

۳ دلیلی که باید مواد غذایی را بخار پز کنید



محققان می گویند به دلیل فوایدی که روش تهیه غذایه روش بخارپز دارد بهتر است از این روش برای تهیه وعده‌های غذایی خود استفاده کنید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از پرشر کوکر پورتال، امروزه بخارپز کردن به عنوان یکی از روش‌های برطرف‌دار در تهیه وعده‌های غذایی مورد استفاده قرار می‌گیرد. دلیل اصلی شهرت این روش این است که روشی بسیار ساده است و در عین حال، خواص مواد غذایی در این روش از بین نمی‌رود.

فارغ از اینکه غذای بخار پز مورد علاقه شما باشد و یا نباشد، متخصصان تغذیه می‌گویند پخت و پز وعده‌های غذایی به این روش دلرای فواید بی شماری است. از مهمترین فواید این روش می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد:

۱- سالم‌تر است

یکی از اصلی‌ترین دلایلی که بسیاری از مردم بر بخار پز کردن مواد غذایی تاکید دارند، سالم‌تر بودن این روش نسبت به روش‌های پخت و پز دیگر (مانند سرخ کردن در روغن) است. تحقیقات متعدد نشان داده است زمانی که از روش‌هایی مانند سرخ کردن، آب پز کردن، و یا کباب کردن مواد غذایی استفاده می‌شود حجم قابل توجهی مواد مغذی از بین می‌رود.

همچنین زمانی که شما از روش بخارپز برای تهیه غذا استفاده می‌کنید دیگر نیازی به استفاده از روغن‌های مضر و با افزودنی‌های دیگر در طول فرآیند پخت و پز نیستید.

۲- سادگی پخت

بخار پز کردن ساده‌ترین روش پخت و پز محسوب می‌شود که دیگر نیازی نیست فرد به طور پیوسته بر فرآیند پخت نظارت کند. در روش‌های دیگر، فرد به طور پیوسته درگیر فرآیند پخت است و زمان بیشتری از وی گرفته می‌شود.

۳- مواد غذایی آبدار می‌مانند

یکی از مضرات روش‌های دیگر پخت و پز این است که درجه حرارت بالا باعث از بین رفتن تمامی آب‌های موجود در گوشت و سبزیجات می‌شود. این در حالی است که در روش بخارپز، مواد غذایی بخشی از آب خود را حفظ می‌کنند و همین امر مانع از بین رفتن مواد مغذی آن می‌شود.

با این حال، مواد غذایی بخارپز شده دستکم از سوی برخی از افراد خوشایند محسوب نمی‌شود. یکی از موارد مخالفت این افراد این است که تهیه وعده‌های غذایی با روش‌های دیگر مزه بهتری به مواد غذایی می‌دهد، اما مزه غذاهای بخار پز شده به میزان کافی دلچسب نیست.

به عنوان نکته پایانی، در زمان پخت و پز مواد غذایی به روش بخارپز باید بسیار دقت کنید، زیرا بخار آب بسیار داغ بوده و می‌تواند به راحتی به شما آسیب برساند.

تغییر خاصیت کلم در حالت نیمه پخته و طبخ کامل

اگر عینکی و سنگین وزن هستید، از کلم غافل نشوید

یک متخصص طب سنتی گفت: کلم دارای طبع گرم و خشک بوده و مصرف آن برای درمان برخی از بیماری‌ها مفید است.محمدرضا حاجی حیدری متخصص طب سنتی در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، درباره کلم اظهار کرد: کلم در طب سنتی ایران دارای مزاج گرم و خشک است.

او افزود: مصرف کلم نیم‌پخته خاصیت مسهل دارد، اما زمانی که به صورت کامل پخته شود تأثیر عکسی دارد و باعث انقباض شکم می‌شود. همچنین کلم در دیدگاه طب سنتی نفاخ بوده و برای معده‌های ضعیف مناسب نخواهد بود.حاجی حیدری با بیان اینکه کلم به دلیل کم کالری بودن برای کاهش وزن مناسب است، گفت: در طب سنتی کلم خاصیت ضد سرفه دارد و برای صاف کردن صدا مفید است. همچنین کلم در پاکسازی سیستم ادراری به خصوص کلیه‌ها نقش مهمی دارد.

