

کشاورزی و غذا

۱۶۸

نشریه تحلیلی، خبری آموزشی
اسفند ۱۳۹۵ قسمت ۱۲۰۱۰ تومان

واردات پرتقال مصری در عین خودکفایی تولید داخل





نیوشا

لذت نوشیدن لذت 😊 ببرید!

محصولات **نیوشا** انواع گوناگون چای، مخلوط های گیاهی و دمنوش ها، پودرهای قهوه فوری هستند که هم از جنبه های سلامتی و درمان های پیشگیرانه به شما کمک می کنند و هم دنیایی از طعم و رنگ های جدید را در اختیارتان قرار می دهند. **نیوشا** برای فروش محصولات خود از شیوه جدیدی تحت عنوان فروش مستقیم چندسطحی (Multi-Level Marketing) استفاده می کند.

پرکن و دربندهای کاملا ایرانی اوسانی از دستی تا تمام اتوماتیک پیشرفته



3 HS
دستگاه درب بندی سه هد
تمام اتومات تمام استیل

- دربندی از قوطی های ۲ کیلو گرمی تا ۵ کیلو گرمی



2P1000
دستگاه پرکن روغن و مواد غلیظ

- تمام اتومات تمام استیل
- حجم و نوع مخزن بر حسب سفارش
- قابلیت ۱۰۰ تا ۱۰۰۰ گرمی



4 HS
دستگاه درب بندی چهار هد
تمام اتومات تمام استیل

- دربندی از قوطی های آپمیوه تا ۱ کیلو گرمی
- قطر ۵ تا ۱۱۰ میلیمتر



4P500
دستگاه پرکن خطی مایعات

- پرکن چهار نازل سیلندر و پیستونی شربت ، آپمیوه و مایعات
- برای انواع ظروف شیشه پت و قوطی فلزی



1 HH
دستگاه درب بندی تک هد (دستی)

- دربند دستی قوطی های ۵ گرم تا ۵ کیلوگرمی

1 HI
دستگاه درب بندی تک هد نیمه اتوماتیک

- دربند نیمه اتوماتیک پدالی قوطی های ۵ گرم تا ۱۰ کیلوگرمی
- قطر ۵ تا ۲۱۵ میلیمتری



2P200
دستگاه پرکن خطی پالپ آپمیوه

- تمام اتومات تمام استیل
- پرکن دو نازل سیلندر و پیستونی پالپ آپمیوه
- برای انواع ظروف شیشه و قوطی فلزی تا ۲۰۰ سی سی
- با مخزن همزن دار و گرمکن دار

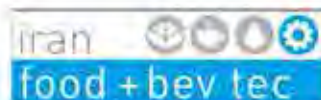


شرکت سهامی نمایشگاه‌های
بین‌المللی جمهوری اسلامی ایران
IRAN INTERNATIONAL
EXHIBITIONS COMPANY

بیست و چهارمین نمایشگاه بین‌المللی

صنایع کشاورزی، مواد غذایی،

ماشین‌آلات و صنایع وابسته



**24th International Exhibition of Food, Food Technology
and Agriculture**

23-26 May, 2017

Tehran International Permanent Fairground

۲ تا ۵ خرداد ۱۳۹۶

محل دائمی نمایشگاه‌های بین‌المللی تهران

Organized by :



www.iranagrofoodfair.com

ستاد برگزاری :

تلفن: ۳۶ - ۸۸۲۰۵۷۳۵

فکس: ۸۸۷۸۶۶۸۹



شرکت صنایع ایران چای



چای تسی رز



ISO 22000:2005

HACCP

تولید ، فرآوری و بسته بندی چای ، قهوه ، دمنوش و زعفران



اولین تولید کننده چای زعفرانی

دفتر و فروشگاه مرکزی مشهد: میدان احمد آباد ، ابتدای بلوار ملاصدرا پلاک ۱۶

تلفن : ۰۵۱-۳۸۴۱۷۲۰۰-۳۸۴۴۵۵۶۲-۰۵۱ فاکس : ۰۵۱-۳۸۴۲۲۰۷۷

www.iranchai.com

Email: tearose121@yahoo.com

Info@iranchai.com

گروه صنعتی کاوش

KAVOSH INDUSTRIAL GROUP

ساخت، نصب، راه اندازی و تعمیرات ماشین آلات صنایع غذایی (کمپوت، کنسرو، رب و ترشیجات)



▲ تراز سورتینگ



▲ دستگاه استریل قوطی و شیشه

▶ دستگاه کلال خمیر



▲ دستگاه پوست گیر هویج و سیب زمینی



▲ دستگاه انتقال قوطی و شیشه



▲ دستگاه خشک کن شیشه



▲ پاتیل گردان



▲ سکوی فرمولاسیون



▲ دستگاه پرکن مربار و درشی لیمو



▶ دستگاه بشکاف

مشهد - جاده سنتو - آزادی ۱۳۹ - جاده باغون آباد
شهید خلیلی ۸/۴ - سمت چپ - قطعه پنجم فکس: ۰۵۱-۲۲۶۷۷۸۱۹
همراه: ۰۹۱۵۷۷۷۴۳۸۸ - ۰۹۱۵۳۰۳۴۳۸۸ مدیریت: نوروزی



محصولاتی با کیفیت از شرکت کوکاکولا

مینوت
بیل

آبمیوه‌های ۱۰۰٪ طبیعی
سرشار از انواع ویتامین

بطری ۱ لیتر ۹ عددی
بطری ۳۰۰ میلی لیتر ۱۲ عددی
قوطی ۲۵۰ میلی لیتر ۲۴ عددی



پاوراید®

نوشیدنی ورزشی ایزوتونیک

بطری ۳۰۰ میلی لیتر ۱۲ عددی



داسانی

آب آشامیدنی تصفیه شده

بطری ۱/۵ لیتر ۶ عددی

بطری ۵۰۰ میلی لیتر ۱۲ عددی





چرا آرد اطهر انتخاب بیشتر مشتریان است؟

حفظ ثبات کیفیت
تنوع تولید



تلفن : ۰۴۱-۳۱۲۱
www.atharflour.com



شرکت صنایع غذایی گرینه

تولیدکننده فرآورده های لبنی پاستوریزه و استریلایزه
واحد نمونه منتخب اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی سال ۱۳۹۵
واحد منتخب درجه الف (A) سال ۱۳۹۴
واحد نمونه منتخب اداره کل استاندارد سال ۱۳۹۳



سلامتگرانه است ...



خراسان رضوی - نیشابور - شهرک صنعتی خیام - خیابان مبتکر ۱
صندوق پستی : ۶۷۵ تلفن : ۴۲۲۶۸۱۳۰ - ۵۱ (ده خط)

WWW.GREENEH.COM - EMAIL : INFO@GREENEH.COM

بکسب بزرگ
نیشابور رضوی
تولیدکننده سال ۱۳۹۵



شاهسوند برای تمام ذائقه ها



خدمات مشتریان: ۰۵۱-۳۵۴۱۲۱۷۰
www.shahsavand.com

به نام خدا

۲ آغازین سخن
۳ اخبار بانک کشاورزی
۳ رویدادها
۸-۱۳ نگاهی به آئین‌های نوروزی در گذر تاریخ
۱۴-۱۶ هفت‌سین سلامتی
۱۷-۱۹ برای حفظ سلامتی بدن در ایام نوروز باید ...
۲۰-۲۳ آجیل سرشار از مواد مغذی
۲۴-۲۷ نحوه تغذیه در طول مسافرت و محل اقامت
۲۸-۳۱ آنچه باید درباره ظروف یکبار مصرف بدانیم
۳۲-۳۳ مواد تراریخته و اثرات آن بر انسان
۳۴-۳۵ اعتیاد غذایی چیست؟
۳۶-۳۷ چرا بهتر است مواد غذایی ارگانیک را انتخاب کنیم؟
۳۸-۳۹ ۱۵ نکته درباره خوراکی‌های سفر
۴۰-۴۴ مراحل تولید آب معدنی
۴۵-۴۹ کلزا و نکات مهم کاشت، داشت و برداشت
۵۰-۵۳ زمستان چه دمنوشی بخوریم؟
۵۴-۵۹ نانوکودهای پتاسیم، فسفر، گوگرد، کلسیم و منیزیم و تأثیر آنها در تغذیه گیاهان
۶۰-۶۳ جالب و خواندنی

فرم اشتراک در صفحه ۵۹

صاحب امتیاز و مدیرمسئول:

مهندس محمودرضا عیسی‌خانی

سردبیر: کاملیا میراسکندری

مدیر داخلی و خبرنگار: مهندس شیوا احمدی

همکاران بازرگانی:

مهندس نرگس غفاری - مهندس ملیحه بلوربان - مهندس الهام نطاق پور نوری

طرح روی جلد: شکوه معصومی

چاپ: آیین چاپ تابان تلفن: ۵۵۳۷۲۵۰۵

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

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

طبقه ۵ - واحد ۶۵

تلفکس: ۸۸۸۰۱۵۶۹-۸۸۹۲۶۴۰۸ کدپستی: ۱۴۱۵۸۴۴۸۷۴

وب سایت: WWW.Agrifoodmagazine.ir

پست الکترونیک: keshavarzi_ghaza@yahoo.com



نشریه تحلیلی، خبری، آموزشی

شماره ۱۶۸ - ۷۶ صفحه - اسفند ماه 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 با 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.



محمودرضا عیسی‌خانی
دانشجوی دوره دکتری
تخصصی کشاورزی (زراعت)

واردات پرتقال مصری در عین خودکفایی تولید داخل

واردات بی‌رویه محصولات کشاورزی طی سال‌های گذشته خسارت‌های جبران‌ناپذیری به کشاورزی کشور وارد کرده، به طوری که بسیاری از کشاورزان و باغداران کار و تولید خود را در روستاها رها کرده و به شهرها آمده‌اند و افزایش روز به روز قیمت نهاده‌ها و بالا رفتن هزینه تولید نیز رمقی برای آنها نگذاشته و روز به روز سفره آنها را کوچکتر کرده است، این بار خبر واردات پرتقال از مصر در عین ناباوری مانند بمب ترکید زیرا همانطور که قبلاً مسئولان وزارت جهاد کشاورزی هم اعلام کرده بودند اصلاً نیازی به واردات نبود.

واردات پرتقال مصری از این منظر هم خبرساز شد که پیش از این مصوبه‌ای بود مبنی بر اینکه دولت به غیر از ۴ قلم میوه‌های خارجی که در داخل تولید می‌شود حق واردات ندارد. واردات از مصر نه تنها نقض این قانون است، بلکه همان رویه تضعیف کشاورز را ادامه می‌دهد. واردات پرتقال واکنش‌هایی را از سوی صنایع مختلف تولید و حتی عرضه‌کنندگان دربر داشته است. آنها معتقدند تولید پرتقال کشور حتی به رغم سرمازدگی در منطقه شمال کافی است، زیرا اولاً سرما تنها به بخشی از منطقه شمال خسارت وارد کرده و بخش زیادی از مناطق شمالی تولید خود را دارد، دوم اینکه انبارهای کشاورزان اکنون مملو از پرتقال‌های تولید داخل است و نیازی به واردات نیست. معترضان به واردات پرتقال می‌گویند، قیمت تمام شده پرتقال وارداتی از مصر کیلویی ۲۳۰۰ تا ۲۵۰۰ تومان است اما قرار است در داخل کشور به کیلویی ۵ هزار تومان به فروش برسد و این جفا در حق تولیدکننده و مصرف‌کننده است؛ ضمن اینکه می‌گویند به تجربه دیده شده این گونه واردات، قیمت محصول داخل را نیز افزایش می‌دهد و بعد از مدت کوتاهی همین پرتقال وارداتی را کیلویی ۷-۸ هزار تومان به مصرف‌کننده نهایی خواهند فروخت. آنها عدم حمایت‌ها از سوی دولت را نشانه رفته و می‌گویند دولت هیچ حمایتی از بخش کشاورزی نمی‌کند، به‌عنوان نمونه در سرمازدگی اخیر شمال کشور قرار بود ۲۵۰۰ میلیارد تومان تحت عنوان خسارت و خرید و ذخیره‌سازی به باغداران پرداخت شود که حتی ریالی پرداخت نشد. در اثر سرمازدگی اخیر تنها یک سوم محصول شمال از بین رفته است اما چون امسال «سال آور» بود تولید برای تأمین نیاز مردم به حد کافی انجام شده است. واردات بی‌رویه محصولات کشاورزی در طول سالیان اخیر به مرور کشاورزان را از گردونه تولید خارج کرده به طوری که طی ۴۰ سال گذشته تعداد کشاورزان کشور به نصف کاهش یافته است و اکنون نیز حال و روز خوشی ندارند. درآمد آنها بسیار اندک بوده و در مقابل، هزینه‌های تولید بسیار بالا رفته است به طوری که آنها روز به روز بدهکارتر می‌شوند. سیاست‌های ذخیره‌سازی دولت نیز تنها حیف و میل بیت‌المال است، چون این کار در تخصص آنها نیست و باعث نابودی محصول می‌شود. همچنان که سال گذشته ده‌ها تن پرتقال را نابود کردند. دولت باید کشاورزان را تقویت کند تا آنها خودشان و یا با اصناف مرتبطشان اقدام به ذخیره‌سازی کنند زیرا آنها می‌دانند که محصول را کی باید خریداری و کدام محصول را ذخیره کنند. اما اکنون آنهایی که در حوزه‌های دولتی کار ذخیره‌سازی محصولات کشاورزی در مواقع خاص را در دست گرفته‌اند، هیچ تخصصی در این زمینه‌ها ندارند و البته بیشتر رانتی که در این کار است آنها را به این کار ترغیب می‌کند.

امید آن که روزی فرا برسد که دولت امور اجرایی و تنظیم بازار محصولات کشاورزی را به خود تشکل‌ها و نمایندگان آنها واگذار نماید و خود صرفاً بر این تشکل‌ها نظارت (و نه دخالت) نماید.

مدیره، محمد آریا مدیر امور حقوقی، نظارت و بازرسی و صادق نوری رئیس اداره کل نظارت و امور شعب بانک کشاورزی در این مراسم حضور داشتند.

همکاری بانک کشاورزی در رونق واحدهای تولیدی

مشکل‌دار در بخش مکانیزاسیون کشاورزی

عبدالرضا رحمانی فضلی وزیر کشور در برنامه «تیترا امشب» ضمن تشریح عملکرد این وزارتخانه در حوزه اقتصاد مقاومتی، درباره همکاری بانک کشاورزی برای حل معضل واحدهای تولیدی مشکل‌دار از جمله کارخانه تراکتورسازی تبریز سخن گفت.

به گزارش روابط عمومی بانک کشاورزی، وزیر کشور در گفتگو با برنامه تیترا امشب شبکه خبر پیرامون اجرای اقتصاد مقاومتی در استان آذربایجان شرقی گفت: در کوتاه‌مدت باید مشکل واحدهای تولیدی استان‌ها حل شود؛ همچنین طرح‌های میان‌مدت و بلندمدت دیگری در این زمینه در دست اقدام است از جمله حل مشکل کارخانه تراکتورسازی تبریز که با بانک کشاورزی به توافق رسیدیم به تعداد تراکتورهای موجود در انبار کارخانه تسهیلات در اختیار کشاورزان قرار گیرد تا بتوانند آن تراکتورها را خریداری کنند.

وی تصریح کرد: دولت برای راه‌اندازی واحدهای غیرتعطیل ۱۶ میلیارد تومان احصا کرد. همچنین ۲۰۰ واحد تولید قطعات مرتبط با کارخانه تراکتورسازی هم فعال شد.

شایان ذکر است بانک کشاورزی در راستای اهداف اقتصاد مقاومتی و رونق تولید، از ابتدای سال ۱۳۹۵ تاکنون بالغ بر ۷۷۰۰ میلیارد ریال تسهیلات برای خرید ۲۲۴۲۹ دستگاه ماشین‌آلات و ادوات کشاورزی به متقاضیان پرداخت کرده است که از این میزان، ۴۶۴۵ میلیارد ریال تسهیلات برای خرید ۸۹۰۷ دستگاه تراکتور، بیش از ۸۴۳ میلیارد ریال برای تهیه ۵۹۴ دستگاه کمباین و ۲۲۱۲ میلیارد ریال تأمین ۱۲۹۲۸ دستگاه انواع ادوات و دنباله‌بندهای کشاورزی به کشاورزان پرداخت شده است.

معرفی رؤسای شعب برتر بانک کشاورزی در همایش

قدردانی از رؤسای موفق شعب بانک‌های کشور

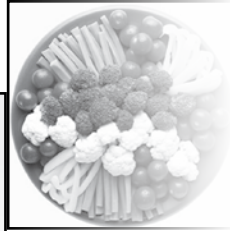
در هفتمین همایش قدردانی از رؤسای موفق شعب بانک‌های کشور، پانزده رئیس شعبه برتر بانک کشاورزی در سال ۱۳۹۴ معرفی و از آنان قدردانی شد.

به گزارش روابط عمومی بانک کشاورزی در این همایش که به همت مؤسسه عالی بانکداری و با حضور مدیران ارشد بانک مرکزی و بانک‌ها روز چهارشنبه ۲۷ بهمن برگزار شد، رؤسای ۱۵ شعبه این بانک که بهترین عملکرد را با توجه به امکانات و انتظارات در شاخص‌های مختلفی چون جذب منابع و امور مشتریان، وصول مطالبات، پرداخت تسهیلات، خدمات بانکداری الکترونیک، انضباط مالی، سودآوری و... داشتند، به‌عنوان برترین‌ها معرفی شدند.

براساس این گزارش، «محمدعلی حسین‌پور زوارم» رئیس شعبه شیروان در استان خراسان شمالی، «عباس یوسف رامندی» رئیس شعبه تاکستان در استان زنجان و «احمد محمدی جرجافی» رئیس شعبه زرنند در استان کرمان به ترتیب رتبه‌های اول تا سوم را کسب کردند.

همچنین «کورس بانج فروش» رئیس شعبه نوشهر در استان مازندران، «حسین ابوذری» رئیس شعبه بیرجند در استان خراسان جنوبی، «عباس قاضی‌زاده» رئیس شعبه بوشهر، «ولی‌الله حیدرپناه» رئیس شعبه درچه در استان اصفهان، «محمودرضا کاوسی» رئیس شعبه جهاد مشهد، «عباس بشیری‌زاده» رئیس شعبه سازمان جهادکشاورزی بندرعباس، «علی نجفی» رئیس شعبه سازمان جهادکشاورزی قزوین، «علی اسدی جامکانی» رئیس شعبه ایمانشهر (اشترجان) در استان اصفهان، «اصغر نصیری» رئیس شعبه زرین‌رود در استان زنجان، «ابوالحسن موسی‌زاده» رئیس شعبه حسین‌آباد در استان مازندران، «سید نورالدین هدایی» برای ریاست شعبه مرکزی در مدیریت تهران بزرگ و «سعید سیف» برای ریاست شعبه اسدآبادی تهران، سایر برگزیدگان این دوره از همایش قدردانی از رؤسای شعب برتر بانک کشاورزی بودند.

شایان ذکر است مهندس داور ماهی کار عضو هیأت



ممنوعیت مصرف ۱۰۸۲ فقره کود وارداتی یا تولیدی در مزارع کشور

مهندس محمود حجتی، وزیر جهاد کشاورزی در مجمع ملی سلامت که با حضور رئیس‌جمهور و برخی از وزرا در مرکز همایش‌های رازی برگزار شد، به تشریح وضعیت تولید فرآورده‌های کشاورزی در کشور اشاره کرد و گفت: در حوزه تأمین پروتئین گیاهی و حیوانی، با مسائل و مشکلاتی مواجه هستیم که البته این وضعیت در موضوع تولید پروتئین‌های گیاهی بیشتر به چشم می‌خورد.

وی با تأکید بر برنامه وزارت جهاد کشاورزی برای تولید محصول نهایی سالم فرآورده‌های کشاورزی در کشور تصریح کرد: متأسفانه در دوره تحریم هرکسی از هر جایی، انواع سم‌های پرخطر را تأمین و آنها را به صورت رسمی و قاچاق در کشور وارد و مورد استفاده قرار می‌داد که این وضعیت باعث شده بود ضایعات زیادی به محصول نهایی فرآورده‌های کشاورزی وارد شود.

وزیر جهاد کشاورزی با عنوان این مطلب که بعد از موضوع برجام، شاهد تشکیل شورای نظارت بر واردات سم در کشور بوده‌ایم، افزود: بعد از برجام تلاش کردیم تمام سم‌های کشاورزی که مجوز داده شده بود، بار دیگر مورد ارزیابی و بررسی قرار گیرند و برخی از آنها حذف و سم‌های جدید کم‌خطر و مؤثرتر شناسایی و مورد استفاده قرار گیرند.

مهندس حجتی با انتقاد از اینکه در مرحله میدانی شاهد بی‌سامانی در موضوع استفاده از سموم کشاورزی هستیم، خاطر نشان کرد: متأسفانه این بی‌سامانی باعث شده بود که هر کسی سم‌فروشی راه بیندازد و محصولی تحت عنوان «کود» تولید و عرضه کند.

وی با تأکید بر ساماندهی ۳۵۰۰ فروشگاه عرضه سم در سطح کشور تصریح کرد: هنوز فروشگاه‌هایی هستند که باید در موضوع فروش سم تعیین تکلیف شوند.

وزیر جهاد کشاورزی از ایجاد حدود هزار کلینیک گیاه پزشکی در کشور خبر داد و گفت: می‌بایست ما به سمتی برویم که سم بدون نسخه در اختیار کشاورز قرار نگیرد و این موضوع در دستور کار وزارت جهاد کشاورزی قرار دارد.

حجتی با اعلام اینکه در سال ۹۲ تنها ۲۳۰ هزار هکتار از زمین‌های زراعی از طریق بیولوژیک تحت نظارت بودند، افزود: این وضعیت در سال ۹۵ با سه برابر افزایش به ۷۳۵ هزار هکتار رسیده است.

وی با تأکید بر اینکه به دنبال حل مشکلات مربوط به باقی‌مانده سموم در محصولات زراعی هستیم، گفت: در حال حاضر ۵۰۰۰ نوع فقره کود در کشور ثبت شده است که ۳۳۰۰ فقره آن وارداتی و بیش از ۱۵۰۰ فقره آن تولید داخل است. وزیر جهاد کشاورزی با اعلام اینکه ۱۰۸۲ فقره کود که وارداتی یا تولیدی بوده‌اند برای مصرف، ممنوع اعلام شده‌اند، اظهار داشت: بررسی‌های ما نشان می‌دهد که این ۱۰۸۲ فقره کود یا بی‌اثر و یا با مشکلاتی همراه بوده‌اند.

مهندس حجتی در بخش پایانی سخنان خود از ضرورت جایگزینی کودهای زیستی به جای کودهای شیمیایی خبر داد و گفت: در حال حاضر شورای راهبردی محصولات ارگانیک در کشور تشکیل شده است.

افزایش ۳۵/۵ درصدی قیمت برنج در فصل پاییز سال ۹۵

متوسط قیمت فروش محصولات و هزینه خدمات کشاورزی پاییز سال ۹۵ از سوی مرکز آمار ایران منتشر شد و براساس آن قیمت برنج در فصل پاییز با ۳۵/۵ درصد رشد همراه بود.

در بخش محصولات کشاورزی، اقلام مربوط به غلات؛ قیمت فروش یک کیلوگرم ذرت دانه‌ای در پاییز سال ۱۳۹۵ در کل کشور ۱۰۱۲۴ ریال بوده است که استان قزوین با ۱۰۴۳۹ ریال بیشترین و استان ایلام با ۸۳۸۶ ریال کمترین قیمت فروش را در کل کشور داشته‌اند. قیمت فروش این محصول در پاییز سال ۹۵ نسبت به فصل مشابه سال ۹۴ به میزان ۹/۵ درصد افزایش داشته است.

در فصل پاییز سال ۱۳۹۵ قیمت فروش یک کیلوگرم برنج در کل کشور ۹۴۹۴۰ ریال بوده است. استان قزوین با ۱۰۶۳۲۳ ریال بیشترین و استان کهگیلویه و بویراحمد با ۷۳۴۴۵ ریال کمترین قیمت‌های فروش را داشته‌اند. قیمت



جنوبی با ۳۴۹۸۵ ریال بیشترین و استان قم با ۲۴۵۱۰ ریال کمترین قیمت فروش در کل کشور را داشته‌اند. قیمت فروش این محصول نسبت به فصل مشابه سال ۹۴ معادل ۲۴ درصد افزایش داشته است.

در پاییز سال ۱۳۹۵ قیمت فروش یک کیلوگرم هندوانه در کل کشور ۴۴۴۰ ریال بوده است. استان هرمزگان با ۷۵۹۹ ریال بیشترین و استان زنجان با ۲۷۱۱ ریال کمترین قیمت فروش را در کل کشور داشته‌اند. قیمت فروش این محصول نسبت به فصل مشابه سال ۹۴، افزایش ۴۲/۵ درصدی داشته است.

در فصل مورد بررسی قیمت یک کیلوگرم خربزه در کل کشور ۵۳۱۱ ریال بوده است. استان‌های قزوین با ۶۶۲۵ ریال بیشترین و استان خوزستان با ۴۵۰۲ ریال کمترین قیمت فروش را در کل کشور داشته‌اند. قیمت فروش این محصول در پاییز سال ۹۵ نسبت به فصل مشابه سال ۹۴ معادل ۲۸/۳ درصد افزایش داشته است.

در پاییز سال ۱۳۹۵ قیمت فروش یک کیلوگرم خیار در کل کشور ۱۱۲۷۳ ریال بوده است. استان مرکزی با ۱۹۹۲۵ ریال بیشترین و استان خوزستان با ۷۲۲۹ ریال کمترین قیمت فروش را در کل کشور داشته‌اند. قیمت فروش خیار نسبت به فصل پاییز سال ۹۴ کاهش ۱۴/۶ درصدی داشته است.

در پاییز سال ۱۳۹۵ قیمت فروش یک کیلوگرم سیب‌زمینی در کل کشور ۴۲۸۹ ریال بوده است. استان قزوین با ۵۶۳۶ ریال بیشترین و استان فارس با ۳۳۰۷ ریال کمترین قیمت فروش را در کل کشور داشته‌اند. قیمت فروش این محصول در پاییز سال ۱۳۹۵ نسبت به سال ۹۴ معادل ۴/۴ درصد افزایش داشته است.

در پاییز سال ۱۳۹۵ قیمت فروش یک کیلوگرم گوجه‌فرنگی در کل کشور ۳۷۷۸ ریال بوده است. بالاترین قیمت فروش را استان خراسان جنوبی با ۱۲۱۸۸ ریال و پایین‌ترین قیمت فروش را استان زنجان با ۲۵۳۶ ریال داشته‌اند. قیمت فروش این محصول در پاییز سال ۱۳۹۵ نسبت به فصل مشابه سال ۹۴ معادل ۴۶ درصد کاهش داشته است.

فروش این محصول نسبت به فصل مشابه سال ۹۴ به میزان ۳۵/۵ درصد افزایش داشته است.

در پاییز سال ۱۳۹۵ قیمت فروش یک کیلوگرم شلتوک در کل کشور ۳۹۰۰۰ ریال بوده است. استان اصفهان با ۵۳۱۸۲ ریال بیشترین و استان زنجان با ۲۴۵۰۹ ریال کمترین قیمت فروش را در کل کشور داشته‌اند. قیمت فروش این محصول نسبت به فصل مشابه سال ۹۴ معادل ۶۴ درصد افزایش داشته است.

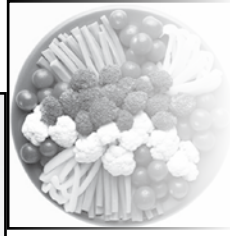
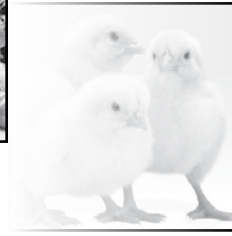
قیمت فروش یک کیلوگرم لوبیا قرمز در پاییز سال ۱۳۹۵ در کل کشور ۴۹۱۲۷ ریال بوده است که استان کردستان با ۵۶۹۳۷ ریال بیشترین و استان خراسان شمالی با ۳۸۵۱۲ ریال کمترین قیمت فروش را در کل کشور داشته‌اند. قیمت فروش این محصول نسبت به پاییز سال ۹۴ معادل ۳۱ درصد افزایش داشته است.

در پاییز ۱۳۹۵ قیمت فروش یک کیلوگرم لوبیا چیتی در کل کشور به رقم ۵۵۷۰۳ ریال رسید که استان زنجان با ۷۴۹۶۶ ریال بیشترین و استان فارس با ۴۹۳۸۹ ریال کمترین قیمت فروش را در کل کشور داشته است. قیمت فروش این محصول نسبت به پاییز سال ۹۴ معادل ۱۹/۸ درصد افزایش داشته است.

در پاییز سال ۱۳۹۵ قیمت فروش یک کیلوگرم کنجد در کل کشور ۵۳۸۲۸ ریال بوده است. استان مازندران با ۱۱۸۵۲۲ ریال بیشترین و استان کرمان با ۴۶۳۹۸ ریال کمترین قیمت فروش در کل کشور را داشته‌اند. قیمت فروش این محصول در پاییز ۱۳۹۵ نسبت به فصل مشابه سال ۹۴ معادل ۶/۹ درصد کاهش داشته است.

در پاییز سال ۱۳۹۵ قیمت فروش یک کیلوگرم زیتون در کل کشور ۴۰۳۱۱ ریال بوده است. استان زنجان با ۵۳۳۶۷ ریال بیشترین و استان فارس با ۲۱۰۰۰ ریال کمترین قیمت فروش در کل کشور را داشته‌اند. قیمت فروش این محصول در پاییز ۱۳۹۵ نسبت به فصل مشابه سال ۹۴ معادل ۷/۱ درصد کاهش داشته است.

در پاییز سال ۱۳۹۵ قیمت فروش یک کیلوگرم پنبه (وش) در کل کشور ۳۰۳۹۳ ریال بوده است. استان خراسان



مشابه سال ۹۴ معادل ۳۳/۵ درصد افزایش داشته است. در پاییز سال ۱۳۹۵ قیمت فروش یک کیلوگرم انگور در کل کشور ۱۱۳۱۳ ریال بوده است. استان خراسان رضوی با ۲۰۰۰۰ ریال بیشترین و استان اصفهان با ۸۴۵۱ ریال کمترین قیمت فروش را در کل کشور داشته‌اند. قیمت فروش این محصول نسبت به پاییز سال ۹۴ معادل ۲۷/۷ درصد کاهش داشته است.

در پاییز سال ۱۳۹۵ قیمت فروش یک کیلوگرم پرتقال در کل کشور ۱۳۳۰۰ ریال بوده است. استان فارس با ۲۳۱۸۵ ریال بیشترین و استان گیلان با ۸۶۴۹ ریال کمترین قیمت فروش را در کل کشور داشته‌اند. قیمت فروش این محصول در پاییز ۹۵ نسبت به فصل مشابه سال ۹۴ معادل ۷/۴ درصد کاهش داشته است.

در پاییز سال ۱۳۹۵ قیمت فروش یک کیلوگرم نارنگی در کل کشور ۹۱۷۶ ریال بوده است. استان کهگیلویه و بویراحمد با ۱۹۸۹۴ ریال بیشترین و استان گلستان با ۷۸۱۶ ریال کمترین قیمت فروش در کل کشور را داشته‌اند. قیمت فروش این محصول در پاییز ۱۳۹۵ نسبت به فصل مشابه سال ۹۴ معادل ۱۰/۴ درصد کاهش داشته است.

در فصل مورد بررسی قیمت فروش یک کیلوگرم گوسفند و بره به صورت زنده در کل کشور ۱۲۸۴۲۸ ریال بوده است. استان سیستان و بلوچستان با ۱۵۰۳۴۹ ریال بالاترین و استان کهگیلویه و بویراحمد با ۱۱۲۰۶۶ ریال پایین‌ترین قیمت فروش را در کل کشور داشته‌اند. قیمت فروش این محصول در فصل پاییز ۹۵ نسبت به فصل مشابه سال ۹۴ به میزان ۱۶/۱ درصد افزایش داشته است.

در پاییز سال ۱۳۹۵ قیمت فروش یک کیلوگرم گاو کمتر از دو سال پرواری به صورت زنده در کل کشور ۱۱۹۱۲۲ ریال بوده است. استان کرمان با ۱۴۰۴۰۰ ریال بیشترین و استان کهگیلویه و بویراحمد با ۹۷۷۶۶ ریال کمترین قیمت فروش را در کل کشور داشته‌اند. قیمت فروش این محصول نسبت به پاییز سال ۹۴ معادل ۲/۷ درصد افزایش داشته است.

در پاییز سال ۱۳۹۵ قیمت فروش یک کیلوگرم شیر گوسفند به صورت چرخ نکرده در کل کشور ۲۵۶۵۵ ریال بوده

در پاییز سال ۱۳۹۵ قیمت فروش یک کیلوگرم بادمجان در کل کشور ۵۶۶۶ ریال بوده است. استان گیلان با ۱۲۰۰۰ ریال بالاترین و استان لرستان با ۲۲۸۶ ریال پایین‌ترین قیمت فروش را در کل کشور داشته‌اند. قیمت فروش این محصول نسبت به پاییز سال ۹۴ معادل ۳۱/۱ درصد کاهش داشته است.

در فصل مورد بررسی قیمت فروش یک کیلوگرم پیاز در کل کشور ۵۵۲۹ ریال بوده است. استان همدان با ۸۵۰۰ ریال بالاترین قیمت فروش و استان مرکزی با ۴۲۶۷ ریال پایین‌ترین قیمت فروش را در کل کشور داشته‌اند. قیمت فروش این محصول در پاییز ۱۳۹۵ نسبت به فصل مشابه سال ۹۴ معادل ۱۳ درصد کاهش نشان می‌دهد.

در فصل پاییز سال ۱۳۹۵ قیمت فروش یک کیلوگرم یونجه در کل کشور ۷۱۰۸ ریال بوده است. استان کهگیلویه و بویراحمد با ۱۰۸۶۵ ریال بیشترین و استان خوزستان با ۲۴۱۱ ریال کمترین قیمت فروش در کل کشور را داشته‌اند. قیمت فروش این محصول نسبت به پاییز سال ۹۴ معادل ۱۸/۵ درصد کاهش داشته است.

در پاییز سال ۱۳۹۵ قیمت فروش یک کیلوگرم ذرت علوفه‌ای در کل کشور ۱۵۷۰ ریال بوده است. استان زنجان با ۱۹۳۱ ریال بیشترین و استان کرمان با ۱۱۲۹ ریال کمترین قیمت فروش در کل کشور را داشته‌اند. قیمت فروش این محصول در پاییز ۱۳۹۵ نسبت به فصل مشابه سال ۹۴ معادل ۱۸/۵ درصد افزایش داشته است.

