

دکتر مریم قادری
قهقرخی

متخصص صنایع غذایی

آیا تخم مرغ باید شسته شود؟

🥚 تخم مرغ غالباً با باکتری تحت عنوان سالمونلا آلوده می‌شود که در صورتی که وارد دستگاه گوارش انسان شود، مشکلات زیادی را به‌دنبال خواهد داشت. انتقال آلودگی به تخم مرغ در دو حالت اتفاق می‌افتد.

یکی قبل از تخم‌گذاری و دیگری پس از تخم‌گذاری که عمدتاً در اثر عدم رعایت شرایط بهداشتی در محل تخم‌گذاری یا در حین حمل و نقل آن رخ می‌دهد. پوسته تخم مرغ از جنس کربنات کلسیم بوده و این پوسته در سطح خود حدود ۶۰۰ سوراخ بسیار ریز دارد و این حفره‌ها می‌توانند محل ورود باکتری‌ها و آلودگی‌ها به داخل تخم مرغ باشند. جالب است بدانید تخم مرغ دارای یک لایه محافظ از جنس پروتئین است که قبل از تخم‌گذاری روی لایه‌آهکی کشیده می‌شود و آن را در برابر ورود باکتری‌ها محافظت می‌کند. این لایه کوتیکول نام دارد. معمولاً در بسیاری از مراکز تولید، تخم مرغ‌ها بلافاصله پس از تخم‌گذاری تمیز شده و تخم مرغ‌های شکسته جدا می‌شوند. از طرفی سطح تخم مرغ با مواد ضد عفونی می‌شود که کوتیکول را از بین نمی‌برند. همچنین دمای آب مورد استفاده برای شست و شوی تخم مرغ نیز باید به دقت کنترل شود. پس از شست و شوی تخم مرغ‌ها سریعاً خشک شده و حتی در صورت نیاز با لایه‌ای از روغن‌های معدنی جهت چیران کوتیکول از دست رفته در حین شست و شو پوشیده می‌شود.

چند نکته درباره‌ی خطر بسیارید

- زمانی که تخم مرغ شسته می‌شود، این لایه پروتئینی در آب حل می‌شود و در واقع لایه محافظ از بین می‌رود. پس فقط تخم مرغ‌های آلوده به فضولات را با آب یا مواد شوینده شسته ولی سریعاً آنها را استفاده کنید زیرا آلودگی‌های محیط سریعاً وارد تخم مرغ خواهد شد.
- از مصرف تخم مرغ‌های شکسته خودداری کنید. به‌خصوص زمانی که آلودگی در محل شکسته شدن تخم مرغ دیده می‌شود.
- تخم مرغ حتماً در یخچال نگهداری شده و جهت جلوگیری از انتقال آلودگی سطح آن به سایر مواد غذایی بهتر است از ظروف دردار مخصوص نگهداری تخم مرغ استفاده کنید.
- تخم مرغ در در یخچال نگهداری نشود چرا که این نقطه دارای نوسانات دمایی زیادی است.
- برای تهیه غذاهایی که حرارت نمی‌بینند (نظیر برخی دسرها) بهتر است از تخم مرغ پاستوریزه یا پودرهای آن استفاده کنید.
- از خرید تخم مرغ‌هایی که تاریخ تولید و انقضای آنها قابل خواندن نیست، اجتناب کنید.
- تخم مرغ را به صورت کاملاً پخته مصرف کنید.

علائم افسردگی نوجوان را بشناسید

نشانه‌های افسردگی در نوجوانان با احساس ناراحتی، عصبانیت، ناامیدی، زودرنج شدن، بی‌انگیزه شدن، از دست دادن عزت نفس، احساس بی‌ارزش بودن، مشکل در تمرکز کردن و تصمیم‌گیری بروز می‌کنند.

همچنین بروز علائمی از قبیل احساس خستگی و نداشتن انرژی کافی، بی‌خوابی،



زنگ بیداری مدرسه

بازدید شدن به ماه مهر ساعت زیستی فرزندان تان را برای بازگشت به مدرسه کوه کنید



عسل آخویان طهرانی

دانش و سلامت

🔔 از رایج‌ترین مشکلاتی که به دنبال تعطیلات مدارس، چه در آخر هفته‌ها، چه تعطیلات طولانی‌تری مثل عید نوروز و به‌ویژه تابستان پیش می‌آید، به هم ریختگی ساعت زیستی بدن به دلیل بیدار ماندن بچه‌ها تا دیروقت و دیر بیدار شدن آنها از خواب در این ایام است.

این تغییرات شدید موجب می‌شود بیشتر بچه‌ها در روزهای ابتدای بازگشایی مدارس، صبح‌ها با دشواری زیادی از

رختخواب‌شان جدا شوند و همچنین تمرکز و انرژی کافی برای یادگیری نداشته باشند.

