

● لزوم لحاظ کردن جایگاه مناسب برای کشاورزی ارگانیک





برگ زرین دیگری بر افتخارات **پگاه تهران**  
افزوده شد. همزمان با هفته سلامت و با حضور  
وزیر محترم بهداشت نشان ملی ایمنی و سلامت به  
دکتر جریان مدیر عامل پگاه تهران اعطا گردید.



**پگاه تهران**

[www.pegah.ir](http://www.pegah.ir)





# ماشین سازک مرشد گوهر

## Morshed Gohar Machine Mfg Co.



Ground Floor, No 6, Shahid Arabali St (Nobakht), Khoramshahr St,  
North Suhrawardi Ave, TEHRAN, IRAN

Tel : (+98 21) 88 75 83 57- 9 / (+98 21) 88 74 43 11 Fax : (+98 21) 88 76 05 81

تهران - خیابان سپهروردی شمالی - خیابان خرمشهر  
خیابان شهید عربعلی (نوبخت) - پلاک ۶ - طبقه همکف

تلفن : ۸۸ ۷۵ ۸۳ ۵۷ / ۸۸ ۷۴ ۴۳ ۱۱ فکس : ۸۸ ۷۶ ۰۵ ۸۱



Web: [www.morshedgohar.com](http://www.morshedgohar.com)  
Email: [morshedgohar@hotmail.com](mailto:morshedgohar@hotmail.com)





# ۱۵مین نمایشگاه بین المللی شیرینی و شکلات ایران

15<sup>th</sup> Iran International Confectionery Fair

۲۳ الی ۲۶ شهریور ماه ۱۳۹۵، محل دائمی نمایشگاه های بین المللی تهران

13-16 Sep. 2016 Tehran Int' Permanent Fairgrounds

[www.iranicrof.ir](http://www.iranicrof.ir)

تلفن ستاد برگزاری: ۸۸۵۵۸۰۶۶





# شرکت مهندسه آردآزمالیان

(سهامی خاص)

- تولیدکننده دستگاه های آزمایشگاهی نظیر: گلو تن شور، ایندکس گلو تن، فالینگ نامبر، آسیاب آزمایشگاهی، میکرو فیدر، تکسچر آنالیزر و ... طبق آخرین تغییرات و مطابق با برترین دستگاه های بین المللی، مورد تأیید انجمن آرد سازان ایران و دارای ثبت ملی
- مشاوره در زمینه دیاگرام تولید، دستگاه های مورد نیاز، خط بوجاری و آسیاب، طراحی و مانیتورینگ سیستم های نظارتی و نصب سنسورهای مورد نیاز

تهران، خیابان تهران نو، پاساژ  
رنیسی، پلاک ۱۰، پارسیان

۰۲۱-۷۷۵۸۲۳۱۳-۷۷۴۹۰۷۲۵

ardazma

۰۹۱۲۳۱۲۸۲۲۱

ardazmalianco@gmail.com





# استیل تانک رضوی

## STEEL TANK RAZAVI

نصب و راه اندازی خطوط لبنی، صنایع غذایی و شیمیایی  
ساخت انواع مخازن استیل پروسس، ذخیره و حمل شیر  
ساخت پلیت کولر، آیس بانک، کولینگ تاور، شیر سرد کن  
ساخت و نصب دستگاہ بوگیر و هواگیر شیر (دی ارینتور)  
اجرای پروژه های لوله کشی استیل



مشهد - کیلومتر ۵ - جاده قوچان بعد از  
آزادی ۴۵ - استیل تانک رضوی

تلفن: ۰۵۱۳-۶۵۱۳۴۰۱-۳

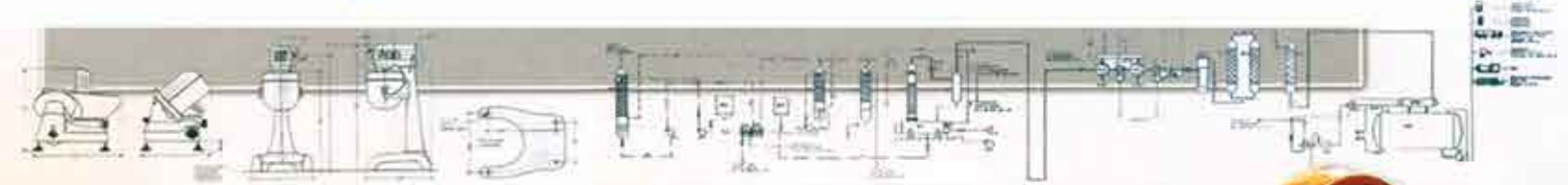
همراه: ۰۹۱۵۵۱۱۹۸۷۳

مدیریت: سیف



مشاور صنایع غذایی

# اکبر عابدینی



مشاور شما در احداث کارخانجات و خرید و فروش  
کلیه ماشین آلات مواد غذایی (داخلی و خارجی)  
به ویژه ماشین آلات سردخانه، لبنیات، بستنی، شکلات  
نوشیدنی ها، آب معدنی، دستگاه های جانبی و مواد اولیه

## ABEDINI

تلفکس : ۰۲۶۳-۲۸۰۲۱۳۸

همراه : ۰۹۱۲-۱۱۵۲۴۳۱

[abediny.akbar@yahoo.com](mailto:abediny.akbar@yahoo.com)







**TSB**

شرکت دام و طیور سید بستک  
شماره ثبت: ۱۱۵

[www.tsbastak.ir](http://www.tsbastak.ir)



# کارخانه دان سید بستک

کار آفرین برتر سال ۸۹

واحد نمونه صنایع تبدیلی و تکمیلی دامی سال ۸۸

محصولات: گرامبل، پیش دان، میان دان، پایان دان



آدرس کارخانه:

شهرستان بستک، دهنگ، روستای آل کندی، کارخانه دان سید بستک

تلفکس: ۰۷۶۴۳۲۷۳۸۷۱

دفتر مرکزی: شهرستان بستک، بلوار معلم، جنب آزمایشگاه مرکزی مدارس

ساختمان محمدپور، واحد ۲، شرکت دام و طیور سید بستک تلفکس: ۰۷۶۴۳۲۲۱۹۷۵

همراه: ۰۹۱۷ ۱۶۴۳۲۱۱ - ۰۹۱۷ ۳۶۴۰۴۸۱ - ۰۲۰۴ ۷۶۴ ۰۹۱۷





شاخص آبزی طوس

# شاخص آبزی طوس

طراح و تولید کننده تجهیزات آبی پروری

محصولات تولیدی این شرکت دارای مزایای زیر میباشد

ابتکار و نوآوری در طرح

قیمت مناسب

زیبایی، دوام و کارایی دستگاه

ضمانت نامه کتبی ۶شش ماهه

مجوز به فیوز رله و محافظ جان



آکواریموم فروش ماهی رنده



درام فیلتر



اسپلش

جارو استخر پرورش ماهی



فورس



ساجوک

info@shatco.ir

www.shatco.ir

دستگاه جاروی استخر پرورش ماهی  
تولیدی این شرکت دارای گواهینامه  
ثبت اختراع به شماره ۶۱۴۵۴  
به تاریخ ۱۸/۰۸/۰۹  
از اداره ثبت شرکتها و مالکیت صنعتی میباشد

www.shatco.ir | info@shatco.ir |

مدیر عامل ۰۹۱۵۱۰۱۲۲۶۷  
خراسان رضوی، مشهد، شهید چراغچی ۵۳، روبروی تالار پردیس ۲، پلاک ۱۴





شرکت ارمغان به شهید چیچست  
Armaghan Behshahd Chichest co.

# عسل میرنجمی

MIRNAJMI HONEY

تنها دریافت کننده نشان ایمنی و سلامت غذا (سیب سبز)  
سال ۹۴ در سطح کشور برای محصول عسل با موم



واحد نمونه استانی در سال ۱۳۹۱ از طرف سازمان غذا و دارو  
تولید کننده نمونه برتر عسل استان آذربایجان غربی  
در سالهای ۸۴، ۸۶، ۸۷، ۸۹

پذیرش نماینده فعال  
در سطح استانها



[www.mirnajmihoney.com](http://www.mirnajmihoney.com)

ارومیه، کیلومتر ۴ جاده مهاباد تلفن: ۰۴۴-۳۲۴۲۳۹۲۳  
فاکس: ۰۴۴-۳۲۴۲۳۹۳۵ همراه: ۰۹۱۴۳۴۱۶۱۸۳



## به نام خدا

۲	آغازین سخن .....
۳	اخبار بانک کشاورزی .....
۴-۷	رویدادها .....
۸-۱۱	سالم‌ترین سفره جهان .....
۱۲-۱۴	مهم‌ترین غذاهای حاوی آنتی‌اکسیدان .....
۱۵-۱۷	پیش‌غذای بین‌الملل به نام سالاد .....
۱۸-۲۰	نگهداری مواد غذایی در یخچال .....
۲۱-۲۳	هرم غذایی مناسب سالمندان .....
۲۴-۲۵	زردچوبه در طب نوین .....
۲۶-۲۷	چه غذاهایی پیر و چه غذاهایی جوانان می‌کنند؟ .....
۲۸-۲۹	تأثیر شگفت‌آور عسل در درمان بیماری‌ها .....
۳۰-۳۳	انتخاب روغن خوراکی .....
۳۴-۳۵	روغنی برای مقابله با آلزایمر و سرطان .....
۳۶-۳۷	جوانه‌ها، مولتی‌ویتامین‌های طبیعی .....
۳۸-۳۹	رازهایی در مورد روغن زیتون .....
۴۰-۴۲	هیچ غذایی، غذای ایرانی نمی‌شه .....
۴۳-۴۵	مشهورترین پنیرهایی که باید بشناسید .....
۴۶-۴۷	صبحانه را با هم بخورید .....
۴۸-۴۹	توصیه‌های تابستانی برای خوردنی‌های سرد و گرم .....
۵۰-۵۲	همه چی در مورد کاهو .....
۵۳-۵۷	شناسایی و مقایسه ترکیبات موجود در دود طبیعی تولید شده به وسیله دستگاه GC-MS .....
۵۸-۵۹	خراب شدن مواد غذایی با این خطاها .....
۶۴-۶۳	جالب و خواندنی .....

فرم اشتراک در صفحه ۳۳

### صاحب امتیاز و مدیرمسئول:

مهندس محمودرضا عیسی‌خانی

سرمدبیر: کاملیا میراسکندری

خبرنگاران: مهندس پریسا حیدری - مهندس بابک کلانی

### همکاران بازرگانی:

مهندس پریسا حیدری - مینا نقوی - حمید عرب عامری

روابط عمومی و امور مشترکین: مهندس شیوا احمدی

طرح روی جلد: شکوه معصومی

چاپ: آیین چاپ تایان      تلفن: ۵۵۳۷۲۵۰۵

تهران - خیابان ولیعصر - بعد از چهارراه امیریه - خیابان فرهنگ - پلاک ۸۵

نشانی نشریه: خیابان فلسطین شمالی - نیش کوچه غزایی عتیق - پلاک ۴۷۵

طبقه ۵ - واحد ۶۵

تلفکس: ۸۸۰۱۵۶۹-۸۸۹۲۶۴۰۸      کدپستی: ۱۴۱۵۸۴۴۸۷۴

وب سایت: WWW.Agrifoodmagazine.ir

پست الکترونیک: keshavarzi\_ghaza@yahoo.com



نشریه تحلیلی، خبری، آموزشی

شماره ۱۶۱ - ۷۶ صفحه - مردادماه ۱۳۹۵

### نحوه همکاری با ماهنامه کشاورزی و غذا:

- ۱- از ارسال مقالات علمی و تخصصی کاربردی و تحلیل‌های صاحب‌نظران و کارشناسان به صورت تایپ شده در نرم افزار Word همراه با مشخصات کامل نویسنده و یک قطعه عکس پرسنلی یا ذکر مأخذ استقبال می‌کنیم.
- ۲- نشریه در رد، قبول، ویرایش و یا اصلاح مطالب مختار می‌باشد.
- ۳- مقالات ارسالی به هیچ عنوان مسترد نمی‌گردد.
- ۴- مسئولیت صحت مطالب چاپ شده بر عهده نویسنده بوده و نشریه هیچ‌گونه تعهدی نسبت به مواضع اعلام شده نخواهد داشت.





محمود رضا عیسی‌خانی  
کارشناس ارشد کشاورزی

## لزوم لحاظ کردن جایگاه مناسب برای کشاورزی ارگانیک

هیأت مدیره انجمن ارگانیک ایران در بیانیه‌ای با تصریح بر لزوم توجه جدی به کشاورزی ارگانیک در مجموعه حاکمیتی بخش کشاورزی کشور، بر لحاظ کردن جایگاه مناسب برای کشاورزی ارگانیک تأکید کرد. در ادامه متن بیانیه هیأت مدیره انجمن ارگانیک ایران درج می‌گردد: امنیت غذایی مهم‌ترین وظیفه بخش کشاورزی است و رسالتی حاکمیتی محسوب شده و از اولویت بسیار بالایی در کلیه سطوح برنامه‌ریزی و سیاست‌گذاری دولت‌ها برای دستیابی به توسعه پایدار برخوردار است. امنیت غذایی به مفهوم دسترسی همیشگی تمام افراد جامعه به غذای کافی، سالم و مغذی برای برخورداری از یک زندگی سالم و پویا است. همانطور که در این تعریف مشاهده می‌شود، بیش از دو دهه است که وقتی صحبت از امنیت غذایی می‌شود بر هر دو بعد کفایت و سلامت آن تأکید می‌شود و سلامت و ایمنی غذا اهمیت هم‌سنگ کفایت آن یافته است. دلیل این امر نیز اثبات نقش سلامت غذا بر سلامت جامعه و پیامدهای منفی متعدد آلودگی‌های غذایی بر سلامت انسان و محیط است. امروزه به روشنی اثبات شده است که منشاء بسیاری از بیماری‌ها و هزینه‌های هنگفت مترتب بر آن، غذاهای ناسالم و آلودگی‌های آنها بوده و تأکید مصحف شریف بر "فلینظر الانسان الی طعامه" دال بر ضرورت مراقبت بر سلامت غذا از همه ابعاد است.

امروزه کشاورزی ارگانیک در سراسر جهان به‌عنوان یک بینش و سامانه تولید محصولات کشاورزی که تأکید آن بر تولید محصولات سالم است شناخته می‌شود. در کشاورزی ارگانیک، علاوه بر توجه به تولید غذای کافی، تولید غذای سالم مورد توجه و کانون تمرکز فعالیت تولیدکنندگان است. بر همین اساس است که کشاورزی ارگانیک در جهان امروز مترادف با کشاورزی سالم و سازگار با محیط زیست و مبتنی بر آموزه‌های توسعه پایدار مطرح است. همین امر، ضرورت توجه به کشاورزی ارگانیک را در اسناد بالادستی نظام بیش از پیش مهم می‌نماید؛ به‌ویژه با آگاهی از تأکید مقام معظم رهبری مدظله‌العالی بر اهمیت کشاورزی ارگانیک که در بند (۱) ماده (۸) سیاست‌های کلی محیط زیست، ابلاغی ۲۶ آبان‌ماه ۱۳۹۴ مبنی بر "گسترش اقتصاد سبز با تأکید بر صنعت کم‌کربن، استفاده از انرژی‌های پاک، محصولات کشاورزی سالم و ارگانیک و مدیریت پسماندها و پساب‌ها با بهره‌گیری از ظرفیت‌ها و توانمندی‌های اقتصادی، اجتماعی، طبیعی و محیط زیستی" نمایان شده است. با این وجود، به‌رغم تأکیدات صریح مقام معظم رهبری، متأسفانه در برنامه ششم توسعه، به کشاورزی ارگانیک پرداخت نشده و این ظرفیت مهم مغفول مانده است. در حالی که در برنامه پنجم توسعه توجه جدی به کشاورزی ارگانیک شده بود و بند "د" ماده ۱۴۳ به صراحت اشعار دارد: به‌منظور حفظ ظرفیت تولید و نیل به خودکفایی در تولید محصولات اساسی کشاورزی و دامی... طی برنامه اقدامات زیر انجام می‌شود:

"د- گسترش مبارزه تلفیقی با آفات و بیماری‌های گیاهی، مصرف بهینه سموم، کود شیمیایی، مواد زیست‌شناختی (بیولوژیکی) و داروهای دامی و همچنین مبارزه زیست‌شناختی (بیولوژیکی) و توسعه کشت زیستی (ارگانیک) مدیریت تلفیقی تولید و اعمال استانداردهای ملی کنترل کیفی تولیدات و فرآورده‌های کشاورزی در راستای پوشش حداقل ۲۵ درصد سطح تولید تا پایان برنامه"

بنابر آنچه ارائه شد و با توجه به اهمیت کشاورزی ارگانیک در سلامت و امنیت غذایی پایدار جامعه و تأکیدات اسناد بالادستی و ضرورت توجه ویژه به این حوزه، خواستار تجدید نظر در برنامه ششم توسعه و لحاظ کردن جایگاه مناسب برای کشاورزی ارگانیک در این برنامه می‌باشیم. بدون تردید، ظرفیت‌های عظیم کشاورزی ارگانیک با ماهیت درون‌زا (اتکا به نهاده‌ها و رهیافت‌های درون‌مزرعه‌ای و خودگردان در تولید محصولات غذایی) و برون‌گرا بودن (ظرفیت و استعداد قابل توجه صادراتی آنها و ارزآوری قابل توجه و کاستن از اتکا به درآمدهای نفتی) قادر خواهد بود ضمن تسهیل دستیابی به اقتصاد مقاومتی، موجبات توسعه پایدار و همه‌جانبه کشاورزی کشور را فراهم کند.

بالاترین آمار مربوط به بخش زراعت و باغداری است که ۴۵ درصد از تعداد تسهیلات پرداختی و ۳۲ درصد از مبلغ تسهیلات پرداختی را به خود اختصاص داده است و بیانگر آن است که بانک کشاورزی در رعایت اولویت‌های مدنظر دولت و مقام معظم رهبری، بیشترین توان تخصصی و اعتبار مالی خود را بر توسعه طرح‌های آبیاری تحت فشار، احداث گلخانه‌ها و بهینه‌سازی روش‌های کشت در مزارع و باغات متمرکز کرده است.

### دیدار عضو هیأت مدیره بانک کشاورزی

#### با نمایندگان یورومانی

مهندس خدارحمی عضو هیأت مدیره بانک کشاورزی، در دیداری با نمایندگان مؤسسه آموزشی و انتشاراتی یورومانی ضمن تأکید بر ضرورت ارتقاء روابط چندجانبه میان بانک‌های ایرانی و خارجی، انتظارات بانک‌های ایرانی از طرف‌های خارجی را تبیین کرد.

به گزارش روابط عمومی بانک کشاورزی، مهندس خدارحمی در دیدار با ویکتوریا بن، مسئول امور خاورمیانه و آفریقای یورومانی و اکبر احسن معاون مدیر مسئول مجله یورومانی، ضمن ارائه توضیحاتی درباره رویکردها و فعالیت‌های بانک کشاورزی، از برگزاری رویدادهای علمی و تخصصی در ایران استقبال کرد و گفت: با برگزاری رویدادهای مختلف تعاملی میان بانک‌های ایرانی و خارجی، زمینه گفتگو و تبادل نظر درباره موضوعات مهمی از جمله پول‌شویی، تطبیق مقررات و قوانین حضور بانک‌های خارجی و نیز شناسایی فرصت‌های همکاری فراهم خواهد شد.

وی در ادامه ضمن معرفی توانایی‌ها و ظرفیت‌های بانک کشاورزی در موضوعاتی از قبیل مکانیزاسیون، پرورش ماهی در قفس، کشت‌های گلخانه‌ای، حمایت از بنگاه‌های زودباز و توانمندسازی زنان، از پیشنهاد یورومانی برای برگزاری کنفرانس سالانه و دوره‌های آموزشی استقبال کرد و گفت: بانک کشاورزی آماده بررسی پیشنهادات جدید یورومانی در زمینه‌های مشترک است.

براساس این گزارش، نمایندگان یورومانی پس از برگزاری موفق اولین کنفرانس بانکداری ایران در لندن در ماه می ۲۰۱۶، به منظور بررسی و رایزنی با مسئولان بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران درباره برگزاری دومین کنفرانس به میزبانی بانک مرکزی و با همکاری سایر بانک‌های کشور، به ایران سفر کرده‌اند.

### پرداخت ۷۴۵ هزار میلیارد ریال تسهیلات

#### توسط بانک کشاورزی در دولت تدبیر و امید

بانک کشاورزی به‌عنوان بازوی قدرتمند مالی دولت در بخش کشاورزی با پرداخت تسهیلات در زیر بخش‌های مختلف کشاورزی نقش مؤثری در تأمین امنیت غذایی کشور، توسعه اقتصادی، کارآفرینی، اشتغالزایی و بهبود معیشت کشاورزان و روستاییان داشته و افزون بر آن، با ارائه مشاوره‌های تخصصی، طراحی سامانه‌های الکترونیکی نظارت بر مصرف تسهیلات و ارائه خدمات مالی به توزیع کنندگان محصولات و فرآورده‌های بخش کشاورزی، سخن دکتر مرتضی شهیدزاده رئیس هیأت مدیره و مدیرعامل بانک کشاورزی مبنی بر نقش حمایتی بانک کشاورزی «از مزرعه تا سفره» را جامه عمل پوشانده است.

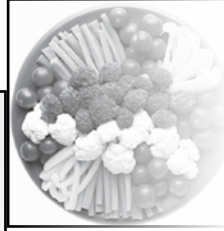
بانک کشاورزی از ابتدای استقرار دولت تدبیر و امید تا پایان سال ۱۳۹۴ قریب به ۷۴۵ هزار میلیارد ریال تسهیلات پرداخت کرده است که از این میزان ۶۵۴ هزار میلیارد ریال معادل ۸۸ درصد در بخش کشاورزی و الباقی در سایر بخش‌ها پرداخت شده است.

این بانک با تکیه بر تلاش و توانمندی نیروهای متخصص و مجرب در ۳۴ مدیریت ستادی سطح کشور، تاکنون در اجرای سیاست‌های دولت تدبیر و امید و تحقق اهداف اقتصاد مقاومتی عملکرد درخشانی داشته است.

بانک کشاورزی با حمایت دولت تدبیر و امید تا پایان سال ۹۴ بالغ بر ۴ میلیون فقره تسهیلات در بخش کشاورزی پرداخت کرده است تا نقش مؤثر خود را در کارآفرینی، اشتغالزایی و توسعه اقتصادی کشور ایفا کند. همچنین کارشناسان این بانک در تمام مراحل احداث و اجرای طرح‌ها با ارائه مشاوره‌های تخصصی و مالی، همراه و حامی مجریان طرح بوده و در ادامه با طراحی و اجرای سامانه‌های الکترونیکی نظارت بر مصرف تسهیلات، تلاش کرده است تا از خروج منابع مالی بخش کشاورزی ممانعت کرده و پویایی چرخه اقتصاد کشاورزی را محفوظ بدارد. حمایت از توزیع کنندگان محصولات و فرآورده‌های کشاورزی از طریق سامانه‌های مالی جامع الکترونیکی، ابتکار دیگری از بانک کشاورزی برای سهولت و تسریع روند خدمت‌رسانی به ملت بوده است و این اقدامات همگی به منظور حمایت توأم از تولیدکنندگان و مصرف کنندگان بخش کشاورزی است تا «از مزرعه تا سفره» در کنار ملت و حامی امنیت غذایی مردم شریف ایران باشد.

شایان ذکر است در تسهیلات پرداختی بانک کشاورزی،





## رگورد جدید در تاریخ کشاورزی ایران؛ خرید تضمینی ۱۰/۵ میلیون تن گندم

به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی جهاد کشاورزی، مهندس محمود حجتی، وزیر جهاد کشاورزی در گفت و گویی در تشریح وضعیت گندم کشور گفت: در سال ۸۳ با افزایش تولید داخلی و خرید تضمینی گندم در این بخش به خودکفایی رسیده بودیم، ولی در سال‌های بعد و در دوران دولت‌های نهم و دهم این خودکفایی پایدار نماند و هر ساله شاهد واردات گسترده چندین میلیون تن گندم بودیم.

با این حال در دولت یازدهم یک بار دیگر به خودکفایی در این بخش دست پیدا کردیم و طبق گفته مسئولان امر حتی زمینه برای صادرات حدود ۲ میلیون تن گندم هم فراهم شده است. تحقق خودکفایی در دوره جدید، هم وابسته به افزایش بهره‌وری تولید در سطوح زیر کشت دیم و آبی این محصول است و هم بارش‌های نسبتاً خوب سال زراعی ۹۵-۹۴. در سال ۹۲ هنگامی که دولت یازدهم سر کار آمد، ذخایر استراتژیک گندم از چند صد هزار تن تجاوز نمی‌کرد که برای مصرف تنها ۱۸ تا ۲۱ روز کشور بود و این یک شرایط بحرانی محسوب می‌شد. اما هم اکنون بیش از ۱۳ میلیون تن گندم در سیلوهای کشور ذخیره شده و ذخایر استراتژیک ما از ۱۸ روز به بیش از ۶ ماه افزایش پیدا کرده است.

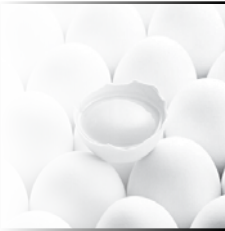
مهندس حجتی در این زمینه می‌گوید: ما تلاش کردیم با همکاری کشاورزان و تولیدکنندگان هم بهره‌وری را بالا ببریم و لطف پروردگار هم باعث شد که این موفقیت رخ دهد و در فصل زراعی ۹۴-۹۵ تاکنون توانستیم حدود ۱۰ میلیون و پانصد هزار تن گندم به صورت تضمینی از کشاورزان خریداری کنیم و برآورد می‌کنیم که این میزان از ۱۱ میلیون تن نیز عبور کند. البته ما در نوروز پیش‌بینی می‌کردیم که ۱۰ میلیون تن خریداری می‌کنیم، ولی وضعمان در مزارع بسیار بهتر از پیش‌بینی بود و اکنون قریب به ۱۱ میلیون تن را می‌توانیم خریداری کنیم. با توجه به میزان مصرف در بخش‌های مختلف، با این وضعیت تولید و خرید تضمینی، عرضه بر تقاضا پیشی خواهد گرفت و تراز تجاری بخش گندم بسیار بهبود خواهد یافت.

وزیر جهاد کشاورزی درخصوص امکان تداوم این خودکفایی در سال‌های بعد می‌گوید: این مسأله بستگی به این دارد که بتوانیم شرایط را برای بهره‌گیری مناسب در زمینه تولید گندم حفظ کنیم. یعنی به میزان رعایت مسائل حفاظتی از خاک و بذر و آب و همچنین عنایت پروردگار بستگی دارد. اگر این مسائل رعایت شود قطعاً ادامه خواهد یافت. اگر بذر گواهی شده و مطابق با فناوری‌ها و تکنیک‌های روز بشری در اختیار کشاورز قرار گیرد و همچنین در مراحل بعدی از این بذر نورسیده حفاظت و حمایت صورت پذیرد، قطعاً بهره‌وری و تولید آن افزایش پیدا خواهد کرد، اما در صورتی که از بذر نامتناسب با محیط اقلیمی و غیراستاندارد استفاده شود، قطعاً تولید آن کاهش پیدا خواهد کرد. علاوه بر این اگر از کشاورز در این روند حمایت صورت پذیرد، کود کافی و با کیفیت در اختیار وی گذاشته شود و روند تغذیه بذر به خوبی صورت پذیرد، می‌توان به افزایش تولید و بهره‌وری در این خصوص امیدوار بود. این موضوع سبب خواهد شد که خودکفایی گندم ادامه پیدا کند، اما اگر این موارد و حمایت‌ها و مراقبت‌ها انجام نشود، طبیعی است که خودکفایی گندم تداوم نخواهد داشت.

وی درخصوص برخی انتقادات مبنی بر به‌صرفه نبودن تولید گندم در کشور هم ضمن وارد نداشتن این انتقادات گفت: در زمینه تولید دیدگاه‌ها متفاوت است و ضرورتی برای ورود به آن هم حس نمی‌شود. اما در زمینه بهره‌وری قضیه فرق می‌کند. زمانی ما از میزان مشخصی آب یک کیلو گندم تولید می‌کنیم و زمان دیگری هم با مصرف همان میزان آب بهره‌وری را افزایش می‌دهیم و دو کیلو گندم تولید می‌کنیم. این بهره‌وری امر بسیار مناسبی است و قطعاً هم به‌صرفه است و هم نشان‌دهنده بالارفتن راندمان است.

ما به جز گندم که برنامه‌ریزی‌ها برای افزایش راندمان و بهره‌وری در این زمینه است، در تولید محصولات دیگر هم به این سمت رفته‌ایم. تولید گوجه‌فرنگی را به بیش از ۶ میلیون تن رساندیم. تولید سیب‌زمینی را هم برنامه‌ریزی کردیم که به بالاتر از ۶ میلیون تن برسانیم. این بهره‌وری از منابع موجود آبی بسیار گره‌گشا و به نفع کشور است.

مهندس حجتی به مجوز شورای عالی امنیت ملی برای



طرح‌های راهبردی بخش کشاورزی اختصاص یافته است. طبق آخرین آمارهایی که اخیراً توسط بانک کشاورزی منتشرشده، در نیمه نخست منتهی به ۱۵ خردادماه سال جاری، تهران بزرگ با دریافت چهار هزار و ۹۶۶ میلیارد ریال تسهیلات، در مقام نخست قرار گرفته و بعد از آن استان تهران با دو هزار و ۴۱۵ میلیارد ریال و آذربایجان شرقی با یک هزار و ۵۸۲ میلیارد ریال به ترتیب در رتبه‌های بعدی قرار می‌گیرند. طبق این اطلاعات، استان مرکزی با ۱۶ میلیارد ریال، کمترین تسهیلات را در بین استان‌های کشور دریافت کرده است.

در همین راستا بیشترین تسهیلات برای کشت گلخانه‌ای به نام آذربایجان شرقی به ثبت رسیده که ۳۶۲ میلیارد ریال از مبلغ دریافتی را به این امر اختصاص داده است؛ بنابراین می‌توان این استان را با توجه به آمار اعلام شده، در کشت گلخانه پیشرو دانست. اما آمارها در ۱۵ روز ابتدای خردادماه، شرایط را به گونه‌ای رقم می‌زند که استان تهران را در مقام نخست دریافت تسهیلات برای پروژه توسعه کشت گلخانه‌ای قرار می‌دهد. به عبارتی این استان در نیمه نخست خرداد، ۴۲۳ میلیارد ریال از منابع بانک و صندوق توسعه ملی دریافت کرده و پس از آن استان‌های اصفهان و آذربایجان شرقی به ترتیب در جایگاه‌های بعدی قرار می‌گیرند.

قابل توجه است که بانک کشاورزی، تنها در ۱۵ روز ابتدای خردادماه، یک هزار و ۴۰۰ میلیارد ریال به استان‌های مختلف در زمینه طرح‌های گلخانه‌ای تسهیلات ارائه داده که بیشترین و کمترین تعداد گلخانه مشمول به ترتیب در استان‌های آذربایجان شرقی (۵۹ واحد) و فارس (۱۵ واحد) قرار دارند. به‌طور کلی مبلغ گفته شده به ۴۲۱ طرح پرداخت شده و ۱۹۶ هکتار توسعه گلخانه را در پی داشته است؛ آن هم تنها در ۱۵ روز ابتدای خردادماه. البته از این تعداد، تسهیلات ۱۶۷ گلخانه از محل منابع داخلی بانک (۴۱۰ میلیارد ریال) و ۲۵۴ واحد نیز از محل منابع صندوق توسعه ملی (۹۹۰ میلیارد ریال) پرداخت شده است.

بانک کشاورزی علاوه بر تسهیلات‌دهی برای توسعه کشت گلخانه‌ای، به خرید گندم نیز ورود پیدا کرده و طبق

استفاده از منابع صندوق توسعه ملی جهت واردات کالاهای استراتژیک اشاره کرده و در این زمینه می‌گوید: در همان زمان طبق مجوزی که شورای عالی امنیت ملی دادند برای خرید کالاهای استراتژیک و مهم‌ترین آن گندم از منابع صندوق استفاده کردیم. با استفاده از این منابع ذخایر غذا از جمله گندم را به میزان قابل قبولی بالا بردیم. البته طی یکی دو سال گذشته از محل افزایش تولید گندم، این ذخایر را افزایش دادیم. با این حال بخشی از این ۳ میلیارد دلار صرف بازپرداخت مجوزهای قبلی در زمینه تأمین کالاهای استراتژیک شد و از آن مبلغ شاید تنها کمتر از یک و نیم میلیارد دلار در اختیار ما برای تأمین کالاهای اساسی قرار گرفت.

وزیر جهاد کشاورزی در بخش پایانی سخنان خود به مسأله بهبود تراز تجاری مواد غذایی کشور هم پرداخته و از بهبود ۴ میلیارد و هفتصد میلیون دلاری این تراز در سال ۹۴ خبر داد. وی در این زمینه می‌گوید: در سال ۹۲ تراز تجاری این بخش منفی ۸/۱ میلیارد دلار بود. یعنی واردات مواد غذایی در کشور منهای صادرات مواد غذایی برابر بود با منفی ۸/۱ میلیارد دلار. این عدد سال گذشته یعنی در ۹۴ به منفی ۳/۴ میلیارد دلار رسید و برنامه داریم که این تراز تجاری را در میان مدت به صفر برسانیم. البته با توجه به برنامه‌هایی که در زمینه اقتصاد مقاومتی در دست اجرا و عملیاتی شدن است و همچنین کارهایی که صورت گرفته و از این پس هم به انجام خواهد رسید، معتقدم که این به صفر رساندن تراز تجاری بخش مواد غذایی دور از دسترس نیست و محقق خواهد شد.

