



آشپزخانه‌های اشتباهات

دل ننگدن از چربی‌ها



در این ستون اشتباه‌های رایج در آشپزخانه‌ها 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.

الهام ظریفیان «چربی‌ها شو جد اکتم؟ پوستشو بگیرم؟» این سوآلی است که قصاب از شما می‌پرسد، وقتی قرار است مرغی را که خریده اید برایتان تکه‌کند. اگر باسختان به این سوآل «بله» است که هیچ، ولی اگر جزوان دسته‌افزادی هستید که تصور می‌کنند پوست و چربی‌گوشت، غذا را خوشمزه‌تر می‌کند، باعث حفظ رطوبت و عطر غذا می‌شود و حتی کلی ویتامین دارد، به شما تبریک می‌گویم. چون شما به عنوان یکی از مخاطبان هدف، کاندیدای مناسبی برای خواندن این شماره از ستون «اشتباه‌های آشپزخانه‌ای» هستید!

اولین قدم را درست بردارید

جدان کردن چربی‌ها و پوست‌ها از گوشت، یکی از اشتباه‌های رایج در آشپزخانه است که به راحتی می‌تواند میزان چربی‌های ناسالم را در غذای شما افزایش دهد. این کار علاوه بر اینکه باعث می‌شود از طعم اصلی غذا محروم شوید، میزان کالری دریافتی‌تان را بالا می‌برد و سلامت جسمانی خود و خانواده‌تان را با خطرات جدی روبه‌رو خواهد کرد.

در حقیقت چربی‌ها و پوست‌های روی گوشت منبع اصلی چربی‌های ناسالمی هستند که مصرف بیش از حد آن‌ها با بروز بیماری‌های مزمن قلبی عروقی، سکنه مغزی و فشار خون بالا ارتباط مستقیم دارد. علاوه بر این، تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف چربی‌های ترانس، که عمدتاً در چربی‌های حیوانی و فرآورده‌های صنعتی یافت می‌شوند، میزان تری‌گلیسرید خون را بالا می‌برند و مقاومت به انسولین را افزایش می‌دهند که این عوامل نقش مهمی در بروز دیابت نوع ۲ دارند.

بنابراین اگر هدف شما از آشپزی، رساندن مواد مغذی به بدن و تضمین سلامت عمومی بدن خود و خانواده‌تان است، جدان کردن چربی‌های قابل رؤیت و پوست از گوشت قبل از پخت اولین قدم است. در ادامه و با رعایت نکات زیر می‌توانید میزان چربی‌های غذا را در هنگام پخت نیز کاهش دهید.

حذف چربی‌های غذا هنگام پخت

چند دقیقه قبل از سرو غذا، با استفاده از قاشق یا چاقو، چربی‌های سطح غذا را بردارید.

پس از پخت، اجازه دهید غذا کمی استراحت کند و سرد شود. این کار کمک می‌کند چربی‌ها جمع شوند و راحت‌تر جدا شوند. همچنین می‌توانید یک ملاقه فلزی را بر آغیز کنید، به حالت شناور روی خورش بگردانید و با استفاده از یک ظرف پراز یخ دیگر، روغن را در بیاورید.

در طول پخت، هر بار به قابلمه سر می‌زنید، چربی‌های اضافی سطح غذا را با یک قاشق کوچک جمع‌آوری کنید، تا غذایتان کم‌چرب‌تر باشد.

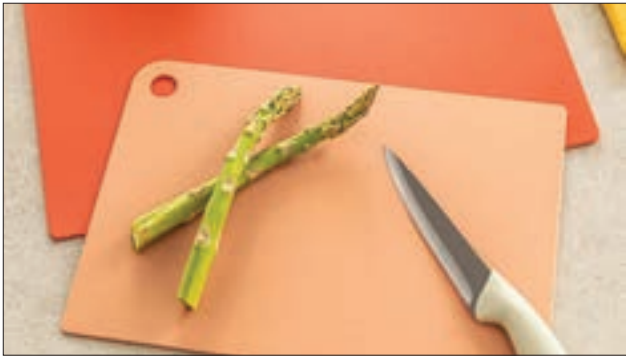
هر بار که غذا را می‌کشید، نگاه کنید و چربی‌های اضافی را جدا کنید. این کار را برای خودتان به عادت تبدیل کنید.

از روش‌های پخت سالم مانند بخارپز یا گریل استفاده کنید. که نیاز به چربی کمی دارد یا بدون چربی است.

برای کاهش چربی غذاهای سرخ‌شده از دستمال‌های مخصوص جذب روغن و تابه‌های نچسب استفاده کنید.

