■ ماهی به علت داشتن ترکیبات خاص موجب تحریک اکسید اسیون چربی در بدن ودر نتیجه کاهش توده چربی می شود. بنابراین مصرف مداوم آن در برنامه غذایی هفتگی به کاهش ونگهداری وزن در حد متعادل کمک می کند.

نکات خانه داری

نحوه ی دم کردن چای:

چای رو میشه با چند مدل چای ترکیب کرد که از لحاظ طعم عطر و رنگ چای ایده آل بشه. چای ترجیحا الک شده باشه بهتره. چای خشک رو که تو قوری می ریزیم کمی آب جوش بهش اظافه می کنیم و بعد اون آب رو خالی می کنیم تا غبار و گرد چای جدا بشه. میشه کمی آب ریخت و چای رو گذاشت دم بکشه که این عمل باعث می شه چای زودتر دم بکشه. بر روی قوری چای میشه یک دستمال تمیز انداخت تا چای بهتر و سریعتر دم بکشه)(که بعد از دم کشیدن باید اونو برداشت). میشه به چای جهت عطر دارشدنش هل - گل سرخ - برگ عطر چای که از خانواده ی گیاه شمعدانی هست اضافه
نمود.

برای نگهداری چای برای مدت طولانی ، بعد از دم کشیدن میشه چای رو از صافی رد کرد و تفاله ی چای رو جدا کرد و چای صاف شده رو برای مدت طولانی با همون کیفیت اولیه نگه داشت.

در صورتی که چای به مرحله ی جوشیدن رسید برای جلوگیری از طعم زمخت چای میشه بهش یک یا دو حبه قند اضافه کرد. زمانی که می خواهیدچای رو در استکان بریزید می توانید در داخل استکان آب جوش بریزید و بگردانید تا باعث پایین آمدن دمای چای نشود.

چند نکته مفید در مورد روغن

۱- برای بررسی اینکه آیا روغن مانده در ماهیتابه هنوز قابل استفاده است یا نه ، یک تکه نان سفید داخل روغن بیندازید، اگر نان ، ذرات تیره رنگی را در اطراف خود ایجاد کند مشخص می شود روغن قابل مصرف مجدد نیست و در غیر اینصورت هنوز قابل استفاده است.

۲- هنگام استفاده ی مجدد از روغن قابل استفاده ، برای رفع بوی غذای قبلی در روغن، می توانید ۱۰ تا ۱۲ شاخه جعفری درون روغن سرخ کنید یا آنکه چند تکه سیب زمینی خام را به مدت ۱۵ دقیقه درون روغن ماهیتابه بیندازید تا بو را به خود جذب کند.

نگهداری دانه های ذرت

دانه های ذرت را باید همیشه در فریزر نگاهداری کنید، به این ترتیب، نه تنها تازه می ماند، بلکه انجماد، از چروکیده شدن آن جلوگیری خواهد کرد.

گوشت نرم

اگر می خواهید گوشت سفت را نرم کنید، روی همه ی قسمتهای آن مخلوطی از سرکه و روغن زیتون بمالید و بگذارید مدت دو ساعت بماند، سپس بپزید.

کره بخوریم یا مارگارین ؟

■ مریم سجاد پور / کارشناس تغذیه

کره به عنوان خوشمزه ترین ماده برای پخت وپز ، سال ها است که شناخته شده است . کره از شیر تولید می شود (معمولا از شیر گاو) . کره نیز همانند دیگر محصولات حیوانی از چربی اشباع تشکیل یافته است . چربی اشباع ، نوعی از چربی است که در دمای اتاق جامد است . متاسفانه این نوع چربی، سطح کلسترول خون رابالا می برد وموجب بروز انواع واقسام بیماری ها از قبیل بیماری های قلبی می گردد.

