

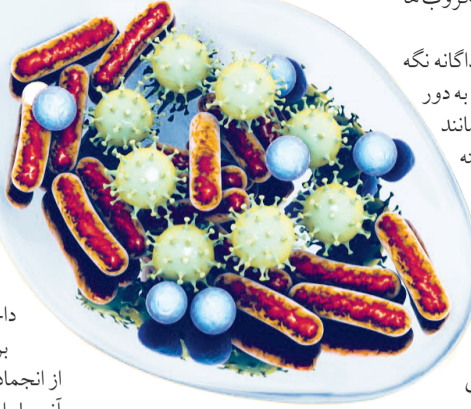
با این گام های موثر دچار مسمومیت های غذایی خانگی نشویم

آژانس استانداردهای غذایی انگلستان گزارش داده که در سال تقریباً حدود ۵۰۰ هزار مورد مسمومیت های ناشی از مصرف غذا ثبت می شود.

شستشوی و ضد عفونی میز کابینت بعد از آماده کردن غذا بخصوص اگر این میز در تماس با گوشت خام، تخم مرغ، ماهی یا سبزیجات بوده، امری ضروری است. البته حتماً نباید از اسپری های ضد باکتری برای این کار استفاده کنید، شستشو با آب گرم و صابون نیز برای پاک کردن میز کابینت کفایت می کند.

گروه بهداشت و سلامت- مسمومیت های غذایی علاوه بر ناخشایند بودن، می تواند در بسیاری از موارد منجر به بیماری های جدی و حتی مرگ شود. این در حالی است که بسیاری از موارد تصور می کنند که مسمومیت غذایی از رستوران ها، کافه ها و غذاهای فست فود ناشی می شود اما با توجه به اعلام آژانس استانداردهای غذایی انگلستان، بسیاری از این نوع مسمومیت ها ناشی از عدم رعایت بهداشت در تهیه غذاهای خانگی است. بیش از ۲۵۰ بیماری از طریق مصرف مواد غذایی ناسلام به بدن منتقل می شود. علائم مسمومیت غذایی شامل تهوع، استفراغ، اسهال، گرفتگی مقله معده، تب و کاهش آب بدن است. به دنبال این روند، رانمایی هایی برای کاهش خطر ابتلا به مسمومیت های غذایی در خانه پیشنهاد شده

است: دستان خود را بشویید: دستان خود را قبل از دست زدن به هر نوع ماده غذایی خشک یا خام مانند گوشت، ماهی، تخم مرغ و سبزیجات با آب گرم و صابون بشویید. بعد از حمل زباله، استفاده از سرویس بهداشتی، عطسه کردن و یا لمس حیوانات خانگی نیز باید دست ها به طور کامل شسته شوند. میز کابینت را ضد عفونی کنید: شستشو و ضد عفونی میز کابینت بعد از آماده کردن غذا بخصوص اگر این میز در تماس با گوشت خام، تخم مرغ، ماهی یا سبزیجات بوده، امری ضروری است. البته حتماً نباید از اسپری های ضد باکتری برای این کار استفاده کنید، شستشو با آب گرم و صابون نیز برای پاک کردن میز کابینت کفایت می کند. حوله آشپزخانه را شستشو دهید: این حوله ها باید قبل از استفاده دوباره



کشتن آثار کمپلواکتر در گوشت خام بخصوص مرغ، پخت درجه سانی گراد نگه دارد. حداقل هفته ای یکبار داخل یخچال را تمیز کنید. برای خارج کردن مواد غذایی از انجماد ۲۴ ساعت قبل از مصرف آنها در ظروف لبه دار گذاشته و در یخچال قرار دهید. پس از خارج شدن مواد غذایی از انجماد، فوراً آنها را بپزید. اگر می خواهید غذاها را به مدت طولانی نگهداری کنید، آنها را در فریزر نگهداری کنید.