این متخصص طب سنتی تأکید کرد: کلم قرمز سرشار از مواد معدنی مانند کلسیم، پتاسیم، گوگرد، ویتامین‌هایی مانند A، C و K است. آنتوسیانین موجود در آن خاصیت آنتی‌اکسیدانی بالایی دارد که سلول‌های بدن را در مقابل آسیب رادیکال‌های آزاد حفظ کرده و خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد.

فواید درمانی کلم حاجی حیدری درباره تأثیر مصرف کلم بر درمان بیماری‌ها گفت: مصرف کلم برای تقویت بینایی و حفاظت از شبکیه چشم در مقابل اشعه مفید است، فیبر موجود در آن از جذب کلسترول در روده‌ها جلوگیری کرده و خطر ابتلا به سرطان روده را کاهش می‌دهد. کلم قرمز سرشار از ویتامین C است که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن داشته و در تسریع بهبودی و التیام زخم نیز مؤثر خواهد بود.این متخصص طب سنتی بیان کرد: از دیدگاه این سینا خوردن کلم برای لوزش مفید بوده و آب جوشانده آن به تهیابی یا همراه شنلیلیه خرد شده و سرکه برای درد‌های مفصلی وقرقی سودمند است.

او اضافه کرد: مطالعات مختلف نشان می‌دهند که کلم در کاهش ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی، اختلالات مغزی و پیشگیری از سرطان بسیار مفید است. این متخصص طب سنتی درباره موارد منع مصرف کلم، اظهار کرد: توصیه می‌شود افراد دارای کم کاری تیروئید و زنان باردار در مصرف کلم احتیاط کنند. حاجی حیدری گفت: به علت وجود کلسیم در کلم این ماده غذایی برای استخوان سازی بسیار مفید است و می‌توان آن را در برنامه غذایی کودکان قرار داد.

سلامت

پای مرغ چه معجزه‌ای در بدن می‌کند؟



فواید مصرف پای مرغ

۱- بهترین درمان برای بوکی استخوان

۲- بهترین درمان برای بیماری راشیتیسم

۳- از پوسیدگی مفصل‌ها و غضروف‌های بدن جلوگیری می‌کند

۴- بهترین پیشگیری و درمان صدای مفاصل در حال فرسایش

۵- جایگزینی مناسب برای قرص‌های غضروف ساز اروپایی و آمریکایی

۶- مناسب برای درمان برای سرماخوردگی و ضعف شدید

۷ خوراکی که کودکان هرگز نباید مصرف کنند



خواهد شد. فرآورده‌های گوشتی متشکل از مواد نگهدارنده، چربی‌های ناسالم و مقداری نمک هستند. نیرتات موجود در آن‌ها نیز از عوامل سرطان زااست.

مصرف فرآورده‌های گوشتی شامل هات داگ، سوسیس، همبرگر، کالباس و غیره توسط بچه‌ها، آن‌ها را دچار مشکلات قلبی، فشار خون و اضافه وزن می‌کند. معمولاً این مواد غذایی همراه با نان سفید خورده می‌شوند نه نان سبوس دار؛ که افزون بر مضرات گفته شده، شکر ناسالم موجود در این نان‌ها هم به آن اضافه می‌شود.

۴. غذاهای منجمد و نیمه آماده یا فینگر فودها غذاهای نیمه آماده منجمد همچون ناگت مرغ، فیله سوخاری و پنیر سوخاری به شدت ناسالم هستند. برای تهیه این مواد خوراکی از مواد با کیفیت بسیار پایین استفاده می‌شود. آرد تصفیه یکی از این مواد است. این ماده ناسالم در چربی‌های با ترانس بالا مانند روغن‌های گیاهی هیدروژنه سرخ می‌شود، سپس با سس‌های دارای مواد نگهدارنده و غنی از شکر خورده می‌شود.

می‌توانیم نام چنین وعده غذایی را یک وعده غذایی مناسب برای چاق شدن یک کودک و پر از مواد اولیه سرطان‌زا بنامیم!

۵. پاستا

چه کسی فکر می‌کرد غذای مورد علاقهی بسیاری از کودکان اینقدر مضر باشد؟؛ حدس بزنید که نودل یا چه چیزی ساخته شده است؟. آرد سفید، پنیر، سدیم، مواد نگهدارنده، مواد افزودنی غیرغذایی و شاید بهتر است بگوییم هیچ ماده غذایی مفیدی ندارد.

