چه روغنی؟ برای چه مصارفی؟

روغن زیتون، روغن زردو روغن کنجد جزو روغن هایی هستند که در بین مردم طرفداران زیادی دارند اما مضرات و فواید این روغن ها چیست و هر کدام برای چه مصارفی بهتر هستند؟

زینب سادات کسنوی | روزنامه نگار

سلامت

روغن ها بخش جدایی ناپذیر از رژیم غذایی ما هستند. بیشتر غذاهای ایرانی را باید با روغن پخت. بنابراین استفاده از روغن ها برای ما اهمیت زیادی دارد. در ادامه به بررسی روغن های پرطرفدار و تاثیراتش بر سلامت بدن خواهیم پرداخت.

روغن زیتون

روغن زیتون به دلیل داشتن اسید اولئیک، امگا ۳ و ۶ به افراد مبتلا به بیماری های قلبی و عروقی کمک فراوانی می کند. همچنین روغن زیتون در پیشگیری از ابتلا به انواع سرطان سینه، پروستات و ... نقش به سزایی دارد. ترکیبات آنتی اکسیدان و اسید چرب اولئیک موجود در روغن زیتون از ایجاد رادیکال های آزاد تشکیل دهنده سلول های سرطانی جلوگیری می کند. از این روغن می توان برای سرخ کردن در دماهای معمولی استفاده کرد (دمای مطلوب سرخ کردن ۱۸۰ درجه است). البته برای روغن زیتون فوق بکر نقطه دود کمتری حدود ۱۷۰ درجه گزارش شده است. بنابراین از روغن زیتون فوق بکر فقط برای چند دقیقه تفت دادن ملایم استفاده و آن را در یک محل تاریک و خنک نگهداری کنید، زیرا نور و گرما باعث سرعت بخشیدن به فساد آن می شود.

روغن زرد یا حیوانی

روغن زرد یا حیوانی یا همان روغن کرمانشاهی، لاکتوز یا پروتئین کره معمولی را ندارد و تمام آن چربی کره است. پخت و پز با روغن زرد و یا منشأ حیوانی، باعث بالا رفتن درصد احتمال ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی می شود. البته بدن ما نیاز به چربی ها با منشأ حیوانی دارد منتها چربی پنهانی که در گوشت وجود دارد، نیاز ما را در این زمینه برطرف می کند. افرادی که چاق هستند یا بیماری قلبی، بیماری های کلیوی یا مشکلات مربوط به معده دارند، باید از مصرف روغن زرد اجتناب کنند. اگر روغن حیوانی را در دمای نسبتاً ثابت نگهداری کنید تا چند سال خراب نمی شود. تغییرات در رنگ، بو و طعم و مزه ترش و سفید شدن آن نشانه های فاسد شدن هستند.

روغن کنجد

چند سالی است که روغن دانه کنجد برای پخت و پز زیاد استفاده می شود. سرآشپزها و کارشناسان بهداشت و سلامت به دلیل خواص روغن کنجد استفاده از آن را برای پخت و پز یا سرخ کردن توصیه می کنند. روغن کنجد که از دانه های کوچک کنجد گرفته می شود، بمبی از آنتی اکسیدان هاست. روغن کنجد برای سرخ کردن غذا هم استفاده می شود. البته برای سرخ کردن غذا نیاز به روغنی داریم که حرارت پذیری بالایی داشته باشد و به اصطلاح نقطه دود آن بالا باشد. در میان روغن های خوراکی بالاترین نقطه دود مربوط به آفتاب گردان است و پس از آن روغن کنجد نقطه دود بالایی دارد. بنابراین می توان از روغن کنجد برای سرخ کردن مواد غذایی با شعله ملایم استفاده کرد. دقت کنید که روغن های طبیعی و فراوری نشده را نباید روی شعله زیاد قرار دهید، چرا که حرارت زیاد باعث می شود این روغن ها پایداری خود را از دست بدهند و بسوزند. سوختن روغن باعث می شود هم غذا طعم بدی پیدا کند و هم مواد سرطان زا در روغن و غذا ایجاد شود.

