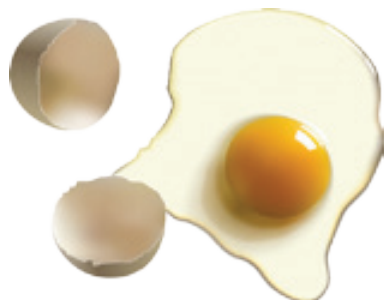




تغذیه

بهترین روش طبخ و خوردن تخم مرغ



تخم مرغ ها غذایی حاوی کالری و شامل پروتئین ها و ویتامین های مختلف هستند. تخم مرغ ها خوشمزه و بسیار پرکاربردند و می توان آن ها را به روش های مختلف طبخ و با دیگر غذاهای سالم مانند سبزیجات ترکیب کرد.

جوشاندن

تخم مرغ ها در پوسته های خود در یک قابلمه آب جوش به مدت ۶ تا ۱۰ دقیقه به طور کامل پخته می شوند، زمان پخت آن ها، بستگی به این دارد که بخواهید چقدر زرده تخم مرغ تان بپزد. هرچه مدت بیشتری آن ها را بپزید، زرده سفت تر می شود.

آب پز شده

تخم مرغ های آب پز شده در آب کمی سردتر پخته می شوند. آن ها در یک قابلمه آب بین ۷-۸۲ درجه سانتی گراد شکسته و به مدت ۵/۳ تا ۳ دقیقه پخته می شوند.

سرخ شده یا نیمرو

تخم مرغ های سرخ شده در یک ماهیتابه داغ که شامل یک لایه نازک از چربی مخصوص پخت ویز است، شکسته می شوند. می توانید در حالی که زرده تخم مرغ رو به بالا قرار گرفته آن را بپزید یا هر دو طرف را سرخ کنید.

مخلوط شده

تخم مرغ ها در یک کاسه مخلوط می شوند و سپس درون یک ماهیتابه داغ ریخته و روی حرارت ملایم هم زده می شوند تا جا بیفتند.

املت

برای تهیه املت، تخم مرغ ها را هم می زنند و به آرامی روی حرارت ملایم می پزند تا سفت شوند. برخلاف تخم مرغ مخلوط شده، برای تهیه املت، تخم مرغ ها را در کاسه جداگانه هم نمی زنند بلکه این کار را در ماهیتابه انجام می دهند.

نکته

پروتئین موجود در تخم مرغ خام می تواند در قابلیت دسترسی به ریزمغذی بیوتین تداخل ایجاد کند. تخم مرغ منبع خوبی از بیوتین است که ماده مغذی مهمی است که در متابولیسم چربی و قند استفاده می شود. همچنین به عنوان ویتامین B یا ویتامین H شناخته می شود. در تخم مرغ های خام، پروتئینی در سفیده به نام آویدین به بیوتین متصل می شود و آن را برای بدن شما غیر قابل دسترسی می کند؛ اما زمانی که تخم مرغ ها پخته می شود، گرما باعث ایجاد تغییرات ساختاری در آویدین می شود و اثرگذاری آن را در اتصال به بیوتین کاهش می دهد. این کار، جذب بیوتین را آسان می کند.



دانستنی ها

۵ دلیل که نیمه شب بیدار می شوید

بیدار شدن نیمه شب مشکل جدی است که پنج دلیل آن را در ادامه می آوریم:

۱- خارش و تحریک پوست

اگر ما یا شرایط تحریک پوست می تواند کیفیت خواب را به خطر بیندازد. این بیماری تاثیر جدی روی کیفیت کلی زندگی دارد.

۲- سندروم پای بی قرار

سندروم پای بی قرار به شدت کیفیت خواب را به خطر می اندازد. این سندروم به خصوص در نیمه شب تمایل به بدتر شدن دارد و استفاده از داروهایی مانند آنتی هیستامین ها می تواند علائم آن را تشدید کند.

۳- استفاده از برخی داروها

داروهایی که برای مشکلات قلب یا تیروئید یا آسم تجویز می شود روی الگوی خواب تاثیر می گذارد.

۴- سن

با افزایش سن شما نیاز به خواب کمتری دارید و احتمال این که نیمه های شب از خواب بیدار شوید بیشتر است.

