

کشاورزی و غذا

۱۶۴

● اجرای سیاست «بازار در ازای بازار» توسط وزارت جهاد کشاورزی

نشریه تحلیلی، خبری، آموزشی
آبان ۱۳۹۵ - قسمت ۱۲۰۰۰ تومان





نیوشا

لذت نوشیدن لذت 😊 ببرید!

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



WELDING CONSUMABLES


Super Alloy®

Carbon Steel
High Tensile Steel
Low Alloy Steel
Stainless Steel
Cast Iron
Hardfacing
Non-Ferrous Metal
Aluminum
Nickel base
Cobalt base
Super Alloys



توجه، توجه ...

جهت پیوستن به سوپر گروه تولید، خرید، فروش، نصب و راه اندازی؛ ماشین آلات ذخیره، تولید و بسته بندی صنایع: غذایی، دارویی، شیمیایی، آرایشی، بهداشتی، نسوینده، لبنیات، بستنی، بیسکویت، شیرینی، شکلات، دام، طیور، مواد پروتئینی، کشاورزی، آبیاری، آشپزخانه های صنعتی، سلولوزی، آرد، نان و... پس از نصب و به روز رسانی نرم افزار تلگرام خود شماره ۰۹۱۲۶۹۵۹۲۴۷ را به نام تقی زاده گان در تلفن همراه خود ذخیره کرده و در تلگرام علاوه بر تصویر و مشخصات محصولات خود درخواست دریافت لینک را ارسال فرمایید تا در اسرع وقت لینک سوپر گروه برای شما ارسال گردد. با تشکر روابط عمومی



<https://telegram.me/SuperAlloyplus>
جهت پیوستن به کانال ما در تلگرام پس از به روز رسانی نرم افزار تلگرام تصویر فوق را اسکن، ابتدا لینک مورد نظر، سپس بر روی کلمه Join کلیک نمایید.

CTT FAC HIZADEHGAN
TRADING
COMPANY

۰۲۱- ۶۶۷۰ ۳۷۲۱
۰۲۱- ۶۶۷۰ ۳۷۲۲

ماشین آلات، تجهیزات، قطعات، الکتروود سیم و مواد مصرفی تخصصی جوشکاری و برشکاری استینلس استیل، جهت ساخت ماشین آلات ذخیره تولید و بسته بندی صنایع: غذایی، دارویی، شیمیایی، بیسکویت، شیرینی، شکلات، آرد، نان، دام، طیور، آرایشی، بهداشتی، نوشیدنی، مایعات و ...



بهپاک

Behpak Industrial Co.



کیفیت برتر در پروتئین
سویای کشور

تنها تولید کننده روغن
خام خوراکی با
روش Degumming

تنها تولید کننده لستین سویا
در کشور



آدرس دفتر مرکزی:
تهران، خیابان قائم مقام فراهانی، پانین تر
از خیابان مطهری، خیابان بیست و چهارم،
پلاک ۸، طبقه اول
شماره تلفن: ۰۲۱ - ۸۸۳۲۲۹۴۶ - ۹
شماره فکس: ۰۲۱ - ۸۸۳۲۲۹۴۴
کدپستی: ۱۵۸۶۹۷۳۶۱۱
صندوق پستی: ۱۱۱۵۵-۱۸۹۴
آدرس کارخانه:
مازندران، بهشهر، بلوار شهید هاشمی نژاد
کدپستی: ۴۸۵۱۸۴۳۱۶۱
تلفن: (خط ۱۵) ۰۱۱ - ۳۴۵۲۶۳۱۰ - ۴
نمابر: ۰۲ - ۳۴۵۲۶۳۰۱ - ۱۱
پست الکترونیک: info@behpak.com
وب سایت: www.behpak.com



انجمن صنایع فرآورده‌های
گوشتی ایران
(سوسیس و کالباس)

سلامت زندگی

سوسیس و کالباس

سوسیس و کالباس و دیگر فرآورده‌های گوشتی با کیفیت و بهداشتی
را از اعضای انجمن فرآورده‌های گوشتی ایران بخواهید

آدرس: تهران خیابان قائم مقام فراهانی شماره ۱۶۴ - طبقه سوم شرقی - کد پستی ۱۵۸۶۹

تلفن: ۸۸۸۴۳۴۷۹ - ۸۸۸۴۳۴۸۹ - ۸۸۸۴۲۴۸۳ - ۸۸۸۴۲۴۹۶

فکس: ۸۸۳۰۵۵۰۲

www.ameatman.com



فراورده های گوشتی

تولید کننده انواع سوسیس، کالباس، همبرگر و کباب

بخش در سراسر تهران

آدرس کارخانه: کرج
 شعبه ۱: خیابان قصرالدشت، چهارراه مرتضوی، پلاک ۳۱۳
 شعبه ۲: شهر زیبا، تعاون، فرساد شرقی، پلاک ۷۱
 شعبه ۳: کرج، کمال شهر، رضوانیه، خیابان چهارم
 شعبه ۴: شهر آرا، پائین تراز گذرنامه، پلاک ۳۹

تلفن: ۰۲۶ - ۳۴۷۰۱۵۱۹
 تلفن: ۰۲۶ - ۶۶۸۶۱۴۰۰
 تلفن: ۰۲۱ - ۴۴۱۰۰۱۵۹
 تلفن: ۰۲۶ - ۳۴۷۱۶۸۰۰
 تلفن: ۰۲۱ - ۶۶۴۲۲۴۶۵



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



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



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



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



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



گروه صنعتی پارس استیل

سازنده تجهیزات و قطعات استیل جهت صنایع گوشتی و غذایی و بهداشتی و شایلات



ترولی



چرخ حمل محصول



چرخ و سینی همبرگر



میز قصابی (تفلون دار)



چرخ حمل قالب کالباس



چرخ سبدی حمل مرغ

سازنده چرخ حمل محصول (آویز)، چرخ حمل قالب کالباس، چرخ حمل سینی همبرگر، ترولی، نیم بشکه، چرخ حمل ادویه، چرخ سبدی حمل مرغ، سینی همبرگر، میزپاک کردن گوشت و مرغ، میزهای کار و انواع قالب‌های فرم کالباس و بیل‌های استیل

کارخانه: جاده ابعلی، منطقه صنعتی خرم‌دشت، ۲۰ متری شرقی، خیابان اول (صاحب الزمان)، شماره ۹۳
 تلفن: ۷۶۲۱۳۵۷۶ - ۷۶۲۱۷۱۷۵ - ۷۶۲۱۷۱۷۴ مدیریت: ۰۹۱۲۵۳۵۵۷۹۹ فاکس: ۷۶۲۱۷۱۷۶



شرکت بخش شایان گستر آزادنگار

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

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

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

- چای کاپیتان
- چای گوزل
- چای شادزی
- کیک تنوری
- محصولات غذایی رعنا
- ماکارونی جهان
- شوینده XP
- سلولزی مجلسی مقدم
- صنایع غذایی مهرآه
- آب معدنی ابقام
- 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 خودروهای 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: ۰۵۱-۳۶۵۱۳۲۷۶-۰۵۱-۳۶۷۷۷۴۳۰-۰۵۱-۰۹۱۵۵۰۳۱۱۳۴-۰۹۳۹۵۰۳۱۱۳۴-۰۹۱۵۵۰۳۱۱۳۴ همراه: ۰۹۳۹۵۰۳۱۱۳۴

KEYMAND

Integrated chain of chicken meat production

کمند

زنجیره یکپارچه تولید گوشت مرغ



دفتر فروش، خوزستان ، رامهرمز ، بلوار

سلمان فارسی، روبروی پارک شقایق

تلفن: ۴۳۵۲ ۳۳۳۳ ، ۴۳۵۲ ۶۶۶۶ - ۰۶۱

همراه: ۴۴۴۴ ۶۹۲ ۰۹۱۶ ، ۴۴۴۴ ۶۹۱ ۰۹۱۶

۰۹۱۶ ۶۹۱ ۵۳۵۸ **پیرمادی**

شرکت مرغ مادر صحرای جنوب

شرکت تولیدی دام و طیور رومز

کارخانه خوراک پلت کارون

شرکت کشتارگاه صنعتی مرغ البرز

به نام خدا

۲	آغازین سخن
۳	اخبار بانک کشاورزی
۴-۷	رویدادها
۸-۱۰	خوراکی هایی که از سم هم بدتر است
۱۱-۱۷	فست فود یا غذای فوری چیست؟
۱۸-۱۹	فست فود آفت سفره های ایرانی
۲۰-۲۲	تغذیه مناسب برای دوران تحصیل دانش آموزان
۲۳-۲۵	عادت های غذایی خود را تغییر دهید
۲۶-۲۸	انتخاب سالم تر در رستوران های فست فود
۲۹-۳۱	گرفتن آب میوه ها، خوب یا بد؟
۳۲-۳۳	با تغییر شرایط آب و هوایی، غذا و کشاورزی هم باید تغییر کند
۳۴-۳۵	همه چیز در مورد مصرف ماکارونی
۳۶-۳۷	راهکارهایی ساده برای کمتر غذاخوردن
۳۸-۳۹	راهنمای تشخیص فست فود سالم
۴۰-۴۳	هر غذایی فلسفه خودش را دارد
۴۴-۴۶	ویژگی های یک رستوران استاندارد و بهداشتی
۴۷-۴۹	خواص و مواد نان سوخاری و آرد سوخاری
۵۰-۵۳	چه موقع غذاهای مانده را دور بریزیم
۵۴-۵۵	مصارف درمانی روغن هسته انگور
۵۶-۵۷	آنچه درباره میوه ها نمی دانستید
۵۸-۵۹	آشنایی با بهترین و بدترین شکلات ها
۶۰-۶۳	جالب و خواندنی

فرم اشتراک در صفحه ۴۳

صاحب امتیاز و مدیرمسئول:

مهندس محمودرضا عیسی خانی

سرمدبیر: کاملیا میراسکندری

خبرنگاران: مهندس پریسا حیدری - مهندس بابک کلانی

همکاران بازرگانی:

مهندس پریسا حیدری - مینا نقوی - حمید عرب عامری

مدیر داخلی و امور مشترکین: مهندس شیوا احمدی

طرح روی جلد: شکوه معصومی

چاپ: آیین چاپ تایان تلفن: ۵۵۳۷۲۵۰۵

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

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

طبقه ۵ - واحد ۶۵

تلفکس: ۸۸۹۲۶۴۰۸ - ۱۵۶۹ - ۸۸۱۰ کدپستی: ۱۴۱۵۸۴۴۸۷۴

وب سایت: WWW.Agrifoodmagazine.ir

پست الکترونیک: keshavarzi_ghaza@yahoo.com



نشریه تحلیلی، خبری، آموزشی

شماره ۱۶۴ - ۸۰ صفحه - آبان ماه ۱۳۹۵

نحوه همکاری با ماهنامه کشاورزی و غذا:

- ۱- از ارسال مقالات علمی و تخصصی کاربردی و تحلیل های صاحب نظران و کارشناسان به صورت تایپ شده در نرم افزار Word همراه با مشخصات کامل نویسنده و یک قطعه عکس پرسنلی یا ذکر مأخذ استقبال می کنیم.
- ۲- نشریه در رد، قبول، ویرایش و یا اصلاح مطالب مختار می باشد.
- ۳- مقالات ارسالی به هیچ عنوان مسترد نمی گردد.
- ۴- مسئولیت صحت مطالب چاپ شده بر عهده نویسنده بوده و نشریه هیچ گونه تعهدی نسبت به مواضع اعلام شده نخواهد داشت.



محمودرضا عیسی‌خانی
کارشناس ارشد کشاورزی

اجرای سیاست «بازار در ازای بازار» توسط وزارت جهاد کشاورزی

با توجه به گسترش تعامل و همکاری بین‌المللی در فضای پسابرجام و با هدف حمایت از تولیدکنندگان داخلی و براساس قانون مقررات صادرات و واردات سال ۱۳۹۵ که به تصویب دولت رسیده بود، مجموع حقوق گمرکی و سود بازرگانی واردات یک کیلوگرم موز در شرایط عادی ۲۶ درصد و تحت شرایطی خاص معادل پنج درصد تعیین شده بود. براساس این طرح اگر به ازای واردات هر کیلوگرم موز، یک و نیم کیلوگرم سیب درختی صادر شود، مجموع حقوق گمرکی و سود بازرگانی یک کیلوگرم موز ۵ درصد تعیین می‌شود. این در حالی است که براساس مقررات صادرات و واردات در سال ۹۵، تعرفه واردات موز از ۴ به ۲۶ درصد افزایش یافته بود.

در نتیجه اعمال این سیاست توسط وزارت جهاد کشاورزی که با هدف حمایت از تولیدکنندگان داخلی به انجام رسید، در شش ماهه نخست سال جاری ۱۶۷ هزارتن سیب درختی به ارزش ۵۷ میلیون و ۴۵۰ هزار دلار صادر شده است. براساس آمار گمرک ایران این میزان در مقایسه با مدت مشابه سال گذشته از نظر وزنی ۳۰۲ درصد (چهار برابر) و از نظر ارزشی ۲۲۰ درصد رشد داشته است. این در حالی است که در سال گذشته کل صادرات سیب کشور کمتر از ۱۸ میلیون دلار بود. این آمار بیانگر این است که اعمال سیاست واردات موز در ازای صادرات سیب موجب افزایش صادرات سیب کشور در شش ماهه نخست امسال شده است.

در سال جاری شاهد هستیم که افزایش تولید مرکبات، موجب بروز نگرانی‌هایی از فعال شدن دلان و تضييع حقوق تولیدکنندگان شده است. از این‌رو وزارتخانه متولی تنظیم بازار محصولات کشاورزی در نظر گرفت با اتخاذ سیاست «بازار در ازای بازار» از صادرات این محصولات حمایت کند. وزارت جهاد کشاورزی در همین راستا و در اقدام مشابه دیگری، طی نامه‌ای به امضای مهندس محمود حجتی، وزیر جهاد کشاورزی به وزیر صنعت، معدن و تجارت اعلام کرده است که بازرگانان محصولات کشاورزی در صورت صادرات سه کیلوگرم پرتقال و نارنگی می‌توانند یک کیلوگرم از محصولات یاد شده را از تاریخ ۱۵ اردیبهشت تا ۱۵ شهریور سال ۱۳۹۶ به کشور وارد کنند. براساس آمار گمرک، پرتقال یکی از میوه‌های صادراتی است که تجارت آن در نیمه نخست امسال رشد چشمگیری داشته و بیش از ۲۵ برابر افزایش پیدا کرده است. در ۶ ماهه نخست امسال، ۹۱ تن و ۹۸۱ کیلوگرم پرتقال به ارزش ۳۹ هزار و ۶۵۵ دلار، معادل ۱۱۹ میلیون و ۸۷۵ هزار و ۹۹۳ تومان، به سه کشور افغانستان، ترکمنستان و روسیه صادر شده که به‌طور متوسط، هر کیلوگرم پرتقال صادراتی در این بازارها هزار و ۳۰۳ تومان عرضه شده است.

تصمیم جدید وزارت جهاد کشاورزی به‌طور حتم موجبات رفع بحران در بازار مرکبات امسال را فراهم خواهد کرد و زمینه دسترسی مردم در بهار و تابستان که تولید داخلی در بازار وجود ندارد، را به انواع مرکبات وارداتی فراهم خواهد کرد. البته باید بررسی شود که چرا قیمت مرکبات صادراتی امسال این قدر ناچیز بوده و در صورت لزوم بایستی با اختصاص جواز صادراتی از صادرکنندگان این محصولات حمایت نمود.

به‌طور کلی می‌توان گفت ساختار سنتی بازرگانی محصولات کشاورزی که سال‌ها برپایه واردات محصول از سایر کشورها شکل گرفته نیازمند تغییر رویکرد از واردات محوری به صادرات محوری است که این امر با سیاست‌های جدید وزارت جهاد کشاورزی در حال تحقق می‌باشد.



سطح و نتیجه اقدامات زیربنایی دولت و مجلس و تخصیص اعتبار به طرح‌های اصلاح الگوی کشت، آبیاری تحت فشار، مکانیزاسیون و غیره بوده است و بانک کشاورزی مفتخر است که توانسته در کنار دولت افتخارآفرین باشد.

دکتر شهیدزاده همچنین افزایش تولید گندم را موجب بهبود معیشت کشاورزان و تحقق یکی از اصول اقتصاد مقاومتی مورد تأکید مقام معظم رهبری دانست و گفت: سربلندیم که در کنار دولت توانستیم یکی دیگر از مأموریت‌های خود را نیز با موفقیت به انجام رسانیم.

وی در بخش دیگری از سخنان خود کسب جایگاه نخست در پرداخت تسهیلات به بنگاه‌های اقتصادی کوچک و متوسط در سیستم بانکی و پرداخت ۱۶۶۰۱ میلیارد ریال تسهیلات برای راه‌اندازی ۴۵۳۴ بنگاه را از دیگر افتخارات بانک کشاورزی عنوان کرد.

دکتر شهیدزاده سپس با اشاره به موفقیت بانک کشاورزی در جذب سپرده‌های مردمی، کسب بیشترین رشد سپرده‌گذاری سیستم بانکی، افزایش بی‌سابقه سهم از بازار و کاهش استقراض از بانک مرکزی، این امر را نشانه افزایش راندمان بانک و ناشی از اعتماد مردم به بانک کشاورزی برشمرد و گفت: برای حفظ توان رقابتی خود نیازمند توجه ویژه دولت هستیم.

وی همچنین عملکرد بخش بین‌الملل بانک کشاورزی را به مثابه برند این بانک دانست و تصریح کرد: پس از برجام توانستیم تعداد کارگزارهای خارجی را به ۷۰ عدد افزایش دهیم، ۱۵۰۶ فقره اعتبار اسنادی به مبلغ ۱۴۳۵ میلیون دلار گشایش یافته، ۲۷ مذاکره موفق، برقراری ارتباط مجدد با مؤسسات رتبه‌بندی بنکرز و یورومانی و برنامه‌ریزی برای مشارکت مالی در پروژه‌های کشت فراسرزمینی انجام شده است.

دکتر شهیدزاده تأکید کرد: در صورت اصلاح نسبت کفایت سرمایه می‌توانیم از نام نیک و تجارب بانک کشاورزی و اشتیاق مؤسسات و بانک‌های خارجی برای همکاری با بانک کشاورزی به نفع توسعه اقتصادی کشور استفاده کنیم.

وی افزود: بانک کشاورزی نیازمند اصلاح ساختار و اساسنامه است و شرایط موجود در روند خلاقیت، توسعه و نمود توانمندی‌های بانک محدودیت و خلل ایجاد کرده است.

دکتر شهیدزاده در ادامه صندوق بیمه را نیازمند بازنگری جدی دانست و گفت: ریسک بخش کشاورزی بایستی در تمام بخش‌های اقتصادی کشور توزیع شود و این مهم با بازنگری در هویت و سازماندهی صندوق بیمه محقق خواهد شد.

نشست مشترک بانک کشاورزی و کمیسیون کشاورزی، آب و منابع طبیعی مجلس شورای اسلامی

دکتر مرتضی شهیدزاده رئیس هیأت مدیره و مدیرعامل بانک کشاورزی، دهم آبان در جمع رئیس و اعضای کمیسیون کشاورزی، آب و منابع طبیعی مجلس شورای اسلامی و اعضای هیأت مدیره و مدیران امور بانک کشاورزی درباره اقتصاد مقاومتی، اقدامات و سیاست‌های بانک کشاورزی سخن گفت.

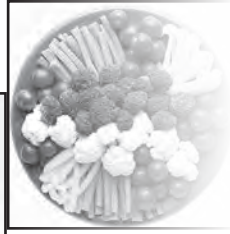
به گزارش روابط عمومی بانک کشاورزی، در این نشست که در محل ساختمان مرکزی بانک کشاورزی برگزار شد دکتر شهیدزاده از نقش مشورتی و حمایتی اعضای کمیسیون کشاورزی، آب و منابع طبیعی مجلس شورای اسلامی در توفیق بانک کشاورزی برای تحقق منویات مقام معظم رهبری، اهداف اقتصاد مقاومتی و سیاست‌های دولت به‌ویژه تأمین منابع مالی برای پرداخت بدهی دولت و مطالبات گندمکاران قدردانی کرد. وی اظهار داشت: مشورت با دلسوختگان مردم و نظام و متخصصان بخش کشاورزی به منزله نیروی محرکه برای پیشبرد اهداف، خدمت‌رسانی شایسته و جهش روبه جلو در بانک کشاورزی است.

وی سپس به ارائه گزارشی از عملکرد بانک کشاورزی پرداخت و تصریح کرد: برای تحقق اهداف بلندمدت و کوتاه‌مدت اقتصاد مقاومتی مورد تأکید مقام معظم رهبری، کارگروه‌های اقتصاد مقاومتی را تشکیل داده‌ایم که در جریان آن ۴۵ پروژه شناسایی و در دستور کار قرار گرفته است. همچنین ۵۰۰۰ میلیارد ریال تسهیلات برای حمایت از طرح‌های اولویت‌دار خرد و متوسط غیرفعال و نیمه‌فعال بخش کشاورزی تخصیص داده شد.

دکتر شهیدزاده در ادامه سخنان خود هدف‌گذاری کمی بانک در زمینه توسعه کشت‌های گلخانه‌ای را معادل ۱۸۰۰ هکتار و میزان تحقق آن را ۱۱۰۰ هکتار اعلام کرد. وی افزود: افزایش ظرفیت تولید آبریان پرورشی از طریق پرورش ماهی در قفس به میزان ۲۰ هزار تن در سال و پرداخت ۲۲۰۰ میلیارد ریال تسهیلات طی ۵ ماهه نخست سال جاری با هدف افزایش ضریب مکانیزاسیون، از دیگر اقدامات بانک کشاورزی برای تحقق اهداف اقتصاد مقاومتی بوده است.

دکتر شهیدزاده گفت: طبق برنامه‌ریزی انجام شده پیش‌بینی می‌شود با پرداخت ۳۵۵ هزار میلیارد ریال تسهیلات، تعداد ۵۳۲۵۰۰ نفر اشتغال موجود حفظ و ۱۷۷۵۰۰ شغل جدید ایجاد شود.

وی با اشاره به تولید بی‌سابقه گندم در سال زراعی ۹۴-۹۵ تأکید کرد: با توجه به ثابت بودن سطح زیرکشت نسبت به سال گذشته، این افزایش تولید ناشی از افزایش راندمان و تولید در واحد



در این نمایشگاه شرکت‌های صاحب نام و نشان حضور دارند که به‌عنوان نمونه یکی از برندهای حاضر بزرگترین بازار جوجه دنیا را در اختیار خود دارد.

پانزدهمین نمایشگاه بین‌المللی دام، طیور و فرآورده‌های لبنی و صنایع وابسته به‌همراه نخستین نمایشگاه خوراک و آبزیان با حضور ۴۸۰ شرکت داخلی و خارجی از ششم تا نهم آبان‌ماه در محل دائمی نمایشگاه‌های بین‌المللی تهران برگزار و با موفقیت به کار خود پایان داد. در این نمایشگاه ۳۶۰ شرکت داخلی و ۱۲۰ شرکت خارجی از ۲۰ کشور جهان شامل ترکیه، اتریش، چین، فرانسه، اسپانیا، بلژیک، ایتالیا، دانمارک، هلند، آلمان، برزیل، استرالیا، هند، کره جنوبی، مجارستان، تایوان، رومانی، آرژانتین و ژاپن مشارکت داشتند.

