

تغذیه

خواص تخم شتر مرغ

شتر مرغ از ۲ تا ۳۰ سالگی تخم گذاری می کند و هر سال ۴۰ تا ۷۰ تخم می گذارد. هر عدد تخم شتر مرغ از یک تا ۲ کیلو گرم وزن و ۲۰۰۰ کالری انرژی دارد. هر تخم شتر مرغ معادل ۲۰ عدد تخم مرغ است و سر و ته آن به سختی قابل تشخیص است.

✓ تخم شتر مرغ از نظر طعم، میزان چربی و پروتئین مانند تخم مرغ است. تحقیقات نشان داده میزان کلسترول تخم شتر مرغ کم و حاوی مقادیر زیادی اسیدهای چرب غیر اشباع است.

✓ تخم شتر مرغ هم جزو مواد غذایی است که مصرفش به خانم‌های باردار یا افراد مبتلا به کم خونی توصیه می شود. بزرگ‌ترین تفاوت تخم مرغ و شتر مرغ، اندازه و وزن شان است.

✓ مزه تخم مرغ و تخم شتر مرغ بسیار شبیه هم است اما پرندگان عادات غذایی متفاوتی دارند و ارزش غذایی تخم‌هایی که می‌گذارند، متفاوت است.

میزان پروتئین، چربی و کلسیم آن‌ها نیز مشابه است.

✓ تخم مرغ ویتامین A و E، بیشتری دارد اما تخم شتر مرغ فولیک اسید بیشتری دارد.

✓ میزان آهن تخم شتر مرغ بیشتر است و روی و مس تخم مرغ هم بیشتر از شتر مرغ است.

✓ تخم شتر مرغ می تواند ۱۰ نفر را سیر کند.

✓ مقدار ویتامین B5، E و منگنز تخم شتر مرغ از تخم مرغ کمتر است اما میزان سلنیوم آن که به تولید و تکثیر اسپرم‌های سالم کمک می کند، بسیار زیاد است.

✓ میزان مس، آهن، روی و کلسیم آن نیز به محتوای خوراک این پرند بستگی دارد.

🕒 **زمان پخت تخم شتر مرغ:** تخم شتر مرغ حدود ۴۵ دقیقه تا یک ساعت طول می کشد تا در حد نرم آب‌پز شود و در طول ۶۰ تا ۹۰ دقیقه کاملاً سفت خواهد شد. خوب پختن تخم‌های بزرگ‌تر، به وزن ۲ کیلو گرم یا بیشتر، ممکن است ۲ ساعت زمان ببرد. اگر تخم مرغ را در آب سرد بیندازید، پخت آن بیشتر طول می کشد اما اگر تخم مرغ را در آب جوش در یک ظرف بزرگ قرار دهید، می‌توانید زمان پخت را به نیم ساعت کاهش دهید.

پزشکی

عوامل بزرگ شدن

طحال

طحال عضو مهم در سیستم ایمنی بدن

است که باتولید گلبول سفید از عفونت‌ها

پیشگیری می کند

طحال در زیر قفسه سینه سمت چپ قرار دارد. گاهی این عضو شروع به بزرگ شدن می کند که دلیلی برای آن ندارد. طحال بزرگ شده معمولاً علامتی ایجاد نمی کند و تنها در حین معاینه مشخص می شود. عوامل

پزشکی

عملکرد طحال در بدن

✓ تخریب سلول های خونی قدیمی و آسیب دیده

✓ تولید گلبول سفید (لنفوسیت ها) برای پیشگیری از عفونت

✓ تصفیه گلبول های قرمز مرده و پلاکت ها

علامی بزرگ شدن طحال

✓ درد شکم در سمت چپ بالا که ممکن است به شانه سمت چپ گسترش یابد

✓ احساس سیری بدون غذا خوردن

✓ کم خونی

✓ خستگی

✓ عفونت های مکرر

✓ خون ریزی آسان

زمان مراجعه به پزشک

اگر دچار درد در قسمت فوقانی چپ

شکم خود شدید، به خصوص اگر دردتان شدید است یا هنگام تنفس درد شدید دارید، بلافاصله به پزشک مراجعه کنید.

عوامل بزرگ شدن طحال

✓ عفونت های ویروسی مانند مونونوکلئوز (بیماری عفونی که علامتی مانند تب و گلودرد دارد.)