عوامل شایع ایجاد کننده خشکی چشم

خشکی چشم اگرچه مشکل شایعی است اما اگر در مان نشود باعث آسیب به قرنیه، عفونت چشم و کاهش بینایی می شود



پزشکی

یاسمین مشرف، مترجم

خشکی چشم شایع ترین عارضه چشمی در سمر است. البته این بیماری ممکن است در جاهای گرم و خشک، باد خیز و پر گرد و غبار هم ایجاد شود. در این بیماری اشک به میزان کافی یا با ترکیب مناسب تولید نمی شود. احساس خشکی، سوزش، خراشیدگی و کاهش دید کدرا (که معمولاً با چند بار پلک زدن برطرف می شود) از علائم خشکی چشم است. این علائم می تواند بسیار آزار دهنده باشد و در زندگی روزمره فرد اختلال ایجاد کند. در ادامه مطلب با عوامل اصلی ایجاد کننده خشکی چشم و راه های برطرف کردن آن ها آشنا می شوید.

وجود آلرژن ها در هوا

وجود آلرژن های زیاد در هوا تحریک و خشکی چشم را به همراه دارد. مشخص شده که افزایش میزان آلرژن ها مانند گرده های درختان و گرده زنبور های عسل با خشکی چشم مرتبط است. آلرژن ناشی از آلرژن های موجود در هوا می تواند منجر به التهاب چشم شود و در سطح طبیعی و سالم ملتحمه (و در بعضی موارد قرنیه) اختلال ایجاد کند. افزون بر این، داروهایی که برای مقابله با آلرژن استفاده می شود هم می تواند منجر به خشکی چشم شود. استفاده از عینک در فضای باز و استفاده از دستگاه تصفیه هوا برای زمانی که در خانه هستید می تواند به رفع مشکل کمک کند.

استفاده از رایانه

امروزه نشستن مقابل یک یا چند صفحه رایانه امری عادی است، اما خیره شدن مداوم به صفحه رایانه می تواند آثار منفی بر سلامت چشم داشته باشد و باعث خشکی چشم شود. دلیلش این است که وقتی به صفحه رایانه نگاه می کنیم، ناخودآگاه کمتر از حد معمول پلک می زنیم. این شرایط منجر به افزایش میزان تبخیر اشک از سطح چشم می شود و پوشش اشک را در سطح جلویی چشم به حداقل می رساند. به یاد داشته باشید که اگر زیاد بارایانه کار می کنید در فواصل معینی به چشم تان

استراحت بدهید و در طول روز آب کافی بنوشید.

افزایش سن و تغییرات هورمونی

بیماری خشکی چشم به شدت با افزایش سن ارتباط دارد. بسیاری از افراد بالای ۶۵ سال از علائم خشکی چشم از جمله تحریک یا قرمزی گاه به گاه رنج می برند. در زنان معمولاً این مشکل بر اثر تغییرات هورمونی پس از یائسگی رخ می دهد. افزایش سن، غدد میبومی (غدد موجود در پلک ها که کار آن ها ترشح چربی روی سطح چشم است) را تحت تأثیر قرار می دهد. به همین دلیل بروز خشکی چشم با افزایش سن بسیار رایج است. بهترین راه برای جلوگیری از این نوع خشکی چشم، حفظ سطح مناسب آب رسانی و داشتن رژیم غذایی غنی از اسیدهای چرب امگا۳ است که برای چشم مفید است. در صورت ادامه مشکل بهتر است با یک پزشک متخصص مشورت کنید.

استفاده از لنزهای تماسی

استفاده طولانی مدت از این لنز ها می تواند منجر به بروز علائم خشکی چشم شود. لایه نازک پرده مانند لنز های تماسی از رسیدن اکسیژن به چشم جلوگیری می کند. افزون بر این، استفاده طولانی مدت از این لنز ها می تواند بر اعصاب قرنیه تأثیر بگذارد و با ایجاد بی حسی قرنیه، خشکی چشم را به دنبال داشته

باشد. لنز های تماسی تبخیر پرده اشک را هم افزایش می دهد، بنابراین احتمالاً هنگام استفاده از این لنز ها علائم خشکی چشم را بیش از زمانی که از عینک استفاده می کنید تجربه خواهید کرد. با وجود این اگر همچنان تمایل به استفاده از لنز دارید می توانید از انواع خاصی از لنز های تماسی از جمله لنز های هایدر وژل سیلیکونی که نسبت به لنز های معمولی اکسیژن بیشتری از آن ها عبور می کند استفاده کنید.

