

۹ اشتباه رایج آشپزی که می تواند باعث مسمومیت شود

یکی از راههای جلوگیری از مسمومیت در بین اعضای خانواده، رعایت نکات جزئی در آماده سازی و پخت مواد غذایی است که می تواند تا ۸۰ درصد از بروز مسمومیت غذایی جلوگیری کند.

اینکه ابتدا آنها را بشویید. چرا این یک اشتباه است: میوه ها و سبزیجات ممکن است روی پوست خود میکروب داشته باشند. انتقال این میکروب ها به داخل میوه ها و سبزیجات هنگام بریدن یا پوست کندن آنها آسان است. راه حل: تمام میوه ها و سبزیجات را زیر آب جاری بشویید حتی اگر می خواهید پوست آنها را بگیری. از یک برس سبزیجات تمیز برای تمیز کردن میوه ها و سبزیجات سفت مانند خربزه و خیار استفاده کنید. شستن میوه ها و

در مورد برخی از میکروب ها مانند سالمونلا، فقط مقدار کمی از غذای نیم پز کافی است تا مسمومیت غذایی ایجاد شود و فقط یک طعم کوچک غذا با سم بوتولیسم می تواند باعث فلج و حتی مرگ شود شما می توانید با اجتناب از این اشتباهات از خانواده خود محافظت کنید.

سبزیجات با صابون، مواد شوینده یا شستشوی محصولات تجاری توصیه نمی شود. از محلول های سفید کننده یا سایر محصولات ضد عفونی کننده روی میوه ها و سبزیجات استفاده

میکروب های مضر می توانند در غذاهای فاسد شدنی (از جمله گوشت، مرغ، بوقلمون، غذاهای دریایی، تخم مرغ، میوه های بریده شده، برنج پخته شده و باقیمانده غذاها) رشد کنند. راه حل: غذاهای فاسد شدنی را در مدت ۲ ساعت تا ۱ ساعت در صورتی که غذا در معرض دمای بیش از ۹۰ درجه فارنهایت قرار گرفت (مانند یک ماشین داغ) در یخچال قرار دهید. کباب ها و خورششت ها را در ظرف های کوچکتر تقسیم کنید تا به سرعت سرد شوند. گذاشتن غذای

یا خواباندن مواد غذایی روی پیشخوان (میز کار آشپزخانه) چرا این یک اشتباه است: میکروب های مضر می توانند خیلی سریع در دمای اتاق تکثیر شوند. راه حل: می توانید با پیش از پخت غذا، مواد غذایی یخ زده را در یخچال قرار دهید، یا با آب سرد و حتی مایکروویو یخ زدایی کنید. به یاد داشته باشید که همیشه غذا را در یخچال قرار دهید. اشتباه شماره ۳: گذاشتن غذا برای مدت طولانی قبل از گذاشتن آن در یخچال یا فریزر. چرا اشتباه است: اگر ۲ ساعت یا بیشتر آنها را بیرون از یخچال بگذارید،

ولرم یا خیلی داغ در یخچال اشکالی ندارد، به شرطی که در مقادیر کم بسته بندی شده و سرد خنک شود. اشتباه شماره ۴: پوست کندن میوه ها و سبزیجات بدون

در صبح های سرد زمستان راحت تر از رختخواب بلند شویم

بلند شدن از رختخواب، مهم است که این ساعت ها ممکن است اثر هشدار دهنده مشابهی با نور طبیعی داشته باشند و به تنظیم مجدد ریتم شبانه روزی کمک کند. هنگام بیدار شدن از خواب آب یا چیزی گرم بنوشید یک بطری آب کنار تخت خود بگذارید تا به محض بیدار شدن از خواب بنوشید. نوشیدن آب به محض بیدار شدن باعث تحریک بدن شده و کمک می کند تا راحت تر بیدار شوید. همچنین نوشیدن یک فنجان چای یا قهوه گرم باعث می شود تا از درون گرم شوید و احساس بهتری داشته باشید.

جوراب گرم بپوشید جوراب گذاری روی زمین سرد سخت است، بنابراین برای راحت تر گذاشتن آن در دوش گرفتن بلافاصله پس از بیدار شدن از خواب راه بسیار خوبی برای رفع خواب آلودگی است؛ چون دوش آب گرم خون را به جریان

می اندازد، بدن را گرم می کند و کمک می کند تا صبح های سرد زمستانی سر حال باشید.

