



فاخره بهبهانی

سلامت

❗ همیشه ترجیح با مصرف میوه تازه است اما استفاده از پوره میوه‌ها هم می‌تواند توصیه خوبی به‌خصوص برای سالمندان و کودکان باشد. پوره میوه‌جات

شکل پخته و له‌شده قسمت‌های خوراکی میوه است که به روش بخارپز یا آب‌پز تهیه و یک شیوه نگهداری میوه و نوعی فرآورده میوه‌ای محسوب می‌شود. معمولاً از پوره در تغذیه کودکان دچار سوءتغذیه، سالمندانی که مشکل گوارشی یا جویدن دارند یا به‌عنوان میان‌وعده مفید استفاده و در صنعت برای تهیه لواشک، روکش بستنی، تهیه تارت در قنادی و... کاربرد دارد.

می‌توان زمانی که میوه‌ای در یخچال باقی‌مانده و احتمال فساد آن وجود دارد، آن را به شکل پوره تهیه و با بستنی، ژله یا همراه با شربت میوه از آن استفاده کرد. برای تهیه خانگی پوره بهتر است میوه پوست‌گیری و ترجیحاً با بخار یا در مدت کوتاه با آب پخته و سپس له شود. بهتر است از افزودن شکر یا نمک در آن اجتناب و از دارچین، زنجبیل و عسل استفاده شود. با توجه به این‌که برآثر پوست‌گیری، میوه به‌سرعت تغییر رنگ داده و به دنبال آن احتمال تخریب مواد مغذی آن وجود دارد، بهتر است در فاصله کوتاهی پیش از تهیه پوره، میوه پوست‌گیری و برای نفع بردن از مواد مغذی میوه‌ها از مخلوط پوره چند نوع میوه استفاده شود.

پوره در مقایسه با میوه خشک، آلودگی احتمالی ثانویه نداشته و مواد مغذی غنی‌تری را در خود حفظ می‌کند. اما تفاوت پوره با پالپ میوه در چیست؟ پوره شکل پخته و له‌شده میوه است، اما پالپ قسمت‌های خوراکی میوه را تکه یا نگینی کرده و همراه با نوشیدنی و اغلب در قالب آبمیوه‌های پالپ‌دار در صنعت مورداستفاده قرار می‌دهند. اما کنسانتره زمانی تهیه می‌شود که میوه را تحت پرس قرار داده و آب آن را گرفته و درنهایت تحت خلأ و حرارت آب‌مازاد میوه را تبخیر و تغلیظ می‌کنند که برای تهیه مجدد آبمیوه باید یک واحد کنسانتره را با پنج شش واحد آب مخلوط کرد تا آبمیوه طبیعی به‌دست آید.

پوره را نباید بیش از نیاز روزانه تهیه کرد. درغیراین صورت باید پوره را در ظرف شیشه‌ای دربسته و در دمای خنک یخچال نگهداری کرد. ضرورت دربرگذاری ظرف به این جهت است که اکسیژن هوا سبب اکسیدشدن پوره و کاهش کیفیت آن می‌شود و توصیه نهایی به مصرف میوه تازه باپوست است. برای ضد عفونی و شست‌وشوی پوست میوه، استفاده از سرکه و مایع ظرفشویی رقیق‌شده توصیه می‌شود. ❗



۷۰درصد تومورهای استخوانی درمان می‌شوند

یک فوق‌تخصص جراحی تومورهای استخوانی گفت: درمان ۳۰ تا ۷۰درصد تومورهای سرطان استخوان با تشخیص به‌موقع امکان‌پذیر است.

دکترامین کریمی افزود: تومورهای استخوانی از جمله سرطان‌های با منشأ دستگاه اسکلتی شامل استخوان و عضلات اندام‌ها هستند که با سایر سرطان‌ها تفاوت



این روزها درس و مشق و امتحانات بچه‌ها کاملاً وابسته به فضای مجازی شده است

عکس:

مهر



عسل اخویان طهرانی

دانش و سلامت

یکی از نکات مهم در نتیجه هر امتحان این است که فرد به‌درستی به‌خوبی بشناسد تا بتواند به شکل مناسبی خود را برای رویارویی با

بنادند

قرار

است

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار

قرار