



خواص گیاهان

خواص توت‌فرنگی از تنظیم فشار خون تا تقویت سیستم ایمنی

توت‌فرنگی را می‌توان یکی از برترین اعضای خانواده توت‌ها دانست که طر‌ف‌دارانی پرشمار نیز دارد. خاصیت آنتی اکسیدانی موجود در توت‌فرنگی ممکن است به جلوگیری از آب‌مروارید کمک کند. اما این میوه خواص دیگری هم دارد از جمله:

● پیشگیری از سرطان

ویتامین C یکی از آنتی اکسیدان‌هایی است که می‌تواند در پیشگیری از سرطان کمک کند، زیرا یکی از بهترین‌ها برای تقویت سیستم ایمنی بدن است. فیتوشیمیایی به نام اسید الاژیک که در توت‌فرنگی نیز یافت می‌شود بسیار مهم است. اسید الاژیک دارای خواص ضد سرطان مانند سرکوب رشد سلول‌های سرطانی است. ● به سلامت قلب کمک می‌کند به گفته بنیاد قلب کانادا، سبکته مغزی و بیماری‌های قلبی یکی از دلایل اصلی مرگ و میر در بین زنان کانادایی است. خوشبختانه، مزایای توت‌فرنگی شامل تقویت کننده‌های قدرتمند سلامتی قلب است.

● التهاب بدن را کاهش می‌دهد

آنتی اکسیدان‌ها و فیتوشیمیایی‌های موجود در توت‌فرنگی همچنین ممکن است به کاهش التهاب مفاصل کمک کنند که می‌تواند باعث آرتروز و منجر به بیماری‌های قلبی شود.

● تقویت سیستم ایمنی بدن

توت‌فرنگی منبع عالی ویتامین C است. جالب است بدانید که توت‌فرنگی سرشار از ویتامین C است و زمینه‌ساز افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن می‌شود.

کودک

۳ علت لنگیدن پای کودک و راه‌های درمان آن

کودکان به‌ویژه نوزادان قادر به حرف‌زدن و بیان دردها و مشکلات خود نیستند و به‌همین دلیل آگاهی دربره‌های اسکلتی و آناتومی در آن‌ها و تشخیص مشکلات احتمالی از اهمیت بیشتری برخوردار است. دکتر فرشته کرباسیان متخصص اطفال و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی از معمول‌ترین مشکلات اسکلتی در کودکان و علایمی می‌گوید که والدین در برخورد با کودکان خود باید به آن توجه داشته باشند.

● مشکلات پیدا و پنهان اسکلتی

بسیاری از اختلالات مادرزادی، به‌صورت ظاهری دیده می‌شوند و باز هستند؛ به‌طور مثال، زباد بودن تعداد انگشتان یا به‌هم چسبیدن انگشتان دست و پا. درواقع، بخشی از مراحل تشخیصی مانگاه‌کردن به‌ظاهر اندام‌هاست و از این‌طریق می‌توان ناهنجاری‌های موجود در اندام‌ها را تشخیص داد. در این‌میان، برخی مشکلات آناتومی و اسکلتی با معاینات خاص تشخیص داده می‌شوند به‌عنوان مثال، تشخیص دررفتگی لگن، معاینه و روش خاصی را می‌طلبید. دررفتگی لگن در بدو تولد و به دنبال ویزیت اولیه متخصص کودکان در اتاق عمل یا چند ساعت بعد از تولد صورت می‌گیرد. متخصص کودکان بعد از معاینات اولیه، با روش‌های تشخیصی مانند سونوگرافی لگنی، این‌عارضه را شناسایی می‌کند و بلافاصله نوزاد را به متخصص ارتوپد ارجاع می‌دهد تا اقدامات اولیه درمانی سریع آغاز شود.

