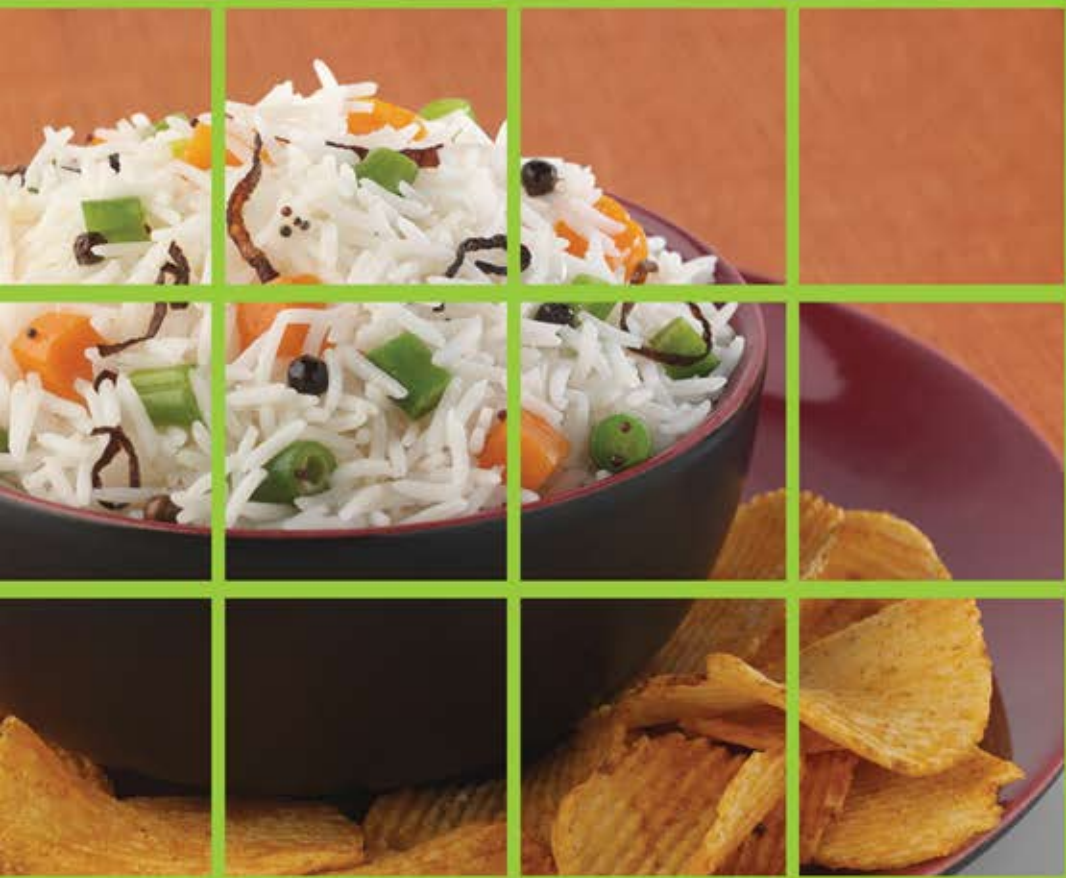


کشاورزی و غذا

۱۶۰

نشریه تحلیلی، خبری، آموزشی
تیر ۱۳۹۵ - قیمت ۱۲۰۰۰ تومان

● لزوم توجه به مبحث آب مجازی در کشاورزی





محصولاتی با کیفیت از شرکت کوکاکولا

مینوت
بیلد

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





شرکت بخش شایان گستر آزادنگار

دارای نماینده انحصاری در شمال شرق کشور (خراسان بزرگ) از شرکتهای:

- حبوبات ساناز ممتاز
- حبوبات رژزن
- ترشیجات دانی
- محصولات نارنی
- دمیت
- برنج پاکستانی سونا
- مالشعیر برنتین
- ابلیمو و سرکه ناجی
- کشک المیرا

- سس سالموک
- روغن کنجد ماعون
- دمیت
- تن ماهی گیلاته
- کنسرویجات ارژن

- چای کاپیتان
- چای گوزل
- چای شادزی
- کیک تنوری
- محصولات غذایی رعنا
- ماکارونی جهان
- شوینده XP
- سلولزی مجلسی مقدم
- صنایع غذایی مهراره
- آب معدنی ابفام
- آبمیوه بریزر
- انرژی زا باربل



دارای سازمان فروش موبرگی به صورت حرفه ای زیر نظر مدیران فروش و بازاریابی با تجربه ناوگان حمل و نقل مجهز به جدیدترین خودروهایی بخش جهت شهر مشهد و سایر شهرهای استان دارای سیستم انبارداری - فروش بصورت علمی و پیشرفته

آدرس: مشهد-جاده قوچان-خیابان رینگ سازی-کوچه ماهان بتن-پلاک ۲۲۴
 تلفن: ۰۵۱-۳۶۵۱۳۲۷۶-۰۵۱-۳۶۷۷۷۴۳۰-۰۵۱-۰۹۱۵۵۰۳۱۱۳۴-۰۹۳۹۵۰۳۱۱۳۴ همراه

بزرگترین مرکز تخصصی نوار نقاله‌ی ماشین آلات چاپ نوژن گستر توس

واحد بازرگانی و فروش انواع نوارهای نقاله و تسمه های انتقال نیرو

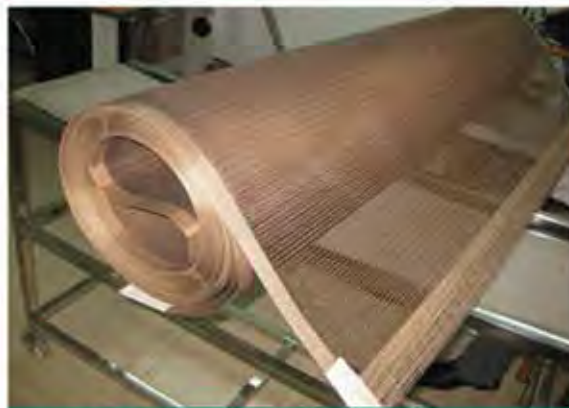
NOJANBELT.COM



تسمه های ماشین آلات جعبه چسبان



تسمه های ماشین افست



توری نسوز با تحمل ۲۷۰ درجه حرارت
جهت خشک کن های UV



تسمه های ماشین آلات دوخت و چاپ کیسه گونی



دستگاه اتو اتصال تسمه



بلنکت ماشین آلات چاپ پارچه

تعمیرات و نصب در محل کارخانجات توسط تیم فنی شرکت انجام پذیر می باشد

مشهد، بلوار سجاد، ابتدای بزرگمهر جنوبی، ساختمان سارسل، واحد ۱۰۲
تلفکس: ۰۵۱-۳۷۶۲۷۰۶۴ همراه: ۰۹۱۵۱۱۲۵۵۷۹ میرزایی

Email : Mirzaee@Nojanbelt.com

WWW.Nojanbelt.com



P-G-Z-T500 خط کامل اصلاح بذر (بوجاری) گندم با ظرفیت ۵ تن در ساعت

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

دیگر تولیدات شرکت :

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





(00) 0 0123456 000000001 8

تولید سالم صادرات پایدار

آی فود به قطب
تولیدات سالم
صنایع غذایی و
یک شریک تجاری
قابل اعتماد در
آسیای میانه
مخصوصاً افغانستان
تبدیل شده است.

هفدهمین نمایشگاه بین المللی مواد غذایی
دهمین نمایشگاه بین المللی ماشین آلات صنایع غذایی
ششمین نمایشگاه بین المللی شیر و لبنیات
ششمین نمایشگاه بین المللی نوشیدنی ها
ششمین پاپوین شیرینی و شکلات
سومین پاپوین برنج، چای و روغن

هفدهمین نمایشگاه بین المللی مواد غذایی، ماشین آلات و صنایع وابسته

۴ الی ۷ شهریور ماه ۱۳۹۵ نمایشگاه بین المللی مشهد

The 17th International Exhibition of
Food and Food Processing

25-28 August, 2016

Mashad Int'l Exhibition Center



www.ifoodexpo.com
info@ifoodexpo.com
www.eventsportal.ir

جهت کسب اطلاعات بیشتر:
تلفن: ۰۵۱-۳۵۵۹ ۹۶۳۰-۹
تلفن: ۰۵۱-۳۵۵۱ ۳۷۶۰

خشک کن میوه و سبزیجات پارس درایر

با حداقل سرمایه تولید کننده محصولات صادراتی باشید . . .

مشاوره، آموزش، طراحی و راه اندازی کارگاه های کوچک و خانگی و . . .
کارخانجات متوسط و بزرگ در تمام کشور

با خرید از ما به کمترین تولید کننده میوه خشک ایران پیوندید.
برگزاری دوره های آموزشی بصورت رایگان برای خریداران پشتیبانی در تولید و
فروش محصول برای صادرات

انواع میوه سیب، گلابی، شلیل، هلو، آلبالو، فرنگی و . . .
انواع سبزیجات، سبزی، گندو بادامجان، طالبی، هویج، گوجه فرنگی،
گیاهان دارویی، لواشک



آدرس: تهران کیلومتر ۳۰ جاده دماوند، پارک فناوری پردیس
خیابان نوآوری چهارم، ساختمان گروهک

تلفن مشاوره: ۰۶۱۴۳۵۸۹۹۰ - ۰۹۱۴۳۵۸۹۹۰ - ۰۴۱-۷۷۶۰۱۹۲۷

آدرس پستی: تهران - صندوق پستی: ۱۱۵-۱۵۶۵۵

Email: parsdryeriran@yahoo.com

مِدا

عسل طبیعی

شرکت تعاونی تولیدی پرورش زنبور عسل "نحل میهن" در سال ۱۳۷۶ تاسیس گردید. این مجموعه هم اکنون با داشتن بیش از سه دهه فعالیت حرفه‌ای در عرصه پرورش زنبور عسل و تولید ملکه و تولید عسل مرغوب، دارای ۱۴۰۰ کلنی زنبور عسل و مفتخر به دریافت بیش از ۶۵ لوح برتری با عناوین تعاونی نمونه، زنبوردار نمونه استانی و کشوری، کارآفرین برتر ملی، اولین دارنده استاندارد اجباری عسل در ایران، دریافت تندیس طلایی کیفیت از صنایع غذایی و استاندارد کشور، ستاره طلایی کیفیت بین‌المللی و استاندارد FDA آمریکا و ISO9001 و ISO1002 و ISO22000 و HALAL و HACCP است.

شرکت تعاونی سالانه حدود ۵۰۰ کیلومتر در سرتاسر ایران زمین، زنبورستان‌های خود را کوچ می‌دهند تا مجبور به استفاده از تغذیه دستی و مصنوعی زنبوران به وسیله شربت شکر نشوند تا بتواند عسلی با کیفیت بسیار عالی را به دست مصرف‌کنندگان محترم برساند.



عسل آویشن عسل بهار نارنج عسل خارنوب عسل گون‌گز عسل کنار عسل چهل‌گیاه



شرکت تعاونی پرورش زنبور عسل نحل میهن

تولید و عرضه انواع عسل‌های طبیعی از مناطق مختلف ایران

کارخانه: کمالشهر، بالاتر از قطب صنعتی بهارستان، روستای هلجد، گلستان سوم
تلفن کارخانه: ۰۲۶-۳۴۷۶۰۸۰۱-۲
همراه: ۰۹۱۲۲۶۳۳۶۵۴
medahoneybee@gmail.com

دفتر مرکزی: کرج، چهارراه طالقانی جنوبی، جنب داروخانه دکتر صفوی زاده
تلفن: ۰۲۶-۳۲۷۴۸۸۱۳۰۰۲۶-۳۲۲۰۸۰۳۵
فکس: ۰۲۶-۳۲۷۴۶۵۰۳۰۰۲۶-۳۲۲۰۵۶۷
دفتر تهران: خیابان کریم‌خان، خیابان خردمند شمالی، خیابان دوم، پلاک ۶، زنگ دوم، تلفن ۸۸۸۲۹۱۴۹

شرکت ماشین سازی کوشش گران

K.G.KH CO

سازنده ماشین آلات بسته بندی صنایع غذایی و دارویی

Three block دستگاه شستشو، پرکن و دربندی



T.B 18 24 6



ماشین فوق دارای ۱۸ نازل آبپاش شستشو، ۲۴ نازل پرکن و ۶ هد دربندی از نوع کلاژ دار مغناطیسی برای پر کردن انواع مایعات رقیق از جمله آب، دوغ، عرقیات، سموم و ... در ظروف پت (PET) با درب پیچی پلاستیکی با اندازه و ابعاد مختلف قابل استفاده است.

ماشین تمام اتوماتیک لیبل زن



این دستگاه با برجسب OPP (پلاستیکی) به صورت رول با ضخامت ۵۵-۶۰ میکرون و با چسب Hot melt (چسب گرم) کار می کند ظرفیت این دستگاه ۸۰۰۰ عدد بطری در ساعت می باشد البته به شرط اینکه فاصله این دستگاه با ماشین های قبل و بعد از آن حداقل ۶ متر باشد و فضای کافی برای ذخیره ظرف در قسمت ریلهای ورودی و خروجی دستگاه باشد.

Mono block دستگاه پرکن و دربندی

ماشین فوق دارای ۱۸ نازل مخصوص پرکن و ۶ هد دربند از نوع پیلگریوف برای پر کردن آبلیمو و آمبیوه و ... در ظروف شیشه به اندازه و ابعاد مختلف قابل استفاده می باشد.



شیرینگ پک تمام اتوماتیک

این دستگاه دارای یک سیستم ردیف کن پنوماتیکی می باشد که ریل ورودی این دستگاه پس از اتصال به خروجی دستگاه بر چسب زن بدون نیاز به کارگر به صورت اتوماتیک بطری ها را در ردیف های مختلف (حداکثر ۳ ردیف) ۳×۵ و ۳×۴ و ۳×۳ و ۲×۳ و ... ردیف می کند.



آدرس: تهران، کیلومتر ۱۹، جاده قدیم کرج، شهر قدس، انتهای خیابان چمن، خیابان صنعت، کوچه کوشا صنعت، پلاک ۱۳

همراه: ۰۹۱۲-۲۳۸۵۱۰۳ ۰۹۱۱۱۵۶۵۴۲۹

تلفکس: ۰۲۱-۴۶۸۹۶۱۶۴-۵

Website: koosheshgaran.khazari.ir

Email: k.g_kh@yahoo.com



شرکت ارمغان به شهید چیچست
Armaghan Behshahd Chichest co.

عسل میرنجمی

MIRNAJMI HONEY

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



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

پذیرش نمایندگان فعال
در سطح استانها



www.mirnajmihoney.com

ارومیه، کیلومتر ۴ جاده مهاباد تلفن: ۰۴۴-۳۲۴۲۳۹۳۳
فاکس: ۰۴۴-۳۲۴۲۳۹۳۵ همراه: ۰۹۱۴ ۳۴۱ ۶۱۸۳

به نام خدا

| | |
|-------|---|
| ۲ | آغازین سخن |
| ۳ | اخبار بانک کشاورزی |
| ۴-۷ | رویدادها |
| ۸-۹ | اقتصاد مقاومتی، اقدام و عمل |
| ۱۰-۱۳ | چای و انواع خواص آن |
| ۱۴-۱۷ | رب خانگی بخریم یا کارخانه‌ای، کدام سالم تر است؟ |
| ۱۸-۱۹ | این کشورها سالم‌ترین غذاهای دنیا را دارند |
| ۲۰-۲۱ | عادت‌های اشتباه در مورد غذا خوردن |
| ۲۲-۲۵ | تغذیه سالم، رمز سلامتی |
| ۲۶-۲۷ | فواید و مضرات چای سبز |
| ۲۸-۳۰ | همه چیز در مورد شکلات و کاکائو |
| ۳۱-۳۳ | طبخ غذا از سیر تا پیاز |
| ۳۴-۳۵ | خواص و فن آوری تولید ماء‌الشعیر |
| ۳۶-۳۷ | ماست و انواع آن |
| ۳۸-۴۳ | ماکارونی و جایگاه آن به عنوان غذای اصلی |
| ۴۴-۴۷ | اهمیت اسانس‌های گیاهی |
| ۴۸-۵۱ | اختلالات تغذیه‌ای در بلوغ |
| ۵۲-۵۳ | همه چیز درباره میوه‌های خشک |
| ۵۴-۵۶ | بامیه، بمب خاصیت |
| ۵۷-۵۹ | مشهورترین پنیرهایی که باید بشناسید |
| ۶۰-۶۳ | جالب و خواندنی |

فرم اشتراک در صفحه ۵۳

صاحب امتیاز و مدیرمسئول:

مهندس محمودرضا عیسی‌خانی

سرمدبیر: کاملیا میراسکندری

خبرنگاران: مهندس پریسا حیدری - مهندس بابک کلانی

همکاران بازرگانی:

مهندس پریسا حیدری - مینا نقوی

روابط عمومی و امور مشترکین: مهندس شیوا احمدی

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 - نیش کوچه غزایی عتیق - پلاک ۴۷۵

طبقه ۵ - واحد ۶۵

تلفکس: ۸۸۰۱۵۶۹-۸۸۹۲۶۴۰۸ کدپستی: ۱۴۱۵۸۴۴۸۷۴

وب سایت: WWW.Agrifoodmagazine.ir

پست الکترونیک: keshavarzi_ghaza@yahoo.com



نشریه تحلیلی، خبری، آموزشی

شماره ۱۶۰ - ۷۶ صفحه - تیرماه ۱۳۹۵

نحوه همکاری با ماهنامه کشاورزی و غذا:

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



محمود رضاعیسی‌خانی
کارشناس ارشد کشاورزی

لزوم توجه به مبحث آب مجازی در کشاورزی

امروزه اهمیت و جایگاه آب در بحث توسعه پایدار، بر کسی پوشیده نیست. در مناطق خشک و نیمه خشک جهان که کشور ما هم در زمره آن قرار دارد، مدیریت صحیح و بهینه آب و به‌ویژه آب کشاورزی که بیشترین آب قابل استحصال کشور در این بخش مصرف می‌شود، اهمیتی مضاعف می‌یابد.

در این راستا، تعاریف و مفاهیم متعددی ارایه شده است و هر یک برآند تا از منظر متفاوتی میان تولید و مصرف آب رابطه‌ای برقرار کنند، که یکی از این مفاهیم «آب مجازی» است. منظور از آب مجازی مقدار آبی است که یک کالا و یا یک فرآورده کشاورزی طی فرآیند تولید مصرف می‌کند تا به مرحله تکامل برسد و مقدار آن معادل جمع کل آب مصرفی در مراحل مختلف زنجیره تولید از لحظه شروع تا پایان است.

باتوجه به بحران شدید کمبود آب در سطح جهان به‌ویژه در سال‌های اخیر، مفهوم آب مجازی در بسیاری از کشورها برای برنامه‌ریزی و سیاست‌گذاری‌های کلان کشوری از اهمیت ویژه‌ای برخوردار شده است و چون امکان تجارت آب به لحاظ حجم و قیمت آن وجود ندارد، کشورهای کم‌آب و پرجمعیت سرانجام مجبور شده‌اند که در صادرات و واردات کالاهای خود براساس آب مجازی مصرفی آن کالاها تمهیدات مناسبی به کار گیرند و خود را از تولید محصولات پر مصرف آب که منجر به فشار بر منابع آبی آنها می‌گردد آزاد و رها سازند. بنابراین این کشورها می‌توانند واردات خود را براساس محصولاتی که بیشترین مصرف آب مجازی را دارند تنظیم و در مقابل بر تولید محصولاتی که مصرف آب مجازی کمتری دارند تأکید و نسبت به صدور آنها اقدام نمایند.

البته کشورهای واردکننده در جریان مجازی تجارت آب حتماً لازم نیست کم‌آب باشند. برای مثال کانادا که کشور پرآبی است، موز و مرکبات وارد می‌کند. در صادرات نیز حتی آن کشورهایی که کمبود شدید آب دارند (مانند اردن) کالاهای غذایی مانند مرکبات و سبزیجات را صادر می‌کنند. با تجارت آب مجازی، بهینه‌سازی مصرف آب به‌عنوان یک کالای کمیاب در مقوله‌های زیست محیطی، اجتماعی و اقتصادی ممکن می‌شود.

متأسفانه در کشور ما، با وجود جدی بودن بحث کمبود آب و نیز هدررفت بسیار زیاد آن به ویژه در بخش کشاورزی، هنوز استراتژی مدونی برای لحاظ کردن مفهوم آب مجازی در سیاست‌گذاری‌های کلان تولید و واردات محصولات کشاورزی و دامی اندیشیده نشده است. به‌عنوان نمونه مصرف آب در یک محصول استراتژیک مورد حمایت دولت و مردم مثل گندم در ایران ۱۵۰۰ لیتر آب به ازاء یک کیلوگرم گندم است، در حالی که در جهان به‌طور متوسط به ازاء هر ۱۰۰۰ لیتر آب ۱/۵ کیلوگرم گندم تولید می‌شود.

هنوز در کشور ما، واردات آب مواد غذایی با هدف تجارت آب مجازی صورت نمی‌گیرد. در صورتی که واردات هدفمند آب مجازی، می‌تواند بخش‌های مختلف اقتصادی و اجتماعی کشور ما را تحت تأثیر قرار دهد و امنیت غذایی کشور را تضمین نماید. منافع حاصل از طرح برنامه‌های بلندمدت و کوتاه‌مدت آب مجازی را می‌توان در دیگر بخش‌های اقتصادی سرمایه‌گذاری کرد و با بحران آب که در بسیاری از نقاط کشور آغاز شده و در سایر مناطق نیز در شرف وقوع است، به مقابله پرداخت.



سند راهبردی بانک کشاورزی توسط نمایندگان وزارت امور اقتصادی و دارایی تایید شد

نشست پایش و بررسی عملکرد سند راهبردی بانک کشاورزی روز دوشنبه ۱۴ تیرماه با حضور دکتر مرتضی شهیدزاده رئیس هیأت مدیره و مدیرعامل بانک کشاورزی، شماری از معاونان وزارت امور اقتصادی و دارایی و جمعی از مدیران و کارشناسان بانک در محل ساختمان مرکزی این بانک برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی بانک کشاورزی، در این جلسه دکتر شهیدزاده طی سخنانی خط قرمز برنامه‌ریزی‌ها و هدف‌گذاری‌های بانک کشاورزی را سیاست‌های راهبردی وزارت امور اقتصادی و دارایی و بانک مرکزی دانست و گفت: سیاست‌های راهبردی وزارت امور اقتصادی و دارایی به مثابه محور حرکت بانک است و تمام برنامه‌های بانک باید در این قالب باشد.

وی افزود: ما در بانک کشاورزی همواره تلاش می‌کنیم تا در تمام موارد از این خطوط عدول نشود.

دکتر شهیدزاده در ادامه ضمن اظهار خرسندی از تطابق سیاست‌های راهبردی ابلاغ شده توسط وزارت امور اقتصادی و دارایی با اصول اقتصاد مقاومتی و چارچوب دستورات مقام معظم رهبری، شرط بهبود و تعالی سازمان را پیش‌انطباق عملکرد سازمان با سیاست‌های راهبردی آن دانست.

وی همچنین بر لزوم تشکیل جلسات مشترک با حضور نمایندگان وزارت امور اقتصادی و دارایی، بانک مرکزی، وزارت جهاد کشاورزی و بانک کشاورزی به منظور هماهنگی و انطباق سیاست‌ها و برنامه‌های راهبردی تأکید کرد و آن را در مسیر تحقق اهداف اقتصاد مقاومتی و رشد و تعالی اقتصاد کشاورزی بسیار مؤثر دانست.

براساس این گزارش، حشمت‌الله نظری عضو هیأت مدیره بانک کشاورزی در این نشست از طراحی سامانه‌های جامع الکترونیکی بر بستر corebanking به منظور پیش‌انطباق عملکرد واحدهای بانک خبر داد و گفت: به منظور تطبیق با سند راهبردی وزارت امور اقتصادی و دارایی و اصول اقتصاد مقاومتی، برخی از اهداف و برنامه‌های بانک کشاورزی مورد بازنگری و اصلاح قرار گرفته‌اند.

این گزارش می‌افزاید، مرادپور معاون دفتر امور بانکی و بیمه وزارت امور اقتصادی و دارایی در سخنان خود ضمن قدردانی از عملکرد مثبت و همکاری بانک کشاورزی اعلام کرد: بانک کشاورزی اولین بانکی بود که سند راهبردی خود را به روزرسانی و به وزارت امور اقتصادی و دارایی ارسال کرد.

وی افزود: تنها بانکی که به صورت خودجوش نسبت به پیشنهاد اهداف در سند راهبردی اقدام کرد بانک کشاورزی بود و ما از این اهداف برای هدف‌گذاری در سایر بانک‌ها نیز استفاده کردیم.

در این نشست همچنین دکتر مجتبی لشکرپلوکی مشاور وزیر امور اقتصادی و دارایی در حوزه مدیریت راهبردی، ضمن اظهار خرسندی از همکاری بانک کشاورزی و اهتمام این بانک در زمینه پیش‌انطباق سند راهبردی، درباره پاره‌ای نکات مندرج در سند راهبردی بانک کشاورزی نکاتی را مطرح و بر لزوم توجه ویژه به تحقق اهداف برنامه راهبردی تأکید کرد.

شایان ذکر است در این جلسه بانک کشاورزی طی گزارشی به بیان پاره‌ای از اولویت‌های این بانک از منظر برنامه‌ریزی راهبردی و تشریح راهکارها و اقدامات انجام شده پرداخت و میزان تحقق سند راهبردی در سه ماهه چهارم سال ۱۳۹۴ را معادل ۹۵٫۵ درصد اعلام کرد.

همچنین در این گزارش، تصویب تشکیل کمیته عالی برنامه‌ریزی راهبردی با حضور دکتر شهیدزاده و اعضای هیأت مدیره، صدور احکام انتصاب و صدور مجوز استفاده از مشاور خبره دانشگاهی اعلام شد.

تأکید مدیرعامل بانک کشاورزی بر استفاده از نظر کارشناسان برای تحقق اقتصاد مقاومتی

جلسه بررسی نقطه نظرات عملیاتی کارشناسان، روسای شعب و مدیران استان‌ها در خصوص عملیاتی کردن اقتصاد مقاومتی در بانک کشاورزی با حضور مدیرعامل و رئیس هیأت مدیره برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی بانک کشاورزی، در این نشست «دکتر مرتضی شهیدزاده» با اشاره به برنامه‌ریزی بانک کشاورزی برای تحقق اهداف و برنامه‌های اقتصاد مقاومتی و عمل به فرامین مقام معظم رهبری تأکید کرد: «در اقتصاد امروز جامعه، اجرایی شدن الگوهای اقتصاد مقاومتی یک اولویت و ضرورت مهم محسوب می‌شود.» وی که در جمع اعضای هیأت مدیره و مدیران بانک سخن می‌گفت، هدف از برگزاری این نشست را بررسی و توجه به پیشنهادات کارشناسان، روسای شعب و مدیران استان‌ها در مسیر عملیاتی شدن اقتصاد مقاومتی برشمرد و گفت: «در شرایطی که کشور بیش از هر زمان دیگری نیازمند پیشرفت و توسعه اقتصادی برای مستحکم کردن ساختارها و زیرساخت‌های خود است، چنین هدف والا و مهمی برای تحقق نیازمند همراهی همه ارکان جامعه است و ما از این رو به دنبال همراهی ظرفیت‌های کلیه همکاران هستیم.» شایان ذکر است بانک کشاورزی در آغاز سال جاری نشست سالانه مدیران را با شعار و محوریت «انسجام مدیریتی برای تحقق اقتصاد مقاومتی» برگزار کرده و نیز در همایش سراسری کارشناسان و گردمایی روسای شعب، ضمن بررسی راه‌کارهای تحقق اقتصاد مقاومتی توسط شرکت‌کنندگان و مدعوین، مقالاتی نیز با این موضوع ارائه شد.

تخصصی اقتصاد مقاومتی به تعریف مجموعه‌ای از پروژه‌ها در این راستا پرداخته که برگزاری منظم این جلسات و ارائه گزارش مدون به مدیرعامل از اولویت‌های عملیاتی این کمیته است.



امهال بازپرداخت وام‌های اشخاص حقیقی و حقوقی

غیردولتی خسارت دیده کشاورزی تا ۳ سال

هیأت دولت در جلسه خود که به ریاست دکتر حسن روحانی، رئیس‌جمهور تشکیل شده بود، تعدادی از آیین‌نامه‌های اجرایی قانون بودجه سال ۱۳۹۵ کل کشور را بررسی و به تصویب رساند. به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی دولت، به موجب تصمیم دولت، به ناشران اوراق مشارکت اجازه داده شد مبلغ یک صد هزار میلیارد ریال اوراق مشارکت ریالی و یا صکوک را به منظور اجرای طرح‌ها با تضمین خود منتشر نمایند. این ناشران شامل وزارت امور اقتصادی و دارایی، شرکت‌های وابسته به وزارتخانه‌های نیرو، نفت، راه و شهرسازی، ورزش و جوانان، دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح، ارتباطات و فناوری اطلاعات، صنعت، معدن و تجارت و جهاد کشاورزی، سازمان انرژی اتمی ایران، شهرداری‌های کشور و سازمان‌های وابسته هستند. علاوه بر این، وزارت امور اقتصاد و دارایی موظف شد نسبت به انتشار اوراق مشارکت ریالی تا مبلغ پنجاه هزار میلیارد ریال برای اجرای طرح‌های تملک دارایی‌های سرمایه‌ای انتفاعی نیمه تمام اقدام نماید.

در ادامه، با تصمیم هیأت وزیران نحوه بازپرداخت وام‌های اشخاص حقیقی و حقوقی غیردولتی که دچار خسارت خشکسالی یا سرمازدگی یا آفت و بیماری‌های همه‌گیر و یا حوادث غیرمترقبه و یا آتش‌سوزی غیرعمدی شده باشند را تعیین کرد. در این موارد بازپرداخت تسهیلات پس از تأیید کارگروهی متشکل از نمایندگان جهاد کشاورزی، بانک مربوط، صندوق بیمه کشاورزی و فرمانداری شهرستان به مدت سه سال امهال می‌شود.

شتاب رونق و پیشرفت کشاورزی ایران در پسابرجام

بخش کشاورزی به‌عنوان تأمین‌کننده امنیت غذایی کشور با مشکلات عدیده‌ای همچون کمبود منابع آبی روبروست، اما توافق برجام و پیامدهای آن در بخش کشاورزی از جمله ورود دانش و تکنولوژی جدید و همکاری برای سرمایه‌گذاری‌های مشترک در این بخش نوید تحول بنیادین را در این حوزه می‌دهد زیرا اکنون، عامل مهم رشد اقتصادی کشور است.

به گزارش از پایگاه اطلاع‌رسانی وزارت جهاد کشاورزی، کشاورزی ایران یکی از مهم‌ترین بخش‌های اقتصادی کشور است که با داشتن محصولات و کالاهای ارزشمند نقش مؤثری

در صادرات غیرنفتی و رشد اقتصادی کشور دارد که با توافق برجام و اجرایی شدن آن، چشم‌انداز روشنی برای حضور در بازارهای جهانی ترسیم می‌شود.

در واقع لغو تحریم‌ها، درهای بخش کشاورزی جهان را به ایران گشود و امکان انتقال دانش فنی و فناوری‌های نوین، ورود ماشین‌آلات مدرن، ورود مواد اولیه از کشورهای معتبر و پیشرفته، ورود واکسن و داروهای دامی، تجارت جهانی و سرمایه‌گذاری در بخش‌های مختلف را فراهم کرد. همچنین در پسابرجام، با ورود هیأت‌های مختلف از کشورهایی همچون قزاقستان، اوکراین، چین، هلند، اتریش، فنلاند، فرانسه، آفریقای جنوبی، نیوزیلند، کنیا، روسیه، آذربایجان، انگلستان و آلمان و امضای تفاهم‌نامه‌های مختلف در زمینه گسترش همکاری‌های کشاورزی، شرایط برای ارتقای فعالیت‌های تحقیقاتی، کشت فراسرزیمینی، مدیریت منابع آب، احیای جاده ابریشم و بهبود شرایط صادرات و واردات مواد اولیه این بخش (نهادهای تولید همچون بذر، سم و کود)، احیای جنگل‌ها و مراتع فراهم شده است. البته ورود تکنولوژی و ماشین‌آلات در بخش صنایع تبدیلی و تکمیلی بخش کشاورزی نیز در برندسازی و بسته‌بندی‌های شکل محصولات کشاورزی و در بازاریابی و افزایش صادرات این محصولات به کشورهای پیشرفته بی‌تأثیر نخواهد بود.

مثبت شدن تراز تجاری بخش کشاورزی

در بخش کشاورزی نگاه وزارت جهاد کشاورزی با تولید سالیانه بیش از ۱۱۰ میلیون تن انواع محصولات کشاورزی و صادرات به ارزش بیش از ۳/۵ میلیارد دلار به تراز غذاست که تلاش دارد آن را از تراز منفی به مثبت برساند. پیش از برجام در سال ۱۳۹۲ تراز غذای کشور ۱/۸ میلیارد دلار منفی بود که سال ۹۳ این رقم به ۵/۵ میلیارد دلار منفی رسید؛ این بدان معناست که تراز تجاری بخش کشاورزی ۲/۵ میلیارد دلار کاهش یافت. در دو سال گذشته، وزارت جهاد کشاورزی به رونق اقتصادی، توسعه و تجارت محصولات کشاورزی نگاه استراتژیک داشته به طوری که با مجموعه اقدام‌های صورت گرفته، تراز تجاری کشاورزی و غذایی روند مثبت را طی کرده و از منفی ۸/۱ میلیارد دلار سال ۱۳۹۲ به منفی ۵/۴ میلیارد دلار در سال ۱۳۹۳ بهبود داد و این مهم در پسابرجام شتاب بیشتری به خود گرفت به طوری که نرخ رشد صنعت منفی ۲/۲ درصد و بخش خدمات ۰/۲ درصد شد. در برجام و با اجرای سیاست‌های اقتصاد مقاومتی از مازاد



صادرات محصولات پروتئینی

در پسابرجام صادرات ۳۳۲ هزار تنی مرغ و تخم مرغ برای نخستین بار از کشور به کشورهای منطقه از جمله عراق، افغانستان و کویت در این دوره اتفاق افتاد که توسعه تجارت در بخش کشاورزی را نشان می‌دهد.

ادامه ممنوعیت واردات میوه و افزایش صادرات

در پسابرجام با ورود کشورهای مختلف به ایران، شرایط برای صادرات میوه از ایران فراهم و امسال بخشی از سیب درختی به کشورهای هدف صادر شد. از سوی دیگر برای حمایت از تولید داخل، اقدامات لازم برای جلوگیری از واردات میوه انجام شد؛ هرچند به به گفته مسئولان ذیربط، قاچاق سازمان یافته میوه، از معضلات این بخش است.

