کلینیک جراحی

رمزگشایی از پنیرهای لاکتیکی

فاخره بهبهانی

سلامت

هفته پیش یکی از خویشاوندان در خصوص پنیرهای مختلف بحثی را مطرح کرد و می‌خواست بداند دلیل تفاوت پنیرهای موجود در بازار چیست و نوعی که با نام پنیر لاکتیکی به فروش می‌رسد چگونه تولید می‌شود و از ارزش تغذیه‌ای آن در مقایسه با سایر پنیرها پرسید. او می‌گفت فرزندش به طعم این نوع پنیر علاقه زیادی دارد و این نگرانی را داشت که مصرف مداوم این محصول برای کودکش مخاطره‌آمیز باشد. در این نوشتار به پاسخ این پرسش‌ها می‌پردازیم.

پنیر نوعی محصول تخمیری و از دلمه شدن شیر گاو، گاومیش، شتر، بز یا گوسفند با درصد چربی مختلف تهیه می‌شود. شیر به دو روش به پنیر تبدیل می‌شود؛ با استفاده از مایه پنیر (آنزیم پنیرسازی) یا با یك اسید خوراکی همچون آبلیمو یا سرکه، آن را ترش و تبدیل به دلمه کرده و در برخی روش‌ها با حرارت دادن به دلمه آبگیری لخته و تهیه پنیر انجام می‌شود. علت اختلاف عطر و طعم و بافت پنیرهای مختلف به نوع شیر با درصد چربی متفاوت، نوع آنزیم ترش‌کننده، رطوبت و روش تولید پنیر بستگی دارد که البته باید گفت در برخی پنیرها از مواد افزودنی مجاز مثل پودر آب پنیر، شیرخشك، پودر پروتئین تغلیظ شده، خامه پاستوریزه یا طعم دهنده‌های طبیعی مثل گردو یا انواعی از سبزیجات و زیره و... استفاده می‌شود.

اغلب پنیرهای کارخانه را با استفاده از مایه پنیر اما پنیرهای لاکتیکی را با کمك باکتری‌های اسیدلاکتیك ماست تهیه می‌کنند. در واقع برای تولید این محصول مطابق با استاندارد ایران از ماست و در کنار آن از سرکه یا یك اسید خوراکی برای تشکیل لخته و تهیه این نوع پنیر استفاده می‌شود. پنیر لاکتیکی مشابه پنیرهای روستایی طعم بسیار عالی و دلچسب و بافتی نیمه‌سخت و اسفنجی دارد و هیچ‌گونه افزودنی یا چربی گیاهی به آن افزوده نمی‌شود. این پنیرها برخلاف پنیرهای معمولی که در آب نمك نگهداری می‌شود، دوره نگهداری آنها در مخلوطی از آب پنیر و آب نمك بوده و همین شیوه نگهداری سبب افزایش ارزش غذایی این محصول می‌شود و مصرف آن برای تمام گروه‌های سنی مجاز بوده و منعی ندارد. این پنیر مشابه سایر پنیرها غنی از پروتئین، کلسیم و فسفر است و چون در تهیه آن از باکتری‌های لاکتیکی استفاده می‌شود، ویتامین A و املاح معدنی بیشتری دارد.

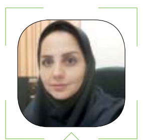
روش نگهداری پنیر لاکتیکی: پنیر لاکتیکی به دلیل فعالیت‌های مخمری زیاد باید در دمای یخچال نگهداری شود و در اثر ماندگاری در محیط گرم احتمال باد کردن بسته‌بندی محصول وجود دارد که البته این عامل سبب فساد و خرابی آن نمی‌شود. بد نیست بدانید اغلب پنیرهای کارخانه‌ای به‌دلیل پاستوریزه شدن بار میکروبی بسیار پایینی دارد.

