



تغذیه

تأثیر برخی از میوه‌ها در جلوگیری از چاقی

مطالعات انجام شده نشان داده‌اند که ماده‌ای به نام آنتوسیانین خاصیت آنتی اکسیدانی دارد و در برخی از میوه‌ها وجود دارد و می‌تواند به پیشگیری از اضافه وزن کمک کند.

در ادامه تعدادی از میوه‌هایی که مصرف آن‌ها به طور روزانه، باعث پیشگیری از اضافه وزن می‌شود، معرفی شده‌اند:

● **سیب‌ها** | سیب سرشار از فلاونوئیدها و غنی از فیبر است. مصرف روزانه سیب برای کاهش وزن اهمیت زیادی دارد. برای بهره‌بردن از مزایای سلامتی سیب، آن را با پوست بخورید چون بیشترین میزان آنتی اکسیدان و فیبر این میوه در پوستش گنجانده شده است. مصرف سیب به بهبود کنترل قند خون منجر می‌شود و در نتیجه شما کمتر هوس مصرف غذاهایی را می‌کنید که خاصیت چندان‌ی ندارند.

● **توت‌فرنگی** | توت‌فرنگی نیز سرشار از آنتوسیانین است و مصرف یک فنجان از آن در روز به همراه ماست کم چرب یا بلغور جو، پیشنهاد می‌شود. وقتی صحبت از مصرف زیاد میوه می‌شود، نگرانی از اضافه وزن ناشی از فروکنوز موجود در آن‌ها وجود دارد اما میوه‌هایی مانند سیب سبز، گلابی، انواع توت‌مانند تمشک، توت‌فرنگی و بلوبری بهترین میوه‌ها برای کاهش وزن هستند ضمن این که قند کمتری نسبت به دیگر میوه‌ها دارند.

● **زغال‌اخته** | سرشار از آنتوسیانین‌ها و فلاونوئید است، به طوری که یک چهارم فنجان از این میوه، ۱۰ میلی گرم آنتوسیانین به بدن می‌رساند. هنوز مشخص نیست که چرا فلاونوئیدها باعث کاهش وزن می‌شود اما به گفته محققان، ثابت شده مصرف روزانه این میوه، شمارا دچار احساس سیری و از پر خوری جلوگیری می‌کند.

● **گلابی** | این میوه نیز دوز سالمی از پلیمرهای فلاونوئید را دارد و فیبر بالای موجود در آن به احساس سیری طولانی مدت منجر می‌شود. در دست‌مانند سیب، گلابی را نیز باید با پوست بخورید تا از بیشترین منافع سلامت آن سود ببرید.

● **فلفل** | تعجب نکنید چون فلفل‌ها هم جزو میوه‌ها هستند و البته جزو سالم‌ترین آن‌ها که می‌توانند نقش مهمی هم در کاهش وزن داشته باشند. ترکیبی به نام کپسایسین موجود در فلفل به تبدیل چربی‌های سفید به چربی‌های قهوه‌ای انرژی‌سوز در بدن منجر می‌شود.

سلامت

ناقلان بدون علامت کرونا چه کسانی هستند؟

فوق تخصص بیماری‌های عفونی با بیان این که ناقلان بدون علامت، افرادی هستند که در ترشحات دستگاه تنفسی فوقانی و تحتانی خود عامل ویروس هستند اما علائم بالینی ندارند، اظهار کرد: «باید فکر کنیم فردی که در مترو و اتوبوس قرار دارد، ممکن است ناقل ویروس باشد».

مسعود مردانی، فوق تخصص بیماری‌های عفونی گفت: «در افرادی که علائم بالینی ندارند با یک آزمایش معمولی که به صورت روتین انجام می‌شود و در PCR، به وجود ویروس در دستگاه تنفسی پی می‌برند».

وی با بیان این که این افراد از نظر اپیدمیولوژی و انتقال بیماری خیلی مهم هستند، افزود: «به دلیل این که این افراد به مدت حداقل ۱۴ روز می‌توانند این ویروس را به دیگران منتقل کنند؛ باید آن‌ها را جداسازی کنیم و بگوئیم در خانه به مدت دو هفته استراحت کنند، دستان خود را مرتب بشویند و از ماسک و دستکش استفاده کنند».

