نکاتی درباره زیتون وروغن زیتون

زیتون وروغن زیتون دارای اسید های چرب غیر اشباع هستند که از لحاظ تغذیه ایی ارزش غذایی بالایی دارند توصیه می شود برای جلوگیری از بیماریهای قلبی و عرو قی ،تصلب شرائین و حمله های قلبی مغزی استفاده شود .

روغن زیتون از قابل هضم ترین روغن هاست .اسید های چرب موجود در زیتون موجب بالا رفتن مقدارکلسترول خوب خون می شود.زیتون سیاه درمقایسه با زیتون سبز از ارزش غذایی وروغن بیشتری برخوردار است .

روغن زیتون در پیشگیری از تصلب شرائین -کاهش مقدار کلسترول بدوتری گلیسرید خون کاهش خطر بروز حمله های قلبی ومغزی تقویت سیستم ایمنی بدن بهبود دردهای آرتروزروماتیسمی نقش دارد.

مارگارین چیست ؟

انواعی از روغنها مانند روغن سویا - آفتاب گردان و...درتهیه مارگارین به کار می روند مارگارین به عنوان یک جانشین برای کره محسوب می شود.آیا کره از ارزش غذایی بالاتری در مقایسه با مارگارین برخوردار است ؟هردو به یک اندازه انرژی تولید می کنند .کره از اسید های چرب کمتری برخوردار است و نمی تواند نیاز اسید های چرب ضروری یک فرد را تامین کند .اما مارگارین سرشار از اسید های چرب ضروری است. میزان ویتامینهای محلول در چربی (A-D-E-K)مارگارین بیشتر از کره است .کره حاوی کلسترول اما مارگارین فاقد کلسترول است .مارگارین را هیچ وقت نباید برای سرخ کردن مواد غذایی استفاده کرد زیرا در اثر سرخ کردن مواد سرطان زا در آن پیدا می شود . بطور کلی می توان نتیجه گرفت که مارگارین بهتر از کره است .

اسیدهای چرب ترانس وسکته قلبی:

حدود ۲۳٪مرگ هایی که در اثر بیماریهای قلبی عروقی اتفاق می افتدناگهانی هستند و۵۰٪افرادی که در اثر سکته قلبی به صورت ناگهانی می میرند از سابقه مشکل قلبی خود هیچ اطلاعی نداشتند .محققین گزارش داده اند که مصرف بالای اسید های چرب ترانس با خطر بروز حمله های ناگهانی قلبی ارتباط قوی دارند وبرای سلامت انسان مضرهستند زیرا موجب بالا بردن مقدار کلسترول بد خون (LDL) وپایین آمدن کلسترول خوب خون (HDL) می شوند .

اسیدهای چرب ترانس به هنگام جامد کردن (هیدروژنه کردن)روغن های نباتی مایع در صنعت به وجود می آید . همچنین این اسیدها در هنگام سرخ کردن روغنهای نباتی (گیاهی)نیز ایجاد می شوند .

منابع حاوی اسیدهای چرب ترانس عبارتنداز:

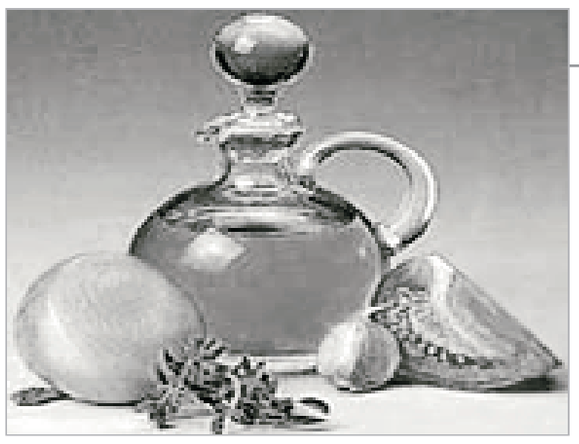
غذاهای آماده وسرخ شده مانند سیب زمینی سرخ شده-چیپس-ماهی-مرغ وگوشتهای قرمزسرخ شده-سس مایونز-بیسکوئیت -کیک ها-کراکر-کلوچه ومارگارین.

