



ترفندها

استریل کردن شیشه‌های کنسرو

ممکن است برای تهیه کنسرو نیاز به شیشه استریل داشته باشید. در واقع استریل کردن یک گام فراتر از تمیز کردن است. معمولی ترین راه برای استریل کردن شیشه ها، غوطه ور شدن آن ها در آب جوش به مدت ۱۰ دقیقه است. اگر از روش کنسرو کردن استفاده می کنید، قرار دادن شیشه ها در قابلمه آب جوش و جوشاندن آن ها کافی است و به احتمال زیاد دیگر لازم نیست نگران استریل کردن شیشه های خود باشید. قبل از پر کردن شیشه ها باید تمام آلودگی، گرد و غبار و باقی مانده مواد غذایی قدیمی از آن ها پاک شود. استریل کردن باعث از بین بردن چیزهایی می شود که نمی توانید ببینید مانند میکروب ها، باکتری ها و میکروارگانیسم ها. راه برای استریل کردن شیشه ها، غوطه ور شدن شیشه ها در آب جوش به مدت ۱۰ دقیقه است. آب به عنوان راهی برای انتقال گرما به یک جسم بسیار موثرتر از هواست. آب جوش به اندازه کافی حرارت را به یک ظرف شیشه ای منتقل می کند تا در عرض ۱۰ دقیقه آن را استریل کند.

بیشتر بدانیم

کمبود چه ویتامینی باعث درد مفصل می شود؟

کمبود هر ویتامینی در بدن عوارضی به دنبال دارد. در این میان، برخی از کمبودهای ویتامینی و ارتباط آن ها با درد مفاصل شناخته شده است که در ادامه به آن ها اشاره می کنیم.

● کمبود ویتامین D

ویتامین دی برای جذب کلسیم و حفظ تعادل مواد معدنی در بدن ضروری است. ویتامین دی نا کافی باعث اختلال در جذب کلسیم و تضعیف استخوان ها به همراه درد مفاصل می شود. کمبود ویتامین دی همچنین می تواند منجر به تضعیف ماهیچه ها شود. همه افراد باید روزانه ۱۵ میکرو گرم ویتامین دی را از طریق مواد غذایی، مولتی ویتامین ها و نور خورشید به دست بیاورند. غلات غنی شده و فراورده های لبنی حاوی ویتامین دی هستند.

● ویتامین C

اسید اسکوربیک یک ویتامین شناخته شده در تولید کلاژن است که ماده کلیدی تاندون ها، رباط ها و استخوان ها شناخته می شود. کمبود ویتامین ث منجر به تضعیف بافت هم بند، درد و تورم مفاصل می شود. برای حفظ سلامت مفاصل، یک مرد بزرگ سال باید روزانه به طور متوسط ۹۰ میلی گرم ویتامین ث دریافت کند، در حالی که میزان نیاز زنان ۷۵ میلی گرم است. سبزیجات، میوه ها، به خصوص توت فرنگی، فلفل قرمز و مرکبات حاوی ویتامین ث هستند.

● ویتامین A

بدن شما برای فرایندهای مختلف از جمله رشد استخوان ها و تمایز سلولی نیاز به ویتامین آ دارد. یک مرد به طور متوسط نیاز به ۳ هزار واحد ویتامین آ در روز دارد. در حالی که میزان نیاز روزانه زنان به این ویتامین قریب به ۲۳۰۰ واحد است. سیب زمینی شیرین، هویج، کدو و کلم پیچ حاوی مقادیر زیادی از این ویتامین هستند. کمبود ویتامین آ منجر به صدمه به بافت هم بند و درد مفاصل می شود. با این حال مکمل های این ویتامین اگر بیش از حد استفاده شود هم درد مفاصل را به همراه خواهد داشت.

● ویتامین های دیگر

کمبود برخی ویتامین ها نیز با درد مفاصل ارتباط دارد. این موضوع به ویژه در افراد بارزیم و تغذیه نامناسب رایج است. ویتامین ب ۱ و ویتامین B۱۲ یا تیامین، ویتامین ب ۶ و ویتامین ب ۱۲ از این قبیل هستند. اگر با جریان ویتامین ها همچنان دچار درد مفاصل بودید، حتما به پزشک مراجعه کنید.

تناسب اندام

چربی سوزی صبحگاهی

محققان به تازگی دریافته اند ورزش کردن قبل از مصرف صبحانه می تواند به چربی سوزی بیشتر کمک کند. به گزارش برنا، محققان دانشگاه های «باث» و «بیرمنگام» به تحقیق راجع به موضوعی پرداختند که سال ها مورد بحث قرار گرفته و نظرات متعددی در باره آن وجود دارد. از طرف دیگر این موضوع برای بسیاری از افراد یک دغدغه است که چه زمانی را برای ورزش کردن انتخاب کنند. در این زمینه این محققان بهترین زمان ورزش کردن برای چربی سوزی را مورد بررسی قرار دادند و دریافته اند که ورزش کردن قبل از صبحانه به چربی سوزی بیشتر کمک می کند. البته این زمان مورد تایید همه محققان نیست و بهتر است شما اگر شرایط خاصی دارید، حتما برای انجام آن مشورت کنید.

