نکات خانه داری

نگهداری از موز:

نگهداری موز برای مدت طولانی امکان پذیر نیست و این میوه در مدت زمان کوتاهی از بین می رود . برای اینکه مدت زمان بیشتری بتوانید این میوه را نگهداری کنید باید آن را درون کاغذ آلومینیومی بپیچید و در یخچال بگذارید . به این ترتیب آن را برای زمان بیشتری حفظ خواهید کرد.

چند نکته مفید در مورد روغن:

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 این صورت هنوز قابل استفاده است. هنگام استفاده مجدد از روغن قابل استفاده، برای رفع بوی غذای قبلی در روغن، می توانید ۱۰ تا ۱۲ شاخه جعفری درون روغن سرخ کنید یا 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 نگهداری کنید، به این ترتیب، نه تنها تازه می ماند، بلکه انجماد، از چروکیده شدن آن جلوگیری خواهد کرد.

نحوه ی دم کردن چای

چای رو می شود با چند مدل چای ترکیب کرد که از لحاظ طعم ، عطر و رنگ چای ایده آل شود. چای ترجیحا اگر الک شده باشه بهتر است. چای خشک را بهتر است ابتدا با کمی آب جوش شستشو داده سپس دم کنید. تا غبار و گرد چای جدا شود. بر روی قوری چای می شود یک دستمال تمیز انداخت تا چای بهتر و سریعتر دم بکشد . برای نگهداری چای برای مدت طولانی، بعد از دم کشیدن چای را از صافی رد کرده و تفاله ی چای را جدا و چای صاف شده را برای مدت طولانی با همان کیفیت اولیه نگه دارید. در صورتی که چای به مرحله ی جوشیدن رسید برای جلوگیری از طعم زمخت چای می شود به آن یک یا دو حبه قند اضافه کرد.

گوشت نرم:

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

خشک شدن پنیر:

برای جلوگیری از خشک شدن پنیر، دستمالی را که با سرکه مرطوب ساخته اید روی آن بپیچید.

نگهداری کیوی

برای نگهداری کیوی، آنها را در پاکت کاغذی بپیچید و در یخچال بگذارید. اگر کیوی هایی که تهیه کرده اید تقریبا " کال و یا سفت " هستند، آنها را در دمای معمولی آشپزخانه یا اتاق بگذارید تا به مرور برسند .

شستن فلاسک چای:

ابتدا تفاله های چای را از فلاسک خالی کنید، سپس مقداری آب گرم در فلاسک ریخته،کمی مایع ظرفشویی به آن اضافه نموده و یک اسکاچ نرم داخل فلاسک بیندازید، در آن را ببندید و خوب تکان دهید، تا تمیز شود و بعد با آب گرم کاملا شستشو دهید.

شیوه های اطمینان از تست قند خون صحیح

[سعید اویس]

توجه به سلامت افراد به ویژه کسانی که با یک نوع بیماری زندگی می کنند اهمیت ویژه ای در پیشگیری از تشدید بیماری ودر نتیجه جلو گیری از هزینه هایی دارد که متوجه فرد وجامعه می شود .و از جمله این بیماریها می توان به دیابت اشاره کرد که جمعیتی بالغ بر۷ میلیون نفر را در کشور در گیر خود ساخته است .کوری بیماریهای قلبی وعروقی ، نارسایی کلیه ، ، دیالیز قطع عضو و سکته مغزی را می توان از جمله مهمترین عوارض بلند مدت عدم توجه به دیابت دانست که ابتلا به هر کدام از آنها می تواند علاوه بر آنکه برای بیمار یک فاجعه تمام عیار محسوب شود برای جامعه نیز بحران آفرین و هزینه ساز باشد. امروزه مطالعات بر این موضوع دلالت دارد که پیشگیری از عوارض دیابت صرفا از طریق کنترل مستمر قندخون امکان پذیر می باشد. در همه جای دنیا این وظیفه بر عهده بیمار گذاشته می شود. اما بهره برداری از دستگاه های اندازه گیری قندخون یا گلوکومترها نیز همچون امور دیگر آداب خاص خود را دارد که اگر رعایت نشود نتیجه ای جز اخلال در سیر درمان و از دست دادن بخش دیگری از سلامتی فردی ندارد. در نظر بگیرید بیمار دیابتی نتواند به طور صحیح عمل تست قندخون را انجام دهد در این صورت ما باید منتظر یک فاجعه برای بیمار باشیم چرا که ممکن است بیماری که اساسا در آن زمان قند خون متعادلی دارد بر اثر خطایی که به هر علت بروز کرده است مشمول بالا بودن قند خون تشخیص داده شود و با تزریق انسولین اضافه به کما رود. بر این اساس افراد دیابتی به واسطه اهمیتی که خود برای سلامت تندرستی استمرار صحیح دوره درمان خویش قایل هستند می بایست ملاحظاتی را به هنگام استفاده از این دستگاه ها در نظر داشته باشند. دکتر اسداله رجب-رییس انجمن علمی دیابت کشور دراین رابطه توصیه های دارد که در ادامه به آن می پردازیم:

