

آیا شستن برنج

باکتری های آن را از بین می برد؟



شستن برنج قبل از طبخ آن، هیچ تأثیری بر «محتوای باکتریایی» برنج پخته نخواهد داشت زیرا در واقع این میزان حرارت در هنگام پخت است که باکتری های موجود را از بین می برد. به گزارش ایسنا به نقل از ایندپیندنت، متخصصان بهداشت تغذیه می گویند: آنچه بیشتر نگران کننده است این است که برنج پخته شده یا خیس شده، چه مدت در دمای اتاق نگهداری شود چرا که پختن برنج، «هاگ باکتری»های بیماری زای آن موسوم به «باسیلوس سرتوس» را از بین نمی برد. هاگ باکتری، نوعی هاگ است که ساختار آن توسط باکتری ها سازماندهی شده است. نگهداری برنج خیس شده یا پخته در دمای اتاق می تواند هاگ های باکتری را فعال کند و باعث شود که شروع به رشد کنند.

این باکتری ها سمومی تولید می کنند که با پختن یا گرم کردن مجدد غیرفعال نمی شوند و می توانند به بیماری شدید دستگاه گوارش منجر شوند.

بنابراین مطمئن شوید که برنج خیس کرده یا پخته را برای مدت طولانی در دمای اتاق نگه نمی دارید.

برخی از دلایل دیگر شستن برنج به گفته متخصصان، از دلایل دیگر شستن برنج، زدودن گردوغبار، حشرات، سنگ های کوچک و تکه های پوسته برنج است که در فرایند تولید برنج به جا مانده اند. از طرفی در سال های اخیر، استفاده گسترده از پلاستیک در زنجیره تامین مواد غذایی به پیدا شدن ریزپلاستیک ها در غذاهای ما از جمله برنج منجر شده است. یک مطالعه نشان داد که در فرایند شستن، تا ۲۰ درصد از ریزپلاستیک ها از بین می روند. احتمال وجود آرسنیک نیز از دلایلی است که بسیاری از افراد ترجیح می دهند برنج را بیش از مصرف بشورند.

هرچند مطالعات نشان می دهد که شستن برنج حدود ۹۰ درصد آرسنیک آن را می زداید اما از طرفی مقدار زیادی از سایر مواد مغذی مهم آن از جمله مس، آهن، روی و ویتامین B۱ نیز از بین می برد.

خواب زیاد می تواند نشانه

استرس باشد



استرس مزمن می تواند عواقب جدی برای سلامتی داشته باشد، بنابراین تشخیص و اصلاح به موقع این وضعیت مهم است. پزشک آزمایشگاه OINVITR، تانیا نومولوتوا، در مورد علائم استرس مزمن و عواقب آن توضیح داد: استرس واکنش طبیعی بدن به موقعیت های استرس زا است که با مجموعه ای از واکنش ها آشکار می شود.

با این حال، هنگامی که این واکنش خیلی زیاد و نه توسط عوامل شدید، بلکه توسط عوامل عادی ایجاد می شود، می توان از احتمال وجود آسیب صحبت کرد.

با گذشت زمان، این روند در طول چند ماه به دلیل فشار بیش از حد مداوم بر روان مزمن می شود.

در نتیجه، آسیب های روانی جدی مانند رنجور شدن، افسردگی و سایر اختلالات روانی ممکن است رخ دهد.

استرس طولانی مدت می تواند منجر به اختلال در مکانیسم های سازگاری و ایجاد بیماری های مزمن از جمله اختلالات عصبی، فشار خون بالا، بیماری عروق کرونر قلب و نقص ایمنی شود.

متخصصان تغذیه هشدار داده اند که اولین نشانه هایی که باید مراقب آن بود، خستگی مزمن، ضعف، خواب زیاد یا کم خوابی است به طوری که فرد حتی یک خواب خوب شبانه را نیز نمی تواند تجربه کند.

بعد از مزمن شدن این حالت، فرد شروع به اجتناب از تماس ها و ارتباطات اجتماعی می کند و منزوی می شود، زیرا دیگران برایش آزاردهنده می شوند.

همچنین درباره خود احساس نارضایتی و ناامیدی می کند و حتی ممکن است حمله پانیک برایش رخ دهد.