راهکارهایی برای تقویت تاندون و ماهیچه های دست

۵ حرکت برای تقویت دست ها

تغذیه

همه ما هر روز از دست هایمان استفاده می کنیم و هر چه دست های قوی تری داشته باشیم، موفقیت مان در انجام کار ها بیشتر است. به همین دلیل در ادامه به چند حرکت ساده برای تقویت دست ها اشاره می کنیم. تمرینات تقویت دست معمولاً به افرادی توصیه می شوند که نیاز به

۱- حرکت از مچ روی لبه میز

یک حوله را تا کنید و روی لبه میز قرار دهید. مچ دست را طوری روی حوله تاشده بگذارید که بتوانید به راحتی دست را از مچ و مطابق شکل به بالا و پایین حرکت دهید.



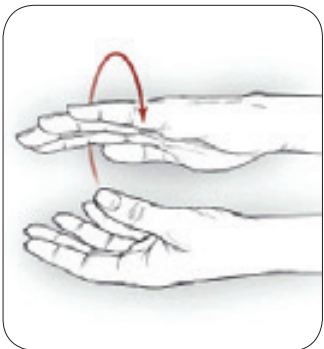
۳- تکان دادن ۹۰ درجه ای مچ دست بر لبه میز

مطابق شکل حوله ای را تا کنید و روی لبه میز قرار دهید. این بار دست ها را به موازات انگشت کوچک روی حوله بگذارید و در خلاف جهت حرکت دهید.



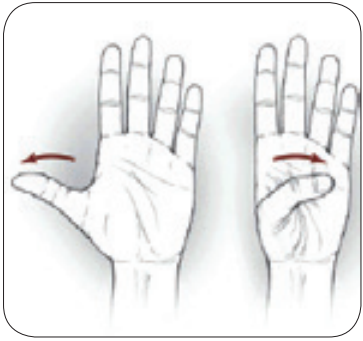
۲- چرخاندن دست از مچ

دست را باز کنید و طوری جلوی خود قرار دهید تا کف دست رو به سمت پایین باشد. سپس از مچ دست بچرخانید طوری که پشت دست رو به پایین قرار گیرد.



۴- حرکت دادن انگشت شست

شست خود را به سمت کف دست برگردانید و دوباره مانند تصویر به حالت اول بکشید.



۵- مشت کردن دست

مطابق شکل دست را کاملاً مشت کنید طوری که انگشت ها به انتهای کف دست نزدیک باشد. سپس انگشت ها را به سمت بالا بکشید طوری که مشت بسته شما باز شود. طبق تصویر، دست خود را در سه مرحله مشت کنید.



تازه ها

میوه ای ۱۰ هزار برابر قوی تر از قدرت شیمی درمانی

نتیجه آزمایش هایی که از سال ۱۹۷۰ انجام شده است نشان می دهد که لیموترش سلول های سرطانی را در ۱۲ نوع سرطان از جمله سرطان روده، سینه، پروستات، ریه و پانکراس نابود می کند. لیموترش، در جلوگیری از سرطان سودمند است. محصولی معجزه گر در نابودی سلول های سرطانی که ۱۰ هزار بار قوی تر از شیمی درمانی عمل می کند و عوارض جانبی شیمی درمانی را ندارد. لیموترش را

می توان متفاوت مصرف کرد. جالب ترین خاصیت آن تاثیر روی کیست ها و تومور هاست. ثابت شده است که این گیاه در مانگر همه انواع سرطان است. همچنین لیموترش یک ضد قارچ و عفونت و کرم محسوب می شود. فشار خون بالا را تنظیم می کند، ضد افسردگی است و با استرس و اختلالات عصبی هم مبارزه می کند.



منبع: health.harvard.edu

تغذیه

میان وعده های سالم برای خانم های باردار

بانوان

مهماسکونی
خبرنگار

بارداری از آن دورانی است که باید بیش از گذشته به فکر خوردن غذاهای سالم باشید. شما به عنوان یک مادر فقط مسئول سلامتی خود نیستید و سلامت جنین درون شکم تان هم در گرو خورد و خوراک شماست. یکی از وعده هایی که معمولاً به خوردن غذاهای ناسالم روی می آوریم، میان وعده هاست. در ادامه به معرفی چند میان وعده سالم برای دوران بارداری خواهیم پرداخت.

● سیب و کره بادام زمینی

یک پادو قاشق غذاخوری کره بادام زمینی را روی سیب های خرد شده بمالید. سعی کنید از کره بادام زمینی طبیعی استفاده کنید تا فاقد روغن های هیدروژنه ناسالم باشد. این میان وعده به علت داشتن فیبر، پروتئین و چربی سالم برای شما مفید خواهد بود.