مغزها وفوائد آنها :

مغزها شامل گردو-فندق-بادام-پسته-بادام زمینی-کنجدانواع تخمه هاو...هستند ودر هرم مواد غذایی در گروه گوشتها قرار می گیرند. مغزها حاوی پروتئین-آهن-روی-کلسیم-پتاسیم وبسیاری مواد مغذی دیگر هستند وموجب تقویت ایمنی بدن -کاهش مقدار کلسترول بدخون-افزایش مقدار کلسترول خوب خون-کاهش خطربروز بیماریهای قلبی عروقی وبیماریهای ناشی از پیری -پیشگیری از استئوپروزیاپوکی استخوان می شود. بادام سرشار از ویتامین E ویکی از بهترین منابع کلسیم غیر حیوانی است . پسته منبع خوب آهن وکلسیم است . گردو منبع خوب فولاد ونوعی چربی است که به پایین آوردن کلسترول بد کمک می کند .بادام زمینی وفندق منبع خوب ویتامین E- فولات وچربیهایی هستند که موجب کاهش خطر بروز بیماریهای قلبی وعروقی می شوند.کنجد منبع خوبی از آهن است.

چگونه چربی مصرفی خود راکم کنیم؟

برای رسیدن به وزن طبیعی باید چربی مصرفی خود را به روشهای مختلف کم کنیم .یعنی مقدار روغنی را که به غذایمان اضافه می کنیم کم نمائیم (غذا را به شکل بخار پز یاآب پزتهیه کنیم تا روغن کمتری مصرف شود).از گوشت های کم چرب استفاده کنیم. چربی قابل مشاهده گوشت قرمز وپوست مرغ راجداکنیم .بیشتر مرغ وماهی مصرف کنیم (حداقل هفته ای دوبارماهی یاتن ماهی کم نمک). از لبنیات کم چربی ویابدون چربی استفاده کنیم .از تنقلات شور-بسیارشیرین-پرچرب خامه ای یارنگهای افزودنی پرهیز نماییم(مانندچیپس-پفک-انواع شیرینی ها-ودسرهای خامه ای پرچرب-انواع نوشابه های گازداررنگی وبستنی های پرچرب). از غذاهای پر چرب وسرخ شده مانند آبگوشت -کله پاچه همبرگرهای آماده وساندویچ های فوری خیابانی مانند سوسیس وکالباس به دفعات کمترمصرف کنیم.



گردآوری:دکترنوروزیان

شناخت سرطان سینه

خود آزمایی ماهانه سینه ،معاینه پزشک وانجام مامو گرافی از جمله روشهای تشخیص زود رس سرطان سینه است . زنان باید از ۲۰ سالگی خود آزمایی ماهانه را آغاز وسالیانه یک بار برای معاینه به پزشک مراجعه کنند چراکه خود آزمایی ماهانه سینه ۵۰ درصد از میزان مرگ و میر ناشی از سرطان سینه را می کاهد.

سرطان پستان در صورت تشخیص زود رس و اقدام سریع درمان پذیر است .در حالی که در صورت عدم درمان صحیح ،مشکلات زیادی برای بیمار و خانواده اش ایجاد می کند .

دکتر علوی عضو هیئت علمی جهاد دانشگاهی تهران در حاشیه مراسم اولین جشنواره آموزشی پیشگیری از سرطان پستان گفت: سرطان پستان شایعترین سرطان زنان در سراسر دنیاست به طوری که از هر ۱۰ تا ۱۵ زن ،احتمال ابتلای یک زن به سرطان پستان وجود دارد و اهمیت ویژه ای این بیمار شیوع و فراوانی آن وسهولت درمان است. وی با بیان این مطلب که تشخیص زودرس سرطان پستان در موفقیت درمان موثر است ،گفت : "چنانچه توده سرطانی زیر یک سانتی مترشناسایی شود ،در ۹۰ درصد موارد بدون برداشت پستان وحتی بدون شیمی درمانی قابل درمان است .این در حالی است که توده سرطانی هر چه بزرگ تر باشد ،احتمال پیشرفت و انتشار آن به سایر ارگان ها بیشتر ودرمان سخت تر است."