سلامت

فواید انواع میوه های تابستانی



آلوها؛ میوه ای با انواع مواد مغذی

وی بیان کرد: آلو سرشار از مواد مغذی است. این میوه های گرد، سرشار از فیبر و سوربیتول هستند و برای کمک به رفع یبوست و سایر مشکلات گوارشی مفید هستند. باقری افزود: آنتروسیانین های موجود در آلوها به مبارزه با سرطان پستان کمک می کنند. این میوه از منابع مناسب پتاسیم نیز محسوب می شود که به همین دلیل به بیماران مبتلا به فشار خون پیشنهاد می شود مصرف آلو را در سید میوه خود داشته باشند.

انگور؛ مفید و در دسترس
کارشناس گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان گفت: انگور میوه ای است که در تابستان به راحتی در دسترس است. انگور از منابع پتاسیم محسوب می شود بنابراین خوردن آن موجب کاهش فشارخون خواهد شد.

وی افزود: از سوی دیگر، با توجه به اینکه کمبود پتاسیم منجر به بروز اختلال های حواس و افسردگی در سنین بالا و سالمندی به خصوص در افرادی می شود که میوه و سبزی های کمی مصرف می کنند؛ عادت به خوردن انگور می تواند در پیشگیری از این اختلال کمک کننده باشد.

وی افزود: همچنین انگور از منابع ترکیب هایی با خواص آنتی اکسیدانی است که دریافت آن ها از بروز سرطان هایی که ممکن است بر اثر آلودگی هوا و خوردن فرآورده های گوشتی بروز پیدا کنند، پیشگیری می کند.

خواب راحت با گیلان

باقری عنوان کرد: گیلان میوه فوق العاده ای است که به دلیل دارا بودن "ملاتونین" به دلشتن خواب راحت کمک می کند. گیلان به کاهش سوزش و درد مفاصل در کسانی که کار فیزیکی سنگین دارند نیز کمک می کند.

وی افزود: این میوه تابستانی به تقویت حافظه نیز کمک می کند. گیلان برای کسانی که به دنبال لاغری هستند، یک میان وعده خوب محسوب می شود.

انجیر؛ گزینه مناسبی برای آن هایی که کمبود کلسیم و آهن دارند

کارشناس گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان بیان کرد: انجیر یکی از میوه های کلسیم دار است. فیبر فراوانی نیز دارد بنابراین کسانی که از یبوست رنج می برند، بهتر است مصرف این میوه را در برنامه غذایی خود بگنجانند.

وی افزود: آهن نیز از دیگر موادی است که با خوردن انجیر به بدن می رسد از این رو، انجیر گزینه ای مناسب برای کسانی است که خطر

کمبود کلسیم و آهن در آن ها بالا است.

هلو؛ منبع فیبر و آهن

باقری گفت: هلو میوه آبدار و سرشار از فیبر و آهن است و از منابع ویتامین C نیز محسوب می شود به همین دلیل توصیه می شود افرادی که به بیماری های ائمه مبتلا هستند، مصرف آن را در برنامه غذایی روزانه خود بگنجانند.

شلیل؛ میوه محبوب

وی بیان کرد: شلیل از میوه های محبوب تابستانی است که در بسیاری از ویژگی ها خصوصی مشابه هلو و آلو دارد و هم خانواده این میوه ها است که در بعضی مناطق به آن هلو ی بدون کرک نیز گفته می شود.باقری عنوان کرد: شلیل از نظر میزان مواد و عناصر مغذی نیز بسیار به هلو مشابهت دارد. شلیل حاوی مواد معدنی و ویتامین های بیشتری نسبت به هلو است. عناصری مثل آهن، فسفر و پتاسیم به مقدار فراوان در این میوه یافت می شود و میزان ویتامین های A و C موجود در آن نسبت به هلو دو برابر است.

کارشناس گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان گفت: از دیگر خواص شلیل وجود آنتی اکسیدان های سالم و در نتیجه خاصیت ضد سرطان و تقویت سیستم ایمنی بدن است. وی افزود: این میوه به دلیل داشتن میزان فیبر گیاهی بالا برای کاهش وزن در افراد چاق بسیار مفید است و در پیشگیری از بروز بسیاری از بیماری های مزمن نظیر دیابت، سرطان و بیماری های قلبی عروقی موثر است.

راه هایی برای به دست آوردن خواص میوه های تابستانی

کارشناس گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان گفت: میوه های آبدار تابستانی به سلامتی انسان کمک می کنند. این میوه ها را به تنهایی یا به شکل آبمیوه می توان مصرف کرد. درست کردن سالاد میوه تابستانی نیز راه مناسبی برای برخورداری از خواص انواع میوه های تابستانی است.