در پاییز سال ۱۳۹۵ قیمت فروش یک کیلوگرم انار در کل کشور ۱۶۱۲۴ ریال بوده است. استان کرمان با ۳۰۷۶۱ ریال بیشترین و استان گیلان با ۷۹۷۳ ریال کمترین قیمت فروش را در کل کشور داشته‌اند. قیمت فروش انار نسبت به فصل مشابه سال ۹۴ افزایشی معادل ۴/۱ درصد داشته است. قیمت فروش یک کیلوگرم سیب درختی در پاییز سال ۱۳۹۵ در کل کشور ۱۳۷۹۵ ریال بوده است. استان قم با ۲۰۹۸۳ ریال و استان اصفهان با ۸۹۷۲ ریال به ترتیب بالاترین و پایین‌ترین قیمت فرو را در کل کشور داشته‌اند. قیمت فروش این محصول در پاییز سال ۹۵ نسبت به فصل



هزینه انجام این خدمات نسبت به فصل مشابه سال ۹۴ معادل ۰/۵ درصد افزایش داشته است.

در پاییز سال ۱۳۹۵ دستمزد روزانه یک نفر کارگر میوه‌چین مرد در کل کشور ۵۰۰۷۶۶ ریال بوده است. استان کرمانشاه با ۸۹۶۸۳۸ ریال و استان گلستان با ۳۱۷۹۴۴ ریال به ترتیب بالاترین و پایین‌ترین سطح دستمزد را در کل کشور داشته‌اند. سطح این دستمزد نسبت به فصل مشابه سال ۹۴ معادل ۲/۸ درصد افزایش داشته است.

در فصل مورد بررسی دستمزد روزانه یک نفر کارگر میوه‌چین زن در کل کشور ۳۶۳۹۳۵ ریال بوده است. استان کرمانشاه با ۵۱۸۷۱۷ و استان گلستان با ۲۳۲۰۰۰ ریال به ترتیب بالاترین و پایین‌ترین سطح دستمزد را در کل کشور داشته‌اند. سطح دستمزد نسبت به فصل مشابه سال ۹۴ معادل ۱۰/۳ درصد افزایش داشته است.

در پاییز سال ۱۳۹۵ دستمزد روزانه یک نفر کارگر دروغ‌گر غلات مرد در کل کشور ۵۳۶۳۷۶ ریال بوده است. استان مازندران با ۸۸۲۹۱۱ ریال و استان گلستان با ۳۱۵۳۶۵ ریال به ترتیب بالاترین و پایین‌ترین سطح دستمزد را در کل کشور داشته‌اند. سطح این دستمزد نسبت به فصل مشابه سال ۹۴ معادل ۵/۸ درصد افزایش داشته است.

در پاییز سال ۱۳۹۵ دستمزد روزانه یک نفر کارگر وجین‌کار و تنک‌کار مرد در کل کشور ۵۱۰۵۲۸ ریال بوده است. استان خراسان شمالی با ۶۸۳۶۱۰ ریال و استان خوزستان با ۲۹۴۲۰۰ ریال به ترتیب بالاترین و پایین‌ترین سطح دستمزد را در کل کشور داشته‌اند. سطح این دستمزد نسبت به فصل مشابه سال ۹۴ معادل ۵/۳ درصد افزایش داشته است.

در فصل مورد بررسی دستمزد روزانه یک نفر کارگر وجین‌کار و تنک‌کار زن در کل کشور ۲۹۲۶۹۰ ریال بوده است. استان تهران با ۴۵۰۰۰۰ ریال و استان خوزستان با ۲۶۰۲۱۳ ریال به ترتیب بالاترین و پایین‌ترین سطح دستمزد را در کل کشور داشته‌اند. سطح این دستمزد نسبت به فصل پاییز سال ۹۴ معادل ۳۴/۷ درصد افزایش داشته است.

است که نسبت به پاییز سال ۹۴ افزایشی معادل ۷/۳ درصد داشته است. استان البرز با ۵۳۱۰۲ ریال بالاترین و استان کردستان با ۱۶۴۲۹ ریال پایین‌ترین قیمت فروش را در کل کشور داشته‌اند.

در پاییز سال ۱۳۹۵ قیمت فروش یک کیلوگرم شیر گاو در کل کشور ۱۱۳۸۲ ریال بوده است که نسبت به فصل مشابه سال ۹۴ کاهش ۳ درصدی داشته است. استان بوشهر با ۲۰۱۰۳ ریال بالاترین و استان آذربایجان غربی با ۹۳۳۹ ریال پایین‌ترین قیمت فروش را در کشور داشته‌اند.

در پاییز سال ۱۳۹۵ هزینه یکبار شخم یک هکتار زمین زارعی آبی با تراکتور در کل کشور ۱۳۴۳۵۷۶ ریال بوده است. استان اصفهان با ۳۴۳۷۶۰۲ ریال و استان ایلام با ۷۹۹۳۸۷ ریال به ترتیب بیشترین و کمترین هزینه انجام این خدمات را در کل کشور داشته‌اند. هزینه انجام این خدمات نسبت به فصل مشابه سال ۹۴ معادل ۵/۶ درصد افزایش داشته است.

در فصل مورد بررسی هزینه یکبار شخم یک هکتار زمین زارعی دیم با تراکتور در کل کشور ۱۰۰۳۸۲۴ ریال بوده است. استان تهران با ۱۹۴۵۵۸۸ ریال و استان بوشهر با ۶۶۶۹۷۷ ریال به ترتیب بیشترین و کمترین هزینه انجام این خدمات را در کل کشور داشته‌اند. هزینه این خدمات نسبت به فصل مشابه سال ۹۴ معادل ۴/۹ درصد افزایش داشته است. در پاییز سال ۱۳۹۵ هزینه یکبار دیسک یک هکتار زمین زارعی آبی با تراکتور در کل کشور ۶۰۲۲۶۱ ریال بوده است. استان گیلان با ۲۴۶۱۶۴۴ ریال و استان قم با ۳۰۴۴۵۴ ریال به ترتیب بیشترین و کمترین هزینه این خدمات را در کل کشور داشته‌اند. هزینه انجام این خدمات نسبت به فصل مشابه سال ۹۴ معادل ۲/۴ درصد افزایش داشته است.

در فصل مورد بررسی هزینه یکبار دیسک یک هکتار زمین زارعی دیم با تراکتور در کل کشور ۵۱۳۳۶۷ ریال بوده است. استان کهگیلویه و بویراحمد با ۹۸۳۲۵۹ ریال و استان خراسان رضوی با ۳۳۹۷۰۹ ریال به ترتیب بیشترین و کمترین هزینه انجام این خدمات را در کل کشور داشته‌اند.

بلاد آمد و پوی عنبر آورد
 بادام، شکوفه پر سر آورد



نگاهی به آیین‌های نوروزی

در گذر تاریخ

لب زمزمه کنم: دور گردون گر دو روزی بر مراد ما نگشت دائماً یکسان نباشد حال دوران غم مخور... سیب سرخی که نشان از مهر و محبت دارد در برابر آینه می‌نهد تا مهرمان افزونتر شود؛ و هفت گونه گیاه و خوردنی دستچین شده در سفره می‌چینم تا رونق و برکت سفره‌مان افزون شود.

با سبزه نورسته، سنبل سپید، گل سرخ، شکوفایی بهاران را بر سفره میهمان می‌کنم. نقل و نبات می‌گذارم. شمع و چراغ می‌افروزم تا کامی شیرین و دیده‌ای روشن شود. در برابر آینه، رو به قبله آمال، کتاب آسمانی می‌گشایم و با رویی خوش و دلی پر مهر، عزیزان را پذیرا می‌شوم. تنهاییان و بی‌کسان را میهمان می‌کنم. و در آغاز سال نو با درود به روان پاکان و نیکان، با سلامی به زحمتکشان و پرهیزکاران، همدل و همنوا با همگان، آفریدگار بخشنده را سپاس می‌گویم و طلب خیر و برکت، رونق و بهبودی بیشتر برای نیکاندیشان می‌کنم.

زن ایرانی‌ام. قرن‌هاست هویت بالنده فرهنگی‌ام را پاس می‌دارم؛ و امسال نیز، دیگر بار نوروز این خجسته آیین ملی و مذهبی خویش را شادمانه برگزار می‌کنم و با تمامی زنان زن و

زن شرقی، زن ایرانی‌ام، هویت فرهنگی بالنده دارم. قرن‌هاست مشتاقانه راهی دراز، پرنشیب و فراز، پیموده‌ام. کوله باری سرشار از گوهرهای فرهنگی دلپذیر و خواستنی دارم. باز هم در نوروز کوله بار خویش می‌گشایم. پر توانم، پر تلاش؛ همه ذرات وجودم شوق است. باز هم بر آنم تا آیینی کهن از نو برپا کنم. چون طبیعت حیاتی دوباره، تولدی دیگر دارم. خستگی ره، غبار از تن می‌زدایم؛ شادمانم. روی به گلاب؛ و خانه و هر آنچه باشد به آب زلال می‌شویم. چشم دل بر نعمت‌های الهی می‌گشایم. چون گیاه سر از خاک بر می‌دارم. نماز می‌گزارم. سال‌هاست در نوروز هر آنچه هست می‌شویم. جامه‌ای ساده می‌دوزم. خوراکی مطبوع می‌پزم. غبار می‌زدایم، خانه می‌آرایم. سفره می‌چینم، سبزه می‌رویانم. دستانم از زر خالی است اما از مهر و صفا سرشار است و سال‌هاست با همین دست‌ها، آیین دوره باستان نگهداشته‌ام.

سفره هفت‌سین را می‌گسترانم. ماهی سرخ کوچکی در تنگ آب رها می‌کنم. نارنجی خوش رنگ و بو در کاسه آب می‌اندازم تا در لحظه تحویل سال به چرخش آن بنگرم و زیر

مردان مرد در لحظه پرشکوه تحویل سال نو، خدای را سپاس می‌گوییم.

پایان انتظار نزدیک است. آخرین لحظه‌ها را مشتاقانه می‌گذرانیم. دل‌هامان پرشور و گاه درگیر تشویشی گنگ است. همه ذرات وجود سرشار از انتظار است. سالی می‌گذرد و سالی نو پیش روست. چشم به راه میهمانی عزیز و کهنسالیم تا از ره برسد. لحظه شورانگیز تحولی تازه و لحظه تکرار آفرینش است. طبیعت و انسان را حیات و تولدی دیگر است.

قلب‌ها پرشور می‌تپند. نفس‌ها در فضای بهاری، عطرآگین می‌شوند؛ و چشم‌ها مشتاقانه به آب و آیین، شمع و چراغ، خیره می‌گردند. دست‌ها پرامید کتاب آسمانی می‌کشایند و لب‌ها آرام زمزمه می‌کنند: یا مقلب القلوب...

در این سال نو، دل‌هامان شاد، کشتزارهامان سبز، رودهامان پرآب، باغ‌هامان پر بار و شهرهامان امن و آباد؛ بخت و رویمان سپید، و دین و ایمانمان استوارتر باد.

جشن نوروز

واژه «جشن» همان یسن / یسنه اوستایی است که در زبان پهلوی یزسن گفته می‌شد و در اصل به معنی ستایش و نیایش شادمانه است. «نوروز» یا نوگ / روچ / نوک روز در پهلوی به معنی نخستین روز - روز هرمزد - از ماه فروردین است. ایرانیان در قدیم برای هر روز از ماه نامی گذاشته بودند و روز اول بهار یا فروردین، هرمزد نام داشت. در این روز جشنی بزرگ برپا می‌کردند و به شادی و نیایش آفریدگار می‌پرداختند. از چند روز مانده به نوروز مراسم و آیین‌های ویژه آغاز می‌شد که تا چند روز پس از آن نیز ادامه داشت. در روزهای اول دوره نوروزی، مراسم به‌طور همگانی برگزار می‌شد که به آن «نوروز عامه» می‌گفتند و از روز ششم به بعد بزرگان و خواص آن را نزد خود ادامه می‌دادند که به آن «نوروز خاصه» گفته می‌شد، اما در هر حال شادی و نیایش ویژگی بارز جشن نوروز بود.

نیاکان ما بر این باور بودند که آفریدگار بزرگ، جهان را در شش «گاه» یا «گاهنبار» [مرحله] آفرید که در آخرین گاهنبار انسان آفریده شد و از این‌رو روز تولد نخستین انسان را - که آن را روز نخست بهار می‌دانستند - شایسته شکرگزاری و شادمانی می‌پنداشتند و چون معتقد بودند که فره‌هرهای نیکان و پاکان یا همان قوای باطنی و ارواح مؤمنان در دوره نوروزی از جهان مینوی به گیتی بازمی‌گردند تا از خویشان و عزیزان دیدار کنند و تقاضای خیرات و صدقه دارند، سفره‌ها می‌گسترانیدند و خیرات می‌دادند و شادمانه دعا می‌خواندند تا

پروردگار را شکر و فره‌رها را شاد نمایند؛ و به‌همین سبب ماه فروردین را ماه فرود فره‌رها یا فروردیگان و یا عید فره‌وشی‌ها یا اموات هم می‌گفتند.

بنیان جشن نوروز

نوروز جنبه مذهبی و روحانی دارد و نیایش و ستایش شادمانه همگانی را همراه می‌آورد. در اسطوره‌ها و افسانه‌ها و کتاب‌های پیشینیان بنیان نوروز را به پادشاه اسطوره‌ای و افسانه‌ای، جم‌شید (جمشید)، نسبت داده‌اند. فردوسی در حماسه بزرگ «شاهنامه» نوروز را به جمشید نسبت می‌دهد؛ آن هنگام که او بر تخت شاهی نشست و تاج مرصع بر سر نهاد، پرتو خورشید بر آن دمید و همگان آن روز را روزی نو و نوروز نامیدند و جشن و سرور برپا کردند.

به جمشید بر گوهر افشاندند

مر آن روز را روز نو خواندند

سر سال نو هرمز فرودین

برآسوده از رنج تن دل زکین

بزرگان به شادی بیاراستندمی و جام و رامشگران خواستند

چنین روز فرخ از آن روزگار

بمانده از آن خسروان یادگار

و گویند چون پرتو خورشید بر آن تاج پرگوهر دمید، جم که از آن پیشتر «یم» یا «یمه» نیز گفته می‌شد دارای شعاع خورشید گردید و از این‌رو جمشید نامیده شد. روایت‌ها و افسانه‌هایی دیگر نیز در مورد نوروز وجود دارد که به‌طور قاطع بر آن نمی‌توان تأکید کرد. از جمله آنکه گفته‌اند: روزی حضرت سلیمان انگشتر گمشده خویش را پیدا کرد. مردمان شاد شدند و آن روز را روز نو و نوروز خواندند؛ و نیز گفته‌اند که حضرت صادق (ع) نوروز را روزی فرخنده برای طلب حاجت‌ها دانسته‌اند، و نیز نظری است بر این که روز غدیر خم مصادف با اول فروردین بوده و از همین‌رو نوروز گفته شده و جشن برپا کرده‌اند. البته این مورد به لحاظ تقویمی مطابقت داده نشده است.

ایران‌شناس معروف دانمارکی، کریستن سن و برخی دیگر از محققان ایرانی گفته‌اند که جشن نوروز ایرانی متأثر از برخی جشن‌های کهن ملل قدیم‌تر است و از جمله، آثاری از زگموگ، جشن بابلیان - که خود متأثر از سومریان نیز بوده - در نوروز ایرانی مشاهده شده است. اما به خوبی پیداست نوروز ایرانی تجلی فرهنگ ایرانی است و دست‌کم قرن‌هاست که با آیین و رسم فرهنگ ایرانی برگزار می‌شود.

تقدیر دلورب ولاصبا



اکنون نیز همچنان به صورت نمادین در جشن چهارشنبه سوری فروخته می شود و مردم گرد آن به شادی سرگرم می گردند. اما واژه سوری یا سوریک به معنی گل سرخ و گل سوری است و شاید به همین سبب است که در چهارشنبه سوری خوانده می شود: سرخی تو از من... چهارشنبه روز سرخ، روز گل سرخ، روز افروختن آتش و شادمانی مردم، و ستایش خداوند برای بهره مندی از این نعمت است.

آبریزان یا آبپاشان

گویند جشن آبریزان نخست از آیین های ماه تیر بوده است که بعدها به مراسم عید نوروز اضافه شده و سالیان دراز پیش از این، هفت سال قحطی پدید آمد. مردم به جان آمده از خشکسالی برای نیایش و نماز و درخواست باران به بیابان رفتند و دست به دعا بردند و چون از ابر رحمت پروردگار باران بارید، در دل ها شادی پدید آمد و مردم به شادمانی پرداختند و به شکرانه این نعمت، پس از آن هر سال بر روی یکدیگر آب و گلاب پاشیدند. کم کم این رسم به صورت آب پاشی در خانه و کوچه و شستشوی خارج از برنامه معمول شد؛ و اکنون نیز چنین رسم است که پیش از فرا رسیدن نوروز تا آنجا که ممکن است خانه را شستشو دهند، بدن به آب بشویند و بر یکدیگر گلاب پاشند. در شب نوروز برای پاکی از گناه، تن خود بشویند و آب پاشند تا سال نو با فراوانی آب، رونق کشاورزی و بهبود وضع معیشت آغاز شود.

چهارشنبه سوری

نیاکان ما در شب عید آتش می افروختند و به شادی گرد آن نیایش می کردند. گویند که پس از اسلام در ایران رسم بر این شد که در آخرین چهارشنبه سال، پس از غروب آفتاب با چوب و کنده و خار در فضای باز آتش افروزند و جشن گیرند؛ و هنوز پس از قرن ها، هر سال مردم با افروختن آتش و پریدن از روی آن و خواندن سرود و صرف نقل و آجیل و آتش رشته مخصوص تا آخرین ساعات شب به شادمانی سرگرم می شوند. آتش از زمان های دور مورد توجه بوده است. در قدیم آتشکده های بزرگی در ایران ساخته بودند تا آتش - این عنصر مقدسشان - را همیشه روشن و برپا نگاه دارند. به خوبی پیداست در زمانی که نیروی اصلی در تولید نور، آتش بوده، روشن نگاه داشتن آتش و در نتیجه رهایی از سیاهی و تیرگی و بهره مندی از نور و روشنایی چه اهمیتی داشته است. افزون بر این از روشنایی آتش در کار خبررسانی نیز استفاده می شده است. بر فراز برج ها و بلندی ها آتش می افروختند و به یکدیگر پیام می رسانیدند. به جز بهره مندی از نور آتش و جنبه پیام رسانی، آتش به سبب گرما و تولید حرارت در خانه و نیز استفاده در پخت و پز، کاربرد مفیدی داشته که به موجب آن مقدس به شمار می آمده؛ همچنین آتش به لحاظ پاک کنندگی و به عنوان نابودکننده آلودگی ها مورد توجه بوده است. بنابراین، آتش به لحاظ نور، گرما، خبررسانی، پاک کنندگی و به عنوان یکی از عناصر چهارگانه مقدس پیشینیان - آب، خاک، باد، آتش - در فرهنگ ایرانیان قدیم اهمیتی ویژه داشته است.

میر نوروز - عمو نوروز

سخن در پرده می‌گویم چو گل از غنچه بیرون آید
که بیش از پنج روزی نیست حکم میر نوروزی
در قدیم که سرگرمی‌ها و امکانات شادی‌بخش اندک
و محدود بود، در دوره نوروزی، فردی که به او میر نوروز
می‌گفتند جامه‌ای رنگین بر تن می‌کرد، سوار چهارپایی می‌شد،
کیسه و کوله‌ای برمی‌گرفت و در کوچه و بازار به راه می‌افتاد.
با صدای رسا سخنان خنده‌آور و شادی‌آفرین می‌گفت و موجب
سرگرمی مردم می‌شد. در هر خانه‌ای دمی می‌ایستاد و چیزی
دریافت می‌کرد و هر آنچه بود - نقل و آجیل و شیرینی و...
در کیسه خود می‌ریخت. می‌گفت و می‌خندید و می‌خندانید و
دل‌ها را شاد می‌کرد.

شاید پدیده عمو نوروز که به‌ویژه در چند دهه پیش در
ایران معمول بود شکلی دیگر از همان میر نوروز بوده باشد.
در حال حاضر این رسم تا حد زیادی منسوخ شده و کمتر
مورد توجه قرار دارد. اما نواختن ساز و دهل در آغاز نوروز در
کوچه‌ها و محله‌های قدیمی هنوز هر چند کم، اما متداول است.

روزهای دیگر عید، خوراکی ویژه همچون آش رشته و دیگر
خوراک‌های سبزی‌دار می‌پزند. گندم‌هایی را که برای سفره
هفت‌سین رویانیده‌اند با خود به صحرا می‌برند و با انداختن آن
در جوی و رود و به هر حال بیرون از خانه نحسی سیزده را که
یا به آن معتقدند و یا بنا به رسم کهن، آن را خوش یمن تلقی
نمی‌کنند از خود و خانواده دور می‌سازند. بسیاری از مردم به
نحسی عدد سیزده نه تنها اعتقادی ندارند بلکه در اساس، تأثیر
عددی خاص را در سرنوشت خود مؤثر نمی‌دانند، اما این باور
که در قدیم عدد سیزده را خوش یمن تلقی نمی‌کرده‌اند شاید به
این دلیل باشد که در طالع نمای نجومی، قدما معتقد بودند که
آسمان دوازده برج دارد و هر تولدی که صورت می‌گیرد دارای
ستاره‌ای در یکی از دوازده برج است و بنابراین که کدام ستاره در
کدام برج قرار گرفته، طالع و خوی فرد متولد شده شکل می‌گیرد
و خارج از دوازده برج که عدد سیزده است نابجا و نحس به شمار
می‌آمده است. در هر حال اکنون دیگر نحسی عدد سیزده مورد
پذیرش همگان قرار ندارد و بیشتر جنبه خرافی دارد.

هفت‌سین

با فرا رسیدن سال نو، سفره مبارک هفت‌سین را
می‌گسترانیم؛ سفره‌ای از هفت گونه گیاه و دانه و خوردنی
دلپذیر. آب و آیینه، شمع و چراغ، نقل و نبات و گل و سبزه در
آن می‌نهیم؛ کتاب آسمانی خود را می‌گشاییم و در لحظه حلول
سال نو در برابر سفره‌ای از برکت الهی و به امید رونق و بهبود
و معیشتی بهتر دست به دعا برمی‌داریم.

سیزده به در

وقت آن است که مردم ره صحرا گیرند
خاصه اکنون که بهار آمد و فروردین است (حافظ)
در سیزدهمین روز فروردین که پایان دوره نوروزی تلقی
می‌شود، مردم در دشت و بیابان و در فضای سبز بهاری گرد
می‌آیند و به شادی می‌پردازند. در این روز پایانی نیز چون



و... سخن گفته می‌شود معنای زیاد بودن مدنظر است. در میان اقوام هند و اروپایی و همچنین هند و ایرانی این عدد خوش یمن و مبارک تلقی شده و در اساس، نقش این عدد در فرهنگ ملتها نقشی مثبت است.

واقعیت‌های طبیعی، مشاهده‌ها و تجربه‌های مردم در گذر زمان، نقش ادیان الهی و باورهای دینی مردم در توجه ویژه به عدد هفت بسیار اساسی است و از همین روست که قرن‌هاست در آیین‌ها و رسم‌های ایرانی نیز این عدد جایگاهی ویژه دارد. در چین و آراستن سفره هفت‌سین نیز نقش این عدد به خوبی آشکار است.

نگاهی گذرا به واقعیت‌های طبیعی، کتب الهی، باورهای مردم، هنر معماری، موسیقی، خط و نیز ادبیات ملل نشان می‌دهد که عدد هفت تا چه حد موردتوجه ویژه قرار دارد. در قرآن کریم و نیز نزد مسلمانان ایرانی عدد هفت جدای از سایر عددها موردتوجه قرار دارد. در برخی از آیها و سوره‌های قرآن از عدد هفت نام برده شده است و نیز قرآن را مشتمل بر هفت موضوع دانسته‌اند. مناسک حج هفت مرحله دارد و نخستین قاریان نیز هفت نفر بوده‌اند. در کتاب‌های آسمانی انجیل و تورات، بارها و بارها این عدد با تأکید تکرار شده است. همچنین نزد زرتشتیان هفت امشاسپند گرامی بوده و در آیین مهر هفت اختر معتبر بوده است. پیشینیان ما نیز زمین و آسمان را دارای هفت طبقه دانسته‌اند و به زمین هفت اقلیم می‌گفته‌اند که دارای هفت دریا بوده است.

خلق جهان را در شش مرحله یا گاهنبار گفته‌اند و در روز

اما به راستی چرا توجه ویژه به «هفت‌سین» است؟ ویژگی عدد هفت نسبت به سایر عددها چیست؟ حرف سین یا شین یا هر حرفی دیگر چه مزیتی بر حروف دیگر دارد؟ آیا اعدادها و حروف‌ها می‌توانند در سرنوشت انسان مؤثر واقع شوند؟ چرا در سفره هفت‌سین نوروز سیب و سرکه، سماق و سمنو، سبزی و سبزه و سنبل می‌گذاریم؟

برخی از محققان معتقدند که پیش از اسلام، در این سفره هفت «شین» می‌گذاشته‌اند، همچون شمع و شیرینی و شیر، شربت و شهد و شاهدانه؛ و یا هفت گیاه چیده شده سودمند به‌صورت هفت‌چین؛ و یا هفت‌سینی از خوردنی‌های مطلوب. اما قرن‌هاست که در سفره عید هر ایرانی هفت گونه خوردنی و سبزه که حرف نخست آن سین است چیده می‌شود و آنچه‌آن که پیداست سخن بر سر حرف سین یا چین یا شین نیست، بلکه محتوای سینی‌ها یا ظروفی که خوردنی در آن می‌نهند اهمیت دارد و محتوای ظرف‌ها نمادهایی هستند در سفره هفت‌سین.

در هر حال بیشتر توجه به عدد هفت بوده که خوش یمن و مبارک و حتی مقدس تلقی شده است.

چرا «هفت» در سفره هفت‌سین

عدد هفت که جمع سه و چهار است، نزد ریاضیدانان به سبب شکل هندسی مثلث و مربع که اشکال همگن و کامل به شمار می‌آیند نمایانگر کمال و به شکلی نمادین، به مفهوم کثرت و تکامل است. هنگامی که از عدد هفت، یا هفت هزار





روزی نو برای نیایش با آفریدگار

در بطن جشن‌ها و آیین‌های ملی-مذهبی ایرانی، ستایش و نیایش آفریدگار بزرگ جهان نهفته است. نوروز نیز همواره با سپاس پروردگار همراه بوده است. ما نیز در این خجسته آیین باستانی دست به دعا برمی‌داریم و با اندیشه‌ای پاک و دلی روشن می‌خوانیم: پروردگارا! در این سال نو دل‌هامان پاک ساز؛ از هر چه خشم و خشونت و کینه‌جویی است؛ از تهمت و غیبت و دروغ؛ از خودخواهی و خودپرستی و خودبینی؛ از غرور و نیرنگ و ریا و سخن‌چینی؛ از خرافات و سحر و جادو؛ از بی‌مهری، پیمان‌شکنی، بدعهدی؛ از بی‌عدالتی و بی‌انصافی؛ از حق‌ستیزی و نامردمی؛ از سستی و کاهلی؛ از ستم و ستمکاری؛ و از ناسپاسی و وظیفه‌ناشناسی. پروردگارا! در این سال نو دل‌هامان سرشار ساز؛ از نور ایمان و شور هستی؛ از نشاط، عشق و مهر و محبت، درستی و راستی؛ از بخشش و گذشت و دلنوازی؛ از خودشناسی و خداشناسی و پرهیزکاری؛ از وفا و صفا، صبر و شکیبایی؛ از انصاف و عدالت و حق‌پرستی؛ و از دانش و خردمندی، از خوبی مردمی. پروردگارا! در این سال نو رنج بیماری و فقر از ما و تمامی نیک‌اندیشان و پرهیزکاران دورساز و آسودگی بهره‌مندی از نعمت‌های عطا فرما. مادران و پدران و عزیزان ما را قرین رحمت، و روحشان شاد بدار و توفیق عبادت و بندگی عنایت فرما. ملت ما و همه مسلمانان جهان و مردمان نیک را از هر آنچه بدی و بلاست دور فرما؛ با نور الهی دل‌هامان روشن بدار.

هفتم که پایان خلق جهان است به نیایش و جشن و سرور می‌پرداخته‌اند؛ این آیین هنوز مشاهده می‌شود و ادامه دارد. حرکت و تغییر شکل ماه در چهار هفته، وجود خوشه ستارگان یا خواهران هفتگانه و همچنین تکامل جنین در هفت ماهگی، رویش دندان کودک در هفت ماهگی، تغییر تکاملی نطفه به جوجه پس از سه هفته و... از مواردی است که در طبیعت مورد مشاهده و توجه قرار گرفته‌اند.

باورهای ملت‌ها نیز نمایانگر توجه به عدد هفت و نقش آن است. در قدیم مصریان به هفت رکن قدرت معتقد بودند؛ کلدانی‌ها هفت طبقه کمال و بابلیان هفت طبقه آسمان را باور داشتند؛ یونانیان به هفت خدا معتقد بودند؛ هندوان خدایان هفتگانه «آدی‌تیا» را می‌پرستیدند؛ و رومیان جشن بزرگ هفت مادر یا «سپتی ماترا» را برگزار می‌کردند. بسیاری از ملت‌های دیگر نیز متوجه این عدد بوده‌اند. همچنین از عجایب هفتگانه جهان نام برده شده است. در موسیقی سنتی ایرانی هفت دستگاه، و در خط هفت شیوه نگارش تعیین کرده‌اند. در هنر و ادبیات نیز توجه هنرمندان و نویسندگان به عدد هفت آشکار است.

در اساس بین اقوام هند و اروپایی، و نیز ایرانیان و هندوان، عدد هفت خوش یمن و مبارک تلقی شده است؛ و از همین روست که در فرهنگ ایرانی ما که بنیانش بر باورهای دینی استوار است در سفره عید که سفره‌ای دلپذیر و خوش یمن و سرشار از امید به بهبودی و رونق بیشتر است، هفت‌سین چیده می‌شود؛ به این امید که سال نو پر برکت و مبارک باشد.



هفت سین سلامتی

سیب

سمبل زیبایی و سرشار از سلامتی

ردپای سیب را به فراوانی می‌توان در داستان‌های اساطیر یونان و روم باستان یافت که در آن دوره، نشانه جاودانگی یا تناسخ بود.

در گذشته از سیب به‌عنوان غذای خدایان و الهه‌ها یاد شده است. همچنین به‌عنوان پاداش کار نیک هدیه داده می‌شد و امروزه سیب از میوه‌های پرطرفدار و خوشمزه در جهان محسوب می‌شود.

میوه سیب را یا به‌صورت تازه، یا به شکل آب سیب، کمپوت، مربا، ژله، مارمالاد، سرکه و... مورد استفاده قرار می‌دهند. این میوه سرشار از اسیدهای آلی، اسید مالیک و نمک‌های پتاسیم و سدیم است.

بیشتر اسیدها و نمک‌های ارزشمند سیب در زیرپوست آن جمع شده است، بنابراین توصیه می‌شود سیب را پس از شست و شو، با پوست مصرف کنید.

سیب میوه‌ای سرشار از ویتامین‌های C, A, B بوده و نیز حاوی تانن‌ها، سلولز، آهن، کلسیم و فسفر می‌باشد.

مهم‌ترین ماده معدنی موجود در سیب "پتاسیم" است که آن را "عنصر جوانی" می‌نامند که سبب نرم شدن جداره سرخرگ‌های بدن و پایین آمدن فشارخون می‌شود.

فصل‌ها، ماه‌ها و رنگ‌ها می‌گذرند و همگی حاکی از چرخش زمان و روزگارند.

فرهنگ کهن ایرانی گره خورده با شکر دائم نعمت‌های خداوندی در فصل‌های مختلف سال است. دانش سرشار مردمان ایران زمین از آنچه می‌خورند و می‌آشامند و شناخت زیبایی‌های فصل‌ها، رنگ‌ها و محصولات آن در جشن‌های جاودانه ایرانیان در فصول مختلف متجلی است.

با نگاهی کوتاه به محتویات مواد غذایی اصلی سفره عید می‌توان با اطمینان بیان کرد که اکثر مواد غذایی مورد استفاده در این سفره سرشار از مواد معدنی و ویتامین‌هایی است که ضمن تقویت سیستم دفاعی بدن، جسم انسان را در بلندمدت در مقابل خطرات ابتلا به بیماری‌های سخت و مزمن مانند سرطان و بیماری‌های قلبی-عروقی محافظت می‌کند.

شب یلدا، سفره هفت‌سین و... به ما می‌آموزد که چنین الگوی غذایی را در طول سال و به مناسبت‌های مختلف داشته باشیم و در برنامه روزانه خود بگنجانیم. همان‌طور که گذشتگان ما به مناسبت‌های مختلف جشن می‌گرفتند و از نعمت‌های بی‌شمار الهی استفاده می‌کردند.

هفت‌سین شامل ۷ سین غذایی است که هر کدام می‌تواند سمبل سلامتی و طول عمر و زندگانی باشد.

خوش بو می‌باشد. خواص سنجد بسیار قابل توجه است که در زیر به برخی از آنها اشاره می‌کنیم:

- این میوه منبع قابل توجهی از ویتامین E و C و رنگدانه کاروتن است که همگی خاصیت آنتی‌اکسیدانی قوی دارند.
- ترکیبات فلاوونوئیدها و اسید چرب‌های موجود در سنجد مانند اسید لینولیک و اولئونیک و همچنین استرول‌ها مانند سیتروسترول دارای خاصیت ضدالتهابی است.
- فلاوونوئید موجود در سنجد، به شل کردن عضلات کمک می‌کند. بنابراین مصرف سنجد برای کسانی که مشکل عضلانی و مفصلی دارند می‌تواند مؤثر واقع شود.
- تحقیقات انجام شده نشان داده که مصرف میوه و پودر هسته‌ای سنجد در درمان‌های التهاب حاد و مزمن مؤثر است.
- برخی از مطالعات صورت گرفته نشان می‌دهد که سنجد علاوه بر خاصیت تب‌زدایی، به‌عنوان داروی درمان اسهال خونی با منشاء آمیبی و دفع کرم مطرح می‌گردد.
- میزان کلسیم در سنجد بسیار بالا است و از نرمی استخوان جلوگیری می‌کند.
- سنجد برای قلب و کلیه‌ها سودمند می‌باشد.

