

پاسخ به ۶ سوال درباره روغن زرد

در این مطلب به چند سوال رایج درباره فواید، مضرات، روش شناخت روغن زرد خوب و... اشاره کرده ایم

دانستنی ها

تا چند سال روغن زرد تنها در بین نسل قدیمی طرفدار داشت اما چند سالی است که طرفداران این نوع روغن تنها قدیمی هانیستند. این فراورده حیوانی از چربی شیر گاو، گوسفند و بز به دست می آید، عمر زیادی دارد و طعم و کیفیتش تا حد زیادی به خوراک دام بستگی دارد. از آن جا که روغن زرد برخلاف روغن های صنعتی و نباتی، چربی ترانس ندارد، از بیماری های قلبی -عروقی جلوگیری می کند. ما در این مطلب به ۶ مورد از رایج ترین و مهم ترین سوال ها درباره روغن حیوانی پاسخ می دهیم.

• روغن زرد مناسب کدام پخت و پز است؟

روغن حیوانی به اصطلاح نقطه دود بالایی دارد. این روغن می تواند تا دمای ۲۵۰ درجه سانتی گراد را تحمل کند و به همین دلیل برای بیشتر مصارف پخت و پز مفید است. چربی های حیوانی طعم و تردی مطلوب را در محصول ایجاد می کنند و بهتر است از روغن حیوانی برای روش های پخت با حرارت بالا مانند سرخ کردن، تفت دادن و برشته کردن استفاده کنید.

بیشتر اسیدهای چرب موجود در روغن حیوانی از نوع اشباع است که این ویژگی آن ها را در برابر حرارت مقاوم می کند.

• کدام نوع روغن زرد بهتر است؟

کیفیت این چربی ها بین حیوانات مختلف متفاوت است. بوی روغن زرد گوسفندی بسیار قوی تر از بوی روغن گاوی است و به همین دلیل ممکن است با سلیقه خیلی ها جور در نیاید ولی افرادی که عطر و طعم اصیل را دوست دارند عاشق این نوع روغن هستند. روغن گاوی قیمت کمتری نسبت به گوسفندی دارد و همچنین هضم آن برای معده راحت تر است. روغن زرد مخلوط هم با توجه به میزان مخلوط شدن هر کدام از روغن ها طعم ترکیبی از این دو روغن را دارد. طبع روغن گوسفندی سرد و روغن گاوی گرم است. به همین دلیل برای مصرف

روغن زرد ابتدا باید مزاج خود را شناسایی کنید و سپس بر اساس مزاج خود برای مصرف روغن زرد تصمیم بگیرید.

• مصرف روغن زرد چه فواید و عوارضی دارد؟

روغن زرد نقش مهمی در عملکرد تقویت سیستم ایمنی بدن دارد. همچنین تامین ویتامین های ضروری مانند A، D، E برای انجام عملکردهای حیاتی یکی از فواید مهم روغن زرد است. خواص ضد التهابی را هم باید در زمره فواید روغن زرد گنجانند. البته مصرف بیش از حد روغن زرد عوارضی را هم به دنبال دارد.
• هنگام خرید به چه نکاتی توجه کنیم؟
چندرا هکار ساده خانگی برای تشخیص روغن زرد وجود دارد که البته قطعی نیستند و می توان با آن ها تا حدی به خلوص روغن حیوانی پی برد. روغن زرد خالص روی پوست دست سریع آب می شود و اگر انگشتان خود را به روغن آغشته کنید و به هم مالید، روغن تا حد زیادی جذب پوست شما خواهد شد. روغن اصل در دمای محیط نسبت به دمای

یخچال و محیط های سرد، کمی شل تر می شود، یعنی اگر روغن را از یخچال خارج کردید و همچنان بعد از گذشت یک ساعت در دمای محیط سفت باقی ماند، مشخص می شود که روغن اصل نیست یا ناخالصی دارد.
ضمن این که در دمای معمولی روغن زرد باید یک دست باشد، اگر بخشی از روغن باز شد یعنی ناخالص است. همچنین رنگ روغن حیوانی گاوی زرد و رنگ روغن حیوانی گوسفندی متمایل به سفید است. هنگام خرید روغن حیوانی به رنگ آن دقت کنید.

