

انرژی هایی که هدر می شوند!



ابراهیمی

خیلی ها معتقدند که یک یخچال و فریزر جوابگوی نیازهای آن ها نیست و روشن نگه داشتن یک یخچال اضافه در خانه انرژی زیادی را مصرف نمی کند. اما نتیجه تحقیقات در این موضوع گواهی می دهد که وسیله برقی مثل یخچال و فریزر از آن دسته لوازم برقی خانگی پرمصرف است. قابل توجه آن دسته از افرادی که یخچال فریزر دیگری در منزل یا محل کار به برق زده اند و بسیاری اوقات تنها برای تعداد محدودی مواد غذایی انرژی اضافه مصرف می کنند، باید بگوئیم که جزو مشترکان پرمصرف به شمار می آیند. برای اطلاع بیشتر از مصرف برق این لوازم خانگی پرکاربرد و آگاهی از روش های کلی برای کاهش انرژی همراهان باشید.

راهکارهای بهینه سازی

یخچال و فریزر از آن دستگاه هایی هستند که به طور مداوم به جریان برق متصل هستند و نمی توان با تغییر زمان یا میزان استفاده از آن ها در مصرف برق صرفه جویی کرد. به ناچار باید راهکارهایی را برای بهینه سازی این مصرف در پیش گرفت.

- اطمینان از سلامت و تمیزی نوار لاستیکی در یخچال و فریزر
- استفاده از حالت اکو یا اقتصادی
- اطمینان از تمیز بودن کویل یخچال
- فاصله استاندارد بین یخچال و دیوار
- باز و بسته نکردن بیش از حد در یخچال
- پرکردن به اندازه یخچال
- برقی زدایی
- قرار ندادن یخچال در مقابل نور مستقیم آفتاب و در مجاورت وسایل گرمگزا
- اطمینان از تراز بودن یخچال
- توجه به برچسب انرژی

آیامی دانید؟

قبل از انتخاب لوازم برقی به چند نکته طلایی توجه کنید. به خاطر بسپارید که انتخاب آگاهانه لوازم برقی در افزایش کارایی و عملکرد و کاهش مصرف انرژی برق و هزینه خانوار تأثیر زیادی دارد.

- برچسب انرژی
- نوع فناوری
- ظرفیت و اندازه
- مقایسه میزان مصرف
- بررسی نقطه نظرات کاربران
- گارانتی و خدمات پس از فروش

فوری فوتی!

با پیشرفت فناوری لوازمی در اطراف ما هستند که بخش جدانشدنی از زندگی روزمره ما می شوند. لوازم برقی یکی از مهم ترین آن ها است که در ابعاد متعدد زندگی با انواع آن سروکار داریم.

زیرا نقش مهمی در راحتی، کارایی و کیفیت زندگی ما ایفا می کنند. اما در کنار این آسایش، افزایش مصرف انرژی و به دنبال آن آسیب هایی که به محیط زیست وارد می شود، نگرانی هایی را ایجاد کرده است. شاید یکی از نکات مهمی که از نگرانی های ما کاهد مصرف بهینه انرژی باشد.

ضرورت توجه به برچسب انرژی

یکی از دغدغه های خرید لوازم برقی باید توجه به رتبه انرژی بالا و مصرف پایین آن باشد. زیرا تأثیرات مثبت زیادی را به همراه دارد که عبارت است از:

- کاهش هزینه های خانوار
- پایداری اقتصادی کشور
- حفاظت از منابع طبیعی
- کاهش بار بر شبکه برق
- تشویق به نوآوری و سرمایه گذاری

جهت اطلاع

خیلی ها از برچسب انرژی به عنوان راهنمایی برای خرید هوشمندانه وسایل برقی یاد می کنند. برچسب انرژی به شما کمک می کند تا با آگاهی بیشتری خرید کنید. این برچسب با حروف و رنگ های مشخص، میزان مصرف انرژی دستگاه را نشان می دهد. توجه به برچسب انرژی در دستگاه های مختلف اهمیت و کارایی بالایی دارد. با کمک اطلاعات برچسب های انرژی، نه تنها خریدی هوشمندانه انجام می دهید بلکه گام بلندی به سوی آینده ای پایدارتر برمی دارید. قبوض کمتر انرژی، کاهش اثرات زیست محیطی و عملکرد بهتر از مزایای توجه به برچسب انرژی در زمان خرید است.

