

چه نوع تفلونی خطرناک است؟

در پوشش ظروف نجسب از نوعی ماده شیمیایی تجزیه ناپذیر استفاده می شود که برای سلامت مضر است



چه آشپزی کار کشته و حرفه ای باشید چه تازه کار، حتما می دانید که کار با ماهی تابه نجسب چقدر آسان است و دل کنندن از آن چقدر دشوار. در این ظروف نجسب می توانید تخم مرغ را به راحتی نیمرو کنید، سبزیجات را کاملاً یکدست بپزید و از همه مهم تر این که مجبور نیستید برای تمیز کردن آن زمان زیادی صرف کنید. به گزارش «یاهولایف»، با وجود آن که این ماهی تابه های نجسب در آشپزخانه بسیار به کار می آیند، برخی بررسی ها حاکی از خطرات احتمالی ظروف نجسب برای سلامت است و این پرسش را ایجاد می کند که آیا ظروف ساخته شده از آلیاژهای دیگر بهترند یا نه. واقعا باید نگران استفاده از این تابه های نجسب باشیم؟

چرا ظروف نجسب قدیمی بحث برانگیز شدند؟

ماهی تابه های نجسب به دلیل وجود پرفلوئورواکتانئیک اسید یا پی اف او ای در پوشش شان اسباب نگرانی شده اند. پرفلوئورواکتانئیک اسید نوعی ترکیب پی اف ای اس است که به «مواد شیمیایی پایدار» معروف اند، زیرا تجزیه ناپذیرند. تفلون معروف ترین ظرف نجسبی بود

چرا ظروف نجسب قدیمی بحث برانگیز شدند؟

ماهی تابه های نجسب به دلیل وجود پرفلوئورواکتانئیک اسید یا پی اف او ای در پوشش شان اسباب نگرانی شده اند. پرفلوئورواکتانئیک اسید نوعی ترکیب پی اف ای اس است که به «مواد شیمیایی پایدار» معروف اند، زیرا تجزیه ناپذیرند. تفلون معروف ترین ظرف نجسبی بود

دانستنی ها



زیست، به یاهولایف گفت: «تولید پی اف او ای انتشار پایدار در محیط زیست را به دنبال دارد و آلودگی محیطی گسترده از جمله آب آشامیدنی را موجب می شود.» او با اشاره به تحقیقات انجام شده روی حیوانات و انسان ها، در باره آسیب های بسیار این ماده از جمله خطر سرطان کلیه، سرطان بیضه، افزایش کلسترول، فشار خون بالا در دوره بارداری و بیماری تیروئید، هشدار داد. اما پس از حذف پی اف او ای، انواع دیگری از پی اف ای اس ها جایگزین آن شدند که به گفته استوبیر ضررهای مشابهی دارند و در محیط زیست پایدارند.

آیا باید ظروف نجسب را دور بیندازیم؟

اگر ماهی تابه قدیمی نجسب دارید که بیش از ۲۰۱۵ تولید شده است، بهتر است آن را دور بیندازید، زیرا احتمال دارد که حاوی پی اف او ای باشد. با این حال، این احتمال هم وجود دارد که حتی اگر ماهی تابه تان را بعد از ۲۰۱۵ خریده باشید باز هم حاوی پی اف ای اس باشد. استوبیر توصیه می کند که ایمن ترین

اهمیت مراقبت از پوست کودکان در برابر آفتاب

خانوادگی یا سفرها که با قرارگیری زیاد در معرض نور خورشید همراه هستند، با چالش هایی مواجه شوید. **از طفولیت تا ۱۲ سالگی** وقتی کودکان به ۶ ماهگی رسید، هنگام بیرون رفتن به پوستش کرم ضد آفتاب بزنید. از ضد آفتاب هایی استفاده کنید که فاقد عطر و حاوی مواد معدنی مانند زینک اکساید و تیتانیوم اکساید هستند، موادی که احتمال ایجاد واکنش پوستی در آن ها کمتر است. علاوه بر این، استفاده از کلاه، عینک آفتابی و لباس های بلندی که پوست را بپوشانند، فراموش نکنید. سعی کنید هنگام بیرون رفتن سایه ای برای پناه گرفتن پیدا کنید.

یک نکته مهم که والدین در خصوص کودکان شان باید به خاطر داشته باشند محافظت از پوست کودک در برابر نور خورشید است. پژوهش ها نشان داده اغلب موارد ابتلا به ۲ نوع شایع تر سرطان پوست، به نور خورشید مرتبط هستند. شما باید اهمیت مراقبت هر روز ه از پوست خود در برابر نور خورشید با استفاده از کرم ضد آفتاب، لباس و ماندن در سایه را به فرزند خود یاد دهید. **از تولد تا ۶ ماهگی** در این دوره حفظ کودک در برابر نور خورشید ساده است، چون با مقاومت بیرون رفتن سایه ای برای سوزی او مواجه نمی شوید. ممکن است در برنامه های