نکته روز

از این وسایل در آشپزخانه دوری کنید



امیرمقدم هفت وسیله پرکاربرد در آشپزخانه که باید آن‌ها را به سرعت از درون آشپزخانه خارج کنید.

- تخته‌های پلاستیکی برش که در هر بار استفاده هزاران نانو پلاستیک را وارد مواد غذایی روی آن می‌کنند.
- فویل‌های آلومینیومی که قابلیت آزاد کردن ذرات آلومینیوم به درون مواد غذایی و ایجاد مسمومیت عصبی را دارند.
- حوله‌های کهنه درون آشپزخانه به ویژه اگر مرتب شست و شویده و ضد عفونی نشده باشند.
- ظروف تفلونی که خط و خش دارند و ذرات سمی را در هنگام حرارت دیدن وارد مواد غذایی می‌کنند.
- ظرف‌های پلاستیکی مخصوص نگهداری غذا اگر حتی نشان BPA داشته باشند.
- قاشق و کفگیرهای پلاستیکی مشک‌هایی که با حرارت مواد شیمیایی سم زیادی را وارد غذا می‌کنند.
- اسفنج‌های پلاستیکی ظرف‌شویی که مخزن باکتری و میکروب هستند.

آمادگی بدون نگرانی

کودکان را تترسانید؛ ولی برای پذیرش شرایط خاص آموزش بدهید

معمومه متین نژاد با ورزش کمی سخت است، ولی اتفاق افتاده و ما بیش از ۴۸ ساعت است که درگیر شرایط بحرانی جنگ در کشور شده ایم. شرایطی که درک و پذیرش آن برای ما بزرگ ترها که تجربه هشت سال دفاع مقدس را در خاطرم‌ان داریم، خیلی سخت نیست؛ ولی حساب بچه‌ها از ما سواست، آن‌هم بچه‌های ده هشتاد و نودی که لای زورق امنیت و رفاه بزرگ شده‌اند. برای همین لازم است که بیشتر از هر زمان دیگری حواسمان به آن‌ها باشد.

کودکان برخلاف ما بزرگ ترها زمانی که نتوانند با مسئله‌ای ارتباط برقرار کنند، وارد بحران می‌شوند. این شرایط می‌تواند کم‌کردن کفشان در مدرسه یا دعوا کردنشان با بهترین دوستشان باشد. این را گفتیم که بدانید شرایط پیرامونی خیلی سریع‌تر از آنچه تصور می‌کنیم، کودکان را متأثر از خود می‌کند. برخلاف انتظار ما خیلی از بچه‌ها نگرانی‌شان را به زبان نمی‌آورند و معمولاً والدین از روی تغییر رفتار آن‌ها متوجه شرایط می‌شوند. مانند در خود فرو رفتن، شب‌آدراری و نشان دادن واکنش‌های غیرمعمول در برابر عوامل عاطفی. برای همین امروز می‌خواهیم با شما قدری در این باره صحبت کنیم. توصیه‌هایی که کمک می‌کند برخورد آگاهانه‌تری نسبت به وضعیت کنونی داشته باشید.

آرامش خود را حفظ کنید

نگاه بچه‌ها بیشتر از رسانه‌ها و جو پیرامونی‌شان به شماست. پس آرامش خود را حفظ و سعی کنید درباره شرایط به وجود آمده بیامد های آن کمتر در خانه حرف بزنید. همچنین مراقب تماس‌های تلفنی و حرف‌هایی باشید که با دوستانتان رد و بدل می‌کنید.



اطلاعات‌شان را بررسی کنید

توجه همه بچه‌ها به مسائل پیرامونی‌شان یکسان نیست. سعی کنید در موقعیتی آرام، اطلاعات و آگاهی آن‌ها را درباره شرایط به وجود آمده بسنجید. اگر کودکان اطلاعات کمی دارد، جای نگرانی نیست؛ ولی اگر آرام و بی‌صدا شرایط را پیش می‌کند و نگران است و به روی خودش نمی‌آورد، سعی کنید با دادن اطلاعات درست و مطمئن از اینکه شما همواره در کنارش هستید، او را آرام نگه دارید.

نگاه مثبت داشته باشید

شرایط بحرانی مانند جنگ و زلزله همیشه دوسر دارد، یعنی یک طرف آن زشت، دلخراش، دردآلود و ناراحت‌کننده است و یک طرف آن زیبا، مانند همبستگی که بین مردم ایجاد می‌شود یا افرادی که بدون منت و هر چشم‌داشتی به دیگران کمک می‌کنند یا مظلومی که به حق خودش می‌رسد. بنابراین سعی کنید همیشه با دید مثبت درباره این اوضاع



با بچه‌ها صحبت کنید. برای نمونه درباره شرایطی مانند جنگ می‌توان از کلیدواژه‌هایی مانند دفاع، امنیت، حفظ آب و خاک و وطن استفاده کرد.