• روغن زرد برای چه کسانی خوب نیست؟

افرادی که مبتلا به اضافه وزن، بالا، بیماری قلبی، کلیوی یا مشکلات مربوط به معده هستند، نباید از روغن زرد استفاده کنند. افراد مبتلا به بیماری هایی مثل پرفان یا کسانی که ناراحتی شکمی دارند هم باید از روغن حیوانی اجتناب کنند چون ممکن است منجر به مشکلات عمده اندام ها شود. مصرف روغن زرد در ماه های اول بارداری، هنگام سرماخوردگی و خوردن آن با عسل توصیه نمی شود.

آشنایی من

قلق های پخت «املت قهوه خانه ای»

املت های قهوه خانه ای مزه متفاوت و شگفت انگیزی دارند که بیشتر ما نمی توانیم در منزل مشابه آن را درست کنیم، چون از قلق مهم برای پخت املت قهوه خانه ای بی خبریم. در این مطلب فوت کوزه گری پخت این املت های خوش مزه را آموزش می دهیم. با ما همراه باشید.

• طرز تهیه:

۱) تا به ای که ترجیحا بهتر است از «روی» باشد روغن می ریزیم تا داغ شود. ۲) بعد از دو، سه دقیقه، دو قاشق رب اضافه می کنیم. فراموش نکنید می خواهیم املت یک نفره را آموزش دهیم. بنابراین اگر برای تعداد بیشتری در دست کردید نسبت مواد متفاوت می شود. ۳) صبر می کنیم تا رب حسابی تفت داده شود و رنگ باز کند؛ طوری که کمابیش با روغن یک دست شود. ۴) بعد از حدود سه دقیقه که بر تفت داده شد یک ته استکان آب به آن اضافه می کنیم. این اولین راز برای درست کردن املت قهوه خانه ای است. ۵) نمک، فلفل یا هر ادویه ای را که مورد علاقه است اضافه می کنیم. بنا به سلیقه شما می شود آویشن یا کاری اضافه کرد اما پیاد داشته باشید ادویه کلاسیک برای این املت همان فلفل



سیاه ساده است. ۶) کمی بعد تخم مرغ را اضافه می کنیم. حالا نوبت فوت کوزه گری دوم است. در این مرحله باید اول سفیده ها را هم بزنیم. بعد از ده ها.
• نکته اول: می شود اول بر را در کمی آب جوش باز کرد تا موقع اضافه کردن به روغن به اطراف گاز نپاشد.
• نکته دوم: این املت قهوه خانه ای با مخلفات حدود ۳۰ هزار تومان است. اما در کافی شاپ ها با اضافه کردن مقدار کمی پنیر پیتزا می شود ۵۰ هزار تومان. شما چه مدلش را دوست دارید؟
• نکته سوم: نان بربری تازه، خیار شور که اریب برش خورده، ریحان و پیاز با این املت یک ترکیب جادویی می شود. لذت ببرید و نتیجه کار را با پیامک به شماره ۰۰۹۹۹۲۰۰ با ما در میان بگذارید.

خوردنی های مفید برای تقویت مو

ژنتیک، عوامل محیطی، استرس و رژیم غذایی از جمله عوامل تاثیر گذار در تقویت مو هستند؛ اما در این بین رژیم غذایی عاملی است که کنترل آن از بقیه راحت تر است و بار عایت آن، ویتامین های لازم برای سلامت مو تامین می شود، اما چه خوراکی هایی برای تقویت مو مفید هستند؟

• اسفناج

یاد ملوان زبل افتادید؟ اما اسفناج چون سرشار از ویتامین های A و C همراه با دوز سالم آهن است واقعاً برای مو مفید است.

• ماهی های چرب

ماهی های چرب مانند سالمون و شاه ماهی نه تنها منابع غنی پروتئین به عنوان یک عنصر کلیدی در رشد مو هستند بلکه سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ و ویتامین D است که برای مو فایده فراوانی دارند.

• آووکادو

منبع ویتامین E که یک آنتی اکسیدان است. مانند ویتامین C و دیگر آنتی اکسیدان ها می تواند از سلول ها در برابر رادیکال های آزاد مضر محافظت کند. حالا که حرف از نقش ویتامین C در سلامت مو شد، بد نیست یادآوری کنیم که مرکبات هم منبع خوبی از این ویتامین هستند و به همین دلیل برای مو مفید محسوب می شوند.

