

غذاهایی که نیاز به یخچال ندارند

در شرایط بحرانی بیشتر روی چه مواد غذایی می‌شود حساب کرد و چه باید و نباید‌هایی را باید درباره مواد غذایی در این شرایط بدانید



اکرم انتصاری | روزنامه نگار

این روزها در شرایطی که بعد از تجاوز دشمن به کشور مان امکان قطعی برق و گاز در برخی مناطق که شدت حملات در آن‌ها بیشتر است وجود دارد، باید از خرید و نگهداری غذاهای زودتر فاسدشدنی خودداری کرد و تلاش خود را باید معطوف به خرید و نگهداری غذاهای فسادناپذیر کرد. چون در این شرایط، تغذیه برای حفظ سلامت جسمی و روانی بدن بیش از همیشه اهمیت پیدا می‌کند. در نتیجه این مسئله اهمیت دارد که ما بدانیم چه غذاهایی در این وضعیت ماندگاری بالاتر دارند، برای سلامت ما مهم تر هستند و چه خوراکی‌هایی می‌توانند در صورت بروز آلودگی سموم را از بدن ما خارج کنند. اما این خوراکی‌ها را می‌شناسید؟ می‌دانید چطور می‌توان آن‌ها را بیشتر نگه داشت و ماندگاری آن‌ها را بالا برد؟

• چه مواد غذایی زودتر فاسد می‌شوند؟

فهرست غذاهای فاسدشدنی و فسادناپذیر بلندبالاست و مهم این که بدانیم چه غذاهایی زودتر فاسد می‌شوند. یک سری غذاهای فاسد پذیر هستند، شیر در میان لبنیات فسادپذیر است. اما در مقابل ماندگاری پنیر بیشتر است. زمانی که دسترسی به برق نداریم نگهداری شیر و خامه غیر ممکن هستند. اما ماست و پنیر را طولانی مدت می‌توان نگهداری کرد. گوشت‌های سفید مانند گوشت مرغ و ماهی فسادپذیر هستند. اما گوشت قرمز بیشتر فسادپذیر است. اما گوشت قرمزی که در فریزر نگه‌داری می‌شود را می‌توان به مدت طولانی تر نگه داشت.

• غذاهای ماندگار را بشناسید

در میان مواد غذایی مواردی وجود دارد که به دلیل فسادناپذیری می‌توان آن‌ها را بیشتر نگه داشت و در شرایط بحرانی بیشتر می‌شود روی آن‌ها حساب کرد. برای مثال میوه‌ها و

سبزی را می‌توان تازه‌خوری کرد اما نمی‌توان آن‌ها را به مدت طولانی در شرایطی بی‌برقی نگه داشت. میوه‌ها در صورتی که بخواهیم آن‌ها را به مدت طولانی نگهداری کنیم باید تبدیل به مربا و کمپوت کنیم. در ست است که خور دن کنسروها در شرایط عادی که برق هست و می‌توان از یخچال و گاز به منظور نگه‌داری و طبع غذا استفاده کرد، توصیه نمی‌شود، اما در شرایط بحران و جنگ، کنسروها را به دلیل قابلیت نگهداری بالایی می‌توان استفاده کرد. می‌توانید کنسرو را حتی با آتشی که باز غال گرم‌ده باشد یا روی گاز پیک‌نیک، جوشانند و مصرف کرد.

• چطور آلودگی را از بدن خارج کنیم؟

یکی از مشکلاتی که در روزهای اخیر در بعضی شهرها وجود دارد هدف قرار دادن انبارهای سوخت و سوختن مواد نفتی است. به همین دلیل خطر مسمومیت مردم به دلیل غلظت آلوده‌ها افزایش پیدا می‌کند. بد نیست

