

دکترای تخصصی علوم و صنایع غذایی:

نکاتی که باید هنگام استفاده از کنسروها رعایت کنید

اهمیت سالم بودن قوطی کنسرو

دکترای تخصصی علوم و صنایع غذایی گفت: از مصرف قوطی کنسروهایی با سطح چرب، باد کرده، دارای نشتی و یا با ظاهر غیر نرمال و دارای کف جدا پرهیز کنید.

به گزارش خبرگزاری مهر، سعیده شجاعی علی‌آبادی درباره مصرف کنسروهای آماده مصرف مثل رب گوجه فرنگی، عوارض نجوشاندن کنسرو تن ماهی و ضرب‌دیدگی قوطی کنسرو مواردی را مطرح کرد.

وی با اشاره به اینکه رب گوجه فرنگی در دسته مواد غذایی اسیدی قرار دارد افزود: پس از باز شدن درب قوطی کنسرو محیط مناسبی برای رشد کبک‌ها ایجاد می‌شود. شجاعی ادامه داد: کبک‌ها توانایی تولید توکسین‌هایی تحت عنوان مایکوتوکسین‌ها را دارند که معمولاً باعث ایجاد مسمومیت‌های مزمن بر اثر مصرف طولانی مدت غذاهای آلوده به آن‌ها می‌شوند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی خاطر نشان کرد: در رب گوجه‌فرنگی رشد کبک‌ها می‌تواند باعث ایجاد مایکوتوکسین‌هایی مانند آلترناریول

۵ درمان طبیعی برای بیماری های مختلف

امروزه افراد زیادی از دروهای شیمیایی که می‌توانند مواد سمی را وارد بدن کنند روگردان می‌شوند و به درمان‌های طبیعی روی می‌آورند.به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان: درمان‌های طبیعی متعددی در طول قرن‌های گذشته برای درمان بیماری‌های مختلف مورد استفاده قرار گرفته‌اند که بسیاری از آنها مورد تأیید علم نیز قرار دارند.
موارد زیر برخی از این درمان‌ها هستند:

درمان درد گوش با لیمو

شاید کمی عجیب به نظر برسد اما لیمو یک درمان قدیمی برای درد گوش است. ریختن چند قطره لیموی تازه به داخل گوش و تمیز کردن گوش به آرامی و به مدت یک دقیقه به بهبود درد گوش کمک می‌کند. آلبیمو با تثبیت سطح pH محیط داخل گوش، باعث تسکین درد آن می‌شود.

جلوگیری از ریزش مو با گزنه

برگ‌های گیاه گزنه حاوی میزان زیادی پروتئین، کلسیم، فسفر، آهن، منیزیم، بتاکاروتن و ویتامین‌های A، C، D و Bکمپلکس هستند.

این ویتامین‌ها و مواد معدنی از مواد مغذی مورد نیاز برای رشد و حفظ و تقویت موی سر به‌شمار می‌آیند.جوشاندهٔ ۴ تا ۶ برگ گزنه در یک لیون آب و شستن موی سر با آنها به تقویت موها کمک می‌کند.باید دقت داشت که برگ‌های گزنه حاوی مقدار زیادی سیلیکا نیز هستند که دوزهای بالای آن می‌تواند برای مو مضر باشد.

بوی بد دهان با کرفس

کرفس یک درمان قدیمی برای بوی بد دهان است. به جای جویدن آدامس، می‌توانید جویدن چند ساقه کرفس را امتحان کنید.

درمان بیماری حرکت با زیتون

دانه‌های زیتون دارای خواصی هستند که می‌تواند به بهبود بیماری حرکت کمک کند. زیتون دارای مقدار زیادی تانن است که از تولید بیش از حد بزاق جلوگیری می‌کند.

جلوگیری از سوزامضه با زردآلوی خشک

زردآلوی خشک حاوی مقادیر زیادی فیبر خوراکی است که به هضم بهتر و جلوگیری از نفخ کمک می‌کند. اگر معمولاً بعد از غذا احساس خوبی ندارید، می‌توانید زردآلوی خشک را امتحان کنید.



و پاتولین شود و از آنجایی که امکان نفوذ این ترکیبات به بخش‌هایی از رب گوجه که در آنها کبک دیده نمی‌شود وجود دارد. بنابراین توصیه می‌شود که از مصرف رب کبک زده پرهیز شود.