کشت فراسرزیمینی

یکی از برنامه‌ریزی‌های وزارت جهاد کشاورزی، توسعه کشت فراسرزیمینی در کشورهای مختلف است؛ در یکسال اخیر و دوره پسابرجام، شرایط برای کشت فراسرزیمینی برخی غلات و دانه‌های روغنی در اوکراین و قزاقستان فراهم شد. هم اکنون به صورت اجاره‌های بلندمدت یا در کشورهایی که قابلیت آن وجود داشت، به صورت مالکیتی، کشت فراسرزیمینی با حدود چند ۱۰ هزار هکتار محقق شده و در افق برنامه‌های بلندمدت قرار است سطح آن به ۵۰۰ هزار هکتار تا پایان دولت یازدهم افزایش یابد. اکنون حدود ۶۰ هزار هکتار اراضی در برزیل در حال پیگیری برای توسعه کشت فراسرزیمینی است.

تأمین و تهیه نهاده‌های اصلی کشاورزی (کود، بذر،

سموم و واکسن)

کمبود و درد دسترس نبودن نهاده‌های موردنیاز بخش کشاورزی همچون کود، سم، بذر و واکسن به دلیل اجرای ناقص قانون هدفمندی یارانه‌ها و عدم تخصیص یارانه تولید کشاورزی در سال‌های گذشته از مشکلات و دغدغه‌های اساسی کشاورزان بوده است. برای رفع این مشکل وزارت جهاد کشاورزی با افزایش توزیع کود، تأمین نهاده‌ها و دسترسی آسان در محل تولید، بار دیگر امید را بین این قشر زحمتکش بازگرداند.

نوسازی ناوگان کشاورزی و افزایش ضریب مکانیزاسیون فرسودگی ماشین‌های کشاورزی و کاهش ضریب مکانیزاسیون نیز یکی از دغدغه‌های کشاورزان در چند سال گذشته بود؛ وزارت جهاد کشاورزی نیز با علم به این موضوع با

واردات برخی محصولات همچون گندم، برنج، شکر به کشور جلوگیری شد و حجم واردات کاهش یافت به طوری که تراز تجاری بخش کشاورزی در دو ماهه ابتدای امسال منفی ۴۷۹ میلیون و ۳۱۰ هزار دلار بود که در مقایسه با مدت مشابه سال گذشته ۴۰ میلیون و ۳۶۰ هزار دلار بهبود را نشان می‌دهد. از دیگر پیامدهای برجام، رونق دوباره صادرات بخش کشاورزی بود به طوری که در دو ماهه امسال، صادرات ۹۵۵ هزار تن محصول کشاورزی به ارزش ۸۰۲ میلیون دلار رسید که در مقایسه با مدت مشابه سال گذشته از لحاظ وزنی ۲۲٫۵ درصد و از لحاظ ارزشی ۴۰٫۵۹ درصد افزایش داشته است. در مدت مشابه سال گذشته، ۷۸۰ هزار تن محصولات بخش کشاورزی به ارزش ۷۶۷ میلیون دلار صادر شده بود. سهم صادرات محصولات کشاورزی در این دو ماه، معادل سهم ۶٫۲ درصد از کل وزن و ۱۳٫۹۱ درصد از کل ارزش صادرات کالاهای غیرنفتی کشور است.

در این مدت، بیشترین میزان صادرات بخش کشاورزی از نظر ارزشی مربوط به بخش باغبانی با سهم ۴۳/۱۳ درصد، دام و طیور با سهم ۲۶/۵ درصد و زراعی با سهم ۲۵/۶۹ درصد بوده است. بیشترین میزان صادرات بخش کشاورزی از لحاظ وزنی مربوط به بخش زراعی با سهم ۶۰٫۴ درصد، باغبانی با سهم ۲۴/۲۳ درصد و دام و طیور با سهم ۱۳/۹۳ درصد است. برخی اقلام عمده صادراتی بخش کشاورزی در اردیبهشت‌ماه امسال شامل سیب، گوجه فرنگی، سیب زمینی، پیاز و موسیر، ماست، رب گوجه فرنگی، دوغ، شیر و خامه بسته‌بندی شده کفیر، انواع کلم قرمز و سفید و قمری و خرما بوده است.

کاهش واردات

در پسابرجام با افزایش تولید کیفی و برنامه خودکفایی در تولید محصولات استراتژیک، وزارت جهاد کشاورزی در جهت کاهش واردات این محصول گام برداشته تا بتواند از تولیدکنندگان این بخش حمایت لازم را به عمل آورد. در این مدت، واردات و مازاد بر نیاز مصرف، برای حمایت از تولید داخل ۳۰ درصد کاهش یافت، ضمن آنکه بخش کشاورزی توانسته است در فضای کسب و کار کشور سهم ۳۲/۶ درصدی را به خود اختصاص دهد. میزان تولید گندم کشور از چهار میلیون تن در سال‌های ۹۱ و ۹۲، اکنون به مرز ۱۳ میلیون تن در سال رسیده است و پیش‌بینی می‌شود امسال دولت بتواند حداقل ۱۰ میلیون تن گندم را از کشاورزان خریداری کند.



جمله دستاوردهای دولت یازدهم در بخش کشاورزی است که در پسابرجام با شتاب بیشتری دنبال می‌شود.

تازه‌ترین گزارش مرکز آمار ایران از وضعیت اشتغال در

بخش کشاورزی

مرکز آمار گزارش‌های تازه‌ای در بخش کشاورزی و نیز سایر بخش‌های اقتصادی کشور منتشر کرده است. براساس این گزارش، تعداد چهار میلیون و ۴۲ هزار و ۸۱۱ کشاورز و مزرعه‌دار در ایران شناسایی شده‌اند. این گزارش‌ها نشان می‌دهد ۳ میلیون و ۴۷ هزار و ۵۵۵ واحد کشاورزی متعلق به خانواده‌های معمولی ساکن آبادی است. ۹۴۳ هزار و ۲۶۰ واحد متعلق به افراد غیرساکن روستا است و ۱۶ هزار و ۷۴ واحد متعلق به خانوارهای درحال کوچ و ۹ هزار و ۲۸ واحد متعلق به شرکت‌های رسمی و مؤسسه‌های عمومی است. نریمان یوسفی، رئیس گروه آمارهای نیروی انسانی مرکز آمار ایران نیز در همین راستا اعلام کرد: براساس نتایج طرح آمارگیری نیروی کار در سال ۹۴ حدود ۵۰ درصد از شاغلان روستایی در بخش کشاورزی فعالیت می‌کنند. او همچنین از کاهش اشتغال به کشاورزی خبر داد و گفت: در سال ۸۴ بخش کشاورزی ۲۴/۷ درصد از سهم اشتغال در کشور را به خود اختصاص داده بود که این شاخص در سال ۸۵ به ۲۳/۲ درصد، سال ۹۰ به ۱۸/۶ درصد و سال ۹۳ به ۱۷/۹ درصد کاهش یافته است.

تازه‌ترین گزارش مرکز آمار ایران از وضع اشتغال نشان می‌دهد که در زمستان سال گذشته کمتر از نیمی از ایرانی‌های در سن کار فعالیت اقتصادی کرده‌اند یا به عبارتی صاحب شغل بوده‌اند. براساس این گزارش‌ها، ۴۱/۲ درصد افراد بالای ۱۵ سال ایران دارای شغل هستند. این موضوع در حالی رخ می‌دهد که بی‌کارتترین استان کشور در زمستان سال گذشته استان کرمانشاه با نرخ بیکاری دو برابر میانگین کشور بوده است و سمنان با ۷/۴ درصد کمترین نرخ بیکاری در ایران را دارد. از بین استان‌های ایران بیشترین کشاورزان در خراسان شمالی زندگی می‌کنند، بیشترین شاغلان صنعت در استان یزد و بیشترین شاغلان بخش خدمات در تهران ساکن می‌باشند.

گزارش‌های مرکز آمار همچنین حاکی از آن است که میانگین درآمد خانواده‌های روستایی از مشاغل آزاد کشاورزی حدود ۱۵ برابر خانواده‌های شهری است و سهم درآمد خانوادگی روستایی در سال ۹۳ نسبت به سال ۹۲ رشد داشته است.

پیگیری‌ها و رایزنی‌ها مختلف توانست در یکسال اخیر هفت هزار میلیارد ریال (۷۰۰ میلیارد تومان) تسهیلات برای نوسازی ناوگان (تراکتور، کمباین و ادوات کشاورزی) تأمین و بیش از ۱۲ هزار دستگاه تراکتور و ۴۲۰ دستگاه کمباین غلات و ۷۰۰ دستگاه کمباین برنج جدید به ناوگان کشاورزی کشور اضافه کند که نسبت به سال پیش، تراکتور حدود ۲ برابر و کمباین پنج برابر توزیع شده است.

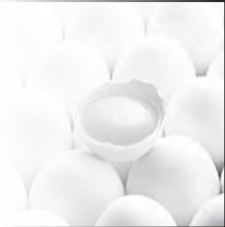
افزایش بهره‌وری آب

باتوجه به مشکل کم آبی کشور، کاهش آب در اختیار کشاورز و کاستن از سطح زیرکشت توسط کشاورزان به دلیل کمبود آب، وزارت جهاد کشاورزی در یکسال گذشته در راستای مدیریت و ارتقا بهره‌وری آب در کشاورزی، طرح‌ها و اقدامات مهم و عملیاتی انجام داده است با این حال تحول در این بخش نیازمند تکنولوژی‌های جدید است. اکنون تجهیز اراضی کشاورزی به سیستم آبیاری نوین در دستور کار است که تاکنون ۱,۵ میلیون هکتار آن به این سیستم مجهز شده است.

توسعه آبی‌پروری با کمک کشورهای پیشرفته

باتوجه به افزایش جمعیت جهان، آبی‌پروری رشد بسیار سریعی برای تأمین نیازهای غذایی بشر داشته است. این رشد سریع باتوجه به محدودیت دستیابی به منابع طبیعی، نیاز به حرکت به سمت توسعه‌ای پایدارتر در بخش آبی‌پروری را ایجاد می‌کند. وزارت جهاد کشاورزی نیز با آشنایی به مغفول بودن این بخش، برنامه‌هایی را در این زمینه تدوین و اجرا کرد؛ از جمله افزایش تولید میگو که در برنامه‌ریزی‌های انجام شده، امسال ۱۴ هزار تن تولید میگو خواهیم داشت که نسبت به سال پیش افزایش خواهد داشت. همچنین پرورش ماهی در قفس و تولید تخم چشم زده ماهی قزل‌آلا از دیگر اولویت‌های بخش شیلات در وزارت جهاد کشاورزی است که به تازگی در این زمینه تفاهم‌نامه‌هایی با فرانسه و نروژ بسته شد.

در مجموع، کاهش واردات و افزایش صادرات محصولات کشاورزی، برنامه‌ریزی، ایجاد و بهره‌برداری از ظرفیت‌های جدید تولید محصولات کشاورزی مانند آبی‌پروری با فناوری پرورش ماهی در قفس با ظرفیت ۲۰۰ هزار تن در برنامه ششم توسعه، گسترش تعاملات و مناسبات با کشورهای جهان در زمینه کشاورزی، گسترش بکارگیری دستاوردهای تحقیقاتی و فناوری در بخش کشاورزی و توسعه فعالیت شرکت‌های دانش بنیان از



داشته است و در زمستان ۹۴ نسبت به پاییز ۹۴ معادل ۱/۱ درصد افزایش داشته است.

براساس گزارش مرکز آمار ایران بیشترین درصد شاغلان در بخش خدمات و کمترین درصد شاغلان در بخش کشاورزی مشغول به کار بوده‌اند، به طوری که سهم شاغلان ۱۰ ساله و بیشتر در بخش خدمات ۵۱/۵ درصد، در بخش صنعت ۳۲/۴ درصد و در بخش کشاورزی ۱۶/۱ درصد بوده است. بررسی اشتغال برحسب بخش‌های عمومی و خصوصی نشان می‌دهد، درصد شاغلان در بخش خصوصی ۸۳ درصد و در بخش عمومی (مزد و حقوق بگیران بخش عمومی) ۱۷ درصد است. علاوه بر این گزارش‌های مرکز آمار حاکی از آن است که ۹/۸ درصد از جمعیت فعال ۱۰ سال به بالای کشور دارای اشتغال ناقص بوده‌اند که از این میان میزان اشتغال ناقص مردان بیشتر از زنان و روستاییان بیشتر از شهری‌ها است.

بررسی نرخ مشارکت اقتصادی به تفکیک استان‌های کشور نشان می‌دهد که استان اردبیل با ۴۴ درصد و یزد با ۶/۴۱ درصد بیشترین مشارکت اقتصادی را دارند و در واقع تعداد بیشتری از افراد در سن کار این استان‌ها صاحب شغل هستند. در مقابل سیستان و بلوچستان با ۳۰/۳ درصد زیر میانگین کشوری قرار دارد و تعداد شاغلان کمتری از میان افراد دارای توانایی کار دارد. بررسی نرخ بیکاری استان‌های کشور نیز نشان می‌دهد نرخ بی‌کاری در استان کرمانشاه تقریباً دو برابر میانگین کشوری است و این استان با ۲۳/۱ درصد در صدر بیکاری کشور قرار دارد. کرهگیلویه و بویراحمد با ۲۲/۹ درصد پس از کرمانشاه قرار دارد و سمنان با ۷/۴ درصد کمترین نرخ بی‌کاری کشور را از آن خود کرده است.

این آمار نشان می‌دهد بیشترین کشاورزان ایرانی با رقم ۳۹/۶ درصد در خراسان شمالی مشغول به کارند و کمترین کشاورزان با ۰/۸ درصد در استان تهران مشغول به فعالیت می‌باشند. از این میان بیشترین شاغلان بخش صنعت با ۴۸/۶ درصد در استان یزد ساکن بوده و کمترین آنها با ۱۹/۷ درصد در استان کرمانشاه اقامت دارند. در تهران بیشترین شاغلان بخش خدمات با ۶۵/۲ درصد ساکن هستند و خراسان شمالی با ۱/۳۶ درصد پایین‌ترین شاغلان این بخش را به خود اختصاص داده است. بیشترین اشتغال ناقص در ایران مربوط به استان لرستان با ۲۱/۷ درصد است و بوشهر با ۳/۴ درصد، کمتر از سایر استان‌های کشور اشتغال ناقص دارد.

آخرین گزارش مرکز آمار ایران درباره وضع بی‌کاری نشان می‌دهد که در زمستان سال گذشته تنها ۳۷/۷ درصد از جمعیت در سن کار ایران صاحب شغل بوده‌اند که این شاخص در بین مردان ۶۲/۲ درصد و زنان ۱۲/۸ درصد بوده است. البته این آمار در شرایطی به دست می‌آید که سن شروع کار را ۱۰ سال و بیشتر در نظر بگیریم. در صورتی که سن افراد آماده به کار را ۱۵ سال به بالاتر در نظر بگیریم، نتیجه آن است که کمتر از نصف ایرانی‌های در سن کار، صاحب شغل هستند. بنا به گزارش مرکز آمار ایران ۴۱/۲ درصد از افراد ۱۵ سال به بالای ایران دارای شغل هستند و نسبت شاغلان روستایی ایران با ۴۳/۱ درصد بیشتر از شاغلان شهری با ۴۰/۶ درصد است. مقایسه نرخ مشارکت اقتصادی افراد شاغل نشان می‌دهد که بیشترین شاغلان در گروه سنی ۳۰ تا ۳۴ ساله قرار دارند. این گزارش همچنین حاکی از آن است که بیشترین شاغلان مرد در گروه سنی ۳۵ تا ۳۹ ساله قرار دارند در حالی که بیشترین شاغلان زن در گروه سنی ۲۵ تا ۲۹ سال قرار می‌گیرند.

مقایسه روند اشتغال به کار در زمستان ۹۴ نسبت به زمستان ۹۳ نشان می‌دهد که میزان مشارکت اقتصادی جمعیت ۱۰ سال به بالا در ایران ۰/۴ درصد افزایش داشته است اما مقایسه این رقم با پاییز همان سال یعنی ۹۴ حاکی از کاهش ۰/۵ درصدی است که این مسأله در واقع نشان‌دهنده تأثیر مشاغل فصلی در پاییز و زمستان است.

براساس نتایج به دست آمده در فصل زمستان، نرخ بی‌کاری جمعیت ۱۰ ساله و بیشتر در کل کشور ۱۱/۸ درصد بوده است. این شاخص در بین مردان ۱۰/۲ درصد و در بین زنان ۱۹/۷ درصد محاسبه شده است. همچنین نتایج بیانگر آن است که نرخ بیکاری در نقاط شهری بیشتر از نقاط روستایی است، به طوری که نرخ بیکاری در نقاط شهری ۱۲/۶ درصد و در نقاط روستایی ۹/۶ درصد است. چنانچه جمعیت فعال ۱۵ ساله و بیشتر در نظر گرفته شود، نرخ بیکاری ۱۱/۸ درصد به دست می‌آید. مقایسه نرخ بیکاری در گروه‌های سنی نشان می‌دهد، بیشترین نرخ بیکاری در گروه سنی ۲۴-۲۰ ساله با ۳۰ درصد است. بررسی این شاخص در بین مردان و زنان نشان می‌دهد، همین گروه سنی در بین مردان با ۲۵/۷ درصد و در بین زنان با ۴۷/۲ درصد، بالاترین نرخ بیکاری را به خود اختصاص داده است. نرخ بیکاری در زمستان ۹۴ نسبت به زمستان ۹۳ معادل ۰/۵ درصد افزایش

اقتصاد مقاومتی، اقدام و عمل



علم اقتصاد (در انگلیسی Economics)، شاخه‌ای از علوم اجتماعی است که به تحلیل تولید، توزیع و مصرف کالاها و خدمات می‌پردازد و مطالعه چگونگی تخصیص منابع کمیاب می‌باشد.

اقتصاد دانشی است که با در نظر گرفتن کمبود کالا و ابزار تولید و نیازهای نامحدود بشری به تخصیص بهینه کالاها و تولیدات می‌پردازد. پرسش بنیادین برای دانش اقتصاد مسئله حداکثر شدن رضایت و مطلوبیت انسان‌هاست. این دانش از نظر محدوده بررسی به دو بخش اصلی اقتصاد خرد و کلان تقسیم می‌شود.

اصطلاح اقتصاد مقاومتی اولین بار پس از محاصره غزه در سال ۲۰۰۵ که ناتوانی در امر صادرات، امکان صادرات و در نتیجه کشت بسیاری از محصولات کشاورزی را کاهش داده بود، استفاده شد و ضوابط و معیارهای حاکم بر مفهوم اقتصاد مقاومتی شناسایی گردید. در ایران این واژه اولین بار در دیدار کارآفرینان با مقام معظم رهبری در سال ۱۳۸۹ مطرح گردید. ایشان در دیدار با دانشجویان، اقتصاد مقاومتی را اقتصادی دانسته‌اند که در شرایط دشمنی‌ها و خصومت‌های شدید می‌تواند تعیین‌کننده رشد و شکوفایی کشور باشد.

اقتصاد متأثر از تمامی متغیرهای اجتماعی، سیاسی، خدماتی، بازرگانی، فنی و تولیدی، مدیریتی و ... می‌باشد که با بکارگیری و تلفیق مناسب متغیرها با یکدیگر می‌تواند آثار مثبت داشته باشد، جامعه همواره تحت تأثیر تصمیمات درست یا نادرست بهره‌گیری از متغیرهای اقتصادی است. دو نوع اقتصاد در دنیا فعلاً حاکم است: باز- بسته، دو نوع اقتصاد سرمایه‌داری و سوسیالیستی که برگرفته از نظرات فلاسفه مشهور و تاریخی این دو نظام است و شکل بکارگیری متغیرها با یکدیگر را در جوامع مختلف رقم می‌زند، هدف در تمامی جوامع قطعاً منافع بلندمدت کشورها از منابع موجود با ارتباطات بین‌المللی است به هر نحوی که مزیت‌ها تشخیص داده شود، مسئولین برای بهبود وضعیت اقتصادی (بهره‌مندی از منابع) هر سازمانی به صورت علمی متغیرهای حاکم بر نظام اقتصادی آن سازمان را بکار می‌گیرند و با تلفیق مناسب هم‌افزایی ایجاد می‌کنند.

بنابراین استنباط می‌شود اقتصاد مقاومتی فقط

خودکفایی در هر محصولی به هر قیمتی نیست باید مزیت‌ها بررسی شود، با توجه به شرایط و ظرفیت‌های کشور که در برخی محصولات تولید زیاد توأم با صادرات و در برخی دیگر از محصولات تولید بسیار محدود و واردات باید انجام شود.

اقتصادی ECONOMIC اقتصاد ECONOMY

مقاومتی RESISTIVE مقاومت RESISTANCE

اقتصاد مقاومتی ECONOMY RESISTIVE

در تمام کشورهای پیشرفته به معنای مفهومی اقتصاد مقاومتی وجود دارد، کشور سرمایه‌داری مبتنی بر بخش خصوصی و رقابت است و کشور سوسیالیستی مبتنی بر نظام دولتی و قوانین حاکم بر اقتصاد است به هر حال هر دو کشور با شیوه‌ای برگرفته از نظام حاکم اقتصادی، تلاش می‌کنند بدرستی از ظرفیت‌ها استفاده کنند، حال بستگی دارد شیوه انتخابی تا چه اندازه آن کشور را به توفیقات برساند ولی هیچ کدام بدون ارتباطات بین‌المللی و استفاده از مزایای اقتصادی دیگر کشورها نیستند.

تفکر اقتصاد مقاومتی خارج از مفاهیم واژه‌ای آن با هدف شناسایی زیرساخت‌ها و استفاده کامل از ظرفیت‌ها و منابع موجود بسیار سازنده است و باید در تمام دستگاه‌ها ظرفیت‌ها و توانایی‌ها را بدرستی ارزیابی و بکار گرفت و توسعه داد.

ارکان اقتصاد مقاومتی

الف: مقاوم بودن اقتصاد: در اقتصاد مقاومتی، یک رکن اساسی و مهم، مقاوم بودن اقتصاد است. اقتصاد باید مقاوم باشد؛ باید بتواند در مقابل آنچه که ممکن است در معرض توطئه دشمن قرار بگیرد، مقاومت کند.

ب: استفاده از همه ظرفیت‌های دولتی و مردمی اقتصاد مقاومتی معنایش این است که ما یک اقتصادی داشته باشیم که هم روند رو به رشد اقتصادی در کشور محفوظ بماند، هم آسیب‌پذیری‌اش کاهش پیدا کند. یعنی وضع اقتصادی کشور و نظام اقتصادی جوری باشد که در مقابل ترفندهای دشمنان که همیشگی و به شکل‌های مختلف خواهد بود، کمتر آسیب ببیند و اختلال پیدا کند. یکی از شرایطش، استفاده از همه ظرفیت‌های دولتی و مردمی است؛ هم از فکرها و اندیشه‌ها و راه‌کارهایی

که صاحب‌نظران می‌دهند و هم از سرمایه‌ها استفاده شود. ج: حمایت از تولید ملی؛ می‌بایست واحدهای کوچک و متوسط را فعال کنیم. البته خوشبختانه واحدهای بزرگ ما فعالند، خوبند و سوددهی‌شان هم خوب است، کارشان هم خوب است، اشتغالشان هم خوب است؛ عمده واحدهای بزرگ ما وضعیتشان این جور است. د: مدیریت منابع ارزی؛ باید مدیریت شود.

اقتصاد مقاومتی یعنی تشخیص حوزه‌های فشار یا در شرایط کنونی، تحریم و متعاقباً تلاش برای کنترل و بی‌اثر کردن آن و در شرایط آرمانی تبدیل چنین فشارهایی به فرصت، که قطعاً باور و مشارکت همگانی و اعمال مدیریت‌های عقلایی و مدبرانه پیش شرط و الزام چنین موضوعی است. اقتصاد مقاومتی کاهش وابستگی‌ها و تأکید روی مزیت‌های تولید داخل و تلاش برای خوداتکایی است.

و صد البته منظور از اقتصاد مقاومتی واقعی، یک اقتصاد مقاومتی فعال و پویاست نه یک اقتصاد منفعل و بسته، بنابراین مسئولان و اندیشمندان باید مراقب باشند در راه رسیدن به اقتصاد پویا در دام اقتصاد بسته و خود محور نیفتند. در واقع هدف در اقتصاد مقاومتی آن است که بر فشارها و ضربه‌های اقتصادی از سوی نیروهای متخاصم که سد راه پیشرفت جامعه است، غلبه کرد.

از طرفی ریاضت اقتصادی، به طریقی گفته می‌شود که دولت‌ها برای کاهش هزینه‌ها و رفع کسری بودجه، به کاهش و یا حذف ارائه برخی خدمات و مزایای عمومی دست می‌زنند. این طرح که به منظور مقابله با کسری بودجه توسط برخی دولت‌ها انجام می‌شود گاهی اوقات به افزایش میزان مالیات و افزایش دریافت وام‌ها و کمک‌های مالی خارجی می‌انجامد.

این روش که بر اقتصاد و شرایط بحران زده‌اش ریاضت و سختی تحمیل شود، در ظاهر اصلاً کار خوشایندی به نظر نمی‌رسد، اما می‌تواند به بازیابی درازمدت اقتصاد کمک کند. بنابراین اقتصاد مقاومتی و ریاضت اقتصادی دو مفهوم جداگانه و مستقل است که به هیچ عنوان منجر به بروز یکدیگر نخواهند شد.

اقتصاد مقاومتی می‌بایست مبتنی بر:

اقتصاد دانش‌بنیان، اقتصاد عدالت‌محور و نه رشد‌محور، اقتصاد مقاومتی سیاستی همیشگی و نه سیاستی در شرایط تحریم، وسیله و ابزار بودن اقتصاد مقاومتی برای اهداف متعالی اسلام همچون عدالت، رفاه، امنیت و نه هدف بودن اقتصاد مقاومتی، یعنی یک اقتصاد متعادل و میانه‌رو و نه یک اقتصاد مسرف و ولخرج و نه یک اقتصاد ریاضتی و رهبانی، یک اقتصاد مولد و درون‌زا نه یک

اقتصاد مصرف‌گرا و وابسته به خارج، یک اقتصاد مقاوم در شرایط بحران و نه یک اقتصاد شکننده و آسیب‌پذیر از شوک‌های اقتصادی و سیاسی، یعنی یک اقتصاد کارا و نه یک اقتصاد پرهزینه، یک اقتصاد منضبط و هدفدار نه اقتصاد بدون تدبیر و محاسبه، مدلی از اقتصاد برپایه اقتصاد اسلامی و نه اقتصادی مبتنی بر اقتصاد کلاسیک غرب، یک اقتصاد نافع همگان به‌ویژه محرومین و طبقات مستضعف و نه اقتصادی در خدمت مرفهین و سرمایه‌داران بی‌درد، یعنی اقتصاد کار و تلاش و نه یک اقتصاد خمود و وابسته، اقتصاد مقاومتی یک اقتصادی مبتنی بر دانش و سرمایه انسانی نه مبتنی بر سرمایه‌های طبیعی و فیزیکی، یک اقتصاد سالم و شفاف و نه یک اقتصاد فاسد و رانتی، یک اقتصاد پیشرو و برتر و نه یک اقتصاد عقب‌مانده و ضعیف، یک اقتصاد عاقبت‌اندیش و با افق دید بلند و نه یک اقتصاد سطحی و کوتاه‌مدت، یک اقتصاد پایدار و باثبات و نه یک اقتصاد متزلزل و پرنوسان، یک اقتصاد توانمند در رفع نیازهای اساسی خویش همچون غذا و دارو و نه یک اقتصاد ناتوان و درمانده، اقتصاد مقاومتی یک اقتصاد مبتنی بر علم و فن‌آوری و نه یک اقتصاد نفتی و متکی به درآمدهای نفتی، یک اقتصاد کارآفرین و نه یک اقتصاد اجبر و وابسته، اقتصادی با مدیریت جهادی و نه یک مدیریت عادی.

اقتصاد مقاومتی راهکاری مناسب برای اقتصاد کشور با توجه به تحریم‌های تحمیلی می‌باشد و به مفهوم تشخیص حوزه‌های فشار در شرایط تحریم و... و متعاقباً آن تلاش برای کنترل و بی‌اثر نمودن آنها و تبدیل هر چه بیشتر تهدیدها به فرصت‌ها می‌باشد.

اقتصاد مقاومتی می‌بایست درون‌زا بوده یعنی از همه فرصت‌ها و قابلیت‌های موجود جهت افزایش بهره‌وری اقتصادی بهره ببریم که متکی به داخل باشد و در عین حال برون‌گرا باشد، یعنی اقتصاد بین‌الملل و نوسانات قیمت نفت بر آن کمترین اثر را داشته باشد و منافع رشد اقتصادی حاصله در اختیار عامه قرار گیرد و این رشد باید عدالت‌محور و دانش‌بنیان باشد و با استفاده از فرصت‌های موجود به بهترین نحو جهت خروج از رکود و رشد مستمر و پایدار در کشور اقدام شود.

اقدام و عمل در اقتصاد مقاومتی یعنی شاخص‌های اقتصاد را بهبود بخشیم، یعنی بسترسازی برای زمینه رشد فعالیت بخش خصوصی و کاهش اتکای اقتصاد کشور به درآمدهای نفتی، اقدام و عمل در اقتصاد مقاومتی تکیه بر آن جنبه از فعالیت‌هاست که حداکثر مطلوبیت را برای مردم به ارمغان آورد.

هدف این است که سهم و نقش بخش خصوصی در اقتصاد ایران ارتقاء یابد و تولید کشور به‌ویژه تولید کالاهای مهم توسط بخش خصوصی انجام شود.



چای و انواع خواص آن

چای به علت داشتن مقدار قابل ملاحظه‌ای تانن و فلوئوراید، از فساد، پوسیدگی و ایجاد حفره در دندان‌ها جلوگیری می‌کند. بررسی‌های دانشمندان ژاپنی نشان داده کودکانی که چای می‌نوشند خیلی کم به پوسیدگی و کرم خوردگی دندان دچار می‌شوند. ژاپنی‌ها به تازگی یک نوع خمیردندان ساخته و به بازار عرضه کرده‌اند که پایه ساخت آن تانن است.

شاید علت این تصور غلط مواد قندی و شیرین‌کننده‌هایی است که همراه چای مصرف می‌شود و موجب پوسیدگی دندان‌ها می‌شود. بهتر است چای را بدون قند بنوشید، یا قند یا شکر را به صورت حل شده در چای مصرف کنید و برای جلوگیری از پوسیدگی و رنگ گرفتن دندان‌ها بعد از صرف چای دهان و دندان‌هایتان را با آب بشویید.

تأثیر چای بر قلب

نوشیدن چای به بیماران قلبی توصیه می‌شود. چای از ایجاد لخته‌های خطرناک خون که به حملات قلبی و سکتة منجر می‌شود پیشگیری می‌کند. مطالعات نشان می‌دهد که سطح چربی خون و فشارخون بعضی مصرف‌کنندگان چای پایین‌تر از دیگران است. دانشمندان روسی پس از اجرای طرح‌های تحقیقاتی گسترده روی بیماران دریافته‌اند که چای، آثار نیرومندی برای به تاخیر انداختن پیشرفت تصلب شرایین و تقویت عروق موئین و رقیق کردن خون و کاهش فشارخون دارد.

تحقیقات دیگر نیز آثار مفید چای را در حمایت عروق قلبی تایید می‌کند. در اواخر سال‌های ۱۹۶۰ دانشمندان آزمایشگاه

این نوشیدنی گرم بدلیل اینکه آرامش‌بخش است و خستگی را از تن بیرون می‌کند، طرفداران زیادی دارد. لذت نوشیدن چای وقتی بیشتر می‌شود که بدانید این نوشیدنی سالم و پرطرفدار خواص درمانی هم دارد.

در پایان یک روز کاری، نوشیدن یک فنجان چای خیلی می‌چسبد. این نوشیدنی گرم بدلیل اینکه آرامش‌بخش است و خستگی را از تن بیرون می‌کند، طرفداران زیادی دارد. لذت نوشیدن چای وقتی بیشتر می‌شود که بدانید این نوشیدنی سالم و پرطرفدار خواص درمانی هم دارد، از بسیاری بیماری‌ها پیشگیری می‌کند و برای سلامت مفید است، چای اگر در حد طبیعی مصرف شود برای سلامتی مفید است اما گاهی تصورات نادرستی درباره این نوشیدنی مطرح می‌شود که نتایج بررسی‌ها و تحقیقات آنها را تایید نمی‌کند. به‌طور مثال اینکه چای به دندان‌ها آسیب می‌رساند، برای قلب ضرر دارد یا اینکه چای مفید نیست و بهتر است مصرف آن را ترک کرد و...

تأثیر چای بر دندان

چای برای سلامت دهان و دندان مفید است. بررسی‌های اخیر پژوهشگران دانشگاه شیکاگو نشان داده است پلی‌فنل موجود در چای سیاه با غیرفعال کردن آنزیم‌های باکتری‌های دهانی، موجب عدم فعالیت آنها شده و در نتیجه پلاک‌های دندانی غیرفعال شده و از پوسیدگی دندان‌ها پیشگیری می‌شود. البته در این بررسی چای سیاه به‌صورت یک دهان‌شویه استفاده شده است اما نوشیدن چای هم به از بین بردن پلاک‌ها کمک می‌کند.

لارونس لیومور در دانشگاه کالیفرنیا میزان تصلب شرایین در شریان‌های قلب حدود ۳۰۰ نفر از قفقازی‌ها که عادت به خوردن قهوه داشتند و ۱۰۰ نفر چینی که چای می‌نوشیدند را اندازه‌گیری کردند. نتایج این مطالعه ۱۴ ساله نشان داد، گروهی که چای می‌نوشیدند یک سوم کمتر از گروهی که قهوه مصرف می‌کردند دچار آسیب‌های قلبی و عروقی شده‌اند.

همچنین چای، مخصوصاً چای نه چندان پر رنگ، از تشکیل آتروما (تشکیل پلاک‌های انسداد عروقی) در آئورت جلوگیری می‌کند. نتیجه یک آزمایش که در آن تعدادی خرگوش به‌عنوان نوشابه چای خورده‌اند، نشان داد که این خرگوش‌هایی که آب ساده خورده‌اند کمتر دچار ناراحتی و آسیب آئورت شده‌اند. تحقیقات ژاپنی‌ها در سال‌های ۱۹۸۰ نشان می‌دهد که چای، کلسترول و تری‌گلیسرید خون را کاهش می‌دهد.

تأثیر چای بر جذب آهن

مصرف چای بعد از غذا، به هضم غذا به‌ویژه غذاهای چرب کمک می‌کند. تانن موجود در چای از جذب آهن پیشگیری می‌کند، به‌همین دلیل نوشیدن روزانه یک فنجان چای به بیماران مبتلا به هموکروماتوز توصیه می‌شود نوشیدن چای ۲ ساعت بعد از غذا باشد.