✓ عفونت های باکتریایی مانند سیفلیس یا عفونت داخلی قلب (اندوکاردیت)

✓ عفونت های انگلی، مانند مالاریا

✓ سیروز و سایر بیماری هایی که بر کبد تاثیر می گذارند

✓ انواع مختلف آنمی همولیتیک (یک بیماری که از تخریب زود هنگام گلبول های قرمز ایجاد می شود)

✓ سرطان های خون مانند لوسمی

✓ اختلالات متابولیک بیماری نیومن پی (بیماری متابولیک ارثی)

✓ فشار رگ های طحال یا کبد یا لخته شدن خون در این رگ ها

درمان طحال بزرگ شده

بعد از تشخیص عوامل بزرگ شدن طحال، می توان با توجه به آن و شدت بزرگ شدگی، روند درمانی را تعیین کرد. در مان برای طحال بزرگ شده بر مشکلات اساسی تمرکز دارد.

به عنوان مثال، اگر شما عفونت باکتریایی داشته باشید، درمان شامل آنتی بیوتیک هами شود.

اگر عوامل بزرگ شدن طحال را نتوان پیدا کرد، ممکن است تشخیص عوامل این بیماری مدتی زمان ببرد پس شش تا ۱۲ ماه یا زودتر منتظر بروز علامی این

بیماری باشید. در صورتی که بزرگ شدگی طحال خطرناک یا عوامل بزرگ شدن طحال مشخص نباشد، برداشتن طحال با عمل جراحی صورت می گیرد.

عوامل خطر

طحال هر کسی در هر سنی می تواند تحت تاثیر عوامل ذکر شده در بالا بزرگ شود اما گروه های خاصی در معرض خطر بیشتری هستند، از جمله:

✓ کودکان و نوجوانان با عفونت، مانند مونونوکلئوز.

✓ افرادی که بیماری اختلال متابولیک ارثی دارند که بر کبد و طحال اثر می گذارد.

✓ افرادی که در مناطقی زندگی می کنند که مالاریا شایع است.

۲ فیزیوتراپی هم باید بر اساس تشخیص پزشک تجویز

شود، بی شک در مواردی که عامل ایجاد درد در بیمار ناشناخته باشد، فیزیوتراپی توصیه نمی شود و نیز زمانی که بیمار دچار التهاب حاد است به خصوص در بیماران روماتیسمی که در مرحله حاد بیماری شان هستند، انجام فیزیوتراپی نتیجه عکس داشته و به بیشتر شدن درد و التهاب مفاصل منجر می شود. فیزیوتراپی در بیمارانی که دچار تنگی تونل کارپال (گرفتگی اعصاب مچ دست)

۳ زنانی که دچار التهابات لگنی و در مواردی نازایی هستند یا از ناتوانی در کنترل ادرار رنج می برند، می توانند از فیزیوتراپی به عنوان یک روش کمک درمانی بهره بگیرند. این روش در درمان اسکارها (جای خیم) در مرحله ای که اسکار در حال شکل گیری است، موثر است. این روش بهترین تاثیر را در از بین بردن اسپاسم (گرفتگی) عضلانی دارد.

شیرینی

اشیرینی من

شیرینی دانمارکی مناسب روز عید

درست کردن خمیر

• کره را داخل ظرفی رنده می کنیم و بعد داخل سلفون می ریزیم و روی آن را می پوشانیم و با دست یاور دانه به آن فرم می دهیم و به شکل مربع یا مستطیل در می آوریم. • داخل ظرفی پوست لیموی رنده شده و آب لیمو را می ریزیم و بعد از آن یکی از تخم مرغ ها را می شکنیم و با همزن مقداری مخلوط می کنیم. • سپس روغن مایع و به ترتیب، شیر، نمک و بقیه شکر را اضافه می کنیم. • بعد از کمی هم زدن مایع خمیر ترش را به مواد مخلوط شده می افزاییم و هم می زنیم. • اگر در الک می کنیم و در حین الک کردن کم کم به مایه اضافه می کنیم و هم می زنیم. • سطح کار را با کمی آرد می پوشانیم و خمیر را روی آن قرار و با دست آن را به مدت ۱۰ دقیقه ورز می دهیم. • بعد از این که خمیر نرم و لطیفی به دست آمد روی آن را می پوشانیم تا نیم ساعتی استراحت کند.

