مسواک زدن و نخ دندان کشیدن به پیشگیری از زوال عقل کمک می کند

عدم رعایت بهداشت دهان و دندان با بیماری قلبی، دیابت، برخی سرطان ها و زایمان زودرس مرتبط است.

به گزارش مهر به نقل از هلث دی نیوز، اکنون، یک مطالعه جدید نشان می دهد در افرادی که بیماری لثه یا از دست دادن دندان دارند، شواهدی از انقباض در هیپوکامپ، ناحیه‌ای از مغز که برای حافظه ضروری است، مشاهده شده است.

دکتر «ساتوشی یاماگوچی»، نویسنده این مطالعه از دانشگاه توهوکو در سندای ژاپن، گفت: «حفظ دندان های سالم بدون بیماری پریودنتال ممکن است به محافظت از سلامت مغز کمک کند.»

یاماگوچی گفت: «همچنین عنوان شده است که خود عامل بیماری زا پریودنتال (التهاب لثه) ممکن است به مغز حمله کند و به بافت عصبی آسیب برساند.»

مطالعه جدید شامل ۱۷۲ نفر (میانگین سنی: ۶۷) بدون مشکل حافظه در ابتدا بود.

از شرکت کنندگان در زمان شروع مطالعه معاینه دندان و تست حافظه گرفتند. آنها همچنین اسکن مغزی برای اندازه گیری حجم هیپوکامپ در ابتدا و چهار سال بعد انجام دادند. محققان همچنین تعداد دندان ها را شمارش کرده و بیماری لثه را بررسی کردند.

افراد مبتلا به بیماری خفیف لثه که دندان های سالم کمتری داشتند و افراد مبتلا به بیماری لثه‌ای شدید که دندان های سالم‌تری داشتند، سرعت انقباض بیشتری را در هیپوکامپ چپ نشان دادند.این مطالعه نشان داد که افزایش میزان کوچک شدن مغز به دلیل یک دندان کمتر معادل نزدیک به یک سال پیری مغز برای افراد مبتلا به بیماری خفیف لثه است.در میان افراد مبتلا به بیماری شدید لثه، افزایش انقباض مغز به دلیل یک دندان از دست داده بیشتر معادل۱/۳ سال پیری مغز بود.

یاماگوچی گفت: «حفظ دندان های بیشتر مهم است، اما نگه داشتن دندان های بیشتر با بیماری پریودنتال شدید ممکن است برای مغز مضر باشد.»

وی گفت: «ویزیت منظم دندانپزشکی برای کنترل پیشرفت بیماری پریودنتال مهم است و ممکن است نیاز به کشیدن دندان های مبتلا به بیماری پریودنتال شدید و جایگزینی با پروتزهای مناسب داشته باشد.»

به طور کلی، رعایت بهداشت دهان و دندان، استفاده روزانه از نخ دندان، استفاده از شوینده‌های دهان و معاینات منظم دندانپزشکی دو بار در سال، همگی می‌توانند به جلوگیری از شروع و پیشرفت بیماری پریودنتال کمک کنند.

بیماران مبتلا به میکروب معده چه میوه‌هایی بخورند؟

بیماران مبتلا به میکروب معده نمی‌توانند هر نوع غذایی را میل کنند.

میکروب معده یکی از بیماری‌های آزاردهنده‌ای است که برخی از آن رنج می‌برند و باعث می‌شود فرد مبتلا نتواند به طور عادی زندگی خود را به خصوص در هنگام خوردن غذا داشته باشد.

در گزارش پیش رو، با مهمترین میوه‌های سالم برای بیماران مبتلا به میکروب معده که به کاهش درد، نفخ و سوزش معده در آن‌ها کمک می کنند، آشنا خواهیم شد.

سیب

خوردن سیب باعث افزایش یک نوع باکتری مفید موجود در روده می‌شود که این افزایش به بهبود سریع عفونت در روده کمک می کند.

انگور

انگور حاوی پلی فنول یعنی آنتی اکسیدان‌هایی است که فواید زیادی از جمله کاهش فشار خون، التهاب، سطح کلسترول و استرس اکسیداتیو برای سلامتی دارد. هنگامی که انگور می‌خوریم، پلی فنول‌ها وارد بدن و از طریق میکروبیوم روده توسط معده هضم می‌شوند که به درمان عفونت‌های روده کمک می کند.