سماق، سمبل روشنایی و غلبه بر شیطان

- این گیاه اغلب در مناطق مدیترانه، جنوب ایتالیا، آسیای شرقی به‌ویژه در ایران دیده می‌شود. انواع متنوعی دارد که برخی از آنها جنبه تریینی داشته و اگر حواسمان نباشد می‌تواند موجب مسمومیت و خارش گردد.
- در برخی از کشورها از سماق نوشیدنی تهیه می‌کنند که جهت تسکین درد معده و اختلالات هضمی مؤثر است.
 - محرک اشتها بوده و چاشنی خوبی برای غذاها محسوب می‌شود. سماق قابض و پاک‌کننده معده می‌باشد.
 - این گیاه برای بیماران دیابتی مفید است، زیرا این گیاه در افراد دیابتی مانع از فرآیند ترکیب گلوکز با ملکول‌های پروتئین

سیب یکی از میوه‌های طبی نیز به شمار می‌رود که هم عضلات و هم اعصاب را تقویت می‌کند.

طبق آخرین بررسی‌های به عمل آمده، سیب سرخ نسبت به انواع دیگر آن امتیاز و خواص بیشتری داشته و خاصیت پاک کردن سموم بدن را دارا است و به‌علت داشتن مواد قلیایی، اسیداوریک را حل کرده و ترشحات غدد بزاق و معده را مساعد و متعادل می‌سازد.

- سیب برای معالجه چاقی، امراض مفاصل، روماتیسم مزمن، نقرس، تب‌خال و امراض ریوی مفید می‌باشد. به خانم‌ها توصیه می‌شود در طی هفته ۵ عدد سیب بخورند.
- سیب باعث دفع سنگ کلیه شده و سوءهاضمه را نیز از بین می‌برد.
- سیب به‌واسطه داشتن فیبر غذایی در رفع اسهال خونی مؤثر است و چنانچه سیب خام را رنده کرده و مصرف نمایید، نتایج خوبی در درمان اسهال کودکان دارد.
- خوردن سیب در صبح و به‌صورت ناشتا، اثرات بسیار شگفت‌آوری دارد. همچنین خوردن سیب قبل از خواب بهترین درمان بی‌خوابی محسوب می‌شود.
- به کسانی که دچار یبوست می‌باشند، توصیه می‌شود در هنگام خواب سیب را با پوست مصرف نمایند (البته خوب آن را بجوند) که مؤثر خواهد بود.
- میوه سیب به‌دلیل فقر مواد قندی برای افراد دیابتی توصیه می‌گردد.

- پوست و ریشه سیب دارای خاصیت ضد میکروبی است.
- دانه سیب حاوی اسید هیدروسیانیک است که برای بدن مضر می‌باشد.

سنجد

جالب است بدانید که سنجد دارای درخت کوتاه و پرخار با برگ‌هایی شبیه بید و گل‌های خوشه‌ای سفید یا زرد رنگ بسیار



و زخم‌ها استفاده می‌شود.

- همچنین برای سرکه خواصی مانند جلوگیری کننده فشارخون و کاهش کلسترول قائل هستند.
- قابل توجه است که بدانیم سرکه در هضم غذا نیز کمک می‌کند.
- سرکه در کنترل وزن بدن و درمان عفونت‌ها هم مفید می‌باشد.
- شواهدی در دست است که سرکه با افزایش جذب کلسیم به بهبود استخوان‌سازی در بدن کمک می‌کند.
- خاصیت ضدقارچی و میکروبی سرکه بر روی مسمومیت‌های غذایی به اثبات رسیده است.

سمنو، نشان استقامت و شیرین کامی

سمنو در بردارنده جوانه گندم است که در سال‌های اخیر، اهمیت ویژه جوانه گندم در رژیم غذایی افراد مشخص شده و بیش از همیشه مورد توجه متخصصان غذایی قرار گرفته است، طوری که قرار دادن آن در سبد غذایی توصیه می‌شود.

سبزه، مظهر سلامتی روح و روان

سبزه مظهر سرسبزی و شادابی است و قرار دادن آن در سفره هفت‌سین به این منظور است که ما با سبز کردن دانه و توجه به گل، سبزه و گیاه به شادی و شادابی که غذای روح و اندیشه است، نیز توجه کنیم.

در خاتمه توصیه می‌شود همیشه و در همه حال به فکر حفظ سلامت روح و جسم خود باشید، چرا که سرچشمه موفقیت در جامعه بشری، سلامت جسم و روان است.

حیاتی بدن و تغییرات شیمیایی و عملکرد آنها می‌گردد.

- البته توجه داشته باشید که مصرف بیش از حد سماق می‌تواند مسموم کننده باشد.
- سماق خاصیت ادرارآور یا دیورتیک دارد.
- سماق ضدتب بوده و در درمان بیماری‌های روماتیسمی و نقرس نیز مؤثر است.
- سماق را باید به دور از نور مستقیم خورشید نگهداری نمایید.
- اثر تصفیه‌کنندگی بر خون دارد و مواد زائد خون (مانند اوره) را دفع می‌کند.
- همچنین لته‌ها را تقویت کرده و آنها را محکم می‌سازد.

سیر، طیب گیاهی روی زمین

سیر علاوه بر خواص دارویی و تغذیه‌ای، به واسطه داشتن ماده ضدویروسی، ماده غذایی خوبی برای مصرف، چه در هنگام سلامت و چه در زمان سرماخوردگی به شمار می‌رود و برای رفع بوی آن نیز می‌توان سیب یا عسل مصرف کرد یا به شکل نیم‌پز و خرد کرده از آن استفاده نمود.

- سیر خاصیت ضدقارچی و ضدباکتری دارد و در مبارزه با مسمومیت‌های غذایی از جمله سالمونلا مؤثر است.
- سیر امکان بروز سرطان معده را نیز کاهش می‌دهد.
- به‌واسطه داشتن آلیسین (یک نوع آنتی‌اکسیدان) و همچنین خواص ضدباکتریایی، علیه هلیکوباکتر پیلوری (مولد زخم معده) است.

سرکه، سمبل صبر و گذر زمان

سقراط معتقد بود که سرکه خاصیت آنتی‌بیوتیکی دارد و در درمان پنومونی (ذات‌الریه)، بیماری‌های ناشی از کمبود ویتامین C





برای حفظ سلامتی بدن در ایام نوروز باید ...

نوروز از آنها استقبال زیادی به عمل می‌آید و معمولاً زینت‌بخش این میهمانی‌ها می‌باشند، به‌خصوص کودکان که از طرفداران جدی آجیل هستند.

انواع مغزها و آجیل که شامل بادام، پسته، فندق، تخمه، بادام زمینی، بادام هندی و گردو می‌باشند، حاوی ارزش تغذیه‌ای بالایی هستند و مصرف متعادل آنها برای سلامت مفید است. مغزها به‌علت داشتن چربی زیاد، بسیار پرکالری هستند و برای افراد لاغر و کسانی که نیاز به افزایش وزن دارند، مفید است.

چربی موجود در مغزها از انواع چربی‌های گیاهی غیراشباع است. این نوع چربی به‌علت دارا بودن اسیدهای چرب با چند باند مضاعف، موجب افزایش کلسترول و سایر چربی‌های نامطلوب خون نمی‌شود و در نتیجه زیانی برای قلب و عروق ندارد، حتی در کاهش چربی‌های نامطلوب خون نیز مؤثر است.

انواع مغزها حاوی مقادیر مناسبی پروتئین هستند. البته پروتئین آجیل از دسته پروتئین‌های گیاهی است و اگر به‌همراه نوع دیگری از پروتئین‌های گیاهی مانند حبوبات یا غلات مصرف شود، تأثیر بهتر و بیشتری در سلامتی بدن خواهد داشت.

آجیل از منابع خوب ویتامین‌های گروه B محسوب می‌شود و نیز حاوی مقادیر مناسبی آهن است.

ماده معدنی دیگری که در مغزها به مقدار مناسب وجود دارد، روی است که در سلامت افراد و به‌خصوص در کودکان و بلوغ نوجوانان تأثیر مهمی دارد.

بنابراین می‌بینید که آجیل با داشتن ارزش تغذیه‌ای بالا، از مواد مفیدی است که مصرف آن توصیه می‌شود؛ ولی به هنگام

در آستانه عید نوروز هستیم. با شروع سال نو و شکوفایی طبیعت، بسیار بجااست که یک بازنگری در الگوی غذایی و عادات و رفتارهای تغذیه‌ای خود انجام دهید و فصلی نو و شکوفا را در تغذیه خود آغاز کنید.

با شروع سال نو و آغاز تعطیلات نوروز، ممکن است تغییرات گسترده و مهمی در تغذیه هموطنان ما پیش آید که این تغییرات می‌تواند بر سلامتی انسان اثرگذار باشند.

در تعطیلات سال نو، بازار میهمانی و دید و بازدید رونق زیادی می‌یابد و به‌همان نسبت مصرف انواع شیرینی، شکلات، گز، سوهان، پشمک، آجیل و خشکبار افزایش پیدا می‌کند. شیرینی‌ها به‌علت دارا بودن قند زیاد، جزء مواد پرکالری بوده و افراط در مصرف آنها موجب افزایش وزن و چاقی می‌شود.

توجه داشته باشید که افراط در مصرف قند و شکر و تمام مواد غذایی تهیه شده از آنها و نیز زیاده‌روی در مصرف مواد نشاسته‌ای، می‌تواند علاوه بر چاقی موجب افزایش تری‌گلیسیرید خون نیز شود. تری‌گلیسیرید یکی از انواع چربی‌های نامطلوب خون است و افزایش درازمدت آن در خون موجب بالا رفتن سایر چربی‌های نامطلوب و بروز اختلالات قلبی - عروقی می‌شود.

مصرف مواد شیرین به سلامت دندان‌ها نیز لطمه می‌زند و باعث پوسیدگی مینای دندان و فساد دندان‌ها می‌شود. در ضمن افراط در مصرف انواع شیرینی، به‌علت افزایش قندخون، موجب احساس سیری شده و جلوی اشتها را برای صرف غذای اصلی می‌گیرد.

مغزها یا آجیل‌ها نیز از مواد خوش مزه‌ای هستند که طرفداران زیادی در بین مردم کشورمان دارند و در میهمانی‌های



اصلی انسان شوند. مصرف سه وعده اصلی غذایی یعنی صبحانه، نهار و شام برای همه افراد لازم است و باید بکوشید تا حد امکان از افراط در مصرف تنقلات چاق کننده، شیرین و پرچرب پرهیز کنید تا موجب چاقی، افزایش چربی‌های نامطلوب خون و کاهش اشتها برای صرف غذای اصلی نشوند. البته همانطور که گفتیم نباید در مصرف آجیل افراط کنید، وگرنه مصرف متعادل آنها برای سلامتی بدن بسیار مفید است.

در ایام نوروز و تعطیلات سال نو ممکن است به علت صرف غذا در رستوران و یا دعوت به میهمانی‌های نهار و شام، الگوی غذایی افراد تغییر کند. غذاهایی که در میهمانی‌ها یا رستوران‌ها تهیه می‌شوند، معمولاً سرخ کرده، چرب‌تر و پرنمک‌تر از غذاهای معمول خانگی هستند.

مصرف چنین غذاهایی علاوه بر آن که موجب چاقی می‌شود، فشارخون و چربی‌های خون را نیز افزایش می‌دهند و برای سلامتی بدن مفید نیست، بنابراین برای حفظ سلامتی میهمانان و افرادی که برای شما عزیز و محترم هستند، باید از تهیه و سرو غذاهای چرب و پرنمک و دسرهای چرب و شیرین خودداری کنید. تغییر دیگری که در تعطیلات سال نو به طور معمول در تغذیه افراد رخ می‌دهد این است که به علت دید و بازدید و گذراندن زمان طولانی در خارج از خانه، مصرف آب به طور چشمگیری کاهش می‌یابد. این امر می‌تواند مشکلاتی برای سلامتی انسان ایجاد کند که بارزترین آنها، بروز یبوست است. آب یکی از مهم‌ترین و مفیدترین موادی است که از بروز یبوست پیشگیری می‌کند و با کاهش مصرف آن، این عارضه به خصوص در کسانی که مستعد ابتلا به آن هستند، می‌تواند موجب ایجاد ناراحتی شود. آب جهت انجام واکنش‌های داخلی بدن ضروری است و برای سلامتی و شادابی پوست نیز مفید است؛ پس مصرف این ماده حیات‌بخش را فراموش نکنید.

استفاده از انواع مغزها به خصوص در ایام عید که مصرف آنها معمول‌تر است، باید به چند نکته مهم توجه کرد:

۱- انواع آجیل معمولاً به صورت بود داده و پرنمک در مغازه‌ها به فروش می‌رسد که افراط در مصرف آن موجب افزایش فشارخون و تجمع آب در بدن (ادم) می‌شود. بنابراین مصرف آجیل پرنمک و شور مفید نیست و به سلامت انسان آسیب می‌زند.

۲- مغزها چون حاوی مقدار زیادی چربی هستند، موجب افزایش وزن و چاقی می‌شوند. بعضی از افراد تصور می‌کنند که چربی‌های گیاهی موجب افزایش وزن نمی‌شوند و می‌توان از آنها به طور نامحدود استفاده کرد. حال آن که این تصور صحیح نیست و چربی‌های گیاهی و مایع نیز مثل چربی‌های حیوانی و جامد باعث چاقی می‌شوند. بنابراین باید به طور متعادل و مناسب از آنها استفاده کرد.

۳- انواع آجیل به علت دارا بودن چربی زیاد موجب کاهش اشتها و بروز احساس سیری می‌شوند. این امر به خصوص برای کودکان که کنترل زیادی در خوردن ندارند و حجم معده‌شان نیز کم است، حائز اهمیت زیادی است.

در ایام نوروز برنامه غذایی روزانه افراد، معمولاً تغییر می‌کند و ممکن است بعضی از افراد به خصوص کودکان و نوجوانان، صبح‌ها به علت دیر برخاستن از خواب و رفتن به میهمانی صبحانه میل نکنند که همین نخوردن صبحانه موجب تمایل بیشتر به مصرف تنقلات از قبیل آجیل و شیرینی می‌شود و چنانکه گفته شد، افراط در مصرف این قبیل تنقلات، مضراتی به شرح فوق برای بدن دارد. گاهی اوقات شیرینی و آجیل در ایام عید، جانشین نهار یا شام می‌شود و برخی از افرادی که در مصرف این تنقلات افراط می‌کنند به علت سیر شدن و یا ترس از چاقی، یک یا شش وعده غذایی اصلی را حذف می‌نمایند. توجه داشته باشید هر چند که تنقلات حاوی ارزش تغذیه‌ای بالایی باشند، ولی نمی‌توانند جانشین غذای

در ایام نوروز به علت تغییر در برنامه روزانه، مصرف سبزی و سالاد کاهش می‌یابد. در واقع به دلیل اینکه افراد، بیشتر وقت خود را در خارج از خانه سپری می‌کنند و یا در خانه به پذیرایی از میهمانان مشغول هستند، فرصت زیادی جهت تمیز کردن و شست و شوی سبزی ندارند. عدم مصرف سبزی و سالاد موجب بروز یبوست می‌شود. به علاوه چون انواع سبزی‌ها، حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری برای سلامتی انسان هستند، لذا عدم مصرف یا کمبود مصرف آنها در برنامه غذایی روزانه باعث می‌شود که ویتامین‌های لازم به بدن انسان نرسد و شخص دچار کمبودهای ویتامینی و املاح شود که اختلالات فراوانی در پی خواهد داشت. از طرفی چون سبزی‌ها حاوی مقدار قابل توجهی آب هستند، آب مورد نیاز بدن را تا حدود زیادی تأمین می‌کنند و از بروز کم آبی در بدن پیشگیری می‌نمایند.

در میهمانی‌های نوروزی شاید مصرف انواع میوه نیز کاهش یابد و تنقلاتی مانند شیرینی و آجیل، جانشین آن شود. این امر به خصوص در کودکان بیشتر مشاهده می‌شود. میوه‌ها نیز مانند انواع سبزی‌ها، از مواد غذایی بسیار مفید و خوشمزه‌ای هستند که با دارا بودن مقدار قابل توجهی ویتامین و نیز مقادیر مناسبی املاح و همچنین آب، می‌توانند به حفظ سلامت انسان کمک کنند. میوه‌ها چنانچه با پوست مصرف شوند، حاوی مقدار زیادی فیبر غذایی هستند که از بروز یبوست پیشگیری کرده و موجب کاهش کلسترول و سایر چربی‌های نامطلوب خون می‌شوند و نیز باعث تنظیم تعادل فشارخون می‌گردند و به حفظ سلامت قلب و عروق کمک می‌کنند. البته انواع سبزی‌ها نیز از نظر فیبر غذایی غنی هستند. فیبر موجود در سبزی‌ها و میوه‌ها از ابتلا به سرطان پیشگیری می‌کند. در بیماران دیابتی، مصرف فیبر غذایی موجب کنترل قندخون می‌شود. هر چند که افراد دیابتی بهتر است از میوه‌هایی استفاده کنند که قندخون را کندتر بالا می‌برند مثل موز، سیب، گیلان، خرما، انجیر، هلو و آلو.

برخی از خانواده‌ها در میهمانی‌های نوروزی با میوه‌های خشک مانند آلبالو خشک، برگه، قیسی، آلو، کشمش، توت خشک و امثال آن از میهمانان خود پذیرایی می‌نمایند. میوه‌های خشک تنقلات مفیدی هستند که مقدار قابل توجهی انرژی در بدن تولید می‌کنند. در ضمن حاوی ویتامین‌های گروه B، ویتامین A و آهن نیز هستند. اگر این مواد غذایی، جانشین هله هوله‌هایی که در مغازه‌ها به فروش می‌رسند و مواد افزودنی یا قند یا چربی زیادی هم دارند، شوند، می‌توانند مواد مغذی مفیدی را برای بدن افراد به خصوص کودکان فراهم کنند. همچنین از بروز یبوست نیز پیشگیری کنند، به خصوص آلو و انجیر خشکی که برای مدتی خیس شوند. لازم است در نظر داشته باشید که میوه‌های خشک انرژی

زیادی دارند و با افراط در مصرف آنها، موجب بروز چاقی خواهند شد. در ضمن این مواد غذایی به علت داشتن قند (البته قند آنها از نوع طبیعی است)، اگر قبل از غذای اصلی به مقدار زیاد مصرف شوند، جلوی اشتها را خواهند گرفت.

بسیاری از افراد در تعطیلات نوروزی به مسافرت می‌روند. در سفر به طور معمول برنامه غذایی انسان دستخوش تغییرات زیادی می‌شود. صرف غذا در رستوران موجب می‌شود که شخص کنترل بر چگونگی آماده کردن و تهیه غذای خود نداشته باشد. به خصوص که در ایام نوروز به علت تراکم جمعیت در شهرهای توریستی و شلوغی رستوران‌ها، ممکن است در آماده کردن و تهیه غذا، نکات بهداشتی و تغذیه‌ای رعایت نشود و ضد عفونی کردن و شست و شوی سبزی و سالاد به خوبی انجام نشود. بنابراین برای پیشگیری از ابتلا به انواع بیماری‌ها بهتر است از مصرف سبزی و سالاد و میوه‌های با پوست در رستوران یا مراکز تغذیه‌ای همگانی و نیز در مکان‌هایی که به بهداشتی بودن آنها اطمینان ندارید، خودداری کنید. در ایام سفر معمولاً از شیرینی و آجیل به مقدار بیشتری استفاده می‌شود؛ افراط در مصرف این تنقلات همانگونه که قبلاً توضیح داده شد می‌تواند، مشکلاتی در پی داشته باشد.

معمولاً در تعطیلات عید، تحرک و فعالیت جسمی به طور محسوسی کاهش می‌یابد و بیشتر وقت افراد، به دید و بازدید و شرکت در میهمانی و یا در مسافرت سپری می‌شود. کمبود تحرک، به خصوص چنانچه با پر خوری یا بد خوری همراه باشد، می‌تواند اختلالات زیادی در انسان ایجاد کند. این اختلالات برای سالمندان، افراد با چربی و فشارخون بالا، اشخاصی که مبتلا به عوارض قلبی-عروقی هستند و افراد چاق زیان‌آورتر و خطرناکتر است.

در ایام نوروز یا پس از آن، بعضی از افراد به ویژه کودکان، نوجوانان، سالمندان و افرادی که دستگاه گوارش ضعیفی دارند ممکن است به علت پر خوری و یا بی‌نظمی در غذا خوردن، دچار اختلالات و ناراحتی‌های گوارشی شوند که عوارض آن تا مدت‌ها موجب آزار و رنج آنها گردد.

برای این که از تعطیلات خوشایند و فرح‌بخش نوروز حداکثر استفاده را ببرید و از عوارض ناگوار تغذیه نامناسب در این ایام محفوظ بمانید، لازم است در این ایام از برنامه غذایی مناسب، منظم و صحیح پیروی کنید و از افراط در مصرف تنقلات و سایر مواد غذایی (به جز سبزی و میوه) بپرهیزید.

مصرف مقدار کافی آب، میوه‌ها و سبزی‌های تازه را در برنامه غذایی روزانه خود فراموش نکنید. همچنین در کنار دید و بازدید و میهمانی‌های نوروزی، از فرصت تعطیلات استفاده کرده و به ورزش پیاده‌روی و سایر فعالیت‌های فیزیکی بپردازید. به این ترتیب می‌توانید سلامت خود و خانواده‌تان را تأمین کنید.



آجیل سرشار از مواد مغذی

مواد مغذی موجود در ۱۰۰ گرم گردو:

۶۶۸ کالری، ۱۵ گرم پروتئین، ۶۹ گرم چربی، ۶ گرم اسیدهای چرب اشباع، ۱۲ گرم اسید چرب غیراشباع با یک باند مضاعف، ۴۸ گرم اسید چرب غیراشباع با چند باند مضاعف، ۹۴ میلی‌گرم کلسیم، ۳ میلی‌گرم آهن، ۳ میلی‌گرم روی، ۴ میلی‌گرم ویتامین ای ۴ گرم فیبر.

گردو از نظر مواد مغذی به‌ویژه اسیدهای چرب ضروری و اسیدهای چرب غیراشباع غنی بوده و برخلاف سایر خشکبار گردوی تازه و جوان حاوی مقادیری ویتامین C نیز است.

۶ عدد گردوی کامل حدود ۴۰ گرم وزن داشته و ۲ میلی‌گرم ویتامین E را تأمین می‌کند (میزان ویتامین E موردنیاز روزانه در مردان حدود ۴ میلی‌گرم و در زنان حدود ۳ میلی‌گرم است) همچنین ۱۰۰ گرم گردو حاوی بیش از ۱ میلی‌گرم مس است که برابر با مقدار موردنیاز روزانه یک زن بالغ می‌باشد. در طب سنتی چینی از گردو برای تخفیف التهاب و کمک در بهبود سرفه استفاده می‌کردند. همچنین تصور بر این بوده که مصرف گردو برای کاهش علائم التهاب زانو مفید است. گیاه‌شناسان غربی نیز به‌طور سنتی برگ گردو را برای درمان آلودگی‌های انگلی روده به کار می‌برده‌اند.

مصرف گردو به‌طور منظم برای حفظ لطافت پوست مفید است. روغن گردو نیز به‌دلیل دارا بودن اسیدلینولئیک در حفظ شادابی پوست مؤثر می‌باشد. ویتامین و روی موجود در گردو نیز برای پوست مفید هستند.

مغزها که براساس شواهد از ۱۰۰۰۰ سال قبل از میلاد به‌عنوان منبع غذایی انسان بوده‌اند، حاوی مواد مغذی متنوع و ارزشمندی هستند و امروزه بیش از ۲۵ نوع از آنها در سراسر دنیا می‌روید.

این گروه از مواد غذایی، حاوی مواد مغذی گوناگونی مثل پروتئین، آهن، روی، کلسیم، پتاسیم و بسیاری از ریزمغذی‌ها بوده و مصرف برخی از آنها می‌تواند در تقویت سیستم ایمنی، کاهش کلسترول خون، کاهش خطر بیماری‌های قلبی-عروقی و پیشگیری از استئوپروز مفید باشد.

گردو

گردو با نام علمی Juglans از خانواده Juglandaceae است. نام علمی این جنس از کلمه لاتین Jovis-Glans به معنی فندق ژوپیتر گرفته شده است.

انواع این درخت در چین، ژاپن، فرانسه و آمریکا کشت می‌شود. از مهم‌ترین گردوهای موجود در دنیا گردوی معروف به گردوی ایرانی است و احتمالاً کهن‌ترین، درخت گردو در ایران و در اورگان شهرکرد وجود دارد که تاریخ کشت آن به زمان یزدگرد ساسانی حدود ۱۴۰۰ سال پیش می‌رسد.

مغز گردو، ماده خوراکی خوش طعمی است که مقدار زیادی چربی، پروتئین، مواد قندی و نشاسته‌ای و سایر مواد مغذی را داراست که هم به‌عنوان خوراکی و آجیل و هم به‌عنوان ماده اولیه برای تهیه روغن‌های گیاهی و دارو از آن استفاده می‌شود.

گردو و خشکبار به دلیل این که منابع خوبی از مس هستند برای عملکرد سیستم ایمنی مفیدند.

تحقیقات نشان داده افرادی که همراه با یک رژیم پایین آورنده کلسترول (کم چربی و کم کلسترول) گردو مصرف می کنند، میزان LDL کلسترول آنها حدود ۱۶/۴ درصد بیشتر کاهش می یابد که این امر احتمالاً به دلیل وجود چربی های غیراشباع گردو به ویژه اسید لینولئیک است که بعد به اسید گامالیئولئیک و سپس به پروستاگلندین ها تبدیل شده که از تشکیل پلاک در رگ های خونی جلوگیری کرده و به انبساط عروق و کاهش فشارخون کمک می کند.

پسته

پسته گیاهی نیمه گرمسیری از خانواده Anacardiaceae و جنس Pistacia است که در سال ۱۷۳۷ میلادی توسط لینه نامگذاری علمی شده است. درباره محل پیدایش پسته منابع مختلف نظرهای گوناگونی را بیان می کنند. یک نویسنده فرانسوی آن را بومی ایران، عربستان و سوریه دانسته است. برخی پسته را بومی ایران و برخی پسته را از آسیای غربی می دانند.

درخت پسته از ۷-۹ سالگی به بار می نشیند و دمای ۴۵ درجه بالای صفر و ۲۵ درجه زیر صفر را تحمل می کند. پسته گیاهی مقاوم در برابر خشکی و کم آبی است و در ایران، در مناطق دامغان، کرمان، آذربایجان، قزوین، اردستان و رفسنجان به مقدار زیاد کشت می شود.

مغز پسته ماده های نیروزا و سرشار از مواد مغذی است. پسته حاوی مقادیر خوبی آهن و کلسیم است که ماده غذایی بسیار مفیدی برای افزودن به رژیم گیاهخواران است. در طب سنتی، جوشانده برگ و پوست درخت پسته را در درمان بیماری های پوستی مانند جرب و خارش استفاده می کردند. پسته را در تقویت حافظه، قلب و معده نیز مؤثر می دانند.

مواد مغذی موجود در ۱۰۰ گرم پسته:

۶۰۱ کالری، ۱۷ گرم پروتئین، ۵۵ گرم چربی، ۶ گرم فیبر، ۴ میلی گرم ویتامین ای، ۱۱۰ میلی گرم کلسیم، ۳ میلی گرم آهن، ۲ میلی گرم روی، ۶ میکروگرم سلنیوم، ۵۸ میکروگرم فولات.

بادام

بادام درختی است از خانواده Rosaceae و از جنس Pru-nus. دانشمندان گیاه شناس موطن اصلی بادام را به ایران نسبت می دهند. بادام از آسیا به اروپا و از آن جمله به شمال آفریقا و بعدها

در اواسط سده نوزدهم به آمریکا برده شده است.

به طور تقریبی انواع بادام کشت شده، برخلاف انواع وحشی مغز شیرین دارند، ولی در برخی از کشورها مانند ایران بادام تلخ نیز وجود دارد که مغز آنها جداگانه جمع آوری شده و به مصارف صنعتی و تهیه روغن بادام تلخ می رسد. علت تلخی برخی از گونه های بادام وجود اسیدسیانیتریک در مغز آنهاست.

بادام، حاوی مقادیر زیادی ویتامین E بوده و از منابع غیرحیوانی غنی از کلسیم است. در طب چینی نوشیدنی ای که از بادام تهیه می شود برای بهبود سرفه و آسم استفاده می شده و به عقیده هندی ها بادام باعث افزایش قدرت فکری و روحی می شود.

مواد مغذی موجود در ۱۰۰ گرم بادام:

۶۱۲ کالری، ۲۱ گرم پروتئین، ۵۶ گرم چربی، ۷ گرم فیبر، ۲۴ میلی گرم ویتامین ای، ۲۴۰ میلی گرم کلسیم، ۳ میلی گرم آهن، ۳ میلی گرم روی، ۶ میکروگرم سلنیوم، ۴۸ میکروگرم فولات.

بعضی از مطالعات نشان داده اند که بعد از افزودن بادام به رژیم غذایی، پس از ۳ هفته مقدار LDL خون حدود ۱۰ درصد کاهش می یابد. بادام هم چنین منبع خوب کلسیم است.

بادام نارس که با پوست آن خورده می شود و چغاله بادام نامیده می شود، در هر ۱۰۰ گرم حاوی ۴۶ کالری، ۲/۶ گرم پروتئین، ۵۰ میلی گرم کلسیم، ۱/۶ میلی گرم آهن و ۷ میلی گرم ویتامین C است. چغاله بادام یکی از منابع خوب ویتامین A به شمار می رود و مقدار کلسیم و آهن آن نیز قابل ملاحظه است.

بادام زمینی

یکی از دانه های روغنی بسیار با ارزش و خوش طعم است که به آن پسته شامی نیز می گویند. این دانه از گیاهی یک ساله به دست می آید. زادگاه اولیه این گیاه برزیل است، ولی امروزه در بسیاری از کشورها از جمله ایران نیز می روید. روغن آن به نام آراشید یکی از روغن های مرغوب است که در طبخ و صنعت از آن استفاده می شود.

اسیدهای چرب غیراشباع اولئیک و لینولئیک سهم عمده ای از چربی های بادام زمینی را تشکیل داده و مقادیر خوبی از ویتامین E را تأمین می کنند. بادام زمینی از منابع خوب روی است که در تقویت سیستم ایمنی نقش دارد.

همچنین به دلیل دارا بودن اسید فولیک در پیشگیری از بیماری های قلبی نیز می تواند مفید باشد.

کره بادام زمینی که در سال ۱۸۰۰ به بازار آمد، حاوی مواد

ویتامین C است.

مواد مغذی موجود در ۱۰۰ گرم نارگیل:

۳۵۱ گرم کالری، ۳ گرم پروتئین، ۳۶ گرم چربی، ۷ گرم فیبر،
۱ میلی‌گرم ویتامین ای، ۱ میلی‌گرم کلسیم، ۲ میلی‌گرم آهن، ۱
میلی‌گرم روی، ۱ میکروگرم سلنیوم، ۲۶ میکروگرم فولات.

شاه بلوط

از انواع خشکبار کم چرب بوده و حدود ۸۶ درصد کالری آن از
کربوهیدرات تأمین می‌شود. مصرف آن به‌عنوان یک میان وعده
مناسب است.

در هنگام خرید و مصرف آجیل شب عید مراقب باشید تا...

- ۱- از خرید و مصرف آجیل‌های رنگ شده خودداری کنید.
- ۲- رنگ‌هایی که برای رنگ کردن تخمه، بادام و غیره استفاده
می‌شود، عمدتاً غیرمجاز بوده و گاهی حساسیت‌های شدیدی را در
مصرف‌کننده ایجاد می‌کند.
- ۳- نگهداری طولانی آجیل، تغییرات شیمیایی را در پی داشته
و باعث ایجاد بوی کهنگی با طعم نامطلوب می‌شود. بنابراین از
مصرف آجیل کهنه جداً خودداری کنید.
- ۴- در صورتی که بر روی آجیل مانند پسته، فندق و پسته
شامی، سوراخ‌هایی مشاهده کردید، از مصرف این گونه تنقلات
بایستی خودداری کنید؛ چرا که علامت آفت‌زدگی بوده و در داخل
سوراخ‌ها لارو حشرات، به‌صورت کرم‌هایی به اندازه دانه برنج
وجود دارد.
- ۵- ممکن است در مراکز عرضه آجیل، محصولات را که

مغذی موجود در بادام زمینی بوده و منبع خوبی از کلسیم و آهن
برای گیاهخواران می‌باشد. انواع کم چربی آن نیز به بازار آمده
است.

مواد مغذی موجود در ۱۰۰ گرم بادام زمینی:

۵۶۴ کالری، ۲۶ گرم پروتئین، ۴۶ گرم چربی، ۶ گرم فیبر،
۱۰ میلی‌گرم ویتامین ای، ۶۰ میلی‌گرم کلسیم، ۳ میلی‌گرم آهن،
۴ میلی‌گرم روی، ۳ میکروگرم سلنیوم، ۱۱۰ میکروگرم فولات.

فندق

فندق درختچه‌ای از خانواده Betulaceac و از جنس
Corylus است.

فندق بومی اروپا، آسیای صغیر و قفقاز است و در ایران نیز
کشت این درخت از زمان‌های بسیار قدیم متداول بوده است.
فندق حاوی مواد مغذی زیادی است. میوه فندق غنی از
اسیدهای آمینه است.

همچنین فندق حاوی مقادیر زیادی ویتامین E می‌باشد. مقدار
اسیدلینولئیک در فندق تازه بیشتر است و در میوه خشک این مقدار
کمتر می‌شود. فندق با دارا بودن فولات ممکن است در پیشگیری
از بیماری‌های قلبی-عروقی مؤثر باشد.
نوعی از فندق معروف به فندق هندی تلخ بوده و تنها مصرف
دارویی دارد و در جنوب ایران به‌ویژه بلوچستان زیاد است.

نارگیل

برخلاف سایر خشکبار بیشتر چربی نارگیل به‌صورت اشباع
است. شیر نارگیل که در مرکز آن قرار دارد، حاوی مقادیری





و لب‌ها رنگین شدند، این امر علامت مصرف رنگ‌های شیمیایی در تهیه آنها است که بایستی از مصرف این‌گونه تنقلات جداً خودداری کنید.

۱۲- تخمه آفتابگردان نیز ممکن است با رنگ مشکی شیمیایی رنگین شود؛ در هنگام خرید و مصرف به این موضوع نیز توجه کنید که از مصرف آنها باید خودداری شود.

۱۳- آفلاتوکسین یکی از سموم مترشحه از نوعی کپک است که در هنگام برداشت یا فرآوری یا حمل و نقل نامناسب، در پسته یا فندق یا پسته شامی به وجود می‌آید که بایستی تولیدکنندگان و مصرف‌کنندگان به این موضوع توجه کنند.

