



بیشتر بدانیم

۱۰ ماده غذایی که باید بیرون یخچال نگهداری شود

شاید فکر می کنید که مطمئن ترین جا برای نگهداری خوراکی ها یخچال است اما بد نیست بدانید که نمی شود همه مواد غذایی را در یخچال نگه دارید. در ادامه به ۱۰ ماده غذایی اشاره می کنیم که باید بیرون از یخچال نگهداری شود.

۱- موز

موز به دو دلیل نیاز به جای گرم دارد. اگر موزهای سبز و نارس را انتخاب کرده اید گرما می تواند به رسیدن و پخته شدن آن ها کمک کند. نور و هوادر جلوگیری از لک شدن و پوسیدگی موزها بسیار موثر است.

۲- قهوه

هیچ گاه قهوه را در یخچال نگهداری نکنید، زیرا بوی تمام مواد خوراکی دیگر را به خود جذب و طعم آن هم تغییر می کند. قهوه را در ظرف در بسته و دور از نور خورشید نگهداری کنید.

۳- گوجه فرنگی

دمای اتاق بهترین دما برای نگهداری گوجه فرنگی هاست زیرا دمای سرد یخچال می تواند طعم گوجه فرنگی را از بین ببرد.

۴- عسل

بهترین عسلی که می توانید داشته باشید در یک ظرف در دار، در یک انبار تاریک و خنک است. نگهداری از عسل در یخچال موجب نامطبوع شدن و سفت شدن بیش از حد آن می شود.

۵- سبزیجات تازه

محیط و سرمای یخچال سبزیجات تازه مانند ریحان، رزماری، آویشن و گیاهان ترش مزه را خشک می کند و آب آن ها را از بین می برد. ساقه این سبزیجات را در آب قرار دهید و در دمای اتاق و به دور از نور خورشید نگه دارید.

۶- نان

اگر به نان های خشک، سفت و بیات علاقه ندارید هرگز نان را در یخچال نگهداری نکنید زیرا دمای یخچال باعث از بین رفتن آب و بافت نرم نان می شود.

۷- روغن

این ماده دقیقاً مانند عسل و سبزیجات عمل می کند و هر نوع روغن پخت و پزی که باشد در یخچال جامد می شود و کارایی آن پایین می آید. بهتر است روغن را در جای خشک و بدون نور نگهداری کنید.

۸- خربزه

اگر به فروشگاه های مواد غذایی تازه رفته باشید هیچ گاه خربزه و هندوانه را در یخچال مشاهده نمی کنید. دمای سرد باعث یخ زدگی در آن ها می شود. بنابراین آن ها را در دمای اتاق نگهداری کنید و پس از برش زدن در یخچال بگذارید.

۹- سیب زمینی و پیاز

هر دوی این صیفی جات برای نگهداری و سالم ماندن بافت شان نیاز به دمای اتاق دارند. گاز های ساطع شده از یخچال موجب تسریع در خراب شدن و سرمازدگی آن ها می شود.

۱۰- سیر

اگر باز هم به فروشگاه های مواد غذایی نگاه کنید متوجه می شوید که سیر تازه مان طبع شدن نیازی به نگهداری در دمای یخچال ندارد و بهترین دما برای نگهداری از آن دمای اتاق و محیط بدون نور است.

تغذیه

۷ عارضه زیاد نشستن

علاوه بر ضعف استخوان

و چاقی، افسردگی و

نداشتن تمرکز هم به

عوارض زیاد نشستن

اضافه می شود



سلامت

بی تحرکی و نشستن در یک جا برای مدت طولانی، باعث افزایش قند خون می شود و خطر بیماری قلبی عروقی را بیشتر می کند اما شما می توانید با ترفندهایی، عوارض ناشی از نشستن را کاهش دهید از جمله دلایل کاهش نشستن طولانی مدت موارد زیر است :

۱- پیشگیری از گردن درد

امروزه عده زیادی از مردم به دلیل استفاده زیاد از سیستم رایانه و نشستن طولانی مدت به گردن درد دچار می شوند. شما می توانید برای کاهش درد گردن هنگام نشستن و انجام کار پشت خود را کاملاً صاف نگه دارید. از خم شدن روی صفحه کلید بپرهیزید و سعی کنید صفحه کلید را تا حد امکان بالا بیاورید. می توانید یک یادداشت روی صفحه نمایشگر خود نصب کنید. اگر شما هنگام کار در ساعات طولانی، به درددجی در ناحیه گردن مبتلا می شوید شاید به جا به جا کردن صفحه نمایشگر نیاز باشد.

۲- داشتن تمرکز

نشستن طولانی مدت باعث کاهش خون رسانی به مغز می شود. بلند شدن از پشت میز کار به

دفعات و هر ۴۰ دقیقه یک بار و راه رفتن میزان اکسیژن رسانی به مغزتان را افزایش می دهد.