غذایی در قفسه های پایین نریزد. غذا را به طور کامل طبخ کنید: تخم مرغ، گوشت، همبرگر، سوسیس، و کباب به طور کامل اهمیت زیادی دارند. تنها راه و امن ترین راه برای

۹ دلیل مهم برای لزوم استفاده روزانه از برگ کاری

مر اقبیت از مو اعتقاد بر این است که برگ کاری به تقویت ریشه مو کمک می کند. پودر برگ خشک کاری مخلوط شده با روغن را می توانید روی موهای خود بمالید. همچنین می توانید از خمیر برگ کاری در موهای سفید استفاده کنید. انجام این کارها به طور منظم می تواند رشد مو را نیز بهبود بخشد.

سرموم مضر از بدن به پاکسازی بدن کمک می کند. همچنین به سوزاندن چربی های ناخواسته کمک می کند، بنابراین باعث کاهش وزن می شود. خواص ضد دیابتی بر اساس تحقیقات مختلف، برگ کاری می تواند از سلول های تولید کننده انسولین لوزالمعده در برابر آسیب رادیکال های آزاد محافظت کرده و آن ها را در حرکت نگه دارد. برگ کاری می تواند معنی مانند آهن، روی و مس است که همه آن ها محرک لوزالمعده هستند. برای بینایی خوب است برگ های کاری سرشار از ویتامین A و کاروتنوئیدها هستند که برای سلامت چشم و بینایی شما ضروری هستند.

آب لیمو به آن اضافه کنید. روزانه آن را مصرف کنید، زیرا باعث افزایش ترشحات گوارشی شده و در نتیجه از استفراغ و تهوع صبحگاهی جلوگیری می کند. اسهال را درمان می کند آنکالوئیدهای کاربازول موجود در برگ کاری حاوی خواص ضد باکتریایی و ضد التهابی هستند که به مبارزه با ناراحتی معده کمک می کند. زخمها، فوران های پوستی و سوختگی ها را التیام می بخشد گهته می شود برگ های کاری دارای آنکالوئیدهایی هستند که به التیام زخم، بریدگی، خارش پوست، جوش و سوختگی کمک می کند. خمیری که از آسیاب کردن برگ کاری با استفاده از آب تهیه می شود می تواند به عنوان یک ضد عفونی کننده عمل کند.

گروه بهداشت و سلامت-در این مطلب به برخی از دلایل مهم لزوم استفاده از برگ کاری در برنامه غذایی روزانه اشاره شده است. نمی دانید چرا باید برگ آشپزی برگ کاری را انتخاب کنید؟ برگ کاری که در هند به نام کادی پاتا شناخته می شود، یک ماده معمول آشپزی است که دارای مزایای سلامتی و استفاده های متعدد است. به غذاهای مختلف اضافه می شود تا طعم و ارزش بهداشتی آن ها را افزایش دهد. جدا از کاربردهای آشپزی، برگ کاری به دلیل خواص درمانی خود نیز شناخته شده است و در آیورودا به عنوان یک درمان طبیعی برای مشکلات مختلف سلامتی مانند افزایش وزن، فشار خون، سوء هاضمه، کم خونی و غیره استفاده می شود.



این برگ های معطر دارای مواد مغذی مانند ویتامین A، B، C، اسیدهای آمینه، کلسیم، فیبر، پروتئین، فسفر و آهن هستند؛ در ادامه چند مورد از فواید شگفت انگیز برگ کاری برای سلامتی آورده شده است و اینکه چرا باید برگ کاری را به غذای خود اضافه کنید! یک فنجان جای از برگ کاری هر روز می تواند از افزایش وزن جلوگیری کرده و کلسترول بدن را کاهش داده و با دفع

از خواص بی نظیر این میوه پاییزی غافل نشوید!