• تخم مرغ

تخم مرغ حاوی بیوتین است و بیوتینی که به تولید کراتین در بدن کمک می کند و پروتئینی که برای رشد مو مهم است.

• لوبیا و دیگر حبوبات

حبوباتی مانند لوبیا، عدس و بادام زمینی هم غذاهای عالی برای رشد مو هستند. آن ها نه تنها مملو از پروتئین های گیاهی هستند، بلکه به عنوان منبع خوبی از دیگر مواد مغذی کلیدی مانند روی، آهن و بیوتین هم هستند.

زیبایی

درمان خانگی جرم و پلاک دندان

پلاک و جرم به تجمع غذا، بیرون و درون دندان گفته می شود، این بیماری دهانی باعث تنفس های

بدبو و حتی پوسیدگی دندان می شود. وقتی غذا زیاد در

دهان یا لبه لای دندان بماند باعث خون ریزی می شود پس این مشکل را باید جدی گرفت و برای درمان آن اقدام کرد. غیر از مراجعه به دندان پزشک، راه حل های خانگی هم وجود دارد که برای مواردی که جرم و پلاک زیاد نیست می تواند جوابگو باشد.

• راه حل اول: با بادام و فندق

مواد اولیه: نصف لیتر آب، ۶۰ گرم پودر پوست بادام، فندق یا گرد (به دلخواه)
روش ترکیب: به گزارش «سلامت نیوز» باید در ظرف آلومینیومی آب و ۶۰ گرم پودر را بجوشانید و بگذارید ۱۰ دقیقه به حرارت کم بجوشد تا محلول نیمه آبیکی مثل خمیر دندان به دست بیاید، این محلول همان در مان سریع جرم و پلاک دندان است که باید ۵ دقیقه روی دندان ها باقی بماند.

• راه حل دوم: با تخم آفتابگردان و آب لیمو

مواد اولیه: ۲ قاشق دانه تخم آفتابگردان، ۲۰ قاشق آب لیمو، نصف لیتر آب

روش ترکیب: یک ساعت مواد را در ظرف آلومینیومی با حرارت پایین بجوشانید، ماده به دست آمده را روی مسواک بزنید و دوبار در ماه استفاده کنید.

در استفاده از این روش ها افراط نکنید تا به مینای دندان آسیبی نرسد.

<p>برگ سبز خودرو سواری برای جی تی ایکس</p> <p>به شماره انتظامی 276 و 98 ایران 32 و شماره موتور 00286310 و شماره شاسی 1412280751425 و نام اکرم حسینی صحرایی مفقود و فاقد اعتبار است.</p> <p>۱/۱۴۰۲۰۲۵۸۲</p>	<p>برگ سبز خودرو پراید جی تی ایکس آی مدل ۱۳۸۷</p> <p>به شماره انتظامی ۱۲-۴۸۷ ن ۸۶ به شماره موتور ۲۵۶۸۶۲۲ و شماره شاسی ۵۱۴۱۲۲۸۷۸۲۸۱۳۷ و نام ناصر اسکندری مفقود شده و فاقد اعتبار است</p> <p>۱/۱۴۰۲۰۲۵۸۸</p>	<p>برگ سبز و سند کمپانی تیا ۱</p> <p>شماره انتظامی ایران ۱2-589-46 و شماره موتور ۱5/8765487 و شماره شاسی NA811100K5847293 و شماره شاسی NAAP41FD3BG320875 به نام منصوره دانی مفقود و فاقد اعتبار است</p> <p>۱/۱۴۰۲۰۲۵۷۹</p>
<p>برگ سبز و سند کمپانی، کارت ماینه فنی</p> <p>کارت خودرو پراید نقره ای مدل ۸۱</p> <p>به نام مه لقا آبیلی نژاد</p> <p>شماره پلاک ایران ۹۵ ایران ۱۴۵ ال ۵۵</p> <p>شماره موتور ۰۰۲۹۸۵۳۳</p> <p>شماره شاسی ۵۱۴۱۲۲۸۱۷۵۹۴۸۶</p> <p>مفقود و فاقد اعتبار می باشد.</p> <p>۱/۱۴۰۲۰۲۵۷۰</p>	<p>برگ سبز و سند کمپانی و برگ سبز وانت مزدا ۱۶۰۰ دوکانین مدل ۷۶</p> <p>رنگ ابی متالیک شماره انتظامی ۱۲- ایران ۶۸۲ ج ۳۴ شماره موتور 5102556 شماره شاسی NAS411100E1016506 شماره موتور 00098803 بنام زهرا خیاب مفقود و فاقد اعتبار است</p> <p>۱/۱۴۰۲۰۲۵۷۱</p>	<p>برگ سبز و سند کمپانی و برگ سبز وانت مزدا ۱۶۰۰ دوکانین مدل ۷۶</p> <p>رنگ ابی متالیک شماره انتظامی ۱۲- ایران ۶۸۲ ج ۳۴ شماره موتور 5102556 شماره شاسی NAS411100E1016506 شماره موتور 00098803 بنام زهرا خیاب مفقود و فاقد اعتبار است</p> <p>۱/۱۴۰۲۰۲۵۷۱</p>