۱۴- قنادی‌ها و کارگاه‌های تولیدکننده گز، سوهان، حلوا شکر، باقلوا و بستنی بایستی برای تأمین سلامت مصرف‌کنندگان نهایت دقت را انجام دهند که از مغز پسته‌های کهنه، آفت‌زده و کپک‌زده که باعث بالارفتن سموم مترشحه از کپک‌ها (آفلاتوکسین) می‌شود، جداً خودداری کنند.

۱۵- از مصرف محصولاتی مانند معجون که حاوی مغز پسته، بادام، گردو و از این قبیل هستند، به لحاظ نامطمئن بودن سلامت این مواد جداً خودداری کنید.

۱۶- انواع آجیل بایستی در جای خشک و خنک نگهداری شوند.

۱۷- از خریداری و مصرف انواع پسته، مغز گردو و... که توسط دوره‌گردها عرضه می‌شوند، به دلیل اینکه عمدتاً از محصولات آلوده تهیه یا مخلوط شده‌اند، خودداری کنید.

کهنه یا آفت زده هستند، مجدداً بو داده و یا مخلوط کنند؛ در هنگام خریداری به این موضوع توجه کنید.

۶- نگهداری آجیل و خشکبار در مکان‌های مرطوب، موجب کپک‌زدگی و قارچ‌زدگی آنها می‌شود که هم موجب تغییر شکل ظاهری، بو و طعم نامطبوع می‌شود و هم در اثر ترشح بعضی از سموم، عوارض مختلفی در مصرف‌کننده ایجاد می‌کند.

۷- مغز گردو نیز نسبت به آفات انباری و کپک‌ها بسیار حساس است و در اثر نگهداری در شرایط نامناسب به سرعت به این‌گونه عوامل آلوده می‌شود. بنابراین از مصرف آنها باید جداً خودداری کنید.

روغن فراوان موجود در مغز گردو، در اثر کهنگی، تغییر حالت داده و طعم نامطبوع و گاهی هم طعم صابون پیدا می‌کند و مصرف آن عوارض مختلفی را به بار می‌آورد.

۸- از مصرف مغز گردوهای سیاه شده که عمدتاً به دلیل رشد کپک‌ها و قارچ‌ها بوده، و در اثر رشد این عوامل سموم خطرناکی مانند میکوتوکسین‌ها در آنجا ایجاد می‌شود، بایستی جداً خودداری کنید.

۹- برای تهیه نخودچی نیز ممکن است از نخودهای آفت زده استفاده شده باشد. لذا در هنگام خریداری دقت کنید، علامت آفت‌زدگی (سوراخ‌های مرئی) در آنها دیده نشود.

۱۰- آرد نخودچی را که دارای مجوز بسته‌بندی از وزارت بهداشت بوده، از مراکز مطمئن و به‌صورت بسته‌بندی شده، تهیه و مصرف کنید.

۱۱- چنانچه در هنگام مصرف تخمه، پسته و بادام، دست‌ها



نحوه تغذیه در طول مسافرت و محل اقامت

تهیه و تنظیم: دکتر سیدضیاءالدین مظهري، متخصص تغذیه، دانشیار دانشگاه علوم پزشکی ایران

A و E، فلج اطفال، اسهال‌های ناشی از روتاویروس‌ها یا ویروس‌های روده‌ای (که به‌خصوص در نوزادان و کودکان امکان انتقال بیماری‌های مختلف از طریق آب آلوده بسیار بالا می‌باشد)، یا بیماری‌های باکتریایی مثل تب تیفوئید، اسهال خونی باسیلی، اسهال ناشی از ECOLI و حتی وبا، و یا تک‌باخته‌هایی مثل آمیب، ژiardیا و انگل‌هایی مثل کرم قلابدار، کیست هیداتیک، کرم کدو و کرم نواری را به مصرف‌کنندگان بی‌احتیاط و ناآگاه منتقل سازد.

علاوه بر آلودگی‌های فوق‌الذکر، اغلب آب‌های قابل دسترس در مسیر حرکت، ممکن است حاوی مواد سمی و شیمیایی ناشی از زباله‌های صنعتی و کشاورزی باشند. موادی مانند سیانیدها، انواع فلزات سنگین از جمله سرب، کادمیوم، جیوه، عوامل نیتروژنی، مواد بی‌رنگ‌کننده سولفیدها، آمونیاک، زیست‌کش‌های آلی و ده‌ها موارد دیگر نیز هستند که برای مصرف‌کنندگان بسیار زیانبار و بیماری‌زا می‌باشند.

برای جلوگیری از هرگونه بیماری، همراه بردن آب سالم و گوارا جهت نوشیدن یا برای شست و شو در مسیر سفر

از آغازین لحظه حرکت هر انسانی در وادی حیات، سلامتی جسم و جان، قدرت بدنی، وسعت اندیشه، شور، نشاط و ... به منظور دستیابی به تکامل و نیل به کمال وقتی میسر خواهد شد که فرد به‌طور مداوم و در تمام دوران زندگی از یک تغذیه متعادل، متناسب، متنوع و پاکیزه برخوردار شده باشد.

به‌خصوص در ایام سفر که غذای روح نیز فراهم می‌شود، توجه به سلامتی جسم و تأمین نیاز میلیاردها سلول بدن نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار می‌باشد. لذا در راستای دستیابی به این اهداف، توجه شما را به چند موضوع ساده معطوف می‌داریم.

آب سالم از حیاتی‌ترین نیازها می‌باشد

بعد از اکسیژن جهت ادامه زندگی، آب از جمله اساسی‌ترین و اجتناب‌ناپذیرترین ملزومات زندگی تلقی می‌گردد. ولی متأسفانه دسترسی به آب سالم و گوارا و دور از آلودگی، در مسیر حرکت و حتی در محل اقامت، همواره امکان‌پذیر نیست. آب ناسالم ممکن است بیماری‌های ویروسی مثل هپاتیت

توصیه می‌گردد. قرار دادن آب سالم در بطری‌های آب معدنی و یا خرید آب‌های معدنی و فریز کردن آن، این امکان را فراهم می‌سازد که در تمام طول سفر با ذوب تدریجی آنها آب آشامیدنی خنک، سالم و دلچسب در اختیار افراد خانواده به‌خصوص برای بچه‌ها فراهم شود یا با استفاده از فلاکس می‌توانید آب جوشیده لازم را جهت تهیه چای در طول سفر به‌همراه داشته و از چای تمیز و پاکیزه برای رفع خستگی و تمدد اعصاب استفاده نمایید.

در ضمن در طول اقامت در محل موردنظرتان اگر نسبت به عدم آلودگی کامل آب مصرفی شک دارید، بهتر است آب مورد احتیاج‌تان را جوشانیده و بعد از خنک شدن مصرف فرمایید یا از قرص‌های پرکلرین جهت ضدعفونی کردن آب شرب خود استفاده فرمایید. در صورت مشکوک بودن آب به آلودگی‌های شیمیایی، حتماً از مصرف آب خودداری نموده و آب معدنی خریداری فرمایید.

صرف غذا در غذاخوری‌های بین راه

- اگر در رستوران‌های بین راه ناچار به تغذیه می‌باشید، توجه کنید که آب مورد مصرف آنها از چه منبعی می‌باشد. اگر از آب چاه یا آب چشمه برای پخت و پز و شست و شو استفاده می‌شود، احتمال آلودگی چنین آب‌هایی بسیار بالا است، لذا از میل کردن سالادهای تهیه شده از کاهو و کلم و خیار و گوجه‌فرنگی با سس مایونز یا سس‌های خامه‌ای جداً خودداری نمایید.

- نوشیدن آب یخ قرار داده شده در پارچ‌های پلاستیکی

یا فلزی ممکن است بیماری‌زا باشد، به‌خصوص برای کودکان خردسال به هیچ‌وجه توصیه نمی‌شود. حتی نوشابه‌های درب بسته‌ای که در حوضچه‌ها نگهداری می‌شوند، ممکن است به‌صورت ثانویه، آلودگی پیدا کرده باشند.

- از میل کردن غذاهای حاوی سس و خورش‌های گوشت، مرغ و خوراک ماهی خودداری کنید؛ به‌خصوص اگر ادویه فراوان به این قبیل خوراکی‌ها افزوده شده باشد تا بدین ترتیب تغییر رنگ، طعم و فساد آنها معلوم نشود، زیرا در چنین محیط‌هایی امکان آلودگی و کهنگی مواد خام اولیه بسیار بالا بوده و علاوه بر عدم رعایت بهداشت فردی و محیطی، امکان نگهداری مواد پخته شده در محیط‌های نامناسب (با برودت یا حرارت ناکافی) وجود دارد که به‌طور تصاعدی با مجذور زمان، گستردگی آلودگی‌های اولیه را به شدت افزایش می‌دهد.

- از میل کردن کباب کوبیده، همبرگر و به‌طور کلی فرآورده‌های حاوی گوشت چرخ کرده که ناخالصی فراوان دارند، پرهیز نمایید، چرا که بسیار فسادپذیر بوده و امکان کهنگی و آلودگی آنها بسیار بالا می‌باشد. علاوه بر آن به‌دلیل نرسیدن حرارت لازم در زمان پخت به قسمت‌های داخلی و مرکز چنین غذاهایی، آلودگی‌های اولیه و ثانویه از بین نمی‌روند و به راحتی با مصرف چنین موادی انواع کیست‌ها، تخم انگل‌ها، میکروارگانسیم‌ها و سموم آنها به بدن مصرف‌کنندگان منتقل می‌شود.

- به تمیز بودن کارد، چنگال، بشقاب و به‌طور کلی ظروف سرو غذا و به‌خصوص لیوان‌ها توجه فرمایید. اگر آثار چربی یا



باقیمانده مواد غذایی در آنها مشاهده نمودید، احتمال آلودگی آنها بسیار زیاد است. لذا قبل از استفاده، آنها را با آب جوش و شوینده‌های مناسب بشویید.

- برای اطمینان از تمیزی و پاک بودن لیوان‌ها، علاوه بر مسائلی که در قبل گفته شد، اگر آنها را در مقابل روشنائی قرار دهید، به احتمال زیاد جای انگشتان و لب‌هایی که قبل از شما به آن خورده، ملاحظه خواهید کرد و یا لکه‌های فراوان دیگری که مشاهده می‌شود، دلیل دیگری بر عدم رعایت بهداشت در این محل می‌باشد.

در مورد لیوان‌های یک‌بار مصرف نیز زیاد مطمئن نباشید که شما اولین نفر استفاده کننده از آنها هستید! لذا توصیه می‌شود که بعد از استفاده لیوان یک‌بار مصرف، حتماً آن را مچاله کرده یا پاره نمایید. در ضمن اغلب لیوان‌های یک‌بار مصرف، به‌علت ترکیبات خاصی که دارند، برای مواد غذایی و نوشیدنی‌های داغ مناسب نمی‌باشند.

- استفاده از صابون‌های قرار داده شده در دستشویی‌های مراکز عمومی نه تنها عامل رفع آلودگی نمی‌باشد، بلکه خود وسیله انتقال انواع قارچ‌ها، ویروس‌ها و میکروب‌ها هستند و بهتر است در چنین محیط‌هایی از صابون مایع تمیز و مطمئن استفاده شود، یا به‌همراه بردن صابون‌های کاغذی یا معمولی بسیار مفید خواهد بود.

- به‌علت تراکم کار و ازدحام مسافران در چنین محل‌هایی و عدم دسترسی کافی به آب گرم، پاکیزه و شوینده‌های مناسب، امکان تمیز بودن وسایل به کار برده شده جهت طبخ، نگهداری و سرو کردن بسیار بعید و دور از ذهن است و اگر به

تمیزی ظاهری پیشخوان اکتفا می‌کنید، بهتر است چند لحظه به دستمالی که با آن محل فرآوری و سرو غذاهای مختلف مرتباً تمیز می‌شود، توجه کنید که چگونه خونابه‌ها و ترشحات مواد اولیه یا فرآوری شده، جذب این کهنه پارچه‌ها شده و به تمام قسمت‌ها انتقال داده می‌شود.

در ضمن دست‌ها و زیر ناخن‌های فرد ارائه‌کننده غذاها نیز از منابع آلودگی‌های گسترده به حساب می‌آید.

چه باید کرد؟

قبول داشته باشید که هیچ ماده خوراکی سالم‌تر، گواراتر و مناسب‌تر از مواد تهیه شده در منزل توسط کدبانوی هر خانواده‌ای نمی‌باشد، چرا که توسط فرد مطمئن و از مواد اولیه تازه و تمیز تهیه و فراهم می‌گردد. لذا همراه بردن غذاهای مناسب خانگی برای بین راه، از ابتلای شما و فرزندان‌تان به مسمومیت‌های غذایی خفیف و شدید جلوگیری خواهد کرد.

از جمله بهترین مواد خوراکی و وسایل برای طول سفر شامل مواد ذیل می‌باشد:

ساندویچ‌های خانگی تهیه شده از نان، پنیر، گوجه‌فرنگی و خیار، یا نان، کره، تخم‌مرغ آب پز و سفت شده خیارشور و گوجه‌فرنگی، یا کوکوی سیب‌زمینی، کتلت‌های خانگی و شامی‌های تهیه شده در منزل و یا به‌همراه داشتن مقداری عسل یا مربا، مقداری گردو و چند عدد لیوان و بشقاب یک‌بار مصرف، سبزیجات، میوه‌های شسته و ضدعفونی شده و تنقلاتی همچون نخودچی، کشمش، انجیر، بادام، گردو،





سبزیجات پخته با آب لیموی تازه و روغن زیتون استفاده
نمایید.

مجدداً یادآوری می‌شود از مصرف غذا در محل‌های
پرازدحام و شلوغ خودداری کنید، چرا که در چنین شرایط
پر استرسی امکانات لازم حتی برای هتل‌ها و غذاخوری‌های
درجه یک نیز جهت رعایت کلیه شرایط بهداشتی مهیا
نمی‌باشد.

اگر در منزل دوست و فامیل اقامت ندارید، بهتر است
به جای استفاده از غذاهای مراکز عمومی، از غذاها و مواد
مناسب که امکان تهیه آنها به آسانی فراهم می‌باشد، نیاز خود
و خانواده را برطرف کنید.

بالاخره در نظر داشته باشید، ایام تعطیلات و دستیابی
به هوای پاک و تمیز فرصت مناسبی می‌باشد که شما دور از
استرس‌های شغلی و کاری، تمدد اعصاب نموده و ریه‌های
خودتان را مملو از هوای تمیز و پر اکسیژن کنید و با افزایش
فعالیت و تحرک بدنی، چربی‌های ذخیره شده را آب کرده
و سموم انباشته شده در بدنتان را با عدم مصرف مواد غذایی
سنگین و پرچرب از خود دور نمایید.

بیماری یا مسمومیت شدید غذایی خودتان یا یکی از
اعضای خانواده، علاوه بر دلهره و نگرانی، رنج، عذاب و به
هدر رفتن ایام تعطیلات، هزینه‌های گزافی را نیز بر اقتصاد
خانواده تحمیل می‌کند و شیرینی دیدار عزیزان و اقامت در
محل مورد علاقه‌تان را به کامتان تلخ خواهد نمود. لذا احتیاط
و پیشگیری، شرط عقل می‌باشد.

پسته، خرما و فلاکس آب جوشیده جهت تهیه چای شما
را کاملاً راضی خواهد نمود. به‌خصوص اگر خردسالی دارید
که به نوشیدن شیر عادت دارد و خود شما نیز میل دارید
از شیر گرم و گوارا استفاده کنید، یک جعبه شیر خشک
همراه فلاکس آب جوشیده این مشکل را به راحتی برطرف
می‌سازد.

توصیه‌های قابل توجه در شهر محل اقامت

از نوشیدن شیرهای محلی و غیرقابل اطمینان، پنیر محلی
و پاستوریزه نشده، بستنی‌های سنتی، سرشیر و خامه‌های باز
خودداری نمایید.

بسیاری از بیماری‌ها و مسمومیت‌های غذایی از همین
طریق اتفاق می‌افتند، چون فلور میکروبی که به‌طور طبیعی
در بدن افراد وجود دارد، در محیط‌های مختلف با یکدیگر
متفاوت می‌باشد. لذا عامل سردرگمی سیستم ایمنی بدن و
عکس‌العمل‌کننده آن جهت دفاع و مبارزه با عوامل بیماری‌زای
جدید می‌شود.

با رعایت بهداشت به تدریج بدن خودتان را آماده دفاع
نموده و بی‌محابا و به مقدار زیاد مواد غذایی نامطمئن را
مصرف نکنید، به‌خصوص سالادهای خام و مواد غذایی
سس‌دار و پرادویه که تغییر طعم غذاها را می‌پوشاند، کمتر
مصرف کنید.

در ضمن سبزیجات و میوه‌های محلی را که به‌صورت
خام مصرف می‌شوند، با قید احتیاط به برنامه غذایی روزانه
خود اضافه کنید و بهتر است از سالادهای تهیه شده از انواع



آنچه باید درباره ظروف یکبار مصرف بدانیم

عواقب خاصی دارند و روی استحکام و بافت ماده غذایی تأثیر می‌گذارند. مخصوصاً وقتی مواد غذایی مایع با pH اسیدی چندبار در این ظروف منجمد شود.

ظرف یکبار مصرف شفاف و بی‌رنگ فقط برای غذاهای سرد مناسب است و نباید از آن برای نوشیدنی‌ها و غذاهای داغ استفاده کرد. علت هم این است که هنگام ساخت این ظروف، برای جلوگیری از شکنندگی از مواد پلاستیکی لایزر استفاده می‌شود. اگر در این ظروف آب‌جوش یا غذای داغ ریخته شود این مواد در ماده غذایی حل شده و وارد بدن می‌شوند. این ترکیب‌ها خطرناک هستند و ممکن است باعث بروز انواع سرطان شوند. از آنجایی که مقدار این مواد سرطان‌زا در ظروف شفاف بیشتر است، بنابراین باید در استفاده از آنها بیشتر احتیاط کرد.

ظرف‌های سفید برای غذای گرم

ظروف یکبار مصرف سفید و فوم‌دار برای خوراکی‌های سرد، گرم و مرطوب مناسب است اما نباید برای نوشیدنی‌ها و غذاهای داغ مانند آش، چای و قهوه که دمای بالایی دارند از آنها استفاده کرد.

فقط یکبار

بعضی غذاهای آماده و بسته‌بندی به شکلی هستند که بعد از

تا چند سال پیش که استفاده از ظروف یکبار مصرف پلاستیکی هنوز در میان مردم متداول نشده بود، مردم مواد غذایی خود را در کاسه‌های فلزی و ملامینی می‌ریختند اما امروزه به‌علت راحتی استفاده از ظروف یکبار مصرف، تولید این ظروف افزایش یافته است.

سالانه میلیون‌ها تن پلاستیک در صنایع بسته‌بندی استفاده می‌شود، موادی که زمان برگشت آنها به طبیعت ۳۰۰ تا ۵۰۰ سال طول می‌کشد.

ظروف یکبار مصرف پلی‌استایرنی که به‌طور عمده در بازار وجود دارد، از مونومر استایرن تشکیل شده است. استفاده از مواد پلی‌استایرن (ظروف یکبار مصرف پلاستیکی) برای مواد غذایی گرم و داغ از نظر بهداشتی به هیچ عنوان مناسب نیست چون این ظروف همیشه مقداری استایرن آزاد در ترکیبات پلیمری خود دارند که فوق‌العاده سمی و سرطان‌زاست و در مواجهه با دمای بالاتر از ۶۵ درجه سانتی‌گراد آزاد شدن این مونومر تأثیرات سرطان‌زایی را در بردارد. به‌همین دلیل نگهداری، حمل و بسته‌بندی غذا با دمای بالاتر از ۶۵ درجه در این ظروف ممنوع است. با توجه به این که فرآیند آزاد شدن این مونومر در مواجهه با چربی تسریع می‌شود، بسته‌بندی مواد غذایی چرب نیز در این‌گونه ظروف ممنوع است. همچنین توصیه می‌شود از این ظروف برای انجماد استفاده نشود. برخی کارشناسان معتقدند مواد پلیمری در دمای انجماد هم

گرم شدن در مایکروویو مورد استفاده قرار می‌گیرند، این نوع غذاها را نباید بعد از یک‌بار گرم کردن مجدداً در مایکروویو قرار داد چون گرمای شدید موجب انتقال مولکول‌های پلیمری به غذا می‌شود و ممکن است برای سلامت مضر باشند.

بیماری‌زایی ظروف یک‌بار مصرف

مواد سمی موجود در ظروف یک‌بار مصرف، ابتدا در چربی مواد غذایی حل می‌شوند و بعد از ورود به بدن هم جذب بافت‌های چربی بدن می‌شوند. تجمع این مواد سمی در بافت‌های چربی بدن در طولانی مدت ممکن است به سلامت آسیب رسانده و باعث ایجاد بیماری شود. اولین اثر مضر ظروف یک‌بار مصرف و محصولات ساخته شده از پلی‌استایرن تأثیر مواد سمی آنها بر اعصاب است که سیستم مرکزی و ثانویه اعصاب انسان را مورد حمله قرار می‌دهد.

تجمع مواد پلی‌استایرن محلول در چربی در بافت‌های غنی از چربی مغز و نخاع می‌تواند موجب اختلالات مزمن یا حاد در سیستم عصبی شود. حتی تماس طولانی مدت با مقادیر کم این مواد باعث ایجاد اختلالات عصبی مانند خستگی، حالت‌های عصبی، بی‌خوابی و حتی اختلال‌های خونی مانند کاهش پلاکت‌های خونی و هموگلوبین و اختلال‌هایی از قبیل ناهنجاری‌های کروموزومی و لنفاوی می‌شود.

دفع غیربهداشتی و سوزاندن زباله‌ها مشکلات بهداشتی ایجاد می‌کند. سوزاندن ظروف یک‌بار مصرف پلاستیکی موجب آزاد شدن ترکیب‌های دی‌اکسین و فوران در هوا می‌شود. دی‌اکسین‌ها و فوران‌ها ۷۰٪ ترکیب سرطان‌زا دارند و در صورت تنفس ایجاد سرطان می‌کنند.

ظروف یک‌بار مصرف بازیافتی

برخی ظروف یک‌بار مصرف غذا از مواد اولیه بازیافتی تولید می‌شود. مردم باید در خرید ظروف یک‌بار مصرف غذا، نایلون‌های دستی و دیگر اجناس این‌چنینی به شفافیت محصول توجه کرده و در صورت وجود ذرات ریز در آنها که نشان‌دهنده بازیافتی بودن آنهاست، از خرید آنها خودداری کنند.

مشخص‌ترین جنس تولیدی با مواد اولیه بازیافتی، کیسه زباله‌های مشکی است که به دلیل آنکه در آنها از نایلون‌های زراعتی بازیافتی استفاده می‌شود، با کودهای شیمیایی و دیگر اجسام خارجی همراه بوده و بوی نامناسبی نیز دارند. پرمصرف‌ترین کاربرد مواد بازیافتی در تولید نایلون‌های دستی است که مردم برای حمل میوه و غیره از آنها استفاده می‌کنند. در نایلون‌های

دستی بازیافتی، ناخالصی‌ها و ذرات ریزی دیده می‌شود که در واقع اجسام خارجی و زباله‌های همراه مواد بازیافتی هستند.

برخی ظروف یک‌بار مصرف غذا نیز از مواد اولیه بازیافتی تولید می‌شوند. این ظروف کدر بوده و در نور خورشید اجسام خارجی و زباله‌های همراه آن به‌صورت تک نقطه‌های ریز دیده می‌شود. فویل‌های صنعتی که در رستوران‌ها و دیگر اماکن برای پوشاندن ظروف و گرم نگاهداشتن غذا از آنها استفاده می‌شود نیز دارای مقادیری سرب بوده و می‌تواند موجب آلودگی مواد غذایی شود. هنگام تولید این فویل، آلومینیوم در مسیر ریل ماندنی نازک شده و برای تسهیل حرکت آن از روغن‌های صنعتی چرب دارای سرب استفاده می‌شود که در نهایت نیز به دلیل مخارج بالا، کارخانه‌ها از پاکسازی آنها خودداری می‌کنند.

نباید از ظروف پلاستیکی رنگی برای مصارف تغذیه‌ای استفاده کرد. از آنجا که ممکن است برخی از این ظروف رنگی پلاستیکی جزو مواد بازیافتی باشد، باید سعی شود از ظروف پلاستیکی بی‌رنگ و بهداشتی استفاده شود.

ظروف یک‌بار مصرف بازیافتی از آنجا که از میان زباله‌های آلوده به عفونت‌ها جمع‌آوری می‌شوند، ممکن است بیماری‌های خطرناکی را منتقل کند. استفاده از ظروف پلاستیک آلوده، موجب انتقال بسیاری از بیماری‌های عفونی و ویروسی مانند بیماری‌های هپاتیت، تب روده‌ای و آنفلوآنزا می‌شود.

باید توجه کنیم که هر نوع غذایی نیاز به نوع خاصی از بسته‌بندی دارد تا مواد موجود در آن حفظ شود. ظروف غذا باید ویژگی‌های غذا را حفظ کند و مانع از تخریب غذا شود.

در استفاده ظروف یک‌بار مصرف احتیاط کنید

ظروف یک‌بار مصرف بی‌رنگ و شفاف فقط برای غذاها و نوشیدنی‌های سرد مناسب هستند.

استفاده از ظروف یک‌بار مصرف رنگی احتیاط بیشتری را می‌طلبد، چرا که اصولاً جنس یک‌بار مصرف‌ها به‌گونه‌ای است که توانایی نگهداری رنگ را ندارند و هنگام تماس با چای یا غذای داغ رنگ حل می‌شود.

معمولاً جنس بطری‌های آب آشامیدنی (که در ماه‌های گرم سال حتی اگر حاوی آب معدنی نباشند، به‌طور مرتب از آب شهری پر می‌شوند و درون یخچال قرار می‌گیرند یا برای نگهداری موادی چون آلیمو و آبغوره مورد استفاده قرار می‌گیرند) از PVC است که مشکلی هم برای سلامت انسان به وجود نمی‌آورد، اما اگر آب بیش از ۶ ماه در این ظروف نگهداری شود، آلوده می‌شود. بنابراین خانواده‌ها باید از استفاده مکرر این ظروف برای نگهداری آب در

یخچال خودداری کنند.

بطری‌های پلاستیکی آب را در فریزر برای انجماد قرار ندهید، چون این کار باعث آزادسازی سم دیوکسین از ظروف پلاستیکی می‌شود.

غذاهای فوری (Fast Food) و سوپ‌ها باید از ظرف یک‌بار مصرف تخلیه و در ظرف دیگری گرم شوند.

چای‌ساز و ظروف همزن پلاستیکی به دلیل ماهیت پلاستیکی که دارند، در اثر مجاورت با گرما، مواد مصنوعی پلاستیکی‌شان وارد آب یا مواد غذایی شده و آن را سرطان‌زا می‌کند.

نباید غذاهای خود را در ظروف پلاستیکی در مایکروویو گرم کنید، این موضوع به‌خصوص در مورد غذاهای حاوی روغن و چربی اهمیت می‌یابد. ترکیب «چربی و حرارت بالا و پلاستیک» باعث آزادسازی دیوکسین به داخل غذا می‌شود.

از ورقه‌های پلاستیکی برای پوشش غذا در موقع گرم کردن آن در مایکروویو خودداری کنید زیرا به راحتی مواد شیمیایی موجود آن به داخل غذا راه یافته و سبب آلوده شدن غذا می‌شود. در موقع خرید مواد خوراکی سعی کنید از کیسه‌های پلاستیکی استفاده نکنید.

بطری‌های شیر و آب و پستانک‌های نوزادان که از پلاستیک درست شده‌اند می‌تواند در مسمومیت کودکان نقش داشته باشد.

در موقع شستن ظروف پلاستیکی به هیچ عنوان نباید از وسیله یا مواد شیمیایی برنده و قوی استفاده کرد، زیرا اگر سطح داخلی یا خارجی این دسته از ظروف آسیب ببینند و خراش پیدا کنند، غیرقابل استفاده خواهد شد، چون موجب ترشح مواد شیمیایی درون بدنه پلاستیک به خارج خواهد شد.

ظروف یک‌بار مصرف گیاهی و حفظ محیط زیست

استفاده از ظروف یک‌بار مصرف گیاهی را به دلیل برخورداری از مزایای خوب سلامت به تمامی خانواده‌ها و صنوف توصیه می‌کنند. زمان برگشت ظروف پلاستیکی یک‌بار مصرف به طبیعت ۳۰۰ تا ۵۰۰ سال می‌کشد اما این زمان برای ظروف یک‌بار مصرف گیاهی پنج تا شش ماه بدون هیچ آسیب زیست محیطی است. این ظروف عاری از هرگونه اثرات مضر و عکس‌العمل‌های شیمیایی در تماس با مایعات و غذاهای داغ و مقاوم در برابر حرارت است که موجب بروز بیماری‌های عصبی و خونی می‌شود. ارتقای ایمنی و سازش با محیط زیست از جمله علل اصلی ترغیب و تشویق مصرف‌کنندگان به تهیه این ظروف است.

مواد تشکیل‌دهنده ظروف یک‌بار مصرف گیاهی

با توجه به این که این ظروف از مواد طبیعی گیاهی نظیر نشاسته ذرت، سیب‌زمینی و گندم ساخته شده و در تولید آنها از موم عسل، روغن‌های گیاهی و گلوتن به منظور ایجاد خاصیت پلیمری و ضدآب (آب‌گریزی) استفاده شده، دارای مزایایی هستند که از جمله فواید این محصولات به موارد زیر می‌توان اشاره کرد:

مزایا

- به دلیل عدم استفاده از مواد شیمیایی در هنگام استفاده از مواد داغ و چرب هیچ‌گونه مواد مضر از آن وارد غذا نمی‌شود. به عبارتی این ظروف عاری از هرگونه اثرات مضر و عکس‌العمل‌های شیمیایی در تماس با مایعات و غذاهای داغ هستند.

- در ظروف یک‌بار مصرف گیاهی به دلیل ماهیت مواد





سلامت ظروف جدید دارای نانوذرات نقره‌ای با خاصیت ضدباکتری است. این ظروف مواد غذایی را ۳ تا ۴ برابر تازه‌تر نسبت به حالت معمولی نگه می‌دارد. این ظروف قادرند میوه‌ها، سبزیجات، داروها، نان، پنیر، سوپ، سس و گوشت را در طولانی مدت بدون تغییر رنگ و مزه نگهداری کنند. نوعی پلاستیک است که با نانوذرات خاک رس آمیخته و پلاستیک‌هایی به سخی شیشه ولی محکم‌تر را به وجود آورده است که نسبت به شیشه شکنندگی کمتری دارند. لایه نانوذرات به‌گونه‌ای طراحی شده که فرار مولکول‌های دی‌اکسیدکربن از نوشیدنی و نفوذ مولکول‌های اکسیژن به درون آن جلوگیری کرده، در نتیجه باعث حفظ تازگی و افزایش زمان ماندگاری محصول می‌شود.

همچنین این پلاستیک‌ها از پخش بو جلوگیری کرده، مانع جذب طعم یا ویتامین‌های موجود در غذا به‌وسیله بسته‌بندی می‌شوند. به‌طور کلی طراحی مولکولی این پلاستیک‌ها به‌گونه‌ای است که مقاومت محصولات در برابر آتش و ثبات ساختار آنها را در برابر حرارت بهبود می‌بخشد. سیستم‌های بسته‌بندی خواهند بود پارگی‌ها و سوراخ‌های کوچک را با توجه به شرایط محیطی (مانند تغییرات دما و رطوبت) ترمیم و مصرف‌کننده را از فساد مواد غذایی آگاه سازند. فناوری نانو می‌تواند در مواردی مانند افزایش مقاومت به نفوذ در پوشش‌ها، افزایش ویژگی‌های دیواره (مکانیکی، حرارتی، شیمیایی، میکروبی) افزایش مقاومت در برابر گرما، گسترش ضد میکروب‌های فعال و سطوح ضدقارچ کارساز باشد. از نانو حسگرهایی که به ره‌ایش مواد شیمیایی ناشی از فساد غذاها حساس هستند می‌توان در بسته‌بندی هوشمند استفاده کرد، تا به محض شروع خراب شدن غذا، رنگ بسته‌بندی تغییر کرده و به مشتری هشدار داده شود.

تشکیل‌دهنده گیاهی (به‌طور عمده) نشاسته، مواد سمی شیمیایی وارد غذا نمی‌شود و سلامت افراد را تهدید نمی‌کند.

- دوره تجزیه‌پذیری آنها کوتاه است. زمان برگشت این ظروف به طبیعت ۵ تا ۶ ماه بدون هیچ آسیب زیست محیطی می‌باشد.

- این ظروف مقاوم در برابر حرارت هستند یعنی در دمای بالاتر نیز می‌توان از آنها استفاده کرد.

- وابستگی به مواد نفتی ندارند.

معایب

- از عیوب این ظروف می‌توان به این نکته اشاره کرد که ممکن است در صورت ریختن مایعات در این ظروف کمی بوی نشاسته حس شود که به‌دلیل استشمام همزمان احساس می‌شود که مزه مایعات تغییر کرده است، البته این بو اندک است و ممکن است تنها برخی از افراد متوجه آن شوند.

چگونه می‌توان مطمئن شد که این ظروف سالم هستند؟

۱- باید دقت شود تا ظروف سطح یکنواختی داشته باشند.
۲- هنگامی که جلوی نور گرفته می‌شوند رگه رگه نباشند و تیرگی و لکه سیاه در آنها مشاهده نشود. در این صورت می‌توان از سلامت ظرف مطمئن شد.

استفاده از فناوری نانو در صنعت پلاستیک

نفوذ اکسیژن مسأله‌سازترین عامل در فساد محتویات بسته‌بندی است، زیرا این عنصر باعث فساد چربی مواد غذایی و همچنین تغییر رنگ آنها می‌شود. ایجاد پلاستیک‌های جدید با استفاده از نانوذرات برای بسته‌بندی مواد غذایی این صنعت را متحول کرده است. براساس گزارشی در پایگاه اطلاع‌رسانی غذا و



مواد تراریخته و اثرات آن بر انسان

تهیه و تنظیم: دکتر میرسیدی

می‌کنند که این تغییر هرگز در طبیعت رخ نمی‌دهد؛ به‌عنوان مثال پروتئین‌هایی داخل محصول، ایجاد می‌کنند که خاصیت آفت‌کشی دارد و این سموم باعث می‌شود که مثلاً کرم ساقه در برنج از بین برود.

در نگاه اول این پیشرفت بسیار مفید بود از آنجا که بشر توانست تولید محصولات کشاورزی را بوسیله بذرهای تراریخته افزایش دهد و ادعا کند گامی در جهت کاهش گرسنگی بردارد. از آنجا که این بذرها در هر محیطی که انسان اراده می‌کرد و با هر مشخصاتی که مدنظر او بود به عمل می‌آمد تولید آنها در کشورهایی که فقر تغذیه‌ای وجود داشت گسترش یافت. تا جایی که کشورهای آمریکای لاتین به بزرگترین مزارع کشت محصولات تراریخته تبدیل شدند!!!