اطلاعات مهم برچسب انرژی

رتبه انرژی، برچسب انرژی شامل حروف A تا G بوده که حرف A نشان دهنده کمترین و G بیشترین میزان مصرف دستگاه است. اطلاعات فنی و استاندارد دستگاه: این برچسب ها معمولاً شامل نام محصول، نام تولیدکننده، مدل و سایر اطلاعات ضروری می شود. میزان مصرف انرژی: میزان مصرف انرژی دستگاه با واحد کیلووات ساعت بر روی آن درج شده است.

پیش از ورزش چای سبز بخورید



پژوهش های محققان نشان می دهد چای سبز با افزایش چربی سوزی و کمک به افزایش مصرف کالری، به کاهش وزن کوتاه مدت کمک می کند. این ظرفیت به ترکیبات طبیعی چای سبز مانند کاتچین و کافئین برمی گردد که سبب اکسیداسیون چربی و افزایش سرعت سوخت و ساز در بدن می شود. هرچند این آثار ممکن است اندک باشد ولی هنگامی که با یک رژیم غذایی متعادل و برنامه ورزشی منظم ترکیب شود، می تواند به خوبی به افزایش سوخت و ساز و لاغری کمک کند. بهترین زمان نوشیدن چای سبز برای چربی سوزی هم در طول روز و پیش از تمرین ورزشی است.

آنتی بیوتیکی از دل طبیعت

درباره شلغم که خواص بی شمارش از آن یک معجون شفابخش ساخته است

امیرمقدم اگر از قدیمی ها بخواهید زمستان های سردگذشته را برایتان به تصویر بکشند، حتما درگوشه ای از آن خاطرات، گاری دستی بالبو و شلغم و باقالی داغ پیدا می شود. اصلاً قدیمی ها زمستان را به همین خوراکی های خوشمزه اش می شناختند. خوراکی هایی که حکم تنقلات این فصل را هم برایشان داشت و به جز اجاق خانه ها در کنار خیابان ها و روی گاری های دستی هم به وفور عرضه می شدند. خوراکی هایی که داروی بیماری های هوای سرد مانند سرما خوردگی و آنفلوآنزا بودند و از این رو کمتر کسی هم بیمار می شد یا در صورت بیماری نیازمند طبیب بود. در میان این خوراکی های هوای سرد شلغم طرف داران بیشتری داشت، چون همه به تجربه دریافته بودند که خوردن این آنتی بیوتیک طبیعی و قوی بدن را در برابر بسیاری از بیماری ها و اکسینه و از مصرف خیلی از داروی شیمیایی و مضر بی نیاز خواهد کرد. موضوعی که امروز می خواهیم درباره آن با شما قدری صحبت کنیم.

شلغم و این همه ارزش غذایی

شلغم منبعی غنی از فیبر و ویتامین هایی مانند ویتامین C و B6، فولات، نیاسین و مواد معدنی نظیر آهن، مس، کلسیم، فسفر، پتاسیم، سدیم و منیزیم است.



حرفه ای شلغم بخیریم

شلغم خریدن هم فوت و فن دارد و نباید هرچه سزی فروش محل دستمان داد، بخیریم و با خودمان به خانه بیاوریم. هرچه کیفیت یک شلغم بیشتر باشد، خواص درمانی آن هم بیشتر است. توصیه می کنیم:

- شلغم های کوچک تر را انتخاب کنید. شلغم هایی با سه سانتی متر قطر عالی است.
- به پوست شلغم ها دقت کنید. پوست آن ها باید براق و شفاف و بدون لک و آفت باشد.
- شلغم های ترد را انتخاب کنید. وقتی شلغمی را بین دو انگشت فشار می دهید، باید بافتی سفت و محکم داشته باشد. همچنین وقتی آن را برش می زنید باید درون آن سفت و روشن باشد.
- شلغمی را انتخاب کنید که برگ های آن رنگ سبز تیره مانند برگ های اسفناج داشته باشد و ریشه هایش خیلی بلند نباشد.



گرم تر

برخلاف تصور خیلی ها شلغم طبع گرم و تری دارد.

۲۸ کالری

شلغم به علت کالری کمی که دارد، چاق کننده نیست. هر ۱۰۰ گرم آن فقط ۲۸ کالری دارد.

مصلح شلغم

شلغم نفاخ و قدری دیر هضم است، برای همین بهتر است که آن را با مصلحش آویشن یا زیره مصرف کنید.