وی در ادامه با اشاره به اینکه کنسرو تن ماهی در دسته غذاهای کم اسید بوده و کنسرو کردن آن در قوطی امکان رشد باکتری کلستریدیوم بوتولینوم را فراهم می‌کند، اضافه کرد:کلستریدیوم بوتولینوم باکتری است که توانایی تولید نوروتوکسین بسیار سمی را دارد، البته در صنعت با انجام استریلیزاسیون تجاری در دمای بالای ۱۰۰ درجه سانتی گراد اسپور این باکتری و در نتیجه امکان تولید

توکسین به نزدیک صفر می‌رسد، بنابراین امکان نگهداری کنسرو تن ماهی در دمای محیط بدون نیاز به نگهدارنده وجود خواهد داشت.

شجاعی ادامه داد: کفایت فرایند حرارتی که در صنعت تولید کنسرو تن ماهی اعمال می‌شود، نگرانی وجود توکسین را در قوطی کاهش داده، اما همچنان توصیه اکید این است که قبل از مصرف کنسرو ماهی را برای ۲۰ دقیقه بجوشانید.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی نگرانی اصلی را در مورد تولید بوتولیسم، تولید کنسروهای خانگی و غذاهای کم اسید عنوان کرد و گفت: به دلیل عدم کفایت فرایند حرارتی احتمال تولید توکسین در کنسروهای خانگی وجود دارد.

نحوه مصرف باقی‌مانده کنسرو ماهی از دیگر مواردی بود که شجاعی به آن اشاره کرد و ادامه داد: توصیه می‌شود که باقی‌مانده تن ماهی مصرف نشود اما در غیر این صورت، در دمای یخچال (حداکثر ۳ درجه سانتی گراد) و نهایتاً برای مدت سه تا چهار روز قابل نگهداری است.

وی هشدار داد: از مصرف کنسروهایی که قوطی‌های آن باد کرده، سطح چرب یا دارای نشتی دارند و یا قوطی‌هایی که ظاهر غیر نرمال و کف دار شده‌اند پرهیز کنید. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تأکید کرد: توجه داشته باشید اگر قوطی کنسرو مشکلاتی همچون بادکردگی، چربی در سطح و یا ظاهر غیرنرمال دارد، برای دور ریختن آن هم دقت کنید، این کنسروها را در بسته‌بندی پلاستیکی و در دولاپه انجام دهید و توجه داشته باشید که قوطی و محتویات آن را جدا از زباله‌های قابل بازیافت امحا کنید.

پوسیدگی های دندانی و افت عملکرد مغز و قلب

ارتباط بیماری های دهان با بروز برخی سرطان ها



بی‌دندان شدن نیز بر بیماری‌های رگ‌های کرونر قلب تأثیر دارد. هنوز سوالات زیادی نیز در پیش روی محققان وجود دارد که آیا بیماری‌های دهان و دندان بر پیش آگهی و سرنوشت بیماران قلبی هم بطور مشخص اثر دارد و شدت بیماری را نیز بیشتر می‌نماید یا خیر؟ نتایج تحقیقات بشر این نکته را برای سیاست‌گذاران بهداشتی کشور

مشخص می‌نماید که سرمایه‌گذاری بر ارتقای سلامت و توجه به عوامل خطر مشترک از جمله فعالیت بدنی کم،مصرف و تبلیغ دخانیات،غذای غیرسالم، جاقی، پرفشاری خون و آلودگی هوا و افسردگی، می‌تواند دستاوردهای متعددی برای سلامت جامعه داشته باشد و با توجه به هزینه اثربخشی برنامه‌های آموزشی و مشارکت مردمی در این مسیر بهتر است به عنوان یک اولویت به موضوع آموزش بهداشت و ترویج رفتارهای سالم نگاه شود.مدیرکل دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت در بخش پایانی صحبت‌هایش تأکید کرد: هماغطور که ژنتیک و کروموزوم افراد منحصر بفرد است؛ ردهیات تأثیرات محیط زندگی انسان‌ها نیز بر سلامت آنها منحصر بفرد است و قابل ردیابی در آزمایشات خون و ادرار و بررسی موی فرد می‌باشد.