شرکت‌کنندگان در این نمایشگاه جدیدترین محصولات تولیدی، پژوهشی، ماشین‌آلات، تجهیزات و خدمات مرتبط، انواع تجهیزات موردنیاز صنایع دامپروری و مکمل‌های خوراکی، دامپزشکی و واکسن‌های دامی، دارو و مکمل‌های غذایی، فرآورده‌ها و تولیدات لبنی، انواع خوراک دام و مکمل، ماشین‌آلات و تجهیزات، داروهای دامپزشکی و ضدعفونی‌کننده‌ها، مکمل‌ها و افزودنی‌های خوراک دام و طیور، تجهیزات و لوازم مرغداری، تجهیزات و ماشین‌آلات دامپروری و تجهیزات گرمایشی و سرمایشی را در معرض نمایش عموم گذاشتند.

در پانزدهمین نمایشگاه بین‌المللی دام و طیور و فرآورده‌های لبنی و صنایع وابسته، زمینه برای معرفی توانمندی‌ها و دستاوردهای متخصصان کشورمان در حوزه‌های مختلف و در راستای افزایش سطح مبادلات تجاری فراهم شده بود. توسعه صادرات غیرنفتی، آشنایی شرکت‌کنندگان و بازدیدکنندگان با آخرین دستاوردهای علمی و صنعتی این حوزه‌ها، اشتغال و کارآفرینی، ارتقای دانش و تبادل اطلاعات بین شرکت‌کنندگان از دیگر اهداف برگزاری این نمایشگاه بود.

حقایق نکان‌دهنده از سرانه مصرف نوشابه در کشور

با دانستن اجزا و مواد تشکیل‌دهنده نوشابه و مضرات آن از این پس دیگر سراغ این نوشیدنی‌های پرطرفدار نمی‌روید.

رشد ۱۵ درصدی حضور شرکت‌های خارجی در نمایشگاه بین‌المللی دام و طیور

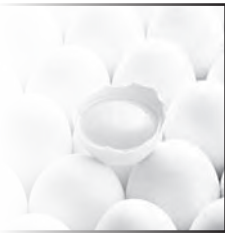
دکتر حسن رکنی، معاون امور تولیدات دامی وزارت جهاد کشاورزی درباره پانزدهمین نمایشگاه بین‌المللی دام و طیور تهران گفت: امسال حضور شرکت‌های خارجی ۱۵ درصد و شرکت‌های داخلی ۲۰ درصد نسبت به پارسال رشد داشته که رقم قابل توجهی است.

وی در حاشیه پانزدهمین نمایشگاه بین‌المللی دام و طیور درباره دستاوردهای ارائه شده در این نمایشگاه افزود: برگزاری چنین نمایشگاهی برای تولیدکنندگان فرصتی است تا بتوانند از مجموع دستاوردهای داخلی و خارجی بهره‌مند شوند. وی با اشاره به مشکلات تولیدکنندگان و صاحب صنایع اظهار داشت: به‌طور مسلم مشکلات بسیاری در تولید وجود دارد که این نمایشگاه‌ها برای شناسایی چنین مشکلات و بررسی آنها در نظر گرفته شده است.

دکتر مسعود پزشکیان، نایب رئیس مجلس شورای اسلامی نیز در مراسم افتتاحیه این نمایشگاه گفت: در سال‌های گذشته شاهد آن بودیم که انواع مواد غذایی و محصولات کشاورزی از خارج کشور وارد می‌شد که خوشبختانه بعد از برجام دیده می‌شود تولیدکنندگان ما جان دوباره‌ای گرفته‌اند و حضور بسیار پررنگی در بازارهای داخلی دارند. در واقع طی سال‌های اخیر توانسته‌ایم کشور را از یک واردکننده صرف به یک صادرکننده تبدیل کنیم، دستاورد بزرگی است که نشان می‌دهد در پسابرجام تا چه اندازه صنایع ما احیا شده‌اند.

حسین اسفهبیدی، معاون وزیر صنعت، معدن و تجارت هم با اشاره به حضور بزرگان صنایع لبنی و دام و طیور در این نمایشگاه گفت: حضور شرکت‌های بزرگ خارجی و برندهای بین‌المللی در این نمایشگاه که اولین نمایشگاه بعد از اجرایی شدن برجام است، نگاه سرمایه‌گذاران را بار دیگر به بازار صنعت دام و طیور و صنایع وابسته به آن دو چندان کرده است. تعداد شرکت‌کنندگان از کشورهای دور و نزدیک نشان می‌دهد بازار ایران برای سرمایه‌گذاران خارجی در این صنعت تا چه اندازه جذاب است و آنها در پی این هستند تا از فضای به وجود آمده در پسابرجام استفاده بهینه ببرند.

مدیرعامل نمایشگاه‌های بین‌المللی تهران اظهار داشت:



معدن و تجارت و سازمان توسعه تجارت اتخاذ می‌کنند. اگر در مسئله حمل و نقل و مسائل گمرکی، با بخش‌های مختلف هماهنگی صورت بگیرد، بسیاری از مشکلات رفع و رجوع می‌شود. براساس قانون، حوزه تجارت زیرمجموعه وزارت جهاد کشاورزی است که در حال حاضر وزارت خارجه، گمرک و توسعه تجارت و وزارت صنعت و معدن و تجارت در این حوزه ورود کرده‌اند.

او یادآور شد: ظرفیت کانتینرهای ما کفاف صادرات ما را نمی‌دهند و ما به دنبال این موضوع هستیم که صادرکنندگان ما بتوانند از کانتینرهای خارجی هم بهره ببرند. در صادرات تنها برندسازی اهمیت ندارد، بلکه محیط پیرامونی مثل نرخ ارز، نسبت داخلی به خارجی و غیره روی صادرات تأثیرگذار هستند.

امروزه یکی از مشکلات بخش صادرات، وجود صادرکنندگان خرد است که از طریق خام فروشی و بدون کیفیت و رقابت منفی قیمت، اقدام به صادرات می‌کنند که در صورت تشکیل زنجیره صادرکنندگان، می‌توانیم جلوی این عیوب کاری را بگیریم تا محصولات بازارپسند به دست مصرف‌کننده برسد.

نورانی، رئیس اتحادیه ملی محصولات کشاورزی ایران دیگر مهمان این برنامه گفت: در مجموع ۱۱۰ میلیون تن محصولات کشاورزی در کشور داریم که ۴۳ میلیون تن آن محصولات باغی هستند، آمارها به لحاظ وزنی ۴۷ درصد رشد صادرات را نشان می‌دهد. پتانسیل بالایی در تولید محصولات باغی داریم و در رتبه‌بندی این محصولات جزو ۷ کشور برتریم، اما مشکل اصلی ما این نیست، مسئله ما زیرساخت‌ها است. تجارت ما با کشورهای همسایه یک سوپه است، زیرا عمدتاً قراردادی با کشورهای همسایه نداریم و قراردادهای ما یک سوپه است و واردات نیز که فقط کفایت پولی بدهید تا کالایی وارد شود.

ما تا به امروز به کشورهای همسایه کولی می‌دادیم و به دنبال یک طرح یک‌سویه فقط ارز را از کشور خارج کرده‌ایم که می‌طلبد دولت وارد شود و بین کشورهای مختلف قراردادهای واردات و صادراتی را به امضاء برساند. ما در حمل و نقل هوایی و دریایی میوه تعطیل هستیم، در دهه ۶۰ ما حمل و نقل هوایی

امروزه نوشابه یکی از اصلی‌ترین نوشیدنی‌های سفره‌های ایرانی‌ها شده است. ایرانیان سالانه ۳ میلیارد لیتر نوشابه مصرف و حدود چهار هزار میلیارد تومان (معادل یک ماه یارانه در کشور) هزینه صرف خرید نوشابه می‌کنند.

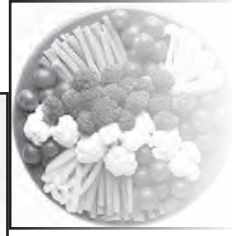
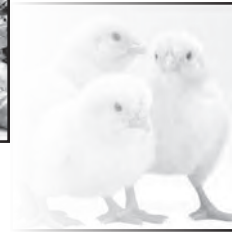
به‌طور متوسط هر ایرانی ۴۲ لیتر نوشابه در سال مصرف می‌کند که البته خبر بدی هم در این رابطه وجود دارد؛ طی ۲۰ سال اخیر مصرف نوشابه‌های گازدار در کشور نزدیک به ۱۵ درصد افزایش داشته و متأسفانه طی این مدت مصرف شیر و لبنیات تنها حدود یک دهم درصد رشد کرده است. سرانه مصرف نوشابه در جهان حدود ۱۰ لیتر است و این یعنی میانگین مصرف نوشابه در ایرانیان ۴ برابر میانگین جهان است. هر چند ایرانی‌ها حدود یک چهارم آمریکایی‌ها نوشابه می‌نوشند اما از نکات مهمی که هر فرد به آن باید توجه کند این است که محتویات چیزی که می‌خوریم چیست؟

متخصصان به‌طور مداوم توصیه می‌کنند که از مصرف نوشابه به دلیل چاقی، مشکلات گوارشی، به دلیل اسیدی بودن آن و ایجاد یوکی استخوان خودداری کرده و به جای آن شیر و دوغ را جایگزین کنید. اما نکته‌ای که شاید باعث شود شما را از خوردن نوشابه بازداشته و حتی باعث بهت و وحشت شما شود میزان درصدهای مواد تشکیل‌دهنده نوشابه به نسبت شیر و دوغ است.

در دستور کار قرار گرفتن استفاده از کانتینرهای خارجی برای صادرات محصولات کشاورزی

شجری، مدیرکل توسعه صادرات وزارت جهاد کشاورزی در یک برنامه زنده تلویزیونی گفت: ظرفیت‌های صادراتی ما متناسب با ظرفیت‌های تولیدی در کشور نیست. ما در گذشته بیشتر شاهد سیاست عرضه محور بودیم که معمولاً مازاد محصولاتمان را صادر می‌کردیم، در حالی که امروز برای صادرات استراتژی متفاوتی اتخاذ می‌شود. امروز به سمت تقاضا محوری حرکت می‌کنیم تا محصولات را براساس ترجیحات و نیاز بازار، توزیع و صادر کنیم.

بعد از قانون انتزاع؛ تمام تصمیم‌گیری‌های تجارت محصولات کشاورزی باید توسط وزارت جهاد کشاورزی صورت گیرد، اما در عمل بسیاری از تصمیمات را وزارت صنعت،



موردنیاز ما از طریق ترکیه وارد کشور ما می‌شود و همکاری جدی در این زمینه وجود دارد که می‌خواهیم توسعه پیدا کند. در بخش گیاهان دارویی که یکی از مسائل جدی مورد بحث ما است و با توجه به اقبال جهانی که وجود دارد، بخصوص با اروپا، آلمان و فرانسه در این زمینه پیشتاز هستند و با توجه به نقشی که ترکیه می‌تواند به‌عنوان یک پل رابط ایفای نقش کند، می‌خواهیم زمینه‌های همکاری در این راستا را بررسی و ساماندهی کنیم. امروزه بخش عمده‌ای از کشمش، پسته ما از طریق ترکیه به سایر بازارها صادر می‌شود. در نشست‌های دو به دو که در قالب این همایش برگزار می‌شود، به تفصیل بررسی و گفت‌وگو می‌شود.

وی افزود: جلسه کاری فنی دستور کار فشرده‌ای را در ارتباط با همکاری در زمینه تولید بذر، مسائل مربوط به آموزش کشاورزی، همکاری‌های تحقیقاتی، مسائل مربوط به مکانیزاسیون کشاورزی، بحث تبادل تجربیات در سیستم‌های نوین آبیاری، همکاری‌های دیرباز در ارتباط با آبی‌پروری و شیلات، دارد. در ارتباط با موافقتنامه همکاری‌ها در زمینه قرنطینه دام، در ارتباط با مبادله واکسن همکاری داریم، حتی برخی از تولیدکنندگان داروها و واکسن‌های دامپزشکی از ایران به ترکیه آمده‌اند که در ارتباط با صدور این محصولات گفت و گوهایی را با مخاطبان خود داشته باشند. با توجه به ارتباطی که ترکیه با بازار جهانی دارد، دو کشور به‌عنوان دوست و برادر و دو کشوری که روابط دیرینه خوبی با هم داشتیم و داریم می‌توانند در بخش کشاورزی هم به‌صورت مکمل همکاری داشته باشند.

او در پاسخ به اینکه در هدف ۳۰ میلیارد دلاری تجارت بین دو کشور چه سهمی برای کشاورزی تعیین شده و در این زمینه چه اقداماتی صورت گرفته است، گفت: در ارتباط با مبادله محصولات کشاورزی ما خیلی بیش از آنکه عمل می‌کنیم، ظرفیت‌های همکاری داریم. با توجه به وضعیتی که ترکیه در ارتباط با بازار جهانی دارد، الان بخشی از نیازهایی را که ما داریم، ترکیه از سایر کشورها آورده به کشور ما صادر می‌کند.

او با تأکید بر اینکه ایران عمدتاً محصولات خود را به‌صورت خام به ترکیه می‌فرستد، گفت: با توجه به زمینه‌های

فعالی با کشورهای اروپایی داشتیم که امروز همه آنها به حالت تعلیق درآمده که باید این مشکلات حل و فصل شود. امروز هر بخشی برای واردات برنامه‌ای طرح می‌کند و عملاً تمرکزی در این موضوع دیده نمی‌شود. ما بدون بودجه کاری از دستمان برنمی‌آید.

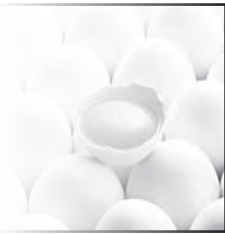
بخشی از محصولات ما برند شده‌اند، حال تصور کنید اگر برند باشد اما حمل و نقل نباشد هیچ فایده‌ای دارد؛ ما امروز باید روی برندسازی کار کنیم، تجهیزات صادرکنندگان نیز مهم هستند. متأسفانه با عدم تجهیزات، ما به سرعت فرصت‌ها را از دست می‌دهیم. افزایش توان مالی، بخش مهم دیگری است که دولت نیز به آن اشاره کرده تا بانک‌ها با سود ۱۱ درصد تسهیلاتی را به صادرکنندگان ارائه دهند. او تأکید کرد: تا زیرساخت‌ها درست نشوند توسعه صادرات غیرممکن است. تشکیل زنجیره صادراتی یک تفکر رویایی است و باید در حال حاضر آنچه را که داریم اصلاح کنیم و تشکیل زنجیره به آینده برمی‌گردد.

ایران برای برندسازی صادرات محصولات خام کشاورزی با ترکیه وارد فاز همکاری شد

مهندس محمود حجتی، وزیر جهاد کشاورزی که برای شرکت در ششمین نشست گروه کاری مشترک بخش کشاورزی ایران و ترکیه به آنکارا سفر کرده بود، از تلاش این وزارتخانه برای گذار به صادرات برندسازی شده به جای صادرات خام محصولات کشاورزی سخن گفت.

وی در حاشیه نخستین همایش کاری ایران و ترکیه که با مشارکت وزیران کشاورزی ایران و ترکیه و نمایندگان بخش‌های خصوصی دو کشور به میزبانی اتحادیه اتاق‌ها و بورس‌های ترکیه در آنکارا برگزار شد، گفت: هدف از این سفر شرکت در ششمین نشست گروه کاری مشترک بخش کشاورزی دو کشور بود و همزمان همایش مشترک فعالان اقتصادی برگزار شد که مفید و سازنده بود.

او با اشاره به این که ترکیه به منزله دروازه اروپا برای ایران است، گفت: بخشی از محصولات کشاورزی ما از طریق ترکیه به سایر کشورها صادر می‌شود و بخشی هم در خود ترکیه مصرف می‌شود و از طرفی هم بخشی از محصولات



ماندگاری بیشتری دارند در سال آینده نیز در قالب قیمت تضمینی در بورس کالا انجام می‌شوند. در مورد محصولات که ماندگاری کمتری دارند و نگهداری طولانی آن در انبارها میسر نیست باید از ساختارهایی مانند فروش سلف و قرارداد اختیار معامله استفاده کرد.

مدیرعامل شرکت بورس کالای ایران در مورد جو مورد معامله در بورس کالا گفت: امسال اطلاعات مربوط به ۶۵ هزار کشاورز که جو کاشته بودند در سامانه ثبت شد که از این تعداد بیش از ۶۲ هزار و ۵۰۰ نفر کل پول خود را با مساعدت وزارت جهاد کشاورزی تحویل گرفتند. همچنین ۹۸ تا ۹۹ درصد جوکاران مابه‌التفاوت قیمت بازار جو و قیمت تضمینی را دریافت کردند.

سلطانی‌نژاد کل حجم معاملاتی جو در بازار فیزیکی را یک میلیون و ۸۵ هزار تن و در بازار گواهی سپرده کالایی ۶۶ هزار تن عنوان کرد و گفت: ارزش کل معاملات جو ۸۰۴ میلیارد تومان بوده است. بیش از ۳۰۶ میلیارد تومان نیز مابه‌التفاوت در وجه تولیدکنندگان جو کارسازی شده است. وی کل پول پرداختی به جوکاران را یک هزار و ۱۰۰ میلیارد تومان اعلام کرد.

مدیرعامل شرکت بورس کالای ایران ابراز امیدواری کرد که در حوزه محصولات استراتژیک، طرح قیمت تضمینی به‌طور کامل در سال آینده اجرا شود. وی در مورد تأثیر قیمت‌های جهانی بر قیمت بورس کالای ایران اظهار داشت: در بورس کالا، قیمت‌ها تابعی از قیمت جهانی است، اما در عین حال قیمت تضمینی برای حمایت از محصولات استراتژیک کشور وضع شده است.

سلطانی‌نژاد درباره انبارهای تحت نظارت شرکت بورس کالای ایران نیز چنین توضیح داد: بورس کالا تلاش می‌کند که انبارهایی با استانداردهای بین‌المللی در حوزه کشاورزی پذیرش کند که البته تعداد این انبارها در کشور کم است و اکنون نزدیک به ۵۰ انبار پذیرش کرده‌ایم.

وی در همین حال بر فرهنگ‌سازی شناخت و استفاده از بورس کالا برای شفاف‌سازی قیمت و فروش محصولات کشاورزی و به منظور مشارکت بیشتر تولیدکنندگان و معامله‌کنندگان در این عرصه تأکید کرد.

همکاری که در سرمایه‌گذاری وجود دارد، فکر می‌کنیم خیلی از این محصولات را متناسب با تقاضای جهانی می‌توانیم به‌صورت سرمایه‌گذاری مشترک فرآوری، بسته‌بندی و برندسازی کرده و به‌طور مشترک به بازارهای جهانی عرضه کنیم.

پیش‌بینی معامله دانه‌های روغنی و گندم در بورس کالا

حامد سلطانی‌نژاد، مدیرعامل شرکت بورس کالای ایران از پرداخت مابه‌التفاوت قیمت ذرت امسال در قالب سیاست قیمت تضمینی با مساعدت وزارت جهاد کشاورزی خبر داد و افزود: امسال مابه‌التفاوت قیمت جو در بازار و قیمت تضمینی در بورس کالای کشاورزی با تأخیر انجام شد اما با برنامه‌ریزی‌های انجام شده و مساعدت وزارت جهاد کشاورزی مابه‌التفاوت قیمت ذرت در قالب قیمت تضمینی طبق قانون و ظرف دو هفته در وجه کشاورزان کارسازی می‌شود.

وی ارزش مبادلات محصولات کشاورزی در بورس کالا را در سال جاری نزدیک به دو هزار میلیارد تومان اعلام کرد و گفت: هدف‌گذاری ما این است که محصولات کشاورزی حداقل ۳۰ درصد معاملات بورس کالا را به خود اختصاص دهد.

سلطانی‌نژاد با تأکید بر استقرار سیاست بازار محور به جای سوبسید محور در بخش کشاورزی به منظور توسعه حوزه بازرگانی و ایجاد بازار مؤثر و پرمنفعت اظهار داشت: وزیر جهاد کشاورزی حامی سیاست‌های بازار محور است و این نگاه به بورس کالا کمک کرده که سیاست قیمت تضمینی را در مورد محصولات ذرت و جو در سال ۹۵ اجرا کند.

وی در پاسخ به پرسش خبرنگاران درباره ورود سایر محصولات کشاورزی در بورس کالای ایران در سال آینده در قالب سیاست قیمت تضمینی گفت: پیش‌بینی می‌شود دانه‌های روغنی و گندم که ماندگاری دارند از سال آینده در بورس کالا معامله شوند. ورود دیگر محصولات کشاورزی در بورس کالای ایران به جمع‌بندی ما و وزارت جهاد کشاورزی بستگی دارد و هر یک از محصولات به‌خصوص گندم که یارانه دریافت می‌کنند دارای ملاحظاتی هستند.

سلطانی‌نژاد تصریح کرد: معاملات ذرت و جو که



خوراکی‌هایی که از سم هم بدتر است

مهم اصلی پوسیدگی دندان

از بین تمام محصولات که این سال‌ها تولید می‌شوند، محصولاتی که حاوی شکر تصفیه شده‌اند از همه مضرتر هستند. فروش محصولات غذایی شامل شکر برای جامعه ایالات متحده سالانه هزینه‌ای معادل ۵۴ بیلیون دلار هزینه دندانپزشکی دارد. همین مسئله باعث شده دندانپزشک‌ها دوران خوشی را تجربه کنند! آدم‌هایی که باید زود به زود به آنها مراجعه کنند و گرنه دندان‌هایشان را از دست خواهند داد. آدم‌هایی که نمی‌دانند چرا باوجود مسواک زدن و استفاده از نخ دندان بازهم دچار پوسیدگی دندان‌ها می‌شوند.

بدن ما تحمل این همه شکر را ندارد

این روزها علاوه بر انواع اعتیاد، شاهد نوع جدیدی از اعتیاد هستیم که به شیرینی جایش را در دلمان باز کرده؛ اعتیاد به شکر! در سال ۱۹۱۵ متوسط میزان شکر که هر فرد ایالات متحده‌ای در یک سال مصرف می‌کرد ۱۵ تا ۲۰ پوند بود اما در سال‌های اخیر این عدد برای بدن انسان‌ها نجومی شده است! حاد بودن مسئله وقتی خودش را نشان می‌دهد که متوجه شویم طبق تحقیقات، عده‌ای هستند که میزان شکر مصرفی‌شان خیلی کم است یا اینکه اصلاً از شکر استفاده نمی‌کنند. این نکته یک فاجعه ساده را نشان می‌دهد: خیلی‌ها، به میزان وحشتناکی از شکر استفاده می‌کنند و نمی‌دانند بدن انسان تحمل این میزان از کربوهیدرات را ندارد! ارگان‌های حیاتی بدن با مصرف این همه شکر دچار تخریب خواهند شد.

شکر سفید این روزها برای خودش برو و بیایی دارد. دست روی هر چیزی بگذارید، می‌تواند حاوی این محصول تصفیه شده باشد اما همین که وارد بدن شود، کارهایی می‌کند که تمام شیرینی‌اش را از بین می‌برد. لطفاً ۲ تصویر را جلوی چشم‌تان بیاورید: مادر بزرگ‌تان را به‌خاطر بیاورید که وقت‌های بیکاری‌اش یکی از کله‌قندها را می‌گرفت و شروع می‌کرد به خورد کردن آن. همین‌طوری که برای قند دندان قند تهیه می‌کرد، قصه‌هایی هم از قدیم‌ها و اینکه مردم سالم‌تر بودند، می‌گفت. شما هم با خوشحالی به قصه‌ها گوش می‌دادید و به دانه‌های خرد شده قند نگاه می‌کردید که چقدر حرفه‌ای ریزریز می‌شدند. تصویر بعدی که امروزی‌تر هم هست، یک جعبه پر از شکلات است که از طرف دوستی دریافت کرده‌اید. قطعاً این جعبه برای نشان دادن محبت بوده است، نه چیز دیگری.

