

سوپ پای مرغ ویژه بیماران سرطانی



شادفر

پای مرغ دارای مقدار زیادی پروتئین، ویتامین و مواد معدنی مفید است که بدن نمی تواند آن ها را تولید کند، مانند کلسیم، فسفر، منیزیم، اسیدهای چرب، سولفات کندر و تئین، ویتامین D و ویتامین A که در پیشگیری از سرطان ها نقش مهمی دارند. همچنین بدن را در برابر عوارض شیمی درمانی بسیار قوی می کند.

این ماده غذایی را می توان به صورت سوپ تهیه کرد که خوش خوراک تر هم باشد.



سوپ پای مرغ را باید یکی از انواع سوپ های بین المللی نیز دانست که دستور تهیه بسیار متنوعی دارد و برخلاف دیگر سوپ ها پیش غذا هم محسوب نمی شود و به تنهایی یک غذای کامل است. این سوپ خوشمزه را می توان بنابر سلیقه خود با انواع مواد غذایی و طعم دهنده ها درست کرد که برای بیماران سرطانی بهتر است از ادویه زیادی در آن استفاده نکرد.

- مواد لازم برای ۲ نفر
- پای مرغ ۸۰۰ عدد
- پیاز ۱ عدد متوسط
- سیر ۲ حبه
- اسفناج: یک دسته کوچک
- جعفری: یک دسته کوچک
- پیازچه: ۳ ساقه
- جودوسر ۱ پیمانه
- هویج ۱۰ عدد متوسط
- سیب زمینی ۱ عدد متوسط
- زعفران، نمک، فلفل و زردچوبه، به مقدار کافی

- دستور تهیه
- پای مرغ ها را تمیز کنید و داخل قابلمه ای بریزید، سپس تا یک بند انگشت روی سطح پای های مرغ آب بریزید، پس از جوش آمدن آب، کف روی آن را بردارید.
- پیاز را پوست بگیرید و به شش قسمت تقسیم و به پای مرغ ها اضافه کنید، سپس فلفل، زردچوبه، نمک و سیر های از وسط نصف شده را به پای مرغ ها بیفزایید، بگذارید پای مرغ ها با حرارت ملایم چند ساعتی بپزد.
- هویج و سیب زمینی را درشت رنده و به غذا اضافه کنید، سپس پیازچه ها را همراه با اسفناج خرد کنید و به غذا بیفزایید، بعد هم جودوسر را به بقیه مواد اضافه کنید.
- پس از پانزده دقیقه سه تا چهار قاشق غذاخوری زعفران دم کرده به مواد اضافه کنید و اگر آب سوپ کم بود، یک لیوان آب جوش دیگر داخل سوپ بریزید و سوپ را خوب هم بزنید، اجازه دهید سوپ با حرارت ملایم همچنان بپزد تا خوب جاببفتد، حالا پای های مرغ را که از استخوان جدا شده است از سوپ خارج کنید.
- کمی جعفری خرد شده به سوپ بیفزایید و پس از پنج دقیقه هم حرارت زیر آن را خاموش کنید، غذای شما آماده است، آن را با الیموی تازه یا نارنج طعم دار و نوش جان کنید.

● میزان کالری

ماده غذایی	میزان	انرژی
پای مرغ	۱۰۰ گرم	۲۱۵ کالری
سیب زمینی (پخته)	۱۰۰ گرم	۸۶ کالری
جو دوسر	۱۰۰ گرم	۶۱۸ کالری
اسفناج (خام)	۱۰۰ گرم	۲۳ کالری
سیر	۱۰۰ گرم	۱۴۹ کالری
جعفری (خام)	۱۰۰ گرم	۳۶ کالری
پیازچه	۱۰۰ گرم	۳۲ کالری
پیاز	۱۰۰ گرم	۴۰ کالری
هویج (خام)	یک عدد متوسط	۲۵ کالری
زعفران	۱۰۰ گرم	۳۱۰ کالری

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.