این پیشرفت علمی امیدهایی در جهت احقاق حقوق مردم در جهت دسترسی به مواد غذایی ارزان‌تر ایجاد نمود لکن پس از مدتی اندک، این پیشرفت به دلیل عدم توجه به مخاطرات آن با سؤال بزرگی مواجه شد که محصولات تراریخته برای انسان تا چقدر مفید است و چه خطرهایی ممکن است برای انسان و محیط زیست او فراهم کند؟

مواد تراریخته چیست؟

امروزه هجوم مواد تراریخته به بازار و مواد اولیه تشکیل‌دهنده محصولات غذایی، تهدید جدی برای سلامتی جامعه است و بیماری‌ها و مشکلات زیادی برای بوجود می‌آورد. از دیرباز تولیدکنندگان محصولات کشاورزی سعی در بهینه کردن محصولات با روش‌های مختلف بودند ولی این روش‌ها همواره در طبیعت رخ می‌داد و ممکن بود حتی به خودی خود رخ دهد مثل پیوند محصولی با محصول دیگر. اما با پیشرفت علم در زمینه ژنتیک و دسترسی به ماهیت ذرات که همان ژن محصول است بشر توانست تغییرات موردنظر خود را در ژن بذرهای محصولات کشاورزی ایجاد نماید تا جایی که بتواند گیاهی را که هرگز در شرایط عادی نمی‌تواند در زمین شور کاشت شود تولید کند، به این محصولات تراریخته گفته می‌شود.

تولید مواد تراریخته

محصولات تراریخته یا تغییر ژن یافته، محصولاتی هستند که کارشناسان با دستکاری که روی ژنتیک آن انجام می‌دهند، یک خصوصیت ویژه را در محصول ایجاد یا یک خصوصیت را حذف

حقایق پیرامون محصولات تراریخته

پس از گزارش‌هایی که پیرامون بیماری‌های مشاهده شده در بدن کسانی که مشخصاً در مصرف‌کنندگان محصولات تراریخته خصوصاً در مناطقی که محصولات کاشت می‌شد می‌رسید و همینطور آمار میزان بالای مصرف سموم در مزارعی که این محصولات کاشت شده بود در تمام جهان نگرانی‌هایی پیرامون این محصولات و عوارض آنها بوجود آمد تا آنجا که در اکثر کشورهای اروپایی ابتدا قوانینی وضع شد تا از واردات و همچنین کاشت این محصولات در کشورهاشان جلوگیری شود و همزمان آزمایشات مختلفی روی این محصولات و همچنین عوارض آنها روی حیوانات آزمایشگاهی آغاز شد.

یک آکادمی آمریکایی با استناد به مطالعات صورت گرفته بر حیوانات، تأثیرات این اصلاحات ژنتیکی را بر روی ارگان‌های صدمه‌دیده، اختلالات دستگاه گوارش و دستگاه ایمنی بدن، افزایش سرعت پیر شدن و ناباروری عنوان کرد. همچنین مطالعات انسانی نشان داد که چگونه اصلاحات ژنتیکی GM مواد غذایی می‌تواند موادی در درون بدن انسان باقی بگذارد که باعث مشکلات طولانی‌مدت خواهد شد.

طبق گزارش‌های این آکادمی به‌عنوان مثال، ژن‌ها در داخل سس سویا، می‌توانند به دی. ان. ای باکتری زنده درون بدن انسان منتقل شوند. همچنین اصلاحات ژنتیکی درون‌دانه ذرت، سم حشره‌کشی تولید می‌کند که درون خون زنان باردار و جنین آنها یافت شده است.

بیش از ۹۰ درصد محصولات، اکنون حاوی ژن مقاومت به علف‌کش‌ها هستند. کمیته مشترک سازمان جهانی بهداشت و فائو بر مبنای اظهارنظر انجمن بین‌المللی تحقیقات سرطان به این نتیجه رسیده‌اند که علف‌کش غالب در محصولات تراریخته یعنی گلایفوسیت سرطان‌زاست. در حالی که از زمان تجاری شدن محصولات تراریخته در سال ۱۹۹۶ تاکنون مصرف این علف‌کش ۱۵ برابر افزایش یافته است.

این به معنی مخاطرات فراوان سلامت و زیست محیطی است چرا که ماده‌ای که باعث سرطان می‌شود، عامل ایجاد بیماری‌های دیگری مثل آلزایمر، اوتیسم، افزایش سرطان‌های گوارشی و عملکرد منفی غدد بدن می‌شود که افزایش این بیماری‌ها در کشور آمریکا همگام با افزایش تولید محصولات تراریخته رشد معنی‌داری داشته است. استفاده از علف‌کش‌ها در گیاهان تراریخته

مقاوم به علف‌کش، باکتری‌های خاک را از بین می‌برند و روند تجزیه بقایای موجودات و تثبیت کربن و نیتروژن اتمسفری را با مشکل مواجه کرده و خاک را به یک توده فیزیکی بی‌خاصیتی تبدیل می‌کند.

مشکل اصلی گلیفوزیت

این ماده بر روی مسیر شیکیمیت گیاهان و باکتری‌های مفید روده انسان اثر منفی دارد. گلیفوزیت‌ها باعث از بین رفتن مواد مغذی ضروری در گیاهان و حیوانات می‌شود. این ماده شیمیایی بیشتر در فرآیند تولید آمینو اسید و پروتئین‌ها دخالت دارد و باعث می‌شود گیاه نتواند سالم بماند.

تأثیر این ماده شیمیایی در انسان‌ها بیشتر بر روی باکتری‌های روده است. گلیفوزیت باکتری مفید معده را از بین می‌برد و باعث می‌شود ایمنی بدن ما ضعیف شود.

محصولات تراریخته عوارض جانبی فراوانی دارد. با مخلوط شدن ژن‌ها از گونه‌های ناخواسته، عوارض جانبی زیادی از مصرف محصولات تولید می‌شود. صرف‌نظر از نوعی ژن که وارد گیاه می‌شود، همان فرآیند ایجاد محصولات تراریخته می‌تواند باعث ایجاد سم جدیدی بشود. آلرژی ایجاد کند، ایجاد سرطان کند و ارزش مواد غذایی را کاهش دهد.

در میان این همه مشکلاتی که استفاده از محصولات تراریخته دارد، نگاه دولت‌ها به این محصولات بسیار خطرناک است به طوری که دولت‌ها به دلیل مسائل سیاسی اکثر خطرات و زیان‌های استفاده از محصولات تراریخته را انکار می‌کنند، دولت‌ها زدن برچسب بر روی محصولات تراریخته را که از دیگر نوع محصولات متمایز بشود را الزامی نمی‌کنند و برنامه مطالعه سلامت روی این محصولات انجام نمی‌دهند.

محصولات تراریخته برای پرندگان، حشرات، دوزیستان و کلاً اکوسیستم و اورگانیزم‌های خاک مضر است، این محصولات تنوع زیستی را کاهش می‌دهند، منابع خاک را آلوده می‌کنند و تولید را ناپایدار می‌سازند.

حال که این هجمه مقابله با سلامتی مردم در کشور وجود دارد، خود افرادند که باید برای سلامتی خود و پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های سخت چاره‌ای بیندیشند و تلاش کنند و چه چاره‌ای بهتر از روی آوردن به تغذیه سالم و استفاده از محصولاتی که عاری از هرگونه دستکاری ژنتیکی‌اند.



◆ اعتیاد غذایی چیست؟ ◆

بعضی از انواع غذاهای اعتیادآور

کافئین: چای و قهوه حاوی کافئین است که یکی از محرکان اعتیادآور سیستم عصبی به شمار می‌رود.

شکر: مصرف شکر زیاد، مکانیسم تولید گلوکز را در بدن مختل می‌کند. مهمترین منبع گلوکز در بدن کربوهیدرات‌ها هستند، به همین دلیل اگر کسی به مقدار زیاد از شکر استفاده کند، که یکی دیگر از منابع گلوکز است، بدن برای انرژی به شکر وابسته می‌شود.

شکلات: شکلات حاوی تئوبرومین است، ماده‌ای شبیه به کافئین و همچنین حاوی فنتیل‌امین (PEA)، ماده‌ای که روی وضعیت روانی تأثیر می‌گذارد.

غذاهای افیونی: یک نظریه می‌گوید مواد لبنی و حبوبات مثل پاستا، نان و چیپس می‌توانند اعتیادآور باشند. این باور وجود دارد که پروتئین موجود در این غذاها حاوی پپتیدهای اعتیادآور است که افیون نامیده می‌شود و باعث می‌شود که بدن اکسورفین تولید کند. بعضی بر این عقیده‌اند که لبنیات و حبوبات به این دلیل تأثیر اعتیادآور روی بدن می‌گذارند چون بدن ما برای استفاده از چنین غذاهایی طراحی نشده است. مثلاً ماکارونی یا پنیر را به صورت عادی در طبیعت نمی‌بینیم. این غذاها می‌تواند در بدن ایجاد حساسیت و آلرژی نیز بکند.

نشانه‌های اعتیاد غذایی

هیچ آزمایش خون برای تشخیص اعتیاد به مواد غذایی در دسترس وجود ندارد و از روی علائم رفتاری تشخیص داده می‌شود

در اعتیاد به مواد غذایی به سادگی، فرد به تنقلات معتاد می‌شود همانطوری که معتادان مواد مخدر به مواد مخدر معتاد می‌شوند. این شامل همان مناطق در مغز، همان انتقال‌دهنده‌های عصبی است و بسیاری از علائم یکسان می‌باشد. از عوارض اعتیاد غذایی می‌تواند چاقی بیش از حد باشد.

اعتیاد غذایی چیست؟

گاهی از اوقات می‌بینید که نمی‌توانید جلوی خوردن چیزی را در خودتان بگیرید، به آن اعتیاد غذایی گفته می‌شود. اعتیاد غذایی در شکل‌ها و انواع مختلف وجود دارد که می‌تواند به چاقی بیش از حد، دیابت و سایر بیماری‌های خطرناک منجر شود. فهمیدن دلیل ابتلا به این اعتیادهای غذایی کار ساده‌ای نیست، اما اگر می‌بینید که نمی‌توانید در خوردن چیزی جلوی خودتان را بگیرید، این مطالب را حتماً مطالعه کنید.

چگونه اعتیاد به مواد غذایی ایجاد می‌شود

غذاهای فرآوری شده یک اثر قدرتمند روی مراکز پاداش در مغز دارد که انتقال‌دهنده‌های عصبی مغز مانند دوپامین را درگیر می‌کند. مشکل‌سازترین عناصر این غذاها، شکر یا آرد گندم تصفیه شده و یا هر دو آنها می‌باشد. اعتیاد به مواد غذایی به علت عدم اراده و یا چیزی شبیه به آن نیست اعتیاد توسط سیگنال شدید دوپامین "ربایش" بیوشیمی مغز ایجاد می‌شود. مطالعات بسیاری مبنی بر اینکه اعتیاد به مواد غذایی یک مشکل واقعی است وجود دارد.

که در اینجا ۸ علائم رایج در معتادان مواد غذایی عبارتند از:
۱- با وجود احساس سیری شما اغلب برای دریافت غذاهای خاص هوس می‌کنید.

۲- هنگامی که شروع به غذا خوردن می‌کنید با ولع می‌خورید و اغلب خودتان احساس می‌کنید خیلی بیشتر از آنچه که برایتان در نظر گرفته شده است می‌خورید.

۳- هنگام غذا خوردن با ولع غذا می‌خورید و گاهی شما احساس بیش از حد خوردن دارید.

۴- شما اغلب احساس گناه بعد از خوردن غذاهای خاص دارید هنوز غذا خوردن پایان نیافته دوباره به زودی شروع به غذا خوردن می‌نمایید.

۵- شما گاهی اوقات بهانه در سر می‌سازید که در موقع هوس غذایی غذا بخورید.

۶- شما بارها و بارها سعی به ترک خوردن و یا مقرراتی (شامل وعده‌های غذایی در روز) در مورد غذاهای خاص تنظیم می‌کنید اما ناموفق بوده‌اید.

۷- شما اغلب مصرف مواد غذایی ناسالم را از دیگران مخفی می‌کنید.

۸- شما احساس ناتوانی در کنترل مصرف مواد غذایی ناسالم دارید با وجود دانستن این‌که این غذاها باعث آسیب فیزیکی (شامل افزایش وزن) شما می‌شود.

اگر شما ۴ تا ۵ مورد از این مشکلات را دارید احتمالاً شما یک مشکل جدی با مواد غذایی دارید. اگر شما به ۶ مورد یا بیشتر مبتلا هستید سپس شما به احتمال زیاد معتاد به مواد غذایی هستید.

چطور از اعتیادهای غذایی جلوگیری کنید

همانطور که قبلاً ذکر شد، غذاهایی هستند که ذاتاً اعتیادآورند و اگر کسی زیاد از آنها استفاده کند ممکن است به آن معتاد شود. نوشیدن ۲ تا ۳ فنجان قهوه در روز می‌تواند باعث اعتیاد شود. همچنین مصرف زیاد شکر، شکلات و بعضی محصولات لبنی و حبوبات نیز می‌تواند اعتیاد بیاورد. هنوز مشخص نشده است که فرد باید چه میزان از این مواد را مصرف کند تا به آن معتاد شود. حفظ تعادل در خوردن مهمترین چیز است. همیشه به واکنش بدنتان بعد از صرف هر غذایی توجه کنید. اگر دیدید گرسنه‌تر شدید، بدانید که آن از غذاهای آلرژی‌زا بوده است.

چطور بر اعتیاد غذایی غلبه کنیم؟

رهایی از اعتیاد غذایی یک فرایند است، و چیزی که اهمیت دارد، رهایی از غذاست. بازگرفتن قدرت از دست غذا، اغلب نیازمند

یک رویکرد گروهی است تا رهایی کامل و درست حاصل شود در اینجا چند قدم که باید برای کمک به ترک اعتیاد به مواد غذایی برداشته شود را بین می‌کنیم:

رابطه سالم و درستی با غذا ایجاد کنید.

در شیوه‌های سنتی دوازده مرحله‌ای ترک این اعتیاد، معتادان برای خویشتن‌دار باقی ماندن به چالش کشیده می‌شوند با این حال، کسی که اعتیاد غذایی دارد به سادگی نمی‌تواند با نخوردن خویشتن‌داری کند چون غذا برای زنده ماندن لازم است از این‌رو، کسی که از این اعتیاد رنج می‌برد باید یاد بگیرد با ایجاد رابطه سالم با غذا، به‌طور مناسب بخورد.

در مورد غذاهای ناسالم، حد و حدود تعیین کنید.

مخصوصاً غذاهای ناسالم یا برانگیزاننده را از رژیم غذایی حذف کنید و حد و حدودهایی را مشخص نمایید تا مدیریت این غذاها به شیوه‌ای سالم‌تر دوباره فراگرفته شود اگر کسی هنگام استرس در خوردن بستنی زیاده‌روی می‌کند، بهترین کار این است که بستنی در خانه نگهداری نشود حذف عامل وسوسه تا زمانی که او دوباره به شیوه‌ای متعادل بستنی بخورد، راهی قابل اعتماد است.

از یک برنامه غذایی سازماندهی شده پیروی کنید.

کسی که از رابطه ناسالم با غذا رنج می‌برد می‌تواند با پیروی از یک برنامه غذایی و الگوهای نرمال خوردن، در مسیر درست ترک این اعتیاد قرار بگیرد این شیوه به فرد کمک می‌کند شرایط قابل اعتمادی برای غذا قائل شده و احساس رضایت کند، بنابراین نیاز روانی به خوردن پیدا نمی‌کند وقتی محرومیت فیزیکی از غذا وجود داشته باشد، از دست دادن کنترل در برابر غذا، وسوسه‌انگیزتر خواهد بود.

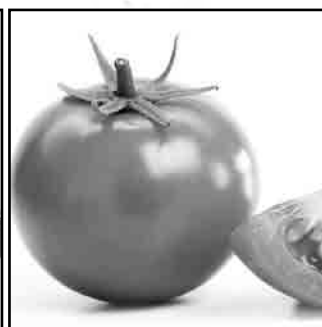
استراتژی‌های درست غلبه را یاد بگیرید.

دلایل غلبه بر این اعتیاد را مورد ملاحظه قرار دهید. مکانیسم‌های پیروزی‌های بهتر را شناسایی کرده تا بتوانید یادگیری راه‌های سالم‌تر غلبه بر احساسات را شروع کنید.

به‌دنبال توصیه‌های حرفه‌ای باشید.

غلبه بر اعتیاد غذایی یک فرایند است و یک شبه اتفاق نمی‌افتد؛ اغلب به یک متخصص تغذیه و یک روانپزشک که در زمینه اختلالات خوردن تخصص دارد نیاز است این حرفه‌ای‌ها به فرد معتاد به غذا کمک می‌کنند تا استراتژی‌های مناسب را بکار بسته و به او توصیه‌های توجیه‌پذیر و منطقی ارائه می‌دهند.

ORGANIC



چرا بهتر است مواد غذایی ارگانیک را انتخاب کنیم؟

تخم‌مرغ و ... این مواد غذایی برچسب صد در صد ارگانیک خواهند داشت.

ارگانیک

محصولاتی که حداقل ۹۵ درصد مواد ارگانیک داشته باشند، این نشان را دریافت خواهند کرد. محصولاتی که شامل بیشتر از یک ماده غذایی هستند در این گروه قرار می‌گیرند و براساس تعداد مواد غذایی ارگانیک آن مشخص خواهند شد. مانند غلات صبحانه، آبمیوه و ...

دارای مواد غذایی ارگانیک

محصولاتی که حداقل ۷۰ درصد مواد غذایی ارگانیک داشته باشند، این عبارت بر روی برچسب آنها درج می‌شود، اما نشان ارگانیک ندارد. مواد غذایی که کمتر از ۷۰ درصد مواد ارگانیک تشکیل شده باشند نشان یا عبارت ارگانیک را به هیچ‌وجه بر روی محصول نخواهند داشت. اگرچه ممکن است از چند ماده ارگانیک در آنها استفاده شده باشد.

سعی کنید از همه انواع میوه‌ها، سبزیجات و ... استفاده کنید. وقتی از مواد غذایی متنوع و از گونه‌هایی متفاوت انتخاب می‌کنید، همین باعث می‌شود تا کمتر در معرض یک آفت کش خاص قرار بگیرید.

آیا ارگانیک و طبیعی به یک معنا است؟

خیر، ارگانیک و طبیعی به یک معنا نیست. شما ممکن

محصولات ارگانیک

کلمه ارگانیک به معنای روشی است که کشاورزان و دامداران محصولات کشاورزی خود مانند میوه‌ها، سبزیجات، غلات، لبنیات و گوشت را تولید می‌کنند و رشد می‌دهند. کشاورزی ارگانیک تلاش می‌کند تا محصولات را به‌گونه‌ای پرورش دهد که برای حفظ منابع طبیعی (خاک، آب و ...) و کاهش آلودگی محیط زیست مناسب‌تر باشد. کشاورزانی که محصولات ارگانیک را تولید می‌کنند از روش‌های متعارف برای بارورسازی و کنترل علف‌های هرز استفاده نمی‌کنند. مثالی برای کشاورزی ارگانیک استفاده از بارورسازی طبیعی گیاهان، غذادهی طبیعی خاک، استفاده از روش تناوب زراعی، استفاده از مالچ برای مدیریت کردن علف‌های هرز و ... است.

این ماده غذایی ارگانیک است یا نه؟

برچسب ماده غذایی را چک کنید:

استانداردی برای غذاهای ارگانیک منتشر شده است که نحوه رشد گیاهان، سازماندهی و فرآیند آنها را تعیین می‌کند.

۱۰۰ درصد ارگانیک

برای استفاده از این عبارت باید مواد غذایی کاملاً ارگانیک باشند یا از مواد غذایی تشکیل شده باشند که همگی کاملاً ارگانیک هستند. محصولاتی که ۱۰۰ درصد ارگانیک هستند از یک ماده غذایی تشکیل یافته‌اند، مانند میوه‌ها، سبزیجات،

است بر روی ماده غذایی این نشان‌ها را ببینید: طبیعی، کاملاً طبیعی، صددرصد طبیعی، بدون هورمون و ... این عبارت‌ها درست هستند اما به معنای ارگانیک نمی‌باشند. تنها غذاهایی که مطابق با استاندارد ارگانیک باشند، نشان ارگانیک را دریافت خواهند کرد.

غذاهای ارگانیک مغذی‌تر هستند؟

در مطالعه‌ای که به منظور مقایسه مواد غذایی ارگانیک و غذاهای متعارف صورت گرفت مشخص گردید که این غذاها از جهت میزان مواد مغذی تفاوت چشمگیری با یکدیگر ندارند.

چرا بهتر است، مواد غذایی ارگانیک را انتخاب کنیم؟

فانکته‌های متعددی برای انتخاب غذای ارگانیک مؤثر است. بعضی از مردم مزه غذاهای ارگانیک را ترجیح می‌دهند. اما علل بنیادین دیگری برای ترجیح این مواد غذایی وجود دارد که در زیر به آنها اشاره می‌شود:

آفت‌کشی‌ها

در کشاورزی متعارف از آفت‌کش‌های شیمیایی برای محافظت محصولات زراعی از حشرات، آفات و بیماری‌ها استفاده می‌شود. وقتی کشاورزان آفت‌کش‌ها را بر روی گیاهان اسپری می‌کنند، باقیمانده این سموم بر روی محصولات وجود خواهد داشت. اما کشاورزان ارگانیک از به دام انداختن حشرات، انتخاب دقیق محصولات (انتخاب گونه‌های مقاوم به بیماری‌ها به‌وسیله مهندسی ژنتیک یا سایر روش‌ها)، شکار حشرات، استفاده از میکروارگانیسم‌های مفید به جای کنترل آفات زراعی مخرب و ... استفاده می‌کنند. بسیاری از مردم غذاهای ارگانیک را انتخاب می‌کنند تا از این سموم و آفات دور باشند. باقیمانده سموم بر روی محصولات ارگانیک به میزان چشمگیری کمتر از محصولات متعارف است؛ ولی با این وجود میزان سموم در محصولات متعارف نیز از میزان استاندارد بیشتر نیست.

افزودنی‌های خوراکی

مقررات ارگانیک، استفاده از افزودنی‌ها (موادی که در طی فرآیند شدن مواد غذایی به آنها اضافه می‌شود)، عوامل غنی‌سازی، نگهدارنده‌ها، شیرین‌کننده‌های مصنوعی، رنگ‌های مجاز خوراکی، طعم‌دهنده‌ها، مونوسدیم گلوتامات و ... را در محصولات ممنوع و به شدت محدود کرده است.

محیط زیست

بسیاری از افراد از محصولات ارگانیک استفاده می‌کنند

زیرا این مواد برای محیط زیست مناسب‌تر هستند. در حقیقت محصولات ارگانیک آلودگی کمتری دارند و کیفیت آب و خاک را حفظ می‌کنند.

چرا محصولات ارگانیک کمتر خریداری می‌شوند؟

یکی از معمول‌ترین نگرانی‌ها درخصوص غذاهای ارگانیک قیمت آن است. مواد غذایی ارگانیک به نسبت مواد غذایی معمول از قیمت بالاتری برخوردار هستند؛ زیرا عملیات کشاورزی در حالت ارگانیک بسیار گران قیمت است. برای نگهداری میوه‌ها و سبزیجات ارگانیک از نگهدارنده‌ها و موم‌ها استفاده نمی‌شود در نتیجه این مواد زودتر فاسد می‌شوند. همچنین مواد غذایی ارگانیک اشکالات ظاهری بیشتری دارند: مثلاً کوچکتر هستند، فرم زیبایی ندارند، رنگ یکدست و منظمی ندارند و ...

راهنمای ایمنی غذایی

تنوع غذایی داشته باشید

سعی کنید از همه انواع میوه‌ها، سبزیجات و ... استفاده کنید. وقتی از مواد غذایی متنوع و از گونه‌هایی متفاوت انتخاب می‌کنید، همین باعث می‌شود تا کمتر در معرض یک آفت‌کش خاص قرار بگیرید.

میوه‌ها و سبزیجات را در فصل خودش خریداری کنید

برای دریافت تازه‌ترین محصولات از مغازه‌دار بپرسید کدام یک تازه‌تر است و سعی کنید هر میوه یا سبزی را در فصل طبیعی خودش خریداری کنید و از خرید محصولات که در انبارها برای چندین ماه نگهداری شده‌اند پرهیز کنید.

بر چسب مواد غذایی را با دقت مطالعه فرمایید

تنها به اینکه روی ماده غذایی نوشته شده است ارگانیک یا اینکه از مواد ارگانیک تهیه شده است اکتفا نکنید. بسیاری از چنین محصولاتی همچنان دارای مقادیر فراوانی شکر، نمک، چربی یا کالری هستند.

میوه‌ها و سبزیجات را با آب فراوان بشوید

شستشوی میوه‌ها و سبزیجات باعث می‌شود تا حدی آلودگی‌ها، باکتری‌ها، باقیمانده سموم و آفت‌کش‌ها از روی سطح محصولات زدوده شود. البته بسیاری از سموم از طریق شستشو از بین نمی‌روند و لازم است که حتماً پوست میوه‌ها یا سبزیجات گرفته شود که از این طریق بسیاری از مواد مغذی و فیبر این محصولات از دست می‌رود.



۱۸ نکته درباره خوراکی‌های سفر

پروتئین، فسادپذیری بالایی دارند، بنابراین گوشت، مرغ، ماهی و تخم‌مرغ را فقط از مراکز مجاز که زیر نظر سازمان دامپزشکی کشور هستند تهیه کنید.

۲- در طول سفر، نوع غذایی که می‌خورید هم از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. با توجه به اینکه رطوبت زیاد، رشد و تکثیر میکروباها را بیشتر می‌کند، باید سعی کنید از غذاهای نیمه‌خشک با رطوبت کم استفاده کنید، در این میان، غذاهای کاملاً داغ و تازه، میوه‌های تازه پوست کنده، انواع کنسروها، بستنی‌های پاستوریزه، غذاهای خشک و نان تازه جزو غذاهای سالم تلقی می‌شوند. اما سالادها به‌ویژه سالادهایی که در آنها کاهو به کار رفته است و غذاهای دریایی در غذاخوری‌های بین راهی مناسب نیستند.

۳- بهترین میوه‌هایی که برای مسافرت می‌توان همراه داشت، میوه‌هایی مانند موز، سیب و پرتقال هستند که برای مصرف باید پوست آنها کنده شود.

۴- از خوردن میان وعده‌های بین راهی مثل لواشک‌های محلی، فلافل، سمبوسه و پیراشکی به‌دلیل عدم نظارت بهداشتی خودداری کنید.

۵- با توجه به مدت تعطیلات و احتمالاً تعجیل در ساعت حرکت، ممکن است در تهیه غذا کوتاهی شود، اما هر چقدر هم عجله داشتید، سعی کنید غذا را به شکل کامل بپزید، زیرا اگر غذا، به‌ویژه گوشت‌ها به‌طور کامل پخته نشوند، آلودگی و فساد در آنها افزایش می‌یابد.

خوردن غذاهای سالم و متنوع، از مواردی است که لذت سفر را چند برابر می‌کند و گاهی اساساً دلیل سفرهای کوتاه خارج شهری است.

اگر به موارد یاد شده، لزوم غذا خوردن در بین راه برای سفرهای طولانی یا وسوسه چسبیدن طعم‌های غذاهای تازه در مناطق محلی را هم اضافه کنیم، در می‌یابیم که غذا و غذا خوردن، جزء لاینفک سفر است، اما از آنجایی که همین غذای لذت‌بخش، در صورت آلوده بودن می‌تواند خطرات زیادی را برای سلامت مسافران به‌همراه آورد و تبدیل به یکی از خطرات سفر شود، ذکر نکاتی برای تشخیص کیفیت مناسب غذاها ضروری است تا شاید به این وسیله در گذراندن تعطیلاتی سالم و خوش، به شما کمک شده باشد.

افزایش اشتها در طول سفر سبب می‌شود تا اشتیاق مسافران برای خوردن مواد غذایی بیشتر شود.

برای دوری از مشکلات احتمالی ناشی از خوردن غذاهای گوناگون بهتر است نکات زیر را رعایت کنید:

۱- درست است که برای غذا خوردن در سفر باید مواد اولیه سالم و تازه را تهیه کرده و شخصاً طبخ کنید، اما در همین مورد هم باید توجه داشته باشید که از خریداری مواد غذایی در کنار جاده پرهیز کنید، چرا که این مواد غذایی معمولاً مدت زمان زیادی را در خارج از یخچال مانده‌اند، اغلب فله‌ای بوده و از کیفیت آنها اطلاع کافی ندارید. در همین راستا بد نیست بدانید که مواد حاوی

در مورد کباب‌ها هم این تفکر عامه اشتباه است که می‌گویند چون گوشت روی شعله مستقیم قرار گرفته، بنابراین قسمت درونی آن پخته است، چرا که بارها دیده شده که قسمت رویی (سطح) کباب به حالت سوخته درآمده، اما درون آن همچنان نپخته مانده است.

همچنین از خوردن تخم‌مرغ نیم‌پز (عسلی) نیز به‌طور جدی بپرهیزید.

۶- زمانی که در بیرون از منزل کباب می‌پزید، از ظروف تمیز برای کباب‌های پخته استفاده کنید و هیچ‌وقت از ظروفی که در آنها گوشت خام قرار داشته و هنوز شسته نشده است، برای قرار دادن کباب‌های پخته استفاده نکنید.

۷- در سفر به مناطق محلی و روستاها، از خوردن شیر تازه دوشیده شده از دام، یا بستنی و پنیر محلی و کلاً محصولات لبنی تازه خودداری کنید و فکر نکنید که چون غذاهای روستایی، طبیعی‌اند، پس سالم هم هستند، زیرا ممکن است شما را در معرض خطر ابتلا به بیماری‌هایی نظیر تب مالت قرار دهد.

۸- هنگام استفاده از غذاهای محلی یا برای یافتن رستوران‌های معتبر در شهرستان‌ها، از افراد بومی راهنمایی بخواهید، زیرا استفاده از غذاهای محلی، نیاز به شناخت کیفیت آن دارد. به‌عنوان مثال، اگر به استان‌های شمالی کشور سفر می‌کنید، هنگام خوردن ماهی و... از افراد بومی راهنمایی بخواهید.

۹- چنانچه به مناطق کوهستانی مسافرت می‌کنید، از خوردن قارچ به‌طور جدی خودداری کنید.

۱۰- در طول سفر آب را فقط از منابع مطمئن تهیه کرده یا از آب‌های معدنی استفاده کنید و اگر در کنار جوی آبی توقف کرده‌اید تا غذا را در آن جا میل کنید، به هیچ‌وجه به فکر استفاده از آب جوی نیتید.

مصرف آب رودخانه‌ها، چشمه‌ها و دریاچه‌ها به هیچ‌وجه توصیه نمی‌شود.

در مواردی هم که به سلامت آب مشکوک هستید یا می‌خواهید برای کودکان غذا تهیه کنید، جوشاندن آب به مدت ۵ دقیقه یا استفاده از قرص‌های هالوژن (ماده ضدعفونی‌کننده آب) طبق دستورالعمل آن، به سالم‌سازی آب کمک می‌کند.

۱۱- یخ را از مراکز مطمئن تهیه کرده و از مصرف یخ‌هایی که در شرایط غیر بهداشتی و روی زمین نگهداری یا خرد می‌شوند، خودداری کنید.

۱۲- در سفر ممکن است برای بازدید چرخ‌های ماشین به آنها دست بزنید یا اگر از وسایل نقلیه عمومی مانند اتوبوس یا قطار

استفاده می‌کنید به صندلی‌ها، پنجره و... دست بزنید، اما فراموش نکنید که قبل از خوردن غذا، دست‌های خود را بشویید.

به‌طور کلی پس از استفاده از سرویس‌های بهداشتی، برداشتن گوشت خام، سیگار کشیدن، دست زدن به حیوانات و دست زدن به زباله یا چمن حتماً دست‌های خود را بشویید.

۱۳- باید به کسانی که در رستوران‌های بین راهی غذا می‌خورند، یادآوری کنیم که رستوران‌های غیراستاندارد زیادی وجود دارد که متأسفانه سطح بهداشت در آنها ابتدایی است. چنانچه مجبور به خوردن غذا در رستوران‌های بین راهی شدید، در صورت امکان از رستوران‌های معتبر و مورد اطمینان استفاده کنید. برای ارزیابی سطح بهداشت در این‌گونه واحدها باید به وضعیت دستشویی‌ها، لباس کارگران، نظافت میزها، حضور مگس و سایر حشرات، وسایل صرف غذا مانند چنگال، قاشق، لیوان، پارچ آب و غیره توجه کنید. همچنین در این واحدها برای تشخیص سالم بودن غذا، باید از حواس خود استفاده کنید، مانند استفاده از حس بینایی برای تشخیص رنگ و کیفیت غذا، حس بویایی برای بوی غذا و حس چشایی برای طعم غذا!

۱۴- تا حد امکان از خوردن انواع خورش، کباب کوبیده، سالاد الویه و همبرگر خودداری کنید، زیرا خورش از جمله غذاهایی هستند که می‌توان آن را چندین بار گرم کرد و ماندگی آن به سختی قابل تشخیص است. از مصرف کباب کوبیده و همبرگر به دلیل عدم اطلاع از کیفیت گوشت و ماندگی چند روزه گوشت چرخ شده و به کار بردن موادی مانند خرده نان، ادویه‌جات و... در تهیه آنها، باید خودداری کنید.

از مصرف سالاد الویه به دلیل خام بودن مواد اولیه موجود در سس مایونز مانند تخم‌مرغ و... همچنین عدم نظارت بر چگونگی تهیه الویه (زیرا به‌صورت دستی تهیه می‌شود) در رستوران‌های غیرمعتبر بین راهی به‌طور جدی خودداری کنید.

۱۵- مهم‌ترین نکته برای پیشگیری از مسمومیت غذایی، پختن غذا و خوردن آن در همان روز است. طی سفر برای حمل مواد غذایی فاسد شدنی، از یخدان مناسب استفاده کنید.

هرگز غذاهای پخته شده را بیش از دو ساعت در دمای محیط رها نکنید و اگر هوای اتاق گرم است، بیش از یک ساعت نگه ندارید.

برای دوباره گرم کردن غذاها باقیمانده آنها را تا ۷۴ درجه سانتی‌گراد گرما دهید و همچنین غذاهایی را که بیش از سه روز، حتی در یخچال، باقی مانده‌اند را مصرف نکنید.



