

پیش پا افتاده ولی مخرب

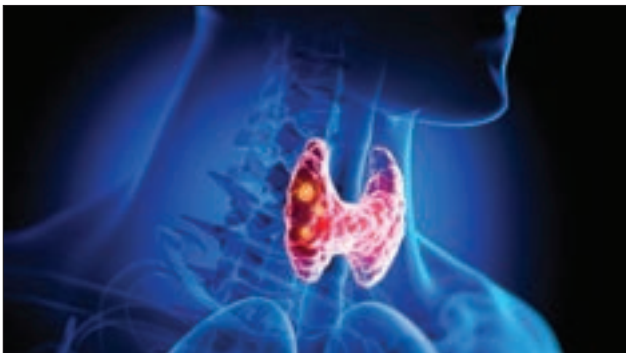
در این ستون اشتباه‌های رایج در آشپزخانه را که برای بسیاری از ما تبدیل به یک عادت غلط شده‌اند، معرفی می‌کنیم و درباره اینکه چطور می‌توانیم با قدم‌های کوچک اما پیوسته در سلامت خانواده نقش داشته باشیم صحبت می‌کنیم.

مجبوری احتمالا به حال برای شما هم پیش آمده است که در زمان پخت یک غذا یا دسر، مخصوصا اگر برای اولین مرتبه است که آن را درست می‌کنید، با اینکه دستور پخت را مو به مو انجام می‌دهید باز هم نتیجه مطلوب را نمی‌گیرید. اینجاست که حتما با خودتان فکر می‌کنید از فوت کوزه‌گری اش غافل مانده‌اید، اما آیتا به حال به این فکر کرده‌اید که فوت کوزه‌گری لزوما در پخت غذا و مواد غذایی و ترکیبات آن نیست و گاهی به شرایطی برمی‌گردد که شما باید برای آشپزی مهیا کنید و نکرده‌اید؟ قرار در مطلبی با عنوان «۱۰ اشتباه رایجی که طعم غذا را نابود می‌کند، به برخی از این نکات مهم اشاره کرده‌است.

- سطح پخت را به درستی از قبل گرم نمی‌کنید.
- پیش گرم کردن فر، تابه یا گریل یکی از ابتدایی ترین اصول آشپزی است که اغلب نادیده گرفته می‌شود.
- آرد را به روش نادرست اندازه‌گیری می‌کنید.
- یکی از رایج ترین اشتباه‌ها، فرو بردن مستقیم پیمانه در کیسه آرد و صاف کردن سطح آن است. این روش باعث فشرده شدن آرد در پیمانه می‌شود و مقدار بیشتری از حد نیاز را وارد دستور پخت می‌کند.
- تابه را بیش از اندازه پرمی‌کنید.
- زمانی که مواد غذایی بیش از ظرفیت تابه باشند، دمای سطح پخت به سرعت کاهش می‌یابد و به جای سرخ یا تفت خوردن، مواد شروع به بخارپز شدن می‌کنند.
- غذا را بیش از حد هم می‌زنید.
- هم زدن مداوم می‌تواند بافت مواد غذایی را از بین ببرد و غذای را له و یکنواخت کند.
- به گوشت زمان استراحت نمی‌دهید.
- قطعات کوچک به زمان کوتاه تری نیاز دارند، در حالی که قطعات بزرگ تر باید مدت بیشتری استراحت کنند تا کیفیت نهایی حفظ شود.
- گوشت خام را قبل از پخت می‌شویید. بسیاری تصور می‌کنند این کار باعث تمیز شدن گوشت می‌شود، در حالی که در عمل، باکتری‌ها از طریق پاشش آب در سطح سینک و اطراف آن پخش می‌شوند.
- از تابه‌های نجسب به درستی استفاده نمی‌کنید.
- حرارت بسیار بالا باعث آزاد شدن بخارات شیمیایی می‌شود که برخی مطالعات آن‌ها را با مشکلات سلامتی مرتبط دانسته‌اند.
- غذاها ی اسیدی را در ظروف واکنش پذیر می‌پزید.
- مواد غذایی اسیدی مانند گوجه فرنگی، سرکه و آب لیمو می‌توانند با برخی فلزات واکنش دهند. ظروف آلومینیومی یا چدنی بدون پوشش در تماس با این مواد، ممکن است باعث تغییر طعم و رنگ غذا شوند.
- مایعات داغ را بدون رعایت نکات ایمنی مخلوط می‌کنید.
- بخار ایجاد شده درون مخلوط کن فشار زیادی تولید می‌کند و اگر راه خروج نداشته باشد، می‌تواند باعث پاشیدن محتویات شود.
- مایه کیک یا خمیر را بیش از حد مخلوط می‌کنید.
- مواد را تنها تا حدی مخلوط کنید که یکدست شوند. توقف به موقع هم زدن، تفاوتی اساسی در لطافت و کیفیت محصول نهایی ایجاد می‌کند.