۳- افسردگی

به گفته محققان، نشستن طولانی مدت با افکار منفی و خطر ابتلا به برخی بیماری های روانی از جمله افسردگی همراه است. به جای آن یک پیاده روی ۳۰ دقیقه ای در روز می تواند نتیجه ای کاملاً برعکس داشته باشد.

۴- مشکلات تنظیم قند خون

فقط یک روز بی حرکت ماندن می تواند به طور چشمگیری به کاهش عملکرد انسولین و سخت شدن کنترل قند خون منجر شود. همین روند فرد را در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار می دهد.

۵- کمردرد

کم تحرکی ستون فقرات، باعث کم شدن انعطاف پذیری آن می شود و زمینه آسیب ستون مهره ها را بر اثر فعالیت های روزانه از جمله بستن بند کفش فراهم می کند. اگر پشت میز نشین هستید، حواس تان باشد که صاف بنشینید نباید گردن تان جلوتر از شانه هایتان باشد. از آویزان نگه داشتن شانه ها بپرهیزید و پاهایتان را روی زمین قرار دهید و در پشت تان، یک پشته مناسب بگذارید تا گودی کمرتان را پر کند.

۶- درد پا

بین نشستن طولانی مدت و بروز استئوآرتریت ارتباط وجود دارد. نداشتن فعالیت به چاقی مفرط منجر می شود و بالا رفتن وزن فشار بیشتری روی مفصل ها وارد می کند. از طرفی ضعیف شدن عضله به علت کم تحرکی باعث می شود هنگام بلند شدن از روی صندلی از دست هایتان کمک بگیرید.

۷- بیماری قلبی

نشستن طولانی مدت با افزایش فشار خون و کلسترول ارتباط دارد. این دو عامل خطر بروز حمله قلبی را افزایش می دهد.

آشپزی من

ترفندهای پخت غذا برای همه

● زودپز

همیشه در نظر داشته باشید که نباید هرگز روی زودپزی که تازه خاموش کرده اید آب بریزید، زیرا هم خطر ناک است و هم باعث می شود زودپز شما تبدیل به دیرپز شود و دیگر زودپز شما غذا را زود نیز د.

● استفاده از گوش ماهی در کتری و سماور

کافی است چند دانه گوش ماهی را در کتری یا سماور قرار دهید تا آهک موجود در آب را جذب کند.

● آشپزی در خارج از منزل

اگر برای پیک نیک به خارج از شهر رفتید و اجاق برای پختن در دسترس نبوده خواستید از آتش برای پختن غذا استفاده کنید برای پیشگیری از سیاه شدن ظروف می توانید

کمی خمیر ریش به ته ظرف بمالید و روی آتش بگذارید.

● جدا کردن نان شیرینی از قالب

اگر نان شیرینی از قالب جدا نمی شود از این روش استفاده کنید: یک پارچه را داخل آب خیلی داغ فرو کنید و دور قالب شیرینی بپیچید و چند دقیقه صبر کنید نان شیرینی از قالب به آسانی جدا می شود.

● بریدن پنیر

برای این که پنیر شما بهتر بریده شود از کارد کند استفاده کنید. روش دیگر این است که کارد را کمی گرم کنید و سپس پنیر را برش دهید. می توانید از یک نخ تمیز و ضخیم استفاده کنید و دو طرف نخ را بگیرد و از بالا تا پایین قالب پنیر بکشید. پنیر به صورت صاف بریده می شود.

ترفندها

دانشتنی ها

کم آبی بدن در زنان

مهسا کسنوی

خبرنگار

بانوان

با شروع فصل تابستان بدن ما دچار بی آبی می شود یا به اصطلاح دی هیدراته خواهد شد و این موضوع کاملاً طبیعی است. خانم ها به علت مشغله های خانه داری و مشغول بودن به امور فرزندان اغلب از رسیدگی به خود و نوشیدن مایعات فراموش می کنند. راهکارهای متفاوتی برای مقابله با بی آبی بدن در این فصل وجود دارد. در ادامه به بررسی علت بی آبی و روش هایی برای رفع آن خواهیم پرداخت.

● چه عواملی باعث کم آبی بدن می شود؟

وقتی بدن شما کمتر از میزان نیاز خود مایعات دریافت کند دچار کم آبی خواهد شد. شما هنگام تنفس، تعریق، دفع ادرار و دفع مدفوع مایعات را دفع می کنید و اگر به اندازه کافی آب نمی نوشید، بدن شما به درستی عمل نخواهد کرد و دچار کمبود آب خواهد شد. در فصل تابستان به دلیل تعریق زیاد و تکرر ادرار بدن بیشتر در معرض کمبود آب قرار خواهد گرفت.

● چه مقدار آب باید بنوشیم؟

موسسه پزشکی به زنان توصیه می کند، روزانه ۹ فنجان (۲/۲ لیتر) آب بنوشند. البته بدن همه افراد متفاوت است و بسته به سبک زندگی، توده بدنی و سلامت عمومی، ممکن است بیشتر یا کمتر از مقدار توصیه شده نیاز باشد. شما برای مطمئن شدن در این زمینه می توانید با یک پزشک مشورت کنید.