● ماست با مغز ها و تکه های میوه

برای استحکام استخوان ها و دندان های خود و فرزندتان، شما احتیاج به مصرف سه وعده لبنیات در روز دارید. می توانید در یک میان وعده، یک لیوان ماست و یک تادو قاشق مغز آجیل را با تکه های میوه مخلوط و کلسیم لازم، پروتئین و فیبر بدن تان را تامین کنید.

● شکلات و میوه

خوردن شکلات به همراه میوه در میان وعده، می تواند از بیماری هایی نظیر فشار خون بالا در این دوران جلوگیری کند. برای تنوع بیشتر به شما پیشنهاد می کنم پودینگ شکلاتی را با میوه مخلوط کنید و از عصرانه هیجان انگیز خود لذت ببرید.

● ساندویچ ماهی

تحقیقات جدید می گویند، خوردن دو تاسه وعده ماهی در هفته برای خانم های باردار بسیار خوب است. ماهی تن غنی از پروتئین، جیوه کمتری دارد و منبع خوبی از اسیدهای چرب امگا ۳ است که به رشد مغز کودک شما کمک می کند. برای افزودن فیبر و چربی سالم، آن را با آووکادو ترکیب کنید و روی نان غلات بگذارید و ساندویچ متفاوت خود را درست کنید.

● اسموتی

شما با آب میوه طبیعی یا ماست و شیر و ترکیب آن با موز و کره بادام زمینی و حتی کمی کاکائومی توانید اسموتی های خوشمزه در ست کنید و به بدن تان پروتئین، فیبر و قند طبیعی را به صورت همزمان برسانید.

شماره پیاپی **زندگی سالم**
۲۰۰۹۹۹

چاشنی

سس ساندویچ



- پودر سیر - نصف قاشق مربا خوری
- فلفل و نمک - به مقدار لازم
- کره - یک قاشق غذاخوری
- آرد - یک قاشق غذاخوری
- پنیر چدار - رنده شده یک پیمانه
- خامه پر چرب - نصف پیمانه

۱- کره را در قابلمه مناسب ذوب کنید، سپس آرد، نمک و فلفل را هم اضافه کنید و تا زمانی که آرد طلایی رنگ شود تفت دهید. ۲- در ظرف دیگری خامه را با همزن برقی بزنید تا سبک شود. ۳- اگر دیدید کمی سفت است، می توانید مقدار کمی شیر به آن اضافه کنید. ۴- سپس آرد تفت داده شده را با خامه مخلوط و ترکیب کنید. ۵- پنیر چدار را کم کم به سس اضافه کنید و خوب هم بزنید تا سس ته نگیرد و یکنواخت رنگ شود. ۶- نکته قابل توجه این است که در تمام مراحل پخت باید شعله اجاق گاز ملایم باشد و در آخر نمک، فلفل و پودر سیر را هم اضافه کنید و هم بزنید. ۷- بعد سس را از روی شعله بردارید.

سس ۳

با ۳ طعم متفاوت

سس سیر



- تخم مرغ - یک عدد
- نمک - کمی
- فلفل - کمی
- سیر - ۶ حبه
- روغن مایع - یک فنجان
- لیموترش - نصف یک عدد
- خردل - یک چهارم قاشق
- چای خوری
- فلفل قرمز - کمی

۱- ابتدا شش حبه سیر را پوست بگیرید و له کنید. ۲- آب نصف لیموترش را هم اضافه کنید. ۳- در مرحله بعد تخم مرغ و خردل را به همراه نمک و فلفل اضافه

سس تند سوئدی



- فلفل قرمز - ۷ عدد
- آب - یک پیمانه
- سرکه سیب - یک قاشق غذا خوری
- گوجه فرنگی - دو عدد متوسط
- نمک - یک قاشق چای خوری
- شکر - یک قاشق غذاخوری

۱- برای تهیه سس تند سوئدی ابتدا فلفل ها را بشویید و قسمت کلاهک آن را جدا کنید. ۲- سپس دانه های فلفل را جدا و فلفل ها را ریز خرد کنید و به همراه یک پیمانه آب بگذارید بپزد. ۳- وقتی فلفل ها نرم شد، گوجه فرنگی را رنده و به فلفل اضافه کنید. ۴- بعد از گذشت چند دقیقه که گوجه ها هم کمی پخته

شد، به کمک مخلوط کن، مخلوط ابتدا فلفل ها را بشویید و قسمت کلاهک آن را جدا کنید. ۲- سپس دانه های فلفل را جدا و فلفل ها را ریز خرد کنید و به همراه یک پیمانه آب بگذارید بپزد. ۳- وقتی فلفل ها نرم شد، گوجه فرنگی را رنده و به فلفل اضافه کنید. ۴- بعد از گذشت چند دقیقه که گوجه ها هم کمی پخته