

قلق‌های نگهداری مدت طولانی سیب زمینی

سیب زمینی یکی از پر مصرف ترین مواد غذایی در هر خانه‌ای است که باید خارج از یخچال نگهداری شود؛ برای همین توجه به نکاتی برای افزایش ماندگاری آن مهم است

ترفندها



سیب زمینی یکی از پر مصرف ترین مواد غذایی به شمار می رود که در سبد غذایی خانواده های ایرانی قرار دارد. این ماده غذایی طرفداران بسیاری دارد و به همین دلیل در اغلب موارد دبیش از نیاز روزانه خریداری می شود. از این رو نگهداری آن در خانه مانند نگهداری پیاز برای مدتی طولانی به شگردهای خاصی نیاز دارد. روش نگهداری سیب زمینی در سالم ماندن آن بسیار مهم است. به همین دلیل قصد داریم در این مطلب به نقل از «چی شی» با روش درست نگهداری این ماده غذایی آشنا شویم.

۱ خنک بودن محل نگهداری

هر ماده غذایی برای سالم ماندن باید در مکانی خنک و بادامی پایین قرار بگیرد. سیب زمینی نیز از این قاعده مستثنا نیست و نگهداری از آن در محل سرد و خشک عمر آن را طولانی تر می کند. بنابراین دمای نگهداری آن بسیار مهم است. به طوری که قرار دادن سیب زمینی در دمای بین ۶ تا ۱۰ درجه سانتی گراد نگهداری آن را برای ماه ها امکان پذیر می کند. در این دما، خراب و پوسیده شدن سیب زمینی به کندی روی می دهد. همچنین قرار گیری این ماده غذایی در دمای گفته شده می تواند در اغلب موارد

۲ ویتامین C موجود در آن را حفظ کند.

تاریک بودن مکان

بهتر است سیب زمینی را در محلی تاریک و دور از نور نگهداری کنید. این روش نیز باعث افزایش ماندگاری این ماده غذایی خواهد شد. قرار گیری سیب زمینی در معرض نور خورشید یا نور فلورسنت ماده ای به نام کلروفیل ایجاد می کند که پوست سیب زمینی را به رنگ سبز تغییر می دهد. علاوه بر آن نور خورشید می تواند یک ماده سمی به نام سولانین را درون سیب زمینی ایجاد کند. می توان از یک پارچه تیره رنگ برای پوشاندن سیب زمینی استفاده کرد.

۳ جدا کردن سیب زمینی از دیگر مواد

یک روش نگهداری سیب زمینی قرار گیری آن به طور جداگانه است. هیچ گاه نباید سیب زمینی و پیاز را با یکدیگر در یک مکان قرار داد. زیرا باعث جوانه زدن سیب زمینی خواهد شد. طبق تحقیقات انجام شده گازهایی که از برخی مواد غذایی و یا سبزی هایی همانند پیاز تولید می شود، می تواند روند جوانه زدن سیب زمینی را تسریع کند.

۴ خارج از یخچال

اگر چه سیب زمینی در محیط سرد و خشک طول عمر بیشتری خواهد داشت، اما قرار دادن آن در یخچال یا فریزر به هیچ عنوان پیشنهاد نمی شود. زیرا سرمای بیش از اندازه سبب تبدیل نشاسته درون سیب زمینی به قند می شود. این فرایند باعث شیرین شدن سیب زمینی می شود. بنابراین نگهداری سیب زمینی در دمای بسیار پایین نیز کار درستی نیست. البته

سیب زمینی های پخته را می توان درون یخچال یا فریزر نگهداری کرد. اما بهتر است آن ها درون یک ظرف بدون در و یا پاکت های کاغذی قرار بگیرند. این روش علاوه بر ایجاد جریان هوا، از تجمع رطوبت جلوگیری می کند. در صورتی که جریان هوا وجود نداشته باشد، رطوبت ایجاد شده می تواند محیطی برای رشد قارچ و کپک فراهم کند.

۵ شستن قبل از مصرف

یک روش نگهداری سیب زمینی قرار دادن آن در انباری است. زمانی که قرار است سیب زمینی در انبار نگهداری شود باید مقداری خاک روی آن باقی مانده باشد. هرگز در زمان انبار کردن سیب زمینی آن را نشوید. این کار باعث افزایش رطوبت سیب زمینی می شود. این فرایند به رشد قارچ ها و باکتری ها می انجامد. سیب زمینی تنها در زمان مصرف باید شسته شود.

