

### توصیه ها و نکات بهداشتی

### در هنگام مصرف روغن

**مهندس ماشاالله مریدی**–بهداشت محیط استان



■ بهتر است تا حد امکان از سرخ کردن غذا بپرهیزید و غذا را بصورت آب پز و تتوری (کبابی) تهیه نمایید. برای تهیه سالاد به جای سس مایونز از روغن مایع بویژه زیتون استفاده شود.

از حرارت دادن زیاد و طولانی روغن مایع خودداری نکناید. روغنی که پس از مصرف تغییر رنگ و غلظت داده و بوی نامطبوع دارد غیر قابل مصرف شده است بنابراین از مصرف مجدد روغنی که چندین بار حرارت دیده جدا خودداری نمائید.

روغن باید در محل خنک و در ظرف تمیز و در بسته و دور از نور وحرارت نگهداری شود. همچنین نباید قاشق آغشته به مواد غذائی یا آب را در داخل ظرف روغن فرو برد.

به هنگام طبخ هرگز روغن را با شعله زیاد حرارت ندهیم و از حرارت کم استفاده نمائید.

در صورتی که به سرخ کردن نیاز باشد باید از روغن مایع مخصوص سرخ کردنی جهت سرخ کردن استفاده شود( روغن مایع معمولی نسبت به حرارت بالا حساس بوده و خیلی زود می سوزد. دود کرده و کدر می شود) مصرف خوراکهای سرخ کردنی را به حداقل برسانید. سرخ کردن زیاد مواد غذایی صحیح نیست و برشته و قهوه ای کردن مواد غذایی سرخ شده منجر به تولید ترکیباتی می شود که برای سلامتی مضر است .
از مصرف زیاد از حد روغن پرهیز کنید . چون باعث بروز اضافه وزن و چاقی شده و امکان افزایش کلسترول بد(LDL) و فشارخون و امراض قلبی عروقی را به همراه دارد.

اگر روغن از ویتامین A,C غنی شده باشد نباید تحت حرارت بالا قرار گیرد . چون این روغن حساس تر از روغن های معمولی است و باید در بسته بندی باظرفهای کدر یا قوطی های فلزی عرضه شود.
به مشخصات روغنی که بر روی بر چسب بدنه آن ذکر شده توجه شود. که نام و فرآورده ،شماره پروانه ساخت ، نام کارخانه ، شرایط نگهداری و مصرف ، تولید و انقضا و همچنین میزان اسید چرب اشباع و اسید چرب ترانس ضروری است . بر روی برچسب باید نوع مصرف نیز مشخص گردد و اگر مخصوص پخت و پز نوشته شده برای سرخ کردن مناسب نیست.

### چرا کودکان ناخن می جود؟

دلایل زیادی برای ناخن جویدن کودکان وجود دارد. برخی از این دلایل عبارتند از: کنجکاری، برای رها ساختن استرس، برای وقت گذرانی و یا از روی عادت. ناخن جویدن از شایع ترین عادات عصبی است سایر عادات عصبی عبارتند از: انگشت مکیدن، دست در بینی کردن، کشیدن و بیچاندن مو و دندان قوچه کردن.ناخن جویدن در کودکان پر جنب و جوش بیشتر دیده می‌شود و گاه بیشتر از سایر عادات عصبی ادامه می یابد حتی تا دوران بزرگسالی.

**چگونه می توانم ناخن جویدن کودک را متوقف سازم:**اگر کودک نسبت به انجام کار آگاهی ندارد پس غر زدن یا تنبیه کردن او به خاطر این عمل بی فایده است.

اگر به او فشار آورید تا این عادت را ترک کند ممکن است رفتار تشدید شود. مخصوصا اگر بداند که این رفتار توجه شما را به شدت برمی انگیزد بیشتر به آن متوسل خواهد شد و جنگ قدرت در خواهد گرفت.از آن گذشته مداخله مستقیم شما و متوسل شدن به کارهایی نظیر مواد تلخ سرانگشتان. سبب می شود که او احساس کند تنبیه شده است.

**راه درمان:**

۱– هنگامی که کودک ناخنش را نمی جود او را مورد توجه و تشویق قرار دهید. به جای تاکید بر رفتار منفی به رفتار مثبت توجه کنید.