مصرف سیگار، عوارض پس از جراحی را تشدید می‌کند

مصرف‌کنندگان مواد دخانی نسبت به افراد دیگر در معرض فزاینده عوارض پس از جراحی همچون نارسایی عملکرد قلب و ریه، عفونت‌ها و تاخیر در ترمیم زخم هستند. نتایج مطالعه‌ای که به‌تازگی توسط کارشناسان سازمان جهانی بهداشت و متخصصان استرالیایی انجام گرفته نشان می‌دهد چهار هفته پس از ترك سیگار وضعیت سلامت فرد حدود ۱۹ درصد بهبود پیدا می‌کند که دلیل آن بهبود جریان خون در تمامی قسمت‌های بدن و اندام‌های حیاتی است. به گفته پزشکان، یافته‌های به دست آمده شواهدی را ارائه می‌کند که براساس آن می‌توان انجام جراحی‌های جزئی را به تاخیر انداخت تا بیمار فرصت لازم برای ترك سیگار را داشته باشد، زیرا نتیجه آن بهبود وضعیت سلامت فرد خواهد بود. به گزارش وبگاه اطلاع‌رسانی سازمان جهانی بهداشت، نیکوتین و کربن منواکسید موجود در سیگار سطح اکسیژن خون را کاهش داده و خطر عوارض مرتبط با قلب را که پس از جراحی ظاهر می‌شود افزایش می‌دهد. / ایسنا

در ستایش خام خوری آجیل

آجیل‌ها را به صورت خام تهیه و استفاده کنید تا اثرات سلامتی بخش آنها تحت تاثیر قرار نگیرند



دکتر مریم قادری قهفرخی

متخصص صنایع غذایی

آجیل‌ها منابع غذایی بی‌نظیری بوده و سرشار از اسیدهای چرب غیراشباع، پروتئین و سایر ریزمغذی‌های ضروری برای بدن هستند. مطالعات مختلفی نشان داده است مصرف مرتب این فرآورده‌ها با کاهش خطر ابتلا به سرطان، دیابت و بیماری‌های قلبی عروقی همراه است. حال در نوشتار زیر نه‌تنها به بررسی اثرات تغذیه‌ای مطلوب آجیل‌ها خواهیم پرداخت بلکه به ذکر نکاتی برای نگهداری آجیل‌ها و نیز اثرات فرآیند برشته کردن بر ترکیبات آنتی اکسیدانی مغزها را بررسی خواهیم کرد.

> برشته کردن بادام باید در درجه حرارت کمتری نسبت به سایر مغزها انجام شود تا احتمال تشکیل آکریل آمید به حداقل برسد

آجیل‌ها و دانه‌های روغنی (مثل سویا و آفتابگردان) به دو صورت خام و برشته در بازار عرضه می‌شوند. برشته کردن فرآیندی است که معمولا در دماهای بالا رخ می‌دهد و باعث توسعه بو و مزه خوشایند، ایجاد یك بافت ترد و شکننده و توسعه رنگ قهوه‌ای و مطلوب در دانه‌ها می‌شود. به همین دلیل معمولا آجیل‌های برشته یا اصطلاحا بو داده از محبوبیت بیشتری برخوردارند. علاوه بر این در حین بو دادن، استفاده از نمك و ادویه جات یا مواد دیگری نظیر آبلیمو، طعم مطلوبی را در آنها ایجاد می‌کند.

