

کنسرو، رفیق روزهای بی‌حوصله

در این ستون اشتباه‌های رایج در آشپزخانه‌را 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.



ظریفیان

کنسروها نجات‌دهنده روزهای شلوغ ما هستند. وقتی فرصت آشپزی نداریم یا در سفر و پیک‌نیک، همان قوطی کوچک فلزی می‌تواند ناهار و شام را نجات دهد. اما همین همراه ساده، اگر بی‌دقت باز یا نادرست نگهداری شود، می‌تواند به یکی از خطرناک‌ترین عوامل غذایی در خانه تبدیل شود. اشتباه‌های کوچک، از باز کردن در تا انتقال محتویاتش، گاهی می‌تواند سلامت خانواده را تهدید کند.

اشتباه اول: اعتماد به ظاهر قوطی

قوطی‌های کنسرو همیشه براق و محکم به نظر می‌رسند، اما همین ظاهر ممکن است فریبنده باشد. اگر درپوش قوطی برآمده، رنگ زده یا فرو رفته باشد، به احتمال زیاد داخل آن گاز ناشی از فساد باکتریایی (به ویژه باکتری بوتولینوم) جمع شده است. این باکتری در محیط بی‌هوا رشد می‌کند و یکی از خطرناک‌ترین سموم شناخته شده را تولید می‌کند.

راه درست: پیش از باز کردن هر کنسرو، آن را به دقت بررسی کنید. قوطی‌های برآمده، دارای نشانی یا رنگ زده را حتی در صورت ظاهر سالم، دور بریزید. امتحان کردن برای اینکه حیف نشود در مورد کنسروهای می‌تواند به قیمت جان‌تان تمام شود.

اشتباه دوم: باز کردن با ابزار نامناسب

خیلی وقت‌ها در سفر یا پیک‌نیک، در بازکن همراهان نیست و با چاقو، قاشق یا هر وسیله تیز در دسترسی، به جنگ در فلزی می‌رویم. اما با این کار، جدا از خطر آسیب به خودمان، احتمال شکستن تکه‌های فلز و افتادن آن داخل غذا را بالا می‌بریم.

راه درست: از در بازکن سالم و تمیز استفاده کنید. بعد از باز کردن، لبه‌های قوطی را لمس نکنید تا از بریدن انگشت‌ها یا ناگهانی جلوگیری کنید. اگر در کنسرو به سختی باز می‌شود، آن را چند دقیقه در آب گرم قرار دهید تا فلز متبسط شود و در آسان تر باز شود.

اشتباه سوم: نجوشاندن

حتی اگر قوطی ظاهر سالمی داشته باشد، گرم کردن یا جوشاندن محتویات آن قبل از مصرف الزامی است. به ویژه در کنسروهایی که حاوی مواد گوشتی یا حبوبات هستند. بعضی افراد کنسرو را مستقیماً باز و مصرف می‌کنند. در حالی که حرارت دادن نه تنها طعم را بهتر می‌کند، بلکه هرگونه آلودگی احتمالی را از بین می‌برد و ضروری است.

راه درست: کنسرو را (در حالی که هنوز بسته است) بیست دقیقه در آب در حال جوش قرار دهید. اگر محتویاتش را خارج می‌کنید، آن را در ظرف تمیز ریخته و روی حرارت کامل بجوشانید. هرگز مواد آن را فقط گرم نکنید. محتویات باید واقعاً بجوشد.

اشتباه چهارم: نگهداری محتویات در قوطی

یکی از رایج‌ترین خطاها بعد از باز کردن کنسرو، نگه داشتن باقی‌مانده غذا در همان قوطی فلزی است. در تماس با هوا، دیواره فلزی اکسید می‌شود و ممکن است فلزات سنگین وارد غذا شوند، به ویژه اگر محتوای اسیدی باشد (مثل رب یا خوراک لوبیا).

راه درست: بلافاصله بعد از باز کردن، محتویات را در ظرف شیشه‌ای یا پلاستیکی دردار مخصوص یخچال بریزید. قوطی را بشویید و دور بیندازید. باقی‌مانده کنسرو حداکثر تا ۴۸ ساعت در یخچال قابل نگهداری است.