نکمه چرت زدن را قطع کنید پنج تا ده دقیقه خواب بیشتر نه تنها تأثیری در رفع خستگی و خواب آلودگی ندارد؛ بلکه این چرت زدن های اضافی ممکن است باعث احساس بی حالی در شما شود. اگر نمی توانید از چرت زدن اجتناب کنید، می توانید تلفن همراهتان را کمی دورتر از خود بگذارید تا مجبور شوید برای خاموش کردن آن از رختخواب بلند شوید و سوسه به چرت بیشتر را از خودتان دور کنید.

هوای اتاق را مرطوب نگه دارید هوای گرم و خشک اتاق در زمستان می تواند اثرات نامطلوبی بر



گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران در یادداشتی ۹ اشتباه رایج را که می تواند باعث مسمومیت غذایی شود را گوشزد کرده است که با هم مرور می کنیم:

اشتباه شماره ۱: پختن نیم پز گوشت، مرغ، بوقلمون، غذاهای دریایی یا تخم مرغ چرا این یک اشتباه است: غذاهای نیم پز ممکن است دارای میکروب هایی باشند که می توانند شما را بیمار کنند. بنابراین حتماً این مواد غذایی را به صورت کاملاً پخته مصرف کنید.

اشتباه شماره ۲: نوب کردن

فهرده پناه

گروه بهداشت و سلامت - همه ما می خواهیم خانواده های خود را سالم نگاه داریم. اما گاهی اوقات یک اشتباه ساده در نحوه رسیدگی و تهیه غذا می تواند منجر به بیماری جدی شود. در مورد برخی از میکروب ها مانند سالمونلا، فقط مقدار کمی از غذای نیم پز کافی است تا مسمومیت غذایی ایجاد شود و فقط یک طعم کوچک غذا با سم بوتولیسم می تواند باعث فلج و حتی مرگ شود شما می توانید با اجتناب از این اشتباهات از خانواده خود محافظت کنید. دکتر فاطمه شکرری راد عضو

گروه بهداشت و سلامت - دل کندن از رختخواب گرم و اتاق تاریک در هوای سرد زمستان برای همه به خصوص افراد شاغل سخت است؛ اما این مسئله دلیل علمی و راهکارهایی دارد که در ادامه به آنها می پردازیم. صبح های تاریک و سرد می توانند بیرون آمدن از رختخواب را سخت تر از قبل کنند.

ریتم شبانه روزی بدن ما برای بیدار شدن با طلوع خورشید طراحی شده است، بنابراین کمبود نور خورشید در صبح های زمستان کار را دشوار می کند؛ چون مقدار نور مستقیماً بر غده صنوبری در مغز تأثیر می گذارد که ملاتونین ترشح می کند، بنابراین نور خورشید کمتر به این معنی است که بدن هورمون بیشتری تولید می کند و باعث می شود بدن بیشتر

مورد مرغ، بوقلمون و غذاهای دریایی نیز صدق می کند.

اشتباه شماره ۸: مزه یا بو کردن غذا برای دیدن اینکه آیا هنوز خوب است یا خیر.

چرا این یک اشتباه است: شما نمی توانید میکروب هایی که باعث مسمومیت غذایی می شوند را ایمن نگه دارید یا ببینید. چشیدن تنها مقدار کمی از ماده غذایی می تواند شما را بیمار کند.

راه حل: زمان ذخیره سازی مواد غذایی را بررسی کنید تا ببینید چه مدت می توانید مواد غذایی را به صورت ایمن نگه دارید یا بخورند. وقتی زمان تمام شد، آن را بیرون بیندازید.

اشتباه شماره ۹: شستن سینک ظرفشویی بعد از شستن گوشت یا بوقلمون.

چرا اشتباه است: شستن گوشت خام، مرغ، بوقلمون یا تخم مرغ می تواند میکروب ها را به سینک، میز و دیگر سطوح آشپزخانه منتقل کند. این میکروب ها می توانند روی غذاهای دیگر مانند سالاد یا میوه نفوذ کنند و شما را بیمار کنند.

