

باید و نبایدهای شست و شوی مواد غذایی

پزشکان معتقدند برخی از مواد غذایی
مثل تخم مرغ و پیاز به شست و شوی احتیاج
ندارند و برخی دیگر مثل کنسرو سبزیجات
و آب پاش شست

یکی از مشکلات بسیاری از مادر خانه این است که کدام مواد غذایی را باید قبل از گذاشتن در یخچال بشوئیم و کدام را نشوئیم. معمولاً وقتی جواب مشخصی پیدا نمی‌کنیم ترجیح می‌دهیم این مواد غذایی را بشوئیم اما جالب است بدانید گاهی شست و شو منجر به خراب شدن مواد غذایی

ماکیان و گاو طی فرایند تولید شسته می شود. یک دلیل دیگر برای نشستن گوشت این است که باکتری های موجود روی سطح گوشت می توانند هنگام شست و شویه پوست ما و سطوح آشپز خانه انتقال یابند و در نهایت وارد غذای ما شوند. با بختن گوشت شسته نشده، تمام باکتری های آن از میان می رود. بعد از بختن گوشت، کارد و تخته برش را به خوبی بشوید.

بیاز: بیاز با یک پوست پوشانده شده و به همین دلیل پیش از پختن نیازی به شست و شو ندارد. اما اگر خاک یا کثیفی روی آن وجود داشت، می‌توانید به طور مختصر آن را شست

و شودهید. آب کفایت می کند و نیازی به مواد شوینده نیست.

قارچ
کمتر کسی می داند که به شست و شوی قارچ پیش از پختن نیازی نیست. آب زیاد باعث می شود قارچ از هم باز شود و مزه اش را از دست بدهد. اگر خاک و کثیفی روی قارچ ها نبود بهتر است فوری آن ها را بربازید و البته قسمت های کثیف قارچ را می توانید با کارد جدا کنید.

برنج
بسیاری تصور می کنند پیش از پختن برنج باید آن را به اندازه ای آب شست و شود هندی تا آب شفاف شود. اما نکته این جاست که با این کار همه نشاسته طبیعی برنج که مفید است، از بین می رود. برای این منظور برنج شسته نشده را درون آب جوش بریزید و ۵ دقیقه بعد آب را خالی کنید و به جایش آب تازه بریزید و برنج را بپزید.

سبزیجات

سبزیجات باید در چند مرحله شسته شوند.

ابتدا آن ها را با آب سرد بشویید تا همه کثیفی های قابل مشاهده تمیز شود. سپس آن ها را در آب بخیسانید و صبر کنید تا خاک و شن و ماسه ها ته نشین شوند. سبزیجات را در دست پیش از پختن بشویید. برای تمیز شدن هر چه بهتر سبزیجات، هنگامی که آن ها را در آب خیسانده اید، سر که یا جوش شیرین به آب اضافه کنید.

آجیل
آجیل ها را برای ضد عفونی لازم نیست بشوید.
برای از بین بردن میکروب ها کافی است آن
ها را روی حرارت گاز قرار دهید یا از مایکروفر
کمک بگیرید.

کنسرو سبزیجات
کمتر کسی این نکته را می داند اما سبزیجات کنسروی مثل ذرت یا نخود فرنگی باید پیش از پختن شسته شوند. نکته این جاست که سبزیجات کنسروی نمک و نشاسته بسیار زیادی دارند و با شست و شوی آن ها می توانید از آن طعم فلزی خلاص شوید.

تاثیر ادویه ها بر بهبود عملکرد سیستم ایمنی

برای بسیاری از ما ایمنی بدن بیش از هر زمان دیگری مهم شده است. خوشبختانه راه رسیدن به یک سیستم ایمنی قوی نه گران است و نه پیچیده. به گفته متخصصان، بهترین راه برای تقویت سیستم ایمنی بدن، همان غذایی است که می خورید.



گیاهان و ادویه‌ها برای قرن‌ها به عنوان دارو استفاده شده‌اند و یکی از قوی‌ترین مواد غذایی برای بهبود سیستم ایمنی بدن هستند.