پیامک: ۰۳۰۰۷۲۸۹۰ پیام رسان: ۰۹۵۴۶۵۸۰۶۰

مصرف انفجاری

راهکارهای عملی برای مصرف بهینه گاز که مشترکان بخش خانگی در زمستان ها تصاعدی آن را هدر می دهند

سمیرا شاهیان | دانستن اینکه چرا انرژی گاز بیش از اندازه هدر می رود کار سختی نیست، کافی است در روزهای سرد سال نگاهی به عملکرد خودمان بیندازیم. برخی با لباس های تابستانی می خواهند در خانه شان راه بروند و محیط هم به گونه ای گرم باشد که لوز به جان شان نبفتد. از طرفی بیشتر وقت ها عده ای اصرار دارند همچنان وسایل گازسوز غیر استاندارد را روشن کنند که این یکی از مهم ترین عوامل مؤثر بر اتلاف انرژی در بخش خانگی است. شاید اگر بخواهیم فکری جدی برای مصرف بهینه گاز برداریم این دو اقدام کارساز باشد، یک، تولید وسایل گازسوز با برچسب انرژی پایین و دوم، تشویق مصرف کنندگان به وسایل گازسوز با برچسب انرژی A و B. امروز می خواهیم کمی درباره راهکارهای مصرف بهینه گاز صحبت کنیم، هرچند توصیه های جدیدی نیست، ولی یادآوری و به کار بستن آن ها وظیفه هر شهروندی است.

مصرف بی رویه، فرهنگی که باید اصلاح شود

«سطح مصرف گاز در هر خانوار ایرانی بالاتر از خانوارهایی است که در کشورشان سرمای شدیدتر از ایران دارند، حتی سرانه مصرف هر خانوار در استان های معتدل از استان های سردسیر کشور خودمان هم بالاتر است.» شاید باور آنچه خوانده اید دشوار باشد، ولی بررسی رفتار مصرفی خانوارها در سال های گذشته تأییدکننده این جمله است، موضوعی که بدون اصلاح فرهنگ مصرف و جلوگیری از مصارف غیر ضروری و بی رویه همچنان پابرجا می ماند. به غیر از مقوله فرهنگ، کارایی پایین تجهیزات و تأسیسات، ساخت وسازهای غیر استاندارد و بدون عایق بندی مناسب و استفاده غیر استاندارد گاز در بخش کشاورزی از عوامل غیر خانگی مصرف زیاد انرژی در کشور است.

راهکارهای مؤثر در مصرف بهینه

- گرم کردن خانه نباید آن قدر بیش از اندازه باشد تا برای تبادل هوای تازه به باز کردن پنجره ها باشد.
- پوشیدن لباس های زمستانی در فصل سرما به ما کمک می کند دمای خانه را همیشه بین ۱۸ تا ۲۲ درجه سانتی گراد نگه داریم.
- بستن خروجی کانال های کولر از داخل با پوشش های ضخیم تا اندازه زیادی خانه را از روشن ماندن وسایل گرمایشی بی نیاز می کند.

- استفاده از پرده های ضخیم و بلند اتلاف حرارت محیط خانه را کم می کند.
- استفاده درست از شعله های اجاق گاز به طوری که ظرف های بزرگ روی شعله های بزرگ و ظرف های کوچک روی شعله های کوچک باشند در مصرف بهینه مؤثر است.
- شعله زیاد کمکی به پخت فوری نمی کند و زمانی که آب به جوش آمده است دیگر ضرورتی ندارد، بلکه کافی است برای ادامه

- جوش آن، شعله را کم کرد.
- روشن کردن شومینه به دلیل مسمومیتی که با کربن مونوکسید ایجاد می کند توصیه نمی شود، ولی در صورت ضرورت، پوشاندن قسمت جلوی شومینه تا نیمه اثر دود آن را مهار می کند.
- استفاده از بخاری های استاندارد با بازدهی بالا و دارای برچسب انرژی که همه نکات ایمنی آن رعایت شود به جلوگیری از اتلاف انرژی گاز کمک می کند.