احساس سفتی بدون درد در بخشی از پستان ،فرورفتگی پوست ونوک پستان، ترشحات نوک پستان (خونی وغیره)و وجود زخم مزمن در پستان را ،که گاه با خارش وپوسته ریزی همراه است ،از جمله نشانه های سرطان پستان می باش د ،در صورتیکه درد پستان جزءعلائم سرطان پستان نیست و خانم ها در دوره ای از قاعدگی ممکن است درد داشته باشند.

زن بودن مهمترین عامل ابتلا به سرطان پستان می باشد ،ازدواج در سنین بالا ،کم تحرکی،مصرف زیاد چربی ها وچاقی بعد از دوران یائسگی از دیگر عوامل خطر بروز سرطان پستان است .

خود آزمایی ماهانه پستان ،معاینه پزشک وانجام مامو گرافی از جمله روشهای تشخیص زود رس سرطان پستان است .زنان باید از ۲۰ سالگی خود آزمایی ماهانه را آغازوسالیانه یک بار برای معاینه به پزشک مراجعه کنند چراکه خود آزمایی ماهانه پستان ۵۰ درصد از میزان مرگ و میر ناشی از سرطان پستان را می کاهد. ضمن اینکه زنان می بایست در سن ۴۰ تا۵۰ سالگی هریک تا دو سال واز۵۰ تا۷۰ سالگی سالیانه مامو گرافی انجام دهند .

سن معاینه در افراد پر خطر نظیر وجود سابقه ابتلا به سرطان پستان در خانواده در یک (مادر ،خواهر ودختر)متغیر است و گاهی لازم است ماموگرافی ومعاینات از ۳۰ سالگی آغاز شود .با وجود این ،همه بانوان در معرض خطر ابتلا به سرطان پستان هستند وبه صرف نبودن سابقه فامیلی نمی توان از این بیماری مصئون ماند .

متاسفانه افسردگی ناشی از سرطان پستان در زنان مبتلا ،به علت ناآگاهی ،بسیار زیاد است .اغلب زنان فکر می کنند که این بیماری مسری ویاویروسی است و درمان شدنی نیست. این تفکریاس وناامیدی در زنان ایجاد می کند و موجب مراجعه دیر هنگام آنان به پزشک می شود .این در حالی است که تشخیص زودرس سرطان پستان کلید اصلی درمان بیماری است .

استفاده بیشتر از سبزیجات ومیوه ها، کاهش مصرف چربی ها ،افزایش فعالیت بدنی وبه ویژه پیاده روی روزانه در کاهش سرطان پستان موثر است ،در حالیکه مصرف ویتامین E تاثیری در کاهش میزان بروز سرطان پستان ندارد .

سرطان پستان شایع ترین سرطان زنان در ایران و جهان است . بنابراین خود آزمایی ماهانه پستان،معاینه سالیانه پزشک و انجام مامو گرافی از ۴۰ سالگی به بعد در تشخیص زود رس سرطان پستان موثر است. میزان بروز سرطان پستان ۲۵ تا۳۵ مورد ابتلا به ازای هر صد هزار نفر جمعیت است که به علت تشخیص و مراجعه دیر هنگام زنان ایرانی ،میزان مرگ ومیر ناشی از این بیماری با سایر کشورهای دنیا برابری نمی کند .

سن ابتلا به سرطان پستان بعد از ۴۵ سالگی است در حالی که ابتلا به بیماری از ۱۶ سالگی به بعد هم دیده شده است . اندازه توده سرطانی در بدخیمی و خوش خیمی آن اثری ندارد ولیکن توده های بدخیم هر چه کوچک تر باشند ،درمان موفقیت آمیز تر خواهد بود . از سوی دیگر تشخیص زودرس سرطان پستان در ۷۰ تا۸۰ درصد موارد به برداشت پستان منجر نخواهد شد .

نکاتی درباره خانه داری .....

