

خوب و بد ظرف های آشپزخانه



امیرمقدم

بر خلاف گذشته این روزها تنوع ظرف های مورد استفاده در آشپزخانه بسیار زیاد است و همین موضوع دست شما را برای انتخاب کاملاً باز می گذارد. همه این ظرف ها نقاط قوت و وضعی دارند که باید براساس نیازی که فرد در آشپزخانه دارد، آن ها را انتخاب و خریداری کند. اگر دوست دارید خیلی کلی با برخی از این مزایا و معایب آشنا شوید این مطلب را بخوانید که برگرفته از سایت سلامت نیوز است.

استیل ضد زنگ

مزیت این ظرف ها به علت مقاومت بالا در برابر خراش، زنگ زدگی و واکنش ندادن با مواد غذایی گزینه ای مناسب برای سرخ کردن و جوشاندن محسوب می شوند. سهولت در شست و شونیز از دیگر مزایای آن هاست. **عیب** پخش ناهمگون گرما و احتمال چسبندگی غذا در صورت استفاده نکردن از روغن کافی

چدن

مزیت برای پخت های طولانی مدت مانند خورش ها، ظرف های چدن ایده آل هستند. گرما را به خوبی در خود نگه می دارند و دوام بالایی دارند. **عیب** امکان واکنش با غذا های اسیدی وجود دارد و غذا را کند گرم می کنند.

چدن لعاب دار

مزیت برای پخت خورش ها مناسب هستند و مشکل واکنش با غذا های اسیدی را ندارند. **عیب** وزن زیاد، قیمت بالا و احتمال آسیب دیدن لایه لعاب

روی (آلومینیومی)

مزیت این ظرف ها به سرعت گرم می شوند و برای پخت های سریع مناسب هستند. **عیب** خراش پذی ر هستند و در صورت آسیب دیدن پوشش به ویژه در معرض حرارت بالا می توانند مضر باشند.

تفلون

مزیت قابلیت پخت بدون روغن و نجسیدن غذا را دارند. **عیب** در برابر حرارت بالا بسیار آسیب پذیرند و لایه تفلون آن ها به سرعت خراشیده و خراب می شود.

سرامیک و گرانیت

مزیت برای پخت غذا های کم روغن مناسب هستند. تمیز کردن نشان آسان و ایمنی بالایی دارند. **عیب** وزن زیاد، کند گرم شدن و قیمت بالا

مسی

مزیت رسانای گرمای بالایی هستند و برای پخت غذا های خاص مانند مربا به کار می روند. **عیب** سنگین، گران، نگهداری دشوار و آسیب پذیری سریع لایه داخلی

شیشه ای یا پیرکس

مزیت غیرواکنشی و ایمن هستند. امکان مشاهده فرایند پخت و استفاده در مایکروویو از مزایای آن هاست. **عیب** در پخش یکنواخت گرما ضعیف عمل می کنند و احتمال شکستنشان زیاد است.

سنگی

مزیت طبیعی و سازگار با بدن هستند و گرما را برای پخت آهسته حفظ می کنند. **عیب** تمیز کردن دشوار، قیمتشان بالا و وزنشان زیاد است.

هوای گرم چقدر آب بنوشیم؟



میزان مصرف روزانه آب به عوامل مختلفی چون فصل یا آب و هوای محل زندگی بستگی دارد و در روزهای گرم، بسیاری از مایعاتی که فرد مصرف می کند از طریق تعریق دفع می شود. متخصصان سلامت در پاسخ به این سؤال که در هوای گرم چقدر باید آب بنوشیم؟ توصیه می کنند؛ پیش از آنکه احساس تشنگی کنید، آب بنوشید. اگر بیرون از خانه و در هوای گرم کار می کنید، هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه یک فنجان آب بنوشید. همچنین نوشیدن تدریجی مقدار کمی آب بهتر از آن است که یک باره حجم زیادی آب بنوشید. افراد، تشنگی را عاملی می دانند که آن ها را به نوشیدن آب ترغیب می کند، ولی تشنگی تقریبی نشانه دیر هنگام «بی آبی» بدن است، بنابراین نباید منتظر تشنگی ماند.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۳۰۰۷۲۸۹ پیام رسان: ۰۹۰۵۴۶۵۸۰۴۰

بیماری مرموز جوانی

هشدار به زنان جوان! «ام اس» شما را بیش از هر گروه دیگری درگیر می کند

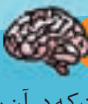
معصومه متین نژاد! به طور طبیعی شانس ابتلا به بسیاری از بیماری ها با بالا رفتن سن افزایش می یابد ولی درباره بیماری مولتیپل اسکلروزیس که همه آن را با نام اختصاری «MS» می شناسند، قضیه برعکس است و بیشتر افراد در سنین ۲۰ تا ۴۰ سال درگیر آن می شوند. ام اس افزون بر اینکه سن دارد، جنسیت هم دارد، یعنی میزان ابتلای زنان به آن ۲ تا ۳ برابر بیشتر از مردان است. به همین علت زنان باید بیش از مردان مراقب سلامتی شان و عوامل ایجادکننده این بیماری باشند. به ویژه آنکه هنوز علت دقیقی هم برای این بیماری مشخص نشده است. موضوعی که در ادامه و به مناسبت روز جهانی ام اس می خواهیم در قالب اینفوگرافی اطلاعات بیشتری درباره آن به شما بدهیم تا بر میزان خودمراقبتی هایتان اضافه کنید.

