



ترفندها

## ۹ ترفند تازه نگه داشتن شیرینی خشک

شیرینی خشک و باقلوا به دلیل طعم خوب در میان مردم بسیار استفاده می‌شود، از این رو باید باروش‌های نگهداری صحیح شیرینی خشک و باقلوا آشنا شوید.

- ۱ رطوبت کمتر شیرینی خشک نسبت به شیرینی تر، دلیل ماندگاری بیشتر آن است.
- ۲ شیرینی خشک را می‌توان یک تادو هفته بیرون از یخچال و در جای خنک نگهداری کرد، همچنین می‌توان به مدت یک ماه در فریزر قرار داد.
- ۳ البته باید توجه داشت که هر چه مدت زمان نگهداری شیرینی خشک کوتاه‌تر باشد، بهتر است، زیرا احتمال اکسید شدن روغن آن وجود دارد و در طولانی مدت افزایش پیدا می‌کند بنابراین به اندازه نیاز شیرینی خریداری کنید.
- ۴ یکی از روش‌های افزایش مدت ماندگاری شیرینی، به خصوص شیرینی‌های عید، این است که در ظروف در دار نگهداری شود. برای این کار لازم است شیرینی‌ها را به صورت ردیفی در کنار هم قرار دهید و برای جلوگیری از چسبیدن شیرینی‌ها به یکدیگر و خرد شدنشان هم می‌توانید ورقه‌ای از کاغذ روغنی بین ردیف‌های بالا و پایین قرار دهید سپس برای مدت کوتاه در یخچال بگذارید تا شیرینی تازه‌تر بماند.
- ۵ نگهداری طولانی مدت شیرینی خشک باعث مسمومیت نمی‌شود، اما تاژگی خود را از دست می‌دهد و به دلیل اکسید شدن روغن آن می‌تواند در تمام گروه‌های سنی، حداقل بروز مشکلات گوارشی را در پی داشته باشد.
- ۶ برای نگهداری کوتاه مدت شیرینی در یخچال بهتر است آن‌ها را در جعبه‌های در بسته داخل کیسه‌های نایلونی بدون منافذ قرار دهید.
- ۷ از قرار دادن بسته‌های شیرینی در معرض نور آفتاب خودداری کنید.
- ۸ برای نگهداری طولانی مدت شیرینی، جعبه‌ها را در کیسه‌های بدون منفذ نایلونی یا نایلکس قرار دهید و در فریزر نگهداری کنید تا کیفیت مطلوب آن‌ها افزایش یابد.
- ۹ شیرینی‌ها را از جایی تهیه کنید که آن‌ها را در یخچال نگهداری می‌کنند.

# تغذیه مناسب بیماران کلیوی

تغییر شیوه زندگی به میزان زیادی به بهبود سلامت بیماران مبتلا به نارسایی کلیه کمک می‌کند



نار سایی کلیه ز مانی اتفاق می‌افتد که آسیب به کلیه‌ها آن قدر شدید می‌شود که کار کرد این اندام‌ها به کمتر از ۱۰ درصد حد طبیعی می‌رسد. هنگامی که چنین وضعیتی رخ می‌دهد، کلیه‌ها تقریباً دیگر نمی‌تواند مواد زائد بدن را دفع و مایعات بدن را تنظیم کند. موضوع نارسایی کلیه و ارتباط آن با رژیم غذایی موضوع پیچیده‌ای است و تنظیم رژیم غذایی فرد مبتلا به نارسایی کلیه باید حتماً توسط متخصص تغذیه انجام شود. ادامه مطلب را در این زمینه مطالعه کنید :

### تغییرات شیوه زندگی

- ۱- تبعیت از یک شیوه زندگی سالم در بیماران کلیوی بسیار حائز اهمیت است به خصوص اگر همراه با دیابت و فشار خون هم باشد.
- ۲- اگر مبتلا به دیابت هستید باید گلوکز خون خود را هر روز کنترل کنید.
- ۳- کلسترول خون را در محدوده مجاز نگه دارید. رژیم غذایی، فعالیت بدنی، حفظ وزن مطلوب و دارو در درمانی می‌تواند به شما کمک کند.
- ۴- اگر نیاز به دارو درمانی دارید حتماً با پزشک خود مشورت کنید.
- ۵- سیگار را ترک کنید.
- ۶- فعالیت بدنی خود را افزایش دهید زیرا می‌تواند برای فشار خون، قند خون و کلسترول خون شما مفید باشد.
- ۷- اگر چاق هستید وزن خود را کم کنید. کاهش وزن به کلیه‌های شما کمک می‌کند که بهتر کار کنند.

