



دانستنی ها

چگونه برای زمستان کرونایی آماده شویم؟

زمستان امسال با زمستان سال های گذشته متفاوت خواهد بود زیرا همه گیری کرونا همچنان ادامه دارد. به نظر می رسد همه گیری از یک عامل استرس زای حاد به یک مشکل مزمن تبدیل شده است. این موضوع نحوه برخورد ما را تغییر می دهد. بهترین کار این است که در ک کنید کارهایی وجود دارد که می توانید برای کمک به خود انجام دهید.

* از آن جا که افراد مسن در معرض بالاترین خطر ابتلا به عوارض ناشی از کووید ۱۹ قرار دارند، مراقبت از آن ها و رعایت فاصله اجتماعی از اهمیت ویژه ای برخوردار است. متأسفانه، این موضوع می تواند منجر به احساس انزوا، تنهایی و کاهش سلامت روانی و جسمی شود. برای کمک به عزیزان بزرگ تر خود در ارتباط ماندن، یک تبلت برای آن ها تهیه و آن را با گپ ویدیویی، تصاویر زندگی، بازی های فکری و مخاطبان مهم تنظیم کنید.

* شست و شوی منظم دست، کلید سالم ماندن است. برای زمستان از هم اکنون آماده باشید و سعی کنید برخی اقدام را در ابعاد بزرگ تر تهیه کنید، برای مثال شوینده های بزرگ تر بخرید. یک جعبه کمک های اولیه آماده و سعی کنید به جز موارد ضروری به بیمارستان مراجعه نکنید تا نرخ و هزینه انتقال ویروس را کاهش دهید.

* استرس مزمن سیستم ایمنی بدن شما را کاهش می دهد، دقیقاً همان چیزی که طی همه گیری به آن نیاز می ندارید بنابراین با ورزش منظم، خواب با کیفیت بالا و کافی و رژیم غذایی سالم بستر سلامتی خود را فراهم کنید. منبع: انتخاب

سلامت

از کجا بدانید گرفتگی بینی از کروناست یا نه؟

همه افراد گاهی دچار گرفتگی بینی می شوند و این عارضه، دلایل متعددی می تواند داشته باشد؛ از عفونت سینوسی گرفته تا یک سرماخوردگی معمولی. حتی استرس هم می تواند گرفتگی بینی ایجاد کند. با این که یکی از محتمل ترین دلایل این عارضه آزار دهنده، آلرژی های فصلی است اما از آن جایی که گرفتگی بینی و سینوس ها می توانند علامت کووید ۱۹ نیز باشد، هر چند نسبتاً نادر است، اما به هر حال شما باید این علامت را جدی بگیرید.

گرفتگی بینی تا با داروی آلرژی برطرف نمی شود

یکی از علائمی که نشان می دهد گرفتگی بینی تا ممکن است ناشی از کووید ۱۹ باشد زمانی است که شما داروی آلرژی مصرف می کنید اما تسکین نمی یابید. در ضمن این اتفاق بیانگر این است که گرفتگی بینی شما به هر دلیل دیگری غیر از آلرژی است.

سابقه آلرژی فصلی ندارید

قبلاً دچار آلرژی فصلی نبوده اید؟ پس به احتمال زیاد الان هم آلرژی ندارید. بسته به این که چه مدت است دچار گرفتگی بینی شده اید و چه علائم دیگری دارید، ممکن است دچار سرماخوردگی، آنفلوآنزا و البته کووید ۱۹ شده باشید.

تب دارید

اگر علاوه بر گرفتگی بینی تب هم دارید، پس مطمئناً باید به پزشک مراجعه کنید. آلرژی تقریباً هیچ وقت باعث تب نمی شود. اما در آنفلوآنزا، تب بسیار شایع است و البته در باره ویروس کرونا نیز تب بسیار معمول است. هر دوی این بیماری ها باید جدی گرفته شوند.

بدن درد دارید

بدن درد نیز علامتی نیست که در آلرژی مشاهده شود اما در کووید ۱۹ بسیار شایع است.

منبع: برنا

روغن پالم شیر خشک باعث کاهش تراکم استخوانی کودک می شود

مقدار چربی و قند لاکتوز در شیر گاو کمتر از شیر مادر است



تازه ها

دکتر راضیه نیازمند | عضو هیئت علمی مؤسسه پژوهشی علوم و صنایع غذایی



از ابتدای خلقت انسان شیر مادر نخستین غذای نوزاد بوده است و هم اکنون نیز در بسیاری جوامع، نوزاد در ماه های اول تولد از شیر مادر تغذیه می کند. با این حال، طی چند دهه اخیر به دلایل مختلف از شیر خشک به عنوان جایگزین یا مکمل شیر مادر برای تغذیه نوزادان استفاده می شود. در ادامه به بررسی تغییر فرمولاسیون شیر خشک و به ویژه اضافه کردن روغن پالم به شیر خشک کودکان پرداخته ایم تا خانواده ها بتوانند شیر مناسب را برای آن ها انتخاب کنند:

فرمول شیر خشک

شیر خشک نوزاد، امولسیون دهیدراته ای متشکل از پروتئین، چربی، کربوهیدرات، ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز برای تغذیه نوزادان است. برای تأمین اجزای مذکور در فرمولاسیون شیر خشک از منابع متفاوتی استفاده می شود که هدف نزدیک کردن فرمول شیر خشک به شیر مادر و جبران نقصان ریز مغذی های آن است. فرمول های شیر خشک نوزاد به چهار گروه اصلی تقسیم می شود: فرمول بر پایه شیر گاو، فرمول بر پایه شیر و آب پنیر، فرمول بر پایه سویا و فرمول بر پایه هیدرولیزات های پروتئینی که در بین آن ها فرمول بر پایه شیر گاو متداول تر است.

مقدار چربی و قند لاکتوز در شیر گاو کمتر از شیر مادر است در حالی که مقدار پروتئین و مواد معدنی شیر مادر بیشتر از شیر گاو است. به همین دلیل شیر گاو به تنهایی برای فرموله کردن شیر خشک نوزاد کافی نیست و نیاز به اصلاح دارد. بدین منظور با توجه به نیاز های نوزاد، فرمول های شیر خشک طی سال های متمادی طراحی شده و توسعه یافته است.

اصلاح چربی شیر گاو برای تولید شیر خشک

به منظور اصلاح چربی شیر خشک از روغن های گیاهی مختلف مانند روغن ذرت، روغن نارگیل، روغن کنجد، روغن گلرنگ و... استفاده می شود. در اصلاح چربی شیر خشک علاوه بر مقدار چربی، مقدار اسیدهای چرب اشباع و اسیدهای چرب تک / چند غیر اشباعی و نسبت آن ها، مقدار اسیدهای چرب ضروری و ترکیب اسیدهای چرب موجود در شیر خشک فرموله شده باید

خورش باقلا و گشنیز با طعم سیر



مواد لازم برای ۴ تا ۵ نفر

- گوشت گوسفندی ۵۰۰ گرم
- باقلا سبز ۵۰۰ گرم
- گشنیز خرد شده ۴ قاشق سوپ خوری
- پیاز یک عدد
- سیر ۶ حبه
- زعفران آب کرده یک قاشق سوپ خوری
- زردچوبه یک قاشق مربا خوری
- نمک و فلفل به میزان لازم
- روغن مایع به میزان لازم

* باقلا را از هر دو پوست در آورید، بشویید و در آبکش بریزید. پیاز را پوست کند، شسته و خلالی خرد کنید.

* حبه های سیر را هم خرد کنید.

* گوشت را هم شسته و خورشی خرد کنید. سپس در قابلمه ای روغن بریزید و روی حرارت بگذارید.

* روغن که داغ شده پیاپی روغن بریزید و خوب

* سرخ کنید. پیازها که طلایی شد، زردچوبه را اضافه کنید و به هم بزنید.

* گوشت ها را اضافه و خوب سرخ کنید تا آب بخار شود.

* زعفران آب کرده و فلفل و سیر را اضافه کنید.

* مقداری آب بریزید و در ظرف را بگذارید. حدود یک ساعت صبر کنید تا گوشت بپزد.

آشپزی

خورش

تغذیه

آشنایی با رژیم ضد التهابی

مهسا کنسوی

مترجم

به طور کلی رژیم ضد التهابی یک برنامه غذایی است که در آن خوراکی های فراوری شده با هدف کاهش التهاب در بدن کمتر مصرف شود. از بسیاری جهات این رژیم به برنامه غذایی محبوب مدیترانه ای شبیه است. در ادامه خواهیم گفت برای داشتن یک رژیم ضد التهابی، باید چه غذاهایی را بخورید و از چه غذاهایی اجتناب کنید.

این خوراکی ها را محدود کنید

اسیدهای چرب امگا ۶ و امگا ۳ از مواد مهم و ضروری برای بدن شما هستند، آن ها در غذاهایی چون گوشت قرمز، محصولات لبنی، روغن های گیاهی و غذاهای دریایی یافت می شوند اما متأسفانه امگا ۶ و امگا ۳ در دسته مواد التهاب زا قرار می گیرند. از دیگر مواد غذایی که ممکن است ایجاد التهاب کنند و شما باید در خوردن آن ها دقت کنید می توان به انواع قندها، دسرها، غذاهای فراوری شده و کربوهیدرات های تصفیه شده اشاره کرد. لازم نیست این غذاها را به صورت کامل حذف کنید، فقط کافی است به قانون ۸۰-۲۰ پایبند باشید و تعادل را در خوردن رعایت کنید.