بدانید راهکارهایی برای خارج کردن این مواد آلوده از بدن و جلوگیری از مسمومیت وجود دارد. بدن ما چند دفع کننده مواد اضافی دارد که می‌توانند در خارج کردن مواد آلوده موثر باشند. ادرار، مدفوع، خلط، عرق و صفر اگر این ۵ ویژگی را داشته باشند، فعال می‌شوند. آب، فیبر، ویتامین، مواد آنتی اکسیدان و املاح داشته باشد، یعنی ترکیب میوه‌ها و سبزی‌ها و ماست که در فرهنگ ایرانی بهترین‌های آن‌ها را با نام‌های ماست و خیار و بورانی داریم، مناسب‌ترین ترکیب برای خارج کردن آلوده‌ها از بدن هستند چرا که این ترکیبات، آب، ویتامین، فیبر و آنتی اکسیدان دارند و خوردن این‌ها باعث می‌شود حجم ادرار، خلط، مدفوع، عرق و صفر افزایش یابد و باعث می‌شود آلودگی‌ها از بدن ما خارج شود و باعث مسمومیت نشود.

• غذاهایی که استرس را کم می‌کنند

مصرف میوه‌ها و سبزی‌ها و ماهی‌ها به انسان آرامش می‌دهد. یک سری نوروترنسمیتر با انتقال دهنده‌های عصبی مانند سروتونین و دوپامین در خون هستند که خلق و خو و روح‌روان و آرامش ما را تنظیم می‌کند. به ویژه با مصرف انواع میوه‌ها و سبزی‌های تازه، لبنیات به دلیل باکتری‌های مفیدی که دارند و ماهی و غذاهای دریایی، خاصیت این انتقال دهنده‌های عصبی افزایش می‌یابد. در نقطه مقابل غذاهایی فرآوری شده، شیرینی‌ها و غذاهایی که حاوی آرد، شکلات، قند و شکر و مر با، بیشکویت‌ها، سوسیس، کالباس و تن ماهی، نوشابه‌ها و اقلام صنعتی هستند. این

خوراکی‌ها افراد را از زودرنج و تحریک‌پذیر می‌کند و زیاد خوردن آن‌ها در شرایط جنگی و استرس‌زا توصیه نمی‌شود. در نتیجه در این شرایط بهتر است از خوردن غذاهای فرآوری شده و کارخانه‌ای خودداری شود. توصیه می‌شود در شرایط جنگ، سفر و شرایطی که استرس‌زا هستند بیشتر از غذاهای تازه خانگی و میوه‌ها و سبزی‌ها، غلات کامل، حبوبات و انواع آجیل‌ها استفاده شود.

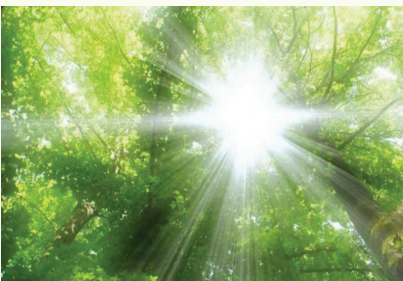
• باید و نباید‌های مصرف کنسرو مواد غذایی

در شرایط غیر بحرانی، مصرف کنسروها به دلیل نمک و افزودنی‌های بالاتر توصیه نمی‌شود و بهتر است از غذاهای تازه استفاده شود. اما در شرایط اضطراری چاره‌ای نیست. با این حال، باید توجه داشت که مواد غذایی داخل کنسرو در شرایط بی‌هوازی قرار داشته و احتمال رشد میکروارگانیسم‌ها و تولید سم در آن وجود دارد، بنابراین کنسروها باید حتماً قبل از مصرف جوشانده شوند. اگر در شرایط آرام‌به‌سرمی‌بردی می‌خواهید کنسروهایی را برای مواقع اضطراری ذخیره کنید، بهتر است در همین شرایط آرامش، آن‌ها را بجوشانید و آماده کنید تا خیالتان از بابت عدم آلودگی مواد غذایی داخل کنسرو راحت باشد. نمک و افزودنی‌های بالای کنسروها برای افراد مبتلا به پرفشاری خون می‌تواند مشکل‌ساز باشد و این افراد باید در مصرف کنسروها احتیاط کنند. البته برای بقیه افراد، مصرف دویا سه‌روزه این مواد مشکل‌چندانی ایجاد نمی‌کند، به شرط آن که نکات ایمنی به‌طور کامل رعایت شود.

