

کمتر کره بخورید



شادفر

کره ممکن است طعم غذا را بهتر کند، ولی مانند بسیاری از غذاهای دیگر، مصرف آن در حد اعتدال خوب و حتی سالم است. اگر به طور مداوم مقدار زیادی از آن را هر روز صبح روی نان تست خود میل کنید، ممکن است خود را در معرض خطر ابتلا به شرایط پزشکی خطرناک و حتی تهدیدکننده زندگی قرار دهید. بنابراین پیش از خوردن کره، عوارض جانبی آن برای سلامتی را در نظر بگیرید.

بالا رفتن کلسترول بد

کره سرشار از چربی اشباع شده است، یک قاشق غذاخوری آن حدود هفت گرم چربی دارد که حدود یک سوم مقدار توصیه شده روزانه است. داشتن یک رژیم غذایی سرشار از چربی های اشباع شده، کلسترول بد را بالا می برد. افزایش کلسترول LDL می تواند سبب تصلب شرایین، سکته مغزی و حملات قلبی شود.

بروز بیماری قلبی

افزایش کلسترول LDL که می تواند ناشی از مصرف زیاد کره باشد مجموعه ای از عوارض جانبی خطرناک را ایجاد می کند. کره به دلیل محتوای بالای چربی های اشباع شده ای که دارد برای سیستم قلبی عروقی خطرآفرین است. چربی اشباع شده منجر به تجمع پلاک در شریان ها می شود و کارایی جریان خون را پایین می آورد. اثرات نهایی این پلاک می تواند حمله قلبی، بیماری قلبی و سکته باشد.

توسعه چربی احشایی

مطالعات نشان می دهد که خوردن بیش از اندازه کره می تواند چربی احشایی را افزایش دهد. چربی احشایی هم با افزایش چند بیماری زمینه ای از جمله بیماری قلبی، الزایمر و دیابت نوع ۱ مرتبط است.

عامل چاقی

خوردن کره به افزایش وزن کمک می کند. در هر قاشق غذاخوری کره بیش از صد کالری انرژی است. وقتی مقدار زیادی کره استفاده می کنید و زنتان بالایی رود، از طرفی چاقی می تواند منجر به سایر مشکلات سلامتی مانند بیماری های قلبی، دیابت و حتی برخی سرطان ها شود. نکته آخر این است که راه های بهتری برای اضافه کردن طعم به غذاها وجود دارد بدون اینکه آن ها را ناسالم کنند. روغن زیتون به اندازه کره در هر قاشق غذاخوری کالری دارد، ولی چربی اشباع شده بسیار کمتری دارد و کلسترول رژیمی ندارد.

سودای مزاج ها شیره توت بخورند



شیره توت منبع خوبی از آهن و ویتامین های گروه A و B است و یک ماده غذایی مهم برای تقویت بدن هم محسوب می شود، به ویژه برای افرادی که طبع سرد و خشکی (سودای مزاج) هم دارند. تقویت عملکرد کلیه ها و سیستم ایمنی بدن، افزایش سطح آهن، تقویت اعصاب، کاهش مشکلات گوارشی، بهبود ضعف بدنی، تأمین سلامت قلب، تنظیم قند خون، تقویت بینایی، درمان واریس، کمک به سلامت عروق و رشد و استحکام ناخن ها، درمان سرفه و آسم، بهبود سرماخوردگی و کاهش دهنده اسید اوریک بخشی از خواصی است که این ماده غذایی خوشمزه برای بدن دارد. یک قاشق غذاخوری شیره توت ۱۳.۴ کالری انرژی، ۱.۱ گرم پروتئین، ۲۰.۱ گرم کربوهیدرات و ۰.۸ گرم قند دارد. با همه این خواص باید در مصرف آن حد اعتدال را حفظ کرد، به ویژه برای این فصل از سال که هوا بسیار گرم است.

گلاب سلامت پوست را تضمین می کند



اگر به دنبال پوستی زیبا و سالم هستید نباید از گلاب غفلت کنید. این اکسیر، جادویی از آب رسانی پوست و التیام آکنه تا حفظ تعادل pH پوست را برایتان به ارمغان می آورد. گلاب با خاصیت ضد عفونی کنندگی و ضد میکروبی اش، هم تمیزکننده پوست است و هم یک داروی مؤثر برای آکنه. همچنین خاصیت خنک کنندگی و ضد التهابی دارد و یک تونر طبیعی محسوب می شود که منافذ پوست را تمیز و چربی های اضافی آن را از بین می برد.