● چند پیشنهاد برای جلوگیری از کم آبی

۱- همیشه یک بطری آب به همراه داشته باشید و در طول روز چند بار آن را پر کنید.
۲- با رعایت فاصله استاندارد از هر وعده غذایی یک لیوان آب بنوشید.
۳- هنگام ورزش آب بیشتری بنوشید.
۴- وقتی در هوای گرم بیرون هستید حتماً بطری آب به همراه داشته باشید.

● میوه دشمن کم آبی

خوردن میوه هایی که میزان آب بالایی دارد برای جلوگیری از کم آبی بدن مفید است. خیار ۹۶ درصد، کدو، ۹۵ درصد، گوجه فرنگی ۹۴ درصد، آناناس ۸۷ درصد، هندوانه ۹۲ درصد و توت فرنگی ۹۲ درصد از آب تشکیل شده است و به میزان مورد نیاز آب بدن شما را تامین می کند.

● از خوردن چه چیزهایی باید در هنگام کمبود آب بدن خودداری کنید

همه نوشیدنی ها به حفظ رطوبت بدن کمک نمی کند. اگر کمبود آب در بدن دارید باید از خوردن نوشیدنی های کافئین دار مانند قهوه، چای و نوشابه های کافئین دار بپرهیزید؛ این نوشیدنی ها نه تنها به رفع تشنگی شما کمک نمی کند بلکه آب را از بدن شما دفع می کند.



غذاهای مفید برای تقویت سلول های خاکستری مغز

مغز انسان باید مواد مقوی دریافت کند تا خوب فعالیت کند اما چه نوع خور دنی هایی برای مغز بسیار لازم است؟ ادامه مطلب را در این زمینه مطالعه کنید

● ماهی چرب

اسیدهای چرب ضروری، توسط بدن و به خودی خود تولید نمی شود و باید از طریق برنامه غذایی آن ها را جذب کنید. چربی های موثر و مفید امگا ۳ به طور طبیعی در ماهی های چرب وجود دارد. منابع اصلی حاوی این چربی ها شامل روغن بذر کتان، روغن سویا، دانه آفتابگردان و روغن گردوست. این غذاها برای سلامت عملکرد مغز مفید است و علاوه بر مغز برای قلب و مفاصل هم مناسب است. ماهی های حاوی این روغن های چرب عبارت اند از سالمون، قزل آلا و شاه ماهی. کمبود سطح DHA باعث افزایش احتمال بروز بیماری آلزایمر و از دست دادن حافظه می شود.



● گوجه فرنگی

لیکوپن نام نوعی آنتی اکسیدان بسیار فعال و قدرتمند است. لیکوپن موجود در گوجه فرنگی می تواند بارادیکال های آزاد مقابله و از آسیب دیدگی سلول ها جلوگیری کند. گوجه فرنگی جزو سبزیجاتی است که از رشد و پیشرفت آلزایمر و فراموشی پیشگیری می کند.



● غلات

جو و برنج قهوه ای کمک زیادی به تثبیت گلوکز خون می کند در حالی که این اتفاق با کربوهیدرات های تصفیه شده رخ نمی دهد. گلوکز مهم ترین منبع تامین انرژی و سوخت مورد نیاز مغز است و ثابت نگه داشتن آن اهمیت زیادی دارد. وقتی که گلوکز خون پایین می آید احساس ضعف و خستگی می کنید و نمی توانید خوب تمرکز کنید. بنابراین لازم است که روزانه ۲۵ گرم فیبر میوه ها، سبزی ها، لوبیا و... مصرف کنید.



● استفاده از برخی ویتامین های خاص

ویتامین های خاص مثل ویتامین های B12-B6 و فولیک اسید باعث کاهش میزان هومو کیستین در خون می شود. افزایش سطح هومو کیستین باعث افزایش احتمال سکته و بیماری آلزایمر می شود. تحقیقات و بررسی های انجام شده روی افراد پیر نشان می دهد که بعد از دو سال استفاده از این ویتامین ها، میزان توانایی مغز افزایش می یابد.

● تخم کدو

اگر هر روز فقط یک مشت تخم کدو بخورید به اندازه کافی روی دریافت کرده اید و حتماً می دانید که روی برای تقویت حافظه و افزایش توانایی های مغز لازم است.



● بروکلی

بروکلی بهترین منبع برای تامین ویتامین K است. ویتامین K تاثیر زیادی در افزایش عملکرد و تقویت قدرت مغز دارد. علاوه بر بروکلی، گل کلم و کلم بروکسل هم حاوی آنتی اکسیدان هایی مثل ویتامین C و برخی ترکیبات گیاهی مثل کاروتنوئید هستند و از مغز محافظت می کنند.



منبع: فارس