پرسش و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

زهرا سهرابی
متخصص تغذیه

درباره مصرف قطره آهن اطفال توضیح دهید؟

قطره آهن از مهم‌ترین مکمل‌های تجویز و توصیه شده برای تمام نوزادان است به خصوص نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند. مصرف مکمل آ. د به میزان ۲۵ قطره از بدو تولد برای همه نوزادان، به ویژه نوزادانی که از شیر مادر تغذیه می‌شوند، دارای اهمیت است. با دو برابر شدن وزن نوزاد نسبت به زمان تولد، مصرف قطره آهن به میزان ۱۵ قطره در روز آغاز می‌شود تا پس از چند ماه با انجام بررسی‌های آزمایشگاهی، دوز مورد نیاز دوباره بررسی و درباره میزان مصرف آن در ادامه دوران نوزادی تصمیم گیری شود. دو برابر شدن وزن نوزاد در کودکان رسیده، در ۴ تا ۶ ماهگی رخ می‌دهد اما در کودکان نارس، امکان دارد در سنین پایین‌تر، حتی در سه ماهگی رخ دهد، پس معیار شروع قطره آهن نیز از همان زمان دو برابر شدن وزن است. باید قطره در عقب دهان چکانده و کمی آب به کودک داده شود و مادران نیز اطمینان خاطر یابند که تغییر رنگ ایجاد شده در دندان کودک، موقتی است و ایرادی ندارد. اگر کودکان طی مصرف مکملی ویژه، نوعی واکنش مانند حساسیت یا مشکلات گوارشی بروز دهند، بهتر است نوع مکمل عوض شود تا علایم بهبود یابد چون امکان دارد به نوع فرمول دارویی مدنظر یا نوع ترکیب همراه با آن درباره آن برند ویژه، حساسیت نشان داده است. اگر نوزاد در صورت مصرف قطره آهن علایم گوارشی از خود بروز دهد، باید قطره همراه با غذا به او داده شود.

خواص گیاهان

خاصیت ویژه هویج

هویج از جمله سبزیجات ریشه‌ای به حساب می‌آید که اغلب در گروه خوراکی‌های کاملا سالم قرار می‌گیرد. به گزارش جام جم آنلاین، از جمله فواید افزودن این ماده خوراکی به رژیم غذایی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

سلامت قلب

هویج حاوی میزان بالایی فیبر محلول است و به همین دلیل می‌تواند به کاهش سطح کلسترول بد (LDL) و افزایش سطح کلسترول خوب (HDL) کمک کند. در نتیجه خطر لختگی خون و مشکلات ناشی از بیماری‌های قلبی کاهش پیدا می‌کند. همچنین نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد مصرف هویج سطح کلسترول را کاهش می‌دهد و به کاهش فشار خون و پیشگیری از سکته مغزی نیز کمک می‌کند.

سلامت چشم‌ها

یکی از خواص تاکید شده هویج، تاثیر آن بر سلامت چشم‌هاست. هر چند، شواهد علمی مربوط به این ادعا برای بسیاری مورد تایید نیست. محققان در بررسی‌های خود بیشتر تاثیر مکمل‌های بتا کاروتن و نه خود هویج را ارزیابی کرده‌اند. اگر چه هویج مشکلات بینایی را درمان نمی‌کند اما سرشار از مواد مغذی ضروری برای حفظ سلامت چشم‌هاست. بسیاری از مردم کشورهای در حال توسعه، از مشکلات بینایی رنج می‌برند که ناشی از مصرف نکردن ویتامین A به میزان کافی است.

پیشگیری از بیماری

هویج پخته در مقایسه با خام آن، حاوی میزان بالایی آنتی اکسیدان است. این ترکیب حفاظت کننده می‌تواند به کند کردن روند فرسودگی سلول‌ها کمک و بدن را از تاثیرات مخرب رادیکال‌های آزاد حفظ کند. بررسی‌ها نشان می‌دهد قرار گرفتن در معرض رادیکال‌های آزاد با افزایش خطر ابتلا به برخی از انواع بیماری‌ها از قبیل بیماری‌های قلبی-عروقی، سرطان، آلزایمر و بیماری‌های دیگر مرتبط است.

کالری پایین

برای افرادی که به دنبال کاهش وزن هستند، مصرف هویج گزینه مناسبی است زیرا حاوی میزان زیادی آب و مقدار کمی کالری است. یک هویج خام متوسط، حاوی حدود ۲۵ کالری است.