### تغییر رژیم غذایی

- ۱- خوردن و آشامیدن می‌تواند کلیه شما را تحت تأثیر قرار دهد بنابراین بهتر است به نکات زیر توجه کنید:
- ۲- موادی را انتخاب کنید که نمک و سدیم کمتری دارند.
- ۳- مواد غذایی تازه مصرف کنید زیرا در غذاهای بسته

بندی شده، سدیم زیادی وجود دارد.

- ۴- از گیاهان پودر شده و ادویه‌های کم ضرر تر به جای نمک استفاده کنید.
- ۵- پس از طبخ غذا و به هنگام مصرف دوباره به آن نمک اضافه نکنید.
- ۶- نان مصرفی باید کم نمک و تهیه شده از آردهای سبوس دار باشد.
- ۷- بعد از این که بدن شما از غذاهای مصرفی تان پروتئین را جذب کرد، ضایعاتی به عنوان اوره از آن‌ها ساخته می‌شود و در بیماری کلیه بدن شما نمی‌تواند اوره را جذب کند در نتیجه بیماران کلیوی اغلب از نظر دریافت پروتئین محدودیت دارند و باید پروتئین دریافتی شان در سطح خاصی تنظیم شود تا میزان اوره بدنشان کاهش یابد.
- ۸- دریافت مواد غذایی پر پروتئین باعث افزایش کارکرد کلیه و تشدید بیماری می‌شود.
- ۹- حتماً در خصوص مصرف مواد پروتئینی با پزشک خود مشورت کنید.
- ۱۰- غذاهایی را انتخاب کنید که برای قلب شما مفید است.
- ۱۱- برای طبخ مواد غذایی از مقدار کمی روغن زیتون به جای کره و روغن‌های دیگر استفاده کنید.
- ۱۲- بیماران که از نارسایی کلیه رنج می‌برند در دفع

فسفر موجود در خون دچار اختلال هستند. بر همین اساس بیماران کلیوی باید فسفر دریافتی خود را محدود کنند، زیرا مقادیر بالای فسفر در بدن آن‌ها زمینه‌را برای ابتلا به بیماری‌های قلبی فراهم می‌کند. غذاهای حاوی فسفر بالا:

- \* حبوبات (مانند نخود، عدس و لوبیا) حاوی مقدار زیادی پتاسیم هستند و بهتر است به شکل محدود مصرف شوند.
- \* سبزی‌ها و میوه‌ها حاوی مقدار زیادی پتاسیم هستند اما به دلیل دارا بودن بسیاری از مواد مغذی ضروری برای بدن، باید به مقدار متناسب از انواع کم پتاسیم آن‌ها استفاده کرد.
- \* پختن سبزی‌ها سبب بالا رفتن مقدار پتاسیم قابل جذب آن‌ها می‌شود بنابراین بهتر است سبزی‌ها به شکل خام مصرف شود.

منبع : معاونت غذا و دارو

### آشپزی من

## برگر سینه مرغ، ساندویچ خانگی ساده



- سینه مرغ بدون استخوان - ۲ عدد
- ران مرغ - یک عدد
- سیر - ۲ حبه
- پیاز - یک عدد
- آرد - ۲ قاشق غذاخوری
- جعفری ساطوری شده - ۳ قاشق غذاخوری
- سس خردل - یک قاشق غذا خوری
- سس کچاپ - یک قاشق غذاخوری
- پنیر موزارلا - ۳ قاشق غذا خوری
- نمک، فلفل سیاه، زیره و آویشن
- به مقدار لازم