گلابی

یکی از میوه‌هایی است که سلامت معده را به میزان قابل توجهی حفظ کرده و شما را از شر عفونت‌های روده رهایی می‌بخشد؛ چرا که گلابی حاوی آنتی اکسیدان‌های قوی، ویتامین C، K و فیبر است. بنابراین خوردن آن باعث بهبود سلامت روده‌ها شده و علائم میکروب معده را برطرف می کند.

انبه

انبه برای بیماران مبتلا به میکروب معده مفید است، اما نباید در مصرف آن زیاده روی کرد؛ چرا که باعث اسهال و استفراغ می‌شود.

گفتنی است علی رغم فواید این میوه‌ها برای بهبود بیماری میکروب معده، اما مراجعه به پزشک هرگز نباید نادیده گرفته شود و این پزشک است که می‌تواند بهترین درمان را به شما ارائه کند.

داروی جدید بیماری آلزایمر تایید شد

سازمان غذا و داروی ایالات متحده داروی آلزایمر Leqembi را تایید قطعی کرد.

به گزارش مهر به نقل از مدیسن نت، «رابرت واسار»، مدیر مرکز مسولام نورولوژی شناختی و بیماری آلزایمر در شیکاگو، گفت: «این یک پیشرفت بزرگ است زیرا اولین داروی اصلاح کننده بیماری آلزایمر محسوب می‌شود. از اوایل دهه ۱۹۹۰ بود که آمیلوئید کشف شد و محققان سعی کردند داروهایی برای حذف آمیلوئید از مغز طراحی کنند.»

وی در ادامه افزود: «در گذشته تلاش‌های زیادی انجام شد که با شکست مواجه شد. این دارو واقعاً نشان می‌دهد که حذف آمیلوئید پیشرفت بیماری آلزایمر را به تأخیر می‌اندازد.»واسار خاطرنشان کرد: «در طول آزمایش ۱۸ ماهه، Leqembi پیشرفت آلزایمر را ۵ ماه به تأخیر انداخت که بسیار قابل توجه است.»با این حال، تأیید سازمان غذا و دارو با یک اخطار مهم همراه بود و یک هشدار به برچسب‌های Leqembi افزود و اعلام کرد که در موارد نادر این دارو می‌تواند منجر به «وقایع جدی و تهدیدکننده جان» شود، از جمله خونریزی‌های مغزی، که کشنده به اثبات رسیده است.Leqembi فقط برای افرادی که در مراحل اولیه آلزایمر هستند یعنی کسانی که به زوال عقل خفیف یا آنچه به عنوان اختلال شناختی خفیف شناخته می‌شود، مبتلا هستند، تجویز می‌شود. همچنین به پزشکان توصیه شده که بیماران را با Leqembi درمان نکنند، مگر اینکه قبلاً آزمایشاتی برای تأیید افزایش سطح پروتئین آمیلوئید در مغزشان انجام شده باشد. تجمع آمیلوئید یک سیگنال کلیدی از بیماری آلزایمر است و Leqembi برای مبارزه با آن طراحی شده است.Leqembi دومین داروی آلزایمر خواهد بود که در دو دهه گذشته از سوی سازمان غذا و دارو آمریکا تأیید شده است.

تأیید سریع داروی Aduhelm توسط آژانس در ژوئن ۲۰۲۱ باعث ایجاد بحث و جدل در جامعه پزشکی در مورد عدم اثربخشی آن، نگرانی در مورد خونریزی مغزی و قیمت بالای دارو شد.

اما متخصصان آلزایمر گفته اند که داستان در مورد Leqembi تا حدودی متفاوت است.

به گفته محققان، برخلاف Aduhelm که مجموعه داده‌های ناقصی داشت و داده‌های کارآزمایی بالینی نتوانست کاهش قطعی در کاهش شناختی را نشان دهد، Leqembi از نظر آماری کندی قابل‌توجهی در کاهش شناختی و عملکردی و همچنین کاهش سطح آمیلوئید مغز و اثرات مفید پایین‌دستی را نشان داد.

با این حال، Leqembi با دو مرگ ناشی از خونریزی مغزی در میان افرادی که از آن در آزمایشات استفاده کردند، مرتبط است.

دیابتی ها از مصرف مواد غذایی با سدیم بالا پرهیز کنند

رئیس گروه تغذیه و دارویی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، به بیماران دیابتی توصیه کرد که از مصرف مواد غذایی با سدیم بالا پرهیز کنند.

به گزارش خبرگزاری صدا و سیما به نقل از مفدا، دکتر فرشته فزونی، به بیماران دیابتی توصیه کرد که از مصرف مواد غذایی با سدیم بالا مانند غذاهای شور، کالباس، سوسیس، چیپس، پفک و غذاهای کنسروی، سس کچاپ، سس های سالاد، ترشی و انواع شورها پرهیز کنند.