### آخرین آمار تسهیلات‌دهی بانک کشاورزی

پرداخت تسهیلات برای پیشبرد بخش کشاورزی و توسعه کشت‌های گلخانه‌ای یکی از اولویت‌های بانک کشاورزی است. این مهم البته با کمک صندوق توسعه ملی تحقق خواهد پذیرفت. به‌طوری‌که طبق گفته مدیرعامل بانک کشاورزی، ۷۰۰ میلیون دلار از اعتبارات ارزی صندوق توسعه ملی در قانون بودجه سال ۹۵ برای کمک به اجرای





مهمترین رخدادهای در بازار محصولات کشاورزی به شمار آورد؛ هرچند که بخشی از این التهاب به بورس کالای ایران متوجه بوده زیرا این کالا هم‌اکنون در این بازار رسمی و شفاف مورد داد و ستد قرار می‌گیرد. رشد واقعی تقاضا در بازار داخلی در زمان اوج مصرف آن در کنار برخی بازسازی‌ها با اهداف واسطه‌گری و سفته‌بازی، نیاز بازار به تحویل بیشتر محموله‌های شکر، برخی مشکلات در روند تحویل و حتی حمل و نقل آن، جهش محسوس قیمت‌ها در بازار داخلی و تجربه نرخ‌هایی بیش از ۴ هزار تومان در خرده فروشی این کالا، افزایش قیمت‌ها در بازارهای جهانی و ترس از رشد مجدد آن را می‌توان از واقعیت‌های بازار شکر به شمار آورد. هم‌اکنون این تردید در بازار وجود دارد که در صورت عدم تغییر وضعیتی جدید از سوی فعالان بزرگ و اصلی آن، این روند ملتهب تا پایان زمان اوج تقاضای فصلی شکر ادامه داشته باشد که سیگنال منفی بزرگی به شمار آمده و همچنین ضرورت توجه به این بازار را بیش از پیش پراهمیت جلوه می‌دهد. حال با توجه به تمامی این موارد، شاید بتوان با نگاهی منطقی به واقعیت‌های این بازار نگرست و همچنین برخی نقاط مغفول آن را نیز شناسایی کرد.

شکر یکی از محصولات کشاورزی مهم در اقتصاد ایران به شمار می‌رود که نوسان قیمت آن بر سید خرید خانوار مؤثر است؛ بنابراین و با توجه به مصرف مستقیم آن، اهمیت و تأثیرات زیادی را در جامعه بر جای می‌گذارد. این در حالی است که سرانه مصرف شکر در ایران بسیار بالاست و در برخی از برآوردها به صورت بدبینانه حتی این رقم تا ۶ برابر متوسط جهانی ارائه شده است. به عبارت دیگر در آمارهای بین‌المللی با فرض محاسبه یا عدم محاسبه مصرف شکر در چین (به دلیل مصرف کم شکر به دلیل توجه به سلامتی در این منطقه پرجمعیت که در فرهنگ آنها ریشه دارد)، سرانه مصرف شکر در جهان در رقم‌هایی بین ۵ تا ۸ کیلوگرم در سال متغیر است ولی این رقم در ایران رقمی نزدیک به ۳۰ کیلوگرم محاسبه شده هرچند که این رقم در سال‌های اخیر به سمت افزایش نیز گام برداشته و تا ۳۳ کیلوگرم نیز رسیده است.

این مطلب در کنار آمار بالایی بیماری‌های ناشی از مصرف

آمارهای منتشر شده، استان خوزستان با یک میلیون و ۳۸۸ هزار تن گندم خریداری شده رتبه نخست، پس از آن استان گلستان با یک میلیون و ۱۵۰ هزار تن رتبه دوم و استان فارس با ۶۳۰ هزار تن جایگاه سوم را به خود اختصاص داده‌اند.

از سویی دیگر، ۵۰۸ نفر با کمک تسهیلات بانک کشاورزی در خردادماه ۹۵ فرصت اشتغال پیدا کرده‌اند. ۸۲۸ میلیارد ریال، تسهیلاتی است که این بانک طی یک ماه به ۱۵ استان کشور پرداخت کرده است. ۳۵ طرح بزرگ در زیربخش‌های مختلف صنایع تبدیلی و تکمیلی، گاو‌داری، مرغداری، شیلات، خوراک، دام و آبزیان، سردخانه، ایجاد و توسعه گلخانه، گیاهان دارویی، بسته‌بندی و سیلاژ علوفه، زراعت و کشاورزی با همین تسهیلات به بهره‌برداری رسید.

بیشترین میزان اشتغال با ۲۳۲ نفر در پنج طرح واحد گلخانه سبزی و صیفی در استان‌های سمنان، همدان، کرمان، البرز و بوشهر صورت گرفته که ۳۱۵ میلیارد ریال از این مبلغ را جذب کرده است. اشتغال‌زایی برای چهار نفر در استان اصفهان، برای احداث واحد صنعتی کشت سیب‌زمینی با چهار میلیارد ریال اعتبار، کمترین میزان اشتغال‌زایی در میان طرح‌های ارائه شده را به خود اختصاص داده است.

اما یکی از نگرانی‌های موجود در این آمار، مربوط به طرح‌هایی است که در کنترل بحران آب و تجهیز مزارع به سیستم‌های نوین مربوط می‌شود. چرا که در آخرین فصل بهار، تنها دو طرح آن هم با مبلغ ۱۲ میلیارد ریال به‌عنوان آبیاری تحت فشار به بهره‌برداری رسیده و برای ۱۷ نفر در استان خوزستان و اصفهان، ایجاد اشتغال کرده است. با توجه به اهمیت و اولویت سیاست‌های کلان کشور در حل بحران آب، به نظر می‌رسد اجرای طرح‌های مربوط به آبیاری و افزایش راندمان تولید، باید از تعداد بیشتری نسبت به دیگر طرح‌ها برخوردار باشد. بر همین اساس، لازم است برای کاهش هدررفت آب، سرمایه‌گذاری‌ها در این زمینه افزایش یافته و اجرای چنین طرح‌هایی در صدر جدول قرار بگیرد.

### یک نکته مغفول در بازار شکر

افزایش قیمت شکر در هفته‌های اخیر را باید یکی از



این احتمال ثابت شود! حال با توجه به عرضه شکر در بورس کالا و شفافیت مثال زدنی آن، این انتظار وجود دارد با معامله شکر در بورس کالا از یکسو واقعیت این بازار بر همگان روشن شده و از سوی دیگر دولت به آرامی مداخله خود در این بازار را کاهش دهد هرچند که این انتظار نیز به شدت پیگیری خواهد شد تا با کاهش حمایت از عرضه فراگیر شکر یا مدیریت بازار، مصرف شکر کاهش یابد هرچند که افزایش بهای این کالا در بازه‌ای از زمان، بتواند حجم مصرف آن را در داخل کاهش دهد زیرا سلامت مردم از تنظیم بازار اهمیت بیشتری داشته و دارد. نکته دیگری که بر نوسان قیمت‌ها در بازار شکر تأثیرگذار بوده افزایش قیمت‌های این محصول در بازار جهانی بوده است؛ هرچند که هنوز رشد نرخ چندانی تجربه نشده و ممکن است این روند صعودی باز هم ادامه داشته باشد. آمارها نشان می‌دهند کف قیمتی شکر در سال‌های اخیر رقمی نزدیک به ۱۰ سنت بر هر پوند در اواسط سال ۲۰۱۵ بوده ولی هم‌اکنون این رقم به ۲۰ سنت بر هر پوند افزایش یافته که رشد بسیار مهمی به شمار می‌آید ولی ممکن است این روند افزایشی با یک فاز تأخیر، باز هم ادامه یابد. این در حالی است که در سال ۲۰۱۱ شاهد ثبت رقم‌هایی نزدیک به ۳۵ سنت بر هر پوند بودیم یعنی پتانسیل رشد بیشتر قیمت‌ها هنوز هم وجود دارد ولی به بررسی‌های بیشتری نیاز خواهد داشت.

درخصوص بازار شکر علی پناهی، معاون عملیات و نظارت بورس کالای ایران گفته است: در ۵ هفته اخیر به نسبت به صورت متوسط شاهد معامله ۲۶ هزار تن شکر در هفته بوده‌ایم که در نهایت باعث خواهد شد که ثبات به این بازار مجدداً باز گردد. این در حالی است که در هفته‌های اخیر شاهد برخی بی‌نظمی‌ها و مشکلات در روند تحویل فیزیکی شکر بوده‌ایم که در نهایت به جدی‌تر شدن مشکل دامن زد اما هم‌اکنون مهندس مهر فرد، قائم مقام بازرگانی وزارت جهاد کشاورزی، راساً به این وضعیت ورود کرده که می‌توان از هم‌اکنون انتظار داشت ثبات به این بازار باز گردد. در هر حال معاملات شکر در بورس کالا در هفته‌های اخیر به میزانی بوده است که تقاضای بازار را تأمین کرده و در صورت ادامه این وضعیت ملتهب، باید مشکل را در جایی دیگر جست‌وجو کرد.

بالای شکر همچون دیابت نشان می‌دهد که حتی باید بر روند مصرف شکر در ایران نظارت صورت گرفته و اقشار مختلف جامعه را به سمت کاهش مصرف آن سوق داد. مصرف بالای نوشابه و شیرینی، استفاده روزانه از قند و شکر همراه با چای (سیاه) و کاربرد شکر در بسیاری از غذاها یا نوشیدنی‌های سنتی را باید از واقعیت‌های مصرف قند و شکر در کشور دانست. البته باید به صراحت به این نکته نیز اشاره کرد که توجیه التهاب این بازار با تلاش برای کاهش سرانه مصرف قند و شکر به صورت ضربتی به هیچ عنوان قابل پذیرش نبوده و به یک دوره زمانی برای فرهنگ‌سازی و تغییر سبک رفتار مردم نیاز داریم؛ بحثی که در دولت قبل مطرح شد ولی در همان دولت نیز به فراموشی سپرده شد. پس از شکر روغن خوراکی در جایگاه دوم متهم تهدید سلامت مردم قرار دارد که حتی وخیم‌تر از شکر، غالب مصرف آن از مواد اولیه و محصولات نهایی وارداتی تأمین می‌شود.

در روزهای گرم سال و به صورت سنتی زمان تقاضای فصلی شکر فرا می‌رسد زیرا از یکسو مصرف انواع شربت افزایش یافته و از سوی دیگر نیز با ورود میوه‌های تازه فصل، میل به تهیه مربا و کمپوت در خانواده‌ها افزایش می‌یابد. این موارد که تقاضای سنتی شکر را تشکیل می‌دهد از اوایل یا اواسط تیرماه یا حتی زودتر آغاز شده و تا اواخر تابستان ادامه می‌یابد. از سوی دیگر در کنار تقاضای سنتی، تقاضای صنعتی شکر را نیز باید مدنظر قرار داد، یعنی واحدهای بزرگ تولیدی شیرینی یا شکلات نیز تقاضای بزرگی از شکر را به خود اختصاص می‌دهند که البته این حجم مصرف هرچند که در فصول مختلف همچون فرارسیدن ماه رمضان افزایش می‌یابد ولی از یک روند متعادل و همیشگی برخوردار است و با توجه به جایگاه سودآوری و اشتغال‌زایی آن باید توجه ویژه‌ای به تأمین نیازهای این بخش داشته باشیم.

با توجه به التهابات سال‌های پیش شکر و واردات پرنوسان آن در کنار نوسان قیمتی و تغییر حجم عرضه‌ها در بازار، دولت بر روند تغذیه بازار از شکر، اغلب توجه و تمرکز داشته یعنی همیشه تلاش دارد تا موجودی انبارهای خود را از شکر حفظ کند بنابراین با توجه به این رویه سالانه، وجود شکر در انبارها امری منطقی به نظر می‌رسد مگر آنکه خلاف





## سالم‌ترین سفره جهان

مصرف صحیح مواد غذایی در یک برنامه غذایی سالم کمکی نمی‌کند بلکه افراد را به اشتباه راهنمایی می‌کند. در جایی که تشخیص اندازه‌ها در یک برنامه سالم و مقوی، از همه چیز مهم‌تر است از روی هرم غذایی نمی‌توانستیم به راحتی تشخیص بدهیم که چه اندازه از هر ماده غذایی را باید در هر وعده مصرف کنیم. بدین ترتیب تصمیم گرفته شد، بشقاب غذایی «بشقاب من» جایگزین هرم شود. بشقاب غذایی با رنگ به قسمت‌های مختلف تقسیم شده است که هر یک از این رنگ‌ها نشان‌دهنده یکی از مواد غذایی است که در روز برای بدن لازم هستند.

### «بشقاب من» برای «من سالم‌تر»

«بشقاب من» ۲ پیام اصلی دارد:

- ۱) در برنامه غذایی روزانه تنوع را در انتخاب مواد غذایی فراموش نکنیم.
  - ۲) برخی مواد غذایی لازم است بیشتر و برخی کمتر مصرف شوند.
- بشقاب غذایی به چند رنگ تقسیم شده است که هر یک از آنها نماد یکی از دسته‌های مواد غذایی هستند.

### هر سبزی به چه درد می‌خورد

#### رنگ سبز سبزی‌ها

سبزی‌ها به بخش خوراکی گیاهان همچون ریشه یا برگ آنها گفته می‌شود. بسیاری از سبزی‌ها را می‌توانیم به صورت خام مصرف کنیم و بسیاری از آنها نیز لازم است پخته شوند. سبزی‌ها

احتمالاً هرم غذایی را از کتاب‌های علوم دوران راهنمایی به یاد دارید؛ همان هرمی که در طبقه پایینش نان و غلات و در رأس آن هم شیرینی‌ها قرار داشتند. البته بیشتر از این احتمالاً چیزی از آن تصویر یادتان نیست چون به خاطر سپردنش کمی سخت بود. بالاخره سازمانی هم که این هرم را برای نخستین بار معرفی کرد، دریافت استفاده از این هرم و یادگیری آن دشوار است؛ به همین خاطر هم این سازمان به تازگی تصمیم گرفته از بشقاب غذایی به جای هرم استفاده کند که به یاد سپردن و استفاده از آن بسیار آسان‌تر از هرم غذایی است. این بشقاب به شما کمک می‌کند سلامت باشید.

### هرمی که بشقاب شد

اوایل دهه ۹۰ وزارت کشاورزی آمریکا برای نشان دادن مواد غذایی موردنیاز بدن هرمی را معرفی کرد که نمونه اولیه این هرم در سال ۱۹۹۲ ارائه شد؛ پایه آن نان و غلات بود. در ردیف دوم این هرم هم سبزی‌ها و میوه‌ها بودند؛ ردیف سوم به لبنیات و پروتئین‌ها اختصاص داشت و رأس هرم هم شیرینی‌ها قرار داشتند اما از روی هرم تنها مشخص بود که حجم غلات مصرفی باید بیشتر از باقی مواد غذایی باشد، «دقیقاً به چه میزانی؟!» نه معلوم بود و نه برای افراد عادی قابل تشخیص! این هرم طی سال‌های اخیر چندبار تغییر کرد تا این که نمونه هرم معرفی شده در سال ۲۰۰۵ به کلی مورد انتقاد قرار گرفت. آخرین شکل هرم کاملاً غیرقابل توضیح بود و برای درک آن به یک کامپیوتر نیاز بود. بسیاری از کارشناسان تغذیه معتقد بودند، این هرم نه تنها به

حاوی مقادیر اندکی چربی و پروتئین هستند اما یکی از بهترین منابع برای تأمین ویتامین‌های موردنیاز بدن محسوب می‌شوند. سبزی‌ها همچنین میزان زیادی فیبر و مواد معدنی دارند که برای بدن بسیار مفید و حتی ضروری هستند. یکی دیگر از موادی که در سبزی‌ها وجود دارد آنتی‌اکسیدان‌ها هستند که با رادیکال‌های آزاد مبارزه می‌کنند و یکی از اسرار جوان ماندن هستند.

### بمب‌های مواد ضروری

۱) کاهو: حاوی مقدار زیادی مواد معدنی همچون کلسیم، فسفر، آهن، پتاسیم، سدیم و همچنین مقدار کمی منیزیم و گوگرد است. کاهو منبع غنی ویتامین‌های A، B، K و C محسوب می‌شود. کاهو فشارخون را کاهش می‌دهد، عملکرد معده و روده را تنظیم کرده، سردرد و سرفه را از بین می‌برد و هضم غذا را آسان می‌کند.

۲) اسفناج: اسفناج مواد معدنی همچون کلسیم، آهن، فسفر، گوگرد، پتاسیم، سدیم و منیزیم دارد. همچنین منبع غنی ویتامین‌های A و C است. خاصیت آرام‌بخشی دارد و تب و التهاب روده و معده را از بین می‌برد.

۳) جعفری: برگ‌های جعفری مقدار زیادی مواد معدنی کلسیم، فسفر، آهن، سدیم و پتاسیم دارند. جعفری سرشار از ویتامین‌های A، گروه B و ویتامین C است.

۴) فلفل سبز: فلفل سبز ویتامین‌های B<sub>1</sub>، B<sub>2</sub>، B<sub>3</sub>، A و ویتامین C است. همچنین حاوی املاح معدنی فراوانی همچون کلسیم، فسفر، آهن، سدیم و به‌خصوص پتاسیم است. از فلفل سبز به‌عنوان دارو برای درمان روماتیسم، سوء هاضمه و ناراحتی اعصاب استفاده می‌شود.

۵) سیر: سیر حاوی کربوهیدرات، پروتئین، چربی، املاح معدنی و ویتامین‌های A و C است. از سیر در درمان بیماری‌های ریوی، سرفه، نفخ معده، درد معده، اختلالات گوارشی و ناراحتی‌های پوستی استفاده می‌شود.

۶) شوید: شوید حاوی پروتئین، چربی، کربوهیدرات و ویتامین‌های B<sub>1</sub>، B<sub>2</sub>، B<sub>3</sub>، A و ویتامین C است. چربی خون را کاهش می‌دهد و نفخ را از بین می‌برد. برای از بین بردن نفخ معده نوزادان، کم کردن درد معده و بند آوردن سکسه نیز شوید بهترین داروست.

۷) گوجه فرنگی: دارای مواد معدنی فسفر، کلسیم، سدیم، پتاسیم و آهن است و همچنین از منابع غنی ویتامین‌های A، B<sub>1</sub>، B<sub>2</sub> و C است.

۸) بادنجان: دارای مقدار زیادی املاح معدنی به‌خصوص پتاسیم، گوگرد و فسفر است و سرشار از ویتامین‌های A و C نیز هست.

### انرژی دور از چاقی

#### رنگ نارنجی غلات

غلات منبع اصلی تأمین انرژی انسان هستند. از نمونه‌های غلات می‌توان به برنج، ماکارونی و جو اشاره کرد. این مواد سرشار از فیبر هستند که برای هماهنگ‌سازی عملکرد دستگاه گوارشی بدن مفید و ضروری بوده و از افزایش وزن نیز جلوگیری می‌کنند.

### بنفش‌های بدن‌ساز

#### رنگ بنفش پروتئین‌ها

پروتئین‌ها مواد مغذی اصلی در هر سلول زنده هستند.







ناشی از افزایش سن را کاهش می‌دهد. میوه‌ها کالری کمی دارند و سبب افزایش وزن نمی‌شوند.

(۱) سیب: سیب حاوی فیبر، ویتامین C و پتاسیم است و مقادیر اندکی نیز کربوهیدرات و پروتئین دارد. مصرف سیب کلسترول بد را در بدن کاهش و کلسترول خوب را افزایش می‌دهد.

(۲) موز: موز حاوی آب، پروتئین، قند، مواد معدنی همچون کلسیم، فسفر، آهن، سدیم و ویتامین‌هایی چون B<sub>۱</sub>، B<sub>۲</sub>، B<sub>۳</sub>، A و ویتامین C است. از موز برای درمان زخم معده و روده، پایین آوردن سطح کلسترول خون، ایجاد تعادل در سیستم عصبی و کم خونی استفاده می‌شود.

(۳) زردآلو: زردآلو مقادیر زیادی بتاکاروتن دارد که در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شود و در حفظ تعادل سطح کلسترول، تقویت بینایی و بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن مؤثر است.

### آبی‌های استخوانی

#### رنگ آبی لینیات

مواد لبنی یکی از منابع پروتئین با ارزش غذایی بالا هستند اما بیشتر از نظر ذخیره کلسیم اهمیت دارند.

با این که بسیاری از مواد غذایی کلسیم دارند اما کلسیم موجود در فرآورده‌های لبنی بهترین شرایط جذب را دارند. کلسیم ماده اصلی در ساختن دندان و تقویت استخوان‌ها به شمار می‌رود. قلب، ماهیچه‌ها و سیستم اعصاب نیز برای انجام وظایف خود به کلسیم نیاز دارند. یک برنامه غذایی سرشار از کلسیم خطر ابتلا به بیماری پوکی استخوان را کاهش می‌دهد. فرآورده‌های لبنی

پروتئین‌ها مسئول انجام اعمال گوناگونی از جمله تشکیل ماده انقباضی عضلات گرفته تا ساختن بعضی از هورمون‌ها، آنزیم‌ها و پادزهرها در بدن، تبدیل انرژی شیمیایی به کار و همچنین انتقال اکسیژن و هیدروژن هستند.

(۱) گوشت قرمز: مهم‌ترین منبع تأمین پروتئین گوشت گاو و گوسفند است؛ گوشت سرشار از فسفر، آهن و ویتامین‌های گروه B به خصوص ویتامین B<sub>۱</sub> است.

(۲) ماهی: ارزش غذایی ماهی مشابه گوشت است. ماهی سرشار از پروتئین، فسفر، گوگرد، آهن، مس و ید است اما آهن کمتری نسبت به گوشت دارد. ماهی به دلیل داشتن اسیدهای چرب ضروری ارزش غذایی بالایی دارد. توصیه می‌شود دست کم ۲ مرتبه در هفته ماهی را در برنامه غذایی روزانه خود قرار دهید.

(۳) تخم‌مرغ: تخم‌مرغ حاوی ۱۴ درصد پروتئین است و بیشترین تعادل اسیدهای آمینه را در میان مواد غذایی دارد. زرده تخم‌مرغ حاوی چربی و سفیده آن حاوی مواد معدنی چون سدیم است. حبوبات (لوبیا قرمز، لوبیا سفید، عدس)، دانه‌های آجیلی، فرآورده‌های لبنی و سویا از دیگر منابع پروتئین هستند.

### قرمزهای پیشگیری‌کننده

#### رنگ قرمز میوه‌ها

میوه‌ها سرشار از فیبر، آب، ویتامین‌ها و قند هستند و مصرف آنها برای حفظ سلامت بدن و جلوگیری از ابتلا به بیماری‌ها ضروری است. مصرف میوه‌ها خطر ابتلا به سرطان، بیماری‌های قلبی عروقی، سکتة مغزی، فراموشی، آب مروارید و بیماری‌های

گوشت راسته، مرغ یا ماهی بدون پوست و تخم‌مرغ اختصاص می‌دهیم.

۶) در فضای باقیمانده در بشقاب نیز غلات قرار می‌گیرند. ممکن است این قسمت را به غذای اصلی همچون برنج یا ماکارونی اختصاص بدهیم یا با غذای خود یک تکه نان بخوریم. ۷) می‌توانیم همراه با غذای خود یک کاسه ماست بخوریم یا یک لیوان دوغ یا شیر بنوشیم.

### سالم و سر وزن باشید

هدف از طراحی بشقاب من این است که به ما نشان دهد از هر ماده غذایی به چه میزان بخوریم، اگر دوست ندارید همه مواد غذایی برای مثال سبزی‌ها را در یک وعده غذایی بخورید، کافی است مواد غذایی را که از وعده‌های اصلی حذف می‌کنیم به‌عنوان میان وعده مصرف کنیم برای مثال، به‌عنوان میان وعده یک عدد هویج یا یک فنجان ذرت بخوریم. این بشقاب برای تمامی افراد کاربرد دارد؛ چه افرادی که وزنی متناسب دارند و چه آنهایی که اضافه وزن دارند؛ چه گیاهخواران و چه گوشتخواران و حتی بچه‌ها. البته کودکان زیر ۲ سال باید طبق دستورات پزشک تغذیه شوند. الگو قراردادن بشقاب من تغییری بزرگ و حتی ضروری در شیوه زندگی ماست زیرا در شرایط عادی هیچکس توجه زیادی به میوه‌ها و سبزی‌ها نمی‌کند. در حالی که بشقاب من ۴ بخش اصلی دارد (سبزی‌ها، میوه‌ها، غلات و پروتئین) به‌علاوه یک لیوان شیر یا دیگر لبنیات در کنار آن. پیام اصلی این بشقاب هم این است که میوه‌ها و سبزیجات باید به‌عنوان بخش اصلی تغذیه روزانه در نظر گرفته شوند. غلات نیز در این بشقاب در اولویت سوم قرار دارند و بخش آخر هم به پروتئین‌ها اختصاص داده شده است.

همچنین حاوی باکتری‌های مفید هستند که این به حفظ تعادل باکتری‌های موجود در روده کوچک کمک می‌کند. این باکتری‌ها همچنین از بدن در برابر ابتلا به سرطان و افزایش سطح کلسترول خون محافظت می‌کنند. شیر، خامه، کره، بستنی، ماست، دوغ، پنیر و شیر سویا از جمله فرآورده‌های لبنی هستند. دایره لبنیات در کنار بشقاب من می‌تواند یک فنجان شیر یا هر یک از دیگر مواد لبنی نام برده باشد؛ فقط بهتر است از لبنیات کم چرب استفاده کنیم.

### یک بشقاب سالم بسازید

تعیین اندازه‌های مواد غذایی یکی از موارد اصلی در کنترل عادت‌های غذایی و همچنین کنترل وزن است. اگرچه تنظیم وعده‌های غذایی براساس بشقاب من برای تعیین حجم مواد غذایی دقیق نیست اما می‌تواند راه مناسبی برای ایجاد عادت‌های صحیح در خوراک ما باشد.

در چند مرحله ساده می‌توانیم «بشقاب من» را به الگوی تغذیه خود تبدیل کنیم:

- ۱) یک بشقاب غذا با اندازه متوسط انتخاب می‌کنیم.
- ۲) بشقاب را به‌طور تقریبی به ۲ قسمت تقسیم می‌کنیم.
- ۳) دو سوم یکی از نیمه‌های بشقاب را به سبزی‌هایی اختصاص می‌دهیم که حاوی نشاسته نیستند مثل: اسفناج، کلم بروکلی، گل کلم، کلم پیچ، هویج، گوجه فرنگی، پیاز، خیار، چغندر و فلفل. می‌توانیم از ترکیب این سبزی‌ها برای خود سالاد تهیه کنیم. بهتر است از ادویه‌ها، آبلیمو، سرکه، آب نارنج یا عصاره‌های طبیعی به‌عنوان چاشنی سالاد استفاده کنیم.
- ۴) بخش دیگر همین نیمه را به میوه‌ها اختصاص می‌دهیم.
- ۵) حدود یک چهارم بشقاب را به منابع تأمین پروتئین مثل







## مهم‌ترین غذاهای حاوی آنتی‌اکسیدان

آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی از منابع گیاهی صورت گرفته است که در میان آنها اسید اسکوربیک و توکوفرول‌ها، رایج‌ترین آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی تجاری هستند.

دیگر منابع آنتی‌اکسیدانی طبیعی شامل کاروتنوئیدها، فلاونوئیدها، اسیدهای آمینه، پروتئین‌ها و محصولات حاصل از هیدرولیز پروتئینی و فسفولیپیدها هستند. آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی به تولیدکنندگان غذا اجازه می‌دهند تا محصولات پایداری با برچسب‌های "Clean" یا "all-natural" که نشان‌دهنده طبیعی بودن همه اجزای ترکیبات است تولید کنند.

تولید این محصولات با مشکلات و موانعی همراه است که شامل سطوح بالای استفاده از آنها، ایجاد طعم و رنگ نامطلوب و کاهش پایداری به دلیل کم بودن کارایی آنتی‌اکسیدانی است. قابل ذکر است که آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی را نباید کاملاً ایمن فرض کرد و احتیاط‌های لازم باید در موقع استفاده مدنظر قرار گیرد، به دلیل اینکه محصولات طبیعی متعددی وجود دارند که ممکن است سرطان‌زا و جهش‌زا باشند.

یکی از این ترکیبات آنتی‌اکسیدانی به نام NDGA1 می‌باشد که از بوته Creosote به دست می‌آید، ولی به دلیل سمی و نامطلوب شناخته شدن از لیست افزودنی‌های ایمن (GRAS) حذف شده است و یا گوسپیول موجود در پنبه دانه، که با اینکه آنتی‌اکسیدان است ولی سمی و گواترزا می‌باشد. آنتی‌اکسیدان‌های شیمیایی که بیشترین استفاده را در صنعت غذا دارند، شامل BHT، BHA، TBHQ و پروپیل گالات بوده که سرطان‌زایی و اثرات منفی این ترکیبات بر سلامت انسان ثابت گردیده است.

### ضد سرطان‌های طبیعی

نقش آنتی‌اکسیدان‌های رژیم غذایی، جذب کردن رادیکال‌های آزاد، جلوگیری از آسیب به سلول‌ها و DNA و کاهش اکسیداسیون اسیدهای چرب و کاهش مواد جهش‌زایی که منجر به بیماری‌های قلبی و سرطان می‌شوند، است.

اگر به‌طور ناگهانی تعداد زیادی رادیکال آزاد در بدن تولید شود، باعث می‌شود یک سری واکنش‌هایی ناخواسته در بدن شروع شوند که زمینه‌ساز بسیاری از بیماری‌ها می‌باشند. علی‌رغم متابولیسم طبیعی بدن، با در معرض قرار گرفتن یک سری شرایط مانند سیگار و دود سیگار، آلودگی‌ها، ورود مواد شیمیایی غیرضروری به بدن از هر طریقی، اشعه و حتی استرس، در بدن رادیکال‌های آزاد تولید می‌شوند که می‌توانند به بدن آسیب برسانند. در حالت عادی، سیستم دفاعی بدن این رادیکال‌های آزاد را خنثی و بی‌ضرر می‌کند. اما این عوامل مخرب سبب می‌شوند که بدن نتواند با این رادیکال‌های آزاد مبارزه کند. در نتیجه ساختمان و عمل سلول‌های بدنی توسط رادیکال‌های آزاد تخریب شده و منجر به بروز پیری زودرس و بیماری‌هایی مانند سرطان و بیماری قلبی می‌شوند. نقش آنتی‌اکسیدان‌های موجود در رژیم غذایی، جذب کردن رادیکال‌های آزاد، جلوگیری از آسیب به سلول‌ها و DNA و کاهش اکسیداسیون اسیدهای چرب و کاهش مواد جهش‌زایی که منجر به بیماری‌های قلبی و سرطان می‌شوند، است.

### مهم‌ترین غذاهای حاوی آنتی‌اکسیدان

در سال‌های اخیر تحقیقات زیادی روی استخراج

### اسید اسکوربیک (ویتامین C)

فرنگی، توت فرنگی، انواع کلم مثل کلم براکلی، طالبی، هلو و زردآلو منابع غنی کاروتنوئید هستند. پلی‌فنل‌ها به‌عنوان مهم‌ترین ترکیبات موجود در برگ‌های چای می‌باشند. پلی‌فنل‌های چای به‌ویژه کاتچین‌ها از عوامل مهم آنتی‌اکسیدانی، ضد میکروبی و دارای تأثیرات مثبت بر روی سلامت انسان می‌باشند.

مصرف چای با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مهم مانند سرطان و بیماری‌های قلبی-عروقی در ارتباط بوده و این خواص دارویی چای، معمولاً به کاتچین‌های موجود در آن نسبت داده می‌شود.

### پروتئین‌ها و ترکیبات مشابه

آمین‌ها، آمینواسیدها، پپتیدها و محصولات هیدرولیز پروتئینی فعالیت آنتی‌اکسیدانی دارند. این ترکیبات که همان واحدهای سازنده پروتئین‌ها می‌باشند دارای فعالیت آنتی‌اکسیدانی هستند به‌عنوان مثال گلوسین، متیونین، هیستیدین، تریپتوفان، پرولین و لیزین آنتی‌اکسیدان‌های کارا و مؤثری می‌باشند.

پروتئین‌های متصل به آهن همچون فریتین و ترانسفرین، کاربرد آنتی‌اکسیدانی دارند. از این ترکیبات در صنایع غذایی به‌عنوان یک افزودنی آنتی‌اکسیدان استفاده می‌شود.

### توکوفرول‌ها و توکوتری‌انول‌ها

توکوفرول‌ها و توکوتری‌انول‌ها ترکیبات طبیعی با فعالیت‌های آنتی‌اکسیدانی هستند که ضمناً پیش‌ساز ویتامین E نیز می‌باشند. توکوفرول‌ها در روغن‌های گیاهی تصفیه شده در سطوح ما بین ۶۰ تا ۱۱۰ میلی‌گرم در صد گرم وجود دارند. توکوتری‌انول‌ها در

اسید اسکوربیک به‌عنوان یک آنتی‌اکسیدان به‌دلیل ایمن بودن و استفاده نامحدود آن قابل توجه است. اسید اسکوربیک یک آنتی‌اکسیدان مهم در بافت‌های گیاهی می‌باشد. این اسید و نمک‌های آن (سدیم اسکوربات و کلسیم اسکوربات) محلول در آب هستند و از این رو قابل استفاده به‌عنوان آنتی‌اکسیدان برای روغن‌ها و چربی‌ها نیستند و به‌طور وسیعی از آنها برای پایدار کردن نوشیدنی‌ها استفاده می‌شود. این اسید در مقابل حرارت حساس بوده و در حرارت بالا مقدار زیادی از آن هدر می‌رود.

مهم‌ترین منابع آن عبارتند از: مرکبات، فلفل سبز، کلم براکلی، سبزیجات برگ سبز، اسفناج، فلفل سبز، مارچوبه، گل کلم، ترب و شاهی، کیوی، کلم، طالبی، توت فرنگی، فلفل قرمز و زرد، گوجه فرنگی و آب آن، آناناس و انبه.

### فلاونوئیدها و اسیدهای فنولیک (پلی‌فنل‌ها)

فلاونوئیدها مرکب از آنتوسیانین‌ها، کاتچین‌ها، فلاوون‌ها، فلاونول‌ها، ایزوفلاوون‌ها و پروآنتوسیانیدین‌ها هستند. این ترکیبات مسئول فعالیت آنتی‌اکسیدانی بسیاری از عصاره‌های گیاهان و ادویه‌ها گزارش شده‌اند. این ترکیبات در گیاهان، سبزیجات و چای غالب و متداول هستند. میزان استفاده از ترکیبات فنولی به‌دلیل نامحلول بودن در روغن محدود می‌باشد و به‌علاوه بعضی فلاونوئیدها سمی هستند.

هویج، کدو حلواپی، سیب زمینی شیرین، اسفناج، گوجه







می‌توان به اسفناج، کلم براکلی، فلفل سبز و قرمز، هویج و سیب زمینی شیرین اشاره کرد.