چه روغنی برای سرخ کردن مناسب است؟

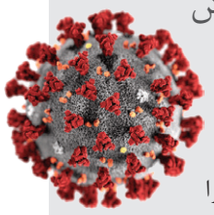
روغن کنجد بیشترین تحمل حرارت را دارد که دمای تا حدود ۲۲۰ درجه را تحمل می کند و فقط برای سرخ کردن های بسیار سطحی با حرارت پایین توصیه می شود. همچنین روغن های گیاهی برای پخت و پز و ریختن روی غذا مناسب هستند.

بنابراین توصیه می شود برای سرخ کردن از روغن های مخصوص سرخ کردنی حتی با داشتن ۴۰ تا ۵۰ درصد پالم استفاده کنید چون فقط روغن پالم تحمل حرارت را دارد و استفاده از روغن های دیگر برای سرخ کردن سرطان زاست.

آنتی کرونا

موج جدید کرونا در راه است؟

یک اپیدمیولوژیست با اشاره به آخرین وضعیت بروز ۲ بیماری تنفسی کرونا و آنفلوآنزا در کشور، از احتمال افزایش بروز کرونا طی ۳ هفته آینده خبر داد



روند افزایشی امیکرون در ژاپن، آمریکا و برزیل

دکتر بابک عشرتی، درباره آخرین وضعیت جهانی بروز کرونا، گفت: «کشورهای ژاپن، آمریکا، برزیل و... روند افزایشی بیماری را تجربه می کنند. کشور چین هم به رغم افزایشی که مدتی قبل داشت، اکنون اندکی روند کاهشی داشته است. فعلا سویه غالب در کشورها، سویه امیکرون و گونه BA5 است.»

روند افزایشی در ایران چگونه خواهد بود؟

دکتر عشرتی درباره شیوع این بیماری در ایران گفت: «پیش بینی ما این است که احتمالا یک افزایش موارد دی در ایران داشته باشیم و شاید این احتمال در ۳ تا ۴ هفته آینده رخ دهد، ولی درباره این که این روند افزایشی به گونه ای خواهد بود که موج جدیدی از کرونا شکل گیرد که سیستم ارائه خدمات بهداشتی و درمانی دچار مشکل شود یا خیر؟ هنوز نمی توان پیش بینی کرد». وی ادامه داد: «فعلا تصور ما این است که روند افزایشی پیش رو هم با نوع امیکرون خواهد بود و این سبب می شود موارد سرپایی بیماری بیش از موارد بستری باشد. البته همه این پیش بینی ها منوط به این است که جهش جدیدی مشابه گونه دلتای کرونا در کشور نداشته باشیم که شدت، وسعت و کشندگی بالایی داشته باشد.»

تاثیر آلودگی هوا بر علایم تنفسی

وی درباره تاثیر آلودگی هوا در تشدید علایم تنفسی، توضیح داد: «آلودگی هوا می تواند سبب آزردگی راه های هوای فوقانی و تحتانی شود؛ از سوی دیگر با سرد شدن هوا به دلیل این که تهویه هوا کمتر در خانه ها رخ می دهد، شرایط برای آزردگی راه های هوایی بیشتر می شود. استفاده از مایعات در این فصل و به ویژه هنگام آلودگی هوا اهمیت زیادی دارد، زیرا وقتی بدن مرطوب است تولید خلط و آبریزش بینی بیشتر می شود و پاک سازی راه های هوایی بهتر صورت می گیرد.» با این اوصاف استفاده مجدد از ماسک، توجه به پروتکل های بهداشتی، واکسیناسیون دوزهای یادآور، کاهش حضور در اماکن شلوغ و در بسته و... از جمله راهکارهایی است که کمک خواهد کرد در صورت افزایش آمارها کشور ما با مشکل جدی مواجه نشود.

در این مطلب از ایسنا کمک گرفتیم

خبر کوتاه

شناسایی و درمان سرطان با سنجاق های مو

پژوهشگران ژاپنی یک درمان جدید و امیدوار کننده برای سرطان ابداع کرده اند. این گروه پژوهشی توالی های دی ان ای مصنوعی به شکل سنجاق های مو را توسعه دادند که روی مولکول هایی که در سرطان بیش از حد تکثیر شده اند، می چسبند و پاسخ ایمنی قوی ایجاد می کنند. این روش با این که امیدوار کننده به نظر می رسد، هنوز در مرحله اولیه خود است و قبل از این که بتواند به یک درمان در دسترس برای بیماران تبدیل شود، باید کارهای بیشتری روی آن انجام شود.