سبزیجات

مصرف سبزیجات در هر رژیم غذایی بسیار مفید است اما برخی از آن ها مثل گوجه فرنگی، سبزیجات برگ سبز، اسفناج، کلم، کدو، بروکلی، پیاز، قارچ و سیر بهترین انتخاب برای اضافه شدن در بشقاب شما در این نوع رژیم است.

میوه ها

میوه ها جزو میان وعده های سالم و کم کالری در برنامه غذایی روزانه هستند. توت فرنگی، پرتقال، گیلان، سیب، هندوانه، آناناس، موز و انگور از آن دسته میوه هایی هستند که باید در رژیم غذایی روزانه مصرف کنید.

دانه ها

دانه هایی مثل برنج قهوه ای، جو دوسر و کینوا گزینه های عالی برای اضافه شدن در برنامه غذایی ضد التهابی است.

پروتئین ها

از بهترین انتخاب ها در گروه پروتئین های دریایی می توان ماهی آزاد و ماهی تن را نام برد اما اگر از طرفداران پروتئین های غیر دریایی هستید به شما مصرف تخم مرغ، پنیر، ماست و مرغ را پیشنهاد می کنیم.

روغن ها

شما باید روزانه ۵ تا ۷ گرم چربی سالم دریافت کنید روغن بادام، روغن زیتون، روغن آووکادو، روغن کنجد و روغن آفتابگردان جایگزین های مناسبی در این دسته هستند.

ادویه

در این رژیم غذایی به جای مصرف نمک و شکر برای طعم غذا ادویه های دیگر را افزایش دهید. بهترین انتخاب ها سیر، زنجبیل، زردچوبه و دارچین است. این ادویه ها را به غذا اضافه کنید و طعم جدید آن لذت ببرید.

بیشتر بدانیم

چرا باید سراغ پروتئین گیاهی برویم؟

شیوا رضایی

مترجم

تأصحت از جایگزینی پروتئین حیوانی با پروتئین گیاهی (منابعی چون حبوبات) می شود، برخی افراد تصور می کنند این جایگزینی قرار است تنها به نفع کیف پول ما باشد. اما یکی از آخرین بررسی ها در این زمینه که در سال ۲۰۲۰ منتشر شده است، نشان می دهد این جایگزینی بیش از این که به نفع جیب ما باشد، به نفع سلامت ماست. این مطالعه از نوع مروری است و طی آن نتایج ۳۲ مطالعه مختلف در کنار هم دیگر مورد بررسی و مقایسه قرار گرفته است تا مشخص شود آیا جایگزین کردن پروتئین حیوانی با گیاهی، نفعی برای سلامت ما هم دارد یا خیر. طبق این بررسی مشخص شد زمانی که افراد تنها به اندازه ۳۰ درصد کالری روزانه پروتئین حیوانی (شامل گوشت قرمز، مرغ، ماهی، لبنیات و تخم مرغ) را کاهش دهند و به جای آن از حبوبات، آجیل و غلات کامل استفاده کنند، ۱۰ درصد از مرگ زودرس خود پیشگیری می کنند. البته در افرادی که عادت به مصرف زیاد گوشت قرمز و تخم مرغ دارند، جایگزین کردن پروتئین گیاهی با گوشت قرمز و تخم مرغ و کاهش مصرف این دو گروه، می تواند منافع بیشتری را به دنبال داشته باشد. زیرا با این کار احتمال مرگ زودرس در نتیجه بیماری های قلبی و... در مردان نزدیک به ۲۴ درصد و در زنان نزدیک به ۲۱ درصد کاهش می یابد. منبع: health.harvard.edu

در شرایط کرونایی چگونه در میادین میوه و تره بار خرید کنیم؟

* از حضور و توقف در محل های شلوغ و پر ازدحام در مراکز خرید اجتناب کنید.

* از مراکزی که تهویه مناسب دارند و هوای تازه در جریان است، خرید کنید.

* قبل از استفاده از چرخ های دستی مورد استفاده در میادین میوه و تره بار و مراکز خرید اطمینان حاصل شود که گندزدایی شده باشد.

* در صورت مشاهده شاغلان در میادین میوه و تره بار و تره بار استفاده نکنید.

* استفاده از دخانیات در محیط های سر بسته و مراکز خرید ممنوع است.

* در صورت استفاده از سرویس های بهداشتی در میادین میوه و تره بار، ضد عفونی و شست و شوی دست ها را فراموش نکنید.

* از پرداخت وجه نقد خودداری کنید و پرداخت به صورت آنلاین یا استفاده از اپ ها یا کارت خوان باشد و صرافا خودتان انجام دهید. منبع: ایسنا