مردانی متذکر شد: «این که ما بایم تمام مردم را اسکرین کنیم تا ناقلان بدون علامت را شناسایی کنیم، صرفه اقتصادی ندارد؛ بلکه ما به افراد جامعه، خود را قبتی را توصیه می‌کنیم. ما به همه افراد می‌گوییم شما فکر کنید فردی که در مترو و اتوبوس قرار دارد، ممکن است ناقل ویروس باشد، در نتیجه باید از ماسک استفاده کنیم. اگر به سطوح مختلف دست‌زدیم، دست‌مان را با آب و صابون بشوئیم و اگر امکان داشت در مترو فاصله‌گذاری اجتماعی را رعایت کنیم تا در معرض آلودگی قرار نگیریم».

منبع: خبرآنلاین

شماره پیاپی **زندگی سالم**
۲۰۰۹۹۹

روش‌هایی برای حفظ گوجه‌های خوش‌رنگ تابستان

اگر درست کردن رب خانگی برای شما دشوار است، از روش‌های دیگری هم می‌توانید برای نگهداری گوجه‌فرنگی استفاده کنید



شیوارضایی | روزنامه‌نگار

ترفندها

باشروع فصل گرما، گوجه‌های خوش آب‌ورنگ هم از راه می‌رسند. به صورت سنتی بسیاری از خانواده‌ها، در فصل تابستان رب گوجه‌فرنگی درست می‌کنند تا به این صورت بتوانند در بقیه‌ایام سال با کمک رب به غذاهای خود رنگ و عطر بهتری بدهند. اما درست کردن رب گوجه‌فرنگی کار آسانی نیست. جدا از وقت‌گیر بودن آن، پخت‌رب در آپارتمان همیشه ممکن نیست. در این مطلب می‌خواهیم چند راه دیگر را به منظور نگهداری گوجه‌فرنگی برای بقیه‌ایام سال خدمت شما معرفی کنیم.

کردید، آن را داخل یخچال نگهداری و دو سه روزه مصرف کنید.

مزیت این روش نسبت به رب، طعم و عطر بهتر گوجه‌هاست.

نکته: اضافه کردن آب‌لیمو در کنسرو گوجه‌ضوری است و مانع از رشد باکتری بوتولیسم می‌شود.

خشک کردن گوجه‌فرنگی

● **وسایل لازم:** گوجه‌های رسیده و تازه، نمک، آب‌لیمو، شیشه‌های تمیز با درهایی محکم، قابلمه

● **روش کار:** ابتدا پوست گوجه‌ها را بکنید. برای این کار روی گوجه‌ها را با چاقویی تیز برش کوچکی بزنید و آن‌ها را برای حداکثر یک دقیقه داخل آب جوش قرار دهید. بعد از خارج کردن از آب جوش، گوجه‌ها را داخل آب یخ بگذارید. پوست گوجه با این روش به آسانی جدا می‌شود.

گوجه‌های پوست‌کنده را خرد کنید و داخل شیشه‌های تمیز بریزید و به هر شیشه متوسط، یک قاشق چای‌خوری نمک و دو قاشق غذاخوری آب‌لیمو اضافه کنید. آب گوجه‌فرنگی باقی‌مانده از فرایند خرد شدن را هم سر شیشه‌ها بریزید یا اگر گوجه‌ها کم آب بودند، بخشی از گوجه‌ها را له کنید و داخل شیشه بریزید تا شیشه خوب پر شود. در شیشه‌ها را محکم ببندید. قابلمه‌ای را تا نیمه آب کنید و شیشه‌ها را داخل آن قرار دهید. سطح آب باید در حدی باشد که تا لبه بالایی شیشه‌ها داخل آب قرار گرفته باشد. شعله زیر قابلمه را بعد از چیدن شیشه‌ها داخل آن، روشن کنید و بگذارید آب جوش بپایید. بعد از جوش آمدن آب، شعله را کم کنید. اگر دقت کنید بعد از چند دقیقه می‌توانید ببینید که گوجه‌های داخل شیشه‌ها هم در حال جوشیدن هستند. هر زمان گوجه‌ها شروع به جوشیدن کردند، زمان بگیریید و ۴۵ دقیقه بعد شعله را خاموش کنید. بگذارید شیشه‌ها داخل همان آب، آرام آرام خنک شوند.

● **مدت زمان ماندگاری:** کنسروهای گوجه به این ترتیب در جای خنک تاریک تا شش ماه قابل نگهداری هستند. فقط هر زمان شیشه‌ای را باز

کردید، آن را داخل یخچال نگهداری و دو سه روزه مصرف کنید.

مزیت این روش نسبت به رب، طعم و عطر بهتر گوجه‌هاست.

نکته: اضافه کردن آب‌لیمو در کنسرو گوجه‌ضوری است و مانع از رشد باکتری بوتولیسم می‌شود.

