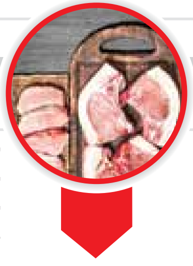
خبر

۴ نکته برای حفظ ارزش غذایی گوشت

شعله مستقیم

هنگام کباب‌کردن گوشت، شیره آن را در تماس مستقیم شعله قرار ندهید؛ این نوع سوختگی، در دراز مدت می‌تواند باعث بروز سرطان شود.



برش زدن

بهتر است گوشت خام را برش‌های کوچک بزنید که در هنگام کباب کردن، کاملا بپزد و قسمت‌هایی از آن روی شعله خام نمانند.

حفظ آب گوشت

مایعی که در روند پخت گوشت از آن خارج می‌شود را دور نریزید؛ بیشترین پروتئین و ویتامین‌ها، هنگام پختن از بافت گوشت خارج می‌شود.

روغن ممنوع

از آنجا که گوشت چربی دارد، هنگام پخت گوشت، به اضافه کردن روغن نیازی نیست؛ چراکه ترکیب روغن و چربی‌ها برای سلامت مضر خواهد بود.

درباره آلودگی‌هایی که از گوشت دام و طیور به انسان منتقل می‌شود چه می‌دانید؟

بلای مرغ بر جان انسان!

نرگس خانعلی‌زاده
گروه جامعه

ماجرای آنتی‌بیوتیک‌ها و باقی‌مانده آنها در گوشت دام و طیور و نهایتا سلامت مصرف‌کننده، موضوع جدید و تازه‌ای نیست. موضوعی که هرچند وقت یکبار سر و صدا می‌کند و بعد از مدتی، غائله می‌خوابد و دوباره همه‌چیز در سکوت خبری، همان راه خودش را ادامه می‌دهد. اما شاید بهتر است حالا و در وقت آرامش، این اتفاق را از جنبه سلامت و پزشکی بررسی کنیم. بدیهی است استفاده بیش از حد از آنتی‌بیوتیک‌های دامپزشکی، بدون در نظر گرفتن دوره دفع دارو یا عوارض جانبی آنها، ممکن است به باقی ماندن داروها در گوشت دام و طیور منجر شده و سلامت مصرف‌کنندگان را تهدید کند. اما چاره چیست؟

همه از آنتی بیوتیک می‌گویند؛ آنتی بیوتیک هایی که به دام و طیور داده می‌شود تا رشد بهتر و وزن‌گیری قابل توجهی داشته‌باشند و البته بیمار نشوند و در زمان بیماری، از دست نروند. باقیمانده همین آنتی‌بیوتیک ها از طریق گوشت، وارد بدن انسان می‌شود و خب چه کسی است که چنین روندی را تایید کند؟

«البته این ماجرا و این اتفاق بیشتر در طیور دیده می‌شود تا دام‌ها.» این را دکتر حسین ایرانی‌نژاد، دامپزشک و مدیر بیمارستان دامپزشکی درین به جام‌جم می‌گوید از آنجا که دوره پرورش دام طولانی است و تراکم کمتری هم در گاوداری وجود دارد، احتمال بیمار شدن دام و از آن مهم‌تر باقی ماندن آنتی‌بیوتیک در بدن آن کمتر از مرغ است:«اما در مورد طیور این‌طور نیست. دوره پرورش طیور کوتاه است و بین دو ماه تا دو ماه و ۱۰ روز طول می‌کشد و بعد از آن خیلی سریع وارد کشتارگاه می‌شوند. تراکم جمعیت زیاد در مرغداری باعث می‌شود مرغ‌ها تحت تاثیر ویروس قرار بگیرند و طبیعتا مرغدارها با دیدن کوچک‌ترین علامتی، برای حفظ جان مرغ و تلف نشدن سایر مرغ‌ها، شروع به دادن آنتی‌بیوتیک می‌کنند.» درواقع ممکن است مرغی که امروز آنتی‌بیوتیک مصرف کرده، فردا به کشتارگاه برود و طبیعتا باقی‌مانده آنتی‌بیوتیک در گوشتش همچنان وجود دارد. البته این طور نیست در دام اصلا وجود نداشته باشد اما احتمال چنین اتفاقی در طیور بسیار بیشتر و احتمال بالاتری به نسبت دام دارد.

