

بهترین زمان مصرف کنسرو چه زمانی است؟



گروه فرهنگ شهروندی بسیاری تصور می‌کنند تاریخ درج شده روی کنسروها به معنی پایان ایمنی مصرف است. در حالی که این تاریخ‌ها بیشتر به کیفیت طعم و بافت غذا مربوط می‌شوند، نه لزوماً فاسد شدن آن. در صورت نگهداری صحیح، بیشتر کنسروهای صنعتی بین ۱۸ ماه تا ۵ سال قابل مصرف باقی می‌مانند. البته نوع ماده غذایی و شرایط نگهداری نقش مهمی در این مدت دارند.

تاریخ‌های درج‌شده روی کنسرو چه معنایی دارند؟

تاریخ‌هایی مانند «بهترین زمان مصرف» یا «تا این تاریخ مصرف شود» معمولاً نشان دهنده بهترین کیفیت محصول هستند، نه خطرناک شدن آن. اگر قوطی سالم و در شرایط مناسب نگهداری شده باشد، غذا معمولاً حتی پس از این تاریخ نیز قابل مصرف است.

ماندگاری انواع کنسروها

مدت ماندگاری به نوع غذا بستگی دارد.

کنسروهای اسیدی (تا ۸ ماه)

مانند:

- میوه‌های کنسروی
- گوچه فرنگی
- خیارشور
- کلم ترش

اسید موجود در این غذاها به مرور می‌تواند روی پوشش داخلی قوطی اثر بگذارد و کیفیت طعم و ارزش غذایی را کاهش دهد.

کنسروهای کم‌اسید (تا ۵ سال)

مانند:

- گوشت و مرغ کنسروی
- سبزیجات
- سوپ‌ها و خوراک‌ها

این مواد دیرتر باعث تخریب قوطی می‌شوند و معمولاً ماندگاری بیشتری دارند.

کنسروهای خانگی چقدر دوام دارند؟

کارشناسان توصیه می‌کنند کنسروهای خانگی حداکثر تا یک سال مصرف و در محیط خنک و تاریک نگهداری شوند.

پیش از مصرف، مطمئن شوید:

- در ظرف کاملاً بسته است.
- نشستی یا کپک وجود ندارد.
- درپوش شیشه هنگام فشار دادن حرکت نمی‌کند.

روش صحیح نگهداری کنسرو برای افزایش ماندگاری

- در محیط خنک و خشک نگهداری شود.
- از رطوبت و گرما دور باشد.
- قوطی‌های قدیمی‌تر زودتر مصرف شوند.
- کنسروها فریز نشوند. انجماد ممکن است باعث باز شدن درز قوطی شود.

چه زمانی باید کنسرو را دور انداخت؟

اگر هر یک از این علائم دیده شود، غذا را مصرف نکنید:

- بادکردگی یا تورم قوطی
- فرورفتگی عمیق، به خصوص در محل درزها
- زنگ‌زدگی شدید
- نشستی یا چسبندگی روی قوطی
- بیرون زدن مایع یا کف هنگام باز کردن
- بوی بد یا رنگ غیرعادی محتویات

در چنین شرایطی احتمال ورود باکتری‌ها و آلودگی وجود دارد و نباید غذا را حتی برای امتحان کردن، مزه، چشید.

قهوه و چربی خون

روش تهیه قهوه می‌تواند سطح کلسترول بد را در خون افزایش بدهد

قهوه، محبوب‌ترین نوشیدنی روز بسیاری از ماست، اما اگر با کلسترول بالا زندگی می‌کنید یا سابقه خانوادگی آن را دارید، شاید بد نباشد در نوع دم‌آوری و افزودنی‌های فنجان صبحگاهی‌تان تجدید نظر کنید. پژوهش‌ها نشان می‌دهد روش تهیه قهوه می‌تواند بر سطح کلسترول بد یا همان LDL اثر بگذارد. اغلب مطالعات نشان می‌دهد مصرف متعادل قهوه (تا ۴ فنجان در روز) برای سلامت عمومی مفید است، اما مصرف بیش از این میزان با افزایش خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی مرتبط دانسته شده است. هرچند قهوه دم‌کرده حاوی کلسترول نیست، اما د ترکیب طبیعی به نام‌های کافستول و کاهول که در روغن قهوه وجود دارند، می‌توانند سطح کلسترول خون را افزایش دهند.

- اسپرسو و قهوه‌های بدون فیلتر زیر ذره‌بین

مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۸ روی جوانان ۱۸ تا ۲۴ سال نشان داد هرچه مصرف نوشیدنی‌های مبتنی بر اسپرسو بیشتر باشد، سطح کلسترول نیز بالاتر می‌رود. در روش‌هایی مانند اسپرسو، فرنچ پرس، قهوه ترک و قهوه جوشیده، آب داغ مستقیماً با پودر قهوه در تماس است و فیلتری برای حذف روغن‌ها وجود ندارد؛ در نتیجه مقدار بیشتری از ترکیبات افزایش‌دهنده کلسترول وارد فنجان می‌شود. در مقابل، استفاده از فیلترهای کاغذی که در اغلب قهوه‌سازهای خانگی رایج است، بخش قابل توجهی از این روغن‌ها را جذب کرده و گزینه سالم‌تری محسوب می‌شود. کارشناسان توصیه می‌کنند افرادی که کلسترول بالا دارند، قهوه فیلترشده را جایگزین انواع بدون فیلتر کنند.

