۶ خوراکی که باعث حساسیت می‌شود

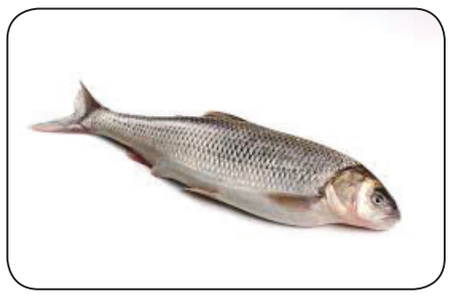
برخی مواد غذایی موجب واکنش‌های آلرژیک در بعضی از افراد می‌شوند که اگر از آن‌ها اجتناب نکنند، باعث رفتن به کما می‌شود

تغذیه

بعضی از مواد غذایی را مصرف می‌کنیم و دچار حساسیت می‌شویم، بدون این که خودمان هم متوجه آن شویم. زیر افکر می‌کنیم این نوع حساسیت‌ها به دلیل آلودگی هوا، مصرف دارو و... است. در ادامه به تعدادی از خوراکی‌هایی که باید با دقت بیشتر آن‌ها را مصرف کنیم می‌پردازیم:

گندم

گندم در انواع غذاها مانند نان، غلات و پیتزا، حتی در کچاپ و بستنی هم یافت می‌شود و می‌تواند باعث درماتیت، التهاب مجاری تنفسی و آنافیلاکسی شود.

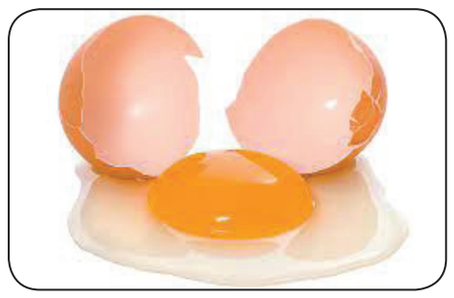


ماهی

آلرژی به ماهی در افراد مبتلا، عمدتا بزرگ‌سالان تا آخر عمر باقی می‌ماند و علایمی مانند خارش، درماتیت و دشواری در تنفس را ایجاد می‌کند.

آجیل

آجیل‌هایی مثل بادام، پسته، آجیل برزیلی، گردو، بادام هندی و فندق یکی از علل اصلی واکنش‌های آنافیلاکتیک در میان همه آلرژی‌های غذایی هستند. آجیل‌ها به عنوان چاشنی یا جزو اصلی در غذاها استفاده می‌شود.



تخم مرغ

تخم مرغ علت اصلی خارش پوست (نوعی از آلرژی پوستی) در کودکان است. پروتئین موجود در سفیده تخم مرغ محرک اولیه آن به شمار می‌رود، اگرچه آلرژی به زرده تخم مرغ هم غیر معمول نیست. بیشتر کودکان در پنج سالگی از حساسیت تخم مرغ رنج می‌برند، توجه داشته باشید که آلرژی‌های شدید به تخم مرغ می‌تواند باعث کهیر، دشواری تنفس و گاهی حتی شوک شود. بنابراین بهتر است که به‌طور کلی از مصرف تخم مرغ صرف نظر کنید.

شیر

شیر یکی از عوامل اصلی آلرژی در کودکان است، اگرچه علت اصلی آلرژی غذایی نامشخص است اما از سه سالگی حساسیت در کودکان کاهش می‌یابد.
شیر گاو عامل اصلی آلرژی به شیر است، اما شیر حیوانات دیگری مثل بز و گوسفند هم می‌تواند منجر به واکنش‌هایی نظیر کهیر، استفراغ و دیگر مشکلات هاضمه در عرض چند دقیقه یا چند ساعت شود.

سویا

آلرژی سویا معمولا کودکان نوپا را تحت تاثیر قرار می‌دهد. اگرچه آلرژی در بسیاری از کودکان از دو سالگی بیشتر می‌شود. افراد مبتلا به آلرژی باید از مصرف محصولات غذایی و مواد غذایی حاوی سویا، شامل سس سویا، شیر سویا و برخی از شیرینی‌های پخته شده خودداری کنند، در غیر این صورت دچار بی‌حالی، گرفتگی بینی، زخم‌های دهان، التهاب و خارش می‌شوند.