تأثیر چای بر اعصاب

بعضی‌ها چای می‌نوشند چون معتقدند چای خاصیت آرام‌بخش دارد اما بعضی‌ها هم می‌گویند چای شادی‌آور و نشاط‌آور است. واقعیت این است که هر دوی این صحبت‌ها درست است. چای تا پیش از دو دقیقه از دم کشیدن اثر محرک دارد اما پس از مدتی به تدریج از خاصیت محرک بودن آن کمتر شده و خاصیت آرام‌بخشی آن بیشتر می‌شود. پس از گذشت ۵ دقیقه از دم کشیدن چای، بیشتر کافئین چای خارج می‌شود.

چای ضدسرطان است

چای ۳۰ نوع آنتی‌اکسیدان دارد و بررسی‌ها نشان داده است که مصرف چای احتمال ابتلا به سرطان کلیه را کاهش می‌دهد و افرادی که در روز یک فنجان چای می‌نوشند در مقایسه با افرادی که چای نمی‌نوشند ۱۵ درصد کمتر دچار سرطان کلیه می‌شوند. فلاونیدها گروهی از پلی‌فنل‌ها هستند که به‌طور طبیعی در چای وجود دارند. به نظر می‌رسد سطوح بالای این پلی‌فنل‌ها در بدن می‌تواند علاوه بر ویروس‌ها با سرطان‌های لوزالمعده، کولون، مثانه، پروستات، و سینه نیز مقابله کند. در ژاپن خوردن حداقل

۱۰ فنجان چای در روز با کاهش خطر سرطان معده همراه بوده است. همچنین مطالعات متعددی در ارتباط با تأثیر مثبت چای در پیشگیری از سرطان ریه و رحم انجام شده است.

محققان ژاپنی معتقدند در میان مواد طبیعی ضدسرطان چای رتبه اول را دارد. عده‌ای از دانشمندان درجه اول مؤسسه ملی ژنتیک ژاپن طی گزارشی اعلام کردند که در چای سبز ژاپن نوعی تانن وجود دارد که خاصیت ضدموتاسیون سلولی دارد و در نتیجه از عوامل ضدسرطان است. میان صدها نوع گیاهی که محققان ژاپنی در یک برنامه وسیع مطالعاتی به منظور یافتن بهترین و مؤثرترین گیاه ضدموتاسیون سلولی مورد بررسی قرار دادند، چای سبز در آزمایشگاه مؤثرترین ماده بوده است. بررسی‌ها نشان داده است افرادی که اغلب چای سبز می‌نوشند احتمال ابتلا به سرطان معده در آنها کمتر از دیگران است.

تأثیر چای بر سوخت و ساز بدن

چای یک نوشیدنی کم‌کالری است و یک فنجان چای حدود چهار کالری دارد. به‌علاوه چای متابولیسم را بیشتر می‌کند و با بالا رفتن سوخت و ساز بدن موجب می‌شود کالری بیشتری مصرف شود و چربی‌ها راحت‌تر و زودتر سوزانده می‌شوند. مصرف چای موجب می‌شود آب بیشتری بنوشیم و آب از موادی است که برای شکسته شدن سلول‌های چربی لازم است. چای به‌علت خاصیت ادرارآوری که دارد، به دفع سموم بدن کمک می‌کند. البته افرادی که اضافه وزن دارند بهتر است چای را بدون قند و مواد شیرین‌کننده و چاشنی‌های پرکالری مصرف کنند.

تأثیر چای بر پوست

۲۰۰ میلی‌لیتر چای، ۴۴ میلی‌گرم کافئین دارد که دریافت این مقدار کافئین می‌تواند در رفع خستگی بدن و به‌ویژه پوست به‌عنوان عضوی بسیار فعال کمک کند. خواص ضدسرطانی چای نیز از جمله مواردی است که می‌تواند در حفظ سلامت پوست مؤثر باشد، به‌طوری‌که ترکیبات پلی‌فنلی موجود در چای مانع فعالیت ترکیبات سرطان‌زا به‌ویژه ترکیبات نیتروزی می‌شود که در فرآورده‌های گوشتی وجود دارد و این خواص آنتی‌اکسیدانی، پیری زودرس پوست را به تاخیر می‌اندازد.

مطالعات نشان داده‌اند که بالا بودن چربی خون از عواملی است که فرایند پیری را در بدن تسریع می‌کند و نوشیدن چای به‌خصوص چای سبز به‌دلیل فلاونوئیدهایی که دارد سطح چربی خون به‌خصوص کلسترول بد را کاهش می‌دهد. به‌علاوه چای، به‌دلیل کافئین بالائی که دارد، یک محرک

بوده و جریان خون را در سطح پوست افزایش می‌دهد و موجب دفع مواد زائد می‌شود که این کار، هم خستگی پوست را کاهش می‌دهد و هم موجب تغذیه بهتر آن می‌شود و موجب می‌شود سلول‌ها شادابی خود را حفظ کنند.

تأثیر چای بر کلیه

سلول‌های کلیه بیشترین تماس را با رادیکال‌های آزاد دارند و چای به دلیل داشتن آنتی‌اکسیدان از سلامت کلیه محافظت می‌کند. پلی‌فنول‌های موجود در چای سبز عملکرد کلیه را در بیماران مبتلا به نارسایی مزمن کلیه بهبود می‌بخشند. پلی‌فنل‌ها، آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که سلول‌های انسان را از آسیب محافظت می‌کنند. چای دارای مقادیر کم سدیم و مقدار زیادی پتاسیم است و از آنجا که بیماران مبتلا به بیماری کلیوی در مرحله پایانی باید مصرف پتاسیم خود را محدود کنند، به این مسئله توجه داشته باشند.

تأثیر چای بر حافظه

نوشیدن مرتب چای، حافظه را تقویت کرده و راه جدیدی برای پیشگیری و درمان آلزایمر است. آلزایمر، بیماری تحلیل برنده اعصاب است که در آن ماده ای شیمیایی به نام استیل کولین در مغز کم می‌شود. چای با مهار آنزیم کولین استراز، روند آلزایمر را به تأخیر می‌اندازد.

و اما چای داغ

چای را خیلی داغ نخورید. دلایلی در دست است که خوردن مایعات خیلی داغ ممکن است به مخاط گلو و نای آسیب برساند و به بروز سرطان منجر شود. بررسی‌ها نشان داده است افرادی که چای را خیلی داغ می‌نوشند بیش از دیگران مستعد ابتلای سرطان نای هستند. تا چند سال پیش دانشمندان تصور می‌کردند شاید چای موجب سرطان نای می‌شود ولی بررسی‌ها نشان داده است که این ضرر چای مربوط به داغ بودن آن است. بنابراین برای حفظ سلامت و استفاده بیشتر از فواید چای بهتر است چای خیلی داغ نخورید.

تأثیر چای بر قندخون

دانشمندان ژاپنی ماده‌ای از چای سبز و سیاه جدا کرده‌اند که قندخون را کاهش می‌دهد. دانشمندان ژاپنی در عین حال که خواص بسیار خوبی را برای چای عنوان کرده‌اند معتقدند که هیچ یک از این خواص ناشی از یک ماده خاص در چای نیست، بلکه

تأثیر مجموعه‌ای از انواع شفافبخش موجود در چای است که به‌طور توأم و با هم در یک مجموعه این آثار را دارند.

چای خاصیت ضد میکروبی دارد؟

چای به دلیل داشتن انواع تانن که به آن طعم مخصوصی می‌دهد، بدون تردید یک ضدباکتری و ضدویروس است. دانشمندان آمریکایی کشف کرده‌اند که تانن نوعی ویروس آنفلوآنزا را مختل می‌کند. همچنین تانن چای، ویروس تب خال را مهار می‌کند. تحقیقاتی که در کانادا انجام شد، نشان داد چای در لوله‌های آزمایش تعداد زیادی از انواع ویروس‌های بیماری‌زا را غیرفعال می‌کند.

خواص درمانی چای

بله، چای نوشیدنی مفیدی برای تصفیه خون از طریق ازدیاد ترشحات کلیوی است، به هضم غذا کمک می‌کند، سبب نشاط، بیداری و مانع خواب آلودگی می‌شود. چای خواص درمانی زیادی دارد که برخی از آنها را نام می‌بریم:

- پیشگیری، تسکین علائم و تسریع بهبود سرماخوردگی و آنفلوآنزا
- ضد عفونی کننده و پیشگیری از بوی بد دهان
- پیشگیری و کاهش اثرهای دیابت نوع دوم
- کاهش علائم مواد حساسیت‌زا
- کاهش علائم عارضه پارکینسون
- بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن و کند کردن گسترش عفونت ویروس اچ.آی.وی در بدن
- حفظ تعادل آب و الکترولیت‌های بدن
- رفع خستگی و استرس
- پیشگیری و التیام درد بیماری آرتروز
- پیشگیری از پوکی استخوان
- کندکننده روند پیری
- جلوگیری از لخته شدن خون و رسوب چربی در رگ‌های خونی
- افزایش متابولیسم و کمک به کاهش وزن
- افزایش کارایی سیستم ایمنی بدن
- آثار ضدالتهابی
- تصفیه خون و کنترل فشارخون و کلسترول
- بهبود عملکرد مغز و افزایش هوشیاری

محتویات چای

برگ چای، دارای کلسیم، منیزیم، سدیم، پتاسیم، پیگمان‌های فلاونیک، بازهای پوریک، تنوفیلین، ویتامین، کلروفیل، تانن و کافئین است.
- کافئین.

- تنوفیلین: این ماده ساختاری همچون کافئین دارد که هم در چای سبز و هم سیاه موجود می‌باشد. آثاری مانند شل کردن عضلات نایزده‌های ریه، افزایش جریان خون کلیه‌ها، افزایش انقباض پذیری و کارایی عضلات قلب، افزایش ضربان قلب، کاهش فشارخون و آثار ضدالتهابی دارد.
- تانین: یک پلی‌فنول تلخ مزه است. که اثر آن در بدن آرام‌بخشی سیستم عصبی مرکزی است.

- تیانین: در چای چند آمینواسید وجود دارد اما بیشترین میزان اسیدآمینو چای را تیانین تشکیل می‌دهد. عمده طعم چای به خاطر وجود همین ماده است.

- کاتچین: این ماده بسیار مفید بوده و برای سلامتی بسیار سودمند است. کاتچین در چای سبز و سیاه وجود دارد اما میزان آن در چای سبز بیشتر است. این ماده ضدسرطان است، موجب کاهش کلسترول خون شده و یک آنتی‌بیوتیک و آنتی‌ویروس قوی است و همچنین از افزایش فشارخون و افزایش قندخون جلوگیری می‌کند.

- ویتامین‌های E و C و ویتامین‌های گروه B: ویتامین E یک آنتی‌اکسیدان قوی است که برای بدن بسیار مفید است. ویتامین C کاهش‌دهنده استرس بوده و علائم سرماخوردگی را کاهش می‌دهد. ویتامین‌های گروه B هم به متابولیسم کربوهیدرات‌ها

کمک می‌کند.

- فلوراید و فلوانوئید: فلوراید در استحکام دندان و فلوانوئید از ایجاد بوی بد دهان پیشگیری می‌کند.
- همچنین چای حاوی فیبر، کربوهیدرات، لیپید و کاراتنوئید است.

چطور چای دم کنیم؟

روش دم کردن چای در عطر، طعم و رنگ چای مؤثر است. طریقه دم کردن چای به روش چینی به این صورت است که آب را در سماور می‌جوشانند به ازای هر فنجان چای، یک قاشق چای‌خوری چای خشک را در قوری ریخته و کمی آب جوش روی آن می‌ریزند. مدت دو دقیقه در کناری گذاشته و پس از دو دقیقه آب آن را خالی می‌کنند. سپس قوری را از آب جوش پر کرده سه تا پنج دقیقه روی سماور می‌گذارند تا دم بکشد، با این کار چای مقدار زیادی از عناصر مضر خود را از دست می‌دهد.

چگونگی دم کردن چای سیاه: آب را به درجه جوش رسانده (۱۰۰ درجه سانتی‌گراد) سپس روی چای می‌ریزیم. زمان دم کشیدن نباید کمتر از ۳۰ ثانیه و طولانی‌تر از پنج دقیقه شود. زیرا پس از آن تانین چای به تدریج آزاد شده و اثر محرک کافئین را خنثی و طعم چای را نیز تلخ می‌کند.

چگونگی دم کردن چای سبز: دمای آب در این حالت باید ۸۰ تا ۸۵ درجه سانتی‌گراد باشد. به‌طور معمول هر چه کیفیت چای سبز بالاتر باشد، دمای آب هم کمتر است. بهتر است قوری چای پیش از دم کردن با قرار دادن قوری درون یک کاسه حاوی آب داغ، گرم شود.





رب خانگی بخریم یا کارخانه‌ای، کدام سالم‌تر است؟

مرغوب است، برای همین باید گوجه‌ها رسیده و آبدار باشند. متأسفانه برخی افراد سوذجو برای تهیه رب‌های خانگی که قصد فروش آنها را دارند، از گوجه‌های کال یا گوجه‌هایی که بعضی از قسمت‌هایش سبز رنگ است، استفاده می‌کنند. باید بدانید که این قسمت‌های سبز رنگ دارای ماده‌ای سمی به نام سولانین هستند که این ماده قادر است سلامت افراد را به خطر بیندازد، بنابراین چه در تهیه رب‌های خانگی و چه کارخانه‌ای حتماً باید از گوجه‌فرنگی‌های رسیده استفاده شود.

التهاب دستگاه گوارش با رب کال

سولانین ماده‌ای سمی است که مصرف آن برای انسان عوارض زیادی به همراه دارد که مهم‌ترین آن ملتهب شدن روده و معده است، اما غیر از این مشکل، این ماده قادر است افراد را با مشکلاتی از جمله ناباروری، التهاب پوست، گشادی کبد، شکم درد و... مواجه کند.

روش پخت رب خیلی مهم است؟

رب گوجه‌فرنگی خواص زیادی دارد؛ یکی از مهم‌ترین خاصیت آن وجود آنتی‌اکسیدانی با نام لیکوپن است. این ماده در اکثر میوه‌های قرمز یافت می‌شود اما منبع اصلی این ماده در گوجه‌فرنگی است. همانطور که می‌دانید برای تهیه گوجه‌فرنگی حرارت یکی از مهم‌ترین مرحله در تهیه رب است که در این مرحله به دلیل دریافت حرارت، لیکوپن آزاد می‌شود، یعنی خاصیت آنتی‌اکسیدانی‌اش افزایش پیدا می‌کند، به همین دلیل می‌توان ادعا

اگر شما هم از جمله علاقه‌مندان رب‌های خانگی هستید و از این رب‌ها برای تهیه غذاهای خانگی استفاده می‌کنید با ما همراه باشید تا همه زیربوم‌ها و راهکارهای شناسایی رب گوجه‌فرنگی سالم از تقلبی را بدانید.

رب تقلبی را چگونه تشخیص دهیم؟

مدت‌هاست که بعضی افراد سعی کرده‌اند میزان استفاده از محصولات کارخانه‌ای را در برنامه غذایی خود کاهش دهند، به همین دلیل به محصولات خانگی روی آورده‌اند. یکی از این تغییر رویکردها استفاده از رب‌های خانگی است. البته این کار می‌تواند در ارتقای سلامت افراد تاحدودی تأثیرگذار باشد، چرا که مصرف برخی محصولات به صورت تازه و ارگانیک خاصیت بیشتری به همراه دارد، اما نباید فراموش کرد زمانی این امر خوب و تایید شده است که افراد از سلامت و بهداشت محصولات خانگی مطمئن باشند.

در صورتی که احتمال آلودگی برخی محصولات خانگی به صورت عمده و بدون هیچ نظارتی به فروش می‌رسند زیاد است، در این شرایط می‌توان گفت محصولات کارخانه‌ای نسبت به این محصولات ارجح‌تر هستند، چرا که مدتی بود در بسیاری از خبرگزاری‌ها خبر مصرف بی‌رویه از بنزوات سدیم در رب‌های خانگی خبرساز شده بود.

مراقب باشید گوجه کال به خوردتان ندهند!

برای درست کردن رب اولین و مهم‌ترین مقوله گوجه‌فرنگی

کرد رب گوجه‌فرنگی یکی از محصولات است که به دلیل این فرایند، می‌تواند در سلامت افراد نقش به‌سزایی داشته باشد. اما در اکثر اوقات رب‌هایی که در خانه و زیر نظر افراد غیرمتخصص تهیه می‌شود، میزان حرارت بیش از حد نیاز است؛ در این صورت می‌توان گفت رب گوجه‌فرنگی که بیش از حد نیاز در معرض حرارت باشد، نه تنها فاقد آنتی‌اکسیدان است بلکه دیگر جز مواد مغذی به شمار نمی‌آید. با توجه به شرایط ذکر شده، اگر از مرحله ساخت رب‌های خانگی اطمینان ندارید، بهتر است از رب‌های کارخانه‌ای استفاده کنید.

چرا پای قلب به میان می‌آید؟

یکی از مزیت‌های بارزی که رب‌های خانگی نسبت به رب‌های کارخانه‌ای دارند، عدم وجود مواد افزودنی در آنهاست که این ویژگی رب‌های خانگی را از رب‌های کارخانه‌ای متمایز کرده است. همچنین رب خانگی که زیر نظر خود فرد تهیه شود، می‌تواند قابل استفاده برای همه افراد خانواده باشد. به‌عنوان مثال با کنترل نمک، برای افرادی که فشارخون بالایی دارند رب خانگی قابل استفاده است. کودکانی که به بیماری سلپاک مبتلا هستند باید از مواد غذایی استفاده کنند که فاقد گلوتن باشد.

برای همین رب‌های خانگی می‌تواند برای آنها بهترین گزینه باشد چرا که فاقد گلوتن و مواد افزودنی است، اما وقتی پای خرید و فروش و سوددهی به میان می‌آید، برخی افراد رب‌های خانگی خود را به فروش می‌رسانند، اما چون رب‌های خانگی در شرایط پاستوریزه و استریل کامل تهیه نمی‌شوند و در محیط غیر خالص و ظرف‌های قلدنود پخت نمی‌شوند، احتمال کپک زدن در آنها زیاد است. برای همین پای قلب به میان می‌آید و برخی افراد سودجو با افزودن مواد نگهدارنده سعی بر فروش رب‌های خانگی دارند.

بنزوات سدیم در رب خانگی!

یکی از افزودنی‌هایی که روند کپک زدن محصولات را به تعویق می‌اندازد، بنزوات سدیم است که ماده‌ای شیمیایی است. البته خود گوجه‌فرنگی دارای اسید بنزوئیک است؛ اما به میزانی نیست که از روند کپک زدن جلوگیری کند، به همین دلیل برخی افراد سودجو سعی بر این دارند با ماده نام برده شده این میزان سرعت روند کپک زدن رب‌های گوجه‌فرنگی را به تعویق بیندازند. اما نمی‌دانند که میزان مجاز مصرف این ماده چقدر است.

مصرف بنزوات سدیم چه عوارضی دارد

اما میزان استفاده از این ماده شیمیایی در محصولات غذایی بسیار حائز اهمیت است و اگر در غلظت یک دهم درصد و کمتر

مورد استفاده قرار بگیرد، هیچ مشکلی برای سلامت افراد ایجاد نمی‌کند، اما اگر این مقدار بیش از حد باشد، بنزوات سدیم می‌تواند با اسیدسیتریک ترکیب شود و ترکیب بنزل درست کند که یکی از مهم‌ترین فاکتورهای سرطان‌زاست. این ترکیب علاوه بر افزایش خطر ابتلا به سرطان، بیماری‌های گوارشی و کبدی را هم برای افراد به‌دنبال دارد، چون افراد غیر متبحر و غیر کارشناس از این ماده شیمیایی استفاده می‌کنند با میزان استاندارد آن آشنا نیستند و برای اینکه به هدف خود، یعنی عدم کپک زدن محصولات، برسند از بنزوات سدیم به میزان بیشتری استفاده می‌کنند.

می‌خواهید این سموم را دفع کنید؟!

یکی از بهترین راه‌های دفع سموم نوشیدن آب زیاد است یعنی بین ۸ تا ۱۲ لیوان باید روزانه آب بنوشید. این کار باعث پاکسازی کلیه می‌شود. برای پاکسازی سیستم گوارشی و کبد بهتر است از مواد آنتی‌اکسیدانی از جمله میوه و سبزیجات استفاده کنید. غیر از نوشیدن آب، اگر فردی احساس کند سمومی وارد بدنش شده است، برای پاکسازی بهتر است روزانه حداقل بین دو تا سه لیوان شیر یا ماست کم چرب استفاده کند.

دکتر حداد خداپرست، متخصص صنایع غذایی می‌گوید:

جز بنزوات سدیم، سم آلترامید هم در رب خانگی یافت می‌شود!

بنزوات سدیم سرطان‌زا هستند و در اکثر کارخانه‌های معتبر این ماده افزودنی مورد استفاده قرار نمی‌گیرد. اما رب‌های خانگی که به قصد فروش مورد استفاده قرار می‌گیرند، چون هیچ نظارتی روی آنها نیست به میزان غیرمجاز از افزودنی‌ها به‌خصوص بنزوات سدیم استفاده می‌کنند.

البته غیر از وجود بنزوات سدیم در رب‌های خانگی غیرمجاز، ماده دیگری به نام آلترامید در این رب‌ها وجود دارد. هنگام پخت گوجه‌فرنگی در خانه چون خلأ وجود ندارد این سم تولید می‌شود در صورتی که در رب‌های کارخانه‌ای معتبر خبری از این سم نیست. به این دلیل که در کارخانه‌ها حرارت با خلأ است و زیر دمای ۷۰ درجه رب تهیه می‌شود، به‌طور کلی در کارخانه‌ها به دلیل کنترل و نظارتی که از سمت نهادهای نظارتی می‌شود هیچ ماده افزودنی غیرمجازی در رب‌های گوجه‌فرنگی کارخانه‌ای یافت نمی‌شود.

پودر زرشک را جایگزین رب گوجه‌فرنگی کنید!

به‌طور کلی اگر به رب مرغوب و معتبری دسترسی ندارید، می‌توانید به جای آن از پودر زرشک استفاده کنید. همچنین افرادی

که به بیماری سنگ کلیه مبتلا هستند، نمی‌توانند از گوجه‌فرنگی و رب گوجه‌فرنگی به میزان فراوان استفاده کنند. به این دلیل که در گوجه‌فرنگی اگزالات وجود دارد و این ماده افراد را مستعد تشکیل سنگ کلیه می‌کند.

رضا اسماعیل‌زاده کناری، عضو هیأت علمی گروه صنایع غذایی، دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی ساری می‌گوید: **غیر از بنزوات از چه ضدکپک‌هایی می‌توان استفاده کرد؟**

خانواده بنزوات و ترکیبات ضدکپکی مثل پروپیونات سدیم موارد دیگری هستند که ممکن است در محصولات خانگی به‌خصوص رب‌های گوجه‌فرنگی استفاده شوند. به‌طور کلی توصیه می‌شود فرهنگ مصرف‌کننده ارتقا پیدا کند، به‌طور کلی افراد باید از محصولاتی استفاده کنند که پروانه ساخت، پروانه بهداشتی، پروانه استاندارد و سری ساخت داشته باشد. همچنین باید سیستم خودنظارتی شکل بگیرد، یعنی افراد از خرید محصولاتی که فاقد اعتبار هستند را خریداری نکنند.

مراقب رنگ‌های غیرمجاز هم باشید

وقتی از گوجه‌فرنگی‌ها نامرغوب برای تهیه رب استفاده می‌شود، ممکن است رنگ این محصول با رنگ اصلی آن کمی متفاوت باشد. به‌خصوص که برخی افراد سودجو ممکن است به جای گوجه‌فرنگی از محصولات دیگری مثل کدو، نشاسته و ... استفاده کنند. در این شرایط برای رنگی بهتر، این افراد متوسل به رنگ‌های خوراکی یا غیرمجاز می‌شوند. اگر رنگ خوراکی‌ها در دوز مناسب مورد استفاده قرار نگیرد، مشکلات جسمانی زیادی را برای افراد به‌خصوص مشکلات گوارشی، کبد و کلیه به وجود می‌آورد.

در مورد نگهداری رب، این نکات را رعایت کنید

اگر می‌خواهید رب خانگی‌تان دچار کپک زدگی نشود، بهتر است روی رب را با یک لایه نازک روغن بیوشانید. در این صورت روند کپک زدگی به تأخیر می‌افتد. همچنین رب‌ها باید در ظروف شیشه‌ای نگهداری شوند. ظروف فلزی، حلبی و آلومینیومی ظروف مناسبی برای نگهداری رب‌ها به‌خصوص رب‌های خانگی نیستند. حتی رب‌های صنعتی هم زمانی که در رب باز می‌شود باید محتویات آن در ظرف شیشه‌ای منتقل شود.

رب گوجه‌فرنگی کپک زده را دور بریزید!

کپک ریشه‌های بسیار طولانی و درازی دارد که به عمق ماده نفوذ پیدا می‌کند، برای همین باید کل ظرف رب یا هر ماده دیگر

را که کپک زده دور بریزید، چرا که با چشم مسلح عمق ریشه کپک قابل مشاهده نیست، بنابراین باید کل ظرف را معدوم کرد. در غیر این صورت مصرف محصولات کپک زده به‌دلیل اینکه دارای سموم قارچی مثل آفلاتوکسین هستند، فرد مصرف‌کننده را مستعد سرطان به‌خصوص سرطان کبد می‌کند.

تشخیص رب مرغوب از طریق رنگ!

رب چه خانگی و چه کارخانه‌ای باید رنگ طبیعی گوجه‌فرنگی را داشته باشد؛ یعنی نه خیلی قرمز باشد که در این صورت نشان‌دهنده استفاده از رنگ‌های افزودنی است و نه خیلی ارغوانی باشد که در این صورت می‌توان گفت از گوجه‌های نامرغوب استفاده شده است. باید حد وسط یعنی بین رنگ‌های صورتی و قرمز باشد.

رب باید داخل روغن پخش شود!

وقتی رب گوجه‌فرنگی داخل روغن خوب پخش شود، یعنی رب مرغوبی است. اما اگر رب در روغن حالت گلوله گلوله شود، نشان‌دهنده کیفیت بد رب گوجه‌فرنگی است که ممکن است غیر از گوجه‌فرنگی از ترکیبات دیگری مثل کدو، نشاسته و ... استفاده شده باشد. اگر رب را داخل روغن حرارت دهید و نقاط سیاه رنگی داخل روغن تشکیل شوند، بازهم این حالت نشان‌دهنده پایین بودن کیفیت رب است که حاوی ناخالصی‌های زیادی است. این موارد پارامتری‌هایی هستند که غیر از اینکه در قوطی را باز می‌کنید، می‌توانید از این طریق مرغوبیت آن را چک کنید.

آیا تشخیص بنزوات در رب کار آسانی است؟

وجود افزودنی‌هایی مثل بنزوات سدیم با هیچ روشی قابل تشخیص نیست مگر اینکه با ابزارهای مخصوص آزمایشگاهی این کار انجام شود. برای همین تشخیص آن برای یک فرد مصرف‌کننده کار سختی است و با چشم غیرمسلح قابل شناسایی نیست. اگر با کپک‌های کوچکی روی رب مواجه شدید بدانید که این موضوع نشان‌دهنده کیفیت بد رب نیست، بلکه نشان‌دهنده این است که تولیدکننده از دوز کمتر بنزوات سدیم استفاده کرده است.

دکتر حسین ایمانی، متخصص تغذیه بالینی و عضو هیأت

علمی دانشگاه می‌گوید:

محصولات خانگی یا کارخانه‌ای؟

امروزه به‌دلیل بالا رفتن ریسک سرطان و بیماری‌های متابولیک مردم ترجیح می‌دهند از محصولات کارخانه‌ای کمتر

افزودنی استفاده شود، در حد مجاز و تحت نظارت متخصصان این کار انجام می‌شود.

چطور جلوی سرطان را بگیریم؟

برای جلوگیری از ابتلا به سرطان باید مصرف مواد آنتی‌اکسیدانی را افزایش دهیم. ویتامین E، ویتامین C و بتاکارتن که در ویتامین A دیده می‌شوند، جزء مهم‌ترین ویتامین‌هایی هستند که در پاکسازی سموم و عدم ابتلا به سرطان نقش پررنگی دارند. برای دریافت این ویتامین‌ها می‌توانید به انواع و اقسام میوه‌ها و سبزیجات روی بیاورید. ویتامین E منبع غذای اش روغن‌های گیاهی مثلاً روغن زیتون است. همچنین جوانه گندم ویتامین E بالایی دارد. هویج، انبه و کدو حلواپی، بتاکاروتن بالایی دارند.

سموم وارد کبد شده و از طریق ادرار از بدن دفع می‌شوند، به همین دلیل مصرف زیاد مایعات می‌تواند در پاکسازی کبد و کيله نقش بسزایی داشته باشد. همچنین ادرار در صبح نباید زرد تیره باشد و باید شفاف باشد.

بهتر است در رژیم غذایی بیشتر از مرکبات، فلفل دلمه‌ای، جعفری، برگ‌های سبز، گریپ‌فروت و ... استفاده کنید.

سلنیوم جزء املاح معدنی است که بیشتر در مواد غذایی دریایی مثل ماهی‌ها، میگو و ... یافت می‌شود. ویتامین E به همراه سلنیوم اثر هم افزایی دارند و می‌توانند خاصیت آنتی‌اکسیدانی خود را افزایش دهند. برای همین برای پیشگیری از سرطان بهتر است این دو ماده در کنار هم استفاده شوند.

توصیه می‌شود روزانه ۳۰ گرم آجیل خام مصرف کرده و در کنار آن در هفته دو میان وعده از گوشت آبزیان میل کنید.

استفاده کنند و بیشتر به سمت محصولات خانگی روی آورده‌اند. البته به شرط آنکه محصولات خانگی زیر نظر خود فرد تهیه شوند و تمام نکات بهداشتی و استاندارد رعایت شود. اما اگر قرار باشد از رب‌ها یا محصولات خانگی استفاده کنید که هیچ نظارتی روی آن نیست و به صورت عمده فروخته می‌شوند، بهتر است مصرف نشود، چرا که از صحت و سقم بودن‌شان هیچ اطلاعاتی در دست نیست و به احتمال زیاد آغشته به افزودنی‌های زیادی هستند.

افزودنی‌های مجاز را بشناسیم

به‌طور کلی افزودنی‌ها به دو دسته تقسیم می‌شوند؛ یکسری از آنها به هیچ عنوان نباید به هیچ ماده غذایی افزوده شوند. اما سری دوم، در برخی مواد غذایی به اندازه مشخص و به میزان کم مورد استفاده قرار می‌گیرند. به بیان دیگر افزودنی‌های مجاز به محصولاتی اضافه می‌شوند که کمتر در برنامه غذایی فرد قرار دارد. اما رب یک ماده غذایی است که به صورت روتین استفاده می‌شود به همین دلیل استفاده از مواد افزودنی در این محصول غیرمجاز است. به عنوان مثال بنزوات سدیم در رب گوجه‌فرنگی غیرمجاز است اما متأسفانه خیلی از افراد سودجو از این مواد افزودنی استفاده می‌کنند تا از بروز کپک جلوگیری کنند.

افزودنی‌ها اگر بیش از اندازه مصرف شوند چه می‌شود؟

عارضه‌های گوارشی و ریسک سرطان به خصوص سرطان دستگاه گوارش و بیماری‌های خونی افزایش پیدا می‌کند. برای همین توصیه می‌شود اگر به محصولات خانگی به خصوص رب‌های گوجه‌فرنگی معتبر و ایمن دسترسی ندارید از رب‌های گوجه‌فرنگی صنعتی استفاده کنید، چرا که اگر در کارخانه‌ها از مواد





این کشورها سالم‌ترین غذاهای دنیا را دارند

کاهش بیماری‌های مزمنی مانند بیماری‌های قلبی، سکته، دیابت نوع دو و فراموشی ربط داده‌اند. اخیراً پژوهشی انجام شده که نشان می‌دهد خوردن چنین غذاهایی با تأکید بیشتر بر میوه‌هایی مانند توت‌فرنگی می‌تواند از انسان در مقابل بیماری آلزایمر محافظت کند.

آنا دنیلز، سخنگوی انجمن رژیم غذایی بریتانیا، به The Independent می‌گوید: «غذاهای مدیترانه‌ای یکی از بهترین و سالم‌ترین غذاهایی هستند که شواهد و مدارک زیادی داریم مبنی بر اینکه به سلامت قلب و طول عمر کمک می‌کنند.» وی همچنین افزود که روغن زیتون سرشار از اسیدهای چرب تک اشباع نشده و چند اشباع نشده است که می‌گویند کلسترول‌های خوبی که از قلب محافظت می‌کنند را افزایش می‌دهد.

غذاهای ژاپنی

مردم ژاپن از آن دسته جمعیت‌هایی هستند که بالاترین میزان امید به زندگی را در کل دنیا دارند. پژوهشی که به تازگی صورت گرفته این موضوع را به رژیم غذایی سرشار از برخی کربوهیدرات‌ها، سبزیجات، میوه‌ها و همچنین ماهی و گوشت ربط داده است. دولت ژاپن در سال ۲۰۰۵ یک راهنمای غذایی پیشنهادی صادر کرد که مردم را به خوردن غذاهایی با اسیدهای اشباع شده کمتر، غذاهای فرآوری شده کمتر و غذاهایی با کربوهیدرات بالا که معمولاً شامل برنج و سبزیجات می‌شود تشویق می‌کرد. پژوهشگران دریافتند که شرکت کنندگانی که این راهنمای

مردم ژاپن بالاترین میزان امید به زندگی را در کل دنیا دارند. پژوهشی که به تازگی صورت گرفته این موضوع را به رژیم غذایی سرشار از برخی کربوهیدرات‌ها، سبزیجات، میوه‌ها و همچنین ماهی و گوشت ربط داده است.

با بالا رفتن نرخ رشد جهانی دیابت نوع دوم، سازمان بهداشت جهانی (WHO) روی این بیماری تأکید بیشتری کرده است. طبق برآوردهای WHO حدود ۴۲۲ میلیون نفر در دنیا در حال حاضر با این بیماری زندگی می‌کنند.

در حالیکه دیابت نوع یک، بیماری‌ای خودایمن است و اغلب ارثی است، نوع دوم این بیماری شایع‌ترین فرم آن است و از فاکتورهایی همچون چاقی و سن ناشی می‌شود، و باعث می‌شود که پانکراس نتواند انسولین کافی برای هضم قند را تولید کند. بنابراین مصرف غذاهای درست به افراد کمک می‌کند تا از ابتلا به دیابت نوع دوم اجتناب نمایند. سالم‌ترین غذاهای دنیا را معرفی نموده‌ایم که به دوری از بیماری‌هایی مانند دیابت کمک زیادی می‌کنند.