ترفندها

دمنوش دار چین برای رقیق کردن خون



دار چین حاوی ماده شیمیایی کوکارین است که مانع انعقاد خون می شود، برای درمان بیماری های التهابی و کاهش فشار خون مؤثر است و خون را هم رقیق می کند. در طب سنتی برای کاهش غلظت خون، مصرف روزانه دمنوش

دار چین توصیه می شود. می توانید قدری چوب دار چین یا پودر آن را داخل آب همراه با کمی چای بریزید و روی حرارت اجازه دهید تا دم بکشد، پس از صاف کردن، آماده میل کردن است. مصرف مجاز آن هفته ای دو تا سه بار است، زیاده روی در مصرف دمنوش دار چین ممکن است به کلیه ها آسیب برساند و در گرم مزاج ها باعث بروز اختلالات پوستی شود.

دانستنی ها

چرا کاهش وزن سخت است؟

اگر فکر می کنید کاهش وزن و حفظ آن سخت است، تنها نیستید؛ چون مطالعات نشان داده اند که کاهش وزن طولانی مدت واقعا دشوار است. تخمین ها متفاوت است، اما اعتقاد بر این است که بیش از ۸۰ درصد افرادی که مقدار قابل توجهی از وزن خود را کاهش می دهند، آن را در عرض پنج سال دوباره به دست می آورند. به گزارش «عصر ایران»، کاهش نیافتن وزن اغلب به دلیل نداشتن اراده برای ایجاد تغییرات مهم در سبک زندگی، مانند تغذیه سالم، کاهش کالری و افزایش فعالیت بدنی نیست؛ بلکه راز کوچک و تلخی وجود دارو آن این که بدن ما به گونه ای برنامه ریزی شده که چربی را حفظ کند. دانیل لیبرمن، مدیر نه انتروپولوژیست از دانشگاه هاروارد این راز را این گونه توضیح می دهد: «همه حیوانات به مقداری چربی نیاز دارند، اما انسان ها به گونه ای تکامل یافته اند که سطوح فوق العاده بالایی از چربی را دارند، حتی انسان های لاغر. بنابراین، ما همیشه تحت فشار بیولوژیکی استثنایی هستیم تا چربی را حفظ کنیم.» او می افزاید: «چربی انرژی قابل ذخیره است. این به انسان های اولیه کمک می کرد تا زنده بمانند، بدنشان را برای یافتن غذا نیرو می داد، مغزشان را فعال نگه می داشت و آن ها را به اندازه کافی سالم نگه می داشت تا تولید مثل کنند.» او تاکید می کند که انسان ها هرگز برای کاهش وزن عمدی تکامل نیافته اند اما تکامل سریع محیط زندگی موجب شده تا امروزه دیگر مجبور نباشیم از حیوانات وحشی فرار کنیم، مسافت های طولانی را با پای پیاده طی کنیم یا شکار کنیم، در نتیجه با اضافه وزن و چاقی مواجه شده ایم ولی ما به گونه ای تکامل یافته ایم تا عمدا وزن کم نکنیم.

خواص خوراکی ها

برخی از فواید آب سیب



کاهش خطر ابتلا به سرطان آب سیب سرشار از آنتی اکسیدان هاست که می تواند به محافظت از سلول ها در برابر آسیب DNA کمک کند. برخی مطالعات نشان داده اند که آب سیب ممکن است خطر ابتلا به برخی از انواع سرطان، از جمله سرطان ریه، روده بزرگ و سینه را کاهش دهد. **کاهش کلسترول** آب سیب سرشار از فیبر پکتین است که می تواند به کاهش کلسترول بد کمک کند.

کاهش خطر ابتلا به دیابت آب سیب می تواند به تنظیم قند خون و کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ کمک کند.

تقویت سیستم ایمنی بدن آب سیب منبع خوبی از ویتامین C است که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند.

بهبود سلامت گوارش آب سیب سرشار از فیبر است که برای سلامت گوارش مهم است. فیبر می تواند به منظم کردن حرکات روده و جلوگیری از یبوست کمک کند.

افزایش انرژی آب سیب سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی است که می تواند به افزایش سطح انرژی کمک کند.

کاهش وزن آب سیب کالری کمی دارد و می تواند به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم برای کاهش وزن استفاده شود.

