جام خوراک

آیا آبمیوه‌های تازه قابل نگهداری هستند؟

دکتر مریم قادری قهفرخی

متخصص صنایع غذایی

آیا آبمیوه‌های تازه تهیه شده برای مدت زمان طولانی قابل نگهداری هستند یا خیر؟ جواب سؤال بله است، اما به شرطی که نکاتی را مد نظر قرار دهید:

۱ برخی اثرات مفید آبمیوه مثلا برخی ویتامین‌های حساس به اکسیژن و نیز آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آن بلافاصله پس از گرفتن آبمیوه شروع به از بین رفتن می‌کنند. بنابراین اگر می‌خواهید از ترکیبات مفید آن استفاده کنید، بهترین زمان مصرف بلافاصله پس از تهیه آن است.

۲ نوع آبمیوه نیز تعیین‌کننده مدت زمان نگهداری آن است. به عنوان مثال، آب‌سیب خیلی سریع بر اثر واکنش‌های قهوه‌ای‌شدن آنزیمی تغییر رنگ می‌دهد یا در مورد آب مرکبات تغییر رنگ با تاخیر اما مقدار زیادی از ویتامین C آن دستخوش واکنش‌های اکسیداسیون می‌شود.

۳ نوع روش آبمیوه‌گیری نیز اهمیت زیادی دارد. هر چقدر دور پایین‌تر باشد، افت کیفی آبمیوه کمتر است. آبمیوه‌های تهیه شده با دستگاه‌های دور پایین یا دستی گاهی تا ۲۴ ساعت قابل نگهداری است، اما در انواع سانتریفیوژی این زمان به ۸ ساعت کاهش می‌یابد.

۴ بهترین ظرف برای نگهداری آبمیوه، ظروف شیشه‌ای است و پس از آن ظروفی از جنس استیل ضد زنگ. استفاده از ظروف پلاستیکی برای نگهداری آبمیوه در یخچال توصیه نمی‌شود، زیرا بیشتر آبمیوه‌ها اسیدی بود و سبب نشت مواد شیمیایی از بطری به داخل آبمیوه می‌شوند.

تا جای ممکن از تماس آبمیوه با اکسیژن جلوگیری کنید به این معنی که ظرف را پر کنید تا هیچ اکسیژنی داخل آن باقی نماند. این اکسیژن عامل اصلی تغییر رنگ و افت ارزش غذایی است.

۵ آبمیوه را به محض تولید حتما در یخچال نگهداری کنید.

۶ می‌توانید مقدار کمی آب لیمو به عنوان نگهدارنده طبیعی به آن اضافه کنید.

۷ اگر حجم زیادی از آبمیوه را تولید کرده‌اید، می‌توانید آن را در ظروف مخصوص یخ و در مواقع نیاز استفاده کنید، اما میزان آسیب به مواد مغذی در این روش بیشتر از یخچال است.

۸ به محض این‌که هرگونه تغییر طعم و رنگ غیرمعمول در آبمیوه نگهداری شده مشاهده کردید، آن را دور بریزید. این تغییرات در نتیجه انجام نوعی واکنش‌های آنزیمی و اکسیداسیون در آبمیوه رخ می‌دهند.

خودمراقبتی را با خوددرمانی اشتباه نگیرید

دبیر اجرایی هفتمین گردهمایی و چهارمین جشنواره خودمراقبتی با تاکید براین که خودمراقبتی با خوددرمانی تفاوت دارد، گفت: خوددرمانی، تصمیمی خودسرانه و بدون اطلاعات کافی (مانند استفاده نابه‌جا از دارو) جهت درمان است. دکتر مریم صابری عنوان کرد: شخص در خودمراقبتی فردی می‌کوشد با بهره‌گیری از دانش، توانایی و مهارت، نسبت به مراقبت از خود هنگام بیماری یا پیش از بیماری اقدام کند. به طور مثال فرد با افزایش دانش و آگاهی خود از ابتلا به بیماری‌های شایع همچون دیابت و فشار خون پیشگیری می‌کند یا در صورت بروز بیماری با اقدام درست و اصلاح سبک زندگی، روند پیشرفت بیماری را کنترل پذیر می‌کند. وی بیان کرد: در خودمراقبتی گروهی، افراد از طریق تشکیل گروه‌های همسان و مشارکت در خودمراقبتی (مانند آموزش در فضای مجازی) از مزایای خودمراقبتی بهره‌مند می‌شوند. امروزه با استفاده از نرم‌افزارها و فضاهای مجازی می‌توان نسبت به آموزش در حوزه خودمراقبتی اقدام کرد./ جام جم