۲– گاه زمانی که کودک سرحال است یا او ارتباط عاطفی برقرار کرده و ببینید آیا عاملی برای ایجاد استرس در زندگی اش وجود دارد.

۳– کودک خود را تشویق کنید تا از زمان و محلی که او بیشتر به ناخن جویدن می پردازد، مطلع شوید.

۴– بازی او را به آرامی بگردید یا یک کلمه خاص را به زبان بیاورید.

۵– عادت جاننشینی را انتخاب کرده ( به دست دادن یک وسیله مورد علاقه مثل عروسک یا خرس به کودک)

۶– از یک تقویم استفاده کرده، برچسب های زیبایی را تهیه کنید تا او بتواند در تقویم برای هر روز که ناخن جویده بچسباند.

۷– به کودک پیشنهاد کنید تا اگر خواست از چسب زخم بر سر انگشتان استفاده کند.

### رنج خاموش مبتلایان به بیماری سیکل سل

■ تقریباً با اطمینان می توان ادعان داشت که پزشکان درد همراه با بیماری سلول داسی شکل ( سیکل سل ) را کمتر از میزان واقعی آن تخمین می زنند. زیرا بیماران معمولاً به جای آن که به جستجوی کمک های پزشکی بپردازند در خانه می مانند و خود را درمان می کنند.مطالعات نشان می دهد یک سوم بیماران سیکل سل تقریباً هر روز درد داشته اند و بیش از نیمی از آنها حداقل یک روز در میان درد دارند. تنها حمله های بیماری که با درد بسیار شدید همراه است باعث می شود که بیماران به پزشک یا اورژانس مراجعه کنند.

برای خیلی از ما پیش آمده که حتی وقتی غذا یا میوه ای را در یخچال نگهداری می کنیم . باز هم کبک زده و مجبور شده ایم آن را دور بریزیم . خیلی از ما نمی دانیم چه کنیم که مواد غذایی در یخچال و یا محیط آشپزخانه کبک زنند .

**کبک چیست ؟ چگونه و چرا ایجاد می شود ؟**

عوامل قارچی فساد مواد غذایی به عوامل کبکی مخمری تقسیم می شوند . کبک ها آن دسته از قارچ ها هستند که غالباً بیماری خطرناکی ایجاد نمی کنند. اما گاهی در مواقع ضعف سیستم ایمنی بدن می توانند بسیار خطرناک باشند.عاملی که باعث گسترش و افزایش آنها می گردد ، مقدار بیش از حد رطوبت است و پخت غذاها نیز نمی تواند سموم آنها را از بین ببرد . بنابراین برای امنیت و سلامت بیشتر ، بهتر است که آنها را دور بریزید .
۱۲۰ هزار جنس از گونه کبک ها وجود دارند که روی موادغذایی قادرند رشد کنند . ۴۰ نوع آنها بیمارزوا هستند و مابقی می توانند مسمومیت غذایی ایجاد کنند . حتی بعضی ها میتوانند سرطان

### پیچیدن نان در پارچه های سفید و بیرنگ بهتر

### از سفره های پلاستیکی

### است، زیرا رطوبت در

### پارچه وجود ندارد

### و ماندگاری نان

### بیشتر می شود .

گلابی و سیب رشد می کند ، روی ترشی ها رشد نمی کند . کبکی که روی بیشتری برخوردار است ، چون می تواند قند را تجزیه کند .

کبک هایی که روی نان رشد می کنند ، می توانند بسیار خطرناک باشند . کبک هایی که روی گردو ، پسته و انواع مغزها رشد می کنند ، بسیار خطرناکتر از کبک های میوه ها هستند ، چون از خود ماده ای ترشح می کنند که گاه منجر برای جلوگیری از کپ زدن نان باید می شود و یا سرطان را هستند .

**چگونه می توان مانع کبک زدن نان شد ؟**
از آنجایی که کبک ها قادرند در نان رشد را کرده و در بافت نان فرو روند، بسیار خطرناکتر هستند، بنابراین زمانی که نان ها لایه لایه روی هم قرار گرفته اند و یکی از لایه ها کبک زده است،

## سلامت



# با کپک غذا چه کنیم ؟

باید تمام نان ها دور ریخته شوند ، زیرا کبک به قسمت های دیگر هم نفوذ کرده است .

پیش از سرد شدن کامل نان ها ، نباید آنها را روی هم بچینید ، زیرا حرارت نان موجب کبک زدگی زودرس می شود .