وی افزود: میوه ها گزینه خوبی برای میان وعده ها هستند و به کاهش وزن کمک می کنند که می توان به جای مصرف هله هوله های پر کالری، در میان وعده ها از میوه ها استفاده کرد.

باقری بیان کرد: همچنین میوه ها میل انسان به مصرف چیزهای شیرین را کاهش می دهد. میوه ها به سلامت پوست، مو و بدن کمک می کنند و سرشار از ویتامین ها، مواد معدنی، آب و سایر مواد مغذی هستند. مصرف میوه های تابستانی راه خوبی برای کمک به حفظ سلامتی در طول فصل تابستان است.

مصرف روزانه چه میزان دارچین دیابت را کنترل می کند؟

برخی از مکانیسم هایی که بر التهاب در افراد مبتلا به دیابت تأثیر می گذارند اثری ندارند.

اگرچه مطالعات فردی روی دارچین ترکیبی است اما محققان دریافتند که دارچین با ادغام چندین مطالعه فوایدی دارد. بر اساس یک بررسی سیستماتیک در سال ۲۰۱۹ در درمان های تکمیلی در پزشکی که ترکیبی از ۱۸ نتیجه مطالعه است، مکمل های دارچین به طور بالقوه می توانند گلوکز خون ناشتا را کاهش دهند با این حال، نتایج این مطالعه نشان داد که دارچین می تواند به کاهش میانگین گلوکز خون، وزن بدن، شاخص توده بدن یا مقاومت به انسولین کمک کند. متاآنالیزی در سال ۲۰۱۹ در تحقیقات دیابت، ۱۶ مطالعه را گردآوری همچنین منحص کرد که دارچین ممکن است گلوکز خون ناشتا را کاهش دهد. این مطالعه نشان داد که دارچین می تواند به مقاومت به انسولین نیز کمک کند. از آنجایی که در مطالعات مختلف از مقادیر متفاوت دارچین استفاده شده، دانستن میزان مطلوب برای مدیریت دیابت برای محققان دشوار است.

طبق مقاله ای در سال ۲۰۲۲ در مجله غذاهای آینده، مصرف بیش از حد دارچین کاسیاس احتمالاً می تواند باعث مسمومیت کشود. دلیل آن این است که دارچین کاسیاس دارای غلظت کومارین بالاتری نسبت به دارچین سیلان است. کومارین حدود یک درصد از دارچین کاسیاس را تشکیل می دهد، به این معنی که یک مکمل سه گرمی دارچین کاسیاس می تواند ۳۰ میلی گرم کومارین داشته باشد. سازمان ایمنی غذای اروپا، کومارین را به ۰/۱ میلی گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن محدود می کند که برای یک فرد ۱۵۰ پوندی حدود ۶/۸ میلی گرم است.

قسمت هایی در بدن که چربی آن با سرعت بیشتری آب می شود



چربی از فردی به فرد دیگر متفاوت است. عواملی مانند ژنتیک، تعادل هورمونی و ترکیب کلی بدن نقش مهمی ایفا می کنند.

برخی افراد ممکن است کاهش چربی از قسمت بالایی بدن را آسان تر انجام دهند، در حالی که ممکن است دیگران برای کاهش چربی در آن ناحیه مشکل داشته باشند و در عوض سریع تر چربی های ناحیه پایین تنه را آب کنند.

نکته کلیدی باید تمرکز بر کاهش چربی کلی از طریق ترکیبی از ورزش منظم، یک رژیم غذایی متعادل و عادات سبک زندگی سالم باشد.

ترفندهای خانه داری؛

از کندن راحت برچسب ها تا تمیز کردن لکه ها



ترفندهای خانه داری که در این مطلب به آن می پردازیم، بسیار متنوع و درعین حال ساده و کاربردی هستند که به شما کمک می کنند خانه ای تمیز و درخشان داشته باشید.

گروه اپرنا زندگی - یکی از مواردی که همیشه کدینوهای خانه به آن علاقه دارند، برق زدن تمام وسایل خانه بدون هیچ گونه جرم و لکه است. برای این کار معمولاً از جرم گیرها، مایع سفید کننده و انواع پاک کننده های شیمیایی استفاده می شود که در بازار موجودند و البته بعضی از آن ها نتایج چندان رضایت بخشی هم ندارند.

در این مطلب می خواهیم شما را با روش های ساده برای تمیز کردن خانه و لوازم آن آشنا کنیم که می توانید این کارها را با روشی بسیار آسان و با موادی در دسترس در منزل انجام بدهید و از تمیزی و درخشانی خانه و لوازم آن نهایت لذت را ببرید؛ پس در ادامه این مطلب با ما همراه باشید.