<p>فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله ای</p> <p>شهرداری کاریز در نظر دارد فراخوان کلیه امور کارگری واحدهای عمرانی، خدماتی و پشتیبانی به شماره ۰۰۰۰۳۵۱۹۶۰۰۰۳ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکتها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد. متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی اعضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.</p> <p>مواعد زمانی:</p> <p>-تاریخ انتشار فراخوان: ۱۴۰۲/۰۱/۲۸</p> <p>-مهلت دریافت اسناد فراخوان: ۱۴۰۲/۰۱/۳۰</p> <p>-مهلت ارسال پیشنهادات: ۱۴۰۲/۰۲/۰۹</p> <p>-زمان بازگشایی پاکت ها: ۱۴۰۲/۰۲/۱۰</p> <p>نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار: ضمانتنامه بانکی، بفیش بانکی (وجه نقد) به مبلغ ۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال</p> <p>اطلاعات تماس و آدرس دستگاه: شهرداری کاریز- شهر کاریز انتهای خیابان توتونچیان پلاک ۳۰۱ در ضمن هزینه درج آگهی در روزنامه بعهدہ برنده مناقصه می باشد.</p> <p>شهرداری در رد یا تایید پیشنهادات مجتار است.</p> <p>امین شاه کلی- شهردار کاریز</p> <p>۱/۱۴۰۲۰۲۵۷۱</p>	<p>برگ سبز و سند کمپانی پراید مدل ۷۸ سفید</p> <p>به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۲۶۴ ج ۳۸</p> <p>شماره شاسی S1412277579193 شماره موتور 00098803 بنام زهرا خیاب مفقود و فاقد اعتبار است</p> <p>۱/۱۴۰۲۰۲۵۷۱</p>	<p>برگ سبز و سند کمپانی پراید مدل ۷۸ سفید</p> <p>به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۲۶۴ ج ۳۸</p> <p>شماره شاسی S1412277579193 شماره موتور 00098803 بنام زهرا خیاب مفقود و فاقد اعتبار است</p> <p>۱/۱۴۰۲۰۲۵۷۱</p>
<p>مجمع عمومی عادی (نوبت اول)</p> <p>مجمع عمومی عادی نوبت اول شرکت تعاونی در حال تصفیه فرهنگیان شماره ۲ قوچان در تاریخ ۱۴۰۲/۰۲/۱۱ روز دوشنبه ساعت ۱۵ در محل فرهنگیان ۲ مسجدالحسین برگزار می گردد. لذا از اعضا شرکت دعوت بعمل می آید تا در این جلسه حضور بهم رسانند.</p> <p>دستور جلسه:</p> <p>۱- گزارش نهایی هیئت تصفیه ۲- اعلام ختم هیئت تصفیه</p> <p>۱/۱۴۰۲۰۲۵۷۸</p>	<p>برگ سبز و سند کمپانی پراید مدل ۷۸ سفید</p> <p>به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۶۸۴ ج ۹۸</p> <p>شماره شاسی S1412289582853 شماره موتور 3699678 به نام علیرضا جوان زبیا مفقود و اعتبار ندارد.</p> <p>۱/۱۴۰۲۰۲۵۷۵</p>	<p>برگ سبز و سند کمپانی پراید مدل ۷۸ سفید</p> <p>به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۶۸۴ ج ۹۸</p> <p>شماره شاسی S1412289582853 شماره موتور 3699678 به نام علیرضا جوان زبیا مفقود و اعتبار ندارد.</p> <p>۱/۱۴۰۲۰۲۵۷۵</p>