

چگونه از کره، روغن بگیریم



شادفر

تهیه روغن از منابع چربی مانند دنبه گوسفند و کره وشحم گاواز جمله کارهایی است که هنوز بسیاری از کدبانوهای هنرمندان را در خانه وبه روش سنتی انجام می دهند. گرفتن روغن از کره برخلاف دنبه که فرایند طولانی و تخصصی دارد، کارچندان سختی نیست، ولی نیاز است که حتما به برخی نکات خاص در این زمینه توجه کنیم تا هم روغن از سلامت بیشتری برخوردار باشد وهم خطری مانند سوختگی برای خودمان ایجادنشود (زمانی که کره ذوب می شود، کف موجود در آن سبب سررفتن روغن می شود، همچنین دوغ موجود در کره در هنگام ذوب شدن سبب پرتاب روغن به بیرون خواهد شد.)

● کره را هربار که تهیه می کنید در فریزر نگه دارید تا به میزان در خورتوجهی برسد و بتوانید از آن روغن تهیه کنید.

● کره را داخل قابلمه بزرگی که دست کم دو برابر اندازه آن حجم دارد، بریزید و روی حرارت ملایم قرار دهید.

● کره به آرامی شروع به جوشیدن می کند، سپس کف سفیدی روی قابلمه را

خواهد گرفت.

● کره در حال ذوب همچنان که می جوشد، سه لایه را تشکیل می دهد، مایع سفید رنگی ته قابلمه قرار می گیرد، روغن در وسط و کف سفیدی روی قابلمه را می پوشاند.

● کف سفید رنگ را به آرامی با قاشق کنار بریزید تا بتوانید روغن را ببینید و آن را جدا کنید. روغنی را که تشکیل می شود، به مرور با ملاقه بردارید و در ظرف شیشه ای مناسبی بریزید.

● لایه زیرین هم به حالت سرخ شده وبه شکل ژرد در می آید.

● از ژرد در برخی غذاها مانند آش یا سوپ استفاده می شود.

● روغن را از صافی ریزر دکنید تا ناخالصی اش گرفته شود، سپس آن را در یخچال بگذارید تا جامد شود.

● چند توصیه برای استفاده از روغن

تأمی کنید، مواد غذایی را کمتر سرخ کنید.

مواد غذایی را با شعله کم و در دمای پایین سرخ کنید.

اگر مواد غذایی را سرخ می کنید، کم روغن مصرف کنید.

پس از سرخ کردن مواد غذایی، روغن اضافه را با کاغذ خشک کن از روی غذای سرخ شده جمع کنید.

روغن سرخ شده را دوباره مصرف نکنید.

روغن را همیشه در کابینت و دور از نور نگهداری کنید تا از تولید مواد مضر جلوگیری کنید.

نفخ ممکن است ناشی از بیماری زمینه ای باشد

نفخ ممکن است به دلایل مختلف ایجاد شود و نشانه یک بیماری زمینه ای باشد. برخی کارشناسان سلامت بر این باورند که نفخ ممکن است با کمبود ویتامین D مرتبط باشد، اما در برخی موارد، نفخ ممکن است ناشی از یک بیماری زمینه ای جدی تر باشد، بنابراین اگر نفخ مداوم یا علائم تکرار شونده دارید، حتما باید به پزشک مراجعه کنید. نتایج یک کارآزمایی تصادفی سازی و کنترل شده در سال ۲۰۱۶ نشان داد که پس از افزایش مصرف ویتامین D، بهبود چشمگیری در علائم افراد مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر وجود داشت. سندرم روده تحریک پذیر یک بیماری شایع گوارشی است که معده و روده را تحت تأثیر قرار می دهد و با علائمی مانند درد شکم، نفخ، بیوست و اسهال مشخص می شود. گذشته از اختلالات گوارشی، نداشتن تحمل لاکتوز و گلوتن نیز می تواند سبب نفخ، گاز و ناراحتی معده شود. زمانی که بدن قادر به هضم صحیح برخی غذاها نباشد، ممکن است به نفخ منجر شود. همچنین، بیوست می تواند باعث نفخ شود، زیرا می تواند به تجمع گاز و مدفوع در روده بزرگ منجر شود. هنگامی که مدفوع برای مدت طولانی در روده بزرگ باقی می ماند، با کتری هایی که به طور طبیعی در روده بزرگ زندگی می کنند، شروع به تجزیه مدفوع و تولید گاز می کنند. به گفته پزشکان، این گاز می تواند به نفخ بینجامد.