● **روش کار:** گوجه‌ها را بشوئید، خشک و سپس خرد کنید. لازم نیست گوجه‌ها خیلی ریز خرد شود. برای گوجه‌های متوسط، چهار قاچ شدن کافی است. سپس هسته‌های وسط گوجه را با قاشق جدا کنید. (از این بخش می‌توانید به صورت تازه در آشپزی استفاده کنید).

گوجه‌های خرد شده را روی سینی فر با فاصله‌ها هم بگذارید و کمی نمک روی آن بپاشید. آن‌ها را داخل فر گرم با دمای بین ۱۰۰ تا حداکثر ۱۲۰ درجه قرار دهید. هر نیم ساعت تا یک ساعت یک بار سینی را بیرون بیاورید و گوجه‌ها را بچرخانید تا همه جای آن ها حرارت ببیند. بعد از سه تا چهار ساعت گوجه‌های خشک شما آماده هستند.

اگر می‌خواهید زیر آفتاب گوجه‌ها را خشک کنید. بعد از خرد کردن گوجه‌ها و کمی نمک‌زدن، آن‌ها را زیر آفتاب داخل سینی قرار دهید. بسته به دما و رطوبت محل زندگی شما، گوجه‌ها بین چهار تا ۱۰ روز خشک می‌شود. بهتر است شب‌ها سینی‌ها را داخل بیاورید تا تمیزتر بماند.

بعد از خشک شدن، گوجه‌ها را داخل شیشه و روغن زیتون روی آن‌ها بریزید تا سطح گوجه‌ها را بپوشاند.

● **ماندگاری:** با این روش تا شش ماه می‌توانید از گوجه‌های خشک شده استفاده کنید. اگر نمی‌خواهید از روغن استفاده کنید، می‌توانید گوجه‌های خشک شده را داخل ظرف دردار برای سه ماه در فریزر نگهداری کنید. برای این که گوجه‌ها به هم نچسبند، ابتدا آن‌ها را در سینی بچینید و برای دو ساعت داخل فریزر قرار دهید. بعد از این که یخ‌زدند، آن‌ها را داخل ظرف دردار روی هم بچینید.

فریز کردن گوجه

● **وسایل لازم:** گوجه‌فرنگی، شیشه‌های کوچک در یا کیسه‌های زیپ‌دار و فریزر

● **روش کار:** بعد از شستن گوجه‌ها به دوروش می‌توانید گوجه‌ها را فریز کنید. آن‌ها را داخل مخلوط کن بریزید و بعد از له شدن، آن‌ها را داخل شیشه تمیز بریزید و سپس فریز کنید. یا این که به صورت درسته آن‌ها را داخل کیسه‌های زیپ‌دار قرار دهید و فریز کنید. هر کدام از این روش‌ها مزیت‌های خود را دارند. در روش له کردن گوجه‌ها، نگهداری از آن‌ها در فریزر به دلیل قرار گرفتن داخل شیشه آسان‌تر است. فقط دقت کنید که شیشه نباید کامل پر شود. یک سانتی‌متر از سر شیشه را خالی بگذارید، چرا که گوجه له شده، بعد از یخ‌زدن افزایش حجم پیدا خواهد کرد. گوجه درسته اما نیاز به آماده‌سازی خاصی ندارد و تنها بعد از شستن و خشک کردن می‌توانید آن‌ها را در کیسه زیپ‌دار بریزید و داخل فریزر قرار دهید. هر زمان که خواستید استفاده کنید. بعد از خارج کردن از فریزر، پوست گوجه به آسانی جدا خواهد شد.

● **ماندگاری:** گوجه‌های فریز شده تا شش ماه قابل استفاده هستند.

تناسب اندام

چطور به صورت مداوم ورزش کنیم؟

مهسا کسنوی

متر چم

بانوان

یکی از بزرگ‌ترین مشکلات خانم‌ها در ورزش کردن، رها کردن آن است. خیلی از خانم‌ها فعالیت بدنی را شروع می‌کنند؛ حتی در کلاس‌های ورزشی هم ثبت نام می‌کنند؛ اما بعد از رفتن یک یا دو جلسه از رفتن به باشگاه سر باز می‌زنند و بهانه می‌آورند.

سخت‌ترین قدم در ورزش، داشتن تداوم در آن است. در ادامه به بررسی چند نکته‌خواهیم پرداخت که به شما کمک می‌کند به صورت مداوم ورزش کردن را شروع کنید.