-برای نمناک نشدن نمک در نمکدان چند دانه برنج خشک به آن اضافه می کنیم .
-برای پیمانه کردن مواد شهدداراول پیمانه را در آب سرد فرو کرده وسپس عسل وشیره وغیره را پیمانه کنید .
-قسمت دهنی گوشی تلفن ودربازکن را با کمی پنبه آغشته به ادکلن (اسپری)تمیز کنید .این کار ضمن تمیز کردن گوشی باعث ضد عفونی ومعطر شدن آن نیز می شود .
-برای از بین بردن بوی شیشه های خالی آنها در به مدت ۲ ساعت بدون در درون فریزر قرار دهید تل بوی بد آنها از بین برود.
-برای جدا کردن دو لیوان یا استکان داخل هم لیوان زیری را در آب گرم قرار داده ودر داخل لیوان بالا آب سرد می ریزیم سریع ازهم جدامی شود.
-پس از شستن چرخ گوشت قطعات آن راخشک وچرب کنیم تا زنگ نزند .
-تا حد امکان دور تادور یخچال و فریزر خالی باشد تا جابجایی هوا در پشت آنها بخوبی انجام شود .
-آبمیوه گیری را حتما پس از شستن خشک کنید بعد ببندید .

برفک زدن یخچال به ۳ علت است:

۱- در یخچال مدت زیادی باز بوده
۲- جای آن تراز نبوده
۳- بیش از حد ظرفیت بار و مواد داخل آن است .
- برای از بین بردن خط مداد از روی دیوار با مالیدن مقداری خمیر دندان روی دستمال نمدار آنجا را پاک کنید .
-اگر شمع برای جا شمعی کلفت است ۲ سانتی متر از ته آن را در آب جوش قرار دهید تا نرم شود ودر جا شمعی برود .

نقش خانواده در سلامت روانی فرزندان

سلامت وبهداشت روانی مردم از اهمیت زیادی برخوردار است .به همین دلیل امروز جوامع مختلف بسیج شده اند تا سیاستهای مربوط به بهداشت روانی وپیش بینی بیماریهای روانی را سازمان دهند .

بهداشت روانی یعنی تلاش انسان برای رفاه خود و رفاه دیگران به طوری که این تلاش باعث رشد و شکوفایی استعدادهای افراد شود .

علائم بهداشت روانی در جامعه عبارت است از عدم مصرف دارو ،تعداد کم زندانی ها ،کاهش جرم ،طلاق کم، ازدواج و احساس مفید بودن.

در بین تمامی نهادهایی که در جامعه وجو دارد خانواده می تواند نقش بسیار ارزنده و مفیدی را در تامین سلامت روانی فرزندان ،ایفا کند . خانواده به عنوان کوچکترین واحد اجتماعی اساس تشکیل جامعه و حفظ عواطف اجتماعی می باشد . محیط خانه نخستین و با دوام ترین عاملی است که در رشد شخصیت افراد تاثیر می گذارد .

در بیشتر مواقع والدین آگاهانه چیزهایی به کودک می آموزند ، اما درموقعیت های دیگر، کودکان از رفتارها وگفتار والدین چیزهایی را فرامی گیرند که خود آنها متوجه نیستند .

اغلب خانواده ها به علت عدم آگاهی کافی در زمینه رشد فرزندان و چگونگی برقراری ارتباط با آنان زمینه را برای اختلالهای رفتاری فراهم می کنند و سلامت روانی فرزندان خود را به خطر می اندازند.

یکی از مهمترین مواردی که می تواند سلامت روانی فرزندان را تامین کند نقش الگویی خانواده است . در تربیت ،کودک و نوجوان از هر انسان دیگری از قبیل :پدر ومادر، همسایگان و قهرمانان فیلمها درس می گیرد .

ویژگی های خاص پدر ومادر سبب می شود که کودک آنها را الگوی خودش قرار دهد و از آنها تقلید کند . در واقع کودک با پدر ومادر خود همانند سازی می کند .

یعنی ایده ها ، آرمانها ،عقاید و نگرشهای آنان را درونی می کند و جزءشخصیت خود می سازد .حتی لهجه ،زبان ،اخلاق،نظم وانضباط را از والدین می آموزد .دختر از مادر درس شوهرداری ودرس زندگی می آموزد .چنانچه مادر الگوی خوبی نباشد معمولا دختر هم الگوی خوبی

دختر از مادر درس شوهرداری ودرس زندگی می آموزد .چنانچه مادر الگوی خوبی نباشد معمولا دختر هم الگوی خوبی‌برای فرزندان خود نمی شود . پدر ومادر می توانند یك الگوی خوب و سالم بوده وسلامت و تعادل روانی فرزندان خود را تامین کنند

برای فرزندان خود نمی شود . پدر ومادر می توانند یک الگوی خوب و سالم بوده وسلامت و تعادل روانی فرزندان خود را تامین کنند.

