

ماهی بخارپز؛ سالم و رژیمی

شادفر

ماهی یک ماده غذایی بسیار مفید و منبع ویتامین D است. به همین دلیل، مصرف ماهی سبب جلوگیری از بروز آلزایمر و مشکلات چشمی در سالمندان می شود. با افزودن این ماده غذایی به رژیم شما به برنامه غذایی تان می توانید سلامتتان را تضمین کنید.

مصرف مواد غذایی به صورت بخارپز هم برای سلامتی ما مفید است و هم زمان کمتری برای پخت نیاز دارد. ماهی بخارپز یک غذای رژیمی و سالم محسوب می شود. از طرفی، این نوع پخت ماهی باعث ماندگاری زیاد خواص آن خواهد شد. در کنار ماهی قزل آلا بسته به دانه تان، هر نوع سبزیجات مانند گوجه فرنگی، ذرت، فلفل دلمه و قارچ می توانید قرار دهید تا از طعم خوش مزه آن هانیز بهره مند شوید.

- مواد لازم برای خوراک ماهی یا سبزیجات بخارپز



ماهی قزل آلا یا ماهی سفید بدون استخوان؛ یک عدد
 آب لیموی تازه؛ سه قاشق غذاخوری
 روغن زیتون؛ دو قاشق غذاخوری
 گوجه؛ به مقدار لازم برای دورچین
 نمک و فلفل و ادویه های؛ به مقدار لازم

- طرز تهیه ماهی بخارپز یا سبزیجات

ابتدا ماهی را به خوبی بشویید و کامل خشک نکنید.

برای طعم دار شدن ماهی، آن را از چند ساعت قبل در پیاز، آب لیمو، نمک، پودر سیر و فلفل در یخچال بگذارید.

برای طعم دار شدن سبزیجات نیز آن ها را با ادویه های گفته شده مزه دار کنید.

دیگ پلوپز یا بخارپز را تا نیمه آب کنید و سبذ بخارپز را روی آن قرار دهید.

ماهی و سبزیجات مزه دار شده را درون سبذ بخارپز بگذارید.

گزینه STEAM در پلوپز دیجیتالی را انتخاب کنید تا آب درون دستگاه به جوش بیاید.

- کالری ماهی بخارپز و سبزیجات

مواد غذایی	مقدار	میزان کالری
ماهی قزل آلا	یک عدد	۱۹۰ کالری
کلم بروکلی	۱۰۰ گرم	۱/۷۴ کالری
گوجه فرنگی	۱۰۰ گرم	۱۸ کالری
کدو خورشیدی	۱۰۰ گرم	۱۵ کالری

با توجه به این جدول، سبزیجات از کالری کمتری برخوردارند و برای سلامت و حفظ رژیم غذایی بسیار مفیدند. همچنین ماهی به صورت بخارپز، کمترین میزان کالری را دارد.

نکته

روز

اتصال ایمن سیم ها در ساختمان



برای اجرای سیم کشی برق ساختمان ناچار به استفاده از انواع سیم و کابل برق هستیم. استفاده از این محصولات بدون ایجاد برش، انشعاب گیری، اتصال دائمی و موقت غیرممکن است. سیم های برق معمولاً به شکل جفتی، فاز و نول کنار یکدیگر (در پوسته های جدا) هستند. اگر این دو سیم به یکدیگر برخورد کنند، جریانی بسیار قوی ایجاد می کنند و چیزی شبیه به رعد و برق اتفاق می افتد. بنابراین دور از ذهن نیست که این رعد و برق تبدیل به آتش سوزی شود. همچنین اتصال نادرست سیم و کابل برق سبب ایجاد حرارت و در نتیجه بروز آتش سوزی در سیستم برق ساختمان می شود. بنابراین از حیاتی ترین نکات ایمنی در سیم کشی ساختمان ها انجام دادن اصولی اتصال سیم و کابل برق است.