فکر نکنید، شروع کنید

«از شنبه ورزش کردن را شروع می‌کنم». این جمله معروف را خیلی از ما شنیده‌ایم. اولین نکته برای مداوم ورزش کردن این است که اصلاً آن را به تعویق نیندازید؛ هر روز فکر داشتن فعالیت بدنی به سراغ‌تان آمد، همان روز آن را شروع کنید. به تعویق انداختن ورزش باعث می‌شود ذهن شما به صورت ناخودآگاه برای شروع کردن آن دنبال عذر و بهانه بگردد و دفعه بعد به جای از شنبه شروع کردن بگویید از اول ماه شروع می‌کنم.

تعهد داشته‌باشید

داشتن تعهد بزرگ‌ترین حرکت در پیشرفت ورزشی شما محسوب می‌شود. بهانه آوردن را کنار بگذارید. امروز مهمان دارم، سرم دردمی‌کند، باید خانه را مرتب کنم. هر روزی که باید ورزش کنید، نگذارید چیزی جلوی شما را بگیرد، حتی اگر در سفر باشید. برای داشتن تعهد بیشتر از سیستم پاداش و جریمه استفاده کنید. مثلاً اگر یک روز ورزش نکردید، خود را یک جریمه سنگین کنید تا این کار در برنامه روزمره‌تان قرار بگیرد.

برنامه‌ریزی کنید

داشتن برنامه‌ریزی در ورزش بدیهی‌ترین نکته‌ای است که هر مربی در اول کار به شما خواهد گفت، اما بدیهی بودن برنامه‌ریزی، دلیل نمی‌شود که آن را غیر مهم تلقی کنید. روز‌های ورزش خود را مشخص کنید. روز‌هایی را انتخاب کنید که فشار کاری کمتری روی شماست. بهتر است این روزها پشت سر هم نباشند، زیرا اعضات برای بازسازی، به استراحت نیاز دارند. اگر در خانه ورزش می‌کنید بهتر است علاوه بر روز، ساعت مشخصی را هم برای آن انتخاب کنید. این کار باعث می‌شود شما با داشتن تعهد ورزشی بتوانید به صورت مداوم فعالیت بدنی داشته‌باشید.

ورزش خود را پیدا کنید

صدها مدل مختلف فعالیت بدنی وجود دارد که ضربان قلب شما را بالا می‌برد. اما شما کدام دوست دارید؟ علاقه ورزشی خود را پیدا کنید و شک نکنید اگر از آن لذت ببرید، خودتان برای ساعت ورزش کردن، مشتاق خواهید بود.

آزمون‌های مهم برای تشخیص کارایی ماسک

خیلی از ما به اتکای داشتن ماسک به سطح جامعه می‌رویم در حالی که هر ماسکی کارایی لازم را ندارد

اجتماعی هم نیاز داریم. اما چطور از کارایی ماسکی که تهیه کرده‌ایم، مطمئن شویم؟ آیا هر ماسکی که به‌عنوان سه‌لایه پرستاری به فروش می‌رسد، می‌تواند مانع عبور ذرات ریز شود؟ آزمون‌های متنوعی هست که ما به‌مورد ساده‌تر اشاره می‌کنیم.



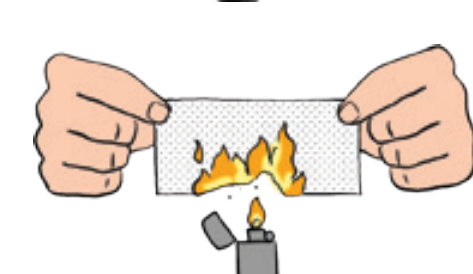
فوت کردن به سمت شعله کبریت یا فندک



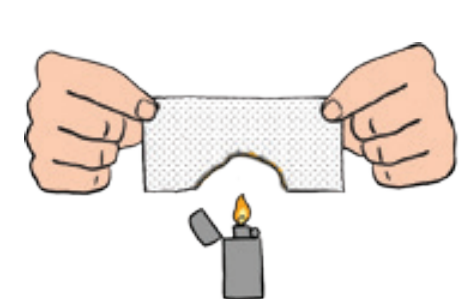
اگر بعد از فوت کردن، شعله خاموش شد یعنی ماسک مانع ورود هوای پیرامون به سمت دهان و مجرای تنفسی نمی‌شود و استاندارد نیست.



باقیچی ماسک را برش بزنید و لایه وسط را جدا کنید و فندک زیرش بگیرید



اگر آتش گرفت یعنی ماسک استاندارد نیست. اما اگر بدون شعله سوخت یعنی ماسک سه‌لایه واقعی است



ماسک را زیر شیر آب بگیرید



اگر آب رد نشد یعنی ماسک استاندارد است

