

بازیابی خوراکی ها

راهکارهایی ساده و عملیاتی برای پیشگیری از دورریز موادغذایی درخانه

معصومه متین نژاد کارشناسان اقتصادی می گویند سالیانه حدود ۱۰۰ میلیون تن محصولات زراعی، کشاورزی و غذایی در کشور مان مصرف می شود که از این مقدار بیش از یک سوم آن سهم سطل های زباله است، یعنی چیزی معادل ۳۵میلیون تن موادغذایی، درحالی که براساس آمارهای سازمان بهداشت جهانی سالیانه نزدیک به ۹۰۰میلیون نفر در جهان با معضل گر سنگی دست و پنجه نرم می کنند

و نمی توان سهم گر سنگان و نیازمندان کشور خودمان را هم از این مسئله نادیده گرفت.
وصله ناچسب این موضوع هم آنجاست که ما در کشوری اسلامی زندگی می کنیم و اسراف در آن یکی از گناهان کبیره محسوب می شود که سلب نعمت را به همراه دارد.

بررسی ها نشان می دهد که ضعف ما در بخش فناوری و توسعه صنایع تکمیلی و تبدیلی موادغذایی باعث شده است تا بخش

چشمگیری از آنچه در باغات و مزارع کشور مان تولید می شود، هرز برو د.
موضوع مهمی که محل بحث ما در صفحه خانه زندگی نیست و ما می خواهیم در باره بخش دیگر این مسئله یعنی دورریزهایی صحبت کنیم که به طور خاص در منازل و به دلیل بی توجهی ما از بین می رود.
درحالی که می توان به راحتی و باکمی تدبیر از نابود شدن این حجم بالای موادغذایی جلوگیری کرد.



عرج PawelKuczmajl

راهکارهایی ساده اما کارآمد

● **مقدار پرس غذایی خود را کم کنید:** غذا را کم بکشید و اگر همچنان گرسنه بودید دوباره برای خود بکشید. حواستان به پرس غذایی که برای بچه ها هم می کشید باشد، چون بیشترین حجم غذا را به این شکل بچه ها اسراف می کنند. در میهمانی ها هم حتما از روش سلف سرویس استفاده کنید.

● **باقی مانده موادغذایی را دور نریزید:** به جای دور ریختن باقی مانده غذاها آن ها را در مواد لازم غذای روز بعد جا بدهید یا همان غذا را با نگهداری درست دوباره گرم کنید. همچنین می توانید از باقی مانده موادغذایی مانند نان خشک برای تهیه پودر سوخاری یا سبزیهای خراب برای تهیه پودر سیر یا میوه های له برای تهیه لواشک و ... استفاده کنید.

● **هوشمندانه خرید کنید:** بیشتر ما عادت داریم بیش از مقدار مصرف خود خرید کنیم. برای جلوگیری از این اتفاق سعی کنید برنامه ریزی و فهرست خرید تهیه کنید و بعد روانه بازار شوید. از گذاشتن وقت بیش از اندازه برای گردش در فروشگاه ها هم جدا باید خودداری کنید.

● **یخچال را کنترل کنید:** برای افزایش ماندگاری بیشتر موادغذایی دمای یخچال را روی درجه مناسبی تنظیم کنید (۱ تا ۵ درجه). محصولات را در جای مناسب یخچال بگذارید و طبق دستورالعمل بسته بندی، آن ها را نگهداری کنید. بیش از گنجایش یخچال هم در آن موادغذایی نگذارید چون بازده یخچال را کاهش می دهد.

● **قانون فایفوز را رعایت کنید:** هنگامی که موادغذایی خریداری شده را داخل یخچال می گذارید، مواد غذایی داخل کشوهای یخچال را بچرخانید تا موادغذایی قدیمی تر جلوتر بیایند و مواد غذایی جدیدتر به عقب بروند. با این کار هم از فراموشی موادغذایی درون یخچال پیشگیری می کنید و هم موادغذایی را باکیفیت بهتری استفاده می کنید.