منبع «برترین ها»

بیشتر بدانیم

چرا نخ دندان معمولی بهتر از کمانی است؟



دندان پزشکان توصیه می کنند که حداقل یک بار در روز بین دندان های خود را بانخ دندان یا هر نوع دیگری از پاک کننده های بین دندانی تمیز کنید. نخ دندان کمانی از نظر فنی در این توصیه می گنجد اما در میان تمام دندان پزشکان محبوب نیست. دکتر درک گاتا، دندان پزشک می گوید که

این نخ دندان ممکن است به اندازه نخ دندان های استاندارد در تمیز کردن فضای بین دندان های شما خوب عمل نکند. او می گوید: «وقتی نخ دندان می کشید مهم است که نخ را به شکل حرف «C» به دور هر دندان بکشید تا تمام مواد باقی مانده را واقعا بیرون بکشید. انجام این کار بانخ دندان دسته دار دشوار تر است.» همچنین این احتمال وجود دارد که با این نخ دندان به جای این که از شر جرم ها خلاص شوید، تنها آن را در دهانتان پخش کنید زیرا نخ موجود روی این خلال دندان ها بسیار کوچک است و شما برای تمیز کردن بین تمام دندان هایتان از همان تکه نخ استفاده می کنید. به گفته دکتر گاتا «هر بار که نخ دندان کمانی دسته دار را از میان دندان هایتان عبور می دهید باکتری ها را جمع می کنید و در محل جدیدی قرار می دهید. نخ دندان سنتی رشته طولانی تری دارد بنابراین هر بار و برای هر دندان می توانید بخش تازه ای از آن استفاده کنید.»

قهوه اول صبح برای معده مضر است؟



بسیاری از افراد صبح خود را با نوشیدن یک فنجان قهوه داغ آغاز می کنند. بسیاری از آن ها بر این باورند که این فنجان قهوه حس خواب آلودگی را رفع می کند و به آن ها نشاط می بخشد. اما با توجه به گزارش «واشنگتن پست»، نوشیدن قهوه با معده خالی شاید مشکلاتی برای سلامت برخی به همراه داشته باشد.

مبتلاان به رفلاکس موابط باشند

کیم بارت، استاد فیزیولوژی و زیست شناسی در دانشگاه کالیفرنیا، در این زمینه می گوید: «نوشیدن یک فنجان قهوه با معده خالی اول صبح ممکن است عوارض ناشی از مشکلات معده را در افرادی که معده حساسی دارند، افرادی که دچار بیماری های گوارشی مانند رفلاکس معده هستند و نیز افراد دچار زخم معده، تشدید کند.» در این زمینه باید نقش کافئین را در نظر داشته باشیم. کورتیزول نوعی هورمون پاسخ یا واکنش به اضطراب در بدن است که به بدن فرمان مبارزه یا فرار می دهد و در واقع بدن

سطح قند خون را هم افزایش می دهد و شاید افراد مبتلا به دیابت که قهوه می نوشند، بخواهند با ترکیب پروتئین و کربوهیدرات در وعده غذایی صبحانه، سطح قند خون بدن را به تعادل برسانند، طبق نتایج تحقیقات، قهوه می تواند تولید اسید معده را تحریک کند که البته برای بیشتر افراد مشکل ساز نیست. پژوهشی که روی هشت هزار فرد سالم انجام شد،

را در حالت آماده باش می گذارد که هنگام صبح و پس از برخاستن از خواب معمولا بیشتر است. همان یک فنجان قهوه صبح که حاوی کافئین است، می تواند تاثیر این هورمون را افزایش دهد.

قهوه اسید معده را تحریک می کند

کورتی دلیر، متخصص تغذیه در کلینیک کلیولند، در این زمینه می گوید: «کورتیزول

فواید نوشیدن آب برای سلامت

کالری دریافتی بدن را افزایش نمی دهد و همین موضوع باعث می شود تا آب گزینه سالمی در این زمینه باشد. برای کاهش وزن آب را با نوشیدنی کالریز جایگزین کنید.

ورزش را آسان می کند آب رسانی بدن به

عملکرد آن در حین ورزش کمک می کند و همچنین احیای بدن بعد از تمرینات ورزشی را بهبود می بخشد. آب مفصل را نرم می کند و همچنین در تنظیم دمای بدن و انتقال مواد

مغذی به سراسر بدن مؤثر است.

آب با ارتقای فعالیت های ورزشی مؤثر در کاهش وزن نقش مهمی دارد.

در هضم غذا نقش دارد آب در هضم

غذا نقش حیاتی دارد و در دفع مواد ائذ از بدن مؤثر است. آب رسانی مناسب بدن به هضم آرام غذا کمک می کند و بر همین اساس، نمایانگر این است که بدن به طور طبیعی کار می کند و قادر است اهداف کاهش وزن را برآورده کند.