در جوامعی که چاقی روبه افزایش وفعالیت بدنی روبه کاهش است ، باید به این نوع چربی ها (چربی های اشباع) توجه زیاد شود تاجامعه را به سلامتی نزدیک تر کنیم . زمانی که مردم دریافتند که چربی اشباع در غذا برای سلامتی خطرناک است ، به دنبال جایگزینی مناسب برای آن برآمدند به این ترتیب مارگارین به جای کره وارد شد . مارگارین از نوعی چربی غیر اشباع ساخته وتولید می شود. این نوع چربی را از روغن های گیاهی مانند روغن ذرت می گیرند . این روغن ها حاوی چربی های اشباع نیستند ،بنابراین برای سلامتی خطر آفرین نمی باشند. اما تحقیقات نشان داده است که مارگارین دارای چربی هایی از نوع ترانس است . چربی های ترانس برای سلامتی بسیار خطرناک هستند ، از جمله خطرات ناشی از مصرف این نوع چربی ها ، تضعیف سیستم بدن ، آلرژی وتنگی نفس است .بنابراین کدامیک بهتر است ، چربی های اشباع یا چربی های ترانس ؟ پژوهشگران به این نتیجه رسیده اند که کره حیوانی نسبت به مارگارین یا کره گیاهی کم ضرر تر است ،چرا که بدن ما احتیاج به مقدار کمی چربی اشباع دارد (برای لطافت پوست و مو و...) اما چربی های ترانس از رژیم غذایی باید حذف شوند .

انستیتوی دارو ای - تغذیه ای پیشنهاد می کند که می توان در حد بسیار کمی چربی ترانس مصرف کرد ولی باید رژیم غذایی فرد غنی از مواد لازم برای سلامتی وتندرستی فرد باشد. در این باره، راهنمای تغذیه ای می گوید که افراد می توانند ۲۵ تا ۳۵ درصد از کل کالری مورد نیاز روزانه خود را از چربی ها به دست آورند که این مقدار در حدود ۶۰ تا ۷۰ گرم چربی در روز است . این راهنمای تغذیه ای گفته است که مقدار چربی های اشباع در رژیم غذایی فرد باید در حد ۱۰ درصد کالری مورد نیاز شخص باشد ، یعنی اگر شما روزانه ۲۰۰۰ کالری مصرف می کنید ، ۲۰۰ کالری آن می تواند از چربی های اشباع باشد که برابر ۲۰ گرم چربی است.

توصیه هایی سالم:

- روغن زیتون یا روغن هسته انگور را می توانید به جای کره در پخت غذا استفاده کنید . هر دوی این روغن ها برای سلامتی مفید هستند.

هیچ کدام از این روغن ها ، دارای چربی های اشباع یا چربی های ترانس نیستند. به جای مالیدن کره یا مارگارین بر روی نان سفید ، بهتر است از آنها بر روی نان های غنی شده از قبیل نان های سبوس دار استفاده کنید .

- سیب زمنی رابامقدار بسیار کمی روغن زیتون بپزید وهمراه آن از گوجه فرنگی و پیاز استفاده کنید ، بدین وسیله غذایی مقوی ومغذی درست کردید .

-سبزیجات رابپزید وروی سبزیجات آماده شده مقداری روغن زیتون ، آب لیمو ومقدار کمی جوزهندی بریزید.

- باید این نکته را به یاد داشته باشیم که چربی های اشباع فقط در کره وجود ندارد ، بلکه بسیاری از غذاها دارای این نوع چربی هستند . ۳ گرم گوشت استیک حاوی ۲۰ گرم چربی اشباع است ویک سینه مرغ با پوست که پخته شده باشد ، در حدود ۹ گرم چربی اشباع دارد . یک پاکت متوسط سیب زمینی سرخ شده ۸ گرم چربی اشباع یا ترانس دارد . به طور کلی بسیاری از غذاهای فرآوری شده وآماده دارای مقداری چربی ترانس هستند .پس بهتراست از نوع چربی های موجود در غذا مطلع باشیم ورژیم غذایی را درست انتخاب کنیم.

آشپزی

سالاد نودل چینی

مواد لازم:

مرغ آبپز خرد شده=۱ لیوان
جعفری خرد شده=۱ لیوان
هویج رنده شده=۱ لیوان
پیاز خرد شده=۲ قاشق غذاخوری
مایونز=۱/٤ لیوان
خامه=۱/٤ لیوان
نودل(رشته چینی)=۱ بسته

توجه : در اینجا لیوان به عنوان پیمانه در نظر گرفته شده که بنا به میزان مصرف افراد قابل تغییر است.