چاشنی

آشپزی هن

چاشنی کباب ترکی

طرز تهیه:

برای تهیه مزه کباب فلفل دلمه ها را خوب بشوید و به صورت خلال های باریک در بیاورید. اگر زیتون ها هسته دار د گوشت آن را بگیرد و به صورت خلال های ریز برش بزنید. در غیر این صورت زیتون بدون هسته را حلقه حلقه و به فلفل ها اضافه کنید. بعدنوبت اضافه کردن جعفری، رب انار، سماق و نمک به این مخلوط است. پیاز ها را پوست بگیرید و به صورت خلال های بسیار باریک در بیاورید و به مواد مزه کباب اضافه کنید. مخلوط را خوب هم بزنید تا مواد به خورد هم بروند. چاشنی را با سلفون پوشانده و در ظرف در دار ریخته و در یخچال نگهداری کنید.

نکته:

می توانید در ابتدا پیاز را با روغن زیتون تفت دهید تا پیاز ها سبک شوند و بعد هم فلفل دلمه را خیلی کم تفت دهید.



اگر طعم تند را دوست دارید می توانید از فلفل سیاه و فلفل قرمز هم در تهیه مزه کباب استفاده کنید. مزه کباب تا یک هفته در یخچال ماندگاری دارد اما به دلیل داشتن پیاز بهتر است آن را تازه تهیه کنید.

خواص خوراکی ها

شاهدانه چرا خوب است؟



شاهدانه دارای مواد مغذی متعددی است که می توانند به سلامت انسان کمک کنند. این گیاه در بیشتر مواقع به دو شکل روغن و دانه های شاهدانه مصرف می شود. در این جا بررسی خواهیم کرد که چرا شاهدانه خوب است و چه مواد مغذی دارد:

✓ **پروتئین:** دانه های شاهدانه منبع خوبی از پروتئین هستند و تمام اسیدهای آمینه ضروری را که بدن نمی تواند خودش تولید کند، دارند.

✓ **اسیدهای چرب امگا-۳ و امگا-۶:** دانه های شاهدانه اسیدهای چرب امگا-۳ و امگا-۶ دارند که برای سلامت قلب و مغز مفیدند.

✓ **فیبر:** دانه های این گیاه منبع خوبی از فیبر هستند که به هضم و همچنین کنترل وزن کمک می کنند.

✓ **ویتامین ها:** دانه های شاهدانه حاوی ویتامین هایی مانند ویتامین F هستند که به عنوان آنتی اکسیدان عمل می کنند.

✓ **مواد معدنی:** این دانه ها سرشار از مواد معدنی مانند پتاسیم، منیزیم، آهن، روی، کلسیم و فسفر هستند

✓ **کانابینوئید ها:** این مواد شیمیایی طبیعی که در گیاه شاهدانه یافت می شوند، ممکن است خواص ضد التهابی و آرام بخش داشته باشند.

✓ **ترپن ها:** ترکیباتی که به گیاه شاهدانه بو و طعم می دهند و ممکن است خواص درمانی داشته باشند.

تازه ها

آیا می توان ضعیف شدن چشم بعد از عمل لیزیک را کاهش داد؟

یکی از عوارض احتمالی عمل لیزیک، ضعیف شدن چشم است که با انجام چند راهکار ساده می توان ضعیف شدن چشم بعد از عمل لیزیک را کاهش داد. باید به مراقبت های بعد از عمل لیزیک توجه داشته باشید:

۱ رعایت دستورات و راهنمایی های چشم پزشک از جمله استفاده منظم از قطره های مرطوب کننده چشم، استراحت دادن به قرنیه و جلوگیری از تماس چشم با آب و آلودگی.

۲ استفاده از قطره های چشم مرطوب کننده برای کاهش خشکی چشم و تسکین علائم، و تسریع بهبود بینایی.

۳ استفاده از عینک محافظ در معرض برخی شرایط محیطی مانند آفتاب، گرد و غبار و باد.

۴ تمرینات چشمی مانند نگاه کردن به نقاط دور و نزدیک، چرخش چشم ها و تمرینات ریلکسی برای تقویت عضلات چشم و بهبود بینایی.

۵ رعایت بهداشت چشمی از جمله استفاده از نور مناسب و محافظت از چشمان در برابر آفتاب و صفحه های الکترونیکی.

بیشتر بدانیم

بازاریابی روغن حیوانی آشنا شوید



روغن حیوانی در واقع شکلی از کره است که برای پخت و پز، طعم دادن به غذا و همچنین به عنوان منبع چربی استفاده می شود. این روغن قرن هاست که وجود دارد و در کشورهای مختلف از جمله ایران استفاده می شود. با این حال برای اثبات فواید این ماده غذایی برای قلب، روده یا کنترل وزن، چنانچه امروز ادعا می شود، تحقیقات بالینی محدودی انجام شده است.

