رژیم غذایی

سالمون کبابی با سبزیجات

شادفر

یکی از مواد گوشتی که بیشتر کارشناسان توصیه می کنند استفاده از آن را افزایش دهید، ماهی است. هر فردی در طول هفته دست کم باید دو بار ماهی مصرف کند. با استفاده از انواع ماهی ها می توان غذاهای گوناگونی مانند سالمون کبابی با سبزیجات تهیه کرد که بسیار خوش خوراک است. اگر دوست دارید با مواد لازم و دستور تهیه سالمون کبابی با سبزیجات آشنا شوید، همراه ما باشید. از جمله ویژگی هایی که گوشت این ماهی دارد، می توان به تقویت سلامت قلب، کاهش کلسترول و بهبود وضعیت حافظه اشاره کرد.

مواد لازم برای تهیه سالمون کبابی با سبزیجات



- لوبیاسبز: ۲۰۰ گرم
- ریحان: یک دسته
- گوجه گیلاسی: ۲۰۰ گرم
- زیتون سیاه: ۱۰۰ عدد
- روغن زیتون به مقدار دلخواه
- فیله سالمون: چهار تکه
- لیمو: دو عدد
- سیب‌زمینی: ۴۰۰ گرم
- سیر: نصف حبه
- سس خردل: نصف قاشق چای‌خوری
- ماست چکیده: ۴ قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل سیاه: دلخواه

دستور پخت سالمون کبابی با سبزیجات

تهیه این غذا شاید دشوار به نظر برسد، اما می توانید آن را به راحتی در خانه تهیه کنید.

- نخستین کاری که برای تهیه این غذا باید انجام دهید، این است که فر را روی دمای ۲۰۰ درجه تنظیم کنید تا گرم شود.
- حالا باید به سراغ سیب‌زمینی بروید و آن را با لوبیا بپزید.
- سیب‌زمینی، لوبیا، گوجه گیلاسی و زیتون بدون هسته را همراه با نصف برگ‌های ریحان درون یک ظرف مخلوط کنید.
- نصف قاشق روغن زیتون به آن‌ها اضافه کنید.
- مواد را روی سینی فر بگذارید و رویش نمک و فلفل بپاشید.
- روی فیله‌های روغن زیتون، آب نصف لیمو، نمک و فلفل بریزید و آن‌ها را به خوبی طعم‌دار کنید.
- فیله‌ها را به صورتی که پوستشان بالا باشد، روی سبزیجات قرار دهید.
- یک حلقه لیمو روی هر فیله بگذارید و آن را به مدت ۱۰ دقیقه درون فر قرار دهید تا مغز پز شود.
- ماست، ریحان، خردل و باقی مانده برگ‌های ریحان را در هاون بکوبید تا سس به دست بیاید. این سس را به ماهی اضافه و غذا را میل کنید.

نکته روز

مراقبت از بیمار سکته مغزی در خانه



شادفر

اگر یکی از اعضای خانواده به سکته مغزی دچار شده، بهتر است روش‌های نگهداری و مراقبت از او را در خانه بدانید. این جمله معروف است که «هر سکته مغزی متفاوت است؛ بنابراین هر بهبودی‌ای نیز متفاوت است». برای یادگیری شیوه مراقبت از بیمار سکته مغزی در خانه نکته‌های زیر اهمیت دارد.

فرد بیمار را به ورزش توان‌بخشی روزانه تشویق کنید

بیماران بسیاری پس از سکته با اختلال‌های حرکتی روبه‌رو می‌شوند. شما می‌توانید با تشویق فرد به ورزش توان‌بخشی به بهبود او کمک کنید.

زیاد کمک نکنید، اما مفید باشید

سعی نکنید با کمک بیش از اندازه جلو بهبود بیمار را بگیرید. فقط در صورتی که فرد درخواست می‌کند، به کمک او بروید.

برای راهنمایی با مددکاران اجتماعی و پزشک صحبت کنید

اگر هنگام مراقبت در هر بخش مشکلی دارید، با مددکاران اجتماعی و پزشک تماس بگیرید. آن‌ها می‌توانند اطلاعات مهمی در اختیارتان قرار دهند.

در خانه تغییرهای مثبت ایجاد کنید

بیماران سکته مغزی به علت مشکلات حرکتی در معرض خطر افتادن هستند. ایمن‌سازی تختخواب و نصب میله روی دیوار برای کمک به حرکت و همچنین مرتب بودن خانه و جمع کردن وسایل غیرضروری می‌تواند به کاهش آشفتگی و درنتیجه بهبود بیمار کمک کند.