#### صمغ‌ها

صمغ‌ها همان شیرابه برخی گیاهان هستند که علاوه بر تأثیرات تقویت‌کنندگی بافت، دارای فعالیت آنتی‌اکسیدانی نیز هستند. صمغ گویا عموماً به منظور حفاظت از چربی‌های حیوانی تصفیه شده استفاده می‌شود، اما محدودیت مصرف دارد و نسبت به آنتی‌اکسیدان‌های سنتزی ضعیف بوده، پایداری حرارتی کمی داشته و نسبتاً گران است. صمغ گزانتان، پکتین، صمغ گوار و صمغ تاراگاکانت نیز به‌عنوان آنتی‌اکسیدان شناخته شده‌اند.

#### سلنیوم

سلنیوم از جمله عناصر کمیاب است که در بدن به میزان کم وجود دارد و علی‌رغم این میزان کم، بسیار ضروری و حیاتی است. سلنیوم در پیوند با پروتئین در بدن به‌عنوان یک آنتی‌اکسیدان بسیار قوی عمل کرده و بدن را در مقابل رادیکال‌های آزاد حفظ می‌کند. در یک‌سری مطالعات چنین به نظر می‌رسد که میزان ابتلا به بیماری‌های قلب و عروق و سرطان در افرادی که محتوی سلنیوم برنامه غذایی‌شان بالاتر بوده، کمتر است.

محتوای سلنیوم غذاها، به میزان سلنیوم موجود در خاک یا آبی بستگی دارد که گیاه یا حیوان از آن تغذیه می‌کند. ولی به‌دلیل اتصال آن به پروتئین، در تمام غذاهای حیوانی وجود دارد. منابع عمده آن شامل: غذاهای دریایی، قلمه، جگر، گوشت و ماکیان، برنج قهوه‌ای، غلات سبوس‌دار، سیر و نیز سبزی‌هایی است که در خاک‌های غنی از سلنیوم، رشد می‌کنند.

مقادیر خیلی کمی در بیشتر روغن‌های گیاهی به جز روغن پالم حضور دارند.

آنها در سبوس و جوانه غلات و بعضی دانه‌ها یافت شده‌اند. در سراسر جهان، منبع اصلی توکوفرول‌های طبیعی در صنعت روغن سویا است. توکوفرول‌ها یک منبع آنتی‌اکسیدانی طبیعی مناسب برای غذاهای با برچسب all-natural فراهم می‌کنند و در غذاها مجاز شمرده شده‌اند. توکوفرول‌ها در چربی‌های حیوانی نسبت به روغن‌های گیاهی بیشتر مؤثرند و می‌توانند به‌وسیله این آنتی‌اکسیدان‌ها بهتر محافظت شوند.

بهترین منابع غذایی توکوفرول‌ها و توکوتری انول‌ها شامل: روغن‌های گیاهی مثل روغن جوانه گندم، سویا، بادام، گردو، فندق، ذرت، دانه کتان و زیتون، همچنین آجیل، غلات سبوس‌دار، سبزیجات برگی شکل سبز، برنج قهوه‌ای، جو و سیب‌زمینی شیرین می‌باشد.

#### کاروتنوئیدها

کاروتنوئیدها پیگمان‌های زرد، نارنجی و قرمز محلول در چربی هستند که در میوه‌جات و سبزیجات وجود دارند. گزارش شده که لوتئین، لیکوپن و بتاکاروتن از فتواکسیداسیون روغن‌های تصفیه شده جلوگیری می‌کنند.

مصرف کاروتنوئیدها موجب بهبود قدرت و شفافیت بینایی، سلامت بیشتر پوست، کاهش خطر ابتلا به سرطان‌ها، پیشگیری از امراض قلبی، جلوگیری از پیری زودرس پوست، کاهش خطر تحلیل ماکولار چشم (عارضه چشمی ناشی از پیری) و نیز موجب کاهش خطر بروز آب مروارید و نابینایی می‌شود.

سبزی‌های حاوی کاروتنوئیدها اغلب به رنگ‌های زرد، قرمز، نارنجی و یا برگ‌های سبز تیره هستند که از مهم‌ترین آنها



## پیش‌غذای بین‌الملل به نام سالاد

چندان طول و درازی ندارد و این افزودنی خوشمزه تنها چند سالی است که میهمان ظرف‌های سالادمان شده است اما سس سفید، سرکه و آب انواع مرکبات ترش از قدیم‌الایام جزو افزودنی‌های سالاد بوده‌اند. جالب است بدانید که مردم چین از ۵ هزار سال پیش، سس سویا را به سالاد خود اضافه می‌کردند. بابلی‌ها ۲ هزار سال پیش، سالاد خود را با روغن و سرکه مخلوط شده می‌خوردند و در روم باستان هم مردم برای خوش طعم کردن سالاد سبزی‌های خود از نمک استفاده می‌کردند. مصریان قدیم هم با ترکیب کردن روغن و سرکه و ادویه‌های شرقی سس خوشمزه‌ای را برای سالاد خود تهیه می‌کردند و از حدود ۲۰۰ سال پیش، سسی شبیه به سس مایونز امروزی ما توسط فرانسوی‌ها اختراع شد و همین سس توانست تحول عظیمی را در بازار افزودنی‌های سالاد ایجاد کند! در قرن ۲۰ آمریکایی‌ها تلاش کردند یک سس سالاد سالم و مغذی را برای سبزی‌خواران تهیه کنند و به همین خاطر با ترکیب کردن روغن، سرکه یا آبلیمو و ادویه‌های مختلف توانستند نظر بسیاری از سبزی‌خوارها را به سس نه چندان جدید خود جلب کنند.

البته بزرگترین ویژگی این سس که طرفداران بسیاری هم داشته و دارد، ادویه‌های خاص موجود در آن است! بد نیست این

### همه چیز درباره سالاد

مورخان و محققان در زمینه محصول‌های غذایی می‌گویند که سالاد سبزی‌هایی که از ترکیب چند نوع سبزی محلی با یک سس مخصوص درست شده بود برای اولین بار توسط رومیان و یونانیان باستان همراه غذا خورده می‌شد...

رفته رفته این نوع سالادهای باستانی چنان دستخوش تغییر و تحول قرار گرفتند که دیگر از قرن ۱۸ به بعد بازار انواع و اقسام سالادها گرم شد و این روزها هم که دستور تهیه بیش از ۱۰۰۰ نوع سالاد مختلف در دسترس است! نام سالاد در اصل از ریشه «sal» که در زبان لاتین به معنای «نمک» است، گرفته شده چون معمولاً در گذشته‌های دور، بیشتر مردم از نمک به‌عنوان چاشنی سبزی‌های خود استفاده می‌کردند و نام سالاد برای آنها تداعی‌کننده یک خوراکی نمکین بود! هرچند در قدیم، نام سالاد تنها به ترکیب سبزی‌های خام اختصاص داشت اما امروزه سبزی‌های پخته و حتی انواع گوشت‌ها هم در ترکیب برخی سالادها پیدا می‌شود.

### چاشنی سالاد از گذشته تا به امروز

بسیاری از ما فکر می‌کنیم که استفاده از سس سالاد، تاریخچه



را هم بدانید که معروفترین مارک‌های سس سالاد در دنیا از اوایل دهه ۱۹۲۰، تولید انبوه سس را آغاز کرده‌اند و روزه روز بر کیفیت سس‌های تولیدی خود افزوده‌اند. یکی از نکته‌های جالب در مورد تاریخچه سس سالاد این است که فردی به نام «جو مارزتی» در سال ۱۸۶۹ رستورانی را در آمریکا باز کرد و خیلی زود به خاطر سس سالادهای خوشمزه‌اش در کل آمریکا معروف شد و اینقدر کار و کاسبی‌اش رونق گرفت که در سال ۱۹۱۹ دیگر کارش از رستوران‌داری تبدیل شد به تولید و فروش سس به رستوران‌های دیگر! حالا که حسابی از تاریخچه استفاده از سس سالاد در کشورهای مختلف خبردار شدید، بد نیست که نیم نگاهی هم به چاشنی‌های امروزی و خواص‌شان داشته باشید!

## (۱) آبلیمو

آبلیمو، یکی از پرطرفدارترین و دم‌دست‌ترین چاشنی‌های سالادی است که در صورت مخلوط شدن با کمی نمک و فلفل یا حتی روغن زیتون می‌تواند به‌عنوان یک سس خوشمزه برای سالاد ما محسوب شود. در هر ۳۰ گرم از آبلیمو، ۰/۹ میکروگرم بتاکاروتن، ۵/۲ میکروگرم کریپتوگزانتین، ۲/۷ میکروگرم لوتئین، ۱۴ میلی‌گرم ویتامین C، ۲/۱ میکروگرم فولات، ۱/۸ میلی‌گرم کلسیم، ۱/۸ میلی‌گرم منیزیم، ۱/۸ میلی‌گرم فسفر، ۳۷/۸ میلی‌گرم پتاسیم و ۰/۳ میلی‌گرم سدیم وجود دارد. لیموترش بیشتر در کشورهای هند، سریلانکا، مالزی و مکزیک پرورش می‌یابد و مردم این کشورها بیشتر اوقات سالاد خود را با آبلیمو مصرف می‌کنند. مصرف آبلیمو همراه غذا و سالاد می‌تواند باعث جذب بهتر آهن مواد غذایی و افزایش قدرت بینایی افراد شود. به‌علاوه، این چاشنی خوشمزه برای هضم بهتر غذا هم بسیار مؤثر است. مصرف آبلیمو می‌تواند حالت تهوع را بهبود بخشد و موجب دفع کرم‌های روده شود!

آب لیموترش یک آنتی‌باکتری قدرتمند است که می‌تواند باکتری‌های مالاریا، وبا و دیفتیری را نابود کند. به‌همین دلیل توصیه می‌شود که در مسافرت حتماً از آبلیمو به‌عنوان چاشنی سالادتان استفاده کنید! همچنین آبلیمو یکی از منابع سرشار از ویتامین‌های A و C است که مصرف آن همراه سالاد می‌تواند برای سلامت عمومی بدنمان بسیار مفید باشد. فقط حواستان باشد که اسید آبلیمو می‌تواند باعث از بین رفتن مینای دندان‌ها شود بنابراین هیچ وقت این خوراکی ترش را به تنهایی نخورید. مصرف به اندازه آبلیمو به خاطر ویتامین C موجود در آن می‌تواند سدی

مقاوم در بدن در برابر آنفلوآنزا یا سرماخوردگی پیش بیاورد. بهتر است بدانید که میزان پتاسیم موجود در آبلیمو، از سیب و انگور بیشتر بوده و همین پتاسیم می‌تواند در حفظ سلامت قلب افراد نقش بسیار پررنگی داشته باشد.

## (۲) سرکه

سرکه، یکی دیگر از چاشنی‌های ترش و اسیدی است که از صدها سال پیش در کشورهای آسیایی و اروپایی، تولید و همراه غذا یا سالاد سبزی‌های مصرف می‌شده است. نام انگلیسی سرکه (Vinegar) ریشه فرانسوی دارد و به معنایش نوشیدنی ترش است. ۳۰۰۰ سال قبل از میلاد مسیح و ۲۰۰۰ سال پیش از میلاد مسیح، مصریان و چینی‌های باستان، سرکه را تولید و همراه سالاد خود مصرف می‌کردند! در سال ۱۸۶۴، لویی پاستور ثابت کرد که سرکه در اثر فرآیند طبیعی تخمیر به دست می‌آید. این روزها در کشور ما بیشتر از سرکه سیب، خرما و انگور استفاده می‌شود اما در برخی از کشورهای دیگر، سرکه گندم، برنج و عسل هم پیدا و مصرف می‌شود! در بسیاری از کشورها، سرکه را با سبزی‌های خشک و معطری مانند نعنا و پونه مخلوط می‌کنند و بعد از افزودن کمی نمک و فلفل به آن، یک چاشنی سالاد خوشمزه را با آن از آب درمی‌آورند! نتیجه تحقیقات انجام شده در سال ۲۰۰۶ نشان می‌دهند که به احتمال زیاد، مصرف سرکه می‌تواند باعث کاهش سطح کلسترول خون و کنترل قندخون شود. همچنین، محققان معتقدند که افزودن سرکه به سالاد می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را هم کاهش بدهد.

## (۳) سرکه بالزامیک

سرکه بالزامیک یکی از انواع سرکه‌هاست که به تازگی طرفداران بسیاری را هم در کشور خودمان پیدا کرده است. این نوع از سرکه، بومی کشور ایتالیا بوده و برای اولین بار مردم ایتالیا آن را به‌عنوان یک نوع چاشنی جدید سالاد به جهانیان معرفی کردند. نام «بالزامیک»، ریشه یونانی دارد و به معنای «شفابخش» است! سرکه بالزامیک به تنهایی و بدون افزودن هیچ ادویه خاصی هم خوشمزه است و می‌تواند طعم مطلوبی را به سالاد شما بدهد. فقط حواستان باشد که رنگ این سرکه، قهوه‌ای تیره است و استفاده از آن برای سالادهای میهمانی چندان خوشایند به نظر نمی‌رسد اما شما می‌توانید با افزودن آن به ماست شیرین یا مایونز کم چرب یک سس سالاد خوشمزه را درست کنید. مصرف سرکه بالزامیک همراه سالاد می‌تواند باعث تسریع عمل هضم غذا و

بدهد و این یک نکته مثبت برای افرادی است که قصد افزایش وزن دارند.

### ۶) روغن زیتون

روغن زیتون به تنهایی یا همراه با سایر چاشنی‌ها، مانند آبلیمو یا سرکه برای طعم دادن به سالاد مورد استفاده قرار می‌گیرد. شاید برایتان جالب باشد که بدانید روغن زیتون، بومی کشورهای نواحی مدیترانه است و از هزاران سال پیش به‌عنوان یک طعم‌دهنده در غذای بسیاری از مردم مناطق مدیترانه‌ای مورد استفاده قرار می‌گرفته است. هومر، نویسنده مشهور یونانی، لقب «طلای مایع» را به روغن زیتون داده است. روغن زیتون، یکی از مغذی‌ترین و سالم‌ترین روغن‌های گیاهی است که در هر ۱۰۰ گرمش، ۸۸۵ کیلوکالری انرژی، ۱۰۰ گرم چربی، ۱۴ گرم چربی اشباع، ۷۳ گرم چربی‌های تک زنجیره‌ای، ۱۱ گرم چربی‌های چند زنجیره‌ای، ۱۰.۵ و ۱۴ میلی‌گرم ویتامین E دارد. افزودن مقدار کمی از این روغن گیاهی به سالاد و به‌صورت روزانه می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی و همچنین مشکل بیوست را در شما کاهش دهد! به‌علاوه، مصرف مقادیر مناسبی از روغن زیتون می‌تواند سطح چربی بد خون یا همان LDL را کاهش و سطح چربی خوب خون یا همان HDL را به مرور زمان افزایش دهد.

### ۷) سس مایونز

همان‌طور که گفتیم سس مایونز برای اولین بار از حدود ۲۰۰ سال پیش توسط فرانسوی‌ها تولید و به‌عنوان چاشنی سالاد مورد استفاده قرار گرفت و متأسفانه این چاشنی نه‌چندان مفید و پرکالری امروزه به یکی از پرطرفدارترین چاشنی‌های سالاد تبدیل شده است. استفاده از این سس به افرادی که اضافه وزن دارند یا کلسترول خونشان بالاست، به هیچ‌وجه توصیه نمی‌شود چون هر ۱۰۰ گرم از سس مایونز، حدود ۷۲۰ کیلوکالری انرژی دارد. به‌علاوه، چون در سس مایونز از تخم‌مرغ استفاده شده است، اگر نقرس یا حساسیت به پروتئین‌های حیوانی دارید، باید دور این سس را خط بکشید. اگر هم که نمی‌توانید به‌هیچ‌عنوان از خیر مصرف این چاشنی سالاد پرچرب بگذرید، بهتر است که انواع رژیمی آن را انتخاب کنید و با ترکیب آن با ماست شیرین کم چرب و آبغوره یا سرکه، کمی از کالری‌اش را کاهش دهید.

همچنین کاهش میزان چربی‌های بدن بشود. به‌علاوه افزودن این چاشنی به سالاد در کنترل قندخون هم مفید است. پلی‌فنول‌ها و آنتی‌اکسیدان‌های فراوان موجود در سرکه بالزامیک هم خطر ابتلا به انواع سرطان‌ها را در افراد کاهش می‌دهند. به‌علاوه خطر ابتلا به کم‌خونی و سردرد هم با مصرف مداوم و به اندازه سرکه بالزامیک کاهش پیدا می‌کند.

### ۴) آبغوره

دیگر داریم کم کم به فصل غوره و آبغوره گرفتن نزدیک می‌شویم و حتماً هم می‌دانید که آبغوره، یکی از قدیمی‌ترین چاشنی‌های سالاد ما ایرانی‌ها محسوب می‌شود. اصلاً کمتر کسی در کشور ما پیدا می‌شود که بتواند سالاد شیرازی را بدون آبغوره تصور کند! مصرف غوره و آبغوره در کنار مصرف سایر خوراکی‌های سالم می‌تواند نقش برجسته‌ای در کاهش چربی خون افراد داشته باشد. افزودن آبغوره به سالاد سبزی‌ها هم می‌تواند تا حدودی خیال ما را از ضدعفونی شدن مجدد آنها راحت کند. همچنین آبغوره می‌تواند باعث التیام ورم گلو شود و روی کبد هم اثرات مطلوبی داشته باشد. راستی! آن دسته از افرادی که از لاغری مفرط رنج می‌برند هم می‌توانند کمی آبغوره به سالادشان اضافه کنند و با خوردن آن سالاد قبل از غذا امیدوار به افزایش اشتهاشان شوند. نکته دیگر در مورد این چاشنی خوشمزه این است که آبغوره هم می‌تواند مانند آبلیمو، باعث از بین رفتن کرم‌های روده شود!

### ۵) آب نارنج

نارنج یکی از مرکبات بومی کشور چین و پرتغدار در کشور ما است که معمولاً از آب آن برای طعم دادن به انواع گوشت‌ها یا سالاد استفاده می‌شود. آب نارنج، سرشار از ویتامین C است و افزودن آن به سالاد می‌تواند جذب آهن مواد غذایی در بدنمان را بالاتر ببرد و باعث تقویت معده‌مان هم بشود. این چاشنی خوشمزه می‌تواند در بدن شما مانند یک ملین عمل کند و سرعت هضم غذا در معده‌تان را هم افزایش بدهد. به‌علاوه، آب نارنج بو و طعم بسیار مطلوبی دارد که مصرف مداوم آن می‌تواند آرامش را برای شما همراه داشته باشد. پایین آوردن فشار و اسید اوریک خون، از دیگر خواص نارنج محسوب می‌شوند. ضمن اینکه آنتی‌اکسیدان‌ها و فلاوونوئیدهای فراوان موجود در نارنج، آن را به یک دشمن جدی برای بیماری سرطان تبدیل کرده است. این را هم بگوییم که مصرف آب نارنج می‌تواند به شدت اشتها را افزایش





## نگهداری مواد غذایی در یخچال

غذا را خنک می‌کند. برای چنین غذاهایی اگر از یک ظرف بزرگ استفاده کنید، به دلیل آنکه سرمای یخچال کاملاً و به‌طور یکنواخت غذا را خنک نمی‌کند، خطر اینکه باکتری یا هر چیز دیگری در وسط غذا رشد کند، بسیار زیاد است. شاید خیلی از شما خانم‌های خانه‌دار اطلاع نداشته باشید که مواد غذایی را چگونه و به چه مدت می‌توانید در یخچال نگهداری کنید، اگر بی‌اطلاع هستید، پس بخوانید:

### لبنیات

کره حیوانی: یک تا دو هفته، کره را به اندازه مصرف دو روز و مارگارین به اندازه مصرف دو هفته تهیه کنید و در جا کره‌ای قرار دهید، ضمن اینکه کره نباتی (مارگارین) را می‌توانید بین چهار تا شش ماه در یخچال نگهداری کنید.  
پنیر باز نشده: سه تا چهار هفته، روی آنها را خوب بپوشانید.  
پنیر باز شده: دو هفته، در محیط مرطوب قرار دهید.  
پنیر پیتزا باز نشده: سه تا شش ماه بعضی از انواع پنیر باید در فریزر نگهداری شوند که در روی بسته آنها به این موضوع اشاره شده است.  
خامه: سه روز، در ظرف درب‌دار نگهداری شود و درب آن کاملاً بسته باشد، مقداری را که مصرف شده دوباره به ظرف برنگردانید.  
ماست: هفت تا ده روز، روی ظرف را بپوشانید.

مدت‌های طولانی است که یخچال یکی از لوازم ضروری هر زندگی شده است و نگهداشتن مواد غذایی در یخچال مدت‌هاست که برای جلوگیری از رشد میکروب‌ها و فاسد شدن آنها به کار می‌رود این کار رشد میکروب‌های بالقوه بیماری‌زا را کند می‌کند و در عین حال جلوی خراب شدن رایحه، رنگ و قوام بسیاری از غذاها را می‌گیرد.

شما می‌توانید باقی‌مانده غذاها را به مدت ۳ تا ۴ روز در یخچال نگهداری کنید. انواع گوناگون پیتزا، مرغ و سالاد ماهی تن را باید حداقل در عرض مدت کوتاه، حدوداً دو ساعت پس از سرو و مصرف کردن آن، برای کاهش دادن خطر بیماری‌هایی که از طریق غذای فاسد منتقل می‌شود، در داخل یخچال بگذارید.

هرگز باقی‌مانده غذاها را در آشپزخانه نگهداری نکنید و به محض اینکه آنها را پختید، فوراً در یخچال قرار دهید. به این دلیل که هوای خنک و سرمای داخل یخچال میزان رشد باکتری را کاهش می‌دهد. برای مواد خوراکی که حجم بیشتری دارند و فضای زیادی را اشغال می‌کنند، مثل سالاد ماکارونی و غذاهایی نظیر غذاهای چینی با حجم زیاد را به جای اینکه در داخل یک ظرف بزرگ بریزید، آن را در داخل چندین ظرف کوچک قرار دهید و سپس در داخل یخچال بگذارید.

با این روش سرمای یخچال به سرعت و به‌طور یکنواخت

- سوسیس و کالباس، چهار تا پنج روز، در کیسه در بسته تا یخچال بو نگیرد.

### شرایط نگهداری مواد غذایی در خارج از یخچال

- جوش شیرین، دو سال، در محل خشک و در بسته قرار داده شود.

- بیکنگ پودر، ۱۸ ماه یا تاریخ ذکر شده بسته‌بندی، در محل خشک و در بسته قرار داده شود.

- قهوه در بسته، دو سال و قهوه در باز، سه هفته

- نسکافه (قهوه فوری)، دو ماه

- آرد گندم، شش تا هشت ماه

- عسل یک سال، در ظرفی با درب محکم قرار دهید، در صورت رسوب مواد، آن را در آب گرم قرار داده تا دوباره حل شود.

- ژلاتین، هجده ماه

- مربا یک سال، پس از باز کردن درب ظرف آن را در یخچال نگهداری کنید.

- سس مایونز، در صورتی که در ظرف باز نشده باشد، حداکثر دو تا سه هفته و پس از باز کردن فوراً باید استفاده شود و باید آن را در یخچال نگهداری کرد.

- ماکارونی، دو سال

### تمیز کردن قفسه‌های یخچال

قفسه‌ها و کشوهای را که می‌توان بیرون آورد می‌توانید با آب گرم و مایع ظرفشویی بشویید و پس از خشک شدن دوباره در یخچال قرار دهید.

### شیوه تمیز کردن پشت یخچال

پشت یخچال را تمیز نگاه دارید. برای پاک کردن این قسمت، دو شاخه یخچال را بیرون آورید و دستگاه را کمی جلو بکشید. به وسیله جاروبرقی گرد و غبار پشت یخچال را بزدایید. به این ترتیب دستگاه بهتر کار می‌کند و عمر بیشتری خواهد داشت.

### نحوه تمیز کردن یخچال و از بین بردن بوی آن

برای تمیز کردن دیواره‌های داخلی یخچال از محلول جوش شیرین و آب کمک بگیرید. برای این منظور، یک تا دو قاشق جوش شیرین را در یک چهارم لیتر آب گرم حل کنید

### میوه‌ها

سیب: یک تا سه هفته

توت: یک تا دو روز

مرکبات: سه هفته

گیلاس: یک تا دو روز.

البته بهتر است میوه‌های لک‌دار یا له شده را جدا کنید. همچنین روی میوه‌های له شده را با کیسه فریزر بپوشانید تا ویتامین C آنها در مجاورت هوا از بین نرود. هندوانه، خربزه، طالبی و گرمک، یک هفته پس از شستشو در یخچال قرار دهید.

### سبزیجات

لوبیا و باقالا: یک تا دو روز، ابتدا آنها را بشویید و سپس در کشوی مخصوص یخچال نگهداری کنید.

کلم و کرفس: یک تا دو هفته در کیسه‌هایی که دارای چند سوراخ می‌باشد قرار دهید.

چغندر، هویج و تربچه: یک تا دو هفته، ابتدا آنها را بشویید و سپس در کشوی مخصوصی قرار دهید.

کاهو (شسته شده): سه تا پنج روز برای پیشگیری از به وجود آمدن لکه‌های زرد، آنها را از سایر سبزیجات جدا نگهداری کنید.

قارچ: یک تا دو روز آنها را در یک کیسه که دارای چند سوراخ باشد، قرار دهید.

برگ کاهو، کلم، نخود فرنگی با پوست، اسفناج: سه تا پنج روز، آنها را در یک کیسه که دارای چند سوراخ باشد قرار دهید.

گوجه فرنگی رسیده: یک تا دو روز، اگر نارس باشند، کمی صبر کنید تا در هوای اتاق و دور از تابش مستقیم آفتاب رسیده

شوند، سپس داخل یخچال نگهداری کنید.

### سایر مواد غذایی

- گوشت گوسفند، گاو، گوساله به مدت دو روز، دل، جگر، قلوه، ماهی، مرغ و سایر ماکیان و میگو، یک روز در کیسه فریزر سالم می‌ماند، اما سپس باید آن را داخل فریزر بگذارید.

- تخم‌مرغ با پوست، به مدت دو تا سه هفته، در کشوی مخصوص تخم‌مرغ یا در ظرف درب‌دار قرار دهید و انتهای کوچک تخم‌مرغ رو به پایین باشد.

- زرده تخم‌مرغ، سه روز



و یخچال را با آن پاک کنید. سپس با دستمال تمیز خشک نمایید. جوش شیرین بوی نامطبوع یخچال را از بین می‌برد. برفک یخچال و فریزر را به صورت منظم آب کنید، چون با افزایش ضخامت برفک، مصرف انرژی بالا می‌رود.

### برفک چیست و با آن چه کنیم؟

اگر لاستیک‌های دور در یخچال و فریزر خراب باشد، داخل فریزر مقدار زیادی برفک می‌زند. نوارهای لاستیکی در یخچال و فریزر به مرور زمان انعطاف خود را از دست داده و جدا می‌شوند و این سبب ایجاد برفک می‌شود. سالی، یک‌بار سالم بودن این نوارها را کنترل کنید تا در صورت کوچکترین نشت هوا، آنها را تعویض کنید.

برفک یخچال و فریزر را به صورت منظم آب کنید، چون با افزایش ضخامت برفک، مصرف انرژی بالا می‌رود. شما می‌توانید یخچال‌های مجهز به سیستم برفک آب‌کن اتوماتیک را انتخاب کنید تا مصرف انرژی کاهش پیدا کند.

فریزرهایی که برفک می‌زنند باید حداقل هر ۳ ماه یک‌بار و حداکثر هر ۶ ماه یک‌بار یخ‌زدایی شوند.

برای یخ‌زدایی ابتدا چند ساعت زودتر فریزر را از برق بکشید و وقتی یخ‌ها نرم شد مواد غذایی را از آن بیرون بیاورید، اما به هیچ‌وجه از وسیله‌ای مانند کفگیر و قاشق و وسایل فلزی استفاده نکنید. می‌توانید از پنکه و سشوار برای یخ‌زدایی سریع استفاده کنید.

وقتی یخ‌ها آب شد فریزر را کاملاً خشک کرده و سپس با

محلول جوش شیرین و آب آن را شستشو دهید. نوار دور در فریزر را کاملاً خشک کنید. درجه برودت فریزر را با توجه به دمای فصل تنظیم کنید. هرگز مواد غذایی را در هم و برهم در طبقات قرار ندهید. گوشت، مرغ و ماهی را در طبقات بالا و سبزیجات و خشکبار را در طبقات پایین قرار دهید.

هیچ نوع ماده غذایی حتی نان را بدون نایلکس یا فویل درون فریزر قرار ندهید. این کار موجب می‌شود مواد غذایی شما از یکدیگر طعم و بو نگیرند.

روی مواد غذایی خود حتماً تاریخ خرید را درج کنید و برای مصرف کوتاه‌مدت خود مواد غذایی تهیه کنید. مواد غذایی در مدت طولانی خواص خود را از دست می‌دهند.

هرگز برای نگهداری مواد غذایی مانند حبوبات و خشکبار از ظروف شیشه‌ای استفاده نکنید.

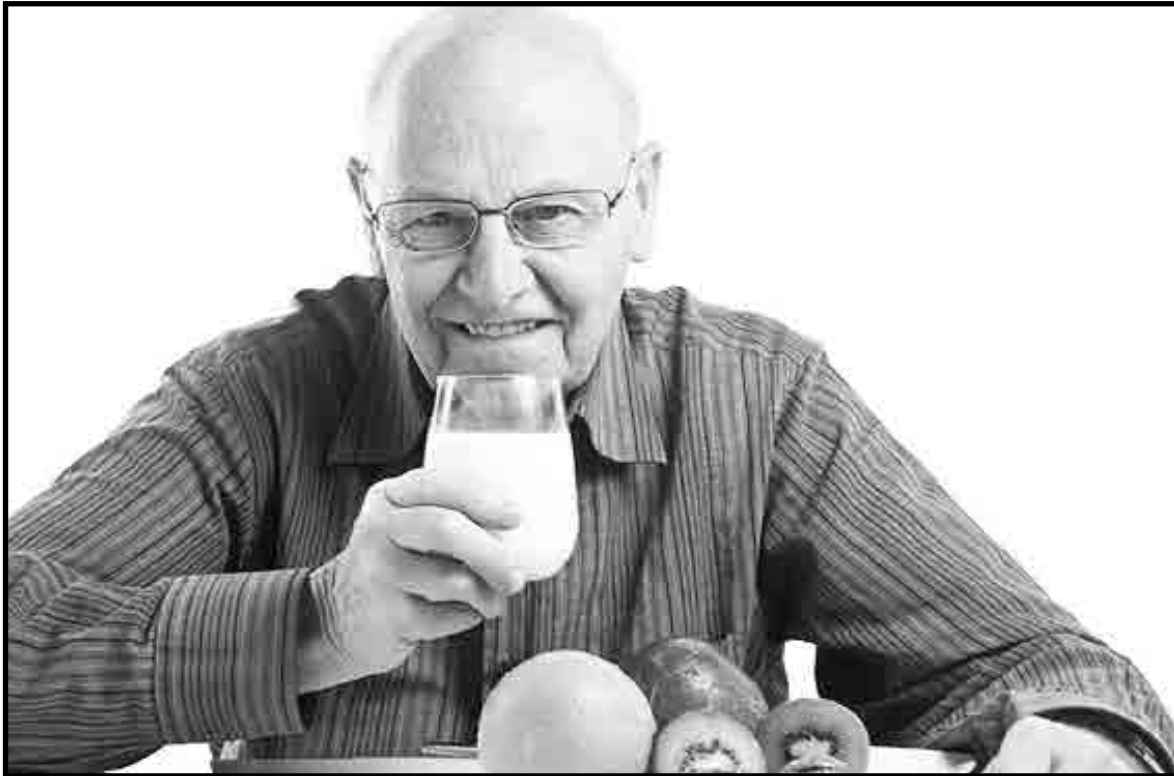
مواد غذایی را به صورت داغ و گرم در فریزر نگذارید و هوای داخل بسته‌های مواد غذایی را خارج کنید.

از باز و بسته کردن مکرر فریزر تا جایی که ممکن است خودداری کنید.

برای بوزایی فریزر را از بوگیرهای مخصوص یا یک تکه زغال استفاده کنید و هر ۳ ماه یک‌بار آن را عوض کنید.

در صورت روشن شدن چراغ قرمز فریزر باید بدانید مشکلی در برق‌رسانی یا منبع گاز فریزر پیش آمده، برای رفع مشکل با تعمیرکار مجرب تماس بگیرید.





## ◇ هرم غذایی مناسب سالمندان ◇

دریافت فیبر و پروتئین‌های میوه و سبزیجات به دلیل مشکلات گوارشی ناتوان هستند و می‌توانند به طرق دیگر مانند مصرف آب میوه‌ها و سبزیجات این مشکلات را حل کنند؛ چراکه مصرف میوه و سبزیجات در کنترل و پیشگیری بیماری‌ها به اثبات رسیده است. یبوست در سالمندان، ناشی از تغییراتی که در جدار دستگاه گوارش ایجاد شده می‌باشد.

تغییر شکل در عضلات و کم تحرکی سالمندان و کهولت سن از عوامل مهم یبوست در این افراد است و مصرف میوه و سبزیجات مناسب و به هنگام می‌تواند علاوه بر اثرات مفید ذکر شده در رفع یبوست چاره‌گشا باشد.

### به سالمندان توصیه می‌شود:

از چربی‌های اشباع شده با منشأ حیوانی کمتر استفاده کنند. روغن زیتون و زیتون جایگزین مناسب برای روغن‌های اشباع شده است؛ چراکه می‌تواند جنبه حفاظتی برای عروق سالمندان ایجاد کند و جایگزین مناسب دیگر روغن‌ها باشد. مصرف روزانه ۱ تا ۳ گردو به دلیل داشتن امگا ۳ به سالمندان توصیه می‌شود زیرا: گردو جزء روغن‌های بافت گیاهی است که می‌تواند جنبه حفاظتی برای عروق سالمندان داشته باشد.

سالمندان باید تناسب هرم غذایی خود را حفظ کنند. میزان نیاز سالمندان به پروتئین افزایش می‌یابد. در عین حال نباید مجموع کالری دریافتی آنها بیشتر شود.

سالمندان به میزان دریافت پروتئین موردنیاز بدن خود توجه نمی‌کنند. این افزایش نیاز به دلیل تغییرات در دستگاه گوارش در دوران سالمندی و این‌که در کار آنزیم‌های شکنده پروتئین در دستگاه گوارش اختلالاتی ایجاد می‌شود و مشکلات جذبی به وجود می‌آورد روی می‌دهد.

