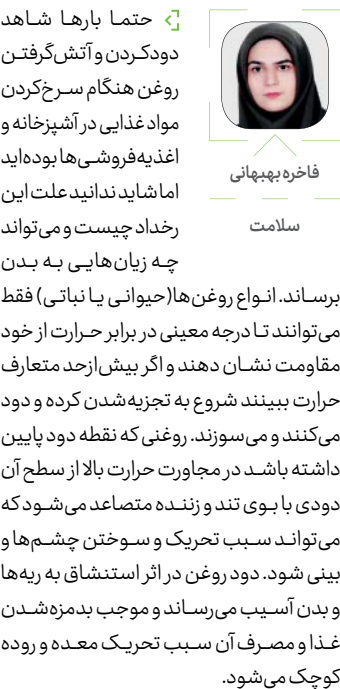


نگذارید روغن دود کند



حتما بارها شاهد دودکردن و آتش‌گرفتن روغن هنگام سرخ‌کردن مواد غذایی در آشپزخانه و اغذیه‌فروشی‌ها بوده‌اید اما شاید ندانید علت این رخداد چیست و می‌تواند چه زیان‌هایی به بدن برساند. انواع روغن‌ها(حیوانی یا نباتی) فقط می‌توانند تا درجه معینی در برابر حرارت از خود مقاومت نشان دهند و اگر بیش‌ازحد متعارف حرارت ببینند شروع به تجزیه‌شدن کرده و دود می‌کنند و می‌سوزند. روغنی که نقطه دود پایین داشته باشد در مجاورت حرارت بالا از سطح آن دودی با بوی تند و زننده متصاعد می‌شود که می‌تواند سبب تحریک و سوختن چشم‌ها و بینی شود. دود روغن در اثر استنشاق به ریه‌ها و بدن آسیب می‌رساند و موجب بد مزه شدن غذا و مصرف آن سبب تحریک معده و روده کوچک می‌شود.

معمولا نقطه دود روغن‌های نباتی بالاتر از روغن‌های حیوانی است و برای سرخ‌کردن مواد غذایی از روغن‌های مخصوص و تصفیه‌شده که بالاترین نقطه دود و بیشترین مقاومت را در برابر حرارت و دودکردن دارند استفاده کنید و روغن‌های نباتی مایع را که نقطه دود پایین دارند برای تهیه انواع سس، سالاد و پخت خورش و برنج به کار ببرید.

در نظر داشته باشید روغن‌های کهنه، نمک موجود در غذا، روغن‌هایی که چند بار به مدت طولانی و در مجاورت درجه حرارت بالا بوده‌اند و همچنین وجود مواد غذایی و ذرات خارجی در روغن از مهم‌ترین مواردی هستند که می‌توانند سبب کاهش نقطه دود روغن شوند. از نشانه‌های روغن سوخته کف‌آلود، تیره و غلیظ‌شدن روغن و بوی نامطبوع و مزه تند آن است.

زمانی که درجه حرارت روغن به حدی برسد که روی روغن شعله‌های باریکی پدیدار شود اما شعله پایدار نماند روغن به درجه اشتعال نخست رسیده و اگر روغن کاملا متشتعل شود و برای چند ثانیه شعله‌ور باقی بماند به نقطه اشتعال دوم می‌رسد.

گاهی برخی افراد با این تصور که به این روش سطح غذا با آتش گرفتن روغن، کبابی و برشته می‌شود از این رخداد استقبال می‌کنند در صورتی که به این شیوه غذا و روغن به شدت سمی و سرطان‌زا و برای سلامت خطرناک می‌شود. به یاد داشته باشید هنگام شعله‌ورشدن روغن هرگز برای خاموش کردن آن از آب استفاده نکنید زیرا آتش بیشتر گسترش یافته و روغن به اطراف پخش می‌شود. برای کنترل این موضوع بلافاصله در ماهی‌تابه را بگذارید. همچنین از مصرف غذاهایی که طی سرخ‌شدن روغن آنها به نقطه دود و اشتعال رسیده، جدا پرهیز کنید.