خیلی هم خوشحال شده‌اید و به‌طرز عجیبی برای خوردن آنها نقشه می‌کشید، جعبه را باز می‌کنید و... خب! همینجا دست نگه دارید! تصاویر زیبایی بودند نه؟ بله. اما اگر بخواهید از این تصاویر عبور کنید و برسید سر صحنه خوردن چای به‌همراه قند یا باز کردن یواشکی جعبه شکلات و جشن یک نفره گرفتن کار خراب می‌شود. می‌خواهم از اصطلاح فاجعه استفاده کنم. فاجعه‌ای که همین الان هم احتمالاً با یک گردش ۳۵ درجه سر به سمت راست و چپ در اطراف‌مان دیده می‌شود: شکر سفید و محصولاتی که با آن تهیه شده‌اند. مادر بزرگ‌تان حق داشت. قدیم‌ها آدم‌ها سالم‌تر بودند.

تخریب‌هایی از نوع باور نکردنی!

شاید پوکی استخوان سراغتان بیاید

شکر تصفیه شده هیچ‌گونه فیبر، چربی، آنزیم، پروتئین یا مواد معدنی ندارد، فقط کالری خالص است. خب، وقتی بی‌رویه از این شکر استفاده می‌کنید برای بدن تان چه اتفاقی می‌افتد؟ بدن تان مجبور می‌شود مواد حیاتی ضروری را از سلول‌های سالم خودش قرض بگیرد تا بتواند مقدار شکر مصرف شده را متابولیز کند. بعد از مصرف شکر، بدن کلسیم، پتاسیم، منیزیم و سایر مواد غذایی مفید را از تعداد زیادی از ارگان‌های بدن قرض می‌گیرد تا شکر وارد شده به سیستم را قابل استفاده کند.

خیلی وقت‌ها مقدار زیادی کلسیم از استخوان‌ها گرفته می‌شود تا تأثیرات شکر مصرف شده را خنثی کند. همین مسئله هم کار دست بدن می‌دهد. پوکی استخوان نتیجه همین روش غلط تغذیه است که گریبان کل جوامع دنیا را گرفته است. از طرف دیگر می‌دانیم، دندان‌ها هم به کلسیم نیاز دارند. عجیب نیست پوسیدگی دندان‌ها زیاد شود و در نهایت از دست بروند.

بدن بدون ذخیره می‌ماند

شکر تصفیه شده خالی از تمام مواد مغذی است، به همین دلیل بدن مجبور می‌شود از مواد غذایی ذخیره شده خودش استفاده کند. اگر مصرف شکر بیش از قبل ادامه پیدا کند، نتیجه‌ای جز تولید اسید بسیار زیاد نخواهد داشت که باعث می‌شود مواد مغذی بیشتری از تمامی بدن گرفته شود تا عدم تعادل ایجاد شده را از بین ببرد. حالا فکرش را کنید، ذخیره‌های بدن هم کم باشد و به دانش نرسد، آن وقت است که بدن نمی‌تواند از شر باقیمانده‌های این سم سفید خلاص شود. به همین دلیل مرگ سلولی اتفاق می‌افتد و جریان خون هم مسموم به نظر می‌آید چون با انواع و اقسام نشانه‌های مواد مغذی از دست رفته پر شده است.

لته‌ها هم در معرض خطرند

یکی دیگر از عوارض زیاده‌روی مصرف شکر چسبنده و غلیظ شدن خون است. این خون قطعاً وارد مویرگ‌های تغذیه کننده لته و دندان‌ها نیز می‌شود. وارد شدن همانا و خراب کردن دندان‌ها همان. اینطور که پیداست مسواک کردن تنها دیگر کافی نیست. کار از ریشه خراب است!

شکر عامل دیابت

همانطور که استفاده از مواد غذایی چرب می‌تواند باعث دیابت

شود، استفاده از شکر زیاد هم نتیجه‌ای مشابه خواهد داشت. دیابت به دلیل نقص پانکراس در تولید انسولین کافی ایجاد می‌شود، آنهم درست زمانی که مقدار شکر مصرف شده زیاد می‌شود. وقتی مواد غذایی شامل شکر زیاد مصرف شوند، به سیستم بدن شوک وارد می‌شود. در نتیجه پانکراس باید به شدت کار کند اما سرانجام موقعی می‌رسد که پانکراس هم از کار زیاد خسته می‌شود و دیابت چهره خودش را نشان می‌دهد. افت قندخون در شرایطی ایجاد می‌شود که پانکراس بیش از حد کار کرده و بیش از اندازه انسولین ترشح کرده باشد.

سنگ کیسه صفرا زیر سر شکر است

یکی از جدیدترین تحقیقات در مجله پزشکی انگلستان خبر تکان‌دهنده‌ای را منتشر کرده است: از مهم‌ترین و اصلی‌ترین عوامل ابتلا به سنگ کیسه صفرا، شکر است. سنگ کیسه صفرا از چربی و کلسیم تشکیل می‌شود. حالا کلسیم چه ربطی به شکر دارد؟ شکر می‌تواند تمام مواد معدنی موردنیاز را از رده خارج کند. یکی از این مواد معدنی کلسیم است. شکر، کلسیم را تبدیل به یک ماده سمی و بدون استفاده می‌کند که خودش را در هر جایی از بدن قرار می‌دهد، یکی از این نقاط کیسه صفراست. از هر ۱۰ نفر که در ایالات متحده زندگی می‌کنند، یک نفر سنگ کیسه صفرا دارد. بعد از ۴۰ سالگی این عدد به ۵ نفر از هر ۴۰ آمریکایی می‌رسد. سنگ کیسه صفرا می‌تواند بدون علامت باشد یا اینکه با علائم دردناکی همراه شود. علائمی مثل پف کردن، دفع باد از راه گلو و تحمل نداشتن نسبت به غذاها.

وقتی عملکرد مغز مختل می‌شود

خیر! مضرات شکر تمامی ندارد! یکی دیگر از فجایعی که جناب شکر به شیرینی به ما هدیه می‌دهد و ما هم به خوبی قبول می‌کنیم، مشکلاتی است که برای مغز پیش می‌آورد. راستش را بخواهید این مشکلات اولین نفرات از صف طولانی مضرات شکر هستند. مغز انسان بسیار حساس است و به خصوص نسبت به تغییرات شیمیایی سریعی که در بدن اتفاق می‌افتد، واکنش نشان می‌دهد. وقتی از شکر استفاده می‌کنیم، انگار از سلول‌هایمان دزدی کرده‌ایم اما چه چیزی دزدیده‌ایم؟ جواب ویتامین B است. نبود این ویتامین باعث از بین رفتن سلول‌ها می‌شود. از طرف دیگر این مسئله مانع تولید انسولین می‌شود. هر قدر مقدار انسولین کمتر باشد، مقدار شکر (گلوکز) موجود در جریان خون بیشتر خواهد بود که باعث اختلال مشاعر می‌شود. جالب است بدانید، بعضی از رفتارهای مجرمانه نوجوانان را به همین نکته نسبت می‌دهند.

شکر هم اعتیاد آور است

شکر دست کمی از مواد مخدر ندارد! باور کردنش سخت است اما حقیقت دارد. شکر تصفیه شده سفید غذا نیست؛ محصول شیمیایی خالص به دست آمده از تغییرات صنعتی است، در حقیقت شکر از کوکائین هم خالص تر است! برای تهیه شکر سفید از حرارت زیاد و فعل و انفعالات شیمیایی استفاده می شود که همین امر موجب از دست رفتن تمام مواد مغذی موجود در آن می شود. بعد از اینکه نیشکرها و چغندرهای درو می شوند، به تکه های کوچک تقسیم می شوند و تحت فشار زیادی قرار می گیرند تا عصاره شان به دست بیاید.

این عصاره با آب ترکیب می شود و حرارت می بیند. ماده ای که از این مراحل خارج می شود با آهک ترکیب خواهد شد و رطوبتش را از دست می دهد. ماده باقیمانده و کیوم می شود و شروع می کند به بلوری شدن. تا این مرحله تقریباً ۶۴ درصد از خواص شکر از بین رفته است. در مراحل بعدی تصفیه شدن، شکر بقیه خواصش را هم از دست خواهد داد. ماده حاصله همان چیزی است که به آن سم سفید می گوئیم. کافی است برای مدت کوتاهی، مثلاً ۲ هفته، سعی کنید شکر سفید را از برنامه غذایی تان حذف کنید تا متوجه تغییرات زیادی شوید. حتی بعید نیست حالت های ناخوشایند یک فرد معتاد هم تجربه شود!

نوشابه علیه استخوان ها

یک بطری نوشابه چیزی معادل ۳۲ حبه قند یا ۱۶۰ گرم شکر دارد، به همین دلیل بعد از خوردن نوشابه بلافاصله احساس انرژی زیادی می کنید. البته این انرژی زمان کوتاهی دوام می آورد

و همانطور که گفته شد، خیلی زود تمام می شود و جایش را به خستگی می دهد. از طرف دیگر این میزان شکر، می تواند ذخایر کلسیم بدن تان را نابود کند. برای همین است که می گویند نوشابه باعث پوکی استخوان می شود.

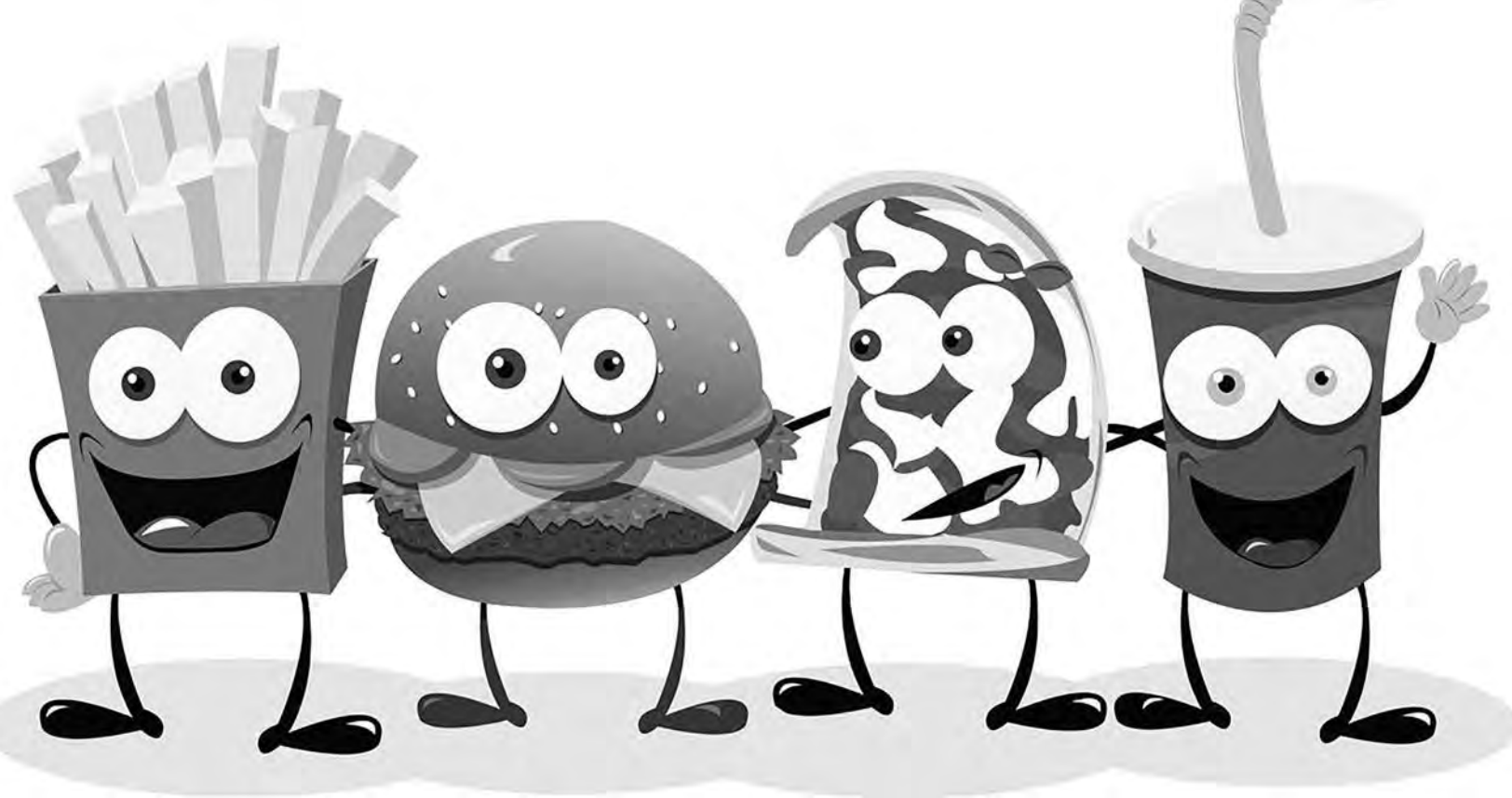
شکر حافظه تان را مختل می کند

پژوهش های محققان مرکز پیشگیری و درمان چاقی بیمارستان کودکان بوستون نشان می دهد که شکر در مغز عملکردی همانند مواد مخدر دارد. اسکن مغزی نشان می دهد که پس از صرف غذای پر شیرینی، همان مناطقی در مغز تحریک می شوند که پس از مصرف کوکائین و هرویین فعال می شوند. آزمایشی در سال ۲۰۰۷ روی موش های معتاد به کوکائین نشان داد که آنان به آب قند تمایل بیشتری دارند و بیشتر تحریک می شوند.

شیرینی باعث افزایش انرژی کودکان نمی شود

نکته ای که وجود دارد این است که اکثر والدین بر این باورند که شیرینی و شکلات باعث افزایش انرژی و کارایی فرزندان می شود که باور اشتباهی است. به علاوه برخی از افراد معتقدند که مضرات شکر قهوه ای کمتر از شکر سفید است، این تصور پایه علمی ندارد چرا که شکر قهوه ای حاصل تصفیه شکر سفید با ملاس است و حتی می تواند مضرتر باشد. آنچه مهم است این است که مصرف شکر زیاد باعث کاهش حساسیت پرزهای چشایی می شود و به همین دلیل است که برای برخی افراد طعم های شیرین افراطی آزاردهنده نیست.





فست فود یا غذای فوری چیست؟

"بروشت" می‌فروختند که نوعی کباب چوبی است. فست فود به شکل امروزی ۹۵ سال پیش در هفتم جولای ۱۹۱۲ و در آمریکا متولد شد. در این روز رستورانی با نام "اتومات" در نیویورک افتتاح شد که در واقع نوعی کافه تریا بود. در این رستوران غذاهای از پیش آماده را در محفظه‌های گرم‌کننده شیشه‌ای قرار می‌دادند و مشتریان از طریق دستگاه‌های سکه‌ای اقدام به خرید آن می‌کردند. اتومات خیلی زود شعبات متعددی در گوشه و کنار آمریکا افتتاح کرد و ۲۰ سال بی‌رقیب باقی ماند. در سردر ورودی رستوران‌های اتومات نوشته شده بود: "ما کار مادران را کم کرده‌ایم."

بعد از اتومات نوبت به شرکت آمریکایی "وایت کسل" یا "قلعه سفید" رسید که همبرگرهایش فقط پنج سنت قیمت داشت و برای مشتریان واقعاً به صرفه بود. آنها علاوه بر اینکه قیمت را بسیار پایین آورده بودند، نوآوری دیگری هم داشتند: خط تولید غذا را به شکلی تعبیه کرده بودند که تمام مشتریان می‌توانستند خیلی راحت، شیوه آماده کردن غذا را ببینند.

در سال ۱۹۴۰ مک دونالد به بازار آمد که امروزه نامش مترادف با صنعت فست فود است. برادران مک دونالد، دیک و مک، با یک باربکیو شروع کردند منتها دیگر لازم نبود که مشتریان برای تهیه غذا از خودروی خود پیاده شوند. این رستوران اصطلاحاً Drive in (یا حضور در رستوران با خودرو) نام گرفت. برادران مک دونالد بعد از هشت سال وقتی که دیدند بیشتر سودشان از فروش همبرگر

فست فود (Fast food) یا غذای فوری عنوانی می‌باشد برای غذاهایی که به سرعت طبخ و آماده می‌شوند. انواع ساندویچ به‌ویژه همبرگر از فست فودهای رایج هستند. فست فود در مورد غذاهای خانگی به کار نمی‌رود. بلکه بیشتر اشاره به غذاهایی می‌کند که در رستوران‌ها تهیه می‌شوند.

نیاز به سرخ کردن اکثر فست فودها، استفاده بیش از حد سس‌های چرب و استفاده کمتر از سبزیجات منجر به چاقی، کمبود برخی از ویتامین‌ها و املاح، ناراحتی‌های گوارشی و در نهایت بیماری‌های قلبی عروقی در افراد می‌شود.

مصرف طولانی مدت فست فودها مجموعه‌ای از مشکلات را به دستگاه گوارش و سیستم ایمنی بدن وارد می‌کند و برنامه غذایی نامناسب یکی از عوامل مهم در بروز بیماری‌های قلبی و عروقی است که سبب تغییرات در چربی خون می‌شود و در ابتدا به تصلب شرائین و بیماری‌های قلبی عروقی نقش بسیار مهمی ایفا می‌کند.

تاریخچه فست فود

در روم باستان، دکه‌های فروش نان و زیتون وجود داشته است. در شرق آسیا مغازه‌هایی بوده‌اند که رشته فرنگی آماده عرضه می‌کردند. در خاورمیانه، از سال‌های دور تا به امروز دکه‌های فروش فالافل را داشته‌ایم. در هند قدیم انواع اغذیه آماده وجود داشته است. در کشورهای غرب آفریقا نیز از زمان‌های قدیم،

است، رستوران‌شان را سه ماه بستند و وقتی در سال ۱۹۴۸ دوباره آن را افتتاح کردند، منویشان کوتاه و ساده شده بود: همبرگر، سیب زمینی- سرخ کرده، چند نوع دسر هم زدنی به نام شیک (Shake) قهوه و کوکاکولا که البته همه از قبل آماده و بسته‌بندی شده بودند. با این روش دیگر لازم نبود که فروشندگان منتظر سفارش مشتریان بمانند. قیمت هر همبرگر ۱۵ سنت بود که نصف قیمت جاهای دیگر بود.

در سال ۱۹۶۱ یکی از افرادی که در کار تهیه انواع شیک بود، امتیاز مک دونالد را خرید و ایده‌های خود را در آن بسط داد و آن را متحول کرد. نام این شخص "ری کراک" بود و این جمله هم متعلق به اوست که برای درک زیبایی موجود در گوجه فرنگی داخل یک همبرگر به نوع خاصی از شعور نیاز است. بعد از مک دونالد، فست فودهای زنجیره‌ای زیادی ظهور کردند که البته خاستگاه اکثر آنان ایالات متحده بود و امروزه در همه جای دنیا گسترش یافته است و با این پیشینه، امروز به جایی رسیدیم که هر وقت شما اراده کنید بلافاصله غذاهای حاضری را در خانه تحویل‌تان می‌دهند و به قول آن نویسنده غربی ما در زمانه‌ای زندگی می‌کنیم که پیتزا زودتر از نیروی پلیس به خانه‌هایمان می‌رسد. این روزها مشهورترین فست فودها، پیتزا، انواع ساندویچ، هات داگ، چیس پنیر و مرغ سرخ کرده به‌همراه سیب زمینی سرخ کرده است.

فست فودها مضرند؟!

برای نشان دادن اثرات مضر فست فودها بر سلامت انسان در سال ۲۰۰۴ میلادی فیلم مستندی ساخته شد که کارگردان

این فیلم در مدت یک ماه، هیچ چیز به جز فست فودهای مک دونالد را نمی‌خورد و هیچ ورزش و فعالیتی انجام نمی‌داد. در پایان این مدت او بسیار چاق شده و به بیماری‌های مختلفی نیز دچار شده بود. نتایج آخرین مطالعات دانشمندان نشان می‌دهد، جوانان و نوجوانانی که در یکی از وعده‌های غذایی روزانه خود فست فود می‌خورند، نسبت به سایر همسالان خود کالری، نمک و چربی بیشتر و ویتامین و مواد معدنی کمتری دریافت می‌کنند.

بررسی ۱۰۰۰ شعبه از ۱۰ تا از بهترین رستوران‌های زنجیره‌ای فست فود در ۲۸ ایالت آمریکا نشان داد که تعداد کمی از آنها نظافت را به‌طور مطلوب رعایت می‌کنند در بیش از ۶۰ درصد این رستوران‌ها، کارکنان پیش از آغاز به کار، دست‌های خود را نمی‌شستند و از دستکش استفاده نمی‌کردند.

در تحقیقات جدید مشخص شده آمریکایی‌ها در تمامی بازه‌های سنی به خاطر مصرف بالای فست فود ۴ برابر بیشتر از حد مجاز سدیم دریافت می‌کنند. بسیاری از رستوران‌ها غذاهای خود را برای آنکه طعم لذیذتری پیدا کند آغشته به چربی می‌کنند یا غذا را در روغن زیاد سرخ می‌کنند. میزان مصرف مناسب چربی برای یک فرد به‌طور میانگین ۶۰ گرم در روز است، این در حالی است که میزان چربی یک وعده فست فود بالاتر از این میزان مجاز است. کالری در واقع این میزان انرژی‌ای است که ما از یک غذا دریافت می‌کنیم. میزان کالری‌ای که در یک وعده غذایی فست فود مصرف می‌شود می‌تواند برای سلامت ما مصیبت‌بار باشد. کودکان روزانه نیاز به دریافت ۲ هزار کالری دارند حال آنکه میزان کالری مصرفی بزرگسالان حتی از این میزان نیز کمتر است. تا هنگامی که



- ۳- رستوران خوب یعنی رستوران معروف و شلوغ
- ۴- غرق کردن غذا در سس
- ۵- رودربایستی با عالم و آدم

مضرات فست فودها

۱- میزان سدیم بالا
بسیاری از فست‌فودها میزان سدیم بالایی دارند. مصرف بیش از حد نمک منجر به افزایش فشارخون، حفظ آب در بدن و چاقی خواهد شد. مصرف‌کنندگان فست فود حتی گاهی به برخی از مشتقات آن مانند سیب‌زمینی سرخ کرده نیز به‌طور جداگانه نمک می‌زنند.

۲- میزان چربی بالا
در رستوران‌ها و کافی‌شاپ‌ها به فست‌فودهایی مانند چیزبرگر و چیکن‌ناگت چربی اضافه می‌کنند. شیوه طبخ بسیاری از این نوع غذاها که فرورکدن مواد غذایی در روغن‌های اشباع شده است میزان چربی آنها را افزایش خواهد داد.

۳- میزان کالری بالا
هات داگ، مرغ سوخاری و ماهی سرخ شده سرشار از کالری هستند. یک وعده غذایی فست فودی مانند یک ساندویچ چیزبرگر یا سیب‌زمینی سرخ کرده می‌تواند میزان کالری موردنیاز یک فرد در ۲ روز را یکجا داشته باشد. حتی غذاهای سالم‌تری مانند سالاد نیز اگر حاوی تکه‌های ژامبون و یا سس باشند میزان کالری بسیار بالایی خواهند داشت.

۴- نوشیدنی‌های قندی
نوشیدنی‌های رایج در بازار شامل نوشابه و آبمیوه است که اغلب آنها غنی از شکر هستند. مصرف بیش از حد مایعات پرکالری می‌تواند ندانسته ما را به سمت چاقی سوق دهد.