● **تاریخ انقضای روی محصولات غذایی را بدانید:** چنانچه موادغذایی را خوب نگهداری کنیم، بیشتر موادغذایی فاسد نشدنی همچنان پس از گذشتن بهترین تاریخ مصرف قابلیت استفاده دارند. درضمن تاریخ انقضا طولانی تر فرصت بیشتری برای استفاده موادغذایی به ما می دهد.

● **مواد غذایی دورریز را به کمپوست تبدیل کنید:** اگر برخی از موادغذایی را دور می ریزید، برخی از آن ها را مانند پوست میوه می توانید تبدیل به منبع تغذیه باغچه کنید. با این کار از تولید گازهای گلخانه ای هم جلوگیری می کنید.

● **نحوه حفظ و نگهداری موادغذایی را یاد بگیرید:** اگر فکر می کنید تخمیر کردن و ترشی انداختن موادغذایی به تازگی باب شده، جالب است بدانید که این روش های نگهداری از هزاران سال پیش کاربرد داشته است، پس به جای دور ریختن باقی مانده موادغذایی از آن ها برای ترشی انداختن، خشک کردن، تهیه کنسرو، تخمیر، انجماد و ... استفاده کنید.

سرنه سالیانه مصرف موادغذایی ایرانی ها در مقایسه با میانگین جهانی

آب lit	میوه و سبزی Kg	نوشابه lit	شیر Kg	نمک g	شکر Kg	گوشت Kg	برنج Kg	نان Kg
۳۰۰	۳۰	۴۲	۷۰	۱۰	۲۲/۵	۳۶	۶۵	۱۶۰
۱۵۰	۱۲۰	۱۰	۱۶۵	۳	۵	۴۱	۴۰	۲۵

قرص های gfast مجوز بهداشتی ندارند

شیوه ارسال سوالات به صفحه خانه زندگی

پیامک:۰۷۲۸۹۰۰۰۰۳

پیام رسان:۰۹۱۵۴۲۹۴۵۸۰۰

ایجاد شده است می تواند از عوارض همین دارو باشد. توصیه می کنم مصرف آن را متوقف کنید.

● **شهروند-مشکل معده دارم و امپرازول ۲۰ می خورم.** مصرف هم زمان آن با داروهای ضدحساسیت مانند آنتی هیستامین و سیتیزین داخل دارویی ایجاد نمی کند؟ نه، مشکلی ایجاد نمی کند.

توصیه های طب سنتی برای پاییز

که گاه به دلیل عادت های نادرست خواب و بیداری مان است و گاه به دلیل مشکلات بدنی. بی خوابی هایی که از روی عادت است باید اصلاح شود و به ساعت خواب شبانه باکیفیت برسد اگر هم این بی خوابی ها منشأ مزاجی داشته باشد باید به پزشک متخصص مراجعه کرد.

● **یکی از بیماری های دیگری که در این فصل ابتلا به آن افزایش می یابد افسردگی است.** از این رو پرداختن به امور شادی مانند سفر کردن، ورزش کردن، بوییدن عطریات و مصرف خوراکی هایی که پایه گرم دارند، توصیه می شود.

● **هر چند انجام ورزش در پاییز ضروری است،** باید نکته هایی را در این باره رعایت کرد. برای نمونه ورزش سنگین و زیاد منجر به ضعف می شود و همچنین ورزش در هوای سرد یا آلوده خوب نیست و باید از آن پرهیز کرد.

● **در این فصل باید از مصرف خوراکی هایی که مزاجشان سرد و خشک هم هست** مانند گوشت گاو، خوراکی های ماندده، فست قودها، خوراکی های

کنسروی و کارخانه ای، ماکارونی، پاستا و لازانیات احدامکان پرهیز کرد. همچنین توصیه می شود لبنیاتی مانند شیر، ماست، پنیر را هم حتما با مصلحات آن مصرف کرد. در عوض مصرف خوراکی هایی که مزاج گرم و تری دارند باید بیشتر شود مانند کدو حلوائی، آش ها با سبزیجات گرم، نخودآب، سوپ جو با هویج و گوشت مرغ، خورششت به آلو، قورمه سبزی، شیربرنج، فرنی، حریره بادام، شیره بادام، حبوباتی مانند نخود و ماش، میوه هایی نظیر میوه های فصل و شیرین و نوشیدنی هایی مانند آب هویج و آب سیب شیرین.