سوابق عوارض جانبی دارو را ثبت کنید

به‌طور معمول داروهایی که برای بیماران سکته مغزی تجویز می‌شود، اشکال گوناگونی از گروه‌های دارویی را دربرمی‌گیرد؛ مانند رقیق کننده‌های خون، کنترل کلسترول و...

بهترین راه این است که فرد مراقب همه علائم و رفتار بیمار را زیر نظر قرار دهد تا در صورت بروز هرگونه مشکل پس از مصرف داروی خاص، آن را با پزشک مطرح کند.

ایمنی را جدی بگیرید

بلندشدن از زمین برای بیماران سکته مغزی کار دشواری است. بنابراین احتمال زمین خوردن زیاد می‌شود. در صورت سقوط، به‌دنبال مراقبت‌های پزشکی باشید و درباره تغییرات و ایمن‌سازی خانه، تجدید نظر کنید. تشک‌های ضدلغزش برای این بیماران ضروری است. همیشه پیش از خارج‌شدن از خانه اطمینان حاصل کنید که وسایل خانه در حالت ایمن قرار دارد و بیمار از ایمنی کافی برخوردار است.

اسناد پزشکی را منظم کنید

سوابق مربوط به بیماری، مصرف داروی جدید، عوارض و تغییرات رفتاری بیمار را در دفتری یادداشت و در پرونده‌ای منظم نگهداری کنید. هربار که به پزشک مراجعه می‌کنید، این اسناد را همراه خود داشته باشید. حفظ کردن این موارد تمرکزتان را به‌شدت کاهش می‌دهد.

مراقب مکمل‌های اضافی باشید

برخی مکمل‌ها خطر سکته مغزی را افزایش می‌دهند. این ممکن است روی بطری نوشته نشده باشد. بنابراین همیشه پیش از استفاده هر دارو یا مکمل با پزشک مشورت کنید.

خطرهای سکته مغزی را کنترل کنید

برخی رفتارها سبب بیشترشدن خطر سکته مغزی خواهد شد؛ از جمله فشار خون، کلسترول خون و میزان استرس. این موارد را حتما بررسی کنید. بهتر است سالیانه چکاپ کامل انجام دهید و با پزشک مشورت کنید.