مراحل تولید آب معدنی

طوری طراحی می‌شود که آب با فشار معینی از یک بستر شنی با سایزهای متفاوت عبور داده می‌شود و مواد معلق در آن حذف می‌گردد این فیلترها با مکانیسم یکسان به صورت مختلفی ساخته می‌شود که صرف نظر از نوع آلودگی همگی دارای مکانیسم یکسان و مشابه هستند.

(د) تعدیل طعم، رنگ و بوی آب (purification)

جهت حذف هرگونه بو احتمالی در آب و همچنین حذف رنگ‌های احتمالی آن در این مرحله آب را از یک بستر کربن اکتیو عبور می‌دهند که طی آن از هرگونه بو و رنگ غیرطبیعی عاری می‌گردد.

(ه) مرحله فیلتراسیون نهایی آب (polishing)

طی این مرحله آب از یک فیلتر کاتریتیجی به نام پولیشر عبور داده می‌شود با توجه به اینکه این فیلترها بسیار ریز است (در حدود ۱۳۰ تا ۱۴۰ میکرون) آب از هرگونه مواد معلق که با چشم غیرمسلح قابل رویت نمی‌باشد عاری می‌گردد این فیلترها با مکانیسم یکسان ولی به اشکال مختلف ساخته می‌شوند.

(و) مرحله استریلیزاسیون آب

جهت حذف هرگونه آلودگی احتمالی میکروبی در آب و بهداشتی کردن آن از یک سیستم UV استفاده می‌گردد در این مرحله آب با دبی و فشار معینی از یک بستر نور UV عبور داده می‌شود که طی زمان مذکور هرگونه آلودگی میکروبیولوژیکی آن از بین رفته و آب ۱۰۰ درصد استریل و آماده پر کردن می‌باشد.

تصفیه آب

— شفاف کردن آب (clarification)

تکنولوژی و مراحل تولید آب معدنی را می‌توان به دو بخش عمده تقسیم نمود:

مرحله اول: آماده‌سازی و سالم‌سازی و تمیز و پر کردن آب معدنی

مرحله دوم: تهیه یا تولید ظروف موردنیاز جهت بسته‌بندی آب

آماده‌سازی و سالم‌سازی و تمیز و پر کردن آب معدنی

الف: آماده‌سازی و سالم‌سازی آب معدنی

در این قسمت آب معدنی هدایت شده از منابع آب معدنی طی مراحل زیر جهت انتقال به خط پرکن آماده می‌گردد از آنجائی که براساس تعاریف انجام شده، محصول آب معدنی آب طبیعی خارج شده از منابع آب (چشمه یا چاه) می‌باشد که بدون هیچگونه تغییری در ترکیبات شیمیایی آن پر شده باشد لذا جهت آماده‌سازی صرفاً از مراحل زیر استفاده می‌گردد.

الف) انتقال آب از منابع آب: در این مرحله با توجه به محل استقرار چشمه و یا آب زیرزمینی آب از منابع مذکور به صورت کاملاً بهداشتی به منابع ذخیره آب هوایی یا زیرزمینی واحد منتقل می‌گردد. طی این مرحله ضمن ته‌نشینی مواد خارجی سنگین سعی می‌گردد از هرگونه آلودگی جنبی آب جلوگیری بعمل آید.

ب) مخازن ذخیره آب: جهت هدایت آب به داخل واحد از منابع هوایی یا زیرزمینی باید با توجه به ظرفیت خط تولید استفاده گردد و این منابع از هرگونه آلودگی شیمیایی و میکروبیولوژیکی به دور باشند.

ج) فیلتراسیون آب: جهت حذف مواد معلق و شناور در آب از فیلترهای شنی مناسب در این مرحله استفاده می‌شود این فیلترها

متداول گردیده و به منظور بالا بردن راندمان شفاف‌سازی آب به آن مواد شیمیایی یا پلیمری به‌عنوان مواد منعقدکننده اضافه می‌کنند.

کلاویفایر (Clarifier)

معمولاً ۴ عمل به‌طور همزمان در دستگاه کلاویفایر صورت می‌گیرد:

۱- منعقد کردن مواد معلق کلوئیدی

۲- لخته کردن مواد منعقد شده

۳- ته‌نشینی لخته تشکیل شده

۴- سرازیر شدن آب از حوضچه ته‌نشینی

۵- فیلتراسیون (Filtration)

با انجام عمل انعقاد ته‌نشینی‌سازی مواد معلق آب برای اکثر مصارف صنعتی مناسب می‌شود. چنانچه آب برای آشامیدن استفاده در دیگ‌های بخار، برج‌های خنک‌کننده مصرف شوند باید مواد معلق آن را جدا کرد. می‌توان این مواد معلق را با عبور دادن آب از فیلترهایی با درجه تخلخل متوسط فیلتر شنی عبور داد. شن کواتر- شن سیلیس- زغال آنتراسیت- کلسیت- مگنتیت یا سایر مواد ممکن است برای فیلترها مورد استفاده قرار گیرد. معمولاً در صنایع شنی- سیلیس و آنتراسیت بیشتر مصرف دارد.

انواع فیلترها

فیلترها به دو دسته گراویتی و فشاری تقسیم می‌شوند:

الف- فیلترهای گراویتی: جریان آب در این فیلتر با وزن (سنگین) آن انجام می‌شود. در فیلترهای شنی یا زغالی آب با استفاده از وزن خود و با سرعت نسبتاً بالا که حدود ۲-۴ GPM است عبور می‌نماید.

قسمت‌های اساسی این فیلترها عبارتند از:

۱- پوسته فیلتر که ممکن است از جنس سیمان- استیل یا چوب و به شکل مربع- مستطیل یا کروی باشد نوع مستطیل شکل که با بتون مسلح ساخته شده رایج‌تر است.

۲- ته بستر را قلوه سنگ‌های درشت تشکیل می‌دهد و مانع از این می‌شود که شن و آنتراسیت از بستر بگذرد و در عین حال پخش‌کننده مناسبی برای آب است.

۳- محفظه پایین فیلتر که به دو منظور در نظر گرفته می‌شود:

جمع‌آوری آب تصفیه شده و توزیع آب شستشوی معکوس

۴- قسمتی (trough) به منظور فرآوری و جمع‌آوری آب شستشوی معکوس که معمولاً از جنس استیل- چدن و یا سیمان

ساده‌ترین راه برای جدا کردن مواد معلق آب وارد کردن در حوضچه‌های بزرگ می‌باشد که به این حوضچه‌ها اصطلاحاً شفاف‌کننده (clarifier) گویند. این حوضچه‌ها به دو دسته تقسیم می‌شوند:

۱) ته‌نشین‌کننده‌های ساکن: آب وارد شده به اینها چندین ساعت راكد می‌ماند تا مواد معلق آن ته‌نشین شوند.

۲) ته‌نشین‌کننده‌های مداوم: این ته‌نشین‌کننده‌ها که به فرم‌های مختلف ساخته می‌شوند آب را دائماً تصفیه و شفاف می‌سازند. ته‌نشین‌کننده‌های ساکن از نظر اقتصادی مقرون به‌صرفه نیستند و بیشتر ته‌نشین‌کننده‌های با جریان مداوم مورد مصرف دارد.

مراحل شفاف‌سازی

۱- برای خنثی کردن کاتیون‌هایی مثل Al و Fe که جذب یون‌های منفی ذرات سطحی می‌شوند از یون‌های ساده یا کمپکس‌های هیدراته قوی استفاده می‌شود.

۲- استفاده از ماده عالی محلول در آب که یونیزه شده و تولید یون مثبت نماید. این کاتیون‌ها بار منفی ذرات آب را جذب کرده و مانع دفع بارهای هم نام ذرات آب می‌شود.

۳- استفاده از کاتیون‌های معدنی که پس از جذب کدورت آب‌ها هیدرولیز شده تا رسوب نامحلول بوجود آورند که در حین رسوب کردن سائز ذرات را با خود ته‌نشین نمایند. به‌عنوان نمونه می‌توان از املاح Al یا آهن نام برد که به‌صورت هیدروکسید رسوب می‌کنند.

جداسازی مواد معلق در سه مرحله انعقاد، لخته شدن و ته‌نشینی‌سازی انجام می‌شود.

انعقاد (Cogulation)

انعقاد عملی است که طی آن با خنثی‌سازی بار ذرات آنها را به حالت ناپایدار و فاقد بار کرده و مانع دفع ذرات شده در نتیجه ذرات در کنار هم مجتمع می‌شوند.

لخته شدن (Flocculation)

لخته شدن ذرات مرحله‌ای است که طی آن ذرات ناپایدار به یکدیگر متصل شده و لخته ایجاد می‌نماید.

ته‌نشینی‌سازی (Sedimentation)

مرحله‌ای است که مواد معلق لخته شده ته‌نشین می‌شود. در سال‌های اخیر روش‌های ته‌نشین مداوم برپایه روش‌های بالا

می‌باشد.

۵- از وسایل کنترل‌کننده جریان آب که روی فیلتر نصب می‌شود نیز می‌توان استفاده کرد.

ب) فیلتر فشاری: نسبت به نوع قبلی کاربرد وسیع‌تری دارد یکی از مزایای این فیلترها این است که می‌توان آنرا مستقیماً در مسیر تولید و ارسال به واحدهای فرآیند قرار داد و از پمپاژ مجدد جلوگیری نمود.

فیلترهای فشاری ممکن است عمودی یا افقی باشد و پوسته آن از جنس استیل به شکل استوانه‌ای باشد. محدودیت روش فیلتراسیون در این است که فقط ذرات درشت را جدا می‌کند.

کلرزنی (Chlorination)

کلر از مهمترین عناصری است که در میکروبی زدایی آب‌ها به کار می‌رود ترکیبات کلر همانند هیپوکلریت سدیم و کلسیم و کلرامین‌ها نقش میکروبی زدایی را ایفا می‌کنند. چنانچه کلر به آب‌های طبیعی اضافه نمایند ایجاد واکنش شیمیایی می‌کند برخی از کاربردهای مهم کلر به شرح زیر است:

۱- میکروبی زدایی

۲- جداسازی آمونیاک و دیگر ترکیبات عالی ازت‌دار

۳- کنترل بو و طعم

۴- جداسازی هیدروژن سولفور

۵- جداسازی آهن و منگنز

۶- تخریب تجمع‌های آلی

۷- برطرف نمودن جلبک

۸- از بین بردن رنگ

۹- کنترل آهن منگنز و باکتری‌های احیاکننده سولفات و ...

۱۰- کمک به انعقاد آب

استفاده از اشعه ماوراءبنفش

گرایش به کاربرد اشعه ماوراءبنفش به‌عنوان گندزدا در تصفیه آب و فاضلاب را می‌توان به این دلیل نسبت داد که کاربرد کلر و ترکیبات آن در آب تولید محصولات جانبی (DBPs) به‌خصوص تری‌هالومتان‌ها (THMs) می‌کنند که با توجه به مطالعات انجام گرفته خواص سرطان‌زایی برخی از آنها مورد بحث است.

برای تولید اشعه UV می‌توان از لامپ‌های بخار جیوه با فشار کم که به‌طور تجارتي در بازار است استفاده کرد. برای گندزدایی آب و فاضلاب این لامپ‌ها را در یک پوشش شیشه‌ای از جنس کوارتز قرار می‌دهند (جهت محافظت و جلوگیری از صدمه) و آنها را در آب غوطه‌ور کرده یا در بالای محل عبور جریان آب نصب می‌کنند. مزایای استفاده از اشعه ماوراءبنفش:

۱- عدم نیاز به مصرف مواد شیمیایی و در نتیجه کاهش هزینه‌های خرید و جابجایی و حمل و نقل و ذخیره‌سازی مواد شیمیایی.

۲- زمان تماس کوتاه باعث می‌شود که به گندزدایی نیازی نباشد و نتیجه آن کاهش مساحت لازم برای تأسیسات است.

۳- عدم تولید محصولات جانبی مضر مثل (THMs)

۴- بالا بودن ضریب اطمینان سیستم

۵- کم بودن مصرف انرژی

معایب این روش:

از ایرادات اساسی وارد به این سیستم عدم تولید باقی یون پایدار در آب است. در مورد بهره‌برداری از سیستم گندزدایی با





اشعه ماوراءبنفش همیشه نیروی برق باید در دسترس باشد.

– استفاده از ازن در تصفیه آب

تصفیه آب و فاضلاب با گاز ازن در CIP X طی بیست سال اخیر عمومیت یافته و بتدریج جایگزین کلر می‌شود. علت آن است که ازن عامل اکسیدکننده‌ای است که از کلر قوی‌تر و ایمن‌تر است.

خصوصیت ناپایداری ازن این گاز را برای عملیات مربوطه به تصفیه ضایعات مناسب ساخته است. پایین بودن درجه حرارت تجزیه اجازه می‌دهد تا ازن در محیط هم بتواند تجزیه شود دلیل دیگر استفاده عام از ازن آن است که از کلر ایمن‌تر است. معمولاً کلر مایع در مخازن فشار بالا نگهداری می‌شود (۳۰ atm و بالاتر). ازن به دلیل عمر کوتاهش بلافاصله پس از تولید مصرف می‌شود. لذا اگر نشتی در دستگاه‌های سازنده باشد مقدار آن بسیار کم است.

فشار عملیاتی ساختی ازن بین ۱ الی ۲ atm است بوی ازن باعث شناخته شدن سریع می‌شود تنفس آن نیز تا محدوده خاصی زیان‌آور نیست. ازن برخلاف کلر می‌تواند Mo های فاضلاب را بکشد همچنین مواد عالی و غیرآلی را اکسید و بی‌رنگ و بو کند. بار سطحی مواد جامد معلق را نیز خنثی می‌کند.

ب: پر کردن آب بطری

در این بخش آب طی مراحل زیر در بطری پر می‌گردد.

۱. مرحله ردیف کردن بطری

۲. شستشوی بطری

۳. مرحله پر کردن بطری

۴. مرحله درب زنی بطری

۵. مرحله برچسب‌زنی

۶. مرحله چاپ مشخصات تولید

۷. مرحله SHIRINK WRAPPER

در این قسمت بطری‌ها به صورت مرتب و منظم وارد دستگاه شستشو می‌شوند و با آب گرم تحت فشار شسته می‌شوند و عاری از هرگونه آلودگی و ناخالصی می‌شوند. پس از این مرحله بطری‌ها وارد قسمت پرکن می‌شوند و از آب معدنی پر می‌شوند. پس از این مرحله بطری‌ها سریعاً وارد قسمت درب‌بندی می‌شوند و درب آنها بسته می‌شود.

نصب برچسب و بسته‌بندی نهایی

بطری‌ها برای برچسب خوردن وارد این قسمت می‌شوند. لازم به ذکر است که برچسب‌ها انواع گوناگونی دارند. یکی از جدیدترین انواع برچسب‌ها برچسب‌های شیرینگ می‌باشد.

برچسب‌های شیرینگ

این برچسب‌ها به دو دسته تقسیم می‌شوند:

برچسب‌های معمول پوششی wraparoand

برچسب‌های تمام سطح یا آستین شکل Sleeve این برچسب‌ها که به طور کامل ظرف بسته‌بندی را می‌پوشانند به روش اکستروژن قالبگیری و با جهت یافتگی در جهت عرضی -Trans (TDO) (verse-Direction orientation) تولید می‌شوند که پس از تولید، طرح موردنظر روی آن چاپ می‌شود و پس از سیل

می‌گیرد و پس از تزریق مواد اولیه (گرانول PET) بطری ساخته شده تحویل می‌گردد، در واحدهایی که تولید بطری در دو مرحله انجام می‌گیرد، ابتدا توسط ماشین تزریق گرانول PET تبدیل به پری‌فرم می‌گردد. پری‌فرم تولید شده، سپس وارد دستگاه Blow-er شده و بطری شکل نهایی خود را به دست می‌آورد. در بخش تولید بطری اخیراً در ظرفیت‌های پایین ماشین‌آلات تولید PET بطری ساخته شده است و الزاماً این بخش از ماشین‌آلات در ظرفیت‌های بالا در کشورای مختلفی ساخته می‌شود از مهمترین سازندگان این نوع ماشین‌آلات می‌تواند آلمان، فرانسه، ژاپن، چین و ایتالیا را نام برد که سطح تکنولوژی و میزان اتوماسیون آنها متفاوت می‌باشد. بیشترین ماشین‌آلات وارد شده به کشور تاکنون از ایتالیا، ژاپن و فرانسه وارد شده است که از نوع ماشین‌آلات تک مرحله‌ای تولید بطری می‌باشد. معمولاً تولید بطری PET اولیه برای واحدهایی توجیه دارد که ظرفیت بیش از ۱۵۰ میلیون لیتر در سال را داشته باشند و برای واحدهای با ظرفیت کمتر از آن خط تولید پس از تصفیه آب به مراحل Blower (بطری‌ساز) و دستگاه‌های پرکن و دستگاه‌های بسته‌بندی منتهی می‌گردد.

تولید قالبگیری دمشی تزریقی

(Injection Blow Molding)

PET استحکام مذاب پایینی دارد (در دمای ذوب بسیار روان می‌باشد) لذا قالبگیری دمشی اکستروژنی آن امکانپذیر نمی‌باشد. در قالبگیری دمشی تزریقی با دو مرحله‌ای کردن فرآیند این مشکل حل شده است، بدین نحو که ابتدا قالب موردنظر تزریق و شکل‌دهی می‌شود که همان پری‌فرم خواهد بود و پس از این مرحله، عملیات دمش و قالبگیری جداگانه انجام می‌شود.

شدن استفاده می‌شود. استفاده‌کننده‌های انتهایی این برچسب‌ها آنها را از تونل‌های شیرینک عبور می‌دهند که در آن حرارت تولید شده توسط بخار یا اشعه‌های مادون قرمز موجب جمع شدن و چسبیدن برچسب به جداره‌های بیرونی ظرف می‌شود.

تمام فیلم‌های تولید شده برای شیرینک از نوع پوششی تمام سطوح دارای شیرینک عرضی بیشتری نسبت به شیرینک طولی هستند. میزان جمع‌شدگی این فیلم‌ها بین ۵ تا ۲۵ درصد می‌باشد. برچسب‌های شیرینک تمام سطح، برخلاف برچسب‌های معمولی برای ظروف بسته‌بندی با اشکال هندسی پیچیده هم مناسب می‌باشند و به همین علت مزایای زیادی برای استفاده‌کنندگان دارند. حفاظت محصول، فضای زیاد جهت طرح‌های گرافیکی و تبلیغاتی، چاپ هولوگرام‌ها از جمله مزایای برچسب شیرینک است. در نهایت پس از برچسب خوردن بطری‌ها به صورت ۶ تایی بسته‌بندی می‌شوند. در بسته‌بندی نهایی هر بسته با استفاده از فیلم شیرینک بسته‌بندی می‌شود. فیلم شیرینک فیلمی از جنس پلاستیک با جهت یافتگی معین است که پس از عملیات چاپ به صورت تیوپ درآمده و بر روی بسته‌بندی‌ها قرار گرفته و پس از ورود به داخل تونل شیرینک با کمی حرارت جمع می‌شود و تمام محیط آن را می‌پوشانند. در بسته‌بندی مقدار فیلم شیرینک باید همیشه ۱۰ درصد بزرگتر از اندازه ظرف موردنظر باشد.

تهیه یا تولید ظروف مورد نیاز جهت بسته بندی آب

در واحدهایی که بطری موردنیاز توسط خود واحد تولید می‌گردد این بخش نیز جزئی از خط تولید واحد محسوب می‌گردد. تولید بطری می‌تواند به صورت تک مرحله‌ای و یا دو مرحله‌ای انجام گیرد. در واحدهایی که تولید بطری در یک مرحله انجام



کلزا

و نکات مهم کاشت. داشت و برداشت



بخش اول

برداشت می‌شود.

- به‌علت بقایای گیاهی مطلوب علاوه‌بر تأثیر مثبت در میزان ماده آلی خاک در تأمین علوفه موردنیاز دامداران نیز مؤثر است.
- در توسعه صنعت زنبورداری نقش مهمی را می‌تواند ایفا کند.

- در مناطقی که در بهار به‌علت محدودیت آب و هم‌زمانی آبیاری محصولات بهاره با آخرین آب مشکلاتی در آبیاری دارند می‌توان با کشت کلزا به‌ویژه ارقام زودرس این مشکل را حل نمود (بخش مرکزی شهرستان ساوه).

- با اعمال مدیریت صحیح و استفاده از روش‌های ساده امکان کاشت، داشت و برداشت آن در شرایط مختلف و با امکانات محلی وجود دارد.

ترکیب شیمیایی دانه کلزا

دانه کلزا (کانولا) دارای ۴۰ تا ۴۸ درصد روغن در دانه و ۳۸ تا ۴۵ درصد پروتئین در کنجاله می‌باشد و میزان رطوبت دانه آن در حدود ۵ درصد است.

خصوصیات گیاه‌شناسی

کلزا با نام علمی *Brassica napus L*. گیاهی است از خانواده چلیپاییان که عمدتاً دارای تیپ‌های رشد بهاره، پاییزه و بینابین می‌باشد. به‌طور کلی ویژگی‌های اندام‌های رویشی و زایشی آن به شرح زیر است.

اهمیت و جایگاه کلزا در ایران

دانه روغنی کلزا از سال‌های گذشته وارد کشور شده است که در سال ۱۳۷۲ که سال پایه کشت کلزا می‌باشد ۵/۹۴ هکتار کلزا در ایران کشت شد که در این سال حدود ۲/۵۱ تن کلزا تولید شد با تحقیقات متعددی که روی این محصول انجام شد سطح زیر کشت آن افزایش قابل ملاحظه‌ای یافته تا جایی که حدود ۸ سال بعد یعنی سال ۱۳۸۰ کشت آن به بیش از ۷۰ هزار هکتار با تولید بیش از ۶۵۰۰۰ تن رسید و این رقم به‌دلیل جایگاهی که کلزا در ایران پیدا کرده است هر سال روبه افزایش است.

چرا کلزا بکاریم؟

- کلزا دارای پتانسیل عملکرد بالا بوده و در بین دانه‌های روغنی از درصد روغن دانه بالایی (۴۰-۴۵ درصد) برخوردار است و می‌تواند در کاهش میزان وابستگی به خارج در زمینه روغن گیاهی مؤثر باشد.

- دارا بودن تیپ‌های بهاره، زمستانه و حدواسط امکان کشت این گیاه را در شرایط متفاوت اقلیمی فراهم می‌سازد.

- کلزا می‌تواند در تناوب با زراعت گندم و جو قرار گرفته و از افزایش بیماری‌ها، آفات و علف‌های هرز بکاهد و باعث افزایش عملکرد دانه این محصولات شود.

- در کشت پاییزه نیاز به آبیاری کمتری بوده و امکان استفاده از نولات آسمانی پاییزه و زمستانه وجود دارد.

فصل رشد کلزا با سایر دانه‌های روغنی متفاوت بوده و زمانی که ظرفیت واحدهای روغن‌کشی خالی است این گیاه

مدیریت کودی کلزا

موردنیاز زراعت کلزا در هر منطقه باشد ولی اهمیت نسبی مواد مزبور را در این زراعت نشان می‌دهد.

ازت

ازت به‌طور معمول ماده غذایی است که بیشتر، تولید کلزا را محدود می‌کند. نیازهای ازت در کلزا بیشتر بوده و تأثیر مدیریت این عنصر مهم‌ترین عامل مطمئن‌کننده تولید به حساب می‌آید. مقدار ازت به سطح حاصلخیزی خاک از نظر مواد ازته، مقدار بارندگی و رطوبت خاک، وضعیت رویشی گیاه، تراکم بوته، شرایط جوی و بالاخره عملکرد مورد انتظار بستگی دارد. نیاز گیاه به این عنصر در مراحل اولیه رویش کمتر و در مراحل بعدی بیشتر است. چنانچه دوره رشد و نمو گیاه را به چهار دوره جوانه زدن تا تشکیل رزت، ساقه رفتن، گلدهی و رسیدن تقسیم کنیم، بیشترین نیاز گیاه به این عنصر در مرحله ساقه رفتن و سپس گلدهی است. در خاک‌هایی که از نظر مواد آلی و ازت فقیر هستند، مقداری از ازت موردنظر را هنگام آماده کردن زمین همراه با کود فسفره به خاک اضافه می‌نمایند. مقدار آن معمولاً یک چهارم کل ازت مصرفی می‌باشد. در صورت مصرف فسفات آمونیوم، ازت موردنیاز گیاه در مراحل اولیه رشد تأمین خواهد شد و نیازی به دادن ازت اضافی در این مرحله نمی‌باشد. در زراعت پاییزه کلزا، در شرایط دیرکاشت و یا کندی رشد، به‌طوری‌که احتمال آن وجود داشته باشد که تا هنگام شروع یخبندان، بوته‌ها به اندازه کافی رشد نمایند، مقداری از کود ازته را در دوره تشکیل رزت به زمین می‌دهند. زمان مصرف کودهای ازته باید به‌نحوی تنظیم شود که همواره ازت کافی در اختیار گیاه قرار داشته باشد. بدین لحاظ در مواقعی که حرکت کود در خاک سریع‌تر از رشد ریشه است و احتمال شسته و خارج

مدیریت کودی یک عامل بحرانی در تولید کلزا به حساب می‌آید. توازن و تأثیر این مدیریت نه تنها به بهینه‌سازی عملکردهای گیاه و سودبخشی آن نیازمند است، بلکه کیفیت و محافظت ظرفیت تولید را در منابع خاکی تضمین می‌کند. مقادیر مختلف کود که برای تولید بهینه مورد استفاده قرار می‌گیرد به عواملی از قبیل پتانسیل تولید گیاه، روش و شکل کاربرد کود و همچنین سطوح مواد غذایی قابل دسترس در خاک، بستگی دارد. به دلیل نیازهای کودی نسبتاً بالا در کلزا اکثر خاک‌هایی که این گیاه در آن رشد می‌کند قادر به فراهم کردن شرایط مساعد مطلوب از لحاظ مواد غذایی برای عملکرد دانه، روغن و ترکیبات پروتئین نمی‌باشند. در این مبحث ما به بررسی اطلاعات موجود از جنبه‌های متفاوت مدیریت کوددهی و همچنین کاربرد متعارف کودها در این زراعت پرداخته و آنها را در تولید کلزا مورد بحث قرار می‌دهیم.

تقویت حاصلخیزی خاک

کلزا به حاصلخیزی خاک به خوبی پاسخ می‌دهد. در خاک‌های حاصلخیز که مقادیر مواد غذایی به اندازه کافی است، محصول مناسبی تولید می‌کند. این گیاه برای رشد و نمو و بازدهی مطلوب به اغلب مواد معدنی موردنیاز گیاهان نیاز دارد. در یکی از مطالعاتی که در خصوص انواع و مقادیر مواد معدنی در زراعت کلزا در کشور فرانسه به عمل آمده است، مواد مهم غذایی استخراج شده از خاک در یک هکتار زراعت کلزا با تولیدی حدود ۵/۳ تن محصول به شرح زیر بوده است: این نتایج و نتایج بعدی اگر چه نمی‌تواند ملاک دقیقی برای تعیین مقادیر کودهای شیمیایی



احتیاجات به ازت

اکثر گزارش‌های مربوط به نیازهای ازتی دانه روغنی کلزا برای کولتیوارهای آن قابل اجرا است. کلزا نسبت به غلات به مقدار ازت بیشتری نیاز دارد. سوپر در سال ۱۹۷۱ نشان داد که عملکرد کلزا در زمین‌هایی که میزان نیترات از ۱۰۰ کیلوگرم در هکتار کمتر است، با کاربرد ازت به صورت کوددهی، از خود واکنش نشان داد. او و دیگر همکارانش نشان دادند که نیاز کلزا به مقادیر بالای ازت در تولید بهینه دانه در کشتزارهای کانادا بسیار حائز اهمیت است و عملکرد گیاه و میزان پروتئین آن با افزایش ازت به مقدار ۲۰۰ کیلوگرم در هکتار در زمین‌هایی که کمبود ازت دارند، تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

آلاسکالوتیس و همکارانش مشخص نمودند که بیشترین عملکرد کلزا در اثر کاربرد ۱۹۳ تا ۲۰۹ کیلوگرم در هکتار ازت حاصل شد. این مقدار ازت برای کلزای بهاره در اسکاتلند و انگلیس برابر ۱۸۷ تا ۲۰۰ کیلوگرم در هکتار می‌باشد.

در انتاریوی کانادا، شپارد و باتس (۱۹۸۰) متوجه شدند که افزودن مقادیر ازت بالای ۱۰۰ کیلوگرم در هکتار، عملکرد را افزایش می‌دهد اما اضافه کردن مجدد ازت بین ۱۰۰ و ۲۰۰ کیلوگرم در هکتار چنین وضعی را به وجود نمی‌آورد. ازت اضافی باعث بالارفتن درصد ورس در گیاه شده و از عملکرد آن می‌کاهد. آنها توضیح دادند که میزان ازتی که باعث تولید بهینه در کلزا در آن منطقه می‌شود با مقدار ازتی که برای ذرت در همان منطقه استفاده می‌شود، قابل مقایسه است. در مصر عملکرد کلزای بهاره با کاربرد ازت بالای ۲۱۳ کیلوگرم در هکتار افزایش یافت که این بیشترین مقدار ازت به کار رفته شده می‌باشد.

در هند بالاجی و اوپال (۱۹۸۶) پیشنهاد کردند که در خاکی که به میزان ۱۸۸ کیلوگرم در هکتار ازت دارد برای کوددهی کلزای بهاره بهتر است از مقادیر ۶۰ تا ۹۰ کیلوگرم ازت در هکتار استفاده کرد. در انگلستان کلزای زمستانه برای رشد کردن نیاز به سطح کودی تا ۲۰۰ کیلوگرم دارد که با افزایش آن به ۲۵۰ کیلوگرم عملکرد آن به حد مطلوب می‌رسد. ازت باعث افزایش عملکرد می‌شود و علت آن تأثیری است که بر پارامترهای رشد یک وارپته می‌گذارد.

تولید گل در کلزای زمستانه با دادن هر مقدار کود ازته تا ۲۰۰ کیلوگرم، افزایش می‌یابد، اما نقطه اوج به وجود آمدن غلاف‌ها در میزان ۱۵۰ کیلوگرم کود ازته در هکتار می‌باشد.

آلن و مورگان (۱۹۷۲)، با کاشت کلزای بهاره در انگلستان مشخص نمودند که کاربرد کود ازته، رشد گیاه را قوت بخشیده و توسعه می‌دهد، به این ترتیب که این عکس‌العمل در افزایش

شدن آن از دسترس گیاه وجود دارد، کود را در چند نوبت به زمین می‌دهند. خصوصاً در خاک‌های سبک و یا در مناطق پرباران، برای جلوگیری از شسته شدن اتفاقی آن کود را به چند قسمت تقسیم کرده و هر قسمت را یک بار به زمین می‌دهند. کودهایی که به صورت سرک داده می‌شود، بهتر است به شکل نیترات و جامد باشند. البته از شکل مایع آن هم می‌توان استفاده کرد ولی این خطر وجود خواهد داشت که مصرف آن بر روی گیاه مرطوب در هوای سرد ایجاد سوختگی نماید. مقدار ازت مصرفی در زراعت کلزا به عوامل متعددی که براساس نتایج آزمایش‌های خاکشناسی و توصیه‌های کارشناسی معین می‌شود، بستگی دارد. بنابراین حدود تقریبی آن در زراعت آبی کلزا را ۹۰ تا ۲۲۰ کیلوگرم ازت خالص در هکتار معادل ۲۰۰ تا ۵۰۰ کیلوگرم اوره و در زراعت دیم ۵۰ تا ۱۰۰ کیلوگرم ازت خالص در هکتار می‌توان معین نمود. ضمناً باید توجه داشت که مصرف ازت اضافی سبب کاهش مقدار روغن در دانه، رشد بیش از حد بوته‌ها و خوابیدگی آنها و افزایش هزینه تولید می‌شود.

نقش ازت در گیاه

ازت به مقدار زیاد در بافت گیاه مورد نیاز می‌باشد، این عنصر در ترکیبات و اجزای اصلی و تعیین کننده گیاه که شامل پروتئین‌ها، آمینواسیدها، نوکلئوتیدها، اسیدهای نوکلئیک و کلروفیل است، وجود دارد. یک عملکرد ۲۰۰۰ کیلوگرم در هکتار مزرعه کلزا، در حدود ۱۲۴ کیلوگرم ازت در پروتئین تولید شده، دارد. سطوح ازت در بافت در زمانی که گیاه سالم در مرحله گلدهی است، در حدود ۵/۲ تا ۰/۴ درصد است. در زیر سطح ۰/۲ درصد کمبود ازت و در بالای سطح ۰/۵ درصد، ازت اضافی قابل ملاحظه است. سلامتی گیاهان کلزا از روی رنگ سبز تیره آنها که نشان دهنده ازت کافی در گیاه می‌باشد، تشخیص داده می‌شود. اولین علامت کمبود ازت در گیاه، سبز روشن شدن برگ‌ها و ساقه است. ازت در داخل گیاه قدرت حرکت داشته و از برگ‌های مسن‌تر به برگ‌های جوان‌تر و ساقه‌ها انتقال می‌یابد. بنابراین برگ‌های مسن اولین علائم کمبود را نشان می‌دهند. برگ‌هایی که سبز - زرد شده‌اند، یک حالت رنگ پریدگی و ارغوانی از خود بروز می‌دهند. برگ‌های مسن‌تر نیز نکروزه می‌شوند. در شرایط کمبود ازت رشد گیاهان کند می‌شود، ساقه‌ها کوتاه و نازک شده، برگ‌ها کوچک و تعداد شاخه‌ها کم می‌شود. همچنین سایبان گیاهی باقیمانده کم شده و کم پشت می‌شود، به علاوه زمان گلدهی محدود گشته و تعداد غلاف‌ها کاهش می‌یابد.

طول ساقه، تعداد شاخه‌های گلدار، مجموع وزن گیاه، شاخص رشد برگ (LAI)، و تعداد و وزن غلاف‌ها و همچنین دانه، نمایان می‌شود. آنها مشخص نمودند که بیشترین افزایش در LAI بین ۵/۱۰۵ کیلوگرم ازت و کمترین افزایش با کاربرد ازت بین ۵/۱۰۵ و ۰/۲۱۱ کیلوگرم در هکتار رخ می‌دهد. اختلاف‌ها در سرعت جذب خالص (NAR) کم بود و تأثیر ازت در سرعت رشد گیاه (CGR) با تأثیر بر LAI برابر بود.

به کار بردن کود ازته گیاه را به سمت تولید بیشتر غلاف در هر پایه و تولید بیشتر دانه در هر غلاف، سوق می‌دهد که این عامل باعث افزایش عملکرد می‌شود. اسکات و همکارانش (۱۹۷۳) مشخص نمودند که استفاده از کود ازته بالای ۳۰۰ کیلوگرم در هکتار هم در کلزای بهاره و هم در پاییزه باعث بالارفتن LAI شده و عملکرد با مصرف بالای ۲۰۰ کیلوگرم در هکتار افزایش می‌یابد.