رئیس انجمن رادیوترابی و انکولوژی ایران با اشاره به این‌که درمان به‌موقع بیماران مبتلا به سرطان با وجود شیوع بیماری کووید-۱۹ در حال انجام است، گفت: در صورتی‌که درمان رادیوترابی برای بیمار آغاز شده باشد در صورت وقفه در روند درمان تأثیر و نتیجه مطلوب حاصل نخواهد شد. دکتر محمدرضا قوام‌نصیری

اهمیت درمان به‌موقع مبتلایان به سرطان در همه‌گیری کرونا

درباره موضوع سرطان و کرونا اظهار کرد: از ابتدای شیوع ویروس کرونا، متخصصان رادیوانکولوژی نیز با وجود شرایط سخت به همراه پرستاران، تصویربرداران و همکاران شاغل در کادر درمان و استفاده از تجهیزات بهداشتی خوشبختانه درحال حاضر برنامه‌ها و درمان بیماران بدون اختلال در حال انجام است و تعداد

با برخی تصورات نادرست از فشارخون بالا که می‌تواند به عوارض حاد ناشی از آن دامن بزند آشنا شوید

اشتباه پرفشار!

فشارخون بالا از جمله مشکلاتی است که می‌تواند با آسیب به بافت‌های مختلف بدن موجب بروز مشکلات جدی و بیماری‌های مختلف در افراد شود. برخلاف بسیاری از بیماری‌ها در بیشتر موارد ابتلا به فشارخون موجب بروز علائم مشهودی نمی‌شود و به همین خاطر بسیاری از افراد مبتلا به این ناراحتی از بیماری خود اطلاعی ندارند و با بروز مشکلات و بیماری‌های حاد نشأت‌گرفته از فشارخون بالا ممکن است از این موضوع باخبر شوند. بر اساس تخمین سازمان بهداشت جهانی ۱/۱۳ میلیارد نفر در سراسر جهان به پرفشاری خون مبتلا هستند. با این وجود هنوز این بیماری و روش درمان آن به خوبی شناخته نشده و افزایش آگاهی و آشنایی با برخی تصورات نادرست در مورد این بیماری می‌تواند از گسترش آن در میان افراد و بروز عوارض حاد ناشی از آن مؤثر باشد.



عسل اخوان طهرانی
دانش و سلامت

۱) ابتلا به فشارخون بالا

نگران‌کننده نیست!

فشارخون بالا موضوعی کاملا جدی است و نباید به آن بی‌توجهی کرد و اگر تحت درمان قرار نگیرد می‌تواند زمینه‌ساز بسیاری از مشکلات سلامت مانند حمله قلبی، سکته مغزی، بیماری‌های کلیوی، نارسایی قلبی، آنژین قلبی، نایبناپی، اختلالات جنسی و مشکلات عروق محیطی شود. فشارخون به روش‌های مختلفی می‌تواند سلامت فرد را به خطر بیندازد؛ برای مثال فشار بالای درون شریان به مرور زمان موجب کاهش خاصیت ارتجاعی رگ‌ها می‌شود. این موضوع در ادامه با کاهش خون و اکسیژن‌رسانی به قلب موجب آسیب به بافت قلب خواهد شد یا در حالت دیگر با آسیب به مویرگ‌های ظرف مغزی می‌تواند خطر مسدودشدن یا پارگی عروق مغزی را افزایش دهد.

۲) فشارخون بالا اثری است

و کاری از من ساخته نیست

بر اساس نتایج تحقیقات انجام شده، یکی از عوامل ایجاد فشارخون بالا، ژنتیک است و می‌تواند در طول نسل‌ها منتقل شود. با این وجود فشارخون بالا غیرقابل اجتناب نیست، حتی اگر از لحاظ ژنتیکی بیشتر در معرض ابتلا باشید! در بیشتر موارد این سبک زندگی افراد مانند نوع تغذیه آنهاست که موجب بروز این شرایط می‌شود. در مطالعه‌ای که در آن ژنتیک، سبک زندگی و سلامت ۲۷۷ هزار نفر بررسی شده بود، مشخص شد دنبال کردن سبک زندگی سالم موجب کاهش فشارخون فارغ از وجود عامل ژنتیکی ابتلا به فشارخون بالا خواهد شد.

۳) اگر مبتلا به فشارخون بالا باشم

از علائم آن متوجه می‌شوم

تنها روش تشخیص ابتلا به فشارخون بالا، اندازه‌گیری آن است. در بسیاری از موارد افراد مبتلا به فشارخون بالا علائم یا نشانه خاصی بروز نمی‌دهند. بر اساس آخرین پیمایش ملی عوامل خطر بیماری‌های غیرواکیر در سال ۹۵ حدود ۱۵ میلیون نفر از جمعیت کشور به فشارخون بالا مبتلا هستند که از این میان ۴۰ درصد آنها از بیماری خود اطلاع ندارند. به همین علت بسیاری متخصصان فشارخون بالا را «قاتل خاموش» می‌نامند.