گرم داخل شیرینی

• داخل ظرفی شکر را با آرد نشاسته ذرت و یک سوم از شیر سرد مخلوط می کنیم. • بقیه شیر را داخل ظرف دیگری می ریزیم و روی حرارت قرار می دهیم تا بجوشد. • وقتی به جوش آمد، کم کم به مایه گرم اضافه می کنیم و هم می زنیم. • سپس مواد را درون ظرفی که شیر را جوشانیدیم، می ریزیم و روی حرارت قرار می دهیم و در حین حرارت آن را هم می زنیم تا غلیظ شود. • مواد گرم را داخل ظرفی می ریزیم و وانیل را به آن اضافه می کنیم. • بعد از مخلوط کردن روی مواد را با پالاستیک یا سلفون می پوشانیم.

آماده کردن شیرینی

• داخل کاسه ای یک قاشق از شکر را با پودر مایه خمیر فوری مخلوط و آب ولرم را به آن اضافه می کنیم و بعد از کمی مخلوط کردن روی ظرف را می پوشانیم و صبر می کنیم تا ۵ دقیقه ای استراحت کند. • خمیر را بعد از نیم ساعت استراحت با پشت انگشتان کمی ورز می دهیم. • بعد سطح کار را کمی آرد می ریزیم و خمیر را روی آن قرار می دهیم و باور دانه باز می کنیم. • کره آماده شده و نرم را وسط خمیر قرار می دهیم. • در این مرحله دقت کنید که نرمی خمیر و کره در یک سطح باشد. • وقتی کره اوسط خمیر گذاشتیم، چهار طرف خمیر را روی کره قرار می دهیم و کاملاً آن را می پوشانیم. • بعد با کمک وردنه یا ضربات آهسته به خمیر ضربه می زنیم. • بعد خمیر را باور دانه کمی باز می کنیم تا به شکل مستطیل شود. • خمیر باز شده را تا می زنیم، به این شکل که نصف بیشتر خمیر تا وسط تا شود و نصف دیگر روی آن بیاید. • این مرحله را تا شش بار انجام و هر بار خمیر را به مدت ۲۰ دقیقه داخل یخچال قرار می دهیم. • روی خمیر تا ده را می پوشانیم و آن را داخل یک سینی قرار می دهیم و به مدت ۲۰ دقیقه در یخچال می گذاریم. • بعد از ۲۰ دقیقه مجدد باور دانه خمیر را باز می کنیم و تا می زنیم (شش بار). • خمیر ها را در اندازه های یکسان به صورت مربع های کوچک می بریم و داخل آن ها مقداری از مایع وانیل می ریزیم و می بندیم. • داخل سینی را با کاغذ روغنی می پوشانیم و خمیر های آماده شده را با کمی فاصله در آن می چینیم. • سپس روی سینی خمیر را می پوشانیم و اجازه می دهیم به مدت ۵ تا ۶۰ دقیقه استراحت کند. • یک عدد زرده تخم مرغ را هم می زنیم و با قلم مو روی خمیر شیرینی ها می مالیم. • فر را روی حرارت ۱۷۰ درجه سانتی گراد گرم می کنیم و شیرینی ها را به مدت ۳۰ دقیقه در فر قرار می دهیم. • بعد از این که شیرینی ها طلایی شدند، آن ها را از فر بیرون می آوریم و بعد از کمی خنک شدن عسل رقیق شده روی آن می مالیم.

بهداشت

بانوان

کفش پاشنه بلند ممنوع!

فاطمه قاسمی

مترجم

کفش پاشنه بلند بین خیلی از خانم ها محبوب است اما از عوارض آن بی خبر هستند. کفش پاشنه بلند ضرر دارد چون:

عضلات شما را به در دسر می اندازد

استفاده از این گونه کفش ها در طولانی مدت، تاندون آشیل یعنی بافت اتصال دهنده استخوان پاشنه و ماهیچه ساق پا را کوتاه می کند. با گذشت زمان، این وضعیت منجر به گر گرفتگی ساق پا می شود و عارضه خار پاشنه را تشدید می کند.