نوشیدن قهوه می تواند دیابت را کنترل کند

● شهروند: سه سال است که دیابت دارم و دار و مصرف می کنم. در فضای مجازی خوانده ام که قهوه برای دیابت خوب است. آیا چنین موضوعی صحت دارد؟

مقاله های بسیاری در این زمینه وجود دارد که به طور علمی ثابت کرده است نوشیدن قهوه می تواند به کنترل دیابت کمک کند، البته در صورتی که با هیچ گونه افزودنی و شیرین کننده ای همراه نباشد. اگر بیماری دیگری مانند فشارخون یا بیماری قلبی عروقی ندارید، می توانید تا دو فنجان بدون شکر یا شیرین کننده دیگر هم در طول روز مصرف کنید، ولی اگر فشارخون یا بیماری قلبی دارید، مصرف قهوه به تحمل بدنتان بستگی دارد، زیرا گاهی فرد با خوردن یک فنجان قهوه هم دچار عارضه می شود که این افراد بهتر است یک بار در هفته یا هر چند روز یک بار، یک فنجان قهوه بنوشند.

● شهروند: می خواستم بدانم که خوردن قوتو (سوغات کرمان) برای من که دیابت دارم مشکل ساز است؟ در ضمن فشارخون بالا هم دارم. بله، مصرف این خوراکی که هم قند وهم کالری بالا دارد، برای شما می تواند واقعا مشکل ساز باشد.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۳۷۲۸۸۸۱۰۵ داخلی ۲۲۸
پیامک: ۳۰۰۰۲۲۸۹ پیام رسان: ۰۵۴۴۶۵۴۰۰



ناز پرورده متوقع

کودکان زیاده خواه و پرتوقع در بزرگسالی نمی توانند روابط اجتماعی سالمی با دیگران برقرار کنند

معصومه متین نژاد: از میان اخلاق ناپسند بسیاری که این روزها باید با رچسب به کودکان خانواده های دارای یک فرزند نسبت داد، زیاده خواهی و پرتوقع بودن از همه شایع تر است. این بچه ها با داشتن بسیاری از امکانات و برخورداری از رفاه نسبی، به داشته های خودشان قانع نیستند و چشمشان دنبال همان اندک داشته دیگر بچه هاست. نمونه آن اتفاقی بود که چند روز پیش در محل کارم، بین دوتا از فرزندان همکارانم رخ داد. یکی از بچه ها با داشتن مجموعه ای از ماشین های اسباب بازی در اندازه های گوناگون، به ماشین معمولی که دست دوستش دیده، گیر داده بود و بی درپی از مادرش می خواست که یکی مشابه آن را برایش بخرد.

این نق نق کردن ها به قدری زیاد شد که دو ستم از همکار دیگرمان خواست که موقتی اسباب بازی فرزندش را به او بدهد. شاید شما هم مشابه این رفتار را این روزها زیاد از بچه های دور و برتان دیده باشید، موضوعی که از نظر دکتر حسین کد خدا، روان شناس حوزه کودک و نوجوان، خبر از ضعف مهارت فرزند پروری در والدین امروزی می دهد و باید تادیر نشده است. برای آن کار کرد. اگر شما هم فرزند خرد سالی دارید و دوست ندارید که به همین زودی هاشا هدرخ دادن چنین رفتارهایی از فرزندتان باشید، توصیه می کنیم مصاحبه امروز ما با دکتر کد خدا را بخوانید.