● پاهای رو به داخل نوزاد

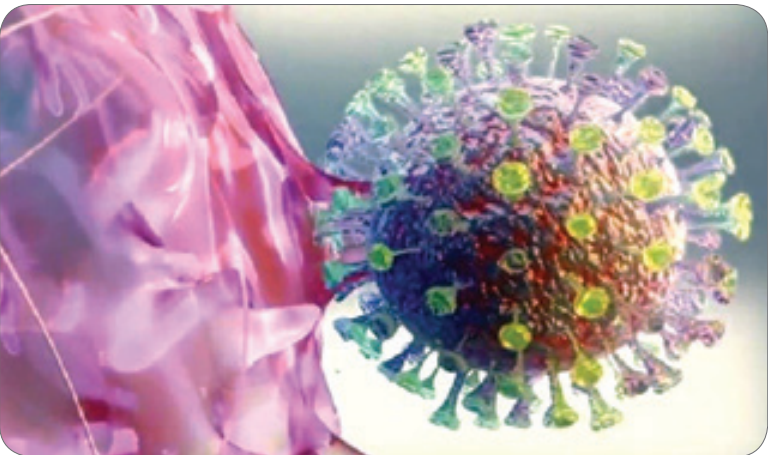
پاچنبری یکی از شایع‌ترین مشکلات مادرزادی اسکلتی در نوزادان است که در آن، ناحیه جلوی پا به سمت داخل و پایین می‌چرخد و حتی پاشنه پا هم به داخل متمایل می‌شود و نوزاد قادر نیست پایش را روی زمین بگذارد. برای درمان نوزاد بلافاصله بعد از تشخیص باید به سرعت به پزشک ارتوپد ارجاع داده شود و با گچ‌گیری‌های سریالی در ابتدا و در مراحل بعدی با پریس آن‌را درمان کرد.

● شکستگی‌ها و دررفتگی‌ها

انواع شکستگی‌ها و دررفتگی‌ها هم جزو مواردی است که در کودکان زیاد دیده می‌شود و به دنبال اتفاقات بسیار ساده ممکن است ایجاد شود. به‌عنوان مثال، حالتی به اسم پولد البو (Pulled elbow) وجود دارد که در آن اغلب مادران دست بچه‌ها را می‌گیرند و می‌کشند و به‌صورت ناگهانی مشاهده می‌کنند که کودک قادر به چرخاندن دست خود نیست. این‌جزو موارد شایعی است که به‌طور اورژانسی مراجعه می‌کنند و با مانوری که انجام می‌شود، مشکل برطرف می‌شود و کودک به‌حالت عادی برمی‌گردد.

منبع: جام جم

عملکرد پادتن‌های سیستم ایمنی



آنتی‌بادی یا همان پادتن، پروتئین

خونی است که توسط سیستم

ایمنی بدن تولید می‌شود و به عوامل

خارجی مثل ویروس حمله و اثر آن را

خنثی می‌کند

دانستنی‌ها

آنتی‌بادی‌ها در بسیاری از مایعات بدن از جمله اشک، ترشحات دستگاه تنفس، غده بزاقی، محتویات روده و ادرار یافت می‌شوند. ولی بیشترین غلظت آن‌ها در سرم خون است. آنتی‌بادی یا همان پادتن، پروتئین خونی است که توسط سیستم ایمنی بدن تولید می‌شود و به عوامل خارجی مثل ویروس حمله و اثر آن را خنثی می‌کند. در مقابل آنتی‌بادی‌ها، آنتی

● ۲ سازوکار عمل آنتی‌بادی‌ها

آنتی‌بادی‌ها به دوروش مستقیم و غیرمستقیم با آنتی ژن‌ها مقابله می‌کنند. در سازوکار مستقیم، آنتی‌ژن‌ها و آنتی‌بادی‌ها آرایش و ترتیب کلید و قفل را تشکیل می‌دهند. پس از آن که محل اتصال آنتی‌بادی آنتی‌ژن را به عنوان ماده «خارجی» شناسایی کرد، آنتی‌ژن و آنتی

بادی به‌طور کامل به یکدیگر متصل می‌شوند. در سازوکار غیرمستقیم، آنتی‌بادی‌ها پروتئین‌های مکمل را فعال می‌کنند که این پروتئین‌ها با تضعیف آنتی‌ژن یا تجمع و فشرده‌سازی سلول‌های آن، این آنتی‌ژن را بی‌اثر می‌سازند. آنتی‌بادی در سطوح مختلفی از بدن در برابر آنتی‌ژن‌های مختلف، محافظت می‌کند.