غذاهای مدیترانه‌ای

غذاهای مدیترانه‌ای که شامل میوه‌ها و سبزیجات تازه، حبوبات، مغزها، ماهی و لبنیات و روغن زیتون به‌عنوان تنها منبع چربی می‌شوند، به‌عنوان یکی از سالم‌ترین غذاهای دنیا شناخته می‌شوند. مطالعات بسیاری بر مزایا و فواید خوردن این ترکیب جادویی از غذاها تأکید کرده‌اند و آن را به سلامت عمومی بدن،

شده بسیار کمی است» و اضافه می‌کند که کالری این غذاها عموماً کمتر است که باعث می‌شود نرخ چاقی و دیابت بسیار پایین باشد. وی می‌گوید: «با آنکه کاهش مقدار کالری را اغلب به‌عنوان سوءتغذیه و عدم دسترسی به غذا تلقی می‌کنند، ولی بسیاری از مردم آمریکا و بریتانیا می‌توانند فایده و مزایای کاهش کالری دریافتی را با کم مصرف کردن غذاهای فرآوری شده و افزایش مصرف حبوبات، لوبیا و گیاهانی از این قبیل، تجربه کنند.»

غذاهای فرانسوی

قضیه پارادوکس فرانسوی مدت‌ها دانشمندان را سردرگم کرده بود. چگونه ملتی می‌تواند غذاهایی مصرف کند که پر از چربی‌های اشباع شده‌ای مانند پنیر است و در عین حال نرخ رشد بیماری قلبی و چاقی در آن پایین باشد؟ یک پژوهش نشان داد که مقدار غذای مصرفی نکته کلیدی است. با آنکه فرانسوی‌ها غذاهایی مانند کروسان، پنیرهای چرب و گوشت مصرف می‌کنند، ولی مقدار مصرف آنها پایین و کم است.

در حالیکه رستوران‌های شهر پاریس غذاهایی سرو می‌کنند که مقدار هر پرس آن به‌طور متوسط ۲۷۷ گرم است، رستوران‌های شهر فیلادلفیا برای مشتریان یک بشقاب غذا با ۳۴۶ گرم غذا سرو می‌کند. دانشمندان همچنین تأکید می‌کنند که خوردن غذاهای باکیفیتی که خوشمزه و لذیذ هستند می‌تواند به فرد کمک کند تا از احساس محرومیت و خوردن غذای بیشتر خودداری کند. دنیلز در این مورد نیز می‌گوید: «رژیم غذایی فرانسوی شامل پنیر، نان و ... می‌شود. با این حال اندازه هر پرس غذای فرانسوی از غذاهای انگلیسی و آمریکایی کمتر است و کالری مصرفی کل در آن پایین‌تر است.»

آنچه این غذاها را به هم پیوند می‌دهد این مسئله است که همه آنها پر از میوه‌ها و سبزیجات تازه از جمله حبوبات، لوبیا و از این دست مواد خوراکی هستند. دنیلز می‌افزاید که انتخاب چربی‌ها مناسب مانند روغن زیتون و چربی‌های تک اشباع شده و چندان اشباع شده و همچنین خوردن ماهی و مقدار کمی گوشت کم چرب از اهمیت بالایی برخوردار است. در مورد نوشیدنی نیز باید گفت که بیشتر آب و چای را انتخاب کنید. وی می‌گوید: «پرهیز از خوردن غذاهای فرآوری شده و پختن غذا به دست خود و همچنین مصرف گاه به گاه خوراکی‌هایی مانند شکلات تلخ توصیه می‌شود.»

غذایی را بهتر رعایت می‌کردند ۱۵ درصد نرخ مرگ و میر پایین‌تری داشتند و احتمال ابتلای آنها به مشکلاتی مانند جریان خون ضعیف به مغز در آنها کمتر بود. دنیلز می‌گوید: «برای افرادی که معتقدند برنج سفید غذای بدی است، ژاپنی‌ها گواه آن هستند که این اعتقاد کاملاً بی‌پایه و اساس است.» وی همچنین اظهار می‌دارد که چای و آب هم به‌جای نوشیدنی‌های فرآوری شده در میان ژاپنی مصرف زیادی دارد.

غذاهای اسکاندیناوی (نوردیک)

نان چاودار، ماهی روغنی، میوه‌های محلی مانند میوه گل رز، سبزیجات ریشه‌ای و پنیر و محصولات حاصل از شیر در کشورهای منطقه اسکاندیناوی مانند سوئد، دانمارک، نروژ، فنلاند و ایسلند به وفور مصرف می‌شوند. مطالعه‌ای که به تازگی انجام گرفته و در مجله آمریکایی تغذیه بالینی چاپ شده نشان می‌دهد که این فواید این رژیم غذایی با فواید و مزایای رژیم مدیترانه‌ای قابل مقایسه است و مصرف این غذاها آثاری مانند کاهش التهاب دارد که به مشکلات مزمن و ریسک بالای سرطان روده مربوط می‌شود.

دنیلز در این مورد می‌گوید: «غذاهای اسکاندیناوی که شامل ماهی و سبزیجات ریشه‌ای، سبزیجات رنگارنگ و ... می‌شوند سرشار از بتا کاروتن و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند.» غذاهای نوردیک پر از فیبر هستند و قند کمتر و میوه و سبزیجات بیشتری دارند. مردم منطقه اسکاندیناوی غذاهای گوشتی و غذاهای لبنی فرآوری شده کمی مصرف می‌کنند.

غذاهای غرب آفریقا

مردم کشورهای مالی، چاد، سنگال و سیه را لئون در پژوهشی که اخیراً صورت گرفته حتی از ژاپنی‌ها هم در مصرف غذاهای سالم سبقت گرفته‌اند. پژوهشگران دانشگاه کمبریج با ارزیابی مصرف غذاهای سالم از جمله میوه، سبزیجات، حبوبات، ماهی و غذاهای پر فیبر و سرشار از امگا ۳ دریافتند که غذاهای آفریقای غربی، بالاترین رتبه را از این لحاظ دارند. غذاهای مردم غرب آفریقا در ۱۶ کشوری که در این منطقه وجود دارد بسیار گوناگون است، ولی غذاهایی مانند برنج جولاف، خورش بادام زمینی، ماهی خشک و دودی و سیب زمینی در بیشتر آنها مشترک است.

دنیلز در این مورد می‌گوید: «غذاهای کشورهای غرب آفریقا پر از حبوبات، گوشت کم چرب، سبزیجات و غذاهای فرآوری



عادت های اشتباه در مورد غذا خوردن

۲) غذا خوردن پیش از خواب

اگر می‌خواهید رویای شیرینی ببینید، پیش از خواب از غذا خوردن دست بکشید. با این که هنوز نتایج قطعی مبنی بر افزایش وزن بر اثر خوردن غذا پیش از خواب وجود ندارد، پرخوری و مصرف غذاهای ادویه‌دار و چرب یک تا سه ساعت پیش از وقت خواب باعث کاهش کیفیت و مدت خواب و موجب کسالت، خستگی و کوفتگی در روز خواهد شد.

غذاهای چرب پیش از خواب سبب کند شدن تخلیه معده و تشدید سوءهاضمه و مصرف غذاهای ادویه‌دار، سوزش‌های قلبی به‌همراه خواهد داشت.

سعی کنید حداقل چهار ساعت پیش از خواب غذا نخورید و چنانچه قبل از خواب احساس گرسنگی کردید کمی میوه تازه میل کنید.

۳) پرخوری

اگر پرخوری‌های امروزه مربوط به سبزیجات می‌شد، متخصصان تغذیه مشکلی با این نوع خوردن نداشتند اما پرخوری به‌طور معمول در مورد غذاهای چرب و نشاسته‌دار است. زیاده‌روی در این نوع مواد منجر به افزایش وزن و نارضایتی شده و جنبه اجتماعی خوبی هم ندارد. وعده‌های غذایی خود را به جای سه وعده پرحجم، به پنج یا شش وعده کم حجم‌تر تقسیم کنید. تعدد وعده‌های غذایی باعث سوزانده شدن مقدار بیشتری کالری می‌شود چرا که متابولیسم بدن همواره به فعالیت می‌پردازد.

غذا خوردن پیش از آن که یک الویت مهم باشد به موضوعی جنبی تبدیل شده که توجه زیادی به آن نشده و به‌طور معمول در لابه‌لای کارهای روزانه دیگر گنجانده می‌شود. گذشته از این برخی از عادت‌های غذایی که به نظر شما موجب کاهش وزن می‌شوند در واقع منجر به افزایش وزن خواهند شد. خوشبختانه ترک عادت‌های غذایی غلط، آسان است و وقت زیادی هم نمی‌گیرد و موجب می‌شود تا از زندگی سالم‌تر و اندامی متناسب‌تر برخوردار شده و از خوردن غذاهای سالم بیشتر لذت ببرید. برخی از این عادت‌های اشتباه به قرار زیر است:

۱) صبحانه نخوردن

نخوردن صبحانه یک اشتباه بزرگ است. صبحانه سالم نه تنها باعث افزایش انرژی و باز شدن فکر می‌شود بلکه موجب انتخاب و مصرف درست وعده‌های غذایی دیگر در ادامه روز خواهد شد. خوردن صبحانه ممکن است در مصرف کمتر کالری در روز به شما کمک کند.

در یک تحقیق نشان داده شده که مصرف مقدار کالری مشخص در ابتدای روز اثر سیرکنندگی بیشتری نسبت به مصرف همان مقدار در ساعات‌های دیرتر دارد که این امر موجب کاهش کالری مصرفی در روز می‌شود. خوردن صبحانه کامل احتمال به کارگیری عادت‌های نادرست غذایی را در وعده‌های دیگر کم خواهد کرد. در ضمن در صبحانه از مواد لبنی کم‌چرب، تخم‌مرغ و نان‌های سبوس‌دار استفاده کنید.

۴) گرسنگی

برخلاف تصور بعضی‌ها گرسنه ماندن باعث می‌شود وزن بدن به دلیل ذخیره‌سازی چربی افزایش پیدا کند. هنگامی که برای مدتی طولانی غذا نمی‌خورید، بدن به دلیل محروم ماندن از مواد غذایی دچار کمبود می‌شود و در انتها هنگامی که دوباره شروع به خوردن می‌شود بدن گمان می‌کند که باید کالری مصرفی را به چربی تبدیل کند.

اگر هدف‌تان از گرسنگی کشیدن کاهش وزن است در برنامه رژیمی خود تجدیدنظر کنید. یک برنامه ورزشی برای خود تعیین کرده و به ورزش بپردازید. از میوه‌جات، سبزیجات، حبوبات و ماهی استفاده کنید. بهترین روش کاهش وزن، تمرینات مرتب است نه محروم کردن بدن از مواد غذایی موردنیاز برای مدت طولانی.

۵) انجام کاری دیگر به همراه غذاخوردن

پرداختن به کار دیگر در هنگام غذاخوردن منجر به پرخوری و افزایش وزن خواهد شد. اگر زمان تماشای تلویزیون، با صحبت با تلفن یا بازی ویدئویی مشغول غذا خوردن شوید، این عوامل خارجی، پرت‌کننده حواس می‌شوند. به علاوه وقتی در موقع انجام کاری شروع به غذا خوردن می‌کنید، دیگر توان توقف نخواهید داشت چرا که عمل خوردن تبدیل به محرکی غیرهوشیارانه و مکانیکی خواهد شد.

فقط به یک چیز تمرکز کنید، چرخ زدن در آشپزخانه هنگام صحبت با تلفن ایده خوبی نیست. اگر می‌خواهید فقط دست یا دهان‌تان مشغول باشد، سرگرمی غیر از مواد غذایی پیدا کنید.

۶) خوردن باشتاب

زندگی به تندی می‌گذرد. آیا دوست دارید زندگی شما نیز

سریع بگذرد؟ سعی کنید غذای خود را آهسته بخورید چون غذا خوردن با عجله کمکی به شما نکرده و برعکس باعث افزایش وزن می‌شود. از هنگام شروع غذا تقریباً بیست دقیقه طول می‌کشد که علائم سیری آن به مغز برسد بنابراین اگر ظرف پنج یا شش دقیقه غذای خود را تمام کنید، مغز فرصت دریافت این علائم را پیدا نخواهد کرد.

آهسته غذا بخورید، راحت باشید، خوب بجوید و از مزه آن لذت کافی را ببرید. در این صورت مغز متوجه می‌شود که در حال غذا خوردن هستید.

۷) به اندازه کافی آب بخورید

آب، مایع حیات برای همه موجودات از جمله انسان است. نوشیدن مقدار کافی آب در طول روز، متابولیسم و سوخت و ساز بدن را کند و ممکن است باعث اضافه وزن شود. تا زمانی که آب فراوانی اطراف شما وجود دارد باید زیاد از آن بنوشید؛ هشت تا ده لیوان در روز و اگر ورزش می‌کنید حتی بیشتر از این حد. خوردن آب به جای نوشابه بسیار مناسب است. نوشابه‌ها زودتر احساس تشنگی را نسبت به آب از بین می‌برند و دارای کالری‌های بی‌ارزش بوده و باعث می‌شوند پس از سی دقیقه دوباره گرسنه شوید.

۸) استفاده از میوه و سبزیجات

بسیاری از مواد غذایی موردنیاز بدن در انواع میوه‌ها و سبزیجات وجود دارد که نخوردن آنها باعث کمبودها و مشکلات فراوانی می‌شود. تنها راه تأمین مواد معدنی و ویتامین‌ها مصرف سبزیجات و میوه‌ها به صورت خالص است؛ بنابراین باید سعی شود این مواد را جزو رژیم غذایی قرار داده و همیشه به مقدار کافی از آنها استفاده کنید.





تغذیه سالم، رمز سلامتی

به شمار می‌آیند؛ رژیم‌های غذایی مناسب برای کنترل وزن؛ چگونه وزن کم کنیم تا به سلامت بدنمان لطمه‌ای وارد نشود و ... مطالبی هستند که می‌توانند اطلاعات شما را در زمینه تغذیه افزایش دهند.

شما وضعیت بدنی خود را می‌دانید و از وضعیت سلامتی یا خطرات احتمالی آن آگاهی یافته‌اید. حال چگونه بدانیم که چه موادی را مصرف کنیم تا نیاز بدن ما به مواد مغذی برآورده شود و افزایش وزن پیدا نکنیم؟ آیا مصرف غذا هم دستورالعمل دارد؟! بله. خوردن، یکی از لذت‌های زندگی انسان است و اگر بر روی اصول و برنامه‌ریزی باشد، لذت از خوراک، به لذت از عمر طولانی و با سلامت می‌انجامد ولی همان غذای گوارا و لذیذ در صورتی که بیش از اندازه مصرف شود و حاوی مواد مطلوب نباشد برای شما نه تنها لذت‌بخش نخواهد بود بلکه موجب بروز بسیاری از بیماری‌های مزمن می‌شود. اما چه چیز و به چه اندازه مصرف کنیم؟ روشن است که چرا نوع غذا و میزان مصرف آن باید تعیین شود. بدن ما در هر سن و هر شرایطی که باشیم نیاز خاصی دارد، یعنی ما باید میزان معینی انرژی، پروتئین، کربوهیدرات و چربی و ریز مغذی‌ها که املاح و ویتامین‌ها هستند، مصرف کنیم. یک رژیم‌شناس تعیین می‌کند که نیاز بدن شما چه میزان است، و با شرایط خاص مثل بیماری، سنین متفاوت

آیا در مورد تغذیه درست و رژیم غذایی مناسب وضعیت بدنتان چیزی می‌دانید؟

آیا می‌دانید اهمیت تغذیه مناسب در سلامت جسمی و روانی شما تا چه اندازه است؟ آیا شما شرایط فیزیولوژیکی خاصی دارید؟ بله همه ما شرایط فیزیولوژیکی خاص و استرس‌های مخصوص به خود را داریم. در هر مرحله از زندگی؛ نوزادی، کودکی، نوجوانی و پیری نیازهای تغذیه‌ای بدن ما متفاوت است. بارداری، زایمان، شیردهی، فشارهای روحی و غیره تغییراتی بر بدن ما تحمیل می‌کند که نیازهای ما را تغییر می‌دهد. بدن ما در مرحله‌ای از زندگی نیاز بیشتری به یک ویتامین خاص دارد و در مرحله‌ای دیگر به یک عنصر معدنی خاص، بیشتر نیازمند است.

از کجا بدانیم نیاز ما چیست و با چه ماده غذایی تأمین می‌شود؟ علم تغذیه و تحقیقات بسیاری که در این زمینه صورت گرفته می‌تواند به ما کمک کند تا به نیازهای بدنمان واقف شویم و با رعایت یک رژیم غذایی مناسب در بهترین وضعیت سلامت قرار بگیریم.

مبحث تغذیه شامل بحث‌های گسترده‌ای است که هر روزه با آن در تماس هستیم، سلامت غذا و مواد غذایی، رژیم‌های غذایی برای بیماری‌های خاص خصوصاً بیماری‌های قلب و عروق که مهمترین عامل مرگ و میر در کشورهای صنعتی

و دیگر مشخصه‌های فردی نیاز هر فرد را در نظر می‌گیرد و رژیم مناسبی را طراحی می‌کند. هرم غذایی یکی از وسایل مورد استفاده در معرفی انواع گروه‌های غذایی است که میزان مصرف هر یک از مواد غذایی و نسبت مصرف آنها را با یکدیگر نشان می‌دهد. ابتدا در مورد تاریخچه ایجاد هرم با هم صحبت خواهیم کرد. در دهه ۱۹۶۰ مطالعات و پژوهش‌ها نشان داد که مرگ و میر ناشی از بیماری‌های مزمن چون بیماری‌های قلب و عروق، دیابت، سکت، سرطان و ... بسیار بالاست. در ایالات متحده ۴۰ درصد مرگ و میرها مستقیماً با برنامه غذایی افراد در ارتباط است. از طرف دیگر با افزایش سطوح بهداشتی - درمانی، متوسط طول عمر افزایش یافته و تعداد سالمندان بیش از گذشته است و مردم نیز اطلاع دقیقی از نحوه مصرف غذا ندارند. از این‌رو در سال ۱۹۸۰، در ایالات متحده اولین راهنمای غذایی برای مردم ارائه شد که به شرح زیر بود:

راهنمای رژیمی

- ۱- رعایت تنوع (variety) در خوردن غذا
- ۲- رعایت تعادل و توازن در دریافت غذا همراه با فعالیت بدنی برای نگهداری یا کاهش وزن
- ۳- انتخاب غذاهای کم چربی، کلسترول و چربی اشباع شده کم
- ۴- انتخاب رژیمی با مقادیر زیاد سبزی، میوه و محصولات غله‌ای کامل
- ۵- میانه‌روی در مصرف شکر

۶- میانه‌روی در مصرف نمک و سدیم

۷- میانه‌روی در مصرف نوشابه‌های گازدار و شربت‌ها
این راهنمایی‌ها مستلزم این نیست که غذاهای مورد علاقه خود را کنار گذاشته و غذاهای غیرعادی مصرف کنیم. تحقیقات نشان داده است که لذت خوردن غذا از نظر فیزیکی برای بدن مفید است زیرا از طریق سیستم‌های عصبی، هورمونی و ایمنی تغییرات مهمی ایجاد می‌کند که برای ارتقاء سلامت مفید خواهد بود. پس به منظور اینکه این راهنمایی‌ها با وضوح و روشنی بیشتر و زبان گویاتری مشخص شود تا رژیمی سالم براساس آن تنظیم گردد، هرم غذایی را تهیه کردند.

شکل هرم

هرم غذایی همانطور که مشاهده می‌کنید، طبقه‌بندی گروه‌های غذایی براساس اهمیت و میزان مصرف می‌باشد. گروه‌های غذایی شامل گروه نان و غلات، گروه میوه، گروه سبزی، گروه گوشت، گروه شیر است. در هرم غذایی، گروه نان و غلات که شامل؛ نان‌ها، برنج، ماکارونی، بیسکویت، غلات صبحانه و دیگر مواد نشاسته‌ای است، در طبقه اول قرار دارند که بزرگترین بخش هرم است. از این گروه روزانه باید به میزان ۶ تا ۱۱ واحد مصرف شود. طبقه دوم گروه سبزی و گروه میوه است که در درجه دوم اهمیت قرار دارد. از گروه سبزی روزانه ۳ تا ۵ واحد و از گروه میوه روزانه ۲ تا ۴ واحد باید مصرف شود. در درجه سوم گروه گوشت و





چربی و کلسترول می‌باشد.

گروه گوشت: شامل گوشت قرمز، گوشت ماکیان، ماهی، تخم‌مرغ و حبوبات است. این گروه غذایی برای تأمین پروتئین، فسفر، ویتامین‌های B1, B3, B6, B12 و بسیاری از املاح چون آهن می‌باشد. حبوبات زیرگروه سبزی‌های نشاسته‌ای هستند ولی چون از نظر غذایی، محتوای پروتئین و املاح شبیه گوشت هستند در این گروه قرار دارند.

گروه لبنیات: شامل شیر، ماست و پنیر است بهترین منبع تأمین‌کننده کلسیم هستند و تأمین‌کننده پروتئین ویتامین B2, A, B12 می‌باشند. چربی‌ها: چربی‌ها، روغن‌ها و شیرینی‌ها این دسته از آنجا که کالری رژیم را تأمین می‌کنند قابل توجه هستند اما چون دارای مواد مغذی کمی می‌باشند مصرف به کمترین میزان توصیه می‌شود. این گروه شامل: کره، مارگارین، سس سالاد، روغن‌ها، مایونز، خامه، پنیر خامه‌ای، سرشیر، چپیس‌ها است و مواد قندی که شکلات‌ها، آب نبات، شیرینی کیک، نوشابه، شربت، ژله، دسر، مربا، شکر و عسل است.

زیبایی هرم غذایی ساده بودن آن است. به نظر می‌رسد این هرم بسیار قابل انعطاف طراحی شده است. مثلاً فردی که از آن استفاده می‌کند می‌تواند پنیر را جایگزین شیر کند زیرا هر دوی اینها مواد مغذی اصلی گروه شیر، ماست و پنیر را تأمین می‌کنند. همچنین می‌توان حبوبات (بنشن) و آجیل را به جای گوشت‌ها مصرف کرد، در واقع این کاری است که گیاه‌خواران انجام می‌دهند. هرم غذایی تمایل دارد که

لبنیات واقع است که میزان مصرف از گروه گوشت روزانه ۲ تا ۳ واحد و از گروه شیر نیز ۲ تا ۳ واحد باید باشد. در قسمت نوک هرم بخش چربی‌ها و شیرینی‌هاست که کمترین فضا را داراست و این بدان معنی است که باید آنها را به مقدار کم مصرف کرد. این نوع غذاها به‌عنوان یک گروه غذایی اصلی توصیه نشده‌اند. بنابراین مصرف آنها اختیاری است ولی باید محدود باشد چون دارای کالری بالا هستند. ادویه‌ها، قهوه، چای و نوشابه‌های گازدار در هرم جایی ندارند زیرا مواد مغذی را شامل نمی‌شوند ولی باعث لذیذتر شدن غذا می‌گردند.

گروه نان: شامل غلات کامل (گندم، جو، جو دوسر، ارزن)، برنج، و انواع ماکارانی (لازانیا، رشته فرنگی، رشته پلویی و رشته آشی) است. این گروه کربوهیدرات پیچیده و فیبر همچنین ویتامین‌های خانواده B و املاحی چون آهن و پروتئین موردنیاز بدن ما را تأمین می‌کند.

گروه سبزی‌ها: شامل بسیاری از سبزی‌های متنوع از جمله سبزی‌های سبز رنگ (مثل سبزی خوردن)، صیفی‌جات و سبزی‌های نشاسته‌ای (مثل باقالا) است. این گروه تأمین‌کننده املاح و ویتامین موردنیاز ماست از جمله ویتامین A, C و املاح کلسیم و منیزیم همچنین تأمین‌کننده فیبر نیز می‌باشد.

گروه میوه‌ها: شامل انواع و اقسام میوه‌هایی است که شما با آن آشنا هستید. این گروه تأمین‌کننده فیبر، ویتامین A, C و پتاسیم است. این گروه با اهمیت است چرا که فاقد سدیم

ویتامین و املاح به واحدهای بیشتری از میوه‌ها، سبزی‌ها، گوشت و نان احتیاج دارند.

۳- در هر وعده غذایی باید کوشید تا حداقل از سه گروه غذایی مختلف استفاده کرد. برای مثال ساندویچ تخم‌مرغ که در آن گوجه‌فرنگی، کاهو و جعفری خرد شده استفاده شود؛ در چنین غذایی از سه گروه گوشت، سبزی و غلات، استفاده شده است. شما میزان واحدهای هر یک از گروه‌های غذایی را می‌دانید پس می‌توانید تعداد واحدهایی را که باید هر روز مصرف کنید در نظر بگیرید و میزان مواد غذایی که باید روزانه از هر گروه مصرف کنید بدست آورید. مثلاً اگر غذای هر روز شما با نان است، بهتر است بدانید که می‌توانید از صبح تا شب به اندازه ۶ کف دست (حداقل میزان) نان بخورید. برای گروه‌های دیگر هم می‌توانید چنین کاری انجام دهید.

۴- برای میان وعده‌ها بهتر است که یک واحد میوه، یک کاسه کوچک شیر و غلات آماده یا مخلوط ماست و میوه مصرف کنید. هرم غذایی در عین حال این محدودیت را دارد که شما کالری غذاهایی را که مصرف می‌کنید نمی‌دانید اما اگر بخواهید رژیم دقیقی داشته باشید باید از یک رژیم‌شناس بخواهید تا آنرا برای شما تهیه کند به‌طور کلی هرم غذایی به شما کمک می‌کند تا بدانید که باید در مصرف غذاها تنوع داشته باشید و بدانید که باید به چه نسبتی از گروه‌های غذایی استفاده کنید.

گوشت‌ها و محصولات حیوانی مانند شیر، پنیر، تخم‌مرغ را کم اهمیت جلوه دهد و بر مصرف غلات، میوه‌ها و سبزی‌ها تأکید ورزد. این بدان معنی نیست که این مواد ارزش غذایی ندارند بلکه اهمیت میوه و سبزی را که امروزه مصرف‌شان کم‌رنگ شده نشان می‌دهد. بسیاری از ما به خوردن گوشت و غذاهای حیوانی خیلی اهمیت می‌دهیم در صورتی که نمی‌دانیم میوه، سبزی و حتی مواد نشاسته‌ای مثل نان نیز با اهمیت هستند و باید سهم بیشتری در غذای روزانه ما داشته باشند. در کشور کانادا راهنماهای غذایی را به‌تصویر کشیدند، که شباهت زیادی به هرم دارد به‌دلیل اینکه گروه نان بزرگترین بخش است و در درجه اول قرار دارد، گروه میوه و سبزی ادغام شده‌اند و پس از گروه نان (همانند هرم) قرار دارند، سپس گروه لبنیات و بعد گروه گوشت واقع شده است. و برای چربی‌ها و شیرینی‌ها گروه غذایی خاصی قرار داده نشده است. از دیگر نکاتی که می‌توان در مورد این هرم ذکر نمود این است که:

۱- به کودکان باید حداقل واحدهای هر یک از گروه‌های غذایی را داد. مثلاً برای برنج ۶ واحد در روز می‌دهیم ولی واحدمان را هم کوچکتر می‌کنیم. واحد برنج برای یک بزرگسال ۱/۲ لیوان پخته است ولی برای کودک ۱/۴ لیوان بزرگ و یا ۱/۲ لیوان کوچک. کودک بایستی هر روز ۲ لیوان شیر را مصرف کند ولی واحد باید کوچکتر در نظر گرفته شود.

۲- زنان باردار و شیرده برای تأمین نیازهای بیشتر انرژی،





فواید و مضرات چای سبز

به چاقی شود.

پوسیدگی دندان

عصاره برگ چای سبز دارای اثرات ضد میکروبی است و از ایجاد پلاک و پوسیدگی دندان جلوگیری می‌کند.

حفاظت از قلب

دانشمندان ماده‌ای شیمیایی را در چای سبز شناسایی کردند که در حفاظت از قلب در برابر آسیب‌های مختلف مؤثر است. کارشناسان مؤسسه بهداشت کودکان انگلیس در مطالعه روی ترکیبات چای سبز موفق به شناسایی ماده‌ای شیمیایی به نام «اپیگالوکاتچین سه‌گالیت» شدند که می‌تواند مرگ سلول‌ها را پس از حمله قلبی یا سکته کاهش دهد. این دانشمندان اعلام کردند: ماده شیمیایی موجود در چای سبز مانع از فعالیت پروتئینی به نام «استات یک» می‌شود که پس از رویدادهای استرس‌آمیز نظیر حمله قلبی یا سکته در درون سلول فعال می‌گردد. اپیگالوکاتچین سه‌گالیت همچنین روند بهبود سلول‌های قلبی را سرعت می‌بخشد و موجب کاهش صدمه به آن می‌شود. از طرفی یکی از عوامل اصلی امراض و حمله‌های قلبی، وجود کلسترول بالا در خون انسان است.

چای سبز علاوه بر داشتن ویتامین‌های A و C (آنتی‌اکسیدان‌های قوی)، باعث کاهش کلسترول در خون نیز می‌گردد که این موضوع خطر احتمال حمله قلبی و امراضی از این

چای سبز فواید زیادی دارد. چای سبز پیشگیری‌کننده از حمله قلبی و سرطان شناخته شده است و یک تونیک (تقویت‌کننده) بسیار مفید است. این چای دارای خاصیت ضدچربی (از هر نوع آن) و مقوی اعصاب بوده و قدری نیز خاصیت تب‌بری دارد. چای سبز باعث تقویت معده شده و ضمن دفع سموم بدن، نفخ معده را نیز برطرف می‌کند. چای سبز باعث تقویت حافظه شده و برای افراد افسرده یک داروی ضدافسردگی است. زیرا نوشیدن چای سبز باعث نشاط و سرزندگی می‌شود.

بیشترین بهره برای زنان

در پی یک مطالعه فواید چای سبز ظاهراً برای زنان بیشتر بود. زنانی که روزانه پنج فنجان یا بیشتر چای سبز می‌نوشیدند در مقایسه با کسانی که یک فنجان یا کمتر مصرف می‌کردند کمتر با خطر مرگ در اثر بیماری قلبی روبرو بودند. اما در این مطالعه رابطه‌ای میان مصرف چای سیاه و کاهش خطر مرگ در اثر بیماری قلبی نیافتند.

خواص کلی چای سبز

کاهش وزن

پلی‌فنول‌های چای سبز فعالیت آمیلاز بزاق (آنزیم تجزیه‌کننده قندها) را مهار می‌کند. جالب است بدانید که چای بدون داشتن عوارض خطرناک داروهای کاهنده وزن می‌تواند موجب کاهش وزن، اندازه دور کمر و تری‌گلیسرید خون مبتلایان

قبیل را پایین می‌آورد.

به سل جلدی می‌گردد.

شایان ذکر است تحقیقات بیشتر بر روی حیوانات در حال انجام است و تأثیر مفید چای سبز در پیشگیری از آرتروز نیز مشخص شده است.

کاهش تری‌گلیسیرید

کاتچین موجود در چای سبز، فعالیت آنزیم لیپاز را (آنزیم مسئول هضم چربی‌ها) در لوزالمعده مهار می‌کند، در نتیجه، شکستن چربی با سرعت بسیار کمی صورت می‌گیرد و چربی خون با سرعت کمی بالا می‌رود.

با توجه به این که افزایش تری‌گلیسیرید خون بعد از مصرف هر وعده غذایی یک عامل خطر در بروز بیماری قلبی است، مصرف چای سبز در بین وعده‌های غذایی روشی مناسب جهت کاهش تری‌گلیسیرید خون است.

موارد منع مصرف

اعتقاد بر آنست که قبل و بعد از دریافت فرآورده‌های آهن و در شیرخواران نباید از چای سبز یا ترکیبات پلی‌فنول آن استفاده نمود. شواهدی مبنی بر منع مصرف در حاملگی وجود ندارد با این حال باید با پزشک مشورت نمود. مصرف چای سبز در دوران شیردهی توصیه نمی‌شود.

کاهش فشار خون

مصرف نیم تا ۲/۵ فنجان چای سبز در روز احتمال بروز پرفشاری خون را تا ۴۶ درصد کاهش می‌دهد.

تداخلات دارویی

افزایش اثر متی‌سیلین و بنزیل‌پنی‌سیلین، تشدید اثر آسپیرین و سایر داروهای ضدانعقاد مانند وارفارین (ویتامین K موجود در چای سبز می‌تواند بر ضداترات وارفارین عمل نماید).

جلوگیری از دیابت

چای سبز قادر است از عوارض ناشی از دیابت مانند آب مروارید و بیماری‌های کلیوی به‌طور معجزه‌آسایی جلوگیری کند. چای سبز با مهار کردن فعالیت آنزیم آمیلاز بزاق و روده که مسئول هضم نشاسته است، باعث می‌شود که نشاسته با سرعت آهسته‌تری بشکند و در نتیجه قندخون با سرعت کمی بالا برود.

عوارض

مصرف بیش از حد کافئین که در چای سبز و بعضی از عصاره‌های آن وجود دارد در بعضی از افراد باعث علائمی مانند عصبانیت، بی‌خوابی و بی‌قراری می‌شود. افرادی که دارای بیماری فشار چشم هستند نباید استفاده کنند و افرادی که میگرن دارند میزان مصرف کمی باید داشته باشند.

پیشگیری از بیماری‌های ایمنی خودکار بدن (با استفاده

از چای سبز)

پژوهش‌گران اعلام کردند مصرف چای سبز از ابتلا به بیماری‌های ایمنی خودکار بدن جلوگیری می‌کند. تحقیقات پژوهشگران دانشکده پزشکی ژورژیا حاکی از آن است که مصرف چای سبز علاوه بر مؤثر بودن در کاهش ابتلا به سرطان، باعث محافظت افراد در برابر بیماری‌های ایمنی خودکار بدن می‌شود. چای سبز از گسترش آنتی‌ژن‌هایی که می‌توانند موجب تحریک ایمنی بدن شوند جلوگیری می‌کند. نتایج تحقیقات حاکی از آن است وجود ماده‌ای موسوم به EGCG در چای سبز باعث متوقف شدن التهاب و تأثیرات آن بر روی پوست و سلول‌های مترشحه بزاق می‌شوند. در یک اختلال ایمنی خودکار، موسوم به سندرم شوگرن (Sjogren)، سلول‌های مترشحه بزاق، هدف قرار گرفته و باعث خشکی دهان می‌شوند و در اختلالی دیگر، پوست ارگان هدف واقع شده و فرد مبتلا

طریقه دم کردن چای سبز

به ازای هر فنجان آب یک قاشق مرباخوری چای سبز استفاده می‌شود. آب به‌هیچ عنوان نباید در حال جوشیدن باشد. چای سبز را توی فنجان یا قوری می‌ریزیم و در آن را می‌گذاریم. (روی حرارت نباشد) بعد از ۵ دقیقه صاف می‌کنیم. اگر از نوع کیسه‌ای استفاده می‌کنید کیسه را دربیارید و وقتی سرد شد روی چشم کمپرس کنید که برای رفع خستگی چشم مفید است.