۱-هرگز از یک نوار اندازه گیری بیش از یک بار استفاده نکنید.

۲-برای پیشگیری از بروز از خطا پیش از اندازه گیری حتما دست خود را با آب گرم و صابون بشویید.شستشوی دست ها با آب گرم و صابون خروج خون از سر انگشتان را نیز ساده تر می کند.

۳-ترجیحا از دستگاه هایی برای سنجش قند خون استفاده نمایید که مورد تایید بیمه های مسوولیت کشور باشند ،این موضوع می تواند از سویی نشان دادن دقیق میزان قندخون باشد و از سوی دیگر تا حدودی امنیت خاطر و آرامش را به ارمغان آورد.

٤-به تاریخ انقضای درج شده روی بسته نوارهای اندازه گیری دقت کرده و توجه کنید که تاریخ مصرف شان سپری نشده باشد.

٥-به منظور اطمینان از صحت نتایج از دستگاه هایی استفاده کنید که از سیستم کنترل « حجم خون » برخوردارند.

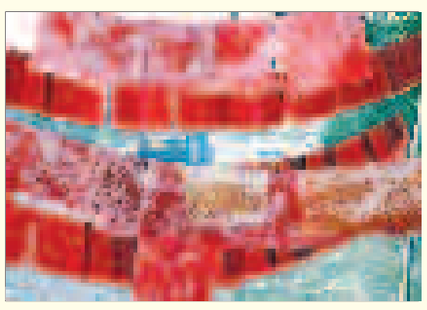
٦-از تعمیر خانگی دستگاه ها خودداری نموده و در صورت بروز هر گونه مشکل به خدمات پس از فروش شرکت صاحب کالا مراجعه نمایید(خصوصا در رابطه با محصولاتی که دارای خدمات بیمه مسوولیت هستند)

۷-به هولوگرام نصب شده بر روی پاکت و بسته بندی نوارهای اندازه گیری و نیز دستگاه ها دقت نمایید هولوگرام نشان دهنده آن است که این محصولات تحت نظارت وزارت بهداشت به کشور وارد شده است.

۸-نوار های اندازه گیری را از درون قوطی هایی که شکستگی دارند ترک خورده اند یا فاقد بسته بندی مناسب هستند استفاده نکنید.

۹-نوارهای آزمایش قند خون را در دمای اتاق قرار دهید و از مجاورت آنها با رطوبت خود داری نمایید.

لواشک هم خاصیت دارد



لواشک همان عصاره گرفته شده ی میوه ها است که مورد علاقه همه افراد به ویژه بچه ها می باشد . متخصصان تغذیه به آن اکستراکت می گویند وبا خشک کردن به دست می آید .