۱- ابتدا سینه مرغ را به همراه ران مرغ که از قبل تمیز کرده اید و چربی اضافه آن را گرفته و خوب شسته اید داخل غذا ساز یا چرخ گوشت بریزید و خوب له کنید. ۲- مرغ له شده را به همراه تمام ادویه ها و سس خردل ، کچاپ ، جعفری ، پیاز ، سیر ، آرد و پنیر داخل غذا ساز بریزید و تاجایی ادامه دهید که مایه یکدستی به دست آید. ۳- در حین کار دستگاه را خاموش کنید و مواد را با قاشق هم بزنید تا کاملاً مرغ با ادویه ها و سس مزه دار شود. ۴- وقتی مایه برگر حاضر شد به اندازه نان همبرگر مد نظر از مواد بردارید و داخل یک کیسه فریزر به صورت گرد باز کنید و داخل یخچال به مدت یک ساعت بگذارید تا کمی منسجم شود. ۵- داخل یک تابه گریل را با کمی روغن چرب کنید. ۶- سپس برگرها را از یخچال بیرون بیاورید و داخل تابه هر دو طرف را به خوبی سرخ کنید و داخل نان همبرگر به همراه کاهو، خیار شور و گوجه فرنگی قرار دهید و با سس سرو کنید. ● نکات : ۱- اگر دوست داشتید می‌توانید وقتی یک طرف برگر سرخ شد پنیر و قه‌ای را روی برگرها بگذارید تا با حرارت آن کمی ذوب شود. ۲- در صورت تمایل می‌توانید به مواد قارچ تفت داده شده هم اضافه کنید.

۱- ابتدا سینه مرغ را به همراه ران مرغ که از قبل تمیز کرده اید و چربی اضافه آن را گرفته و خوب شسته اید داخل غذا ساز یا چرخ گوشت بریزید و خوب له کنید. ۲- مرغ له شده را به همراه تمام ادویه ها و سس خردل ، کچاپ ، جعفری ، پیاز ، سیر ، آرد و پنیر داخل غذا ساز بریزید و تاجایی ادامه دهید که مایه یکدستی به دست آید. ۳- در حین کار دستگاه را خاموش کنید و مواد را با قاشق هم بزنید تا کاملاً مرغ با ادویه ها و سس مزه دار شود. ۴- وقتی مایه برگر حاضر شد به اندازه نان همبرگر مد نظر از مواد بردارید و داخل یک کیسه فریزر به صورت گرد باز کنید و داخل یخچال به مدت یک ساعت بگذارید تا کمی منسجم شود. ۵- داخل یک تابه گریل را با کمی روغن چرب کنید. ۶- سپس برگرها را از یخچال بیرون بیاورید و داخل تابه هر دو طرف را به خوبی سرخ کنید و داخل نان همبرگر به همراه کاهو، خیار شور و گوجه فرنگی قرار دهید و با سس سرو کنید. ● نکات : ۱- اگر دوست داشتید می‌توانید وقتی یک طرف برگر سرخ شد پنیر و قه‌ای را روی برگرها بگذارید تا با حرارت آن کمی ذوب شود. ۲- در صورت تمایل می‌توانید به مواد قارچ تفت داده شده هم اضافه کنید.

### ساندویچ

### بیشتر بدانیم

### زیبایی

## سیگار چه تاثیری بر پوست خانم‌ها می‌گذارد

مارال مرادی  
خبرنگار

میزان سیگار کشیدن زنان در ایران در حال افزایش است و این موضوع به خصوص در باره دختران و زنان جوان جدی است. اگر شما هم از دسته زنان و دختران جوانی هستید که هشدارها را جدی نمی‌گیرید و احت سیگار تان را روشن می‌کنید، ادامه این مطلب را از دست ندهید. سیگار کشیدن علاوه بر ضررهایی که برای قلب و ریه و... دارد روی پوست هم بسیار تاثیر می‌گذارد.