دریافت همزمان سلول بنیادی زن و مرد از یک نفر

دانشمندان برای اولین بار در تاریخ توانسته اند از یک نفر به صورت همزمان سلول بنیادی مرد و سلول بنیادی زن دریافت کنند. این دستاورد مهم دستیابی به سلول هایی را ممکن می کند که از نظر ژنتیکی کاملاً یکسان هستند و فقط کروموزوم جنسیت آن ها با هم فرق دارد. دانشمندان حالا می توانند اثر داروها روی سلول های زن و مرد را بهتر با هم مقایسه کنند.

ثبت جهانی داروی ایرانی کاهش عوارض کرونا

داروی کاهش عوارض کرونا با نام «سالیراویرا» که با تلاش های محققان ایرانی تولید و در خرداد ماه ۱۴۰۰ رونمایی شده بود، موفق به دریافت گواهی ثبت اختراع جهانی شد. این داروی گیاهی متشکل از گیاهان سرخارگل، شیرین بیان، زوفا، ریواس، رزماری و جنسینگ است که به صورت چهار فرم دارویی طراحی شده است و با استفاده از قرص یا اسپری سالیراویرا به صورت روزانه و در شرایط مشکوک به بیماری می توان برای پیشگیری از ویروس کرونا استفاده کرد.

آشپزی من

دسر

خرمای قالبی، مقوی و خوشمزه

طرز تهیه:

۱- ابتدا کنجد را روی حرارت ملایم تفت دهید تا بوی خامی آن گرفته شود و کمی تغییر رنگ دهد. می توانید خرما را داخل چرخ گوشت بریزید تا نرم و لطیف شود یا می توانید داخل غذاساز بریزید تا له شود.

۲- خرمای نرم شده را داخل یک کاسه بریزید و کنجد تفت داده را اضافه کنید و هم بزنید سپس پودر نارگیل و پودر بیسکویت (بیسکویت را داخل غذاساز پودر کنید یا می توانید داخل نایلون ضخیم بریزید و با گوشتکوب بکوبید تا پودر شود) و بعد پودر هل و زنجبیل و کره ذوب شده را اضافه کنید و مواد را خوب ورز دهید و در انتها ارده را به مواد بیفزایید و مجدد مواد را با دست ورز دهید.

۳- بعد از این که مواد یکدست شد باید قالب سیلیکونی را آماده کنید و مواد را داخل قالب بریزید و فشرده کنید و بعد از ۱۵ دقیقه در فریزر قرار دهید و سپس از قالب خارج و سرو کنید.

- خرمای بدون هسته و شیره: ۷۵۰ گرم
- کنجد: نصف پیمانه
- پودر نارگیل یا گردو: ۳ قاشق غذاخوری
- پودر بیسکویت: نصف پیمانه
- پودر زنجبیل و پودر هل: نصف قاشق چای خوری
- ارده: ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری
- کره ذوب شده: ۲۵ گرم

صفحه آرایی
واحد صفحه آرایی روزنامه خراسان سفارش می پذیرد
۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰
layout@khorasannews.com

سند کمپانی خودرو جک J5 بنام افسانه تمانلو
به شماره انتظامی ۶۴۲ ایران ۷۴ و ۷۳
و شماره موتور 4G93DDAE012452
و شماره شاسی NAKNG7246EB110848
مفقود و فاقد اعتبار می باشد/۱۴۰۱۹۹۵۷/پ

کارت کارابنجانب عبدالحکیم حسینی فرزند عزیز
به شماره ملی ۱۶۹۰۷۳۷۰۸۵۷۳
اهل افغانستان مفقود گردیده و فاقد اعتبار است
/۱۴۰۱۹۹۵۳۷

برگ سبز خودرو سوناتا LF به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۲۳۱ م ۹۸ و شماره موتور G4KEFA715853 و شماره شاسی KMHE341G4GA177313 بنام علی صادقی مفقود و فاقد اعتبار است
/۱۴۰۱۹۹۵۱۵/ف

اینجانب حسین چناری مالک خودرو پژو روآ بژ متالیک دوگانه سوز به شماره انتظامی ایران ۱۲-۳۸۵ ن ۹۵ به شماره موتور ۱۱۶۸۷۰۶۳۴۹۸ و شماره شاسی NAAB31AAX9H077324 به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز و وکالت محضری) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
/۱۴۰۱۹۹۶۳۸/م