امروزه با توجه به توسعه صنایع غذایی روش های تهیه لواشک هم تحول یافته و نمونه های نوین این محصول با نظارت بهداشتی کافی تولید می گردد. بنابراین اگر دوستداران لواشک از محصولات بسته بندی شده با پروانه های بهداشتی استفاده کنند ،دیگر لازم نیست نگران آلودگی آن باشند . اما این بهداشتی بودن لواشک و نداشتن آلودگی میکروبی به معنای این است که مصرف آن خوب می باشد ؟ دکتر حسینی ، متخصص تغذیه وعضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در پاسخ به این سوال که مواد مغذی لواشک چیست وارزش تغذیه ایی آن تا چه حد است ، می گوید : غیر از نمک که برای جلب گریز از فاسد شدن انواع لواشک های صنعتی به مقدار زیاد به آنها اضافه واز معایب این ماده غذایی محسوب می شود ، ریز مغذی های مفید و برخی ویتامین ها در لواشک به میزان خوبی وجود دارد و چون ماده اولیه لواشک انواع میوه هاست ، بنابراین مصرف آن تا حدی ، فواید میوه را داشته وبه مصرف پفک یا چیپس ارجحیت دارد . این متخصص تغذیه نداشتن کالری بالا را مزیت دیگر لواشک به عنوان یک خوراکی بین وعده های غذایی دانست و گفت : مصرف شیرینی ها ، چیپس و مواد مشابه همگی به علت کالری بالا ، باعث چاقی می شوند که خوشبختانه این مشکل با مصرف لواشک بروز نمی کند .

دکتر حسینی معتقد است ، چون لواشک نوعی عصاره تغلیظ شده میوه هاست . خواص آن رابايد با توجه به میوه اولیه شناخت . جالب است بدانیم لواشک آلو برای برای درمان یبوست مفید بوده و لواشک سیب اثر معکوس دارد . لواشک زغال اخته هم باتوجه به مواد ضد میکروبی خود می تواند در پیشگیری از عفونت های ادراری در خانم ها مفید باشد .

راه های کاهش نفخ معده

[نیره ولد خانی - کارشناس تغذیه]

نفخ معده هر چند آزار دهنده و ناجور است ، ولی اغلب نشان دهنده ی بیماری جدی نیست و لازم است توصیه های زیر را جدی بگیرید که آهسته وآرام غذا بخورید هر چقدر آرام تر غذابخورید ، هوای کمتری همراه با آن می بلعید.

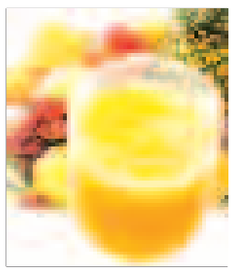
- در خوردن مواد غذایی نفاخ احتیاط نمائید یعنی این مواد را کمتر صرف کنید ، مثل: پیاز ، تربچه ، لوبیا ، نخود ، کلم ، فلفل دلمه ای ، گندم وسبوس گندم .
- با مراجعه به پزشک اطمینان حاصل نمایید که " عدم تحمل لاکتوز" ندارید ، زیرا اگر این مشکل را داشته باشید ، با خوردن شیر وسایر لبنیات ، دچار نفخ وناراحتی معده خواهید شد .

در این عارضه به دلیل فقدان یا کمبود آنزیم لاکتاز در بدن ، قند لاکتوز موجود درشیر به درستی هضم وجذب نمی شود و فرد دچار دل پیچه می گردد . لاکتاز ، آنزیم هضم کننده قند شیر(لاکتوز) است.

- مواد غذایی غنی از فیبر (مثل سبزی ها ، میوه ها ، حبوبات ، نان وغلات سبوس دار)را به تدریج وارد برنامه غذایی خود کنید ، زیرا تغییرات ناگهانی برنامه غذایی از فیبر کم به فیبر زیاد باعث افزایش تولید گاز ونفخ می شود.
- غذاهای چرب را کم مصرف کنید .
-مواد غذایی حاوی قند مصنوعی (مثل نوشابه رژیمی با آدامس بدون قند) را خیلی کم مصرف نموده یا اصلا نخورید زیرا عدم جذب آنها ، باعث تولید نفخ می شود.
- خوردن کمی عرق نعنا بعد از مصرف غذایی نفاخ می تواند در بهبود نفخ موثر باشد .