### ● چین و چروک پوست

دود تنباکو حاوی بیش از چهار هزار ماده شیمیایی سرطان‌زا است. این مواد همچنین به کلاژن و الاستین دو جزو اصلی پوست آسیب می‌رساند. حتی قرار گرفتن در معرض دود سیگار و سیگاری‌های دست دوم هم می‌تواند سبب بروز این ضایعات پوستی شود؛ یعنی افتادگی و چین و چروک‌های عمیق پوست.

### ● افزایش چروک صورت

افراد سیگاری به علت درون دادن مرتب دود سیگار در اطراف دهانشان خطوط چروک را تجربه می‌کنند اما آسیب به همین جا ختم نمی‌شود. نیکوتین موجود در سیگار، پوست را ضعیف می‌کند که در نتیجه نقاط مختلف پوست از جمله پیشانی، چشم‌ها، گردن و قفسه سینه دچار چین و چروک می‌شود. متخصصان می‌گویند سیگار سرعت پیری پوست را افزایش می‌دهد به طوری که حتی افراد جوان سیگاری دو سال بیشتر از سن واقعی‌شان نشان می‌دهند.

### ● ناهمواری پوست

سیگار کشیدن روی رگ‌های خونی اثر می‌گذارد رگ‌هایی که اکسیژن و مواد مغذی را به کل بدن می‌رساند. موقعی که پوست از این مواد مغذی محروم می‌شود، حتی در سنین پایین هم تغییراتی در آن ایجاد می‌شود. افراد سیگاری اغلب رنگ پریده هستند.

### ● چین و چروک در اطراف لب

آسیب به الاستین روی پوست اطراف دهان هم تاثیر می‌گذارد و منجر به پیری زودرس با ایجاد خطوط عمیق در اطراف پوست لب می‌شود. همان‌طور که اخم زیاد موجب چین خوردگی روی پیشانی می‌شود، عضلات اطراف لب نیز که در اثر یک زدن دائمی جمع و کشیده می‌شود، موجب چروکیدگی پوست اطراف لب می‌شود که به مرور زمان و تداوم سیگار کشیدن این چروک‌ها دایمی خواهد شد.

### ● چین و چروک چشم

چروک‌های پوستی دایمی از پیامدهای مهم سیگار کشیدن است. نیکوتین عروق خونی را تنگ می‌کند و در نتیجه مانع از رسیدن ذخیره اکسیژنی به پوست می‌شود. هر چند بروز چین و چروک‌های پوستی در دوران سالخوردگی اجتناب ناپذیر است، اما سیگار باعث می‌شود این چروک‌ها زودتر و در سنین پایین‌تر روی پوست نمایان شود. این چین و چروک‌ها اگرچه با افزایش سن ایجاد می‌شود، اما در سیگاری‌ها بسیار عمیق‌تر است.

### ● لکه‌های ناخن‌ها و انگشتان

توتون و تنباکو منجر به بروز لکه‌هایی روی ناخن‌ها و پوست دست می‌شود. این اتفاق می‌تواند ناشی از سیگار کشیدن مزمن باشد. خوشبختانه بعد از ترک سیگار این تغییرات محو می‌شود.

### ● بهبود ظاهر بعد از ترک

بعد از این که شما سیگار را ترک می‌کنید، جریان خون بهبود می‌یابد در نتیجه پوست شروع به دریافت اکسیژن بیشتری می‌کند. دندان‌ها هم ممکن است سفیدتر شود ضمن این که لکه‌های انگشتان و ناخن‌ها با ترک سیگار کم‌رنگ‌تر می‌شود. هر زمان که سیگار را ترک کردید، برای مقاومت در برابر نشانه‌های پیری پوست می‌توانید از کرم‌های موضعی و حاوی آنتی اکسیدان برای بهبود ظاهر پوست استفاده کنید. استفاده از کرم‌های ضد آفتاب هنگام خروج از منزل برای شما بسیار ضروری است. برخی پزشکان هم توصیه می‌کنند برای از بین بردن نشانه‌های پوستی ناشی از سیگار، از روش‌های درمانی لیزر و لایه برداری پوست بهره‌برید.

در تهیه این مطلب از سایت «برترین‌ها» کمک گرفته شده است