۴) فشارخون بالا فقط در مردان مشاهده می‌شود

اگرچه ممکن است هر فردی با هر جنسیتی به فشار خون بالا مبتلا شود، میزان خطر ابتلا به پرفشاری خون در مردان تا ۴۵ سالگی بیشتر از زنان است. اما در سنین بین ۴۵ تا ۶۴ سالگی، تفاوت معنی‌داری میان درصد ابتلای زنان و مردان به فشار خون بالا وجود ندارد. اما جالب است بدانید در افراد بالای ۶۴ سال، زنان با خطر بالاتری برای ابتلا به پرفشاری خون روبه‌رو هستند.

۵) با افزایش سن، ابتلا به

پرفشاری خون حتمی است

بر خلاف تصویری که ممکن است برخی افراد داشته باشند، ابتلا به فشارخون بالا با افزایش سن یک سرنوشست محتوم نیست، گرچه ابتلا به فشارخون بالا بیشتر در سنین بالا مشاهده می‌شود، اما ممکن است افراد میانسال یا حتی جوان را نیز درگیر کند.

به طور میانگین ۷/۵ درصد از افراد ۱۸ تا ۳۹ سال، ۳۳/۲ درصد از ۴۰ تا ۵۹ سال و ۶۳/۱ درصد از افراد با سنین بالای ۶۰ با مشکل فشار خون درگیر هستند. با وجود این‌که افزایش سن می‌تواند خطر ابتلا به فشارخون بالا را افزایش دهد اما رعایت برخی نکات در سبک زندگی می‌تواند به میزان شگفت‌آوری خطر ابتلا را کاهش دهد.

۷) پس از رسیدن به فشارخون طبیعی

می‌توانم داروهایم را مصرف نکنم

در برخی افراد مبتلا به فشارخون بالا ممکن است پس از مدتی مصرف دارو، فشار خونشان به حالت طبیعی بازگردد اما در بیشتر موارد، مشکل فشارخون بالا تا آخر عمر با فرد همراه خواهد بود. بنابراین باید داروی فشارخون حتما زیر نظر پزشک مصرف شود و فقط با دستور پزشک میزان آن کاهش یابد یا قطع شود اما در نظر داشته باشید این مشکل معمولا طولانی‌مدت است و باید تا آخر عمر تحت کنترل و مراقبت قرار بگیرد.

۸) فشارخون بالا درمان‌شدنی است

در حال حاضر هیچ روش درمان قطعی برای فشارخون بالا پیدا نشده اما راهکارهایی برای کنترل شرایط و کاهش اثرات آن بر سلامت فرد وجود دارد. مواردی مانند: استفاده از رژیم غذایی سالم، ورزش کردن، کنترل استرس، دوری از مصرف دخانیات، حفظ تناسب اندام و مصرف مرتب داروها.

۶) به غذا نمک نمی‌زنم

پس مصرف سدیم زیادی ندارم!

بر اساس توصیه سازمان بهداشت جهانی (WHO) برای حفظ فشارخون در حالت سلامت باید روزانه کمتر از ۵ گرم نمک خوراکی مصرف شود. به گفته کارشناسان این سازمان با کاهش مصرف نمک خوراکی تا حد مجاز می‌توان سالانه از مرگ ۲/۵ میلیون نفر در دنیا پیشگیری کرد. اما استفاده نکردن از نمکدان سر میز غذا یا هنگام آشپزی به‌تنهایی نمی‌تواند میزان مصرف سدیم در حد مجاز در کل رژیم غذایی را تضمین کند. برای این کار حتما جدول ارزش غذایی روی بسته‌های مواد غذایی را باید بررسی کنیم. نمک در طیف گسترده‌ای از مواد خوراکی به‌ویژه مواد غذایی فرآوری‌شده به کار می‌رود و چه بسا میزان بالای نمک در برخی مواد غذایی شگفت‌زده‌تان کند.

شگرد موفق عوام‌فریبان برای لاغرکردن شما!