اشتباه پنجم: بی‌توجهی به دمای نگهداری

گاهی کنسروها را در صندوق عقب ماشین یا کنار اجاق گاز نگه می‌داریم. گرما و نوسان دمایی می‌تواند پوشش داخلی قوطی را آسیب بزند و باعث آزاد شدن ترکیبات شیمیایی در غذا شود.

راه درست: کنسروها را در جای خشک، خنک و دور از نور مستقیم آفتاب نگه دارید. اگر در سفر هستید و هوا گرم است، کنسرو را در کیسه حاوی یخ قرار دهید.

تیک
سلامتی

عادت‌های صبحگاهی که فشار خون می‌آورد



- کنترل گوشی بلافاصله پس از بیداری: استرس ناشی از پیام‌ها و شبکه‌های اجتماعی سبب ترشح هورمون کورتیزول و تنگ شدن رگ‌ها می‌شود.
- حذف صبحانه: نخوردن صبحانه سبب ترشح بیشتر هورمون‌های استرس و بالا رفتن فشار خون می‌شود.
- خوردن قهوه زیاد با معده خالی: بیش از دو فنجان قهوه صبحگاهی می‌تواند فشار سیستولیک را تا ۱۰ واحد افزایش دهد.
- استرس دیر رسیدن به محل کار: استرس‌های تکرار شونده صبحگاهی، عامل فشار خون مزمن است.
- خوردن صبحانه شور و آماده: خوراکی‌های فراوری شده و با نمک زیاد مانند نودل فوری یا ساندویچ آماده، فشار خون را در طول زمان بالا می‌برد.

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: ۰۲۸۹۳۰۰ | پیام‌رسان: ۰۵۴۴۶۸۰۶۰



شنبه
۱۷ شهریور ۱۳۹۹
شماره ۲۲۲۱

۱۲

SHAHARNEWS.IR



همیشه

از نفس افتاده

مسئولیت‌پذیری زیاد در زندگی، زنان را خیلی زود افسرده و فرسوده می‌کند

خسته میشم که دوست دارم همه چیز رو رها کنم و برم. این نخستین باری است که آن روی دیگر زندگی همکارم را می‌بینم. نقطه مقابل مسئولیت‌پذیری زیاد و قوی بودن بیش از اندازه یک زن. مسئله‌ای که الهام علمی دوست، روان‌شناس بالینی هم آن را نقطه عطف زندگی این‌گونه شخصیت‌ها می‌داند. خستگی زیاد، فرسودگی زود هنگام و احساسات منفی و ضدونقیض. موضوعی که این روزها با شاغل شدن بانوان قدری هم در جامعه شایع شده است و ما می‌خواهیم امروز با کمک و مشاوره دکتر علمی دوست کمی درباره آن با شما صحبت کنیم.

صحبتش فهرستی از کارهای عقب افتاده آن روزش بود و اینکه بعد از ظهر برای جراحی سرپایی نوبت پزشک دارد. از لابه‌لای حرف‌هایش متوجه شدم که قرار است به تنهایی پیش پزشک برود. کمی با شگفتی نگاهش کردم: «فکر نمی‌کنی این مواقع باید شوهرت حتما کنارت باشه، حتی اگر بهش خیلی نیاز نداشته باشی؟» انگار ناخواسته در جعبه‌ای را باز کرده باشیم. سر درد دلش باز شد: «اشتباهی که من کردم رو تو نکن. توی زندگی هرچه بیشتر شونه بدی، بیشتر بارت می‌کنن. اون قدر که بعد از مدتی لطفش هم، وظیفه میشه. به خدا بعضی روزا این قدر