درمان زخم و جراحت

هویج علاوه بر ویتامین A، منبع غنی آنتی اکسیدانی همچون ویتامین C است. مصرف این ماده خوراکی می‌تواند به شفاف شدن پوست کمک کند. همچنین ویتامین C در درمان زخم و جراحت حائز اهمیت است چرا که وجود آن برای تولید کلاژن مهم است. کلاژن پروتئین اصلی موجود در پوست و بافت‌های همبند است.

ترفندهای پخت بهترین کیک و شیرینی خانگی

آشپزی

مریم سادات کاظمی | مترجم

این روزها بازار تهیه کیک و شیرینی خانگی بسیار داغ است و بیشتر بانوان تمایل پیدا کرده‌اند به مناسبت‌های مختلف، دست به کار شوند و کام خانواده را شیرین کنند. فارغ از کیفیت بهتر مواد اولیه و بهداشتی بودن آن‌ها، تهیه انواع شیرینی در منزل مقرون به صرفه‌تر نیز خواهد بود. اما گاهی بعضی از خانم‌ها با وجود تلاش و علاقه زیاد، با شیرینی یا کیک‌هایی روبه‌رو می‌شوند که ظاهر نازیبایی پیدا کرده‌اند. قطعا شیرینی پزی نیز همانند هر حرفه و هنر دیگری، ریزه کاری‌هایی دارد که رعایت آن‌ها ضامن نتیجه‌ای بی‌نظیر است. در ادامه به چند مورد از مهم‌ترین این نکات می‌پردازیم:

پیش از تهیه کیک، حتما تخم مرغ را حداقل دو ساعت از یخچال بیرون بگذارید. در واقع سرمای زیاد تخم مرغ، باعث می‌شود کاملا با دیگر مواد ترکیب نشود و پخت کیک به خوبی صورت نگیرد. پیش از پخت کیک، حتما فر را گرم کنید. در این صورت مایه کیک فورا گرما را جذب می‌کند و روند پخت و پُف کیک بهتر خواهد بود. اگر دوست دارید تکه‌های شکلات، کشمش و... را به ترکیب کیک اضافه کنید، حتما آن‌ها را به آرد آغشته کنید. این راهکار مانع فرو رفتن چنین موادی به کف قالب می‌شود. اگر چه طعم شوری همراه با شیرینی غیر قابل تصور است اما افزودن نمک به اندازه سر قاشق چای خوری به مایه کیک، علاوه بر این که طعم کیک را بهبود می‌دهد، در ماندگاری کیک نیز موثر است.

مقدار مواد لازم در دستور تهیه کیک و شیرینی را کاملا رعایت کنید.

همچنین ترتیب مخلوط کردن مواد با یکدیگر را فراموش نکنید. پس از پخت کیک، بلافاصله آن را از قالب بیرون آورید و روی سطحی گریل بگذارید. در این صورت، گرما به سرعت از کیک خارج و روند پخت متوقف می‌شود. این راهکار برای تهیه کیک نرم بسیار اهمیت دارد. حتما آرد و دیگر مواد خشک مانند پودر کاکائو را الک کنید. از طرفی غالبا توصیه می‌شود بکینگ پودر نیز همراه آرد الک و به مواد اضافه شود و هرگز به تنهایی و یک باره به مایه کیک افزوده نشود.

اگر چه هم زدن زیاد مواد اولیه کیک یکی از مهم‌ترین توصیه‌های شیرینی پزی است اما باید توجه داشت که بیش از حد نیاز لازم نیست و به خصوص پس از افزودن آرد، تنها در حد مخلوط کردن کفایت می‌کند. گلوتن موجود در آرد باعث می‌شود در صورت هم زدن زیاد، مایه حالت لاستیکی پیدا کند.

اگر در میانه تهیه کیک یا شیرینی باید تخم مرغ دیگری را اضافه کنید، حتما جداگانه آن را هم بزنید و به بقیه مواد اضافه کنید.

قالب را خیلی پر نکنید؛ دو سوم حجم آن کافی خواهد بود. از کره نرم اما ذوب نشده برای چرب کردن کف و دیواره‌های قالب استفاده کنید.