وی گفت: این افراد باید از مصرف مواد غذایی پرچرب حاوی کلسترول بالا و یا اسیدهای چرب ترانس مانند لبنیات پرچرب، کره، خامه، غذاهای سرخ شده، گوشت‌های قرمز پرچرب، روغن جامد، کله پاچه و مغز نیز اجتناب کنند.

خانم دکتر فزونی، از بیماران دیابتی خواست از مصرف مواد غذایی حاوی قندهای ساده مانند قند و شکر، عسل، مربا، انواع شیرینی‌ها، کیک، کلوچه، بیسکویت، نوشابه‌های گازدار، شربت‌ها و نوشیدنی‌های شیرین، انواع بستنی و آبمیوه‌های تجاری که دارای قند افزوده هستند نیز خودداری کنند.

ترمیم التهاب پوست با عصاره گل محمدی و جوی دو سر

پژوهشگران یکی از شرکت های مرکز نوآوری و شتابدهی (منش) سازمان جهاد دانشگاهی علوم پزشکی تهران با عصاره گل محمدی و جوی دو سر موفق به تولید محصول ضد التهاب و ترمیم کننده پوست شدند.

به گزارش صدا و سیما به نقل از روابط عمومی جهاددانشگاهی، خانم هانیه فهمیده، مدیر تحقیقات و پژوهش شرکت وارکاتک گفت: این محصول فرمولاسیون پیشرفته ضد التهابی و ترمیمی است که از عصاره گل محمدی و جو دو سر ساخته شده است. این محصول خاصیت ضد التهابی، آنتی اکسیدان، نرم کنندگی، مرطوب کنندگی و خواص ترمیم کنندگی برای پوست دارد.

وی افزود: عصاره گل محمدی خاصیت ضد التهابی و آنتی اکسیدان دارد که می تواند به تسکین و محافظت از پوست در برابر آسیب های ناشی از رادیکال های آزاد کمک کند. همچنین عصاره گل محمدی خواص قابض دارد که می تواند به سفت شدن و تقویت پوست کمک کند و ظاهر خطوط و چین و چروک را کاهش دهد.

خانم فهمیده گفت: عصاره جو دو سر نیز بتاگلوکان دارد. بتاگلوکان ها فواید مختلفی برای پوست از جمله خاصیت ضد پیری دارند. همچنین بتاگلوکان ها می توانند به تسکین و آبرسانی پوست کمک کرده و قرمزی و التهاب را کاهش دهند. کمک به بهبود خاصیت ارتجاعی پوست و کاهش آن ظاهر خطوط ریز و چین و چروک از دیگر خاصیت های عصاره جو دو سر است.

وی افزود: عصاره گل محمدی برای درمان یک سری از بیماریها مانند اگزما، پسوریازیس(Psoriasis) ، آکنه و روزاسه می تواند

مورد استفاده قرار بگیرد. پسوریازیس یک بیماری خود ایمنی است که متأسفانه هم اکنون هیچ درمان دارویی برای آن پیدا نشده است. تنها راه درمانی آن اکنون کورتیکواستروئیدها است که عوارض زیادی برای مبتلایان به دنبال دارد؛ این داروی شیمیایی خارش و پوست ریزی های بیماران را بیشتر می کند.

خانم فهمیده گفت: عامل بیماری رزاسه نیز ناشناخته است. در این بیماری نیز جوش های ریزی در سطح بدن بیمار به وجود می آید که باعث خارش پوست می شود. این محصول به دلیل خاصیت ضد التهابی اش می تواند این بیماری را در مراحل اولیه درمان کند.این پژوهشگر یادآورشد: جوش هایی که عامل باکتریایی دارند نیز با جو دو سر که خواص آنتی باکتریال دارد، می تواند در عرض دو روز به طور کامل از بین برود و جای جوش هم اصلا باقی نماند.

خانم فهمیده گفت: این محصول برای زخم های جراحی که اسکار ایجاد کرده اند نیز کاربرد دارد؛ اگر چنانچه زخم بخیه جوان باشد طی ۴ تا ۵ ماه گوشت و پوست های اضافی از بین می رود. اگر زخم کهنه باشد بیمار حداقل پس از یک سال استفاده از این محصول مداوا می شود.وی ادامه داد: این محصول برای کسانی که دچار آفتاب سوختگی هستند نیز قابل استفاده است. افرادی هم که دارای سوختگی عمیق هستند، پس از ترمیم زخم می توانند کدری پوست خود را با استفاده از این محصول برطرف کنند.