توصیه ما به افرادی که پوست خشکی دارند هم این است که افزون بر رعایت تدابیر تغذیه ای، یک روز در میان حمام آب گرم بگیرند و از شست وشوی بدن با آب سرد بپرهیزند. همچنین استفاده موضعی از روغن های مناسب بر روی پوست هم توصیه می شود مانند روغن کنجد، بادام شیرین و بنفشه در پایه بادام شیرین. بهترین زمان روغن زدن به بدن هم پس از استحمام و درحالتی است که هنوز حمام بخار دارد.

توصیه های دارویی

جنتامایسین

مهرناز میرزاده |جنتامایسین آنتی بیوتیکی است که برای درمان عفونت های جدی مانند سبیتی سسمی و سپسیس نوزادان، مننژیت و سایر عفونت های CNS ، عفونت مجاری صفراوی، پیلونفریت حاد یا التهاب عفونی حاد پروستات تجویز می شود.

● **منع مصرف:** در صورت ابتلای بیمار به میاستنی گراویس (نوعی بیماری خود ایمنی که موجب ضعف عضله می شود) این دارو نباید مصرف شود.

● **عوارض جانبی:** آسیب بخش حلزونی گوش، مسمومیت برگشت پذیر کلیه، کاهش منیزیم خون به ویژه در مصرف طولانی مدت و کولیت سودوممبران (نوعی بیماری عفونی که روده را هدف قرار می دهد) از عوارض احتمالی این دارو هستند.

● **تداخلات دارویی:** مصرف هم زمان آمینو گلیکوزیدها که جنتامایسین یکی از انواع آن است با سفالوسپورین ها (به ویژه سفالوتین)، آموقریسیسین، سیکلوسپورین و داروهای سیتوتوکسیک، خطر بروز مسمومیت کلیوی (و احتمالا مسمومیت گوشی) را افزایش می دهد. مصرف هم زمان این نوع داروها با نفوستیگمین و پیریدوستیگمین هم تداخل دارد. همچنین مصرف هم زمان آن ها با داروهای مسدود عصب عضله هم می تواند موجب ضعف بیشتر عضلاتی اسکلتی، تنفسی و حتی آهنة شود. از مصرف هم زمان دو یا چند آمینو گلیکوزید یا یکدیگر و مصرف هم زمانشان با

اپرئومایسین هم باید خودداری کرد، زیرا خطر بروز مسمومیت گوشی و کلیوی و انسداد اپرئومایسین هم توصیه شده باشد که به دلیل تفاوت زیاد نیبالاین گسرو ه بیماران به داروست.



● **۲۸۰.... ۰۹۰۱ - اگر کسی خودسرانه ۲ عدد قرص fad gfast را مصرف و کمی درد در قلبش حس کند، به خاطر عوارض قرص است؟** دکتر رضا کوثری، داروساز این قرص مجوز وزارت بهداشت و درمان را ندارد و کاملا تقلبی است. مقدار زیادی پروتون دارد و مشکلی که برای شما

از دیدگاه طب سنتی هر فصلی مزاج خاص خودش را دارد که اگر بخواهیم بدن سالم تری داشته باشیم باید با و نباید هایش را باید جدی بگیریم. پاییز طبیعتی سرد و خشک دارد. البته در مناطقی که باران بیشتر می بارد مزاج آن سرد تر است. با این

شرایط افرادی که مزاج سرد و خشکی دارند در این فصل بیشتر باید مراقب باشند، چون در معرض ابتلا به بیماری های زیستی قرار می گیرند. این بیماری ها طیف وسیعی از یک سرماخوردگی ساده تا بیماری هایی مانند افسردگی، اضطراب، بی خوابی های مرضی و

برخی بیماری های پوستی را شامل می شوند. باید ها و نباید های طب سنتی هم برای پیشگیری از همین موضوع است.