دومین مورد از اثر گذاری خانواده بر روی سلامت روانی فرزندان، هماهنگی بین والدین در تمامی موارد زندگی است .اکثر پدر مادر ها اظهار می دارند که علت رفتار های نابهنجار فرزندان خود را نمی دانند .

گر چه هیچ پدر و مادری خواهان این نیست که رفتار های غیر اخلاقی و نادرست را به فرزند خود بیاموزد.

لیکن والدین باید بدانند که علت این نوع رفتارها در فرزندان عدم هماهنگی در بیشترامور زندگی آنهاست .

والدین باید در زندگی در تمام رفتار ها و گفتارهای خود هماهنگی داشته باشند که در ذیل به چند مورد از این هماهنگی ها اشاره می شود .

۱ - هماهنگی در مورد داشتن و نداشتن فرزند

۲ - هماهنگی در انضباط

اگر انضباط به طور هماهنگ اعمال نشود کودک یاد نمی گیرد چه کارهایی باید انجام دهد و از چه کسی باید اطاعت نماید .لازم است والدین در چگونگی برخورد با کودک یکدیگر را تایید وحمایت کنند.لا اقل در مقابل

کودکانی که به والدین خود اعتماد دارند در مواجهه با مشکلا ت زندگی ، جهت دریافت کمك به آنان رجوع می کنند . با بزرگ تر شدن کودکان، روابط مطلوب اغلب به صورت تعارض بین والدین و کودك بروز می کند

فرزندان شیوه های انضباطی یکدیگر را نقض نکنندوبه یکدیگر ایراد نگیرند.

۳ -هماهنگی در تغذیه و پوشاک

پدر ومادر باید در مورد طرز پوشیدن لباس و نوع لباس فرزندان خود هماهنگی داشته باشند .

۴ - هماهنگی در تشویق و تنبیه

۵ - هماهنگی در امور تحصیلی

پدر و مادر هر دو باید در درس وتکالیف فرزند خود نظارت و کنترل داشته باشند و کنترل یک نفر چندان تاثیر ندارد .

۶ -هماهنگی در مسائل اعتقادی و دینی

در کشورما این مسئله فوق العاده اهمیت دارد .

اگر پدر و مادری در مورد مسائل دینی و اعتقادی هماهنگی نداشته باشند.

برفرض اگریکی ازوالدین اعتقادات قوی داشته باشد و یکی اعتقادات ضعیف، سلامت روانی فرزندان دچار تعارض و حتی احساس گناه می شوند .

۷ -هماهنگی بین ارزشهای خانواده ،مدرسه ورسانه ها

کودکان و نوجوانان نیازمند یک محیط ارزشی هماهنگ ،گرم ومکمل یکدیگر هستند .

هر نوع ناهماهنگی بین ارزش های خانه ،مدرسه ورسانه ها ،روان حساس و ظریف فرزندان را دچار آلودگی، نابسامانی و تردید می کند .

بنابراین خانواده باید برای حفظ سلامت روانی فرزندان ،نگرشها، ارزشها ،اعتقادات خود را با جامعه ای که در آن زندگی می کند هماهنگ و همسو نماید وبا هنجارهای جامعه توافق داشته باشد .

یکی از موارد مهم دیگری که می تواند در سلامت روانی فرزندان نقش داشته باشد نوع روابط والدین با یکدیگر و همچنین نوع روابط والدین با فرزندان است .

رابطه مطلوب بین والدین و فرزندان منجر به احساس اعتماد به نفس و امنیت می شود . کودکانی که به والدین خود اعتماد دارند در مواجهه با مشکلات زندگی ،جهت دریافت کمک به آنان رجوع می کنند .