وی افزود: صفر تا صد این محصول (مواد اولیه، مواد گیاهی و عصاره گیری های) توسط پژوهشگران این مجموعه تهیه شده است.

خانم فهمیده به وجه تفاوت این محصول نسبت به نمونه های مشابه داخلی و خارجی اشاره کرد و گفت: هم اکنون نمونه های مشابه داخلی با استفاده از مواد شیمیایی تهیه می شود و عوارض ناخواسته ای نیز به دنبال دارد اما این محصول به طور کامل طبیعی است و هیچ عارضه ای ندارد. همچنین قیمت محصولات خارجی بسیار گران است. قیمت این محصول نسبت به نمونه های مشابه خارجی بسیار مقرون به صرفه تر است.خانم فهمیده به چالش های اجرای این طرح پرداخت و گفت: برای اخذ مجوزها سخت گیری زیادی می شود. ما اکنون در مرحله کارآزمایی بالینی و روند اخذ مجوزهای این محصول هستیم. امیدواریم که هرچه زودتر این روند طی شود. خوشبختانه آزمایش های حساسیت زا و سلامتی آن انجام شده و تاکنون هیچ عارضه ای گزارش نشده است.

ابتلای ۴۷ درصد زنان بالای ۵۰ سال ایرانی به کمبود تراکم استخوان

قرص کلسیم صبح ها مصرف شود

مطالعات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی نشان می‌دهد حدود ۴۷ درصد زنان بالای ۵۰ سال در ایران دچار کمبود تراکم استخوان هستند اما این رقم در بین مردان ایرانی کمتر است.

گروه جامعه ایرنا- بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، ۴۰ درصد زنان و حداقل ۱۰ درصد مردان به دلیل دریافت نامناسب و کمبود کلیسم در خطر پوکی استخوان قرار دارند، مطالعات در ایران نیز نشان می‌دهد بیش از ۵۰ درصد مردم کمبود دریافت کلسیم مورد نیاز دارند و مصرف ناکافی کلسیم و لبنیات به عنوان مهمترین منبع دریافت این ماده ضروری است.

دکتر فرناز مشیری جراح متخصص زنان، زایمان در این زمینه به خبرنگار حوزه سلامت ایرنا، گفت: کلسیم در انواع و اقسام قرص های مختلف تولید شده است که هر یک کارایی خاص خود را دارد.

وی افزود: افراد دارای مشکلات گوارشی از انواع قرص های کربنات کلسیم نباید استفاده کنند چون در عمل این کلسیم جذب نمی شود چرا که کلسیم برای جذب به اسید معده احتیاج دارد. کلیه ها نیز به نمک تمایل و گرایش زیادی دارند در چنین شرایطی کلیه ها که نمک را خیلی دوست دارند، آن را جذب کرده و کلسیم را دفع می کند. با کم نوشیدن آب همان کلسیم دفعی تبدیل به سنگ کلسیمی در کلیه ها خواهد شد.

پس اگر یک فرد از داروی ضد اسید معده مصرف نمی کند مجاز به خوردن کلسیم به شکل کربنات کلسیم است.

مشیری تصریح کرد: قرص کلسیم باید صبح ها مصرف شود چرا که کیسه صفرا برای هضم چربی پر است و غذای صبحگاهی ما کمی چرب و حاوی کلسیم است(شیر و پنیر صبحانه). باید با این صبحانه قرص کلسیم مصرف کنیم و نمک غذا را نیز به حداقل رساند.

اگر فردی قرص آنتی اسید معده می خورد باید از انواع کلسیم سیترات مصرف کند که معده را اذیت نمی کند و موجب رسوب در کلیه ها نیز نخواهد شد.

به گفته این پزشک، در مجموع قرص کلسیم باید صبح مصرف شود و بر اساس سن و نیاز فرد یا اینکه یک زن باردار یا شیرده است تا میزان روزانه یکهزار و پانصد میلیگرم امکان خوردن قرص کلسیم وجود دارد. نوشیدن آب فراوان حدود هشت تا ۱۰ لیوان، همراه با قرص کلسیم ضروری است.

مشیری با بیان اینکه قرص آهن برای افرادی که دچار کم خونی فقر آهن هستند، تجویز می شود، اظهار داشت: مصرف این قرص به تنهایی کافی نیست و همراه آن باید از املاح منیزیم و مس نیز تجویز کرد.