اقلیم ایران چه مزاجی دارد؟

کشورهای واقع در اقلیم میانه بهترین افراد را از نظر بدنی، هوش و حافظه دارند

میرغضنفری: بهترین اقلیم در ایران مربوط به مناطق نوار میانی کشور از شرق به غرب است که فصول و آب و هوای معتدل داشته و با هر مزاجی سازگار است

فاخره بهبهانی

سلامت

هر کشوری با توجه به اقلیم یا آب و هوایی که دارد، خصوصیات مختلفی پیدا می‌کند و بر همین اساس مزاج افراد، پوشش و تنوع گیاهی و جانوری آن کشور در مقایسه با کشورهای دیگر متفاوت می‌شود. شاید تا به حال در اشعار و کتاب‌های قدیمی طب سنتی با واژه هفت اقلیم مواجه شده باشید. از دیدگاه طب سنتی ماجرای هفت اقلیم و اثرات آن روی مزاج واقعیت دارد و به عقیده متخصصان طب ایرانی افراد باید اقلیم متناسب را براساس خصوصیات مزاجی خود انتخاب کنند در غیر این صورت باید تدابیری را برای پیشگیری از بروز برخی مشکلات به کار بندند. ادامه این بحث جالب و قابل توجه را که می‌تواند به حفظ سلامت و ارتقای کیفیت زندگی افراد کمک کند از زبان دکتر سیدمهدی میرغضنفری، پزشک و متخصص فیزیولوژی، پژوهشگر طب ایرانی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ارتش عنوان می‌کنیم.

تمام اشیا و پدیده‌های پیرامون ما دارای مزاج هستند و از نظر گرمی، سردی، خشکی و رطوبت درجاتی دارند. اقلیم یا همان آب و هوای منطقه جغرافیایی که ما در آن زندگی می‌کنیم، خصوصیاتی دارد که واژه مزاج را به آن نسبت داده‌اند. حکما در قدیم یك طبقه‌بندی در مورد اقلیم‌ها داشتند و کشورهای مجاور با استوا تا قطب شمال یا جنوب را از اقلیم یك تا هفت شماره‌گذاری کرده و اصطلاح هفت اقلیم را به آن نسبت داده‌اند.

معیار سنجش مزاج هفت اقلیم

کشورهای مجاور با استوا یا مناطق حاره‌ای مزاج گرم و مرطوب دارند که هر چه از این مناطق دورتر شویم به تدریج از گرما و رطوبت هوا کاسته شده و بر میزان سردی و خشکی آن افزوده می‌شود. معمولا اقلیم‌های یك و دو گرم و شرجی، اقلیم‌های سه و چهار که نه به استوا و نه به قطب نزدیکند مثل ایران و بخش‌هایی از هند و چین و... میانه و معتدل و اقلیم‌های پنج تا هفت سرد و خشك هستند. به عقیده حکما، کشورهای واقع در اقلیم میانه بهترین گونه و جنس و کیفیت گیاهی و جانوری را داشته و انسان‌ها از نظر بدنی و جثه، اندامی متناسب و قوی و سالم دارند و از لحاظ هوش و حافظه و حرفه کشاورزی مطلوب‌ترین هستند. کشورهای اقلیم میانه فصول منظم دارند و فصول تقویمی و نجومی‌شان با یکدیگر منطبق و چهارگانه است. البته در هر کشوری نظیر ایران مناطقی با اقلیم‌های مختلف وجود دارد. تمایزاتی که در آب و هوای مناطق جنوبی و شمالی و غربی و شرقی کشورمان به چشم می‌خورد، ناشی از اقلیم‌های مختلفی است که در این مکان‌ها حکمفرماست و بر اساس نوع مزاج، افراد باید محل سکونت خود را از نظر اقلیم انتخاب کنند.