متأسفانه در این روش به علت عجیب و غریب بودن روش و گران بودن، تلقی عوام این است که کارشناس موردنظر، فردی باسوادتر و آگاه‌تر است و متخصصان و استادان دانشگاهی علوم تغذیه از دانش آنها بی‌بهره‌اند. معمولا مطب‌های این افراد پر از مراجع است ولی نه به جهت نتیجه مطلوب‌تر بلکه به علت این‌که این افراد معمولا عوام‌فریب‌تر هستند. در واقع با فروش هرچه بیشتر چای سبز، چای ماچا، قهوه سبز، کینوا، قارچ کانورده‌ما و... و همین‌طور داروهای لاغری عجیب و غریبی که بیشتر در کانال‌های ماهواره‌ای تبلیغ می‌شوند و دارای ترکیبات آمفتامینی مخرب اعصاب و کبد و محرک‌های تیروئیدی سرطان‌زا می‌شوند، هدف اصلی مشاور و حل کردن معضل چاقی مراجعه‌کنندگان که به امید ارتقای سلامت خود مراجعه کرده‌اند به فراموشی سپرده می‌شود.

البته نباید از این موضوع غافل شد که اگر کالایی در بازار مشتری نداشته باشد عرضه نمی‌شود. متأسفانه عده زیادی از ما برای فرار از مشکلاتمان به عده‌ای سودجو پول زیادی می‌دهیم تا به ما دروغ بگویند و گمراهان کنند تا کمتر به مشکلاتمان فکر کنیم. معمولا هم هر چه این دروغ‌ها بزرگ‌تر باشد ما پول بیشتری به او می‌دهیم! برای چندمین بار در سلسله نوشتارهای ستون «لاغرشو» صفحه سلامت به عنوان مشاوره‌ی که سال‌ها در حوزه تغذیه و رژیم درمانی تحصیل و کار کرده است به خوانندگان آگاه روزنامه جام جم توصیه می‌کنم، فریب این‌گونه شیادی‌ها را نخورید. خوش‌اندام شدن مانند اغلب فضیلت‌های این دنیا فضیلتی کاملاً دست‌یافتنی، آسان و ارزان است اما برای کسی که از راه درست و اصولی قصد دست‌یافتن به آن را دارد ولی مطلقا قابل خریداری نیست و همین‌طور مطلقا با شانس و اقبال ارتباطی ندارد.



مهرداد رحیم‌زاده

مشاور تغذیه
ورژیم‌درمانی

نمی‌دانم این خاصیت افراد ساده‌لوح و کم‌سواد در تمام دیاست یا فقط در جوامع کمتر توسعه‌یافته این‌گونه است که هر چه نظریات و گفته‌های کسی عجیب‌تر و ناشناخته‌تر و دور از دسترس‌تر باشد از سوی عوام این‌گونه تلقی می‌شود که او دارای معلومات و دانش بالاتری است یا از آن فراتر احتمالا نامبرده به علومی دسترسی دارد که بقیه علما به آن دسترسی نداشته‌اند! این‌گونه طرز فکر و نسخه‌پیچی‌ها تا وقتی هدفش بخت‌گشایی و دعای مهر و محبت و افزایش برکت کسب‌وکار باشد قابل اغماض است اما متأسفانه موضوع در جایی خطرناک و بدعاقبت و وارد حوزه سلامت می‌شود و سلامت مردم را به خطر می‌اندازد و از نیاز این روزه‌های مردم برای حفظ یا کسب سلامت به جهت سود مالی سوءاستفاده می‌شود.

متأسفانه گاهی دیده می‌شود برخی از همکاران ما در حوزه تغذیه و لاغری یا کسانی که از رشته‌های دیگر وارد این حوزه شده‌اند به روش فالگیرها برای خودنمایی و جلب مشتری با فریب مردم اقدام به تجویز فهرست طولبی از دمنوش‌ها و معجون‌ها و ادویه‌جات و غذاهای عجیب و غریب و گرانقیمتی می‌کنند که اغلب نیز باید از یک مغازه خاص و موردنظر ایشان آن را به قیمت گزاف بخرید. به این ترتیب باید معده و کلیه و کبد و اعصاب خود را تخریب کنید تا این‌که بعد از صرف چند میلیون تومان دریا باید اشتباه کرده‌اید یا حتی بدتر از آن اصلا متوجه نشوید اشتباه کرده‌اید!