آشپزی

آب میوه با طعم دارچین



مواد لازم

یک عدد پرتغال
چهار فنجان آب سیب
دو عدد چوب دارچین
چهار عدد گل میخک

طرز تهیه

پرتغال را پوست گرفته و بخوبی آن را له کنید. سپس آن را درون آب گرم بیندازید تا برای ۲۰دقیقه عصاره آن خارج شود.سپس آن را از صافی رد کنید. این مخلوط را با آب سیب بخوبی مخلوط کرده و دارچین ها را درون آن قرار دهید و گل میخک را درون آن بیندازید. این نوشیدنی را پس از یک ربع ساعت می توانید با انداختن چند قطعه یخ میل کنید

املت ماهی

موادلازم:

روغن برای سرخ کردن ،فیله ماهی ۲تکه ، تخم مرغ ۵عدد
گوجه فرنگی ۳عدد ، نمک ،فلفل وادویه به میزان لازم

طرز تهیه:

فیله ماهیها را در روغن با حرارت ملایم سرخ کرده وبا دست آنها تکه تکه می کنیم .و تکه های ماهی را در روغن داخل ماهیتابه ای می ریزیم وگوجه فرنگیها را حلقه حلقه روی ماهیها می چینیم .

در پایان تخم مرغها را با نمک ،ادویه وفلفل بهم می زنیم و روی ماهیها می ریزیم وبا حرارت ملایم آنرا می پزیم سپس املت را در ظرفی کشیده وبا زیتون ، برگ کاهو ،خیارشور و گوجه فرنگی اطراف آن را تزئین می کنیم .

ساندویچ ماهی تن

مواد لازم برای ۳نفر:

کنسرو ماهی تون در روغن یک قوطی (۱۸۰گرم)
تخم مرغ پخته سفت شده ۲عدد
پیاز خرد شده ۲قاشق غذاخوری
سس مایونز یک قاشق غذا خوری
آبلیمو یک قاشق غذا خوری
نان سفید (تست) ۱۲قطعه
نمک وفلفل به مقدارکافی

طرزتهیه:

ماهی تن را له کرده وبخوبی با تخم مرغ ،مایونز وآبلیمو مخلوط نمائید .روی شش قطعه نان تست ، را ابتدا با سس مایونز چرب نموده .مخلوط را به نسبت مساوی روی آنها بمالید .مخلوط را با برگ کاهو پوشانده و روی هر یک از آنهایک قطعه نان تست قرار دهید.

درباره مادران

آیا مادران باردار باید به اندازه دو نفر غذا بخورند ؟

به گزارش ایسنا، متخصصان می گویند: اگر مادران در دوران حاملگی دارای اضافه وزن است افزایش وزن او در این دوران باید بسیار اندک باشد . مهمترین پیامی که در این باره عنوان می شود این است که قبل از باردار شدن ،اگر تصمیم به حاملگی وجود دارد، وزن بدن مناسب و متعادل باشد .

انستیتو پزشکی آمریکا با انتشار اولین توصیه های خوددر این زمینه خاطر نشان کرد : مادرانی که وزن سالم تر و مناسبتری پیش از بارداری داشته اند ، کمتر به مشکلات ناشی از حاملگی از جمله افزایش فشار خون یا دیابت مبتلا می شوند و کمتر به سزارین احتیاج پیدا می کنند و به علاوه وزن مناسب مادر برای نوزاد وی نیز مفید است .نوزادانی که از مادران چاق متولد می شوند با خطر زایمان زود رس و یا ابتلا به چاقی پس از تولد در سنین بالاتر مواجه هستند آمار نشان می دهد حدود ۵۵ درصد از زنان درهنگام بارداری دارای اضافه وزن هستند بر اساس این دستورالعمل جدید ؛ زنانی که وزن طبیعی دارند در دوران بارداری باید بین ۲۵ تا ۳۵ پوند افزایش وزن داشته باشند .

زنانی که دارای اضافه وزن هستند در دوران بارداری باید بین ۱۵ تا ۲۵ پوند افزایش داشته باشند . زنانی که چاق هستند بایدبین ۱۱ تا ۲۰ پوند افزایش در زمان حاملگی داشته باشند و بالاخره زنانی که زیر وزن طبیعی هستند باید در زمان بارداری بین ۲۸ تا ٤۰ پوند افزایش وزن پیدا کنند .

