

چگونه پنیر سالم و با کیفیت را

تشخیص دهیم

سرپرست اداره امور فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی با منشأ دامی و دریایی، برای تشخیص پنیر سالم و با کیفیت، نکاتی را متذکر شد

به گزارش خبرگزاری مهر، حشمت اله رضوی موسوی، با اشاره به اهمیت مصرف پنیر سالم در رژیم غذایی، معیارهای شناسایی یک پنیر با کیفیت را تشریح کرد و گفت: مصرف‌کنندگان هنگام خرید پنیر باید به نکاتی چون نشان سیب سلامت و تاریخ انقضا توجه ویژه داشته باشند؛ زیرا این اطلاعات، اطمینان می‌دهد که محصول تحت نظارت بهداشتی تولید شده است.

وی تأکید کرد: پنیر باکیفیت باید دارای بافت یکنواخت، رنگ طبیعی، و بوی مطبوع باشد و از مواد اولیه طبیعی تهیه شده باشد. همچنین، میزان چربی و نمک متعادل در پنیر از دیگر نشانه‌های کیفیت بالای این محصول است.

عادات غذایی اشتباه که

تاثیر منفی بر سلامت روان دارند



امروز دیگر همه می‌دانیم سبک زندگی و رفتارهای ما به ویژه نوع تغذیه، فعالیت بدنی و کیفیت خواب می‌تواند نقشی مهم در سلامت روان ما ایفا کند اما ۳ عادت لنشابه وجود دارد که شاید تاکنون توجه کمی به آنها داشته‌اید.

به گزارش ایسنا، ارتباط بین تغذیه و سلامت روان حتی به شکل یک رشته علمی مستقل، به نام «روان تغذیه – psychonutrition» مورد بررسی قرار گرفته است و شماری از روان‌پزشکان درباره آن کتاب‌هایی منتشر کرده‌اند.

در این نوشتار به ۳ مورد اصلی که بر سلامت روان ما تاثیر منفی دارند، خولیم پرداخت.

مغز و مصرف بیش از حد غذاهای فرآوری شده
رژیم‌های غذایی سرشار از قند و غذاهای فوق فرآوری‌شده به‌عنوان عامل چاقی مفرط، ابتلا به بیماری‌های قلبی‌عروقی، دیابت و سرطان شناخته شده‌اند. اما کمتر کسی از تأثیر این غذاها بر مغز آگاه است؛ این نوع تغذیه می‌تواند علائم افسردگی را نیز افزایش دهد.

دست برعکس آن، رژیم غذایی مدیترانه‌ای قرار می‌گیرد که بر خوردن میوه‌ها و سبزیجات فصلی، حبوبات و روغن زیتون تأکید دارد و مصرف گوشت را محدود می‌کند. این نوع رژیم در برابر اضطراب و افسردگی از خود یک اثر محافظتی نشان داده است.

یک مطالعه تحلیلی که توسط گروهی از متخصصان فرانسوی انجام شده نشان داد که خطر افسردگی در افرادی که این رژیم غذایی مدیترانه‌ای را دنبال می‌کنند، ۳۳ درصد کاهش می‌یابد.

علاوه بر این، اسیدهای چرب ضروری نوع امگا ۳ (DHEA و EPA) برای عملکرد صحیح باخته‌های عصبی با همان نورون‌ها و سنتر انتقال‌دهنده‌های عصبی ضروری هستند و خاصیت ضدالتهابی نیز دارند. با این حال، مصرف میانگین ما بسیار کمتر از مقدار توصیه‌شده است.

به همین دلیل توصیه می‌شود که مصرف غذاهای غنی از امگا ۳ (ماهی‌های چرب گردو، دانه‌های چیا، روغن‌های تولیدی به روش پرس سرد مانند کلزا، زیتون و کتان) افزایش یابد یا از مکمل‌های غذایی حاوی DHEA و EPA استفاده شود.