کومار و همکارانش (۱۹۸۵) نشان دادند که استفاده ازت کودی تأثیر بسزایی در رشد، توسعه و عملکرد کلزا در هند، دارد. کاربرد ازت بالای ۱۲۰ کیلوگرم باعث افزایش CGR، LAI، سرعت رشد نسبی، NAR، نسبت سطح برگ و سرعت نسبی رشد برگ می‌شود. افزایش این‌چنین پارامترهای رشد، رشد زایشی گیاه را بهبود می‌بخشد و یک عملکرد بالا در اثر بالارفتن مقدار کود ازته به دست می‌دهد. تاجرال (۱۹۸۷) گزارش داد که به کار بردن ازت، بیوماس گیاه را افزایش داده و دوام غلاف را می‌افزاید اما تأثیر کمی در شاخص برداشت دارد. ریات و همکارانش (۱۹۸۸) دریافتند که ازت باعث طولانی شدن زندگی برگ‌ها شده، دوام سطح برگ‌ها (LDA) را بعد از گلدهی بهبود بخشیده و باعث افزایش جذب در سراسر گیاه گردیده، بنابراین با چنین شرکتی، عملکرد دانه را بالا می‌برد. پیشینه کشت قبلی در انتقال ازت به داخل گیاه از طریق خاک تأثیر خواهد داشت و این مورد در به کار بردن کود مؤثر است. واکنش عملکرد دانه روغنی کلزا به افزایش ازت، به احتیاجات ازتی غلات و یا غیرغلاتی که به‌صورت تناوب با آن کشت شده‌اند، بستگی دارد. این مطالعه در انگلستان و اسکاتلند توسط هلمز و همکارانش (۱۹۷۷) صورت گرفت. لوئیس (۱۹۸۷) طی تحقیقاتی در جنوب استرالیا و استوکر (۱۹۸۴) در نیوزلند نیز به چنین نتیجه‌ای که کشت قبلی در واکنش کلزا به کاربرد ازت مؤثر است، رسیدند. در مراتع کانادا، آیش تابستانه عموماً باعث کاهش مقدار ازت موردنیاز برای رشد گیاه می‌شود و بعد از مدتی در اثر تجزیه شدن مواد آلی در طول مدت آیش، مقداری ازت آزاد شده و یک ذخیره ازتی برای کشت گیاه فراهم سازد. در هر صورت مقادیری

از کود ازته همواره برای زمین‌های آیش به جهت بهینه‌سازی عملکرد موردنیاز است.

کلزا موقعی می‌رسد که گیاه به رنگ کاه درآید و بذر آن قهوه‌ای پررنگ باشد به خاطر اینکه خرد شدن دانه یک شکل بالقوه می‌باشد و توصیه می‌شود برداشت، موقعی صورت گیرد که ۲۰-۳۰ درصد بذر کلزا از سبز به قهوه‌ای تغییر رنگ داده باشد برای این کار تولیدکننده بایستی از جاهای مختلف مزرعه برای تعیین متوسط رسیدگی نیام کلزا را جمع‌آوری کنند. وقتی محصول آماده برداشت است که دانه سخت و موقعی در بین دو انگشت به همدیگر فشار می‌دهیم، نشکند. رطوبت در این مرحله حدود ۳۵ درصد می‌باشد. در موقع برداشت سرعت چرخ‌های ماشین چیننده بایستی از یک سوم تا دو سوم حالت طبیعی کاهش یابد. کلزا اگر خوب نرسد به آسانی قابل شکستن است در حالت برداشت FLUFFY دانه‌های کلزا براحتی توسط باد پراکنده می‌شود و برداشت کلزا بایستی از پایین‌ترین قسمت غلاف‌ها انجام گردد. این باعث خواهد شد که دستجات علف‌خشک کلزا به طرف پایین خم شده و از تلفات باد جلوگیری خواهد شد. وجود غلتک یدک‌کش در پشت ماشین چیننده، باعث عملیات استاندارد می‌شود که مطمئن می‌سازد علف خشک دسته‌بندی شده در جای خود باقی می‌ماند. برای کاهش خرد شدن یک نوع کمربند برای چیدن کلزای درو شده استفاده کنید. سرعت غلتک کمباین برای کلزا حدود ۵۰ تا ۷۵ درصد نسبت به برداشت گندم کاهش می‌یابد. از سرعت بیش از حد غلتک اجتناب کنید زیرا باعث شکستن کلش کلزا می‌گردد و از اضافه بارگذاری در الک و گذاشتن مواد خارجی مخلط با بذر پاک جداً خوداری کنید. کاه و کلش کلزا و پوست و سبوس آن بایستی در پشت کمباین پراکنده شود.

ذخیره و خشکاندن

مشکلات ذخیره و جابه‌جایی کلزا شبیه کتان می‌باشد. بذر گرده بوده، کوچک ولی سنگین و براحتی غلت می‌خورد. جعبه‌های محکم در کامیون و انبارهای محکم جهت ذخیره‌سازی لازم می‌باشد. ۶ هفته بعد از برداشت، دانه کلزا تعریق کرده سپس گرم می‌شود و سیلوی آن با رطوبت ۹-۱۰ درصد می‌تواند اتفاق افتد. کلزا دارای رطوبت ۵/۸ درصد بایستی برای فاصله منظم حرارت مورد امتحان قرار گیرد. اگر برداشت در رطوبت بالا صورت گیرد بایستی بصورت طبیعی یا مصنوعی خشک شود. برای حفظ کیفیت بذر دمای ۴۳ درجه سانتیگراد یا کمتر از آن برای خشک شدن هر چه بیشتر در تولید تجاری لازم است. اگر یک مقدار چشمگیر از مواد خارجی مثل کاه و کلش با کلزا

مخلوط شود. مقرون به صرفه است که قبل از اینکه خشک و انبار گردد از غربال بدور بریزیم.

محصولات کلزا

غذاهای تولید شده از واریته‌های مختلف کلزا دارای ۳۸ درصد پروتئین می‌باشد و آمینواسیدهای کلزا مکمل سویا بوده و این محصول اغلب شامل همان ارزش غذایی را دارا هستند. آزمایش نشان داده است که حیوانات در صورت خوردن مخلوطی از این دو غذا جواب خوبی داده‌اند در کانادا خوراک کلزا بیش از ۱۰-۲۰ درصد به‌عنوان سهم غذا برای مرغ، بوقلمون، غاز، اردک، خوک و حیوانات شیری و گوشتی توصیه شده است.

روغن خوراکی کلزا در دو دهه اخیر در بعضی از کشورها برای مصرف انسان‌ها در آمریکا توسط FDA تصویب گردیده است. روغن کلزا همانند سایر محصولات نباتی روغنی برای پختن غذاها و دسر به‌صورت جامد و مایع در بازار موجود می‌باشد و بدلیل داشتن اسیداولئیک نسبت به دیگر روغن‌ها از اهمیت بیشتری برخوردار است.

انتخاب مزرعه و تناوب زراعی

کلزا در محدوده وسیعی از خاک‌ها رشد می‌کند، ولی مناسب‌ترین اراضی برای رشد کلزا، خاک‌هایی با بافت متوسط، زهکشی مناسب، مواد آلی کافی و PH حدود ۵/۶ می‌باشد. کلزا در شرایط ایستابی، سیلابی و زهکشی ضعیف زمین و PH پایین‌تر از ۵/۵ نباید کشت شود. کلزا در تناوب هر محصولی که اجازه تهیه بستر مناسب بذر را داده و از توسعه عوامل بیماری‌زای خاک‌زی جلوگیری کند، رشد می‌نماید. به‌ویژه در تناوب با غلات،

عکس‌العمل مطلوبی نشان می‌دهد. این تناوب باعث کنترل بیماری‌ها، آفت و علف‌های هرز کلزا می‌گردد. تحقیقات نشان داده که عملکرد گندم پس از کلزا حدود ۲۷ درصد بیشتر از عملکرد گندم پس از آیش بوده است.

کشت متوالی کلزا در یک زمین یا کشت آن در تناوب با سایر گیاهان جنس براسیکا باعث تشدید بیماری‌های کلزا می‌گردد، چرا که در این حالت عامل بیماری‌زا می‌تواند در سال‌های متوالی در خاک و روی گیاه میزبان باقی بماند و جمعیت خود را افزایش دهد. بنابراین هنگام انتخاب یک منطقه برای تولید کلزا، توجه به تناوب زراعی منطقه بسیار مهم است.

انتخاب رقم

ارقام کلزا از نظر تیپ رشد با توجه به ریخته ارثی به سه گروه عمده تقسیم می‌شوند.

ارقام کلزا با تیپ رشد بهاره (Spring): این ارقام برای به گل رفتن به درجه حرارت حدود ۳ درجه سانتیگراد به مدت یک هفته نیاز دارند.

ارقام کلزا با تیپ رشد بینابین (Intermediate): این ارقام جهت بهاره‌سازی یا شروع رشد زایشی به درجه حرارت حدود ۳ درجه سانتیگراد و کمتر به مدت یک‌ماه نیاز دارند. تیپ رشد بینابین نیز به دو زیر گروه تیپ رشد بینابین زودرس و بینابین متحمل به سرما تقسیم می‌شود.

ارقام کلزا با تیپ رشد زمستانه (Winter): این گروه تحمل به سرمای بسیار خوبی داشته و جهت شروع رشد زایشی به درجه حرارت حدود ۳ درجه سانتیگراد و کمتر به مدت یک‌ماه و نیم نیاز دارند.





زمستان چه دمنوشی بخوریم؟

شبانه‌روز دمنوش مصرف کنید. اگر در زمان اداری هوس نوشیدن یک لیوان دمنوش دلچسب کرده‌اید اما زمان و مکان دم کردنش در قوری را ندارید بهتر است سراغ دمنوش‌های بسته‌بندی و کیسه‌ای بروید. اگر سراغ دمنوش‌های کیسه‌ای رقتید بدانید دمنوش‌ها با چای کیسه‌ای تفاوت دارند و نمی‌شود با چندبار غلتاندن در آب جوش از آنها استفاده کرد. پس بهتر است به فکر یک لیوان درست و درمان مخصوص دمنوش برای روی میزتان باشید.

اگر سری به مغازه‌های ظروف بزنید. لیوان‌های مخصوصی را می‌بینید که برای دم کشیدن دمنوش‌های کیسه‌ای و عادی طراحی شده‌اند و با توجه به دوجداره بودن آنها می‌توانید از نوشیدن یک دمنوش در محل کارتان حسابی لذت ببرید.

اما اگر وقت و مکان مناسب برای دمنوش دارید. بهتر است به همان روش سنتی عمل کنید و بعد از جوشیدن آب مواد دمنوش را در یک قوری کوچک بریزید و با مقدار مناسبی آب آن را روی کتری و یا سماورتان دم کنید و در حدود ۲۰ دقیقه منتظر دم کشیدنش بمانید. یادتان باشد چای‌سازهای برقی به درد دم کردن دمنوش نمی‌خورد. پس بهتر است کار را به همان شیوه سنتی ادامه دهید تا توی ذوقتان نخورد.

زمستان و شب‌های بلندش بهترین زمان برای نوشیدن دمنوش‌های طبیعی است. دمنوش‌هایی که هم خوابتان را راحت می‌کند و هم شما را از سرماخوردگی نجات خواهند داد. اما شما از دنیای دمنوش‌ها چه می‌دانید؟

حتماً شما هم هنگام وارد شدن به عطاری‌ها از خواندن اسامی عجیب و غریب و ظاهر جالب برخی گیاهان دارویی هیجان‌زده شده‌اید و دوست دارید از آنها سر در بیاورید. در چند سال اخیر دوباره گرایش به دمنوش‌های قدیمی، سر زدن به خوراکی‌هایی که پیش از این مادر بزرگ‌ها به زور به خوردمان می‌دادند زیاد شده است. حالا کافه‌های با کلاس زیادی هستند که بخش زیادی از منوهایشان را به دمنوش‌ها اختصاص داده‌اند و هر روز هم تعداد کافه‌گردهایی که ترجیح می‌دهند به جای شیک‌های مختلف، هات‌چاکلت و قهوه اسپرسو یک استکان دمنوش «به‌لیمو» بنوشند بیشتر شده است. اگر شما هم دوست دارید وارد دنیای دمنوش‌خورها شوید این گزارش را بخوانید.

دمنوش‌ها را چگونه دم کنیم؟

اگر زمان و مکان کافی ندارید

از همان اول مشخص کنید که می‌خواهید چه اوقاتی از

انواع دمنوش‌ها

مکان‌های مختلف کشور همواره دمنوش‌های مخصوص به خودشان را داشته‌اند و ممکن است سبک سیاق یک دمنوش خاص میان اقوام و مکان‌های مختلف تفاوت داشته باشد. به همین خاطر اگر برای صرف دمنوش به کافه‌های مختلف بروید دمنوش‌های متفاوتی را تجربه خواهید کرد که شاید اسمشان را برای اولین بار شنیده باشید. ما اینجا سعی می‌کنیم چند دمنوش خوش طعم و مفید را که شاید بیشتر از بقیه به کارتان بیاید معرفی کنیم.

به؛ خوش‌رنگ و خوش‌عطر

این دمنوش خوش‌عطر و خوش طعم خوراک اعصاب و روان است و می‌تواند دوست خوبی برای قلب و معده شما هم باشد. درست کردنش هم وقت زیادی از شما نمی‌گیرد. کافیست به تازه را با رنده درشت خرد کنید و در یک سینی پهن کنید و به مدت دو روز روی شوفاژ قرار دهید. ماهیتابه را روی اجاق گاز قرار دهید تا داغ داغ شود. به طوری که اگر قطره‌ای آب روی آن ریخت فوراً تبخیر شود. بعد خرده‌های به را داخل ماهیتابه بریزید و با قاشق چوبی حسابی تفت دهید تا به‌ها قهوه‌ای شوند. از دود حاصل از این کار نترسید چون کاملاً طبیعی است. حالا خلال‌های خشک شده به را در گوشه‌ای قرار دهید تا خنک شوند و بعد در یک ظرف در بسته نگهداری کنید. هنگام درست کردن این دمنوش هم چند قاشق به را به شکل چای به مدت ۲۰ دقیقه دم کنید. بعد از نوشیدن این دمنوش طبیعی که کار دست خودتان هم هست حسابی لذت ببرید.

آویشن؛ بر هر درد بی‌درمان دواست

در روزهایی که آلودگی هوا نفس بسیاری از شهروندان در شهرهای بزرگ را گرفته است. خوردن دمنوش‌هایی با خاصیت درمانی می‌تواند جلوی بسیاری از بیماری‌های ناشی از این آلودگی به خصوص سرماخوردگی را بگیرد. دمنوش آویشن یکی از کامل‌ترین دمنوش‌های طبیعی است که بر هر درد بی‌درمان دواست. شاید پیش از این فقط آویشن را در گوشه کنار غذاهای مختلف به خصوص فست‌فودها خورده باشید. اما با دمنوش آن این بار دست به کار شوید و در این وانفسای آلودگی هوا برای خودتان یک لیوان آویشن دم کنید تا حال معده، روده و کبدتان حساسی خوب شود. همچنین این دمنوش می‌تواند روند بهبود سرماخوردگی را به سرعت افزایش دهد. کافیست یک قاشق آویشن خشک شده را با مقداری آب جوش در قوری بریزید و روی شعله غیرمستقیم دم کنید. می‌توانید آویشن را با عسل و نبات مصرف کنید.

چای ترش؛ یک لیوان آهن

این چای سرخ‌رنگ هواداران خودش را دارد. هوادارانی که می‌توانند از رنگ دل‌انگیز و طعم ترش این چای حسابی لذت ببرند. گیاه سرخ‌رنگ این چای، که به چای مکه نیز معروف است برعکس چای معمولی یکی از منابع غنی آهن به شمار می‌آید. این چای به طرز شگفت‌آوری می‌تواند برای بیماران دیابتی مفید باشد و به پرفشاری خون شما کمک می‌کند. اگر بعد از خوردن وعده‌های غذایی به خصوص شام احساس سنگینی می‌کنید و نمی‌دانید چه کار کنید. کافی است دست به کار شوید و برای خودتان یک چای ترش غلیظ دم کنید و با نبات میل کنید. برای خوش‌عطر شدن



این دمنوش نیز می‌توانید از کمی پونه هم استفاده کنید.

هل و زعفران؛ بنوشید و بخندید

این دو گیاه محبوب هر کدام به‌طور جداگانه در چای معمولی نیز استفاده می‌شوند اما در این دمنوش به تنهایی استفاده می‌شوند. دانه‌های خوشبوی هل می‌تواند سیستم عصبی، دستگاه تنفسی و دستگاه گوارشی را آرام کند. زعفران نیز با توجه به طبیعت گرم و خشکی که دارد می‌تواند مقوی قلب، محرک قوای مغزی است. از قدیم‌ترها معروف بوده است که خوردن زعفران شادی‌بخش و خنده‌آور است. برای تهیه این دمنوش می‌توانید مقداری زعفران را با هل در آب جوش بریزید و مدتی برای دم کشیدن صبر کنید. سپس برای شیرین کردن این دمنوش نیز می‌توانید از نبات و یا عسل استفاده کنید. برخی نیز در این دمنوش هنگام دم کشیدن چوب دارچین نیز اضافه می‌کنند.

قاصدک؛ درمان دردها

دمنوش این گیاه خاصیت سرد و خشک دارد و نوشیدنی بسیار مناسبی برای مادران شیرده است. اگر گرم مزاج هستید این دمنوش به شما توصیه می‌شود. چون تعریق بدن را زیاد و خونتان را حسابی تصفیه می‌کند. افرادی که دردهای رماتیسمی دارند می‌توانند هفته‌ای سه بار از این دمنوش برای تسکین و بهبود دردهایشان استفاده کنند. حتی از این دمنوش می‌توان به‌عنوان یک ضماد برای نیش عقرب و یا زنبود استفاده کرد. به‌دلیل آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین سی که در این گیاه است از استخوان‌ها در برابر آسیب محافظت می‌کند. برای تهیه این

دمنوش می‌توان ریشه قاصدک را از عطاری‌ها خریداری کرد. بعد ۵۰ گرم از آن را همراه دو لیوان آب جوش دم کنید و بگذارید تا حدود ۲۰ دقیقه در حرارت غیرمستقیم دم بکشد.

بابونه؛ دشمن سردرد

اگر از زخم و یا ورم معده رنج می‌برید و نمی‌دانید که با آن چکار کنید؟ بهترین توصیه ما به شما دمنوش بابونه است. بابونه از قدیم یکی از محبوبترین گیاهان در عطاری‌ها بوده است که به‌دلیل مفید بودن آن برای پوست و مو مورد استقبال مردم قرار می‌گرفته است. اما این دمنوش می‌تواند علاوه بر بهبود اعصاب و روان، برطرف‌کننده سنگ‌های کلیوی نیز باشد. افراد دارای میگرن و سردردهای شدید نیز می‌توانند به جای مصرف داروهای متعدد از این دمنوش به‌طور روزانه استفاده کنند. حالا اگر دوست دارید روزهای آرام و بهتری را در انتظار داشته باشید در برنامه روزانه‌تان دمنوش این گیاه دوست داشتنی را فراموش نکنید. برای تهیه آن کافیست به نزدیکترین عطاری محله‌تان مراجعه کنید و بعد از آن این گیاه را مثل چای دم کنید.

به‌لیمو؛ محبوب مادر بزرگ‌ها

به‌لیمو یک گیاه معطر است که بویی شبیه به لیمو دارد. برگ این گیاه معطر خاصیت درمانی فراوانی دارد که می‌تواند به رفع تپش قلب، استرس و خستگی‌های روحی، بی‌خوابی، سردرد و سرماخوردگی و سرفه کمک کند. این دمنوش محبوب بسیاری از مادر بزرگ‌ها و پدر بزرگ‌هاست. یادتان باشد این دمنوش برای افراد باردار و شیرده منع شده است.





تخم کتان؛ لاغر شوید

همه کسانی که به فکر لاغر شدن و آب کردن شکم‌شان هستند همواره به دنبال معجون معجزه‌آسایی می‌گردند که بتواند در این هدف بزرگ آنها را یاری کند. بنابراین ما به این افراد دمنوش تخم کتان را توصیه می‌کنیم. از این گیاه که طبع گرم و خشکی دارد می‌توانید صبح‌ها هنگام صبحانه استفاده کنید. چون می‌تواند به شدت به سوخت و ساز بدن‌تان و در نتیجه سیستم گوارش کمک کند. همچنین این دمنوش اشتها را کاهش می‌دهد بنابراین غذای کمتری مصرف کنید. همچنین در روزهایی که سونامی سرطان در همه جای دنیا جان بسیاری از افراد کم سن و سال را می‌گیرد. دمنوش تخم کتان در رده نوشیدنی‌های ضدسرطان (سرطان روده و سرطان سینه) قرار دارد. برای درمان پوکی استخوان نیز می‌توانید از این گیاه استفاده کنید.

گل گاوزبان؛ عصبانی نمی‌شوید

از قدیم همیشه به کسانی که زود عصبی می‌شدند و یا استرس زیادی داشتند گل گاوزبان توصیه می‌کردند. بعدها استفاده از گل گاوزبان شیوه‌ای برای آرام کردن مردها توسط همسرشان شد تا بعد از صرف یک لیوان گل گاوزبان همراه سنبل‌الطیب خواسته‌شان را با خیال راحت‌تری بگویند. نوشیدن این دمنوش در ایام امتحانات و یا مواقعی که مشغله‌های فکری شما زیاد است به شدت توصیه می‌شود. اگر در خانواده‌تان کسی هست که از افسردگی و یا اضطراب بیش از حد رنج می‌برد می‌توانید با دم کردن روزانه این دمنوش مفید به بهبود وضعیتش کمک کنید. برای راحت نوشیدن و لذت بردن از این دمنوش می‌توانید از نبات

و یا لیمو عمانی هم استفاده کنید. قدیمی‌ها این دمنوش را امتحان کرده‌اند و جواب گرفته‌اند. حالا نوبت شماست.

چای کوهی؛ پشمالوی آرامش‌بخش

دیگر دمنوشی که برای درمان افسردگی پیشنهاد می‌شود چای کوهی است. این چای که به چای پشمالو نیز معروف است از داروهای آرامبخش، نشاط‌آور و تقویت‌کننده قوی اعصاب و روان به شمار می‌آید. این گیاه برای دردهای مفصلی، سردرد، سرگیجه، دردهای عصبی و رماتیسمی، دردهای معده و روده نیز بسیار مفید است. نوشیدن این گیاه بعد از یک روز سخت و پرتلاش کاری بسیار توصیه می‌شود. کافیت یک‌بار که از محل کارتان برمی‌گردید به جای خوردن چای معمولی یک لیوان چای کوهی را امتحان کنید و تمام خستگی‌هایتان را با این چای دلچسب به فراموشی بسپارید. برای خوش طعم شدن دمنوش‌تان این نکات را رعایت کنید:

- دم نوش‌ها هرچه تازه‌تر باشند طعم و عطر لذت‌بخش‌تری دارند. پس هنگام خرید حواستان را جمع کنید و از خرید دمنوش‌های خاک گرفته و خیلی کهنه پرهیز کنید.
- مراقب باشید هنگام نگهداری دمنوش درب شیشه و یا کیسه موردنظر را محکم ببندید تا عطر دمنوش شما از بین نرود.
- یادتان باشد دمنوش نوشیدن با شربت تفاوت دارد و معمولاً در استان‌های کوچک سرو می‌شود. مخصوصاً اگر تازه کار هستید به خوردن دمنوش‌ها عادت ندارید.
- بهترین زمان نوشیدن دمنوش بعد از صرف شام و یک تا دو ساعت قبل از خواب است. از این زمان طلایی برای رسیدن به یک آرامش واقعی استفاده کنید.



نانوکودهای پتاسیم، فسفر، گوگرد، کلسیم و منیزیم و تأثیر آنها در تغذیه گیاهان

تهیه و تنظیم: محمدرضا مقصودی ۱ و نصرت‌الله نجفی ۲

۱- دانشجوی دکتری، گروه علوم خاک، دانشکده کشاورزی، دانشگاه تبریز

۲- دانشیار گروه علوم خاک، دانشکده کشاورزی، دانشگاه تبریز

چکیده

نانوکودها می‌توانند یک نوآوری بزرگ برای کشاورزی باشند. نانوفناوری به‌عنوان یکی از روش‌های نویدبخش برای افزایش قابل توجه تولید غذای موردنیاز جمعیت به سرعت در حال رشد جهان می‌باشد. اثرات مثبت این نانوکودها در مطالعات زیادی گزارش شده است. برای مثال در مورد عناصر غذایی فسفر، پتاسیم و گوگرد با استفاده از نانوذرات هیدروکسی آپاتایت، نانوکالات‌ها، نانورس‌های مختلف و غیره موجب کندها شدن این کودها شده و بر رشد گیاهانی مانند ماش، گندم، سورگوم، ذرت، کاهو و غیره اثر مثبت داشته‌اند. این تحقیقات در مراحل ابتدایی بوده و هنوز پیشنهادی برای مصرف کلان از طرف نویسندگان نشده است. همچنین اقتصادی بودن این نانوکودها و برتری آنها نسبت به کودهای مرسوم مورد سؤال است.

واژه‌های کلیدی: تغذیه گیاهان، عناصر غذایی پرمصرف، نانوکود

مقدمه

افزایش جمعیت جهان در دهه گذشته، تولید محصولات کشاورزی بیشتر را برای تأمین نیاز بیلیون‌ها نفر مخصوصاً در

کشورهای در حال توسعه طلب می‌کند. وجود کمبود گسترده عناصر غذایی در خاک باعث خسارت شدید اقتصادی برای کشاورزان و کاهش قابل توجه کیفیت مواد غذایی و در نهایت کمیت محصولات کشاورزی برای انسان و دام می‌شود. گزارشات نشان می‌دهد برای تولید ۳۰۰ میلیون تن محصول کشاورزی برای تغذیه ۱,۴ بیلیون جمعیت در حال رشد در سال ۲۰۲۵، کشور آمریکا به ۴۵ میلیون تن عناصر غذایی نیاز دارد در حالی که در حال حاضر ۲۳ میلیون تن مصرف می‌شود. سطح وسیعی از کمبود چندین عنصر غذایی به‌طور سالانه افزایش می‌یابد که سبب کاهش ۲۵ تا ۳۰ درصدی محصول شده است. کودهای تجاری نقش مهمی در بهبود عملکرد محصولات دارند، با این حال ناکارآمدی ذاتی در مدیریت کودهای مرسوم، می‌تواند به عواقب اقتصادی و زیست محیطی منجر شود. عناصر غذایی به شکل‌های شیمیایی معمول به‌طور کامل برای گیاه قابل دسترس نیست. به‌علاوه، فراهمی بسیاری از عناصر غذایی پرمصرف بسیار کم است زیرا آنها به شکل مواد غیرمحلول در خاک تبدیل می‌شوند. راندمان مصرف فسفر کم است (۲۰ درصد<)، و با توجه به اینکه منابع آن محدود است، این بسیار نگران‌کننده می‌باشد. همچنین از تأثیر اقتصادی قابل توجه کوددهی ناکارآمد نیز نمی‌توان صرف‌نظر

روی نانوذرات بر اثر لیگاندها، ۳) کپسولی کردن آنها در پوسته پلیمری نانوذرات، ۴) ورود نانوذرات به داخل پلیمرها و ۵) ساخت نانوذرات ترکیب شده با عناصر غذایی است.

مقایسه نانوکودها با کودهای مرسوم

نانوفناوری امکان تحقیق در مورد مواد نانومقیاس یا نانوساختار به‌عنوان حامل کود یا روشی برای کنترل رهاسازی برای ساخت کودهای هوشمند به‌عنوان امکانات جدید برای بهبود کارایی استفاده عناصر غذایی و کاهش آلودگی محیط را به وجود آورده است. پوشش‌های سطحی نانومواد بر روی ذرات کود، به‌علت سطح بسیار سخت‌تر از سطوح کودهای مرسوم، مواد را با استحکام بیشتری نگهداشته و بنابراین می‌توانند در رهاسازی آهسته کمک کنند. این برتری‌های نانوذرات به‌علت ویژگی‌های آنها است. جدول ۱ مقایسه بین نانوکودها و کودهای مرسوم را نشان می‌دهد.

اثر برخی نانوکودهای عناصر غذایی بر مصرف بر رشد و

تغذیه گیاهان

– گوگرد

در مورد این عنصر غذایی نیز تیروناووکاراسو و سوبرامانیان نشان دادند که تأمین SO_4^{2-} از کودهای اصلاح شده با نانوذرات حتی بعد از ۹۱۲ ساعت نیز به‌طور پیوسته سولفات را رهاسازی کرد در حالی که SO_4^{2-} از منبع $(NH_4)_2SO_4$ طی ۳۸۴ ساعت به‌طور کامل حل شد. این نتایج نشان داد که ترکیب نانوذرات با سولفات پتانسیل زیادی برای کندرهای کود سولفات دارد.

– پتاسیم

هرشی و همکاران (۱۹۸۰) یک ماده طبیعی غنی از زئولیت با پتاسیم قابل تبادل بالا (۱۶۰ سانتی‌مول بار K^+ بر کیلوگرم و CEC کل ۲۱۳ سانتی‌مول بار بر کیلوگرم) را به‌عنوان کود کندرهای برای رشد گل داوودی بررسی و گزارش کردند که با کاربرد ۳۳ گرم بر لیتر از این ماده طبیعی، عملکرد ۳ ماهه گل داوودی برابر با گیاهانی بود که با محلول غذایی حاوی ۲۳۴ میلی‌گرم بر لیتر پتاسیم (که ۲،۳ برابر پتاسیم بیشتر از پتاسیم افزوده شده به زئولیت داشت) آبیاری می‌شدند. در یک مطالعه گلخانه‌ای که توسط زینگمن و همکاران (۲۰۱۱) انجام شد اثرات پتاسیم افزوده شده به زئولیت با کلرید پتاسیم در غلظت‌های مختلف بر رشد دانه‌های گندم در یک خاک شنی به مدت ۴ هفته مورد بررسی قرار گرفت و مشاهده شد که زیست توده بخش هوایی در غلظت ۲،۳ گرم در هر گیاه ۶۴ درصد بیشتر از غلظت ۱،۴ گرم در هر گیاه بود.

کرد. کاربرد زیاد کودهای شیمیایی برای افزایش تولید محصول گزینه‌ای مناسب برای درازمدت نیست چون این کودها شمشیر دولبه‌ای هستند که یک طرف آن افزایش تولید محصول و طرف دیگر آن برهم زدن تعادل مواد معدنی و کاهش حاصلخیزی خاک است. افزایش استفاده از کودهای شیمیایی موجب آسیبی جبران‌ناپذیر به ساختمان خاک، چرخه مواد معدنی، ریزجانداران همزیست گیاهان و حتی زنجیره‌های غذایی اکوسیستم‌ها می‌شود. بازرگان و همکاران (۱۳۹۱) اذعان داشتند که در نظام مدیریت کود ایران قانون جامع کود، ساختار تشکیلاتی متولی و پاسخگو در رابطه با کود و استانداردهای ملی کیفیت انواع کودها حلقه‌های گم شده مدیریت امور کود در کشور هستند.

با توجه به مطالب مذکور، استفاده از روش‌های نوین در تولید و مصرف کودها برای افزایش عملکرد محصول، بهبود کارایی استفاده عناصر غذایی گیاه و به‌کمینه رساندن اختلالات زیست محیطی برای توسعه پایدار جهانی امری ضروری است. پیشرفت تکنولوژی راه‌هایی برای تولید زیاد نانوذرات فلزی مهم را فراهم کرده است که در حال حاضر به‌عنوان سیستم‌های رسانش هوشمند شناخته می‌شوند، به‌طوری‌که موجب بهبود فرمول‌بندی کود با به حداقل رساندن از دست رفتن عناصر غذایی و افزایش جذب در سلول گیاه شود. سیستم رسانش هوشمند این نانوکودها به سطح ویژه و ظرفیت جذب بالا و رهاسازی کنترل شده در مکان‌های موردنظر نسبت داده شده است.

ویژگی‌های نانوکودها

نانومواد به‌عنوان موادی با یک واحد ساده با اندازه یک تا ۱۰۰ نانومتر حداقل در یک بعد تعریف می‌شوند. بنابراین، نانوکودها، نانومواد از یک منبع یا عناصر غذایی بیشتر برای گیاهان است و موجب افزایش رشد و عملکرد آنها می‌شود یا موادی هستند که کارایی کودهای مرسوم را بهبود می‌بخشند. برای بحث مناسب در این مطالعه، اخیراً، نانومواد بهبوددهنده کودها را به‌طور کلی نانوکودها نامیده‌اند. نانوذرات دارای نسبت سطح به حجم بالا، رژیم نانومتری و خصوصیات منحصربه‌فردی هستند که قابلیت کاربری بالایی برای آنها ایجاد کرده است. نانوذرات می‌توانند موجب تغییر ژن گیاه شوند که گذرگاه ارتباطی زیستی بوده و در نهایت بر رشد و نمو گیاه اثر داشته باشد. فرمول‌بندی هر نانوذره باید طوری باشد که تمام آنها خصوصیتی از قبیل انحلال‌پذیری، پایداری و تأثیرگذاری بالا و رهاسازی کنترل شده، سمیت کمتر و سازگار با محیط زیست را داشته باشند. اتصال عناصر غذایی به نانوذرات معمولاً به‌صورت (۱) جذب به نانوذرات، (۲) بارگذاری بر

جدول ۱- مقایسه نانو کودها و کودهای مرسوم

خصوصیات	نانو کودها	کودهای مرسوم
انحلال پذیری و انتشار عناصر غذایی کم مصرف	بهبود انحلال و انتشار عناصر غذایی نامحلول در خاک، کاهش تثبیت و جذب توسط خاک و افزایش زیست فراهمی	زیست فراهمی کم برای گیاه به علت اندازه بزرگ و کم محلول بودن
کارایی جذب عناصر غذایی توسط گیاهان	افزایش کارایی مصرف کود	برای ریشه‌ها قابل جذب نبوده کارایی کمی دارند
نحوه رهاسازی	هم شدت رهاسازی و هم الگوی رهاسازی عناصر غذایی برای کودهای قابل انحلال در آب ممکن است با کپسولی کردن در پوشش‌هایی از غشاءهای نیمه تراوای رزین پلیمری، موم‌ها و گوگرد کنترل شده باشد	رهاسازی زیاد کودها ممکن است سبب سمیت و از بین رفتن تعادل اکولوژیکی خاک شود
مدت مؤثر رهاسازی عناصر غذایی	نانو کودها می‌توانند مدت مؤثر تأمین عناصر غذایی توسط کودها را در خاک افزایش دهند	زمانی که در اختیار گیاه قرار می‌گیرد استفاده شده و باقیمانده به ترکیب‌های نامحلول در خاک تبدیل می‌شوند
شدت از دست رفتن عناصر غذایی در کودها	نانو کودها می‌توانند شدت از دست رفتن عناصر غذایی کودها در داخل خاک که به علت آبشویی ایجاد می‌شوند را کاهش دهند	شدت از دست رفتن با رواناب، آبشویی و تثبیت در خاک بالا است

درصد و ۴ میلی‌گرم بر لیتر نانو پتاسیم به دست آمد. بیشترین مقدار وزن برگ (۱۹۴,۷۶ گرم) در تیمار ورمی کمپوست و ۶ در هزار نانو کود پتاسیم و بیشترین مقدار فلاونوئید ژل (۲۰,۴۶ میکروگرم بر گرم) در تیمار ۱۵ درصد ورمی کمپوست و ۴ میلی‌گرم بر لیتر نانو کود پتاسیم مشاهده گردید؛ در حالی که بیشترین مقدار فنل ژل (۴۴,۷۳ میکروگرم بر گرم) در تیمار ۱۵ درصد ورمی کمپوست و سطح صفر نانو کود پتاسیم مشاهده شد. بنابراین، استفاده از بستر ترکیبی ورمی کمپوست و محلول پاشی نانو کود پتاسیم در پرورش گیاه آلوئه‌ورا نقش مؤثری در تولید برگ و ژل با کیفیت مطلوب داشت. نحوه اثرگذاری بسته به نوع صفت تابعی از درصد ترکیب ورمی کمپوست در بستر و غلظت نانو کود پتاسیم بود.