...و مرغ‌هایی که می‌خوریم

چیزی شبیه این‌که یک فرد، هر روز و هر هفته، آنتی‌بیوتیک مصرف کند؛ مشکلات گوارشی ناشی از مصرف بی‌رویه این داروها که گاهی به اسهال، تغییر رنگ ادرار و سوزش هنگام ادرار کردن ختم می‌شود.

این نتیجه مصرف مرغ‌هایی است که باقی‌مانده آنتی‌بیوتیک در گوشت‌شان وجود دارد و انسان هم به طور مکرر، انواع غذاهایی را که با گوشت مرغ درست می‌شوند، می‌خورد:« مصرف مکرر آنتی‌بیوتیک چه عواقبی می‌تواند برای انسان داشته‌باشد؟ این اتفاق باعث ایجاد مقاومتی در بدن فرد می‌شود که دیگر بدنش در برابر آنتی‌بیوتیک هایی که در زمان ضروری مصرف می‌کند، واکنشی نداشته‌باشد و نتیجه نگیرد:« چراکه بدنش دیگر به آنتی‌بیوتیک عادت کرده‌است.» در واقع استفاده بیش از حد و اضافی از آنتی‌بیوتیک‌ها به صورت غیرعلمی، ممکن است باعث ایجاد باکتری‌های مقاوم به آنتی‌بیوتیک شده و باعث کاهش کارایی این داروها در آینده شود.

یعنی مرغ نخوریم؟ البته که باید بخوریم اما می‌شود در چارچوب بهتر و با حواسی جمع‌تر، از غذایی که می‌خوریم لذت ببریم و از سلامتش مطمئن باشیم:« اولین قدم برای محافظت از سلامت بدن‌مان در برابر چنین ماجرایی، پرهیز از خوردن پوست مرغ و کبد یا همان جگر است؛ چراکه زیر پوست و کبد طیور، بیشترین ذخیره آنتی‌بیوتیک را در خود جای می‌دهند.» این را دکتر ایرانی‌نژاد می‌گوید و ادامه می‌دهد:« بعد از آن هم چه بهتر بتوانیم از مرغ‌های ارگانیک و محلی تهیه کنیم و مدام در سفره غذایی‌مان از مرغ‌های صنعتی و پرورشی استفاده نکنیم.»

تفاوت مرغ صنعتی و ارگانیک

ماجرای باقی‌ماندن آنتی بیوتیک در گوشت طیور، در مرغ‌های صنعتی و مرغ‌های گوشتی پرورشی دیده می‌شود؛ اما مرغ ارگانیک، سموم دفع آفات یا افزودنی‌های غذایی شیمیایی ندارد و با آنتی‌بیوتیک یا هورمون‌های مختلف تحت درمان قرار نگرفته‌است. واقعیت این است که مرغدارها با مرغداری اصولی و رعایت چند نکته ساده مانند رعایت بهداشت در محیط مرغداری، تراکم مناسب، واکسیناسیون مرتب و پرهیز از رفت و آمدهای غیرضروری در مرغداری، می‌توانند از شیوع ویروس در محیط و طبیعتا مصرف مکرر آنتی‌بیوتیک در طیور، از این اتفاق و همه پیامدهای آن جلوگیری کنند. در این میان، دکتر حسین ایرانی‌نژاد هم تاکید می‌کند که در همه مرغداری‌ها، یک مشاور دامپزشک باید حضور داشته‌باشد که سلامت و وضعیت مرغ‌ها را تایید کند سپس به کشتارگاه برده شوند؛ اتفاقی که به نظر می‌رسد در بسیاری از مرغداری‌های کشور رخ نمی‌دهد.

سلامت ایران

عامل اصلی مرگ و میر در ایران

ایست قلبی، در رتبه نخست دلیل مرگ و میر در ایران است. در واقع یکی از دلایل عمده این مسأله ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی است.

بیشتر مرگ‌های ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی، به شکل سکته‌های مغزی و حمله‌های قلبی تظاهر می‌کند و عوامل خطر اصلی این بیماری‌ها، مصرف دخانیات، الکل، رژیم غذایی ناسالم و کم‌تحرکی است. این عوامل خطر رفتاری در افراد به صورت بروز فشار خون، دیابت، اختلال چربی خون، چاقی و اضافه وزن خود را نشان می‌دهد.