روغن حیوانی چیست؟

روغن حیوانی نوعی کره تصفیه شده است که برای تهیه آن، کره را مدت زمان طولانی حرارت می دهند تا مواد جامد شیر (پروتئین و لاکتوز) از آن جدا و ته نشین شود و عطر و طعمی شبیه آجیل بوداده پیدا کند. گرما پروتئین های شیر مانند کازئین و نیز لاکتوز آن را تجزیه می کند و بر این اساس روغن مشخصه تغذیه ای منحصربه فرد به دست می آورد: کسانی که با تحمل لاکتوز مشکل دارند و نمی توانند کره بخورند، می توانند روغن حیوانی را بدون مشکل مصرف کنند.

فواید روغن حیوانی

این روغن منبع مهم اسید لینولئیک مزدوج یا سی ال ای، نوعی اسید چرب غیر اشباع امگا ۶، است. سی ال ای به طور طبیعی در محصولات لبنی یافت می شود و برای سلامت مزیت هایی دارد، از جمله در زمینه هایی مانند چاقی، سرطان، فشار خون (کاهنده فشار خون)، دیابت (تعدیل کننده قند خون) و تقویت کننده سیستم ایمنی.

در روغن حیوانی ویتامین های محلول در چربی مانند ویتامین آ و همچنین بسته به نشان تجاری این روغن، ویتامین های دی، ئی و کا وجود دارند. مصرف ویتامین های محلول در چربی همراه با منبع چربی مانند روغن حیوانی در جذب مواد مغذی موثر است.

تاثیر روغن حیوانی بر سلامت

به گزارش وری ولت، تحقیقات اولیه روی موش ها نشان می دهد که روغن حیوانی یا گی با کاهش کلسترول و تری گلیسیرید و افزایش سطح کلسترول خوب (اچ دی ال) خطر ابتلا به بیمار های قلبی عروقی را کاهش می دهد. با این حال به منظور اثبات فواید این روغن برای سلامت انسان ها به تحقیقات بیشتری نیاز است. این روغن حاوی نوعی تری گلیسیرید باز تجیره متوسط ام سی تی (MCT) است؛ نوعی چربی که با سرعت بیشتری در بدن تجزیه و جذب می شود. طبق برخی پژوهش ها، ام سی تی ها مصرف انرژی را افزایش می دهند و بر احساس سیری تاثیر می گذارند و می تواند در کاهش وزن موثر باشد. به رغم فواید فراوان روغن حیوانی افراد مبتلا به بیماری های قلبی عروقی به دلیل این که روغن یک چربی اشباع شده محسوب می شود، باید در مصرف آن احتیاط کنند اما می توان از این روغن حیوانی به عنوان یکی از عناصر رژیم غذایی سالم بهره مند شد.

گاهی پیش می آید هنگام نوشیدن جرعه ای آب، ناگهان دچار سرفه هایی بی وقفه و کنترل ناپذیر می شویم، چون قطر های آب به جای ورود به مری، وارد نای شده اند. دانشمندان در پژوهش جدیدی روی موش ها دریافته اند که محرک این واکنش آشنا و محافظتی، سلول هایی که مایاب ویز در راه هوایی بدن اند. زبای ژوووشین سان از دانشگاه کالیفرنیا در سن دیه گو در تفسیری از این پژوهش که در مجله «ساینس» منتشر شد، نوشتند که این دستاورد می تواند راه را برای کشف روش های جدید در درمان اختلال های تنفسی هموار کند و احتمال دارد در مان

سرفه های مزمن با پیشگیری از التهاب ریه مفید باشد. به گزارش «لایوساینس»، وقتی مایع به جای مری به نای وارد می شود که به ریه ها می رسد، بدن به طور خود کار سازو کار های محافظتی را آغاز می کند. این سازو کار ها عبارت اند از واکنش سرفه که مایع را از مجرای نای بیرون می آورد و بلع که آن را به سمت معده پایین می برد. این رفلکس ها به دفع هر چه سریع تر مایع استنشاق شده از مجاری تنفسی کمک می کنند تا از بافت های حساس ریه که به انسان امکان تنفس می دهند، محافظت کنند. اگر این تدابیر محافظتی شکست بخورند،



امکان دارد یا کتری های بالقوه موجود در مایع استنشاق شده موجب عفونت و التهاب در ریه ها شوند که به ذات الریه هم شناخته می شود. رفاکس اسیدی هنگامی که محتویات معده ناخواسته به مری باز می گردد، هم مجموعه ای مشابه از رفاکس ها را سبب می شود. این واکنش ها به لطف وجود عصب هایی در مسیر های هوایی ایجاد می شوند که سیگنال خطر را به مغز منتقل می کنند، اما عصب ها در این روند تنها نیستند و یافته های دانشمندان اکنون نشان می دهد که از سلول های خاص موجود در بافت پوششی (epithelium) حنجره و نای کمک می گیرند. این دستاورد می تواند راه را برای کشف روش های جدید در مان اختلال های تنفسی هموار کند و احتمال دارد در درمان سرفه های مزمن با پیشگیری از التهاب ریه مفید باشد.