به علت مصرف نکردن شیر توسط برخی سالمندان به دلیل مشکلات گوارشی به آنان توصیه می‌شود از منابع دیگری برای دریافت کلسیم استفاده کنند. مصرف روزانه ماست و دیگر مشتقات شیر برای جذب کلسیم ایده‌آل است.

پزشکان بر مصرف حداقل میزان گوشت قرمز به دلیل داشتن اسید چرب اشباع شده تأکید می‌کنند. مصرف تنها ۲ تا ۳ بار در هفته گوشت قرمز کم چرب به افراد سالمند توصیه می‌شود. در طبخ گوشت سفید باید سرخ کردن گوشت را به حداقل رساند یا حذف کرد.

سالمندان باید در حد نیاز میوه و سبزیجات مصرف کنند. سالمندان علاوه بر مشکلات دندانی برای مصرف سبزیجات در



فراموش نکنیم احتمال ابتلای سالمندان به سوء‌تغذیه بسیار بالاست. سوء‌تغذیه می‌تواند برای سالمندان که در معرض تغییرات سیستم دفاعی هستند، خطر ابتلا به انواع عفونت‌ها را افزایش دهد.

### ویتامین‌های موردنیاز

یکی از ویتامین‌های موردنیاز سالمندان ویتامین D است. افراد سالمند با وجود تغییرات استخوانی و عدم توان حرکت، کمتر در معرض نور خورشید قرار می‌گیرند و این امر زمینه ایجاد پوکی استخوان در سالمندان را افزایش می‌دهد.

یکی دیگر از ویتامین‌های موردنیاز سالمندان ویتامین B<sub>12</sub> است و یکی از دلایل کمبود این نوع ویتامین در سالمندان اشکالاتی در جذب B<sub>12</sub> در دستگاه گوارش است.

به دلیل کهولت سن، موادی که از دیواره معده برای هضم و جذب B<sub>12</sub> ترشح می‌شوند، دچار مشکلاتی می‌شوند و در درازمدت باعث کمبود ویتامین B<sub>12</sub> در سالمندان می‌شود.

ویتامین B<sub>12</sub> در شیر، پنیر و تخم‌مرغ یافت می‌شود. مصرف روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب به سالمندان توصیه می‌شود. سالمندان به دلیل تغییر در مرکز حساسیت به تشنگی که در اثر کهولت سن به وجود می‌آید، احساس تشنگی در خود نمی‌کنند و از مصرف آب خودداری می‌کنند. درحالی‌که سالمندان نیز به آب فراوان نیازمند هستند.

### گروه نان و غلات

این گروه شامل انواع نان به‌خصوص نوع سبوس‌دار، برنج، ماکارونی، سیب زمینی و سایرغلات است. توصیه می‌شود سالمندان طبق نیاز انرژی و فعالیت بدنی، روزانه ۶۹ واحد از این گروه غذایی را مصرف کنند. هر واحد از این گروه برابر با یک برش به اندازه کف دست (بدون انگشتان) معادل ۳۰ گرم از انواع نان (در مورد نان لواش ۴۳ کف دست) نصف لیوان ماکارونی یا برنج پخته و یا یک عدد سیب زمینی پخته متوسط است.

### گروه میوه‌ها و سبزی‌ها

این گروه شامل انواع میوه‌ها و سبزی‌هاست که تأمین‌کننده ویتامین آ و ث، مقداری از ویتامین‌های گروه ب، آهن و مقدار قابل توجهی فیبر غذایی هستند. توصیه می‌شود روزانه حداقل دو واحد از گروه میوه‌ها و ۳ واحد از گروه سبزی‌ها در برنامه غذایی سالمندان گنجانده شود.

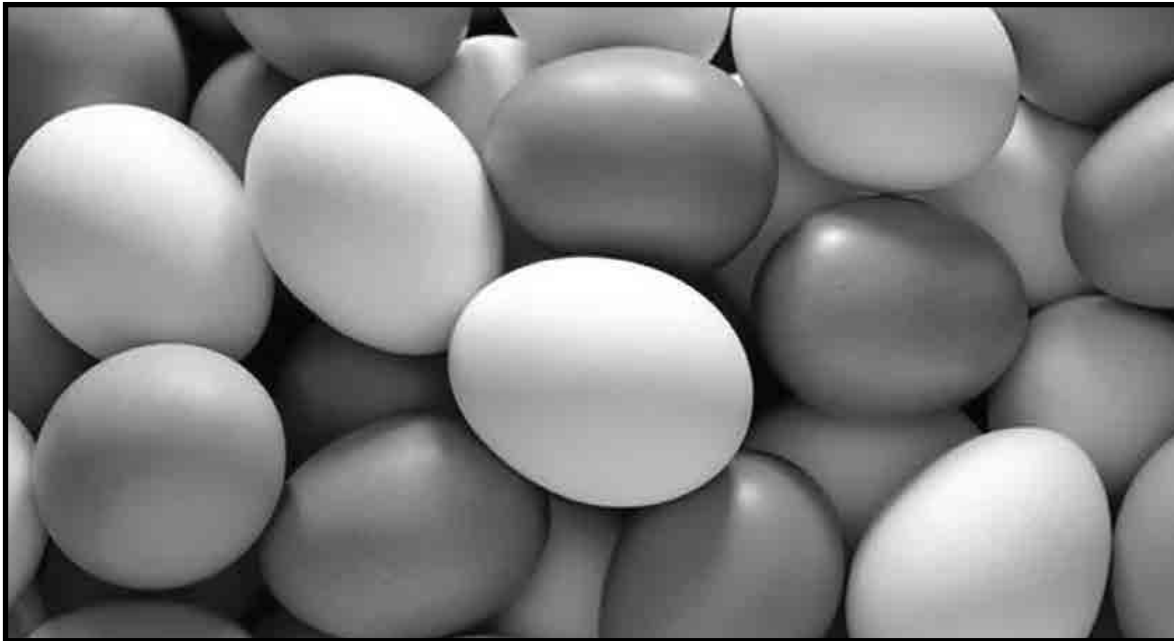
هر واحد از گروه میوه‌ها برابر با یک عدد میوه متوسط مانند سیب، پرتقال، هلو یا یک چهارم طالبی متوسط و یا نصف لیوان دانه گیلاس یا جبه انگور و یا ۳ عدد زردآلو یا ۴ عدد خرما و یا ۳ عدد انجیر خشک می‌باشد.

همچنین هر واحد از گروه سبزی‌ها برابر است با یک لیوان سبزی برگی شکل مانند کاهو و اسفناج و یا نصف لیوان سبزی پخته یا نصف لیوان از سایر سبزی‌ها خام خرد شده است.

### گروه‌های مختلف غذایی موردنیاز سالمندان کدامند؟

### گروه شیر و فرآورده‌های آن





#### توصیه‌ها

مصرف روغن‌های گیاهی مانند روغن زیتون به جای روغن‌های نباتی جامد و چربی‌های حیوانی در دوره سالمندی ضروری است. بهتر است تعداد وعده‌های غذایی روزانه افزایش و حجم هر وعده کاهش یابد.

برای جلوگیری از پوکی استخوان، شیر و فرآورده‌های کم چرب آن، ماهی و مغزهایی مثل بادام، گردو و سبزی‌هایی مانند انواع کلم در برنامه غذایی روزانه قرار گیرد.

به سالمندانی که مشکل جویدن دارند توصیه می‌شود غذاهایی به شکل خرد شده، پوره آمیوه طبیعی و آب سبزی‌ها در برنامه غذایی روزانه استفاده شود.

ورزش‌های سبک مانند پیاده‌روی و نرمش در فعالیت روزانه قرار داده شود.

قرار گرفتن در معرض نور مستقیم خورشید به مدت حداقل ۲۰ دقیقه در روز در زمان اوج تابش خورشید نباشد.

مراجعه به متخصص تغذیه و رژیم درمانی برای مشاوره و برخورداری از سلامت تغذیه‌ای توصیه می‌شود.

برای پیشگیری و کنترل بیماری‌هایی نظیر دیابت، چاقی، قلبی، عروقی و ... کنترل وزن مناسب بدن توصیه می‌شود.

برای کاهش خطر بیماری‌های قلبی- عروقی از گوشت‌های سفید بدون چربی و بدون پوست (ماکیان و ماهی) استفاده شود.

این گروه شامل موادی مانند شیر، ماست، پنیر، کشک، دوغ و بستنی است. مواد غذایی این گروه تأمین‌کننده بخشی از پروتئین، کلسیم، فسفر و برخی مواد مغذی دیگر است. توصیه می‌شود سالمندان روزانه ۲۳ واحد از این گروه غذایی مصرف کنند. هر واحد از این گروه برابر است با یک لیوان شیر یا ماست، یک و نیم لیوان بستنی کم چرب، ۳۰-۴۵ گرم پنیر.

#### گروه گوشت، تخم‌مرغ، حبوبات و مغزها

این گروه شامل انواع ماهی، مرغ، گوشت قرمز، تخم‌مرغ، انواع حبوبات و مغزها (گردو، بادام، فندق، پسته و...) هستند که تأمین‌کننده پروتئین، آهن، برخی از ویتامین‌ها و املاح هستند به‌ویژه مغزها که دارای مواد آنتی‌اکسیدان و چربی‌های مفیدند. مقدار موردنیاز روزانه برابر با ۲ واحد است که هر واحد معادل ۶۰ گرم از انواع گوشت پخته (۳ تکه خورشتی و یا دو کف دست برش ماهی) یا ۲ عدد تخم‌مرغ یا یک لیوان حبوبات پخته یا نصف لیوان حبوبات خام یا نصف لیوان از انواع مغزها است.

#### – اهمیت مصرف مایعات

در دوران سالمندی میزان آب بدن و احساس تشنگی کاهش می‌یابد که زمینه ابتلا به عفونت‌های دستگاه ادراری، تنفسی، زخم‌های بستر و یبوست را افزایش می‌دهد. بنابراین مصرف ۸-۶ لیوان آب در روز ضروری است. نوشیدن آب آلو یا آب برگه‌ها نیز سبب گوارشی بهتر و دفع راحت‌تر می‌شود.



## زردچوبه در طب نوین

زردچوبه یا Turmeric در طب نوین به عنوان یک ضدالتهاب شناخته شده است بنابراین می تواند در درمان آرتروز و سایر بیماری های التهابی به کار رود. در مطالعات اخیر کورکومین که یکی از مواد شیمیایی فعال در زردچوبه است به عنوان یک ماده مهارکننده فعالیت آنزیم های لیپواکسیناژ و سیکلوکسیناژ شناخته شده است. این دو آنزیم سبب افزایش و تداوم التهاب می شوند. با کاهش اثر این دو آنزیم، کورکومین می تواند التهاب و درد ناشی از آن را کاهش دهد.

در آخرین مطالعات، امکان پیشگیری و درمان آلزایمر توسط کورکومین در حال بررسی است. بعضی محققین بر این عقیده اند که التهاب در مغز می تواند سبب گسترش آلزایمر شود. در مطالعات جانوری و آزمایشگاهی دیده شده است مواد شیمیایی موجود در زردچوبه بر روی گذرگاه های مغزی که فکر می کنند سبب جمع آوری پروتئین های مرتبط با بیماری آلزایمر مؤثر است. در مطالعه دیگری ثابت شده است افراد مسن بین ۶۰ تا ۹۳ ساله ای که در غذای خود از زردچوبه استفاده کرده اند کمتر دچار اختلال در توانایی های مغزی از قبیل تفکر، یادگیری، درک، تصور و به خاطر آوردن شده اند.

در برخی مطالعات کورکومین توانسته است شروع، رشد و گسترش انواع متعددی از سرطان ها را مهار کند. این ماده شیمیایی مرگ انواعی از سلول های سرطانی را با تخریب DNA سرعت بخشیده است. کورکومین ممکن است با ایجاد اختلال در شکل گیری میکروتوبول ها در تقسیم سلول های سرطانی مداخله کند و یا با جلوگیری از رشد رگ های خونی که تومور را تغذیه می کنند رشد آن را مهار کند. از آنجا که زردچوبه جذب خوبی از طریق روده ها ندارد می تواند سطح بالا و کافی از مواد شیمیایی خود را جهت سرطان های روده و سایر بیماری های روده مانند کرون فراهم کند. علاوه بر این در آخرین مطالعات، کورکومین توانسته است حساسیت سلول های سرطانی را نسبت به رادیوتراپی افزایش دهد. همچنین باعث افزایش اثر داروهای ضدسرطان شده است.

### کورکومین به عنوان یک آنتی اکسیدان

کورکومین به عنوان یک آنتی اکسیدان قوی شناخته شده است. آنتی اکسیدان های موجود در زردچوبه می توانند از تخریب مغز، کلیه ها، کبد و ریه ها توسط عواملی مانند داروها، اشعه ها، فلزات سنگین مانند سرب و مواد شیمیایی جلوگیری کنند. در بررسی های آزمایشگاهی روی حیوانات مبتلا به دیابت، زردچوبه توانست سطح چربی خون را پایین بیاورد. یک تئوری



در این زمینه بیان می‌کند کاهش قندخون به دنبال تأثیر زردچوبه در افزایش مصرف قند توسط سلول‌های خونی می‌باشد و یا ممکن است آنزیم‌هایی که سبب تبدیل کربوهیدرات‌ها به قند می‌شوند را مهار کند. اثر آنتی‌اکسیدانی زردچوبه در بیماران دیابتی هم نقش مؤثری داشته و سبب کاهش تخریب کلیه‌ها و آسیب‌های شبکه‌ای در این افراد می‌شود.

کاهش سطح کلسترول به دنبال افزایش شکست آن و یا به دلیل جذب سریع کلسترول توسط زردچوبه است. این گیاه می‌تواند با افزایش تولید صفرا مصرف کلسترول بدن را بالا برده و سطح خونی کلسترول را کاهش دهد.

علی‌رغم مطالعات مغایر در زمینه تأثیرات زردچوبه در بیماری‌های تنفسی و برونشیت، تحقیقات اخیر آزمایشگاهی نشان داده‌اند که کورکومین پتانسیل خوبی در درمان برخی از انواع وراثتی آنها مانند سیستیک فیبروزیس دارد.

کورکومین و سایر مواد شیمیایی موجود در زردچوبه می‌توانند میزان ترشح موکوس‌های ریوی را افزایش داده و به این دلیل از غلظت و ضخامت موکوس‌ها کاسته و آنها را به راحتی از ریه پاکسازی کنند. علاوه بر این اثر ضدالتهابی ریه نیز در این بین نقش مهمی ایفا کرده و میزان احتقان ریوی ناشی از التهاب را کاهش می‌دهد.

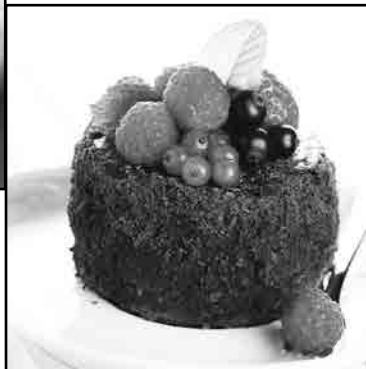
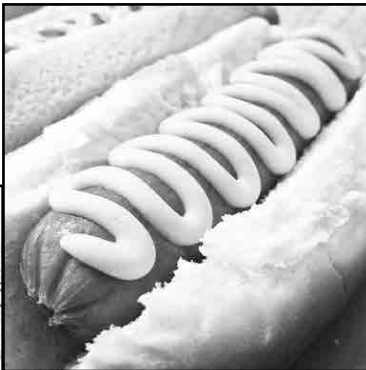
در مطالعات آزمایشگاهی و جانوری زردچوبه تأثیر زیادی علیه گروه وسیعی از ارگانیزم‌های بیماری‌زا داشته است.

در یک مطالعه با بررسی ۲۵ محصول گیاهی، زردچوبه مؤثرترین گیاه در نابودی هلیکوباکتریپیلوری که باعث زخم و ناراحتی‌های معدی است بوده است. همچنین سبب جلوگیری از چسبیدن این باکتری به دیواره معده است.

علاوه بر این مواد شیمیایی موجود در زردچوبه اثرات ضدقارچی و ضدانگل‌های روده مانند ژیلاردینا لامبیا از خود بروز داده است. زردچوبه ممکن است به عنوان یک ضدویروس نیز عمل کند اگرچه در مطالعات آزمایشگاهی تأثیر آن روی HIV (ویروس عامل بیماری ایدز) به صورت قاطع نبوده است.

زردچوبه می‌تواند به صورت پودر و یا مخلوط با روغن و یا پماد در درمان زخم‌های ناشی از بریدگی و خراش‌ها و سایر بیماری‌های پوستی مانند آکنه درماتیک و راش‌های پوشک اطفال (diaperash) و پسوزیاریس به کار رود. اثرات ضدالتهاب و ضدعفونت زردچوبه نیز التهاب زخم‌ها را کم کرده و از عفونی شدن آنها پیشگیری می‌کند. در مطالعات جانوری کاربرد آن توانسته است بهبود زخم‌ها را سرعت بخشیده و روند درمان آنها را کامل‌تر کند.





## چه غذاهایی پیر و چه غذاهایی جوانمان می‌کنند؟

باید مصرف شوند.

### مواد غذایی که باید محدود شوند

#### ۱- چیس، سبزمینی و سرخ کردنی‌ها

هر ماده غذایی که طی فرایند تولید و یا پخت آن در چربی غوطه‌ور شده باشد باعث افزایش التهاب در بدن می‌شود. در این میان لازم است به‌طور ویژه از مصرف چربی‌های اشباع پرهیز کنیم. همان چربی‌هایی که با ورود به بدن باعث کاهش چربی خوب HDL و افزایش چربی بد LDL می‌شوند. پس قبل از خرید هر میان وعده و یا هر ماده غذایی بسته‌بندی شده اول جدول ترکیبات غذایی آن را مطالعه کنید و از خریداری موادی که دارای ترکیبی به‌عنوان «روغن هیدروژنه» هستند پرهیز کنید.

#### ۲- دونات‌ها و شیرینی‌ها

این خوراکی‌ها سرشار از شکرند. شکر هم که گفتیم از موادی است که به‌طور مستقیم با التهاب در ارتباط است. چرا که باعث برانگیخته شدن و تحریک عوامل التهابی در بدن می‌شود.

#### ۳- هات‌داگ، پیرونی و سوخاری‌ها

همانطور که می‌دانید گوشت‌های فرآوری شده دارای سطح بالایی از چربی‌های اشباع‌اند. این گوشت‌ها همچنین مقدار بالایی نیترات هم دارند که طی فرآوری به آنها افزوده شده است. نیترات هم مانند چربی‌های اشباع عوامل التهابی را در بدن تحریک می‌کند.

#### ۴- گوشت‌های پرچرب

بهترین گوشت، گوشت ناب و بدون چربی است. به‌همین خاطر

سالخوردگی و پیری نیز از نظر علمی یک فرایند التهابی مزمن است. پس شما می‌توانید در سن جوانی هم به‌دلیل رژیم غذایی نامناسب و تحریک این التهاب در بدن پیر به نظر برسید. بله درست است. چیزهایی که در بشقاب غذای شما هستند شدیداً با چیزهایی که در آینه می‌بینید در ارتباط است. خط و خطوط پیشانی، چین و چروک‌ها و لکه‌های پوستی را می‌گوییم. غذاهای با کیفیت پایین، نظیر چربی‌های ترانس و اشباع، منجر به التهاب می‌شوند. بنابر گفته پزشکان «سالخوردگی و پیری نیز از نظر علمی یک فرایند التهابی مزمن است. پس شما می‌توانید در سن جوانی هم به‌دلیل رژیم غذایی نامناسب و تحریک این التهاب در بدن پیر به نظر برسید.»

برای مثال خوردن زیاد شکر و کربوهیدرات‌های صنعتی و فرآوری شده نظیر ماکارونی، نان باگت و خوراکی‌های سوپرمارکتی، می‌تواند کلانژن پوست را تخریب کنند. کلانژن ترکیبی پروتئینی است که پوست را شاداب و ارتجاعی کرده و مانع چین و چروک‌ها و افتادگی پوست می‌شود.

دقت کنید که این مواد غذایی دارای کیفیت تغذیه‌ای پایین، با افزایش التهاب بدن همانطور که بر سلامت کلی بدن تأثیرات مخرب می‌گذارند و باعث افزایش فشارخون، چربی خون، دیابت و چاقی می‌شوند، بر سلامت پوست و مو نیز تأثیرگذارند. در واقع این خوراکی‌ها با فعال کردن عوامل التهابی این تأثیر را بر بدن می‌گذارند؛ اما غذاهای دیگری هم هستند که در جهت مثبت بر سیستم التهابی بدن تأثیر گذاشته و با سرکوب عوامل التهابی، ساخت کلانژن را تحریک کرده و به ما پوستی شاداب و جوان هدیه می‌کنند. پس بهتر است این مواد غذایی را در دو دسته جدا تعریف کنیم: مواد غذایی که باید محدود شوند و مواد غذایی که

است که در رژیم درمانی همیشه توصیه به مصرف گوشت مرغ و ماهی و محدود کردن گوشت قرمز داریم. گوشت قرمز هرچه قدر پرچرب تر باشد قدرت بالاتر در پیر کردن شما خواهد داشت.

#### مواد غذایی که باید مصرف شوند

##### رژیم مدیترانه‌ای

به رژیم غذایی مدیترانه‌ای سری بزنید. سبزی‌ها، میوه‌ها، غلات کامل، لبنیات کم چرب و گوشت‌های کم چرب با التهاب مقابله کرده و از سرعت فرایند پیری می‌کاهند. تا حد ممکن تلاش کنید غذاها را به صورت تازه و فرآوری نشده مصرف کنید. برای مثال به جای خریدن آب سیب از سوپرمارکت، یک سیب تازه بخورید. در اینجا به چند ماده غذایی که مبارز پیری هستند می‌پردازیم.

##### ۱- کاهو

این سبزی که سرشار است از ویتامین C و ویتامین A یکی از مخالفان جدی پیری در نظر گرفته می‌شود. کلم بروکلی، اسفناج، شاهی و کاسنی هم از دیگر یاران این سبزی هستند.

##### ۲- روغن زیتون

از مدت‌ها قبل مطالعات جامع و فراگیر جهانی نشان دادند که روغن زیتون به دلیل داشتن اسیدهای چرب غیراشباع یک ماده غذایی مبارز علیه بیماری‌های قلبی و عروقی است و آن را علت آمار پایین بیماری‌های قلب و عروقی در یونان دانستند؛ اما امروزه ما می‌دانیم که این روغن زیتون حاوی پلی‌فنل‌ها یا همان آنتی‌اکسیدان‌های قوی است که فرایند التهابی پیری را جدا کند می‌کنند.

##### ۳- ماست

اگرچه تأثیر مستقیم ماست در فرایند پیری هنوز به طور قاطع مشخص نشده اما همه ما می‌دانیم که ماست سرشار از کلسیم

است. ماده معدنی که مهم‌ترین تأثیر را در فرایند پوکی استخوان دارد. حاوی باکتری‌های مفید برای سلامت بدن است و نیز به دلیل این ترکیبات باعث کاهش سرعت فرایند پیری در بدن می‌شود.

#### ۴- ماهی

۳۰ سال قبل محققان مطالعه‌ای را در آلاسکا شروع کردند با این هدف که علت کم بودن بیماری‌های قلبی عروقی و طول عمر بالای مردم در این منطقه را پیدا کنند. امروزه این محققان علت پایین بودن شیوع این بیماری را مصرف بالای ماهی دانسته‌اند. ماهی از بهترین منابع چربی امگا ۳ است که همه ما با تأثیر حفاظتی آن بر علیه بیماری‌های قلبی، چربی خون، سلامت پوست و مو، فعالیت‌های ذهنی، یادگیری و صدها تأثیر دیگر آن با بدن آشنا هستیم.

#### ۵- شکلات

مصرف شکلات، اما نه هر شکلاتی، منظورمان شکلات تلخ و خالص است، با سلامت قلبی عروقی بهتر و افزایش طول عمر در ارتباط است. شکلات حاوی مقادیر بالایی از فلاونوئیدها است که به جنگ با فرایندهای التهابی و پیری بر می‌خیزد. از دیگر تأثیرات مصرف شکلات تلخ می‌توانیم به کاهش چربی خون و فشارخون، کاهش خطر دیابت نوع ۲، بیماری‌های کلیوی و افسردگی اشاره کنیم.

#### ۶- مغزها و حبوبات

این مواد غذایی سرشار از پروتئین، فیبر و مواد مغذی‌اند. مغزها همچنین از منابع چربی امگا ۳ در نظر گرفته می‌شوند. لازم است این مواد غذایی را حتماً به رژیم غذایی‌تان وارد کنید. لوبیا قرمز، عدس، لوبیا سویا و سایر لوبیابها و بین مغزها، گردو، بادام زمینی و پسته از بهترین مغزها هستند.







## تأثیر شگفت‌آور عسل در درمان بیماری‌ها

در واقع بیشتر حالت فیزیکی عسل است که مثل پماد یک لایه محافظ ایجاد می‌کند. در مورد هلیکوباکتر که عامل ایجاد زخم‌های گوارشی است، شاید بتوان گفت حالت فیزیکی عسل اجازه تکثیر به میکروب را نمی‌دهد و به نظر می‌آید غلظت آن مانع از حرکت و تکثیر باکتری‌ها شود اما همانطور که گفتیم این موضوع به کمک کارهای تحقیقاتی دقیق ثابت نشده و کاملاً تجربی است، حتی دوز مصرف عسل برای بهبود بیماری‌های نامبرده مثل سرفه، اسهال، آب مروارید یا زخم گوارشی معلوم و ذکر شده نیست.

وقتی عسل زنبورداران با قیمت‌های پایین خریداری می‌شود آنها نیز برای تغذیه مناسب زنبورها به دنبال مکان‌های مناسب برای زیست و تغذیه نمی‌گردند و از روی ناچار زنبورهای خود را با شکر و غذاهای مصنوعی تغذیه می‌کند.

هیچگاه نمی‌توان عسل طبیعی را از روی خصوصیات ظاهری آن تشخیص داد، در حال حاضر حتی از سیب‌زمینی و اسید عسل‌هایی ساخته می‌شود که به هیچ‌وجه قابل تشخیص برای مصرف‌کنندگان نیست و در عین حال دارای عوارضی برای مصرف‌کنندگان نیز است.

### دانستنی‌هایی راجع به عسل

#### راه تشخیص عسل خوب

وقتی شهد عسل از ظرفی به ظرفی دیگر ریخته می‌شود، اگر حباب زیادی در عسل جمع شده باشد، آن عسل مرغوب است.

عسل ماده شیرین شهددار تغلیظ شده‌ای است که زنبور با بال زدن آب آن را تا حد ممکن تبخیر می‌کند. نوع عسل، رنگ و مزه آن بستگی به گل‌ها و گیاهانی دارد که زنبور از آن تغذیه می‌کند و شهد را می‌گیرد. عسل‌ها را بسته به نوع گل یا محل به انواع عسل یونجه، عسل کاج، آقاقیا، عسل کوهستان و ... تقسیم می‌کنند.

مهم‌ترین دلیلی برای اینکه خواص زیادی را به عسل نسبت می‌دهند، حالت ضد میکروبی عسل به دلیل داشتن آب اکسیژنه و همچنین مواد مغذی گیاهی مثل فیتوکمیکال‌هاست. در طب سنتی چین خواص دیگری مثل کاهش فشارخون بالا و رفع یبوست هم به عسل نسبت داده شده اما سندیت آن به اثبات نرسیده است.

### آیا عسل واقعاً غذایی معجزه آساست؟

عسل برای رفع سرفه، درمان آسم و اسهال، زخم‌های پوستی، زخم‌های گوارشی و حتی در درمان آب مروارید هم مؤثر است و از آنجا که نشاط‌آور است، آرام‌بخش بوده و به‌عنوان ماده خواب‌آور در گذشته و حال از آن استفاده می‌شود.

عواملی که سبب می‌شود عسل چنین خواصی داشته باشد، کاملاً روشن نیست و بیشتر این مسایل به تجربه ثابت شده است. البته عسل حالتی التیام‌بخش دارد و یک لایه مفید و مناسبی تولید کرده و پوشش‌دهنده است. در برخی موارد گفته می‌شود به دلیل پپتیدهای خاصی که عسل دارد، دارای این خواص شده اما این مسایل همانگونه که گفتیم بیشتر جنبه تجربی دارد. ویتامین عسل به قدری کم است که کاری انجام نمی‌دهد.

### عسل چاق کننده است؟!

که شکرک می زند لابد از کیفیت پایین تری برخوردار بوده یا تقلبی است. اما باید گفت در گذشته مردم این گونه فکر می کردند اما در واقع لزوماً این طور نیست. اگر عسل را با ظرف چند دقیقه در آب گرم بگذارید، این شکرک باز می شود.

از نظر جذب، عسل دقیقاً مثل همان قند خالص جذب می شود. ترکیب اصلی عسل ساکاروز و فروکتوز و گلوکز است که به طور معمول ساکاروز آن بیشتر است. ۱۰۰ گرم عسل نزدیک به ۳۰۰ کیلوکالری انرژی و ۷۵ گرم کربوهیدرات و به مقدار بسیار جزیی پتاسیم، فسفر و آهن دارد که قابل ملاحظه نیست. بسیاری از مردم عسل را جزو قندهای طبیعی دانسته و فکر می کنند چاق کننده نیست. این باور کاملاً اشتباه است. البته معمولاً کسی عسل را به اندازه ای مصرف نمی کند که چاق شود اما یک قاشق چایخوری عسل مثل ۵ گرم قند ۲۰ کیلوکالری انرژی دارد.

### سم شناسی

عسل ماده ای کاملاً خوراکی است، ولی در موارد استثنایی ممکن است به اسپور عامل بوتولیسم آلوده باشد که ایجاد سم کرده و مسمومیت زاست، به همین دلیل مصرف آن برای کودکان زیر یک سال ممنوع است. همچنین بعضی افراد ممکن است نسبت به دانه های گرده موجود در عسل حساسیت داشته باشند. ممکن است بعضی از زنبورها به گل خرزهره و چند گل سمی دیگر عادت کنند و محصول سمی تهیه نمایند که البته این کار به ندرت اتفاق می افتد. به هر حال از مصرف این ماده بسیار مفید غافل نشوید و از فواید زیاد آن سود بجویید.

### بهترین وعده برای خوردن عسل

عسل به دلیل قند سریع الجذبی که دارد، اگر صبح مصرف شود انرژی زا است و این شیرینی با تحریک ترشح هورمون بتا آندروفین، نشاط آور است اما نباید فراموش کرد که نشاط آور بودن و آرام بخش بودن عسل با هم مغایرتی ندارد و اگر عسل را موقع خواب مصرف کنیم، می تواند آرام بخش و خواب آور باشد. مصرف عسل صبحها مناسب تر است و همراه شیر یا داخل چای یا همراه مقدار اندکی خامه یا کره بسیار خوب است؛ البته اگر اضافه وزن ندارید.

### خواص اعجاب انگیز عسل

از گذشته تاکنون از عسل در درمان بسیاری از بیماریها استفاده شده است. مهمترین خاصیت عسل، ضد میکروب بودن آن است. در حالی که عسل یک ماده کاملاً خوراکی است و بایستی محیط خوبی برای پرورش میکروبها باشد، ولیکن میکروبها در معرض عسل نابود شده و اجساد آنها نیز به مرور از بین می رود. زیرا عسل حاوی آنتی بیوتیک و آنزیم دیاستاز است. در گذشته از این خاصیت عسل برای از بین بردن پینه های دست و پا سود می جستند.

### چند باور غلط در مورد عسل

- این موضوع که گفته می شود حل کردن عسل در چای یا شیر داغ ترکیبات مضر ایجاد می کند صحیح نیست. بلکه بسیار هم خوب است حتی در رفع علایمی مثل سرفه، آنفلوآنزا و خستگی نیز توصیه می شود.  
- تصور دیگری که میان عامه مردم شایع است اینکه عسلی

- عسل حاوی آنتی اکسیدان است، از این رو مصرف آن برای





## انتخاب روغن خوراکی

بالا و به منظور بوزدایی و سفید کردن به آنها افزوده می‌شود که طعم، رنگ، ظاهر و خواص آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. انواع روغن‌ها را می‌توان به دو دسته تصفیه شده و تصفیه نشده نیز تقسیم کرد.

روغن تصفیه نشده روغنی است که کدر است و حتی می‌توانید رسوب ته روغن را ببینید. این روغن رنگ، طعم و ظاهر مشخص تری از روغن‌های تصفیه شده مشابه خودش دارد. این روغن از نوع تصفیه شده آن مغذی‌تر است اما ماندگاری کوتاه‌تری دارد. بهترین نحوه استفاده از این روغن، مصرف خام آن در سالاد است و یا مواد غذایی که نیاز به حرارت ندارد. طبیعی است که از روغن تصفیه شده معمولاً برای تهیه مواد غذایی که حرارت می‌بیند، استفاده می‌شود این روغن پس از حرارت کاملاً قابل استفاده است. به همین دلیل طرفداران بیشتری دارد و در پختن یا سرخ کردن غذاها از آن استفاده می‌شود. روغن گل گلرنگ، گل آفتابگردان و روغن کره بادام زمینی بهترین نوع این روغن‌هاست.

### روغن و رژیم ضد چربی

اگر کلسترول دارید لازم نیست چربی و روغن را به‌طور کامل از رژیم غذایی خود حذف کنید. در واقع می‌توانید روغن‌های گیاهی را جایگزین چربی‌های اشباع در کره حیوانی و چربی طبیعی کنید. آسپزی و طبخ غذا با این روغن‌های گیاهی در قالب رژیم دوستدار قلب، باعث پیشگیری از بروز کلسترول بالا، سکتته و عوارض قلبی می‌شود. یک متخصص تغذیه در این باره می‌گوید: تمام روغن‌های گیاهی به جز روغن نارگیل برای مبارزه با کلسترول مفید است. البته روغن زیتون در صدر فهرست بهترین روغن‌ها در تهیه و طبخ

روغن همواره یکی از مواد لازم برای آشپزی و پخت و پز در سراسر جهان بوده است و با پیشرفت صنایع غذایی، هر روز روغن‌های بهتر و مفیدی برای مصرف‌کنندگان عرضه می‌شود که هر یک خواص خود را دارد. درباره انواع روغن‌ها و خواص آنها حتماً مطالبی خوانده یا شنیده‌اید. اما در این مطلب قصد داریم به تفصیل درباره انواع روغن‌های موجود در بازار و خواص آن و نحوه استفاده از این روغن‌ها سخن بگوییم.