بیشتر بدانیم

چرا به نور خورشید نیاز داریم؟

نور خورشید نه تنها تابش روشن و گرم‌روی پوست است؛ بلکه نقشی حیاتی در سلامت بدن دارد. قرار گرفتن منظم در برابر نور خورشید باعث تولید ویتامین دی می‌شود. ویتامینی که التهاب را کاهش می‌دهد، به مبارزه با عفونت‌ها کمک می‌کند و حتی روحیه شما را بهبود می‌بخشد. بسیاری از کارشناسان توصیه می‌کنند حداقل دو بار در هفته، ۵ تا ۳۰ دقیقه در معرض آفتاب قرار بگیرید تا از این فواید بهره‌مند شوید.



• چه عواملی نیاز شما به نور خورشید را تعیین می‌کند؟

سطح ویتامین دی بدن، سن، سابقه پزشکی، موقعیت جغرافیایی و رنگ پوست می‌توانند میزان نیاز به نور خورشید را تحت تأثیر قرار دهند. هرچه ملانین بیشتری در پوست داشته باشید، تولید ویتامین دی از نور خورشید برای بدن دشوارتر است. به همین دلیل، افرادی با پوست تیره معمولاً نیاز دارند زمان بیشتری در آفتاب بمانند تا از مزایای ویتامین دی بهره‌مند شوند. مطالعات نشان می‌دهند افرادی با پوست روشن برای رسیدن به سطح کافی ویتامین دی به حدود ۳۰ دقیقه آفتاب در ظهر و سه بار در هفته نیاز دارند. از سوی دیگر، به دلیل خطر بالاتر آسیب پوست، افرادی با پوست روشن باید زمان کمتری در معرض آفتاب باشند.

• فواید نور خورشید

بهبود روحیه | نور خورشید نه تنها در درمان افسردگی‌های فصلی و انواع دیگر افسردگی مؤثر است، بلکه می‌تواند از ابتلا به افسردگی جلوگیری کند. **تنظیم چرخه خواب** | قرار گرفتن منظم در آفتاب به تنظیم هورمون‌هایی که ریتم شبانه‌روزی بدن را کنترل می‌کنند، کمک می‌کند. حساس‌ترین زمان برای تأثیر نور خورشید بر ریتم بدن، یک ساعت بعد از بیدار شدن و دو ساعت قبل از خواب است. این کار به شما کمک می‌کند راحت‌تر به خواب بروید و در طول روز هوشیار بمانید. **کاهش فشار خون** | تابش نور خورشید باعث آزاد شدن ترکیبی به نام اکسید نیتریک در رگ‌های خونی می‌شود که می‌تواند فشار خون را کاهش دهد و خطر سکته و حمله قلبی را پایین بیاورد. **کمک به کاهش وزن** | نور خورشید می‌تواند بر سلول‌های چربی زیر پوست تأثیر بگذارد و باعث کوچک شدن آن‌ها شود. این موضوع ممکن است دلیل افزایش وزن در زمستان یا در مناطق با نور کم باشد، اما تحقیقات بیشتری برای تأیید این ارتباط نیاز است.

داده تصویری

کدام بخش‌های خانه امن‌تر است؟

کجا پناه بگیریم؟



فضاهای داخلی و محکم
سرویس بهداشتی، حمام و راهروهای مرکزی معمولاً امن‌تر هستند زیرا دیوارهای خارجی کمتری دارند.



دور از پنجره‌ها
شیشه‌ها در اثر موج انفجار یا لرزش ممکن است خرد شوند و خطر ایجاد کنند.



طبقات پایین‌تر
طبقه اول یا زیرزمین (در صورت تهویه مناسب) معمولاً نسبت به طبقات بالا ایمن‌تر هستند.



زیر یک سازه مقاوم
زیر میزهای محکم پناه بگیرید و از قفسه‌ها و وسایل سنگین فاصله بگیرید.