معصومه متین‌نژاد همیشه او را زن قدرتمندی می‌دانستم و تحسینش می‌کردم. از آن زن‌هایی که یک‌تنه همه امور زندگی را رتق و فتق می‌کنند. از ثبت نام بچه‌ها در کلاس‌های متفرقه و پیگیری درمان آن‌ها تا انجام امور اداری و بانکی شوهرش. کار خودش هم که سرچایش؛ باید صبح ساعت ۸ انگشت می‌زد و هفت ساعت و بیست دقیقه‌اش را پر می‌کرد. کمتر ساعتی بود که او را در حال هماهنگ کردن کارهایش نمی‌دیدم. انگیزه‌اش مثال زدنی بود و این همه توان و قدرت شگفت زده‌ام می‌کرد تا اینکه چند روز پیش فرصت کوتاهی پیش آمد و قدم‌زنان با هم مسیری را تا خانه رفتیم. شروع

زن کمال‌گرا و کنترلگر

فشاری به خودشان وارد نمی‌کنند. این مردها چه در دوران تجرد و چه تا اهل حاضر به پذیرش مسئولیت نیستند. والدین این‌گونه مردها فکر می‌کنند زندگی متأهلی می‌تواند آن‌ها را تغییر دهد. اتفاقی که هیچ‌گاه نمی‌افتد و همه فشار زندگی روی همسران این مردها خواهد بود. این زن‌ها نسبت به زن‌های کمال‌گرا و کنترلگر فشار بیشتری را در زندگی تحمل می‌کنند.

ترس از ارزشمند نبودن

برخی زنان به خاطر اشتغال زیاد همسرانشان در خارج از خانه مسئولیت همه چیز را در زندگی مشترک برعهده می‌گیرند. چون احساس گناه می‌کنند و تصورشان این است که اگر برخلاف این رویه عمل کنند، از سوی همسرانشان طرد یا فرد بی‌ارزش و بی‌مسئولیتی خوانده می‌شوند.

علت‌های درون‌فردی
بازپایه روان‌شناسی

برخی زن‌ها کمال‌گرا و کنترلگر هستند، یعنی دوست دارند همه چیز تحت کنترل خودشان باشد. این افراد اگر کاری را هم به دیگران بسپارند، فرصت آزمون و خطا و اصلاح را به آن‌ها نمی‌دهند. این افراد عادت دارند همه کارها را خودشان به تنهایی انجام بدهند.

مردان بی‌تعهد و بی‌مسئولیت

برخی مردها ذاتی بی‌تعهد و بی‌مسئولیت هستند. زندگی را خیلی راحت می‌گیرند و



علت‌های اجتماعی

در طول چند دهه گذشته در نقش‌های جنسیتی به ویژه خانم‌ها تغییرات زیادی ایجاد شده است و زن‌ها به جز کار در خانه، کار بیرون را هم انجام می‌دهند. حتی اگر شاغل نباشند، مانند امور بانکی و کارهای مربوط به بچه‌ها، و این در حالی است که مردها همچنان همان نقش سنتی خود و اشتغال در خارج از خانه را برعهده دارند.

نقش‌پذیری سنتی

بر اساس یک تعریف سنتی کار بیرون برای مرد و کار درون خانه برای زن است. زن و مرد هم بر اساس الگویی که از پدران و مادرانشان می‌گیرند در زندگی این نقش را بازی می‌کنند. در حالی که با شاغل شدن زن‌ها در بیرون از خانه، همچنان همان نقش‌ها و مسئولیت‌های سنتی بدون تغییر باقی‌مانده و زن‌ها فکر می‌کنند به موازات کار بیرون از خانه موظف هستند مسئولیت‌های درون خانه‌شان را نیز تمام و کمال انجام دهند.

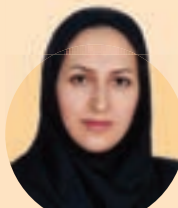
جای خالی برخی نقش‌ها

در زندگی امروزی برخلاف گذشته، به خاطر مشکلات زیاد خانواده‌ها، دیگر خبری از آن شبکه قوی خانوادگی نیست. یعنی زن‌ها نمی‌توانند برای انجام کارهایشان حمایتی را داشته باشند که در گذشته از سمت مادر، خواهر یا دیگر بستگان خود داشتند. در حالی که مردها بنابر الگوهایی که از زندگی مادر خود در ذهن دارند، همچنان تصور می‌کنند این حمایت‌ها برای همسرشان وجود دارد و او در این کارزار تنها نیست.



