

غذاهایی که نباید دوباره گرم شوند

تخم مرغ، قارچ، برخی از سبزیجات، مرغ و غذاهای دریایی چنانچه دوباره گرم شوند به دلیل فعل و انفعالات شیمیایی می توانند خطر آتی برای سلامت ما داشته باشند

زندگی امروزی، شرایط خاصی را به ما تحمیل می کند؛ از مصرف غذای نیمه آماده و فرآوری شده تا گرم کردن غذایی که قبلاً تهیه شده تا در وقت دیگری مصرف شود. درباره غذای نیمه آماده و فرآوری شده بسیار گفته شده، اما از گرم کردن غذا کمتر گفتیم. برخی از غذاها ممکن است پس از این عمل سالم نباشند یا به اثر گشتن، ارزش غذایی خود را از دست بدهند. مواد غذایی را به کبابی دوباره گرم شوند، معرفی می کنیم.

سبزیجات با نیترات بالا
سبزیجاتی که برگ سبز دارند مانند اسفناج، هویج و کرفس حاوی نیتری هستند. از گرم کردن مجدد آنها خودداری کنید. این سبزیجات، سرکه، نمک و سرکه که دوبار حرارت می‌دهند، سمی می‌شوند و خاصیت آنها را از بین می‌برد. اسفناج را زیاد آهنی است. حرارت دادن آن مجدداً اسفناج ممکن است آهن آن را اکسید کند. اکسیداسیون تولید رادیکال‌های آزاد خطرناکی را ایجاد کرده که مواد غذایی را از بیماری‌ها از جمله ناباروری است. نیترات هم پس از گرم شدن نیترات تبدیل می‌شود. نیترات‌ها با باکتری‌ها و گلوکسین‌ها تعامل می‌کنند و اسفناج را به سلول‌های زنده

برنج
ممکن است تعجب کنید؛ اما برنج هم در دسته مواد غذایی قرار که نباید دوبار گرم شوند. مسمومیت

برنج به دلیل وجود باکتری بسیار مقاوم به نام «باسیلوس سرئوس» است. این باکتری ها در گرمای توانند هاگ هایی تولید کنند که ماهیت سمی دارند. هنگامی که برنج دوباره گرم می شود، هر هاگ موجود در آن می تواند تکثیر شود. این هاگ ها باعث مسمومیت، اسهال و استفراغ می شوند.

تخم مرغ

در این که تخم مرغ منبعی غنی از پروتئین است، شکی نیست. با این حال، تخم مرغ یخته شده یا آب زار اگر دوباره گرم شود، می تواند به یک بمب خطرناک تبدیل شود. زمانی که تخم مرغ را یخ زد، فوری آن را نخورید. اگر تخم مرغ برای مدت طولانی تری نگهداری شد، آن را گرم نکنید، فقط سرد بخورید. مواد غذایی با پروتئین بالا حاوی مقدار زیادی نیتروژن هستند. این نیتروژن ممکن است برای گرم شدن مجدداً اکسید و باعث سرطان شود.

مرغ
با گرم کردن مجدد مرغ که سرشار از پروتئین است، مشکلات گوارشی را برای بدن خود به وجود می‌آورد.

اگر واقعا می‌خواهید مرغ پخته‌شده را دوباره گرم کنید، می‌توانید این کار را در دمای پایین‌تر و مدت طولانی‌تری انجام دهید. بهترین راه برای مصرف مرغ پخته‌شده، قرار دادن آن در سالا سرد یا ساندویچ سرد است. برای این کار، بوی بد مرغ خلاص شوید، بهتر است موقع پختن از مزه‌دار کردن و طعم‌دار شدن آن اطمینان حاصل کنید.

قارچ
قارچ منبعی از پروتئین هاست و مقادیر زیادی مواد معدنی دارد. با گرم کردن مجدد آن، پروتئین هاشکسته می شوند و مشکلاتی در سیستم گوارشی به وجود می آورند. حرارت دادن، باعث تولید سم هایی می شود که حاوی نیتروژن اکسید شده و رادیکال های آزاد است. حتی اگر علاقه مند به نگهداری قارچ برای روز بعد هستید، بهتر است آن را سرد میل کنید.

روغن‌های فشرده‌سرد

یکی از بهترین منابع اسید چرب امگا۳، روغن فشرده‌سرد مانند روغن بذکتان، روغن زیتون و روغن کانولاست. چربی امگا۳ به‌درجه حرارت بسیار حساس است زیرا در دمای بالای ۴۰ درجه سانتی‌گراد می‌شکند و فاسد می‌شود. پس هرگز این روغن‌ها را گرم نکنید. روغن گردو، روغن آووکادو و روغن فندق، وقتی دوباره گرم شوند، فاسد می‌شوند. بنابراین از آن‌ها برای پخت‌وپز یا سرخ کردن استفاده نکنید. می‌توانید آن‌ها را در پایان پخت‌وپز روی غذای خود بریزید تا طعم بی‌ظنری به آن بدهد،

اما بدانید روغن فشرده هم از مواد غذایی محسوب می شود که نباید دوبار گرم شوند.