### انواع روغن‌ها

روغن‌ها کاربردهای متفاوتی دارد و از نظر طعم و خواص دارای کاربردهای متفاوتی است. در ابتدا خوب است بدانید روغن‌های طبیعی به‌طور کلی حاوی ۲ نوع چربی است. چربی اشباع شده که در دمای معمولی جامد می‌شود، بسیار بادوام است و در مقابل اکسیداسیون مقاومت می‌کند. بنابراین اغلب این روغن‌ها دمای بالا را تحمل می‌کند. اما چربی اشباع نشده در دمای معمولی مایع است و معمولاً به آسانی اکسیده می‌شود، برای تهیه دسته‌ای از روغن‌های گیاهی حلال‌های شیمیایی به آن اضافه می‌شود و به‌عبارتی روغن‌گیری شیمیایی انجام می‌شود. برای مثال برای گرفتن عصاره و روغن‌گیری زیتون، آواکادو و نارگیل نیاز به طی شدن فرآیند خاصی نیست، اما برای بعضی دانه‌ها مانند کانولا باید فرآیند خاصی طی شود.

البته روغن‌های موجود در بازار معمولاً به روش شیمیایی و با حلال‌های شیمیایی نظیر hexane به دست می‌آید. پس از روغن‌گیری برای خارج کردن این حلال‌های خطرناک، فرآیندهای بسیار زیادی طی می‌شود و مواد شیمیایی خاصی در حرارت بسیار



غذا قرار می‌گیرد.

### روغن زیتون

مصرف روغن زیتون باعث کاهش کلسترول بد و افزایش کلسترول خوب می‌شود و سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی است که برای سلامت قلب مفید است. البته افراط در مصرف آن خطرناک است، زیرا کالری فراوانی دارد. به‌طور کلی دو نوع روغن زیتون داریم. روغن خالص که بر اثر روغن‌گیری به دست می‌آید و رنگ، غلظت و طعم تند دارد، این روغن در تفت دادن کاربرد دارد. روغن عادی زیتون در پخت و پز کاربرد بیشتری دارد هرچند نباید زیاد داغ شود. با این همه کارشناسان تاکید می‌کنند بهترین نوع مصرف آن، مصرف در سالاد، سوپ، پنیر و پاستاست و بهتر است فقط در حد تفت دادن داغ شود.

### روغن امگا ۳

روغن امگا ۳ یکی از بهترین اجزای ماهی است که برای سلامت انسان بسیار مفید است. مصرف روغن امگا ۳ امراض قلبی، سکتته و حملات قلبی را از مصرف‌کنندگان دور می‌کند. آشپزی با این روغن بسیار ساده است. به‌ویژه اگر در رژیم غذایی خود انواع ماهی‌ها را گنجانده باشید. البته امگا ۳ به بسیاری از روغن‌ها افزوده می‌شود و ترکیب آن با دیگر روغن‌ها نیز می‌تواند همان خواص را برای بدن داشته باشد.

### روغن هسته انگور

این روغن سرشار از اسیدهای چرب امگا ۶ است و فقط ۱۰ درصد چربی اشباع شده دارد. از این روغن فقط باید برای تفت سریع استفاده شود. این روغن همچنین حاوی پلی‌فنول‌هایی است که نوعی آنتی‌اکسیدان مفید برای بدن است. این روغن تحمل درجه حرارت بالا را دارد و می‌توان از آن برای پخت سریع استفاده کرد.

### روغن کانولا

روغن کانولا یکی از کم‌چرب‌ترین روغن‌های گیاهی است که در پخت و پز از آن استفاده می‌شود. این روغن از نظر هزینه هم یکی از بهترین انتخاب‌هاست که معمولاً در بیشتر غذاها قابل استفاده است و به‌علت نداشتن طعم خاص در طبخ غذاهای متنوع به کار می‌رود.

### روغن کنجد

روغن کنجد که از دانه کنجد گرفته می‌شود اولین بار از طریق آشپزان چینی وارد سفره غذای بسیاری از مردم شد. این روغن حاوی آنتی‌اکسیدان‌های فراوانی است و ثابت شده است که در کاهش فشارخون نقش مهمی دارد. با اضافه کردن یک قاشق روغن کنجد به داخل سالاد می‌توانید از خواص بی‌شمار این روغن در کنار غذای خود استفاده کنید.

### روغن بادام زمینی

این روغن در بسیاری از کشورها محبوبیت فراوانی دارد و حاوی چربی اشباع کمی است. در روند تصفیه این روغن مواد حساسیت‌زای آن جدا می‌شود اما بسیاری حتی پس از تصفیه، نمی‌توانند از این روغن استفاده کنند. بنابراین اگر به بادام زمینی حساسیت دارید، در مصرف روغن آن هم احتیاط کنید. این روغن تحمل دمای بسیار بالا را دارد و برای سرخ کردن گوشت به کار می‌رود.

### روغن گردو

روغن گردو همانند روغن زیتون بخش جدایی‌ناپذیر رژیم مدیترانه‌ای است. در واقع به‌دلیل داشتن ترکیبات ضدالتهابی، هم‌ردیف روغن زیتون محسوب می‌شود. این روغن را می‌توان در حد متوسط داغ کرد البته در پخت و پز بیشتر کاربرد دارد تا سرخ کردن.



توصیه می‌شود که قبل از خواب چند قاشق مرباخوری عسل میل کنند.

- برای رفع کم اشتها می‌بخشد. از این رو به رشد عضلات کمک می‌کند، پس بدن بهبود می‌بخشد. افراد ورزشکار بسیار مفید است.

- عسل گرفتگی مویرگ‌ها را باز می‌کند و برای عروق بسیار مفید است. پس سالمندان اگر هر روز شربت عسل و لیموی تازه بنوشند، عمر طولانی‌تری خواهند داشت.

- حتی موم عسل نیز خواص زیادی دارد و ماسک آن برای صورت، چین و چروک و فرورفتگی‌های پوست را می‌پوشاند و پوست را لطیف می‌کند.

- برای درمان اوربون سه روز استراحت مطلق و تنها غذای این سه روز آب و عسل است.

- برای ضعف بدن، شربت آب و عسل را با یخ، آرام آرام بنوشید.

- بهترین دارو برای افرادی که هیچ چیز در معده آنها نمی‌ماند و بالا می‌آورند، شربت عسل را به همراه سه عدد یخ کوچک، هم زده تا شربت بسیار سردی بدست آید. سپس شخص آنرا به آرامی و جرعه جرعه بنوشد.

### خواص شربت عسل

یک قاشق غذاخوری عسل، یک لیوان آب خنک و آب یک عدد لیمو ترش تازه را با هم مخلوط کنید. این شربت عسل برای تمامی افراد و برای تمامی سنین مفید است.

- برای رفع خستگی ذهنی، شربت آب و عسل بهترین چیز است.

سلامت قلب و عروق مفید است. عسل به سلامت پوست کمک می‌کند و ضدپیری است.

- در قدیم هر دارویی را با عسل مخلوط می‌کردند، زیرا خاصیت بهبود بخشی داروها را چند برابر می‌کرده و امروزه هم از عسل در بسیاری از محصولات آرایشی و بهداشتی استفاده می‌کنند.

- از عسل در فرآورده‌های ضدسرفه به‌طور مستقیم و غیرمستقیم استفاده می‌شود. مزه مزه و غرغره شربت عسل برای برطرف کردن زخم‌های دهان و ورم گلو بسیار سودمند است. عسل ضدآسم است.

- عسل با اینکه بسیار شیرین است، برای دندان‌ها و لثه مضر نیست، بلکه لثه‌ها را سالم می‌سازد و دندان‌ها را سفید می‌کند.

- دستگاه گوارش را پاک می‌سازد و ضداسهال است. در تحقیقات ثابت شده اثر بسیار مفیدی بر عفونت‌های معده با هلیکوباکتر پیلوری دارد. از این رو ضدزخم معده و دستگاه گوارش است.

- عسل در درمان آب مروارید (کاتاراکت) مفید است.

- عسل بادشکن است و برای معالجه قولنج روده تجویز می‌شود و در مسمومیت‌های غذایی، دستگاه گوارش را پاک می‌سازد.

- دوست کبد و پادزهر است، پس در بیماری‌های کبدی مصرف آن مفید است. سکنجبینی که با عسل تهیه می‌شود، صفرابری اعلاست.

- سنگ‌های کلیه و مثانه را از بین می‌برد. برای این منظور عسل را با کندر باید مصرف کرد.

- عسل خواب‌آور است و به مبتلایان به بیماری کم خوابی



بوده است و هم اکنون نیز در طب سنتی به عنوان درمان کننده موضعی زخم‌ها استفاده می‌شود.

در این مطالعه نقش عسل در مهار باکتری‌های عفونی کننده زخم‌ها، در سطح مولکولی مطالعه شد. نتایج این مطالعه نشان داد که عسل می‌تواند مانع از اتصال باکتری به بافت‌ها شود. این اتصال یک مرحله ضروری برای آغاز عفونت حاد است. همچنین عسل می‌تواند حساسیت باکتری‌ها را نسبت به آنتی‌بیوتیک‌ها افزایش دهد و در نتیجه، مقاومت به آنتی‌بیوتیک را مهار کند. این تحقیق نشان می‌دهد که مصرف آنتی‌بیوتیک به همراه عسل نسبت به مصرف آنتی‌بیوتیک به تنهایی، تأثیر بیشتری روی عفونت‌های مقاوم به دارو خواهد داشت.

بررسی مقالات سال‌های ۱۹۸۴ تا ۲۰۰۱ نشان می‌دهد حداقل ۲۵ تحقیق راجع به اثرات ضد زخم عسل انجام شده که نتایج آنها مثبت بوده است. عسل به عنوان التیام‌دهنده زخم و نگهدارنده پوست مورد تأیید قرار گرفته است. همچنین ۴۰ مورد دیگر نشان داده، عسل دارای اثرات ضدخونریزی با موفقیت ۸۸ درصد بوده که این عمل به همراه اثرات ضد میکروب نیز بوده است.

- برای افزایش حافظه، روزی سه لیوان شربت آب و عسل با یخ استفاده نمایید.

- کسانی که بی‌خوابی دارند این شربت آب و عسل را در طول ۱۰ دقیقه، میل کنند.

- اگر کسی خواب زیادی دارد، این شربت را سریع میل کند.

- کسانی که با خوردن عسل، معده درد می‌گیرند، به صورت شربت عسل بخورند.

### تأثیر شگفت‌آور عسل در بهبود زخم‌ها

نتایج یک تحقیق نشان می‌دهد که عسل یک ماده مؤثر در بهبود زخم‌های عفونی است و حتی مقاومت باکتریایی به آنتی‌بیوتیک‌ها را از بین می‌برد.

در تحقیقاتی که در کنگره میکروبیولوژی انگلیس انجام شده است، نحوه واکنش عسل به سه گونه باکتری که معمولاً موجب عفونت زخم‌ها می‌شوند، بررسی شد. نتایج این تحقیق نشان داد که عسل می‌تواند به روش‌های مختلف در رشد این باکتری‌ها خلل وارد کند، بنابراین این ماده غذایی ارزشمند یک گزینه مناسب برای درمان است و به دلیل خاصیت ضد میکروبی خود مورد توجه

راهنمای اشتراک	فرم اشتراک ماهنامه کشاورزی و غذا						
 <p><b>لطفاً موارد ذیل مورد توجه قرار گیرد</b></p> <p>- فرم اشتراک به صورت کامل و خوانا تکمیل گردیده و کدپستی حتماً قید شود.</p> <p>- براساس جدول ذیل، هزینه اشتراک خود را در سال ۱۳۹۵ به حساب جاری مهرگستر ۴۴۶۷۳۴۷۶۲ (قابل پرداخت در کلیه شعب بانک کشاورزی) به نام نشریه کشاورزی و غذا واریز نموده و اصل فیش بانکی را به همراه فرم تکمیل شده اشتراک با پست سفارشی به نشانی: خیابان فلسطین شمالی - نیش کوچه غذایی عتیق - پلاک ۴۷۵ کدپستی: ۱۴۱۵۸۴۴۸۷۴ تلفکس: ۸۸۹۲۶۴۰۸-۸۸۹۲۶۴۰۸ فرم مشترکین ارسال فرمایید.</p> <p>- کپی فیش بانکی را تا زمان دریافت نخستین شماره اشتراک، نزد خود نگاه دارید.</p> <p>- از فرستادن وجه نقد بابت اشتراک خودداری فرمایید.</p> <p>- در صورت هرگونه تغییر در نشانی، امور مشترکین نشریه را سریعاً مطلع نمایید.</p>	<p>نام: .....</p> <p>نام خانوادگی: .....</p> <p>نام شرکت / مؤسسه: .....</p> <p>شغل: .....</p> <p>تحصیلات: .....</p> <p>نوع فعالیت: .....</p> <p>شماره اشتراک: .....</p> <p>درخواست اشتراک از شماره: .....</p> <p>تعداد نسخه مورد تقاضا از هر شماره: .....</p> <p>نشانی کامل پستی؛ استان: .....</p> <p>شهرستان: .....</p> <p>تلفن: .....</p> <p>کد پستی: .....</p> <p>صندوق پستی: .....</p>						
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 33%;">یکساله</th> <th style="width: 33%;">۶ ماهه</th> <th style="width: 33%;">مدت اشتراک</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">۱/۵۰۰/۰۰۰</td> <td style="text-align: center;">۷۵۰/۰۰۰</td> <td style="text-align: center;">قیمت به ریال</td> </tr> </tbody> </table>	یکساله	۶ ماهه	مدت اشتراک	۱/۵۰۰/۰۰۰	۷۵۰/۰۰۰	قیمت به ریال	
یکساله	۶ ماهه	مدت اشتراک					
۱/۵۰۰/۰۰۰	۷۵۰/۰۰۰	قیمت به ریال					





## □ روغنی برای مقابله با آلزایمر و سرطان □

می‌کند، روغن هسته انگور است. در گذشته، روغن هسته انگور به دلیل وجود ترکیب آنتی‌اکسیدانی برای بیماری‌های التهابی و عفونی استفاده می‌شده و از پیشرفت بیماری التهابی جلوگیری می‌کند. جدیدترین نقش روغن هسته انگور، ترکیب موجود در آن جلوی تخریب نورون‌های مغزی را می‌گیرد و می‌تواند از بیماری آلزایمر یا پارکینسون جلوگیری کند.

از آنجا که رزوراترول به حرارت حساس است، نباید روغن هسته انگور را به قصد پخت و پز حرارت دهیم، حتی اگر روی بسته‌بندی این روغن نوشته شده باشد: «مقاوم به حرارت»؛ زیرا در این صورت مواد مفید داخل روغن از بین می‌روند. بهتر است از این روغن به‌عنوان روغن سالاد در غذاهایی که حرارت نمی‌بینند، استفاده شود. طبیعتاً خواصی که در روغن هسته انگور وجود دارد و با مصرف آن به بدن می‌رسد، با جویدن هسته انگور هم به بدن خواهد رسید. منتها این از جمله مواردی است که نمی‌توان همیشه روی آن حساب کرد. برخی افراد ممکن است به دلیل تبلی روده‌شان، خراش مری یا حتی به خاطر طعم گس خود این محصول، تمایلی به مصرف آن نداشته باشند اما اگر این مشکلات وجود نداشته باشد، مصرف هسته انگور راهی برای ورود رزوراترول به بدن است و مصرف روغنش نیز از مصرف خود هسته انگور راحت‌تر است.

### ترکیب چربی روغن هسته انگور

روغن هسته انگور حاوی مقادیر قابل توجهی اسید چرب امگا ۶ است، به طوری که حدود ۶۸ درصد محتوای چربی آن از نوع اسید لینولئیک می‌باشد. ولی از نظر امگا ۳ بسیار ضعیف است، به طوری که فقط حدود ۰/۲ درصد اسید لینولئیک دارد. بقیه اسیدهای چرب آن شامل اسید اولئیک (خانواده امگا ۹) حدود ۱۹ درصد، اسید پالمیتیک

روغن هسته انگور با توجه به مقاومتش در برابر اکسیداسیون برای مصارف خوراکی و پخت و پز مورد استفاده قرار می‌گیرد. از سوی دیگر، روغن هسته انگور ماده‌ای به نام رزوراترول دارد که یکی از پلی‌فنول‌های بسیار قوی و با اهمیت در رژیم غذایی است و می‌تواند از بسیاری بیماری‌ها از جمله بیماری‌های چشمی، قلبی، کلیه و دیابت پیشگیری کند.

مهم‌ترین ویژگی هسته انگور، خاصیت بالقوه آنتی‌اکسیدانی موجود در آن است، به طوری که خاصیت آنتی‌اکسیدانی آن چندین برابر ویتامین C و ویتامین E که آنتی‌اکسیدان‌های بالقوه هستند، در نظر گرفته می‌شود. آنتی‌اکسیدان‌ها موادی هستند که رادیکال‌های آزاد (مواد مضر در بدن) را تخریب می‌کنند. رادیکال‌های آزاد در واقع یون‌های اکسیژنی هستند که با جذب بعضی الکترون‌ها در سطح سلولی موجب صدمه زدن به DNA سلول و در نهایت تخریب آن می‌شوند. رادیکال‌های آزاد به‌طور طبیعی در بدن تولید می‌گردند، اما این روند با افزایش سن، تشدید می‌شود.

همچنین بعضی عوامل محیطی نظیر دود سیگار، بعضی داروها، اشعه ماوراءبنفش و آلودگی هوا نیز روند تولید آنها را سرعت می‌بخشند. در بررسی‌های جدید انجام شده، افزایش سطح آنتی‌اکسیدان خون به‌دنبال تجویز مکمل هسته انگور مشاهده شد. نکته‌ای که مهم است و باید به آن توجه کرد، آن است که روغن هسته انگور یا هر روغن دیگری را هر چقدر هم که مفید باشد نباید به‌طور کامل جایگزین سایر روغن‌ها کرد. در تغذیه همواره باید تعادل و توازن را مورد توجه قرار داد.

### جلوگیری از آلزایمر

روغنی که از بیماری‌های آلزایمر و پارکینسون جلوگیری

(اشباع) ۲/۷ درصد و اسید استئاریک ۸/۴ درصد است.

برخلاف روغن زیتون که تحمل درجه حرارت بالا را ندارد؛ روغن هسته انگور دمای پخت بالا را می‌تواند تحمل کند، چون نقطه ذوب بالاتری دارد و تغییر ناخوشایندی در ساختمان آن به وجود نمی‌آید. ضمن اینکه هیچ بو و مزه‌ای ندارد و ممکن است برای ذائقه افرادی که بوی روغن زیتون را دوست ندارند، مقبولیت بیشتری داشته باشد. البته مهم است بدانید که محتوای آنتی‌اکسیدانی آن نیز بیشتر از روغن زیتون است.

### هسته انگور ضدسرطان است

عصاره هسته انگور در درمان سرطان کولورکتال (بخش انتهایی روده بزرگ) نقش مؤثری ایفا می‌کند و این اثر مثبت حتی در موارد تهاجمی بیماری نیز مشاهده می‌شود. براساس مطالعه‌ای که در مرکز سرطان دانشگاه کلرادو انجام شد، مشخص گردید که عصاره هسته انگور رشد و بقای سلول‌های سرطانی را در سرطان کولورکتال مهار می‌کند. محققان معتقدند که ترکیبات فعال موجود در عصاره هسته انگور بسیاری از انواع سلول‌های سرطانی را به صورت انتخابی هدف قرار می‌دهد.

مطالعه اخیر نشان داد که بسیاری از جهش‌های ژنتیکی که منجر به گسترده شدن (متاستاز) سلول‌های سرطانی کولورکتال و مقاومت آنها در برابر درمان‌های رایج می‌شوند، این سلول‌ها را به‌طور خاص نسبت به عصاره هسته انگور حساس می‌سازد. این یافته از آن جهت حائز اهمیت است که شیوع سرطان کولورکتال (به دلیل رژیم‌های غذایی پرچرب و شیوه زندگی بی‌تحرک) به سرعت رو به افزایش است و غربالگری این بیماری نیز در حد بسیار پایین انجام می‌شود، به این معنی که در ۶۰ درصد موارد، بیماری در مراحل پیشرفته آن تشخیص داده می‌شود. دست یافتن به روشی که سلول‌های سرطانی کولورکتال پیشرفته را به‌طور انتخابی مورد هدف قرار دهد، از لحاظ بالینی بسیار ارزشمند است. نکته جالب این است که بسیاری از ترکیبات فعال موجود در عصاره هسته انگور قادرند جهش‌های ژنتیکی مختلف را شناسایی کرده و مورد هدف قرار دهند. در حقیقت با افزایش جهش‌ها، قابلیت عصاره هسته انگور نیز برای مقابله با سلول‌های سرطانی افزایش می‌یابد.

### مقابله با سرطان سر و گردن

یک متخصص هندی تبار در آمریکا و دستیاران وی در آزمایش جدیدی متوجه شده‌اند که عصاره هسته انگور سلول‌های سرطانی سر و گردن را نابود می‌سازد و در عین حال به سلول‌های سالم آسیبی وارد نمی‌کند. آمارها نشان می‌دهد که نزدیک به ۱۲ هزار نفر در سال جاری میلادی در آمریکا بر اثر این سرطان جان

خود را از دست خواهند داد و تعداد مبتلایان به این بیماری نیز از نیم میلیون نفر در سراسر دنیا فراتر خواهد رفت.

راجش آگاروال متخصص مرکز سرطان دانشگاه کلرادوی آمریکا و استاد دانشکده علوم داروسازی «اسکاگز» در این مطالعه تایید کرد که تأثیر عصاره هسته انگور در این زمینه شگفت‌انگیز و قابل ملاحظه است. به گفته آگاروال وقتی شرایط به‌گونه‌ای باشد که سلول‌های سرطانی نتوانند در آن شرایط به رشد سریع خود ادامه دهند، بدون شک نابود می‌شوند. ظاهراً عصاره هسته انگور این شرایط را برای سلول‌های سرطانی ایجاد می‌کند و رشد آنها را متوقف می‌سازد. در واقع نکته جالب توجه این است که عصاره هسته انگور نه تنها مولکول وراثتی موجود در سلول‌های سرطانی را تخریب می‌کند بلکه مسیرهای امکان ترمیم شدن این مولکول را مسدود می‌نماید. در عین حال در آزمایشات روی موش‌ها معلوم شد که این عصاره هیچ تأثیر سمی روی سلول‌ها و سایر بافت‌های سالم بدن ندارد.

در این گزارش همچنین آمده است: عصاره هسته انگور از فشردن و تصفیه هسته انگور تازه تهیه می‌شود. عصاره هسته انگور غنی از ماده‌ای بسیار مفید موسوم به پروآنتی‌سیانین یا PCO است. پروآنتی‌سیانین یک آنتی‌اکسیدان بسیار قوی است که می‌تواند جلوی تخریب‌های سلولی در اثر فعالیت مولکول‌های رادیکال آزاد را بگیرد و بافت‌های پیوندی را تعمیر و تقویت کرده و به فعالیت آنزیم‌ها کمک نماید. در واقع پروآنتی‌سیانین نوعی بیوفلاوونوئید و یک ترکیب طبیعی گیاهی است و در تقویت بافت‌های زنده نقش مهمی ایفا می‌کند. این ترکیب فواید بسیاری دارد که شامل افزایش استحکام رگ‌ها که مانع از بروز سکته و بیماری‌های قلبی می‌شود و از عوارضی مثل کبودی، تورم ناشی از ضربه یا تصادف، واریس، ورم پاها و مشکلات عروقی چشمی جلوگیری می‌کند، بالا بردن سطح ایمنی بدن، بهبود قدرت بینایی چشم، بهبود گردش خون محیطی، کاهش واکنش‌های آلرژیک بدن، کند کردن فرایند پیری و شاداب نگهداشتن پوست هستند. در عین حال با مصرف عصاره هسته انگور کلسترول کاهش می‌یابد و فشارخون نیز کمتر می‌شود.

### کاهش فشارخون

محققان با بررسی ۲۴ بیمار دارای مشکل سوخت و ساز دریافتند اغلب این افراد در معرض ابتلا به بیماری قلبی قرار دارند. آنها با دادن دارو به یک سوم این افراد و دادن ۱۵۰ میلی‌گرم تا ۳۰۰ میلی‌گرم روغن دانه انگور و بررسی فشارخون آنها طی ۱۲ ساعت دریافتند کسانی که روغن دانه انگور مصرف کرده بودند، فشارخون متعادلی داشتند.



## جوانه‌ها؛ مولتی‌ویتامین‌های طبیعی

حبوبات باید گفت این جوانه‌ها از نظر خواص درمانی و میزان ریزمغذی‌ها تفاوت چندانی با یکدیگر ندارد، البته با توجه به این که حبوبات پروتئین و غلات کربوهیدرات بیشتری دارد، می‌توان اندکی تفاوت در میزان درشت مغذی‌های این دو گروه جوانه قائل شد، اما همانطور که گفته شد، ریزمغذی‌های هر دو گروه خواص برابری داشته و ویتامین‌های B، C، E و آنها برای آرامش اعصاب، رفع استرس و خستگی نافع، منیزیم و پتاسیم آن برای کنترل بی‌خوابی و تنظیم فشارخون مفید، روی آن برای جلوگیری از ریزش مو و به تعادل رساندن هورمون‌ها در زمان بلوغ جنسی نوجوانان مؤثر، و فیبر آنها با کمک به خروج هر چه سریع‌تر مدفوع برای تنظیم چربی و قندخون فوق‌العاده مفید است. در ضمن به دلیل آن که جوانه‌ها خاصیت نفخ‌زایی خود را از دست داده و از حساسیت‌زایی پروتئین آن کاسته شده است، مصرف آن برای کسانی که دستگاه گوارش حساسی دارند، بی‌ضرر است.

این را هم بدانید بسیاری از افراد براین باورند که هر چقدر دانه، جوانه بلندتری داشته باشد همچون دانه شبدر یا ماش ارزش تغذیه‌ای بیشتری دارد. در حالی که این‌گونه نیست! همه دانه‌های جوانه‌زده غنی از املاح و ویتامین بوده و ارزش غذایی آنها به بلند یا کوتاه بودن جوانه‌شان بستگی ندارد.

**هر جوانه ۱۰۰۰ مزیت دارد...**

### جوانه گندم

ارزش غذایی چهار قاشق غذاخوری جوانه گندم معادل یک کف دست نان است. این جوانه نسبت به دانه آن سه تا ۱۲ برابر

این جوانه‌ها آماده مصرف با ماست، انواع سالاد کاهو، کلم یا سالاد شیرازی بوده یا به‌همراه ساندویچ و برگرها استفاده می‌شود. برخی خانواده‌ها این جوانه‌ها را به‌صورت خام می‌خورند و برخی هم به مدت کوتاهی در روغن تفت می‌دهند، اما آیا این درست است که می‌گویند جوانه از خود دانه غنی‌تر است؟ آیا جوانه‌ها از نظر ارزش تغذیه‌ای بر یکدیگر برتری دارد؟ مزیت اصلی هر جوانه در چیست؟ پودر جوانه در مقایسه با جوانه تازه مزیتی هم دارد؟ آیا جوانه‌ها سهمی در تغذیه کودکان یا سالمندان دارد؟

### دانه جوانه‌زده غنی‌تر است

اما چرا می‌گوییم غلات یا حبوبات جوانه‌زده مفیدتر است؟ طی جوانه‌زدن، نشاسته، پروتئین و چربی‌های موجود در دانه به واحدهای کوچکتری تجزیه می‌شود و قابلیت هضم و جذب بهتری پیدا می‌کند. در این فرآیند میزان ویتامین و املاح معدنی دانه همچون کلسیم، فسفر، منیزیم، ویتامین‌های گروه B و پروتئین آن دو تا سه برابر و حتی بیشتر افزایش می‌یابد، اما از کالری و کربوهیدرات آن دو برابر کاسته می‌شود. البته لازم است بدانید کاهش کالری به معنای حذف کالری نیست. اگر در صد گرم گندم ۴۰۰ کالری انرژی نهفته باشد در همین میزان جوانه آن ۲۰۰ کالری انرژی وجود دارد و مصرف یک فنجان جوانه می‌تواند تأمین‌کننده بخش عمده‌ای از نیاز روزانه بدن ما باشد.

### خواص جوانه حبوبات با جوانه غلات برابری می‌کند

در مورد ارزش تغذیه‌ای جوانه غلات در مقایسه با جوانه



ویتامین B و سه برابر ویتامین E دارد و به واسطه سلنیوم، منیزیم و ویتامین E رادیکال‌های آزاد مضر بدن را حذف می‌کند و موجب تقویت سیستم ایمنی بدن و افزایش فعالیت‌های مغزی و غدد جنسی می‌شود. سمنو، سوهان و حلیم به شرطی که با جوانه گندم تهیه شده باشد تا حدودی خواص این جوانه را دارد.

### جوانه ماش

خاصیت بارز این جوانه برطرف کردن خستگی و رخوت است. باعث ازدیاد شیر مادران شده و ادرارآور خوبی است. سموم بدن را دفع کرده و صفرا بر است. این جوانه به دلیل خاصیت غذایی بالا، فرد گرسنه را زود سیر می‌کند. میزان اسید فولیک و پتاسیم آن بسیار بالاست و مصرف آن برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی - عروقی و پرفشاری خون توصیه می‌شود، اما کسانی که اسیداوریک یا نقرس دارند باید در مصرف آن محتاط باشند.

### جوانه شبدر

کلسیم فراوانی داشته و کم کالری است. باعث تنظیم هورمون‌های بدن می‌شود، برای آرامش اعصاب مفید است، گرگرفتگی و بدخلقی ناشی از علائم یائسگی را بهبود بخشیده و تصفیه‌کننده خون و تقویت‌کننده کبد است.

### جوانه یونجه

به دلیل دارا بودن منگنز و کروم در ساخت انسولین طبیعی بدن نقش مهمی داشته و عرب‌ها آن را سلطان جوانه‌ها می‌نامند. جوانه یونجه به جهت داشتن ساپونین موجب کاهش کلسترول بد خون شده و از سختی و رسوب عروق می‌کاهد. کلسیم بالای آن برای استخوان‌سازی کودکان در حال رشد مفید است و دو برابر اسفناج آهن دارد. به یاد داشته باشید که این جوانه تا حدودی نفاخ و ملین است.

### جوانه عدس

شستشودهنده کلیه‌ها و افزایش‌دهنده انرژی است و به دلیل پروتئین زیاد، خاصیت سیرکنندگی بالایی دارد. بد نیست بدانید جوانه عدس قرمز در مقایسه با انواع دیگر آن آهن و کلسیم بیشتری دارد.

### جوانه نخود

پروتئین زیادی دارد و سرشار از فسفر و کلسیم است و میزان مواد معدنی آن پنج برابر دانه نخود است.

### جوانه‌ها در تغذیه سالمندان چه نقشی دارد؟

گاهی سالمندان به دلیل احساس تنهایی بی‌اشتها می‌شوند. در واقع تنهایی عاملی است که سالمند علاقه‌ای برای تهیه و طبخ غذا برای خود نداشته باشد. البته گاهی تأثیر برخی داروها یا افزایش سن هم سبب کم شدن اشتها به غذا می‌شود. گاهی

هم برخی سالمندان به دلیل پرهیز غذایی مجبور به استفاده از خوردنی‌های کم چرب و کم شیرین با حداقل نمک هستند و همین عامل موجب بی‌مزه یا بدمزه شدن غذای آنان می‌شود. براین اساس برای آن که سالمندان دچار سوءتغذیه نشوند، باید از مواد غذایی مقوی و مغذی استفاده کنند و بهترین توصیه به آنان اضافه کردن جوانه گندم، ماش، عدس یا پودر آن به غذاهایشان است. جوانه‌ها با وجود حجم کم، اشتهاآور خوبی بوده و انرژی و پروتئین از دست رفته را جبران می‌کند. بسیاری از پزشکان مصرف جوانه‌ها را برای کاهش تورم، افسردگی و حتی استرس و بسیاری از مشکلات کبدی به سالمندان توصیه می‌کنند.

### ردپای جوانه‌ها در غذای مکمل کودک

اما بیشترین سوالی که خانواده‌ها از متخصصان و کارشناسان علوم غذایی می‌پرسند این است که آیا می‌توان در غذای مکمل کودک از جوانه‌ها استفاده کرد؟ در منابع جدید علمی در مورد استفاده از جوانه‌ها به‌خصوص جوانه گندم در رژیم غذایی کودک اختلاف نظر فراوان وجود دارد. ولی آنچه مورد تأیید استادان انجمن ترویج تغذیه با شیر مادر است، استفاده از گندم و فرآورده‌های آن به بعد از پایان هشت ماهگی کودک موکول شده است.

توصیه می‌شود برای بچه‌های بین دو تا پنج سال جوانه گندم را به ماست اضافه کنید. اگر هم کودک بالای پنج سال دارد، جوانه‌ها را به سالاد او بیفزایید. بهتر است جوانه عدس و ماش به سبب هضم آسان‌تر و مقوی و مغذی‌تر بودن در سوپ، آش یا در پوره و فرنی کودک استفاده شود. مصرف جوانه همراه با سالاد یا ساندویچ خانگی، میان وعده‌ای مناسب برای تمام افراد به‌خصوص دانش‌آموزان است.

### پودر جوانه خوب است، اما ...

این روزها در برخی مغازه‌ها بسته‌های پودر جوانه گندم یا پودر مالت (جوانه جو) عرضه می‌شود و به گفته فروشندگان از این پودر می‌توان در تهیه سوپ، غذای کودک، غذاهای رژیمی، نان، کتلت، سمنو و حلوا استفاده یا با نوشیدنی‌هایی چون شیر، آمبیوه و حتی آب میل کرد. این پودر از نشاسته و جوانه دانه تشکیل شده و اغلب بدون سبوس است و از این‌رو جوانه تازه بهتر از پودر آن است. البته این پودرها هم حاوی مواد مغذی است و می‌تواند بخشی از نیازهای روزانه و کمبودهای تغذیه‌ای ما را جبران کند و به‌خصوص موجب لینت مزاج شود و التیام‌دهنده بیماری‌های گوارشی است.