نشانه های خاموش بیماری



- خستگی
- خواب رفتگی صورت، بدن یا اندام ها
- اختلال در عملکرد مثانه و روده ها
- مشکلات بینایی
- سرگیجه و احساس منگی
- درد
- تغییرات شناختی و احساسی
- اختلال در صحبت کردن
- اختلال در بلع غذا
- کاهش شنوایی
- لرزش های کنترل ناپذیر

ماهیت ام اس



یک بیماری است که در آن سیستم ایمنی بدن به بافت های خود ش حمله می کند و در این بیماری غلاف های میلین سلول های عصبی در مغز و نخاع به شدت آسیب می بینند، بسته به محل و میزان آسیب هم، فرد درگیر مشکلات مختلفی خواهد شد.

مولتیپل اسکلروزیس

MS

فلج چندگانه



نشانه های زنانه بیماری

نشانه های مربوط به بارداری

- ضعیف شدن سیستم ایمنی
- اختلالات هورمونی

مشکلات یائسگی

ام اس نشانه های یائسگی مانند گرگرفتگی یا مشکلات خواب را بیشتر می کند.

مشکلات جنسی

- کاهش حس تناسلی
- کاهش میل جنسی
- ارگاسم با شدت کمتر
- احتمال درد در هنگام مقاربت

اختلال در عادات ماهیانه

- عادات ماهیانه نامنظم یا تفاوت در شدت خون ریزی
- تشدید نشانه های قاعدگی مانند درد و نفخ
- تشدید مشکلات عاطفی و روانی مانند اضطراب و افسردگی
- بروز نوسانات خلقی پیش از قاعدگی

۳۰٪

در صورت ابتلای به ام اس، احتمال ابتلای قل دیگر به بیماری حدود ۳۰ درصد است.

۲۰٪

باینکه هیچ عامل خطر شناخته شده ای برای این بیماری وجود ندارد. ژنتیک نقش ۲۰ درصدی در ابتلا به آن دارد.

۱۰ کشور

ایران جزو ۱۰ کشور اول دنیا در ابتلا به بیماری ام اس است.

۱۵ تا ۱۰ سال

میانگین امید به زندگی برای مبتلایان به ام اس ۵ تا ۱۰ سال کمتر از میانگین کلی جمعیت است.

۳۱٪

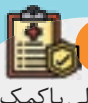
احتمال ابتلا به ام اس در اعضای یک خانواده یک تا ۳ درصد است. در حالی که در جمعیت کلی این میزان ۰٫۱ درصد است.

عوارض بیماری



- اسپاسم و سفتی عضلات
- بی حسی و فلج، معمولاً در پاها
- اختلال در دفع مدفوع یا ادرار و عملکرد جنسی
- تغییرات ذهنی مانند فراموشی و نداشتن تمرکز
- ابتلا به بیماری های روحی مانند افسردگی
- تشنج

درمان قطعی



این بیماری درمان قطعی ندارد، ولی با کمک مجموعه ای از روش ها می توان عوارض آن را تا حدی کنترل کرد و بهبود بخشید. برای این منظور از این روش های کمکی استفاده می شود:

- فیزیوتراپی
- کاردرمانی
- گفتاردرمانی
- مشاوره
- درمان های تعدیل کننده بیماری

تأثیر ازدواج در احتمال ابتلای فرزندان به ام اس

سالم + سالم ۱٪

سالم + بیمار ۳٪

بیمار + بیمار ۲۰٪

رژیم غذایی مؤثر



- غذاهای سرشار از آنتی اکسیدان
- غذاهای سرشار از فیبر
- غذاهای سرشار از کلسیم و ویتامین D
- غذاهای سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی
- خودداری از مصرف مواد غذایی مضر و التهاب زا

چند توصیه مهم

- فعالیت های روزمره زندگی را به بهترین روش ادامه دهید.
- ارتباط خود را با دوستان و خانواده حفظ کنید.
- سرگرمی های و علایقی را دنبال کنید که از عهده انجام آن ها برمی آید.
- ارتباطات را با مشاور و درمانگر خود همیشه حفظ کنید.
- به گروه ها و انجمن های حمایت کننده بپیوندید.
- به میزان کافی استراحت کنید.
- ورزش های هوازی منظم مانند شنا را فراموش نکنید.
- مراقب تهویه و دمای هوای خانه و محل کار خود باشید. گرما بیماری را تشدید می کند.
- یک رژیم غذایی متعادل و کامل داشته باشید.
- منظم به پزشک مراجعه و خدمات درمانی دریافت کنید.