حس خواب‌آلودگی شدید و کسالت در ساعت‌های درسی مدرسه می‌تواند بازده یادگیری دانش‌آموزان را به صورت قابل توجهی کاهش دهد. با ورود به ماه شهریور و نزدیک شدن بوی ماه مهر، با ارائه راهکارهای کاربردی برای کوه کردن ساعت زیستی بدن بچه‌ها، بررسی میزان خواب لازم در طول شبانه‌روز و عوارض ناشی از نداشتن خواب کافی در دانش‌آموزان به منظور بازگشت به مدرسه آماده می‌شویم.

عوارض خواب ناکافی دوران مدرسه

- تأثیرات روانی مانند افسردگی، بی‌قراری و بیش‌فعالی
- افزایش خطر ابتلا به چاقی کودکی و بیماری‌های قلبی - عروقی

میزان خواب مورد نیاز در گروه‌های سنی مختلف

- خردسال ۳ تا ۵ سال: ۱۰ تا ۱۳ ساعت (شامل خواب کوتاه عصرگاهی نیز می‌شود)
- کودک ۶ تا ۱۳ سال: ۹ تا ۱۱ ساعت
- نوجوان ۱۴ تا ۱۷ سال: ۸ تا ۱۰ ساعت
- جوان ۱۸ تا ۲۵ سال: ۷ تا ۹ ساعت

خستگی مکرر، زنگ خطر مشکلات قلبی

نتایج یک بررسی نشان می‌دهد افرادی که به آسانی خسته می‌شوند بیشتر در معرض ابتلا به مشکلات قلبی قرار دارند. محققان آمریکایی در بررسی‌های خود دریافتند افرادی که با انجام حرکات ورزشی بسیار سبک به آسانی خسته می‌شوند، نسبت به افرادی که این سطح از خستگی را تجربه نمی‌کنند بیشتر در معرض ابتلا به بیماری قلبی هستند. محققان دریافتند افرادی که به راحتی احساس خستگی می‌کنند بیشتر احتمال دارد در آینده به بیماری‌های قلبی - عروقی دچار شوند. بررسی‌ها نشان می‌دهد افرادی که با بیشترین میزان خطر ابتلا به بیماری قلبی - عروقی روبه‌رو بوده‌اند، انجام حرکات فیزیکی ساده را خسته کننده می‌دانستند. / ایسنا

خبر سلامت

کاهش وزن با پیلاتس

این روزها در بسیاری از باشگاه‌ها رشته ورزشی پیلاتس ارائه می‌شود. در ادامه به چند سؤال رایج درباره اثرات پیلاتس پاسخ می‌دهیم:

آیا با پیلاتس وزن کم می‌کنیم؟

تمرکز اصلی حرکات در پیلاتس روی تقویت قدرت عضلانی و اصلاح ساختار بدن است. شکی در فواید پیلاتس برای سلامت و تناسب اندام نیست، اما باید بدانید پیلاتس به اندازه سایر ورزش‌های کاردیو (مانند پیاده‌روی، دو یا شنا) در کاهش وزن مؤثر نیست، چرا که در پیلاتس روی تشک کالری کمتری به نسبت سایر ورزش‌های کاردیو خواهید سوزاند. اگر هدف‌تان کاهش وزن است، باید پیلاتس را با رژیم غذایی لاغری و سایر ورزش‌هایی که کالری‌سوزی بیشتری دارند ادغام کنید. اما این را هم بگویم که حتی اگر با پیلاتس وزن کم نکنید، چون با حرکات پیلاتسی خوش فرم‌تر می‌شوید، اندام‌تان متناسب‌تر به نظر خواهد رسید.

هر جلسه کلاس پیلاتس چند کالری سوزی دارد؟

میزان کالری‌سوزی در هر جلسه کلاس پیلاتس به عوامل مختلفی نظیر سختی حرکات بستگی دارد، اما به‌طور کلی اگر به فرض ۶۸ کیلوگرم باشید، در یک جلسه ۵۰ دقیقه‌ای پیلاتس روی تشک، سطح مبتدی، حدود ۱۷۵ کالری خواهید سوزاند. با ۵۰ دقیقه پیلاتس پیشرفته حتی می‌توانید تا حدود ۲۵۴ کالری هم بسوزانید، اما در کلاس‌های پیلاتس ریفرمر یا هر نوع پیلاتس دیگری که ضربان قلب را بالا ببرد، کالری‌سوزی به مراتب بیشتری خواهید داشت.

اگر مبتدی هستید، با دو تا سه جلسه در هفته می‌توانید از فواید پیلاتس بهره‌مند شوید، اما اگر به پیلاتس پیشرفته علاقه‌مندید، دنبال باشگاه‌هایی باشید که کلاس‌های پیلاتس ریفرمر برگزار می‌کنند. پیلاتس ریفرمر روی سازه‌ای تخت مانند انجام می‌شود و شامل حرکات چالشی‌تری است. کلاس‌های ترکیبی مانند پیلاکسینگ (پیلاتس و بوکس) یا یوگالاتس (یوگا و پیلاتس) نیز جذابیت‌های خاص خودشان را دارند. ضمن این‌که در مقایسه با پیلاتس روی تشک کالری‌سوزی‌ترند.