غذاهای دریایی

غذاهای دریایی که تازه صید و بلافاصله منجمد شده‌اند برای گرم کردن مجدد بی خطر هستند. اما اگر غذاهای دریایی بیش از دو ساعت در هوای خنک یا یک ساعت در هوای گرم خارج از یخچال بماند، نباید مصرف شود. باکتری‌ها می‌توانند به سرعت در غذاهای دریایی در دمای ۶۰ تا ۶۰ درجه سانتی‌گراد رشد کنند. پس ماهی و غذاهای دریایی را هم به فهرست غذاهایی که نباید دو بار گرم شوند، اضافه کنید.

هر نوع غذایی که در دمای اتاق مانده

غذای سلف رستوران ها، غذای بعد مهمانی های طولانی و تولدها که ساعت ها در دمای اتاق می ماند، زمینه پرورش میکرو ارگانیسم های خطرناک است. باکتری ها روی مواد غذایی غیر یخچالی به سرعت تکثیر می شوند. اگر چه بیشتر شرکت های کترینگ و رستوران های حرفه ای دستور العمل های ایمنی مواد غذایی را رعایت می کنند اما بوفه ها در مهمانی های اداری یا گروه های خانگی به درستی کنترل و نظارت نمی شوند. اگر میزبان یک مهمانی به سبک بوفه هستید، هرگز غذای تازه را به طرفی که از قبل پر شده است اضافه نکنید و غذایی را هم که در دمای اتاق بوده، دوباره گرم نکنید.

ترفند

پنکه را به کولری خنک تبدیل کنید

چونکه نسبت به دیگر لوازم خنک کننده، برای خنک کردن اتاق ها در روزهای گرم سال رزان قیمت تر است، اما نمی تواند به اندازه کولر آبی و گازی اتاق را خنک کند؛ ما راهی پیشنهاد می کنیم که کمک می کند چنکه شما به یک کولر تبدیل شود.



۴ تا ۶ بطری را آپر کنید. به هر بطری ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری نمک اضافه کنید. بطری ها را در فریزر قرار دهید. وقتی ماده خواب هستید، بطری های یخ زده را از فریزر خارج کنید و داخل یک سینی قرار دهید (سینی برای جمع کردن آب زیر بطری هاست). در ادامه سینی بطری ها را جلوی پنکه خود قرار دهید و پنکه را روشن کنید، باد پنکه با عبور از بطری های آب یخ زده خنک تر می شود. همین اقدام را می توانید با کمک چند بطری بزرگ و چند سینی انجام دهید. تا وقتی که یخ بطری ها باز نشده باشد هوا خنک می شود و باد پنکه معمولی نخواهد بود.

تناسب اندام

تردمیل بخیریم یاد و چرخه ثابت؟

سیاری از افراد بدون دلیل که فرصت کافی برای ورزش، باشگاه یا حتی پیاده‌روی ندارند تصمیم می‌گیرند در منزل ورزش کنند و به فکر تهیه یک وسیله ورزشی مثل تردمیل یا دوچرخه ثابت می‌افتند؛ اما این سوال مطرح می‌شود که کدام یک از این دو وسیله ورزشی مناسب‌تر است؟

واقعیت آن است که هر یک از این دو وسیله ورزشی مزایای خاص خود را دارد، برای مثال تردمیل وسیله ورزشی مناسبی است که الگوی حرکتی روزانه فرد را در واقع همان راه رفتن را تقلید می کند و این یک مزیت است. همچنین بسیاری از انواع تردمیل ها ضربان قلب هنگام ورزش، میزان کالری مصرفی در طول مدت ورزش و مسافت طی شده را نشان می دهد و از این طریق می توان شدت ورزش را تعیین کرد و بر اساس شدت تعیین شده در برنامه ورزشی، از آن استفاده کرد. هر چند قیمت تردمیل بسیار بالاست. متخصصان معتقدند افراددی که بیماری خاصی ندارند و دچار دردهای مزمن زانو نیستند می توانند از تردمیل برای انجام یک فعالیت ورزشی هوازی مناسب در منزل استفاده کنند و در صورتی که به بیماری مزمنی نظیر بیماری قلبی، دیابت، پرفشاری خون یا... دچارند، پیش از شروع ورزش حتما با یک متخصص پزشکی ورزشی مشورت کنند. اگرچه میزان حداکثر کسینون مصرفی که شخص مناسبی از استقامت قلبی - عروقی است، هنگام استفاده دوچرخه ثابت به اندازه تردمیل افزایش نمی یابد، اما این وسیله ورزشی به علت نیاز به فضای کمتر، هزینه به طور معمول پایین تر و همچنین تولید صدای کمتر، گزینه مناسبی برای بسیاری از افراد است.