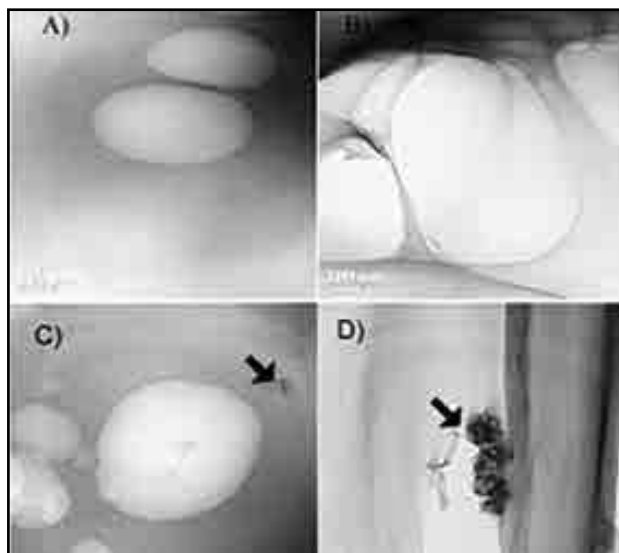
— سفر

لیو و لال (۲۰۱۴) تأثیر نوع جدیدی از نانوذرات هیدروکسی‌آپاتیت را بر سورگوم در بستر رشد بی‌اثر (۵۰ درصد پرلیت و ۵۰ درصد پیت خزه) به صورت محلول غذایی در یک آزمایش گلخانه‌ای بررسی کردند. آنان نشان دادند که کاربرد نانوذرات رشد و عملکرد دانه را به ترتیب ۳۳ و ۲۰ درصد در

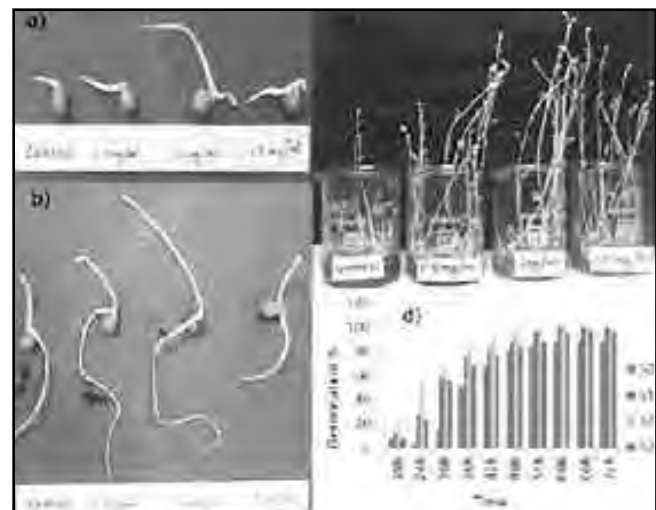
توان و همکاران (۱۳۹۳) اثر کود نانوکلات پتاسیم بر پارامترهای رشد گیاه گندم رقم ۸۰۱۹ N را به صورت محلول پاشی در شرایط مزرعه مورد بررسی قرار دادند. نتایج نشان داد که تعداد برگ در محلول پاشی با نانو کود پتاسیم در غلظت ۰,۳ درصد و طول ریشه و اندام هوایی در غلظت ۰,۱۵ درصد افزایش معناداری را در مقایسه با سایر تیمارها و نیز شاهد نشان داد در حالی که محلول پاشی با کود مورد نظر اختلاف معناداری در تعداد گره و وزن خشک ریشه ایجاد نمود. همچنین نتایج این تحقیق نشان داد که کاربرد غلظت‌های مختلف نانو کود پتاسیم موجب افزایش معنادار غلظت کلروفیل a و b، قندهای محلول و پروتئین در برگ و ریشه گیاه گندم نسبت به شاهد شد. در این پژوهش افزایش شاخص‌های رشد به افزایش پتاسیم در گیاه نسبت داده شد. یآوری و همکاران (۱۳۹۴) اثرات ورمی کمپوست و محلول پاشی نانو کود پتاسیم بر صفات مورفولوژیکی و فتوشیمیایی گیاه آلوئه‌ورا را در گلخانه مورد بررسی قرار دادند. نتایج نشان داد که بیشترین مقدار وزن تر ژل (۸۸,۱۰۸ گرم)، درصد رطوبت ژل (۹۹,۱۸۸)، گلوکومانان (۶,۹۶ میکروگرم بر گرم) و آنتوسیانین بخش بافت پوششی ژل با مقدار ۰,۰۱۲۶ میلی‌گرم بر گرم در تیمار ورمی کمپوست ۳۰

مقایسه با کود فسفر مرسوم $(Ca(H_2PO_4)_2)$ افزایش داد. تولید زیست توده ۱۸ درصد در بخش هوایی و ۴۱ درصد در ریشه افزایش یافت. نتایج نشان داد که ریشه‌های سورگوم می‌توانند نانوذرات هیدروکسی آپاتیت را جذب کرده و از آن به‌عنوان منبع عنصر غذایی فسفر استفاده کنند و رشد سالمی داشته و عملکرد بالایی ایجاد کنند. به‌جز فسفر این نانوذرات ممکن است منبعی برای عنصر غذایی کلسیم نیز برای گیاه باشد. استفاده از نانوذرات آپاتیت به‌عنوان یک کود جدید فسفر می‌تواند پتانسیل افزایش عملکرد زراعی، افزایش کارایی استفاده از فسفر و کاهش خطر غنی شدن را داشته باشد. برای مثال نانوذرات آپاتیت اثر متقابل خیلی ضعیف‌تری با اجزای خاک نسبت به یون‌های PO_4^{3-} ، HPO_4^{3-} یا Ca^{2+} دارد. بنابراین، بخش قابل‌توجه نانوذرات موجود در محلول خاک توسط ریشه‌ها جذب می‌شود در حالی که بیشتر یون‌های فسفات که حاصل از کودهای مرسوم فسفر هستند، توسط ذرات خاک جذب شده و برای جذب توسط گیاه قابل جذب نیستند. به‌علاوه، نانوذرات آپاتیت ممکن است زیست‌فراهمی کمی برای جلبک نسبت به یون‌های فسفات محلول داشته باشند و بنابراین، خطر غنی شدن کم ایجاد می‌کند. همچنین این نانوذرات هیچ سمیتی برای جوانه‌زنی بذرهای کاهو نداشتند. آدهیکاری و همکاران (۲۰۱۴) تأثیر کاربرد خاکی نانوذرات سنگ فسفات اودایپور با درصد P_2O_5 یکی ۳۴ درصد و دیگری ۳۱ درصد و

سوپرفسفات ساده را بر رشد گیاه ذرت در شرایط مزرعه بررسی کردند. نتایج نشان داد که در تیمار نانوذرات سنگ فسفات اودایپور با ۳۴ درصد P_2O_5 ، وزن ۱۰۰۰ دانه، عملکرد دانه و بخش هوایی و غیره، نسبت به شاهد (بدون فسفر) به‌طور قابل توجهی بالاتر بود. این نتایج نشان داد که سودمندی فسفر در شکل نانوذرات سنگ فسفات با فسفر در شکل سوپرفسفات ساده یکسان بود. با این که پاسخ عملکرد به شکل نانوذرات سنگ فسفات کمی کمتر از شکل سوپرفسفات ساده بود اما می‌تواند به‌عنوان یک منبع ارزان‌تر مورد استفاده قرار گیرد، زیرا برای تهیه آن تنها از روش آسیاب کردن استفاده شد. بالا و همکاران (۲۰۱۴) اثرات مفید نانومیله‌های هیدروکسی آپاتیت بر جوانه‌زنی و رشد گیاه نخود را مورد مطالعه قرار دادند. آنان مشاهده کردند که کاربرد نانومیله‌های هیدروکسی آپاتیت منجر به افزایش سرعت جوانه‌زنی و رشد گیاه شد (شکل ۱). حداکثر افزایش در حضور ۱ میلی‌گرم نانومیله‌های هیدروکسی آپاتیت بر میلی‌لیتر بود که رشد گیاه در آن بیش از دو برابر شاهد بود. با استفاده از میکروسکوپ الکترونی تجمع نانوذرات در بافت گیاه مشاهده شد (شکل ۲). آنان این نانوذرات را دارای پتانسیل زیادی به‌عنوان نانوکود معرفی کرده و دلیل احتمالی افزایش رشد را افزایش فعالیت هورمون رشد جیبرلین بیان کردند.



شکل ۲- تصویر میکروسکوپ الکترون عبوری با دقت بالا از ساقه (A) و (B) گیاهان شاهد و (C) و (D) گیاهان تیمار شده با نانومیله‌های هیدروکسی آپاتیت که حضور نانوذرات را نشان می‌دهد.



شکل ۱- رشد نمونه‌های گیاهی و سرعت جوانه‌زنی (a) دانه‌ها در مرحله ۳ روز (b) در مرحله ۶ روز (c) در مرحله ۱۲ روز و (d) درصد جوانه‌زنی بذر در زمان‌های مختلف. (S1) شاهد، (S2) نانومیله‌های هیدروکسی آپاتیت با غلظت ۰٫۵ میلی‌گرم بر میلی‌لیتر، (S3) نانومیله‌های هیدروکسی آپاتیت با غلظت ۱ میلی‌گرم بر میلی‌لیتر و (S4) نانومیله‌های هیدروکسی آپاتیت با غلظت ۱٫۵ میلی‌گرم بر میلی‌لیتر.

– کلسیم

لیو و همکاران (۲۰۰۵) با کاربرد نانوذرات کربنات کلسیم (CaCO_3) با غلظت ۱۶۰ میلی‌گرم بر لیتر به‌عنوان عنصر غذایی کلسیم برای رشد دانه‌های بادام‌زمینی در بستر شن که با محلول هوگلند به مدت ۸۰ روز تغذیه شده بود؛ مشاهده کردند که نانوذرات کربنات کلسیم به‌طور قابل توجهی رشد دانه‌ها را در مقایسه با شاهد (بدون کلسیم) افزایش داد. مثلاً وزن زیست‌توده خشک از ۴,۴۲ گرم در هر گیاه به ۵,۰۷ گرم در هر گیاه افزایش یافت (۱۵ درصد افزایش) اما این افزایش زیست‌توده مشابه با کاربرد کلسیم محلول (۲۰۰ میلی‌گرم بر لیتر از منبع نیترات کلسیم) بود. دلایل لازم برای توجیه اینکه چرا از $\text{Ca}(\text{NO}_3)_2$ به‌عنوان منبع کلسیم استفاده کرده بودند کافی نبود زیرا $\text{Ca}(\text{NO}_3)_2$ منبع نیتروژن نیز می‌باشد. با این وجود، این موضوع واضح است که ریشه‌های گیاه می‌توانند نانوذرات کربنات کلسیم را به‌عنوان منبعی از کلسیم جذب کرده و کلسیم را از ریشه‌ها به بخش هوایی انتقال دهند (مقدار کلسیم در ساقه و ریشه دانه‌ها به ترتیب ۳,۰۴ و ۱,۵۸ درصد بود که در شاهد به ترتیب ۰,۵۸ و ۰,۴۳ درصد بود) که جوابگوی نیاز گیاه به کلسیم بود. همچنین لیو و همکاران (۲۰۰۵) گزارش کردند که کاربرد نانوذرات کربنات کلسیم و اسیدهای هومیک (۱۰۰۰ میلی‌گرم بر لیتر) با یکدیگر رشد دانه‌ها را به بیشینه رساند.

(زیست توده خشک به ۵,۷۸ گرم در هر گیاه رسید که افزایش ۳۰ درصدی نسبت به شاهد داشت ولی در تیمار فقط نانوذرات کربنات کلسیم نسبت به شاهد ۱۴ درصد افزایش داشت). بنابراین، نانوذرات کربنات کلسیم پتانسیل بالایی به‌عنوان کود کلسیم در محصولات زراعی داشت.

– منیزیم

دلفانی و همکاران (۲۰۱۴) اثر محلول پاشی نانوذرات منیزیم و نانوذرات آهن را در لوبیا چشم بلبلی بررسی و مشاهده کردند که ترکیب ۰,۵ گرم بر لیتر نانوذرات منیزیم و نانوذرات آهن وزن هزار دانه را نسبت به شاهد (بدون منیزیم و آهن) ۷ درصد افزایش داد. همچنین وزن هزار دانه در تیمار نانوذرات بیشتر از تیمار کودهای مرسوم منیزیم و آهن (سولفات منیزیم و سولفات آهن) بود. بیشترین عملکرد در تیمار ۰,۵ گرم بر لیتر سولفات آهن و ۰,۵ گرم بر لیتر نانوذرات منیزیم به‌دست آمد. آنان نشان دادند که محلول پاشی این دو عنصر کارایی فتوسنتزی گیاه را افزایش داد. با این حال کاربرد فقط نانوذرات منیزیم عملکرد را ۶ درصد نسبت به شاهد کاهش داد؛ اما آنان مشاهده کردند که کاربرد نانوذرات منیزیم موجب بهبود جذب منیزیم در ساقه و برگ‌های گیاه در مقایسه با استفاده از نمک مرسوم منیزیم شد که قابلیت جذب و پویایی بالاتر نانوذرات منیزیم را نشان می‌دهد.

نتیجه‌گیری

نیاز جهان در سال ۲۰۱۶ تا ۲۰۱۷ به ۱۹۲/۸ میلیون تن کود تخمین زده شده است. از این رو، بهینه‌سازی استفاده از کودهای شیمیایی برای تأمین عناصر غذایی موردنیاز محصول و به حداقل رساندن خطر آلودگی محیط زیست بسیار مهم است. نانوفناوری توانسته است تحولی در صنعت کودها ایجاد کند اما هنوز در مراحل اولیه و آزمایشگاهی است. با توجه به این مطالعه به نظر می‌رسد توصیه این نوع کودها برای استفاده کلان‌عجولانه بوده و هنوز به تحقیقات بیشتری برای اطمینان از چگونگی اثرات آنها بر محیط زیست و در نهایت گیاهان و انسان نیاز دارد. از طرف



دیگر، هنوز بسیاری از جنبه‌های احتمالی ورود این کودها به محیط زیست و سازوکار اثر آنها بررسی نشده و نگرانی‌هایی در رابطه با آنها وجود دارد. همچنین نمی‌توان مزایای نانوکودها و اثرات مثبت آنها در کاهش مصرف کودهای مرسوم و افزایش کارایی مصرف کودها را نادیده گرفت. بنابراین، پیشنهادت زیر برای آگاهی بیشتر از مزایای استفاده از نانوکودها در مقایسه با کودهای مرسوم، شناخت سازوکارهای نانوکودها در محیط زیست و اثرهای آنها بر جانداران مختلف از جمله گیاهان و عواقب مصرف نانوکودها ارائه شده است.

رهیافت‌های ترویجی

تحقیقات بیشتری برای تأیید پتانسیل‌های نانوذرات آپاتیت در مقابل کودهای مرسوم فسفر مانند اثرات متقابل با اجزای خاک، انتقال در پروفیل خاک، زیست‌فراهمی آن برای جلبک‌ها و پاسخ گیاهان در شرایط مزرعه لازم است. به‌علاوه، تا حالا این نانومواد به‌عنوان منبع عنصر غذایی برای گیاه نبوده است، بنابراین، جزئیات سازوکار افزایش رشد نیاز به توضیح و شفاف‌سازی دارد.

یکی از سؤالات مهم قبل از پذیرش نانوفناوری که جهان با آن روبرو شده این است که آیا خطرات ناشناخته نانوذرات شامل اثرات زیست‌محیطی و سلامتی بر فواید بالقوه آنها غلبه دارد؟ خطرات مرتبط با استفاده از نانوذرات هنوز به‌طور کامل قبل از کاربرد این تکنولوژی مورد ارزیابی قرار نگرفته است. برخی از این خطرات عبارت است از:

- ۱) ایجاد سمیت برای جانداران مختلف از جمله ریزجانداران خاک، گیاهان و در نهایت انسان،
 - ۲) تجمع نانوذرات در خاک و در پی آن تغییر ترکیب شیمیایی و ساختار فیزیکی خاک،
 - ۳) آبشویی و ورود نانوذرات به آب‌های سطحی و زیرزمینی،
 - ۴) تجمع نانوذرات در گیاهان و ورود آنها به چرخه غذایی انسان،
 - ۵) ایجاد جهش‌های ژنتیکی در سلول‌های جانداران و غیره.
- بنابراین انجام مطالعات پروتئومی، ژنتیکی و متابولیسمی برای درک بهتر سازوکارهای درگیر در اثرات متقابل نانوذرات با گیاهان ضروری است.

راهنمای اشتراک	فرم اشتراک ماهنامه کشاورزی و غذا						
 <p>لطفاً موارد ذیل مورد توجه قرار گیرد</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 ۴۴۶۷۳۳۴۷۶۲ (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 غزایی عتیق - پلاک ۴۷۵ کدپستی: ۱۴۱۵۸۴۴۸۷۴ تلفکس: ۸۸۹۲۶۴۰۸-۱۵۶۹ امور 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%;">مدت اشتراک</th> <th style="width: 33%;">۶ ماهه</th> <th style="width: 33%;">یکساله</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">قیمت به ریال</td> <td style="text-align: center;">۷۵۰/۰۰۰</td> <td style="text-align: center;">۱/۵۰۰/۰۰۰</td> </tr> </tbody> </table>	مدت اشتراک	۶ ماهه	یکساله	قیمت به ریال	۷۵۰/۰۰۰	۱/۵۰۰/۰۰۰	
مدت اشتراک	۶ ماهه	یکساله					
قیمت به ریال	۷۵۰/۰۰۰	۱/۵۰۰/۰۰۰					

۱۱ ماده غذایی که شما را جذاب‌تر می‌کند



رژیم غذایی شما به‌طور مستقیم ظاهر شما را روز به روز تحت تأثیر قرار می‌دهد و نقش مهمی در چگونه به نظر رسیدن سن شما دارد.

خوب غذا خوردن نه تنها سبب تقویت و سیستم ایمنی بدن شما می‌شود همچنین می‌تواند برخی از مزایای بسیار واقعی، مانند صاف کردن چین و چروک، دادن درخشش و براقی به مو و سبب تقویت ناخن شل می‌شود رژیم غذایی شما به‌طور مستقیم ظاهر شما را روز به روز تحت تأثیر قرار می‌دهد و نقش مهمی در چگونه به نظر رسیدن سن شما دارد. پیری یک بخش طبیعی از زندگی است که نمی‌توان از آن اجتناب کرد با این حال، غذاهایی که می‌خورید می‌تواند به شما کمک کند تا از هر دو در داخل و خارج جوانتر به نظر آیید.

۱. روغن زیتون دست نخورده

روغن زیتون دست نخورده یکی از سالم‌ترین چربی‌ها در روی زمین است. تحقیقات نشان داده است که ممکن است به جلوگیری از بسیاری از بیماری‌های شایع مرتبط با افزایش سن کمک کند. این باعث کاهش فشارخون شده و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد از سندرم متابولیک جلوگیری کرده و ممکن است در مبارزه مؤثر با سرطان کمک کند.

روغن زیتون نیز می‌تواند کمک کند تا پوست خود را جوان نگاه دارید مطالعات حیوانی و آزمایشگاهی نشان می‌دهد که دارای اثرات ضدالتهابی قوی بر روی پوست و ممکن است آن را از آسیب نور خورشید محافظت کند. علاوه بر این، نزدیک به ۷۳ درصد از روغن زیتون شامل چربی اشباع نشده است که با افزایش قابلیت ارتجاعی و استحکام پوست در ارتباط است. در دو مطالعه روی پرونده‌های مواد غذایی با پرسشنامه تکمیل شده توسط بزرگسالان میانسال و مسن‌تر انجام شد و نشان داد آنهایی که بیشترین مصرف چربی تک اشباع نشده از روغن زیتون را مصرف کردند به احتمال زیاد حداقل آسیب شدید به نور

خورشید را داشتند.

۲. چای سبز

چای سبز آنتی‌اکسیدان بالایی دارد که می‌تواند در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت کند. رادیکال‌های آزاد مولکول ناپایدار است که در طول سوخت و ساز بدن و در پاسخ به استرس تشکیل می‌شوند. آنتی‌اکسیدان‌ها ساختار آنها را تغییر داده به طوری که آنها قادر به آسیب رساندن نیستند. چای سبز به‌ویژه آنتی‌اکسیدان بالایی به نام پلی‌فنول دارد که می‌تواند با دیابت، مقاومت به انسولین، التهاب و بیماری‌های قلبی مبارزه کند. پلی‌فنول نیز ممکن است به محافظت کلاژن، پروتئین اصلی در پوست شما کمک کند. این ممکن است سبب کاهش و یا حتی تا حدودی برخی از نشانه‌های پیری را معکوس نماید. در یک مطالعه، پوست زنانی که با آفتاب آسیب دیده بود با کرم و مکمل چای سبز به مدت ۸ هفته تحت درمان قرار گرفتند و بهبود نسبی در کشش پوست پیدا کردند.

۳. ماهی‌های چرب

ماهی‌های چرب واقعاً یک غذای ضدپیری هستند. آنها با زنجیره بلند امگا ۳ در برابر بیماری‌های قلبی، التهاب و کولیت اولسراتیو و بسیاری از بیماری‌های دیگر مفید می‌باشد. مطالعات نشان می‌دهد که آنها نیز ممکن است در برابر التهاب و آسیب که در طول قرار گرفتن در معرض نور خورشید رخ می‌دهد محافظت کنند. ماهی قزل‌آلا، یکی از محبوب‌ترین انواع ماهی‌های چرب، دارای یک جزء اضافی که ممکن است پوست شما را جوان نگه می‌دارد. این شامل یک ماده غذایی در رنگدانه نارنجی خود به نام آستاگزانتین می‌باشد که یک آنتی‌اکسیدان قدرتمند است. در یک مطالعه، به افراد با پوست آسیب دیده از آفتاب، ترکیبی از آستاگزانتین و کلاژن به مدت ۱۲ هفته داده شد سپس این افراد بهبود قابل توجهی در قابلیت ارتجاعی پوست و هیدراتاسیون را تجربه کردند.

۴. شکلات تیره، کاکائو

شکلات تیره حتی قوی‌تر از انواع توت‌های Acai، زغال اخته و بلوبری است. تحقیقات نشان می‌دهد که ممکن است فشارخون را کاهش دهد و حساسیت به انسولین را افزایش و سبب بهبود کشش و عملکرد شریانی شود. شکلات حاوی آنتی‌اکسیدان به نام فلاوانول است که از پوست در برابر آسیب نور خورشید محافظت می‌کند با این حال، میزان فلاوانول به‌طور قابل توجهی در میان انواع مختلف شکلات متفاوت است. یک مطالعه نشان داد که فلاوانول بالا در شکلات تیره مقدار زمانی که مردم می‌توانند در مقابل نور خورشید قبل از تبدیل به رنگ قرمز باقی بمانند را دو برابر می‌کند و این حالت در افرادی که شکلات با فلاوانول را کمتر خوردند رخ نمی‌دهد. در دیگر مطالعات عملکرد کاکائو با فلاوانول بالا و فلاوانول کم بر روی پوست مقایسه شد در افراد با مصرف فلاوانول بالا جریان خون به پوست بهتر و سبب بهبود در ضخامت، هیدراتاسیون و صافی پوست شد. به یاد داشته باشید، محتوای کاکائو بیشتر، محتوای فلاوانول بالاتر دارد بنابراین در انتخاب شکلات تیره با حداقل ۷۰ درصد مواد جامد کاکائو مطمئن شوید.



۵. سبزیجات

سبزیجات بسیار مغذی و کالری بسیار کمی دارد. آنها حاوی آنتی‌اکسیدان هستند که به کاهش خطر بیماری‌های قلبی، آب مروارید و سرطان کمک می‌کنند. بسیاری از سبزیجات نیز در کاروتنوئیدها مانند بتاکاروتن بالا می‌باشد این می‌تواند در برابر اشعه خورشید و رادیکال‌های آزاد، که هر دو می‌تواند به پیری پوست منجر شود را محافظت کند.

برخی از بهترین منابع بتاکاروتن هویج، کدو و سیب‌زمینی شیرین می‌باشد. بسیاری از سبزیجات نیز سرشار از ویتامین C، که برای تولید کلاژن مهم است و اثرات آنتی‌اکسیدان قوی دارد. در یک مطالعه، زمانی که به مردم روزانه ۱۸۰ میلی‌گرم ویتامین C به مدت ۴ هفته داده شد فعالیت آنتی‌اکسیدانی در پوست آنها افزایش یافت. سبزیجات با بالاترین محتوای ویتامین C عبارتند از سبزیجات دارای برگ سبز، فلفل دلمه‌ای، گوجه‌فرنگی و کلم بروکلی است. در مطالعه دیگری، محققان کشش و دیگر کیفیت‌های پوست را در بیش از ۷۰۰ نفر از زنان ژاپنی اندازه‌گیری کردند آنها دریافتند کسانی که سبزیجات سبز و زرد خوردند چین و چروک کمتری داشتند.

۶. دانه کتان

دانه کتان دارای خواص درمانی شگفت‌انگیز است که حاوی لیگنان است که می‌تواند کلسترول را پایین بیاورد سطح انسولین و قندخون را کاهش دهد در حالی که خطر ابتلا به سرطان سینه و پروستات را کاهش دهد. آنها همچنین یک منبع بزرگ از یک اسید چرب امگا ۳ به نام ALA دارند که پوست شما را از تابش خورشید محافظت می‌کند و ممکن است عامل آسیب پوستی ناشی از نور خورشید را کاهش دهد. در مطالعات کنترل شده، زنانی که تخم کتان یا روغن تخم کتان به مدت ۱۲ هفته مصرف کردند نشان داده شد که سبب بهبود آب و نرمی پوست می‌شود.

۷. انار

انار یکی از میوه‌ها است که به نظر می‌رسد فعالیت آنتی‌اکسیدانی آن حتی بالاتر از چای سبز است. انار سبب کاهش التهاب و به جلوگیری از آسیب ناشی از سطح قندخون بالا کمک می‌کند و ممکن است نتایج در بیماران مبتلا به سرطان روده بزرگ را بهبود بخشد. آنها همچنین به محافظت از پوست در برابر آسیب نور خورشید کمک می‌کنند. محققان نشان می‌دهند که بخش‌های مختلف از انار ممکن است برای ترمیم پوست آسیب دیده و افزایش تولید کلاژن با هم کار کنند.

۸. آوکادو

آوکادو غنی از چربی سالم قلب، فیبر و ویتامین‌های مختلف و مواد معدنی ضروری برای سلامت می‌باشد. آنها همچنین دارای طعم خوشمزه و بسیار متنوع است. علاوه بر این، آوکادو حاوی ترکیبات منحصر به فرد به نام الکل‌های چرب پلی‌هیدروکسیلات است که این می‌تواند با التهاب مبارزه کند و از پوست شما در برابر خورشید محافظت و به ترمیم DNA آسیب دیده کمک می‌کند. محتوای بالای چربی تک اشباع نشده و آنتی‌اکسیدان لوتئین و زیگزانتین محافظت از پوست و DNA را فراهم می‌کند.



۹. گوجه‌فرنگی

گوجه‌فرنگی خواص درمانی بسیاری قابل توجه دارد که برخی از آنها را می‌توان به میزان لیکوپن بالای آنها نسبت داد. لیکوپن یک نوع کارتنوئید است که خطر ابتلا به بیماری قلبی، سکنه مغزی و سرطان پروستات را کاهش می‌دهد. مطالعات نشان می‌دهد که آن نیز ممکن است پوست شما را از اشعه خورشید محافظت کند. در یک مطالعه، زنانی که مخلوطی از غذاهای سرشار از لیکوپن و سایر آنتی‌اکسیدان گیاهی خوردند بعد از ۱۵ هفته کاهش قابل اندازه‌گیری در عمق چین و چروک داشتند. پخت و پز گوجه‌فرنگی با چربی‌های سالم مانند روغن زیتون، به‌طور قابل توجهی جذب لیکوپن در بدن را افزایش می‌دهد.

۱۰. ادویه‌جات

ادویه‌جات، بیشتر برای عطر و طعم به مواد غذایی اضافه می‌شود آنها همچنین حاوی ترکیبات گیاهی مختلفی هستند که ممکن است اثرات مفید بر سلامت شما داشته باشد. جالب توجه است، تحقیقات نشان می‌دهد برخی از ادویه‌جات حتی ممکن است که به جوان به نظر رسیدن پوست شما کمک کند. نشان داده شده است که دارچین سبب افزایش تولید کلاژن می‌شود که ممکن است به افزایش استحکام پوست و خاصیت ارتجاعی منجر شود. همچنین ممکن است آسیب‌های پوستی که یک نتیجه از محصولات نهایی پیشرفته قندی شدن (AGEs) است را کاهش می‌دهد که وقتی میزان قندخون بالا است رخ می‌دهد.

علاوه بر این، تحقیقات نشان می‌دهد که کاپسین، که در فلفل تند پیدا شده است ممکن است بخشی از تغییرات وابسته به سن که در سلول‌های پوست رخ می‌دهد را محدود کند. علاوه بر این، زنجبیل حاوی جینجرول است این ترکیب دارای اثرات ضدالتهابی است که ممکن است به جلوگیری از توسعه لکه‌های پیری که با توجه به قرار گرفتن در معرض نور خورشید ایجاد شده کمک می‌کند.

۱۱. آبگوشت استخوان

اخیراً آبگوشت استخوان در میان مردم بسیار محبوب و سالم شناخته شده است. پخت و پز استخوان گوشت، مرغ یا ماهی برای مدت زمان طولانی انجام می‌شود این آبگوشت دارای مواد معدنی و دیگر اجزای مفید است. یکی از این اجزاء کلاژن است که دارای اثرات مفیدی بر روی عضلات و سلامت استخوان است. اگر چه هیچ تحقیقات منتشر شده درباره آبگوشت استخوان وجود ندارد شواهد نشان می‌دهد که کلاژن موجود در آن ممکن است به کاهش علائم پیری کمک کند. وقتی پخته شود کلاژن به ژلاتین تجزیه می‌شود که غنی از اسیدهای آمینه گلیسین، پرولین و هیدروکسی پرولین است بدن شما می‌تواند این اسیدهای آمینه را جذب و از آنها برای تشکیل کلاژن جدید در پوست شما استفاده کند. مطالعات کنترل شده نشان داده‌اند که مصرف کلاژن ممکن است قابلیت ارتجاعی پوست، رطوبت و استحکام را بهبود بخشد آنها همچنین چین و چروک را کاهش می‌دهند. در یک مطالعه، در زنان یائسه‌ای که یک مکمل کلاژن و دیگر مواد غذایی مناسب مانند ویتامین C و E را به‌طور قابل توجهی به مدت ۱۲ هفته مصرف کردند عمق چین و چروک کاهش یافت.

In The Name Of God

First Speak, Head Line

Bank Keshavarzi News

The News

Take a Look at the Rituals of Nowruz in History

Haftsin of Health

Maintaining Good Health During the Nowruz

Nuts are Rich in Nutrients

Nutrition During Travel and Accommodation

What You Should Know About Disposable Containers

GM Products and its Effects on Humans

What is Food Addiction?

Why is it Better to Choose Organic Foods?

Mineral Water Production Phases

What Herbal Tea to Drink in the Winter?

Interesting and Readable

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

Director: Mrs.K.Mireskandari

Reporter: 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.168 - Monthly

March. 2017





خط کامل اصلاح بذر (بوجاری) گندم با ظرفیت ۵ تن در ساعت
بهمراه سیاه دانه گیر ، جو و یولاف گیر ، ضد عفونی ، توزین دیجیتال و کیسه گیر
مدل : P-G-Z-T500



خط کامل اصلاح بذر (بوجاری) گندم همراه با سیاهدانه گیر ، جوگیر ، سیستم ضد عفونی
توزین و کیسه گیری با ظرفیت ۱۲۰۰ الی ۱۵۰۰ کیلوگرم در ساعت
مدل : B-Z-B-S150



دستگاه بوجاری و درجه بندی حبوبات ، تخم سبزیجات و ...
با ظرفیت ۵۰۰ و ۱۰۰۰ کیلوگرم
مدل : B-S-101& B-S-151



دستگاه بوجاری دو منظوره غلات و حبوبات
مجهز به سیستم ضد عفونی با ظرفیت ۱۵۰۰ کیلوگرم در ساعت
مدل : B-G-M150& B-G-S150 در دو مدل ثابت و متحرک



دستگاه بالابر پدالی جهت بارگیری و دیو گندم و جو و ...
مجهز به سیستم تخلیه از کامیون با ظرفیت ۱۰۰ تن در ساعت
مدل : A-P-T-10001





Haam Food Industries



شیرین کام با محصولات حام

صنایع غذایی حام، تبریز، کیلومتر ۶ جاده آذر شهر

تلفن: ۳-۱۶۳۰۱۶۳۰ (۰۴۱) فاکس: ۳۴۳۰۱۶۴۱ (۰۴۱)

HAAM Food IND., 6th Km of Azarshahr Road, Tabriz-IRAN

Tel: +98 (41) 34301630 - 3

Fax: +98 (41) 34301641



[Http://www.haamfood.com](http://www.haamfood.com)
Email: info@haamfood.com