منابع: healthline.com



پیدا کند و زندگی نوجوان را مختل سازد، مراجعه به متخصص ضرورت پیدا می‌کند. علت دقیق افسردگی شناخته شده نیست، اما موضوعات مختلفی از قبیل ترکیب شیمیایی مغز، هورمون‌ها، رفتارهای ارثی، آسیب‌های دوران کودکی و یادگیری الگوهای تفکر منفی در بروز آن نقش دارد. / ایسنا

پیش به سوی ماه مهر

حداقل از حدود دو هفته پیش از شروع مدارس هرسب ۱۵ دقیقه فرزندان را زودتر به رختخواب بفرستید و هر روز نیز ۱۵ دقیقه زودتر از روز پیش بیدارش کنید تا ساعت زیستی بدن به موقع برای شروع مدرسه تنظیم شود.

وسایل الکترونیکی مانند بازی‌های ویدئویی، تلویزیون، رایانه، تبلت و گوشی هوشمند را در اتاق کودک قرار ندهید. استفاده از این وسایل پیش از خواب باعث کاهش کیفیت خواب می‌شود. یک ساعت پیش از خواب استفاده از این وسایل را محدود کنید.

محیطی آرام، با دمای مناسب، روشنایی بسیار ملایم و راحت برای خواب فرزندان در نظر بگیرید.

خوردن غذای مفید و سبک که هضم راحتی داشته باشد در وعده شام، به خواب راحت‌تر کودکان کمک خواهد کرد.

- پرخاشگری و عدم سازگاری با همکلاسی‌ها، معلمان و کادر آموزش
- خستگی مفرط و بی‌انگیزگی برای مطالعه و انجام تکالیف درسی
- اختلال در عملکردهای مغزی مورد نیاز برای یادگیری مانند تمرکز، توجه، حافظه، تصمیم‌گیری و حل مسأله



دانشتنی‌ها

کلینیک اورولوژی

درمان التهاب مزمن پروستات

یکی از بیماری‌های مرموز و غیرقابل پیش‌بینی در اورولوژی، التهاب مزمن پروستات است که حتی به‌رغم درمان کامل، علائم آزادرنده بیمار به‌طور کامل برطرف نمی‌شود و با مزمن شدن، کیفیت زندگی و روحیه فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

شایع‌ترین نوع التهاب مزمن پروستات، عفونت مزمن باکتریایی است؛ ولی در برخی موارد، بیماری التهابی غیرعفونی نیز مطرح است.

علت اولیه ورود میکروب به پروستات و بروز این بیماری قبل از ۴۰ سالگی، معمولاً عفونت‌های منتقله از راه جنسی است؛ اما بعد از ۴۰ سالگی، عفونت‌های ادراری، عامل اصلی این اختلال است.

علائم این بیماری، بعد از گذران عفونت اولیه، بیشتر به صورت زیر است:

سوزش ادرار، تکرر ادرار، احساس عدم تخلیه کامل ادرار و احساس ادرار باقیمانده در مثانه، نیاز به زود زدن برای تخلیه ادرار، تأخیر در شروع ادرار، احساس درد مزمن و کهنه در ناحیه لگن و مقعد و زیر بیضه‌ها و زیر شکم و درد حین انزال است. البته الزامی برای وجود همه این علائم به صورت همزمان نیست. در موارد مزمن درگیری همزمان سیستم گوارش مثل دل‌درد و احساس نفخ یا اسهال و یبوست و همچنین افسردگی و بدن‌درد نیز ممکن است پدید آید. تشخیص اصلی این بیماری، براساس شرح حال بالینی بیمار، علائم و معاینه است. البته انجام سونوگرافی با مثانه پر و خالی و آزمایش ادرار نیز الزامی است. بعد از تشخیص بیماری، درمان دارویی به تنهایی کافی نیست و معمولاً علائم عودکننده و مقاوم است.

از سایر درمان‌ها و توصیه‌های کمک‌کننده در این بیماری می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد:

🥕 مصرف فراوان روزانه آب در حدی که رنگ ادرار روشن باشد.

🥕 کاهش استرس روحی - روانی و کاهش وزن و افزایش تحرک روزانه،

نخستین روزانه ده دقیقه در لگن آب گرم

🥕 روابط جنسی منظم و تخلیه جنسی هفته‌ای یک تا دو بار

🥕 اجتناب از مصرف الکل، سیگار و قلیان، غذاهای پرادویه و فلفل و سیرو

ترشی و همچنین اجتناب از بروز یبوست

راه‌های جلوگیری از بروز این اختلال:

با توجه به این‌که عفونت‌های منتقله از راه جنسی، اصلی‌ترین عامل این بیماری قبل از ۴۰ سالگی است، اجتناب از روابط جنسی نامشروع و همچنین استفاده از کاندوم در روابط، می‌تواند اصلی‌ترین راه پیشگیری از بروز این بیماری باشد.