طعم آجیل‌های برشته شده

بدون شك بخش قابل توجهی از اثرات تغذیه‌ای مطلوب آجیل‌ها مربوط به اسیدهای چرب غیراشباع آنهاست. در صد چربی در آجیل‌های مختلف متفاوت است، اما چربی‌ها اصلی‌ترین ترکیبات موجود در آجیل‌ها هستند که در صد آن بین ۴۰ تا ۸۰ درصد متفاوت است. گردو، گردوی آمریکایی و فندق نسبت به بادام و پسته درصد چربی بیشتری دارند. عمده ترین اسیدهای چرب تشکیل دهنده آنها نیز شامل اولئیك اسید، لینولئیك اسید و لینولنیك اسید می‌باشند که در ساختار آنها به ترتیب ۱، ۲ و ۳ پیوند دوگانه وجود دارد. هر چقدر تعداد پیوندهای دو گانه بیشتری باشد حساسیت اسیدهای چرب نسبت به اکسیداسیون بیشتر خواهد بود. فندق دارای بیشترین میزان اولئیك اسید است و پس از آن به ترتیب بادام، پسته، بادام زمینی و در نهایت گردو قرار می‌گیرند. لینولئیك اسید (امگا ۶) اسید چرب غالب در چربی گردو است و پس از آن بادام زمینی، پسته، بادام و فندق قرار دارند. محتوای لینولنیك اسید به طور قابل توجهی در گردو بالاتر از تمامی انواع آجیل‌هاست (۱۳/۹ درصد) در حالی‌که در سایر آنها میزان این اسید چرب زیر یک درصد است. بالا بودن اسیدهای چرب غیراشباع، به معنی ارزش تغذیه‌ای بالای این گروه از مواد غذایی است اما به همان نسبت هم حساسیت آنها به اکسیداسیون ناشی از دمای بالا، نور و اکسیژن بسیار بالاست. اسیدهای چرب غیراشباعی که تحت درجه حرارت‌های بالا قرار گرفته‌اند، در حین نگهداری تبدیل به ترکیبات بد طعم شده و سبب گسترش طعم رنسید می‌شوند. در این بین ترکیبات ناشی از اکسیداسیون لینولئیك اسید تاثیر بیشتری روی بد طعمی دارد. به همین دلیل گردو خیلی سریع‌تر از سایر مغزها در صورت نگهداری در شرایط نامناسب دچار تغییر طعم می‌شود. بنابراین فرآیند برشته کردن باید به گونه‌ای طراحی شود (از نظر دما، زمان، روش حرارت‌دهی و...) که کمترین آسیب به ارزش غذایی آنها وارد شود.

سرنوشت ویتامین مغزها

آجیل‌ها منبع مناسبی از ویتامین‌های مختلف محلول در آب (ویتامین‌های خانواده B) و ویتامین‌های محلول در چربی (نظیر A و E) محسوب می‌شوند. توکوفرول‌ها ترکیباتی هستند که در چربی محلول‌اند و به ترتیب آلفا، بتا و گاما توکوفرول دارای بیشترین فعالیت ویتامین E هستند. آجیل‌ها همچنین منابع سرشار از کاروتنوئیدها محسوب می‌شوند. برخی کارتنوئیدها مثل بتا-کاروتن و کریپتوگزانتین پیش‌سازهای ویتامین A محسوب می‌شوند، اما سایر کاروتنوئیدها نظیر لوتئین، لیکوپن و زئازانتین نیز اثرات زیستی بسیار مطلوبی در بدن دارند. بنابراین مصرف آجیل‌ها تا حدود زیادی می‌تواند نیاز روزانه بدن به ویتامین‌ها را تامین نماید. به عنوان مثال پسته منبع سرشار از تیامین (B1)، پیریدوکسین (B6)، گاما توکوفرول (ویتامین E) و لوتئین/ زئازانتین (کارتنوئید) محسوب می‌شود یا مثلا بادام منبع سرشار از ریبوفلاوین (B2) و آلفا توکوفرول (E) محسوب می‌شود. مغزها همچنین حاوی مقادیر قابل توجهی فیبرهای رژیمی هستند. فرآیند حرارتی معمولا در محدوده دمایی ۱۰۰ تا ۱۸۰ درجه سانتیگراد به مدت ۵۰ تا ۶۰ دقیقه انجام می‌شود و اثر کاهشی قابل توجهی روی ویتامین‌های مختلف دارد که بسته به نوع ویتامین و نوع مغز، درصد کاهش متفاوت خواهد بود. به عنوان مثال در فندق، بادام و گردو میزان توکوفرول‌ها به طور قابل ملاحظه‌ای کاهش یافت، اما در پسته میزان کاهش کمتر بود. ویتامین‌های خانواده B نیز در این بین کاهش قابل توجهی نشان می‌دهند. در بین ویتامین‌های خانواده B، تیامین نسبت به حرارت حساسیت بیشتری دارد حال آن‌که B۶ و B۲ حساسیت کمتری دارند.