دست کم گرفتن نقش میکروبیوم روده

به گزارش یورونیوز، روده‌ی ما با دشتن ۱۰۰ تا ۲۰۰ میلیون رشته یا باخته عصبی، ارتباط نزدیکی با مغز دارد. علاوه بر آن، میلیاردها باکتری و مخمر دیگر که یک اکوسیستم میکروبی با همان میکروبیوم روده را تشکیل می‌دهند با مغز ما تعامل دارند. هنگامی که این اکوسیستم حساس به‌درستی شکل نگرفته یا آسیب دیده باشد، ممکن است در افراد با زمینه زنتیکی مستعد، باعث بروز اختلالات روانی شود. ارتباط بین میکروبیوم و اختلالات اوتیسم موضوع مطالعات متعددی است.

همچنین، شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد میکروبیوم روده می‌تواند در بروز یا تشدید اختلالات اضطرابی و افسردگی نقش داشته باشد. برای مثال، یک آزمایش که حدود ۱۰ سال پیش توسط متخصصان کانادایی انجام شد، نشان داد که انتقال میکروبیوم روده موش‌های افسرده به موش‌های سالم، باعث افسرده شدن موش‌های سالم می‌شود.

علاوه بر این، پاسخ به استرس نیز تحت تأثیر میکروبیوم قرار می‌گیرد، همان‌طور که مطالعاتی روی جوندگان نشان داده‌اند. اگرچه هنوز نمی‌توان نتیجه گرفت که باکتری‌های روده همین نقش را در انسان ایفا می‌کنند و در نتیجه این یافته‌ها جای تأمل دارد.

به طور کلی، تغذیه و قرار گرفتن در معرض آلودگی‌ها بر مجموعه میکروبی دستگاه گوارش (فلور روده) اثر می‌گذراند. بنابراین، به‌صورت تئوری می‌توان با مصرف غذاهای سرشار از فیبرهای گیاهی و مواد تخمیرشده مانند ماست و کلم ترش شرایط بهتری برای رشد میکروبیوم مناسب فراهم کرد.

چرخه معیوب مصرف الکل و دخانیات

اختلالات روانی و مصرف مواد روان گردان ارتباط نزدیکی با هم دارند. بسیاری از افراد برای تسکین احساسات منفی خود به الکل یا مواد مخدر روی می‌آورند. اما این چرخه‌ای معیوب است چرا که مصرف بیش از حد این مواد می‌تواند به بروز یا تشدید اختلالات روانی منجر شود.

سلامت



رضوی موسوی افزود: سازمان غذا و دارو برای حفظ سلامت عمومی، معیارهای سخت‌گیرانه‌ای برای محتوای میکروبی و فرآیند تولید پنیر دارد.

سخت‌گیرانه‌ای برای محتوای میکروبی و فرآیند تولید پنیر دارد.

فواید و مضرات مصرف دل و جیگر

فرآورده‌های فرعی گوشت علاوه بر ارزش‌های غذایی که دارند در برخی موارد مصرف آنها می‌تواند ضرر داشته باشد. به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، جگر، دل، قلوه، مغز، زبان و سیرلی از جمله فرآورده‌های فرعی گوشت هستند که بیشتر شناخته شده‌اند. آنها منبع غنی از ویتامینها و مواد مغذی از جمله ویتامین B۱، آهن، فسفر، مس، منیزیم، ویتامین A، E،D و K به حساب می‌آیند.

فواید برخی از فرآورده‌های فرعی گوشت:

جگر:مغذی‌ترین فرآورده فرعی گوشت جگر است که منبع سرشاری از ویتامین A به حساب می‌آید. این ویتامین برای سلامت چشم و کاهش بیماری‌هایی که موجب التهاب می‌شوند، موثر است. همچنین جگر حاوی فولیک اسید، آهن، کروم، مس و روی است که به دلایل خاصیتش برای قلب و افزایش هموگلوبین خون مفید است.