گروه بهداشت و سلامت- خرمالو از میوه های مطرح فصل پاییز است که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی و مقابله با برخی از بیماری ها دارد. خرمالو از میوه های پرطرفدار فصل پاییز است که به دلیل دارا بودن مواد مغذی فوق العاده مانند فیبر، ویتامین سی، بتاکاروتن، آنتی اکسیدان ها، پتاسیم و منیزیم؛ فواید بسیار زیادی برای سلامت و سیستم ایمنی بدن دارد. از مهم ترین خواص این میوه پاییزی می توان به مقابله با خستگی و خواب آلودگی، بهبود هضم غذا و محافظت از چشم ها و تقویت بینایی اشاره کرد.

خرمالو برای کنترل و درمان برخی از بیماری های زمینه ای می تواند مفید باشد. برای مثال این میوه پاییزی برای مقابله با چربی و فشار خون بالا، سلامت قلب و مقابله با پیری زود هنگام پوست بسیار مفید است. همچنین خرمالو می تواند به عنوان یک ضد سرطان قوی به خصوص در سرطان ریه و پوست عمل کند. شفافیت و شادابی رنگ پوست، کمک به رشد کودکان و کمک به التیام زخم های پوستی

از دیگر فواید خرمالو محسوب می شوند، به یاد داشته باشید نقش این میوه پاییزی در تقویت سیستم ایمنی و همچنین ضد سرماخوردگی و آنفلوآنزا بسیار حائز اهمیت است. به این نکته مهم توجه داشته باشید خرمالو برای همه بیماری های زمینه ای مفید نیست و در بعضی موارد باید در مصرف آن دقت کنید. در واقع مبتلایان به دیابت

از عدم تعادل مایعات در بدن است. دیابت بی مزه در این گنزارش علائم و روش های درمان دیابت بی مزه را به شما معرفی می کنیم. علائم دیابت بی مزه ۱- تشنگی زیاد ۲- تولید مقدار زیادی ادرار ۳- تکرر ادرار علائم دیابت بی مزه در کودکان ۱- پوشک های سنگین و مرطوب با وجود تعویض مکرر دانما ۲- اختلال خواب ۳- استفراغ ۴- بیوست ۵- تاخیر در رشد ۶- کاهش وزن ۷- تشنگی زیاد ۸- کاهش الکترولیت عوارض دیابت بی مزه در

از افراد دارای اضافه وزن باید در مصرف خرمالو احتیاط و به مقدار کم این میوه پاییزی بسنبد کنند. افرادی که رژیم کاهش وزن دارند بهتر است از مصرف خرمالو پرهیز کنند. البته به یاد داشته باشید مصرف بی رویه این میوه پاییزی مناسب نیست و افراد مجاز به استفاده از خرمالو باید حد تعادل در مصرف آن را رعایت کنند.

از کجا بفهمیم دیابت بی مزه داریم؟

عزل بروز دیابت بی مزه دیابت بی مزه زمانی رخ می دهد که بدن نمی تواند سطح مایعات بدن را به درستی متعادل کند. هنگامی که سیستم تنظیم کننده مایعات به درستی کار می کند، کلیه ها می توانند این تعادل را حفظ کنند. کلیه ها مایعات موجود در جریان خون را از بین می برند. بدن همچنین می تواند مایعات بدن را از طریق تعریق، تنفس یا اسهال از بین ببرد. هورمون به نام هورمون ضد دیورتیک (ADH) که کنترل سرعت یا کندی ترشح مایعات بدن کمک می کند.

هورمون آنتی دیورتیک در قسمتی از مغز به نام هیپوتالاموس ساخته شده و در غده هیپوفیز، غده کوچکی در قاعده مغز وجود دارد می شود. نقص در این هورمون ممکن است منجر به دیابت بی مزه شود.

عوارض دیابت بی مزه در

عوارض دیابت بی مزه در

چرا باید مدام غلات کامل بخورید؟

عطر و طعم ملایمی که دارد و به خوبی با برنج مخلوط می شود، تبدیل به جریان اصلی شده است و می توان آن را در حدود ۱۵ دقیقه پخت. کیئو را با سبزیجات یا میوه های شیرین بخورید، یا سعی کنید آن را در یک سالاد با فلفل، ذرت و لوبیا سیاه بریزید. می توانید به جای گوشت چرخ کرده، تخم مرغ، پیاز و پنیر خرد شده را به صورت ورقه های مخلوط کنید.