## ● رازهایی در مورد روغن زیتون ●

تهیه و تنظیم: الناز خامنوی

روغن زیتون تنها روغنی است که توسط معده بسیار خوب تحمل می‌شود. در واقع روغن زیتون عملکرد محافظتی برای معده داشته و این ارگان را از زخم و التهاب محافظت می‌کند. این روغن سبب افزایش ترشح صفرا و هورمون‌های لوزالمعده می‌شود و بهتر از هر دارویی از این دو عضو محافظت می‌کند در نتیجه می‌تواند از تشکیل سنگ‌های صفراوی نیز جلوگیری کند.

### راز زیبایی زیتون

اگر به دنبال ماده طبیعی برای زیبایی و شادابی پوست خود هستید، بدانید که روغن زیتون از دیرباز برای حفظ شادابی و طراوت پوست مؤثر بوده و هم اکنون در تولید لوازم آرایشی و بهداشتی کاربرد دارد اما اگر می‌خواهید طبیعی‌ترین و بهترین کرم و ماده آرایشی را برای طراوت پوست خود انتخاب کنید، می‌توانید روغن زیتون به پوست خود بمالید. روغن زیتون مانع از خشکی پوست شده و رطوبت کافی را به پوست می‌رساند. امروزه در بسیاری از شامپوها، روغن‌های حمام، لوسیون‌ها، صابون‌ها، روغن‌های ماساژ و روغن‌های ناخن و حتی برای درمان بیماری‌های ناخن از روغن زیتون استفاده می‌شود.

این روغن به دلیل داشتن پلی‌فنول‌ها از آسیب‌های پوستی که ممکن است در مواجهه با نور خورشید ایجاد شود، جلوگیری می‌کند. پوست وقتی صدمه می‌بیند که سلول‌هایش تخریب شوند بنابراین پلی‌فنول‌های موجود در کرم‌های ضدآفتابی که از روغن زیتون تهیه می‌شوند، می‌توانند مانع از آسیب‌های پوستی شوند. در یونان باستان، مصر و روم از این ماده برای زیبایی پوست زنان استفاده می‌شد بنابراین نرمی پوست و حفظ خاصیت ارتجاعی آن و از بین بردن خشکی پوست و مو از دیگر خواص روغن زیتون است.

روغن زیتون جزو روغن‌های مغذی است که برحسب تصادف در کشورهای مدیترانه‌ای نیز مصارف بسیار دارد. اما اینکه چه قدر، چندبار و چه نوعی از آن مصرف شود، بین افراد بسیار متفاوت است. خیلی‌ها اصلاً از روغن زیتون خوششان نمی‌آید و در عوض بعضی‌ها دوست دارند به جای سس روی سالاد خود روغن زیتون بریزند. مدام می‌شنویم که در رژیم غذایی خود روغن زیتون را جایگزین سایر روغن‌ها کنید. مزایا و خواص آن را هم زیاد شنیده‌ایم اما چه رازی در این روغن نهفته است که سبب شده روی مصرفش این قدر تأکید شود؟

### زیتون و قلب

نقش روغن زیتون در پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی از مدت‌ها پیش اثبات شده است. بیماری‌های قلبی به‌طور عمده در اثر واکنش اکسیژن در بدن و رادیکال‌های آزاد و وجود کلسترول بد ایجاد می‌شود اما دانشمندان پرتغالی دانشگاه پورتو به تازگی دریافتند که در روغن زیتون نوعی آنتی‌اکسیدان وجود دارد که سلول‌های قرمز خون را از صدمه دیدن محافظت می‌کند. به‌گفته این محققان روغن زیتون دارای نوعی ماده به نام DHPEA-EDA است که نقش مهمی در محافظت از سلول‌های خونی که مستعد آسیب‌های اکسیداتیو هستند، دارد. دانشمندان قبلاً اثر محافظتی روغن زیتون روی قلب را کشف کرده بودند اما اکنون دلیل این حفاظت را بهتر درک می‌کنند. به این ترتیب که ۲ قاشق غذاخوری روزانه به مدت ۱ هفته سبب کاهش چشمگیر کلسترول و افزایش آنتی‌اکسیدان‌های خون می‌شود.

### نقش حفاظتی از معده

## در پخت و پز

روغن زیتون بهترین روغن برای پخت و پز است. این روغن با بوی قوی می‌تواند برای سرخ کردن و پختن ماهی و سایر مواد غذایی بودار مورد استفاده قرار گیرد. بنابراین به جای استفاده از کره و روغن‌های جامد می‌توانید از روغن زیتون برای پخت و پز استفاده کنید حتی می‌توانید در تهیه کیک از این روغن بهره ببرید. بهتر است از حرارت دادن زیاد روغن زیتون پرهیز کنید و برای استفاده از حداکثر مزایای این روغن خوش مزه با حرارت ملایم و به تدریج غذاها را آماده کنید. حرارت دادن زیاد روغن زیتون بوی آن را از بین می‌برد بنابراین اگر طعم روغن زیتون را نمی‌پسندید، می‌توانید از نوع ارزان‌تر و روشن‌تر روغن زیتون استفاده کنید.

خوب است بدانید که حرارت دادن زیاد نه تنها به روغن زیتون بلکه به همه مواد غذایی سبب کاهش مواد مغذی موجود در آن می‌شود. سرخ کردن هم بدترین نوع آماده کردن غذا است. پس اگر با روغن زیتون قصد آماده کردن غذا را دارید آن را به آرامی بپزید. مصرف این روغن روی انواع سالاد بهترین راه لذت بردن از طعم آن و رسیدن به مزایای مفیدش است.

بسیاری از ما نمی‌دانیم که روغن زیتون را در کجا نگهداریم اما آنچه مسلم است، این است که گرما و قرار دادن همه مواد خوراکی در محیط پرحرارت واکنش‌های شیمیایی را افزایش داده و سبب تخریب مواد غذایی می‌شود بنابراین بهتر است روغن زیتون در ظرف شیشه‌ای در کابینت در فضایی خنک، سرد و تاریک قرار داده شود و هر روز پس از استفاده مجدداً در جای خود قرار بگیرد. می‌توانیم روغن زیتون را در یخچال قرار بدهیم اما قرار دادن طولانی مدت آن در یخچال ممکن است سبب تشکیل کریستال‌هایی در روغن شود که البته با گذاشتن آن در محیط آشپزخانه دوباره شکل این مایع به حالت اولیه برمی‌گردد.

## انواع روغن زیتون

روغن زیتون برحسب خالص بودن و کیفیت دارای چند نوع است. روغن زیتون سرد یا بکر یا مادر که با فشار زیاد از زیتون‌ها خارج می‌شود و این روغن از نظر کیفیت بهترین نوع روغن زیتون است. نوع دیگر روغنی است که وقتی در اثر فشار زیاد مقداری از روغن زیتون گرفته شد، میوه‌ها را با آب مخلوط کرده و آنها را دو بار تحت فشار قرار می‌دهند تا روغن آن خارج شود. این روغن از نظر کیفیت پایین‌تر از روغن نوع اول است و پس از تصفیه به مصرف خوراکی می‌رسد.

## خرید روغن زیتون

وقتی می‌خواهید روغن زیتون بخرید، اگر قصد دارید نوع با کیفیت آن را تهیه کنید، اولین روغنی که در اثر فشار از زیتون خارج می‌شود، مرغوب‌ترین و با کیفیت‌ترین آن است. این روغن بدون حرارت دادن یا اضافه کردن ماده شیمیایی تهیه شده و دارای طعم و مزه قوی است. رنگ آن هم همان‌طور که گفته شد سبز یا زرد تیره است. روغن زیتون‌هایی که رنگ روشن‌تر دارند، روغن‌هایی با کیفیت پایین‌تر هستند که تصفیه شده و دارای کیفیت روغن زیتون اولیه یا خام نیستند. تفاوت روغن زیتون‌هایی که نام بردیم در میزان اسیدیته آنها است که روی مزه آن اثر می‌گذارد نه روی مواد مفید و مغذی‌اش. روغن زیتون با اسیدیته پایین‌تر مثل همان روغن‌های با کیفیت بالا دارای آنتی‌اکسیدان‌های بیشتر است. بنابراین نقش این نوع روغن زیتون‌ها در پیشگیری از بیماری‌هایی که نام بردیم، بسیار بیشتر است اما روغن زیتون در کل از هر نوعی که باشد، در کنار بسیاری از روغن‌های دیگر مثل کانولا، روغن ذرت و سویا در مقایسه با روغن جامد نقش حفاظتی دارد.







## هیچ غذایی، غذای ایرانی نمی‌شه

تهیه و تنظیم: محبوبه سیفالهی

اما سوشی با آن بوی تند ماهی خام، خوشمزه نیست حتی اگر قرار باشد به زور سس شور سویا خورده شود؛ همان طور که سوپ سبزیجات تقریباً خام چینی‌ها با ذائقه ما جور در نمی‌آید. با این حال این غذاها جای خود را در سفره غذای بعضی مردم ایران باز کرده؛ مردمی که اجدادشان حتی خودشان وقتی کوچکتر بودند با بوی قیমে و مسمای بادمجان و آش رشته بزرگ شده‌اند.

### گران، اما جذاب

خوردن یک وعده غذای خارجی در رستوران گران درمی‌آید. این گرانی، هم از مواد اولیه این غذاها ناشی می‌شود که گاه باید از کشور مادر وارد ایران شود و هم به علت تیب رستوران‌های خارجی که گردانشان هزینه‌های زیادی دارد، اما این گرانی مانع نشستن علاقه‌مندان غذاهای فرنگی در پشت میز و صندلی‌های مرتب این رستوران‌ها نمی‌شود، همان طور که تا به حال رستوران چینی، ایتالیایی، فرانسوی، هندی و لبنانی در تهران بدون مشتری نمانده‌اند.

چیدمان فضای داخلی این رستوران‌ها زیباست و مشتری را به یاد کشور میزبان و فرهنگ و آداب رسوم مردمش می‌اندازد. موسیقی‌ها متناسب و گوشنواز است، چیدمان میزها و پیش غذاها روی آن دیدنی است و گارسون‌ها با این که همه وطنی هستند، اما طرز رفتارشان با مشتری نسبت به رستوران‌های خودمانی که

انگشت‌هایی که قبلاً با آبگوشت‌های چرب و پردنبه مکیده می‌شد و دل‌هایی که قبلاً برای قورمه سبزی‌های جا افتاده و خوش عطر غنچ می‌رفت، حالا با پیتزاهای رنگ و وارنگ همراه می‌شود و برای لازانیا، سوشی و تاکو از حال می‌رود. ذائقه‌ها تغییر کرده‌اند یا...؟

قدیمی‌ها نه، ولی بیشتر جوان‌ها ترجیح می‌دهند برای فرار از غذاهای تکراری که از بچگی تا حالا بیشتر از هزار بار آن را خورده‌اند، ماهی چندبار به رستوران‌های فرنگی سری بزنند و با چشیدن غذاهایی که با احتیاط از روی منو انتخاب می‌کنند، کمی تفریح کنند.

بعضی‌ها هم که رستوران در دسترسشان نیست خودشان در خانه آستین بالا می‌زنند و از روی کتاب یا از روی سایت‌های آشپزی، غذاهای مردم فرانسه، ایتالیا، تایلند، سنگاپور، ژاپن یا روسیه را انتخاب می‌کنند و پرزهای چشایی‌شان را به خوردن این غذاهای ناآشنا وعده می‌دهند.

بعضی از غذاهای خارجی واقعاً خوشمزه است مثل بیف استراگانوف روسی با تلفیق جادویی فیله گوشت گاو و خامه، مثل ایگرول چینی که سبزی کوچک شده سمبوسه خودمان است و مثل خوراک کاری مهاراجه که اگر نمی‌تواند از شدت تندی، هندی‌ها را به سرفه بیندازد، اما خیلی خوب خارش و عطسه و سرفه را به جان ایرانی‌های بیگانه با فلفل و ادویه می‌اندازد.

در تمام خیابان‌ها در دسترس است، فرق دارد.

آنها به مشتری احترام می‌گذارند، هنگام ورود او به رستوران تا وقتی میزی مناسب را انتخاب کند همراهی‌اش می‌کنند، به پرسش‌های او درباره ترکیبات غذاها با حوصله پاسخ می‌دهند و وقتی بشقاب خوش دکور غذا را برایش آوردند دودستی آن را روی میز می‌گذارند و آرزو می‌کنند طعم غذا به مذاق او خوش بیاید. راز موفقیت این رستوران‌ها نیز حتماً همین است و به این علت وقتی مشتری چند برابر قیمت یک پرس غذا پول می‌پردازد احساس باخت نمی‌کند.

### چرخش ذائقه‌ها در گذر زمان

بی‌علت نیست که مردم ما البته آنها که امکانش را دارند به تغییر ذائقه و وارد کردن غذاهای خارجی به فهرست غذاهای روزانه و پخت و پز به سبک فرنگی فکر می‌کنند، بی‌علت نیست که کوفته سوئدی، کالتسونه (خوراکی ایتالیایی شبیه پیتزا)، تونا کانکیلی، چیکن پارمیجانا (خوراکی متشکل از مرغ و پنیر پارمسان)، راتاتویی، کانلویی، مرغ کیو، کباب ایسلیم، بنیه مرغ و میگو، تاکوی مکزیکی، فیله لیموی لهستانی، کوکوی ذرت، مرغ پچارسکی (کوفته مرغ)، هوته فر کاسه آلمانی، بریک الخضروات (پیراشکی سبزیجات تونسی)، بادمجان شکم پر و پلوی علی پاشای ترکی، شیر برنج پرویی، کروکت (کوفته) فرانسوی، سوپ برش روسی، راویولی، جوجه چینی یا کرپ قارچ و مرغ تا به حال توسط گروهی از مردم ما چشیده شده و بی‌سبب نیست اگر انواع پیتزا و ساندویچ و تمام آن غذاهایی که لقب فست فود دارند

حتی در کوچکترین شهرهای ایران راحت‌تر از غذاهای محلی پیدا می‌شود.

ریشه این تغییر ذائقه را باید در تاریخ جستجو کرد آنجا که ناصرالدین شاه در آلمان سوار بر ترن از شهری به شهری دیگر می‌رفت و در انتظار آمدن سینی غذا ناگهان دید مهماندار بسته‌ای حاوی نان دراز لوله‌ای که وسط آن تکه‌ای گوشت سرد قرار داشت، آورد و کنار این غذای مختصر و محقر یک بطری نوشیدنی گذاشت و شاه برای اولین بار فهمید به‌جز گوشت کوبیده آبگوشت که مردم لای نان سنگک می‌پیچند و با اشتهای می‌خورند، خوراکی‌های دیگری نیز می‌توان قرار داد و نامش را مثل فرنگی‌ها گذاشت ساندویچ.

سال‌ها زمان برد تا طعمی را که آن روز ناصرالدین شاه در آلمان چشیده بود سایر مردم هم بچشند، چون زمانی که نخستین ساندویچ فروشی‌ها در ایران دایر شد خوردن ساندویچ ننگ به حساب می‌آمد و به کسانی که از ساندویچ فروشی‌ها سر در می‌آوردند انگ بی‌خانمانی و نداشتن سفره درست و حسابی زده می‌شد، اما این شرایط سخت هم بالاخره تمام شد و با رونق گرفتن سوسیس و کالباس و افزوده شدن به طرفداران آن، ساندویچ به قهرمان بلامنازع دنیای خوراکی‌ها تبدیل شد.

آنچه تاریخ در اختیارمان قرار داده نشان می‌دهد سابقه تهیه سوسیس و کالباس و تبدیل آن از حالت دستی به کارخانه‌ای به سال ۱۳۰۷ خورشیدی مربوط است که بانی آن فردی روسی به نام افوناسو بوده است. جرقه کسب و کار او در آن سال در بندر انزلی زده شد که دو سال بعد یک تبعه روسی دیگر کار او را ادامه



داد و روزی ۴۰ تا ۵۰ کیلو سوسیس و کالباس درست می‌کرد که در نهایت این صنعت آنقدر دست به دست شد که به دست فردی به نام آرزومان آوانسیان رسید و کارش به اینجا رسید که حالا کمتر کسی می‌تواند ادعا کند حتی یک لقمه از این خوراکی‌ها را نچشیده است.

پس مردمی که چنین سابقه تاریخی در خوردن و پسندیدن خوراکی‌های خارجی دارند حالا دور از ذهن نیست که طرفدار غذاهای تازه فرهنگی باشند و بازار این غذاها نزد گروه وسیعی از بومیان داغ باشد.

### همه برای کباب، کباب برای همه

اما غذاهای فرهنگی هر چقدر هم با طنز، دل مردم را ببرند هیچ کدامشان به پای محبوبیت کباب نمی‌رسند. کباب کوبیده مثل یک معجزه است حتی حالا که نسبت دنبه و نان خشک و سویا و سیرابی آن بیشتر از گوشت خوش عطر بره و گوسفند است. کباب‌هایی که برای ناصرالدین شاه و سایر شاهان قاجار پخته می‌شده معروف است. در آن روزگار مشابه آن کباب‌ها سالی چند بار هم گیر مردم کوچه و بازار می‌آمد. این خوراک، محبوب قلب بسیاری از مردم است چه وقتی با برنج خورده می‌شود و چه وقتی قرار است بساط نان داغ، کباب داغ پهن شود.

برای همین بعید به نظر می‌رسد کسی به کباب کوبیده نه بگوید به‌خصوص اگر اصولی و بدون تقلب پخته شده باشد، به‌همین علت در شهری که پر از ساندویچی و پیتزافروشی است بیشتر مردم سراغ کباب را می‌گیرند. این محبوبیت با درجه‌ای

کمتر برای جوجه کباب هم محفوظ است، همین‌طور برای زرشک پلو، باقالی پلو، قیمه، قورمه سبزی، فسنجان و سبزی پلو ماهی. البته مردم هر شهر ذائقه مخصوص به خود دارند و هر کدام به غذایی خاص دل بسته‌اند. در شیراز با این که ساندویچی و پیتزایی و غذای فرنگی کم نیست، اما مردمش ترجیح می‌دهند همچنان شکرپلو، دوپیازه، کلم پلو، قورمه به، آب پیازک، حلیم بادمجان و کوفته هلو بخورند. در اصفهان نیز دل مردم هنوز با بریانی است و زنی که کدبانوست به پختن کوفته سبزی، کاله جوش، اماج و آش سماق افتخار می‌کند.

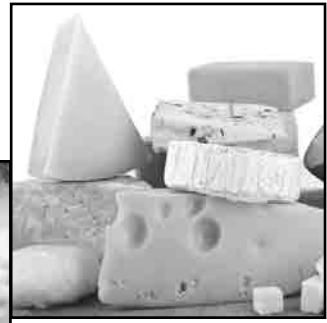
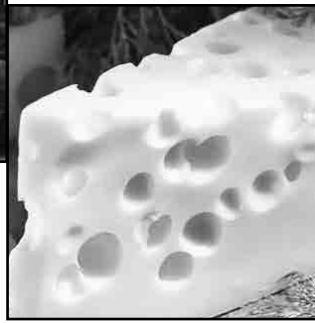
در تبریز نیز با این که برخی جوان‌ها به کلی فست فودی شده‌اند و ذائقه ایرانی‌شان از دست رفته ولی همچنان خورشت هویج، کوفته تبریزی، دلمه برگ، کباب تابه‌ای، آش دوغ و گوجه طرفداران متعصب دارد.

کرمانشاهی‌ها نیز مفتخرند با وجود غذاهای بیگانه هنوز به کباب دنده، خورشت خلال بادام، ترخینه، پرشت، خمارآش، سیب پلو و چنگال وفادار مانده‌اند. همین‌طور بندرعباسی‌ها که در طول تاریخ دل از پلو ماهی، چلو میگو، تیله ماهی و مهیاوه نکنده‌اند.

مردم سراسر ایران هنوز هم با غذاهای سنتی و محلی سرزمین مادریشان احساس سیری می‌کنند و حتی اگر ماهی چندبار با اشتها فست فودها را به دندان بکشند چون غذاهای ملی و محلی با گوشت و پوست و استخوانشان عجین شده دل در گروی آنها دارند و به‌همین علت است که در عصر طبخ غذاهای عجیب و غریب به سبک چینی و یونانی، هنوز هم بوی غذاهای ایرانی مشام‌ها را به بازی می‌گیرد.







بخش پایانی

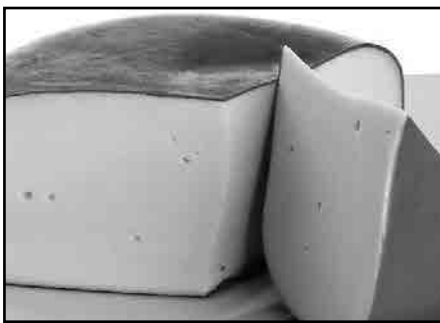
## ◇ مشهورترین پنیرهایی که باید بشناسید ◇

### پنیر گودا

خاستگاه: هلند

نوع شیر: گاو

مدت زمان کهنگی: حداقل چهار هفته، اما حداقل یک سال برای رسیدن به کیفیت عالی لازم است.



مدت زمان کهنگی: شش تا ده هفته

پنیر تالچو با قدمتی بیش از هزار سال، یکی از قدیمی‌ترین پنیرهای نرم دنیا به شمار می‌آید که هر زمستان و پاییز تولید می‌شود. نام این پنیر ایتالیایی از غارهای وال تالچو گرفته شده است. این پنیر حجم چربی پنجاه درصدی دارد. تالچو عطر تند و تیزی دارد اما طعم آن نسبتاً ملایم و مشابه طعم میوه است. برای بهتر و ملایم‌تر شدن طعم تالچو به آن مغز، ادویه، کشمش و گاهی لیمو اضافه می‌کنند.

طعم پنیر تالچو به همراه سالاد بی‌نظیر است.

### پارمزانو- رچیانو

خاستگاه: ایتالیا

نوع شیر: گاو



پنیر گودا نوعی پنیر نیمه‌سخت تا سخت تهیه شده از شیر گاو و محصول کشور هلند است. پنیر گودا نیز مانند پنیر چدار، عطر و طعمی بسیار متنوع دارد که از نوع بسیار تند و تیز تا ملایم، و مومی-خامه‌ای تا نوع ترد و شکننده متغیر است. پنیرهای بسیار کهنه‌ی گودا بافتی بسیار شکننده دارند که به دلیل کریستال‌های متراکم کلسیم لاکتات و یا آمینو اسید تیروزین است که با از دست رفتن رطوبت پنیر ایجاد می‌شوند (درست مانند پنیر پارمزان).  
موارد مصرف: پنیر تازه به راحتی ذوب می‌شود. پنیرهای کهنه به صورت خام یا رنده شده روی سالاد و سوفله و خوراک مصرف می‌شود.

### پنیر تالچو

خاستگاه: ایتالیا (لامباردی)

نوع شیر: گاو



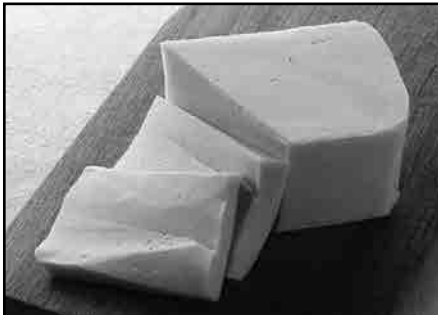
موتتری جک یکی از معدود پنیرهای بااصالت کاملاً آمریکایی است. این پنیر به دلیل تازگی و حجم چربی بالا به راحتی ذوب می‌شود. از موتتری جک در تهیه غذاهای تند مانند فلفل پنییری استفاده می‌شود.

در خوراها، سوفله، پنیر کبابی، روی چیلی، دیپ پنیر و هر نوع غذای دیگری که با پنیر ذوب شده مصرف می‌شود.

### پنیر هالومی

خاستگاه: خاورمیانه، قبرس

نوع شیر: ترکیب شیر گوسفند و بز



پنیر هالومی نوعی پنیر سفید بهاری است که در آب نمک نگهداری شده و به طور سنتی از ترکیب شیر گوسفند و بز تهیه می‌شود؛ البته امروزه تهیه این پنیر با شیر گاو نیز ممکن است. بافت پنیر هالومی مشابه پنیر موزارلا یا پنیر سفت فتا است اما طعمی شور و قوی دارد که به دلیل نگهداری در آب نمک است. با پختن این پنیر، طعم نمکی کاملاً از بین رفته و بافتی خامه‌ای نمایان خواهد شد.

از آنجایی که پنیر هالومی نقطه ذوب بسیار بالایی دارد به راحتی قابل سرخ کردن یا کباب کردن است و به نام پنیر کبابی مشهور شده است. علت این خاصیت عجیب پنیر کبابی در شیوه تهیه آن نهفته است که به هیچ‌گونه اسید یا باکتری تولیدکننده اسید در فراوری آن نیاز نیست.

مدت زمان کهنگی: حداقل دوازده ماه

چندین نوع پنیر در بازارها تحت نام پارمزان عرضه می‌شود که این پنیرها را نباید با پنیر حقیقی پارمزانو- رجیانو اشتباه بگیریم. این پنیر با نام تایید شده و حفاظت شده تنها در امیلیا-رومانا و لامباردی ایتالیا تولید می‌شود. پارمزانو که حداقل به یک سال و حداکثر سی و شش ماه زمان برای کهنگی نیاز دارد، پنییری با بافت سفت، خشک، ترد و شکننده است؛ این پنیر طعمی بسیار تند و کاراملی قوی و همچنین حالت کرانچ فوق‌العاده‌ای دارد.

موارد مصرف: رنده شده در سالاد و پاستا. پنیرهایی با پوسته شورتر و سفت‌تر بسیار عالی بوده و بسیاری از سوپ‌های ایتالیایی طعم خوب خود را مدیون این پنیر هستند.

### پنیر مانچگو

خاستگاه: اسپانیا

نوع شیر: گوسفند

مدت زمان کهنگی: از ۶۰ روز تا دو سال



این پنیر که از شیر گوسفندهای مانچگا تهیه می‌شود، از انواع پنیرهای سخت و فشرده بوده و رنگ آن نیز از عاجی تا زرد کاهی متغیر است. پنیرهای تازه‌تر مانچگو دارای بافتی غنی و کره‌ای هستند که نسبتاً خامه‌ای است؛ برعکس انواع کهنه این پنیر که طعمی به شدت شور داشته و با گذراندن پروسه تبخیر آب و در عین حال تولید کریستال تیروزین به شدت ترد و شکننده می‌شود. موارد مصرف: به صورت تازه، به همراه دسر به (ممبریو)

### پنیر موتتری جک

خاستگاه: ایالات متحده آمریکا (کالیفرنیا)

نوع شیر: گاو

مدت زمان کهنگی: حدود یک ماه

این پنیر بسیار نرم است، طعمی کره‌ای و کمی تند و تیز دارد، پنیر

## پنیر خامه‌ای

خاستگاه: آمریکا

نوع شیر: گاو

مدت زمان کهنگی: ندارد



به‌همراه آب پنیر گاو، بز یا بوفالو که پس از تولید پنیر باقی می‌ماند، تهیه شده است. از آنجایی که طی فرایند تولید پنیر، ماده کازئین از آن جدا می‌شود، پنیر ریکوتا مناسب افرادی است که به مشکل عدم تحمل کازئین دچار هستند. همچنین ریکوتا به دلیل داشتن چربی کم و پروتئین بالا مناسب افرادی است که در رژیم لاغری هستند. این پنیر تازه ایتالیایی سنتی از خانواده پنیر کوتیجا بوده ولی از آن نرم‌تر است و طعمی شیرین و ملایم دارد. پنیر ریکوتای خوب محکم است اما جامد نیست و متشکل از دانه‌های نرم و مرطوب است. طعم مطلوب و سبک ریکوتا این پنیر را برای انواع مختلفی از غذاها مناسب کرده است.

موارد مصرف: پنیر ریکوتا پنییری محبوب در غذاهای ایتالیایی مانند لازانیا، پیتزا، راویولی و دیپ و همچنین دسرهایی مانند چیزکیک است. همچنین برای غلظت دادن به سس به کار می‌رود.

## بوترکیزه

خاستگاه: آلمان و اتریش

نوع شیر: گاو

مدت زمان کهنگی: یک ماه

پنییری نیمه سفت با یک پوسته طلایی طبیعی است که بسیار



در آلمان و اتریش شهرت داشته و به دلیل بافت خامه‌ای و طعم کره‌ای محبوب است. نام این پنیر به صورت تحت‌اللفظی از کلمه butter cheese گرفته شده که به معنای پنیر کره‌ای است، اما این پنیر بدون کره است و به دلیل عمر کهنگی بسیار کوتاه، طعمی ملایم و مطبوع دارد. این پنیر پس از گذشت یک ماه آماده است و حجم چربی پنجاه درصدی دارد، به همین دلیل بافت آن نرم، خامه‌ای و کش‌سانی است. از آنجایی که پنیر بوترکیزه به راحتی تکه یا ذوب می‌شود، بسیار مناسب مصرف روزمره در کنار سایر غذاها و یا صبحانه است.

پنییری نرم و تازه با طعمی ملایم که از شیر چرب تهیه می‌شود. با توجه به این که پنیر خامه‌ای از ترکیب شیر و خامه تهیه می‌شود، حجم چربی بسیار بالایی دارد. پنیر خامه‌ای در ایالات متحده باید حداقل ۳۳ درصد حجم چربی داشته باشد، در حالی که در بریتانیا این حجم چربی باید حداقل ۴۵ تا ۶۵ درصد باشد. این پنیر طعمی ملایم و لاکتیکی و تا حدی نمکی دارد.

پنیر خامه‌ای با استفاده از اسید لاکتیک شکل می‌گیرد و باید تازه مصرف شود. این پنیر حتی با نگهداری در یخچال، عمر کوتاهی دارد. پنیر خامه‌ای که با روش‌های سنتی تهیه می‌شود، بیشتر ترد و شکننده بوده و برعکس پنیرهای مدرن است که به کمک نگهدارنده تهیه می‌شوند و بافتی کش‌سانی دارند. این پنیر در تهیه دسرهای مختلف کاربرد دارد.

## پنیر ریکوتا

خاستگاه: ایتالیا

نوع شیر: شیر گاو، گوسفند بز یا بوفالو

مدت زمان کهنگی: ندارد

ریکوتا نوعی پنیر تازه ایتالیایی است که از شیر







## صبحانه را با هم بخورید

که ابتدای روز مواد مغذی برای انجام کار و تبدیل آن به انرژی تأمین کرده یکی خواهد بود؟

### صبحانه و سلامت

در برخی خانواده‌ها یا همگی صبحانه می‌خورند یا همگی از آن رویگرداندند، اما در برخی خانواده‌ها نیز برخی افراد نصیحت‌کنندگان بی‌عمل و اصلاحگران خرابکارند! والدینی که به کودکان خود می‌گویند صبحانه بخور، اما خود به انواع بهانه‌ها از شروع روزشان با کسب انرژی لازم رویگرداندند ندانسته اولین رفتارهای نادرست را در ذهن فرزندانشان شکل می‌دهند. دوگانگی رفتار، دورویی، تبعیض و تفاوت قائل شدن بین افراد و... از جمله این رفتار است. آزمایش‌های بسیار، سلامت روانی و جسمی حاصل از کسب انرژی در ساعات اولیه روز را آنقدر بدیهی کرده که دیگر نیازی به ارائه آمار و ارقام در این باره نیست. خستگی و کاهش کارایی مزمن، حواس پرتی، نقص در میزان قندخون و افزایش احتمال غش، سردرد و سرگیجه، تخریب نظم بدن و متابولیسم، بهم ریختگی توازن انسولین و گلوکز بدن، کاهش هوش و قدرت درک و یادگیری، افزایش ضربان قلب و احتمال بیشتر وقوع سکته قلبی، ابتلا به یبوست و شیوع سرطان‌های روده و کولون، افزایش وزن و... از جمله عوارضی است که در افراد گریزان از صرف وعده اولیه غذا در ساعات ابتدایی روز بسیار دیده می‌شود.

نباید گمان کرد مضرات حذف صبحانه فقط نمود جسمی دارد. شاید اگر خانواده‌ها بدانند برخی از اثرات ناشی از عصبانیت، پرخاشگری‌ها، رفتارهای ناهنجار روانی و... ریشه در عادات

بسیاری از آداب و عادات زندگی در خانواده شکل می‌گیرد. بسیاری از آداب و عادت شکل گرفته در خانواده تعیین‌کننده میزان سلامت و شادابی یا بیماری و افسردگی افراد است. بسیاری از شاخصه‌های سلامت یا نشانه‌های بیماری زودگذرند و بسیاری دیرپا و مزمن. عادت به خوردن صبحانه یکی از معیارهای حفظ سلامت به شمار می‌رود که اگرچه از مزایای گوناگون آن همواره سخن گفته شده، اما در گیرودار ماشینی شدن زندگی‌های جدید و عجول شدن مردم کم‌کم دارد از زندگی برخی افراد و خانواده‌ها رخت برمی‌بندد و سلامت روانی و جسمی آنها را به خطر می‌اندازد.

### صبحانه و انرژی

صبحانه اولین وعده غذایی بشر و منبع انرژی اولیه برای آغاز به کار روزانه است. برای بهره‌گیری از خودرو ابتدا باید در باک آن مقدار لازمی سوخت ریخت، برای استفاده از وسیله‌ای برقی ابتدا باید آن را به منبع تغذیه‌ای الکتریکی متصل کرد، برای به کار انداختن اغلب ابزار باید به آنها نیرو و انرژی وارد کرد. خودرویی که با باک خالی استارت می‌خورد چه استهلاک بیهوده‌ای را نصیب دستگاه استارت، باتری و... می‌کند؟ وسیله‌ای برقی که منبع الکتریسته آن دستخوش نوسان و کاستی است چه لطمه‌ای به کل وسیله می‌زند؟ ابزاری که برای استفاده از آن مقدار لازمی نیرو وارد نیامده باشد عملاً چه کاربرد و فایده‌ای خواهد داشت؟ انسان نیز در این مثال‌ها اشتراکاتی دارد. آیا میزان هوش و یادگیری دو دانش‌آموزی که یکی صبحانه می‌خورد و دیگری نه، متفاوت نیست؟ شادابی و میزان کار مفید کارگر، کارمند یا شاغلی

خوردن دارد، نگاهشان به لزوم خوردن صبحانه متعادل‌تر و شادابی و سلامت روحیه در ارکان خانه‌شان گسترده‌تر شود.

