

نکاتی در هنگام خرید ماهی

۱) از خرید فیله ماهی و ماهی های پاک کرده ی بدون درج مجوزهای لازم و اطلاعات کافی درمورد محصول ، خودداری شود.

۲) قبل از خرید ماهی دودی محوطه شکمی بایستی بازدید گردد تا علامت کپک زدگی و بوی نامطبوع نداشته باشد.

۳) ماهی منجمد پس از خروج از انجماد نباید بوی نامطبوع داشته باشد .

چگونگی حفظ و نگهداری ماهی ها:

برای انتقال ماهی ها از محل خرید تا منزل یا محل طبخ از قسمت سره انومبیل استفاده شود و در معرض نور مستقیم خورشید و در گرما نباشد. برای نگهداری ماهی برای طبخ زودهنگام می توان از یخچال و برای ۱ تا ۲ روز استفاده کرد. برای نگهداری طولانی مدت از گوشت ماهی کم چرب: در یخچال ۱ تا ۴ روز و در فریزر: ۴ تا ۶ ماه، گوشت ماهی پرچرب: در یخچال ۱ تا ۲ روز و در فریزر ۲ تا ۳ ماه و فیله ماهی: در فریزر تا ۱۸ ماه قابل مصرف می باشد.

توصیه های مهم در استفاده از ماهی:

۱- در شستشوی ماهی از آب سرد روان استفاده شود.

۲- برای خروج ماهی از انجماد هرگز از آب گرم استفاده نشود. بهترین روش ، قرار دادن ماهی منجمد چند ساعت قبل از استفاده در طبقات زیرین یخچال می باشد.

۳- بعد از پاک کردن ماهی ، جهت بر طرف کردن بوی بد ماهی ، دست های خود را می توانید با مخلوط آبلیمو و نمک شست.

۴- مصرف ادویه جات و خواباندن جهت برطرف نمودن بوی ماهی هنگام پختن، سوزاندن کمی پوست پرتقال و یا لیمو در آشپزخانه بی تاثیر نیست.

۵- استفاده از آبلیمو و یا آبغوره، در پخت و پز ماهی ، طعم و مزه آن را برای کودکان خوشایند می کند.

۶- جهت جلوگیری از چسبیدن ماهی به تابه می توان قطعات ماهی را در مخلوطی از تخم مرغ هم زده، آرد، نمک و ادویه غلطانده و اقدام به طبخ نمود.

۷- جهت نفوذ حرارت و ادویه جات به درون ماهی درسته در هنگام طبخ می توان چند برش عرضی به بدنه آن داد.

چگونه از ماهی و آبزیان به طور صحیح استفاده کنیم؟

سبزی پلو یا ماهی یکی از غذاهای بسیار خوشمزه و مفیدی است که بعلت دارا بودن طعم لذیذ و ارزش غذایی بسیار به عنوان یک غذای سنتی در عید نوروز در خانواده ها مصرف می شود ولی این غذا تنها غذای یا ماهی نیست که بخواهیم هر از گاهی و یا حتی یک بار در سال از آن استفاده کنیم. از ماهی می توان غذاهای خوشمزه دیگری مانند سالاد ماهی ، سوپ ماهی ، استیک کتلت، شنییتسل، قلیه ماهی و انواع خوراک ماهی به همراه سبزیجات پخته تهیه کرد و از طعم لذیذ و ارزش تغذیه ای آن بهره برد.

نکته ای که باید به آن توجه شود، چگونگی استفاده از ماهی و آبزیان است . به طور کلی گاه‌ها مواردی پیش می آید که یک ماده ی غذایی مفید با ارزش ، نه تنها برای انسان مفید نیست بلکه می تواند زیان های مهم و گاه جبران ناپذیری نیز به سلامت ما وارد سازد. برای نمونه ماهی و غذاهای دریایی که حاوی ارزش تغذیه ای بالایی هستند و ترکیبات آن ها به نوعی است که می تواند نیازهای تغذیه ای ما را تامین کرده