خطوط ناز باریس روی پا خود نمایی می کند

با کفش های پاشنه بلند، پاشنه شما رو به بالا قرار می گیرد و عضلات پاشنه پا و خود پا به تنش می افتند. اگر این تنش دایمی باشد، در عملکرد طبیعی رگ های خونی اختلال ایجاد می شود. در نهایت رگ های خونی آسیب دیده، منجر به واریس در پا های شما خواهند شد.

امان از درد کمر!

با پوشیدن این کفش های شیک آزار دهنده، لگن به سمت عقب متمایل و باعث می شود تعادل ناحیه کمر به هم بخورد و فشار غیر متعادل به ستون فقرات وارد شود که نتیجه آن چیزی جز درد کمر نخواهد بود.

پای شما بیشتر رگ به رگ خواهد شد

بهتر است در استفاده بیش از حد از این کفش ها، محدودیتی ایجاد کنید. پاشنه های بلند برای انجام همه فعالیت های روزانه و تیر کمر مناسب و راحت نیستند. فشار در انگشتان پا باعث می شود که پا های شما حرکت طبیعی خودش را نداشته باشد و در صورت تداوم، امکان رگ به رگ شدن پا ها وجود دارد. این رگ به رگ شدن ممکن است با فیزیوتراپی بهبود پیدا کند اما در موارد شدیدتر نیاز به جراحی های پیچیده تر دارد.

پاها بد فرم و ناز بی می شود

کفش های پاشنه بلند نو کتیز، ساختار مفصل را در داخل انگشت شست تغییر می دهد و ناخن های تان را بد فرم می کند و باعث می شود مفصل بزرگ تر از حد معمول باشد. موقع پوشیدن این کفش ها، جای انگشتان پاتنگ و در طولانی مدت، انگشتان کج می شود.

بدن خمیده، عارضه این کفش هاست

استفاده مداوم از کفش پاشنه بلند وضعیت بدن شما را تغییر می دهد و این تغییرات در ناحیه باسن و ستون فقرات بسیار جلب توجه می کند و باعث می شود بدن فرسوده تر به نظر برسد و نحوه راه رفتن غیر طبیعی باشد. راه رفتن غیر طبیعی در طول زمان می تواند منجر به آسیب استخوان و اعصاب در مناطق مختلف بدن شود.

پیشنهاد می شود برای استفاده روز مره و همیشگی، کفش های تخت طبی و استاندارد بپوشید و این آزار دهنده های زیبا را فقط در روز های خاص و مدت زمان کوتاه یعنی کمتر از سه ساعت استفاده و دقت کنید پاشنه آن از ۲ سانت بیشتر نباشد.

منبع: ranker، alameto

بیشتر بدانیم

باید و نبایدهایی برای روزه داری

در شرایط کرونا

در شرایطی که هنوز خطر ابتلا به کرونا وجود دارد و در ماه رمضان هم قرار داریم رعایت نکاتی ضروری است که در ادامه می آوریم

بایدها

✓ داشتن تحرک و فعالیت با شدت متوسط پس از افطار
✓ مصرف حداقل ۸ لیوان آب آشامیدنی سالم و سایر مایعات طبیعی مانند کرفس، هویج و گوجه فرنگی در فاصله افطار تا سحر
✓ محدود کردن مصرف نمک در وعده های سحر، افطار و شام
✓ خوردن دو تا سه عدد خرما در وعده افطار
✓ کاهش مصرف انواع روغن مایع مانند کلزا، ذرت، سویا، آفتابگردان و کنجد در وعده های غذایی
✓ جدا کردن چربی های قابل رویت گوشت پیش از طبخ و ترجیحا استفاده از روش آب‌پز کردن به جای سرخ کردن

نبایدها

✓ مصرف مواد غذایی سنگین، دیر هضم، چرب و سرخ شده مثل اولویه، سیب زمینی سرخ شده، پنیر پیتزا، انواع کوکو و کتلت در وعده افطار
✓ نوشیدن چای زیاد به خصوص چای پر رنگ در وعده سحر
✓ مصرف بیش از حد آب در زمان افطار، سحر و هنگام صرف غذا
✓ مصرف مواد خیلی شیرین مثل زولبیا، بامیه، حلوا و شله زرد در وعده سحر
✓ خوردن غذاهای چرب و شور و انواع تنقلات شور، انواع کنسروها، سوسیس، کالباس و فست فود
منبع : ایسنا