

پرسش و پاسخ

نمونه‌ی داروها، تنها با معاینه‌ی بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اکثر در پاسخ به سؤالات مصرف دارویی توصیه می‌شود. پس از مشاورت یا متخصص مصرف‌شود.

دکتر فرشاد دشتی

عضو هیئت علمی دانشگاه کشاورزی

آیا می‌توانیم مغز کاهورا بدون نگرانی مصرف کنیم یا تجمع سموم در این بخش از کاهوز یاد است؟

میزان مجاز نیترات در کشور های مختلف فرق دارد؛ به‌طوری‌که در برخی کشور ها میزان نیترات مجاز در اسفناج ppm ۴۰۰ و برای کاهو۱۰۰۰ ppm تعیین شده است؛ این در حالی است که در کشور ما میزان نیترات موجود در این سبزی ها خیلی بیشتر از حد مجاز است.

تجمع نیترات در سبزی های برگی بیشتر از سبزی های میوه‌ای و پیمازی است و از آن جا که نیترات باعث بیماری هایی مانند کم خونی، سقط جنین و انواع سرطان ها می‌شود، ساقه وسط سبزیجاتی مثل کاهورا نباید خورد.

تجمع نیترات در سبزی هایی مانند کاهو و اسفناج بیشتر از دیگر سبزی ها است. میزان نیترات موجود در اندام های مختلف سبزیجات نیز متفاوت است؛ به طوری که میزان آن به ترتیب در ساقه، دمبرگ، پهنک برگ، اندام‌های زیرزمینی؛ پیاز، ریشه‌ها و غده‌ها بیشتر است.

در میوه‌ها و سبزی های میوه‌ای، مشکل زیادی از نظر تجمع نیترات وجود ندارد و مشکل اصلی بیشتر در سبزی هایی است که اندام رویشی آن ها مصرف می‌شود. نیترات باعث بیماری هایی از قبیل کم خونی، سقط جنین و انواع سرطان ها می‌شود و میزان مجاز ورود نیترا ت به بدن هر فرد ۶۵/۳ میلی گرم بر هر کیلوگرم وزن بدن در روز است. با توجه به این که میزان مجاز آن نسبت به وزن بدن سنجیده می‌شود، مقدار مصرف آن در کودکان هم حائز اهمیت است.

کاربرد زیاد کودهای شیمیایی ازته در مزارع از دلایل اصلی تجمع نیترات در سبزی هاست؛ چرا که کودهای نیتروژنه باعث افزایش تولید می‌شود بنا بر این کشاورزان از این کود زیاد مصرف می‌کنند. پرورش سبزی ها در باغچه منازل، بهترین شیوه برای کنترل نیترات است. به شهروندان توصیه می‌شود، تاجایی که امکان دارد سبزی ها را خودشان پرورش دهند یا این که از محصولات ارگانیک استفاده کنند. همچنین از بخش هایی که نیترات زیادی دارد استفاده نکنند و در اسفناج ساقه و دمبرگ و در کاهو ساقه وسط را مصرف نکنند.

نگهداری سبزی ها به صورت پخته در فریزر نیز باعث ترکیب نیترات با اسیدهای آمینه می‌شود که ماده‌ای به نام نیتروز آمین تولید می‌کند، این ماده سرطان‌زا ست و فرایند تولید آن در یخچال و فریزر رخ می‌دهد.

کافه سلامت

آلبیمو گیری دستی باید در حضور مشتری انجام شود

مردم آلبیمو و آیغوره‌های بطری شده و آبگیری شده به روش دستی را به صورت آماده خریداری نکنند، بلکه بر انجام آبگیری در حضور خودشان اصرار کنند.

محسن فرهادی، معاون فنی مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت، گفت: برخی محصولات مانند لبنیات، آب لیمو، روغن و رب در دو نوع صنعتی و سنتی تولید می‌شود و از آن جا که محصولات سنتی مانند تولیدات صنعتی و کارخانه‌ای دارای استاندارد و تاییدیه بهداشتی نیست و به صورت دستی تولید می‌شود، باید بعد از تولید، تحت نظارت های بهداشتی قرار گیرد.

آشنایی با «قروت»، غذای محلی خراسان جنوبی غذای پرخاصیتی که ثبت ملی شد

غذای محلی

مهرین رضائی - «قروت»، از جمله غذاهایی است که از فرآورده‌دامی تهیه می‌شود و رنگ بنفش وز بیای آن نظر هر بیننده‌ای را جلب می‌کند. دانش و فرهنگ غذای محلی قروت خراسان جنوبی در فهرست میراث ناملموس کشور به ثبت رسید. پس از برگزاری مسفره بنفش بیرجندی و سسرو قروت پسرای ۱۲۰۰ نفر از بیرجندی‌های مقیم تهران و مدعوان، در روز شنبه ۲۲ تیرماه در جلسه شورای ثبت میراث ناملموس کشور، دانش و فرهنگ غذای محلی قروت خراسان جنوبی در فهرست میراث ناملموس کشور به ثبت رسید.