زرد چوبه | این ادویه با سابقه طولانی

استفاده در طب هند باستان به عنوان درمانی برای شرایط التهابی، بسیار مفید است. کور کومین، ترکیب فعال اولیه در زردچوبه، خواص ضد التهابی

آنتی اکسیدانی قدرتمندی دارد و نشانگرهای استرس را به

زنجبیل قرن هاست که مردم برای درمان سردرد، سرماخوردگی، حالت تهوع و استراغاف با این ادویه گرم روی آورده‌اند. زنجبیل تازه به‌ویژه با ویتامین سیسنتیسیال و تقویتی انسان، یک ویتامین تقویتی رایج که علاوه بر خفیف و شبیه سرماخوردگی ایجاد می‌کند، کمک می‌کند. ترکیبات موجود در زنجبیل یعنی جینجرول و شوگاول، خواص آنتی‌اکسیدانی، ضد التهابی و ضد درد را در خود نشان داده‌اند. این ترکیب‌ها به تقویت سیستم دفاعی بدن کمک می‌کند.

دارچین | مطالعات نشان داده‌اند که دارچین خواص آنتی‌اکسیدانی بسیار زیادی دارد. این ادویه همچنین فواید ضد قارچ، ضد باکتری و ضد التهابی دارد. سینامالدئید یکی از ترکیبات فعال اولیه در دارچین است که اثرات ضد التهابی قوی دارد.

نعناع | حاوی طیف وسیعی از فلاونوئیدهاست. این ترکیبات گیاهی تأثیر مفیدی بر سلامت سیستم ایمنی دارند. نعناع همچنین حاوی منتول است، ترکیبی با اثرات بی‌بی‌بی‌بی حس‌کننده و ضد درد. به این ترتیب، منتول معمولاً به داروهای بدون نسخه سرماخوردگی و آنفولانزا اضافه می‌شود.

فلفل قرمز ممکن است پارپیکا (فلفل قرمز) را با سلامت سیستم ایمنی مرتبط نداند، اما، اما این ادویه سرشار از ترکیبات مفیدی مانند ویتامین C و A است. ویتامین C (اسید اسکوربیک) یک آنتی اکسیدان است که به محافظت از بدن در برابر آیدیکال های آزاد، کمک می کند. این ویتامین همچنین به حفظ سلامت سلول های ایمنی شما کمک می کند.

تازه ها

ترمیم زخم‌ها با یک چسب

محققان دانشگاه کالیفرنیا، سان فرانسیسکو از یک اختراع خبر دادند که «چسب سلولوی» نام دارد. آن‌ها ادعا کرده‌اند که با کمک این نوآوری، در آینده دستاوردها و امکانات پزشکی قابل توجهی مانند ساختن اندام در آزمایشگاه برای پیوند و بازسازی اعصاب آسیب دیده فراهم خواهد شد.

◀ ساز و کار اثر

در این پژوهش دانشمندان مولکول‌های مصنوعی را مهندسی و دستکاری کردند تا سلول‌های درون بدن انسان را به یکدیگر متصل و پیوند برقرار کنند. این ترکیب مانند مولکول‌های چسبیده‌ای عمل می‌کند که به طور طبیعی در سلول‌ها و اطراف آن پیدا می‌شوند و می‌توانند اختیاری نحوه ساختار و اتصال بافت‌ها، اعصاب و اندام‌های ما به یکدیگر را کنترل می‌کنند.

بهبود زخم و رشد اعصاب

در نهایت، پزشکان می‌توانند از این ماده چسبیده به عنوان روشی مناسب برای ترمیم زخم‌های بیمار، از شدت مجدد آسیب تخریب‌شده و به طور بالقوه حتی برای بازسازی پیه‌ها، کبد و دیگر اندام‌های حیاتی بیمار استفاده کنند. طبیعتاً این مسئله کمک زیادی به بیماران نیازمند به اندام عضو خواهد کرد، آن هم در زمانی که بیشترین کشورهای جهان با مشکل کاهش سریع اعضای اهدایی مواجه هستند.

[illegible]