



پزشکی

## باید ها و نبایدهای مبتلایان و بهبود یافتگان از کرونا کدام اند؟

افرادی که به کرونا مبتلا شده یا به تازگی از آن خلاصی یافته اند باید از انجام برخی فعالیت های روزمره که پیش از این انجام می دادند پرهیز کنند چون تازمانی که بدن آن ها به شرایط بهبودی کامل برسد حداقل یک ماه زمان لازم است. برخی از این فعالیت ها بدین شرح است:

- \* حداقل تا یک ماه از انجام کارها و ورزش های سنگین حتی در منزل پرهیز شود.
- \* مبتلایان و بهبود یافتگان از کرونا زیاد از پله پایین و بالا نروند.
- \* به علت افت ناگهانی فشار خون از گرفتن دوش با آب خیلی داغ پرهیز شود.
- \* از سرپایستان طولانی مدت پرهیز شود.
- \* غذاهای چرب و سنگین و ادویه دار مصرف نشود.
- \* در مهمانی ها یا تجمعات پرتعداد حضور نداشته باشند.
- \* از مصرف هرگونه سیگار و دخانیات پرهیز شود.
- در این میان انجام برخی فعالیت ها و مصرف برخی مواد غذایی برای بیماران کرونایی و بهبود یافتگان آن تا یک ماه توصیه می شود.
- برخی از این موارد عبارت اند از:

- \* استراحت کافی و انجام حرکت های سبک و غیر خسته کننده
- \* مصرف پروتئین برای ترمیم بدن و حمایت از تولید آنتی بادی ها و سلول های سیستم ایمنی بدن
- \* استفاده از آب، آب میوه، آب گوشت، دمنوش و نوشیدنی های گرم که به افزایش حجم خون افراد کمک می کند.
- \* استفاده از منابع آنتی اکسیدان و کربوهیدرات ها در رژیم غذایی
- \* افزایش مصرف ویتامین ها و مواد معدنی (به خصوص ویتامین های A، C، D و E)
- \* استفاده از داروهای مکمل و تقویتی
- \* استفاده از ماسک اگر در محیط خانه تنها نیستید.

منبع: آنا



# راهکارهای تشخیص گوشت تازه و سالم مرغ هنگام خرید

خرید مرغ های یخ زدایی شده به جای مرغ تازه، علاوه بر خسارت مالی، برای سلامت ما هم ضرر دارد بنابراین دانستن راه های تشخیص آن بسیار مهم است



مهمین رضانی | خبرنگار

تغذیه

از آن جا که گوشت مرغ ماده خوراکی است که به راحتی الوده می شود، متأسفانه وقتی با افزایش قیمت مرغ تازه، تقاضا برای مرغ ارزان تر زیاد شود، امکان تقلب و سوء استفاده هم بیشتر خواهد شد. در این میان گوشت منجمد و یخ زده مرغ به دلیل این که یک بار فریز شده و یخ آن باز می شود و برای بار سوم و چهارم این اتفاق در منزل تکرار می شود، ارزش غذایی خود را از دست می دهد و مواد مغذی همراه خونابه از آن خارج می شود. به همین دلیل هنگام خرید باید بدانیم چطور گوشت مرغ تازه را از گوشت مرغ یخ زده (مرغ یخ زده ای که بخش باز شده ای تا جای مرغ تازه فروخته شود) تشخیص دهیم. با سلامت و تازگی قطعات ران و سینه مرغ فله ای اطمینان حاصل کنیم. ابتدا دکتر علیرضا تعالی، کارشناس نظارت بر بهداشت عمومی و مواد غذایی اداره کل دام پزشکی خراسان رضوی به چهار سوال رایج در خصوص تشخیص مرغ گوشتی از تخم گذار و خرید فله ای قطعات مرغ پاسخ می دهد:

### چگونه مرغ گوشتی و قطعات آن را از مرغ تخم گذار و مرغ مادر گوشتی تشخیص دهیم؟

نژادهای مرغ گوشتی و مرغ تخم گذار متفاوت است. مرغ گوشتی برای داشتن گوشت بیشتر در لاشه اصلاح نژاد شده است، ران ها و سینه مرغ گوشتی پر گوشت و برجسته است اما در نژادهای تخم گذار، ران استخوانی، کم گوشت و کشیده و استخوان جناغ سینه کشیده و برجسته و به اصطلاح تیغ کشیده است و عضلات سینه به صورت کشیده به جناغ سینه متصل می شوند. میانگین وزن لاشه تخم گذار ۱ تا ۱/۵ کیلوگرم است. میانگین وزن لاشه مرغ گوشتی از ۱/۵ تا ۲/۵ کیلوگرم است. میانگین کل لاشه مرغ مادر و خروس بین ۲/۵ تا ۵ کیلوگرم است. ران و سینه مرغ مادر گوشتی به طور محسوس بزرگ تر از مرغ گوشتی و رنگ عضلات کاملاً قرمز تیره تر از مرغ گوشتی است و چربی بیشتری دارد و دیرپزتر است. ران و سینه مرغ گوشتی نسبت به مرغ مادر سفیدتر است.

### راه های تشخیص گوشت مرغ و گوشت خروس چیست؟

لاشه مرغ و خروس را می توان از روی بیضه در خروس و تخمدان در مرغ تشخیص داد. بیضه ها به صورت دو غده بیضی شکل سفید بالای کلیه و چسبیده به پشت

دیده می شود. در مرغ می توان تخمدان را به صورت یک بافت نرم توده ای صورتی رنگ تشخیص داد. در باره قطعات سینه و ران به دلیل جداسازی این بافت ها هنگام قطعه بندی، تشخیص سخت تری می شود.

### تشخیص مرغ گوشتی یخ زدایی شده از مرغ گوشتی تازه چگونه است؟

از جنبه ظاهری این تشخیص سخت است. در حالت کلی به علت یخ زدایی مقدار بیشتری آب به صورت خونابه از دست می رود و نوع یخ زدایی سریع یا کند، در تعیین مقدار خونابه موثر است. باروش های آزمایشگاهی می توان گوشت مرغ انجماد زدایی شده را از گوشت مرغ تازه تشخیص داد ولی از جنبه ظاهری فقط بازرسان گوشت می توانند به روش بصری به تازگی یا منجمد بودن گوشت مشکوک شوند. ظاهر شل و وارفته، عضلات کم قوام و رنگ سفیدتر گوشت می تواند از ویژگی هایی باشد که شک ما را به منجمد دیفر است شده (یخ زدایی شده) برانگیزد.

### آیا خرید قطعات مرغ گوشتی به صورت فله استاندارد ی دارد؟

زمانی که مرغ قطعه یا بسته بندی شده در مراکز بسته بندی کشتارگاه های تحت نظارت سازمان دام پزشکی را می خرید، می توانید به برچسب مرغ اطمینان کنید. برای مرغ تخم گذار و مرغ مادر

گوشتی به دیرپز بودن، تاریخ تولید تا انقضا، تازه یا منجمد بودن، درجه A/B و حتی توصیه های بهداشتی برای انجماد زدایی و مصرف گوشت توجه کنید اما در خصوص مرغ قطعه شده فله اثبات این اطلاعات بسیار سخت است و امکان تقلب بیشتر خواهد بود. بهترین پیشنهاد خرید قطعات مرغ به صورت بسته بندی شده از مراکز تحت نظارت و دارای برچسب مورد تایید دام پزشکی است.

### در ادامه به روش های تشخیص مرغ سالم از فاسد اشاره می کنیم:

۱- ماهیچه ران و سینه مرغ باید از زیر پوست برجسته باشد و در هیچ قسمتی از مرغ، خون مردگی وجود نداشته باشد.

۲- قسمت شکمی وزیر بال مرغ را بو کنید. این قسمت ها سریع تر از نواحی دیگر مرغ، علایم فساد را نشان می دهد. بوی تعفن و گندیدگی این قسمت ها نشان دهنده فساد یا کهنگی مرغ است.

۳- هرچه رنگ گوشت تیره تر باشد نشان می دهد که گوشت کهنه است.

۴- پوست مرغ نباید چروکیده و پاره باشد بلکه صاف، درخشان و بدون خون مردگی باشد.

۵- گوشت مرغ منجمد هم بعد از یخ زدایی باید سخی و قوام خوبی داشته باشد.