انباشته شدن نان داغ پیش از سرد شدن موجب تغییر حالت ظاهری ، بیات شدن زودرس، تسریع در کبک زدگی و بیماری های گوارشی می شود .
برای جلوگیری از کپ زدن نان باید آنها را در پلاستیک های در بسته و در فریزر نگهداری کنید .

حتی یخچال موجب بیات شدن و کبک زدن نان می شود .

پیچیدن نان در پارچه های سفید و بیرنگ بهتر از سفره های پلاستیکی است، زیرا رطوبت در پارچه وجود ندارد و ماندگاری نان بیشتر

می شود .

قسمت ها دلیل بر سلامت آن بخش نیست .

بنابراین در صورت کبک زدگی میوه ، همه میوه را دور بیندازید .

پوره کردن میوه ها یکی دیگر از روش های نگهداری میوه برای زمانی طولانی است .

**آیا برداشتن بخشی از پنبه و کره کبک زده و مصرف ما بقی اشکالی دارد ؟**

پنبه کبک زده خطرناک است ، چون میکروب های دیگری دارد که ممکن است سبب زخم معده شوند . درباره پنبه می توان بخش کبک زده را جدا کرد و مابقی را مصرف کرد .

اما کره کبک زده بسیار خطرناک تر است، زیرا کبک ها کره را تجزیه می کنند و کره اکسید (فاسد )می شود و حتی خطر سکته را به دنبال دارد . به طور کلی چربی های اکسید شده بسیار خطرناک هستند .

**با کبک رب و مربا چه باید کرد ؟**
یکی از دلایل کبک زده مربا آن است که کاملاً پخته نشده است ، یعنی وقتی مربا شل و آبکی باشد ، همچنین اگر قند مربا ز ر ۲۷ درصد باشد ، به طور معمول

### اگر مربا کبک زده باشد ،

### می توان یک لایه از روی

### آن برداشت و بقیه مربا

### را دوباره پخت ، بهتر

### استهنگام تهیه مربا

### از قاشق چوبی

### استفاده کنید

### درباره میوه ها چه باید کرد ؟

میوه ها حتی با وجود شستن ، در یخچال کبک می زنند و علت آن هم آبی است که به تدریج در جا میوه ای جمع می شود و نیز رطوبت دایمی یخچال . ( چنانچه یک قطعه اسفنج در جا میوه ای قرار دهید ، رطوبت و آب را جذب کرده و مانع کبک زدگی می شود )
بنابراین نباید برای مدت طولانی میوه ها را نگهداری کرد .

پس از شستن میوه ها در جای خنک آنها را کاملاً خشک کنید ، درون یک ظرف در بسته قرار دهید تا هم ماندگاری آنها بیشتر و هم کبک زنند .

حتی یخچال موجب بیات شدن و کبک زدن نان می شود .

پیچیدن نان در پارچه های سفید و بیرنگ بهتر از سفره های پلاستیکی است، زیرا رطوبت در پارچه وجود ندارد و ماندگاری نان بیشتر

از میوه که کبک زده است و مصرف سایر

### کبک می زند .

استفاده از ظروف مناسب دردار که هوا به آنها وارد نمی شود ، در نگهداری مربا بسیار موثر است و مانع تشکیل کبک روی آن می شود . اگر مربا کبک زده باشد،می توان یک لایه از روی آن برداشت و بقیه مربا را دوباره پخت . بهتر است هنگام تهیه مربا از قاشق چوبی استفاده کنید .

این فیشنه ها درون ظرف بزرگی پر از آب قرار دهید و روی شعله بگذارید تا آب جوش بیاید . به مدت ۶ دقیقه این فیشنه ها را بجوشانید تا تمام سلول ها ی رویشی کبک درون آب غوره و سرکه از بین برود .

■ پژوهشگران در آخرین مطالعات خود دریافتند که داشتن روحیه شاد و خوش بینانه در سنین جوانی، احتمال ابتلا به بسیاری از بیماریها را کاهش می دهد.