اینجانب غلامرضا شیخ ویسی مالک خودرو وانت پیکان مدل ۸۵ به شماره انتظامی ۱۲-۶۹۱ د ۹۳ به شماره موتور ۱۱۲۸۵۰۵۰۶۴۵ و شماره شاسی ۲۲۱۱۴۰۰۳ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
/۱۴۰۱۹۹۶۶۱/م

کلیه مدارک خودرو پراید بنام طیبه یوشنی گلستانی
به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۹۹۴ ق ۲۲ و شماره موتور ۱۴۰۹۷۲ و شماره شاسی S1412276818694
مفقود و فاقد اعتبار می باشد/۱۴۰۱۹۹۵۹/پ

سندکمپانی تیبا ۲ هاچ بک مدل ۱۳۹۴ سفید روغنی با شماره انتظامی ۳۳۷ ل ۱۸ ایران ۱۲ و شماره شاسی NAS821100F1038899 **و شماره موتور** 8260215 **بنام جعفر یاقوتی کیا مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد .**
/۱۴۰۱۹۹۶۲۸/ف

کارت خودرو به همراه مدارک ماشین پراید مدل ۸۵
به نام سید مرتضی پرهیزکار خلیل آبادی با شماره پلاک: 38 م 682 ایران 74 و شماره موتور: Irpc851v11w220596 و شماره شاسی: S1412285220596 مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد
/۱۴۰۱۹۹۵۱۱/ف

سند،برگ سبز وکارت موتور شوکا ۱۲۵ نفره ای
مدل ۱۳۹۲ به شماره پلاک ۷۷۷-۴۱۲۶۵ وشماره موتور ۹۰۸۰۱۰۳۹ وشماره تنه ۹۲۱۴۹۷۶ متعلق به مصطفی افتخاری منش به کد ملی ۰۹۲۴۸۲۸۰۴۸ مفقود شده وفاقد اعتبار است.
/۱۴۰۱۹۹۵۹۱/ش

برگ سبز-برگ کمپانی ام وی ام ۳۱۵ مدل ۹۵ سفید
شماره انتظامی ۷۵ ایران ۷۵۵ ج ۲۸
شماره موتور MVM477FJAG049939
شماره شاسی NATBAD4G1038916 بنام مژگان نژاد صاحبی مفقود و فاقد اعتبار است
/۱۴۰۱۹۹۵۵۶/ف

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رأی شماره ۱۴۰۱۶۰۳۰۶۰۲۲۰۰۰۱۵۱ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک فریمان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای سیدمجتبی اتابکی شریعتی فرزند سیدتقی بشماره شناسنامه ۱۹۷۸ صادره از مشهد در یک واحد مرغداری به مساحت ۷۶۹۴/۱۷ مترمربع پلاک فرعی از ۹ اصلی واقع در بخش ۱۲ خریداری از مالک رسمی آقای درویش غلامحسین درویشی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض ، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۱/۰۹/۲۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۱/۱۰/۰۵
/۱۴۰۱۹۷۸۹۸/ش
محمدرضا رجایی مقدم-رئیس ثبت اسناد و املاک

برگ سبز خودرو پیکان بنام اسماعیل مهماندار فخرداود
به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۴۴۷ ب ۹۲
و شماره موتور ۰۱۴۱۶۴۰۷۷۱۷
و شماره شاسی ۱۷۲۵۱۱۵۲
مفقود و فاقد اعتبار می باشد/۱۴۰۱۹۹۵۶/پ

برگ سبز خودرو و رنو L90 بنام جمشید صالحی
به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۳۱۷ ه ۶۸
و شماره موتور NAPLSRALD81020651
و شماره شاسی K4MA690D046775
مفقود و فاقد اعتبار می باشد/۱۴۰۱۹۹۵۲۸/پ

کارت و برگ سبز خودرو پیکان وانت مدل ۸۷
به شماره انتظامی ایران ۷۴-۵۲۹ هـ ۴۸ به شماره موتور ۱۱۴۸۷۰۷۳۸۲۴ به شماره شاسی NAAA36AA79G814252 **بنام فاطمه فتوئی حسین آبادی مفقود و فاقد اعتبار است**
/۱۴۰۱۹۹۶۵۳/م