به همین دلیل لازم است همه افراد جامعه، عوامل خطر بیماری‌های قلبی و عروقی را بشناسند و بر این اساس شیوه زندگی خود را اصلاح کنند. آگاهی از عوامل خطر و اصلاح شیوه زندگی در واقع مهم‌ترین اقدام در پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی است.

سلامت جهان

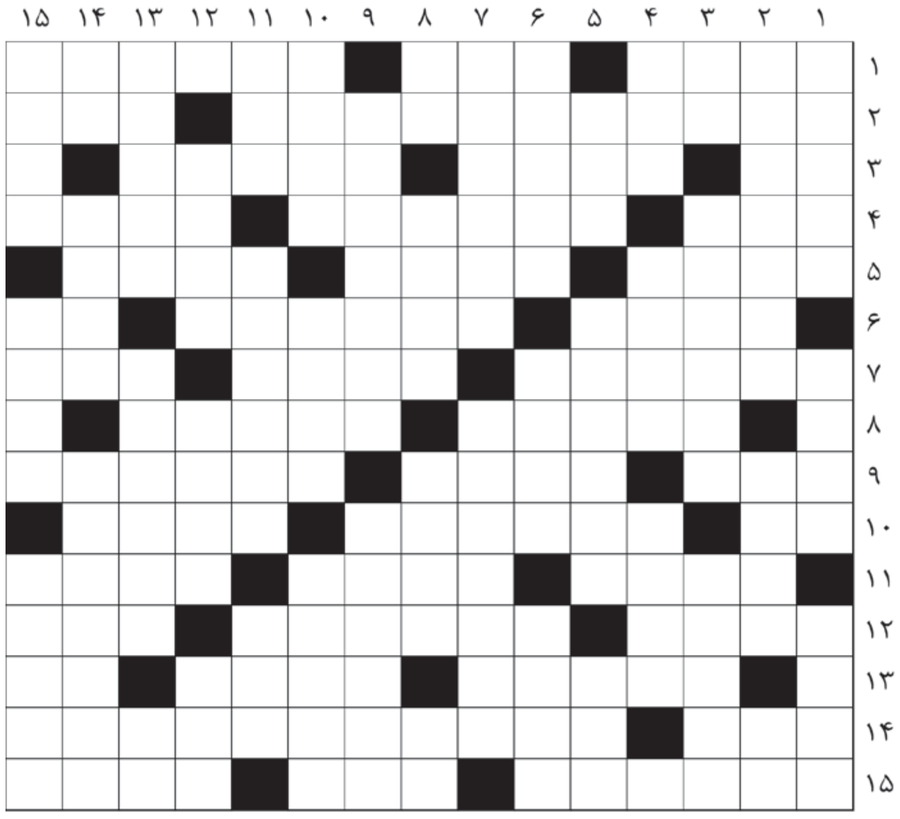
شانسی برای تشخیص دیابت

براساس بررسی‌های جهانی، دیابت در ۴۰ درصد موارد تشخیص داده نمی‌شود. طبق این بررسی‌ها نیمی از افرادی که دیابت آنها تشخیص داده می‌شود، درمان نمی‌شوند، چون آنها اغلب در کشورهایی زندگی می‌کنند که به خدمات بهداشتی دسترسی ندارند. به گفته محقق اصلی این گزارش، بیش از ۵۳۰ شرکت در سراسر جهان مشغول تشخیص دیابت هستند؛ اما تنها ۳۳ شرکت در آفریقا، جنوب شرق آسیا و غرب اقیانوس آرام مستقر هستند. بر اساس این گزارش، اختلاف فاحش در درمان، نیاز مبرم برای بهبود دسترسی به مراقبت‌های دیابتی در مقیاس جهانی را برجسته می‌کند. با وجود صرف بودجه ۹۷۰ میلیارد دلاری برای درمان دیابت در سال ۲۰۲۱، نزدیک به هفت میلیون مرگ در سراسر جهان، ناشی از این بیماری بوده‌است.

بیش از ۷۰ شرکت تولیدکننده داروهای دیابتی، در آمریکا و ۱۷ درصد در اروپا هستند؛ برای همین هم کشورهایی که دسترسی ضعیفی به منابع درمانی این بیماری دارند، در معرض خطر ابتلا به دیابت به عنوان یک قاتل خاموش هستند.