بخار پز کنیم یا آب پز؟

اگر بخواهید ارزش غذایی شلغم کامل حفظ شود باید آن را مانند تریب یا تریجه خام مصرف کنید. ولی اگر بخواهید از بافت نرم آن لذت ببرید باید آن را بپزید. بهترین روش برای پختن آن و حفظ ویتامین ها و خواص درمانی اش هم، بخارپز کردن است. برای این منظور شلغم ها را درون ظرف شیشه ای در بسته ای بریزید و داخل آبجوش قرار دهید تا کامل پخته شوند.

چگونه شلغم را نگهداری کنیم؟

در گذشته برای نگهداری طولانی مدت شلغم آن را در گودالی خشک و خنک درون زمین چال می کردند. ولی الان شما می توانید شلغم ها را درون کیسه ای پلاستیکی بریزید و تا یک هفته و گاهی بیشتر در یخچال نگهداری کنید. با همه این ها بهتر است سه چهار روز پس از خرید مصرف شوند تا تریب بافتشان از بین نرود.

شلغم در کتاب قانون

ابوعلی سینا، طبیب بزرگ ایرانی درباره خواص شلغم در معتبرترین کتاب طب باستان، یعنی قانون می گوید: «شلغم یا شلغم بیابانی و کاشتنی دارد. شلغم کاشتنی از بیابانی کم غذا تر است (ارزش غذایی کمتری دارد). طبیعت هر دو نوع مرطوب و گرم است. شلغم پخته با گوشت چرب، سینه و گلو را نرم می کند. شلغم در معده زیاد ماندگار است (دیر هضم است). خوردن نوع خام و پخته آن هردو نافع چشم است. آبش ادرار آور است و قوای جنسی را زیاد می کند و تخم آن نیز همین خاصیت را دارد.»

آب شلغم هم خاصیت دارد

آب شلغم همان خواص شلغم را دارد و درمانی مناسب برای بسیاری از بیماری ها است، مانند سرما خوردگی، سرفه، گلودرد، تقویت قوای جنسی و افزایش تولید اسپرم، بهبود بینایی، درمان یبوست، درمان جوش صورت، بهبود و درمان التهاب های مجاری تنفسی، بهبود شقاق و کاهش قند خون. * برای درمان گلودرد باید آب شلغم را چند بار در روز قرقره کرد.

شلغم عوارض هم دارد

اینکه می گوئیم شلغم خاصیت زیادی دارد، به معنای زیاد روی در مصرف آن نیست که بخواهیم خاصیت بیشتری را جذب بدنمان کنیم. همچنین مصرف این سبزی پرخاصیت برای برخی نیز اصلاً مناسب نیست.

- افرادی که به سبزیجاتی مانند کلم و گل کلم حساسیت دارند، به احتمال زیاد به شلغم هم حساسیت پیدا می کنند و نشانه هایی مانند آبریزش بینی و چشم، سرفه و ورم لب ها را نشان می دهند.
- شلغم دارای فیبر است و زیاد روی در مصرف آن سبب بروز مشکلات گوارشی مانند گاز روده، انسداد روده و اسهال می شود.
- زیاد روی در مصرف شلغم جذب شکر در بدن را افزایش می دهد و وضعیت بیماران دیابتی را وخیم تر می کند.
- شلغم مقدار زیادی پتاسیم دارد و زیاد روی در مصرف آن سبب افت شدید و ناگهانی فشارخون می شود.
- درست است که شلغم دارای آنتی اکسیدان زیاد است ولی آنتی اکسیدان زیاد هم سبب اختلال در سیستم ایمنی بدن می شود.
- شلغم مقدار زیادی از آلرات دارد و بیماران که سنگ صفر یا کلیه اگزالاتی دارند، نباید آن را مصرف کنند.
- کوپتروکنز موجود در شلغم هم برای بیماران مبتلا به مشکلات تیروئید اصلاً خوب نیست.

شلغم و توصیه دینی

در کتاب مکارم الاخلاق حدیثی به نقل از امام صادق (ع) درباره خواص شلغم می خوانیم که در آن آمده است: «بر شما واجب است که شلغم بخورید و از آن تغذیه کنید و خاصیت آن را از غیر اهل پنهان دارید، زیرا در بدن هر کس رگ جذامی است که می توان آن را با خوردن شلغم از بین برد.»