دیگر از جمله ویتامین های گروه B هستند که به شما انرژی می دهند و سرشار از اسید فولیک هستند که به ساخت رگ های قرمز کمک می کند و همچنین سرشار از مواد معدنی مانند منیزیم و سلنیوم، که به بدن شما در ساختن استخوان ها و تقویت سیستم ایمنی کمک می کند. غلات کامل همچنین حاوی فیتونوترینت های طبیعی هستند که می توانند با بیماری ها مبارزه کنند.

غلات کامل به شما کمک می کند تا مدت طولانی تری احساس سیری کنید. طبق مطالعه منتشر شده غلات کامل به کاهش وزن کمک می کنند، اما این تنها دلیل برای خوردن آن ها نیست. مناسب برای داشتن وزن خوب افرادی که بیشتر غلات کامل مانند بلغور و جو دوست دارند، وزن کمتری نسبت به افرادی که غلات تصفیه شده مانند برنج سفید می خوردند دارند. دلیل آن این است که غلات کامل غذا را برای مدت طولانی تری در معده نگه می دارند و گرسنگی را از بین می برد و غذاهای ناخواسته را از بین می برد.

راه خوبی برای افزایش فیبر غلات کامل یک راه عالی برای افزایش فیبر است که دارای فایده سلامت است. غلات کامل را با لبنی مانند ماست یا پنیر مخلوط کنید تا باکتری های مفیدی را به دست آورید.

عطر و طعم ملایمی که دارد و به خوبی با برنج مخلوط می شود، تبدیل به جریان اصلی شده است و می توان آن را در حدود ۱۵ دقیقه پخت. کیئو را با سبزیجات یا میوه های شیرین بخورید، یا سعی کنید آن را در یک سالاد با فلفل، ذرت و لوبیا سیاه بریزید. می توانید به جای گوشت چرخ کرده، تخم مرغ، پیاز و پنیر خرد شده را به صورت ورقه های مخلوط کنید.

عطر و طعم ملایمی که دارد و به خوبی با برنج مخلوط می شود، تبدیل به جریان اصلی شده است و می توان آن را در حدود ۱۵ دقیقه پخت. کیئو را با سبزیجات یا میوه های شیرین بخورید، یا سعی کنید آن را در یک سالاد با فلفل، ذرت و لوبیا سیاه بریزید. می توانید به جای گوشت چرخ کرده، تخم مرغ، پیاز و پنیر خرد شده را به صورت ورقه های مخلوط کنید.

عطر و طعم ملایمی که دارد و به خوبی با برنج مخلوط می شود، تبدیل به جریان اصلی شده است و می توان آن را در حدود ۱۵ دقیقه پخت. کیئو را با سبزیجات یا میوه های شیرین بخورید، یا سعی کنید آن را در یک سالاد با فلفل، ذرت و لوبیا سیاه بریزید. می توانید به جای گوشت چرخ کرده، تخم مرغ، پیاز و پنیر خرد شده را به صورت ورقه های مخلوط کنید.

عطر و طعم ملایمی که دارد و به خوبی با برنج مخلوط می شود، تبدیل به جریان اصلی شده است و می توان آن را در حدود ۱۵ دقیقه پخت. کیئو را با سبزیجات یا میوه های شیرین بخورید، یا سعی کنید آن را در یک سالاد با فلفل، ذرت و لوبیا سیاه بریزید. می توانید به جای گوشت چرخ کرده، تخم مرغ، پیاز و پنیر خرد شده را به صورت ورقه های مخلوط کنید.

عطر و طعم ملایمی که دارد و به خوبی با برنج مخلوط می شود، تبدیل به جریان اصلی شده است و می توان آن را در حدود ۱۵ دقیقه پخت. کیئو را با سبزیجات یا میوه های شیرین بخورید، یا سعی کنید آن را در یک سالاد با فلفل، ذرت و لوبیا سیاه بریزید. می توانید به جای گوشت چرخ کرده، تخم مرغ، پیاز و پنیر خرد شده را به صورت ورقه های مخلوط کنید.