۵- رژیم غذایی ناسالم
بسیاری از گزینه‌های موجود در منوی رستوران‌ها فاقد مواد غذایی ارزشمند هستند. تمرکز اصلی در وعده‌های غذایی روی پروتئین‌هایی است که آغشته به چربی بوده و نگهدارنده گوشت هستند. وعده‌های غذایی به‌ندرت حاوی میزان مناسبی از غلات، سبزیجات تازه و میوه‌های متنوعی هستند که برای یک رژیم غذایی سالم و متعادل لازم است.

۶- صرف غذا حین حرکت
خوردن فست فود افراد را تشویق به خوردن در حال حرکت می‌کند و روزبه‌روز افراد بیشتری به این سیستم عادت می‌کنند که سریعاً غذا خورده و رستوران را ترک کنند یا اینکه غذایشان را حین

میزان انرژی مصرفی‌تان بیشتر از میزان انرژی دریافت شده باشد شما به‌طور قطع چاق خواهید شد چرا که مرتباً احساس گرسنگی می‌کنید. بی‌تحریکی، دائم در حال سکون قرار داشتن، مصرف غذاهای کم‌ارزش و ورزش نکردن، همه و همه در بروز عوارض چاقی مؤثر هستند.

بنابر نظر قاطع کارشناسان تغذیه و متخصصان علوم پزشکی، مصرف مداوم "فست فودها" یا غذاهای آماده منجر به اختلال در دستگاه عصبی نظیر سردردها، مشکلات پوستی همچون خارش، ضایعات موضعی پوستی و کهیر، اختلال در دستگاه تنفس همچون سرفه، آسم، پولیپ‌های بینی و اختلالات تنفسی می‌شود.

مصرف زیاد فست فودها همچنین در دستگاه گوارش مشکلاتی ایجاد می‌کند از جمله ایجاد یبوست، نفخ، سوزش معده و در مواردی ضایعات زبان و مخاط دهان را به‌دنبال دارد. متخصصان تغذیه معتقدند که مصرف بی‌رویه فست فودها باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن انسان نیز می‌شود زیرا این مواد، بیش از نیاز بدن انرژی ایجاد می‌کند و متعاقب آن افزایش وزن و کمبود مواد غذایی و گرسنگی سلولی در بدن اتفاق می‌افتد.

همه می‌گوییم و می‌نویسیم که سن ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی پایین آمده و جوانان در سنین پایین‌تری از نسل گذشته به سکنه قلبی دچار می‌شوند.

می‌گوییم و می‌نویسیم که تغذیه نامطلوب و پرخوری و بدخوری یکی از دلایل عمده شیوع بیماری‌های مزمن و غیرواگیر است که با شتاب زیادی در همه جوامع از جمله در ایران نیز در حال گسترش است.

یافته‌های جدید محققان نشان می‌دهد جوانانی که به فست فود عادت دارند، با چاقی و مشکلات ناشی از آن دست و پنجه نرم می‌کنند. نتایج یک مطالعه ۱۵ ساله روی جوانانی که پا به سن گذاشته‌اند، نشان داد آنهایی که در جوانی فست فودها را به‌عنوان یکی از وعده‌های غذایی خود قرار داده بودند، چاق‌تر از دیگران هستند.

جوانان و نوجوانانی که در یکی از وعده‌های غذایی روزانه خود فست فود می‌خورند، نسبت به سایر همسالان خود کالری، نمک و چربی بیشتر و ویتامین و مواد معدنی کمتری دریافت می‌کنند.

اشتباهات خانواده‌ها در فست فودی‌ها

- ۱- هر روز، فست فود!
- ۲- غذا که بی‌نوشابه پایین نمی‌رود!

انجام کار دیگری بخورند. این مسئله باعث می‌شود تا به تدریج لذت غذا خوردن از بین رفته و زمانی که افراد باید برای صرف غذا دور میز با یکدیگر صرف کنند کاهش یابد. سریع خوردن غذا باعث می‌شود کالری‌ها بی‌هدف مصرف شده و تمایل به پر خوری افزایش یابد.

عوارض فست فودها

۱- چاقی

اولین مشکل ناشی از مصرف غذاهای حاضری است. اکثر این غذاها برای سلامت انسان مضر است، او را چاق می‌کند، و شانس ابتلاء به دیابت و حمله قلبی را به شدت افزایش می‌دهد. به گفته متخصصان انجمن گیاه‌خواران آمریکا، مصرف فست فود بیش از یک‌بار در هفته سبب ایجاد چاقی به‌خصوص چاقی‌های موضعی در نواحی شکم و پهلوها می‌شود. براساس تحقیقات این انجمن، بیش از ۸۰ درصد مصرف‌کنندگان دایمی فست فود، افرادی چاق تلقی می‌شوند به‌طوری‌که به شکلی هماهنگ چاق نیستند و بیشترین تجمع چربی در ناحیه شکم، پهلوها، ران‌ها و باسن آنها است. در عین حال، چربی دور کبدشان را فرا گرفته و خیلی دیر احساس سیری می‌کنند.

۲- افزایش چربی‌های مضر

بیشتر غذاهای حاضری سرخ شده هستند و معمولاً هم برای سرخ کردن این غذاها از روغن‌های نباتی جامد استفاده می‌کنند. درصد اسیدهای چرب اشباع و ایزومرهای ترانس در این روغن‌ها بالاست. این چربی همان چربی مضر است که می‌تواند در دیواره سرخرگ‌ها رسوب کرده و آنها را مسدود کند. روش‌های گوناگونی برای افزایش میزان ماندگاری روغن وجود دارد که روش‌های ناسالمی هستند. اسیدهای چرب ترانس را بدن به سرعت زیر پوست به‌صورت چربی ذخیره می‌کند. این چربی‌ها میزان کلسترول بد خون را افزایش داده و باعث پایین آمدن کلسترول خوب می‌شوند.

۳- خوردن نوشابه

یکی دیگر از مشکلات این غذاهای حاضری است. نوشابه‌های گازدار در کنار تمام این غذاها عرضه و خورده می‌شود. اسید موجود در نوشابه‌های گازدار موجب فرسایش مینای دندان شده و همچنین قند بالای این محصولات، پوسیدگی دندان‌ها را تسریع می‌کند. به‌علاوه نوشابه‌ها فاقد ارزش غذایی بوده و به خاطر میزان قند

بالایشان دارای کالری زیادی هستند که موجب چاقی می‌شوند. فراموش نکنید که نوشابه‌های رژیمی هم به دلیل داشتن قند مصنوعی آسپارتام، اشتهاآور هستند.

۴- کمبود مواد مغذی

غذاهایی که در فست فودها طبخ می‌شوند، دارای ارزش غذایی پایینی از نظر ویتامین و املاح موردنیاز بدن هستند کمبود ارزش‌های غذایی یکی از مشکلاتی است که کودکان و نوجوانان را در سن رشد تهدید می‌کند.

اگر کودک در سنین پایین از نظر مواد مغذی کمبود داشته باشد، حتماً در دوران نوجوانی نیز دچار این مشکل خواهد بود. کودکان و نوجوانانی که زیاد از این غذاها استفاده می‌کنند دچار کمبود کلسیم و ویتامین «د» هستند.

۵- نمک فراوان و فشارخون

بیشتر غذاهای حاضر در منوی این رستوران‌ها از نظر نمک بسیار بالاتر از حد استاندارد و بهداشتی است. از طرف دیگر به‌علت این که ذائقه ایرانی‌ها شور بوده احتمال استفاده از مصرف مواد شور هم در کنار فست فودها وجود دارد که می‌تواند باعث بروز فشارخون در مصرف‌کنندگان شود.

۶- پر خوری

یکی دیگر از مشکلات این غذاهاست. وعده‌های غذایی فست فود از نظر اندازه معمولاً بزرگتر از یک وعده غذایی خانگی است. در نظر داشته باشید که انرژی موجود در این غذاها بسیار بیشتر از یک وعده غذایی خانگی در همان حجم است.

۷- از بین رفتن عادت به غذاهای سنتی

علاوه بر این که بخشی از فرهنگ ملت ماست دارای مواد مغذی بسیار خوب و سالمی است.

در سفره ایرانی غذاهای سالم از انواع سبزی، مواد لبنی و تخم‌مرغ تهیه می‌شود که از نظر ارزش تغذیه‌ای نیز بسیار مناسب هستند اما گسترش فست فود، نقش این غذاها را کم می‌کند. این مسأله موجب می‌شود عادت‌های خوب تغذیه‌ای ما نابود شود.

۸- اختلال در کبد

مصرف بی‌اندازه چربی و روغن باعث می‌شود تا کبد سنگین شده و بی‌وقفه برای تجزیه آنها تلاش کند. مصرف طولانی مدت فست‌فود می‌تواند همان ضرری را که الکل روی کبد می‌گذارد داشته باشد. تنها راه جلوگیری از تمامی عوارض ذکر شده کاهش مصرف فست فود و در نهایت متوقف کردن آن به‌منظور بالابردن میزان سلامتی و بهبود کیفیت زندگی است.

۹- فست فودها و سوء تغذیه

و پنجم زندگی بروز می‌کند ولی مصرف بی‌رویه غذاهای آماده و مواد غذایی فاقد ویتامین موردنیاز بدن باعث شده این بیماری در دهه دوم و سوم زندگی هم مشاهده شود.

وی با اشاره به تغییر در نوع تغذیه و ذائقه مردم گفت در نتیجه این تغییر ذائقه از طرفداران غذاهایی همچون انواع خورش سبزیجات، کرفس، بامیه یا قارچ کم شده و به مصرف‌کنندگان انواع فست فودها افزوده شده است.

دکتر الچیان اضافه کرد که مواد نگهدارنده‌ای که در انواع سوسیس و کالباس و سایر فست فودها به کار برده می‌شود همراه با نمک و فلفل و چربی به کار رفته در آنها می‌تواند مشکلات جدی برای دستگاه گوارش ایجاد کند.

سرطانی بودن سیب‌زمین

سرطانی بودن سیب‌زمینی سرخ کرده را به ماده‌ای به نام آکریل آمید، نسبت می‌دهند.

آکریل آمید ماده‌ای شیمیایی است که برای ساخت پلی‌آکریل آمید در صنایع مختلف نظیر صنعت روغن، بسته‌بندی مواد غذایی، آلاینده‌ها، برخی از پلاستیک‌ها، همچنین تصفیه فاضلاب‌ها و آب‌های آشامیدنی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

چند سال قبل، محققان سوئدی ادعا کردند آکریل آمید در بیسکوئیت، قهوه و سیب‌زمینی سرخ کرده هم وجود دارد؛ همانطور که در دود سیگار وجود دارد.

البته هنوز نحوه تشکیل آکریل آمید در مواد غذایی به‌طور کامل درک نشده اما مطالعات، برخی از راه‌های ایجاد این ماده را ثابت کرده است نظیر:

ریس انجمن گوارش و کبد اطفال در این زمینه می‌گوید مصرف غذاهای پرکالری علاوه بر اینکه منجر به چاقی می‌شوند، در کودکان سوء تغذیه نیز ایجاد می‌کنند.

معمولاً تصور می‌شود که کودکان لاغر دچار سوء تغذیه هستند در حالیکه سوء تغذیه در کودکان چاق که غذاهای چرب و پرکالری مصرف می‌کنند نیز وجود دارد.

۱۰- نقش فست فودها در ابتلا به دیابت

فست فودها یا غذاهای آماده از آنجا که حاوی مقدار زیادی چربی و مواد افزودنی هستند مقدار زیادی کالری به بدن وارد می‌کنند که منجر به چاقی و زمینه‌ساز ابتلا به دیابت می‌شوند.

امروزه معیار و انگیزه تمایل افراد به غذا براساس نیاز واقعی بدن نیست بلکه معیار انتخاب غذا را خوشمزه بودن آن می‌دانند و از آنجا که فست فود (همبرگر، چیزبرگر، پیتزا و ...) به علت مواد افزودنی و نمک فراوانی که دارند خوشمزه‌ترند، افراد تمایل بیشتری به مصرف آنها دارند.

در گذشته، افراد زمان بیشتری را صرف غذا پختن می‌کردند و ضمن تحرک و فعالیت غذا را آماده می‌کردند ولی امروزه مردم ضمن اینکه تحرک ندارند، غذاهای آماده شده به‌صورت غذاهایی چرب، خوشمزه و پرکالری را به راحتی در دسترس دارند.

۱۱- مصرف زیاد غذاهای آماده و ابتلا به پوکی استخوان

به گفته یک پزشک متخصص داخلی مصرف فراوان غذاهای آماده یا فست فود با تأمین نکردن مواد موردنیاز بدن، سن ابتلا به پوکی استخوان را کاهش می‌دهد.

دکتر کیوان الچیان عضو جامعه پزشکان متخصصین داخلی گفت پوکی استخوان بیماری است که معمولاً در دهه‌های چهارم

- ۱- طبخ غذاهای سرشار از کربوهیدرات در دمای بالا
- ۲- طبخ غذاهای حاوی اسید آمینه اسپاراژین و گلوکز در دمای بالا
- ۳- آماده‌سازی غذا در دمای بالا و با شیوه‌های سرخ کردن، کباب کردن یا پختن.

عوارض آکریل آمید

ادعا شده بود که آکریل آمید موجود در چپیس‌های سیب‌زمینی عارضه سرطان سینه را در میان زنان به‌دنبال دارد اما این شایعه طبق آخرین مطالعات محققان در مارس ۲۰۰۵ رد شد. با این وجود، ثابت شده است که این ماده در مقادیر بالا موجب سرطان در حیوانات آزمایشگاهی می‌شود. به هر حال اختلاف بر سر این است که آیا این ماده در مواد غذایی به اندازه‌ای ایجاد می‌شود که خطرناک باشد، یا نه. هنوز این هم مشخص نیست که دقیقاً چه میزان آکریل آمید می‌تواند خطر سرطان را به دنبال داشته باشد.

آکریل آمید در آب

ماجرای فقط به سیب‌زمینی مربوط نمی‌شود. علی‌رغم این که استفاده خوراکی از آکریل آمید عوارض مختلفی را بر جای می‌گذارد، کماکان این ماده جهت تصفیه آب در بسیاری از کشورها مورد استفاده قرار می‌گیرد. مطالعات نشان داده‌اند آکریل آمید طی فرآیند پلیمریزاسیون تبدیل به پلی‌آکریل آمید می‌شود و این ماده اخیراً با مواد جامد آب ترکیب شده و در نتیجه باعث برداشت و فیلتره شدن آسان‌تر مواد

جامد آب می‌شود.

اما چرا تنها از این ماده برای فیلترینگ آب استفاده می‌شود؟ چون تنها پلیمر شناخته شده‌ای است که ذرات جامد آب را به اندازه کافی جدا می‌کند. فراموش نکنید که پلی آکریل آمید که محصول پلیمریزاسیون آکریل آمید است سمی نیست، بلکه ذرات ناچیزی از آکریل آمید که دست نخورده باقی مانده و به پلی آکریل آمید تبدیل نمی‌شود خطرات بالقوه‌ای را به همراه دارند.

راه‌های پیشگیری

علیرغم همه حرف و حدیث‌هایی که وجود دارد، شاید بهتر باشد که از غذاهای مشکوک به آلودگی با آکریل آمید پرهیز کرد. طیفی از راه‌های کاهش تشکیل پلی آکریل آمید در غذا پیشنهاد می‌شود:

۱- نحوه نگهداری

اگر سیب‌زمینی در دمایی پایین‌تر از ۸ درجه سانتی‌گراد نگهداری شود به سرعت میزان قند فروکتوز در آن افزایش یافته و هنگام پختن یا سرخ کردن سیب‌زمینی مورد نظر آکریل آمید با میزان بالایی در آن تشکیل می‌شود.

۲- مواد خام

انواع جدیدی از سیب‌زمینی‌ها در حال پرورش هستند که آکریل آمید ناچیزی داشته و یا اصلاً ندارند. منتظر آمدن آنها به بازار باشید.

۳- شیوه‌های تولید

به حداقل رساندن دما هنگام سرخ کردن غذا و یا استفاده از دیگر راه‌های طبخ غذا چون جوشاندن غذا در کاهش تشکیل



۵۱ درصد بیشتر است. گزارش شده که ابتلا به افسردگی با مقدار مصرف این نوع غذاها ارتباط دارد و هرچه میزان مصرف غذاها آماده بیشتر باشد، خطر افسردگی نیز بیشتر خواهد شد.

ویژگی افرادی که بیشتر از غذاهای آماده استفاده می‌کنند

عمدتاً افرادی که بیشتر از غذاهای آماده استفاده می‌کنند، ویژگی‌های خاصی دارند. معمولاً مصرف این نوع غذاها در افراد مجرد، بی‌تحرک و با عادات غذایی نادرست بیشتر است. به علاوه این افراد از مواد غذایی مفید مانند میوه، سبزی، مغزها، ماهی و روغن زیتون نیز به میزان کمتری استفاده می‌کنند و غالباً سیگار می‌کشند و اضافه وزن داشته یا چاق هستند. چاقی خود می‌تواند زمینه‌ساز بروز مشکل افسردگی باشد.

بنابر مطالعات انجام شده رابطه متقابلی بین چاقی و افسردگی وجود دارد. شیوع افسردگی در افراد چاق حدود ۳ برابر افراد دیگر است. افراد چاق به علت تصویر ذهنی بدی که از شکل ظاهری بدن خود دارند، اعتماد به نفس کمتری داشته و مهارت کافی در رویارویی با وقایع اجتماعی را نخواهند داشت. از سوی دیگر، این افراد با بینش منفی اطرافیان و جامعه مواجه هستند. این عوامل باعث انزوا و کناره‌گیری افراد چاق از مناسبات اجتماعی و در نتیجه اختلالاتی نظیر افسردگی می‌شود.

مشکل غذاهای آماده

غذاهای تجاری آماده یا غذاهای سرخ شده عمدتاً حاوی چربی‌های جامد و اسیدچرب ترانس هستند که برای بدن مضرند. این چربی‌ها نه تنها خطر بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهند، بلکه با عملکرد طبیعی انتقال‌دهنده‌های عصبی در مغز تداخل یافته و فعالیت الکتریکی طبیعی مغز را که برای پیام‌رسانی لازم است، دچار اشکال می‌کنند.

کلام آخر

امروزه مدارکی وجود دارد که تغذیه مناسب می‌تواند به کاهش این مشکل کمک کند. غذاهای طبیعی که حاوی ویتامین‌های گروه B، اسیدهای چرب امگا ۳ و روغن زیتون هستند، می‌توانند خطر افسردگی را کاهش دهند. تغییر شیوه زندگی و داشتن تحرک بدنی و ورزش منظم روزانه علاوه بر آنکه در تغییر خلق بیماران افسرده و بهبود علائم روانی آنها اثرات مفید غیرقابل انکاری دارد، در ارتقای سلامت و کنترل وزن آنها نیز مؤثر است.

آکریل امید تأثیر بسزایی دارند. در این راستا مشخص شده مواد سیلیکونی که جهت کف نکردن چربی‌ها به هنگام سرخ کردن استفاده می‌شود حجم آکریل امید تولیدی را دو برابر می‌کند.

به هرحال، سازمان غذا و داروی ایالات متحده توصیه می‌کند تا مشخص شدن نتایج قطعی اثرات منفی آکریل امید، مصرف‌کنندگان رژیم غذایی متعادلی را در پیش گیرند و از غذاهایی با چربی‌های اشباع و چربی‌هایی با ایزومرترانس پایین، حبوبات با فیبر بالا و سبزیجات استفاده کنند.

مطالعات مشخص کرده است ان‌استیل سیستئین و لیپولئیک اسید علیه اثرات سمی آکریل امید نقش محافظت‌کننده‌ای دارند. در یک مطالعه نشان داده شده که استفاده از آکریل امید در موش‌های آزمایشگاهی برای یک دوره ۷ روزه موجب رشد تومور می‌شود در حالی که درمان با ان‌استیل ال سیستئین از پیش روی تومور جلوگیری می‌کند.

پس، علیرغم این که تحقیقات مختلف بر روی انواع اثرات منفی آکریل امید تولیدی در غذاهای مختلف اختلاف نظر دارند، اما در یک مسئله شکی نیست: مضر بودن این ماده برای بدن. وجود سوسیس و کالباس در پیتزاها با دارا بودن ترکیبات نیتريت و نترات و به دلیل واکنش و ترکیب احتمالی نیتريت با آمین‌ها، سرطان‌زاست.

فست فودها و خطر افسردگی

محققان دریافته‌اند که خوردن فست فودها خطر افسردگی را بیش از ۵۰ درصد افزایش می‌دهد. غذایی که ما می‌خوریم، مواد لازم برای متابولیسم، ساخت و ترمیم بافت‌ها و سلول‌ها، بویژه در مغز را تأمین می‌کند. بخش خاکستری مغز عمدتاً از اسیدهای چرب امگا ۳، EPA و DHA تشکیل می‌شود و این اسیدهای چرب فراوان‌ترین اسیدهای چرب با چند باند دوگانه در بافت‌های عصبی هستند.

وقتی رژیم غذایی ما مناسب نباشد و مواد ساختمانی لازم را بویژه در دوران رشد برای بدن تأمین نکنیم، بدن مجبور است از مواد در دسترس خود استفاده کند، برای مثال اگر رژیم ما حاوی مقدار زیادی چربی‌های مضر (که عمدتاً در فست‌فودها و غذاهای فرآوری شده هستند) و در عوض چربی‌های مفید کمتری باشد، بدن از همان چربی‌های مضر استفاده می‌کند.

براساس گزارش محققان، شیوع افسردگی در افرادی که بیشتر از غذاهای صنعتی و فرآوری شده مانند کیک‌ها، دونات‌ها و فست‌فودها مانند همبرگر، هات‌داگ و پیتزا استفاده می‌کنند،



● فست فود. آفت سفره‌های ایرانی ●

کم‌چرب‌تر روی آن ریخته شود، غذای بسیار سالم و خوبی است و با انواع فلفل‌های دلمه‌ای رنگی و سبز، کدو، کرفس، قارچ، پیاز، برش‌های کوچک گوجه‌فرنگی و حتی تکه‌های کوچک میوه می‌توان پیتزاهای بسیار خوش طعمی درست کرد.

چند توصیه مفید

۱- سس مایونز و پنیر ممنوع: گوشت و سوسیس‌های موجود در همبرگر و انواع ساندویچ در روغن‌های اشباع شده (جامد) سرخ می‌شوند و حاوی چربی زیادی هستند. سس مایونز و پنیر پیتزا نیز مملو از چربی اضافی می‌باشند. بنابراین اگر نمی‌توانید از این دسته از ساندویچ‌ها دل بکنید، حداقل آنها را با خیارشور، گوجه‌فرنگی یا سس گوجه‌فرنگی که چربی اضافه ندارند، مصرف کنید.

۲- درود بر گوشت کبابی: گوشت‌هایی که در روغن کاملاً سرخ شده‌اند و به اصطلاح روغن از آنها می‌چکد را کمتر میل کنید و سعی کنید از انواع همبرگر و ساندویچ‌هایی که در آنها گوشت کبابی وجود دارد استفاده کنید.

۳- سالاد نبین چه ریزه: اکثر ما عادت کرده‌ایم که سالاد را در کنار غذا میل کنیم، ولی سالادهایی که در آنها از انواع سبزیجات مانند کاهو، هویج و نیز غلاتی مانند ذرت پخته شور یا شیرین استفاده شده است می‌تواند جای یک وعده غذایی را بگیرند.

سفارش فست فود بهتر

در جامعه کنونی، گریزی از مصرف فست فودها نیست و

برخی از صاحب‌نظران معتقدند که فست فودزدگی می‌تواند تمام سنت‌ها و عادات خوب تغذیه‌ای ما را نابود کند چرا که اگر مسئله فراگیر شدن این غذاها، سرعت تهیه و سادگی آنهاست، ما در سفره ایرانی و در خانه‌ها مان نیز مخلفات گوناگونی از ترکیب غذاهای سالم مانند انواع سبزی یا انواع مواد لبنی و تخم‌مرغ تهیه می‌کردیم و مثلاً املت‌های گوناگون که در فرهنگ غذایی ما جا دارد از نظر ارزش تغذیه‌ای نیز مناسب بود.