برشته کردن با کمترین آسیب

در کل می‌توان گفت در مغزهایی که با پوسته چوبی و نیز تستا (پوست نازکی که به سطح مغز چسبیده) برشته می‌شوند، اثرات نامطلوب حرارت به طور قابل توجهی کاسته می‌شوند زیرا هم اثر حفاظتی در برابر گرما دارند و هم به دلیل وجود ترکیبات آنتی‌اکسیدانی در تستا، روند اکسیداسیون به ویژه در اسیدهای چرب کاهش می‌یابد.

اثرات منفی برشته کردن

یکی از ترکیبات خطرناکی که احتمال تشکیل آن در دماهای بالا وجود دارد، آکریل آمید است که محصول واکنش مایلارد است. مشخص شده است در مواد غذایی که اسید آمینه آسپاراژین وجود دارد، احتمال تشکیل این ترکیب خطرناك بالاست. در بین آجیل‌ها بادام دارای بیشترین مقدار این اسید آمینه است و میزان تشکیل آکریل آمید هم چنین به دما و زمان فرآیند نیز بستگی دارد. از آنجاکه دمای مورد استفاده در فرآیند برشته کردن، به اندازه کافی بالا نیست تا بتواند آکریل آمید را تجزیه کند، بنابراین برشته کردن بادام باید در درجه حرارت کمتری نسبت به سایر مغزها انجام شود تا احتمال تشکیل آکریل آمید به حداقل برسد. با این وجود در اثر واکنش‌های قهوه‌ای شدن برخی از ترکیبات که دارای اثرات آنتی اکسیدانی قوی هستند نیز تشکیل می‌شود که ممکن است روند اکسیداسیون چربی را به تاخیر اندازند.

کلام آخر

گرچه مطالعات مختلف حاکی از آن است که در حین برشته کردن ممکن است ترکیبات آنتی‌اکسیدانی در آجیل‌ها تشکیل شود، اما به دلیل تاثیر منفی حرارت روی چربی و نیز محتوای مواد ویتامینی آجیل‌ها و از طرفی استفاده از درصدهای بالای نمك برای ایجاد طعم خوشایند، توصیه می‌شود آجیل‌ها را به صورت خام تهیه و استفاده کنید تا اثرات سلامتی بخش آنها تحت تاثیر قرار نگیرد.

نسخه نگهداری آجیل‌ها

- آجیل را حتی‌الامکان تازه خریداری کنید.
- ترجیحا آجیل‌ها را با پوست بخرید زیرا می‌توانید مدت بیشتری نگهداری کنید. زمانی که مغز آجیل خرد، برشته یا آسیاب می‌شود، روغن آنها به راحتی خارج می‌گردد و در صورتی که با هوا در تماس باشند، به سرعت اکسید می‌شوند و به راحتی رطوبت و بوهای خارجی را جذب می‌کنند. از ظروف خشك، نفوذ ناپذیر و تمیز برای آنها استفاده کنید و سریع‌تر آنها را مصرف کنید.
- آجیل‌های تازه چیده شده را برای از بین رفتن تخم حشرات ۴۸ ساعت در فریزر قرار دهید.
- در دمای اتاق و در بسته‌بندی مناسب مغز بادام، بادام هندی، فندق، بادام زمینی و پسته به ترتیب ۱۲-۹، ۹-۶، ۶-۴، ۹-۶ و سه ماه قابل نگهداری است، اما اگر پوست آنها جدا نشود، عمر نگهداری آنها افزایش می‌یابد.
- در دمای یخچال و در بسته بندی مناسب، مغز بادام، بادام هندی، فندق، بادام زمینی و پسته تا یك سال قابل نگهداری است.
- نگهداری در فریزر به دلیل مصون ماندن آجیل‌ها از نور و حرارت، بهترین روش نگهداری آنها برای زمان طولانی است.