خنک برانیم

در این روزهای گرم تابستان پیش از پیش حواستان به کولر خودریتان باشد

شاید دانستن اجزای تشکیل شده کولر از جمله میرد یا همان گاز کند انسور، کمپرسور، گیرنده، شیر انبساطی و کوپل های تبخیر به کارتان نیاید، اما به سراغ سرویس کار مجرب رفتن بسیار به کارتان می آید و گره از مشکلاتان باز می کند. وقتی به سراغ مکانیک خودریتان می روید و مشکل سرد نشدن کولر را جویا می شوید و او برایتان توضیح می دهد که مشکل از کجاست، خیالتان جمع می شود که سرویس و نحوه شارژ کردن کولر را برای بهبود عملکرد سیستم خنک کننده اتومبیل به بهترین نحو انجام داده است.

تمیزی کانال کولر

یکی از اقداماتی که باید برای راه اندازی کولر انجام دهید تمیز کردن کانال کولر است. برای این کار از برس و مسواک های فومی استفاده کنید. یک محلول تمیزکننده خانگی مانند آب گرم و سرکه یا آب لیمو را با یکدیگر مخلوط و بعد به کمک برس و محلول تمیزکننده، بین شیارهای هواکش را تمیز کنید.

تمیزی سیستم تهویه هوا

از تعویض فیلتر هوای کابین فراموش نکنید. این امکان برای خودروهایی که هم اکنون در بازار هستند مهیا شده است. بهترین زمان برای تعویض این فیلتر، بعد از ثبت کارکرد ۲۴ هزار کیلومتری در خودروست.

عیب یابی کولر خودرو

شاید در ظاهر عیب و ایرادی را متوجه نشوید، اما به محض اینکه دمه کولر را می زنید، بوی سوختگی از دریچه های کولر ماشین به مشام می رسد. هر بویی یک نشانه است. به عنوان نمونه، بوی شیرین=نشئی ضدیخ در سیستم خنک کننده

بوی پلاستیک سوخته = تجمع گرد و غبار بیش از حد در دریچه ها، ایجاد الکتریسیته کوتاه ، سوختن سیم ها یا شلنگ ها
بوی لاستیک سوخته = مشکل در کمپرسور یا کلاچ
بوی کپک = آسیب دیدن هسته ابراتور کولر
بوی بیخ یا ضدیخ= وجود یک جریان نشئی در سیستم کولر

انجام گازگیری کولر

درست مثل تعویض روغن که روی کارت مخصوص، کیلومتر حرکت با خودرو را یادداشت می کنید برای پر کردن گاز کولر هم تاریخ داشته باشید. در حالت کلی کولر خودرو بعد هر دو سال استفاده نیاز به گازگیری مجدد دارد، اما بسته به میزان استفاده از آن این زمان حتی می تواند کمتر هم باشد.

چند پیشنهاد برای استفاده بهتر از کولر

- برای استفاده هر چه بهتر از کولر خودرو خود نکات زیر به خاطر بسپارید.
- یادتان باشد هر چه موتور خودرو سریع تر کار کند به سیستم خنک کننده کمک می کند تا به صورت مؤثرتری خودرو را خنک کند. در این حالت در مصرف بنزین نیز صرفه جویی خواهد شد. به خاطر بسپارید که در گرم ترین روزهای سال هم هوای خودرو در ابتدا گرم تر از هوای بیرون است. بهتر است ۱۰ تا ۲۰ ثانیه پنجره های خودرو را باز بگذارید. شاید تصور کنید که با این کار انرژی کولر به هدر می رود، اما باز گذاشتن پنجره برای مدت کوتاهی باعث می شود تا خودرو زودتر خنک شود. بنابراین برخلاف تصور شما فضای داخلی نسبت به حالتی که پنجره ها بسته هستند، زودتر خنک می شود.
- چرا فکر می کنید در زمستان نباید دست به کولر زد! استفاده نکردن طولانی مدت از کولر ماشین می تواند منجر به بروز مشکل در آن شود. به همین دلیل بهتر است هر چند وقت یک بار خصوصا در فصل سرما آن را روشن کنید.
- بد نیست بدانید انتخاب کمترین دمای کولر باعث می شود فن آن در بهترین حالت تنظیم شده و تهویه هوای خودرو کارآمدتر شود. در حالت معمول هوای داخل خودرو تا ۲۸ درجه خنک می شود اما در صورتی که شما دمای بالاتری را انتخاب کنید، سیستم را مجبور کرده اید که هوای خنک را دوباره گرم کند و با این کار سوخت بیشتری را بسوزاند.
- دقت کنید که وسیله نقلیه تان را در سایه یک درخت، خانه یا وسیله بزرگ تر پارک کرده باشید وقتی ساعت های متوالی زیر نور خورشید بماند، در کارایی بهتر کولر خودرو و کاهش دمای کلی اتومبیل اختلال به وجود می آید.
- تا جایی که می توانید از روکش های چرمی برای صندلی های خودرو استفاده نکنید زیرا گرما را در خود نگه می دارند. بهترین انتخاب، روکش های پارچه ای است.
- یک عادت اشتباه برخی از رانندگان این است که وقتی به مقصد می رسند بدون توجه به روشن بودن کولر، خودرو را خاموش می کنند. برای بهترین عملکرد کولر بهتر است قبل از خاموش کردن خودرو، کولر را خاموش کنید.
- درست است که بعضی از روزها از شدت گرمای هوای بیرون به خودروتان پناه می برید تا خنک شوید، اما بلافاصله پس از آنکه سوار خودرو شوید، کولر خودرو را روشن نکنید. چند دقیقه پنجره ها را باز بگذارید تا هوای کابین عوض شود و سپس اقدام به روشن نمودن کولر کنید.
- کولر ماشین را در سرعت و دور موتور پایین روشن کنید و پس از روشن کردن، سرعت فن را بالا ببرید تا هوای گرم موجود در لوله های تهویه خارج شود.
- دمه گردش داخلی کولر را در زمانی که در تونل ها و یا هوای آلوده هستید فعال کنید زیرا موجب زودتر سرد شدن هوای داخل می شود.
- از این نکته غافل نشوید که استفاده طولانی مدت از کولر خودرو در ترافیک های سنگین یا سربالایی های شدید، فشار زیادی را به موتور و خودرو وارد می کند. بهتر است در یک سیکل منظم، کولر را چند دقیقه خاموش و دوباره روشن کنید. همچنین اگر کاهش درجه کولر غافل نشوید.