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۵۷۴



جدول عادی

افقی: ۱) بی‌رمق- نام اختصاری راه‌آهن جمهوری اسلامی ایران- قناعت‌پیشه ۲) آهنگساز و نوازنده فقید تار در موسیقی ایرانی- فهرست غذای رستوران ۳) مساوی- داستان بلند- سازی بادی ۴) دامنه سبز کوه- مباشر- خبیث ۵) نمایشنامه‌ای از شکسپیر- لاستیک داخلی تایر خودرو- فلانی ۶) پدرمرده- خوش‌آوازه- رطوبت ۷) ششمین ماه سریانی- رستگاری- بدهی ۸) سراینده آیینه اسکندری- مأمور تشریفات صفوی ۹) بی‌خطر- از ابزار خوشنویسی- فرکانس رادیویی ۱۰) نفی عرب- خلافکار- ماده آرایشی مژه‌ها ۱۱) جملات آهنگین برای بیان نظرهای جمعی- برگشتن- آسودگی ۱۲) نوشیدنی معروف پاکستان- مجموعه قواعدی که برای ایجاد نظم وضع می‌شود- از مشتقات نفت ۱۳) دهبان- فرزند مؤنث- به دنیا آوردن ۱۴) حیله- نخستین دوربین فیلمبرداری تاریخ سینما ۱۵) چاپگر کامپیوتر- یک‌دهم- نفرین.

عمودی: ۱) سرشت و نهاد- مجاز شرعی- از اختراعات ادیسون ۲) بسیار شگفت‌انگیز- خاستگاه- ناشنوا ۳) زمینه- قل خوردن- نوعی انگور بی‌دانه ۴) بی‌فایده- تاریک- پیشوا ۵) نوعی سطح شیبدار- ثروتمند- تنگ‌چشمی ۶) خشنودی- داستان کوتاه- اداره‌کننده ۷) قائم‌مقام- مهم‌ترین بخش چرخشی موتور خودرو ۸) خاندان- شوره‌زار- لاستیک رویی چرخ خودرو- حرف همراهی عرب ۹) از ورزش‌های گروهی- برادر آذری ۱۰) صدای بلند و تیز- فراموشکار- مغرب ۱۱) جاده آهنی- متذکر- خالکوبی ۱۲) مشهور- برق را از کوئل به دلکو می‌رساند- قاعده ۱۳) چند نفر که شغل‌شان یکی است- قوی‌هیکل و زورمند- رب‌النوع خورشید در مصر باستان ۱۴) هفتادودومین سوره قرآن- پودر دستگاه پرینتر- تفسیر قرآن اثر علامه طباطبایی ۱۵) ورزش رزمی چینی- اضافه‌شده- بزرگواری.

جدول ویژه

افقی: ۱) طرحی برای قالی ایرانی- ادعا- دانه معطر این گیاه به عنوان چاشنی مصرف می‌شود ۲) مجموعه داستانی نوشته سعید نفیسی- زر ۳) رام‌نشده!- امیدوارکردن- رنگارنگ ۴) پدران- تابلوی ضدجنگ پیکاسو- سنگی قیمتی ۵) پاکیزه- سخت‌پوست آبزی- سبزه‌زار ۶) پوشاکی زنانه- تشک جودو- صدای کلفت ۷) چهارمین پادشاه کیانی- از قواعد دوازده‌گانه خوشنویسی ایرانی اسلامی- گوسفند ماده ۸) در نزدیکی- از جنگ‌های نادرشاه ۹) کنیزک- نیکورو- تابلوی مشهور داوینچی ۱۰) روحانی زرتشتی- معزول- رشته‌ای از دانش کاربردی و فناوری ۱۱) هوای گرفته- بنیانگذار روانشناسی عمومی- بخشی از دستگاه گوارش ۱۲) روزه هندوها- لحظه مناسب و حساس- یاری ۱۳) از روی اجبار- از اجزای سیستم انتقال نیروی خودرو- یازده ۱۴) پدربزرگ- عکاس آمریکایی عکس شربت گل دختر افغان ۱۵) وسیله ورزشی برای دویدن در فضای بسته- نوعی آچار- مشاهده کردن.