اگر می بینیم که یک فرد قرص آهن میل می کند ولی به میزان موردنظر ذخیره ای آهن در خون نمی رسد پس باید مولتی ویتامین و یا قرص منیزیم نیز بطور همزمان مصرف کند.

وی اضافه کرد: گرفتگی عضلات بخصوص عضلات پا به‌ویژه در هنگام شب بخاطر همین کمبود آهن و منیزیم است، قرص آهن باید با غذاهای حاوی پروتئین و مقداری ویتامین "ث" مصرف شود. قرص آهن با کلسیم موجود در غذا تداخل دارد و مواد غذایی و نوشیدنی ها موجب دفع آهن از غذا می شوند.مشیری ادامه داد: خوردن گوشت و چلوکباب با دوغ و لبنیات موجب جذب نشدن آهن موجود در گوشت می شود. گیرنده های جذب آهن و کلسیم در ابتدای اثنی عشر قرار دارد که در همین محل بطور رقابتی توسط خون جذب می شوند ولی در مجموع گیرنده موجود در این قسمت از ابتدای دستگاه گوارش برای جذب کلسیم نسبت به آهن تمایل بیشتری دارد. بنابراین نباید با غذا های حاوی آهن، غذا های حاوی کلسیم مانند لبنیات و ماست بخوریم؛ بهتر است حدود یک ساعت تا یک ساعت و نیم قبل یا بعد از غذا، لبنیات مصرف شود تا آهن موجود در غذا یا قرص آهن بطور حداکثری جذب شود.این متخصص زنان تاکید کرد: غذاهای حاوی آهن را بهتر است با لیموترش یا مرکبات حاوی ویتامین "ث" بخوریم. در مورد سوپ قلم و استخوان نیز باید سعی کنیم مقداری آب لیمو یا سرکه هنگام پختن به قابلمه غذا اضافه کنیم تا مقداری از کلسیم استخوان در آب سوپ حل شود در غیر اینصورت فقط چربی قلم و استخوان را خورده ایم و کلسیم قلم و استخوان به خودی خود در غذا آزاد نمی شود و باید مقداری ترشی در این فرایند کمک کند.

به گفته مشیری، یک باور غلط این است که اغلب تصور می کنند، زنان بالای چهل سال بیشتر امکان تولد فرزندان معلول و ناقص الخلقه یا مونگول دارند، اما اینطور نیست و یک زن حتی می تواند در دهه چهارم زندگی هم صاحب فرزند با ضریب هوشی بالا شود.

وی افزود: اگر چه ازدواج و فرزندآوری در سنین پایین تر از ۴۰ سالگی توصیه می شود و حتی شیردهی در سنین جوانی هم برای مادر و هم برای کودک مفیدتر است ولی با وجود پیشرفتهای علمی، مشکلی برای بارداری در سن بالای ۴۰ سال پیش نمی آید.

این پزشک تصریح کرد: امروزه مکمل هایی نیز تولید شده است تا افرادی که دچار اختلالات یائسگی شده و یا سندرم های پیش از قائدگی هستند و پرخاشگری می کنند به داروها و مکمل های حاوی فیتو استروژن یا همان استروژن های گیاهی به خوبی پاسخ مثبت می دهند.

شیوه صحیح فریز کردن لوبیا سبز

لوبیا سبز دارای ارزش تغذیه ای بسیار بالایی است که خرید آن در همه فصول امکان پذیر نیست بدین منظور می‌توانید برای نگهداری طولانی مدت لوبیا سبز آن را فریز کنید.

گروه ایرنا زندگی - لوبیا سبز دارای ارزش تغذیه‌ای بسیار بالایی است و بهترین جایگزین برای گوشت است.

لوبیا سبز سرشار از ویتامین A ،۱B ،K ،C آهن، کلیسیم، فسفر، منگنز و فیبر، پتاسیم، فولات، منیزیم، ویتامین، مس،پروتئین، امگا ۳ و نیاسین می‌باشد. بهترین زمان برای تهیه لوبیا سبز، فصل تابستان است، بنابراین برای داشتن لوبیا سبز در سایر فصول بهتر است با روش‌های نگهداری از آن آشنا باشید. فریز کردن لوبیا سبز یکی از روش‌های نگهداری طولانی مدت است که در این قسمت به آن می‌پردازیم.