و از بیماری مختلف پیشگیری کنند، اگر به طور مناسب مورد استفاده قرار نگیرند مضر و بهر است بیماری را بوده و سلامت ما را به مخاطره می اندازد، بنابراین نحوه استفاده از ماهی و آبزیان در حفظ یا هدر دادن ارزش تغذیه ای آن ها و نیز در پیشگیری و ابتلا به بیماری ها تاثیر دارد. لذا بهتر است به این موضوع توجه بیشتری شود و برای استفاد هر چه بیشتر و بهتر از خواص تغذیه ای این دسته مواد غذایی لذیذ و مفید، به نکاتی چند توجه کنیم: - درمورد چگونگی آماده کردن و طبخ ماهی که تاثیر زیادی در حفظ یا هدر دادن ارزش تغذیه ای آن دارد،

باید خیلی توجه شود. - به هنگام تمیز کردن و آماده کردن ماهی، بهتر است هیچ یک از قسمت های خوراکی این ماهی غذایی مفید را هدر نداده و دور نریزیم. همچنین از تمام قسمت های خوراکی آن استفاده کنیم. - از قطعه قطعه کردن ماهی و قرار دادن آن در حرارت محیط به مدت طولانی خودداری شود، زیرا: ۱- ماهی و سایر محصولات دریایی بسیار حساس و آسیب پذیر بوده و تحت شرایط نامساعد به آسانی آلوده و فاسد می شوند و می توانند انسان را به بیماری مبتلا کنند.

۲- عوامل محیطی مانند حرارت محیط، اکسیژن هوا و نوری تواندند به مواد مغذی موجود در ماهی لطمه وارد سازند ، به خصوص چنانچه ماهی را قطعه قطعه کنیم، سطح تماس آن با عوامل محیطی بیشتر شده و لطمه ی وارده بیشتر خواهد بود. - به هنگام طبخ ماهی سعی شود حتی الامکان از زیاد خورد کردن آن خودداری شود زیرا موجب هدر رفتن بسیاری از مواد مغذی آن خواهد بود. - بهتر است برای طبخ ماهی حتی الامکان از کوتا و یا از قبیل بخارپز کردن، آب پز کردن یا کباب کردن استفاده شود.

بخارپز کردن یکی از بهترین روش های طبخ تمام مواد غذایی است و موجب حفظ بیشتر مواد مغذی موجود در خوراکی ها از جمله ماهی می شود، علاوه بر آن این روش طبخ لطمه ای به طعم و مزه غذا وارد نمی کند.

برای آب پز کردن ماهی باید از مقدار کمی آب استفاده شود تا در طول پخت ، تمام مواد به خورد ماهی رفته و آب اضافی در آن باقی نماند . توجه داشته باشیم که مقداری از مواد مغذی موجود در خوراکی ها به هنگام طبخ در آب حل شده و در صورت دور ریختن آب حاصل از طبخ، خواص تغذیه ای غذا کاهش می یابد.

برای بهبود طعم و خوشمزه تر شدن ماهی، می توان به هنگام طبخ آن ، مقداری آب نارنج یا لیموترش و نیز سبزی های معطر به آب طبخ افزود. این کار علاوه بر بهبود طعم ، موجب افزایش ویتامین های غذائیز می شود.

چنانچه به هنگام کباب کردن، از حرارت خیلی بالا استفاده شود، موجب پس دادن مقدار زیادی عصاره شده و این امر باعث اتلاف ارزش تغذیه ای ماهی خواهد شد.

سعی شود از سرخ کردن ماهی به مدت طولانی و با استفاده از روغن زیاد خودداری شود.

سرخ کردن، روش مناسبی نیست و بهتراست حتی الامکان از این روش برای طبخ مواد غذایی کمتر استفاده شود، زیرا:

۱- به هنگام سرخ کردن، حرارت روغن به مقدار زیادی بالا می رود و مواد غذایی در معرض حرارت بالا قرار می گیرند. این حرارت بالا به خصوص اگر طولانی باشد، باعث از بین رفتن مقدار قابل توجهی از مواد مغذی خواهد شد. بنابراین ماهی و سایر غذاهای سرخ شده، نسبت به غذاهای بخارپز یا آب پز ، حاوی ارزش غذایی پائین تری هستند. ۲- به هنگام سرخ کردن مواد غذایی به طور معمول از روغن زیاد استفاده می شود ، مصرف روغن به خصوص اگر به مقدار زیاد باشد و به طور مکرر در برنامه غذایی استفاده شود ، موجب افزایش وزن و چاقی ، بالا رفتن چربی های خون و نهایتاً عوارض قلبی - عروقی همچنن بروز سکنه های قلبی مغزی نیز می شود.