کدام مزاج در کدام اقلیم؟

مناطق کوهستانی، مزاج سرد و خشك دارند. سکونت در این اقلیم برای افراد با مزاج سرد و خشك طاقت‌فرساست و پرهیز از مصرف سردی‌ها و ترشیجات و استفاده از مواد غذایی با مزاج گرم و تر همچون روغن حیوانی، گوشت گوسفندی، مغزهای آجیلی، شیره میوه‌ها و خشکبار شیرین توصیه می‌شود. برای مزاج‌های سرد و خشك زندگی در اقلیم‌های جنوبی و شمالی کشور پیشنهاد می‌شود. در مناطق شمالی و جنوبی کشور در فصل بهار و تابستان مزاج غالب گرم و تر است و افراد با این مزاج دچار مشکلاتی می‌شوند و تدابیر خوراکی آن مصرف کمتر گرمی‌جات، پرهیز از شیرینی‌ها و غذاهای سرخ کرده و کبابی و گوشتی است. برای افراد با مزاج گرم و تر مصرف سردی‌ها و سکونت در مناطق کوهستانی توصیه می‌شود. در کل در هر منطقه‌ای که سد و رودخانه و دریا وجود داشته باشد، رطوبت بالاست. مناطق شمالی کشور در فصول سرد سال مزاج سردوتر پیدا می‌کند و می‌تواند برای مزاج‌های سرد و تر مشکل ساز باشد. بهترین مکان‌ها برای این افراد مناطق گرم و خشك به سمت مرکز و نزدیك جنوب کشور است. همین‌طور برای مزاج‌های گرم و خشك اقلیم‌های سردوتر توصیه می‌شود. در واقع با شناخت مزاج بدنی و اقلیمی می‌توان به بهترین نتیجه برای انتخاب محل سکونت رسید.

بهترین اقلیم در ایران مربوط به مناطق نوار میانی کشور از شرق به غرب است که فصول و آب و هوای معتدل داشته و با هر مزاجی سازگار است.

خانه شمالی یا جنوبی؟

جهت ساخت خانه و تعبیه در و پنجره‌های آن به سمت باد و آفتاب برای برخی مزاج‌ها امتیاز و برای تعدادی امتیاز محسوب نمی‌شود. خانه‌ها یا اتاق‌هایی که از جنوب آفتاب می‌گیرند، گرم‌تر و برای سرد مزاجان مطلوب‌تر است. در مقابل ساختمان‌های شمالی نور و آفتابگیری کمتری داشته و برای گرم مزاجان مناسب‌تر است.

بهترین خانه‌ها باید پنجره‌های رو به شرق داشته باشند، چون آفتاب صبحگاهی را دریافت و بهترین باد شرقی (صبا) را دارند. در مقابل پنجره‌های غربی آفتاب شدید و بادهای غربی (دبور) دارند که برای مزاج‌های سرد مطلوب است. پنجره‌های شمالی باد خنك و پنجره‌های جنوبی باد گرم دارند.

لزوم توجه به مزاج آب و باد و خاك

بادهای شمالی سرد و خشك، بادهای جنوبی گرم و تر و بادهای غربی و شرقی متعادل و بهترین آن باد شرقی است.

وجود کوه در برخی مناطق سبب تغییر مزاج و اقلیم منطقه می‌شود. کوه‌های شمالی جلوی سرما را گرفته و هوا را گرم و تر می‌کند و همین‌طور کوه‌های جنوبی جلوی گرما را گرفته و مزاج منطقه را سرد و خشك می‌کند. برهمین اساس پوشش و گونه گیاهی و جانوری منطقه هم تغییر می‌کند. در مکان‌هایی که احوالات افراد و کیفیت زندگی مطلوب است، اقلیم آن منطقه با مزاج فرد سازگار و منطبق است.