خشکی هوای محیط های داخلی

استفاده از دستگاه های تهویه و سیستم های گرمایشی در خانه می تواند تأثیر مستقیمی بر خشکی چشم داشته باشد. دلیلش این است که این سیستم ها رطوبت هوای را می مکد و با تسریع تبخیر اشک باعث خشک شدن سریع چشم می شود. یک راه حل این است که از بالا بردن زیاد دما یا کاهش زیاد آن - به طور کلی تغییرات ناگهانی دما - در خانه خودداری کنید. همچنین می توانید چند ظرف آب را در گوشه و کنار خانه قرار دهید: تبخیر آب، رطوبت از دست رفته را به هوا تزریق می کند. آب رسانی کافی به بدن هم از کارهایی است که می تواند در هر شرایطی کمک کننده باشد.

منبع: naturalon.com, eyelovethesun.com

غذای اصلی

آشپزی من

پلو بریانی هر مزگان

۱- برنج را از یک ساعت قبل در آب و کمی نمک خیس و سپس آب آن را خالی کنید و در یک قابلمه آب جوش بریزید و آبکش کنید.

۲- مقداری روغن در یک تابه بریزید و آن را روی حرارت متوسط گاز قرار دهید تا داغ شود. ۳- سپس پیاز های خرد شده را در تابه بریزید و آن ها را تفت دهید تا طلایی و سبک شود.

۴- سیب زمینی های نگینی خرد شده را به پیاز های سرخ شده اضافه و آن ها را سرخ کنید تا نرم شود.

۵- گوشت پخته شده، نخود، رب گوجه فرنگی و ادویه ها را در تابه بریزید و مواد را با هم مخلوط کنید.

۶- مواد را حدود ۵ دقیقه با هم تفت دهید. سپس آن ها را از روی شعله بردارید.

۷- ته دیگ دلخواه خود را در کف قابلمه بچینید سپس برنج و مایه بریانی را لایه در لایه در قابلمه بریزید.

۸- زعفران دم کرده را روی برنج بریزید و بریانی را برای حدود ۴۰ تا ۵۰ دقیقه روی حرارت ملایم شعله دم کنید.

بیشتر بدانیم

علت ترک خوردن گوشه لب



آنتی بیوتیک یا یک کرم موضعی ضد قارچ یا مکمل غذایی، مشکل ترک خوردن لب ها حل می شود. در مراحل بعدی و در مان ترک خوردن لب ها می توانید از روغن هایی مانند روغن نارگیل در گوشه دهان به عنوان مانعی برای بزاق استفاده کنید. نکته حائز اهمیت این است که رعایت بهداشت فردی برای مبتلا نشدن خود و همچنین جلوگیری از ابتلای شخص دیگر به این عارضه بسیار مهم تلقی می شود.

از مهم ترین دلایل ایجاد زخم در گوشه لب ها، می توان به ضعف سیستم ایمنی، تجمع بزاق در گوشه لب ها و خشکی لب ها اشاره کرد. همچنین تماس با آلرژن، ناهماهنگی پروتز یا دندان مصنوعی، نبود دندان و تغییر دمای ناگهانی محیط، عادات های نادرست مانند زبانه زدن به لب ها یا گاز گرفتن گوشه دهان، کمبود مواد مغذی به ویژه کمبود ویتامین های C، B۱۲، کمبود آهن یا روی، بیماری های سیستمیک مانند دیابت، سیروز و آنمی از جمله عوامل دخیل در ترک خوردن لب ها محسوب می شوند.

عوامل دیگری مثل استرس، اضطراب، مشکلات هیجانی، برفک دهانی، سوختگی و پارگی در زخم هم در ترک خوردن لب ها دخیل هستند. هنگام ترک خوردن گوشه لب مرحله اول و از همه مهم تر مراجعه به پزشک است، زیرا با توجه به فراوانی علل ابتلا به ترک لب ها، در ابتدا باید علت آن توسط پزشک تشخیص داده شود تا در مان متناسب با آن علت را تجویز کند. البته در بعضی موارد با مصرف

زیبایی

نکات مراقبت از موهای کرآتینه شده

مارال مرادی

خبرنگار



یکی از راهکار های خلاص شدن از شر موهای وز و آسیب دیده، کرآتینه کردن موهاست. بسیاری از خانم ها برای ترمیم ساقه موها و داشتن موهایی آراسته اقدام به کرآتینه کردن موهای شان می کنند زیرا با کرآتینه کردن نیاز نیست همیشه به فکر حالت دادن موهای تان باشید و مدام ششوار و اتوی مو بکشید اما موهای کرآتینه شده مراقبت های مخصوص خود را دارد و در صورتی که به موهای تان رسیدگی نکنید کرآتین موها از بین می رود و موهای تان به حالت اولیه باز می گردد.

