



نکاتی برای فریز کردن مواد غذایی

فریز کردن یکی از روش‌های نگهداری از مواد غذایی است اما باید به شیوه و مدت زمان آن توجه کرد تا خواص مواد غذایی حفظ شود



ترفندها

منجمد کردن مواد غذایی در فریزر، یکی از شیوه‌های متداول برای نگهداری طولانی مدت از مواد است که برای حفظ خواص خوراکی‌ها باید به شیوه فریز کردن و زمان آن هم توجه کرد. خوردن مواد غذایی فریز شده بی‌خطر است زیرا فریز کردن فعالیت باکتری‌ها، کپک‌ها و مخمرها را متوقف می‌کند اما با گذشت زمان کیفیت مواد غذایی کاهش می‌یابد و هنگام یخ‌زدایی طعم و مزه خود را از دست می‌دهد. اگر برای شما امکان دارد، مواد غذایی را تازه یا با مدت زمان نگهداری کمتری تهیه کنید، اما اگر لازم است مواد غذایی را فریز کنید، باید به نکاتی توجه داشته باشید. فریز کردن سالم مواد غذایی به عوامل متعددی از جمله نوع ماده غذایی و کیفیت دستگاه فریزر شما بستگی دارد که در ادامه به نکاتی در این باره اشاره می‌کنیم:

دمای فریزر

فریزرهای متفاوت، درجه بندی دامپی دارند که مشخص می‌کنند غذاها چه مدت می‌توانند در فریزر نگهداری شوند. دستورالعمل‌های مربوط به بسته‌بندی مواد غذایی، مدت زمانی را که شما می‌توانید مواد غذایی را فریز کنید، مشخص می‌کند.

مدت نگهداری مواد غذایی

- در دمای ۶- درجه سانتی‌گراد می‌توان مواد غذایی را به مدت یک هفته نگهداری کرد.
- در دمای ۱۲- درجه سانتی‌گراد می‌توان مواد غذایی را به مدت یک ماه نگهداری کرد.
- بهترین درجه دما برای فریزر ۱۸- درجه است که در این دما می‌توان مواد غذایی را به مدت سه ماه یا بیشتر نگهداری کرد.
- مدت نگهداری از سبزیجات

آنتی کرونا

نکات بهداشتی کرونا در نانواایی ها

طبق اعلام ستاد ملی مدیریت بیماری کرونا، رعایت فاصله گذاری اجتماعی، استفاده از ماسک و شست و شوی دست‌ها مهم‌ترین عوامل در قطع زنجیره کرونا به شمار می‌رود. از آن جایی که نانواایی‌ها، یکی از مراکز خطرناک شیوع کرونا محسوب می‌شوند، رعایت نکات بهداشتی می‌تواند تا حد زیادی از سرایت بیماری کووید-۱۹ جلوگیری کند:

- سعی کنید تا حد امکان تعداد مراجعه خود به نانواایی را کاهش دهید.
- در صورت نیاز، حتما با خودتان حداقل یک جفت دستکش یک بار مصرف به همراه ببرید و بپوشید یا اسپری الکلی به همراه داشته باشید.
- هنگام حضور در نانواایی و در نوبت ایستادن از ماسک استفاده کنید.
- در نوبت نان، حتما فاصله حداقل یک و نیم متری را از دیگران رعایت کنید.
- در نوبت نان، رو به روی مشتریان دیگر قرار نگیرید و ترجیحا با کسی صحبت نکنید.
- از دست زدن به کلیه سطوح، وسایل و دستگیره در، در نانواایی خودداری کنید.
- مواظب باشید غیر از خودتان فرد دیگری به نان‌ها دست نزنند.

داده تصویری



غذای اصلی

آش شولی، تقویت سیستم ایمنی



- عدس - دو و نیم پیمانه
- آرد - ۱ پیمانه
- اسفناج - ۲ کیلوگرم
- چغندر خرد شده - ۱ کیلوگرم
- نمک - ۲ قاشق غذاخوری
- نعنای خشک - ۱ قاشق چای خوری
- پیاز متوسط - ۳ عدد
- روغن - ۳ قاشق غذاخوری
- آب انار - ۴ لیوان (یا رب انار حل شده در آب)
- ادویه و زردچوبه - به میزان لازم

- ۱- عدس را می‌پزیم و چغندر و اسفناج را به آن اضافه می‌کنیم تا خوب بپزد.
- ۲- آرد را در آب سرد حل می‌کنیم و خوب هم می‌زنیم و به مواد اضافه می‌کنیم تا لعاب دار شود.
- ۳- پیاز خرد شده و نعنای خشک را هم تفت می‌دهیم و به آش اضافه می‌کنیم.
- ۴- نمک و ادویه و آب انار را هم اضافه می‌کنیم.
- ۵- آش ۱۵ دقیقه بعد آماده است. به جای آب انار می‌توانیم

از سر که هم استفاده کنیم.