می دانیم که یکی از خواص مهم ماهی ، پیشگیری از اختلال قلب عروقی و حفظ سلامت قلب است، ولی ماهی سرخ شده به خصوص اگر سرخ کردن طولانی و عمیق باشد نه تنها برای سلامت قلب و عروق مفید نیست ، بلکه موجب عوارض قلبی - عروقی نیز می شود.

۳- مواد سرخ کرده چون با روغن همراه هستند و نیز در معرض حرارت بالا قرار می گیرند ، هضمشان مشکل شده و موجب خستگی و سنگینی گوارش، دیر هضم شدن و اختلالات گوارشی می شوند.

۴- در هنگام سرخ کردن طولانی مواد سرطان زا و خطرناک و گاه مسموم کننده ای در روغن ها بوجود می آید که سلامت مصرف کننده را به مخاطره می اندازد.

بنابراین استفاده مکرر از مقداری روغن برای سرخ کردن و همچنین سرخ کردن طولانی غذاها بسیار نامناسب است.

بنابراین سعی شود از سرخ کردن ماهی و سایر آبزیان به خصوص به مدت طولانی خودداری شود. در افرادی که عادت به مصرف ماهی سرخ کرده دارند و ماهی و آبزیان را به صورت های دیگر نمی توانند میل کنند بهتر است به تفت دادن مختصر آن به مدت کوتا و با استفاده از روغن پسنده کرده و از روغن مایع مخصوص سرخ کردن استفاده کنند.

ارتباط یائسگی ، سن و بیماری های قلبی و عروقی با مصرف ماهی



در ۱۷ سپتامبر ۲۰۰۴ ، مطالعات جامعی صورت گرفته

و نشان داده است که از بین زنانی که بعد از یائسگی مبتلا به تصب شرایین بوده اند ، کسانی که حداقل دوبار در هفته ماهی مصرف می کنند ، می توانند پیشرفت بیماری را در خود کاهش دهند.

تحصل شرایین در طول زمان توسعه می یابد و در زنان میانسال خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی نیز به شدت در حال افزایش است یکی از دلایل این امر آن است که در آن سننن دیگر استروژن تولید نمی شود ؛ این دقیقاً همان زمانی است که ابتلا به بیماری های قلبی عروقی افزایش می یابد .

تحقیق آرجانی اریکلا و همکارانش اطلاعاتی را در مورد ۲۹۹ زن بعد از یائسگی که در آزمایش تغییر استروژن و ارتباط آن با تصلب شرایین را مورد بررسی قرار دادند به قرار ذیل نشان داد : در ابتدای این تحقیق ، این زنان با برنامه غذایی گذشته خود تحت آزمایش های پزشکی قرار گرفتند .

در بخشی از این آزمایش ها آنژیوگرافی انجام شده با اشعه x بارک شدن رگ ها و مقدار مسدود شدن آنها را نشان داد . سپس میزان مصرف ماهی و پیشرفت بیماری و تصلب شرایین در مدت سه سال ثبت شد . پلاک های جدید ایجاد شده در رگها بدون در نظر گرفتن ماهی مصرفی ، در همه شرکت کنندگان مشاهده شد ولی آنهایی که دوبار یا بیشتر تن یا ماهی تیره (تن تیره) در هفته مصرف کردند، پیشرفت کمتری در گسترش بیماری مورد نظر در مقایسه با زنانی که مقدار کمتری ماهی در هفته مصرف می کردند، داشتند. در ضمن مشکلات ، به ویژه در بین زنانی که دیابت داشتند بیشتر دیده شد .

مطالعات دیگری نیز در این زمینه نشان می دهد که غذاهای دریایی می تواند اختصاصاً در بانوان مبتلا به دیابت از بیماری های قلبی عروقی، جلوگیری کند .

در بین خانم های مبتلا به دیابت نوع دوم ، کسانی که یکبار در هفته ماهی مصرف می کردند، ۴۰ درصد کمتر از کسانی که به ندرت ماهی مصرف کردند به بیماری های قلبی عروقی مبتلا شدند و روزی یکبار مصرف ماهی باعث شد که ریسک ابتلا به بیماری های قلبی عروقی در این افراد ، دو سوم کاهش یابد .