تیک سلامتی

تیروئید کم کار دارید ویتامین B۱۲ بخورید



اگر تیروئید کم کار دارید، پس حتما بیشتر از دیگران خسته می‌شوید. برای این منظور باید ویتامین B۱۲ بیشتری مصرف کنید. این ویتامین می‌تواند به رفع خستگی ناشی از بیماری تیروئید کمک زیادی کند. این بیماری همچنین بر میزان ویتامین B۱ نیز اثرگذار است. از این رو توصیه می‌کنیم غذاهایی را که ویتامین‌های گروه B بیشتری در خود دارند به رژیم غذایی تان اضافه کنید، مانند:

- نخود و لوبیا
- مارچوبه
- دانه کنجد
- ماهی تن
- پنیر
- شیر
- تخم مرغ

آسیب نیروزاها بیش از منفعت آن‌هاست

امیرمقدم اداروهای نیروزایی که ورزشکاران به ویژه مردان آگاهانه برای افزایش کارایی ورزشی خود استفاده می‌کنند، مستقیم بروی سیستم اعصاب مرکزی اثر می‌گذارند و سبب افزایش هوشیاری، رفع خستگی، کاهش اشتها، بالا بردن میزان انرژی، افزایش دقت و تمرکز حواس و درمان برخی اختلالات خواب آلودگی می‌شوند. این داروها عوارض زیادی هم برای فرد به همراه دارند که معمولا نادیده گرفته می‌شوند. در این بین برخی جدی تر هستند، مانند:

- احتمال ناباروری
- احتمال سرطان پروستات
- رشد زیاد پروستات
- مشکلات اداری
- بروز خشونت

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

قوتی برای روزهای بحرانی

تهیه «کیف اضطراری تغذیه» را مانند «جعبه کمک‌های اولیه» جدی بگیرید

معصومه متین‌نژاد | در مواقعی که بحران‌هایی مانند بلایای طبیعی یا جنگ بروز می‌کند، به جز سرپناه امن، تغذیه مهم‌ترین چالشی است که افراد را درگیر خودش می‌کند. برای همین لازم است که همیشه آمادگی این موضوع را داشته باشیم. درست مانند تهیه و نگهداری جعبه کمک‌های اولیه در خانه یا محل کار که ممکن است تا سالیان طولانی حتی به کارمان هم نیاید، ولی بودنش ضروری است. شرایط کنونی بهانه خوبی است تا در کنار جعبه کمک‌های اولیه‌ای که در خانه داریم، کیفی هم برای تغذیه ضروری خانواده در شرایط خاص تهیه کنیم.

انرژی پایدار



گاهی صحبت از گرسنگی نیست، بلکه رساندن مواد غذایی به بدن است که بتواند در لحظه از افت قند خون، لرزش بدن، بی‌قراری و کاهش تمرکز جلوگیری کند. آنچه کارشناسان تغذیه به آن پایدارکننده‌های انرژی می‌گویند، مانند نان سبوس‌دار، جودوسر، خرما، کشمش و عسل که حکم میان وعده را دارند.