چرا باد کولر گرم می شود؟

بد نیست بدانید در حالت عادی، خروجی هوای سرد کولر ماشین بین ۵ تا ۱۰ درجه سانتیگراد پایین تر از دمای هوای بیرون قرار می گیرد. بسیار پیش آمده است که کولر را روشن کرده اید و بعد از مدتی کار متوجه باد گرم از آن شده اید. شاید در این شرایط دسترسی به سرویس کار کولر نداشته باشید. بد نیست بدانید علت باد گرم کولر از چیست.

مشکل برقی

ممکن است در زمان رانندگی هریک از اجزای برق خودرو مانند فیوزها، رله ها یا حتی کلید های آن دچار مشکل شوند. در این حالت یا کل سیستم کولر خودرو روشن نمی شود یا باد آن گرم است.

نشئی

«میرد» ماده ای است که در سیستم خنک کننده خودرو استفاده می شود. اگر سطح مایع میرد از حد لازم کمتر شود، باید به داشتن نشئی در سیستم آن شک کنید.

کند انسور معیوب

یکی دیگر از اجزای کاربردی سیستم خنک کننده «کند انسور» است. گاهی این قطعه گرد و غبار موجود در جاده را به اشکال مختلف جذب می کند که در این حالت می تواند منجر به مسدود شدن لوله های این قطعه از کولر، شکستگی و حتی سوختن آن ها شود.

سرعت بالا

افزایش دور موتور و همچنین گرد و غبار زیادی که وارد ابراتور کولر می شود، باعث می شود تا کولر باد گرم تولید کند.

به هم خوردن تنظیمات

بارها پیش آمده است که دمه AC را روشن کرده ایم، اما تنظیمات روی حالت بخاری است. این مشکل برای اغلب افراد پیش آمده است. باید تنظیمات را به حالت استفاده از کولر برگردانید.

فن های مستهلک

«فن کولر» ممکن است به علت آسیب دیدگی مثل ترک خوردن یا شکسته شدن منجر به پایین آمدن کیفیت باد کولر یا گرم شدن آن شود. باید برای تعمیر آن اقدام کنید.

تعویض فیلتر

آلودگی فیلتر کولر هم می تواند یکی دیگر از دلایل گرم شدن هوای آن محسوب شود. به همین دلیل هنگام آماده سازی کولر خودرو برای تابستان باید به این قطعه نیز توجه کنید.

مشکل راریشه یابی کنید

- در زمان استفاده از کولر ممکن است با اتفاقاتی روبه رو شوید. اصلا هول نشوید. مهم ترین آن ها عبارت است از:
- صدای زیاد حین روشن شدن کولر؛ این صدا ناشی از شل شدن تسمه کمپرسور است.
- نشئی گاز کولر؛ ورود هوای گرم به داخل کابین مهم ترین نشانه نشئی گاز کولر است. وجود سوخت یا ترک در قطعات سیستم خنک کننده همچون لوله ها، اتصالات کند انسور، شیرهای ولوم و... باعث نشئی گاز میرد و خرابی کولر می شوند.
- جریان هوای ضعیف کابین؛ با آسیب دیدن هریک از اجزای سیستم خنک کننده که دچار نقص شده اند حجم پرتاب باد از کولر کم می شود.
- وجود آب داخل کابین؛ جهت اطلاع «اوپراتور» قطعه ای در کولر است که رطوبت باد را به قطرات آب تبدیل می کند. قطرات آب روی اوپراتور جمع می شود و زیر خودرو می ریزند، البته به شرطی که مشکلی در آب بندی این بخش وجود نداشته باشد. در غیر این صورت، قطرات آب روی اوپراتور از طریق دریچه ها وارد کابین ماشین می شوند.