سیداحمد برآبادی مسئول حوزه پژوهش و مطالعات اداره کل میراث فرهنگی خراسان جنوبی با اعلام این خبر اظهار کرد: «تأثیر غذا و فرهنگ و رابطه آن، دوسویه است. همان گونه که محیط و فرهنگ باعث شکل گیری این نوع غذای محلی می‌شود، غذای محلی هم بر فرهنگ تأثیر گذار است.»

وی در ادامه به خبرنگار خراسان گفت: کشک در این غذا به لحاظ رنگ متفاوت است و به رنگ بنفش دیده می‌شود که در غذاها کمتر دیده می‌شود. کشک ماده اصلی این غذاست در صورتی که در غذاهای دیگر کشک به غذایی مانند بادمجان اضافه می‌شود.

این غذا سرشار از کلسیم است و در شرایطی که پوکی استخوان و پوسیدگی دندان شیوع زیادی دارد، این غذا به سلامت کودکان و زنان کمک زیادی می‌کند.

قروت به دو صورت گرم و سرد مصرف می‌شود؛ برای تهیه قروت گرم مقداری پیاز داغ یا سیر داغ تهیه و قروت را به آن اضافه می‌کنند. کمی نمک و فلفل سیاه هم افزوده می‌شود و قبل از آن که به جوش بیاید، از روی حرارت برداشته می‌شود و آماده خوردن است. قروت گرم را گاهی با بادمجان، کدو، کما و سبزی های پخته مثل اسفناج میل می‌کنند. این غذا از جمله غذاهای سنتی شهرستان بیرجند و خراسان جنوبی است که هنوز در بیشتر نقاط آن را طبخ می‌کنند.»

به همین مناسبت امروز شمارا با طرز تهیه این غذای ساده و پرخاصیت آشنا می‌کنیم.

طرز تهیه قروت:

ماستی که کره آن را گرفته اند، در کیسه‌ای پارچه‌ای می‌ریزند تا آب آن جدا شود، سپس آن را به صورت گلوله های کوچکی در می‌آورند و در آفتاب خشک می‌کنند. محصول به دست آمده قروت نام دارد.

اگر از ماست استفاده شده در تهیه قروت، کره نگرفته باشند، قروت چرب تر و مقوی تر است و

به کشک معروف بیرجندی شناخته می‌شود که هنگام ساییدن به رنگ بنفش در می‌آید، برای تهیه این کشک از ظرف چدنی استفاده می‌کنند. همچنین قروت حاصل از شیر گوسفند بهتر از محصول شیر بز و قروت حاصل از شیر بز بهتر از شیر گاو است. معمولاً در نقاط مختلف کشور انواع اشکنه طبخ می‌شود. شاید شما هم اشکنه کشک خورده باشید. ممکن است کشک آن را در ظروف مخصوص ساییده باشند یا از کشک آماده استفاده کنند. می‌توان گفت اشکنه، خورش یا خوراکی همانند آبگوشت است که نان در آن تریدمی‌کنند و می‌خورند. اشکنه انواع بسیاری دارد که خوشمزه‌ترین آن اشکنه کشک است.

مواد لازم:

کشک ساییده شده - ۲۵۰ گرم
روغن - پنج قاشق غذاخوری



اشبیزی من

کوفته مرغ با کدو سبز



فر را با دمای بالا گرم کنید. یک چهارم فنجان ماست و خیار را با پودر سوخاری، پیاز، سه قاشق غذاخوری نعنای زبره، نمک، یک چهارم قاشق چای خوری فلفل سیاه و فلفل قرمز در یک کاسه ترکیب کنید. با یک قاشق خوب ترکیب را به هم بزنید. حالا مرغ را اضافه و با دست آن را مخلوط کنید. مخلوط مرغ را به هشت قسمت (کیک کوچک) تقسیم کنید. دو قاشق چای خوری روغن زیتون را در یک ماهی تابه نجسب روی حرارت متوسط گرم کنید. کیک‌های کوچکی را که درست کردید به ماهی تابه اضافه کنید و هر سمت از ۴ دقیقه بپزید. در حالی که کوفته‌ها می‌پزند، کدو سبزها را روبه بالا روی سینی پختی که با اسپری پخت یا کمی روغن چرب کرده‌اید، بچینید. با دو قاشق چای خوری روغن باقی مانده روی کدوها چرب کنید. نمک و فلفل باقی مانده را روی کدو سبزها بریزید. به مدت ۵ دقیقه با تازمانی که نرم شوند آن‌ها را در فر بپزید. کوفته و کدو سبزها را بین چهار بشقاب تقسیم کنید. دو قاشق غذاخوری نعنای باقی مانده را روی بشقاب‌ها بریزید و غذا را با یک چهارم ماست و خیار باقی مانده سرو کنید.