## شکلات

## شکلات خانگی همراه همیشگی یک فنجان چای

۱- در ابتدا کره نرم شده و پودر کاکائو را با هم مخلوط کنید تا خمیری شکل شود. آن را بن ماری کنید. در روش بن ماری مواد را روی قابلمه یا کتری آب در حال جوش قرار می دهند. شکرو پودر قند را به مخلوط اضافه کنید و هم بزنید. سپس شیر را اضافه کنید و به هم زدن ادامه دهید.

۲- تا زمانی که به هم زدن ادامه دهید که غلظت آن مشابه شکلات آب شده باشد. ظرف را از روی بخار بردارید و اجازه دهید کمی خنک شود. سپس نوپت ریختن شکلات در قالب است. قالب های مختلفی در بازار به شکل قلب، گل و... موجود است. شکلات را با طرح دلخواه خود در ست کنید. قالب را کمی چرب کنید و شکلات را در آن بریزید.

۳- اگر دوست دارید شکلات شما حاوی آجیل یا میوه خشک باشد، در این مرحله آن ها را در قالب قرار دهید و سپس شکلات



- پودر کاکائو - ۲۰۰ گرم
- کره - ۱۰۰ گرم
- آب - ۳ قاشق غذاخوری
- شکر - ۱۰۰ گرم
- پودر قند - ۵۰ گرم
- شیر - ۲ قاشق غذاخوری

آنتی کرونا

## علت ریزش مو در افراد مبتلا به کرونا

بیماری دارد. این افراد باید در دوران بیماری خونسردی خود را حفظ کنند تا استرس و اضطراب کاهش یابد. \*فرد باید بعد از بهبودی عواملی را که سبب ریزش مو شده، رفع کند، در ابتدا مهم ترین نکته کاهش استرس و اضطراب است که بهترین راه کنترل استرس و اضطراب، ورزش کردن است. ورزش هایی همچون پیاده روی و دوچرخه سواری در این شرایط مفید هستند. \*همچنین فرد باید عوامل دیگر همچون کم خونی را جبران کند. در این زمینه خوردن گوشت قرمز، جگر، سبزیجات و مصرف قرص آهن توصیه می شود. \*خانم هایی که در دوران عادت ماهانه خون ریزی های شدیدی دارند، باید زیر نظر دکتر خون ریزی را کنترل و برای رفع بیماری های انگلی که مانع جذب خون می شود، اقدام کنند. \*خانم ها نباید از روسری دیگران و آقایان نیز از کلاه یکدیگر استفاده کنند زیرا این کار سبب انتقال بیماری های قارچی و عفونی می شود. \*باید در آرایشگاه ها از وسایل شخصی استفاده شود. \*فرد بعد از دوره بیماری، باید سطح سیستم ایمنی بدن خود را با تغذیه مناسب و خوردن ویتامین ها افزایش دهد و ورزش کند. درمان ریزش مو به راه دلیلی که اتفاق می افتد بستگی به بدن فرد بیمار دارد و نمی توان برای بهبود آن زمان تعیین کرد.

فردی که طی دوره بیماری کرونایا بعد از آن ریزش مو را تجربه می کند، بیشتر به دلیل استرس و اضطرابی است که در دوران بیماری دارد. براساس مطالعات انجام شده تاکنون هیچ گونه ارتباط مستقیمی بین کووید ۱۹ و ریزش مو ثابت نشده است. ریزش مو در فرد مبتلا به کرونا از عوارض این بیماری محسوب نمی شود. عوامل ریزش مو شامل کم خونی، بیماری های قارچی و عفونی، حساسیت های خاص، استرس و اضطراب و جنبه های ارثی است. فردی که طی دوره بیماری کرونا یا بعد از آن ریزش مو را تجربه می کند، بیشتر به دلیل استرس و اضطرابی است که در دوران



طب سنتی

## چای خوشمزه با طعم دهنده های گیاهی مهمان زمستانی خانه های شما

مارال مرادی

خبرنگار



فصل زمستان و اهمیت پیشگیری از بیماری های آن فرصت خوبی برای دوستی با دمنوش ها یا افزودنی های خوب و سالم به چای است. خانم ها می توانند با اضافه کردن چند ماده ساده به چای هم یک تجربه لذت بخش برای خانواده فراهم کنند و هم از خواص این مواد بهره ببرند. برای دم کردن یک چای خوش طعم و دلچسب باید همه موارد به درستی انجام شود تا یک چای خوشمزه بنوشیم.

