



## دانشتني ها

### خوب و بد نمک دریا

مصرف انواع نمک‌های دریا هم به دلیل این که حاوی ید نیستند و هم به دلیل آلودگی‌ها و فلزات سنگینی که دارند، سبب بروز انواع سرطان‌های کبد و مثانه می‌شود و نباید در بر نامه غذایی روزانه ماقرار گیرد.

به گزارش سلامت نیوز، دکتر «میترا زرانی»، متخصص تغذیه به ضرورت کاهش مصرف نمک در همه افراد به‌ویژه افرادی با سابقه دیابت، فشار خون یا مشکلات گوارشی، تاکید و اظهار کرد: «بهترین میزان مصرف نمک در تمامی افراد از سنین کودکی، مصرف روزانه ۵ گرم معادل یک قاشق چای خوری است اما متأسفانه سرانه مصرف نمک ایرانی‌ها بسیار بیشتر از این مقدار در طول روز است.»

زرانی ادامه داد: «نمک خوراکی باید از نوع یددار و تصفیه شده باشد در حالی که نمک دریا (نمک حاصل از تبخیر آب دریا) تصفیه نشده و حاوی فلزات سنگینی از جمله سرب، جیوه و آرسنیک است که سبب افزایش احتمال ابتلا به انواع سرطان‌ها می‌شود. حتی نمک‌های دریایی که توسط برخی کارخانجات تصفیه و فلزات سنگین از آن جدا می‌شود، حاوی ید نیست و در نتیجه برای استفاده مناسب نیست.» در مورد مصرف نمک دریا اما اگر‌های زیادی وجود دارد. عده ای موافق و عده ای مخالف با مصرف آن هستند و کارشناسان نظرات متفاوتی ارائه می‌دهند. این متخصص تغذیه بیان کرد: «وجود ید در بدن برای تولید هورمون‌های تیروئیدی که نقش مهمی در متابولیسم بدن و تکامل مغز دارند، ضروری است و نمک خوراکی یکی از مهم‌ترین منابع تأمین ید مورد نیاز بدن است.

البته ید موجود در نمک زمانی جذب بدن می‌شود که در آخرین مراحل پخت غذا اضافه شود یعنی اگر در ابتدای پخت اضافه شود، ید موجود در نمک در اثر حرارت از بین می‌رود.»

## بیشتر بدانیم

# رژیم غذایی برای کاهش اضطراب کنکور

## زمانی که قند خون ثابت بماند فرد توانایی کنترل

## اضطرابش را دارد و احساس خستگی کمتری می کند:

## مناسبتی

هر سال آزمون سراسری برگزار می‌شود و کسانی در این رقابت موفق می‌شوند که توانسته‌اند با برنامه‌ریزی درسی در کنار آرامش فکری و توجه به نکات غذایی، توان خود را افزایش دهند. در صفحه سلامت بارها درباره نکات غذایی چند روز باقی‌مانده به آزمون سراسری مطالبی را نوشته ایم و امسال به دلیل شرایط خاص بیماری کرونا و سولات زیادی که وجود دارد باز هم به این مقوله می‌پردازیم:

## کنترل قند خون و کاهش استرس

یکی از مشکلات کنکوری‌ها، استرس و اضطراب است که حداقل برای یک سال آن‌ها را درگیر کرده است. به گفته متخصصان تغذیه، زمانی که قند خون ثابت بماند، توانایی فرد برای کنترل اضطراب و استرس بیشتر می‌شود و فرد کمتر احساس خستگی می‌کند. بنابراین سعی کنید خوردنی‌های سالم مانند میوه و سبزی و غلات سبوس‌دار، خرما و توت خشک استفاده کنید تا هم آب کافی مصرف کرده باشید و هم اشتها به تغذالت مضرب پیدا نکنید.

## آیا مصرف قهوه مناسب است؟

به طور کلی مواد غذایی حاوی کافئین اگر به میزان زیاد استفاده شود تاثیر معکوس دارد و باعث استرس بیشتر فرد خواهد شد بنابراین از مصرف زیاد چای پررنگ و قهوه پیرمیزید.