۱- کندن برچسب از روی لوازم خانگی

حتماً برای شما هم پیش آمده است که تصمیم گرفته اید برچسب روی در یخچال، فلاکس، شیشه میز، لیوان چای و... را بکنید؛ اما در بیشتر مواقع این برچسب ها تکه تکه می شوند و جای چسب آنها روی لوازم خانگی باقی می ماند. برای اینکه بتوانید با راحتی برچسب را از روی لوازم خانگی جدا کنید، دشوار را روشن کنید و روی درجه حرارت بالا بگذارید؛ سپس به مدت ۲ تا ۳ دقیقه دشوار را روی برچسب نگه دارید تا حرارت مستقیم ببیند. حالا دشوار را خاموش کنید و به آرامی برچسب را از یک گوشه از بدنه لوازم خانگی جدا کنید و به سمت پایین بکشید. خواهید دید که برچسب خیلی راحت جدا می شود و هیچ اثری از آن روی بدنه لوازم خانگی باقی نخواهد ماند.

۲- تمیز کردن صفحه اتو

حتماً برای شما هم پیش آمده است که وقتی اتوی داغ را روی لباسی گذاشتید، کمی از پارچه لباس به اتو چسبید و رد آن روی صفحه اتو باقی ماند. برای اینکه صفحه اتو بعد از سوزاندن لباس کاملاً تمیز شود، کمی خمیر دندان را با دو قاشق غذاخوری سر که سفید مخلوط کنید؛ سپس اتو را روشن کنید تا صفحه اتو ولرم شود.

حالا پرز اتو را از برق بیرون بکشید و مطمئن باشید اتو خاموش است؛ سپس یک دستمال تمیز را داخل مخلوط سر که و خمیر دندان بزنید و روی صفحه ولرم اتو بکشید تا آثار سوختگی کاملاً پاک و تمیز شود.

۳- پاک کردن لکه زعفران و زردچوبه از روی فرش

حتماً می دانید که لکه بعضی از مواد خوراکی مانند زردچوبه و زعفران وقتی روی فرش و موکت بریزد، خیلی سخت پاک می شود. بسیاری از افراد برای پاک کردن این لکه ها از مواد شوینده شیمیایی و انواع پاک کننده استفاده می کنند که معمولاً اثر مطلوبی ندارد.

اگر می خواهید لکه زعفران و زردچوبه را به راحتی از روی فرش یا موکت پاک کنید، کافی است یک عدد قرص ماشین ظرفشویی را داخل یک کاسه آب ولرم حل کنید؛ سپس یک پارچه تمیز را داخل این محلول فرو کنید و روی قسمت لکه شده فرش بکشید. بعد از یک دقیقه خواهید دید که لکه به راحتی از روی فرش پاک شده است.

۴- پاک کردن لکه های لباس با قرص آسپرین

اگر لباس های تان طوری لک شده است که با هر نوع ماده شوینده و سفید کننده پاک نمی شود و لکه از بین نمی رود، کافی است ابتدا لباس را داخل یک لگن کوچک بگذارید، سپس دو تا سه لیوان آب سرد روی آن بریزید، طوری که روی سطح لباس را بگیرد.

حالا سه تا چهار عدد قرص آسپرین را همراه با دو قاشق غذاخوری پودر ماشین لباسشویی داخل لگن بریزید و کمی هم بزنید. در مرحله بعد لگن را گوشه ای بگذارید و اجازه بدهید به مدت ۲۴ ساعت بماند؛ سپس لباس را بشوید و آبکشی کنید. خواهید دید که لکه های روی لباس کاملاً پاک شده است.

۵- جمع کردن مو از روی فرش و موکت

به گزارش وب گاه فراید، اگر شما هم ازجمله افرادی هستید که از دیدن تار موهای ریخته شده روی فرش و موکت اذیت می شوید و دنبال راه حلی آسان برای جمع کردن آنها هستید، با ما همراه باشید.

برای جمع کردن موهای اضافه از روی فرش و موکت کافی است چسب پنج سانتی را از قسمتی که چسب دارد دور چهار انگشت دستتان چند بار بپچید. حالا انگشتان دستتان را که با چسب پنج سانتی پوشیده شده است، روی فرش یا موکت بکشید.

به این شکل می بینید که همه موهای ریخته شده روی فرش به چسب روی دستتان چسبیده است و شما به راحتی و با روشی آسان موهای اضافه را از روی فرش و موکت جمع کرده اید.