معطر کردن چای

برای معطر کردن چای می‌توان به آن مقداری گل یاس، گل سرخ، گل بهار نارنج، نعنا، هل، لیموی خشک یا تازه، چند پر زعفران (بسته به علاقه و ذائقه) را به صورت ترکیبی یا به تنهایی اضافه کرد.



همه چیز در مورد شکلات و کاکائو

شکلات از درخت کاکائو (CACAO TREE) تهیه

می‌گردد.

درخت کاکائو معمولاً در نواحی استوایی و به‌ویژه در آمریکای جنوبی، آفریقا و اندونزی می‌روید. میوه درخت کاکائو به بزرگی یک آناناس کوچک است. دانه‌های این میوه همان دانه‌های کاکائو را تشکیل می‌دهند (CACAO BEANS). دانه‌های کاکائو از لحاظ کیفیت به ۳ دسته تقسیم می‌گردند:

۱- CRIOLLO: دانه‌های کریولو گرانقیمت‌ترین، کمیاب‌ترین و بهترین نوع از دانه کاکائو می‌باشد.

۲- FORASTERO: دانه‌های فوراسترو سخت‌تر از کریولو بوده و ۸۰ درصد کاکائو جهان را به خود اختصاص می‌دهد.

۳- TRINITRIO: دانه‌های ترینیتریو نوع پیوندی دو دانه فوق می‌باشد. ۱۵ درصد کل کاکائو جهان را به خود اختصاص می‌دهد.

تاریخ مصرف شکلات به ۱۵۰۰ سال پیش باز می‌گردد که برای نخستین بار قوم مایا در آمریکای مرکزی و متعاقب آنان آزتک‌ها در مکزیک کنونی اقدام به تولید شکلات و مصرف آن کردند. اما نحوه تولید شکلات آزتک‌ها و مایاها با شکلات امروزی تفاوت داشت آنان پودر کاکائو را با فلفل (جای شکر) و دیگر ادویه‌ها ترکیب کرده و مصرف می‌کردند. آنان این فرآورده را خوکوات (آب تلخ) = (XOCOATL) می‌نامیدند.

نحوه تولید شکلات

۱- ابتدا دانه‌های کاکائو را به حال خود رها کرده (معمولاً یک هفته) تا تخمیر گردند.

۲- سپس دانه‌های کاکائو را زیر نور خورشید خشک می‌کنند.
۳- سپس دانه‌های کاکائو را برشته می‌کنند. این عمل سبب سست شدن پوسته دانه‌های کاکائو گردیده و طعم دانه‌ها را خارج می‌سازد.

۴- سپس دانه‌های کاکائو را بوجاری می‌کنند. بدین معنی که مقابل جریان هوا قرار می‌دهند. این عمل سبب جداسازی مغز دانه کاکائو (NIB) از پوسته کاکائو می‌گردد.

۵- با آسیاب مغز دانه‌های کاکائو مایع غلیظ و لزجی حاصل می‌گردد که عصاره شکلات (CHOCOLATE LIQUOR) نامیده می‌گردد. عصاره شکلات، شکلات خالص و بسیار تلخ مزه می‌باشد.

۶- در این مرحله شکلات دو مسیر را طی می‌کند. یا همان عصاره شکلات قالب‌ریزی شده و وارد بازار می‌گردد و یا وارد مراحل بعدی فرآوری می‌گردد.

۷- توسط پرس‌های هیدرولیکی عصاره شکلات را تحت فشار قرار داده و چربی آن را جدا می‌سازند. چربی شکلات کره کاکائو (COCOA BUTTER) نامیده می‌گردد. هنگامی که

کره کاکائو از عصاره شکلات جدا گشت چیزی که باقی می ماند
کیک کاکائو خشک می باشد.

۸- با آسیاب کیک خشک کاکائو پودر کاکائو (COCOA POWDER) حاصل می گردد.

۹- برای تهیه شکلات عصاره شکلات می باید مراحل تکمیلی خاصی را طی نماید. این مراحل به قرار زیر می باشد:

الف- اضافه کردن مواد افزودنی همچون شکر، وانیل و شیر به عصاره شکلات.

ب- در این مرحله شکلات توسط غلطکها و همزنهای صنعتی کاملاً بهم زده شده و ورز داده می شود. این مرحله ممکن است ۳ روز به طول انجامد. هدف از این مرحله ترکیب یکنواخت مواد افزودنی با عصاره شکلات، کاهش رطوبت و حذف اسیدهای فرار عصاره شکلات، و از آنجایی که عصاره شکلات ظاهر و حالتی شن مانند دارد این مرحله به عصاره شکلات ظاهر و حالت یکدست و همواری می بخشد.

پ- در این مرحله طی فرایندی شکلات به آرامی و آهستگی حرارت داده شده و سپس مجدداً به آهستگی سرد می گردد. این مرحله سبب می گردد تا مولکولهای کره کاکائو به پایدارترین حالت کریستالی خود در بیایند. در غیر اینصورت کره کاکائو پس از در قالب ریختن شکلات از شکلات جدا می گردد (مانند جدا گشتن خامه از شیر). درخشندگی خاص سطح شکلات نیز به این مرحله بستگی دارد.

انواع شکلات

۱- UNSWEET /BAKING/BITTER CHOCOLATE (شکلات تلخ): این همان شکلات خالص بدون شکر و شیر است که حاوی حداقل ۷۵ درصد عصاره شکلات می باشد. این نوع شکلات در شیرینی پزی و آشپزی مورد استفاده قرار می گیرد.

۲- BITTERSWEET/DARK/NOIR CHOCOLATE (شکلات تلخ و شیرین یا سیاه): مانند شکلات تلخ بوده اما به آن لسیترین، کره کاکائو، وانیل و مقدار بسیار اندکی شکر افزوده گشته است.

۳- SEMISWEET CHOCOLATE (شکلات نیمه شیرین): این شکلات مانند شکلات تلخ و شیرین بوده اما میزان شکر آن اندکی بیشتر می باشد.

۴- SWEET/MILK CHOCOLATE (شکلات شیرین و یا شیرینی): این شکلات حاوی حداقل ۲۰ درصد عصاره شکلات، لسیترین، کره کاکائو، شکر و شیر می باشد.

۵- WHITE CHOCOLATE (شکلات سفید): در واقع شکلات نبوده و از ترکیب کره کاکائو، شکر و شیر تهیه می گردد.

۶- LOW FAT CHOCOLATE (شکلات کم چرب): کره کاکائو در این شکلات کمتر از ۱۰ درصد می باشد.

۷- COUVERTURE: شکلاتی است که درصد کره کاکائو در آن بالا می باشد (حداقل ۴۰ درصد). از این شکلات در شیرینی پزی برای پوشاندن سطح شیرینیها استفاده می گردد.

۸- GANACH: شکلات نرمی است که از ترکیب تکه های ریز شکلات نیمه شیرین و کره کاکائو درون خامه در حال جوش تهیه می گردد.

۹- GIANDUJA: شکلاتی است که از ترکیب فندق، عصاره شکلات، کره کاکائو و شکر تهیه می گردد.

واژه نامه شکلات

۱- TRUFFLE (ترافل): نوعی شکلات که از شکلات، خامه، کره و روکشی از کاکائو تهیه می گردد.

۲- DUTCH POWDER: پودر کاکائویی می باشد که توسط ماده ای با خاصیت قلیایی فرآوری شده تا اسیدهای طبیعی موجود در آن خنثی گردد. این نوع پودر کاکائو تیره رنگ تر از پودر کاکائو معمولی بوده و طعمش نیز اندکی متفاوت تر است.

۳- HOT CHOCOLATE (هات چاکلت): نوشیدنی است که از ترکیب شیر، شکلات و یا پودر کاکائو، و شکر تهیه می گردد.

۴- MALTITOL (مالتیتول): قند جایگزین شکر معمولی می باشد که سبب افزایش قند و انسولین خون نشده و در شکلات های رژیمی از آن استفاده می گردد.

۵- PRALINE (پرالین): نوعی مغزی شکلات های مغزدار می باشد که از کارامل، بادام و یا فندق برشته و وانیل تهیه می گردد.

۶- NOUGATINE (نوگاتین): نوعی مغزی شکلات های مغزدار می باشد که از کارامل، بادام و یا فندق برشته، سفیده تخم مرغ و عسل تهیه می گردد.

۷- MARZIPAN (مارزیپان): نوعی مغزی شکلات های مغزدار می باشد که از بادام آسیاب شده و شکر سفید تهیه می گردد.

نحوه نگهداری شکلات

بهترین دمای نگهداری شکلات در ۱۵ تا ۱۸ درجه سانتی گراد

می‌گردد که ایجاد احساس سرخوشی، لذت و وجد می‌کند.
۶- PHENYLETHYLAMINE (فنیل اتیل آمید): این ماده سبب ترشح دوپامین در بدن می‌گردد که ایجاد احساس نشاط و سرخوشی کرده و ضد افسردگی می‌باشد. این همان احساسی است ما هنگام عاشق شدن در بدن خود احساس می‌کنیم. به همین خاطر شکلات را خوراکی عاشق پیشگان می‌نامند.

۷- EPICATECHIN (اپی کاتچین): اپی کاتچین از خانواده فلاونوئیدها می‌باشد. فلاونوئیدها (FLAVONOID) مواد هستند که خاصیت آنتی‌اکسیدان دارند. این مواد برای بدن بسیار مفید می‌باشند. فلاونوئیدها سبب کاهش تجمع پلاکت‌ها در دیواره عروق گشته و سلامتی قلب و عروق را تضمین می‌کنند. فلاونوئیدها همچنین از سکنه پیشگیری کرده و فشارخون را نیز کاهش می‌دهند. هر چه شکلات سیاه‌تر باشد میزان فلاونوئید آن نیز بیشتر می‌باشد.

۸- مصرف شکلات سبب ترشح آندورفین در بدن می‌گردد که یک ماده مخدر طبیعی بدن می‌باشد.
۹- شکلات حاوی آهن و منیزیم نیز می‌باشد.
۱۰- شکلات یک منبع انرژی همیشه در دسترس می‌باشد.

دو نکته در مورد شکلات

۱- مصرف شکلات برخلاف تصور ایجاد جوش صورت (آکنه) نمی‌کند.
۲- دمای ذوب شکلات پایین‌تر از درجه حرارت بدن می‌باشد به همین خاطر است که در دهان به سرعت آب می‌گردد.

می‌باشد. شکلات را در یک ظرف دربسته، بدور از تابش مستقیم نور، و جای خشک نگهداری کنید. از قرار دادن مواد غذایی با بوی تند در مجاورت شکلات خودداری کنید زیرا شکلات جاذب بو می‌باشد. هیچگاه شکلات را در فریز نگهداری نکنید.

ترکیبات شیمیایی موجود در شکلات و فواید شکلات برای

سلامتی

۱- در شکلات ۳۰۰ ترکیب شیمیایی متفاوت موجود می‌باشد.
۲- ANANDAMIDE (آنندامید): شکلات دارای ترکیب روانگردان آنندامین می‌باشد که اثرات مشابه مواد روان‌گردان را در بدن ایجاد می‌کند. (البته میزان این ماده بسیار ناچیز می‌باشد.)

۳- CAFFEINE: شکلات حاوی کافئین بوده که یک ماده محرک محسوب می‌گردد.

۴- THEOBROMINE (تئوبرومین): یک ماده محرک می‌باشد که در انسان مانند کافئین موجب افزایش تمرکز می‌گردد. مصرف این ماده برای حیواناتی همچون سگ‌ها، اسب‌ها، گربه‌ها، طوطی‌ها و دیگر پرندگان یک سم مهلک می‌باشد. به همین خاطر است که می‌گویند نباید به سگ‌ها شکلات داد. حیوانات مذکور قادر به متابولیزه کردن این ماده نبوده و در صورت مصرف شکلات دچار تشنج، ایست قلبی، خونریزی داخلی و در نهایت مرگ می‌گردند.

۵- TRYPTOPHAN (تریپتوفان): تریپتوفان یک نوع اسید آمینه می‌باشد که مصرف آن موجب ترشح سروتونین در مغز





طبخ غذا از سیر تا پیاز

تهیه و تنظیم: سارا حسنلو

باشد اما با تمام اینها غذاهایی که با این روش پخته می‌شوند، ارزش غذایی بالاتری دارند. در روش پخت با حرارت مرطوب درجه حرارت نسبتاً کم است بنابراین تخریب مواد مغذی به وسیله حرارت زیاد صورت نمی‌گیرد ولی زمان پخت در چنین درجه حرارت‌هایی کمی طولانی است و این امر به وارد شدن مقدار زیادی از مواد مغذی محلول در آب به داخل مایع مورد استفاده برای طبخ منجر می‌شود.

ویتامین C به آسانی در ضمن پختن با این روش از بین می‌رود. به این ترتیب می‌توان این ویتامین را به‌عنوان شاخص شدت فرآیند پخت در نظر گرفت. اگر مقدار کمی ویتامین C از بین برود می‌توان فرض کرد که فرآیند پخت ملایم است و نقصان سایر مواد مغذی کم خواهد بود.

در پختن با حرارت مرطوب، ممکن است مواد مغذی به روش‌های گوناگون از دست بروند. به‌علاوه، مواد مغذی در اثر حرارت و در معرض هوا از دست می‌روند. همانطور که گفته شد یکی از این مواد ویتامین C است.

عمل آنزیم اکسیداتیو نیز موجب از دست رفتن مواد مغذی می‌شود و در این مورد نیز ویتامین C به‌وسیله چنین آنزیم‌هایی در مجاورت اکسیژن موجود در آب پخت، با سهولت و سریع تخریب می‌شود زیرا آنزیم‌ها در اثر حرارت فعالیت خود را از دست می‌دهند.

چنانچه مواد غذایی به‌خصوص سبزی‌ها را به جای قراردادن در آب سرد و سپس حرارت دادن، به‌طور مستقیم وارد آب جوش

کمتر کسی پیدا می‌شود که غذای آب‌پز شده دوست داشته باشد اما با تمام اینها غذاهایی که با این روش پخته می‌شوند، ارزش غذایی بالاتری دارند.

مقایسه علمی غذاهای آب‌پز، بخارپز و آرام‌پز

شما چه روش پختی را ترجیح می‌دهید؟ به نظر شما چه روش طبخی، ارزش تغذیه‌ای مواد غذایی را کم می‌کند؟ شما شنیده‌اید که غذا را چه‌طور بپزید؟ به‌طور کلی، پختن نه تنها مزه، بو و ظاهر مواد غذایی را بهبود می‌بخشد بلکه قابلیت هضم آنها را نیز افزایش می‌دهد.

برای مثال، گوشت سفت چنانچه با روش مناسبی طبخ شود، نرم‌تر می‌شود و این عمل جویدن و هضم آن را آسان‌تر می‌کند. همچنین در عمل پخت تغییراتی در میزان مواد مغذی موجود در ماده غذایی رخ می‌دهد که این تغییرات بستگی زیادی به روش پخت و حالت فیزیکی ماده غذایی دارد. عواملی که در کاهش مواد مغذی مؤثر هستند، شامل این موارد است: عملیاتی که قبل از پختن روی ماده غذایی انجام می‌شود، مدت زمان پخت ماده غذایی، مقدار مایع مورد استفاده برای طبخ ماده غذایی و مدت زمانی که غذا داغ نگهداشته می‌شود یا در معرض هوای آزاد قرار می‌گیرد تا مصرف شود.

با آب‌پز کردن

کمتر کسی پیدا می‌شود که غذای آب‌پز شده دوست داشته

کنند، کاهش مواد مغذی به وسیله آنزیم‌ها بسیار کم می‌شود.

این جوش زدن‌های طولانی

به علت اینکه آب دارای گرمای ویژه بالایی است، محیط مناسبی برای انتقال حرارت به ماده غذایی است. همچنین دسترسی به آن آسان است. به همین دلیل از روش جوشاندن برای پخت بسیاری از مواد غذایی استفاده می‌شود. یکی از معایب آب برای پخت مواد غذایی آن است که حلال خوبی است و ممکن است ماده غذایی در آب مقدار قابل توجهی از مواد مغذی خود را از دست بدهد. به طور مثال سبزی‌ها را معمولاً برای پخت می‌جوشانند و این امر موجب کاهش برخی از عناصر مغذی و ویتامین‌ها به خصوص ویتامین C می‌شود. کاهش عناصر معدنی و ویتامین‌های محلول در آب، با افزایش مقدار آب مصرفی زیاد می‌شود.

با انجام یکسری آزمایش‌ها ثابت شد هنگامی که کلم با مقدار کمی آب پخته می‌شود، ۶۰ درصد ویتامین C خود را از دست می‌دهد در حالی که اگر در مقدار بیشتری آب طبخ شود، ۷۰ درصد آن از بین می‌رود. در مورد برنج، اگر در آب کم پخته شود، ۳۰ درصد از ویتامین خود را از دست می‌دهد، در حالی که پختن آن در مقدار بیشتری آب موجب از دست رفتن حدود ۵۰ درصد از ویتامین آن می‌شود. در ضمن مدت زمان جوشاندن ماده غذایی در کاهش مواد مغذی مؤثر است. برای مثال هنگامی که زمان پخت طولانی است مقدار بسیار زیادی ویتامین C از دست می‌رود.

نکته مهم دیگر این است که هر چه سطح ماده غذایی بزرگتر باشد کاهش مواد مغذی محلول در آب از طریق ورود به آب پخت بیشتر است. خرد و له کردن، بریدن و ریز کردن ماده غذایی نه تنها سطح آن را افزایش می‌دهد بلکه آنزیم‌ها را نیز آزاد می‌کند و مقدار بیشتری مواد مغذی از دست می‌رود. به علاوه مطالعات نشان داده‌اند که هر چقدر اندازه ماده غذایی در هنگام پخت کوچکتر باشد (یعنی بیشتر خرد شود یا برش داده شود)، مقدار کاهش مواد مغذی در آن بیشتر خواهد بود.

پوست‌گیری سبزی‌ها قبل از پخت نیز موجب کاهش قابل توجه مواد مغذی موجود در آنها می‌شود. به طور مثال اگر سیب‌زمینی با پوست پخته شود، حدود یک سوم ویتامین C خود را از دست می‌دهد ولی کاهش این ویتامین در سیب‌زمینی پوست گرفته شده ۱۰ درصد بیشتر است.

غذاهای بخارپز شده

در این روش از بخار تولید شده به وسیله آب جوش برای پخت ماده غذایی استفاده می‌شود. از آنجا که تماس بین ماده غذایی و آب در این روش کمتر از روش جوشاندن است کاهش مواد مغذی نیز کمتر است ولی به دلیل طولانی بودن مدت پخت مقدار ویتامین C که به وسیله حرارت تجزیه می‌شود، زیاد است. سرعت پخت را می‌توان با استفاده از بخار تحت فشار زیاد کرد زیرا افزایش فشار نقطه جوش آب را بالا می‌برد و درجه حرارت پخت از ۱۰۰ درجه سانتیگراد بیشتر می‌شود. دیگ زودپز نیز بر همین اساس ساخته شده است.





آرام پختن غذا

پختن مواد غذایی در آب داغ که حرارت آن پایین‌تر از نقطه جوش است را روش آرام پختن می‌گویند. بنابراین تغییراتی که در حین آرام پختن رخ می‌دهد مشابه جوشاندن است ولی با سرعت کمتری انجام می‌شود. یکی از مزایای روش آرام‌پز این است که به دلیل استفاده از درجه حرارت پایین، پروتئین خیلی کم منعقد می‌شود، بنابراین قابل هضم‌ترین شکل خود را دارد. مزیت دیگر آن، اثر تردکنندگی غذاهای پروتئینی است.

چون پخت مواد غذایی در این روش آهسته است، کاهش مواد مغذی بسیار کم می‌شود. برای مثال در پخت آرام ماهی، یک سوم املاح و ویتامین‌های محلول در آب ممکن است از دست بروند. ماهی پخته شده با این روش طعم کمی دارد و ارزش تغذیه‌ای آن کمتر از ماهی خام است، مگر اینکه مایعی که ماده غذایی در آن پخته شده، برای تهیه سس یا سوپ استفاده می‌شود، زیرا ورود مواد مغذی به آب پخت موجب کاهش ارزش تغذیه‌ای نمی‌شود. در ضمن این مایع، طعم از دست رفته غذای پخته را حفظ می‌کند.

کباب کردن

شما هم جزو علاقه‌مندان غذاهای کباب شده هستید؟ در این روش پخت، از درجه حرارت بالاتری نسبت به روش مرطوب استفاده می‌شود و به همان میزان کاهش مواد مغذی حساس به حرارت بیشتر است.

چربی‌ها در برابر حرارت ملایم مقاوم هستند و با وجود آنکه تیره رنگ می‌شوند به مقدار کم تجزیه می‌شوند، مگر اینکه درجه

حرارت خیلی بالا باشد که در این صورت با تشکیل آکروئین که بوی تند نامطلوبی دارد، شروع به تجزیه شدن می‌کند. پختن با حرارت خشک ویتامین‌هایی را که در برابر حرارت ناپایدار هستند، تخریب می‌کند و به این ترتیب ویتامین C به آسانی از بین می‌رود.

از ویتامین‌های گروه B، ویتامین (B1 تیامین) راحت‌تر از بقیه از بین می‌رود. در حالی که ویتامین (B2 ریوفلاوین) نسبتاً پایدار است، مشروط بر آنکه محیط طبخ ماده غذایی اسیدی باشد. ویتامین (B3 نیاسین) در برابر حرارت پایدار است و اگر از بین برود، به علت خروج مایع از ماده غذایی در حین پخت است. پروتئین‌ها در برابر حرارت بسیار حساس هستند ولی ارزش تغذیه‌ای آنها تغییر چندانی نمی‌کند مگر آنکه درجه حرارت بالا باشد مانند کباب کردن ماده غذایی. اسیدهای آمینه فقط در درجه حرارت‌های بالا مثلاً در کباب کردن تخریب می‌شوند که حتی در این حالت هم به مقدار کم و فقط در سطح ماده غذایی از بین می‌روند.

هنگامی که پروتئین و کربوهیدرات توأم در یک ماده غذایی وجود داشته باشند امکان دارد کاهش ارزش تغذیه‌ای به علت قهوه‌ای شدن غیرآنزیمی که واکنش میلارد نیز نامیده می‌شود، رخ دهد. البته قهوه‌ای شدن غیرآنزیمی، موجب تغییرات مطلوبی در طعم، رنگ و عطر ماده غذایی می‌شود که در روش تنوری و برشته کردن ماده غذایی کاربرد دارد. به عنوان مثال، این واکنش کیفیت نان را در حین پخته شدن در تنور و کیفیت آجیل و دانه‌های قهوه را در حین بو دادن، بهبود می‌بخشد.



◆ خواص و فناوری تولید ماء الشعير ◆

شسته می‌شود. عمل شست و شو و ضدعفونی جو در سه مرحله انجام می‌گیرد. در خاتمه ۳۰ ساعت شست و شو، توده جو به سالن جوانه‌زنی پمپ و به ابتدای سالن ریخته می‌شود. دستگاهی که در این سالن وجود دارد در هر حرکت رفت و برگشت خود، توده را جابه‌جا می‌نماید تا دانه‌ها از کف رطوبت جذب نمایند. دمای سالن جوانه‌زنی بین ۱۷ الی ۲۰ درجه سانتی‌گراد و رطوبت آن بالای ۷۰ درصد می‌باشد که این شرایط باعث می‌شود تا جو بین ۹ الی ۱۱ میلی‌متر جوانه بزند و به مالت تبدیل گردد. در مرحله جوانه‌زنی بر اثر عملکرد آنزیم‌های مختلف موجود در جو مواد مغذی بسیاری تشکیل و یا افزایش می‌یابند مانند ویتامین‌های گروه B و اسیدهای آمینه ضروری که توده‌ها پنج روز در این سالن می‌مانند، مالت به دست آمده در مخزنی ریخته شده و به مدت ۳۰ دقیقه خیس خورده و سپس آسیاب شده و در تانک پخت ریخته می‌شود. مالت به همراه آب به مدت ۳ ساعت و ۳۰ دقیقه در تانک پخت و در دمای ۷۶ درجه سانتی‌گراد پخته می‌شوند.

بعد از گذشت زمان لازم مالت به فیلتر تانک منتقل شده و در تانک جوش عصاره رازک و شکر به آن افزوده می‌شود و بعد از حدود سه ساعت به تانک ویپرول رفته و در آنجا به خاطر حالت گردابی به وجود آمده لرد از مایع جدا می‌گردد. سپس مایع به دست آمده به چیلر منتقل شده و در آنجا شوک حرارتی داده می‌شود و این شوک حرارتی اولین قدم برای جلوگیری از الکلی شدن مایع می‌باشد. آب جو دارای مخمر وحشی است که در محیط مساعد

ماء الشعير از جمله نوشیدنی‌هایی است که به گفته متخصصان و کارشناسان تغذیه خواص زیادی برای بدن دارد. تنها ماده‌ای که به‌عنوان افزودنی در ماء الشعير استفاده می‌شود عصاره رازک است که خواص طبی زیادی دارد که از آن جمله می‌توان به دافع بودن سنگ کلیه، مدر بودن، ضدعفونی‌کننده دستگاه گوارش و ضدعفونی‌کننده دستگاه تنفس اشاره کرد. علاوه بر اینها ماء الشعير با دارا بودن گروه ویتامین‌های B و اسیدآمینه برای پوست و مو بسیار مناسب است و خواص درمانی بسیاری برای خانم‌های باردار و شیرده دارد و تا حدودی در افزایش ضریب هوشی مؤثر است.

در روند تولید ماء الشعير، جوی خریداری شده به واحد بوجاری منتقل می‌شود. واحد بوجاری مکانی است که جو در آن پاک و تمیز می‌شود و جویی که در دنیا استفاده می‌شود جوی دو ردیفه نام دارد. دلایل استفاده از جوی دو ردیفه پروتئین کم و دانه‌های هم سایز روی شاخه است که ضایعات را کمتر می‌کند، سپس جو در قیف ریخته شده و توسط بالابر باسکول می‌شود. جو در دو مرحله سرنده می‌شود و ضایعاتش گرفته شده و مجدداً باسکول می‌شود که مرحله اول بوجاری می‌باشد. در مرحله دوم دقت عمل بیشتری صورت می‌گیرد که در این مرحله جو سرنده می‌شود که علاوه بر دانه‌بندی ضایعات فلزی احتمالی و سنگریزه‌ها از جو جدا می‌شود سپس جو وارد تانک ذخیره می‌شود. بعد از مرحله بوجاری جو به مخزن‌های شست و شو و ضدعفونی رفته طی ۳۰ ساعت

باعث ایجاد الکل می‌شود برای جلوگیری از فعال شدن مخمر، شوک حرارتی ایجاد می‌شود که مخمر وحشی این اختلاف دما را تحمل نکرده و از بین می‌رود.

شربت به دست آمده در این مرحله به سردخانه رفته و حجم آن با آب دو برابر می‌شود و سپس به دستگاه فیلتراسیون می‌رود. در بخش فیلتراسیون مایع شفاف با نام ماء‌الشعیر به دست می‌آید. محصول به دست آمده به سالن بسته‌بندی می‌رود و به صورت تمام اتوماتیک در شیشه و قوطی ریخته می‌شود. وقتی مایع داخل بطری و شیشه پر می‌شود به مدت ۳۰ دقیقه در دمای ۷۲ درجه سانتی‌گراد پاستوریزه می‌شود. در این مرحله محصول آماده حمل به بازار است. در شرایط امروز با توجه به آگاهی مصرف‌کننده از مضرات نوشابه‌های گازدار متداول، ماء‌الشعیر می‌تواند جایگزین خوبی در سبد خرید خانواده باشد. ماء‌الشعیر حاوی مالت، جو، گلوکز، ویتامین‌های گروه B، گروه C و اسیدهای آمینه و آب کربناته است و به دلیل داشتن مخمر حاوی ویتامین‌های گروه B است که برای سلامتی پوست و مو و افزایش وزن افراد لاغر مفید است و مصرف آن برای کلیه و افزایش ادرار مفید است. رازک ویژگی‌های خاصی به این نوشیدنی می‌دهد و یکی از دو جنس موجود در خانواده شاهدانه است. این گیاه علفی چند ساله و بالارونده گل‌های نر و ماده را در دو پایگاه جداگانه ایجاد می‌نماید. این گیاه در مناطق شمالی ایران می‌روید و اثر ضدردی رازک از مورفین با دوز نیم میلی‌گرم بر کیلوگرم بیشتر و از اثر مورفین با دوز یک میلی‌گرم بر کیلوگرم کمتر است. رازک با رسوب پروتئین باعث شفافیت آن می‌شود و عطر خاصی به آن می‌بخشد. همچنین ته مزه تلخ ماء‌الشعیر مربوط به رازک است و نیز با خاصیت آنتی‌بیوتیکی که به پایداری ماء‌الشعیر کمک

می‌کند موجبات ثبات این نوشیدنی را فراهم می‌کند. بسیاری از مواد مغذی مالت در هنگام جوشش وارد آب می‌شوند و ارزش غذایی خوبی از نظر املاح و ویتامین‌ها و اسیدهای آمینه به این نوشیدنی می‌بخشند. از ۲۰ نوع اسیدآمینه مورد نیاز بدن ۱۶ نوع در این نوشیدنی موجود است که برای رشد کودکان ضروری و مفید است. از این‌رو این نوشیدنی به مادران باردار در حد متعادل توصیه می‌گردد. همچنین این محصول از منابع خوب برخی فیتوکمیکال‌ها از جمله فلاوونوئیدها، کاروتنوئیدها و آنتوسیانیدها است و مصرف آن می‌تواند در بهبود عملکرد خون‌رسانی به قلب و همبند کاهش ابتلا به پرفشاری خون و سلامت کلیه‌ها، محافظت از بدن در برابر بروز سرطان‌ها، سکنه‌های قلبی و مغزی مؤثر باشد. از گذشته برای درمان سل، بیماری‌های ریوی، سردرد و تنگی نفس از این محصول استفاده می‌شده است و همچنین به خاطر خاصیت ضدعفونی‌کنندگی روده برای جلوگیری از وبا توصیه شده است.

به‌علت دارا بودن اسیدهای آلی در این نوشیدنی‌ها در افرادی که ترشح اسید معده آنها کم و نامطلوب است اثرات خوبی دارد و در هضم غذا نیز کمک می‌کند. همچنین اثر آن در درمان نقرس و سرفه‌های خشک نیز مورد نظر است. البته این نوشیدنی به خاطر بالابردن اشتها می‌تواند باعث اضافه وزن نیز گردد از این‌رو به افرادی که از لاغری مفرط رنج می‌برند توصیه می‌شود در مصرف این نوشیدنی باید اعتدال را رعایت نمایند زیرا مصرف مزمن و بیش از حد آن می‌تواند باعث بزرگی شکم شود. در شرایط امروز با توجه به آگاهی مصرف‌کننده از مضرات نوشابه‌های گازدار متداول، ماء‌الشعیر می‌تواند جایگزین خوبی در سبد خرید خانواده‌ها باشد.





□ ماست و انواع آن □

ماست‌هایی بروید که از شیرین‌کننده‌های طبیعی مثل عسل در آنها استفاده شده باشد.

توصیه پزشکان این است که به هیچ‌وجه از آن نوع ماست‌های طعم‌دار یا میوه‌ای استفاده نکنید که حاوی شربت فروکتوز هستند. اگر می‌خواهید ماست شیرین بخورید، یکی از بهترین راه‌های پیش روی شما این است که خودتان مقداری ماست ساده و وانیل را ترکیب کنید. با این کار، کالری کمتری دریافت می‌کند و ماست سالم‌تری هم می‌خورید.

ماست‌های سبزیجات موجود در بازار نیز می‌توانند علاوه بر سبزیجات، حاوی نمک یا سدیم هم باشند و از این رو، زیاده‌روی در مصرف انواع ماست‌های طعم‌دار به‌هیچ‌عنوان توصیه نمی‌شود و مصرف این محصولات باید محدود باشد.

ماست کفیر

کفیر، نوعی نوشیدنی شبیه ماست و گاهی ماست رقیقی است که از شیر تخمیر شده به دست می‌آید. کفیر، مخلوطی از شیر و مجموعه‌ای از میکروارگانیسم‌های شامل الکتوباسیل و استرپتوکوک هستند که هم باری تهیه ماست به کار می‌روند و هم برای مخمرها و باکتری‌های اسید استیک.

عناصر تشکیل‌دهنده کفیر مثل ماست‌ها، شیر و باکتری‌های مفید است. از نظر مقدار پروتئین، کلسیم و ویتامین D نیز با ماست‌های دیگر شباهت دارد. میزان چربی کفیر هم با ماست‌های دیگر قابل مقایسه است و می‌تواند انواع پرچرب، کم چرب و بدون چربی داشته باشد.

علاقتمندان به مصرف ماست می‌دانند که این روزها خرید و مصرف ماست کار چندان ساده‌ای هم نیست و زمانی که وارد غرفه ماست در فروشگاه‌ها می‌شوند، با انواعی از ماست‌های مختلف (از کم چرب و پرچرب گرفته تا طعم‌دار و کفیر و...) مواجه خواهند شد اما بیشتر مردم نمی‌دانند که ویژگی‌های اصلی هر یک از این ماست‌ها چیست و استفاده از کدام نوع برای آنها مناسب‌تر است. از این رو در این مطلب به معرفی ویژگی‌های انواع ماست‌های رایج می‌پردازیم تا هنگام خرید، بهترین انتخاب را داشته باشید.

ماست‌های طعم‌دار یا میوه‌ای

ماست‌های طعم‌دار یا میوه‌ای می‌توانند مثل مین‌های مخربی برای تغذیه انسان‌ها عمل کنند! مصرف‌کنندگان ممکن است فریب بخورند که این نوع ماست‌ها سالم هستند زیرا میوه دارند، اما واقعیت این است که بخش اصلی طعم و عطر این ماست‌ها به شیرین‌کننده و قندهای افزودنی برمی‌گردد. بعد از طعم‌های میوه‌ای رایج مثل توت فرنگی، بلوبری و هلو، وانیل هم خیلی در این ماست‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد.

اگرچه ماست‌های طعم‌دار یا میوه‌ای معمولاً کم چرب هستند، اما مصرف‌کنندگان در نهایت همان میزان کالری را دریافت می‌کنند که در ماست‌های پرچرب وجود دارد. هر ۲۲۶ گرم ماست طعم‌دار یا میوه‌ای می‌تواند حاوی ۴۴ گرم قند باشد که برابر می‌شود با ۱۷۶ کیلوکالری.