در حقیقت، ما ایرانی‌ها به دلیل عادات تغذیه‌ای خوب مثل وجود سبزی خوردن و پنیر در سر سفره، استفاده از ماست و نوشابه سالم دوغ و مصرف انواع آش‌ها که دارای حبوبات و غلات بودند و مصرف میوه‌ها چه به صورت تازه و چه به صورت برگه نیازهای تغذیه‌ای سلول‌های مختلف بدنمان را بهتر از زمان حاضر که فست فود زده شده‌ایم، تأمین می‌کردیم.

اما چرا فست‌فودها جای غذای حاضری خودمان را گرفته‌اند؟ دکتر شیخ‌الاسلام این سؤال را اینگونه پاسخ می‌دهد: فست فودهای جدید خوش‌مزه‌ترند ولی به ازای طعم خوش، کالری زیاد، چربی نامناسب، مواد نگهدارنده و گاهی خطرناک و ادویه‌های تند دارند و متأسفانه چون خوشمزه‌ترند، زیادتر هم خورده می‌شوند ولی سریع هضم نمی‌شوند.

به گفته او، حتی همین حاضری‌های خوشمزه را می‌توان در خانه هم درست کرد. به این معنا که همان پیتزا هم می‌تواند سالم‌تر درست شود، اگر خمیر پیتزا با آرد کامل گندم درست شود، اگر از سبزی‌های متنوع و زیبا برای پیتزا استفاده شود و اگر پنیر

خانواده‌ها را نمی‌توان از مصرف فست فودها بازداشت؛ زیرا به‌علت مشکلات در زندگی صنعتی امروز، خانواده‌ها از تهیه و پخت غذا در منزل بازمانده و زنان نیز به‌علت کارکردن همپای مردان فرصت آشپزی ندارند.

اما حداقل باید از فست فودهای معتبر استفاده و با کنترل بهداشت محیط تولید و عرضه فست فود از سلامت مواد غذایی، آشپزان و... اطمینان کامل حاصل کرد. همچنین با توجه به این که نگرانی مردم از این نوع مواد غذایی، افزایش میزان چربی در آنهاست، می‌توان فست فودهایی با سس‌های کم چرب سفارش داد.

برهمن اساس استفاده از سبزی‌های تازه و کاهو و انواع سالادها بهترین جایگزین سس‌های چرب به‌شمار می‌رود اما در حال حاضر مراکز اغذیه‌فروشی و فست فودها فاقد این ویژگی هستند.

به‌عنوان مثال هنگام سفارش پیتزا می‌توان درخواست استفاده بیشتری از سبزیجات، قارچ و پیاز در آن کرد. همچنین می‌توان از انواع و اقسام سبزیجات مانند ذرت، اسفناج و گوجه استفاده کرد تا عوارض فست فودها به‌خصوص پیتزا را به حداقل رساند.

دکتر شیخ‌الاسلام تهیه فست فودها را در منزل قابل اعتمادتر می‌داند و می‌گوید: تهیه فست فود در منزل امکان استفاده بیشتر از سبزیجات را به خانواده‌ها می‌دهد و حتی می‌توان از روغن در کنار آن استفاده کرد زیرا معمولاً در فست فودها روغن تهیه فست فود به دفعات متعدد مورد استفاده قرار می‌گیرد و صاحبان محل‌های فروش فست فودها تعویض آن را مقرون به‌صرفه نمی‌دانند.

او با بیان این که استفاده مکرر از روغن در درجه بالای حرارتی موجب سوختن آن شده که در نهایت عامل بسیاری از سرطان‌ها خواهد بود، ادامه می‌دهد: روغن‌ها بستگی به انواع آنها درجه حرارت مشخصی را تحمل می‌کنند. معمولاً بیماری‌های قلبی، سکت‌های مغزی و قلبی و سایر بیماری‌ها مانند چاقی و دیابت در سنین میانسالی بروز می‌کنند اما عوامل بروز آنها از دوران جنینی، کودکی، نوجوانی و جوانی تکامل یافته تا نهایتاً در سنین بالا عوارض مذکور خود را نشان می‌دهد. به‌طوری که بدن عوارض تمامی مواد غذایی و تغذیه غلط را انباشته کرده و ناگهان در سنین میانسالی که ایمنی بدن نیز کاهش می‌یابد، بروز پیدا می‌کند. البته کاهش سن بروز بیماری‌ها از حدود ۵۰ سالگی به ۲۵ سالگی را نباید فراموش کرد.

او می‌گوید: متأسفانه در مدارس، اولیای مدارس به دانش‌آموزان برنامه غذایی هفته‌ای داده که در آن پیتزا، همبرگر و کباب کوبیده قرار دارد که نشان از عدم کنترل نسبت به مواد غذایی مورد

مصرف دانش‌آموزان را می‌دهد و نباید تصور شود که فست فودها در کودکان عارضه‌ای ندارد.

وزن مناسب، رمز سلامتی

پیشگیری و جلوگیری از اضافه وزن خیلی سخت است؛ لذا در صورت امکان برخورد با این مشکل، پیشنهادهای ارائه شده به شما کمک می‌کند تا فرزندتان را در وزن سالمی نگاه دارید.

برای فرزندتان رژیم غذایی تهیه نمایید. مشخص کنید که فرزندتان در روز چقدر کالری باید مصرف کند. هنگام استفاده از بسته‌بندی‌های غذایی به برچسب غذایی آن توجه کنید. معمولاً میزان زیادی از میوه‌جات، سبزیجات و حبوبات کامل از نیازهای اولیه غذایی فرزندتان است. در مورد جزئیات استفاده از رژیم غذایی مناسب می‌توانید با یک متخصص مشورت کنید.

کل اعضای خانواده نیز باید ملزم به داشتن رژیم غذایی سالم‌تری باشند، بدان دلیل که فرزندتان در این فرآیند احساس تنهایی نکند و در خانواده الگوهایی جهت دلگرمی داشته باشد. وعده‌های اصلی یا فرعی غذا را در سر سفره بخورید، نه جلوی تلویزیون تا بتوانید احتمال پرخوری را کاهش دهید.

نباید زمانی که فرزندتان گرسنه نیست او را مجبور به غذا خوردن کنید. مطلوب آن است که فرزندتان در هر وعده غذایی تمام محتویات بشقابش را نخورد.

سعی کنید از غذا به‌عنوان پاداش یا تفریح و استراحت برای فرزندتان استفاده نکنید.

سعی کنید به هیچ‌عنوان بعد از اتمام غذا از دسرها به‌عنوان پاداش استفاده نکنید. انجام این کار منجر می‌شود که فرزندتان برای دسرهای غذایی بیش از خود غذا ارزش قائل باشد.

معمولاً فست فودها از کالری بسیار بالایی برخوردارند که منجر به چاقی بیش از حد می‌شوند، پس سعی داشته باشید که رفتن به رستوران‌های فست فود را به هفته‌ای یک‌بار محدود کنید. تماشای تلویزیون را محدود کنید و در عوض فرزندتان را به انجام فعالیت‌های بدنی همچون دوچرخه‌سواری و شرکت در ورزش‌ها و بازی‌هایی که از آن لذت می‌برد، ترغیب نمایید.

زمانی را برای فعالیت‌های بدنی مشترک با فرزندتان اختصاص دهید. مثلاً به‌همراه هم به پیاده‌روی بروید و هر زمانی که می‌توانید در خارج از خانه با هم به بازی بپردازید.

خودتان یک الگوی خوب باشید؛ مطمئن شوید که انتخاب‌های غذایی سالمی دارید و ورزش را با زندگی‌تان تلفیق کرده‌اید.



● تغذیه مناسب برای دوران تحصیل دانش‌آموزان ●

دوران تعطیلات تابستان و به تبع آن مسافرت‌ها و برنامه‌های این چینی، احتمال مصرف غذاهای فرآوری شده یا غذاهای فست فودی بیشتر بوده است. با این حال اگر فردی به‌عنوان یک محصل یا یک دانشجو می‌خواهد از حداکثر پتانسیل ذهنی و جسمی خود استفاده کند باید تمام موادمغذی شامل املاح و ویتامین‌ها و موادمغذی ماکرو و میکرو برای هر فردی به‌طور متعادل و با توجه به مقدار نیاز فرد به بدن او برسد.

دخترهای محصل مراقب کمبود آهن باشند

دخترها در سنین بلوغ که قاعدتاً مترادف است با دوران راهنمایی یا دبیرستان‌شان در مقاطع سال تحصیلی باید مراقب کمبود آهن، روی، ید، ویتامین D و کلسیم باشند چون کمبود این ویتامین‌ها و مینرال‌ها شایع است و چه‌بسا کمبود هر یک از آنها می‌تواند روی عملکرد فیزیولوژیکی و مکانیسم‌ها مغز و بدن تأثیرگذار باشد، بنابراین کمبود خفیف هر یک از موارد یاد شده می‌تواند روی قدرت تمرکز ذهنی، توجه و نهایتاً میزان یادگیری سر کلاس درس مؤثر باشد.

به‌طوری‌که مطالعات مختلف نشان داده‌اند کمبود آهن حتی اگر به‌طور حاشیه‌ای ایجاد شود یعنی حتی اگر به بروز نشانه‌های بالینی هم منجر نشود، می‌تواند به‌طور قابل توجهی روی تمرکز ذهنی اثر بگذارد. درباره کمبود ید هم این مسأله کاملاً ثابت شده است. این موضوع حتی در کتاب‌های درسی هم قید شده

دوران تحصیل دانش‌آموزان یکی از حساس‌ترین دوره‌ها چه از لحاظ رشد شخصیتی و چه از لحاظ رشد جسمانی می‌باشد. بنابراین تغذیه دانش‌آموز باید طوری باشد که از تمام جهات نیازهای او را برطرف سازد. تغذیه می‌تواند نقش مهمی در فعالیت فکری کودک داشته باشد.

برنامه زندگی همه افرادی که در خانه خود محصل دارند با شروع فصل پاییز کاملاً تغییر می‌کند...

زندگی شمایل جدیدی به خود می‌گیرد. شب‌نشینی‌های خانوادگی مختص تعطیلات آخر هفته می‌شود و برنامه‌های روتین تغییر می‌کند و همین تغییر دلنشین است که به زندگی قالب منظمی می‌دهد. در پی همه این تغییرات آیا هرگز به ایجاد تغییر مناسبی در رویه غذایی فرزندان محصل خود فکر کرده‌اید؟ آیا می‌خواهید آنها در سال تحصیلی جدید تمرکز بیشتری داشته باشند و اوضاع ذهنی‌شان بهتر پیش برود؟ اگر این‌طور است پس باید بدانید پیروی از اصول اولیه و کلی برای نظم‌دهی به برنامه تغذیه‌ای محصلان کافی است تا ابتدایی‌ترین خواسته شما محقق شود. برنامه غذایی صحیح و سالم می‌تواند در پیشبرد یک سال تحصیلی خوب، نقش اساسی ایفا کند.

محصلان به همه موادمغذی نیاز دارند

به‌طورکلی برنامه غذایی در زمان مدرسه و خارج از مدرسه تفاوت چندانی ندارد فقط موضوع این است که با توجه به گذراندن

و به‌عنوان یک نشانه علمی مورد توجه است. کمبود کلسیم و ویتامین D هم می‌تواند روی متابولیسم بدن اثر بگذارد و در واقع منجر به کاهش متابولیسم پایه بدن شده و در نهایت باعث بیماری‌هایی مثل چاقی و اضافه وزن، استرس و البته بیماری‌های التهابی و متابولیک شود.

۴ گروه اصلی خوراکی یادتان نرود

آنچه در یک شرایط طبیعی از افراد و نوع تغذیه‌شان انتظار می‌رود این است که برنامه غذایی‌شان را طوری تنظیم کنند که بتوانند از همه موادمغذی موجود، ویتامین‌ها و املاح به مقدار مورد نیاز، به بدن خود برسانند. البته همه باید مراقب باشند حتی دچار کمبودهای خفیف و حاشیه‌ای که می‌توانند روی قدرت ذهنی و تمرکز یادگیری تأثیرگذار باشند، نشوند.

پس توضیح خیلی ساده این است که اگر می‌خواهید گرفتار چنین مشکلاتی نشوید باید مطمئن باشید همه گروه‌های غذایی در برنامه خوراکی‌تان وجود دارد. به‌طور مثال اگر یک نوجوان که اتفاقاً در سن رشد هم هست طی یک روز یعنی در فاصله زمانی ۲۴ ساعت شیر، ماست، دوغ و به‌طور کلی از گروه لبنیات به هر دلیلی مصرف نکند اما در عین حال از سایر گروه‌های غذایی دیگر حتی ده‌ها کیلو استفاده کند به‌دلیل اینکه لبنیات در برنامه غذایی‌اش نبوده به‌هیچ‌عنوان کلسیم و ویتامین B۲ بدنش تأمین نمی‌شود.

مصرف نکردن گروه غذایی گوشت‌ها و پروتئین نیز می‌تواند کمبود آهن و روی را در پی داشته باشد، بنابراین از آنجایی که همه موادمغذی در گروه‌های اصلی پراکنده هستند، حتماً باید ۴ گروه اصلی خوراکی شامل شیر و لبنیات، نان و غلات، سبزیجات و صیفی‌جات و میوه‌ها همراه گروه گوشت‌ها که علاوه بر انواع گوشت‌های کم چرب، پنیر و تخم‌مرغ و مغزها را هم دربرمی‌گیرد در برنامه غذایی روزانه افراد گنجانده شود.

خوراکی در زنگ تفریح از واجبات است

۴ گروه اصلی غذایی باید در قالب وعده‌ها و میان وعده‌ها تنظیم شوند و در برنامه غذایی قرار بگیرند. در واقع تنظیم خوراکی باید به‌گونه‌ای باشد که این ۴ گروه غذایی حداقل در ۳ وعده خوراکی و ۳ میان وعده گنجانده شود. هر چقدر سن افراد کمتر باشد اهمیت این موضوع بیشتر می‌شود. به بیان ساده اگر یک نوجوان صبحانه را کامل مصرف کند اما ساعت ۱۰

مدرسه دیگر میان وعده‌ای استفاده نکند، در ساعات نزدیک به ظهر دچار افت قندخون خواهد شد و اگر کلاس درسی در آن ساعت خاص داشته باشد طبیعی است یادگیری‌اش در آن زمان به حداقل ممکن برسد، بنابراین در ساعات زنگ تفریح بهتر است میان وعده‌هایی از گروه میوه‌ها، سبزیجات و صیفی‌جات یا شیر و لبنیات گنجانده شود تا بچه‌ها بتوانند در طول روز و البته به فاصله هر ۲ یا ۳ ساعت از آنها مصرف کنند.

هله هوله خوری قطعاً، حتماً ممنوع!

مسلماً مصرف خوراکی‌های فرآوری شده مثل سوسیس و کالباس یا اسنک‌های شور مانند چیپس، پفک و حتی خوراکی‌های خیلی شیرین مثل کیک‌ها و نوشابه‌های گازدار بدترین انتخاب ممکن برای زنگ تفریح بچه‌ها هستند. چون نه تنها نیاز به موادمغذی کلیدی را تأمین نمی‌کنند حتی مثلاً نوشابه به‌دلیل کالری زیادی که تولید می‌کند و قند فراوانی که دارد می‌تواند طی ساعات متوالی باعث افت قندخون بعدی شود، چون این نوع خوراکی‌ها در یک لحظه قندخون را سریع بالا می‌برند و سیری کاذب ایجاد می‌کنند.

از آنجایی که قندخون یکباره بسیار بالا رفته، پاسخ بدن هم خیلی شدید خواهد بود بنابراین انسولین زیادی ترشح می‌شود و در نتیجه افت قندخون به فاصله کوتاه اجتناب‌ناپذیر خواهد بود. با این اوصاف طبیعی است چنین شرایطی روی عملکرد جسمی و ذهنی محصل تأثیر می‌گذارد. خوراکی‌های خیلی شور یا خیلی شیرین می‌توانند اوسمولاریتی مایعات بدن را بر هم بزنند که این موضوع می‌تواند روی قدرت تمرکز ذهنی و توجه کاملاً اثر مستقیمی داشته باشد.

آب را جرعه جرعه باید نوشید

بهترین نوشیدنی برای همه افراد به‌خصوص کودکان و نوجوانان در حال رشد آب است. آب باید در فاصله کوتاه و به‌صورت جرعه جرعه نوشیده شود. همه افراد باید حس تشنگی خود را با خوردن آب برطرف کنند البته نه بدین معنی که مثلاً فردی ۲-۳ لیوان آب پشت سر هم بنوشد و بعد برای ۲-۳ ساعت آینده خیالش راحت باشد چون افراد باید کوچکترین خشکی دهان را با نوشیدن ۱-۲ جرعه آب پاسخ بدهند و اجازه ندهند کم آبی که می‌تواند روی عملکرد ذهنی تأثیرگذار باشد، اتفاق بیفتد.

سبزیجات را جدی بگیرید

مصرف سبزیجات، صیفی‌جات و میوه‌ها به‌عنوان میان وعده یا همراه وعده‌های اصلی بسیار توصیه می‌شود چون از نظر موادمغذی بسیار متراکم هستند، بنابراین می‌توانند به عملکرد فیزیکی و فیزیولوژیکی بدن کمک کنند. این گروه از مواد غذایی با بهره‌مندی از ترکیبات آنتی‌اکسیدانی مانع بروز آسیب در سطح سلولی خواهند شد.

صبحانه مهمترین وعده غذایی است

عادت، موضوع بسیار مهمی در امر تغذیه است. مثلاً اگر فردی خودش را به خوردن صبحانه و شام عادت دهد و ناهار نخورد بعد از مدتی به ناهار نخوردن عادت می‌کند یا عکس این هم می‌تواند صادق باشد. نباید فراموش کرد مهمترین وعده خوراکی صبحانه است. گویی اینکه اگر صبحانه در زمان، مقدار و شرایط مناسب مصرف شود به نوعی تنظیم‌کننده حالت‌های گرسنگی و اشتها طی روز خواهد بود، اما نمی‌توان این موضوع را به شکل دستوری درآورد به طوری که بگوییم همه بچه‌ها باید صبحانه بخورند.

این امر به مدیریت و شیوه زندگی افراد هم ربط دارد و اینجاست که بحث عادت هم مطرح می‌شود. به بیان ساده کسی اشتها و میل به صبحانه دارد که ۴۵ دقیقه تا یک ساعت بعد از اینکه از خواب بیدار شد سر میز صبحانه برود، بنابراین بچه‌ای که شب تا دیر وقت بیدار است و صبح هم به سرعت از خواب بیدار می‌شود و فقط وقت دست و صورت شستن دارد و بعد باید

بلافاصله سوار سرویس شود و به مدرسه برود مسلم است که به هیچ عنوان نمی‌تواند صبحانه بخورد. پس مهمترین تأثیرگذاری روی این مسأله برنامه‌ریزی زندگی است. باید طوری برنامه را تنظیم کرد صبح که بچه‌ها از خواب بیدار می‌شوند اشتهای کافی برای خوردن این مهمترین وعده غذایی را داشته باشند تا بلکه در ساعات اولیه روز به بالاترین پتانسیل ذهنی برای درک مطلب و توجه برسند.

فاصله بین وعده‌های غذایی طولانی نشود

فاصله بین وعده‌های غذایی در طول روز باید منظم باشد. مثلاً اگر کسی صبحانه‌اش را ساعت ۷ می‌خورد باید تقریباً ۵/۲ تا ۳ ساعت بعد یک میان وعده بین روز میل کند. در این روند طبیعی است که ۲ و نیم تا ۳ ساعت بعد وقت خوردن ناهار است و ۵/۲ تا ۳ ساعت بعد نوبت میان وعده دیگری است و رویه غذایی باید به همین ترتیب ادامه داشته باشد تا به شام برسد.

حتی نیم ساعت قبل از خواب هم بچه‌ها می‌توانند یک میان وعده ساده و کم چرب مثل شیر میل کنند که اگر گرم هم شده باشد به خواب راحت‌تر آنها کمک خواهد کرد. پس آن مسأله‌ای که حائز اهمیت است این است؛ از زمانی که صبحانه خورده می‌شود وعده و میان وعده‌ها تنظیم شود و برنامه غذایی روزانه روال منظمی داشته باشد. فاصله بین وعده‌های غذایی نباید خیلی طولانی شود چون باعث افت قندخون و در نتیجه ایجاد اختلال‌های ذهنی و یادگیری بچه‌ها خواهد شد.





● عادات‌های غذایی خود را تغییر دهید ●

غذایی خود و خانواده را اصلاح کنید. هیچ زحمت و هزینه خاصی هم لازم نیست؛ می‌گویید نه؟ خودتان بخوانید و قضاوت کنید: چه صبحانه چه شام، هیچ وعده غذایی را حذف نکنید. آهسته بخورید و خوب بجوید. ممکن است این کار در ابتدا خسته‌کننده باشد یا آن را فراموش کنید اما کم‌کم عادت می‌کنید.

برای تغییر عادت تندخوری، سعی کنید به تکه‌های غذایی که درون دهانتان در حال ریز و تکه‌تکه شدن است، فکر کنید. با زبان و دندان آنقدر لقمه را درون دهانتان بچرخانید تا متوجه شوید تکه درشتی باقی نمانده و غذا کاملاً خرد و له شده.

به مزه آنچه روی زبانتان می‌آید و زیر دندانتان له می‌شود، فکر کنید. هم لذت غذا را بیشتر درک می‌کنید هم تند خوردن از سرتان می‌افتد. از آن مهم‌تر، مغز پیام خوردن و زمان سیری را بهتر درک می‌کند.

به خاطر بسپارید برای سیر شدن، ابتدا باید مغز احساس سیری کند. پس به آنچه می‌خورید، تعداد لقمه‌ها، مزه و... فکر کنید و باطمینان بخورید.

به اندازه بخورید؛ نه کم، نه زیاد. اندازه یعنی مقدار انرژی موردنیاز برای فعالیت روزانه شما.

این سال‌ها خانواده‌های متعددی را می‌توان به‌عنوان نمونه ذکر کرد که حداقل یکی از اعضای آن اضافه یا کمبود وزن نداشته باشد و دست کم یکی از افراد خانواده تاکنون به فکر گرفتن رژیم غذایی یا خرید محصولات و قرص‌های تبلیغ شده به این منظور نیفتاده باشد البته این افراد معمولاً هم آخر سر یا نتیجه موردنظر خود را نمی‌گیرند، یا به دردها و گرفتاری‌های دیگر دچار می‌شوند.

دلایل هم واضح است: وقتی از رژیم‌های من‌درآوردی و نادرست پیروی می‌کنید، کمترین عارضه، کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی مفید برای بدن است که از خوردن و خوراک حذف شده.

این کمبودها بدن را وامی‌دارند با بروز علائمی مثل ریزش مو، شکنندگی یا ایجاد خطوطی روی ناخن‌ها، درد معده و اثنی عشر، پیری پوست، تیرگی اطراف چشم و... به شما اعلام خطر کند. اگر به خود آبیید و کمبود یا نقص یادشده را رفع کنید، جلوی عوارض آینده آن را گرفته‌اید و گرنه...