تنهایی بار مشکلات را به دوش کشیدن پیامد دارد؟

- زنان ساختار بدنی ظریف‌تری نسبت به مردان دارند و همین موضوع آن‌ها را زودتر خسته و فرسوده و بیمار می‌کند. بنابراین ابتلا به بیماری‌های جسمی مانند مشکلات مفصلی نخستین پیامدی است که این مسئولیت‌پذیری زیاد برای آن‌ها به همراه دارد.
- فرسودگی روانی سبب ایجاد احساسات منفی زیاد و درد‌های درونی عمیقی در زنان نسبت به همسر و فرزندانشان می‌شود.
- بی‌توجهی به علائق و نداشتن وقت کافی برای خود موضوع دیگری است که سبب می‌شود تا زنان احساس کنند به یک خدمتکار تمام وقت در زندگی تبدیل شده‌اند.
- خستگی و فرسودگی اثر منفی بر رابطه عاطفی و جنسی زنان در زندگی مشترک دارد.
- بی‌توجهی و بی‌تعهدی مردان در زندگی مشترک چه عمدی و چه سهوی سبب ایجاد فاصله بین آن‌ها و همسرانشان می‌شود و در گذر زمان بیشتر هم خواهد شد.
- مسئولیت‌پذیری زیاد زنان در زندگی فرصت رسیدگی آن‌ها به فرزندانشان را کم می‌کند و کیفیت کمتر خواهد کرد. این مسئله سبب ایجاد حس منفی و گناه در زنان می‌شود؛ اینکه به اندازه کافی مادر خوبی نیستند.
- ایجاد فاصله بین مادر و فرزند از کودکی شروع و به مرور زمان بیشتر خواهد شد. این مسئله همچنین سبب می‌شود هر مشکل کوچکی خودش را به شکل معضل بزرگی در رابطه مادر و فرزند نشان بدهد.
- بچه‌ها با دیدن والدینشان از آن‌ها الگو می‌گیرند. دختران چنین خانواده‌هایی در آینده به شدت مسئولیت‌پذیر و پسرها بی‌مسئولیت‌بار می‌آیند.



الهام علمی دوست
روان‌شناس بالینی:
در زندگی امروزی برخلاف
گذشته، به خاطر مشکلات
زیاد خانواده‌ها، دیگر
خبری از آن شبکه قوی
خانوادگی نیست

برای پیشگیری از بی‌عدالتی
در مسئولیت‌ها چه کنیم؟

- روی باورهای اشتباه خود کار کنیم. خیلی از باورها و الگوها نادرست از والدینمان به ما رسیده‌اند.
- پذیریم که کمک خواستن از دیگران نشانه ضعف نیست و حتی به بهبود رابطه مان کمک هم می‌کند.
- در زندگی نقش یک قربانی را بازی نکنیم. حتی اگر الگوی یک مادر و همسر قد را در زندگی داشته‌ایم.
- این چرخه معیوب باید از جایی قطع شود.
- نه گفتن را یاد بگیریم؛ چه به همسر، چه فرزندان و چه به اطرافیان و همکاران خود.
- خود دوستی را در خودمان تقویت کنیم. در یک زندگی طبیعی ما باید وقتی هم برای خودمان داشته باشیم

آقایان بخوانند

مردها نیز باید یاد بگیرند که حضور و نقش فعالانه‌تری در زندگی مشترک داشته باشند و فقط به نقش‌های سنتی خود بسنده نکنند. همچنین روی روابط عاطفی خود باید بیشتر کار کنند. یعنی پای درد دل همسرشان بیشتر بنشینند. به او حق بدهند که خسته شود و غر بزند. از او به خاطر کاری که انجام می‌دهد تشکر و قدردانی و یادآوری کنند که ارزش کارش را می‌فهمند. در ضمن باید بدانند که کار در خانه یا بیرون خانه وظیفه زن نیست که به مشارکتی که در کار خانه دارند یا کمکی که به همسرشان می‌کنند، افتخار کنند.