اگر باز هم دوست دارید باز هم ماست طعم‌دار بخورید و می‌توانید از کالری اضافی آنها صرف‌نظر کنید، حداقل سراغ آن

یکی از ویژگی‌های خاص کفیر که آن را از ماست‌های دیگر متمایز می‌کند، خصلت گازدار بودن آن است. محققان به کفیر به‌عنوان ماستی توجه می‌کنند که از نظر پروبیوتیکی در جایگاه خاصی قرار می‌گیرد و خصلت‌های مهم دیگری برای سلامت انسان‌ها دارد.

مطالعات نشان داده‌اند کفیر دارای خواص ضد میکروبی، ضد تومور و ضد سرطانی ویژه‌ای است و ضمناً توانایی مثبتی در تنظیم سیستم ایمنی بدن دارد. این نکته را هم باید ذکر کرد که ترکیبات کفیر به هضم لاکتوز کمک می‌کنند. ماست کفیر برای تمام دوستداران سلامت مفید است اما مبتلایان به نفخ و بیماری‌های گوارشی باید در مصرف آن احتیاط کنند.

ماست پرچرب

اگرچه توصیه‌های تغذیه‌ای فعلی، انبوه مصرف‌کنندگان را به سمت محصولات لبنی کم چرب هدایت می‌کنند، اما مطالعات اخیر نشان‌دهنده نکات جالب و تازه‌ای در این زمینه هستند. این مطالعات نشان می‌دهند ارتباط بین مصرف چربی لبنی و بیماری قلبی، کمتر از آن چیزی است که فکر می‌کنیم.

یکی از مطالعات منتشر شده در *European Journal of Nutrition* که بررسی گسترده‌ای روی تحقیقات مختلف انجام داده، نشان می‌دهد مصرف محصولات لبنی پرچرب با کاهش خطر ابتلا به چاقی مرتبط است. یکی از مزیت‌های ماست پرچرب برای سلامت این است که به ندرت حاوی غلظت‌دهنده‌ها و مواد افزودنی هستند که معمولاً برای ایجاد قوام و طعم مناسب در ماست‌های کم چرب یا بدون چربی استفاده می‌شوند.

هر ۲۲۶ گرم ماست پرچرب ساده فقط ۱۳۸ گرم چربی دارد و حاوی ۱۱ گرم قند، ۸ گرم پروتئین، ۲۷۵ میلی‌گرم کلسیم و ۳۵۲ میلی‌گرم پتاسیم است. به اضافه اینکه مقداری از اسید فولیک و ویتامین A هم در این ماست وجود دارد و اگر تولید این ماست از انواع شیرهای غنی شده باشد، مقدار مناسبی هم ویتامین D برای بدن شما فراهم می‌کند.

بنابراین افرادی که بیماری زمینه‌ای قلبی یا چربی خون ندارند، می‌توانند در صورت برخورداری از یک رژیم غذایی سالم و دور از هر نوع پرخوری، ماست‌های پرچرب را به جای حذف ماست از برنامه غذایی روزانه خود، در سبد غذایی‌شان داشته باشند.

ماست یونانی

ماست یونانی با گرفتن پروتئین مایع وی (whey) برای تهیه نوعی ماست نسبتاً سفت، غلیظ و خامه‌ای، همراه با غلظت پروتئینی زیاد و لاکتوز کم تولید می‌شود. ماست‌های یونانی

باید حداقل ۵.۶ درصد پروتئین داشته باشند، در حالی که میزان پروتئین ماست‌های دیگر به ۲.۷ درصد می‌رسد. به همین دلیل است که ماست‌های یونانی در مقایسه با ماست‌های رایج دیگر و با همان میزان کالری، حاوی پروتئین بیشتری هستند و قند کمتری هم دارند. میزان پروتئین ماست‌های معمولی در هر ۱۷۰ گرم به ۱۰ می‌رسد، در حالی که همین مقدار ماست یونانی بیش از ۲۰ گرم پروتئین دارد.

هنگام خرید ماست یونانی حتماً به برچسب مواد تشکیل‌دهنده دقت کنید زیرا بعضی از کارخانه‌های تولیدی دیگر از روش سنتی تهیه ماست یونانی استفاده نمی‌کنند و نشاسته و ذرت در محصول‌شان به کار می‌برند تا غلظت و قوام آن را مثل انواع طبیعی شبیه‌سازی کنند. این ماست برای ورزشکاران و افرادی که می‌خواهند حجم پروتئین دریافتی خود را در طول روز بالا ببرند، بسیار مناسب است.

ماست کم چرب یا بدون چربی

تحقیقات نشان داده‌اند هر ۲۲۶ گرم ماست ساده کم چرب یا بدون چرب حاوی ۵۳۰ میلی‌گرم پتاسیم است. به همین دلیل است که این نوع از ماست‌ها می‌توانند، از طریق مقابله با آثار منفی سیدم، به کاهش فشارخون کمک کنند. پتاسیم غذایی با کاهش خطر ابتلا به سنگ کلیه مرتبط است و کاهش چگالی استخوانی را کمتر می‌کند. چربی ماست‌های کم چرب، بین ۰.۵ تا ۳ درصد و چربی‌های بدون چربی کمتر از ۰.۵ درصد است.

متأسفانه اگر غلظت‌دهنده‌ها و شیرین‌کننده‌ها برای جبران طعم و بافت چربی حذف شده، به این ماست اضافه شوند، کیفیت تغذیه‌ای ماست می‌تواند کاهش پیدا کند.

بسیاری از کارخانه‌های تولیدی، از پکتین برای حفظ غلظت ماست‌های کم چرب استفاده می‌کنند. درباره پکتین باید گفت نوعی ماده طبیعی است و بین دیواره‌های سلولی میوه‌ها و سبزیجات شکل می‌گیرد. با اینکه پکتین لزوماً ناسالم نیست، اما بسیاری از انواع ماست‌های ارگانیک و باکیفیت بالا بدون پکتین تهیه می‌شوند. این ماست‌ها بهترین گزینه برای بیماران قلبی و فشارخونی هستند.

ماست هم زده

ماست‌ها از نظر بافتی هم ۲ نوع زده و قالبی دارند. فرآیند تولید و نوع مایه ماست‌های مورد استفاده برای این ماست‌ها با یکدیگر متفاوت است اما ارزش تغذیه‌ای متفاوتی بین ماست‌های هم زده و قالبی وجود ندارد. تولید این ۲ نوع ماست، تنها برای تأمین ذائقه‌های مختلف مردم است.



ماکارونی و جایگاه آن به عنوان غذای اصلی

بخش پایانی

تهیه و تنظیم: مهندس کیوان شجاع

آرد

طبق بررسی‌های به عمل آمده بهترین گندم برای تهیه آرد مورد استفاده در ماکارونی گندو دروم (Amber Drumu) می‌باشد، در مراحل آسیابانی گندم دروم توسط سیستم خاص تهیه آرد ماکارونی، دانه‌بندی مشخصی از گندم تولید می‌گردد. در مراحل تولید آرد از گندم دروم، سه محصول استحصال می‌گردد که عبارتند از سمولینا (Semo lina)، فارینا (Farina)، و آرد معمولی و هر کدام به تنهایی و یا تلفیقی از آنها برای ساختن ماکارونی مورد استفاده قرار می‌گیرند. اما مصرف سمولینا ارجحیت دارد.

دروم

یکی از عوامل مهم در تولید ماکارونی، استفاده از گندم دروم و درجه‌بندی آن به صورت سمولینا، پس از طی مراحل آسیابانی می‌باشد. در آمریکا حدود ۲۱ نوع درجه‌بندی و دانه‌بندی برای گندم وجود دارد. در تعیین کیفیت نوع آرد حاصله از گندم دروم، عواملی چون، درجه استخراج آرد و عوامل فیزیکی مانند وزن دانه، جوانه آسیب دیده و مواد خارجی دخیل می‌باشند. طبق استانداردهای آمریکا، سه دسته‌بندی زیر برای گندم دروم

تولید ماکارونی

به‌طور کلی فرآورده‌های ماکارونی از اختلاط آرد و آب و افزودنی‌های لازم بدست می‌آید. در فرآیند تولید هر محصول، عواملی وجود دارند که ذیلاً به آن اشاره می‌گردد. به‌طور اختصار؛ این عوامل به هفت M معروف هستند. در این بررسی کوتاه، فقط تعدادی از این عوامل مورد بررسی قرار گرفته است.

| | |
|-------------|--------------------------------|
| Management | مدیریت و رهبری سیستم |
| Money | سرمایه لازم |
| Material | مواد اولیه |
| Man power | نیروی کار |
| Machinery | ماشین‌آلات لازم |
| Marketing | بازار فروش |
| Maintenance | نگهداری و حفاظت از سیستم تولید |

مواد اولیه

مهمترین ماده اولیه، در ساخت ماکارونی، آرد می‌باشد. از سایر مواد افزودنی می‌توان به آب، تخم مرغ، گلوتن، غنی‌سازها و افزودنی‌های مجاز خوراکی اشاره کرد.

مشخص شده است:

۱- گندم دروم زرد سخت حاوی بیش از ۰/۰۷۵ مغز دانه شفاف سخت.

۲- گندم دروم زرد حاوی بیش از ۰/۰۶۰ و کمتر از ۰/۰۷۵ مغز دانه شفاف سخت.

۳- گندم دروم حاوی کمتر از ۰/۰۶۰ مغز دانه شفاف سخت.

به جز این درجه‌بندی، درجه‌بندی‌های دیگری نیز وجود دارد که در این مقاله مدنظر نمی‌باشد. در آمریکا معمولاً از آرد گندم سخت دروم، برای ماکارونی با کیفیت بالا استفاده می‌شود. با این فرض که کیفیت بالایی محصول نیازمند کیفیت مناسب دانه‌بندی سمولینای مصرفی می‌باشد به طوری که یک ارتباط دقیق بین کیفیت گندم دروم و کیفیت محصول نهایی برقرار است. به طور مثال یک نوع مرغوب از دانه‌بندی آرد، بیش از ۷۵ درصد مغز دانه شفاف را به همراه دارد. برای درجه‌بندی بالاتر باید آسیب کمتری به مغز دانه شفاف دانه وارد آید. البته این امر مستلزم هزینه بیشتری است. باید توجه داشت که مقدار پروتئین گندم دروم عامل تعیین‌کننده‌ای، محسوب نمی‌گردد. بلکه کیفیت آن بیشتر مدنظر می‌باشد. در آمریکا برای نوع دروم با پروتئین بالا، قیمت بیشتری پرداخت نمی‌شود. معمولاً حدود ۰/۰۱۱ درصد پروتئین برای تولید یک محصول ماکارونی با پخت خوب کفایت می‌کند. در آمریکا خصوصاً در ایالت داکوتا بهترین نوع گندم دروم کشت می‌گردد. دروم در آفریقای جنوبی، روسیه، ایتالیا، فرانسه، کانادا، آرژانتین و ترکیه به خوبی به عمل می‌آید. بیمارهای گندم اکثراً دروم را مورد حمله قرار می‌دهند که با کاهش محصول و افت کیفیت همراه خواهد بود. از این دسته می‌توان به زنگ گندم، لکه سیاه، ارگوت و انواع قارچ‌ها اشاره کرد.

سمولینا

طبق استانداردهای کشور ما سمولینا عبارت است از زبره حاصل از گندم دروم که دارای ویژگی‌های لازم باشد. سمولینا در مراحل آسیاب گندم دروم از آندوسپرم گندم حاصل می‌گردد و باید کمتر از ۰/۰۳ آرد به همراه داشته باشد. ابعاد مناسب ذرات سمولینا را ۲۷۰ تا ۶۰۰ میکرون می‌دانند. در آمریکا ماکارونی از سمولینای

نسبتاً درشت و زبر و یکنواخت ساخته می‌شود. در صورت رعایت یکنواختی در سمولینا، محصول نهایی در مراحل خمیرگیری و رشته‌سازی (Extrusion) از یکنواختی بیشتری برخوردار خواهد بود.

اگر اندازه ذرات یکنواخت نباشد، در مراحل جذب آب، ذرات ریز، آب بیشتری را جذب کرده و باعث عدم یکنواختی خمیر خواهند شد و این امر در محصول نهایی باعث ایجاد نقاط لکه مانند می‌گردد. یک محصول مرغوب ماکارونی از روشنی و شفافیت و رنگ زرد یکنواخت برخوردار است. به طور کلی دانه‌های درشت سمولینا، نسبت سطح به حجم (S/V) کمتری را در مقایسه با سمولینای ریز دارا می‌باشند. بنابراین جذب آب این ذرات، مشکل‌تر و عمل آوردن ذرات درشت در داخل مخلوط‌کن، نیز سخت‌تر است ولی محصولی با کیفیت پخت خیلی خوب حاصل می‌گردد. اما ممکن است ماکارونی حاصل، شکل ظاهری خوبی را دارا نباشد و لکه‌های سفید در آن مشاهده گردد. هر چند می‌توان با افزایش زمان اختلاط، این لکه‌ها را از بین برد، اما با این کار به بافت پروتئینی گلوتن آسیب وارد می‌گردد و کیفیت پخت کاهش می‌یابد. شکل‌های یک و دو تصویر میکروسکوپ الکترونی ذرات آرد گندم است و تصویر میکروسکوپ الکترونی خمیر را نشان می‌دهد.

فارینا

در مواردی که بجای گندم دروم، از گندم سخت استفاده می‌شود، زبره حاصل را فارینا می‌نامند. گرچه از هر دو محصول بدست آمده از فرآیند آسیابی، سمولینا و آرد فارینا برای ساخت ماکارونی استفاده می‌شود، اما این نوع آرد بیشتر از ۰/۰۲۰ ذرات ریز به همراه داشته و اندازه ذرات آن کمتر از ۱۴۰ میکرون است. محصول تهیه شده از این نوع آرد، معمولاً از رنگ خوبی برخوردار نبوده و در مراحل پخت، از مقاومت کمتری برخوردار است.

آردهای غنی شده

امروزه در بعضی از کشورها و همچنین کشور عزیزمان، متخصصان با توجه به میزان نیازهای تغذیه‌ای انسان نسبت به

جدول ۲- استاندارد تقویت آرد

| عناصر لازم در هر کیلو | | |
|-----------------------|----------------|------------|
| حداکثر | حداقل | |
| ۵/۵ میلیگرم | ۴/۴ میلیگرم | تیامین |
| ۳/۳ میلیگرم | ۲/۶ میلیگرم | ریبوفلاوین |
| ۴۴ میلیگرم | ۳۵/۲ میلیگرم | نیاسین |
| ۳۶/۳ میلیگرم | ۲۸/۶ میلیگرم | آهن |
| عناصر مجاز | | |
| ۱۳ میلیگرم | ۱۱ میلیگرم | کلسیم |
| ۱۱۰۰ واحد u.s.p | ۵۵۰ واحد u.s.p | ویتامین D |

زیرا ماکارونی در زمان فرآیند در زیر نقطه پاستوریزاسیون قرا گرفته، بنابراین باکتری‌های اولیه آب، با شمارش کلی میکروبی محصول نهایی در ارتباط مستقیم می‌باشند. در نتیجه مصرف آب کاملاً بهداشتی باعث تولید محصولی با شمارش کلی میکروبی پایین خواهد شد. ترکیب شیمیایی آب باید مناسب و مطابق با آب آشامیدنی باشد. حداکثر مواد مجاز آب در جدول ۳ نشان داده شده است.

در مناطقی که از آب چاه استفاده می‌شود باید به آب مصرفی کلر اضافه گردد. ترکیبات آلی موجود در آب، سریع‌تر از میکروب‌ها وارد واکنش شده و در نتیجه اگر کلر اضافه شده کافی نباشد نمی‌توانند عمل ضدعفونی کردن را انجام دهد. بکارگیری کلر در نقطه (Break down)، این نقیصه را برطرف خواهد ساخت. اگر ترکیبات فنلی در آب موجود باشند حتی در مقدار کم با کلر وارد واکنش شده و ترکیب حاصله، بوی شدید و پایدار (اصطلاحاً به طعم دارویی معروف است) به آب می‌دهد. این آب اگر در مواد غذایی بکار برده شود، تأثیرات نامطبوعی را در مواد غذایی باقی خواهد گذاشت.

غنی‌سازی آرد اقدام نموده‌اند و از آن جمله می‌توان به افزودن موادی چون آهن، ید و ویتامین اشاره نمود. جدول ۲ مقادیر حداقل و حداکثر این مواد را نشان می‌دهد.

آرد نول

این آرد که به‌طور متداول در ایران برای تولید ماکارونی مورد استفاده قرار می‌گیرد، باید دارای ویژگی‌های استاندارد ایران باشد. به‌طور کلی آرد مصرفی در ماکارونی باید:

- ۱- به‌صورت سمولینا و از گندم سختی که قبلاً پاک شده تهیه گردد.
- ۲- آرد حاصل (سمولینا) باید عاری از سیوس و دیگر ناخالصی‌ها باشد.
- ۳- رطوبت آرد (سمولینا) نباید از ۱۳/۵ درصد تجاوز نماید.

آب

آب مصرفی در ماکارونی باید فاقد مزه، بو و طعم بوده و به‌طور کلی تمام خصوصیات آب آشامیدنی را در برداشته باشد.

| ترکیبات | حداکثر مقدار مجاز |
|----------|-------------------|
| کلسیم | Mg/Lit ۲۰۰ |
| سولفات | Mg/Lit ۴۰۰ |
| منیزیم | Mg/Lit ۱۵۰ |
| آهن | Mg/Lit ۱ |
| کلرو | Mg/Lit ۶۰۰ |
| مواد آلی | Mg/Lit ۳۰ |



افزودنی‌های مجاز به ماکارونی

هر چند مواد اصلی در تولید ماکارونی، آرد و آب می‌باشد اما برای تولید محصولی بهتر و بهبود کیفیت پخت، طعم، مزه و همچنین افزایش کیفیت تغذیه‌ای مواردی را براساس استاندارد کشورها به مخلوط مواد اولیه ماکارونی اضافه می‌کنند از آن جمله به تخم‌مرغ، گلوتن، نمک، اسفناج، سبزی‌های معطر، آب گوجه‌فرنگی، دی‌سدیم فسفات و گلیسرید مونواسترات اشاره کرد. مقادیر قابل استفاده مواد اشاره شده در جدول استاندارد ماکارونی ایران ذکر شده است.

تخم‌مرغ

ظاهراً برای اولین بار در آلمان از تخم‌مرغ برای فرمولاسیون ماکارونی استفاده شد. و آن را در یک نوع ماکارونی معروف به نودل (Noodle) بکار بردند. این عمل باعث شد که امروزه در اکثر کشورها وقتی صحبت از نودل می‌گردد، نوع تخم‌مرغ‌دار آن مدنظر باشد. تخم‌مرغ در ماکارونی علاوه بر نقش آن در رنگ و شکل ظاهری محصول در افزایش ارزش غذایی و غنی‌سازی آن از جایگاه خاصی برخوردار می‌باشد. در آمریکا حداقل درصد وزنی تخم‌مرغ بکار رفته در ماکارونی، ۵/۵ درصد می‌باشد. این مقدار به ازای زرده تخم‌مرغ خشک شده محاسبه شده است. در صورت بکارگیری تخم‌مرغ تازه باید به ازای هر ۹۵ کیلوگرم سمولینا با آرد، ۲۰ کیلوگرم تخم‌مرغ یا

غلظت کلر آزاد برای مصارف آب آشامیدنی ۵-۷ PPM و برای شستشوی دستگاه‌ها و نی‌های حمل‌کننده ماکارونی ۲۰-۲۵ PPM توصیه شده است. غلظت کلر را می‌توان با استفاده از کیت (Kit) کنترل کلر، مشخص نمود. برای کلر زنی معمولاً از پمپ‌های تزریقی (Dose pump)، که می‌تواند غلظت مشخصی از محلول کلر را به مسیر آب اضافه نماید استفاده می‌شود.

درجه حرارت آب مصرفی

آب مورد استفاده در سیستم‌های غیرمداوم باید درجه حرارتی بین ۳۰ تا ۳۵ درجه سانتیگراد داشته باشد، اگر آرد مصرفی مخلوطی از آرد گندم سخت و گندم نرم باشد یا در مواردی از سمولینای زبرتر استفاده گردد بکارگیری درجه حرارت‌های بالاتری توصیه شده است. آب با گرمای مناسب، باعث بروز بهتر رنگ در سمولینا و نهایتاً بهبود رنگ ماکارونی حاصل از آن می‌گردد. همچنین آب گرم باعث نرم شدن خمیر گشته و این چنین خمیری فشار کمتری را جهت عبور از اکسترودر نیاز دارد. معمولاً چنین فرآورده‌ای از یکنواختی بیشتری برخوردار است. به هر حال در سیستم‌های فعلی ایران استفاده از آب با گرمای ۲۵ تا ۳۰ درجه توصیه می‌گردد. برای این کار می‌توان منبع تغذیه آب خط تولید را به وسیله کویل آب گرم به حرارت لازم رساند و جریان را توسط یک پمپ و ترموستات و در مواردی شیر برقی مورد کنترل قرار داد.

| ترکیبات | درصد حداقل |
|--------------|------------|
| پروتئین | ۰/۰۱۵ |
| چربی | ۰/۰۲۸ |
| کل مواد جامد | ۰/۰۴۵ |
| PH | ۵-۶/۶ |

شد. برای تهیه تخم‌مرغ با کاروتن بیشتر و به بیانی با رنگ زرد بیشتر، معمولاً تخم‌مرغ‌گذار را با غذایی غنی از کاروتن تغذیه می‌کنند. در ایران توصیه می‌گردد از پودر تخم‌مرغ استریل شده استفاده گردد. پودر تخم‌مرغ مصرفی باید از حلالیت قابل قبولی برخوردار باشد. جدول ۴ ویژگی‌های زرده تخم‌مرغ با کیفیت مناسب را نشان می‌دهد.

معمولاً به منظور افزایش قابلیت نگهداری زرده تخم‌مرغ توسط آنزیم گلوکز اکسیداز، گلوکز را از زرده حذف می‌نمایند. خصوصیات زرده خشک در جدول ۶ منظور شده است.

۱۲/۵ کیلو زرده تازه بکار برده شود. تخم‌مرغ به صورت‌های مختلف: به شکل تازه، منجمد، خشک (پودر) اضافه می‌گردد. مشکل اصلی بکارگیری تخم‌مرغ در ماکارونی افزایش بار آلودگی می‌باشد. زیرا تخم‌مرغ محیط مناسبی برای رشد انواع میکروارگانیسم‌ها بوده و باید تا حد امکان از انواع فرآیند شده تخم‌مرغ به صورت استریل یا پاستوریزه استفاده گردد. از فواید بکارگیری تخم‌مرغ در ماکارونی، بهبود کیفی رنگ محصول نهایی می‌باشد. زیرا اغلب تخم‌مرغ‌ها حاوی کاروتن بوده که باعث بروز رنگ زرد مناسب در محصول خشک شده خواهد

جدول ۵- ویژگی‌های میکروبیولوژیکی تخم‌مرغ منجمد شده

| تعداد در گرم | نوع میکرو اورگانیزم |
|-----------------------|-------------------------|
| کمتر از ۵۰۰۰ در گرم | شمارش کلی (TOTAL COUNT) |
| در ۵۰ گرم موجود نباشد | سالمونلا (SALMONELLA) |
| در یک گرم موجود نباشد | کلی فرم (COLIFORM) |
| کمتر از ۱۰ عدد در گرم | کپک (MOULDS) |
| کمتر از ۱۰ عدد در گرم | مخمر (YEAST) |



- معمولاً با مصرف ۱۰۰ گرم ماکارونی در ایران از ۳۰۰ تا ۳۵۰ کیلوکالری برخوردار می‌شویم. در ضمن به‌همراه آن ۱۰ الی ۱۵ گرم پروتئین و ۷۰ الی ۷۵ گرم کربوهیدرات و ۱ الی ۵/۱ گرم چربی برخوردار می‌شویم.
- بدون اغراق می‌توان گفت هر روزه صدها نوع ماکارونی از نظر شکل و اندازه، تولید و بسته‌بندی می‌گردد و همین تنوع در بسته‌بندی باعث بازاری پسندی و علاقه شدید مصرف‌کنندگان به این محصول شده است. متخصصین بازاریابی و فروش ویژگی‌های زیر را برای بسته‌بندی موفق، پیشنهاد می‌نمایند.
- ۱- بسته‌بندی ابعاد و اندازه متناسب با محصول را دارا باشد.
 - ۲- مقدار متعارفی از کالای مصرفی را در حد کفایت در خود جای دهد.
 - ۳- نوع و مواد اولیه سازنده ماده بسته‌بندی، از سلامت برخوردار باشد.
 - ۴- ایمنی کالای محتوی خود را تضمین نماید.
 - ۵- باعث تغییرات فیزیکی شیمیایی نشود.
 - ۶- انهدام بسته خالی به راحتی انجام‌پذیر باشد و باعث آلودگی محیط زیست نگردد.
 - ۷- دارای اطلاعات ساخت و تولید باشد. تاریخ ساخت، تاریخ انقضا، شماره سریال تولید، شماره پروانه ساخت و شماره پروانه بهداشتی و میزان انرژی و اطلاعات تغذیه‌ای روی بسته قید گردد.
 - ۸- رنگ‌ها و طرح‌های جاذب و نافذ داشته باشد و رنگ بسته

- مبین و تداعی‌کننده ماهیت و کیفیت کالا باشد.
- ۹- وضعیت ظاهری بسته الفاکتنده نیاز باشد.
 - ۱۰- اطلاع‌رسانی، به قصد متقاعد کردن مصرف‌کننده به خریدار در حد اعلی دقت و ظرافت باشد.
 - ۱۱- به کمک آن بتوان تحقیقات بازاریابی انجام داد.
 - ۱۲- به کمک آن بتوان روش‌های فروش را مکانیزه کرد.
 - ۱۳- در عین خاموشی گویا و دعوت‌کننده به خرید باشد.
 - ۱۴- بار فرهنگی داشته باشد.
 - ۱۵- بسته خالی به‌عنوان عامل یادآور ایفای نقش نماید.
 - ۱۶- با برخورداری از نظافت، سلامت کالای درون خود را القا کند.
 - ۱۷- کالای مضروف خود را، به بهترین وجه معرفی نماید.
 - ۱۸- در بیننده ایجاد اعتماد نماید.
 - ۱۹- به ارزش ذاتی کالا بیفزاید.
 - ۲۰- دارای تعادل پایدار باشد و به آسانی واژگون نشود.
 - ۲۱- محلی برای نصب و برچسب قیمت روی آن در نظر گرفته شود.
 - ۲۲- ضربه، فشار و رطوبت را بداخل بسته منتقل نکند.
 - ۲۳- شکل ظاهری آن قبل استفاده تبلیغاتی باشد.
 - ۲۴- فرمول و مواد تشکیل‌دهنده کالا روی بسته قید شود.
 - ۲۵- آدرس و تلفن تولیدکننده روی آن قید شود.
 - ۲۶- دستورالعمل مصرف را دارا باشد.
 - ۲۷- از نظر اقتصادی مقرون به‌صرفه باشد.

جدول ۶- خصوصیات زرده خشک

| مقدار | ترکیبات |
|-----------------------------|---------------|
| حداقل ۰/۰۶۰ | چربی |
| حداکثر ۰/۰۳/۵ | رطوبت |
| ۶- تا ۶/۵ | PH |
| حداقل ۲۲ | قابلیت انحلال |
| در یک گرم نمونه موجود نباشد | کلی فرم |
| در یک گرم نمونه موجود نباشد | سالمونلا |
| حداکثر ۰/۰۱ درصد | کلوکز |
| کمتر از ۱۰ عدد در گرم | کپک و مخمر |
| حداکثر ۵۰۰۰ عدد در گرم | شمارش کلی |



اهمیت اسانس‌های گیاهی

جوی فرانسه مجبور بودند واردکننده محض این مواد از منطقه بالکان، خاورمیانه، شمال آفریقا و اروپای شرقی باشند. به همین خاطر با شروع فعالیت سایر کشورها نظیر صنعت اسانس نعنای در آمریکا، تولید اسانس مرکبات در برزیل، صنعت اسانس شمعدانی در الجزایر، فرآوری اسانس گل رز در بلغارستان و غیره، قدرت فرانسه و شهرگراس کاهش یافت و تنها در تولید گیاهانی نظیر اسطوخودوس و ترخون که با شرایط آب و هوایی آن مطابقت داشت محدود گردید این رقابت هم‌اکنون نیز در بین کشورهای تولیدکننده بسیار شدید است اما کشورهای آسیایی و ایران پیشرفت قابل توجهی در این زمینه نداشته‌اند و هنوز به‌طور عمده به تجارت گیاهان خشک زراعی یا خودرو می‌پردازند.

اهمیت و جایگاه اسانس‌های طبیعی

اسانس‌ها (Essential oil) ترکیبات شیمیایی معطری هستند که در گیاهان مختلفی که تا امروز در حدود ۷۰۰ نوع از آنها شناسایی شده است، وجود دارند. در ساختمان اسانس‌ها ترکیبات بسیار متنوعی از قبیل الکل‌های ترپنوئیدی، هیدروکربن‌ها، فنل‌ها، آلدئیدها، استرها و کتون‌ها به‌طور طبیعی وجود دارند. اغلب یک یا چند جزو از این ترکیبات، عطر و بوی اسانس را تحت تأثیر خود قرار می‌دهند.

هر نوع از اسانس‌ها در گیاهان معطر و در قسمت‌های مختلفی از آنها نظیر ریشه (زنجبیل)، چوب (سوزنی برگان)، پوست (دارچین)، برگ (رزماری)، گل (یاسمن)، میوه (مرکبات)،

تولید و پرورش گیاهان اسانس‌دار در مناطق گرمسیری و نیمه‌گرمسیری از سابقه بسیار طولانی برخوردار است، به‌طوری‌که داد و ستد مواد خام این گیاهان بیشتر در تمدن‌های باستانی مصر، یونان و ایران بروز یافته است. البته شواهد به‌دست آمده از کشف دستگاه تقطیر در دره ایندوس پاکستان نشان می‌دهد که این حرفه از قدمتی چندین هزار ساله برخوردار است. مصریان و ایرانیان باستان اولین مردمانی بودند که به تولید اسانس و عطرهای طبیعی از گیاهان پرداختند. به‌طوری‌که تولید عطر گل رز را که در بین مسلمانان از ارج و قرب بسیاری برخوردار است به دانشمند ایرانی، بوعلی‌سینا نسبت می‌دهند. در باب تجارت اسانس‌های گیاهی در مقادیر زیاد، ابتدا یونانیان با جذب تکنولوژی استخراج و فرآوری اسانس توانستند از اعراب پیشی بگیرند.

اما در قرن ۱۷ میلادی تحول بزرگی در کشور فرانسه صورت گرفت که اروپا و جهان را در این زمینه تحت تأثیر حرکت خود قرار داد. این کشور با جمع‌آوری کارگاه‌های کوچک و جذب افراد متخصص و کارآمد در زمینه فرآوری و استخراج ترکیبات معطر و همچنین به خدمت گرفتن افرادی که از نظر حس بویایی بسیار مشهور بودند، صنعت بزرگی را در شهر گراس (Grass) پایه‌گذاری کرد و به سرعت خود را سردمدار صنعت اسانس در جهان معرفی نمود. این یک‌تازگی تا قبل از شروع جنگ جهانی دوم و ظهور رقبای دیگر ادامه داشت. اما مشکلی که فرانسه و سایر کشورهای اروپایی با آن مواجه بودند، تأمین مواد خام گیاهی بود که به‌علت شرایط

بذر (رازبانه) و غیره ساخته شده و در فضای مابین سلولی اپیدرم و مزوفیل در ساختارهای متعدد ترشحاتی ذخیره می‌شوند و دارای نقطه جوش پایینی بوده و به روش‌های مختلفی قابل استخراج می‌باشند.

هرچند مکانیسم دقیق سنتز اسانس‌ها درون گیاهان نامشخص است اما وجود آن برای مقاومت گیاهان در مقابل شرایط نامساعد محیطی، جذب حشرات گرده‌افشان و کمک به توسعه و پراکنش این گیاهان مسلم و مشخص است. در بهره‌برداری از گیاهان اسانس‌دار، شواهد موجود طی ۵۰ سال گذشته نشان می‌دهد که تقاضا برای اسانس و فرآورده‌های حاصل آن سیر فزونی به خود گرفته است. این تحول در مصرف، تحت تأثیر عوامل متعددی از جمله موارد زیر بوده است.

این گیاهان و اسانس آنها طیف گسترده‌ای از کاربری‌ها را تحت پوشش قرار می‌دهند. ترکیبات تشکیل‌دهنده آنها می‌تواند خواص دارویی داشته و در فرمولاسیون داروها وارد شود. از رایحه و بوی آنها در صنایع عطرسازی، خوشبوکننده‌ها و همچنین نوعی روش درمانی (رایحه درمانی) استفاده می‌شود. خاصیت طعم‌دهندگی اسانس‌ها در طیف وسیعی از مواد غذایی، خمیر دندان، دهانشویه‌ها، نوشیدنی‌ها و حتی دخانیات به مصرف می‌رسد. بخارات اشباع آن دارای توان دفع آفات و حشرات موذی بوده و در برخی از سموم صنعتی به کار می‌رود. ثروتمند شدن جوامع جهانی باعث تغییر فرهنگ مصرف در آنها شده است به طوری که تنوع بیشتری را در رژیم غذایی خود طلب می‌کنند و مردم برای مصرف فرآورده‌های خوشمزه

با طعم‌های طبیعی اشتیاق بیشتری از خود نشان می‌دهند. افزایش توجه به مسایل زیست محیطی و بهداشت مواد غذایی در کاهش میزان مصرف مواد شیمیایی مصنوعی باعث گرایش به سمت مواد غذایی و افزودنی‌های طبیعی شده است. اسانس‌ها به موازات مزه‌دار کردن فرآورده‌ها در نقش یک آنتی‌اکسیدان علیه ترکیبات مضر فعالیت می‌کنند و نقش مهمی در سلامتی افراد ایفا می‌کنند.

ساختار صنعت اسانس

سازمان‌هایی که امروزه در کشورهای تولیدکننده در زمینه فعالیت‌های اقتصادی اسانس‌ها و فرآورده‌های حاصل از آنها تلاش می‌نمایند از یک ساختار کلی و مدون پیروی می‌کنند که صنعت اسانس را تشکیل می‌دهد و شامل موارد زیر است:

در اولین مرحله بخش کشاورزی به‌عنوان تأمین‌کننده موادخام گیاهی نقطه شروع این صنعت را برعهده دارد. این بخش از نظر جغرافیایی پراکندگی وسیعی دارد و کشورهای مختلف با سرمایه‌گذاری گسترده در این زمینه و تهیه منابع گیاهی سعی نموده‌اند در این بخش تأثیرگذار باشند. حتی بسیاری از کشورهای پیشرفته تلاش خود را معطوف به پرورش گیاهانی نموده‌اند که در درجه اهمیت بیشتری قرار داشته و سود بالاتری را در پی داشته باشند. اما با وجود این تلاش‌ها هنوز برای سودآوری تولید این محصولات تضمینی وجود ندارند. تنوع اقلیمی مراکز تولید موجب بروز ناهمگونی چشمگیری در سیستم‌های تولید و بهره‌وری شده است که از مهم‌ترین آنها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:





کشاورزان استوار است. شرکت‌هایی نیز در کشورهای واردکننده فعالیت دارند و برخی از آنها روی صادرات مجدد محصولات تبحر دارند.