- دوروش ساده اتصال ایمن سیم و کابل برق

در روش نخست می توانیم بعد از لخت کردن دوسر سیم، آن ها را در کنار یکدیگر قرار دهیم و با استفاده از یک ترمینال پیچی دوسیم را به صورت ایمن اتصال دهیم. این روش ساده به عنوان اتصال موقت سیم و کابل برق استفاده می شود. روش دوم که به عنوان اتصال دائم سیم و کابل برق شناخته می شود به شرح زیر است:

- با کمک انبردست، ۱/۴ سانتی متر یا نصف سیم بدون روکش انتهای هر دوسیم را با زاویه ۹۰ درجه خم کنید.
- حال برای اتصال سرب سر سیم، دوسیم را به شکل قلاب روی هم قرار دهید به صورتی که بازو های قائم روی هم قرار گیرند.
- با کمک انبردست یا دم باریک، هر کدام از قسمت های سیم را به دور سیم مخالف پیچانید.
- با لحیم کاری به خوبی محل اتصال را مستحکم کنید و همه شکاف ها را بپوشانید.
- روکش وازنیش را روی محل اتصال قرار دهید.
- با کمک حرارت وازنیش را منقبض و عایق کنید. در صورت استفاده نکردن از وازنیش، حتماً از چسب برق به میزان کافی استفاده و محل را به خوبی عایق کنید.

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: ۰۵۱-۳۷۲۸۸۸۱۱ داخلی ۲۲۸
 پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹۰ پیام رسان: ۰۹۵۴۶۵۸۰۹۵

شماره

اشنبه
 ۲۴ شهریور ۱۳۹۰
 شماره ۱۲



همسایه

سرمایه ای که دود می شود!

یک حساب سرانگشتی درباره هزینه های مستقیم و پنهان سیگار کشیدن که افراد سیگاری آن را بر خود و جامعه تحمیل می کنند

سمیرا شاهیان | تولید سیگار مانند هر کالای دیگری با هزینه هایی همراه است؛ اما گذشته از هزینه های تولید، این دخانی پرمصرف-طبق آمارهایش از یک ششم جمعیت جهان سیگاری هستند- در افزایش هزینه سبد خانوار، بودجه های سلامت و محیط زیست هر کشور نقشی پررنگ دارد. پژوهش های مختلفی در باره رابطه سیگار و هزینه های درمانی می توان یافت که به بررسی تفاوت هزینه های درمان افراد سیگاری و افرادی که تا به حال سیگار نکشیده اند، پرداخته اند. برای نمونه، یافته های برخی پژوهش ها نشان می دهد که نزدیک به ۹ درصد هزینه های بخش بهداشت و سلامت آمریکا به دلیل مصرف سیگار است و ۶۰ درصد این هزینه از طریق برنامه های بهداشت عمومی پرداخت می شود که به نوعی از جیب دیگر افراد جامعه گرفته می شود. صحبت درباره زیان های مصرف سیگار همیشه و همه جا بوده و هست؛ شاید بهتر باشد این بار کمی عدد و رقم در زمینه آسیب های سیگار با هم بخوانیم.

سوزه روز



هزینه های جانبی

افراد با هر ژست و احساسی هم که بخواهند به سیگار دیدی مثبت داشته باشند، پذیرفته اند نه تنها سیگار کشیدن در بعضی جمع ها، بلکه بوی سیگار به همراه داشتن هم خوشایند نیست. بنابراین یکی دیگر از هزینه هایی که به افراد سیگاری اضافه می شود، هزینه های خرید عطر و ادکلن و آدامس است. بایک بررسی ساده در فضای مجازی متوجه می شویم هزینه عطر و ادکلن از دست کم ۸۰۰ هزار تا بیش از ۱۵ میلیون تومان آب می خورد. قیمت آدامس نیز از دانه ای ۳ هزار تومان تا بسته ای ۸۰ هزار تومان متغییر است.

۶۵ تا ۷۵ یورو
 جریمه ها کردن ته سیگار در محیط در اروپا برای هر فرد ۶۵ تا ۷۵ یورو، معادل حدود ۲ میلیون تومان است.

۶۰۰ میلیارد تومان

دولت در سال ۱۴۰۰ حدود ۶ هزار میلیارد تومان از محل مالیات بر دخانیات درآمد کسب کرده بود.