یکی از مواد شیمیایی خطرناک در این ماده غذایی، فتالات است. استفاده از این ماده شیمیایی در ساخت اسباب بازی‌های کودکان حدود یک دهه قبل ممنوع شد، زیرا سبب به‌وجود آمدن مشکلات یادگیری و رفتاری در کودک می‌شود.

تولید کننده این مواد غذایی مستقیما این ماده را به تولیدات خود اضافه نمی‌کند، اما در طی فرآیند تولید فتالات حاصل می‌شود.

۶.انواع پاستیل

پاستیل‌ها حاوی مقادیر زیادی شربت هستند که

۷- کمکی برای رشد بهتر کودک و نوجوان

۸- منبع گلوکزآمین و سولفات کندورایتین

۹- ترمیم کننده شکستگی استخوان

۱۰- بهبود دهنده کمردرد یا دیسک کمر افرادی که مبتلا به چربی خون و کلسترول بالا هستند باید هنگام خوردن این عصاره مقداری آب لیموترش و یا آب غوره به غذای خود اضافه کنند.

پای مرغ دارای کلسیم، ویتامین D و ژلاتین فراوانی است که برای درمان آرتروز، روماتیسم و شکستگی استخوان‌ها بسیار توصیه می‌شود.

بدن توانایی تولید ویتامین ها، مواد معدنی و حیاتی مورد نیاز را ندارد، اما با استفاده از پای مرغ می‌توانید این مواد را تأمین کنید. طبق توصیه پزشکان و متخصصان ،استفاده از عصاره پای مرغ در سوپ بسیار مفید است. از این فرآورده می‌توان در درمان و ترمیم تکرکز استفاده کرد.

تقویت بینایی

پای مرغ به علت وجود ترکیباتی از جمله ویتامین A که حاوی رتینول، آلفا، بتاکاروتن و لیکوپن بوده، برای تقویت بینایی مفید است. به دلیل ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در مرغ استفاده از آن موجب پیشگیری از اختلالات پوستی و در نتیجه شفاف شدن پوست می‌شود.

مصرف پای مرغ بدون کندن پوست آن بسیار در درمان افسردگی و اضطراب مؤثر است، همچنین باعث تقویت سیستم گوارشی شده و از ریزش مو و سفید شدن آن جلوگیری می‌کند.

یکشنبه ۱۴ تیر ۱۴۰۵ / شماره ۷۱۰۴ / سال سی و دوم نورخوزستان ۷

باید و نبایدهای حیاتی در مصرف سیر و سیب زمینی



متخصصان تغذیه معتقدند سیر با وجود فواید زیادی که برای سلامتی دارد، عوارض برخی بیماری‌ها را تشدید می‌کند.

به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از خبرگزاری نووستی، یک متخصص تغذیه نسبت به خطرات خوردن سیر و سیب زمینی برای گروهی از افراد هشدار داد.

این‌ا زیکینا متخصص تغذیه، در مصاحبه‌ای گفت: سیر، با وجود فواید زیادی که برای سلامتی دارد، یک ماده غذایی بسیار سرکش برای انسان است.

واین‌ا زیکینا افزود: افرادی که از زخم معده حاد، پانکراتیت و وجود سنگ در کیسه صفرا رنج می‌برند، نباید زیاد سیر بخورند؛ زیرا سیر ترشح آب معده و صفرا را تحریک می‌کند و این عمل ممکن است عوارض این بیماری‌ها را تشدید کند. یلنا گوپکینا متخصص غدد داخلی نیز روش‌های پخت و خوردن سیب زمینی را ارزیابی کرد.

به گفته او، خوردن سیب زمینی با پوست جایز نیست؛ زیرا در پوست سیب زمینی بسیاری از مواد مضر از خاک و هوا تجمع دارد.

بهتر است سیب زمینی‌ها را به صورت پوست کنده سرخ کنیم یا به صورت بخارپز آن را آماده کنیم؛ زیرا در این حالت بیشترین مقدار عناصر مفید به ویژه پتاسیم، سدیم و ویتامین B6 در آن‌ها باقی می‌ماند.