قلوه: این فرآورده فرعی گوشت هم سرشار از مواد مغذی و پروتئین است و حاوی اسیدهای چرب امگا۳ است. همچنین دارای خواص ضدالتهابی است و برای سلامت قلب مفید است.

مضرات ترشيجات از زبان يك متخصص تغذيه

يك متخصص تغذيه با اشاره به مضرات ترشيجات فصلي گفت: نمك و سرکه عمده موادی هستند که در تهیه ترشيجات از آن‌ها استفاده می‌شود و در اکثر موارد نیز مصرف بیش از حد نمک در ترشيجات عوارض زیادی را برای مصرف کنندگان به وجود می‌آورد.

دکتر حسن فرهاد غیبي در گفت‌وگو با ایسنا، در این خصوص اظهار کرد: استفاده از ترشيجات و نمک سود کردن میوه‌ها در سرکه و آب، متعلق به دوره‌هایی بود که تکنولوژی به این حد پیشرفت نکرده و روش دیگری برای نگهداری

وی همچنین به اهمیت نظارت بر نوع پنیر و شرایط بسته‌بندی و نگهداری آن اشاره کرد و گفت: پنیر باید در بسته‌بندی‌های مناسب و به دور از رطوبت و نور مستقیم نگهداری شود. رضوی موسوی، به نظارت‌های دوره‌ای و سرزده سازمان غذا و دارو اشاره کرد و افزود: کارشناسان سازمان به صورت منظم از کارخانجات تولید پنیر بازدید و نمونه‌هایی از محصولات را برای آزمایش‌های کنترل کیفیت به آزمایشگاه‌های مجهز ارسال می‌کنند. همچنین، اطلاعات مربوط به تاریخ تولید، ترکیبات تغذیه‌ای، و میزان چربی و کالری به دقت بررسی می‌شود. وی افزود: سازمان غذا و دارو علاوه بر بازرسی‌های مستقیم، آموزش و آگاهی‌رسانی به مصرف‌کنندگان و تولیدکنندگان را نیز در دستور کار دارد تا با ارائه اطلاعات دقیق، مصرف‌کنندگان بتوانند محصولات سالم‌تری انتخاب کنند. رضوی موسوی تأکید کرد: اقدامات نظارتی سازمان و همکاری با دستگاه‌های دیگر، سبب شناسایی و توقیف محصولات غیرمجاز شده و به ارتقا سلامت عمومی جامعه کمک می‌کند.



مغز: مغز هم دارای اسیدهای چرب امگا ۳ و مواد مغذی همچون فسفاتیدیل کولین و فسفاتیدیل سرین است که برای سلامت سیستم عصبی مفید می‌باشد. همچنین دریافت آنتی اکسیدان از طریق مصرف مغز در حفظ سلامت مغز انسان و نخاع تاثیر دارد.

دل: این فرآورده فرعی گوشت سرشار از آهن، روی و سلنیوم است. همچنین منبع غنی از ویتامین B۱۲، B۶ و B۱۲ به حساب می‌آید.

ویتامین B موجود در دل خاصیت حفاظت از قلب را دارد و قلب را از ابتلا به انواع بیماری‌ها حفظ می‌کند. همچنین ویتامین B فشار خون را

کنترل کرده و کلسترول بالا را کاهش می‌دهد. همچنین این

چربی اسباع شدهاست. برخلاف باور رایج، کلسترول و چربی اشباع شده در رژیم غذایی متعادل حائز اهمیت است اما باید در

مصرف آنها تعادل رعایت شود.منبع:ایسنا

عروقی و ارزش غذایی بسیار پایین از جمله مضرات مصرف ترشيجات به شمار می‌آیند. هم چنین تحریک اشتهار در افراد چاق، تحریک معده برای دریافت مواد غذایی بیشتر و مشکلات گوارشی نیز از سایر مضرات هستند که سبب بروز مشکلات جدی در افراد می‌شوند.فرهادغیبي گفت: در اکثر موارد، مسائل بهداشتی در تهیه ترشيجات رعایت نشده و از مواد غذایی فاسد استفاده می‌شود و ارزش غذایی آن به‌طور کامل از بین می‌رود. از این رو اگر هدف، تأمین مواد غذایی مورد نیاز بدن باشد، باید از مصرف ترشيجات پرهیز کرد.وی خاطرنشان کرد: امروزه اکثر موادغذایی و سبزیجات و میوه‌ها در صورت تازه خوری در دسترس عموم هستند و استفاده از محصولات با بافت تازه بر سایر محصولات ارجحیت دارد.