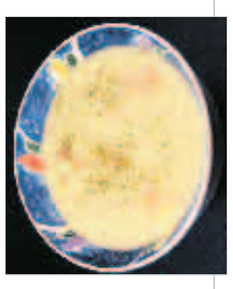
طرز تهیه:

سس مایونز و خامه را در یک ظرف جداگانه با یکدیگر مخلوط می کنیم.

در یک کاسه بزرگ مرغ ، جعفری پیاز و هویج را مخلوط می کنیم. سپس مخلوط مایونز و خامه را به آن اضافه می کنیم.

در آخر رشته چینی (نودل) را طبق دستورالعمل روی پاکت (در حدود ۳ تا ٤ دقیقه) در آب جوش قرار می دهیم و آن را آبکش کرده و به مخلوط سبزیجات و مرغ می افزاییم برای جلوگیری از خمیر شدن رشته چینی بهتر است قبل از سرو کردن سالاد به مخلوط اضافه شود.

سوپ ذرت



مواد لازم برای ۶ نفر:

ذرت: ۵۰۰ گرم
فلفل قرمز: ۲ عدد
قاشق غذاخوری
خرد شده: یک عدد
آب مرغ: یک لیتر
خامه: ۱۵۰ میلی لیتر
نمک و فلفل: به میزان لازم.

طرز تهیه:

فلفل ها را در ماهیتابه تفت دهید تا پوست آن حالت تاول پیدا کند سپس آنها را در کیسه پلاستیکی قرار دهید و در کیسه را ببندید که بخار در آن بماند. ۱۰ دقیقه صبر کنید، سپس فلفل ها را در آورده و پوست آنها را بگیرید آنگاه از وسط دو نیم کرده و تخم های وسط آن را در آورید و سپس خرد کنید. مقداری از فلفل ها را خلال کرده و کنار بگذارید.

کره را کمی حرارت دهید ، پیازها را داخل آن تفت دهید تا نرم شود سپس فلفل ها را تفت دهید آنگاه این مواد را همراه با آب مرغ و ذرت بگذارید تا ۱۰ دقیقه بجوشد سپس در مخلوط کن ریخته و به صورت پوره در آورید. حال ،داخل قابلمه ای بریزید و دوباره روی حرارت قرار دهید؛ فلفل های خلالی را که کنار گذاشته بودید ، مقداری ذرت را به آن اضافه کرده و بگذارید تا چند دقیقه بجوشد سپس داخل سوپخوری ریخته و با خلال فلفل و دانه های ذرت و خامه آن را تزئین کرده و سرو نمایید.

دانستنی ها .....

جوراب بادوام

قبل ازآنکه جوراب بلند یاجوراب شلواری جدیدی به پاکنید ابتدا آن را منجمد کنید بااین کار دوام جوراب بیشتر خواهدشد .ابتدا جوراب راکاملا خیس کرده وبه آرامی لوله کنید ودرون یک کیسه پلاستیکی گذاشته داخل فریزر یاجایخی یخچال قراردهید وقتی منجمد شدآن را درظرف بزرگی ازآب یا وان حمام ذوب کنید سپس آویزان کنید تاخشک شود.

طریقه دیگر این است که مقدار بسیار کمی به آن نشاسته یاآهاربزنید این امر به دوام جوراب وجلوگیری ازدر رفتن آن کمک می کند.

تغذیه سالم

ماه مثل ماهی :

برای حفظ سلامت خود هفته ای ۳ بار ماهی بخورید.

چربی خوب :

ماهی دارای ارزش تغذیه ای بسیار بالا یی است وبیشتر مواد مغذی مفید وضروری برای انسان را به تنهایی داراست.ویژگی مخصوص ماهی که آن را بین دیگر مواد غذایی حائز اهمیت ساخته است ، نوع چربی موجود در آن است . ماهی دارای چربی غیر اشباع به نام امگا -۳ واسید های چرب خاصی است. این اسیدهای چرب احتمال گرفتگی وتنگی عروق بدن انسان را به حداقل می رسانند . به همین دلیل است افرادی که به طور مرتب از ماهی استفاده می کنند ، کمتر به حملات قلبی دچار می شوند.