بمب پروتئین



اگر قرار به ذخیره‌سازی مواد غذایی باشد، هیچ ماده غذایی به اندازه پروتئین نمی‌تواند در مقدار کم، انرژی زیاد و پایداری را به بدن برساند. پروتئین همچنین به حفظ قدرت عضلات، جلوگیری از ضعف و افزایش حس سیری در این شرایط نیز کمک زیادی می‌کند. کنسروهای ماهی، خوراک لوبیا و عدس یا نیمه آماده‌ها بهترین انتخاب برای این شرایط هستند.

آب سالم



کم‌آبی حتی در حد بسیار کم هم سبب تشدید اضطراب، سردرد، سرگیجه، ضعف، کاهش تمرکز و تحریک پذیری عصبی می‌شود، بنابراین ذخیره آب سالم مهم‌تر از غذاست و بیش از هرکاری باید برای آن برنامه ریزی کرد. یادتان باشد؛ برای هر نفر، روزانه دست کم ۳ لیتر آب باید ذخیره و بطری‌ها را هر ۶ ماه یک بار عوض کنید.

محرک‌های کاذب



مصرف زیاد مواد غذایی پانوشیدنی‌هایی که کافئین یا دیگر مواد تحریک‌کننده عصبی دارند، مانند قهوه در شرایطی که فرد اضطراب زیادی را تجربه می‌کند سبب تپش قلب، افزایش اضطراب، لرزش دست، بی‌خوابی و تشدید تنش عصبی می‌شوند و توان تصمیم‌گیری را پایین می‌آورند. از این رو نباید در این شرایط به سراغ آن‌ها رفت.

تقویت‌کننده‌ها



در دسترس بودن مواد غذایی که حمل و نقل، نگهداری و مصرف آن‌ها آسان باشد، در شرایط بحرانی مانند جنگ یک انتخاب عالی است. مواد غذایی که افزون بر انرژی زیاد، سرشار از مواد معدنی و چربی‌های مفید هم باشند و بدن را برای مقابله با استرس هاتقویت کنند، مانند مغزها و میوه‌های خشک مثل گردو، بادام، پسته، انجیر و توت خشک، کشمش و نخودچی.

چند نکته مهم

- به جای وعده‌های سنگین وعده‌های کوچک با دفعات بیشتر مصرف کنید.
- پیش از مصرف هرگونه کنسرو آن‌ها را ۲۰ دقیقه بجوشانید.
- زمان ذخیره‌سازی مواد یا تاریخ انقضای طولانی تر انتخاب کنید.
- مواد غذایی را در ظرف‌های دربسته یا با بسته بندی کارخانه‌ای نگهداری کنید.
- آجیل‌ها را ترجیحا با پوست ذخیره کنید.
- مقداری نمک و ادویه هم در کیف اضطراری تغذیه تان قرار دهید.

ویژگی کیف اضطراری تغذیه

- محتویات کیف برای ۳ روز یک خانواده کافی باشد.
- در محلی خشک و خنک نگهداری شود.
- هر ۶ تا ۱۲ ماه محتویات کیف مصرف و جایگزین شود.
- همه اعضای خانواده از محل نگهداری آن اطلاع داشته باشند.
- تأمین کننده انرژی مورد نیاز روزانه خانواده باشد.
- ترکیب متعادلی از کربوهیدرات‌ها، پروتئین، چربی‌ها، ویتامین‌ها و املاح معدنی باشد.
- نیاز به پخت طولانی یا تجهیزات خاص نداشته باشد.
- ماندگاری بالا و مقاومت در برابر فساد داشته باشد.
- قابلیت نگهداری در دمای محیط داشته باشد.
- بدن را برای ساعت‌ها در وضعیت پایدار نگه دارد.

برای یک نفر در یک روز



بیسکویت ساده
۵۰ گرم



خرما
۱۰۰ گرم



کنسرو لوبیا یا عدسی
یک عدد



نان خشک
۴۵۰ گرم