مدام اخبار بد را دنبال نکنید

اینکه بخواهید در جریان اخبار روز قرار بگیرید، طبیعی است؛ ولی باید حواستان به بچه‌ها هم باشد. اخبار بد نه تنها روحیه شما را خراب می‌کند، بلکه انرژی منفی را که دریافت می‌کنید، به بچه‌ها و اطرافیانتان منتقل می‌کند؛ پس رصد اخبار را از حد نگذارید. به ویژه از طریق تلویزیون که صفحه نمایشگر آن برای همه اعضای خانواده دردسترس است. بهتر است در این شرایط همراه بچه‌ها پای شبکه‌هایی مانند پویا و نهال بنشینیم.



مراقب واکنش‌های بچه‌ها باشید

استرس و اضطراب همیشه نماد بیرونی ندارد. اگر احساس می‌کنید کودکان رفتارشان نسبت به چند روز گذشته تغییر کرده، سعی کنید علت آن را بفهمید و برطرفش کنید. اگر نمی‌توانید برای رفتارهایی مانند کم حرفی و گوشه‌گیری هایش راهکاری بیابید، از یک مشاور و روان‌شناس کمک بخواهید.



خود را آماده پاسخ‌گویی کنید

در شرایط بحرانی بچه‌ها ممکن است ذهنشان پر از پرسش‌ها و نگرانی‌هایی باشد که آن‌ها را آزار می‌دهد. مانند «آگه بابا یا ماما منم میره و من تنها بشم» یا «آگه خونه ما هم خراب بشه، چکار باید



بکنیم؟» سعی کنید برای پرسش‌های این چنینی پاسخ‌های مناسبی بیابید تا هم به دغدغه‌های ذهنی آن‌ها جواب داده باشید و هم نگرانی‌هایشان را برطرف کرده باشید.



مراقب فضای مجازی باشید

در وضعیت بحرانی مانند شرایط کنونی، فضای مجازی پر از خبرهای بد و ناگوار و نادرست و اغراق آمیز است که برخی تولیدکنندگان آن فقط قصد ایجاد ناامنی روانی در جامعه دارند. سعی کنید دسترسی بچه‌ها به این امکان را کمتر کنید و به آن‌ها آموزش و آگاهی لازم را بدهید که همه خبرهایی که می‌بینند یا می‌شنوند، درست و واقعی نیست.



اطلاعات درست بدهید

دادن اطلاعات به بچه‌ها باید متناسب با سن آن‌ها و درکشان باشد. سعی نکنید همه چیز را گل و بلبل نشان دهید؛ چون بچه‌ها متوجه شرایط اطرافشان هستند. شما با این رفتار اشتباه آن‌ها را آرام نمی‌کنید، بلکه اعتمادشان را به خودتان از بین می‌برید. پس اطلاعات درست و متناسب با سطح درک و فهمشان به آن‌ها بدهید.



مراقب رفتارشان باشید

هرگونه تغییر رفتار سبب می‌شود تا بچه‌ها احساس ترس و نگرانی کنند. برای نمونه سعی نکنید محبت بیش از اندازه به آن‌ها داشته باشید و دائم نوازششان کنید یا مدام به آن‌ها وصیت کنید که چنین کنند و چنان کنند. در عوض باید آن‌ها را از طریق قصه، داستان، بازی یا هرگونه قالب آموزشی برای شرایط بحرانی آماده کنید، درست مانند زمانی که قصد داشتید به آن‌ها آموزش مراقبت از خود در برابر غریبه‌ها یا کم شدن در خیابان را بدهید.



به شرایط اضطراری فکر کنید

با اینکه مشهد یکی از امن‌ترین شهرهای کشور است، باید خودتان را برای شرایط اضطراری آماده کنید. جعبه کمک‌های اولیه و قدری غذا و نوشیدنی که سریع فاسد نمی‌شوند، آماده کنید و در جایی امن و دردسترس قرار دهید. در این باره به بچه‌ها هم بگویید؛ ولی آن‌ها را تترسانید.



بچه‌ها را مشغول نگه دارید

معمولاً در این فصل از سال، والدین به فکر ثبت نام کلاس‌های تابستانی بچه‌ها هستند. بهتر است برنامه معمول را در پیش بگیرید و برای آن‌ها مشغله فکری ایجاد کنید. این کار هم آن‌ها را سرگرم می‌کند و هم به آن‌ها می‌فهماند که زندگی، جاری و ساری است و باید به فکر آینده باشند.