عمودی: ۱) زیان دیدن- افسار- نرمی و روانی ۲) عجول- گودال- مساوی ۳) لنگه بار- شرح کتاب اوستا- نقاش ایرانی عهد تیموری و صفوی ۴) چین و چروک پوست- شیر درنده- تفنگ قدیمی ۵) درنده گله- قطعه‌ای ضربی در دستگاه نوا- عقیده ۶) ناگزیر- اتاق دیده‌بانی- لوله بلند برای کشیدن اتومبیل از کار افتاده ۷) تکبر- بیماری التهاب سینوس‌ها ۸) صدای پنچری- واحدی نظامی- کابیله- حرف انتخاب ۹) سردترین شهر جهان که در روسیه است- فیلمی ساخته مارتین اسکورسیزی با بازی تام کروز ۱۰) متاع- اسب سرخ و سفید- عقاب سیاه ۱۱) غزال- سپاسگزاری کردن- ضربه‌ای در بوکس ۱۲) بی‌آغاز- حساب و شمار- مستی ۱۳) آلبومی با آواز ایرج بسطامی- تومور سرطانی بدخیم- تکرار حرفی ۱۴) پشته خاک- ورزشی گروهی- پرهیز کردن ۱۵) واحد طول انگلیسی- طرف مشورت- راهنمایی کردن.

حل جدول عادی ۶۵۷۳

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	م	ن	ظ	ر	ه	■	ن	م	ا	ب	ر	■	س	خ	ت
۲	ن	ص	■	س	ر	ک	ا	ر	■	د	ا	و	ط	ل	ب
۳	گ	ر	د	و	■	م	ن	ت	خ	ب	■	س	ل	ا	ح
۴	■	ت	و	ا	ت	ر	■	ض	ر	و	ر	ی	■	ق	ر
۵	س	ا	س	■	ت	و	ق	ی	ف	■	ی	ع	ن	ی	■
۶	ا	ب	ت	د	ا	■	ن	پ	ت	و	ن	■	خ	ت	م
۷	م	ا	■	ب	ر	گ	ب	و	■	ر	گ	ب	ی	■	ض
۸	ا	د	ع	ا	■	س	ر	ر	ی	ز	■	ع	ل	م	ا
۹	ن	■	م	غ	ن	ی	■	ع	و	ا	ر	ض	■	د	ف
۱۰	ه	ن	د	■	ق	ل	ق	ل	ک	■	ا	ی	ل	ا	ت
۱۱	■	ر	ی	پ	ل	■	ا	ی	ا	د	ی	■	چ	د	ی
۱۲	م	ی	■	ن	ی	ر	ن	گ	■	ا	چ	ب	ا	ر	■
۱۳	م	م	س	ک	■	م	ع	ن	و	ی	■	د	م	ن	ه
۱۴	ی	ا	ز	ه	ر	ا	■	ج	و	ه	ر	ه	■	گ	و
۱۵	ز	ن	ا	■	گ	ل	چ	ی	ن	■	ک	ی	م	ی	ا

حل جدول ویژه ۶۵۷۳

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ج	ب	ر	ا	ن	■	چ	ا	ه	ک	ن	■	ک	م	ک
۲	ذ	ل	■	ت	ک	ل	ی	ف	■	ا	ن	د	ر	و	ا
۳	ب	ا	ر	ش	■	م	ت	ض	ا	د	■	ف	ا	خ	ر
۴	■	ت	ض	ی	ی	ع	■	ل	ت	ر	س	ت	■	و	د
۵	س	ک	و	■	ا	ه	ر	ا	م	■	ک	ه	ی	ر	■
۶	ک	ل	ی	پ	س	■	ک	ل	ی	س	ا	■	ل	ه	و
۷	س	ی	■	ت	ج	د	ی	د	■	ا	م	ج	د	■	ا
۸	ت	ف	ک	ر	■	م	ن	ی	ز	ی	■	ب	ا	ی	ن
۹	ا	■	ا	س	ت	پ	■	ن	ا	ش	ت	ا	■	ا	گ
۱۰	ن	ا	و	■	ب	ا	ر	ک	د	■	ق	ل	م	م	و
۱۱	■	پ	ش	ت	و	■	ا	ر	ه	ا	ب	■	د	ا	گ
۱۲	ا	ی	■	و	ک	ی	و	م	■	چ	ل	ک	ا	ش	■
۱۳	ح	ک	م	ا	■	د	ی	ا	ن	ا	■	ه	ل	ی	س
۱۴	س	و	ز	ن	ا	ک	■	ن	و	ر	و	ن	■	ت	ف
۱۵	ن	ر	د	■	ک	ی	م	ی	ا	■	ن	ه	م	ا	ر

حل سودوکو ۴۴۷۸

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

سودوکو ۴۴۷۹

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

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