### با مصرف صحیح و منطقی داروها

### سلامتمان را بدست آوریم

داروها و استفاده صحیح و منطقی از آنها در سلامت جامعه نقش مهمی دارند . بنابراین باید از مصرف خود سرانه داروها اجتناب نمود . مصرف خود سرانه به موارد زیر اطلاق می شود .
۱– هرگونه مصرف بدون مشورت با افراد آگاه (پزشک و داروساز):

این روش مصرف می تواند باعث گمراه نمودن پزشک به دلیل تغییر علائم بیماری و تشخیص نادرست و طولانی شدن دوره بیماری شود . علاوه بر آن باعث پدید آمدن عوارض و مشکلات جدی برای سلامت و تحمیل هزینه اضافی به بیمار و سیستم درمانی کشور می شود .

۲– توصیه دارویی خود به دیگران :

هرگز داروی مصرفی خود را به دیگران توصیه نکنید حتی اگر علائم بیماری وی همانند بیماری شما باشد . در تعیین داروی مناسب برای هر فرد عوامل مختلفی مانند نوع بیماری ، سن ، جنس ، وضعیت شغلی ، مصرف سایر داروها ، وجود بیماریهای زمینه ای دیگر مثل فشار خون ، نارسایی کلیه و … دخالت دارند و تنها پزشک می تواند داروی مناسب برای بیماری شما را انتخاب کند .

۳– کاهش یا افزایش و یا قطع مصرف داروی تجویز شده توسط پزشک:

داروهای تجویز شده توسط پزشک را طبق نظر پزشک و یا داروساز خود مصرف کنید و از قطع کردن ، افزایش و یا کاهش مقدار توصیه شده خودداری کنید .

قطع مصرف بعضی از داروها باید به صورت تدریجی صورت گیرد قطع ناگهانی آنها منجر به ایجاد عوارض خطرناک می شود . بعضی از داروها مثل آنتی بیوتیکها باید راس ساعت مشخص و به صورت کامل مصرف شوند .

افزایش دوز مصرفی به صورت خود سرانه نیز می تواند منجر به ایجاد مسمومیت برای اعضاء مختلف بدن مثل کبد ، کلیه و … شود . بنابراین باید از تغییر دوز یا قطع داروها به صورت خود سرانه جلوگیری گردد .

(( معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان ))
کمیته نظارت بر تجویز و مصرف منطقی دارو

<b>اخبار سلامت</b>

افراد شاد و خوش بین طول عمر بیشتری دارند

### پس عصبانیت چرا؟؟؟



■ پژوهشگران در آخرین مطالعات خود دریافتند که داشتن روحیه شاد و خوش بینانه در سنین جوانی، احتمال ابتلا به بسیاری از بیماریها را کاهش می دهد.

در این بررسی که نتایج آن در مجله شخصیت و روانشناسی اجتماعی منتشر شد، پژوهشگران دانشگاه کنتاکی آمریکا به علت آثار تدریجی و زیانبار عواطف منفی مانند اضطراب، نفرت و خشم بر سلامت انسان افراد پرداخته‌اند و اعلام کردند: افراد دارای اینگونه عواطف و افکار بیش از دیگران به بیماریهای قلبی و یا سکتة مغزی دچار می‌شوند.به گزارش کارشناسان تاثیر عواطف منفی بر طول عمر انسان به اندازه ای است که کسانی که افکار شاد و مثبتی دارند به طور متوسط ۳۰ سال بیش از دیگران زندگی می کنند.

به گزارش ایسنا، نتایج این بررسی تاثیر قابل توجه نحوه نگرش افراد به مسایل مختلف زندگی را بر سلامت آنها خاطرنشان می کند .

### توصیه های بهداشتی

■ به هنگام مسافرت از صرف غذا در رستوران ها و کافه های بین راهی و اغذیه فروشی هایی که نکات بهداشتی را رعایت نمی کنند جدا خودداری کنید .
از مصرف مواد غذایی و نوشیدنی هایی که سریع فاسد می شوند (مغجون ،شیرموز و … ) خودداری کنید .در هنگام خرید مواد غذایی بسته بندی به پروانه ساخت، تاریخ تولید و انقضا آن توجه داشته باشید.غذاهای کنسروی را قبل از بازکردن و مصرف نمودن ،برای تضمین سلامتی به مدت ۳۰ دقیقه در آب بجوشانید.برای جلوگیری از ابتلا به بیماری تب مالت از خامه و شیر پاستوریزه استفاده نمایید .



○ **سازمان**

**آتش نشانی**

**و خدمات ایمنی**

**بندر عباس**

# احتیاط کن تا بیشتر زندگی کنی