نکته

این غذا به دلیل داشتن حبوبات، سبزیجات و آب انار، حاوی مقدار زیادی آهن، اسیدهای چرب امگا۳، پتاسیم، ویتامین B۳، مقدار مناسبی آنتی اکسیدان و ویتامین A... است. همچنین از ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا جلوگیری می‌کند و تقویت کننده سیستم ایمنی، سلامت پوست و اعصاب است.

خواص گیاهان

بانوان

چند ترفند برای این که حنا روی موهای مان رنگ ندهد

مارال مرادی

خبرنگار

«حنا» را گیاه هزارویک خاصیت می‌نامند. این گیاه، پوست و مو را زیبا می‌سازد و سردردهای شدید را درمان می‌کند. دلیل این که افراد سنتی از حنا برای رنگ کردن موها، ناخن‌ها و برخی از قسمت‌های بدن خود استفاده می‌کنند، نه تنها رنگ عالی آن، بلکه برخی ویژگی‌های شگفت‌انگیز برگ‌های این گیاه برای مراقبت از مو و پوست است. برگ‌های حنا می‌تواند برخی از مشکلات مو مانند ریزش، شوره سر و خارش پوست سر را درمان کند. بعضی از خانم‌ها دوست ندارند موهای‌شان با استفاده از حنا رنگی شود. در این مطلب چند ترفند ارائه می‌کنیم تا حنا روی موهای شما رنگ ندهد و فقط از خواص درمانی حنا بهره‌مند شوید.

۱- حنا را تفت بدهید

حنای مورد نیازتان را داخل تابه بریزید و روی شعله کم به مدت ۷ تا ۸ دقیقه تفت بدهید. دقت کنید که مدام حنا را هم بزنید تا نسوزد.

۲- ترکیب حنا و روغن

داخل ترکیب حنا، به جای آب از روغن (مثلا روغن زیتون یا روغن نارگیل) استفاده کنید. اما حواس‌تان باشد که روغن برای موهای چرب خوب نیست و هر روغنی هم با هر مویی سازگار نیست.

۳- ترکیب حنا و ماست

در این روش هم می‌توانید به جای آب، از ماست یا شیر استفاده کنید.

۴- روش گذاشتن حنا روی موها

ابتدا موها را کاملاً شانه‌بزنید و گره موها را باز کنید و مانند زمانی که می‌خواهید روی موهای‌تان رنگ بگذارید، تکه‌تکه فرق باز کنید و حنا را روی همه قسمت‌های کف سرتان بگذارید. زمانی که حنا را به تمام موهای‌تان زدید، اجازه دهید یک ساعت باقی بماند و سپس آن را از روی موهای‌تان بشویید. همچنین می‌توانید از قبل هم به موهای‌تان آب و ولرم بزنید و با دستکش حنا را روی موها ماساژ دهید. مراقب باشید که هنگام آب کشیدن، موهای‌تان را نکشید.

۵- آیا حنا باعث خشک شدن موها می‌شود؟

یکی از مشکلاتی که ممکن است حنا ایجاد کند، خشک کردن ساقه موهاست. زیرا یکی از خواص حنا کم کردن چربی سر است، به همین علت چربی ساقه موها را به طور کامل از بین می‌برد و به مرور زمان موها خشک می‌شود. برای جلوگیری از این مشکل:

● حنا را فقط به ریشه موها بزنید.

● قبل از استفاده از حنا، ساقه موها را کاملاً چرب کنید.

● به ماسک حنا، مقداری روغن، ژل آلونته و رایا ماست و... اضافه کنید.

● مصرف حنا در زمان بارداری و دوران قاعدگی ممنوع است.



نکته قبل از استفاده

قبل از استفاده از حنا موها را نشوید، زیرا شامپو روغن‌های طبیعی و مهم موی شما را از بین می‌برد. و از این‌رو رنگ دادن حنا روی پوست گوش و پیشانی جلوگیری می‌کند.

۶- حنای بی‌رنگ

حنای بی‌رنگ همان حنای اصلی است، با این تفاوت که موادی به آن اضافه شده و خاصیت رنگ‌دهی حنا را از بین برده است و همین کار باعث شده که خواص حنا به شدت کاهش یابد، بنابراین اصلاً توصیه نمی‌شود.

در تهیه این مطلب از سایت (shebreh.com) کمک گرفته شده است