به گفته متخصصان تغذیه و سلامت، بهترین رژیم غذایی آن است که نیازهای متفاوت بدن را تأمین کند، نشانه‌های اعلام خطر نداشته باشد و بیش از ۵۰۰ تا ۶۰۰ گرم در هفته از وزنتان نکاهد اما اگر نظر درست را بخواهید، می‌گوییم همان اول از این همه زحمت و هزینه جلوگیری کنید و عادات‌های

از روش حجم کم در دفعات بیشتر پیروی کنید. به جای پرخوری در یکی دو وعده روزانه، تعداد وعده‌های غذا را بیشتر کنید تا قبل از احساس گرسنگی شدید، کمتر بخورید و بدن نیاز به ذخیره‌سازی غذا در قالب چربی برای استفاده در زمان گرسنگی نداشته باشد.

به گفته محققان و متخصصان تغذیه، معده باید هر ۳.۵ تا چهار ساعت یک بار ورودی غذا داشته باشد. بهترین کار تقسیم شبانه روز به پنج یا شش ساعت و قرار دادن وعده غذایی خود در آن ساعات است.

مثلاً بسته به ساعات بیداری و خواب، می‌توانید از این ساعات پیروی کنید: هفت صبحانه، ۱۰ و ۳۰ دقیقه میان‌وعده، ۱۴ ناهار، ۱۷ و ۳۰ دقیقه عصرانه، ۲۱ شام (اگر جزو کسانی هستید که دیر و کم می‌خوابند یا نیمه‌شب از گرسنگی بیدار می‌شوید، ساعت ۱۲ یا هنگامی که نیمه‌شب از خواب بیدار می‌شوید، می‌توانید یک عدد موز، یا یک لیوان شیر، یا یک تا دو لقمه کوچک نان و پنیر و سبزی بخورید).

بسته به مقدار خوابتان در شبانه‌روز تعداد این پنج یا شش وعده غذایی را طوری تقسیم‌بندی کنید که پس از آخرین وعده غذایی دو ساعت تا زمان خواب باقی بماند.

در این فاصله زمانی معده بیشتر فعالیت هضم را انجام داده و علاوه بر خوابی خوش، رفلکس غذا، ر‌ی‌های آشفته و کسالت

اول صبح هم نخواهید داشت.

- از خوردن غذاهای سنگین که معده برای هضم آن باید زمان و توان بیشتری صرف کند به‌خصوص در وعده شام تا حدامکان پرهیز کنید.

- میان‌وعده و عصرانه را به خوردن میوه اختصاص دهید. - از صحبت کردن، مطالعه، فکر کردن به امور روزمره، تماشای تلویزیون و... انجام هر کاری حین خوردن خودداری کنید. اجازه دهید مغز فقط به آنچه می‌خورید، فکر کند.

- در فاصله سه تا چهار ساعتی که از وعده‌ای به وعده دیگر مانده، سعی کنید جز آب، نوشیدنی یا غذای دیگری نخورید. آبمیوه، شربت، تنقلات، ریزه‌خواری و ناخنک زدن به مواد خوراکی، مغز و معده را گیج کرده، تلافی گنجی را با چاقی و بیماری و... سرتان درمی‌آورد!

- روزی دو تا سه لیتر آب بخورید. آب به تنظیم متابولیسم و سوخت و ساز بدن، سم‌زدایی، گردش خون، شادابی پوست، فعالیت اعضا و بافت‌های بدن و حتی به تنظیم خوابتان کمک بسیار می‌کند. حواستان باشد بین خوردن غذا تا یک ساعت بعد مایعاتی اعم از آب، دوغ، کولا یا هر نوشیدنی دیگر نخورید (اگر معتقدید در این صورت غذا از گلویتان پایین نمی‌رود، با جویدن بیشتر و فرو دادن اندک اندک غذا مشکل حل خواهد شد. نوشیدن مایعات حین خوردن غذا، مواد مغذی را می‌شوید





و چربی گوشت را جدا کنید، پوست مرغ را بگیرید و...
 - پیش از خوردن غذای اصلی، سالاد بخورید. هم ظرفیت معده زودتر پر می‌شود، هم زودتر احساس سیری می‌کنید، هم فیبر موردنیاز بدنتان تأمین شده، هم گروه سبزیجات را در وعده غذایی خود وارد کرده‌اید.
 - برای رفع استرس، اضطراب یا خستگی به غذا خوردن پناه نبرید. با قدم زدن، دوش گرفتن، صحبت با دوستانی که احساس نزدیکی بیشتری به آنها می‌کنید، بر ادامه این روش نادرست غلبه کنید.
 - اگر اضافه وزن دارید و رژیم غذایی را سخت می‌پندارید، هر چه می‌خواهید بخورید ولی نصف همیشه.
 - اگر کمبود وزن دارید و به خوردن بی‌علاقه‌اید، کافی است هر وعده دو یا چند قاشق بیشتر غذا بخورید، به شیرینی‌ها و تنقلات و غذاهای پرکالری ناخنک بزنید و هنگامی که به تناسب و تعادل لازم رسیدید، ثبات وزنتان را حفظ کنید.
 - دندان‌هایتان را پس از خوردن هر وعده غذایی مسواک کنید تا آسان‌تر از پیش بر وسوسه خوردن وسط وعده‌ها پیروز شوید.
 - اگر این موارد را در خانه به عادت تبدیل کنید، فرزندان‌تان هم، حداقل از نظر تغذیه، سالم خواهند ماند و عمری طولانی خواهند داشت.

و سریع از معده خارج می‌کند).
 - معجزه نیم ساعت ورزش روزانه (یا نهایتاً یک روز در میان یک ساعت) را فراموش نکنید.
 - اگر حوصله ورزش ندارید، مشکلی نیست؛ پیاده‌روی و نرمش کنید.
 - بعضی افراد برای کلاس یا به سبب عدم علاقه به خوردن سبزیجات سر خود کلاه می‌گذارند: یک رشته تره، یک برگ جعفری از میان سبزیجات بیرون می‌کشند و فکر می‌کنند همراه با غذا از گروه سبزیجات هم مصرف کرده‌اند! دانه‌دانه و باکلاس هم که می‌خورید باید حداقل به اندازه یک یا دو مشت خودتان انواع سبزی بخورید.
 - هیچ گروه غذایی را از خوراک روزانه یا حداقل هفتگی حذف نکنید. بدن برای سلامت و کارکرد درست به همه گروه‌های غذایی اعم از کربوهیدرات، چربی و مواد قندی، ویتامین، پروتئین، املاح معدنی، دانه‌ها و ریزمغذی‌ها، سبزیجات و... نیاز دارد.
 - از خوردن غذاهای آماده، سرخ کردنی، پرچرب، پرقند، پرکالری و مانند اینها، تا حد امکان پرهیزید یا با فاصله‌های زیاد و به مقدار کم استفاده کنید.
 - مصرف مواد قندی، چربی، کربوهیدرات‌ها و... را کم کنید (حذف نکنید). عادت کنید چای را بدون قند بخورید، دنبه



انتخاب سالم‌تر در رستوران‌های فست فود

۳- دوبل برگر

میزان استاندارد مصرف روزانه گوشت بین ۸۰ تا ۱۰۰ گرم است ولی دوبل برگر تقریباً ۱۸۰ گرم گوشت دارد. این گوشت اضافی در بدن تجمع پیدا می‌کند و باعث چاقی و دیگر مشکل‌ها می‌شود. اگر کسی گرسنه است بهتر است نان بیشتری بخورد و از مصرف بیشتر گوشت پرهیز کند.

۴- پیتزای پپرونی

ماده اصلی پیتزای پپرونی، سوسیس است که به دلیل داشتن چربی، نمک و مواد نگهدارنده، مصرف آن به هیچ‌وجه به صلاح نیست.

۵- پیتزای مرغ و قارچ - پیتزای قارچ و گوشت

با یک درجه تخفیف نسبت به پیتزای سبزی‌ها، بهترین نوع پیتزا به شمار می‌آید. فقط افرادی که نسبت به مصرف گوشت قرمز محدودیت یا حساسیت دارند باید در مصرف این نوع پیتزا محتاط باشند. اما به‌طور کلی چون مصرف گوشت بخشی از یک رژیم غذایی سالم است، فرد می‌تواند گوشت موردنیاز روزانه خود را از این طریق به دست بیاورد.

۶- قارچ برگر

قارچ یک نوع شکم پرکن است و برای افرادی که گرسنه هستند، یک انتخاب مناسب است. بعضی‌ها به اشتباه

منوی فست فود، جذاب و رنگارنگ است و طیف وسیعی از خوراکی‌ها را دربرمی‌گیرد. این منو آنقدر متنوع است که گاهی در انتخاب غذای مناسب سردرگم می‌شویم. توجه به نکات زیر می‌تواند شما را در انتخابی سالم‌تر در این رستوران‌ها راهنمایی کند. فراموش نکنید که این دستورات برای افراد کاملاً سالم است و افرادی که از بیماری‌های خاص رنج می‌برند، باید رژیم غذایی خاص خود را داشته باشند.

۱- ساندویچ‌های برگر

به‌طور کلی همبرگرها به مراتب از سوسیس‌ها و کالباس‌ها بهتر هستند زیرا مواد نگهدارنده ندارند ولی باید سعی کنیم برگرهایی انتخاب کنیم که از نوع مرغوب باشند.

۲- پیتزای مخصوص

پیتزای مخصوص، پیتزایی است که همه چیز در آن به چشم می‌خورد. بنابراین حجم و کالری بالایی دارد که باعث چاقی می‌شود. از سوی دیگر ماده اصلی این پیتزاها، سوسیس و کالباس است که مورد تایید متخصصان تغذیه نیست. فلفل سبز، گوشت قرمز و سبزیجاتی که در این پیتزاها به کار می‌رود از موارد خوب این دسته از پیتزاهاست. یک پیتزای مخلوط تقریباً ۱۲۰۰ کالری انرژی دارد. بنابراین باید در مصرف آن محتاط بود تا به چربی دور شکم‌مان اضافه نشود.

و سبزی‌ها است.

۱۰- ساندویچ‌های داگ

به دلیل اینکه سوسیس ساندویچ‌های داگ در روغن سرخ نمی‌شود و معمولاً آن را کبابی می‌کنند، نسبت به ساندویچ سوسیس که در روغن سرخ می‌شود، انتخاب بهتری است.

۱۱- ساندویچ‌های ژامبون

کالباس‌ها نیز دارای مواد نگهدارنده و چربی فراوان هستند و همان مشکلات سوسیس‌ها را دارند. علاوه بر این، ساندویچ‌ها دو مشکل دیگر نیز دارند؛ اول اینکه خیارشور فراوان دارند که می‌تواند سبب افزایش فشارخون، سرطان و مشکل‌های دیگر شود و دوم اینکه در آنها از نان سفید استفاده می‌شود که مصرف آنها توصیه نمی‌شود. بهتر است در ساندویچ‌ها به جای خیارشور از گوجه، کلم، کاهو و دیگر سبزیجات استفاده شود.

۱۲- مرغ‌های سوخاری و بریانی

تلاش ما باید این باشد که از موادی که با روغن داغ سرخ می‌شوند دوری کنیم. بنابراین مرغ‌های بریانی یک غذای سالم و مقوی محسوب می‌شوند. مرغ سوخاری هم باید با حداقل روغن و در روغن مناسب سرخ شود. معیار بدی روغن هم این است که یا سیاه شود یا دود از آن بلند شود یا بدبو شود.

۱۳- ژامبون تنوری

ژامبون معمولی از ژامبون تنوری بهتر است چون در اثر

قارچ را جایگزین گوشت می‌دانند، این در حالی است که قارچ به هیچ عنوان جای گوشت را نمی‌گیرد و این شعار را بیشتر تولیدکنندگان قارچ رواج می‌دهند.

۷- پیتزای سبزیجات

بی‌نظیرترین نوع پیتزا است و برای کسانی که به دنبال یک فست فود نسبتاً سالم هستند، بهترین انتخاب به شمار می‌آید.

۸- پیتزای چیس و پنیر

بدترین نوع پیتزا است. زیرا چیس از وحشتناک‌ترین خوراکی‌هایی است که بشر اختراع کرده است. به دلیل ترکیب‌های مضر که در اثر سرخ کردن سیب‌زمینی ایجاد می‌شود و چربی و ترانس بالایی که دارد خوردن حتی یک حلقه سیب‌زمینی سرخ شده خیانت نابخشودنی در حق بدن است. پایه پیتزا خود، ناسالم است و چیس و پنیر آن را ناسالم‌تر می‌کند و به اصطلاح گل بودن و به سبزه نیز آراسته شدن است.

۹- چیزبرگر

اگر فرد مشکل چربی و اضافه وزن نداشته باشد، نسبت به همبرگر معمولی به خصوص برای جوانان غذای کامل‌تری به حساب می‌آید. زیرا چیزبرگر می‌تواند برای جوانانی که کمتر لبنیات مصرف می‌کنند، تأمین‌کننده کلسیم باشد. یک ساندویچ چیزبرگر دارای هر ۴ گروه غذایی یعنی پروتئین، لبنیات، غلات



تنوری کردن، ممکن است ترکیب‌های حلقوی در ژامبون ایجاد شود که این ترکیب‌ها سرطان‌زا هستند.

که سرطان‌زا و برای کبد نیز مضر هستند.

۱۸- زیتون

زیتون یکی از بهترین میوه‌ها است و روغن آن نیز مفید است. زیتون یکی از خوراکی‌های اصلی در بهترین رژیم غذایی دنیا، یعنی رژیم غذایی مدیترانه‌ای است و گفته می‌شود که به همین دلیل است که ایتالیایی‌ها عمر طولانی دارند و این کشور جایی برای زندگی پیرمردها است. زیتون دارای اسید اولیک است و ماده غذایی خیلی خوبی به شمار می‌آید به شرط اینکه خیلی شور نباشد.

۱۴- ساندویچ سوسیسی

سوسیسی‌ها به دلیل دارا بودن نمک، چربی و مواد نگهدارنده برای سلامت فرد مضر هستند و مصرف زیاد آنها توصیه نمی‌شود. مواد نگهدارنده باعث تولید نیتروزآمین در بدن می‌شوند که سرطان‌زا بودن آنها اثبات شده است. این مواد دارای آثار تجمعی هستند و اگر مرتباً استفاده شوند، در درازمدت می‌توانند باعث سرطان شوند.

۱۹- قارچ سوخاری - میگوی سوخاری

ایراد سوخاری‌ها این است که خیلی سرخ می‌شوند و آرد فراوانی دارند. ولی نکته مهم این است که خاصیت میگوی سوخاری به دلیل اینکه در یک پوشش قرار می‌گیرد و غیرمستقیم حرارت می‌بیند، نسبت به میگوی معمولی بیشتر حفظ می‌شود.

۱۵- ساندویچ کباب ترکی

سالم‌ترین ساندویچ‌ها به شمار می‌آیند به شرط اینکه هنگام سرو به آنها سس مایونز اضافه نشود و بدون خیارشور سرو شوند. در مجموع کباب ترکی مرغ از کباب ترکی گوشت بهتر است.

۱۶- ساندویچ رست بیف - استیک

جزو ساندویچ‌های خوب طبقه‌بندی می‌شوند و ایراد آنها این است که در روغن سرخ می‌شوند.

۲۰- دوغ، نوشابه، آب میوه و دلستر

دلستر سرشار از ویتامین‌های خانواده B است و بعد از آن نیز دوغ قرار می‌گیرد. دلیل اینکه دلستر از دوغ بهتر است به نمک زیاد دوغ مربوط می‌شود. اگر دوغ کم نمک باشد بهترین نوشیدنی به حساب می‌آید. بعد از این دو هم آب میوه قرار می‌گیرد و نوشابه و مضرات آن هم که کاملاً روشن است.

۱۷- سیب‌زمینی سرخ کرده

بدی‌ها و مضرات سیب‌زمینی سرخ کرده تمامی ندارد. در اثر سرخ کردن سیب‌زمینی علاوه بر اسیدهای چرب ترانس دو ترکیب آکریلامید و پروکسید نیز در سیب‌زمینی تولید می‌شود





گرفتن آب میوه‌ها؛ خوب یا بد؟

به‌طور معمول دو نوع دستگاه آب میوه‌گیری وجود دارد: آب میوه‌گیری‌های مرکز گریز؛ این آب میوه‌گیری‌ها میوه و سبزی را خرد کرده و با عملکرد چرخشی سریع، آنها را به پالپ تبدیل می‌کنند.

آب میوه‌گیری‌های فشاری سرد: به این انواع، خردکن میوه هم می‌گویند، این دستگاه‌ها میوه‌ها و سبزی‌ها را بسیار آهسته‌تر له می‌کنند تا بیشترین عصاره ممکن را از آن بگیرند.

آب میوه‌گیری‌های فشاری سرد، گرمایی تولید نمی‌کنند بنابراین موجب از بین رفتن آنزیم‌های مفید و مواد مغذی نمی‌شوند اما این اتفاق در آب میوه‌گیری‌ها گریزنده از مرکز می‌افتد.

هدف از گرفتن آب میوه‌ها و سبزی‌ها

معمولاً دو هدف وجود دارد:

- برای پاکسازی یا سم‌زدایی

در این هدف، غذای جامد حذف شده و تنها آب میوه و سبزی مورد استفاده است تا بدن از سموم پاکسازی شود. این شیوه‌های سم‌زدایی ممکن است سه روز یا چند هفته طول بکشند.

- برای تکمیل رژیم غذایی عادی

آب میوه تازه را می‌توان به‌عنوان مکملی در دسترس در رژیم غذایی روزانه گنجانده، با این کار می‌توانید دریافت مواد

میوه‌ها و سبزی‌ها برای بدن خوب هستند. بعضی از آنها حتی به مبارزه با بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی و سرطان کمک می‌کنند. در سال‌های اخیر هم گرفتن آب میوه‌های مختلف بسیار باب شده است. گرفتن آب میوه‌ها شامل بیرون کشیدن عصاره از میوه‌ها و سبزی‌های تازه می‌باشد. بسیاری از افراد این کار را به منظور سم‌زدایی و پاکسازی گوارش انجام داده و بخشی از رژیم غذایی‌شان می‌کنند. طرفداران این شیوه معتقدند گرفتن آب میوه‌ها می‌تواند جذب مواد مغذی آن را راحت‌تر کند در حالی که دیگران می‌گویند این کار باعث محرومیت از مواد مغذی مهمی چون فیبر می‌شود.

آب میوه را نباید جایگزین وعده غذایی کرد زیرا از نظر تغذیه‌ای متعادل نبوده و حاوی چربی یا پروتئین کافی نیست.

گرفتن آب میوه‌ها فرآیندی است که عصاره میوه‌ها و سبزی‌ها را بیرون می‌کشد و این کار معمولاً باعث می‌شود بیشتر مواد جامد آن که شامل هسته‌ها و پالپ می‌باشد از این عصاره جدا شود. مایع حاصل حاوی بیشتر ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌هاست که به‌طور طبیعی در خود میوه یا سبزی موجود هستند.

شیوه‌های آب‌گیری

شیوه‌های مختلفی برای آب‌گیری وجود دارد، از فشردن میوه در دست گرفته تا استفاده از دستگاه‌های آب میوه‌گیری.

مغذی میوه‌ها و سبزی‌ها را که احتمالاً جور دیگری به بدنتان نمی‌رسد، افزایش دهید.

مصرف آب میوه راهی است ساده برای دریافت مغذی

فراوان

بسیاری از افراد مواد مغذی موردنیازشان را به تنهایی از تغذیه‌ای که دارند دریافت نمی‌کنند. میزان مواد مغذی در غذاهایی که می‌خوریم بسیار کمتر از آنی است که باید باشد. دلیلش هم متدهای فرآوری و فاصله زمانی طولانی بین تولید تا فروش می‌باشد. محیط آلوده و میزان بالای استرس هم می‌تواند نیاز ما به مواد مغذی خاص را افزایش دهد. میوه‌ها و سبزی‌ها سرشار از ویتامین، مواد معدنی، آنتی‌اکسیدان و ترکیبات گیاهی هستند که می‌توانند از بروز بیماری‌ها جلوگیری کنند.

ریسک آلزایمر نیز با مصرف آب میوه‌ها و سبزی‌ها پایین می‌آید. دلیلش هم میزان بالای پلی‌فنول‌ها در آب میوه است. پلی‌فنول‌ها آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که در غذاهای گیاهی یافته شده و از سلول‌های مغزی محافظت می‌کنند.

اگر مصرف مقدار میوه و سبزی توصیه شده برای شما سخت است و نمی‌توانید در رژیم غذایی روزانه‌تان این میزان را بگنجانید، آب میوه می‌تواند راهی مناسب و راحت برای افزایش دریافت ویتامین‌هایتان باشد. تحقیقی نشان داد ترکیب آب میوه‌ها و سبزیجات و مصرف آنها به‌عنوان مکمل طی ۱۴ هفته، میزان بتاکاروتن، ویتامین ث، ویتامین ای، سلنیوم و اسید

فولیک را در افراد مورد آزمایش افزایش داده بود. همچنین نوشیدن آب میوه تهیه شده از میوه‌ها و سبزی‌های تازه یا پودر کنستانتتره مخلوط، باعث افزایش اسیدفولیک، آنتی‌اکسیدان، بتاکاروتن، ویتامین ث و ویتامین ای می‌شود.

میوه کامل، محافظتی در برابر بیماری‌هاست اما مطالعات

در مورد آب میوه چیز دیگری می‌گوید!

شواهد زیادی وجود دارد که مصرف میوه‌های کامل را به کاهش ریسک بیماری‌ها مربوط می‌داند اما شواهدی که همین رابطه را بین آب میوه و کاهش خطر بیماری‌ها نشان دهد، وجود ندارد. فواید میوه و سبزی برای سلامتی می‌تواند بیشتر به خاطر آنتی‌اکسیدان‌ها باشد تا فیبر، و اگر چنین چیزی درست باشد، پس آب میوه نیز می‌تواند فوایدی مشابه میوه کامل داشته باشد. اما شواهد ضعیفی وجود دارند که نشان می‌دهند آب میوه‌ها و سبزی‌ها می‌توانند به مقابله با سرطان کمک نمایند. اطلاعات انسانی در این مورد کم بوده و سایر یافته‌ها نیز ثبات چندانی ندارند.

یافته‌های دیگر هم می‌گویند که مثلاً آب میوه‌ها می‌توانند ریسک بیماری‌های قلبی را کاهش دهند. آب سیب و آب انار نیز در کاهش فشارخون و میزان کلسترول مؤثرند. ضمناً مصرف آب میوه و سبزی به‌صورت مایع یا کنستانتتره مخلوط می‌تواند میزان هموسیستئین و نشانگرهای استرس اکسیداتیو را کاهش دهند، هر دو عامل در تقویت سلامت قلب مؤثرند.





ریختن آن است اما شواهد هم نشان می‌دهد افزودن فیبر به آب میوه باعث نمی‌شود از فواید مشابه مصرف خود میوه و سبزی به‌طور کامل بهره‌مند شویم.

مصرف آب میوه با هدف کاهش وزن، ایده خوبی نیست

آنتی‌اکسیدان‌های مهمی که به‌طور طبیعی در فیبرهای گیاهی موجودند، در فرآیند آب‌گیری از دست می‌روند. بیشتر از ۹۰ درصد فیبر حین فرآیند آب‌گیری از بین می‌رود. بیشتر رژیم‌های لاغری شامل محدودیت‌های سفت و سخت در مورد مصرف کالری هستند، که به‌طور کلی در درازمدت قابلیت تداوم ندارند و می‌توانند موجب کاهش میزان کالری‌سوزی شوند. آب میوه را نباید جایگزین وعده غذایی کرد زیرا از نظر تغذیه‌ای متعادل نبوده و حاوی چربی یا پروتئین کافی نیست. افزودن پروتئین و چربی به آب میوه می‌تواند ایده خوبی باشد.