چرا کودکان زیاده خواه بامر می آیند؟

اینکه بچه ها تفاوت های سرشتی با هم دارند، امری طبیعی است. یعنی اینکه می پذیریم کودکی برون گرا و جسور باشد و کودکی دیگر درون گرا و خجالتی. اما باید این نکته را هم بپذیریم که بخش زیادی از این تفاوت های اخلاقی به روش های تربیت ما برمی گردد. چون همین ویژگی هایی را هم که نام بردیم، می توان با استفاده از روش های تربیتی درست، متعادل کرد. در ادامه به چند علت مهم که از کودکانمان بچه هایی زیاده خواه و پرتوقع می سازد، اشاره گذرایی می کنیم.

● بچه ها آینه والدینشان هستند. پس طبیعی است که برخی بچه ها این رفتارها را مستقیم از پدر و مادر یا اطرافیانشان الگو برداری کرده باشند.

● والدینی که خواسته های بچه هایشان را همیشه برآورده می کنند و به آن ها جواب منفی نمی دهند، ناخود آگاه سطح توقع فرزندشان را بالا می برند. والدین باید بدانند که بین نیاز و خواسته تفاوت وجود دارد. برای نمونه، آب خواستن یک نیاز است، ولی آب را درون لیوان خاصی خواستن یک خواسته است و باید بین این دو تفاوت قائل شد.

● چشم و هم چشمی علت دیگری برای این رفتار است که معمولاً بچه ها این رفتار را هم از بزرگ ترهایشان یاد می گیرند.

● برخی والدین کمبود محبت و وقت خود را با تأمین بیش از اندازه نیازهای مادی برای بچه ها جبران می کنند و این موضوع از بچه ها موجوداتی طلبکار می سازد.

● امتیاز دادن یا محبت افراطی والدین به بچه هایی که مشکل جسمی مانند معلولیت یا بیماری خاصی دارند، پس از مدتی آن ها را به بچه هایی پرتوقع و زیاده خواه تبدیل می کند.

● هماهنگ نبودن والدین در تربیت بچه ها یا هماهنگ نبودن آن ها با کسانی که وظیفه نگهداری از بچه ها را دارند، مانند پدر بزرگ و مادر بزرگ هم گاهی سبب بروز این نوع رفتارها در بچه ها می شود.

● معاشرت ها یا دوستی گزینی هایی که با طبقه اجتماعی و اقتصادی بچه ها هماهنگ نیست هم می تواند عاملی در زیاده خواهی بچه ها باشد. مانند بچه هایی که در پایین شهر زندگی می کنند و برای تحصیل به مدرسه های بالای شهر می روند.

● حمایت بیش از اندازه به هر دلیلی که باشد، بچه ها را لوس می کند و اعتماد به نفسشان را از بین می برد. در عوض، سطح توقعشان را از دیگران افزایش می دهد.

● ضعف والدین در مهارت های فرزند پروری علت مهم دیگری است که معمولاً چنین نتیجه ای را در بر دارد. برای نمونه نمی دانند و این نکته را هم به فرزندشان منتقل نمی کنند که درس خواندن برای کودک مانند مسئولیتی که پدر یا مادر دارند، یک وظیفه است و به جای تشویق های بی دلیل برای درس خواندن، باید کودک را با پیامد نهایی درس خواندنش آشنا کنند، یعنی رسیدن به موفقیت های اجتماعی در آینده.



زیاده خواهی با زندگی بچه ها چه می کند؟

روش های نادرست تربیتی ما والدین در کودکی اثر زیادی از خودش به جانی می گذارد و معمولاً با کمی نق و بدقلقی و ناسازگاری در بچه ها نمایان می شود، ولی هر چه سن آن ها بیشتر می شود، مشکلاتشان در آن زمینه شکل متفاوت تری به خودش می گیرد و بغرنج تر می شود. تا آن اندازه که گاهی نیاز است حتماً از روان درمانگر برای برطرف کردن این مشکلات که حالا زمین گیرشان کرده است، کمک گرفت.