د انیم

۱۰ فایده آب انار

- ✓ حفظ سلامت قلب و فشار خون
- ✓ کاهش خطر سرطان
- ✓ مفید برای سیستم گوارش
- ✓ تقویت سیستم ایمنی بدن
- ✓ تقویت استخوان
- ✓ مفید در کاهش وزن
- ✓ تسکین مشکل سنگ کلیه
- ✓ کاهش خطر ابتلا به آلزایمر
- ✓ موثر برای سلامت پوست و مو
- ✓ مفید برای درمان کبد چرب
- 🌟 نکته: انا بار با برخی داروها تداخل دارد.

تبلیغ، هنر تبدیل محصول
به شناسه (برند) و وفاداری مخا
به شناسه است.

مدارک موتور سیکلت ۱۵۰cc مدل ۱۳۹۵
 به شماره انتظامی ۷۷۵ ایران ۳۱۹۴۵
 و شماره موتور ۰۱۵۰NCT۸۱۵۹۰۱
 و شماره تنه ۰۱۵۰E۹۵۱۹۴۴۰NCT***
 بنام زهره پاز تازیان مقفود و فاقد اعتبار می باشد.
 ۱۴۰۲/۰۶/۱۴

ک سبز خودرو پزرو آ به شماره انتظامی
۳۶ ایران ۳۳۴ ن ۳۱ و شماره
 موتور 11889001076 و شماره شاسی
 NAAB41PM9AF بنام سید مهدی صبوری
 مفقود و فاقد اعتبار است
 ۱۴۰۲۰۶۶۸

برگ سبز ام وی ام ۳۱۵i مدل ۹۳ سفید روغنی
شماره انتظامی ۱۲/ایران ۷۷۵م ۵۲
شماره موتور MVM477FAEQ18165
شماره شاسی NATFBAMDOE1015176 بنام
جواد محمدی مفقود وفاقد اعتبار است
۸۱/۴۰۲۰۶۸۹۹

آگاهی دعوت مجمع عمومی عادی صاحبان سهام نوبت دوم
شرکت تعاونی اعتبار کارکنان آب و فاضلاب مشهد به شماره ثبت ۱۱۳۹۹

توجه به عدم نصاب سهامداران در جلسه مجمع عادی نوبت اول مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۳۰ موضوع
ی روزنامه خراسان مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۰۶ مجمع عادی نوبت دوم روز چهارشنبه مورخ
۱۴۰۲/۰۳/۱۴ راس ساعت ۱۳ در محل نمازخانه ستاد مرکزی آب و فاضلاب مشهد واقع در خیابان
سلطان نبش فلسطین ۲۶ برگزار می گردد از کلیه اعضای محترم جهت شرکت در جلسه دعوت بعمل
آید ، ضمناً اعضاییکه نمیتوانند حاضر شوند می توانند حق حضور در جلسه را به یک نفر وکالت دهند
نهایی است که عضو باید به همراه وکیل فرد یک روز قبل از مجمع به دفتر تعاونی مراجعه نمایند و هر
سوء وکالت عضو و هر غیر عضو وکالت حق عضو را برای عضو نیت داشته باشد .

استوار جلسہ: ۱ - استماع گزارش هیات مدیرہ
- استماع گزارش بازرس قانونی
- طرح و تصویب صورت ہای مالی سالہای ۱۳۹۸، ۱۳۹۹، ۱۴۰۰، ۱۴۰۱
- طرح و تصویب تقسیم سود خالص منتهی بہ سال ۱۳۹۸، ۱۳۹۹، ۱۴۰۰، ۱۴۰۱
- طرح و تصویب بودہ پیشنہادی سال ۱۴۰۲ و سنوات ۱۳۹۸، ۱۳۹۹، ۱۴۰۰، ۱۴۰۱
- طرح و تصویب نا برابر ی سهام تعاونی
۷- اخذ مجوز و پیش بینی افزایش تعداد و ریال سهامداران حداکثر ۱۰۰ نفر برای سال ۱۴۰۲ چہت
سویت جدید در تعاونی
- انتخابات بازرس و ہیات مدیرہ

ہیأت مدیرہ

۰۳۸-۱۲۴۰/۱۴۰۲

p/14-2-33A.

2