و مهم ادامه می‌دهد: این گروه، بهترین منبع تامین‌کننده کلسیم هستند که برای رشد و استحکام استخوان و دندان ضروری است. کاهش مصرف، از میزان توصیه شده روزانه، می‌تواند سبب کاهش تراکم استخوان و درنهایت پوکی و شکستگی‌های استخوانی، پوسیدگی دندان‌ها به‌طور مکرر، خشکی پوست و عوارض دیگر شود.

تحت هر شرایطی باید تلاش شود که فرآورده‌های لبنی مانند شیر، ماست و پنیر سهم کافی در سبد غذایی خانوار داشته باشند. دکتر ترابی ادامه می‌دهد: همچنین باید بر آموزش و ترویج تهیه غذاهای مختلف با کشک به‌عنوان یک جایگزین مناسب در گروه شیر و لبنیات به‌عنوان منبع پروتئین و کلسیم تاکید شود.

با حذف پروتئینی‌ها کم‌خون می‌شویم

دکتر پریسا ترابی مواد غذایی حاوی پروتئین را به این شکل تقسیم‌بندی کرده و می‌گوید: گوشت‌ها و تخم‌مرغ، حبوبات و مغز دانه‌ها در گروه خوراکی‌های حاوی پروتئین قرار گرفته و تامین‌کننده پروتئین موردنیاز بدن هستند.

این مدیر گروه تغذیه بزرگسالان و تغذیه بالینی می‌گوید: پروتئین‌ها از اجزای سازنده استخوان‌ها، ماهیچه‌ها، غضروف‌ها، پوست و خون بوده و از سوی دیگر واحدهای سازنده آنزیم‌ها، هورمون‌ها و ویتامین‌ها هستند. بنابراین کمبود مصرف مواد این گروه می‌تواند به کم‌خونی و نشانه‌های آن مانند سردرد و سرگیجه، سیاهی رفتن چشم، عدم تمرکز، ضعف حافظه و بی‌حوصلگی منجر شود. ریزش مو، خشکی پوست، تحلیل عضلانی به‌ویژه در سالمندان و ضعف ایمنی بدن از دیگر عوارض کمبود مصرف گروه پروتئین‌هاست.

تخم‌مرغ یکی از بهترین منابع پروتئین و دارای بالاترین ارزش بیولوژیک است. دکتر پریسا ترابی ادامه داد: با این توضیح، تخم‌مرغ در بسیاری از خوراک‌ها می‌تواند جایگزینی مناسب و حتی بهتری نسبت به گوشت باشد. قیمت آن نیز از انواع گوشت قرمز و سفید بسیار کمتر بوده و استفاده متناسب از آن برای تامین نیازهای پروتئینی افراد، به شدت توصیه می‌شود. دکتر ترابی درباره راهکارهای جبران کمبود حبوبات که منبع پروتئینی ارزان قیمتی هستند می‌گوید: با آموزش خانواده‌ها درباره مصرف همزمان غلات و حبوبات مانند؛ برنج، عدس، نان و لوبیا؛ که موجب بالارفتن ارزش بیولوژیک پروتئین دریافتی و تامین اسیدهای آمینه ضروری برای انسان می‌شوند، امکان تامین نیازهای پروتئینی افراد با هزینه‌ای بسیار کمتر از انواع گوشت‌ها فراهم می‌شود.

مکث

راهکار کلی جبران کمبود مصرف کدام است؟

شناسایی و معرفی خوراک‌های ارزشمند، بومی نقاط مختلف که مواد اولیه آن برای اهالی منطقه فراهم و در دسترس است؛ یکی از بهترین راهکارهای جبران کمبود مصرف موادغذایی است. علاوه بر آن، ضمن توجه به سلیقه و فرهنگ غذایی اقوام و کاهش هزینه نقل و انتقال و انبارداری مواد غذایی وارد شده از مناطق دیگر می‌توان به تقلیل هزینه‌های خوراک خانواده‌ها کمک کرد.

کلینیک اورولوژی

آیا مجبورم فتق کشاله ران خود را به تیغ جراح بسپارم؟

دکتر سلمان اسلامی

متخصص اورولوژی کلیه و مجاری ادرار

فتق کشاله ران (اینگوینال) نوعی از فتق‌های شکمی است که در ناحیه کشاله ران (محل تلاقی زیر شکم با ران) زمانی رخ می‌دهد که روده‌ها یا بافت اطراف آن به کانال مغبنی یا اینگوینال فشار وارد می‌کنند و موجب برآمدگی در کشاله ران و درد هنگام فعالیت می‌شود. بسیاری از افراد ممکن است به این عارضه دچار شوند، اما دردی حس نکنند و به همین خاطر به پزشک مراجعه نمی‌کنند. انجام اقدامات درمانی مناسب موجب می‌شود از پیشروی بیشتر فتق و تشدید درد جلوگیری شود. فتق کشاله ران اغلب از طریق ظاهر برآمده‌ای که ایجاد می‌کند، تشخیص داده می‌شود و موجب بروز برآمدگی در ناحیه کشاله ران، یعنی ناحیه بین زیر شکم و ران می‌شود و این برآمدگی هنگام ایستادن و سرفه کردن بزرگ‌تر می‌شود و در برخی موارد حتی ممکن است موجب درد و حساسیت به لمس شود. سایر علائم این عارضه عبارت است از: درد هنگام سرفه کردن، ورزش کردن و خم شدن، احساس سوزش، درد تیز و تیرکشنده، احساس سنگینی در کشاله ران، تورم کیسه بیضه در مردان

علل

این نوع از فتق، علت مشخص و منحصربه‌فردی ندارد، اما وجود ضعف ساختاری در جدار شکم و کشاله ران، مهم‌ترین عاملی است که می‌تواند به فتق کشاله ران منجر شود. وارد شدن فشار بیش از حد به این نواحی تضعیف شده موجب بیرون‌زدگی و فتق روده یا بافت چربی می‌شود.

عواملی که احتمال بروز فتق کشاله ران را افزایش می‌دهند عبارت است از:

- سابقه ژنتیک و ارثی
- سابقه ابتلا به فتق در جای دیگر شکم
- مرد بودن (احتمال بروز فتق کشاله ران در مردان بسیار بیشتر از زنان است)
- سابقه تولد زودرس
- چاقی یا داشتن اضافه وزن
- بارداری
- ابتلا به سرفه مزمن
- داشتن یبوست‌های مکرر
- ایستادن برای مدت زمان طولانی

درمان فتق کشاله ران

تمامی موارد فتق شکمی به درمان نیاز ندارند. اما اغلب فتق‌هایی که موجب بروز علائم شده‌اند یا در حال بزرگ‌تر شدن هستند باید با جراحی درمان شوند. جراحی فتق کشاله ران به دو شیوه صورت می‌گیرد: جراحی باز و جراحی لاپاروسکوپی که انجام آنها در حدود یک ساعت طول می‌کشد.

پیشگیری

توجه به موارد زیر می‌تواند بروز یا شدت فتق کشاله ران را کاهش دهد:

- داشتن وزن متناسب
- خوردن غذاهایی با فیبر بالا و درمان یبوست
- نکشیدن سیگار
- اجتناب از بلند کردن اجسام سنگین.

حل سودوکو ۳۳۳۳

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

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

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

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

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

سودوکو ۳۳۳۴

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

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