طولانی مدت مواد غذایی وجود نداشت. اما اکنون با وجود یخچال‌ها و فریزرهای پیشرفته، نیازی به این روش نیست.

وی افزود: افزایش فشار خون، تشدید بیماری‌های قلبی-

دم کرده پونه سردرد‌ها را تسکین می دهد



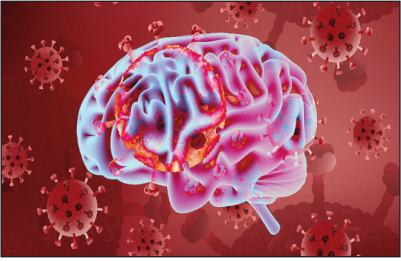
است. اکبرزاده یادآور شد: با توجه به خاصیت ضد میکروبی تمامی قسمت های گیاه پونه را می توان جایگزین مناسبی برای بسیاری از آنتی بیوتیک ها کرد. وی اظهار داشت: دم کرده این گیاه برای درمان سرماخوردگی، زکام، سرفه، سیاه سرفه، سردرد، سرماخوردگی، کم کردن تب خفیف، تسکین مشکلات گوارشی چون، ترش کردن معده، هضم غذاو برطرف کردن سسکه، کم کردن تب خفیف، تسکین برطرف کردن سسکه، کم کردن تب خفیف، تسکین گلو درد، رفع نفخ، رفع حالت تهوع و استفراغ و دردهای دوران قاعدگی بسیار مفید است.

محمد اکبرزاده در گفتگو با خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) منطقه مازندران، اظهار داشت: پونه گیاهی است معطر و از خانواده نعنائیان که در خاک های مرطوب و سرشار از مواد آلی مانند کود-برگ به خوبی رشد می کند.

وی با بیان اینکه این گیاه علفی و بوته ای بوده که دارای برگ های بیضی شکل، نوک تیز با دندانه های کوچک و منظم است گفت: گونه خولاش که در مناطق شمال کشور می روید دارای بویی معطر و مطبوعی است که به صورت خوراکی مصرف می شود. عضو هیات علمی مرکز تحقیقات کشاورزی و منابع طبیعی مازندران با بیان اینکه عصاره گیاه پونه در برابر ویروس تب خال، ویروس آنفولانزا، بیماری نیوکاسل فعال است افزود: این گیاه به عنوان تحریک کننده تولید صفرا، تسکین دهنده درد، نوعی آرامبخش، رفع کننده گرفتگی بینی و آسم می باشد. اکبر زاده تصریح کرد: پونه به دلیل داشتن ماده سمی پولگون می تواند دارای عوارض جانی باشد و به همین دلیل مصرف پونه های دارای پولگون بالا سبب عوارض کبدی، کلیوی، مخاطی، اسهال، دردهای شکمی، بالا رفتن فشارخون، استفراغ می شود و باید با احتیاط مصرف شود.

((مه مغزی)) عارضه جدید

کووید طولانی مدت



یک مطالعه جدید در مقیاس کوچک نشان می دهد که «مه مغزی» ناشی از سندرم کووید طولانی مدت ممکن است به دلیل اختلال در عملکرد ریه به دنبال عفونت یک فرد باشد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، محققان گزارش می‌دهند که کاهش تبادل گاز در ریه‌ها- اکسیژن وارد شده و دی اکسید کربن خارج شده- به نظر می‌رسد با مه مغزی در کووید طولانی مرتبط باشد.