چاق ها بخورند :

ماهی به علت داشتن ترکیبات خاص موجب تحریک اکسید اسیون چربی در بدن ودر نتیجه کاهش توده چربی می شود. بنابراین مصرف مداوم آن در برنامه غذایی هفتگی به کاهش ونگهداری وزن در حد متعادل کمک می کند.

در خرید واستفاده از ماهی به نکات زیر توجه کنید :

- ماهی تازه گوشت سفید وصورتی وچشمان براق دارد.
- ماهی پاک شده را می توان به مدت ٦ ماه درفریزر نگهداری کرد.
- فلس های ماهی تازه کاملا براق ولیز است وبه پوست چسبیده است وبه آسانی جدا نمی شود.

داروی کم خونی :

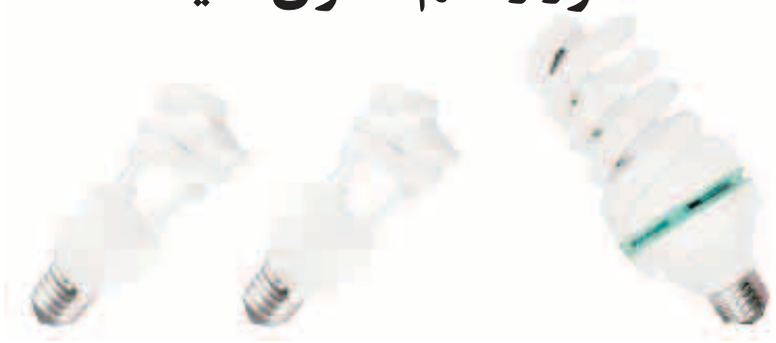
ماهی یکی از منابع خوب آهن محسوب می شود . آهن موجود در ماهی به گونه ای است که جذب آن در دستگاه گوارش آسان بوده وبه خوبی در بدن به مصرف می رسد. آهن موجود درماهی ۳۰ برابر بیشتر از آهنی که از منابع گیاهی دریافت می شود قابل جذب است.

سفره آرایی

امروز می خواهیم عکس هایی از سفره آرایی را برای شما بگذاریم که باعث می شود، همه به خصوص بچه ها با میل و رغبت غذای خود را بخورند

راه های صرفه جویی در مصرف انرژی

نور را هم کنترل کنید



■ صابر محمدی

هیچ چیز زیباتر از نور طبیعی نیست.از نظر مصرف انرژی هیچ چیز با صرفه تر از آن نیست . یك نورگیر سقفی یا پنجره ای که به طور صحیح جاسازی شده باشد ، در طول روز برابر چندین دو جین لامپ ، نور تولید می کند .

برای بهره گیری هر چه بیشتر از نور طبیعی، ممکن است تغییرات اندکی در آرایش خانه لازم باشد ؛ مثلا شاید بهتر باشد صندلی مطالعه خود را جلوی پنجره جنوبی قرار دهید یا تعداد بیشتری نورگیر سقفی کار بگذارید. برای آن که نور بیشتری داخل اتاق ها شود، می توانید بر این دیوارها از رنگ های روشن استفاده کنید و پرده های انعکاسی یا پرده کرکره به کار برید. اگر برای استفاده از نور طبیعی طرحی دارید ، فراموش نکنید که وجود محوطه شیشه ای وسیع در دیوارهای شرقی یا غربی یا سقف رو به جنوب نیاز به تهویه مطبوع را افزایش می دهد.صرفه جویی در مصرف انرژی ،نه فقط از راه به کارگیری لامپ ها ی با صرفه تر بلکه با کاهش زمان استفاده از لامپ ها یا کاهش نور خروجی آنها میسر است .