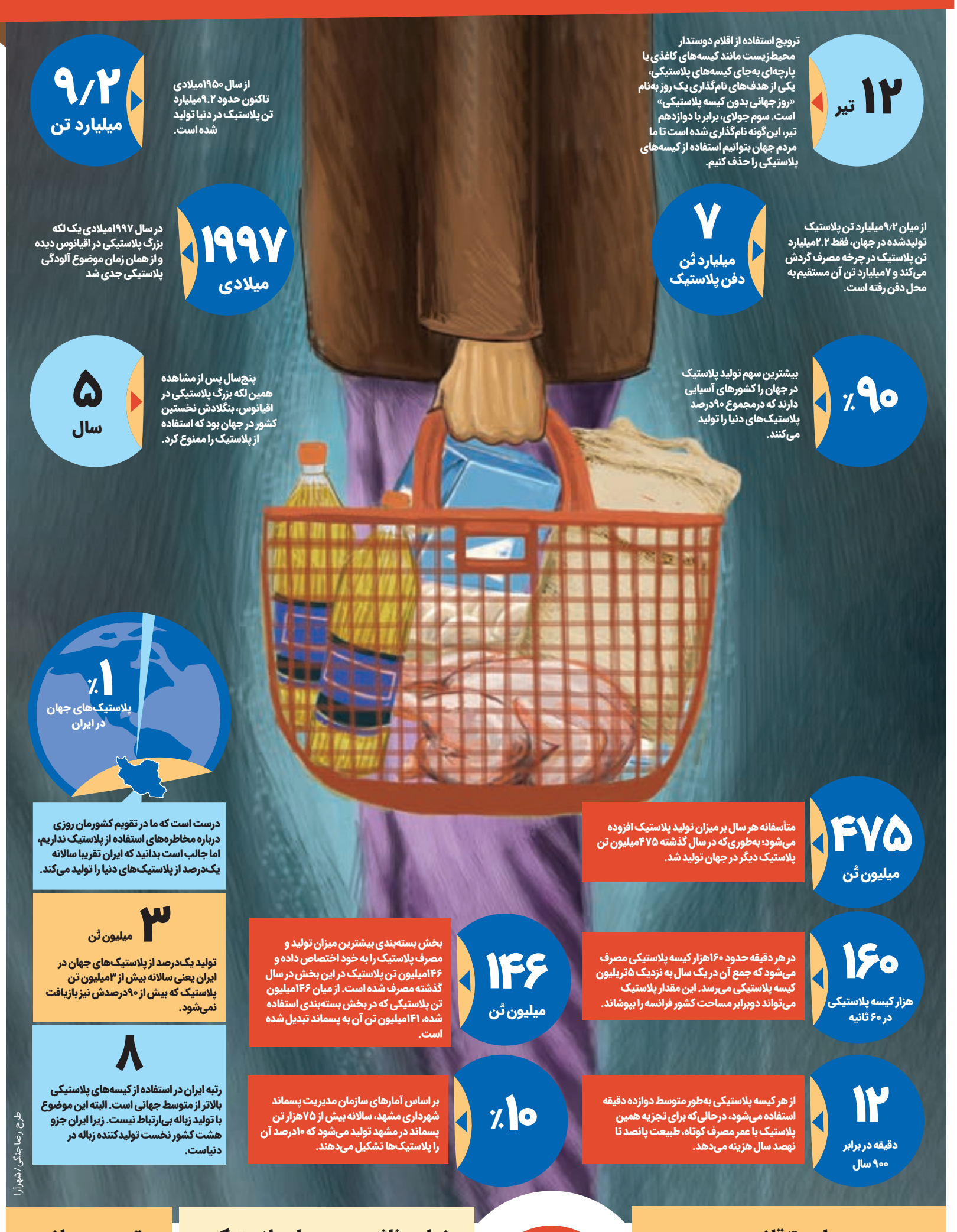
بازگشت به عصر زنبیل

آسیب‌های زیادی که کیسه‌های پلاستیکی به طبیعت زده‌اند، حذف آن‌ها از سبد خرید خانوار را لازم کرده است

سوژه روز

سمیرا شاهیان | «در سال ۲۰۵۰ وزن پلاستیک‌های موجود در اقیانوس‌ها از وزن ماهی‌های آن بیشتر باشد.»؛ این پیش‌بینی است که پژوهشگران آزمایشگاه ملی انرژی‌های تجدید پذیر وزارت انرژی آمریکا برای ۳۰ سال آینده داشته‌اند. امروز میزان تولید و مصرف پلاستیک در دنیا آن‌قدر زیاد شده است که به وضعیت هشدار رسیده‌ایم. این در حالی است که تا دو دهه پیش، دست کم مردم ایران برای خرید‌های روزانه‌شان خیلی از پلاستیک استفاده نمی‌کردند. هنوز جوانان دهه‌هفتادی زنبیل‌های قرمز قدیمی‌ها را به خاطر دارند. آن موقع‌ها اگر پدربزرگ یا مادربزرگ از نوه‌ها می‌خواستند برایشان نان بخرند، اول زنبیل به دستشان می‌دادند. در زنگ تفریح مدرسه‌ها هم پلاستیکی در دست بچه‌ها نبود. بلکه لقمه‌های صبحانه‌شان لای کاغذ پیچیده می‌شد. فیلم‌های سینمایی دهه ۶۰ و پاکت‌های کاغذی میوه و آجیلی که در تصویر آن‌ها دیده می‌شود هم گواهی بر نبود این کیسه پلاستیکی‌های تجدیدناپذیر است. هرچند کیسه‌های پلاستیکی که چندسالی است در نانوایی‌ها متداول شده، هزینه‌ای جداگانه دارد که این هزینه خود یکی از راهکارها برای کاهش مصرف است سبک زندگی مردم با گذشته خیلی فرق کرده است؛ به‌طوری که برخی با بی‌تفاوتی به طبیعت ترجیح می‌دهند از فایده‌های کوتاه‌مدت پلاستیک، برای نمونه جلوگیری از انتقال آلودگی به نان، بهره ببرند و تلاش‌های عده‌ای را که مسئولانه به مصرف پلاستیک «نه» می‌گویند، نادیده بگیرند. شاید دیگر زنبیل به خانه‌های ما امروزی‌ها برنگردد، اما اگر کمی تأمل کنیم، بی‌شک راه‌های خوبی برای حذف پلاستیک از خریدهای روزانه‌مان پیدا می‌کنیم. تهیه پارچه مخصوص برای نان و دوختن کیسه‌های پارچه‌ای متنوع برای دیگر خریدها فقط یکی دو راه برای آن‌هایی است که خود را در برابر طبیعت مسئول می‌دانند.

در ادامه، عدد و رقم‌هایی که در این آزادنگار پیش روی شماست، اهمیت حذف کیسه‌های پلاستیکی را بیشتر بازگو می‌کند.