راه حل: بعد از شستشوی مرغ و گوشت سینک ظرفشویی و آبکش و وسایلی که در حین شستن با گوشت برخورد داشته را بشوید تا اگر میکروبی وجود داشته است از بین برود. پختن کامل آنها میکروب های مضر را از بین می برد.

غذایی شود. اما برخی از افراد بیشتر احتمال دارد بیمار شوند و به بیماری جدی تری مبتلا شوند.

این شامل:

- بزرگسالان ۶۵ سال و بالاتر
- کودکان کمتر از ۵ سال
- افرادی که مشکلات سلامتی دارند یا داروهایی مصرف می کنند که توانایی بدن را برای مبارزه با میکروب ها و بیماری ها کاهش می دهد (سیستم ایمنی ضعیف)
- زنان حامله

راه حل: افرادی که بیشتر در معرض مسمومیت غذایی هستند نباید محصولات غذایی را بخورند:

- محصولات حیوانی نیم پز یا خام (مانند گوشت، مرغ، بوقلمون، تخم مرغ، یا غذاهای دریایی)
- جوانه های خام یا کم پخته
- شیر و آب میوه غیر پاستوریزه (خام)
- پنیر نرم یا لاکتیکی مگر اینکه بر روی برجسب غذایی ساخته شده باشد.

اشتباه شماره ۷: قرار دادن گوشت پخته در یخچال قبل از پختن آن.

میکروب های گوشت خام می توانند به گوشت پخته سرایت کنند. **راه حل:** همیشه از بشقاب های جداگانه برای گوشت خام و گوشت پخته استفاده کنید. همین قانون در

رعایت ساعت های منظم برای زمان خواب و بیداری، قراردادن یک برنامه روتین، نگاه کردن به محیط اتاق خواب و ارزیابی عادات سبک زندگی خود (رژیم غذایی، ورزش، کار و غیره) ادامه دهید. به یاد داشته باشید، این کاملاً طبیعی است که در زمستان بیشتر احساس خستگی

باین حال، اگر با رعایت نکات فوق همچنان احساس بی حالی می کنید، این می تواند نشانه ای از افسردگی زمستانی جدی باشد که از نظر پزشکی به عنوان اختلال عاطفی فصلی (SAD) شناخته می شود و لازم است به پزشک متخصص مراجعه کنید.

می کند تا صبح ها راحت تر از خواب بیدار شوید؛ بنابراین به رعایت «بهداشت خواب» مانند



اقتصاد کیش روزنامه

روزنامه اقتصاد کیش مشترک می پذیرد:

علاقه مندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۸۷۱۰۰۰۹ و یا شماره کارت ۵۸۹۴۶۳۷۰۰۰۸۳۷۱۴

بانک رفاه شعبه بازار پانیز به نام شرکت اقتصاد کیش فرم را به همراه رسید واریزی به نشانی ویلاهای مروارید - بلوک B۳ - طبقه ۳ - واحد ۷۱۵ - یا به شماره ۴۴۴۲۴۹۶۸ فاکس نمایید.

۱ ماهه: ۲/۲۵۰/۰۰۰ ریال
۳ ماهه: ۶/۷۵۰/۰۰۰ ریال

۶ ماهه: ۱۳/۵۰۰/۰۰۰ ریال
یکساله: ۲۷/۰۰۰/۰۰۰ ریال

اقتصاد کیش روزنامه

روزنامه اقتصاد کیش مشترک می پذیرد:

علاقه مندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۸۷۱۰۰۰۹ و یا شماره کارت ۵۸۹۴۶۳۷۰۰۰۸۳۷۱۴

بانک رفاه شعبه بازار پانیز به نام شرکت اقتصاد کیش فرم را به همراه رسید واریزی به نشانی ویلاهای مروارید - بلوک B۳ - طبقه ۳ - واحد ۷۱۵ - یا به شماره ۴۴۴۲۴۹۶۸ فاکس نمایید.

۱ ماهه: ۲/۲۵۰/۰۰۰ ریال
۳ ماهه: ۶/۷۵۰/۰۰۰ ریال

۶ ماهه: ۱۳/۵۰۰/۰۰۰ ریال
یکساله: ۲۷/۰۰۰/۰۰۰ ریال

مشخصات:

نام شرکت / موسسه / شخص:

نشانی:

تلفن:

تعداد مورد تقاضا:

توضیحات:

- هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می باشد.
- در صورت تغییر محل، نشانی جدید را به امور مشترکین اطلاع دهید.
- تاریخ شروع و پایان دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.