ساده ترین روش کنترل روشنایی ،خاموش کردن چراغ اتاق هاست.یعنی وقتی از اتاق خارج می شوید، چراغ آن را نیز خاموش کنید.حتی اگر فقط برای مدت کوتاهی بیرون می روید ، باز هم خاموش کردن چراغ ها سبب صرفه جویی در مصرف انرژی می شود.این مساله هم در مورد لامپهای رشته ای و هم در خصوص لامپ های فلوئور سنت صادق است. می توانید برای گنجه ها و کمد ها کلید هایی تهیه کنید که با باز شدن در ، چراغ را روشن و بابستن آن ، چراغ را خاموش کند . با استفاده از این روش ، با بستن در کمد یا گنجه چراغ نیز خاموش می شود و در مصرف برق و انرژی صرفه جویی می شود .

استفاده از نور متمرکز

با تمرکز نور درمحلی که واقعا به آن نیازد دارید و با کاهش نورهای زمینه ای یا محیطی ، می توانید به میزان زیاد درمصرف انرژی صرفه جویی کنید . این روش که استفاده از روشنایی کاری نامیده می شود ، بیشتر در ساختمانهای اداری به می رود،ولی استفاده از آن در خانه ها نیز عاقلانه به نظر می رسد . بدین ترتیب می توانید چراغ های سقفی را هنگام استفاده از این میزها خاموش کنید . در موارد نیاز به نور متمرکز می توانید از لامپ های هالوژنی تنگستن استفاده کنید .

درخارج از منزل ، نورافکن های باصرفه نصب کنید. برای روشنایی خارجی ، از لامپ ها ی سدیم فشار بالا ، هالوژن فلز ، هالوژن و یا فلوئورسنت متراکم استفاده کنید . از این میان ،بازده لامپ های هالوژن از همه کمتر وسدیم فشار بالا از همه بیشتر است و در صورتی که لامپ های خارج ا ز منزل را در طول شب یا بدتر از آن ، بهتر است از کنترل کننده های حساس به نور استفاده کنید تا چراغ های را هنگام غروب روشن و سپیده دم خاموش کند. درجه آبگرمکن منزل خود را تا درجه ۵۰ سیلسیون پایین آورید.

با این کار نه تنها در مصرف انرژی صرفه جویی می کنید،بلکه دست هایتان نیز به آب جوش نمی سوزد . ببینید که آیا آبگر مکن شما روکش عایق دارد یا نه ؟ این روکش درطول یک سال یا کمتر هزینه خرید خود را جبران می کند .

درجه های یخچال ، ماشین لباسشویی و خشک کن را روی مقادیر صرفه جویی انرژی تنظیم کنید. عمر لوزام منز ل شما بخصوص یخچال چقدر است ؟ممکن است بهتر باشد بیش از آن که کاملا از بین برود،

آن را بانوع جدید کم مصرف تری جایگزین کنید.سیستم های گرمایش و سرمایش منزل را بازرسی کنید . تعمیرات و تعویض های لازم را انجام دهید تا بازده وسیله بالا وبا مصرف کمتر انرژی همان آسایش را برایتان فراهم آورد.

برای پنجره ها یی که در قسمت های مختلف منزل شما قرار دارند ، شیشه های متفاوت برگزینید تا از انرژی خورشیدی نیز استفاده کنید و بهره انرژی را افزایش دهید .

حقه های خاص چیدمان مبلمان

طراحی فضا و دکورداخلی خانه بدون شك با کمك دو عامل استعداد و تجربه امکان پذیر است. بدون شك طراحی و آرایش فضا به حقه های خاص طراحان دکور نیاز دارد.

درحالی که افراد عادی و بسیاری از صاحب خانه ها تنها به این فکر می کنند که مثلا مبلمان یا فلان وسیله را در مقابل کدام دیوار بگذارند ، طراحان دکور علاوه بر این مسئله به فضای ایجاد شده میان مبلمان و لوازم و نوع معماری و فضا در کنار هم نیز فکر می کنند.

مطلب زیر که برگرفته از سایت شمیم است به شما کمک می کند تا فضاهای کوچک را بزرگ تر جلوه دهید و اتاق های نشیمن خودمانی تر و راحت تری ایجاد کنید.