هزینه های تغذیه ای

هر فرد با مصرف یک بسته سیگار، روزانه دویست پک و ماهانه ۷۰ هزار پک به سیگار می زند و با هر پک سیگار، هشتاد ماده سرطان زا را به بدنش وارد می کند. با اینکه دست کم چهارده نوع سرطان بر اثر استعمال دخانیات در بدن ایجاد می شود، پزشکان بر این باورند که رابطه ای معنادار بین استعمال سیگار و تغذیه سالم وجود دارد. برخی ترکیب ها به ویژه سبزیجات به دلیل قلیایی کردن محیط خون سبب کاهش دفع نیکوتین بدن می شوند. همچنین، لبنیات شامل شیر، ماست، کشک و دوغ مانع جذب فلزات سنگین موجود در سیگار می شود. از این رو، متخصصان تغذیه توصیه می کنند مصرف مواد لبنی در افراد سیگاری نسبت به افراد عادی بیشتر باشد. گذشته از اهمیت تغذیه ای چنین توصیه هایی، به کار بستن الگوی غذایی صحیح شامل میوه و سبزیجات، حبوبات، گوشت سفید (ماهی و مرغ)، لبنیات کم چرب، مغز گردو، بادام، پسته و فندق تازه و بی نمک که از عوارض کشیدن سیگاری کاهش، سبب به وجود آوردن هزینه های مازاد برای خانواده می شود.



هزینه های زیست محیطی

فقط دود سیگار نیست که پیامدهای منفی متعددی بر افراد و محیط زیست می گذارد، بلکه ته سیگار و سایر ضایعات منتشر شده در فرایند تولید سیگار بر محیط زیست اثر منفی می گذارد و بر آن نیز هزینه تحمیل می کند. ته سیگار ها افزون بر اینکه محیط را آلوده می کنند، با مواد شیمیایی سمی موجود در خود و نفوذ به خاک و آب راه ها سبب آلودگی خاک و آب می شوند. گذشته از این ها، تولید سیگار برابر است با قطع بیشتر درختان و نابودی جنگل ها.

۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰ اصله درخت

کاغذ دور فیلتر سیگار از بهترین جنس کاغذ یعنی ورق های شیت ساخته می شود که برای تولید آن ها سالانه ۶۰۰ میلیون اصله درخت در جهان بریده می شود.

۱۰/۲۰/۰۰۰ تن ته سیگار

وزن یک فیلتر سیگار حدود ۱۷۰ میلی گرم محاسبه شده است. بر این اساس، با دورانداختن ته سیگار ها فقط سالانه حدود یک میلیون و ۲۰ هزار تن زباله سمی و خطرناک در دنیا تولید می شود.

۲/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ته سیگار

در ایران سالانه بیش از ۲ میلیارد و ۱۹۵ میلیون ته سیگار در طبیعت رها می شود.

۷٪ علت حدود ۷ درصد از آتش سوزی های جنگلی رها کردن ته سیگار در طبیعت است.



هزینه های سلامت

نتایج پژوهش های متعدد نشان می دهد افراد سیگاری با احتمال بیشتری نسبت به بقیه دچار بیماری های قلبی و عروقی، دیابت، سرطان و عفونت های حاد ریوی می شوند و سیگار یعنی عامل اصلی این بیماری ها. سبب ۶۰ درصد مرگ و میر ها در کشورهای در حال توسعه است. از این رو، دور از انتظار نیست که این گروه از افراد هزینه های درمانی بیشتری برای خود و جامعه بپردازند. هزینه های درمانی و مخارج مربوط به بیمه های سلامت در کشوری که سیگاری های بیشتری دارد، زیاد است و به همین دلیل سهمی بزرگ تر از بودجه دولت برای بخش سلامت چنین کشوری کنار گذاشته می شود.

۱۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ تومان

روزانه حدود ۵ میلیارد تومان سیگار در کشور دود می شود که دوبرابر آن صرف درمان بیماری های ناشی از آن خواهد شد.

۲۰۰ میلیارد دلار
 پیش بینی می شود هزینه بیماری های مرتبط با سیگار در جهان بیش از ۲۰۰ میلیارد دلار باشد. این در حالی است که بودجه ایران حدود ۸۰ میلیارد دلار است.