● **اولین و مهم ترین توصیه طب سنتی در باره تغییر وضعیت هواست.** در شروع این فصل افراد لباس مناسبی به تن نمی کنند و از آنجایی که ظهر ها بالاترین دمای هوای راداریم و در شب ها و سحرها دما به شدت پایین می آید، بدن در معرض سرمای ناگهانی قرار

می گیرد و آسیب پذیر و مستعد بیماری می شود. توصیه طب سنتی بر این است که بدن را از این تغییر ناگهانی دما محافظت کنید. برای مثال محل خواب نباید مکانی سرد یا سرر در معرض هوای سرد باشد همچنین از نوشیدن آب سرد و حمام کردن با آب سرد هم باید پرهیز کرد.

● **یکی دیگر از مواردی که باید در پاییز از آن پرهیز کنید، خوابیدن با معده پر و سنگین و کم خوری و پر خوری افراطی است.** این ها عواملی هستند که منجر به اختلال در هضم غذا می شوند و چرخه تولید و گردش مواد مغذی در بدن را معیوب می کنند. این موضوع تولید مواد نامطلوب و مضر در بدن را هم به دنبال خواهد داشت که می تواند منشأ بیماری های مختلفی از گوارشی و تنفسی گرفته تا پوستی و مفصلی باشد.

● **هر نوع خونگیری بی قاعده** اعم از حجامت، زالو درمانی و فصد در فصل پاییز توصیه نمی شود. مگر آنکه پزشک متخصص طب سنتی اجازه آن را بدهد.

● **خواب در پاییز** دچار تغییر هایی می شود

شماره ۳۳۸
شماره ۳۳۸
شماره ۳۳۸

روزنامه شهرامید ورزشکی

شماره ۳۳۸
شماره ۳۳۸
شماره ۳۳۸

شماره ۳۳۸
شماره ۳۳۸
شماره ۳۳۸

شماره ۳۳۸
شماره ۳۳۸
شماره ۳۳۸

شماره ۳۳۸
شماره ۳۳۸
شماره ۳۳۸

شماره ۳۳۸
شماره ۳۳۸
شماره ۳۳۸

شماره ۳۳۸
شماره ۳۳۸
شماره ۳۳۸

شماره ۳۳۸
شماره ۳۳۸
شماره ۳۳۸

شماره ۳۳۸
شماره ۳۳۸
شماره ۳۳۸

شماره ۳۳۸
شماره ۳۳۸
شماره ۳۳۸

شماره ۳۳۸
شماره ۳۳۸
شماره ۳۳۸

شماره ۳۳۸
شماره ۳۳۸
شماره ۳۳۸

شماره ۳۳۸
شماره ۳۳۸
شماره ۳۳۸

شماره ۳۳۸
شماره ۳۳۸
شماره ۳۳۸

شماره ۳۳۸
شماره ۳۳۸
شماره ۳۳۸

شماره ۳۳۸
شماره ۳۳۸
شماره ۳۳۸

شماره ۳۳۸
شماره ۳۳۸
شماره ۳۳۸

شماره ۳۳۸
شماره ۳۳۸
شماره ۳۳۸

شماره ۳۳۸
شماره ۳۳۸
شماره ۳۳۸

شماره ۳۳۸
شماره ۳۳۸
شماره ۳۳۸

شماره ۳۳۸
شماره ۳۳۸
شماره ۳۳۸

شماره ۳۳۸
شماره ۳۳۸
شماره ۳۳۸

شماره ۳۳۸
شماره ۳۳۸
شماره ۳۳۸

شماره ۳۳۸
شماره ۳۳۸
شماره ۳۳۸

شماره ۳۳۸
شماره ۳۳۸
شماره ۳۳۸

شماره ۳۳۸
شماره ۳۳۸
شماره ۳۳۸

● **خرید بیش از اندازه نیاز حمل و نگهداری نامناسب موادغذایی**
● **استفاده از ظرف های بزرگ برای پخت و پز**
● **بی توجهی به تاریخ تولید و انقضای موادغذایی**
● **آشنا نبودن یا هنر های خانه داری مانند تهیه مربا و خشکبار**

از میوه های در حال خراب

● **پخت چند نوع غذا باهم در میهمانی ها**
● **کم اطلاعی از وجود موادغذایی در خانه**