درخصوص مزاج آب‌های شور و شیرین و نوع خاك شنی و شوره‌زار لازم است بدانید مزاج رودخانه و سدهای آب شیرین در روز گرم و در شب سرد است، اما برعکس دریای شمال و جنوب که حاوی املاح بیشتری هستند، اختلاف دمای کمتری در روز و شب دارند. مصرف مواد غذایی مرطوب همچون ماست و دوغ و آب باید در مناطق مرطوب کمتر و در مناطق خشك بیشتر شود. هوای مناطق شوره‌زار مزاج گرم و مناطق شنی و بیابانی مزاج خشك دارد.

سودوکو ۳۳۴۴

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

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

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

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

سودوکو ۳۳۴۵

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

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

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

دانستنی‌ها

تهدید دستگاه تنفسی با دود دستِ سوم سیگار

نتایج یك مطالعه نشان می‌دهد که دود دست سوم سیگار نیز به سیستم تنفسی آسیب می‌زند.
تاکنون خطرات ناشی از دود دست دوم سیگار مشخص بوده اما اکنون، گروهی از متخصصان سلامت دریافتند که حتی دود دست سوم سیگار هم می‌تواند با تغییر در حالت‌های (بیان) ژنی، به سلامت دستگاه تنفسی آسیب بزند. در این بررسی آمده است: دود دست سوم سیگار که همان اثرات به‌جا مانده از دود روی لباس، مو و مبلمان است می‌تواند به سلول‌های پوششی سیستم تنفسی آسیب وارد کند. همچنین متخصصان دریافته‌اند که استنشاق این دود می‌تواند تغییرات در مجاری تنفسی ناشی از استرس اکسیداتیو را که در طولانی‌مدت سرطان‌زاست، موجب شود./ ایسنا

سیب سلامت

گفت‌وگو با دکتر مجید ولی‌زاده، فوق‌تخصص غدد و متابولیسم

نه به دیابت!

رادیو سلامت

چه عواملی فرد را در معرض خطر دیابت قرار می‌دهند؟

افزایش سن که غیرقابل تغییر است، سن بالای ۴۰ سال را شامل می‌شود. وراثت عامل دیگری است که اگر در خانواده، پدر، مادر یا خواهر و برادر مبتلا باشند، فرد در معرض خطر است. افزایش فشارخون، چربی خون و تنبلی تخمدان یا بیماری تخمدان پلی‌کیستیك، دیابت بارداری، اضافه وزن و کم‌تحرکی از عوامل خطر بیماری دیابت نوع ۲ محسوب می‌شوند. شاخص توده بدنی بالای ۲۵، دور کمر بالای ۹۰ سانتی‌متر و مصرف غذای پرکالری می‌تواند فرد را در معرض بیماری دیابت قرار دهد.

عوامل خطر دیابت نوع ۲ تا چه حدی تحت کنترل ما هستند؟

۶۰-۷۰ درصد این عوامل تحت کنترل ما هستند به شرطی که فرد وزن خود را متعادل نگه دارد. اگر زندگی کم‌تحرك دارد، آن را تغییر بدهد. زندگی شهری، ما را به طور غیرمستقیم در معرض کم‌تحرکی قرار می‌دهد. با تغذیه سالم مانع اضافه‌وزن شویم. روزانه ۴۰-۳۰ دقیقه ورزش سبك داشته باشیم. این گونه اگر سن ماهم بالا برود و زمینه هم داشته باشیم، خطر ابتلا به دیابت کاهش می‌یابد.

آیا می‌شود در مرحله پیش‌دیابت، بیماری قند را کنترل کرد؟

قند بین ۱۲۰-۱۰۰ مرحله پیش دیابت محسوب می‌شود که خطر ابتلا به دیابت را افزایش می‌دهد. در چنین شرایطی می‌شود با سبك زندگی سالم بروز آن را به تاخیر انداخت. در این راستا باید میزان چربی، شیرینی و شکلات محدود شده و کالری از نان، برنج و ماکارونی تامین شود.