سلامت انسان علاوه بر ژنتیک و رفتارها و عادات فرد تحت تأثیر فرهنگ و وضعیت اقتصادی اجتماعی و مقررات محیطی است که در آن زندگی می‌کند و در کنار کروموزوم منحصربفرد انسان امروزه اکسپوزوم منحصربفرد لو نیز مورد علاقه محققان و سلامت شناسان است. مدافلات ارتقا دهنده سلامت با توجه نمودن به ظرایف لایه‌های احاطه کننده انسان از خانواده و گروه‌های دوستان و همکاران و همکلاسی‌ها تا لایه‌های قانون و فرهنگ، طراحی می‌شوند و مشارکت ساختارمند مردم در ساخت محیطی حامی سلامت می‌تواند نتایج گرانقیمی برای کل جامعه به‌همراه داشته باشد.

نظر تنوع و تعداد میکروب رتبه اول به روده‌ها تعلق دارد و محیط دهان انسان در رتبه دوم و بالاتر از بقیه بخش‌های بدن قرار دارد. امروزه میکروب‌های بیماری‌زایی در دهان شناسایی شده‌اند که علاوه بر ایجاد بیماری‌های لثه و دندان می‌توانند بعد از بلعیده شدن به روده رفته و در روده انسان به شکل‌گیری و متاستاز سرطان کمک کنند.

مدیرکل دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت ادامه داد: فوزوباکتریوم از دهان به روده رفته و به سلول‌های سرطانی روده می‌چسبد و موارد رشد دهنده سرطان را فعال می‌کند که به تکثیر و متاستاز سرطان در نقاط دیگر بدن منجر می‌شود.بنابراین مسواک زدن و کشیدن نخ دندان نه تنها به بهداشت دهان و لثه‌ها کمک می‌کند،بلکه می‌تواند به سیستم گوارشی و سلامت کلی بدن نیز کمک کند.

بیماری‌های دهان و دندان و خطر سرطان‌های مری و معده و سکنه‌ها

رضایی با اشاره به مطالعه‌ای دیگر ادامه داد: در یک مطالعه بزرگ بر روی ده‌ها هزار نفر که به مدت حدود ۲۵ سال تحت بررسی قرار گرفتند،مشخص شد کسانی که سلامت دهان ضعیف‌تری داشتند و از بیماری‌های لثه رنج می‌بردند ۴۰ تا ۵۰ درصد خطر سرطان مری و سرطان معده در آنها در طول زمان بیشتر از کسانی است که بهداشت دهان و دندان را رعایت نهموده‌اند. بین بیماری‌های دهان و دندان و بیماری‌های قلبی عروقی و سکنه هم ارتباط نزدیکی وجود دارد و رسیدگی به بهداشت دهان و دندان می‌تواند بر بیماری‌های قلبی تأثیرگذار باشد و کیفیت زندگی بیماران قلبی و سکنه را بهتر کند.

وی همچنین گفت: بیماری‌های مزمن دهان و لثه‌ها بر پیدایش بیماری‌های عروق کرونر قلبی و سکنه تأثیر دارند و در واقع در کنار عوامل دیگر بیماری‌ساز قلبی مانند دخانیات، چربی بالا و دیابت باید عدم سلامت دهان و دندان را هم مورد توجه قرار داد.

بهترین روش ضد عفونی کردن میوه‌ها

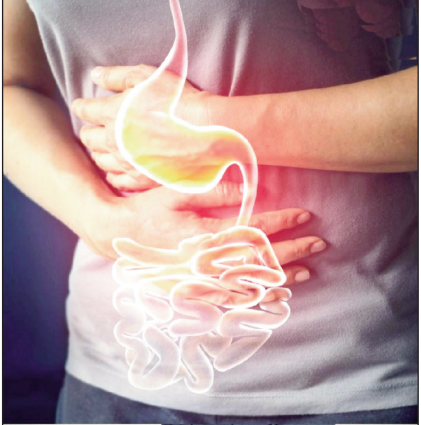
خیرخواه تصریح کرد: استفاده از دخانیات، قلیان و سیگار در این مکان‌ها ممنوع است که متأسفانه در برخی موارد مشاهده می‌کنیم کارکنان فروشگاه‌ها در این محیط‌ها اقدام به استعمال دخانیات می‌کنند، در صورتی که باید پوستر استعمال ممنوع در این مکان‌ها نصب شود تا حتی مشتریان با سیگار وارد مغازه نشوند.