عطر و طعم ملایمی که دارد و به خوبی با برنج مخلوط می شود، تبدیل به جریان اصلی شده است و می توان آن را در حدود ۱۵ دقیقه پخت. کیئو را با سبزیجات یا میوه های شیرین بخورید، یا سعی کنید آن را در یک سالاد با فلفل، ذرت و لوبیا سیاه بریزید. می توانید به جای گوشت چرخ کرده، تخم مرغ، پیاز و پنیر خرد شده را به صورت ورقه های مخلوط کنید.

عطر و طعم ملایمی که دارد و به خوبی با برنج مخلوط می شود، تبدیل به جریان اصلی شده است و می توان آن را در حدود ۱۵ دقیقه پخت. کیئو را با سبزیجات یا میوه های شیرین بخورید، یا سعی کنید آن را در یک سالاد با فلفل، ذرت و لوبیا سیاه بریزید. می توانید به جای گوشت چرخ کرده، تخم مرغ، پیاز و پنیر خرد شده را به صورت ورقه های مخلوط کنید.

عطر و طعم ملایمی که دارد و به خوبی با برنج مخلوط می شود، تبدیل به جریان اصلی شده است و می توان آن را در حدود ۱۵ دقیقه پخت. کیئو را با سبزیجات یا میوه های شیرین بخورید، یا سعی کنید آن را در یک سالاد با فلفل، ذرت و لوبیا سیاه بریزید. می توانید به جای گوشت چرخ کرده، تخم مرغ، پیاز و پنیر خرد شده را به صورت ورقه های مخلوط کنید.

دکه مطبوعات

اقتصاد کیش - ویژه اقتصادی - ویژه گردشگری - ویژه سلامت - ویژه آموزش - ویژه فناوری - ویژه ورزش - ویژه هنر - ویژه کودکان - ویژه خانواده - ویژه بازاریابی - ویژه مدیریت - ویژه حقوق - ویژه مشاوره - ویژه بازرگانی - ویژه گردشگری - ویژه سلامت - ویژه آموزش - ویژه فناوری - ویژه ورزش - ویژه هنر - ویژه کودکان - ویژه خانواده - ویژه بازاریابی - ویژه مدیریت - ویژه حقوق - ویژه مشاوره - ویژه بازرگانی

اقتصاد کیش - ویژه اقتصادی - ویژه گردشگری - ویژه سلامت - ویژه آموزش - ویژه فناوری - ویژه ورزش - ویژه هنر - ویژه کودکان - ویژه خانواده - ویژه بازاریابی - ویژه مدیریت - ویژه حقوق - ویژه مشاوره - ویژه بازرگانی - ویژه گردشگری - ویژه سلامت - ویژه آموزش - ویژه فناوری - ویژه ورزش - ویژه هنر - ویژه کودکان - ویژه خانواده - ویژه بازاریابی - ویژه مدیریت - ویژه حقوق - ویژه مشاوره - ویژه بازرگانی

اقتصاد کیش - ویژه اقتصادی - ویژه گردشگری - ویژه سلامت - ویژه آموزش - ویژه فناوری - ویژه ورزش - ویژه هنر - ویژه کودکان - ویژه خانواده - ویژه بازاریابی - ویژه مدیریت - ویژه حقوق - ویژه مشاوره - ویژه بازرگانی - ویژه گردشگری - ویژه سلامت - ویژه آموزش - ویژه فناوری - ویژه ورزش - ویژه هنر - ویژه کودکان - ویژه خانواده - ویژه بازاریابی - ویژه مدیریت - ویژه حقوق - ویژه مشاوره - ویژه بازرگانی

کلید سفارشات صنایع چوب MDF، چوبی دکوراسیون غرفه و منزل تلفن: ۷۷۹۸۲۵۲