با بزرگ تر شدن کودکان ،روابط مطلوب اغلب به صورت تعارض بین والدین و کودک بروز می کند .در گسترش روابط مطلوب باید به کودک اجازه داد تا نظرات و تصمیمات خویش را هرگاه ودر هرزمان که ممکن باشد ابراز کند و به او اجازه داد تا نتایج حاصل از عمل خویش را تحمل و تجربه کند .

بیشتر کودکان و نوجوانان نیاز دارند که بتوانند آزادانه با یک بزرگسال صحبت کنند .

آنان فرصتی می خواهند تا در آن اندیشه های خویش را به صورت کلمات بیان کنند و به زبان آورند، عقاید خویش را بیازمایند ،مفاهیم را روشن سازند ،احساسات خود را بیرون بریزند و از این راه آرامش بیابند.

گرچه هیچ پدر و مادری خواهان این نیست که رفتار های غیر اخلاقی و نادرست را به فرزندخود بیاموزد.لیکن والدین باید بدانند که علت این نوع رفتارها در فرزندان عدم هماهنگی در بیشترامور زندگی آنهاست .

والدین باید در زندگی در تمام رفتار ها و گفتارهای خود هماهنگی داشته باشند .

آشپزی

یک نوع غذای هندی
(با انواع سبزی)

این غذا چون دارای چندین نوع ادویه وسبزی است در صورتی که به بعضی از آنها دسترسی نبود اشکالی ندارد . باید توجه داشت تمام سبزی ها در نهایت ظرافت وخیلی ریز خرد شوند .

مواد لازم:

روغن مایع :۱ لیوان ، پیاز خرد شده: ۱ فنجان، شلغم پوست کنده خردشده:۲۵۰گرم ،هویج پوست کنده خردشده :۲۵۰ گرم ،لوبیای سبز خرد شده :۲۵۰ گرم ، نخود سبز از پوست درآمده :۲۵۰گرم ، سیب زمینی پوست کنده خردشده :۲۵۰ گرم ، رب گوجه فرنگی خوش رنگ:۲ قاشق سوپخوری ، زنجبیل تازه رنده شده : ۱ قاشق غذاخوری (یا۱ قاشق چایخوری پودرزنجبیل) ، فلفل سبز دلمه خرد شده:۱ فنجان، سیر کوبیده نرم:۱ قاشق غذا خوری ، تخم گشنیز کوبیده نرم :۱قاشف مربا خوری، فلفل تند قرمز (به مقداری که میل داریم غذا تند شود) ، فلفل سیاه کوبیده (: به مقدار کم)، زردچوبه : ۱ قاشق مربا خوری ، شنبلیله خشک کوبیده نرم: ۱/۲ قاشق غذا خوری سرخالی، آبلیموی تازه:۳تا۴ قاشق سوپخوری

طرز تهیه :

در ظرف مناسبی روغن را می ریزیم وظرف را روی حرارت ملایم قرار می دهیم .پیاز خرد شده وسیر له شده را در روغن ریخته و کمی سرخ می نمائیم .

بعد تمام ادویه را می ریزیم وهم میزنیم وکاملا مخلوط می نمائیم .وقتی مواد کمی با هم سرخ شدند ابتدا سیب زمینی را می ریزیم و۲ لیوان آب به آن اضافه می نمائیم ؛ حرارت را ملایم می کنیم در ظرف را می گذاریم تا سیب زمینی کاملا پخته وله شود .

بعد سایر سبزی ها را اضافه می نمائیم و مخلوط می کنیم .در صورتی که غذاخیلی سفت بود کمی آب اضافه می نمائیم ومی گذاریم سبزی هاباحرارت ملایم بپزند.

در آخر کار رب گوجه فرنگی و آبلیمو را اضافه نموده نمک وتندی غذا را اضافه می نمائیم .باید تامل کرد تا سس غذا کاملا غلیظ شود . این غذا خود به تنهایی مطبوع است .ومی توان آنرا همراه برنج وهر نوع گوشت سرو نمود .

مطالب جذاب و خواندنی
جدیدترین اخبار استان ایران جهان
دریا پل ارتباطی شما با دنیای اطلاعات
پایگاه اطلاع رسانی دریانیوز
برای اطلاعات بیشتر اینجا کلیک کنید!
www.daryanews.ir