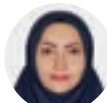


در اجرای دستورالتان قاطع باشید

افسانه افسری
ستاد روان‌شناسی کودک و نوجوان

● شهروند: چگونه می‌توانم بچه‌ها را منضبط‌تر کنم؟ همیشه اتاقشان به هم ریخته است و دائم خانه را هم به هم می‌ریزند و من باید مدام دنبالش‌ان راه بروم و خانه را تمیز و مرتب کنم. من کارمند هستم. آیا این رفتارها نشان نوعی واکنش به حضور نداشتن من در خانه است؟

سن فرزندان‌تان را بیان نکرده‌اید؛ برای همین کلی پاسخ می‌دهم. قاطعانه به فرزندان‌تان توضیح بدهید که ریختن هر وسیله‌ای در جایی غیر اتاقشان، آن‌ها را باز دست دادن یک امتیاز مورد علاقه یا محروم‌سازی از آن وسیله برای مدتی روبه‌رو خواهد کرد. در اجرای آن هم قاطع باشید. در برابر ریختن وسایل در اتاقشان شما مسئولیتی ندارید. گاهی باید اجازه دهیم فرزندانمان با عواقب نامرتب بودن اتاقشان مانند پیدا نکردن وسایلشان روبه‌رو شوند.

● شهروند: دخترم علاقه زیادی به مستقل شدن دارد و می‌خواهد خیلی از کارهایش را مانند خرید کردن و رفتن به پارک، خودش به تنهایی انجام بدهد. می‌خواستم بدانم از چه سنی و با چه شرایطی می‌توانم اجازه خروج از خانه و انجام چنین کارهایی را به بچه‌ها بدهم یا مسئولیت‌هایی مانند خرید نان را برعهده‌شان بگذاریم؟ آیا برای این موضوع فرقی بین دختر و پسر هست؟ اینکه بچه‌ها از چه سنی اجازه خرید مستقل داشته باشند، بسته به ویژگی‌های شخصیتی آن‌هاست و از یک کودک تا کودک دیگر متفاوت است. با همه این‌ها باید بدانیم که دخترها به طور طبیعی نیاز به مراقبت بیشتری دارند و شما می‌توانید به گونه‌ای دیگر این حس مستقل بودن را به او منتقل کنید؛ برای نمونه همراه با خودتان برای خرید بیرون بیایید ولی شما بیرون از فروشگاه و با فاصله توقف کنید و مسئولیت خرید را به او بدهید. این اجازه را به پسرهای می‌توان از سن نوجوانی داد ولی آن‌ها هم باید با نظارت و مراقبت خودتان باشند.

اشتباهات آشپزخانه‌ای

نشستن دست‌ها قبل از آشپزی



در این ستون اشتباهات رایج در آشپزخانه را که برای بسیاری از ما تبدیل به یک عادت غلط شده‌اند، معرفی می‌کنیم و درباره اینکه چطور می‌توانیم با قدم‌های کوچک اما پیوسته در سلامت خانواده نقش داشته باشیم صحبت می‌کنیم.

الهام‌ظریفیان زمانی که وارد آشپزخانه می‌شوید، هدف‌تان تهیه یک وعده غذای بهتر، سالم‌تر و خوش طعم تر است. اما یک رفتار رایج و نادرست که شاید تاکنون چندان به آن دقت نکرده باشید می‌تواند به سلامت خود و خانواده‌تان و نتیجه نهایی کارتان آسیب بزند؛ نشستن دست‌ها قبل از شروع آشپزی.

انتقال و رشد باکتری‌ها و ویروس‌ها

دست‌ها می‌توانند حامل میلیون‌ها میکروب و باکتری باشند. وقتی دست‌های خود را پیش از شروع به کار در آشپزخانه نمی‌شوئید، فرصت می‌دهید این میکروب‌ها روی غذا، ظروف و سطح کارتان منتقل شوند. این مسئله به ویژه در زمانی که می‌خواهید غذاهایی با منشأ حیوانی مثل غذاهای گوشتی تهیه کنید، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

تأثیر منفی بر روند پخت

در کنار اثرات بهداشتی، نشستن دست‌ها می‌تواند بر کیفیت غذای نیز اثر منفی بگذارد. دست‌های کثیف، عطر و طعم غذا را تغییر می‌دهند.