## نوشیدنی مناسب این روزها

«کوهدانی»، متخصص تغذیه و رژیم در این باره می‌گوید: «بچه‌های کنکوری به جای قهوه، از چای سبز البته به اندازه محدود یعنی یک لیوان بزرگ در روز استفاده کنند. چای سبز ترکیباتی دارد که هم ضد اضطراب است هم جلوی خستگی را می‌گیرد و در حالت نشاط ایجاد می‌کند. در واقع مصرف متعادل چای سبز حالت بی‌قراری و بی‌تابی قهوه را هم ندارد.»

## میان وعده‌های مناسب

میان وعده‌های مناسب این روزها، مغزهای خوراکی، میوه‌های خشک، ساندویچ پنیر، سبزی و گردو، توت و انجیر خشک است همراه با یک لیوان شربت بیدمشک یا خاکشیر خنک. بهترین میان وعده آب هویج است که موجب افزایش تمرکز می‌شود. مصرف انواع مرکبات و میوه‌هایی

مانند موز که سرشار از سروتونین است موجب آرامش شما می‌شود.

زنجبیل و نعناع با افزایش خون‌رسانی به مغز سبب تقویت یادگیری می‌شود.

مصرف عسل و خرما همراه با شیر علاوه بر رساندن انرژی به کاهش اضطراب و استرس کمک می‌کند. خرما دارای فسفر و کلسیم فراوان است و مصرف آن موجب سرزندگی سلول‌های عصبی و تقویت مغز می‌شود.

## ممنوعیت غذایی

مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار، گازدار، غذاهای حاوی افزودنی‌مانند غذاهای کنسروی، غذاهای شور، چرب، سرخ‌کردنی و رنگ‌دار و فست‌فودها مناسب این روزها نیست و بهتر است از غذاهای فست فودی جداحفظی و غذاهای خانگی و تازه به همراه سالادفراوان استفاده کنید. در کنار غذاهای گوشتی، سبزیجات فصل به میزان کافی مصرف کنید.

## صبحانه، صبحانه، صبحانه

وعده صبحانه را به هیچ عنوان حذف نکنید. شما می‌توانید در وعده صبحانه مواد پروتئینی مانند پنیر و تخم مرغ، شیر، نان سبوس‌دار، گردو، گوجه و خیار میل کنید.

## پزشکی

## آزمایش‌هایی که قبل از بارداری حتما باید انجام دهید

### بانوان

انجام معاینات پیش از بارداری می‌تواند نقشی مهم و مؤثر در بارداری راحت شما و همچنین سلامت جنین داشته باشد. انجام این معاینات این فرصت را به پزشک می‌دهد که بدن شما را برای دوران بارداری آماده کند و احتمال بروز مشکلات را در بارداری به حداقل برساند.

همچنین تشکیل پرونده سلامت شما پیش از بارداری می‌تواند به عنوان مرجع مناسب در دوران بارداری باشد. توصیه می‌شود معاینات پیش از بارداری را شش ماه قبل از اقدام برای بارداری انجام دهید.

در ادامه چهار مورد از مهم‌ترین آزمایش‌های دوران بارداری را معرفی کرده‌ایم.

## تست تیروئید

ترشح بیش از حد هورمون تیروئید (پرکاری تیروئید) می‌تواند به زایمان زودرس و سقط جنین منجر شود. کم‌کاری تیروئید هم باعث اختلال مغزی در کودکان می‌شود. پس حتما قبل از بارداری عملکرد تیروئید را بررسی کنید.

## آزمایش ادرار

برای اطمینان یافتن از بالا نبودن قند خون و میزان پروتئین و عفونت و مبتلا نبودن به عفونت ادراری، لازم است آزمایش ادرار انجام شود. در صورت بالا بودن قند خون بلافاصله به متخصص دیابت مراجعه کنید تا قبل از بارداری در مان شوید. عفونت ادراری را هم می‌توان با مصرف زیاد مایعات و آنتی‌بیوتیک برطرف کرد.

## آزمایش خون

آزمایش خون اغلب در فهرست آزمایش‌های مهمی که خانم‌ها باید قبل از بارداری انجام دهند، قرار می‌گیرد. این آزمایش شمارش کامل سلول‌های خونی است و پزشک بیماری‌های متعددی را از جمله سفلیس، اچ‌آی‌وی، هپاتیت B و... بررسی می‌کند. آزمایش خون برای تشخیص بیماری‌های ژنتیکی مانند فیبروز کیستیک و کم‌خونی داسی شکل هم به کار می‌رود.