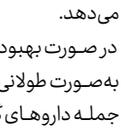
همچنین فرد فعالیت هم داشته و با پزشك خود در تعامل باشد و حداقل سالی یك بار قند خون را کنترل کند.

پیشگیری از دیابت چگونه انجام می‌شود؟

سبك زندگی سالم باعث می‌شود که خطر چاقی، افزایش فشار خون، اختلال چربی خون کاهش یابد. رژیم غذایی سالم با مقدار غذای مناسب باشد. میوه، سبزی، لبنیات کم‌چرب بیشتر مصرف شده و روغن کمتر مصرف شود. خوردن نوشابه و فست‌فودها کاهش یابد. همچنین روزانه حداقل ۳۰ دقیقه پیاده‌روی کنید.

کلینیک اورولوژی

معضل بزرگی پروستات در مردان میانسال



دکتر سلمان اسلامی

متخصص اورولوژی کلیه و مجاری ادرار

هر مرد میانسال با مشاهده علائم بزرگی خوش‌خیم پروستات (شامل سختی در ادرار کردن، تکرر ادرار و...) در اولین اقدام لازم است به متخصص اورولوژی مراجعه کند تا بعد از اخذ دقیق شرح حال، تحت معاینه اولیه مجرای ادراری، مثانه و پروستات قرار گیرد. معمولا لازم است برای ارزیابی اولیه آزمایش خون مربوط به پروستات (PSA) و آزمایش ادرار و سونوگرافی از سیستم ادراری با مثانه پر و خالی انجام شود. بر اساس شرح حال بالینی، شدت علائم و معاینات و جواب آزمایش‌ها و سونوگرافی، پزشك نحوه درمان را مشخص می‌کند:

قدم اول درمان: شامل توصیه‌های رفتاری است از جمله کاهش وزن، ورزش منظم به‌خصوص به منظور تقویت عضلات کف لگن با استفاده از ورزش‌های کگل، گرم نگه داشتن خود و خصوصا اجتناب از قرار گرفتن در معرض سرما، درمان یبوست، کاهش استرس و عدم نگه داشتن ادرار خود و ادرار کردن مکرر و منظم حتی اگر فشار ادرار زیادی نداریم و....

قدم دوم درمان: در صورت صلاحدید پزشك، شروع داروست که شامل دو دسته است:

- دسته اول داروهای کوچك کننده پروستات (این داروها در مصرف طولانی‌مدت با تغییرات هورمونی به کاهش سطح تستسترون در خون و در نتیجه کاهش حجم پروستات منجر می‌شوند و علائم را به‌صورت نسبی بهبود می‌بخشند. نکته قابل توجه این است که این دارو در پروستات‌های بزرگ‌تر از ۵۰ سی‌سی موثر بوده و در مردان فعال از نظر جنسی، ممکن است با مصرف این دسته از داروها، اختلال نعوظ پدید آید.
- دسته دوم داروهای شل کننده عضلات پروستات هستند که برخلاف دسته دارویی قبلی، شروع بهبود علائم، ظرف یك هفته از مصرف دارو رخ می‌دهد.

در صورت بهبود علائم و رضایت بیمار، مصرف این دسته دارویی لازم است به‌صورت طولانی‌مدت ادامه یابد و با قطع دارو، مجددا علائم برمی‌گردد. از جمله داروهای گیاهی این دسته، می‌توان به عصاره تخم کدو اشاره کرد به گونه‌ای که گاهی در برخورد با علائم خفیف، پزشك صرفا توصیه به مصرف روزانه ۵۰ عدد تخم خام کدوی تنبل (PUMPKIN SEED) می‌کند.

قدم سوم درمان: در صورت اثربخش نبودن روش‌های قبلی، درمان جراحی توصیه می‌شود که در هفته آینده بیشتر درباره اش خواهم گفت.