- افزودنی‌ها؛ عامل پنهان افزایش کلسترول

متخصصان تأکید می‌کنند حتی اگر درباره اثر خود قهوه اختلاف نظرهایی وجود داشته باشد، درباره نقش چربی اشباع اتفاق نظر هست. خامه‌های پرچرب، نوشیدنی‌های قهوه‌ای شیرین و کف‌دار و همچنین «قهوه ضد گلوله» (ترکیب قهوه با کره و روغن نارگیل) می‌توانند به دلیل چربی اشباع بالا، سطح LDL را افزایش دهند. جایگزین‌هایی مانند شیر کم چرب یا نوشیدنی‌های گیاهی بدون چربی اشباع انتخاب مناسب‌تری هستند.

کارشناسان می‌گویند قهوه را می‌توان با خیال آسوده و در حد اعتدال مصرف کرد، به شرط آنکه به روش تهیه و محتویات داخل فنجان توجه شود. انتخاب قهوه فیلترشده و پرهیز از افزودنی‌های پرچرب، ساده‌ترین راه برای لذت بردن از این نوشیدنی محبوب بدون به خطر انداختن سلامت قلب است.

منبع: سلامت نیوز

گِرابه دشمن ندهیم

فعالیت در فضای مجازی می‌تواند اطلاعات کشورمان را به بیرون از مرزها منتقل کند

مقصود متین‌نژاد، اسمش را کنجکاوی، اطلاع‌رسانی، نگرانی یا هر چیزی که بگذاریم فرقی در اصل ما جرات ندارد. آنچه ما این روزها تهیه می‌کنیم مانند عکس، فیلم و خبر حتی اگر قصد استفاده از آن‌ها را نداشته باشیم و فقط برای بایگانی در گوشی تلفن همراهمان باشد یا آنچه در شبکه‌های پیام‌رسان خارجی دنبال می‌کنیم و به اشتراک می‌گذاریم، اثر مستقیمی بر نتیجه جنگ و حواشی آن دارد. این را گفتیم که بگوییم برخی افراد ناخواسته و ندانسته در این شرایط جنگی نقش ستون پنجم را برای دشمن بازی می‌کنند. موضوعی که ناشی از بی‌اطلاعی ما در این حوزه است و باید بیش از همیشه حواسمان به فعالیت‌هایی باشد که در فضای مجازی با استفاده از وسایل الکترونیک داریم. اگر می‌خواهید بدانید چرا و چگونه مطلب امروز ما را که اشاره گذرایی به همین مقوله دارد تا پایان بخوانید.

به پوشش «نمی‌دانم» پیوندید



افزون بر تهیه نکردن و انتشار فیلم، عکس و خبر با تلفن همراه، لازم است که از دادن اطلاعات به دیگران حتی اگر آن فرد از نزدیکانتان باشند نیز خودداری کنید. برخی گوشی‌های تلفن همراه این قابلیت را دارند که مکالمه‌های رودرروی شما با اطرافیان‌تان را درباره حوادثی که در کشور در جریان است، ضبط و ارسال کنند. پس پوشش «نمی‌دانم» را در پاسخ به هر پرسشی در باره وقایع جنگ جدی بگیرید.

نسبت به اطرافتان حساس باشید



در شرایط جنگی تهیه هرگونه عکس و فیلمی یا حتی خبری درباره زیرساخت‌های شهری یا مکان‌های نظامی ممنوع است. همچنین اگر در نزدیکی شما پدافندی قرار دارد یا ادوات نظامی جایه جامی شود، درباره آن نیز نباید با کسی حرف بزنید. اگر کسی هم در این باره صحبت می‌کند به او تذکر بد دهید. افزون بر همه این‌ها اگر کسی را در حال عکس برداری یا فیلم برداری از این مکان‌ها می‌بینید یا اینکه رفت‌وآمد مشکوکی در آن منطقه دارد حتماً موضوع را به نیروهای امنیتی اطلاع بد دهید. یادتان باشد، هر موضوع بی‌اهمیتی از نظر شما می‌تواند سرخ خوبی برای نیروهای امنیتی و اطلاعاتی باشد.