آشپزی من

میان وعده

حلوا ارده خانگی میان‌وعده روزهای سرد زمستان

- آرد گندم - ۲۱۰ گرم
- شکر - ۴۰۰ گرم
- ارده - ۱۲۰ گرم
- آب - یک لیوان دسته‌دار فرانسوی
- پودر گردو - ۱۰۰ گرم
- پودر نارگیل - ۱۰۰ گرم
- گلاب - ۳ قاشق غذاخوری
- زعفران دم کرده - ۲ قاشق غذا خوری
- کره - به میزان لازم
- پودر و خلال پسته - به میزان لازم
- پودر هل - یک قاشق چای خوری

۱- آرد را در تابه‌ای مناسب بریزید و روی شعله آرام تفت دهید، در حدی که طعم خامی آن گرفته شود، ولی رنگش تغییر نکند.
۲- سپس به آرد، ارده را اضافه کنید و به مدت ۵ دقیقه با شعله آرام، تفت دهید.
۳- پودر نارگیل و پودر گردو را به مواد درون ماهیتابه، اضافه و با هم مخلوط کنید.
۴- وقتی مواد داخل ماهیتابه به خوبی یکدست شدند، شعله را خاموش کنید.
۵- در یک ظرف جدا، شربت مخصوص حلوا ارده را درست کنید.
۶- ابتدا آب و شکر را مخلوط کنید و روی شعله بگذارید و به هم بزنید تا با هم حل شوند.
۷- بعد از این که حرارت آب و شکر بالا رفت، گلاب، زعفران دم کرده و هل را اضافه و شعله را خاموش کنید.
۸- در صورتی که مواد درون ماهیتابه و شربت به دمای همسان رسیدند، آن‌ها را با هم مخلوط کنید.
۹- نگران میزان غلظت حلوا ارده خود نباشید؛ اگر بیش از حد انتظارتان غلیظ شد، به آن مقداری کره اضافه کنید و در صورتی که رقیق‌تر از آن چه می‌خواهید شد، مطمئن باشید که اگر آن را در یخچال بگذارید، خودش را می‌گیرد و سفت می‌شود، حلوا ارده تهیه شده را به مدت ۱۲ ساعت در یخچال قرار دهید و سپس به قطعات با اندازه دلخواه برش دهید.
۱۰- در تهیه حلوا ارده می‌توانید به جای شکر از شیره خرما، شیره انگور یا عسل استفاده کنید.
۱۱- طبع ارده کنجد گرم و تر است و برای افراد سردمزاج مناسب خواهد بود و از آن‌جایی که خاصیت انرژی‌زایی بالایی دارد، غذای بسیار خوبی برای فصل زمستان است.
۱۲- ارده سرشار از کلسیم است و سبب استحکام و سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها می‌شود.

ترفند

چاشنی‌های فوق‌العاده برای طعم‌دار کردن غذا

آشپزی مهارتی است که به تکرار و تمرین نیاز دارد. گاهی اوقات غذایی را در جایی می‌خوریم که تا مدت‌ها بر ایمان خاطره‌انگیز است و به اصطلاح مزه‌اش زیر دندان‌مان می‌ماند. به شما پیشنهاد می‌کنیم با استفاده از این مواد، ریسک‌های آشپزی خود را کاهش دهید.

سبزیجات خشک
همیشه در یخچال یا کابینت خود چند نوع طعم‌دهنده غذا داشته باشید. این طعم‌دهنده‌ها می‌توانند طبیعی یا غیر طبیعی باشند.
طعم دهنده‌های طبیعی مانند زعفران، آویشن، رازیانه و نعناع است. در این مطلب به انواع طعم‌دهنده‌ها اشاره می‌کنیم:

اسانس وانیل
داشتن اسانس وانیل به معنای پر کاربرد بودن آن‌ها نیست؛ اما چنان که بخواهید به غذا یا دسر، طعمی به یاد ماندنی بدهید این اسانس به کمک شما خواهد آمد.
اسانس وانیل کاربردهایی هم در شیرینی‌پزی و کیک‌پزی دارد که باعث می‌شود شکر کمتری استفاده و از طعم آن احساس رضایت کنید.

قارچ
شما می‌توانید طعم‌های بی‌نظیری را با قارچ، مرغ و گوشت خلق کنید. می‌توانید در کنار پیتزا، پاستا و غذاهایی از این قبیل، قارچ سوخاری هم آماده کنید.