پاکسازی گوارش با آب میوه ممکن است مضر باشد

شواهد علمی وجود ندارد که نشان دهد پاکسازی گوارش با آب میوه، برای سم‌زدایی بدن لازم است. این شیوه ممکن است برای افرادی که مشکلات کلیوی دارند یا داروهای خاصی مصرف می‌کنند مضر باشد. آب میوه، حاوی قند فراوانی است و در مقایسه با آب سبزیجات، قند و کالری بسیار بیشتری دارد.

ریسک آلزایمر نیز با مصرف آب میوه‌ها و سبزی‌ها پایین می‌آید. دلیلش هم میزان بالای پلی‌فنول‌ها در آب میوه است. پلی‌فنول‌ها آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که در غذاهای گیاهی یافته شده و از سلول‌های مغزی محافظت می‌کنند.

طرفداران آب میوه اغلب ادعا می‌کنند نوشیدن آب میوه بهتر از خوردن خود آن است. آنها ادعایشان را با این نکته ثابت می‌کنند که با حذف فیبر، مواد مغذی راحت‌تر جذب بدن می‌شوند. با این حال این ادعا پشتوانه علمی ندارد. در واقع ما به فیبر میوه‌ها و سبزی‌ها نیاز داریم تا از تمام فواید آنها بهره‌مند شویم. مثلاً آنتی‌اکسیدان‌های مهمی که به‌طور طبیعی در فیبرهای گیاهی موجودند، در فرآیند آب‌گیری از دست می‌روند. بیشتر از ۹۰ درصد فیبر حین فرآیند آب‌گیری از بین می‌رود. برخی از فیبرهای محلول باقی می‌مانند اما اکثر فیبرهای نامحلول از بین می‌روند.

ضمناً مطالعات نشان داده افزایش مصرف فیبر محلول می‌تواند میزان قندخون و کلسترول را بالا ببرد. همچنین معلوم شده فرایند مخلوط کردن بهتر است زیرا در این تکنیک فیبرهای بیشتری باقی می‌مانند.

آیا باید به آب میوه‌هایمان فیبر اضافه کنیم؟

میزان فیبر موجود در آب میوه، بستگی دارد به نوع میوه‌ای که استفاده می‌کنیم، اما افزودن پالپ به سایر غذاها یا نوشیدنی‌ها برای افزایش مصرف فیبر توصیه می‌شود. هر چند این توصیه نشان‌دهنده این است که مصرف فیبر بهتر از دور



با تغییر شرایط آب و هوایی، غذا و کشاورزی هم باید تغییر کند

تهیه و تنظیم: دکتر ربابه شیخ‌الاسلام

معنای کاهش ضایعات مواد غذایی در تمام فرایند کشت، داشت و برداشت است. برداشت بهتر، ذخیره‌سازی مناسب، بسته‌بندی درست، حمل و نقل، و زیرساخت‌هایی که خیلی از کشورها نیاز به بازسازی آن دارند. در این عرصه باید مکانیسم‌های بازار، و همچنین چارچوب‌های نهادی و قانونی تقویت شوند. با تقویت سیستم غذا و انعطاف‌پذیری کشاورزان خرده‌پا، می‌توان امنیت غذایی را برای بخش عمده‌ای از جمعیت، بدون آسیب زدن به محیط زیست فراهم کرد.

اثرات منفی تغییرات آب و هوایی علاوه بر کاهش منابع آب باکیفیت، تخریب خاک است. مدیریت آب، کشاورزی و مدیریت خاک و استفاده بهینه از منابع پایدار همراه با حفظ محیط زیست می‌تواند به جذب طبیعی دی‌اکسید کربن کمک کرده و در نتیجه باعث کاهش انتشار گازهای گلخانه‌ای شود. دو سوم گازهای گلخانه‌ای جهان توسط دامداری‌ها تولید می‌شود که خود عامل عمده تخریب محیط زیست است.

برای حفظ امنیت غذایی تا سال ۲۰۵۰ میزان تولید محصولات کشاورزی باید حدود ۶۰ درصد افزایش یابد. تغییرات آب و هوا می‌تواند این هدف را ناممکن کند. بنابراین کشورها باید در تدارک راه‌هایی باشند که بتوانند به این مشکل غلبه کنند. در حال حاضر بیش از یک سوم مواد غذایی تولید شده در سطح جهان ضایع شده و به هدر می‌رود. این رقم بالغ بر ۱.۳ میلیارد تن در سال است. گاز

نامنی غذایی یکی از مهمترین چالش‌هایی است که با تغییر آب و هوای برای بخش عظیمی از مردم جهان بوجود می‌آید. بیشترین تهدید این تغییر که با بالاتر رفتن درجه حرارت هوا و افزایش تکرر کم‌آبی‌های محلی و جاری شدن سیلاب‌ها خود را نشان می‌دهد، ابتدا دامنگیر کشاورزان خرده‌پا و کسانی که با چوپانی و ماهیگیری ارتزاق می‌کنند؛ می‌شود ولی بتدریج دامنه فاجعه این تغییرات بر زندگی اکثریت اثر می‌گذارد.

همزمان با این فاجعه که گرسنگی را تشدید می‌کند، جمعیت جهان نیز روبه فزونی است و تخمین زده می‌شود تا سال ۲۰۵۰ به بیش از ۹ میلیارد نفر برسد. جمعیتی که روزانه محتاج غذاست، برای پاسخگویی به چنین تقاضای سنگینی، کشاورزی و سیستم مواد غذایی نیاز به انطباق با اثرات نامطلوب تغییر آب و هوا دارد و باید با توجه به شرایط اقلیمی بیشتر انعطاف‌پذیر، مولد و پایدار بماند. این تنها راهی است که ما می‌توانیم با آن ضمن حفظ اکوسیستم‌ها از سلامت جمعیت‌های روستایی و حاشیه‌نشین‌ها که بضاعت مالی برای تأمین غذا ندارند حمایت کنیم و عوارض را به حداقل برسانیم.

تولید مواد غذایی بصورت پایدار به معنای اتخاذ شیوه‌هاییست که استفاده از منابع طبیعی یعنی آب و خاک را برای تولید محصول عاقلانه و منطقی کند. این همچنین به

متانی که توسط غذایی فاسد ساطع می‌شود ۲۵ برابر قوی‌تر از دی‌اکسید کربن است.

تا سال ۲۰۵۰، در مناطق استوایی گونه‌هایی از ماهی‌ها با کاهش صید تا ۴۰ درصد روبرو می‌شوند که معیشت و امنیت غذا و تغذیه در این نواحی که مردم وابسته به صنعت شیلات و ماهیگیری هستند نیز لطمه می‌بیند.

حدود ۱۰-۱۱ درصد از گازهای گلخانه‌ای به دلیل جنگل‌زدایی‌ها و از دست دادن مناطق سرسبز صورت می‌گیرد و به همین دلیل فائو آیین‌نامه خاصی برای حفظ جنگل‌ها و مدیریت مناطق سبز در دست تهیه دارد. ممکن است هر یک از ما از خود بیرسیم من برای حفظ جهان چه کاری می‌توانم انجام دهم. فائو که هر سال روز جهانی غذا را به مهم‌ترین مسئله در زمینه غذا اختصاص می‌دهد پیشنهاداتی دارد که اگر چه جدید نیستند ولی تأکیدی بر اهمیت بیش از پیش مسئله داشته و جلب توجه همگان به خطرات احتمالی و راهکارهای است که باید مردم و دولت‌ها به آن توجه کنند.

روز جهانی غذا ۲۴ مهرماه امسال در حالی می‌آید که سیاره ما دارد گرم می‌شود. یخچال‌های طبیعی در حال ذوب شدن هستند، سطح آب دریا در حال افزایش است، ما با افزایش شدید حوادث آب و هوایی مانند خشکسالی، طوفان و سیل روبرو هستیم همه این حوادث در دو چیز مشترک هستند:

اثرات فاجعه‌بار بر فقیرترین مردم جهان دارند، مردمی که اغلب همان کشاورزانی هستند که غذای ما و جهان را تأمین می‌کنند بنابراین تولید غذا کمتر می‌شود و دوم دستیابی به هدف جهانی حذف گرسنگی تا سال ۲۰۳۰ عملی نمی‌شود. خبر خوب در این ماجرای سراسر تلخ اینست که ما هر کدام از ما چه کمکی می‌توانیم بکنیم. توصیه‌ها ساده هستند ولی ما باید آنها را جدی بگیریم و وارد عمل شویم.

غذاها را کم بخریم و هر بار بقدر خوردن غذا بپزیم.

تنها آنچه نیاز داریم را بخریم.

غذای باقیمانده خود را دوست داشته باشیم.

هرگز غذا را دور نریزیم.

آب را هدر ندهیم.

تنوع غذایی را رعایت کنیم.

مصرف انرژی را کاهش دهیم.

زباله کمتری تولید کنیم.

از مواد پلاستیکی کمتر استفاده کنیم.

مواد غذایی گیاهی بیشتر بخریم و مصرف کنیم.

میوه و سبزیجات حتماً نباید بهترین نوع باشد.

در حفظ جنگل‌ها کوشا باشیم.

قدر منابع طبیعی آب و خاک را بدانیم.

آبزی‌پروری را توسعه دهیم.

آب و خاک را آلوده نکنیم.

از انرژی خورشیدی بیشتر از سایر منابع انرژی استفاده کنیم.

از مواد آلاینده محیط زیست مثل انواع پلاستیک استفاده نکنیم.

در بازیافت، پلاستیک، شیشه و آلومینیوم سهیم باشیم.

در حفظ سبزی محیط زندگی و شهرمان کوشا باشیم.

از سوختی استفاده کنیم که کمتر محیط زیست را آلوده کند.

چگونه عادت روزانه‌مان را تغییر دهیم؟

گاهی با تغییرات کوچک در شیوه زیستن می‌توان به حفظ طبیعت و منابع کمک کرد.

سیاره ما زمین؛ همه چیزهایی را که ما نیاز داریم به ما داده است، آب، خاک، گیاهان، حیوانات. حیات ما، رشد و سلامت ما و کودکان ما و نسل آینده وابسته به همین منابع هستند. غذا که حیاتی‌ترین نیاز انسان است در همین خاک و آب رشد می‌کند. اگر آب کافی نباشد، اگر خاک حاصلخیزیش را از دست بدهد. اگر ما بخواهیم غذای کافی برای ادامه زندگی خودمان و نسل‌های بعد داشته باشیم باید خودمان در حفظ منابعی که داریم بکوشیم مجدداً با هم به تلاشی پایدار دست بزنیم.

فراموش نکنیم که همانطور که ما با سفر با اتوموبیل، هواپیما و مصرف برق در تولید گازهای گلخانه‌ای دخیل هستیم با انتخاب نوع غذایی که سفره شام و یا نهارمان را می‌چینیم هم آلاینده تولید می‌کنیم. برعکس آلاینده‌های اتوبوس این آلاینده‌ی دیده نمی‌شود. ما قادر نیستیم گازهای گلخانه‌ای که با میز شام‌مان درست می‌شود را ببینیم ولی این آلاینده‌ی پنهان از مزرعه تا بشقاب ما قابل توجه است. ما با انتخاب سبزیجات و محصولات گیاهی بیشتر و گوشت کمتر می‌توانیم ضمن داشتن بشقاب سالم‌تر میزان تولید گازهای گلخانه‌ای مخفی را کم کنیم.



◇ همه چیز در مورد مصرف ماکارونی ◇

افرادی که در رژیم‌های مختلف غذایی به سر می‌برند از خوردن انواع کربوهیدرات‌ها مثل نان، برنج یا ماکارونی منع می‌شوند، اما متخصصان عقیده دارند که غلاتی مثل برنج، ماکارونی و نان لزوماً نباید از رژیم غذایی حذف شوند و حتی مصرف آنها در رژیم غذایی به مقدار مناسب توصیه نیز می‌شود. البته برای مصرف غذاهایی مثل ماکارونی باید به یک سری نکات که در این قسمت به آن اشاره خواهیم کرد توجه داشته باشید.

اولین مرحله انتخاب نوع ماکارونی است

سعی کنید از ماکارونی‌های غنی شده با ویتامین‌ها و ماکارونی‌های قهوه‌ای که حاوی سبوس بیشتر هستند استفاده نمایید.

به آردی که ماکارونی از آن تهیه شده دقت نمایید. به‌طور مثال در برخی بازارها ماکارونی از آرد حبوبات ساخته می‌شود که حاوی مقدار بالای کربوهیدرات مقاوم است که جذب آن بسیار کمتر از سایر ماکارونی‌ها می‌باشد.

مصرف ماکارونی سبب افزایش سطح هورمون سروتونین که یک آرام‌بخش است می‌شود پس مصرف آن برای افزایش آرامش مفید است. اما دقت کنید که مبادا در پرخوری‌های عصبی به مصرف ماکارونی روی بیاورید، زیرا از غذاهای پرکالری می‌باشد.

توجه داشته باشید که ماکارونی با الیاف بالایی که دارد می‌تواند از اشتها کاذب و بالا جلوگیری کند. در نتیجه حجم کم آن، حتی در رژیم‌های کاهش وزن نیز می‌تواند مفید باشد.

ماکارونی یک ماده غذایی با ارزش تغذیه‌ای مناسب و مفید است. به‌دلیل ماهیت کربوهیدراتی، این غذا از غذاهای برپایه غلات است، و در هرم انرژی در پایه آن قرار می‌گیرد این امر نشان‌دهنده سهم بالای آن در تأمین انرژی موردنیاز روزانه است. ضمن اینکه ماکارونی به‌دلیل برخورداری از کربوهیدرات‌های پیچیده نسبت به بسیاری از محصولات دیگر غلات مانند نان و برنج برتری دارد (از ۶۰-۵۵ درصد سهم روزانه کربوهیدرات‌ها در رژیم غذایی روزانه افراد نباید بیش از ۲۰-۱۵ درصد آن از کربوهیدرات‌های ساده مصرف شود و مابقی لازم است از مواد غذایی با کربوهیدرات‌های پیچیده حاصل شوند) و با دارا بودن اندیس گلیسمی پایین‌تر نسبت به این مواد با تأثیر تدریجی بر افزایش قندخون موجب بالارفتن ناگهانی آن نمی‌شود. ماکارونی برخلاف تصور نادرست گذشته که آن را یک غذای چاق‌کننده می‌پنداشتند امروزه در تمام دنیا به‌عنوان یک گزینه سلامتی شناخته می‌شود. بهترین ماکارونی از سمولینای گندم دوروم به دست می‌آید.

سمولینا حاصل آسیابانی گندم سختی به نام دوروم (جنس Triticum و گونه Durum) و تنها ماده شناخته شده به‌عنوان ترکیب اصلی و مناسب محصولات خمیری در دنیاست. گندم دوروم از نظر ویژگی‌های تغذیه‌ای از سایر گونه‌های گندم برتر است. به‌عنوان مثال از میزان پروتئین بالاتر، محتوای طبیعی رنگدانه بتاکاروتن که آنتی‌اکسیدانی ضدسرطان است و میزان بیشتر برخی املاح و ویتامین‌ها برخوردار است. بسیاری از

در تهیه ماکارونی از سبزیجاتی مثل نعناع و جعفری استفاده کنید.

قبل از مصرف ماکارونی حتماً یک بشقاب سالاد حاوی کاهو، کلم بروکلی و... میل نمایید.

هنگام تهیه ماکارونی روغن بیش از اندازه استفاده نکنید، زیرا سبب افزایش کالری غذا و همچنین سنگین شدن غذا و مشکلات گوارشی خواهد شد.

هر لیوان ماکارونی حاوی ۴۰ گرم کربوهیدرات است که مشکلی برای بدن ایجاد نخواهد کرد.

برای کنترل کالری این غذا توصیه می‌شود در آبی که برای جوشاندن ماکارونی استفاده می‌کنید تنها از کمی نمک استفاده شود و روغن به آب اضافه نکنید.

بهتر است برای افزایش فرایند تبدیل کربوهیدرات به انرژی (افزایش سوخت) از ماکارونی‌های غنی شده با ویتامین B استفاده نمایید.

ماکارونی‌های غنی شده با آهن نیز برای بانوان و نوجوانان می‌تواند مفیدتر باشد.

سعی کنید از کرم و خامه در تهیه ماکارونی استفاده نکنید. در کنار ماکارونی از گوشت‌های کم چرب مثل ماهی، مرغ و ماهی تن استفاده نمایید.

می‌توانید به جای گوشت از سویا برای افزایش پروتئین غذا استفاده کنید، اما بهتر است به جای نیمی از گوشت دلخواهتان از سویا استفاده نمایید تا هم بتوانید سبب افزایش جذب آهن و روی در غذایان شوید و هم از فیتواستروژن‌ها بهره برده باشید. بهتر است در گوشت خود از لیمو هم استفاده نمایید تا جذب آهن غذا افزایش یابد.

با افزایش لفل در سس ماکارونی می‌توانید سبب بهبود طعم و افزایش سوخت و ساز بدن‌تان شوید.

سعی کنید تا حد امکان از پنیر به‌ویژه پنیرهای پرچرب در تهیه ماکارونی استفاده نکنید.

نگذارید ماکارونی دم بکشد ارزش غذایی ماکارونی طی فرایندی که از مرحله خرید تا طبخ آن طی می‌کند دستخوش تغییرهای زیادی می‌شود. در واقع هرچه مواد غذایی طبیعی‌تر مصرف شوند، نمایه گلیسمی‌شان کمتر است و هرچقدر عملیات فرآوری در آنها بیشتر انجام شود، نمایه گلیسمی‌شان افزایش پیدا می‌کند. نحوه پخت ماکارونی نیز در افزایش نمایه گلیسمی آن نقش مؤثری دارد به این ترتیب که با دم کردن ماکارونی یا حتی برنج، نمایه گلیسمی مواد غذایی به

میزان قابل ملاحظه‌ای افزایش پیدا می‌کند زیرا با این عملیات ضریب هضم غذا بیشتر می‌شود و به آسانی قندخون را افزایش می‌دهد. البته ماکارونی جوشیده، نمایه گلیسمی پایینی دارد اما با دم کردن ماکارونی و خوردن آن، قندخون ۲ برابر بیش از مصرف ماکارونی آبکش شده بالا می‌رود.

از نظر تغذیه‌ای مصرف غذاهای دارای نمایه گلیسمی بالا به دلیل بالا بردن قندخون در مدت زمانی کوتاه، مناسب نیست و امکان ابتلا و تشدید بیماری‌هایی مانند فشارخون، بیماری‌های قلبی، دیابت و حتی چاقی را افزایش می‌دهد، بنابراین بهتر است برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های یاد شده از غذاهای با نمایه گلیسمی پایین در برنامه غذایی استفاده کنید. به همین دلیل است که به افراد سالم توصیه می‌شود تا جایی که می‌توانند مواد غذایی با نمایه گلیسمی بالا استفاده نکنند و به جای آن مواد غذایی با نمایه گلیسمی متوسط را جایگزین کنند. البته مصرف مواد غذایی با نمایه گلیسمی بالا در ورزشکاران حرفه‌ای که پس از تمرین مجبور هستند، ذخایر گلیکوژن‌شان را تأمین کنند اشکالی ندارد. اگر فرزندان هم اضافه وزن دارد، بهتر است در حد تعادل این دسته از مواد غذایی را در برنامه غذایی‌اش بگنجانید.

مصرف ماکارونی دم کشیده به سالمندانی که در معرض ابتلا به مشکلات متابولیسمی هستند نیز توصیه نمی‌شود زیرا وقتی مواد غذایی حاوی کربوهیدرات مانند برنج، ماکارونی و نان به مدت طولانی طبخ می‌شوند، سرعت آزاد شدن قند (گلوکز) از ترکیب‌های نشاسته‌ای‌شان افزایش می‌یابد و به اصطلاح نمایه گلیسمی‌شان بالا می‌رود؛ ترکیب نشاسته‌ای در بدن به سرعت به قند ساده تبدیل می‌شود و در نتیجه پاسخ انسولین بدن هم افزایش می‌یابد و در نهایت باعث بروز مشکلات متابولیسمی خواهد شد.

مصرف چنین غذاهایی به بیماران دیابتی نیز به هیچ‌وجه توصیه نمی‌شود چون مصرفشان به شدت قندخون را افزایش می‌دهد و آنها نمی‌توانند در زمان مشخص آن را در حد ثابت نگه دارند. در بیماران قلبی نیز افزایش قندخون باعث تولید کلسترول می‌شود که عامل مهمی در وخیم‌تر کردن حال این بیماران است. به همین دلیل بیماران دیابتی و قلبی عروقی بهتر است در کمترین مقدار ممکن مواد غذایی با نمایه گلیسمی بالا را مصرف کنند.



● راهکارهایی ساده برای کمتر غذا خوردن ●

... استفاده نکنید. اگر به‌طور معمول در غذاهای آماده سس به سالاد یا ساندویچ‌ها اضافه می‌شود از فروشنده یا تهیه‌کننده غذا بخواهید بدون اضافه کردن سس آن را آماده کند. از سرکه یا آبلیمو و روغن زیتون برای طعم‌دار کردن سالاد استفاده کنید.

یکی از معضلات شهرنشینی، مصرف غذاهای آماده غیرخانگی در فست‌فود فروشی‌ها و رستوران‌ها است که به علل مختلف ممکن است سلامت انسان را با مخاطره مواجه سازد. در ادامه مطلب شما را با نکات مهمی آشنا می‌کنیم که در صورت توجه کردن آنها می‌توانید غذای سالم‌تری انتخاب کنید.

حجم غذا

یک وعده غذای فست‌فود به‌طور متوسط معادل یک هزار کیلوکالری یا بیشتر انرژی تولید می‌کند. یعنی حدود نیمی از کالری موردنیاز روزانه! برای کاهش حجم غذای خود در رستوران‌های خارج از منزل یا فست‌فود فروشی‌ها می‌توانید از تهیه‌کننده یا فروشنده غذا بخواهید غذا را با اندازه کوچکتری تهیه کند و یا محتویات داخل ساندویچ را کم کند. راه دیگر برای کم کردن حجم غذای مصرفی، شریک کردن دوست یا همراه خود در غذاست. همچنین می‌توانید بخشی از غذای خود را برای وعده بعد نگهدارید و با خود به منزل ببرید.

روش پخت غذا

غذاهای سرخ شده مانند سیب‌زمینی سرخ کرده، همبرگر، مرغ سوخاری و... دارای مقدار زیادی روغن هستند و مصرف مکرر آنها سبب افزایش دریافت کالری و مستعد شدن برای اضافه وزن و چاقی می‌شود. بنابراین توصیه می‌شود مقدار و دفعات مصرف این نوع غذاها را کاهش دهید. در صورت مصرف غذاهای سرخ شده، حتماً از سبزی‌ها نیز در کنار آنها استفاده کنید. به‌جای مواد سرخ شده از نوع تنوری یا گریل شده آنها استفاده کنید. سیب‌زمینی تنوری نیز جانشین مناسبی برای سیب‌زمینی سرخ کرده است.

میزان نمک غذا

فست‌فودها ذاتاً دارای نمک زیادی هستند که مصرف‌کننده را مستعد افزایش فشارخون می‌کند. میزان نمک اضافه شده در سایر غذاهای تهیه شده در رستوران‌ها نیز خارج از کنترل ما است. بنابراین از اضافه کردن نمک به این غذاها پرهیز کنید.

نوع نوشیدنی

نوشابه‌های گازدار کولا علاوه‌بر ایجاد سیری کاذب و اختلال در هضم غذا، حاوی قند فراوان هستند. مصرف یک وعده نوشابه، مقدار زیادی کالری بدون تأمین مواد مغذی ضروری به بدن وارد می‌کند. آب، دوغ کم نمک بدون گاز و نوشیدنی‌های کم شیرین و کم کالری سالم‌ترین نوشیدنی‌ها هستند.