### صبحانه و وزن

در نگاه عموم پزشکان، چاقی، مادر بیماری‌ها نام گرفته است؛ خوردن صبحانه باعث تناسب و تعادل وزن می‌شود. وقتی در ساعات اولیه روز انرژی مورد نیاز فراهم شود، در ساعات باقیمانده این انرژی طی فعالیت روزانه تبدیل به کار شده و می‌سوزد، اما در کسانی که به بهانه‌هایی چون بی‌میلی و بی‌اشتهایی، نداشتن وقت و... صبحانه نمی‌خورند، بدن مجبور است شرایط جلوگیری از بحران را برای ادامه حیات فرد پیش گیرد. ذهن علائم و سیگنال‌های گرسنگی را با فشار و شدت بیشتری ارسال می‌کند و شخص برای کاهش فشار به غذاهای ناسالم و ناخنک زدن یا ریزخواری روی می‌آورد. در وعده غذایی بعدی نیز گرسنگی بیش از حد سبب می‌شود حجم زیاده‌تری از کالری واقعاً لازم را وارد بدن کند. از آنجا که بدن دست صاحب خود را در تکرار رویگردانی از خوردن صبحانه یا به عبارت دیگر سوختگیری قبل از راه افتادن را خوانده، بخش اعظم این حجم زیاد کالری به جای جذب مواد مغذی و ورود به سیستم سوخت و ساز، به چربی انباشته تبدیل می‌شود تا هنگام بحران مورد استفاده قرار گیرد. اشکال این انبارسازی در آن است که مقدار ذخیره چربی به اندازه صرف در هنگام نیاز یا بحران نیست و به همین دلیل وزن شخص مدام افزایش می‌یابد.

### صبحانه و تحقیقات

گروهی از پژوهندگان دانشکده علوم پزشکی در دانشگاه شهید بهشتی، با قرار دادن ۲۷۹ مرد و ۲۸۳ زن در دو گروه «با صبحانه» و «بدون صبحانه» به یافته‌های آماری جالبی در نمایه توده بدن و اندازه دور کمر آنها رسیدند. بروز چاقی در افرادی که

صبحانه نمی‌خورند ۵/۲ برابر بیشتر بود.

براساس تحقیقی در استرالیا مشخص شده عملکرد مغز کسانی که در خوردن صبحانه غفلت می‌کنند در تصمیم‌گیری، واکنش، تمرکز، تفکر و تحلیل بشدت تقلیل می‌یابد.

محققان مؤسسه پژوهشی سلامت کودکان با بررسی صبحانه ۸۰۰ دانش آموز دختر و پسر ۱۴ ساله متوجه شدند افزودن یک موز به غلات، یا یک برش میوه، یک لیوان شیر و... ایجاد تنوع در صبحانه که در گزارش تحقیق از آن با عنوان صبحانه ترکیبی یاد شده، علاوه بر تأمین بخشی دیگر از نیاز بدن به ویتامین‌ها و مواد مغذی، می‌تواند تا اندازه بسیاری از بروز اختلالات روانی چون افسردگی، اضطراب و حتی سرکشی در نوجوانان جلوگیری کند. شاید جالب باشد بدانید دانشمندان بریتانیایی با نمایش تصاویر غذاهای پرکالری به ۲۱ فرد دارای وزن معمولی و اسکن همزمان مغز آنها به چه نتیجه‌ای دست یافتند. یک روز به این افراد پیش از اسکن مغزی صبحانه‌ای داده نشد. آزمایش نشان داد تمایل این افراد به خوردن غذاهای چرب و پرکالری، بیشتر شده بود.

### تنوع صبحانه

یکی از دلایل بی‌میلی به خوردن صبحانه به‌خصوص در کودکان، تکرار و یکنواختی مواد تشکیل‌دهنده صبحانه یا اجبار از سوی والدین است در حالیکه خود آنها همراه کودکان صبحانه نمی‌خورند. کسی که فرضاً هر روز تکه‌ای نان را با مقداری پنیر و اندکی چای می‌خورد، یا احتمالاً بیشترین تنوع در آن تغییر جای پنیر با کره یا مرباست، واضح است که اندک مدتی بعد صبحانه را تکراری بداند و میل و رغبت خود را به آن از دست بدهد. ایجاد تنوع در صبحانه، به‌خصوص برای ترغیب کودکان یا افرادی که به‌طور معمول از آن رویگردانند اثرات بسیار دارد. می‌توان صبحانه را با تهیه و افزودن گردو و کشمش، فرنی، نیمرو و... رنگ و لعاب دیگر داد.





## توصیه‌های تابستانی برای خوردنی‌های سرد و گرم

خرید کلی از سوپر مارکت خرید چند قوطی از آبمیوه‌های مختلف نباید فراموش شود. خصوصاً این مایعات برای افرادی که بسیار پرمشغله هستند، توصیه می‌شود زیرا مصرف روزانه چند لیوان آبمیوه به آنها کمک می‌کند تا آب موجود بین سلول‌های بدن یکباره بالا رفته و فرد احساس نشاط کند.

بنابراین مصرف روزانه آبمیوه‌های مختلف برای بدن بسیار مناسب است به شرط آنکه با مقدار معینی از آب مخلوط شده و بعد مصرف شود. البته آبمیوه هر چقدر طبیعی‌تر باشد بهتر است و احساس نشاط بیشتری را در فرد به وجود می‌آورد.

### شیر سرد

شیر سرد فواید بیشتری نسبت به شیر گرم دارد. چون شیر سرد خواص خود را به صورت طبیعی حفظ کرده و کمتر به بافت‌های گلو آسیب می‌زند. از این رو شیر سرد سالم، کامل و خنک‌کننده است. خیلی از افراد بوی شیر را دوست ندارند در این صورت بهتر است از شربت گل رز و یا پودر کاکائو در شیرشان استفاده کنند و یا با میوه‌های دیگر به صورت مخلوط مصرف کنند البته شیر به شکل یخی و بستنی هم مورد استفاده قرار می‌گیرد. البته بهتر است با کمی کاکائو قبل از مصرف آن را طعم‌دار کرد.

### ماست

یکی از چیزهایی که همواره می‌بایست در یخچال هر خانه‌ای وجود داشته باشد ماست است. ماست سرشار از کلسیم است و کمک‌کننده شیر در تأمین کلسیم بدن است. از طرف دیگر ماست

اگرچه نگهداری مواد غذایی در یخچال یا فریزر بهترین روش برای پیشگیری از فاسد شدن آنها است اما باید توجه داشت، نگهداری هر ماده غذایی در یخچال لازم نیست زیرا متخصصان معتقدند بسیاری از مواد پس از ماندن در یخچال خواص اصلی خود را از دست می‌دهند. بنابراین بهتر است، در هر یک از فصول، مواد غذایی مطابق با آب و هوا در یخچال نگهداری شود.

### میوه‌های تازه و سبزیجات

تلاش برای سلامتی اولین رکن زندگی است. بنابراین آنچه بیشتر از هر چیز در یخچال تابستانه ما باید حضور داشته باشد میوه‌های تازه و سبزیجات است. سیب، گوجه فرنگی و خیار به دلیل آبدار بودن‌شان به عنوان خنک‌کننده پوست محسوب می‌شوند بنابراین باید آنها را در یخچال نگهداری کرد علاوه بر این افراد بهتر است بدانند پیاز به جذب گرمای بدن کمک می‌کند و از مضرات اشعه خورشید نیز جلوگیری می‌کند. بنابراین پیاز جزو ضروریات یخچال است خصوصاً آنکه توصیه می‌شود در طول تابستان مخلوطی از انبه خام همراه با پیاز و کمی نمک در یخچال نگهداری شود، زیرا این ترکیب به افراد کمک می‌کند تا از گرمادگی و مسمومیت در امان باشند.

### آبمیوه‌ها

نگهداری آبمیوه در یخچال فصل خاصی را نمی‌طلبد. به عقیده متخصصان تغذیه، نوشیدن مداوم آبمیوه در تمام فصول برای سلامتی و تأمین آب آن بسیار مهم است. بنابراین هنگام



شکل‌پذیر بوده و از این نظر یک حسن بیشتری نسبت به شیر دارد.

بهتر است ماست را با قاشق شکل داد و به آن مواد طعم‌داری مثل توت فرنگی، انبه و... اضافه کرد و دسر مناسبی برای یک جمع دوستانه فراهم کرد. از آنجایی که ماست برای مشکلات پوستی مثل جوش، آکنه، شوره سر، خارش و مشکلات موی سر مؤثر و مفید است، بنابر این ماست نباید از سبد خرید کالا حذف شود.

### عسل

یکی از ضروریات یخچال شما عسل است. از مخلوط کمی آب گرم، عسل و کمی ابلیمو بارها گفته شده است. این مخلوط، نوشیدنی خوبی برای دستگاه گوارش به حساب می‌آید و بسیاری از آسیب‌های وارده به آن را خوب می‌کند و پوست را روشن و شفاف می‌سازد. عسل در فصل تابستان کاربرد بسیار دارد. خصوصاً اگر روی پوستی که بر اثر گرما عرق‌سوز شده یا تاول زده است مالیده شود بسیار خوب و مؤثر است.

### شکلات

البته خوردن شکلات منوط به فصل خاص یا آب و هوای خاص نیست اما این ماده برای فصل تابستان توصیه می‌شود. زیرا در تابستان به علت گرمای هوا میزان تنش‌های عصبی بالا است. بنابراین خوردن شکلات به بهبود وضعیت اعصاب کمک می‌کند. چون شکلات باعث آرامش روان می‌شود. گذشته از آن شیرینی موجود در شکلات انرژی لازم را برای بدن تأمین می‌کند. بنابراین لازم است این ماده در یخچال وجود داشته باشد.

## آنچه نباید در یخچال نگهداری کرد

### آب خنک

شاید به نظرتان نگهداری نکردن آب خنک در یخچال در فصل تابستان عاقلانه نباشد اما باید گفت ضررهای آب خنک بسیار بیشتر از فواید آن است، زیرا مصرف آب سرد دمای بدن را به‌طور ناگهانی پائین آورده و باعث می‌شود تا فرد دوباره نتواند دمای مورد نیازش را تأمین کند. وقتی فرد تشنه می‌شود بهترین راه نوشیدن آب شیر است. زیرا آب در این دما جذب بدن شده و کمتر ممکن است در ساعات گرم روز منجر به سردرد شود.

### نوشیدنی‌های هوازده

نوشیدنی‌ها و میوه‌ها می‌بایست بلافاصله پس از باز شدن درپوش آنها مورد استفاده قرار گیرد، زیرا در این صورت هوازدهی این مواد میزان زیادی از خواص خود را از دست داده و تنها شکر موجود در آن باقی می‌ماند با مصرف این آبمیوه‌های هوازده مشکلاتی چون افزایش کالری‌ها در بدن، چاقی، دیابت، تخریب دندان‌ها، اختلالات قلبی، ضعیف شدن استخوان‌ها و از دست رفتن اکسیژن در سلول‌ها عود می‌کند. بنابراین نگهداری این آبمیوه و نوشیدنی‌ها در یخچال بیشتر از دو روز توصیه نمی‌شود.

### تخم‌مرغ‌ها

گوشت و تخم‌مرغ همواره غذای کاملی برای بدن بوده است اما متخصصان نگهداری آن در تابستان را توصیه نمی‌کنند، زیرا خوردن گوشت و تخم‌مرغ دمای بدن را بالا برده و نیاز او را به نوشیدنی‌های شیرین بالا می‌برد. این خوراکی‌ها نیز به نوبه خود خطرات زیادی برای سلامتی دارد.





## همه چی در مورد کاهو

تهیه و تنظیم: علیرضا اسلامی

نام لاتین: Lettuce

### طب سنتی و کاهو

کمک به خوابیدن، تخفیف اسپاسم روده و تپش قلب، درمان بیش فعالیتی کودکان، تخفیف و تسکین سرفه‌های خشک و دردهای رماتیسمی، افزایش شیر، کمک به عفونت ادراری، ضداسپاسم، ملین، ضدنفخ، خلط‌آور، آرام‌بخش، خواب‌آور، ضد درد، مدر، اشتها‌آور.

جدول یک ارزش غذایی کاهو را در ۱۴۵ گرم آن نشان می‌دهد.

### ۲۰ مورد از فواید و موارد مصرف کاهو

- ۱- کاهو خواب‌آور و آرام‌بخش است.
- ۲- کاهو برای ضعف اعصاب مفید است.
- ۳- کاهو موی سر را به رنگ سیاه زیبایی در می‌آورد به‌خصوص اگر ناشتا خورده شود.
- ۴- کاهو بینایی را تقویت می‌کند.
- ۵- کاهو دارای آهن فراوان است که برای خونسازی در بدن لازم است، لذا از مؤثرترین درمان‌های کم خونی است.
- ۶- کاهو، ضدیبوست و خشکی مزاج است.
- ۷- کاهو سرشار از آب و املاح معدنی می‌باشد.
- ۸- کاهو چهره انسان را با طراوت و در گونه‌های صورت،

### مقدمه

کاهو یکی از قدیمی‌ترین سبزیجات دنیا است منشاء آن در هندوستان و آسیای مرکزی می‌باشد. مدارکی که به دست آمده از شش قرن قبل از میلاد در ایران مصرف می‌شده است و یک قرن قبل از میلاد به روم راه یافته و غذای مهمی برای رومیان بوده است.

کاهو گیاهی است یکساله که دارای برگ‌های پهن و دراز و سبز روشن، چرب، شفاف، نازک، لطیف، ریشه‌ها دوکی بوده و برگ‌ها همگی به بیخ گیاه متصل می‌باشد و با طعم کمی شیرین، انواع مختلف کاهو که در حال حاضر در آمریکا کشت می‌شود حدود ۱۶ نوع می‌باشد که در تمام طول سال وجود دارد.

روی هم رفته ۲ دسته کاهو وجود دارد:

- ۱- کاهوی پرورشی و اهلی که در سالاد استفاده می‌شود که کاهوی گرد و کاهوی ایرانی از انواع مهم آن است.
- ۲- کاهوی وحشی یا کاهوی خودرو کاهوی ایرانی از نظر مواد غذایی از کاهوی گرد بهتر است. کاهوی گرد ارزش غذایی چندانی ندارد. زیرا دارای مقادیر زیادی الیاف است که تولید گاز و نفخ در معده می‌کند.

جدول ۱- ارزش غذایی ۱۴۵ گرم کاهو	
انرژی	۱۷ کیلو کالری
چربی تام سدیم	۱۳/۷ گرم
پروتئین	۱ گرم
کربوهیدرات	۳/۲۹ گرم
قند	۱/۱۹ گرم
فیبر غذایی	۲/۱ گرم
سدیم	۸ میلی گرم
پتاسیم	۲۴۷ میلی گرم
کلسیم	۳۳ میلی گرم
فسفر	۳۰ میلی گرم
آهن	۰/۹۷ میلی گرم
مس	۰/۰۴۸ میلی گرم
منیزیم	۱۴ میلی گرم
منگنز	۰/۱۵۵ میلی گرم
فولات	۱۳۶ میلی گرم
ویتامین B6	۰/۰۷۴ میلی گرم
ویتامین C	۰/۲۴ میلی گرم
ویتامین A	۵۸۰۷ واحد
ویتامین K	۱۰۲/۵ میکروگرم

آن باعث کم شدن قدرت جنسی، فراموشی و کم شدن حافظه، ضعف دید چشم و نفخ شکم می‌شود.  
 ۲۰- کاهو برای معالجه کبد و طحال، انسداد مجاری یرقان مفید است.

#### توصیه‌های پزشکی

- کاهو یکی از ۱۲ گیاهی است که در صورت استفاده از سموم نباتی غلظت این سموم در آن بالا خواهد بود و افراد مستعد و حساس به آن بهتر است از محصولات ارگانیک استفاده کنند.  
 - بیماران تحت درمان با داروی ضد انعقاد کومارین باید ویتامین K به حد نیاز و تا حد امکان به مقدار ثابت دریافت کنند.

#### طرز کاشت کاهو

(۱) کاهو به‌طور کلی به کود فراوان احتیاج دارد ولی به‌هیچ عنوان نباید از کود انسانی در مورد این گیاه استفاده گردد زیرا

سرخ‌زیبایی پدید می‌آورد.  
 ۹- کاهو خون را صاف و تمیز می‌کند همچنین به علت داشتن آهن فراوان، برای درمان کم‌خونی مفید است.  
 ۱۰- اگر کاهو را با سکنجبین یا سرکه بخورند، اشتها آور است.  
 ۱۱- کاهو زخم‌های مجاری ادرار و مثانه را درمان می‌کند.  
 ۱۲- کاهو قوای جنسی را تقویت می‌کند.  
 ۱۳- برای برطرف کردن درد سینه کاهو را بپزید و بخورید.  
 ۱۴- زنان شیرده اگر می‌خواهند شیرشان زیاد شود باید کاهوی پخته بخورند.  
 ۱۵- کاهو ضد تورم است و ورم غدد لنفاوی را برطرف می‌کند.  
 ۱۶- کاهو ملین و ادرار آور است.  
 ۱۷- هر ۲۸ گرم کاهو، ۳ کالری ارزش انرژی‌زایی دارد.  
 ۱۸- برگ‌های سبز کاهو بیشتر از برگ‌های سفید دارای ویتامین C، ویتامین A و علاوه بر آن مقدار نسبتاً زیادی ویتامین E دارد.  
 ۱۹- با اینکه کاهو فواید زیادی دارد، ولی زیاده‌روی در خوردن



ممکن است باعث انتشار امراض مانند کرم معده، حصبه و غیره گردد.

۲) از آنجا که زمین باید به اندازه کافی قوی باشد لازم است ۴۰ تن کود حیوانی در هر هکتار در هنگام شخم پاییزه به زمین اضافه شود.

### کشت بهاره

۱- بذر را در زمین خزانه که قبلاً آماده شد از نیمه اسفند تا فروردین می‌توان کشت نمود.

۲- زمین باید دارای خاک نرم و عمیق باشد.

۳- پس از پخش بذر در زمین روی آن با ورقه نازکی از ماسه و خاک پوشانده شده و روی آن غلطک زده می‌شود و سپس آب‌پاشی انجام می‌گیرد.

۴- بذرهای پس از ۴-۵ روز سبز می‌شوند و زمانی که بوته‌ها ۴ برگه شدند آن را در مزرعه اصلی به صورت ردیفی روی خطوط به فواصل ۳۵-۴۵ سانتیمتر نشاء می‌شود و وجین و آبیاری مرتب لازم است.

۵- عمق کاشت بذر در خزانه ۵/۰-۱ سانتیمتر است.

### کشت زمستانه

۱- کاهوی زمستانه را بهتر است در خاک‌های سبک کاشت و خاک‌های سخت و چسبنده برای این گیاه خوب نیست.

۲- در مناطقی که هوای زمستان ملایم است. بذر کاهو را برای مصرف ماه‌های پاییز و زمستان از اواخر مرداد تا شهریور کاشته و همانطور که گفته شد نشاء می‌کنند و محصول آن از

اواخر پاییز تا اوایل بهار به دست می‌آید.

### بذرگیری

۱- برای به دست آوردن بذر سالم و قوی باید بوته‌های یکدست و خوب و سالم را انتخاب کرده و در زمینی که خوب آماده شد و کود داده شده باشد، در اوایل فروردین واکاری می‌کنند.

۲- فاصله بین بوته‌ها باید در حدود ۵۰ سانتیمتر باشد.

۳- در ماه‌های خرداد و تیر گل‌های آنها به بذر می‌نشینند.

۴- پس از آنکه بذرهای رسیده ساقه‌های بذردار را چیده و در سایه خشک کرده سپس آنها را کوبیده و بذر را جدا می‌سازد. ترجیح داده می‌شود اولین کاشت بذر در اسفندماه، در زیر سرپوشی نایلونی باشد و در اواسط فروردین که پوشش را برمی‌دارند، کاهوی پیش رس را می‌توان به بازار عرضه نمود.

### زمان محصول برداری

برگ‌های گیاه را از تیرماه تا شهریورماه و شیریه یا لاتکس گیاه را، در نوبت اول از اردیبهشت تا خردادماه جمع‌آوری می‌کنند. هر ۲ تا ۳ روز یکبار این عمل تکرار شده تا شهریور ادامه می‌یابد. جهت به دست آوردن لاکتوکاریوم یا شیرآبه، گیاه را تیغ زده و یا آن را به قطعات کوچک درآورده و شیرآبه‌ها را در ظرف یا لیوان جمع‌آوری کرده و به داخل ظرف چوبی می‌ریزند. پس از خشک کردن، به صورت قطعات ۳۰ تا ۵۰ گرمی بسته‌بندی نموده و سپس وارد بازار می‌کنند.





## شناسایی و مقایسه ترکیبات موجود در دود طبیعی و طعم دود طبیعی تولید شده در داخل کشور به وسیله دستگاه GC-MS

تهیه و تنظیم: محسن برکتین ۱، فرحناز موسوی مدنی ۲، زهرا نجفی ۳، حسن پهلوانزاده ۴

۱- دکتری صنایع غذایی، گرایش طراحی طعم، دانشگاه مورداک استرالیا

۲- دکتری پزشکی، دانشگاه شیراز

۳- دانشجوی کارشناسی ارشد مهندسی شیمی، دانشگاه تربیت مدرس

۴- دکتری مهندسی شیمی، استاد گروه مهندسی شیمی دانشگاه تربیت مدرس

پژوهشگران مرکز دانش بنیان طعم و عطر ماگنولیا

### چکیده

واژگان کلیدی: طعم دود طبیعی، ترکیبات دود، آنالیز GC-MS، هیدروکربن‌های آروماتیک چند حلقه‌ای (PAHs).

### مقدمه

از زمان‌های گذشته در جوامع مختلف مردم مواد غذایی و به خصوص گوشت‌ها، ماهی‌ها و بعضی از غلات را به دلایل ذیل دودی می‌کردند:

- ۱- استفاده از دود به عنوان نگهدارنده که اثر مستقیم بر روی نابودی میکروارگانیسم‌ها و جلوگیری از اکسیداسیون گوشت و همچنین ایجاد رنگ و پوشش مناسب داشته است؛
- ۲- به عنوان ایجادکننده طعم، بو و رنگ زیبا؛
- ۳- افزایش ماندگاری مواد غذایی فاسد شدنی.

دودی کردن در روش سنتی به دو صورت انجام می‌گیرد:  
الف- روش مستقیم یعنی قراردادن گوشت در اطاق دودخانه.  
ب- روش غیرمستقیم، که گوشت به طور غیرمستقیم در

دودی کردن مواد غذایی از دیرباز یکی از روش‌های ایجاد طعم و بو و افزایش ماندگاری مواد غذایی فاسد شدنی بوده است. به طور کلی ترکیبات دود شامل ترکیبات ایجادکننده طعم و بو، فنل‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها، ترکیبات ضد میکروبی و... می‌باشد. دودی کردن به دو روش گرم و سرد صورت می‌پذیرد که در روش گرم مواد غذایی به طور مستقیم در معرض گازهای حاصل از احتراق قرار می‌گیرند که قسمتی از این گازها شامل ترکیبات آروماتیک چند حلقه‌ای (PAHs) می‌باشد که به عنوان ترکیبات سرطان‌زا شناخته شده‌اند. در این مقاله طعم دود تولید شده از روش گرم با دود تولیدی در داخل کشور توسط دستگاه GC-MS و با بکارگیری فیبر SPME آنالیز شده و ترکیبات تشکیل‌دهنده آنها شناسایی و با یکدیگر مقایسه گردید. نتایج حاصله حاکی از وجود ترکیبات آروماتیک چند حلقه‌ای در دود گرم و نبود این ترکیبات در طعم دود تولیدی در داخل کشور می‌باشد.

مجاورت دود حاصل از سوختن چوب در اجاق‌های روستایی قرار گرفته و دودی می‌گردد.

در صنعت، دودی کردن به روش‌های مختلف صورت می‌گیرد: الف- قراردادن گوشت یا مواد غذایی در اطاق‌های دود سریع که تراشه‌های چوب به‌وسیله المنت الکتریکی سوزانده و ماده غذایی را دودی می‌گرداند. ب- استفاده از دود مایع به‌وسیله اسپری کردن روی محصولات مواد غذایی و یا روش شناورسازی مواد غذایی در حوضچه‌های دود مایع که به‌صورت بچ و یا به‌صورت پیوسته صورت می‌پذیرد.

دود قسمت قابل تبخیر و یا قسمت گازی حاصل از سوختن ناقص چوب می‌باشد. این دود از سوختن ناقص دو جزء سلولزی و لیگنینی چوب حاصل می‌گردد. معمولاً قسمت سلولزی تولید اسید و کربونیل کرده و سوختن ناقص لیگنین به‌صورت عمده تولید فنل‌های آروماتیک را می‌کند. منبع این چوب‌ها می‌تواند از چوب سخت درختان میوه، پوشال برنج، و ضایعات ذرت و یا خاک اره باشد.

انواع دود طبیعی به دو دسته تقسیم می‌شود:

۱- دود طبیعی (Traditional Wood Smoke) یا دود طبیعی گرم: که از سوخت مستقیم ناقص چوب و یا خاکه اره حاصل می‌شود و دود حاصل به‌طور مستقیم در دودخانه بر روی گوشت و یا فرآورده‌هایی که می‌خواهند دودی شود قرار می‌گیرد. این دود معمولاً به شکل گرم با ماده موردنظر برای دودی شدن در تماس قرار می‌گیرد.

۲- دود طبیعی سرد (Natural Smoke Condensates NSCs): این دود معمولاً به شکل سنتی از سوخت چوب و یا خاکه اره حاصل شده و سپس کندانس گردیده و به‌صورت مایع در داخل و یا بر روی فرآورده‌های گوشتی قرار داده می‌شود.

### ترکیبات دود طبیعی

ترکیبات دود طبیعی گرم شامل:

- قسمت گازی دود که معمولاً دارای بیش از ۵۰۰ ترکیب بوده که در هنگام تصعید از روی خاکه اره و چوب در حال سوختن خارج می‌گردد. عمده این ترکیبات شامل:

الف- اسیدهای آلی،

ب- ترکیبات آلی دود،

ج- کربونیل‌ها،

د- دی‌اکسیدکربن و الکل‌ها می‌باشند.

- خاکستر

- رزین‌ها: شامل ترکیبات آروماتیک چند حلقه‌ای (PAH) و ترکیبات سرطان‌زا مانند: بنزوالفا پایرن و دی بنزو آنتراسن می‌باشند.

ترکیبات دود طبیعی سرد معمولاً شامل:

- اسیدها که عمدتاً اسید استیک می‌باشد

- ترکیبات آلی دود که به‌صورت میعان درآمده

- کربونیل‌ها

- رزین‌ها: به مقدار کمتری نسبت به دود گرم می‌باشند.

### اثرات ترکیبات دودهای طبیعی و دسته‌بندی آنها

۱- ترکیبات ایجادکننده طعم و بوها دود طبیعی شامل:

فنل‌ها Phenols

ترکیبات آروماتیک معطر مانند آلدهیدها و کتون‌ها

۲: آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی شامل:

بوتیل هیدروکسی آنیزول (BHA)، بوتیل هیدروکسی تولوئن

(BHT)، ایزواژنول، کاتکول، سیرینگول، اژنول و -substi-۴

tuted syringols.

۴- ترکیبات ضد میکروبی طعم دود شامل: ایزواژنول، -۴متیل

گوائیکل و گوائیکل می‌باشند.

دودی کردن به روش گرم با تماس مستقیم مواد غذایی با گازهای حاصل از احتراق همراه است که عامل مهم آلودگی به PAHs می‌باشد. عوامل مؤثر در میزان آلودگی عبارتند از: زمان و درجه حرارت فرآیند (افزایش زمان و درجه حرارت فرآیند منجر به افزایش میزان PAHs می‌گردد)، فاصله از منبع حرارتی (رابطه عکس با میزان PAHs دارد)، نوع فرآیند (کباب کردن، تفت دادن، دود دادن، خشک کردن)، نوع چوب (چوب‌های میوه‌جات سخت مانند: گیلاس، هلو، آلبالو تولید دود با فنل بیشتر، چوب‌های صمغ‌دار مانند: کاج و سرو دود با میزان تار بیشتر تولید می‌نمایند و چوب‌های نرم مانند: سپیدار، راش و چنار اسید بیشتر تولید می‌نمایند). طی تحقیقات صورت گرفته در سال ۲۰۱۰ بر روی میزان PAHs موجود در استیک سینه اردک دودی، طی دو فرآیند دود دادن گرم و استفاده از طعم دود به جای دود دادن میزان PAHs تولید شده طی دو روش به ترتیب عبارتند از: ۲۱۰ میکروگرم برکیلوگرم و ۳ میکروگرم به ازای هرکیلوگرم. هیدروکربن‌های آروماتیک چند حلقه‌ای که به‌عنوان سرطان‌زا شناخته شده‌اند عبارتند از: بنزوالفا آنتراسن، کریزن، بنزو (بتا) فلورانتن، بنزو (کا) فلورانتن، بنزو (آلفا) پایرن، بنزو (جی اچ آی)



### دستگاهوری

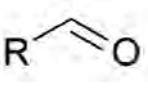
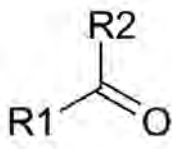
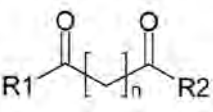
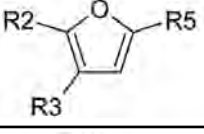
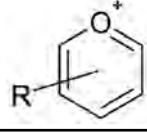
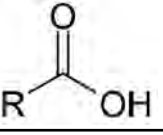
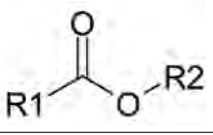
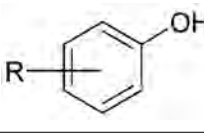
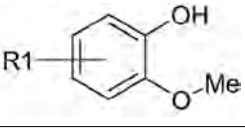
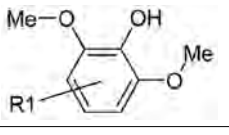
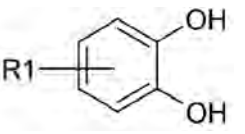
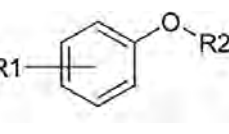
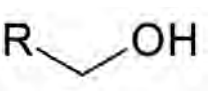
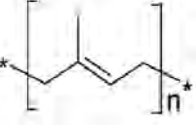
دستگاه گاز کروماتوگرافی جفت شده با طیفسنج جرمی با ایزوتوپ Split/Splitless برای انجام آنالیز استفاده شد. طیفسنج جرمی چهار قطبی با مد یونیزاسیون الکترون در ۷۰ eV به کار گرفته شد و طیف جرمی با مد (SIM) به دست آمد. جداسازی با ستون موئین (۰.۲۵ m × ۳۰ m) BPX-۵ با فیلم نازک ۰.۲۵/۰، کویلیم ۹۵٪ متیل - ۵٪ فنیل انجام شد. برنامه دمایی آن به صورت زیر بود:

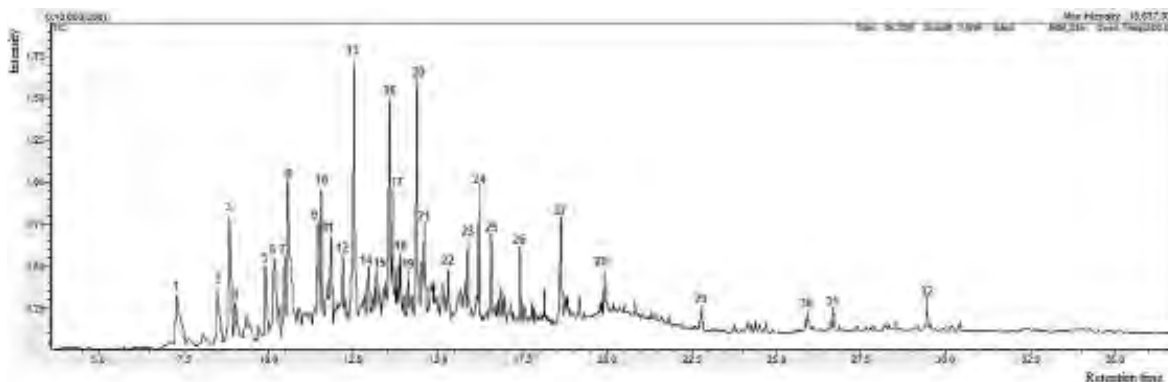
ابتدا ۲ دقیقه در دمای ۶۰ درجه سانتیگراد نگه داشته شد و سپس تا دمای ۲۶۰ با سرعت  $12^{\circ} \text{C min}^{-1}$  افزایش داده شد و سپس تا دمای ۳۱۰ درجه سانتیگراد با سرعت  $8^{\circ} \text{C min}^{-1}$  افزایش داده شد ۱۰ دقیقه در این دما نگه داشته شد. کل زمان برای انجام آنالیز ۳۷ GC دقیقه بود. دمای تزریق ۲۶۰ درجه سانتیگراد و با مد Splitless برای ۱ دقیقه انجام گرفت. گاز هلیوم (خلوص ۹۹/۹۹ درصد) به عنوان گاز حامل با سرعت  $1 \text{ ml min}^{-1}$

پایرن، آنتراسن، ایندو (سی دی) پیرن. حد مجاز ترکیبات چند حلقه‌ای توسط WHO و FAO به میزان ۱۰ میکروگرم در لیتر اعلام شده است. هم‌اکنون در بسیاری از صنایع غذایی از روش شناسایی و یا تماس مواد غذایی با طعم دود مایع استفاده می‌شود که مقرون به صرفه بوده و در مدت زمانی کمتری انجام می‌شود. در فرآیند تولید طعم دود طبیعی در داخل کشور دود حاصل از احتراق در چندین مرحله توسط دو فرآیند فیلتراسیون جذبی و غشایی تصفیه شده و ترکیبات PAHs آن کاملاً حذف شده و یا به میزان کمتر از حدود قابل پذیرش کاهش می‌یابد. و این دود به دو فرم فیزیکی مایع و پودری در بازار عرضه می‌گردد. در این مقاله طعم دود مایع تولیدی این شرکت توسط دستگاه GC-MS آنالیز شده و ترکیبات موجود در آن شناسایی و با ترکیبات حاصل از دود چوب مقایسه گردید.