دوام کرآتین، بین سه تا پنج ماه است. مدت زمان این دوام با توجه به مراقبت از مو متغیر است. این مراقبت ها هر چه بهتر و اصولی تر انجام شود، کرآتینه موهای شما دوام بیشتری خواهد داشت.

روش های مراقبت از کرآتینه مو

۱) حتما کرآتینه کردن موهای تان را در محیطی انجام دهید که تخصص و مهارت لازم را در انجام این کار داشته باشند و از انجام دادن آن در منزل اجتناب کنید. زیرا ممکن است موهای تان آسیب ببیند یا ریزش پیدا کند.

۲) پس از انجام کرآتینه، چون مواد هنوز روی موهای تان باقی مانده، به مدت حداقل ۷۲ ساعت از شستن موها، جمع کردن آن ها با کلیپس و کش، قرار دادن موها در پشت گوش و هر کاری که باعث تغییر حالت موها شود خودداری کنید.

۳) توصیه می شود فقط از شامپوهای فاقد سدیم کلراید و سولفات فری استفاده کنید. استفاده از این نوع محصولات سبب ماندگاری بیشتر آثار کرآتین مو شما می شود. این موضوع در بارنرم کننده و ماسک مو هم باید رعایت شود و از نرم کننده ها و ماسک های فاقد سولفات و سدیم کلراید استفاده کنید.

۴) یک نرم کننده خوب و عالی انتخاب و به طور مرتب از آن برای موهای تان استفاده کنید. نرم کننده ها کمک می کنند تا رطوبت موها حفظ شود و نرم کنندگی عمیقی برای موها ایجاد می کند و از طرفی برای حفظ کرآتین موها هم خیلی مفید است.

۵) درست است که استفاده از محصولات فاقد سولفات آسیبی به موها نمی زند اما نا جایی که امکان دارد شست و شوی موها را کاهش دهید. شست و شوی مداوم موها باعث می شود عمر کرآتینه موها کمتر شود. اگر موهای تان چرب نیست شست و شوی دو بار در هفته کافی است.

۶) بازی کردن و دست زدن به موها باعث می شود موهای تان زودتر چرب شود و موهای تان را بشوید. پس از این کار اجتناب کنید.

۷) زمان خوابیدن شما باید از بالش های ابریشم یا ساتن که رطوبت موی شما را حفظ و میزان اصطکاک بین مو و بالش را کمتر می کند، استفاده کنید تا از شکستگی مو جلوگیری کند و موهای تان برای مدت طولانی صاف و براق خواهد ماند.

۸) سعی کنید موهای تان را باز بگذارید و زیاد از کش مویا گیره استفاده نکنید زیرا باعث حالت دار شدن موها می شود.

۹) استفاده روزانه از اتوی مویا یا بلیس سبب خشکی و آسیب به موهای شما خواهد شد بنابراین تا حد امکان از وسایل حرارتی استفاده نکنید. اگر مجبور به استفاده از ششوار شدید حتما از اسپری های محافظ حرارتی مو استفاده کنید.

در تهیه این مطلب از سایت «shebreh»

کمک گرفته شده است

سلامت

علایم کلسترول بالا در بدن

وجود چربی در بدن برای ایجاد اسیدهای صفراوی، عملکرد قلبی عروقی و فرایندهای بدن ضروری است. مشکل از جایی آغاز می شود که شما چربی زیادی دریافت کنید. علائم بالینی کلسترول بالا در هر فرد می تواند متفاوت باشد. با این حال، احساس سنگینی یا سوءهاضمه، خستگی، بیخوابی، بوی دهان، التهاب در اندام ها، سرماخوردگی های پی در پی، سردرد، تاری در دید و در دقفسه سینه از علائم واضح افزایش کلسترول به هستند.