در جامعه القای امیدواری کنید



یکی از بهترین کارهایی که در این شرایط هر کدام از ما می‌توانیم انجام بدهیم، به ویژه ما مشه‌دی‌ها که از مرکز بحران دور هستیم، القای امید و امیدواری به جامعه است. سعی کنید با ایجاد کانال‌ها و گروه‌های جدید یا فعالیت بیشتر در صفحه‌هایی که عضو هستید، انعکاس دهنده این امر مهم باشید. برای نمونه می‌توانید چنین محتواهایی را با دیگران به اشتراک بگذارید، انتشار عکس و فیلم از باز خورد‌های مثبت مردم در جامعه، ویدئوهای روحیه‌بخش، هم‌بستگی مردم، خبرهای مثبت جنگ مانند عملیات‌های موفق نیروهای مسلحان و حمایت‌های مردمی یا شخصیت‌های مشهور دیگر کشورها از ایران و امام شهیدمان.

تهیه عکس و فیلم ممنوع!



مشهد شهر نسبتاً امنی است، با این همه گاهی مانند جنگ دوازده روزه شاهد حمله‌های نظامی یا تحرکات مزدوران داخلی در آن هستیم. به هیچ وجه در این شرایط از مکان وقوع این حوادث عکس یا فیلم تهیه نکنید، حتی برای ذخیره در گوشی تلفن همراهتان یا نشان دادن به دوست و آشنایی. از ارسال آنچه اتفاق افتاده هم در قالب پیام بهره‌بریزید. گوشی‌های تلفن همراه حتی در صورت خاموش بودن هم قابلیت ارسال داشته‌های خود را به سرورهای بیگانه دارند.

به هر منبع خبری اعتماد نکنید



برای کسب اطلاعات و اخبار جنگ نیازی نیست که به همه کانال‌ها و شبکه‌های اجتماعی سرک بکشید. بسیاری از این کانال‌ها موقتی و به منظورهای دیگری به جز اطلاع‌رسانی ایجاد شده‌اند. پس فقط به سراغ روزنامه‌ها، خبرگزاری‌های رسمی و رسانه ملی بروید و منبع خبری‌تان را آن‌ها قرار بد دهید. باور داشته باشید دانستن اطلاعاتی بیش از آنچه این رسانه‌ها منتشر می‌کنند، ضرورت ندارد و به حفظ سلامت روان شما و امنیت جامعه ضرر می‌رساند.

از تماس با نظامیان پرهیزید



می‌دانیم نگران حال عزیزانتان هستید و می‌خواهید از آن‌ها خبری بگیرید یا کنجکاوی‌د بدانید در کشور چه خبر است و برای این منظور هیچ‌کس به اندازه نیروهای نظامی منبع موثق محسوب نمی‌شود. ولی آیا با خودتان فکر کرده‌اید در تماس‌هایی که با آشنایان یا بستگان نظامی‌تان برقرار می‌کنید و جویای حال و مکان آن‌ها می‌شوید، در حال تکمیل جورجین اطلاعاتی دشمن برای زدن مکان‌های نظامی یا عملیاتی آن‌ها هستید. در صورت تماس هم سعی کنید بسیار کوتاه صحبت و بدون رد و بدل کردن هرگونه اطلاعاتی تماس را به پایان برسانید.

خبرها را باز نشر ندهید



با وجود مراقبت و حفاظت زیاد رسانه‌هایی مانند صدا و سیما در پرهیز از باز نشر خبرهای جنگ، شبکه‌های اجتماعی خیلی راحت خبرهای مربوط به جنگ را از کشورمان باز نشر می‌دهند. بسیاری از این خبرهای جهانی و نادرست هستند و سعی در القای ترس یا ناامیدی دارند. سعی کنید دست‌کم شما از باز نشر آن‌ها خودداری و به دیدن یک باره‌شان اکتفا کنید. باز نشر این اخبار افزون بر دادن اطلاعات به دشمن، هم حال خودتان را بد می‌کند و بر استرس و اضطراب‌تان می‌افزاید و هم حال دیگران را.

عوامل جاسوسی را حذف کنید



صحبت درباره خطرناک بودن پیام‌رسان‌های خارجی و جاسوس بودن آن‌ها در این شرایط جنگی، نه بحث جدیدی است و نه حرف ما. در بسیاری از کشور‌های اروپایی این پیام‌رسان‌ها به علت نقض قوانین، کامل از دسترس خارج شده‌اند. بنابراین می‌توانید با غیرفعال کردن و حذف این پیام‌رسان‌ها از روی گوشی تلفن همراهتان راه جاسوسی برای دشمن را کامل ببندید. فرقی بین تلگرام، واتس‌آپ یا اینستاگرام هم نیست. همه این پیام‌رسان‌ها نرم‌افزارهای جاسوسی محسوب می‌شوند. یادتان باشد این پدافند‌های غیرعامل کمکی بزرگ به پدافند کشورمان در شرایط بحرانی برای دفاع بهتر است.

این شماره‌ها را به خاطر بسپارید

وزارت اطلاعات ۱۱۳

سازمان اطلاعات سپاه ۱۱۴

حفاظت اطلاعات دفاع ۱۶۳۶

حفاظت اطلاعات سپاه ۱۵۳۵

سامانه گزارشات مردمی پلیس ۱۱۰