● افرادی که در کودکی هر چه خواسته اند، تأمین شده است، در بزرگسالی انتظار شنیدن پاسخ منفی از دیگران را هم ندارند و این مسئله سبب افسردگی و حتی رفتارهایی خطرناک تر مانند خودکشی در آن ها می شود.

● این افراد به جای لذت بردن از زندگی، همیشه به دنبال زرق و برق آن هستند، چون چنین آموزشی را در کودکی ندیده اند و نمی توانند فرق بین موفقیت و خوشبختی را درک کنند. موفقیت به دست آوردن چیزی است که آرزوی آن را داریم و خوشبختی لذت بردن از چیزی است که داریم.

● افراد زیاده خواه احساس پوچی زیادی در زندگی می کنند. چون ارزش داشته هایشان را نمی دانند. همچنین از برخی موضوع ها مانند صرفه جویی یا پس انداز کردن برای روزهای سخت درک ندارند.

● بچه های زیاده خواه، همچنین پرتوقع و لوس هستند و این مسئله تأثیر منفی زیادی در روابط اجتماعی آن ها با دیگران دارد و معمولاً از آن ها افرادی منزوی و تنها می سازد.

● حس مسئولیت پذیری در بچه های زیاده خواه به شدت کم است و این موضوع در آینده آن ها را با چالش های زیادی روبه رو می کند.

● افراد زیاده خواه برای رسیدن به خواسته ها و نیازهایشان از هر راهی وارد می شوند و دست به هر کاری می زنند. بخش زیادی از افرادی که اختلاس و دزدی می کنند، نمونه ای از همین افراد هستند.

برای پیشگیری از این رفتار چه کنیم؟

برای حل کردن هر مسئله ای، تا صورت مسئله مشخص نباشد، نمی توان راهکاری ارائه داد. بنابراین کافی است که علت اصلی بروز یک رفتار را در بچه ها بیابیم. اگر هم خودمان این توانایی را نداریم، حتماً از فردی مجرب در این زمینه مانند روان شناس کمک بخواهیم. در ادامه به منظور پیشگیری از شکل گیری چنین رفتاری در بچه ها، به برخی از این راهکارهای کلی و گره گشا اشاره می کنیم.

● مهارت های فرزند پروری خود را ارتقا دهیم. برای این کار می توان از کتاب های تربیت فرزند یا کلاس های آموزشی در این زمینه یا همراهی یک مشاور و روان شناس کودک کمک گرفت.

● رفتارهای اشتباه خود مانند چشم و هم چشمی، زیاده خواهی و پرتوقع بودن از دیگران را اصلاح کنیم و بدانیم که در هر لحظه و حرکتی بچه ها در حال الگو برداری از ما هستند.

● بین خواسته ها و نیازهای بچه ها تفاوت قائل شویم و آن ها را اولویت بندی کنیم و فقط به مهم ها پاسخ بدهیم.

● به جای نیازهای مادی به نیازهای معنوی بچه ها توجه کنیم و برای آن ها وقت بیشتری بگذاریم.

● برای مسائل تربیتی بچه ها وقت بگذاریم و با هماهنگی هم رفتار کنیم. بچه ها نباید در مسائل تربیتی تضاد رفتاری زیادی را از پدر و مادر یا مراقبان خود ببینند.

● به بچه ها با توجه به نشان آموزش بدهیم که در زندگی نمی توان به هر چیزی دست یافت و انجام هر کاری یا برآوردن هر خواسته ای از توان همه والدین خارج است.

● به جای تأمین سریع نیازها و خواسته های بچه ها، به آن ها مسئولیت بدهیم و درازای آن هزینه خواسته هایشان را تأمین کنیم. با این کار، بچه ها افزون بر اینکه ارزش داشته هایشان را می دانند، با برخی مفاهیم مانند صبر، پس انداز و مسئولیت پذیری هم در زندگی آشنا می شوند.