فضای کوچک را بزرگ تر جلوه دهیم

اگر می خواهید فضای اتاق یا خانه تان را بزرگ تر جلوه دهید باید از الگوی تک رنگی استفاده کنید. یعنی تنها از یک رنگ یک دست و ثابت برای رنگ آمیزی دیوارها و کف پوش و حتی فرش استفاد کنید. نصب آینه برروی دیوار یا سقف می تواند روشی سریع و موثر برای بزرگ تر جلوه دادن فضای یک اتاق باشد. شما حتی می توانید کل دیوار را با آینه ای بزرگ بپوشانید یا از تعداد زیادی سطوح صیقلی و انعکاسی چون شیشه یا ورقه های لوسیتی برروی در و دیوار استفاده کنید.

به علاوه برای ایجاد حس بزرگی و جاداری فضا معمولا بهتر است از رنگ های روشن و در صورت امکان از پنجره های بزرگ کمک گرفته و اگر ممکن باشد از نور مصنوعی که از خارج اتاق یا پنجره به داخل می تابد در شب استفاده کرد چرا که این کار توجه بیننده به کوچکی فضا را کم می کند. تا آنجایی که می توانید از نور و روشنایی بیشتر در خانه استفاده کنید. اگر شما بتوانید از سقف به عنوان یک شب نما و منعکس کننده همانند یک آسمان استفاده کنید، می توانید فضای تان را بزرگ تر جلوه دهید و به علاوه شما با ایجاد نوعی جریان و موج و همبستگی در میان اتاق می توانید فضا را بزرگ تر جلوه دهید.

پوشاندن کف تمامی اتاق ها با کف پوشی یکدست و یکرنگ نیز راهی برای بزرگ تر و طولانی تر جلوه دادن فضای یک خانه است.

برای مثال می توانید کف تمامی اتاق ها را با کف پوش چوبی، پارکت یا سرامیک بپوشانید و این کف پوش را از اتاق خواب به هال و پذیرایی ادامه دهید. از همین روش می توانید برای دیوارها نیز استفاده کنید یعنی برروی تمامی دیوارها از رنگ و تزئیناتی مشابه بهره بگیرید.

بنابراین یکدستی رنگ دیوارها و کف پوش و فضاهای خالی میان وسایل منزل موجب بزرگنمایی و هماهنگی فضا می شود و تفکیک و جدایی دقیق میان اتاق ها و فضاها و این که یک اتاق در کجا آغاز و در کجا پایان می یابد از بین خواهد رفت.

نکته دیگری که برای بزرگ تر کردن فضا باید در نظر بگیریم این است که هرچه می توانید از لوازم و مبلمان کمتر و ظریف تری در فضای اتاق ها استفاده کنید و تعداد لوازم یک اتاق را به حداقل برسانید و فضا را خلوت تر کنید و اجازه دهید که تنها چند شی و وسیله اندک و کوچک اما زیبا جلوه گری کنند.

طراح دکور در این جا با انتخاب یک تخت تاج دار و بلند و میز عسلی بلندی که در کنار آن ، در این اتاق خواب گذاشته است نوعی خطای حسی و تصور فضای بزرگ تر را در این اتاق کوچک به وجود آورده است. به علاوه رنگ آمیزی دیوار پشت تاج تخت به شکل یک مربع یا قاب رنگی برای تخت باعث شده است که گوشه ها و کناره های سفید دیوار اطراف این مربع رنگی موجب بزرگ تر به نظر رسیدن اتاق شود البته آینه را فراموش نکنید چرا که آینه ها همیشه در بزرگ تر به نظر رسیدن فضا مناسب هستند. بنابراین به خاطر داشته باشید که همیشه خریدن مبلمان و لوازم و پرکردن فضا، راهی برای زیباتر کردن دکور و فضا نیست بلکه شما باید سعی کنید که فضا را خلق کنید.

یک لحظه غفلت یک عمر پشیمانی
www.bndfd.org
روابط عمومی سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی بندرعباس

بیایید زندگی سبز و شاداب را با مصرف آبزیان به ارمغان ببرید
روابط عمومی
اداره کل
شیلات
هرمزگان