با تشکر روابط عمومی شیلات هرمزگان

تدریس زبان فرانسه

در کلیه سطوح

توسط کارشناس ارشد زبان فرانسه

۰۹۱۷۷۱۱۳۲۲۶۵ - ۶۶۶۹۷۱۳ مهدی تونزنده جانی

دعوت به همکاری

به تعدادی بازاریاب خانم و آقا با روابط عمومی بالا و پورسانت عالی نیازمندیم

همراه: ۰۹۱۷۱۵۹۱۵۹۲

مشاور املاک ممتاز

خرید - فروش - رهن - اجاره

آدرس : بلوار مصطفی خمینی ، خیابان مرجان کوچه مرجان ۴ (پشت بهشت بندر)رو به روی ناوانیی لواط تلفن : ۶۶۶۷۱۲۱۲ - ۰۹۱۷۲۶۱۹۲۷۰

آموزشگاه آرایش و پیرایش گل آرا

با مجوز رسمی از سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور

ثبت نام می نماید

ویژگی ها: تجربه، تخصص، خلافت، نوآوری

آدرس گشهر - رسالت جنوبی - خ نصر

تلفن : ۶۶۶۴۱۰۹

زیباسرای پرریان PARNIAN

(عروس ساحل سابق)

• خدمات آرایشی • گریم عروس • کوتاهی مو •

• های لایت • لولایت • کوب

بندر عباس : گلشهر شمالی ، بلوار نواب صفوی

خیابان کوشا ، کوچه کوشا ۴ پلاک ۹ تلفن : ۶۶۶۱۳۶۱

خیاطی نسترن دوخت بندر

دوخت لباسهای مجلسی نامزدی، عقد، عروسی ماتنو مشلوار و لباسهای بچه گانه

دوخت انواع ماتنو ۶۰۰۰ تومان

دوخت انواع ماتنو و لباس برای خانواده های تحت پوشش کمیته ۳۰ درصد تخفیف

آدرس : فلکه برق - جنب ایستگاه هدیش جنب آرایشگاه دختر بندری - خیاطی نسترن دوخت بندر

تلفن : ۲۲۳۱۳۳۶

در خدمت شما بانوان زیبا بسند

شعبه ۱: گلشهر - بازارچه جانایان - کوچه نواب ۷

تلفن : ۶۶۷۰۹۷۲

شعبه ۲: چهارراه دانشگاه - ساختمان آرمی - بالایی پرده سرای کاخ طبقه سوم - واحد ۹ همراه ۰۳۱۴۷۰۳۶۱۷۳۶۱۹۱۷

تلفن : ۶۶۸۲۷۹۷

آموزشگاه آرایش و پیرایش گل آرا

با مجوز رسمی از سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور

• اولین آموزشگاه در استان هرمزگان با بیش از ۳۰ سال آموزش موفق

• دارای چندین تقدیر نامه از سازمان آموزش فنی و حرفه ای استان و کشور

• داور تخصصی در دو دوره جشنواره الگوهای برتر استان و کشور

• آموزش دوره پایه از مبتدی تا تخصصی

• آموزش میکاپ تخصصی و متعالد سازی چهره ها

آگهی کیسیون ماده ۱۲

نظر به اینکه اراضی واقع در محدوده قانونی شهر میناب در محدوده پلاک های ۱۱۲ و ۱۱۳ اصلی پروژه ۹۶ دستگاه به مساحت ۱۷۵۶۶/۶۵ مترمربع در تاریخ ۸۵/۱۰/۲۷ رای موات صادر گردیده است با توجه به مصوبه مورخ ۱۳۷۰/۱۱/۲۰ مجمع تشخیص مصلحت نظام موضوع طی دو نوبت و به فاصله ۱۰روز در روزنامه محلی آگهی می شود. چنانچه مالک یا مالکین در صورت اعتراض ظرف مدت سه ماه از تاریخ انتشار آگهی به دادگاه محل مراجعه و اعتراضیه خود را کتباً تسلیم نمایند در غیر این صورت پس از پایان مهلت مقرر هیچ گونه اعتراضی مسموع نمی باشد.

سازمان مسکن و شهرسازی هرمزگان

سازمان ملی جوانان هرمزگان از پایان نامه های منتخب کارشناسی ارشد و دکتری با موضوعیت جوانان حمایت می کند

۳۳۳۴۶۴۵ ----- تلفن تماس ----- ۳۳۴۵۴۳۰

سازمان ملی جوانان هرمزگان