- برای توجه داشتن به مصرف بهینه انرژی باید در صورت استفاده از شوفاژ، از شیرهای ترموستاتیک استفاده کرد.
- در زمان اتو کشیدن، پخت و پز یا کار با وسایل گرمازا باید دمای وسایل گرمازای مستقل را تا اندازه زیادی پایین آورد.
- در زهمه پنجره ها باید با درزگیر پوشانده شود، البته در صورت استفاده از بخاری گازی ضروری است قسمتی از درزها برای تأمین هوای تازه باز گذاشته شود.

مصرف بهینه انرژی در مقررات ساختمان



در میح ۱۹ مقررات ملی ساختمان به نکاتی اشاره شده است که در مصرف بهینه انرژی مؤثرند مثل نصب پنجره های دویا چند جداره، عایق لوله های تأسیسات و سیستم تولید آب گرم و عایق کاری دیوارهای خارجی ساختمان.

کسانی که از گاز برخوردارند

بیش از ۹۸ درصد جمعیت شهری و ۸۷ درصد جمعیت روستایی از گاز طبیعی برخوردارند.



بهتر است بدانید

در کشورمان ۲۲ پالایشگاه گازی فعال است که روزانه یک میلیارد مترمکعب انرژی تولید می کنند.



۲۲ پالایشگاه

۴۴٪

مصرف گاز در بخش خانگی سهم ۴۴ درصدی در کشور دارد. این در حالی است که فقط ۶ درصد از گاز تولید شده در کشور به صادرات اختصاص دارد.

بله های مصرف گاز

میزان مصرف گاز در سه طبقه «کم مصرف»، «مصرف متوسط» و «پر مصرف» قرار می گیرد که به ترتیب شامل مصرف بله ۱ تا ۲، مصرف بله ۳ تا ۷ و مصرف بالای ۷ هستند.

مصرف گاز

در کدام اقلیم بیشتر است؟

مشترکان خانگی گاز طبیعی با توجه به گستره آب و هوایی کشور در پنج اقلیم قرار می گیرند. اقلیم های یک تا پنج به ترتیب سردترین و گرم ترین هستند و خانوارهای اقلیم یک بیشترین مصرف گاز خانگی را دارند.

بهینه سازی مصرف در رادیاتورها

- لوله های آب گرم و رادیاتور مرکزی را عایق بندی کنید.
- گاهی به شوفاژ خانه بروید تا مطمئن شوید ترکیبگی یا شکافی در لوله ها دیده نمی شود.
- روی رادیاتورها را نپوشانید.
- برای پنهان کردن رادیاتور، مبل یا اجسام دیگر را جلو آن قرار

روشی مقرون به صرفه برای جلوگیری از هدر رفت انرژی

اگر به هر دلیلی لوله های آب در زمستان دچار یخ زدگی شدند این روش مناسب و ارزان را به کار ببندید. ابتدا آب گرم را باز کنید. آن را در ظرفی بریزید و حوله ای را در آن قرار دهید. بعد از چند دقیقه آب اضافی حوله را بگیرید. حوله گرم را دور قسمتی که دچار یخ زدگی شده است، قرار دهید و تا زمانی که حوله گرم است، بگذارید روی لوله باقی بماند. این کار سبب گرم شدن لوله می شود.

پیشگیری با عایق بندی



بخش هایی از ساختمان مانند اتاق یا انباری های زیرشیرانی، لوله های روکار زیر زمین و حتی پارکینگ را با ایزل مناسب عایق بندی کنید. با این عایق بندی هم از یخ زدگی و ترکیدگی احتمالی جلوگیری و هم از هدر رفت حرارت لوله های آب گرم پیشگیری می کنید.

- دارداره ها و مؤسسات، کارمندان برای کاهش مصرف سوخت و انرژی به دورکاری تشویق می شوند.

- دمای سالن های ورزشی ۲ درجه و دمای آب استخرهایک

می کنند.

درجه سانتی گراد کاهش می یابد.

- در صورت امکان شروع استفاده از وسایل گرمایشی را ابتدای فصل سرد را پانزده روزه به تعویق می اندازند و پایان استفاده از وسایل گرمایشی در انتهای فصل سرد را هم پانزده روز زودتر عملی



تجربه های جهانی در مصرف بهینه انرژی