✓ نقش آب در دم کردن چای خوش طعم بسیار مهم است.

✓ همه فکر می کنند قاشق چای خوری معیار خوبی برای دم کردن چای است، اما این طور نیست. جای ها با هم متفاوت هستند و نمی توان از قاشق چای خوری برای اندازه گیری تمام آن ها بهره برد. ✓ بهترین جنس قوری برای دم کردن چای، سرامیک لعاب دار یا شیشه است. این مواد هیچ طعم اضافی را به چای منتقل نمی کنند. نکته بسیار مهم: در استفاده از هر کدام از این افزودنی ها نباید زیاده روی شود؛ با فاصله زمانی مناسب باید میل کنید و اعتدال داشته باشید.

### نعناع فلفلی

چای خشک، نعناع فلفلی یک مشرب برگ تازه، دو قاشق چای خوری برگ خشک شده، آب گرم دو فنجان؛ چای خشک را به میزان لازم در قوری بریزید. اگر از برگ های تازه نعناع فلفلی استفاده می کنید، آن ها را خرد کنید تا طعم خود را آزاد کنند. اگر از برگ های خشک شده نعناع فلفلی استفاده می کنید، آن ها را بشوید تا تمیز و آماده مصرف شوند. توجه داشته باشید که برگ های تازه به زمان بیشتری برای دم کشیدن نیاز دارند. (حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه) اما برگ های خشک پس از ۵ تا ۸ دقیقه دم می کنند.

خواص چای نعناع فلفلی: بهبود سرماخوردگی و آنفولانزا، بهبود سردرد و میگرن، درمان و بهبود زخم های مزمن.

### چای زنجبیل

چای خشک، یک یا دو برش از ریشه زنجبیل یا یک قاشق مرباخوری پودر زنجبیل، یک فنجان آب جوش چای خشک را به میزان لازم در قوری بریزید و بعد ریشه زنجبیل را داخل قوری بگذارید. آب جوش را اضافه و ۵ تا ۱۰ دقیقه صبر کنید و اجازه دهید دم بکشد. می توانید عسل یا آب لیمو هم به چای اضافه کنید.

خواص چای زنجبیل: بهبود گوارش، خاصیت آنتی اکسیدانی قوی دارد، مقابله با عفونت.

### چوب دارچین

چای خشک، یک عدد چوب دارچین یا یک قاشق چای خوری پودر دارچین، یک فنجان آب جوش چای خشک را به میزان لازم و بعد چوب دارچین یا پودر آن را درون قوری بریزید. آب جوش را اضافه کنید و اجازه دهید برای ۱۵ دقیقه چای شما دم بکشد.

خواص چای دارچین: سطح کلسترول بدن را متعادل می کند، قند خون را کنترل می کند، با سندروم روده تحریک پذیر مقابله می کند.

### گل محمدی

چای خشک، گل محمدی دو تا چهار غنچه، آب جوش چهار فنجان

چای خشک را به میزان لازم در قوری بریزید و بعد غنچه های گل محمدی را پس از تمیز کردن، به صورت درسته و کامل، داخل فیلتر قوری بیندازید.

خواص چای گل محمدی: پاک کننده پوست، زودن سموم از بدن، غلبه بر استرس و افسردگی

### به خشک شده

به خشک دو قاشق غذاخوری، آب جوش به میزان لازم، دانه هل، دارچین، لیموی تازه و زعفران به دلخواه

چای خشک را به میزان لازم در قوری بریزید و بعد به خشک را داخل قوری بریزید. اگر دوست داشتید برای خوش عطر و خوش طعم تر شدن چای، به آن دانه هل بدون پوست یا چوب دارچین اضافه کنید.

آب جوش را هم به آن اضافه کنید و بگذارید به مدت ۲۰ دقیقه خوب دم بکشد و به های خشک به آب جوش رنگ دهند.

خواص چای به: دهان را خوشبو می کند. سطح انرژی را افزایش می دهد. شادی بخش است.

منبع: ایسنا