سرکه بالزامیک
سرکه بالزامیک دارای گروهی از آنتی اکسیدان‌هاست که خاصیت فراوانی دارد. می‌توان از این نوع سرکه به میزان چند قاشق مرباخوری در تهیه سالاد استفاده کرد.
مخلوط سرکه بالزامیک و روغن زیتون، یک سس مغذی و سالم برای تهیه سالادهاست که می‌توانید امتحان کنید.

سس خردل
این سس برای انواع ساندویچ‌ها و سالادها؛ حتی سیب‌زمینی سرخ کرده بسیار پر طرفدار است. سس خردل طعمی متفاوت و تند دارد.

مرکبات
مرکبات را می‌توانید چند تکه کنید کنار بشقاب غذا بگذارید و از طعم ترش آن برای غذای خود استفاده یا این که پوست آن را خشک کنید و در چای و دمنوش‌ها برای عطر بیشتر به کار ببرید.

پیازچه
پیازچه هم عطر قوی دارد و هم طعم خوبی. می‌توانید پیازچه تازه را در برخی غذاها مانند سوپ‌ها و خورشت‌ها استفاده یا این که آن را خشک کنید و در انواع کوکو و آبگوشت‌ها بریزید.

تازه‌ها

اولین داروی تزریقی برای جلوگیری از اچ.آی.وی تایید شد

سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA)، اولین داروی تزریقی جهان را برای کاهش خطر ابتلا به اچ.آی.وی (ویروس عامل بیماری ایدز) تایید کرد. این داروی تزریقی به نام Apretude، جایگزینی برای قرص‌های روزانه پیشگیری از اچ.آی.وی، مانند Truvada و Descovy است. این قرص‌ها تا ۹۹ درصد در پیشگیری از انتقال اچ.آی.وی مؤثر هستند، اما طبق گفته مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا (CDC)، باید هر روز مصرف شوند تا مؤثر باشند.

داده تصویری

برگ سبز پژو پارس مدل ۱۴۰۰ سفید
شماره انتظامی ایران ۳۲-۹۱۴ و ۳۶
شماره شاسی NAAN01CE5MK078568
شماره موتور 124K1609344
بنام فاطمه فتحعلی زاده سهرابی مفقود و اعتبار ندارد
۱۴۰۰۵۳۱۴۸/ف

برگ سبز خودرو MVM ۳۱۵H مدل ۹۱
به شماره انتظامی ۵۲ ایران ۸۵۹ ط ۲۸
و شماره موتور MVM477FJAA004228 و شماره شاسی NATFBAMD8C1004343 به نام ادریس حسین زاده اول
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۰۵۳۱۳۹/پ

آگهی ابلاغ اجرائیه:
کلاسه ۱۴۰۰۰۴۰۰۶۲۱۶۰۰۰۳۳۸/۱
بدینوسیله به آقای علی اصغر براتی، نام پدر: عباسعلی ، شماره شناسنامه :۹،شماره /شناسه ملی :۵۲۲۹۴۴۸۴۷۴،متولد :۱۳۵۶/۱۱/۰۱،بدهکار پرونده کلاسه ۱۴۰۰۰۴۰۰۶۲۱۶۰۰۰۳۳۸/۱ که برابر گزارش مامورشناخته نگردیده اید ابلاغ می گردد به برابر شماره سند:۱۱۳۷۴،تاریخ سند :۱۳۷۵/۰۲/۲۵،دفتر خانه صادر کننده :دفتر خانه ازدواج ۸۰ وطلاق ۲شهر چناران استان خراسان رضوی بین شما و خانم معصومه آراسته تعداد چهارده /۱۴عدد سکه کامل بهار آزادی بدهکار می باشید که بر اثر عدم پرداخت وجه بستانکار درخواست صدور اجرائیه نموده پس از تشریفات قانونی اجرائیه صادر و بکلاسه فوق در این اجراء مطرح می باشد لذا طبق ماده ۱۸/۱۹ آئین نامه اجرائی مفاد اسناد رسمی بشما ابلاغ می گردد از تاریخ انتشار این آگهی که تاریخ ابلاغ اجرائیه محسوب است فقط یک نوبت در روزنامه درج و منتشر می گردد ظرف مدت ده روز نسبت به پرداخت بدهی خود اقدام و در غیر این صورت بدون انتشار آگهی دیگری عملیات اجرائی طبق مقررات علیه شما تعقیب خواهد شد.
مدیر اجرا واحد اجرای اسناد رسمی چناران
مرتضی ولایتی
۱۴۰۰۵۳۳۱۴/ش