نکات کاربردی

هر قدم کوچک، تکرار و تمرین، می‌تواند تفاوت بزرگی ایجاد کند. با رعایت این نکات ساده اما مؤثر سطح کلی بهداشت و سلامت غذایی خانواده‌تان را به شکل درخور توجهی بهبود دهید.

خشک کنید

دست‌های مرطوب یا خیس در تماس با مواد غذایی می‌توانند آلودگی بیشتری را انتقال دهند. همیشه یک حوله یا دستمال تمیز و قابل شست و شو در کنار میز کارتان قرار دهید و پس از شستن، دست‌ها را با آن خشک کنید.

ضد عفونی کنید

در صورت نداشتن زمان یا امکان دست‌رسی به آب و صابون، از ژل‌های ضد عفونی‌کننده بر پایه الکل استفاده کنید. این مواد سطح میکروب‌ها را کاهش می‌دهند و به نظافت سریع کمک می‌کنند.

آموزش دهید

به اعضای خانواده، به ویژه کودکان، اهمیت رعایت بهداشت دست‌ها قبل و بعد از آشپزی را آموزش دهید. تکرار این نکته، عادت سالم‌تر و ماندگارتری در خانواده‌تان ایجاد می‌کند.

روتین شستن داشته باشید

قبل از شروع کار، پس از تماس با مواد خام، پس از هر توقف و قبل از انجام مرحله نهایی پخت، دست‌های خود را بشوئید. این روال روشمند، نقش مهمی در حفظ سلامت دارد.

ابزارها را استریل کنید

ابزارهای آشپزی مانند چاقو، قابلمه و تخته برش را قبل و بعد از استفاده تمیز و ضد عفونی کنید. این کار کمک می‌کند تا آلودگی‌ها انتقال پیدا نکنند و بهداشت رعایت شود.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۲۸۹۳۰۰۰ پیام‌رسان: ۰۵۴۴۵۸۰۶۰

سلامتی با طلای سفید صحرا

شیر شتر به جز تقویت امنیت غذایی به سلامت جامعه هم کمک می‌کند

شفابخش هم محسوب می‌شده است. برای همین قصد داریم در گزارش امروزمان به کمک دکتر مرتضی کاشانی‌نژاد، استاد یار گروه فناوری‌های سبز مواد غذایی مؤسسه پژوهشی علوم و صنایع غذایی به بررسی فواید تغذیه‌ای و درمانی شیر شتر بپردازیم که توسعه فرهنگ مصرف آن در جامعه راهکاری برای تقویت امنیت غذایی و سلامت جمعیت در مقابله با بحران‌های زیست محیطی آینده است.

معصومه متین‌نژاد | چند سالی می‌شود که بازارهای شهرمان از انحصار شیر گاو خارج شده و لبنیات حیوانات دیگری مانند شتر به آن راه یافته است. لبنیاتی که از پس‌گذشت چندین سال هنوز نتوانسته‌اند جایگاه واقعی خودشان را در سفره غذایی مردم پیدا کنند. یکی از این گروه‌های لبنی، شیر شتر است که به آن طلای سفید صحرا گفته می‌شود و از دیرباز در بسیاری از فرهنگ‌ها و تمدن‌ها افزون بر یک نوشیدنی مغذی، دارویی



مزیت شیر شتر نسبت به شیر گاو

- ۳ برابر ویتامین C بیشتر
- مواد معدنی و پروتئین‌های ایمنی بخش بیشتر
- پروتئین و چربی زود هضم‌تر
- لاکتوز کمتر
- ۱۰ برابر آهن بیشتر
- چربی و کلسترول کمتر
- کلسیم بیشتر
- اسیدهای آمینه متیونین، والین، فنیل آلانین، آرژنین و لوسین بیشتر



ارزش تغذیه‌ای شیر شتر

یک لیوان شیر شتر ۱۰۰ کالری انرژی دارد.
پروتئین = ۳ تا ۳.۵ درصد
چربی = ۳.۵ تا ۴ درصد
لاکتوز = بسیار کم در برخی نژادهای آن
آب = ۸۶ تا ۸۸ درصد



گرم و معتدل

در منابع طب سنتی شیر شتر طبع گرم و روبه اعتدالی بیان شده است که این طبع گرم اشتها آور و محرک نیروی جنسی است.