دهان و دندان

پنج اشتباه رایج در مراقبت از دندان‌ها



پوسیدگی دندان همچنان شایع‌ترین بیماری غیرواگیر جهان است؛ موضوعی که نشان می‌دهد روش‌های سنتی مراقبت دهان کافی نیستند. تخصصان تأکید می‌کنند سلامت دهان تنها به مسواک و نخ دندان محدود نمی‌شود، بلکه باید آن را بخشی از سلامت کلی بدن دانست. دهان مجموعه‌ای پیچیده از دندان‌ها، لثه، بزاق و میکروبیوم است و می‌تواند بر قلب، مغز، مفاصل و حتی سلامت جنین اثر بگذارد؛ زیرا در صورت التهاب با عفونت، میکروب‌ها و مواد التهاب‌زا وارد جریان خون می‌شوند. نخست اینکه بلافاصله پس از مصرف غذا، به‌ویژه مواد اسیدی، نباید مسواک زد؛ زیرا مینای دندان موقتاً نرم‌تر است و احتمال فرسایش افزایش می‌یابد. بهتر است ۳۰ تا ۶۰ دقیقه صبر کرد. دوم، سلامت دهان فقط به فلورایدو ابسته نیست؛ بازسازی مینا و تعادل میکروبی اهمیت دارد. موادماند نانوهیدروکسی آپاتیت و دریافت کافی ویتامین‌های D۳ و K می‌توانند مفید باشند. سوم، نباید همه باکتری‌های دهان را از بین برد؛ تعادل میکروبی برای حفاظت از دندان و لثه ضروری است. چهارم، روش صحیح مسواک زدن مهم‌تر از شدت آن است؛ استفاده از مسواک نرم و پر هیز از فشار زیاد توصیه می‌شود. پنجم، مراقبت دهان باید متناسب با سن، شرایط جسمی، بارداری، استرس و داروها شخصی‌سازی شود.

آشپزی من

ترفند

فوت‌وفن‌های کتلت مامان‌پز

میزان روغن مصرفی تأثیر دارد.

• دمای روغن هنگام سرخ کردن

روغن سرد یا خیلی داغ باعث می‌شود کتلت یا روغن بیشتری جذب کند یا رویه آن بسوزد. دمای مناسب معمولاً بین ۱۶۰ تا ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد است.

• مدت زمان سرخ کردن

سرخ کردن طولانی مدت باعث جذب بیشتر روغن می‌شود. کتلت باید فقط تا زمانی که طلایی و پخته شود، سرخ شود.

• روش‌های کاهش روغن هنگام پخت کتلت

گوشت کم چرب | استفاده از گوشت گوساله یا مرغ بدون پوست باعث کاهش جذب روغن می‌شود.

سبب مینی کمتر و سبب یجات بیشتر | اضافه کردن هویج، کدو یا کلم ریز شده جایگزین بخشی از سبب مینی، بافت را حفظ کرده و روغن کمتری جذب می‌کند.

یکی از مشکلات رایج هنگام پخت کتلت، جذب بیش از حد روغن است که باعث سنگینی غذا و افزایش کالری می‌شود. اگر شما هم به دنبال راهکارهایی برای تهیه کتلت سالم‌تر با روغن کمتر هستید، این مطلب به شما کمک خواهد کرد.

• نوع مواد اولیه

سبب مینی و گوشت چرب | سبب مینی و گوشت چرب به راحتی روغن را جذب می‌کنند. هر چه درصد چربی گوشت بیشتر باشد، میزان روغن جذب شده بیشتر می‌شود.

تخم مرغ و آرد زیاد | استفاده بیش از حد از تخم مرغ و آرد باعث ایجاد بافت نرم و اسفنجی می‌شود که روغن را در خود نگه می‌دارد.

• روش تهیه و شکل دهی کتلت

کتلت‌هایی که ضخیم یا حجیم هستند، روغن بیشتری جذب می‌کنند. قطر و شکل کتلت به‌طور مستقیم روی