● ماست و خیار - یک دوم فنجان ● پودر سوخاری - یک چهارم فنجان ● پیاز خرد شده - یک چهارم فنجان ● نعنای خرد شده تازه - پنج قاشق غذاخوری ● زبره خرد شده - یک قاشق چای خوری ● نمک - کمی ● فلفل سیاه - سه هشتم قاشق چای خوری ● پودر فلفل قرمز - یک هشتم قاشق چای خوری ● گوشت مرغ خرد کرده - ۵۰۰ گرم ● روغن زیتون - چهار قاشق چای خوری ● کدو سبز، از وسط به دو نیم شده - چهار عدد ● روغن - کمی

بکشنه‌ها

شناخت بیماری ها

انواع تیک عصبی صورت

تیک عصبی صورت که ناشی از اسپاسم غیر ارادی و غیر قابل کنترل عضلات صورت است، اگر بیش از اندازه تکرار شود، می‌تواند فرد را ناخوشایند باشد.

فرد مبتلا می‌تواند تیک‌های صورت را با راه حل‌های مشابه برای توقف عطسه، به طور موقت متوقف کند اما تکرار این روش‌ها معمولاً باعث ایجاد ناراحتی هایی در فرد می‌شود. اگر چه چند اختلال متفاوت باعث بروز تیک‌های عصبی می‌شود اما در اغلب موارد این تیک‌ها ناشی از یک مشکل جدی پزشکی نیست.

بر اساس تحقیقات انجام شده در زمینه نورولوژی اطفال، بروز تیک‌های عصبی صورت در کودکان بیشتر از بزرگ سالان است و در پسران بیشتر از دختران رخ می‌دهد. هر چند این تیک‌ها اغلب پس از چند ماه از بین می‌رود.

از انواع مختلف تیک‌های صورت می‌توان به پریدن پلک‌ها، چپ شدن چشم‌ها، افروخته شدن پره‌های بینی، تکان‌های زبان بالا بردن آبرو و باز و بسته شدن دهان، ششردن پره‌های بینی و جمع شدن دهان اشاره کرد. علاوه بر این، تیک‌های برخی افراد ممکن است تیک‌های صدایی مانند صاف کردن گلو یا خر خر کردن گلو باشد. هر چند افراد می‌توانند با برخی راه‌حل‌ها تیک‌ها را به طور موقت سرکوب کنند اما در نهایت این تیک‌ها باز می‌گردند.

انواع اختلالات تیک عصبی

انواع اختلالات می‌تواند باعث ایجاد تیک‌های عصبی شود.

اختلال تیک‌های گذرا: تیک‌های گذرا همان گونه که از نام آن پیداست، موقتی است.

اختلال تیک‌های حرکتی مزمن: اختلال تیک حرکتی مزمن یک اختلال مکرر تیک است. در صورتی که فرد بیش از یک سال و برای هر بار تا حداقل سه ماه دچار تیک باشد، نوع اختلال او از نوع محرک مزمن است.

تغذیه

چه کسانی نباید آلبالو بخورند؟

آلبالو میوه‌ای ترش مزه است که خواص فراوانی دارد اما بهتر است برخی افراد که در ادامه مطلب معرفی می‌کنیم، آلبالو نخورند.

آلبالو یکی از میوه‌های فصل تابستان است که هم تازه خورده می‌شود و هم از آن در تهیه انواع دسر ها، شربت و شیرینی ها و غذاها استفاده می‌کنند و غنی از ویتامین ها به ویژه ویتامین C، انواع آنتی اکسیدان، منیزیم، پتاسیم و مس است.

آلبالو ارزش غذایی فراوانی دارد و میزان قند آن پایین است و مصرفش به تمام گروه‌های سنی به ویژه افراد مبتلا به چاقی چربی و فشار خون بالا توصیه می‌شود زیرا کاهش دهنده چربی و فشار خون است و اشتها را کم می‌کند. البته بهترین زمان مصرف آلبالو قبل از غذا یا همراه با غذاست.

اگرچه تاکید متخصصان بر مصرف انواع میوه و سبزی‌های تازه است، اما به افرادی که دچار بیماری کلیوی هستند و باید از یک رژیم غذایی کم پتاسیم پیروی کنند، توصیه می‌شود در مصرف میوه‌هایی مانند آلبالو جانب احتیاط را رعایت کنند و از زیاده‌روی در خوردن این میوه بپرهیزند.

البته نباید فراموش کرد که با توجه به آبدار بودن آلبالو، مصرف این میوه برای دفع سنگ کلیه و رفع مشکل سنگ کیسه صفرا سودمند است.