هزینه های اعتباری و روانی

تجربه زیسته افراد سیگاری ما را با چند نوع هزینه دیگر آشنا می کند. افراد سیگاری آن چنان هم که سایر افراد تصور می کنند، با خیال راحت دود بر خاسته از ریه های غبار گرفته شان را به هوای می فرستند. دسته ای به دلیل موقعیت خوب اجتماعی و شغلی شان، با اجباری ناخواسته یا شاید خود خواسته از استعمال سیگار در هر موقعیتی پرهیز می کنند، اما از آنجا که نیکوتین اعتیاد آور است، دائم زیر فشار روانی برای برآورده ساختن نیاز خود هستند. با سیگاری هایی که مصرفشان را از خانواده پنهان می کنند، هراسی همیشگی را به جان می خردند که پیامدهایی منفی برایشان دارد.

۶۰/۰۰۰ نفر
 سالانه بیش از ۶۰ هزار نفر در ایران بر اثر مصرف دخانیات جان شان را از دست می دهند. طبق گفته محمدرضا مسجدی، دبیرکل جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات ایران، اگر روند افزایش مصرف سیگار کنترل نشود، میزان مرگ و میر در ایران در ۱۰ سال آینده به ۲۰۰ هزار نفر در سال خواهد رسید.

سالانه بیش از ۶۰ هزار نفر در ایران بر اثر مصرف دخانیات جان شان را از دست می دهند. طبق گفته محمدرضا مسجدی، دبیرکل جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات ایران، اگر روند افزایش مصرف سیگار کنترل نشود، میزان مرگ و میر در ایران در ۱۰ سال آینده به ۲۰۰ هزار نفر در سال خواهد رسید.

۶۰/۰۰۰ نفر

آسیب های مدنی استعمال سیگار

آموزش و پرورش اصلاً نتوانسته است در کتاب های درسی درباره منفور بودن سیگار کشیدن یا آسیب های مدنی آن کار کند، در حالی که آموزش و پرورش و دانشگاه می توانند خطرهای اجتماعی استعمال سیگار را فرهنگ سازی کنند. آنچه معلوم است، جامعه ما به اندازه کافی درباره آسیب های جانی استعمال سیگار خبر دارد و اکنون وقت آن رسیده است که دستگاه های فرهنگی با کمک یکدیگر در زمینه جنبه های ضد اجتماعی استعمال سیگار فعالیت کنند.

که دولت محترم بیاورد چه خودش سیگار تولید می کند؛ یعنی دولت هانیز در زمینه ضرر به زن به حوزه سلامت و جان انسان ها شریک هستند. درست است که تصویر سرطان ریه را روی پاکت های سیگار چاپ می کنند، اما خودشان با تولید سیگار جان مردم را می گیرند. ساختار قوانین مجلس شورای اسلامی نیز در این زمینه بی نقص نیست و کمیسیون فرهنگی اصلاً طرح هایی برای کاهش مصرف سیگار در جامعه پیشنهاد نکرده است و بودجه ای برای آن نگذاشته اند. از سوی دیگر،

آن را یک ششم. این رفتار از منظر اجتماعی به معنی رعایت نکردن حریم افراد و بی احترامی به آن هاست. به باور من، بخشی از به وجود آمدن هزینه های پنهان مصرف سیگار در جامعه به دلیل بی توجهی مطبوعات و رسانه ملی و سایر نهاد های فرهنگی و اجتماعی به جنبه های ضد فرهنگی سیگار کشیدن است که اصلاً به آن نپرداخته اند. در مقابل، همیشه از جنبه سلامتی به موضوع نگاه کرده اند که متأسفانه برای مردم عادی شده است. مسئله دیگری که وجود دارد، این است

هزینه های سلامتی جزو کارکردهای آشکار

سیگار کشیدن چه برای خود فرد و چه برای خانواده اش است؛ در حالی که این موضوع کارکردهای پنهان متعددی در زندگی اجتماعی و جمعی دارد که یکی از آن ها بی احترامی و بی ارزش شدن در جمعی است که فرد، تنها

سیگاری آن باشد. فرض کنید من در جمعی یک سیگار روشن بودن توجه به دیگران



دکتر مهدی حسینی
 جامعه شناس