این کارشناس بهداشت محیط گفت: کارکنان به هیچ عنوان نباید وسایل شخصی خود مانند کفش یا جوراب‌ها را بر روی یخچال یا نزدیک میوه‌ها قرار دهند بلکه این لباس‌ها در کمدهای مخصوص به خود قرار گیرند.مدیر آموزشگاه اصناف سیب سلامت با بیان اینکه تمام کارکنان باید گواهینامه تحت عنوان «گواهینامه آموزشگاه اصناف» را داشته باشند، گفت: این افراد با گذراندن کلاس‌ها و آزمون می‌توانند این مدرک را دریافت کنند.وی افزود: تمام سبزی‌ها مانند کرفس، هویج و همچنین میوه‌های زمینی مثل توت فرنگی باید با شیوه درست طی چهار مرحله سالم‌سازی شوند، در مرحله اول باید میوه‌های خراب و کندیده از سایر میوه‌ها جدا شوند، سپس میوه‌های سالم را در ظرف مخصوص قرار داده و به ازای هر یک لیتر آب، ۳ تا ۵ قطره مایع ظرفشویی در ظرف ریخته شود که به مدت پنج دقیقه این میوه‌ها شستشود داده شوند تا انگل‌ها و باکتری‌هایی که در روی سطح آنها قرار دارد از بین بروند، پس از آن باید میوه‌ها را در ظرف دیگری قرار داده و توسط محلول‌های گندزد ضد عفونی شوند و سپس آنها را با آب فشار قوی آبکشی کنیم.این متخصص بهداشت محیط ادامه داد: برخی از افراد در این مکان‌ها از محلول نمک و سر که برای ضد عفونی کردن میوه‌ها استفاده می‌کنند که این موضوع به هیچ وجه مورد تأیید وزارت بهداشت نیست و نمک هیچ تأثیری بر میکروب‌زدایی میوه‌ها ندارد، همچنین سر که باعث پلاسیده شدن میوه‌ها می‌شود.

خیرخواه در خصوص نظافت و دمای یخچال فریزر این محیط‌ها توضیح داد: دمای تمام یخچال‌های این امکان باید بین صفر تا چهار درجه سانتیگراد قرار داشته باشد، همچنین دمای سردخانه‌ها باید بین منفی ۱۸ تا منفی ۲۴ درجه سانتیگراد قرار گیرد و توجه داشته باشیم که درزا، شکاف‌های یخچال گرفته شود و نظافت داخل یخچال نیز رعایت شده باشد. وی افزود، مواد شوینده و شیمیایی را نباید به هیچ عنوان در کنار مواد غذایی قرار داد،

نورخیزسان
آتلانیر
www.NoorDaily.ir
روابط عمومی:
NoorDaily@yahoo.com

چگونه نفخ معده را مهار کنیم؟



گاز معده و روده و نفخ شکم می‌تواند به شکل یک مشکل برای شما دربیاید که نیاز به درمان دارد.

با راهکارهایی که در این مطلب آورده ایم می‌توانید گاز بیش از حد معده و روده را درمان کنید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان: اگر بعد از اینکه وعده‌ی غذایی بزرگی را مصرف می‌کنید دچار نفخ می‌شوید بنابراین وعده‌های غذایی کوچک‌تر را انتخاب کنید و به تعداد وعده‌ها بیفزایید. نفخ شکم برای عده‌ای دیگر هم لزوماً با بزرگ‌تر شدن معده یا احساس فشار در ناحیه‌ی شکم همراه نیست؛ بلکه بیشتر از علائم ظاهری، حس نفخ دارند. این افراد حتی با مصرف وعده‌های کوچک نیز دچار نفخ می‌شوند.به همین دلیل استفاده از وعده‌های کوچک‌تر، مفید خواهد بود.جویدن غذا علاوه بر اینکه سبب می‌شود تا هوای کمتری وارد بدن شود باعث خواهد شد تا سرعت غذا خوردن پایین بیاید و در نتیجه وعده‌ی غذایی کوچک‌تری را مصرف کنید.

برای درمان نفخ شکم این غذاها ممنوع!

اگر مواد غذایی که به آنها آلرژی دارید مصرف کنید، احتمال دارد معده گاز اضافی تولید کند. در ادامه فهرستی از مواد غذایی آلرژی‌زا را معرفی می‌کنم:
لاکتوز: لاکتوز، کربوهیدرات اصلی درون شیر است. عدم تحمل لاکتوز سبب مشکلات زیادی برای سیستم گوارشی ازجمله نفخ شکم می‌شود؛
فروکتوز: حساسیت به فروکتوز نیز سبب نفخ می‌شود؛ تخم مرغ: ایجاد گاز معده و نفخ کردن از نشانه‌های عمومی آلرژی به تخم مرغ است؛
گندم و گلوتن: عده‌ی زیادی به پروتئین داخل گندم یعنی گلوتن حساسیت دارند. گلوتن سبب ایجاد نفخ می‌شود.