شیر و این همه فراورده

بسته به نوع غذا و اقلیم محل پرورش شتر، شیر آن کمی شور یا طعمی نسبتاً شیرین دارد که می‌توان آن را مستقیم یا با افزودن به نوشیدنی‌های گرم و سرد دیگر مصرف کرد. با این همه، تنوع لبنیات آن بسیار زیاد است:

- شیر
- پنیر
- ماست
- دوغ
- بستنی
- پودر شیر خشک
- محصولات تخمیری مانند کفیر
- آغوز*

* از آغوز شتر به عنوان ماده‌ای سرشار از آنتی‌بادی و پروتئین‌های درمانی در طب سنتی و نوین استفاده می‌شود.



برخی فواید سلامتی شیر شتر

کنترل دیابت

برخی ترکیبات پروتئینی و آنزیم‌های خاص شیر شتر مشابه انسولین در بدن عمل می‌کنند. از این رو مصرف منظم این شیر می‌تواند در تنظیم قند خون و کاهش نشانه‌های دیابت نوع ۱ و ۲ مؤثر باشد.

ضد حساسیت

شیر شتر افزون بر اینکه برخی پروتئین‌های حساسیت‌زای شیر گاو را ندارد، ترکیباتی دارد که واکنش‌های حساسیت‌زا را کاهش می‌دهد.

بهبود اوتیسم

به علت وجود پروتئین‌های خاص و مواد سوخت‌وساز منحصر به فرد در شیر شتر اضافه کردن آن به رژیم غذایی افراد اوتیسمی می‌تواند برخی نشانه‌های رفتاری و اختلالات گوارشی آن‌ها را بهبود بخشد.

مقابله با استرس و بیماری‌های مزمن

شیر شتر دارای مواد آنتی‌اکسیدانی، فاکتورهای ضد التهابی و پپتیدهای تنظیم‌کننده ایمنی است که می‌تواند در مقابله با استرس اکسیداتیو و پیشگیری از بیماری‌های مزمن مفید باشد.

سلامت دستگاه گوارش

اسیدهای چرب زنجیره متوسط و ترکیبات زیست فعال شیر شتر، تعادل میکروبی روده را حفظ و تقویت ویتامین‌ها و جذب مواد مغذی را در دستگاه گوارش افزایش می‌دهد.

کمک به لاغری

پروتئین زیاد و چربی کم شیر شتر آن را به یک نوشیدنی عالی برای همه تبدیل کرده است، به ویژه افرادی که قصد لاغر شدن دارند.

چالش‌های صنعت شیر شتر

- تولید پایین و محدودیت جغرافیایی مناطق در پرورش شتر
 - نیاز به فناوری‌های متفاوت و سرمایه‌گذاری جدید به نسبت شیر گاو برای تولید فراورده‌های آن و نگهداری.
 - قیمت بالای این محصولات به علت نبود زیرساخت‌های لازم برای جمع‌آوری، حمل، تبدیل به فراورده‌های مختلف و بازاریابی آن.
 - آگاهی کم عمومی و حمایت‌های ضعیف دولتی از این صنعت
- برای توسعه مصرف داخلی و گسترش بازارهای جهانی.



شیر شتر در طب سنتی



- برای درمان سوء هاضمه و اسهال، زخم معده، بی‌نظمی‌های بدن، یبوست و حتی افزایش قدرت باروری تخمدان توصیه می‌شود.
- در درمان بیماری‌های طحال، بواسیر، جاری شدن ادرار و خون قاعدگی و نیز تقویت نیروی جنسی مفید است.
- ماده آنتی‌باکتریال و آنتی‌ویروس قوی آن بدن را از باکتری سل پاک می‌کند.
- مصرف منظمش سبب تقویت بینایی می‌شود.
- به علت صفراوی بودن طبع شیر این حیوان لاغرکننده و انرژی‌زا است.



دکتر مرتضی کاشانی‌نژاد،
استاد یار گروه فناوری‌های
سبز مواد غذایی مؤسسه
پژوهشی علوم و
صنایع غذایی:
باتوجه به بحران آب و
فرسایش خشک‌سالی،
توسعه پرورش شتر و استفاده
از محصولات آن می‌تواند
بخشی از راهکار ملی و جهانی
برای امنیت غذایی و توسعه
پایدار باشد