برگ سبز پژو ۲۰۶ مدل ۹۸ رنگ مشکی
شماره انتظامی ۳۶ ایران ۳۱۲ د ۵۶
شماره شاسی NAAP13FE2KJ350364
شماره موتور 167B0067590 بنام علیرضا آخرتی فخر داود مفقود و فاقد اعتبار است
/۱۴۰۱۹۹۵۶۲/ف

برگ سبز خودرو به نام حمید کامل رضوانی
شماره انتظامی 98 و 897 ایران 36 و شماره موتور 00554524 و شماره شاسی S1412282109964
مفقود و فاقد اعتبار است.
/۱۴۰۱۹۹۴۴۶/ر

برگ سبز خودرو پراید GLX نقره ای مدل ۸۴
به شماره انتظامی ۳۶-۸۲۳ ج ۴۷ به شماره موتور ۰۱۲۹۹۲۵۴ به شماره شاسی S1412284657605 بنام غلام رضا صادقی سبزواری مفقود و فاقد اعتبار است
/۱۴۰۱۹۹۵۷۸/م

سند کمپانی و برگ سبز موتور سیکلت به شماره پلاک ۱۷۶۷ ایران ۸۲۸۱۷ بنام محمد شکوهی با کد ملی ۰۸۱۹۷۶۲۱۶۴ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد .
/۱۴۰۱۹۹۵۳۸/ف

جواز اسلحه گلنگدنی یک لول با کالیبر ۲۷۰ وساخت ایران به شماره اسلحه ۰۳۲۱۰۰۲۱۸ وشماره جواز حمل ۱۴۷۹۱۸۰ به نام محمدبرادران سنجدک فرزند برات ا... کد ملی ۵۶۲۹۸۴۴۶۹۵ مفقود شده وفاقد اعتبار است.
/۱۴۰۱۹۹۶۱۹/ش

احتراما به اطلاع میرساند کارت عضویت اتاق بازرگانی ،صنایع،معادن وکشاورزی شرکت حمل ونقل بین المللی کالای جوشن سیر به شماره 10700089308 مفقود گردیده است واز درجه اعتبار ساقط می باشد
/۱۴۰۱۹۹۶۲۶/ف

مدرک تحصیلی دیپلم ریاضی فیزیک اینجانب مجید نجفی فرزند محمد رضا ش ش ۲۹ ش ملی ۰۹۴۲۳۵۳۹۱۹ صادره از مشهد در تاریخ ۱۴۰۰/۰۵/۰۱ مفقود وفاقد اعتبار است یابنده آن رابه ادارات آموزش وپرورش تحویل یا درصندوق پستی بیاندازد.
/۱۴۰۱۹۲۱۴۷/ف

تجدید مناقصه عمومی یک مرحله ای
جدولگذاری و پیاده رو سازی پارک جنگلی شهید فهمیده شهرداری فریمان
شهرداری فریمان در نظر دارد فراخوان تجدید مناقصه عمومی یک مرحله ای جدولگذاری و پیاده رو سازی پارک جنگلی شهید فهمیده به شماره ۲۰۰۱۰۹۰۰۸۰۰۰۰۰۱۶ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.
کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد . متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.
مواعد زمانی :
مهلت زمانی دریافت اسناد فراخوان : از تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۷ تا ساعت ۱۲:۰۰ روز سه شنبه ۱۴۰۱/۱۰/۱۳
مهلت ارسال پیشنهادات : تا ساعت ۱۲:۰۰ روز شنبه تاریخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۴
زمان بازگشایی پاکت ها : ساعت ۱۰:۰۰ روز یکشنبه تاریخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۵
نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار : ضمانتنامه بانکی یا فیش واریزی به مبلغ ۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به حساب سپرده شهرداری فریمان
نشانی مناقصه گزار : خراسان رضوی، فریمان، میدان امام خمینی(ره) شهرداری فریمان
تلفن : ۰۵۱۳۴۶۲۳۳۶۴
حضور شرکت کنندگان در روز بازگشایی پاکتها در محل شهرداری فریمان بلامانع است.
ابوالقاسم عظیمی-شهردار فریمان
/۱۴۰۱۹۹۶۲۷/ش