در صورت عدم دریافت روزنامه سریعاً به امور مشترکین اطلاع دهید. شماره مستقیم امور مشترکین روزنامه ۴۴۴۲۳۹۱۰

با ارائه نظرات، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما را در این امر یاری نمائید.

سویا، آجیل و لوبیا در جلوگیری از عود سرطان سینه موثرند

داده های ۲۲ مطالعه عمده که بر روی دانه های سویا، لیگنانها (ترکیبات موجود در انواع گیاهان دانه ها و آجیل ها)، سبزیجات چلیپایی (مانند کلم، کلم بروکلی و گل کلم) و چای سبز متمرکز بودند، پرداختند. آنها همچنین به تأثیر مواد مغذی گیاهی که در این غذاها یافت می شوند، پرداختند. دکتر «چانینگ پال»، نویسنده ارشد این مطالعه، گفت: «ما دریافتیم مصرف زیاد لیزوفلاون های سویا با کاهش ۲۶ درصدی عود سرطان سینه مرتبط است.» به گفته نویسنده از مصرف روزانه ۶۰ میلی گرم به دست می آید که معادل دو یا دو فنجان شیر سویا یا نصف فنجان

لیگنان هایی را که در گیاهان بی شماری مانند دانه ها، مغزها، حبوبات، غلات کامل، میوه ها و سبزیجات یافت می شوند، بررسی کردند. دانه کنار، بادام هندی، کلم بروکلی و کلم بروکسل حاوی غلظت بالایی از لیگنان هستند. این مطالعه نشان داد که سطوح بالای اترولاکتون به نظر می رسد احتمال مرگ ناشی از سرطان سینه را تا ۲۸٪ کاهش می دهد، و احتمال مرگ زود هنگام به هر علتی را تا ۳۱ درصد کاهش می دهد. یافته های مربوط به لیگنان و سویا به اندازه ای قوی است که به بازماندگان سرطان سینه توصیه می شود از آنها در هر رژیم غذایی استفاده کنند.

مغز داشته باشد. بر اساس نتایج تحقیق، سطوح بسیار بالای کلسترول لیپوپروتئین با چگالی بالا می تواند احتمال ابتلا به زوال عقل و بیماری آلزایمر را حدود ۲۰ درصد افزایش دهد. گروه تحقیقاتی متوجه شد که سطوح بیش از حد کلسترول لیپوپروتئین با چگالی بالا در افراد مسن غیر عادی به نظر می رسد و به رژیم غذایی مربوط نمی شود، اما احتمالاً ناشی از یک اختلال متابولیک است. برای این مطالعه، ۱۸ هزار و ۶۶۸

رابطه میزان بالای کلسترول خوب و زوال عقل

مغز داشته باشد. بر اساس نتایج تحقیق، سطوح بسیار بالای کلسترول لیپوپروتئین با چگالی بالا می تواند احتمال ابتلا به زوال عقل و بیماری آلزایمر را حدود ۲۰ درصد افزایش دهد. گروه تحقیقاتی متوجه شد که سطوح بیش از حد کلسترول لیپوپروتئین با چگالی بالا در افراد مسن غیر عادی به نظر می رسد و به رژیم غذایی مربوط نمی شود، اما احتمالاً ناشی از یک اختلال متابولیک است. برای این مطالعه، ۱۸ هزار و ۶۶۸

افراد مبتلا به اختلال شخصیتی چگونه رفتاری دارند

آنها می شود، نمی توانند رفتارشان را تغییر دهند. وی با بیان اینکه این افراد قضاوت اجتماعی ندارند، ادامه داد: افراد مبتلا به اختلال شخصیت ضد اجتماعی عموماً مایل به تخریب، خودشان را مأمور است. فرد ضد اجتماعی می داند که چه کاری کند و به عملکرد نامناسب خود آگاه است و می داند این رفتار پذیرفته نیست، اما دیگران برای او اهمیت ندارند. وی با تأکید بر اینکه اختلال شخصیتی، تنها اختلالی است که قبل از ۱۸ سالگی

اقتصاد کیش روزنامه

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