در تمام روش‌ها باید از لوبیا سبز تازه و ترد که دارای سطحی یکنواخت و سفت است استفاده نمائید. همچنین هنگام خرید، لوبیاهای سبز، کوچک و باریک را انتخاب کنید. برای فریز کردن و نگهداری از لوبیا سبز ۳ روش وجود دارد:

۱. بلانچ کردن

ابتدا لوبیا سبزها را تمیز بشوئید و سر و ته آن را با استفاده از چاقو یا قیچی جدا کنید. سپس لوبیا سبز را به ابعاد دلخواه خرد نمائید. به طور مثال برخی افراد برای تهیه لوبیا پلو ترجیح می‌دهند که قطعات لوبیا سبز کوچک باشد و خوراک لوبیا سبز را با قطعات بزرگتر طبخ می کنند.

بعد از خرد کردن، لوبیا سبز را به مدت دو دقیقه درون ظرف پر از آبی که در حال جوشیدن است بریزید. توجه داشته باشید زمان پخت نباید بیش از دو دقیقه باشد زیرا در اثر حرارت زیاد لوبیا سبزها له خواهند شد. در این مدت ظرفی را پر از آب یخ کنید. سپس ظرف را از روی حرارت برداشته و درون آبکش خالی کنید، لوبیا سبزها را بلافاصله درون آب یخ بریزید.مدت زمان حرارت دیدن لوبیا سبزها به اندازه ای نیست که خواص و ویتامین‌های آن از بین برود. بلانچ کردن موجب حفظ طعم و رنگ لوبیاسبز می شود. در واقع روش بلانچینگ با از بین بردن آنزیم‌های مضر موجود در لوبیا سبز مانند پروتئاز (تجزیه کننده پروتئین) و لیپاز (تجزیه کننده چربی)، موجب حفظ ویتامین های موجود در لوبیا سبز به خصوص ویتامین های گروه B و C را به مدت طولانی‌تری در حالت انجماد می‌شود.

بعد از دو دقیقه لوبیا سبزها را از آب یخ خارج کرده و دوباره در آبکش بریزید تا آب اضافی آن خارج شود. بعد از خشک شدن کامل، آنها را درون کیسه فریزر یا زیپ کیپ بسته بندی کنید و هوای اضافی آنها را بگیرید. بلانچینگ برای سبز ماندن باقالی مازندرانی و نخود فرنگی نیز کاربرد دارد.

۲. فریز کردن لوبیا سبز به صورت خام

لوبیا سبز را می‌توان به صورت خام نیز بسته بندی و منجمد کرد. مانند روش قبل لوبیا سبزها را شسته و سر و ته آنها را جدا کنید، سپس روی یک پارچه نخی و تمیز پهن کنید تا به طور کامل خشک شوند. در مرحله بعد لوبیا سبزها را در ابعاد دلخواه برش بزنید و در نهایت در کیسه‌های فریزر یا زیپ کیپ بسته بندی کنید.

۳. فریز کردن لوبیا سبز پخته شده با گوجه

به ازای هر ۲ کیلو لوبیا سبز، به یک کیلو گوجه فرنگی نیاز است. لوبیا سبزها را پس از شستشو، در اندازه‌های دلخواه برش دهید. گوجه فرنگی را نیز شسته و رنده کنید یا در مخلوط کن بریزید تا به شکل پوره در بیاید.

در یک قابلمه بزرگ لوبیا سبز را به همراه گوجه فرنگی ریخته و با حرارت کم تفت دهید. هر چند وقت یکبار لوبیا سبزها را هم بزنید، پس از تغییر رنگ لوبیا سبز، حرارت را خاموش کنید تا خنک شود؛ سپس در اندازه‌های مورد نیاز با استفاده از کیسه فریزر یا زیپ کیپ بسته بندی کنید.

نکات مهم برای فریز کردن لوبیا سبز :

به گزارش وب گاه نمناک، لوبیا سبزهایی که با روشهای ذکر شده در فریزر نگهداری می‌کنید می توان تا ۶ ماه استفاده کرد. نگهداری لوبیا سبز بیش از این زمان موجب از بین رفتن مقداری از ویتامین C و اسید فولیک می‌شود و طعم و مزه آن را نامطلوب و تند خواهد شد، بنابراین بهتر است لوبیا سبز را به اندازه مورد نیاز برای یک الی ۶ ماه تهیه و فریز کنید.هنگام پخت لوبیا سبز می‌توانید مقداری جوش شیرین اضافه کنید تا رنگ آن سبز بماند.توجه داشته باشید که لوبیا سبز که از حالت انجماد خارج می‌شود، باید در اسرع وقت مصرف شود.