کم خونی

[عاطفه شاهی-واحد سلامت مدارس، نوجوانان وجوانان مرکز بهداشت بندرعباس]

کمبود آهن و کم خونی ناشی از آن از مشکلات عمده تغذیه ای و بهداشتی در کشور است . گروههایی که بیشتر در معرض کم خونی فقر آهن قرار دارند شیرخواران کودکان زیر ٦ سال نوجوان به خصوص دختران نوجوان و زنان در سنین باروری به خصوص زنان باردار می باشند. پسران نوجوان ومردان بالغ ممکن است دچار کم خونی فقر آهن بشوند اما این خطر در آنها کمتر است.

کمبود آهن و کم خونی فقر آهن چیست؟

اگر برای ساختن گلبول قرمز خون آهن به مقدار کافی در دسترس نباشد ابتدا فرد از ذخایر آهن بدن خود استفاده می کند سپس در صورت ادامه کمبود ذخایر آهن بدن کاهش می یابد. اگر کمبود آهن ادامه پیدا کند ذخایر آهن بدن تخلیه می شود و کم خونی فقرآهن بروز می کند.

آهن اساسی ترین ماده اولیه برای ساختن گلبول های قرمز خون است. البته علاوه بر آهن مواد مغذی دیگر هم مثل اسید فولیک ویتامین ب ٦ ویتامین ب۱۲ و ویتامین ث و پروتئین برای خون سازی لازم است که باید از طریق رژیم غذایی تامین شود.

عوارض ناشی از کم خونی فقر آهن در کودکان سنین مدرسه ونوجوانان

آهن کافی برای حفظ سلامت ، رشد مطلوب وساختن زمینه مناسب برای یادگیری در دوران تحصیل ضروری است اگر چه کمبود آهن می تواند در تمام مراحل زندگی سبب کاهش قدرت ادراک ویاد گیری گردد ولی تاثیرات نامطلوب کم خونی در دوران شیر خوارگی ودر اوایل کودکی غیر قابل جبران است. کم خونی فقرآهن در کودکان زیر ۲ سال وکودکان سنین مدرسه با تاخیر رشد خفیف همراه است ودرمان کم خونی موجب افزایش سرعت رشد می شود تاخیری رشد در کودکان کم خون ممکن است به علت نقش کلی آهن در واکنش های حیاتی بدن ، رابطه آن با سیستم ایمنی ویا تاثیر آن بر اشتها باشد .

کم خونی فقرآهن در کودکان سنین مدرسه موجب کاهش قدرت یادگیری می شود . ضریب هوشی این کودکان ۵ تا ۱۰ امتیاز کمتر از حد طبیعی برآوردشده است . همچنین در این کودکان میزان ابتلا به بیماریهای عفونی بیشتر است . زیرا سیستم ایمنی آنان قادربه مبارزه با عوامل بیماری زا نیست. مطالعات نشان داده است که

علاوه بر آهن مواد مغذی دیگر هم مثل اسید فولیک ویتامین ب ٦ ویتامین ب۱۲ و ویتامین ث و پروتئین برای خون سازی لازم است که باید از طریق رژیم غذایی تامین شود

دادن آهن به کودکان کم خون موجب کاهش ابتلا به بیماریهای عفونی می گردد وکودکان ودانش آموزانی که دچار کم خونی فقرآهن هستند همیشه احساس خستگی وضعف می کنند و این افراد اغلب از ورزش وفعالیتهای بدنی دوری می کنند ویا در هنگام ورزش خیلی زود خسته می شوند . در این افراد تغییرات رفتاری به صورت بی حوصلگی وبی تفاوتی مشاهده می شود و کم خونی فقر آهن به علت تاثیر به قدرت یادگیری وکاهش آن ، افت تحصیلی دانش آموزان را باعث می شود .