هرگز طی زمان پخت کیک در فر را باز نکنید. این نکته درباره برخی شیرینی‌ها نیز صدق می‌کند. برای این که سفیده تخم مرغ به خوبی حالت پف کرده داشته باشد؛ ابتدا باید تخم مرغ، دو ساعت قبل از استفاده در دمای محیط قرار گرفته باشد. حتما ظرف خشک انتخاب شود و ذره‌ای زرده با آن مخلوط نشود. همچنین افزودن کمی نمک و چند قطره آب لیمو نیز در نتیجه بهتر، تاثیر دارد. در نهایت به یاد داشته باشید هنگام مخلوط کردن آن با دیگر مواد، به شدت آن‌ها را هم نزنید. برای جلوگیری از تغییر رنگ و سوختگی کار امل، بلافاصله پس از این که شکر طلایی شد، آن را از روی حرارت بردارید و فورا در ظرفی از یخ فرو ببرید. اگر اجازه دهید ظرف خود به خود خنک شود، همان گرمای موجود نیز باعث تغییر رنگ کار امل می‌شود.

همچنین افزودن چند قطره گلوکز در ابتدای پخت نیز مانع از شکر کزدن کار امل می‌شود.

بهترین روش برای ذوب کردن شکلات، روش بن ماری یعنی حرارت غیر مستقیم بخار آب است.

منبع: www.cuisineaz.com

بیشتر بدانیم

تاثیر اعتیاد به «گل» والدین بر اختلال ژنتیکی فرزندان

مصرف ماریجوانا در سراسر ایالات متحده آمریکا آزاد شده است که البته خطراتی را برای مردها در پی دارد چون روی اسپرم آن‌ها تاثیر می‌گذارد.

نتایج مطالعه کوچکی که به تازگی و برای اولین بار روی ۲۴ نفر انجام شده است، نشان می‌دهد که غلظت بالای تتراهیدروکانابینول (THC) در ادرار با تعداد کمتر اسپرم‌ها مطابقت دارد.

همچنین این مطالعه نتیجه گرفت افرادی که ماریجوانا مصرف می‌کنند، در پروفایل ژنتیکی اسپرم‌شان تغییراتی به وجود می‌آید، تغییراتی که مطالعات پیشین، آن‌ها را با رشد غیر طبیعی و حتی سرطان مرتبط دانسته بودند. تحقیقات پیشین نشان داده مصرف ماریجوانا می‌تواند تعداد کل اسپرم‌ها را کاهش دهد اما این مطالعه جدید برای اولین بار، ارتباط تراکم THC در ادرار با تعداد اسپرم‌ها را افشا کرده است. طبق این پژوهش تعداد اسپرم مردانی که ماریجوانا مصرف نمی‌کردند، تقریبا دو برابر بیشتر از تعداد اسپرم مردهایی بوده که ماریجوانا مصرف می‌کردند.

به گزارش شهروند، اما موضوع دیگری که نگرانی بزرگ‌تری ایجاد می‌کند، تغییراتی است که در پروفایل ژنتیکی اسپرم مصرف کننده ماریجوانا به وجود می‌آید.

اسکات کولینز سرپرست این تحقیق، می‌گوید: «ما هنوز نمی‌دانیم این ارتباط به چه معناست اما این واقعیت که هر روزه تعداد بیشتری از مردان جوان که در سنین باروری هستند، آزادیِ دسترسی به ماریجوانا را پیدا می‌کنند چیزی است که باید آن را جدی گرفت». این مطالعه، بسیار کوچک و محدود بود بنابراین لازم است تحقیقات گسترده‌تری انجام شود تا کاملا بفهمیم مصرف ماریجوانا چگونه می‌تواند بر اسپرم تاثیر بگذارد.

آشپزی من

پوره لوبیا سفید

- لوبیا سفید - یک پیمانه
- سیر - ۳ حبه
- برگ بو - یک عدد
- رزماری - یک ساقه کوچک
- کره - یک قاشق غذاخوری در دمای اتاق
- روغن زیتون - یک قاشق غذاخوری
- خامه - ۲ قاشق غذاخوری
- پیاز چه - ۴ عدد
- لیموترش - یک عدد
- فلفل سفید - به میزان لازم
- نمک - به میزان لازم

- لوبیا سفید را با مقداری آب، برگ بو، سیر و رزماری بپزید.
- حدود یک ساعت یا بیشتر زمان لازم است تا لوبیاها کاملا پخته شود.
- می‌توانید از قبل لوبیاها را هم خیس کنید تا نفخ شان از بین برود.
- بعد از پخت، آب کشی کنید و برگ بو و رزماری را جدا کنید.
- لوبیاها را به همراه روغن زیتون، کره، خامه، آب لیموترش، نمک و فلفل داخل غذاساز یا خرد کن بریزید و کاملا پوره کنید.
- پیاز چه‌ها را ساطوری کنید. دقت کنید که باید کاملا ریز شود.
- این پوره خوشمزه برای سرو کنار انواع غذاهای گوشتی و مرغی، گزینه‌ای بسیار مناسب و خوش طعم است.