«شان فاین»، محقق ارشد در دانشگاه آبیوا، می‌گوید: «این مطالعه نشان می‌دهد که ممکن است یک رابطه علی بین اختلال عملکرد شناختی و اختلال عملکرد ریه وجود داشته باشد، که یک رلهکار درمانی بالقوه را با استفاده از روش‌هایی که تبادل گاز را بهبود می بخشد، پیشنهاد می‌کند».

برای این مطالعه، محققان اسکن‌های MRI را روی ۱۰ زن و ۲ مرد مبتلا به کووید طولانی انجام دادند.

فاین گفت: «محدوده‌ای از مشکلات شناختی در میان بیماران در این مطالعه وجود داشت. برخی خفیف بودند و نشان دهنده اختلال عملکرد خفیف بود، در حالی که برخی دیگر جدی‌تر بودند و نشان دادند که برخی از بیماران مشکل تمرکز دارند.»

هنگامی که مردم نفس می‌کشند، اکسیژن از ریه‌ها به جریان خون منتقل می‌شود. در همان زمان، دی اکسید کربن از جریان خون خارج شده و بازم می‌شود.

به گفته محققان، اسکن‌های MRI نشان داد که عملکرد ضعیف ریه نه تنها با مه مغزی، بلکه با تغییرات در ساختار مغز بیماران مرتبط است. به گفته محققان، اسکن‌ها همچنین نشان دادند که با کاهش تبادل گاز در ریه‌ها، جریان خون به مغز در بیماران مبتلا به کووید طولانی افزایش می‌یابد.

فاین گفت: «این می‌تواند به این معنی باشد که قلب باید خون بیشتری را به مغز پمپ کند تا اکسیژن کمتری را که توسط ریه‌ها جذب و منتقل می‌شود، جبران کند».

بر اساس این یافته‌ها، محققان گفتند که آزمایش‌های تنفسی MRI ممکن است برای شناسایی افراد مبتلا به آسیب ریه که می‌تواند منجر به کووید طولانی مدت شود، استفاده شود.

بدرتین چاشنی‌هایی

که می‌خوریم



روشن است که استفاده از سس سالاد رژیمی یا کم‌چرب به‌جای سس سالاد معمولی می‌تواند مقداری از کالری مصرفی را کاهش دهد، اما همه عوارض ناشی از مصرف این محصولات را از بین نمی‌برد.

به گزارش ایسنا، «سلامت‌نیوز» افزود: شما با استفاده از سس رژیمی یا کم‌چرب، همچنان مقدار زیادی از مواد قندی و عناصر مضر را دریافت می‌کنید.

بسیاری از این سس‌ها سرشار از شیرین‌کننده‌های مختلف هستند تا بتوانند طعم بدون چربی آن را جبران کنند. بافت کرم‌مانند و حجیم آن‌ها نیز با استفاده از غلظت‌دهنده‌ها و امولسیون‌ها شکل گرفته است. نکته مهم بعدی این است که سس‌های رژیمی و کم‌چرب، مواد مغذی موجود در سالاد را بدون استفاده بهینه هدر می‌دهند، چون بدن به مقداری چربی برای جذب کردن بسیاری از ویتامین‌های موجود در انواع سبزی‌ها نیاز دارد. ویتامین‌های A، E، و K، همگی ویتامین‌های محلول در چربی هستند. بنابراین، بهتر است از روغن زیتون و مقداری سرکه برای خوردن سالاد استفاده کنید.

شاید فکر کنید که سس خردل اصلا بد نیست، چون نسبتاً کم کالری و کم‌چرب است. اما این سس هم مثل سس گوجه‌فرنگی و سس باریکیو حاوی مقدار زیادی از مواد قندی است و همین ویژگی آن باعث می‌شود که در مصرف آن زیاده‌روی کنیم. علاوه بر این، برخی تولیدکنندگان برای شیرین کردن طعم این سس‌ها از شربت ذرت یا فروکتوز بالا استفاده می‌کنند.