جابه‌جایی و توزیع فرآورده‌های حاصل از اسانس‌ها مشابه سایر محصولات است.

در آخرین مرحله از یک چارچوب کلی صنعت اسانس، مصرف‌کننده قرار دارد و محصولات تولید شده را در دو حالت مصرف می‌کند. یک نوع محصولاتی که وجود اسانس درون آنها چندان محسوس و مشخص نمی‌باشد و در انتخاب محصول آنچنان کششی ایجاد نمی‌کند، نظیر آنچه که در مورد پودرهای شوینده وجود دارد. نوع دوم محصولاتی هستند که وجود اسانس در آنها شناخته شده‌تر بوده و در انتخاب محصول تأثیرگذار است. در این مورد می‌توان به فرآورده‌های آرایشی افزودنی‌های غذایی اشاره کرد.

تولید جهانی اسانس

امروزه تولید جهانی اسانس بالغ بر ۵۰ هزار تن در سال است که از مجموعه گیاهان اسانس‌دار به دست می‌آید. این مجموعه گیاهان شامل انواع درختان و درختچه‌ها و سایر گونه‌های علفی است. از کل تولید جهانی اسانس در حدود ۶۵ درصد آن از گونه‌های درختی نظیر برخی سوزنی‌برگان، مرکبات، رزها، اکالیپتوس و غیره به دست می‌آید و ۳۵ درصد باقی‌مانده از گیاهان علفی تولید می‌شود که بسیاری از آنها امروزه به صورت اهلی شده کشت می‌شوند. در این میان حدود ۱۰۰۰ تن از تولید نیز متعلق به گیاهان خودرو جمع‌آوری شده از مناطق

– بهره‌برداری از گیاهان خودرو و بومی موجود
 – سرمایه‌گذاری کوچک با استفاده از نیروی کار خانواده
 – سرمایه‌گذاری کلان با تکیه بر نیروی کار ارزان
 دومین مرحله مربوط به استخراج و فرآوری اسانس از گیاهان است. این استخراج بلافاصله می‌تواند پس از برداشت یا بعد از خشک کردن گیاه صورت گیرد. دستگاه‌های استخراج می‌تواند تحت کنترل کشاورزان، بازرگانان یا بخشی از یک فرآیند صنعتی باشد. در حالت اول آماده‌سازی برعهده کشاورزان خواهد بود و چنین ترتیبی در کشورهای پیشرفته امری عادی به‌شمار می‌آید. چرا که تهیه وسایل موردنیاز تقطیر و فرآوری برعهده شخص سرمایه‌گذار است. البته دستگاه‌های عصاره‌گیری می‌تواند تحت کنترل شرکت‌های خریدار مواد گیاهی باشد و این حالت بیشتر در کشورهای جهان سوم که کشاورزان قدرت سرمایه‌گذاری ندارند، قابل مشاهده است. کارخانه‌های عطر و چاشنی‌سازی در این مرحله از تغییر و تبدیل موادخام گیاهی نقش اساسی ایفا می‌کنند و با توافق کشاورزان تولیدکننده، مراکز خود را نزدیک مزرعه متمرکز می‌کنند.

در این مرحله تاجرینی فعالیت می‌کنند که در زمینه تولید مواد معطر مصنوعی نیز مهارت دارند. وظایف این گروه شامل خریداری اسانس از تمام نقاط جهان یا فقط از یک منطقه جغرافیایی، تعیین کیفیت اسانس، فرآوری ماده خام در جهت نیاز بازار و در نهایت فروش این فرآورده به مصرف‌کننده است. در بخش تجارت، شرکت‌هایی وجود دارند که تعدادی در کشور تولیدکننده حضور داشته و وظایف آنها فروش و صادرات محصولات همان منطقه برپایه توجه به نیاز خریداران و قدرت

طبیعی است.

در جهان فعال نباشد با این حال برای کشورهای که تصمیم دارند به رقابت با تولیدکنندگان قدرتمند در این زمینه بپردازند اتخاذ راهکارهای مناسبی از جمله موارد زیر لازم است:

۱- تعریف سیاست‌ها و برنامه‌ریزی جهت تعیین جایگاه کشور در تولید جهانی، که می‌تواند شامل میزان تولید، رعایت استانداردهای بین‌المللی، ارائه قیمت‌های مناسب و بهره‌گیری از دانش و تخصص روز باشد.

۲- پشتیبانی تولید توسط برنامه‌های تحقیقاتی با کمک صنایع مصرف‌کننده و با استقرار کارخانه‌های عصاره‌گیری و کنترل کیفیت، برای عرضه محصولات جدید.

۳- انطباق بخش کشاورزی با صنایع مصرف‌کننده در ارتباط با گسترش فرآورده‌های طبیعی گونه‌های زراعی جدید، انتخاب ارقامی که عملکرد تولید اسانس آنها زیاد باشد و بهبود وضعیت شرکت‌های تولیدکننده در زمینه نوآوری جهت سلاقی متفاوت.

گیاهان حاوی اسانس از نظر جغرافیایی سطح بسیار وسیعی را تشکیل می‌دهند. مسلم است که تولید در مناطقی که گونه‌ها دارای سازگاری بیشتری شده‌اند، توسعه یافته و این پراکنش به تدریج تحت تأثیر صنایع مصرف‌کننده گسترش می‌یابد. در بین گونه‌های اسانس‌دار، گیاهان متعلق به سه خانواده گیاهی نعناعیان (نعناع، بادرنجبویه، زوفا، اسطوخودوس، آویشن و...)، کاسنی (بابونه، بومادران، ترخون، آرتمیزی و...) و چتریان (گشنیز، بادیان رومی، شوید، زیره و...) از اهمیت بیشتری برخوردارند. نام گروهی از گیاهان اسانس‌دار و کشور تولیدکننده به همراه قیمت هر لیتر از اسانس آنها در جدول شماره یک ذکر شده است.

راهکارهای لازم برای ورود به بازارهای جهانی اسانس

امروزه کمتر کشوری وجود دارد که در زمینه تولید اسانس

جدول شماره ۱. مهم‌ترین گیاهان اسانس‌دار و ارزش آن در کشورهای تولیدکننده

| قیمت هر لیتر \$ | کشور تولیدکننده | نام گیاه اسانس‌دار |
|-----------------|----------------------|------------------------------------|
| ۸۹/۱۳۷۵ | فرانسه | سنبل ختایی (Angelica archangelica) |
| ۵۱/۳۸ | مصر | انیسون (Pimpinella anisum) |
| ۶۰/۹۷ | آمریکا | ریحان (Ocimum basilicum) |
| ۵۰/۱۴۹ | فرانسه | برگ بو (Laurus nobilis) |
| ۰/۳۸۹۸ | آلمان | بادرنجبویه (Melissa officinalis) |
| ۹۷/۷۹ | ایتالیا | برگاموت (Citrus bergamia) |
| ۲۳/۳۵۱ | ماداگاسکار و اندونزی | دارچین (Cinnamomum zeylanicum) |
| ۹۸/۵۲ | مراکش | سدر اطلسی (Cedrus atlantica) |
| ۰۲/۵۳ | آمریکا | سرو خزنده (Juniperus virginiana) |
| ۴۶/۱۵۴ | اسپانیا | آویشن (Thymus vulgaris) |
| ۵۴/۱۸۶ | فرانسه و بلغارستان | زوفا (Hyssopus officinalis) |
| ۹۴/۲۳ | چین و استرالیا | اکالیپتوس (Eucalyptus globoulus) |
| ۰/۸۱۰ | انگلستان | بابونه (Matricaria chamomilla) |
| ۷۸/۵۰۴۳ | بلغارستان | گل محمدی (Rosa damascena) |
| ۶۹/۹۸ | فرانسه | اسطوخودوس (Lavandula angustifolia) |
| ۹۶/۳۶ | هند و سریلانکا | علف لیمو (Cymbopogon Citrates) |
| ۹۸/۶۳ | برزیل و پرو | لیمو ترش (Citrus aurantifolia) |
| ۰۵/۷۷ | اسپانیا | مورد (Myrtus communis) |
| ۲۱/۵۴ | آمریکا و هند | نعناع فلفلی (Menthapiperita) |
| ۶۴/۲۰۳ | ایران | باریحه (Ferula galbaniflua) |



اختلالات تغذیه‌ای در بلوغ

تهیه و تنظیم: محمدرضا نصرتی

مصرف بی‌رویه تنقلات

بخش مهمی از رفتارهای غذایی نوجوانان مصرف بی‌رویه تنقلات است. این تنقلات معمولاً کم فیبر هستند و از نظر ویتامین A، کلسیم و آهن که برای رشد ضروری است فقیرند. انتخاب صحیح تنقلات به‌عنوان میان وعده می‌تواند در دریافت مواد مغذی موردنیاز نوجوانان اثر مثبت داشته باشد.

تمایل به مصرف غذاهای آماده

استفاده از غذاهای آماده به‌خصوص در نوجوانانی که وقت کافی ندارند معمول است. غذاهای آماده که در فروشگاه‌ها و اغذیه‌فروشی‌ها در دسترس هستند از نظر آهن، کلسیم، ویتامین A، C، B و اسید فولیک فقیرند. تقریباً در تمام غذاهای آماده، میزان چربی، کلسترول و سدیم بالا است و در بیشتر آنها، ۵۰ درصد کالری از چربی تأمین می‌شود.

رفتارهای تغذیه‌ای نوجوانان و ارتباط آن با وزن و ظاهر

فیزیکی

پیروی از الگوی غذایی غیرطبیعی در دوران بلوغ به‌علت توجه خاص نوجوانان به ظاهر فیزیکی و داشتن اندام متناسب شایع است. مطالعه‌ای که در سال ۱۹۸۹ توسط Maloney و همکارانش در ایالات متحده آمریکا انجام شده است نشان داده است که از ۳۱۸ دختر و پسر نوجوان ۴۵ درصد مایل بودند که

دوران بلوغ نه تنها با جهش رشد جسمی بلکه با تغییرات خلق و خو و تحولات عاطفی و روانی همراه است. در این مرحله نوجوانان شناخت هویت و کسب استقلال را تجربه می‌کنند. در این دوران توجه آنها به حفظ ظاهر و تناسب اندام بیشتر جلب می‌شود و این عوامل رفتارهای غذایی نوجوانان را به شدت تغییر می‌دهد. حذف بعضی از وعده‌های غذایی، مصرف تنقلات، غذا خوردن خارج از منزل و علاقه به مصرف غذاهای غیرخانگی از ویژگی‌های عادات غذایی دوران نوجوانی است که متأثر از خانواده و دوستان و رسانه‌های جمعی است.

ویژگی‌های رفتار غذایی نوجوانان

نامنظم بودن وعده‌های غذایی

حذف وعده غذایی و برنامه غذایی نامنظم در دوره نوجوانی یک رفتار غذایی شایع است. معمولاً وعده صبحانه و ناهار بیشتر از وعده شام حذف می‌شوند و علت عمده آن برنامه درسی و فعالیت‌های اجتماعی نوجوانان در طول روز است. محققان به نام Daniel در سال ۱۹۷۷ طی مطالعه‌ای نشان داد که ۵۰ درصد نوجوانان دختر و پسر صبحانه نمی‌خورند. مطالعه دیگری نشان داده است اگرچه ۸۹ درصد نوجوانان مورد مطالعه از اهمیت مصرف صبحانه آگاه بودند اما فقط ۵۰ درصد آنها به‌طور منظم صبحانه می‌خورند و نخوردن صبحانه با دریافت کم مواد مغذی همراه بوده است. مشکل نخوردن صبحانه در دختران بیشتر از پسران مشاهده می‌شود.

لاغر بشوند و ۳۷ درصد آنها شروع به کاهش وزن کرده بودند. با افزایش سن نوجوانان، تمایل به کاهش وزن نیز افزایش می‌یابد. این مطالعه نشان داده است که ۷۰ درصد نوجوانان مورد مطالعه ادعا می‌کردند که در همین زمان مادران آنها برای کاهش وزن رژیم غذایی داشته‌اند. شواهد دیگر نیز پیشنهاد می‌کند که از اوایل دوران بلوغ توجه به ظاهر و تناسب اندام تشدید می‌شود. محققین نشان داده‌اند که ۹۰ درصد نوجوانان مورد مطالعه برای حفظ تناسب اندام و زیبایی ظاهر خود تمایل به کاهش وزن داشته‌اند.

ترس از چاقی

تحقیقات نشان داده است که چاقی نوجوانی پیامدهای مهم اجتماعی، اقتصادی و بهداشتی دارد. یک مطالعه بزرگ طولی که به مدت ۷ سال در آمریکا انجام شده نشان داده است که در زنانی که از دوران مدرسه و نوجوانی اضافه وزن داشته‌اند شانس ازدواج کمتر بوده است و میزان درآمد کمتری داشته‌اند. این یافته‌ها بیشتر از آنکه به وضعیت اجتماعی اقتصادی بستگی داشته باشد ناشی از نگرش خاص جامعه نسبت به افراد چاق است.

مطالعات اخیر نشان داده است که ترس از چاقی در نوجوانان و محدود کردن دریافت غذا متعاقب آن، نهایتاً کوتاه‌مدتی و تأخیر در بلوغ را بدنبال خواهد داشت. ترس از چاقی در نوجوانان برخلاف بی‌اشتهایی عصبی (Anorexia nervosa) و بولمیا (bulimia nervosa) که از اختلالات تغذیه‌ای همراه با علائم بالینی می‌باشند، علامت واضحی ندارد و به این دلیل که والدین و اطرافیان نوجوان متوجه خودداری او از غذا خوردن به دلیل ترس از چاقی شدن نمی‌شوند، بروز کمبودهای تغذیه‌ای در این دسته از نوجوانان بیشتر است.

مطالعه‌ای توسط Moses و همکارانش در سال ۱۹۸۹ در آمریکا نشان داده است که ۵۱ درصد دختران کم وزن ادعا کرده‌اند که به شدت از چاق شدن می‌ترسیده‌اند و بی‌توجه به وزن فعلی خود و بدون داشتن اطلاعات تغذیه‌ای کافی اقدام به کاهش وزن کرده‌اند.

عوارض رژیم‌های غذایی برای کاهش وزن در دوره بلوغ

اثرات زیان‌بار کاهش وزن برسلامتی ممکن است در افرادی که اضافه وزن ندارند اما دریافت کالری خود را به شدت محدود می‌کنند بیشتر باشد. در این افراد کاهش توده عضلانی بیشتر از توده چربی است. رژیم غذایی که با محدود کردن وعده‌های غذایی

و یا ناشتایی همراه باشد منجر به کاهش وزن سریع می‌شود که اساساً به علت کاهش آب بدن و توده عضلانی است. اثرات زیان‌بار رژیم غذایی کاهش وزن در دوره بلوغ علاوه بر اختلال رشد، شامل کمبودهای تغذیه‌ای، اختلالات قاعدگی، ضعف، خستگی، گیجی، افسردگی، تحریک‌پذیری، یبوست، نداشتن تمرکز حواس و اشکال در خوابیدن است. تنفس بدبو، ریزش مو و خشکی پوست از عوارض رژیم‌های غذایی با محدودیت شدید کالری است. افزایش خطر ابتلا به سنگ کلیه و صفرا نیز از عوارض جدی‌تر اینگونه رژیم‌های غذایی است.

متأسفانه تأخیر رشد و تأخیر در بلوغ جنسی در اثر دریافت ناکافی غذا با کوتاه‌مدتی غیرقابل جبران در اثر کمبود مواد مغذی به‌ویژه ریز مغذی‌ها گزارش شده است. ۳۹ درصد این موارد با اختلالات غذا خوردن همراه بوده است و اصلاح آن منجر به جبران رشد از دست رفته نشده است.

بنابراین دانش‌آموزان در سنین بلوغ به‌ویژه دختران باید بدانند که رژیم‌های کاهش وزن در این دوره ممکن است منجر به کوتاه ماندن قد شود و علاوه بر آن به علت بروز انواع کمبودهای تغذیه‌ای، سلامت آنان به خطر افتاده و با مشکلات متعددی که قبلاً شرح داده شد مواجه می‌شود.

اختلالات تغذیه‌ای

چاقی

چاقی کودکان و نوجوانان در حال حاضر یک مشکل تغذیه‌ای رو به افزایش در کشورهای توسعه یافته به‌شمار می‌رود. براساس آخرین اطلاعات حداقل ۲۷ درصد کودکان و ۲۱ نوجوانان در آمریکا چاق هستند که معرف ۵۴ درصد افزایش در چاقی کودکان و ۳۹ درصد افزایش در چاقی نوجوانان آمریکایی در دو دهه اخیر است. با این روند هشداردهنده افزایش چاقی در کودکی و نوجوان، محققین تخمین می‌زنند که ۷۰ درصد نوجوانان چاق، بزرگسالان چاق خواهند بود و حتی این خطر وجود دارد که این افراد در دوران بزرگسالی دچار چاقی مفرط شوند.

بررسی کشوری در سال ۱۳۷۷ (ANIS) در زمینه ارزیابی رشد کودکان زیر ۵ سال ایران نشان داده است که ۶/۴ درصد پسران و ۱/۴ درصد دختران در مناطق شهری و روستایی کشور چاق هستند. اگر چه چاقی در حال حاضر مشکل عمده کودکان کشور ما به‌شمار نمی‌رود ولی با توجه به عوارض و پیامدهای آن پیشگیری حائز اهمیت است. مدارک موجود حاکی از آن است که چاقی کودکی بیشتر متأثر از عوامل محیطی است و نشان‌دهنده

آن است که خانواده و جامعه در ایجاد رفتارها و عادات صحیح غذایی درست عمل نکرده است. در مقابل، چاقی نوجوانی هم به عوامل محیطی و هم به عوامل ژنتیکی بستگی دارد. چاقی در دوران نوجوانی در اغلب اوقات به چاقی بزرگسالی می‌انجامد که با افزایش خطر ابتلا به دیابت، بیماری‌های قلبی عروقی و افزایش فشارخون همراه است.

گزارش برنامه بسیج ملی آموزش کلسترول در آمریکا در سال ۱۹۷۶ حاکی از آن است که کودکان چاق بیشتر در معرض خطر مشکلات بهداشتی شامل کاهش توانمندی جسمی (به علت مشکلات ارتوپدی و ریوی، مقاومت به انسولین و افزایش فشارخون) هستند. چاقی در کودکان منجر به افزایش کلسترول بد و کاهش کلسترول خوب می‌شود. علاوه بر این، در کودکان چاق بلوغ زودرس وجود دارد و به همین علت دوران رشد استخوان‌های طولی در آنها کوتاه‌تر است که منجر به کوتاهی قد خواهد شد.

برای پیشگیری از چاقی نوجوانی، انجمن قلب آمریکا توصیه‌های ذیل را ارائه کرده است. این نکات به والدین و دانش‌آموزان باید آموزش داده شود:

برنامه غذایی خود را طوری تنظیم کنید که کالری حاصل از چربی‌ها بیش از ۳۰ درصد نباشد.

برنامه غذایی خود را تعدیل نمایند اما مصرف چربی را چون نوجوانان در دوران رشد هستند نباید حذف کنید.

نوجوانان را تشویق کنید که به جای تنقلات پرچربی از میان وعده‌های سالم مثل میوه‌ها و سبزی‌ها استفاده نمایند.

نوجوانان می‌بایستی فعالیت بدنی خود را با ورزش‌هایی مثل ساده، دوچرخه‌سواری، افزایش دهند.

غذا نباید به‌عنوان پاداش و جایزه به کودکان داده شود. به نوجوانان توصیه کنید که هر روز براساس یک برنامه منظم ورزش کنند.

والدین و معلمان وقت ورزش نوجوانان را نسبت به کارهای دیگر در اولویت قرار دهند. نوجوانان نباید برنامه ورزشی خود را برای انجام کارهای دیگر تعطیل کنند.

والدین باید خودشان الگوی مناسب برای دریافت غذای روزانه و فعالیت‌های ورزشی باشند. علاوه بر این والدین باید از تناسب اندام، تصویری واقع‌بینانه داشته باشند و یک انتظار منطقی از فرم بدن کودک و نوجوان با توجه به وضعیت بدنی خود، اقوام و سابقه فامیلی داشته باشند. اضافه وزن در هنگام رشد امری طبیعی است و فقط زمانی که اضافه وزن زیاد و غیرطبیعی است باید کنترل شود.

بی‌اشتهایی عصبی (Anorexia Nervosa)

بی‌اشتهایی عصبی یک اختلال تغذیه‌ای است که در دوره بلوغ ممکن است بروز نماید. اغلب نوجوانانی که دچار این مشکل می‌شوند افرادی زیرک، حساس، باهوش و تحریک‌پذیر هستند. کمک به نوجوانان دچار بی‌اشتهایی عصبی از نظر تغذیه‌ای حائز اهمیت است. در بی‌اشتهایی عصبی که با محدود کردن دریافت کالری منجر به کاهش وزن یا ایجاد اختلال در افزایش وزن دوران بلوغ می‌شود، تمایل به لاغرتر بودن و توهم چاق بودن وجود دارد.

تمایل به لاغر بودن در میان دختران معمول‌تر است. این دختران، علغم آنکه لاغرند فکر می‌کنند که حاد هستند و





عواملی هستند که خطر بروز اختلال را تشدید می‌کنند. عوارض بولمیا عبارت است از خستگی، ضعف و کاهش تمرکز حواس که در ارتباط با دریافت ناکافی انرژی و سایر مواد مغذی است. در این افراد نیز مانند مبتلایان به بی‌اشتهایی عصبی، سوء تغذیه به تنهایی می‌تواند موجب تغییرات متعدد در غدد داخلی از جمله اختلال قاعدگی شود. به‌علت محدود کردن برنامه غذایی علائم هیپوتیروئیدیسم مانند هیپوترمی، بالا رفتن کلسترول خون و بی‌بوست ممکن است وجود داشته باشد. بروز این اختلال در نوجوانان شایع نیست اما به‌علت عوارض متعدد آن بر سلامت لازم است مراقبین بهداشت مدارس و والدین از این اختلال آگاه باشند. مهمترین راه پیشگیری از بروز این اختلال تغذیه‌ای، ایجاد رفتارهای غذایی صحیح از دوران کودکی، افزایش آگاهی‌های تغذیه‌ای و مطلع ساختن دانش‌آموزان و نوجوانان از خطرات رژیم‌های غذایی نامتعادل است.

کم‌خونی فقر آهن

کمبود آهن و کم‌خونی ناشی از آن، از مشکلات عمده تغذیه‌ای و بهداشتی کشور است. گروه‌هایی که بیشتر در معرض کم‌خونی فقر آهن قرار دارند شیرخواران، کودکان زیر ۶ سال، نوجوانان به‌خصوص دختران نوجوان و زنان در سنین باروری به‌خصوص زنان باردار هستند. پسران و نوجوانان و مردان بالغ هم ممکن است دچار کم‌خونی فقر آهن بشوند اما این خطر در آنها کمتر است.

دچار توهم چاق بودن هستند. این علامت می‌تواند مشخص‌کننده بی‌اشتهایی عصبی باشد. شیوع بی‌اشتهایی عصبی شناخته شده ۰.۵ تا ۴ درصد در دختران نوجوان است.

شیوع بی‌اشتهایی شناخته نشده و بدون علامت چندین برابر بیشتر است. این افراد بیشتر در معرض خطر هستند زیرا کمتر به پزشک مراجعه می‌کنند و بیشتر برعادات غذایی غلط و کنترل وزن خود اصرار می‌نمایند. بی‌اشتهایی عصبی منجر به آمنوره (قطع قاعدگی)، هیپوترمی یا کاهش دمای بدن و نارسایی قلبی عروقی خواهد شد. وزن کم، آمنوره و تغذیه ناکافی، دختران دچار بی‌اشتهایی عصبی را به پوکی استخوان مستعد می‌نماید. هیپوترمی موجب عدم تحمل سرما و اختلال در ضربان قلب می‌شود. ناپایداری سیستم قلب و عروق نهایتاً منجر به ضعف، خستگی، گیجی، غش و مرگ خواهد شد.

بهترین راه برای ارزیابی نوجوانان دچار بی‌اشتهایی عصبی استفاده از BMI (نمایه توده بدنی) است نوجوانانی که دچار بی‌اشتهایی عصبی هستند معمولاً BMI کمتر از ۱۸ دارند این افراد باید برای درمان به متخصص تغذیه معرفی شوند.

بولمیا (Bulimia Nervosa)

بولمیا نیز یکی دیگر از اختلالات تغذیه‌ای است که مبتلایان به آن معمولاً در غذا خوردن زیاده‌روی می‌کنند و سپس با وادار کردن خود به استفراغ، سعی در کاهش وزن و لاغر شدن دارند. نوجوانان نیز ممکن است به دلایل متعددی دچار بولمیا شوند. هیجان واضطراب، عدم اعتماد به نفس و خصوصیات فردی از



همه چیز درباره میوه‌های خشک

آیا خشک کردن میوه‌ها باعث کاهش ارزش تغذیه‌ای آنها

هم می‌شود؟

همانطور که گفته شد، به‌کارگیری فرآیند حرارتی باعث از بین رفتن برخی ویتامین‌ها از جمله ویتامین C و کاهش فعالیت برخی رنگدانه‌های مفید در میوه‌ها می‌شود. با وجود این، کاهش ارزش تغذیه‌ای میوه‌ها به روش و سرعت خشک کردن بستگی دارد. بدیهی است که ارزش تغذیه‌ای میوه‌های تازه به مراتب بیشتر از میوه‌های خشک است، لذا توصیه می‌شود برای داشتن بدنی سالم و نیرومند، به میزان کافی هم از میوه‌های تازه و هم از برگه‌ها و میوه‌های خشک به عنوان میان وعده استفاده نمایید.

هنگام خریدن میوه‌های خشک حاضری باید به چه نکاتی

توجه کنیم؟

میوه‌های خشک باید به صورت بسته‌بندی شده خریداری شوند و توجه شود که حتماً بر روی بسته‌بندی آنها، پروانه ساخت وزارت بهداشت، نشان استاندارد و تاریخ تولید و مصرف درج شده باشد. همچنین باید از خرید فله‌ای میوه‌های خشک بپرهیزیم. چنین محصولاتی به‌صورت سنتی و کاملاً غیربهداشتی و با دوزهای غیرمجاز مواد شیمیایی خشک می‌شوند و از همه بدتر آن که در اماکن عمومی به‌صورت روباز در معرض انواع آلودگی‌های ویروسی، عفونی و نیز هوای آلوده

میوه‌های خشک بهترین جایگزین برای هله هوله‌ها هستند. میوه‌های خشک یا برگه‌ها همان میوه‌های تازه‌ای هستند که به دو صورت خشک می‌شوند: طبیعی و یا با دستگاه (صنعتی). کشمش، خرما و آلو خشک نمونه‌هایی از این محصولات هستند. سایر میوه‌هایی که می‌توان آنها را خشک کرد شامل: سیب، زردآلو، موز، توت، کیوی، انجیر، انبه، هلو، گلابی، آناناس، توت‌فرنگی، خرمالو و همچنین گوجه‌فرنگی است.

میوه‌های خشک را می‌توان برای مدت زمان طولانی نگهداری کرد، بنابراین این محصولات جایگزین مناسبی برای میوه تازه در خارج از فصل آن می‌باشد، مثل مصرف آلو یا آلبالو خشک در زمستان. همچنین می‌توان از این محصولات برای مصرف در شرایط خاص مثل ورزش‌هایی مانند کوهنوردی که امکان حمل وزن زیاد بار وجود ندارد نیز استفاده کرد. میوه‌های خشک و آجیل، هر چند از نظر اندازه کوچک هستند، ولی بسیار مقوی می‌باشند و اثرات درمانی زیادی دارند.

میوه‌های خشک منبع غنی ویتامین‌های A، B1، B2، B3، B6 و پانتوتینیک اسید و نیز املاحی مثل کلسیم، آهن، منیزیم، فسفر، پتاسیم، سدیم، مس و منگنز هستند، به راحتی هضم می‌شوند و باعث تصفیه خون و پاکسازی معده و روده می‌گردند. به‌دلیل وجود همین خواص است که میوه‌های خشک و برگه‌ها را می‌توان به‌عنوان یکی از میان وعده‌های سالم، مغذی و مفید برای تمام گروه‌های سنی معرفی کرده و می‌توانند جایگزین خوبی برای چیپس و پفک به خصوص در کودکان باشند.

و قند بالاتری نسبت به میوه تازه می‌باشد، لذا مصرف بیش از حد میوه‌های خشک ممکن است باعث ایجاد اضافه وزن و چاقی شود و خصوصاً برای افرادی که از رژیم لاغری پیروی می‌کنند مصرف زیاد آن توصیه نمی‌شود. همچنین در مصرف میوه‌های خشک باید توجه داشت حرارتی که برای خشک کردن میوه‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد تا حدود زیادی موجب از بین رفتن ویتامین C موجود در میوه می‌شود.

نکته دیگر آن است که به میوه‌هایی که در خارج از منزل (در صنعت یا مغازه‌ها) خشک می‌شوند، برای تثبیت رنگ، ماده‌ای بنام اکسید سولفور و یا دی‌اکسید گوگرد اضافه می‌کنند که می‌تواند باعث بروز آسم در افراد حساس به آن شود، بنابراین افراد مبتلا به آسم در مصرف این‌گونه محصولات باید احتیاط نمایند. میوه‌هایی که به‌طور طبیعی و بدون افزودن سولفور خشک می‌شوند (مثل خشک کردن کشمش در سایه یا در مقابل آفتاب) دارای رنگ تیره‌تری نسبت به میوه تازه هستند، ولی طعم آنها به میوه تازه بیشتر شبیه است.

به دی‌اکسید کربن، سرب، جیوه و انواع دیگر گازهای خطرناک به فروش می‌رسند. این میوه‌ها در هنگام خشک شدن به دلیل تراوشات قندی، چسبناک شده و مستعد پذیرش انواع آلودگی‌ها می‌باشند، لذا چنین محصولاتی را لزوماً در بسته‌بندی‌های بهداشتی خریداری کنید.

بهترین راه نگهداری از میوه‌های خشک چیست؟

بسته‌بندی میوه‌های خشک باید به گونه‌ای باشد که هرگونه رطوبت، اکسیژن و نور به آنها نفوذ نکند و همچنین شرایط محیطی نیز به گونه‌ای باشد که نگهداری میوه‌های خشک در دمای پایین، رطوبت نسبی پایین و به دور از تابش مستقیم نور خورشید صورت گیرد.

نکات قابل توجه

خوب است بدانیم که در طی فرایند خشک کردن، آب موجود در میوه، کاهش می‌یابد (تقریباً ۸۰ تا ۹۰ درصد آن) و محصول نهایی، متراکم‌تر از میوه تازه می‌شود، به همین جهت دارای کالری

| راهنمای اشتراک | | فرم اشتراک ماهنامه کشاورزی و غذا | | | | | |
|--|---------|--|--|------------|--------|--------|--------------|
| <p>کشاورزی و غذا</p> <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 ۴۴۶۷۳۴۷۶۲ (قابل پرداخت در کلیه شعب بانک کشاورزی) به نام نشریه کشاورزی و غذا واریز نموده و اصل فیش بانکی را به همراه فرم تکمیل شده اشتراک با پست سفارشی به نشانی: خیابان فلسطین شمالی- نیش کوچه 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"> <thead> <tr> <th>مدت اشتراک</th> <th>۶ ماهه</th> <th>یکساله</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>قیمت به ریال</td> <td>۷۵۰/۰۰۰</td> <td>۱/۵۰۰/۰۰۰</td> </tr> </tbody> </table> | | مدت اشتراک | ۶ ماهه | یکساله | قیمت به ریال |
| مدت اشتراک | ۶ ماهه | یکساله | | | | | |
| قیمت به ریال | ۷۵۰/۰۰۰ | ۱/۵۰۰/۰۰۰ | | | | | |



بامیه، بمب خاصیت!

تهیه و تنظیم: ستاره محمد

درمان بعضی بیماری‌ها هم مورد استفاده قرار می‌گیرد. بامیه را به تنهایی یا با گوشت به صورت خورش می‌توان مصرف کرد. همچنین می‌توانید از آرد خشک شده آن استفاده کنید.

انتخابی عالی برای دیابتی‌ها!

فیبر موجود در بامیه به حفظ قندخون کمک می‌کند. همچنین سرعت جذب قند را کاهش می‌دهد، پس دیابتی‌ها بدانند که بامیه برای آنها بسیار مفید است. در واقع پوسته فوقانی بامیه، قندخون را تثبیت کرده و آن را در حد غیرقابل جذب از طریق روده نگه می‌دارد. افرادی که دیابت دارند، می‌توانند هر شب یک بامیه را از وسط دو نیم کنند و داخل لیوان آب قرار دهند، سپس این محلول را در یخچال گذاشته و صبح ناشتا میل کنند. اگر یک هفته منتظر بمانند اثر معجزه‌آسای آن را خواهند دید و حتماً شگفت‌زده خواهید شد.

کلسترول‌زدایی به روش طبیعی!

موسیلاژ (نوعی فیبر) موجود در بامیه به کلسترول غذا متصل شده و جذب آن را کاهش می‌دهد و باعث دفع سموم از بدن می‌شود. اثر بامیه در کاهش کلسترول و پروفایل لیپیدی خون، یکی از خصوصیات بسیار مفید این سبزی است زیرا مثل داروهای کاهنده کلسترول اثرات جانبی ندارد و برای بیماران قلبی و هایپرلیپیدمی توصیه می‌شود. مصرف بامیه همچنین به دلیل داشتن پتاسیم و منیزیم باعث کاهش فشارخون می‌شود.

بامیه از آن دست خوراکی‌هایی است که خیلی از افراد ترجیح می‌دهند در مهمانی‌های خود از آن استفاده نکنند. چراکه بعضی‌ها به‌خصوص کودکان و جوانان از آن استقبال نمی‌کنند! در حالی‌که اگر بدانید این خوراکی کوچک چه تأثیراتی بر سلامت بدن، زیبایی پوست و مو می‌گذارد، مطمئناً آن را جزء برنامه غذایی هفتگی‌تان قرار خواهید داد!