● حافظه سیستم ایمنی

یکی از ویژگی‌های قابل توجه سیستم ایمنی بدن، توانایی آن در تولید آنتی‌بادی‌هایی علیه هر آنتی‌ژنی است که با آن مواجه می‌شود. حتی اگر یک مرتبه در طول عمر خود به عفونتی مبتلا شدید، سیستم ایمنی

ژن‌ها قرار دارند که می‌توانند با کتری، ویروس، گرده یا حتی سلول‌های انسان‌های دیگر (به جز دو قلوهای همسان) باشند. آنتی‌ژن‌ها ممکن است حتی یک مولکول یا بخشی از باکتری یا ویروس باشند. آنتی‌ژن‌ها به بدن ما حمله می‌کنند و موجب بروز عفونت‌های مختلف می‌شوند، در حالی که آنتی‌بادی‌ها علیه این اجسام خارجی مبارزه و سلامتی ما را حفظ می‌کنند. ادامه مطلب را مطالعه کنید:

میکروارگانسیم‌های خارجی

۳- اتصال به انواع آنتی‌ژن‌ها و رسوب دادن آن‌ها

۴- اتصال به پاتوژن‌های خارجی و بی‌حرکت کردن آن‌ها

۵- عبور از جفت و انتقال ایمنی به جنین

۶- از بروز برخی سرطان‌ها جلوگیری و سلول‌های سرطانی را شناسایی می‌کنند.

۷- فعال کردن کمپلمان‌های سرم (کمپلمان‌ها مجموعه‌ای از پروتئین‌های سرم هستند که از ایجاد التهاب جلوگیری و به سیستم ایمنی برای از بین بردن عوامل مهاجم کمک می‌کنند).

● عملکرد آنتی‌بادی در بیماری خودایمنی

در برخی موارد، آنتی‌ژن شبیه مولکولی است که توسط ارگانسیم تولید می‌شود و سیستم ایمنی بدن ممکن است، به اشتباه به مولکول‌های خودی حمله کند، این شرایط به عنوان یک «بیماری خودایمنی» (Autoimmune Disease) شناخته می‌شود.