کلینیک جراحی

عوامل افزایش‌دهنده خطر ابتلا به سرطان معده

دکتر شهاب شهابی

فلوشیپ جراحی لاپاروسکوپی

متاسفانه عوارض سرطان معده در مراحل پیشرفته بروز و نجات جان بیمار را سخت می‌کند، اما شناخت عواملی که خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش می‌دهند، می‌توانند بسیار کمك‌کننده باشد که آنها را برمی‌شماریم:

عفونت هلیکوباکترپیلوری:

هلیکوباکترپیلوری نوعی باکتری است که معمولا لایه مخاطی درونی معده را عفونی می‌کند. عفونت هلیکوباکترپیلوری التهاب و زخم معده را به‌دنبال دارد و احتمال ابتلا به سرطان معده را نیز افزایش می‌دهد.

التهاب طولانی‌مدت (مزمن) معده:

از جمله رفلاکس معده (بازگشت اسید به مری)، زخم معده و پولیپ معده.

استعمال دخانیات:

مصرف‌کنندگان دخانیات بیش از دیگران در معرض این خطر قرار دارند و هر چه میزان مصرف بیشتر باشد، احتمال خطر نیز بالاتر است.

سابقه خانوادگی:

خویشاوندان نزدیك (والدین، برادران، خواهران یا فرزندان) فرد مبتلا به سرطان معده نیز بیشتر مستعد دچار شدن به این بیماری هستند.

رژیم غذایی نامناسب، فعالیت جسمی اندك یا چاقی: براساس پژوهش‌های انجام شده، زیاده‌روی در مصرف غذاهای دودی، شور یا ترش خطر ابتلا به این نوع سرطان را افزایش می‌دهد. فعالیت جسمی اندکی نیز از جمله علت سرطان معده به‌شمار می‌آید. به‌علاوه اشخاص چاق نیز بیش از دیگران مستعد ابتلا به سرطان در قسمت فوقانی معده هستند.

روش‌های تشخیص سرطان معده

اگر پزشك به بیماری شما شك کند، شما را به متخصص ارجاع می‌دهد تا آزمون‌های تکمیلی صورت گیرد. روش‌های تشخیص سرطان معده می‌تواند شامل مواردی باشد که در زیر به آنها اشاره می‌کنیم:

آندوسکوپی: آندوسکوپ (درون‌بین) لوله‌ای بسیار باریك، انعطاف‌پذیر و مجهز به دوربینی کوچك است. پزشك آندوسکوپ را از راه دهان وارد مری می‌کند و سپس آن را به سمت معده و بخش ابتدایی روده کوچك هدایت کرده و متخصص به کمك دوربین بسیار کوچکی از طریق مانیتور داخل معده فرد را مشاهده می‌کند. چنانچه متخصص مشکوك به ابتلای فرد به سرطان باشد، امکان دارد بخشی از بافت را بردارد که به این کار بافت‌برداری یا نمونه‌برداری می‌گویند.

ارزیابی میزان پیشرفت و انتشار سرطان: در صورت تأیید تشخیص ابتلا به سرطان، آزمایش‌های دیگری مانند رادیولوژی رنگی باریم میل، سی.تی.اسکن، سونوگرافی معده یا لاپاروسکوپی برای ارزیابی میزان پیشرفت سرطان معده انجام می‌شود.

آیا می‌توان مانع از سرطان معده شد؟

علت دقیق سرطان معده مشخص نیست؛ بنابراین هیچ راه عملی برای پیشگیری از سرطان معده وجود ندارد. گرچه راه‌هایی وجود دارد که احتمال ابتلا به این بیماری را کاهش می‌دهد. این راه‌ها عبارتند از:

مصرف میوه‌ها و سبزیجات؛ افرادی که از این مواد غذایی بیشتر استفاده کنند، کمتر به سرطان معده مبتلا می‌شوند. کاهش مصرف غذاهای پرنمك و دودی شده.

اگر سیگاری هستید یا از مشروبات الکلی استفاده می‌کنید، آن را ترك کنید و اگر سیگار نمی‌کشید هم هرگز به سمت آن نروید.

اگر شرایط خاصی دارید که می‌تواند احتمال ابتلا به سرطان معده را در شما افزایش دهد، در هر دوره‌ای برای کنترل وضعیت خود به پزشك مراجعه کنید.

حل سودوکو ۳۴۹۷

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

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.

سودوکو ۳۴۹۸

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