بطور کلی مهمترین عللی که موجب بروز فقرآهن در کودکان سنین مدرسه ونوجوانان می شود بشرح ذیل خلاصه می شوند :

۱-مصرف ناکافی مواد غذایی آهن دار
۲ - جایگزین شدن غذاهای غیری خانگی (انواع ساندویچ هایی مثل سوسیس وکالباس که اغلب آهن کافی ندارند) به جای غذای خانگی ومصرف هله وهوله ها که معده را پرکرده واحساس سیری به فرد می دهد واورا از غذای سفره محروم می کند.
۳- خونریزی های شدید عادت ماهیانه در دختران نوجوان
٤ - هیجانهای عصبی دوران بلوغ که معمولا منجر به بی اشتهایی می شود.
٥ - مصرف چای همراه با غذا ویا بلافاصله پس از مصرف غذا
٦ - مشکلات دندانی که در اثر مصرف بی رویه شکلات وشیرینی ایجادشده ومنجربه کم اشتهایی وکاهش دریافت مواد مغذی از جمله آهن می شود .
۷ - مصرف نانهایی که در تهیه آنهابه جا ی خمیر مایه یا خمیرترش جوش شیرین بکار رفته ودر نتیجه خمیر آنها ور نیامده وحاوی اسید فیتیک می باشد که مانع از جذب آهن می شود
۸- آلودگی انگلی مانند شیستوزومیا وکرم قلابدار وژیا ردیا نیز موجب بروز کم خونی فقرآهن می شود . آلودگی به شیستوزوما وکرم قلابدار در کشور ماشایع نیست اما آلودگی به ژیا ردیا در سنین مدرسه شایع است می تواند با کاهش اشتها وکاهش جذب آهن موجب کمبود آهن شوند.

علائم کم خونی فقر آهن:

رنگ پریدگی دائمی زبان ومخاط ، داخل پلک چشم ولب ها ، کمرنگ شدن خطوط کف دست ، احساس ضعف وخستگی ، سیاهی رفتن چشم ، سرگیجه ، بی تفاوتی ، بی اشتهایی ، سردرد ، حالت تهوع وخواب رفتن وسوزن سوزن شدن دستهاوپاها ، (موارد کم خونی فقر آهن شدید با تنگی نفس ، طپش قلب ، ورم قوزک پا همراه است .

چند توصیه برای پیشگیری از کم خونی فقر آهن در کودکان سنین مدرسه ونوجوانان :

۱-در برنامه غذایی روزانه از مواد غذایی حاوی آهن مثل انواع گوشت ها (گوشت قرمز،مرغ، ماهی)جگر، حبوبات (مثل عدس و لوبیا)و سبزی های سبز تیره(اسفناج و جعفری و...)بیشتر استفاده کنند.
۲-همراه با غذا ، سبزی های تازه و سالاد(گوجه فرنگی ،فلفل دلمه ای ،کلم و...)مصرف نمایید.
۳-درمیان وعده ها، به جای استفاده کردن از تنقلات غذایی کم ارزش(پفک نمکی، چیپس ،شکلات و نوشابه....)از انواع خشکبار(برگه هلو ،آلو ، زرد آلو ،توت خشک ،انجیر خشک، کشمش و خرما)و انواع مغز ها(گردو، بادام ، فندق و پسته)استفاده نمایند.
٤-استفاده از دوغ کم نمک و انواع شربت های خانگی بجای نوشابه های گازدار توصیه می شود.
٥-از نوشیدن چای قهوه و دم کرده های گیاهی یک ساعت قبل و یک تا دو ساعت پس از صرف غذا خودداری نمایند.
٦-اگر خیلی زود خسته می شوند و یا قدرت تمرکز و یا یادگیری آنها کم شده است ممکن است دچار کمبود آهن شده باشند در این صورت باید به پزشک مراجعه نمایند تا در صورت کمبود آهن درمان شوند.

هم چنین مصرف مواد غذایی آهن دار را در برنامه غذایی روزانه خود افزایش دهند.

۷-برای کاهش عوارض جانبی ناشی از مصرف قرص آهن را پس از غذا میل نمایند.
۸-یکی از علایم بروز کم خونی فقرآهن در دختران نوجوان رنگ پوست سبزه مایل به زرد این دختران باید برای تشخیص قطعی کم خونی فقر آهن و درمان به پزشک مراجعه نمایند.

ششمین جشنواره
بزرگ طبخ آبزیان
شیلات هرمزگان برگزار می کند
زمان : ۱۰ تیرماه ۸۸ مکان : شهرستان حاجی آباد
روابط عمومی اداره کل شیلات هرمزگان

موبایل برتر
LG
Apple Iphone
حیاط کلاسیک
موسسه خدمات مالی و حسابرسی هشتم حساب خلیج فارس