برگ سبز پراید مدل ۷۵
شماره انتظامی ایران ۳۶-۹۶۵ هـ ۴۴
شماره شاسی S1412275520262
شماره موتور ۰۰۰۱۷۴۰۷
بنام کنیز رمضانی مفقود و اعتبار ندارد
۱۴۰۰۵۳۱۳۲/ف

برگ سبز و برگ کمپانی وانت نیسان مدل ۱۳۶۴
به شماره ۲۵۸ط۳۳ ایران ۳۲شماره موتور169541وشماره شاسی 036981بنام محمود گلی اتر آباد مفقود گردیده اعتبار ندارد .
۱۴۰۰۵۳۳۴۳/ش

برگ سبز و کارت خودرو دنا مدل ۹۹
به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۵۱۰۹۸۲
و شماره موتور 147H0510244 و شماره شاسی NAAW21HU7LE265842 به نام رحمت یوسفی فرخد
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۰۵۳۱۳۴/پ

اینجانب مراد علی نظافت مالک خودرو پژو روآ
شماره انتظامی ایران ۳۲-۸۱۳و۶۱
شماره شاسی ۶۱۳۵۰۶۶۹
شماره موتور ۱۱۶۸۶۰۴۰۷۰۲
به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی سند اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس 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.
۱۴۰۰۵۳۱۰۶/ف

برگ سبز تراکتور کشاورزی مدل ۱۳۹۳ به شماره پلاک ۱۲-۱۵۴ ک ۱۵ شماره موتور YAW0782C وشماره شاسی N3HKTAA4DEHP22378 مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۰۵۳۳۳۰/ش

برگ سبز خود رو نیسان زامیاد مدل ۹۵رنگ آبی روغنی به شماره پلاک ۲۷س ۳۱۲ایران ۳۶به شماره شاسی NAZPL140BG.453406وشماره موتور Z24719243Z به نام غلامرضا خطیب حقیقی به شماره ملی ۰۹۴۰۰۰۴۸۸۷ فرزند علی مفقود اعتبار ندارد.
۱۴۰۰۵۳۳۱۸/ش

برگ سبزو سند کمپانی تیبا ۲ مدل ۹۷
شماره انتظامی ایران ۷۴-۹۵۹ س ۸۶
شماره موتور M158563882
شماره شاسی NAS821100J1148423
بنام سجاد اسماعیلی مفقود و اعتبار ندارد
۱۴۰۰۵۳۱۷۶/ف

برگ سبز و کارت خودرو وانت پیکان مدل۸۸
شماره انتظامی ۲۹۸و۶۷-ایران ۷۴
به شماره موتور 11488055767 و شماره شاسی NAAA46AA2AG084123به نام فاطمه وفادار
مفقود گردیده و فاقد اعتبار میباشد
۱۴۰۰۵۳۲۷۳/ر

برگ سبز و سند خودرو زانتیا SX مدل ۸۴
به شماره انتظامی ۳۶ایران ۱۸۶ و ۳۶
و شماره موتور ۲۰۱۷۵۴ و شماره شاسی S1512284124216 به نام علیرضا آبار
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۰۵۳۱۷/پ

برگ سبز خودرو پژو 206 آریان به نام نیره روحداد
به شماره پلاک 123 و 43 ایران 42 و شماره موتور 14190039006 و شماره شاسی NAAP31EG4BJ247686 مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۰۵۳۱۰۹/ر

برگ سبز اتوبوس بیابانی اسکانیا عقاب ۴۲۱۲ مدل ۱۳۸۵
به رنگ قرمز روغنی به شماره پلاک ایران ۴۲-۵۴۳ع۷۱
وشماره موتور ۸۰۷۵۴۳۸ وشماره شاسی ۳۵۹۴۴۴۴ به نام عبدالخالق دهقان مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۰۵۳۳۵۰/ش

برگ سبز، سند و کارت خودرو پژو۲۰۶ مدل ۹۰
به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۹۶۰۶۷۲
و شماره موتور ۱۴۱۹۰۰۴۰۷۰۰ و شماره شاسی NAAP03ED4BJ530538 به نام مژگان بیک خراسانی
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۰۵۳۱۶۵/پ

برگ سبز خودرو هاچ بک سفیدبه نام ایمان امینی
شماره انتظامی ایران 74-663ه92
و شماره موتور2182810و شماره شاسی S1442286189118 مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۰۵۳۱۰۲/ر