## پاپ اسمیر

توصیه می‌شود آزمایش پاپ اسمیر و معاینه واژن، دهانه رحم و قسمت لگن را انجام دهید تا در حین بارداری دچار مشکل نشوید. از طریق آزمایش پاپ اسمیر هر نوع عفونت قارچی، اختلالات سلولی در واژن یا قسمت دهانه رحم مشخص می‌شود.

## ترفندها

## علت سفت شدن کباب تابه‌ای

کباب تابه‌ای یک غذای خوشمزه و آسان است که خیلی سریع درست می‌شود و می‌توان آن را به عنوان یک غذای مجلسی با نان و برنج سرو کرد.

## چه کنیم کباب تابه‌ای سفت نشود؟

کباب تابه‌ای غذای فوق العاده خوشمزه است که بسیار سریع و با گوشت چرخ کرده تهیه می‌شود. البته اگر ترفندهای آن را بلد باشید و این کباب لذیذ را خشک نیزید!

## دلایل سفت شدن کباب تابه‌ای خانگی

- ۱- برای این که مایه کباب تابه‌ای شما سفت نشود باید چربی گوشت‌تان به اندازه کافی باشد.
- ۲- اگر چربی گوشت کم باشد بهتر است به آن یک عدد تخم مرغ اضافه کنید.
- ۳- هنگام پخت کباب حتما در تابه را در تمام طول مدت پخت ببندید.
- ۴- بهترین گوشت برای تهیه کباب تابه‌ای ترکیب مسالوی از گوشت گوسفند و گوساله است اگر فقط از گوشت گوساله استفاده کنید کباب سفت می‌شود.
- ۵- برای پختن کباب تابه‌ای باید ابتدا حرارت زیاد باشد بعد که دو طرف کباب سرخ شد حرارت را کم کنید. اگر از ابتدا حرارت متوسط یا کم باشد گوشت آب می‌اندازد و منجر به خشک شدن کباب می‌شود.

## تاثیر منفی شیرین کننده‌های مصنوعی بر باکتری‌های روده

دانشمندان دریافته‌اند که شیرین کننده‌های مصنوعی رایج مستعد این هستند که باکتری‌های مفید روده را به میکروب‌های مضر و خطرناک تبدیل کنند و این‌رو ممکن است باعث بروز مشکلات جدی در سلامت از جمله پلشت خونی (سپتیمی) و از کار افتادن یک‌بارہ اندام‌های مختلف در بدن شوند.

محققان دانشگاه انگلیار اسکین انگلیس دریافته‌اند که جایگزین‌های مصنوعی قند مانند ساخارین، سوکرالوز و اسپارتام که در آدامس، نوشیدنی‌های رژیمی، بستنی، غذاهای پخته‌شده در فر و حتی برخی

## پودر پیاز خانگی برای آشپزهای حرفه‌ای

## مراحل تهیه پودر پیاز در فر

پوست پیازها را بگیرید و آن‌ها را تمیز بشویید. پیازها را داخل دستمال پارچه‌ای بریزید تا آب آن‌ها گرفته و کاملاً خشک شود. سپس آن‌ها را خرد کنید. بهتر است پیازها را درشت خرد نکنید تا سریع‌تر خشک شوند.

سینی فر را آماده کنید و پیازهای خرد شده را روی آن بچینید.

فر را روی کمترین دما تنظیم و آن را روشن کنید تا گرم شود.

سینی فر را داخل فر قرار دهید تا پیازها کاملاً خشک شود. زمان خشک شدن پیاز را با مشاهده آن بررسی کنید.

بعد از آن که پیازها خشک شدند، آن‌ها را داخل مخلوط‌کن یا دستگاه آسیاب بریزید تا کاملاً آسیاب و به پودر پیاز تبدیل شوند.

پودر پیاز آماده شده را داخل شیشه تمیز و خشک بریزید، در آن را محکم ببندید و در یخچال نگهداری کنید.