یک راه عجیب درمان نفخ شکم

مکمل‌های حاوی آنزیم می‌توانند به هضم کربوهیدرات‌های غیرقابل هضم کمک کنند. این مکمل‌ها عموماً حاوی ۲ آنزیم هستند: لاکتاز: که برای هضم لاکتوز کاربرد دارد؛ بیانو: این آنزیم حاوی آنزیم گالاکتوزیداز است که در هضم کربوهیدرات‌های غیرقابل هضم مختلفی کاربرد دارد.

گازهای تولیدی توسط باکتری‌های روده، یکی از دلایل اصلی نفخ کردن هستند.

میزان این باکتری‌ها در بدن افراد، یکسان نیست. تحقیقات زیادی نشان می‌دهند که مصرف مکمل‌های حاوی پروبیوتیک می‌تواند به کاهش تولید گاز و به تبع آن نفخ کمک کند.

البته محققان اشاره می‌کنند با اینکه مصرف پروبیوتیک سبب کاهش گاز تولیدی معده می‌شود اما باعث از بین رفتن نشانه‌های نفخ نمی‌شود.

برای درمان با معده از طب سنتی کمک بگیرید
اگر پس از خوردن هر وعده غذایی احساس می‌کنید نفخ کرده‌اید و باد زیادی در شکم، معده یا روده‌هایتان می‌پیچد، می‌توانید از مصرف دمنوش‌ها یا عرقیات گیاهی که خاصیت ضدنفخ دارند و به اصطلاح عامه، بادشکن هستند، استفاده کنید.دمنوش‌های زیره و نعناع، موثرترین دمنوش‌های بادشکن هستند.

مصرف عرق نعناع و عرق بادرنجبویه هم برابردرمان نفخ بسیار مفید و موثر است.

سبزیجات ضدنفخ

اگر به مصرف سبزی خوردن علاقه دارید و با خوردن ترچه یا حتی تره و شاهی دچار نفخ و گاهی دل‌پیچه می‌شوید، سبزی‌های بادشکن و ضدنفخ مانند ریحان یا نعناع را در سبزی خوردن خود جای دهید.

آوبش یکی از بهترین و پرخاصیت‌ترین سبزی‌های دنیاست که نوشیدن دمنوش آن در فصل سرد سال علاوه بر از بین بردن نفخ، باعث آرامش اعصاب و بهبود گلودرد ناشی از سرماخوردگی می‌شود. این گیاه، خلط‌آور است و به همین دلیل مصرف آن به افراد سرماخورده توصیه می‌شود. گیاه‌خواران می‌توانند مقداری پودر آوبش را برای از بین بردن نفخ سبزی‌هایی مانند نخودفرنگی یا کاهو به سس سالادشان اضافه کنند.

درمان بادگلو‌ی زیاد

بلعیدن هوا اغلب در افراد مضطرب وجود دارد و این افراد بطور ناخودآگاه اقدام به بلعیدن هوا میکنند. افزایش ترشح بزاق نیز باعث بلعیدن هوا می‌گردد:

۱- کاهش دفعات بلعیدن غذا.

۲- آرام و آهسته غذا خوردن و نوشیدن مایعات.

۳- مایعات را جرعه جرعه بنوشید و از سر کشیدن یکباره آن خودداری کنید.

۴- اجتناب از پیپ، استعمال سیگار، جویدن آدامس و آب نبات، استفاده از نی برای نوشیدن مایعات، نوشیدن مایعات از بطری‌های دهان باریک، قرار دادن دست دندان مصنوعی لق در دهان (باعث افزایش ترشح بزاق میگردد).
۵- عدم مصرف غذاهای حاوی گاز نظیر نوشابه های گازدار، قرضه‌ای جوشان و خامه زده شده.

۶- خودداری از بلعیدن عمدی هوا بمناظر باد گلو زدن.

۷- لقه‌های غذا را قبل از بلعیدن بطور کامل بجوید.

۸- استرس و اضطراب خود را کنترل کنید.