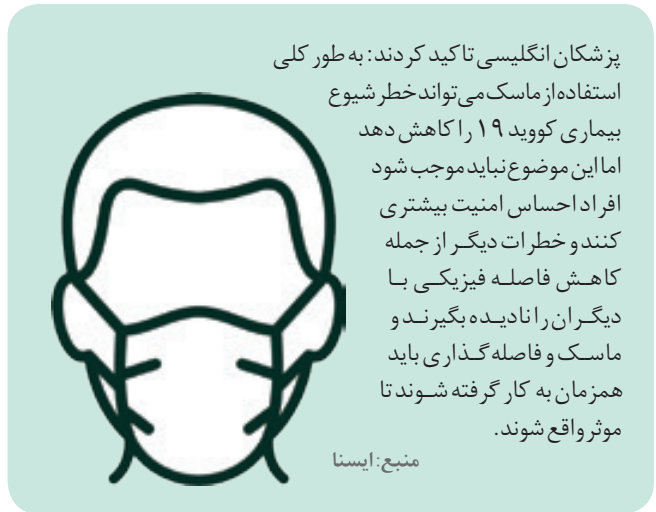
آشپزی‌من

همبرگر بو قلمون، خانگی و مقوی

- ابتدا قسمت‌های سفت دور نان تست را جدا کنید و روی آن روغن زیتون بریزید تا کاملاً خیس بخورد. سپس نان را به ابعاد کوچک برش بزنید و در ظرف مناسبی با گوشت بو قلمون چرخ کرده، برگ جعفری ریز خرد شده، پیاز ریز خرد شده، تخم مرغ، پاپریکا، زیره، پودر سیر، فلفل قرمز پودر شده، نمک و فلفل سیاه پودر شده قرار دهید و به خوبی با چنگال یا دست مخلوط کنید.
- پس از این که مواد را به خوبی مخلوط کردید، گلوله‌هایی از مواد جدا و کف دست خود کمی پهن کنید.
- برای تهیه سس، تمام مواد را در ظرف مناسبی با هم به خوبی مخلوط کنید تا یکدست شود.
- همبرگرها را گریل کنید تا کاملاً پزند. همچنین می‌توانید آن‌ها را در روغن مایع سرخ و در صورت تمایل نان‌ها را نیز گریل کنید. برای سرو همبرگرها را درون نان‌ها قرار دهید و ساندویچ‌ها را با گوچه، کاهو و خیار شور پر کنید.

ماسک، جایگزین فاصله‌گذاری نیست

بر عهده داشته، می‌گوید: استفاده از ماسک موجب شده بسیاری از افراد توصیه‌های مربوط به فاصله‌گذاری اجتماعی را رعایت نکنند چرا که احساس راحتی بیشتری هنگام نشستن یا ایستادن در کنار یکدیگر دارند. در ادامه یافته‌های جدید در این باره را مطالعه کنید:



پزشکان انگلیسی تأکید کردند: به‌طور کلی استفاده از ماسک می‌تواند خطر شیوع بیماری کووید ۱۹ را کاهش دهد اما این موضوع نباید موجب شود افراد احساس امنیت بیشتری کنند و خطرات دیگر از جمله کاهش فاصله فیزیکی با دیگران را نادیده بگیرند و ماسک و فاصله‌گذاری باید هم‌زمان به کار گرفته شوند تا موثر واقع شوند.

منبع: ایسنا

ترفندها

نیاید‌های پخت و پز در آشپزخانه

برخی اشتباهات در آشپزی اگرچه کم‌اهمیت اما در پخت و کیفیت غذا بسیار تأثیرگذار هستند

فاطمه قاسمی

روزنامه نگار

باهمه ادعا و تجربه‌ای که در آشپزی داریم گاهی رعایت نکردن اصولی ساده و ناچیز باعث می‌شود که به نتیجه دلخواهی دست پیدا نکنیم. این اشتباهات گاهی ناشی از کم‌حوصلگی و عجله در دنیای شلوغ امروزی است که با وجود هزینه‌کردن برای استفاده از مواد با کیفیت باعث می‌شود آن‌طور که باید از غذا لذت نبریم. در این مطلب به برخی از اشتباهات رایج در پخت غذای می‌پردازیم.

۱- بی‌توجهی به دستور پخت

پیش از شروع به کار دستور پخت را با دقت بخوانید، موادو ابزار مورد نیاز را آماده کنار دست‌وروی میز کارتان داشته باشید. اگر غذای مدنظر قرار است برای نخستین بار پخته شود بهتر است از هر گونه دخل و تصرف در دستور پخت اصلی غذا دوری کنید.

۲- چشمی اندازه‌گیری نکنید

توجه به اندازه‌گیری دقیق مواد اولیه به خصوص در پخت شیرینی برای رسیدن به نتیجه‌آل‌اثرگذار خواهد بود. اگر ترازوی دیجیتال مناسب در اختیار داشته باشید کارتان راحت و دقیق‌تر است اما در صورت نداشتن ترازو باید تفاوت اندازه مواد مختلف بر اساس پیمانه را یاد بگیرید.

۳- مواد را جایگزین نکنید

این که به‌هر دلیلی از یک ماده اولیه غذایی خوشتان نیاید و به فکر جایگزین کردن آن بیفتید راه حل درستی نیست. بهتر است برای هر جایگزینی از یک آشپز حرفه‌ای یا یک منبع معتبر آشپزی کمک بگیرید. این دسته از اشتباهات معمولاً در قنادی، نانوبایی و شیرینی‌پزی حساس‌تر و جبران‌ناپذیر است.