استفاده از ظروف گیاهی برای توزیع غذای نذری

استفاده از لیوان کاغذی برای نوشیدنی داغ



کارشناس بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت:برای توزیع غذای نذری از ظروف گیاهی استفاده شود تا سلامتی عزاداران حفظ شود.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ طاهره آزمون کارشناس بهداشت محیط دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: مواد غذایی بسته بندی شده باید از منابع مطمئن استفاده شده باشد.بیخ‌های مورد استفاده باید بهداشتی باشد و برای توزیع نوشیدنی‌های داغ از لیوان‌های یکبار مصرف کاغذی استفاده شود.

به گفته وی مواد غذایی باید در ظروف گیاهی توزیع شود زیرا بهداشتی است و به محیط زیست آسیبی وارد نمی‌کند. طاهره آزمون تأکید کرد: تهیه در مراکز اسکان موضوع مهمی است و از انتشار بیماری‌های تنفسی جلوگیری خواهد کرد.

وی تصریح کرد: مراکز توزیع طبخ باید بهداشت را رعایت کنند و مواد غذایی نذری را در صورت عدم مصرف در یخچال نگهداری کنند.

چگونه با بیمار مبتلا به آسم و فرد دچار تشنج شده در تجمع بر خورد کنیم؟



معاون آموزش سازمان اورژانس استان تهران گفت: در مواجهه با فرد دچار تشنج و آسم باید ابتدا فرد را به تنفس آرام دعوت کنیم.

باشگاه خبرنگران جوان؛ سعید مهر سروش معاون آموزشی سازمان اورژانس استان تهران گفت: اگر فرد مبتلا به آسم دچار تنگی نفس ، خس خس سینه و سرفه مداوم شد، بیمار را به آرامش و تنفس آرام دعوت کنید. وی ادامه داد: اگر فرد بیمار یا اطرافیان اسپری سالبو تامول داشته از آن استفاده کند.

بعد از سه دقیقه دوباره از اسپری استفاده کرده و در صورتی که علائم شدید تر شد به عوامل اورژانس اطلاع دهید. سعید مهر سروش تأکید کرد: اگر فردی چار تشنج شد وسایل خطرناک را از اطرافش دور کنید و یک وسیله نرم مانند بالش در زیر سر فرد مصدوم بگذارید.

وی تصریح کرد: در مواجهه با فردمبتلا به تشنج هرگز سعی نکنید حرکات آن فرد را متوقف کنید و مطلقاً چیزی در دهانش نگذارید.بعد از پایان تشنج در صورتیکه آسیب به سر نداشت باید فرد مصدوم را به پهلو خوابانید و به عوامل اورژانس اطلاع دهید.

وعده‌های غذایی کودکان خود استفاده می‌کنند که همین عامل باعث سیری زودرس خواهد شد.

جوزدانی تصریح کرد: اگر میزان روغن موجود در غذا بیش از میزان طبیعی و حد استاندارد باشد، باعث سیری زود هنگام کودک شده و هم می‌تواند زمان زیادی او را سیر نگهدارد؛ بنابراین بدن کودک از نظر میزان مقدار دریافت مواد مغذی موجود در گوشت، سبزیجات و ... کم شده و در نتیجه کاهش اشتها را به همراه خواهد داشت.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با اشاره به راهکارهایی برای کاهش سیری زودرس در کودکان اظهار کرد: والدین باید یک تا حداکثر سه قاشق مربا خوری از چربی یا روغن‌های اضافی مانند روغن زیتون، روغن آفتاب گردان و ... در وعده غذایی کودکان اضافه کنند تا بیش از آن باعث صدمه به بدن کودکان نشود و این درحالی است که در غذای آنان به هیچ عنوان خامه مصرف نشود.



او افزود: چربی‌ها میزان انرژی تولید شده شان به نسبت کربوهیدرات‌هایی مانند نان، برنج، جو، ماکارونی، پروتئین‌ها و ... تقریباً دو برابر بیشتر است؛ بنابراین خیلی از مادران با باور غلط از حجم زیاد روغن و چربی در

چربی موجود در

غذای کودکان باید

به چه میزان باشد؟

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره میزان چربی موجود در غذای کودکان توضیح داد.

نرگس جوزدانی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، درباره مصرف زیاد چربی در وعده غذایی کودکان اظهار کرد: مصرف چربی در وعده‌های غذایی کمک زیادی به سیر نگه‌داشتن افراد به خصوص کودکان خواهد کرد.