طرح: رضا جنگی/شهرآرا

ماده ۴ قانون

هیئت‌وزیران ایران در جلسه ۲۰ مهر ۱۴۰۱ «آیین‌نامه کاهش مصرف کیسه‌های پلاستیکی» را به تصویب رساند. بر این اساس و به موجب ماده ۴ قانون مدیریت پسماندها، وزارت صنعت، معدن و تجارت مکلف است ترتیبی اتخاذ کند تا تولیدکنندگان کیسه‌های پلاستیکی با ضخامت کمتر از ۲۵ میکرون از تاریخ ابلاغ این آیین‌نامه به مدت پنج سال، سالانه ۲۰ درصد از ظرفیت تولیدی‌شان را با کیسه‌های سازگار با محیط‌زیست یا زیست‌تخریب‌پذیر جایگزین کنند. وجوه هزینه‌شده برای این محل نیز جزو هزینه‌های قابل قبول مالیاتی تولیدکنندگان محاسبه خواهد شد. همچنین در اجرای ماده ۴ قانون مدیریت پسماندها، وزارت صنعت، معدن و تجارت با همکاری وزارت کشور موظف بودند در راستای کاهش تولید پسماند و محدودکردن تولید، توزیع و مصرف کیسه‌های پلاستیکی حداکثر ظرف سه ماه از تاریخ تصویب این آیین‌نامه، شیوه‌نامه‌های مربوط را تهیه و اجرایی کنند.

نماد مثلثی روی مواد پلاستیکی

برای بازیافت پلاستیک لازم است به نماد مثلثی (سه‌فلش خمیده) که روی مواد پلاستیکی درج‌شده است، دقت کنید. داخل این مثلث عددی از شماره یک تا هفت است. این اعداد اطلاعات زیادی را درباره سمی‌بودن مواد شیمیایی استفاده‌شده در پلاستیک، توانایی پلاستیک در نشت این مواد شیمیایی، توانایی آن‌ها در تجزیه زیستی و درنتیجه ایمنی پلاستیک‌ها ارائه می‌دهد. اعداد یک، دو، چهار و پنج انتخاب‌های ایمن‌تری هستند. لازم است از مصرف پلاستیک‌های درجه سه، شش و هفت خودداری کنید. بنابراین اعداد روی برخی از محصولات به‌ویژه بطری‌های پلاستیکی به‌منظور جداسازی پلاستیک‌ها در محل توسط افراد تعبیه‌شده است و بر اساس نوع پلیمر شماره‌گذاری شده‌اند.

تجربه جهانی

در بیشتر کشورهای اروپایی، کشورهای آمریکای شمالی و برخی کشورهای شرق آسیا مانند ژاپن مسئله استفاده از پلاستیک خیلی جدی دنبال می‌شود. آن‌ها استفاده از برخی کیسه‌های پلاستیکی را ممنوع اعلام کرده‌اند و برای بقیه هم قیمت گذاشته‌اند. به این ترتیب دیگر فروشگاه‌ها نمی‌توانند کیسه پلاستیکی رایگان به شما بدهند و این مسئله روی هزینه‌های شما به عنوان مصرف‌کننده هم تأثیر می‌گذارد.

۹۴ کشور

اکنون ۹۴ کشور جهان ممنوعیت‌هایی را برای استفاده از کیسه پلاستیکی اعلام کرده‌اند و در برخی کشورها نیز در ازای ارائه کیسه پلاستیکی مبالغی را دریافت می‌کنند.

آسیب‌های استفاده از پلاستیک

- ایجاد آلودگی در طبیعت؛ اثر منفی این اتفاق می‌تواند انسان و محیط‌زیست را به خطر بیندازد.
- زباله‌های پلاستیکی عامل تشدید انقراض لاک‌پشت‌های خلیج‌فارس هستند.
- یکی از عوامل رایج سیل و سیلاب در برخی کشورها مسدودشدن کانال‌های خروجی فاضلاب توسط پلاستیک‌ها است.
- دفن پلاستیک‌ها در کنار زباله‌های دیگر به دلیل سبکی و چگالی کم، سبب ایجاد شکاف و منافذ در محل‌های دفن زباله می‌شود و مشکلات متعددی را به دنبال خواهد داشت.

راهکارهای کاهش مصرف پلاستیک

- به جای پلاستیک از پاکت‌های کاغذی استفاده کنیم.
- در هنگام خرید کیسه‌های بزرگ پارچه‌ای به همراه داشته باشیم.
- با جداسازی از محل، راه را برای بازیافت زباله‌های پلاستیکی یا استفاده دوباره از آن‌ها باز کنیم.
- بیشترین میزان استفاده از کیسه‌های پلاستیکی مربوط به فروشگاه‌هاست. این محل‌ها باید توزیع پلاستیک را محدود کنند.