### روش کار

جدول ۱- طبقه‌بندی گروه‌ها و ساختار شیمیایی ترکیبات شناسایی شده در نمونه‌های دود

آلدهیدها		کتون‌ها	
دی‌کتون‌ها (n=0-n)		فوران‌ها	
پیران‌ها		کربوکسیلیک اسیدها	
کربوکسیلیک استر		فنول‌ها	
گواپکول‌ها		سربینوژل‌ها	
پیروکاتکول‌ها (R2=C <sub>n</sub> H <sub>2n+1</sub> )		آریل آلیل اترها	
الکل‌ها		ترپن‌ها (n > 2)	



شکل ۱- کروماتوگرام دود گرم

به کار برده شد. در انژکتور داغ دستگاه گاز کروماتوگراف طبق دستورالعمل‌های فیبرهای SPME در دو نوع پلی‌دی‌متیل سیلوکسان

۱۰۰ μm (PDMS<sup>+</sup>) و پلی‌دی‌متیل سلوکسان/دی‌وینیل‌بنزن/

کربوکسن ۵۰/۳۰ μm (PDMS/DVB/CAR<sup>+</sup>) و نگهدارنده

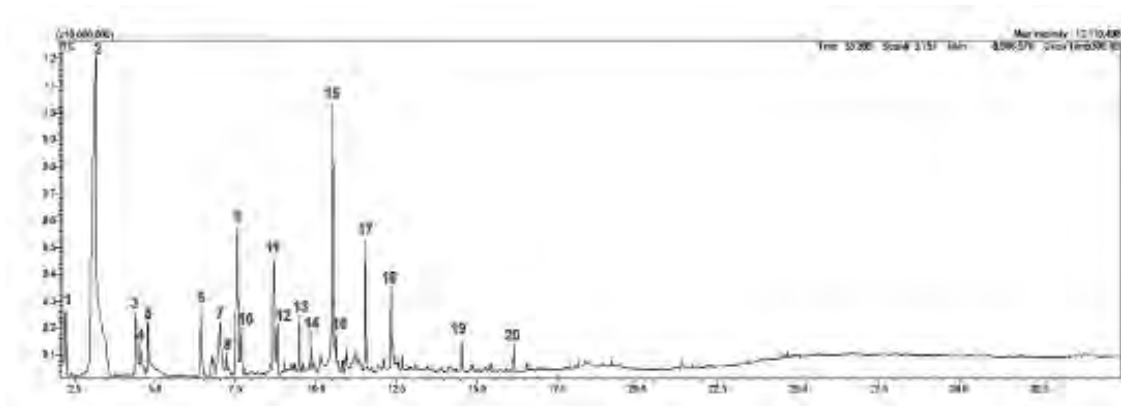
دستی فیبرها از شرکت Supelco خریداری شدند. تمامی فیبرها

محلول‌های نمونه جهت ذخیره‌سازی نمونه‌ها ظروف نمونه شیشه‌ای ۲۰ mL

**محلول‌های نمونه**

**جدول ۲- ترکیبات موجود در دود گرم**

Pack#	Ret. Time	Compound Name	Pack#	Ret. Time	Compound Name
۱	۷.۳۲۵	Phenol	۱۷	۱۳.۶۵	Isoeugenol
۲	۸.۵۰۸	o-Cresol	۱۸	۱۳.۹	Acenaphthylene
۳	۸.۸۵۸	m-Cresol	۱۹	۱۴.۱۲۵	Acetovanillone
۴	۹.۰۵	Guaiacol	۲۰	۱۴.۳۸۳	۳,۴,۵-Trimethoxy-toluene
۵	۹.۹۴۲	m-Xylenol	۲۱	۱۴.۶۰۸	Dibenzofuran
۶	۱۰.۱۵۸	Phenol, ۳-ethyl	۲۲	۱۵.۳۱۷	Fluorene
۷	۱۰.۴۸۳	p-Methylguaiacol	۲۳	۱۵.۸۹۲	Syringaldehyde
۸	۱۰.۵۷۵	Naphthalene	۲۴	۱۶.۲۱۷	Methoxyeugenol
۹	۱۱.۴۶۷	Pyrocatechol, ۳-methoxy	۲۵	۱۶.۵۷۵	Acetosyringone
۱۰	۱۱.۵۶۷	p-Ethylguaiacol	۲۶	۱۷.۴۳۳	Anthracene
۱۱	۱۱.۸۵۸	۴-Methylpyrocatechol	۲۷	۱۸.۶۴۲	Palmitic acid
۱۲	۱۲.۲۰۸	۲-Methylnaphthalene	۲۸	۱۹.۹۱۷	Pyrene
۱۳	۱۲.۵۴۲	Syringol	۲۹	۲۲.۷۷۵	Benzo [a] anthracene
۱۴	۱۲.۹۶۷	Biphenyl	۳۰	۲۵.۸۷۵	Benzo [a]Pyrene
۱۵	۱۳.۱۹۲	Isovanillin	۳۱	۲۶.۶۹۲	Spinacen
۱۶	۱۳.۵۷۵	Methylsyringol	۳۲	۲۹.۴۲۵	gamma.-Tocopherol



شکل ۲- کروماتوگرام بدست آمده از نمونه دود تولید شده در داخل کشور

استفاده شد و با درب پلاستیکی و پارافیلیم بسته شدند.

### نتیجه‌گیری

همانطور که در جدول ۲ نشان داده شده است در روش دودی کردن مواد غذایی با دود گرم این دود به دلیل تصفیه نشدن دارای ترکیبات آروماتیک چند حلقه‌ای که بسیار سرطان‌زا و خطرناک‌اند نظیر: نفتالن، ۲-متیل‌نفتالن، اس نفتالن، دی‌بنزوفوران، آنتراسن، پایرن، بنزوالفا آنتراسن و بنزوالفا پایرن می‌باشد. در طعم دود طبیعی تولید شده در شرکت طعم و عطر ماگنولیا در داخل کشور به دلیل استفاده از چوب درختان میوه نظیر آلبالو، گیلاس و زردآلو دود حاصله دارای ترکیبات فنل بیشتر و بوی مطبوع‌تری می‌باشد در این دود اثری از ترکیبات مضر نیست، همچنین این محصول به دلیل اضافه کردن ترکیباتی نظیر اسیداستیک، دی‌اکسالان، آلیل بوتیریت، والرالدهاید و مالتول بوی بد حاصل از پیرولیز ترکیبات چوب را نداشته و طعم و بوی مطلوبی در مواد غذایی ایجاد کرده و ماندگاری آن افزایش یافته است. این در حالیست که امروزه برای دودی کردن بسیاری از محصولات غذایی در کشور ما از پوشال و ضایعات چوب کارخانجات و ضایعات استفاده می‌گردد که دود حاصل دارای ترکیبات سمی و رزین فراوان بوده و غیربهداشتی می‌باشد همچنین بسیاری از کارخانجات صنایع غذایی از طعم‌های دود خارجی استفاده می‌کنند. امید است با اقدام به استفاده از کالای با کیفیت داخلی چرخه اقتصاد کشورمان را بهبود بخشیم.

### قدردانی

مؤلفین این مقاله بر خود لازم می‌دانند از کمک‌های مالی و دستگاهی شرکت تعاونی دانش بنیان طعم و عطر ماگنولیا، کلیه پرسنل شرکت و همچنین از کمک‌های علمی آقای دکتر علی فخاریان تشکر و قدردانی نمایند.

### روش استخراج

آنالیز فضای فوقانی با استفاده از ۲۵ درصد حجم فضای فوقانی (۱۵ mL نمونه در ظرف ۲۰ mL) انجام شد. ظرف نمونه بر روی همزن با کنترل دمایی قرار داده شد. استخراج از نمونه‌ها برای مدت ۲۰ دقیقه با دمای ۷۰ درجه سانتیگراد با دو نوع فیبر SPME انجام شد.

بعد از استخراج فیبرها به صورت واجذب دمایی برای مدت ۲ دقیقه در ورودی شیشه‌ای پورت دستگاه گاز کروماتوگراف با دمای ماکزیمم برای واجذبی هر فیبر قرار گرفتند. برای فیبر PDMS دما در ۲۸۰ درجه سانتیگراد و برای فیبر PDMS/DVB/CAR دما در ۲۷۰ درجه سانتیگراد تنظیم شد.

### بحث و نتایج

به دلیل وجود ترکیبات بسیار زیاد موجود در دود جهت تسهیل در امر شناسایی، این ترکیبات به طور کلی در چند گروه طبقه‌بندی شدند. طبقه‌بندی گروه‌ها و ساختار شیمیایی ترکیبات شناسایی شده در نمونه‌های دود در جدول ۱ آمده است. نتایج به دست آمده از دستگاه GC-MS با استفاده از این روش برای دود گرم در شکل ۱ نشان داده شده است. این پیک‌ها توسط کتابخانه دستگاه شناسایی و نتایج در جدول شماره ۲ ارائه گردیده است.

نتایج به دست آمده توسط دستگاه GC-MS برای نمونه دود تولید شده در داخل کشور در شکل ۲ آمده است.





## خراب شدن مواد غذایی با این خطاها

### تهیه و تنظیم: فاطمه مهدی پور

خراب شدن دور کنید.

مواد غذایی تان را به مدت طولانی در دمای محیط رها می کنید اگر غذای تان حاوی ماهی یا مواد غذایی خراب شدنی هستند آنها را بیش از دو روز در یخچال نگهداری نکنید. چون بیش از این زمان غذا خراب می شود حتی اگر بوی بدی ندهد. زمان عامل مهم و تعیین کننده ای در نگهداری بهینه مواد غذایی است. اگر به دلیل تنبلی یا گرفتاری های روزمره مواد غذایی تان را در دمای محیط رها کنید باکتری ها فرصت تکثیر و فاسد کردن مواد غذایی را پیدا می کنند. به همین دلیل نیز مواد غذایی با سرعت زیادی تغذیه شده و بو می گیرند.

### چه باید کرد؟

برای اینکه اجازه ندهید میکروارگانیسم ها فضای کافی برای تکثیر پیدا نکند مواد غذایی تان را به موقع داخل یخچال قرار دهید. یادتان باشد هر اندازه در این عمل تأخیر داشته باشید باکتری ها بیشتر و بیشتر تکثیر خواهند شد.

### خیلی زود تخم مرغ ها را در سطل زباله می ریزید

امروزه کارخانجات تولیدکننده مواد غذایی روی محصولات خود تاریخ انقضا قید می کنند و تخم مرغ ها نیز از این امر مستثنا

هر ماده غذایی نیاز به نگهداری به روش خاص خود دارد تا سالم تر بماند و ما بتوانیم بدون احساس خطر آن را مصرف کنیم. البته نگهداری مواد غذایی کار چندان سختی نیست. به شرطی که اصول آن را بلد باشید. در این صورت از اسراف مواد غذایی نیز جلوگیری می کنید.

یادتان باشد در دنیایی که ما زندگی می کنیم افراد فقیر و گرسنه زیادی وجود دارند که نیازمند همین مواد غذایی ای هستند که ما بعضاً آنها را به دلیل نگهداری ناصحیح دور می ریزیم. بنابراین عدم نگهداری صحیح مواد غذایی و دور ریختن آن نه تنها به اقتصاد خانواده ضرر می زند بلکه اسراف است و کاری مورد نکوهش. در این مطلب شما را با اشتباهاتی که منجر به خراب شدن مواد غذایی می شود بیشتر آشنا می کنیم.

### تابستان است، حواستان را بیشتر جمع کنید

در اکثر مواقع توجه کافی به غذاهایی که داخل یخچال در حال فاسد شدن هستند نداریم. اما در این فصل سال که هوا به شدت گرم است باید بیشتر حواستان را جمع کنید. چون عدم نگهداری صحیح مواد غذایی نه تنها باعث خراب شدن آن می شود که بلکه ممکن است با مصرف آن دچار مسمومیت نیز بشوید. بنابراین بهتر است با در نظر داشتن ترفندهای ساده و دور بودن از برخی اشتباهات مواد غذایی خود را به بهترین شکل ممکن از

نیست. با وجود این تاریخ، کار مصرف‌کننده‌ها راحت‌تر می‌شود. اما همه تخم‌مرغ‌ها حاوی تاریخ انقضا نیستند و یا در برخی موارد نمی‌توان به تاریخ قید شده اعتماد کرد.

### چه باید کرد؟

برای حل این مشکل بهتر است بدانید که می‌شود تخم‌مرغ‌ها را تا ۳ ماه در داخل یخچال نگهداری کرد. اگر تخم‌مرغ پخته شده است مدت نگهداری آن در داخل یخچال به زیر یک هفته می‌رسد.

### مواد غذایی را خیلی سریع یخ‌زدایی می‌کنید

یخ زدن یکی از بهترین روش‌های طولانی کردن مدت زمان نگهداری مواد غذایی خام و پخته محسوب می‌شود. مشکل زمانی بروز می‌کند که بخواهید از این مواد غذایی، یخ‌زدایی کرده و سپس مصرف کنید. برخی افراد درست چند دقیقه قبل از تهیه غذا آن را از فریزر خارج می‌کنند و یا داخل آب قرار می‌دهند و یا اینکه به همان صورت یخ زده روی اجاق می‌گذارند تا آماده شود. این کارها جزو خطاهای خطرناک محسوب می‌شوند. چون ممکن است مشکلات گوارشی و حتی مسمومیت ایجاد شود.

### چه باید کرد؟

برای یخ‌زدایی درست و صحیح از مواد غذایی آن را از فریزر خارج کرده و یک شب تمام در قسمت پایین یخچال قرار دهید.

### روی مواد غذایی‌تان برچسب نمی‌زنید

شاید این کار چندان مشکل‌آفرین به نظر نرسد اما زدن برچسب روی مواد غذایی نگهداری و همچنین مصرف آنها را آسان‌تر می‌کند. خیلی از ما معمولاً فراموش می‌کنیم چه زمانی یک ماده غذایی یا خوراکی را داخل یخچال قرار داده‌ایم و بنابراین نیز نمی‌دانیم تا کی زمان داریم آن را مصرف کنیم.

### چه باید کرد؟

اگر شما جزو افراد فراموشکار هستید حتماً روی ظروف نگهداری مواد غذایی، اسم غذا یا تاریخ خرید و نگهداری آن را قید کنید. این اطلاعات به موقع به کارتان می‌آید.

### به بوی مواد غذایی بیشترین اعتماد را دارید

یادتان باشد که مواد غذایی پخته شده باید در قسمت بالایی

یخچال نگهداری شوند. حتماً دقت کنید که در ظرف کاملاً کیپ باشد و غذا از آن سرریز نشود. مواد غذایی خام باید در قسمت پایین یخچال قرار داده شوند.

یکی از اشتباهات رایج بین همه مردم این است که به حس بویایی خود درخصوص مواد غذایی اعتماد زیادی دارند. یعنی اینکه آنها را بو می‌کنند و اگر بوی خوبی داشته باشد با خیال راحت آن را مصرف می‌کنند. با این حال باید بدانید هر ماده غذایی خراب یا در حال فاسد شدن الزاماً بوی بدی نمی‌دهد. چون یخ‌زدگی و دمای پایین یخچال می‌تواند بوی بد را از بین ببرد.

### چه باید کرد؟

بهترین کار این است که هر غذایی را حداکثر ۴ تا ۵ روز نگهداری کنید. اگر غذایتان حاوی ماهی یا مواد غذایی خراب شدنی هستند آنها را بیش از دو روز در یخچال نگهداری نکنید. چون بیش از این زمان غذا خراب می‌شود حتی اگر بوی بدی ندهد.

### مواد غذایی خام و پخته را با هم نگهداری می‌کنید

خانم‌ها همیشه داخل یخچال با کمبود فضا مواجه هستند. بنابراین از هر گوشه و کنار آن استفاده می‌کنند تا مواد غذایی خود را در آن، جا دهند. اما گاهی ناخواسته یا ندانسته مواد غذایی خام و پخته شده را کنار هم نگهداری می‌کنند. اما یادتان باشد نباید این دو را با هم مخلوط کنید. اگر مواد غذایی خام و پخته شده با هم در تماس باشند و شما آنها را مصرف کنید به سلامتی‌تان آسیب می‌زنید.

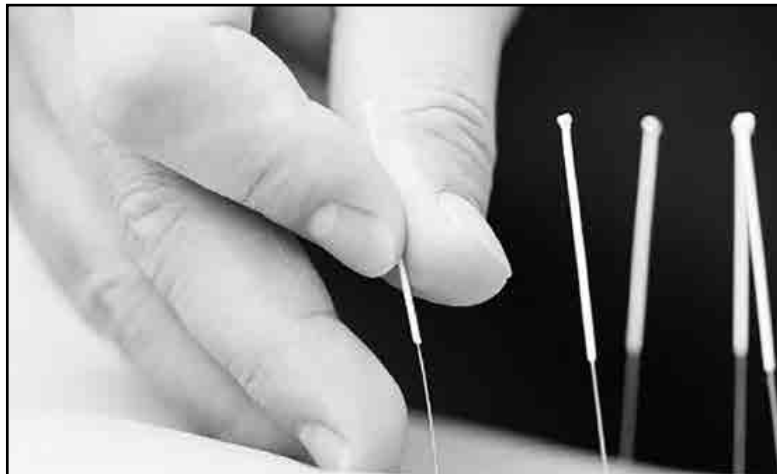
### چه باید کرد؟

یادتان باشد که مواد غذایی پخته شده باید در قسمت بالایی یخچال نگهداری شوند. حتماً دقت کنید که در ظرف کاملاً کیپ باشد و غذا از آن سرریز نشود. مواد غذایی خام باید در قسمت پایین یخچال قرار داده شوند. بهتر است آنها را نیز در ظروف شیشه‌ای یا کیسه‌های مناسب نگهداری کنید.

### نکته آخر

یادتان باشد که به‌طور مرتب یخچالتان را تمیز و مرتب کنید. این کار باعث می‌شود که مواد غذایی بهتر نگهداری شده و از تماس با باکتری‌های آسیب‌رسان دور بمانند. حتماً بعد از یخ‌زدایی یا به اصطلاح باز کردن یخچال با کمی سرکه سیب یا محلول جوش شیرین آن را ضدعفونی کنید.

## خواص مواد غذایی از نظر طب چینی



برای این که همیشه سالم و تندرست باشید بهترین راه این است که موتور انرژی‌تان را راه بیندازید. می‌پرسید چگونه؟ خیلی ساده است. با تکیه بر قدرت مواد غذایی سالم. سبک زندگی و نوع تغذیه ما روی گردش انرژی و در نهایت سلامت ما تأثیر بسزایی دارد. از نظر طب چینی مواد غذایی مصرف شده موتور انرژی را در بدن راه می‌اندازد.

### تقسیم‌بندی بدن از نگاه طب چینی

اطباء چینی بدن را به چهار بخش تقسیم می‌کنند:

قسمت اول: سر، بازوها و تنه

قسمت دوم: پایین تنه، پاها

قسمت سوم: بخش خارجی بدن که از پوست تشکیل شده است.

قسمت چهارم: قسمت داخلی که از ارگان‌ها تشکیل شده است.

به عقیده این اطبا برخی از خوردنی‌ها انرژی را به سمت بالای بدن راهنمایی می‌کنند و برخی دیگر انرژی را به سمت پایین بدن هدایت می‌کنند. همینطور هم برخی از خوردنی‌ها جریان انرژی را به قسمت‌های بیرونی و برخی دیگر به قسمت‌های درونی می‌رسانند.

### مواد غذایی مناسب برای کنترل هیجانات و احساسات

زمانی که انرژی در قسمت بالای بدن تجمع می‌کند امکان دارد اعصاب‌تان به هم بریزد، دچار سردرد و بی‌خوابی شوید، سرفه‌های مداوم داشته باشید یا این که دچار آبریزش حساسیتی شوید. برای همین لازم است در این مواقع به سمت مصرف مواد غذایی مناسبی روی بیاورید که انرژی را به سمت پاها هدایت می‌کند. مواد غذایی با طعم شیرین یا کمی ترش به خوبی





از عهده این کار بر می آید. مصرف این قبیل مواد غذایی برای افرادی که به ویژه در فصل پاییز دچار بی‌قراری و نگرانی می‌شوند توصیه می‌شود. برای این که اعصاب آرامی داشته باشید و مانند یک کودک آرام و راحت بخوابید؛ جو، موز، گندم، سیوس‌دار، جلبک‌های دریایی، غذاهای دریایی، ماهی، سفیده تخم‌مرغ، خیار، سویا، لوبیا سبز، بادمجان، انگور، طالبی، هلو، نارنگی و هندوانه میل کنید.

### مواد غذایی مفید برای تقویت سیستم ایمنی بدن

اگر در حال گذراندن دوره نقاهت و بهبودی پس از بیماری هستید مصرف برخی از مواد غذایی می‌تواند به تثبیت بهبودی شما کمک کند، به شما نیرو بدهد و حتی باک انرژی‌تان را پر کند. برای تقویت سیستم ایمنی بدنتان غذاهای دریایی، کدو، کاهو، کاسنی فرنگی، انواع کلم‌ها، اسفناج، کاکائو، گردو، فندق، میوه شاه بلوط، مواد غذایی نشاسته‌ای مانند سیب‌زمینی و سیب‌زمینی شیرین را در الویت برنامه غذایی‌تان قرار دهید.

طعم نسبتاً شور یا تلخ این مواد غذایی باعث می‌شود که بدن انرژی خود را بیهوده تلف نکند و آب موجود در عمیق‌ترین سلول‌ها حفظ شود. این مواد غذایی برای افراد سالمند و همچنین کودکانی که سیستم ایمنی بدنشان حساس است بسیار مفید می‌باشند. توصیه می‌کنیم در فصل سرما که نیاز بیشتری به تقویت سیستم ایمنی بدن داریم از این مواد غذایی بیشترین استفاده را بکنید. سوپ حاوی این مواد غذایی، برای بدن بسیار مفید است.

### مواد غذایی مناسب برای پاک‌سازی و تصفیه بدن

اگر آنفلوآنزا گرفته‌اید و یا دچار بیماری‌های دیگر شده‌اید و تب دارید باید دنبال مصرف مواد غذایی مناسبی باشید که بتواند توکسین‌ها یا همان سموم بدن را از طریق تعریق دفع کند. برای تصفیه و پاک‌سازی بدن از شر این سموم ادویه‌هایی مانند فلفل، دارچین، زنجبیل و همچنین گوشت گاو، مرغ، خردل، قهوه، چای، سبزیجات سالادی، میوه‌های قرمز رنگ و مرکبات را در الویت قرار دهید. چون زمانی که این مواد غذایی در حال هضم شدن هستند بدن گرمای بیشتری تولید کرده و میکروب‌ها را از طریق پوست دفع می‌کند. اگر کمی احساس افسردگی می‌کند از مصرف این مواد غذایی غافل نشوید. چون به شما کمک خواهند کرد احساس بهتری داشته باشید. بهتر است از روش کباب کردن یا فر برای آماده کردن غذا از این مواد غذایی استفاده کنید.

### مواد غذایی مناسب برای راه انداختن موتور انرژی‌تان

زمانی که انرژی در قسمت پایین بدن تجمع می‌کند لازم است که آن را به سمت قسمت بالایی بدن هدایت کنید. زمانی که انرژی در قسمت پایینی انباشته شود اختلالاتی در مثانه ایجاد می‌شود، دچار اسهال و یا پا درد و غیره می‌شوید. در این صورت نیاز به طعم شیرین دارید. برای انتقال انرژی چغندر، قارچ، کرفس، هویج، ذرت، پسته، آناناس، تریچه، کدو تنبل، لوبیا قرمز، تخمه آفتابگردان، برنج، تخم‌مرغ، کلم، عسل، سبزیجات معطری مانند ترخون و جعفری را در الویت برنامه غذایی‌تان قرار دهید. مصرف این مواد غذایی برای افراد خجالتی، خسته و کسل بسیار مفید است. مصرف خام یا بخارپز این مواد غذایی بیشتر توصیه می‌شود.

برای اینکه قدرت بدنی ما در بهترین حالت خود قرار بگیرد و اینکه همیشه سالم و تندرست باشیم بدون شک بهترین



پزشک، خودمان هستیم. برای این کار تغذیه سالمی داشته باشید و به صدای بدن و احساساتان گوش دهید. نیازهای بدنتان را به سالم‌ترین و بهترین وجه برآورده کنید، آرامش را به قلب و روحتان هدیه دهید و مطمئن باشید تندرست خواهید بود.

## ۴۰ نکته تغذیه‌ای و بهداشتی در تهیه غذا

بنابر اعلام متخصصان سلامت، شرط اصلی سالم زیستن برخورداری از تغذیه صحیح است و تغذیه صحیح یعنی رعایت دو اصل تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه. به این معنی که به مقدار کافی از مواد موردنیاز برای حفظ سلامت بدن در غذای روزانه استفاده کرده و این میزان نیاز نیز انواع مختلف مواد غذایی در برگیرد. در این میان البته علاوه بر رعایت نکات تغذیه‌ای، نکات بهداشتی نیز از اهمیت زیادی برخوردارند.

برای حفظ بیشتر ارزش غذایی و رعایت بهداشت در تهیه و صرف غذا رعایت نکات زیر لازم است:

- از سرخ کردن زیاد سبزی‌های مورد استفاده در غذاهایی همچون قورمه‌سبزی که باعث از دست رفتن ویتامین‌های آن می‌شود، خودداری کنید.

- چربی‌های اضافه همراه با گوشت در انواع خورش و یا حتی قبل از چرخ کردن گوشت را تا حد ممکن جدا کنید.

- پوست مرغ که حاوی کلسترول فراوان است را قبل از طبخ به‌طور کامل جدا کنید.

- از انواع حبوبات و سبزیجات بیشتری در داخل غذاها استفاده کنید.

- تا حد امکان روغن مورد استفاده در طبخ غذاها را کاهش دهید و به جای سرخ کردن غذاها به تفت دادن آنها اکتفا کنید.

- از روغن‌های با اسید چرب ترانس پایین (کمتر از ۱۰ درصد) در طبخ غذا استفاده کنید.

- در صورت لزوم از روغن مخصوص سرخ کردنی برای سرخ کردن مواد غذایی استفاده کنید.

- مصرف نوشیدنی را به‌همراه غذا به حداقل برسانید.

- در صورت مصرف نوشیدنی، آب و دوغ کم نمک و بدون گاز را به سایر نوشیدنی‌ها ترجیح دهید.

- از بیش‌خواری در مصرف غذا خودداری کنید و در صورتی که حجم غذا بیش از نیاز شماست، اضافه غذا را در ظروف در

بسته در یخچال نگهداری کرده و در وعده غذایی بعد مصرف نمایید.

- میزان نمک افزودنی به غذا را محدود کنید و فقط از نمک یددار تصفیه شده استفاده کنید. از نمکدان هنگام غذا خوردن

استفاده نکنید.

- از مصرف «نمک سنگ» برای خیساندن برنج جداً خودداری کنید. سنگ نمک به‌دلیل ناخالصی‌هایی مانند گچ، آهک،

شن و ماسه و آلودگی‌های مختلف سلامت شما را به خطر می‌اندازد.

- از سوزاندن غذا در زمان کباب کردن یا پخت (کباب، جوجه کباب، ته دیگ و ...) خودداری و از مصرف بخش‌های سوخته

غذا نیز پرهیز کنید. بخش‌های سوخته غذا دارای مواد سرطان‌زا هستند.

- چنانچه از شیر یا شیرکائو برای پذیرایی استفاده می‌کنید، از شیرین کردن بیش از حد آن اجتناب کنید. همچنین از

شیرین کردن بیش از حد شربت‌ها به‌علت این که حاوی کالری بالایی هستند، خودداری کنید.

- بیماران مبتلا به چربی خون بالا، دیابت و بیماری‌های قلبی عروقی باید در مصرف غذاهای چرب و در حجم زیاد احتیاط کنند.

- برای جلوگیری از نفخ حاصل از خوردن حبوبات در غذاها می‌توانید قبل از طبخ آنها را به مدت حداقل ۴ ساعت در آب

خیسانید و پس از دور ریختن آب باقیمانده، حبوبات را به غذا اضافه کنید.



- ترجیحاً از خرما و کشمش به مقدار کم به جای قند در کنار چای استفاده کنید.
- مصرف روزانه میوه، سبزی تازه و شیر و لبنیات کم چرب را فراموش نکنید.

### نکات بهداشتی در تهیه و مصرف غذا

- دست‌های خود را قبل از تهیه غذا و در مواقع ضروری با آب و صابون بشویید.
- تمامی سطوحی که برای تهیه غذا و آشپزی استفاده می‌کنید قبل از هرگونه پخت و پز شسته و پاکیزه کنید.
- تمامی غذاها را به‌ویژه گوشت، ماکیان، ماهی و تخم‌مرغ را به‌طور کامل بپزید.
- از ظروف متفاوت و مجزا برای نگهداری، گوشت، ماکیان و ماهی استفاده کنید.
- از کارد و تخته آشپزی مجزا برای مواد غذایی خام استفاده کنید و بعد از هر بار استفاده آنها را به خوبی بشویید.
- از ظروف مجزا برای نگهداری غذاهای خام و پخته استفاده کنید.
- غذاهایی مانند سوپ و خورش را قبل از مصرف دوباره، به خوبی بجوشانید و مطمئن شوید دمای آن به ۷۰ درجه رسیده است. تنها به گرم کردن آن اکتفا نکنید.
- غذاهای پخته را در درجه حرارت اتاق بیش از ۲ ساعت نگهداری نکنید. درب ظرف باید حتماً بسته باشد و غذا در معرض هوا قرار نگیرد.
- از مواد اولیه بهداشتی و پاستوریزه مانند کشک، شیر، ماست و پنیر پاستوریزه و کم چرب استفاده کنید.
- سبزیجات را به خوبی بشویید. سبزی‌هایی که به‌صورت خام مصرف می‌شوند و یا در تهیه سالاد به کار می‌روند باید کاملاً شسته و ضدعفونی شده باشند. (سبزی‌هایی که پخته می‌شوند احتیاج به ضدعفونی کردن ندارند فقط باید حرارت برای پخت آنها کافی باشد.)
- از مواد اولیه‌ای که تاریخ مصرف آن منقضی شده است استفاده نکنید.
- در زمان طبخ غذا از روزنامه به عنوان دمکنی استفاده نکنید.
- در صورت تمایل به تهیه غذای آماده از مراکز فروش غذا و رستوران‌ها، غذا را از مراکز معتبر و دارای مجوز بهداشتی تهیه کنید.
- از سرو چای داخل لیوان‌های پلاستیکی شفاف و یا غذا در ظروف پلاستیکی خودداری کنید. استفاده از ظروف پلاستیکی برای ارایه نوشیدنی‌ها و غذاهای سرد بلامانع است.
- در توزیع غذا، ترجیحاً از ظروف یکبار مصرف برپایه گیاهی استفاده کنید.
- گوشت و مرغ را از مراکزی که تحت نظارت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و سازمان دامپزشکی هستند، تهیه کنید.
- از برگرداندن روغن استفاده شده به ظرف اصلی و یا استفاده مکرر از روغن سوخته شده جداً خودداری کنید.
- در صورت تمایل به مصرف مجدد غذاهای نگهداری شده در یخچال، آن را به‌طور کامل گرم کنید.
- از گرم کردن مکرر غذای مانده و توزیع آن جداً خودداری کنید.
- در صورت تهیه غذاهای نذری مانند شله زرد، حلیم و آش، از روغن، نمک و شکر به میزان کافی استفاده کنید.
- در تهیه غذاهای نذری از روغن جامد استفاده نکنید. روغن جامد حاوی مقادیر زیادی اسیدهای چرب اشباع و ترانس است که خطر بروز بیماری‌های قلبی و عروقی را افزایش می‌دهد.



# In The Name Of God

First Speak, Head Line

Bank Keshavarzi News

The News

The Worlds most Healthy Tablecloth

The most Important Foods Containing Antioxidants

International Pre-Food Called Salad

Food Storage in the Refrigerator

The Elderly Suitable Food Pyramid

Turmeric in Modern Medicine

The Surprisingly Effect of Honey in the Treatment of Diseases

The Oil for Dealing with Alzheimer and Cancer

Secrets about Olive Oil

Eat Breakfast Together

Everything about Lettuce

Interesting and Readable

License Owner & Responsible: Eng.M.R.Esakhani

Director: Mrs.K.Mireskandari

Reporter: Eng.Mrs.P.Heydari

Public Relations: Eng.Mrs.Sh.Ahmadi

Address:Fifth Floor, No.475,Felestin St., Tehran,Iran

Postcode: 1415844874

Tel: +9821-88801569

Fax: +9821-88926408

Website: WWW.Agrifoodmagazine.ir

E-mail:keshavarzi\_ghaza@yahoo.com

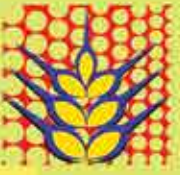
Agriculture & Food Magazine

No.161 - Monthly

August. 2016







۱. دستگاه بالابر ( الواتور ) : تغذیه دستگاه بوجاری
۲. دستگاه بوجاری : به همراه فن مرکزی ، سکو و پاگرد
- جهت جدا سازی ناخالصیهای ریز - درشت - سبک - تخم گل - تخم علف هرز - گندم سیاهک
۳. دستگاه سیکلون و سپراتور جهت مهار گرد و غبار و پوشال خارج شده از دستگاه بوجاری
۴. دستگاه سیاهدانه گیر جهت جداسازی نیم دانه و سیاهدانه موجود در گندم
۵. دستگاه بالابر ( الواتور ) : تغذیه دستگاه جو و یولاف گیر
۶. دستگاه جو و یولاف گیر : جدا کننده جو و یولاف موجود در گندم
۷. دستگاه ضد عفونی : جهت ضد عفونی ( سم زنی ) گندم
۸. دستگاه توزین دیجیتال : جهت کیسه گیری و توزین
۹. دستگاه نوار نقاله : انتقال کیسه از دستگاه توزین به محل کیسه دوزی و دپو کیسه ها
۱۰. چرخ سر کیسه دوز
۱۱. تابلو برق مادر مدل بیانویی جهت متمرکز نمودن کنترل سیستم دستگاهها
۱۲. کابل کشی کامل خط

**دیگر تولیدات شرکت :**

۱. خط پاک کننده و درجه بندی حبوبات
۲. دستگاه بالابر پدالی
۳. تجهیزات ایستگاه نرت خشک کنی
۴. انواع بوجاری
۵. سورتینگ و بالابر
۶. نیم دانه گیر برنج







نان آوران  
NANAVARAN  
Since 2000

هـامـهـر مـاـه رـوز مـلـی رـوستـا و عـشـایـر  
بـه پـاس تـلاش هـمـه رـوستـایـیان و عـشـایـر ایـران زـمـین  
رو مـحـصـول نـان آـورـان بـه نـام ایـن عـزیزان مـزین شـد...