علاوه‌براین، بامیه که از آن به‌عنوان «بمب خاصیت» هم یاد می‌شود، خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها و سرطان‌ها را بیش از آنچه فکرش را بکنید، کاهش می‌دهد و سیستم ایمنی بدن را قوی می‌کند، بامیه بهترین داروی قند است زیرا لوزالمعده را فعال می‌کند. بامیه می‌تواند ناراحتی‌های روده و معده از جمله زخم معده را درمان کند و این خوراکی با مزه سبز رنگ با قدرتی که دارد مفاصل را نرم می‌کند و از رماتیسم و آرتروز جلوگیری می‌کند. پس اگر کنجکاو شدید و می‌خواهید با خواص، کالری، شیوه مصرف، نگهداری و دستورات غذایی آن آشنا شوید، این مطلب را از دست ندهید.

هم خوشبو، هم پرخاصیت

بامیه گیاهی است گلدار از خانواده پنیرکیان که زادگاهش مناطق گرم آسیا و آفریقا است اما بعدها به دیگر مناطق دنیا هم رفته و در حال حاضر در اغلب کشورها کشت می‌شود. گیاه بامیه معطر است و عطری شبیه میخک دارد. این گیاه در نواحی مختلف زمین می‌روید و میوه آن علاوه‌بر مصرف غذایی در

علاوه بر اینها بامیه برای پیشگیری از فشارخون بالای دوره بارداری مفید است.

مقوی و خون ساز!

اسیدفولیک موجود در بامیه باعث کاهش هموسیستئین خون (ماده مسدودکننده رگ‌های خونی) می‌شود و می‌تواند در خون‌سازی مؤثر باشد. در واقع افرادی که دچار کم‌خونی هستند باید حتماً بامیه مصرف کنند. در مجموع بامیه به علت دارا بودن مواد مغذی و فیبرهای محلول و املاح باعث پیشگیری از بیماری‌های قلبی می‌شود.

مبارزه همه‌جانبه با یبوست!

مصرف بامیه هم مانع یبوست می‌شود و هم به روند کاهش وزن کمک می‌کند. بسیاری از متخصصان معتقدند بیشتر بیماری‌ها از روده آغاز می‌شود. فیبر موجود در بامیه با جذب آب کافی، از بروز یبوست جلوگیری کرده و ابتلا به بیماری‌هایی از قبیل بواسیر و دیورتیکولیت را به شدت کاهش می‌دهد. دیورتیکولیت در واقع همان التهاب دیورتیکول‌ها (کیسه‌های گرد فتق مانند در دیواره مخاط روده بزرگ) است که بر اثر تجمع باکتری‌ها و سایر محرک‌های داخل دیورتیکول‌ها ایجاد شده و باعث درد، نفخ، تهوع، یبوست، اسهال و تب می‌شود. معمولاً برای افزایش حجم مدفوع و رفع یبوست، مصرف سبوس گندم توصیه می‌شود که امکان دارد دیواره روده را

حساس کند، اما موسیلاژ موجود در بامیه این تأثیر را نداشته و خروج مدفوع را بسیار آسان می‌کند. بامیه به دلیل خاصیت لزجی و لغزندگی یکی از ملین‌های بسیار مفید به شمار می‌آید.

خواص درمانی بامیه از دیدگاه طب سنتی

از دیدگاه طب سنتی ایران بامیه سرد و تر است. مصرف آن برای افراد گرم مزاج مفید است. در برطرف کردن بلغم، صفرا و سودا تأثیرگذار است. جوشانده گل بامیه ضدسوداست. برای تهیه این جوشانده باید ۳۰ گرم بامیه را در ۵۰۰ سی‌سی آب بجوشانید و سه بار در روز هر بار یک استکان میل کنید. جوشانده بامیه تقویت‌کننده و نرم‌کننده پوست است. بامیه ادرارآور است. درمان‌کننده سوزش و درد در مجاری ادرار است. لعاب حاصل از جوشاندن میوه یا تخم بامیه نرم‌کننده است و برای درمان سوزاک به کار می‌رود. تخم بامیه محرک قلب و ضداسپاسم است. قدیمی‌ترها از بامیه ضماد تهیه کرده و روی زخم می‌گذاشتند تا آن را التیام دهد.

بامیه با بدن شما چه می‌کند؟

بامیه باعث تقویت اعصاب می‌شود و قوه بینایی را افزایش می‌دهد.



غده پروستات را تقویت می‌کند.

به دلیل دارا بودن مقادیر زیاد ویتامین‌های A و C سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. ویتامین C همچنین به جذب اسیدفولیک در بدن کمک می‌کند.

بامیه ماده غذایی مناسبی برای زنان باردار، کودکان در حال رشد و افرادی که به دلایلی دچار وقفه در رشد شده‌اند، محسوب می‌شود.

روی پوست و کرک‌های بامیه مقداری منگنز و کبالت وجود دارد، بنابراین ترشح غدد داخلی بدن را تنظیم می‌کند.

اشتها به غذا را افزایش می‌دهد.

ملین مزاج بوده و مدفوع را زیاد می‌کند.

کسانی که مبتلا به سوزاک هستند یا هنگام ادرار احساس درد می‌کنند، باید بامیه را آبیژ کرده و همراه با آب قبل از غذا میل کنند.

بامیه درمانی کنید

لعب بامیه برای کسانی که زخم اثنی‌عشر یا ورم روده دارند، بسیار مفید است.

جوشانده بامیه سنگ مثانه را دفع می‌کند.

بامیه به پوست لطافت می‌بخشد.

در برگ و ساقه بامیه مقدار زیادی ید وجود دارد در نتیجه مصرف آن برای بیماران مبتلا به گواتر مفید است.

بامیه سرشار از ویتامین B1 است بنابراین داروی مناسبی برای نیرو بخشیدن به عضلات ضعیف و اعصاب به شمار می‌رود.

لاغر شوید

برای درمان جوش‌های صورت ابتدا بامیه را خشک کرده و بعد آن را پودر کنید، سپس یک قاشق از پودر بامیه را در نصف استکان عرق کاسنی مخلوط کنید و به صورت ماسک روی جوش‌های صورت بگذارید.

پروتئین روغن موجود در دانه‌های بامیه از نوع درجه یک پروتئین گیاهی محسوب می‌شود و سرشار از اسیدهای آمینه ضروری است.

با مصرف یک لیوان بامیه تنها نیم کیلو کالری انرژی به بدن می‌رسد و در عین حال فضای زیادی از معده اشغال می‌شود بنابراین احساس سیری خواهید کرد و اشتهایتان نسبت به غذاهای دیگر کمتر می‌شود، به همین دلیل می‌توان از بامیه به عنوان یک خوراکی مناسب در رژیم‌های کاهش وزن نام برد.

ضرر هم دارد؟!!

بامیه به هیچ عنوان مضر نیست، اما برای اشخاصی که سرد مزاج هستند خیلی مناسب به نظر نمی‌رسد. اگر این اشخاص بخواهند بامیه بخورند بهتر است آن را همراه با ادویه‌های گرم مانند دارچین یا زنجبیل میل کنند. البته بامیه در بعضی افراد ممکن است سوءهاضمه یا حالت تهوع هم به وجود آورد. بعضی‌ها هم از ازدیاد تعریق پس از خوردن بامیه و تخم آن شکایت می‌کنند. فراموش نکنید استفاده از بامیه به علت داشتن پتاسیم بالا به افراد مبتلا به بیماری‌های کلیوی توصیه نمی‌شود.

قبل از مصرف بامیه بخوانید

۱- بامیه بهتر است به صورت تازه مصرف شود.

۲- ترجیحاً از بامیه‌هایی با سایز کوچک و مناسب (حداکثر طول ۸ سانتیمتر) استفاده کنید.

۳- از پختن بامیه در ظروف آهنی، برنجی و مسی اجتناب کنید چون ظروف فلزی باعث تغییر رنگ بامیه می‌شوند و آن را تیره رنگ می‌کنند؛ ترجیحاً از ظروف چینی یا شیشه‌ای استفاده کنید.

بامیه را چگونه مصرف کنیم؟!!

الف) خام

بامیه خام در تهیه سالاد با سایر محصولات گیاهی مثل نخودفرنگی، هویج، کاهو، خیار، کلم، گوجه‌فرنگی، پیاز و... مصرف می‌شود. بامیه‌هایی که برای سالاد انتخاب می‌شوند بهتر است ریز و به طول ۲-۳ سانتیمتر و از انواع بدون کرک باشند.

ب) پخته

بامیه تازه را با سایر سبزی‌ها به خصوص بادنجان، کدو، گوجه‌فرنگی، نخودفرنگی، لوبیا، هویج و سیب‌زمینی پخته یا به صورت خورش با برنج مصرف کرده یا به عنوان تزیین اطراف دیس غذاهای گوشتی سرو می‌کنند.

گاهی هم بامیه را به صورت مربا، ترشی، شور و کنسرو مصرف می‌کنند. بامیه سرشار از مواد مغذی با ارزشی مانند ویتامین‌های A، C، و گروه B از جمله اسیدفولیک، B5، B2، B6 و عناصری از قبیل منگنز، کبالت، کلسیم، فسفر، پتاسیم، فیبر و ماده لزج است بنابراین اثرات مثبت فراوانی بر سلامت انسان می‌گذارد. این گیاه همچنین از نظر اقتصادی ارزان و در دسترس همه افراد است.



بخش اول

مشهورترین پنیرهایی که باید بشناسید

درون پنیر به آرامی فعالیت کرده و پروتئین را تجزیه می‌کند که نتیجه آن تبدیل بافت پنیر از حالت خشک و ترد به بافتی نرم و خامه‌ای خواهد بود (در نهایت اگر به اندازه کافی رطوبت تبخیر شود، دوباره پنیر خشک و ترد خواهد شد). باکتری‌های بیرون پنیر نیز در ایجاد پوسته و تقویت طعم پنیر نقش دارند.

طعم: در اینجا طعمی که باید از هر نوع پنیر انتظار داشته باشید و هر نوع ویژگی برجسته دیگر در انواع پنیر را عنوان خواهیم کرد. موارد استفاده: آیا پنیر باید به صورت تازه باید مصرف شود؟ آیا در غذای خاصی کاربرد دارد؟ هر نکته دیگری در رابطه با بهترین شیوه مصرف پنیر در این قسمت ارائه شده است.

راکفورت

خاستگاه: فرانسه

نوع شیر: گوسفند

مدت زمان کهنگی: حداقل پنج ماه



توده‌های قارچی که در همه جای این پنیر به صورت رگه‌هایی به چشم می‌خورد، کلونی‌هایی از قارچ پنیسیلیوم راکفورت هستند که به طور طبیعی در غار راکفورت فرانسه یافت می‌شوند. این پنیر، بافتی ترد و مرطوب دارد و طعم آن به دلیل وجود مخمرهای علف‌های خاصی که بر شیر گوسفند تأثیرگذار هستند، شیرین،

انواع پنیر برای دوست‌داران این ماده غذایی لذیذ و بی‌نظیر چندان ناشناخته نیست، اما اگر علاقه خاصی به پنیر ندارید باز هم ممکن است با شناختن انواع مختلف و توصیف طعم‌های بی‌نظیر پنیر به آن علاقمند شوید. البته امروزه به دلیل تنوع بسیار زیاد پنیرها انتخاب بهترین‌ها کار آسانی نیست و ما در اینجا به فهرستی کوتاه از مشهورترین پنیرها بسنده می‌کنیم.

برای هر پنیر در این فهرست ویژگی‌های زیر را معرفی کرده‌ایم:

خاستگاه: کشوری که پنیر اولین بار در آنجا تولید شده است. در برخی موارد نام پنیر حفاظت شده است یعنی تنها در صورتی پنیر می‌تواند نامی حفاظت شده داشته باشد که فقط در منطقه‌ای خاص تحت شرایط کنترل شده معین تولید شود. پنیر راکفورت یا مانچگو مثال‌هایی بارز از پنیر حفاظت شده هستند. دیگر پنیرها از منطقه‌ای خاص سرچشمه گرفته اما اکنون در سرتاسر دنیا تولید می‌شوند که گودا مثالی از این دسته است. به طور کلی چنین پنییری نسبت به پنیر حفاظت شده کیفیت و طعم‌های بسیار متغیری خواهد داشت زیرا امکان تولید آن در هر جایی از دنیا وجود دارد.

نوع شیر: با اینکه همه پنیرهای لبنی از شیر تهیه می‌شوند اما حیوانی که شیر از آن تهیه شده است سبب تمایز طعم نهایی انواع پنیرها خواهد شد. محصول شیر گاو ملایم‌ترین، شیرین‌ترین و خامه‌ای‌ترین نوع پنیر است که نتیجه آن طعمی لطیف بوده و برای قوی شدن طعم در این پنیرها نیاز به زمان رسیدن و کهنگی بیشتر داریم. پنیر حاصل از شیر گوسفند طعمی نسبتاً علفی و تند و تیز با شیرینی و چربی کمتر نسبت به شیر گاو دارد. شیر بز نیز قوی‌ترین طعم را در پنیر ایجاد می‌کند.

مدت زمان کهنگی: اغلب پنیرها باید در محیط و دمای کنترل شده، مدت زمانی را بگذرانند. طی این فرایند رطوبت پنیر تبخیر شده و بافتی متراکم‌تر و طعمی قوی‌تر حاصل خواهد شد. باکتری



معطر و تیز است. بهترین زمان مصرف این پنیر پاییز است، یعنی زمانی که پنیرهای تهیه شده از شیر گوسفندان در اوایل بهار آماده می‌شود. پنیر راکفورت یکی از انواع بی‌شمار پنیر بلوچیز با نام ثبت شده محلی است، یعنی که پنیر راکفورت تنها در همین منطقه تولید خواهد شد.

موارد مصرف: صبحانه یا همراه با آجیل و عسل

پنیر کممبر

خاستگاه: فرانسه (نرماندی)

نوع شیر: گاو

مدت زمان کهنگی: حداقل سه هفته

دارند. با کهنه شدن پنیر طعم آن قوی و تیزتر و بافت آن نیز خشک‌تر می‌شود.

موارد مصرف: در تهیه تاکو، سالاد، سوپ، روی برنج، در انواع خوراک‌ها، روی خوراک لوبیا و غیره

پنیر بز (شوغ)

خاستگاه: فرانسه

نوع شیر: بز

مدت زمان کهنگی: متغیر است



ورقه بیرونی این پنیر لایه‌ای از قارچ - penicillium can- didum است. این قارچ‌ها در بررسی میکروسکوپی، شبیه گل قاصدک هستند و این پنیر با نام ورقه شکوفه نیز شناخته می‌شود. به دلیل این که پنیر کممبر از پنیرهایی با حجم تولید بالا در فرانسه محسوب می‌شود، ممکن است طعم و کیفیت‌های بسیار متفاوتی از آن را تجربه کنید. برخی از پنیرهای کممبر به صورت محلی و دستی تولید شده و البته دارای نام تجاری خاص هستند، درحالی که دیگر پنیرها به صورت انبوه از شیر پاستوریزه تولید می‌شوند. این پنیر، چرب و روغنی بوده و بافتی کش‌سانی و عطری ملایم و مانند قارچ دارد.

مصارف: به صورت خام یا در ساندویچ، پخته در کراست غذاها، به همراه نان و یا به صورت سرخ شده.

پنیر کوتیجا

خاستگاه: مکزیک

نوع شیر: گاو

مدت زمان کهنگی: حداقل سه ماه

پنیرهای تازه‌تر طعمی شور و ملایم مانند پنیر فتای تازه

واژه فرانسوی شوغ به معنای بز است و به هر پنیری اطلاق می‌شود که با شیر بز تهیه شود. اما در آمریکا این واژه مصطلح تنها به پنیرهایی از شیر بز اشاره دارد که کهنه نشده و فوراً پس از تهیه مصرف می‌شود. پنیر تازه بز، مرطوب و روشن بوده و طعمی نسبتاً ترش مثل لیمو دارد و همچنین حالتی گچی در دهان ایجاد می‌کند. این پنیر در بسته‌بندی‌های وکیوم شده و گاهی با ترکیب سبزیجات، ادویه یا سیر عرضه می‌شود.

موارد مصرف: خرد شده در سالاد، سرخ شده به صورت مخلوط با خرده نان، در ساندویچ و مک‌اندچیز

پنیر فتا

خاستگاه: یونان

نوع شیر: گوسفند یا بز

مدت زمان کهنگی: حدوداً سه ماه

نوع شیر: گاو

مدت زمان کهنگی: حداقل چهار ماه



پنیر فتا جزو بی‌شمار پنیرهایی است که معرف حفاظت شده محصول اصلی است، یعنی تنها در صورتی که پنیر یا از خود سرزمین یونان و یا Lesbos بوده و از حداقل ۷۰ درصد شیر گوسفند باشد (بقیه باید حتماً شیر بز باشد) در اتحادیه اروپا برچسب پنیر فتا خواهد داشت. این پنیر شور با غوطه‌ور کردن دلمه فشرده و تازه شیر در آب نمک حاصل می‌شود. این پنیر مرطوب با طعمی تند می‌تواند دارای بافت‌هایی بسیار متنوع از حالت خشک و ترد تا خامه‌ای و کش‌دار باشد و مصرف آن با میوه‌های تابستانی بسیار مناسب دارد.

موارد مصرف: سرخ شده با روغن زیتون، خرد شده در سالادها، ساندویچ، مصرف به جای پنیر کوتیجا در غذاهای مکزیکی و تاکو.

موتزارالا

خاستگاه: ایتالیا (کامپانیا)

نوع شیر: گاو یا گاومیش

مدت زمان کهنگی: ندارد

مشهورترین پنیر سویسی که ممکن است هرکسی بشناسد، پنیر امنتل است؛ دقیقاً همان پنیری که پر از سوراخ است. این پنیر، نوعی پنیر کوهستانی است یعنی پنیر تهیه شده از شیر گاوهایی که در کوهستان آلپ در فصل‌های مختلف تغذیه کرده و دلمه‌های آن پخته شده و محکم به هم فشرده می‌شود. سوراخ‌هایی که در این پنیر می‌بینید، حباب‌های گاز کربن دی‌اکسید هستند که با فعالیت باکتری *Propionibacterium freudenreichii* و مصرف اسید لاکتیک توسط آن تولید می‌شوند. این پنیر شیرینی خاص و طعمی قوی دارد که با خوردن آن، پشت زبان می‌سوزد. همچنین مانند دیگر پنیرهای کوهستانی، بسیار عالی ذوب می‌شود.



پنیر چدار

خاستگاه: انگلیس نوع شیر: گاو مدت زمان کهنگی: حداقل ندارد، اما به‌طور کلی حداقل یک سال کهنگی مطلوب است پنیر چدار پنیری تهیه شده از شیر گاو است که اصالت آن به سامرست انگلستان باز می‌گردد. اکنون پنیر چدار تنها یک اسم نیست، بلکه چدار کردن نیز به فرایند پنیرسازی اشاره دارد که طی آن دلمه شیر گاو پخته شده و سپس به خرده‌های ریزی به اندازه پنیر آسیاب می‌شود. سپس این ذرات پنیر به هم فشرده شده تا توده‌های بزرگ پنیر حاصل می‌شود، همچنین این توده‌ها را روی هم انباشته می‌کنند تا حداقل میزان رطوبت موجود نیز خشک شود. پنیر چداری که به سبک سنتی تهیه می‌شود، بافتی خشک، ترد و شکننده دارد، همچنین طعم آن تند و تیز و قوی است. پنیر چدار آمریکایی هیچ شباهتی با این پنیر ندارد و روی ساندویچ‌ها و برگرها مصرف می‌شود. کیفیت پنیرهای چدار و سبک آنها بسیار متنوع است. همچنین رنگ این پنیر از عاجی رنگ تا کاهی و رنگ زرد اخراپی بسته به فصل تهیه پنیر و تغذیه گاو متغیر است. موارد مصرف: به‌صورت خام، ساندویچ پنیر، در خوراک و سوفله.

موتزارالا: موتزارالا پنیری تهیه شده از دلمه و کش آمده است که از شیر بوفالو یا گاو تهیه می‌شود. دلمه شیر به کمک آب داغ گرم شده و با دست ورز داده می‌شود تا زمانی که به توپک‌هایی مرطوب تبدیل شود. سپس این پنیرها یا به‌صورت تازه و یا بسته‌بندی شده در آب نمک عرضه می‌شود. این پنیر تازه و غنی از حیث لبنی، به دلیل داشتن بافت عالی و طعم خامه‌ای لطیف بسیار محبوب است.

بهترین مصارف: به‌صورت تازه به‌همراه روغن زیتون، به‌همراه گوجه در ساندویچ و پیتزا

امنتل

خاستگاه: سوییس

پوست کدام میوه‌ها را باید خورد؟



در صورت تمایل به خوردن پوست میوه‌ها و سبزی‌ها باید توجه داشته باشیم که از محصولات ارگانیک استفاده کنیم.

مرکبات

پوست مرکباتی نظیر پرتقال، گریپ فروت و لیمو، اگرچه تلخ و دیرهضم هستند، اما مقادیر فراوانی ویتامین C، ریبو فلاوین، ویتامین B6، کلسیم، منیزیم، پتاسیم به‌همراه فلاونوئیدهای ضدالتهاب دارند. لایه سفیدی که بین پوست و میوه قرار دارد نیز دارای فیبر فوق‌العاده بالایی است. سعی کنید به هنگام مصرف پرتقال این لایه را زیاد برندارید. پوست مرکبات می‌توانند به صورت خالصی و رنده شده در سس سالاد و یا در ترکیب با مقداری شکر، روغن یا سرکه مصرف شوند.

پیاز

هرچند خوردن پوست پیاز ایده زیاد جالبی نیست، اما کارشناسان مصرف مقادیر زیادی از این ماده را توصیه می‌کنند. پوست پیاز قرمز منبعی غنی از کوئرستین است که مانع تشکیل رادیکال‌های آزاد شده می‌شود و به بهبود جریان خون سالم در عروق کمک می‌کند. کوئرستین همچنین سبب اتساع عروق خونی و افزایش پمپاژ خون در عضلات می‌شود. افزون بر این، پوست پیاز قرمز سرشار از ترکیبات شیمیایی است که می‌توانند از بدن در برابر سرطان‌ها محافظت کنند. پوست پیاز را همچنین می‌توان یک منبع آنتی‌باکتریال به شمار آورد.

موز

پوست موز اگرچه طعم تلخ و بافت زمختی دارد، اما دارای مقادیر زیادی پتاسیم، لوتئین (آنتی‌اکسیدانی قوی برای چشم) و تریپتوفان (که موجب افزایش تولید سروتونین، هورمون شادی در بدن می‌شود) است. استفاده از پوست این میوه در نوشیدنی‌ها یا جوشانیدن و پختن آن، به مصرف آسان‌تر این ماده کمک می‌کند.



خیار

خیارهای پوست‌کنده کلسیم، منیزیم، فسفر، پتاسیم، ویتامین A و ویتامین K کمتری نسبت به یک خیار کامل دارند و تقریباً همه فیبر خیار در پوست آن است. حجم عمده میوه داخل پوست را آب تشکیل می‌دهد.

کدو سبز

پوست کدو سبز دارای مقادیر زیادی ویتامین C، فیبر، پتاسیم و آنتی‌اکسیدان‌هایی نظیر کاروتنوئید، لوتئین و زیگزانتین است. پوست کدو مسلماً اگرچه کمی تلخ مزه است، اما می‌تواند به صورت پخته و در ترکیب با دیگر طعم‌ها مورد استفاده قرار بگیرد.

سیب

با پوست گرفتن سیب مقادیر زیادی پکتین فیبر محلول و تنظیم‌کننده LDL یا کلسترول بد و قندخون را از دست خواهید داد. پکتین همچنین هضم را کند کرده و سبب می‌شود کمتر احساس گرسنگی کنید.

سیب زمینی

تحقیقات نشان داده‌اند، هر گرم پوست سیب زمینی دارای مقادیر بیشتری فیبر، آهن، پتاسیم، ویتامین B، ویتامین C و فولیک اسید نسبت به ماده اصلی است.

کیوی

پوست کیوی فلانوئید، آنتی‌اکسیدان و ویتامین C بیشتری نسبت به میوه داخل آن دارد. می‌توانید پرزهای ناخوشایند پوست کیوی را بتراشید.

بادنجان

پوست بادنجان غنی از آنتی‌اکسیدانی به نام ناسونین است که مانع از آسیب سلول‌های مغزی می‌شود و همچنین دارای مقادیری پتاسیم، منیزیم و فیبر مؤثر در لاغری شکم می‌باشد. رنگ ارغوانی پوست بادنجان به خاطر آنتی‌اکسیدانی از خانواده آنتوسیانین‌هاست که در خود بادنجان به مقدار بسیار کم وجود دارد.

هویج

هویج غنی از ترکیباتی هستند که پلی‌استیلین نامیده می‌شوند و در از بین بردن سرطان تأثیر داشته و خواص ضدقارچ، ضدباکتری و ضدالتهاب دارند. هویج‌ها همچنین غنی از کاروتن و آنتی‌اکسیدان‌های مختلف هستند، اما همه این مواد مغذی در زیر پوست هویج متمرکز شده‌اند.



پنج چای شگفت‌انگیز اما ناشناخته



با خواص چای‌های معمولی که بسیار زیادی در دسترس هستند آشنا هستید و بهتر است تا با خواص چای‌هایی که کمتر می‌شناسید آشنا شوید.

برگ‌های تمشک قرمز: این چای بیشتر در دوران حاملگی مصرف می‌شود، اما مصرف آن برای افراد دیگر نیز مفید است. برگ‌های آن حاوی آنتی‌اکسیدان، ویتامین و مواد معدنی متنوع است که به آسانی در آب گرم آزاد می‌شود. برگ‌های آن خاصیت خنک‌کننده و تصفیه‌کننده دارد.

چای قره‌قات: با این گیاه شاید آشنایی نداشته باشید. میوه این گیاه از نوع سته است و پس از رسیدن کامل به اندازه نخود شده و حاوی آب بنفش رنگی می‌باشد. برای دم کردن چای باید به این نکته توجه کنید. به ۵ گرم از خرد شده میوه‌ها یک لیوان آب سرد می‌افزاییم، آنگاه حدود ۱۰ دقیقه می‌گذاریم بماند و سپس آن را به حد جوش می‌رسانیم و باز هم مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه به حال خود می‌گذاریم و گرما گرم صاف می‌کنیم. ضدچسبندگی پلاکت‌ها، ضدشکنندگی عروق موئینه، ضدویروس تبخال، ضدالتهاب، ضداکسیدان، ضدتب، ضدعفونی‌کننده، ضداسپاسم، ضد زخم‌های گوارشی، ضدقارچ، ضدویروس، قابض، محرک گردش خون، محافظ کلاژن، ادرارآور، محرک سیستم ایمنی بدن، کاهش‌دهنده چربی خون و گشادکننده رگ‌ها.

چای رزماری: علاوه بر این که منبع عالی ویتامین E است، چای آن در برطرف کردن بیماری‌ها مفید است. دم کرده رزماری عملکرد کلیه و کبد را بهبود می‌بخشد و انواع سردردها را نیز برطرف می‌کند. چای رزماری، برای درمان سرماخوردگی، سردرد، اختلال عصبی، تسکین درد عضلات و آرامش عصب مؤثر است. از آنجا که این گیاه خاصیت ضدباکتریایی دارد، پارچه آغشته به چای این گیاه را به زیر بغل بمالید تا بوی نامطبوع از بین برود.

چای زنجبیل: زنجبیل مانند فلفل قرمز طعم تندی دارد. مصرف آن به افرادی که تب خال یا زخم معده دارند توصیه نمی‌شود. زنجبیل منبع عالی ماده معدنی لازم و ویتامین است و برای درمان بیماری‌های متعدد از جمله ناراحتی‌های گوارشی، نامنظم بودن عادت ماهانه، اختلالات و ناراحتی‌های دفع روده‌ای مفید است.

چای برگ ژینکو: در بسیاری از اقوام، مصرف برگ این درخت از هزاران سال پیش رایج بوده است. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که این چای عملکرد گردش خون را بهبود می‌بخشد و کلسترول را کاهش می‌دهد. به تازگی نیز مشخص شده است که این گیاه از بدن در برابر اشعه محافظت می‌کند.



۶ شادی آور خوراکی

موز، عسل، ماهی، تخم مرغ، شکلات تلخ و گوشت بوقلمون بخورید.

آیا می‌دانید مواد غذایی مختلف، علاوه بر سیر کردن شما می‌توانند بر سلامت روان شما هم تأثیر داشته باشند؟

۱. موز: برخی مواد غذایی مانند موز حاوی آمینواسیدی به نام تریپتوفان هستند که می‌تواند در بدن به سروتونین تبدیل شود. ترشح مقادیر مناسبی از سروتونین در مغز نیز می‌تواند به افزایش حس شادی، بهبود خلق و خو، داشتن خوابی آرام و کاهش درد در بدن کمک کند. به همین دلیل به طرفداران شادی توصیه می‌شود مصرف موز را فراموش نکنند.

۲. عسل: «به جای قند و شکر، عسل بخورید!» این توصیه متخصصان تغذیه به تمام آنهایی است که می‌خواهند روز شاد و آرامی را آغاز کنند. عسل، حاوی موادی به نام کامپورول و کوئرستین است که هر دو می‌توانند شادی آور باشند، باعث حفظ سلامت سلول‌های مغزی شوند و احتمال بروز تنش‌های عصبی را کاهش دهند. قندهای موجود در عسل، نسبت به قندهای موجود در قند و شکر، کمتر بر افزایش ناگهانی سطح قندخون و افت قند متعاقب آن تأثیر می‌گذارند و از این طریق هم جلوی بدخلقی را می‌گیرند.

۳. ماهی: مصرف مواد غذایی حاوی چربی‌های خوب، یکی از راه‌های رسیدن به شادی و آرامش در طول روز است؛ مثلاً ماهی، گردو، روغن زیتون، روغن کانولا و روغن بذر کتان، سرشار از اسیدهای چرب امگا۳ هستند و مصرف آنها می‌تواند باعث از بین رفتن حس افسردگی و بهتر شدن خلق و خو شود. نتیجه مطالعه‌های جدید هم نشان می‌دهد مصرف ماهی‌های چرب به دلیل امگا۳ موجود در آنها، می‌تواند برای بهبود وضعیت روانی بیماران مبتلا به اختلال دو قطبی هم مؤثر باشد. هفته‌ای ۲ مرتبه مصرف ماهی هم بیش از ۵۰ درصد باعث پیشگیری از ابتلا به افسردگی می‌شود.

۴. تخم مرغ: تخم مرغ حاوی ریزمغذی‌هایی مانند روی، ویتامین B، آویدین، اسیدهای چرب امگا۳ و پروتئین مرغوب است. از این رو، مصرف این ماده غذایی نه تنها می‌تواند انرژی خوبی به شما بدهد، بلکه می‌تواند برای مدت زمان بیشتری هم شما را سیر نگه دارد و جلوی کاهش خلق در اثر گرسنگی را بگیرد. نتیجه تحقیقی که در سال ۲۰۰۸ در مجله بین‌المللی چاقی منتشر شد، نشان داد آن گروه از افرادی که یک تخم مرغ به‌عنوان صبحانه مصرف می‌کنند، انرژی بیشتری تا رسیدن به وعده ناهار دارند، کمتر در معرض چاقی قرار می‌گیرند، کمتر بی‌حوصله و عصبی می‌شوند و به‌طور کلی روز شادتری را سپری می‌کنند.

۵. شکلات تلخ: شکلات تلخ سرشار از ماده معدنی منیزیم است. منیزیم می‌تواند با شل کردن عضلات و کاهش تنش‌های عصبی، باعث افزایش شادی و آرامش افراد در طول روز شود. ضمن اینکه شکلات تلخ هم مانند موز و گوشت بوقلمون، حاوی تریپتوفان است و به همین دلیل مصرف آن در طول روز با افزایش ترشح سروتونین، علایم افسردگی را کاهش و شادی را افزایش می‌دهد. متخصصان توصیه می‌کنند حتماً در فصل‌های سرد سال برای پیشگیری از ابتلا به افسردگی‌های فصلی، مصرف شکلات تلخ (حاوی حداقل ۷۵ درصد کاکائو) را در برنامه غذایی روزانه خود داشته باشید.

۶. بوقلمون: گوشت بوقلمون (مانند موز) حاوی اسیدآمینه تریپتوفان است و با همان مکانیسمی که موز می‌تواند باعث رفع خستگی و احساس نشاط شود، می‌تواند به شادی ما کمک کند.
خلاصه اینکه...

هرچه مواد غذایی، تازه‌تر و سالم‌تر باشند و در فرایند تولید آنها دخالت کمتری داشته باشیم، حاوی ریزمغذی‌های بیشتری خواهند بود و مصرفشان می‌تواند به سلامت جسمی و روانی مان کمک کند. مغزها و دانه‌های خام، میوه‌ها و سبزی‌های تازه، تخم مرغ و لبنیات، همگی جزو خوراکی‌هایی هستند که مصرف متعادل و روزانه آنها کمک زیادی به حفظ آرامش می‌کند.



In The Name Of God

First Speak, Head Line

Bank Keshavarzi News

The News

About Economy of Resistance

Tea and Variety of its Properties

Countries with the Worlds Healthiest Foods

Wrong Eating Habits

Healthy Nutrition, Key of Wellness

Advantages and Disadvantages of Green Tea

All About Chocolate and Cocoa

Properties and Production Technology of Beer

Yogurt and its Variants

Pasta and its Status as the Main Course

The most Famous Cheeses that Need to Know

Interesting and Readable

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

Director: Mrs.K.Mireskandari

Reporter: Eng.Mrs.P.Heydari

Public Relations: Eng.Mrs.Sh.Ahmadi

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

Postcode: 1415844874

Tel: +9821-88801569

Fax: +9821-88926408

Website: WWW.Agrifoodmagazine.ir

E-mail:keshavarzi_ghaza@yahoo.com

Agriculture & Food Magazine

No.160 - Monthly

July. 2016



شادابی و نشاط با قارچ دزفول



شرکت کشاورزی جلگه دز

تولیدکننده:

بذر قارچ دکمه ای

قارچ دکمه ای

قارچ خشک شده

کمپوست کشت شده

به صورت بلوک

info@jolgehdez.com

DEZFULL MUSHROOM

www.jolgehdez.com



مزرعه: دزفول، جاده شوستر، ضلع شرقی شهرک صنعتی شماره یک

شرکت کشاورزی جلگه دز (قارچ دزفول)

تلفن: ۰۶۱۴۲۵۴۳۶۳۳ - بازرگانی: ۰۶۱۴۲۵۴۳۴۰۸

مرکز تلفن: ۰۶۱۴۲۵۴۳۱۴۰۰-۴۲ - نمابر: ۰۶۱۴۲۵۴۳۶۳۴



آب، امید، آبادی

تأمین و توزیع آب شرب بهداشتی با عاملیت بانک کشاورزی



بانک همه مردم ایران



اداره کل روابط عمومی و همکاری های بین الملل

www.bki.ir

مرکز ارتباط سبیز: ۰۲۱-۸۱۳۰۱