## نکات کلیدی

۱- بهتر است برای تهیه پودر پیاز در درجه اول از پیاز سفید یا از پیاز زرد استفاده کنید.

۲- بهترین روش خرد کردن پیاز، خلالی کردن آن است. پیاز را از طول از



منبع: ایندپندنت

## آشپزی من

## چاشنی

وسط نصف و بعد آن را به صورت لایه لایه خلال کنید.

۳- حتما پیازهای خشک شده را بلافاصله بعد از خنک شدن آسیاب کنید.

۴- در غیر این صورت پیازها رطوبت محیط را جذب می‌کند و این موضوع باعث نرم شدن آن‌ها می‌شود.

۵- پیازهای نرم به خوبی آسیاب نمی‌شود و کیفیت خوبی نخواهد داشت.

۶- بعد از هر بار استفاده از پودر پیاز در شیشه آن را محکم ببندید تا رطوبت وارد آن نشود و بتوانید مدت زمان طولانی از آن استفاده کنید.

۷- بهتر است پودر پیاز را در یخچال نگهداری کنید تا پیاز مدت زمان طولانی عطر و طعم خود را حفظ کند.

۸- از هر یک عدد پیاز بزرگ حدود یک قاشق غذاخوری پودر پیاز به دست می‌آید.

۹- بهتر است از سریع‌ترین روش برای خشک کردن پیاز استفاده کنید. چون پیاز سریع میکروب و باکتری را به خود جذب می‌کند و روش خشک کردن آن مانند میوه یا سبزی (که می‌توان آن‌ها را در محیط و از طریق آفتاب کم‌کم خشک کرد) نیست.

بیماران به پزشکان ارائه می‌دهد. این آزمایش جدید می‌تواند

نشان دهد که یک نوع غذا چگونه در یک فرد نسبت به فرد دیگر متفاوت هضم می‌شود.

متابولیت‌ها وظایف گوناگونی بر عهده دارند که شامل سوخت، ساختمان، پیام‌رسانی، اثر تحریک‌کنندگی و بازدارندگی روی آنزیم‌ها، اثر کاتالیزوری (معمولاً به عنوان یک کوفاکتور نسبت به یک آنزیم)، دفاع و واکنش با ارگانیسم‌های دیگر است. به عنوان نمونه می‌توان به رنگدانه‌ها، ترکیبات معطر و فرومون‌ها اشاره کرد. یک متابولیت اولیه مستقیماً در رشد، نمو و تولید مثل شرکت می‌کند.

شرکت‌کننده در سوخت و ساز سلولی دارند.

این تحقیق در مجله Nature Food منتشر شده است.

«پاول الیوت» از محققانی است که روی این مطالعه کار می‌کند، وی توضیح می‌دهد: با اندازه‌گیری دقیق رژیم‌های غذایی افراد و جمع‌آوری ادرار آن‌ها طی دو دوره ۲۴ ساعته ما قادر به ایجاد ارتباط بین ورودی‌های رژیم غذایی و خروجی‌های ادرار از متابولیت‌ها شدیم که می‌تواند به بهبود درک ما از نحوه تاثیر رژیم غذایی بر سلامت افراد (متابولیت) کمک کند. محققان می‌گویند این آزمایش جدید ادرار‌های را برای سنجش عینی تاثیر مداخلات رژیم غذایی خاص بر روی

آزمایش جدیدی که تعدادی از متابولیت‌های موجود در ادرار را اندازه‌گیری می‌کند، می‌تواند به طور مؤثر کیفیت غذای مصرفی فرد را تعیین کند. این آزمایش ۵ دقیقه‌ای در واقع «نشانگرهای بیولوژیکی منحصر به فرد ادرار» را شناسایی می‌کند که می‌تواند به پزشکان در توصیه‌های رژیم غذایی شخصی مناسب با بیماران کمک کند.

اجزای شرکت‌کننده در سوخت و ساز سلولی (متابولیسم یا دگرگشت) را متابولیت (Metabolite) می‌نامند. در واقع متابولیت‌ها ترکیبات واسطه و محصول سوخت و ساز سلول زنده هستند و معمولاً منحصراً اشاره به مولکول‌های کوچک