۴- ماهی تازه را قبل گرم کنید

ریختن مواد در ماهی تازه سرد قبل از گرم شدن روغن باعث می‌شود روغن زیادی جذب مواد شود. در این صورت گاهی مجبور می‌شوید دوباره کمی روغن اضافه کنید که نتیجه‌اش تحویل گرفتن یک غذای چرب و چیلی است. ضمن این که گرم بودن ماهی تازه و روغن درون آن از چسبیدن مواد به کف ظرف هم پیشگیری می‌کند.

۵- ظرف پخت را زبادی بر نکندید

برای ظرف دادن ظرفی را انتخاب کنید که متناسب با مقدار مواد غذایی است که قرار است به‌تدریج به آن اضافه شود. ماهی تازه خیلی شلوغ و منجر به پخت غیر یکنواخت می‌شود. حتی اگر ظرف بزرگ‌تری در دسترس‌تان نبود بهتر است حجم مواد غذایی را کم کنید و در چند مرحله آن را تفت دهید. با این که وقت‌گیر است اما نتیجه‌بهتری خواهد داشت.

۶- بیش از حد هم‌زنید

اغلب به اشتباه تصور می‌کنند برای جلوگیری از سوختن مواد غذایی، مواد باید مرتب هم‌زده شود. مگر این که در دستور غذایی خاص به شما تاکید شده باشد که هم‌زدن باید دایم صورت بگیرد. برای پخت غذا بصوری کنیم و به غذا فرصت بدهیم تا مواد اصلی با طعم و عطر آزاد شده از ادویه‌ها و چاشنی‌ها کربت شوند و غذا به‌تدریج رنگ بگیرد.

۷- قاشق فلزی را برای همیشه کنار بگذارید

اگر عادت به آشپزی در ظروف نجسب دارید، دقت کنید که تماس قاشق‌های فلزی با سطح این ظروف، آن‌ها را خشن‌دار و زشت می‌کند. ضمن این که باعث می‌شود کربن از پوشش نجسب ظروف آزاد و ناخواسته همراه غذا وارد بدن‌تان شود. توصیه می‌شود حتماً از قاشق‌های چوبی استفاده کنید.

۸- زمان‌بندی در آشپزی اهمیت دارد

مواد غذایی بسته به بافت، آبدار بودن یا در نوع غذایی که قرار است به کار گرفته شود مدت زمان پخت متفاوتی دارند. مثلاً سبزیجات اغلب سریع‌تر از سایر مواد آماده می‌شوند، برای پخت این مواد به روش آب‌پز یا بخارپز، ۳ تا ۷ دقیقه زمان کافی است. برای پخت گوشت نیازی نیست زمان زیادی را به پختن آن اختصاص دهید. این کار باعث چروکیده شدن گوشت و تغییر شکل ظاهری آن می‌شود بنابراین گوشت را با حرارت ملایم و زمان کافی بپزید.

۹- از مواد با کیفیت استفاده کنید

یکی از مهم‌ترین اصول در آشپزی، استفاده از مواد اولیه سالم، تازه و با کیفیت است. اگرچه امروزه با توجه به مشغله‌های فردی و تغییر سبک زندگی، انواع‌ترکیبات گوشتی، سبزیجات و... به شکل فریزی استفاده می‌شوند، ولی با استفاده از سبزیجات، لبنیات و حتی حیوانات‌تاز یک آشپزی خوشمزه و در عین حال مقوی راتجربه می‌کنیم.

۱۰- بیش از حد چاشنی نزنید

استفاده اغراق‌آمیز از ادویه‌ها برای چاشنی دادن به غذاها، طعم‌گذارا مبهم می‌کند. یک غذای خوب در بهترین حالت ۳ یا ۴ طعم اصلی متفاوت همراه با چشیدو چاشنی و ادویه بیشتری را اضافه کنید.