سرعت غذا خوردن

غذا را باید با آرامش جوید و از سریع خوردن غذا پرهیز کرد. قبل از این که کاملاً احساس سیری و پری کنید دست از غذا

طعم‌دهنده‌های غذا

روی سالاد یا داخل ساندویچ‌ها و پیتزا از سس (مایونز، کچاپ

- در مصرف غذای خانگی میزان و حجم غذای مصرفی قابل کنترل و تنظیم است.
- تهیه غذا در منزل سبب صرفه‌جویی اقتصادی می‌شود.
- صرف غذا در منزل زمینه را برای جمع شدن افراد خانواده به دور یک سفره و در یک محیط صمیمی فراهم می‌کند.
- امکان استفاده از انواع چاشنی به جای نمک را در غذاهای خانگی ایجاد می‌کند.

روش‌های ساده برای کمتر خوردن مواد غذایی

- زمان آشپزی از چشیدن مکرر غذاها و ریزه‌خواری خودداری کنید. در این اوقات می‌توانید لیوان آب یخی در دست داشته باشید و یا هویج گاز بزنید یا آدامس بدون قند بجوید.
- زمان غذا خوردن غذاهای پرکالری مانند پلو و نان را در فاصله دورتر و سبزی و سالاد را در دسترس خود قرار دهید.
- سعی نکنید تمامی محتویات بشقاب خود را مصرف کنید. اگر در حین غذا خوردن احساس سیری کردید، از ادامه مصرف غذا صرف نظر کنید و بقیه غذا را برای وعده بعدی خود نگهدارید. در صورتی که در خارج از منزل غذا صرف می‌کنید، اضافه غذای خود را در ظروفی که رستوران در اختیار شما قرار می‌دهد بردارید.
- از بشقاب‌های کوچکتر برای صرف غذا و لیوان‌های بلند و باریک برای نوشیدن استفاده کنید.
- هنگام صحبت کردن یا گوش دادن به صحبت‌های دیگران، غذا خوردن را متوقف کنید.
- اگر در خارج از منزل غذا می‌خورید، قبل از شروع به صرف غذا، بخشی از آن را که احساس می‌کنید بیش از ظرفیت شماست داخل بشقاب دیگر جدا کنید.

خوردن بکشید و به دستگاه گوارش فرصت بدهید تا هضم و جذب مواد بهتر صورت بگیرد. در این صورت پس از صرف غذا احساس بهتری خواهید داشت.

نکاتی که باید در تهیه غذای خانگی رعایت کرد

- مقدار گوشت کمتر و سبزیجات بیشتری را در تهیه غذا به کار ببرید.
- ماکارونی و نان‌های سبوس‌دار را که فیبر بیشتری دارند به سایر ماکارونی‌ها و نان‌ها ترجیح دهید.
- همبرگر، شنیسل، کوکو، بادمجان و کتلت‌ها را پس از سرخ کردن با دستمال یا کاغذهای تمیز روغن‌گیری کنید.
- به‌جای قرص‌های فشرده سوپ یا پودر پیاز یا سیر آماده که دارای مقدار زیادی نمک هستند از سوپ‌های تازه و کم نمک خانگی و پیاز یا سیر تازه در غذا استفاده کنید.
- از پنیر پیتزا که چربی زیادی دارد کمتر استفاده کنید.
- در رستوران‌های غذایی میزان روغن مورد استفاده را به نصف تا یک سوم میزان پیشنهاد شده کاهش دهید.
- به‌جای سرخ کردن مواد غذایی از روش بخارپز و آب‌پز کردن، پوره کردن (برای سیب‌زمینی) یا تنوری کردن (برای سیب‌زمینی و بادمجان) استفاده کنید.
- مقدار قند یا شکر که به‌همراه چای مصرف می‌کنید را به نصف برسانید.

مزایای استفاده از غذای خانگی

- تهیه غذای خانگی امکان کنترل میزان روغن مصرفی و چربی غذا را به ما و خانواده می‌دهد.





راهنمای تشخیص فست‌فود سالم

پاپ‌کورن بخورید، با خیال راحت

پاپ‌کورن خوردن لذتبخش است، به‌خصوص در سینما یا در خانه پای تلویزیون، اما متخصصان تغذیه همیشه هشدار می‌دهند که بهتر است خیلی کم پاپ‌کورن بخورید، ولی حالا دکتر سینتیا ساسی، فوق‌تخصص رژیم درمانی در دانشگاه نیویورک می‌گوید، اگر پاپ‌کورن درست و به شیوه سنتی تهیه شود، یعنی با بخار هوا و بدون اضافه‌کردن روغن یا کره و نمک، می‌تواند مفید هم باشد. او می‌گوید: «پاپ‌کورن در واقع یک محصول تهیه شده از غلات است. غلات می‌توانند باعث لاغری شوند، احتمال ابتلا به مشکلات قلبی را کاهش دهند، از بروز بیماری دیابت نوع ۲ و برخی سرطان‌ها هم جلوگیری کنند. در ضمن مصرف غلات می‌تواند مانع بروز مشکلات حافظه‌ای در افراد سالخورده شود. همچنین پاپ‌کورنی که درست تهیه شده باشد کالری زیادی ندارد، بین ۲۰ تا ۲۵ کالری در هر فنجان و فیبر زیادی هم دارد. در واقع اگر یک فنجان پاپ‌کورن در روز بخورید می‌توانید کمبود غلات کامل در رژیم غذایی‌تان را برطرف کنید. پس سعی کنید در خانه پاپ‌کورن سالم تهیه و مصرف کنید.»

شیرینی از نوع خوب

شیرینی‌های کره‌ای از آن نوع خوردنی‌های خوشمزه‌ای هستند که وقتی آن را می‌خورید همزمان احساس گناه هم می‌کنید چون می‌دانید کالری زیادی وارد بدن خودتان کرده‌اید، اما حالا می‌توانید با خیال راحت شیرینی کره‌ای بخورید. دکتر رابرت

همیشه شنیده‌اید که فست‌فودها و هله‌هوله‌های مدرن غذاهای بی‌ارزش و مضر هستند که تنها باعث ایجاد مشکل می‌شوند، اما صبر کنید...

بفرمائید پیتزا

بیشتر ما، به‌خصوص کودکان و نوجوانان، نمی‌توانیم در مقابل وسوسه خوردن یک قسمت از یک پیتزای چشم‌نواز، مقاومت کنیم. در واقع پیتزا جزو محبوب‌ترین غذاهای مدرن است که همیشه شنیده‌ایم ارزش غذایی بسیار کمی دارد و بسیار چاق‌کننده است، اما شما می‌توانید در خانه‌تان یک پیتزای کاملاً سالم تهیه کنید که چندان چاق‌کننده نیست ولی در عین حال فواید زیادی هم دارد. دکتر ساسی که نویسنده کتاب «چگونه یک شکم صاف داشته باشید» است، می‌گوید: «می‌توان یک پیتزای ایده‌آل را در خانه پخت. سالم‌ترین پیتزا، پیتزایی است که نان آن از غلات کامل باشد، با روغن زیتون پخته شود و در آن از گوجه‌فرنگی، سیر و سایر سبزی‌ها استفاده شده باشد. این پیتزا بسیار پر پروتئین است چون در عین حال پنیر ندارد و از روغن در پخت آن استفاده نمی‌شود و کم‌کالری هم هست. البته شاید این پیتزا خیلی مثل پیتزاهای مغازه‌ها چشم‌نواز نباشد اما می‌توانید با اضافه‌کردن میوه‌ها و سس شکلات تیره آن را خوشمزه‌تر هم بکنید. این پیتزای خانگی نه تنها مضر نیست بلکه مفید هم هست.»

بفرمائید دسر شکلات

شکلات دوست دارید؟ خب می‌توانید با خیال راحت شکلات بخورید. دکتر سروا در این مورد توضیح می‌دهد: «شکلات تیره (Dark chocolate) منبع غنی از فلاونوئیدهاست که آنتی‌اکسیدان‌های مفید برای قلب هستند. در ضمن مواد طبیعی موجود در شکلات تیره باعث باز شدن عروق خونی و کاهش فشارخون می‌شود. شکلات‌های تیره جدا از این‌که برای قلب مفیدند شامل مواد معدنی هستند که به کل بدن فایده می‌رسانند. البته یادتان باشد، در خوردن این شکلات زیاده‌روی نکنید و رعایت اعتدال را بکنید.

یک شام خوشمزه بی‌خطر

اکثر مردم فکر می‌کنند، باید همیشه از چپیس دور باشند و واقعیت هم این است که چپیس‌های بسته‌بندی شده‌ای که به شما عرضه می‌شوند، تماماً پر از نمک، کالری و چربی‌های مضر هستند، اما دکتر ساسی می‌گوید، می‌توانید چپیس‌های خوشمزه سالم هم تهیه کنید و بخورید. او حتی می‌گوید، چپیس‌های سیب‌زمینی می‌تواند یک وعده غذایی کامل و سالم برای شما باشند. اگر برش‌های کوچک سیب‌زمینی تهیه و به آن مقدار بسیار کمی نمک اضافه کرده و در روغن کاملاً گیاهی سرخ کنید، آن وقت یک غذای خوشمزه مناسب قلب دارید که سرشار از چربی‌های غیراشباع است. در ضمن یادتان باشد، سیب‌زمینی منبع غنی از پتاسیم، ویتامین B6 و آنتی‌اکسیدان‌هاست. حتی می‌توانید این سیب‌زمینی‌ها را به‌عنوان شام مصرف کنید، اما یادتان باشد اصلاً نباید در خوردن آن زیاده‌روی کنید.

سروا، متخصص تغذیه در دانشگاه پنسیلوانیا می‌گوید، می‌توانید با استفاده از کره گیاهی طبیعی شیرینی‌های کره‌ای خوشمزه‌ای درست کنید. این شیرینی‌ها چربی‌های ناسالم ترانس ندارد و در عوض منبع خوبی از چربی‌های غیراشباع، پروتئین و ویتامین‌های خانواده B و E است. در ضمن مواد معدنی مثل منیزیم، مس، فسفر، پتاسیم و روی هم در این شیرینی‌ها وجود دارد. فقط حواس‌تان باشد، این شیرینی‌ها را بیش‌ازحد شیرین نکنید. بهترین کار هم این است که این شیرینی‌ها را با میوه‌های تازه و سبزی‌ها بخورید. حتی می‌توانید توت‌فرنگی یا گیلاس را روی این شیرینی بگذارید و میل کنید.

سیب زمینی سرخ کرده سالم داریم؟

سیب‌زمینی سرخ شده، بخشی از زندگی روزمره ما شده است. تقریباً در تمامی رستوران‌ها می‌توانید سیب‌زمینی سرخ شده را پیدا کنید و کنار بسیاری از غذاها، انواع مختلف سیب‌زمینی در دسترس است. اما می‌دانید، این سیب‌زمینی‌ها بسیار چاق‌کننده و حتی خطرناک هستند. اما نگران نباشید، در خانه‌تان می‌توانید سیب‌زمینی سرخ شده بسیار سالم تهیه کنید و از خوردن آن لذت ببرید؛ چگونه؟ خیلی راحت می‌توانید با سرخ کردن سیب‌زمینی در روغن کاملاً گیاهی یک خوراکی سالم که برای قلب‌تان مضر نیست، فراهم کنید. چنین سیب‌زمینی منبع خوبی از پتاسیم، ویتامین B6 و آنتی‌اکسیدان‌هاست. البته دکتر ساسی پیشنهاد می‌کند برای آن‌که این سیب‌زمینی به غذای بهتر بدل شود، مواد غذایی پر از آنتی‌اکسیدان‌ها مثل سیر یا رزماری را هم به آن اضافه کنید و لذت ببرید.





هر غذایی فلسفه خودش را دارد

صحت کنیم، باید بگوییم هر صد گرم لیمو حاوی صد کالری انرژی، ۲۸ گرم فیبر، ۲.۵ گرم شکر و چیزهایی از این دست است. اما از لحاظ روان شناختی نیز لیمو ترکیبات روان شناختی مخصوص خود را دارد. لیمو میوه‌ای است که با صدایی آرام و در عین حال گویا درباره چیزهایی همچون جنوب، خورشید، سالم و امیدوار بودن، صبح و سادگی سخن می‌گوید. لیمو ما را به عمل کردن دعوت می‌کند و از ما می‌خواهد خود را تقویت کنیم تا کارهای مهم را برعهده گرفته و بر آنچه می‌دانیم باید بکنیم، تمرکز یابیم. لیمو رابطه خوبی با سانتیمانتالیسم ندارد: به شدت صادق و در عین حال مهربان است. فندق را تصور کنید. این میوه نیز سرشار از مواد مغذی مفید است؛ اما همزمان پر است از چیزهایی مثل: خنکای پاییزی، بلوغ و پختگی، هوشیاری، خودکفایی و نوعی آراستگی کودکانه، مثل کودک ده ساله‌ای که کمد خود را تمیز و مرتب نگاه می‌دارد.

غذاها دربردارنده فلسفه‌های خوردنی زندگی‌اند؛ ما می‌توانیم با انجام دادن مستقیم‌ترین و قابل درک‌ترین کار یعنی خوردن، به این فلسفه‌ها نزدیک شویم. ما از لحاظ بدنی در حال خوردن و بلعیدن هستیم و در عین حال تلاش می‌کنیم غذای روحمان را نیز تأمین کنیم. می‌خواهیم غذاها به جنبه‌هایی مشخص از طبیعتمان کمک کنند و ضعف‌های روحی‌مان را اصلاح کنند. این همان چیزی است که خوردن را به چیزی بیش از سوخت‌رسانی و تجدید قوای بدن تبدیل می‌کند. غذا همچنین به متعادل ساختن روان‌های معیوب ما کمک می‌کند.

غذا مثل موسیقی بی‌واسطه است و بدون نیاز به زبان ملال‌آور روزمره، چیزهای مهمی می‌گوید.

در حال حاضر غذا نزد ما بسیار محترم و مهم شمرده می‌شود. آشپزهای معروف، رژیم‌های غذایی، رستوران‌های جدید و برنامه‌های آشپزی توجه زیادی را به خود جلب کرده‌اند. به نظر می‌رسد همه ما به آنچه می‌خوریم، حساس‌تر شده‌ایم. اما کمتر از خود پرسیده‌ایم غذا، به جز توان فیزیکی، چه چیزهای دیگری به ما می‌رساند.

این موضوع کمی عجیب به نظر می‌رسد. با وجود این آشکار است که نمی‌توانیم غذا را فقط نوعی سوخت بدانیم که بدن برای تحرک از آن استفاده می‌کند. غذا در تأمین نیازهای روانی ما نیز مؤثر است و اگر این موضوع خوش حالتان می‌کند، باید بگوییم غذا نوعی خاصیت شفابخشی دارد. این بدان خاطر است که هر غذایی نه تنها دارای ارزش غذایی است، بلکه حامل چیزی است که شخص می‌تواند آن را نوعی ارزش روان شناختی بداند. وجود این ارزش با شخصیت غذا ارتباط مستقیم دارد. هرکدام از غذاها به شخصیت، جهت‌گیری و راهی منحصر به فرد برای درک جهان اشاره می‌کنند. که اگر این غذا به طرز جادویی تبدیل به انسان می‌شد، به آن شکل در می‌آمد. شما می‌توانید نوعی جنسیت، دیدگاهی منحصر به فرد، یک حالت روحی خاص و حتی بعدی سیاسی به غذا نسبت دهید.

لیمویی را در نظر بگیرید. اگر بخواهیم از خاصیت غذایی آن

بیباید کارهایی را که غذا در سطح روان‌شناختی برایمان می‌کند، در یک جمله جمع‌بندی کنیم:

(۱) غذا در ما توازن ایجاد می‌کند.

هر یک از ما به نحوی نامتوازن هستیم. مثلاً یکی از ما بیش از حد متفکر یا احساسی است، دیگری صفات مردانه یا زنانه زیادی دارد و شخصی دیگر بیش از حد آرام یا بی‌قرار است. غذایی که ما دوست داریم، غالباً همان چیزی است که کمبودی در بدن یا روان ما را جبران می‌کند: غذایی که در ما تعادل ایجاد می‌کند. اینکه دلمان غذایی را می‌خواهد، ممکن است به این علت باشد که آن غذا حاوی مقادیر زیادی از چیزهایی است که در زندگی خود بیشتر به آنها نیاز داریم. احتمالاً آن غذا سرشار از آرامشی است که تحسینش می‌کنیم و در عین حال تا حد زیادی از آن محرومیم. شاید یکی از خواص هلو مهربانی و عطوفتی باشد که آرزوی ما را داریم و در کار و روابط خود از آن بی‌بهره‌ایم. غذایی که از نظرمان لذیذ است، چیزی را برایمان آشکار می‌سازد که روح و جسممان بدان نیازمند است. غذا می‌تواند یاری‌مان کند نسخه‌هایی کامل‌تر از خودمان را شکوفا کنیم.

(۲) غذا ما را به بخش‌هایی پیچیده از وجودمان متصل

می‌کند

ما موجودات پیچیده و لایه لایه‌ای هستیم. نمی‌توانیم بگوییم تمام بخش‌های مهم وجود ما به اندازه کافی در معرض

دید و توجه قرار دارند. ما گذشته‌ای طولانی و رویدادهای جاری بسیاری داریم که قادر به دیدن تمام آن نیستیم. بنابراین ممکن است بخش مهمی از شخصیت یک فرد در زیر خروارها موضوع دیگر مدفون شده باشد. ممکن است قابلیت شگفت زده شدن از چیزهای ساده‌ای که در جریان زندگی روزمره اتفاق می‌افتند، در ما کمرنگ شده باشد؛ اما قطعاً نابود نشده و می‌توانیم آن را بازگردانیم.

قدرت تداعی‌گر

غذا می‌تواند یاری‌مان کند نسخه‌هایی کامل‌تر از خودمان را شکوفا کنیم.

غذاهای خاص آنها را به مجراهای قدرتمندی برای یادآوری خاطرات سودمند تبدیل می‌کند. غذای مناسب می‌تواند دسترسی ما به نواحی فراموش شده روان را تسهیل بخشد. ممکن است نیاز یک فرد به خوردن ماهی و چپیس ارتباطی با دوران کودکی او داشته باشد و قسمتی از شادابی و هیجان زندگی در آن دوران را برایش به ارمغان آورد. ممکن است به نوعی خاص از همبرگر احتیاج داشته باشیم تا ما را به انرژی و نشاط ۲۸ سالگی در اسپانیا باز گرداند.

به برکت غذا خوردن، شخص می‌تواند بار دیگر با نقاط عطف روزگار گذشته خود ارتباط برقرار کند. منظورمان گذشته‌ای است که گاهی به سادگی فراموش می‌شود.



۳) غذا می‌تواند کمک‌مان کند که زندگی خود را تغییر

دهیم

غذاها حامل حکمت‌اند: مهربان باش، خوبی را فراموش نکن، شجاعت را یاد بگیر و...

وقتی سعی می‌کنیم زندگی خود را تغییر دهیم، کاری که اغلب مجبور به انجامش هستیم، غذا می‌تواند به یاری‌مان بیاید. قطعاً باید خود را با چیزهای دیگری مشغول کنیم: کتاب‌هایی که به مسیری درست هدایت‌مان می‌کنند، دوستان، کار، سفرهای کوتاه در روزهای تعطیل... اما غذا نیز در تلاش برای اصلاح درون، نقشی ایفا کردن دارد.

انتخاب رژیم غذایی خاص کافی نیست. استفاده از یک رژیم غذایی شاید برای کاهش وزن مفید باشد؛ اما برای تغییر زندگی به چیزی بیش از آن نیازمندیم. باید در راه رسیدن به یک زندگی منظم‌تر یا ارتباط بیشتر با دیگران از غذا کمک بگیریم. نحوه غذا خوردن می‌تواند پشتیبانی برای بلندپروازی‌های ما باشد.

۴) غذا می‌تواند از انحطاط دین جلوگیری کند

یکی از عملکردهای مطبوع دین اجرای مراسم آیینی است. این آیین‌های دینی برای اینکه ما را برای مواجهه با ایده‌ها و تجربه‌های بزرگ آماده کنند، به طرز خیره‌کننده‌ای از غذاهایی استفاده می‌کنند که با دقت فراوان باید ارزش‌هایی را که برایمان از اهمیت زیادی برخوردارند، مشخص کنیم و سپس با غذاهایی

که بیشترین هماهنگی را با آنها دارند، پیوند دهیم.

انتخاب شده‌اند؛ زیرا این غذاها نماد فضایل خاصی هستند که ادیان بر آنها تأکید می‌ورزند.

برای مثال بودیست‌های ذن را تشویق می‌کردند تا با خوردن آرام یک فنجان چای که با حوصله فراوان دم شده است، به ارزش دوستی بیندیشند. در سال‌های اول مسیحیت، مؤمنان برای یادکردن از منجی، گوشت قوچ می‌خوردند که حیوانی نجیب و در عین حال آسیب‌پذیر است. یهودیان در مراسم خود فطیر و ترب کوهی تند می‌خورند تا شجاعت مؤمنانی را که از مصر گریختند، به یاد آورند.

چیزهای دقیقی که ادیان درباره شیوه زندگی کردن به کمک غذاها به ما می‌گویند، در زمان ما ضرورتاً الزام آور نیستند. اما ایده‌ای که با استفاده از غذا مردم را به فکر کردن و احساس کردن به شیوه‌هایی خاص تشویق می‌کند، همچنان سودمند و مفید است.

ما باید غذاهایی هم تراز با این غذاهای آئینی، یعنی چای، قوچ و ترب کوهی پیدا کنیم که مخصوص به خودمان باشند. یعنی باید ارزش‌هایی را که برایمان از اهمیت زیادی برخوردارند، مشخص کرده و سپس آنها را با غذاهایی پیوند دهیم که بیشترین هماهنگی را با آنها دارند. در پایان نیز آنها را به شکلی منظم در وعده غذایی خود بگنجانیم و به شیوه‌ای آئینی میل کنیم.



(۵) آشپزی؛ راهی به سوی فردیت

در آغاز زندگی، مادرهایمان چیزهایی برای ما درست می‌کردند که فکر می‌کردند دوست داریم و در اکثر مواقع نیز اشتباه می‌کردند. از این رو نمی‌توانستیم هر چه دوست داریم، بخوریم. بنابراین مجبور بودیم سال‌های سال چیزهایی بخوریم که خوش حالمان نمی‌کرد.

غذا نیز مثل موسیقی بی‌پرده و بی‌واسطه است و می‌تواند بدون استفاده از زبان ملال‌آور روزمره چیزهای مهمی بگوید. شیوه‌هایی مبتنی است که به ما اجازه می‌دهند جزئیات جهان بیرونی را در هماهنگی با جهان درونی خود بچینیم. یادگرفتن آشپزی نقشی مهم در این موضوع ایفا می‌کند؛ زیرا نشان از سرسپردگی ما به همسو ساختن بدنمان با باورهای حقیقی و امیدهایمان دارد.

ما دیگر در غذا خوردن و پذیرفتن آنچه جهان به ما عرضه می‌کند، منفعل نیستیم؛ بلکه یاد می‌گیریم نیازهای خود را تعریف کرده و مطمئن باشیم خودمان می‌دانیم چگونه آن را تأمین خواهیم کرد.

(۶) غذا؛ راهی برای برقراری ارتباط

برخی از ما در به کار بردن کلمات مهارت کافی نداریم. می‌خواهیم منظور خودمان را منتقل کنیم؛ اما موفق نمی‌شویم؛ مثلاً دوست داریم از کسی قدردانی و تشکر کنیم یا بخش‌های پیچیده‌ای از خودمان را برای کسی ابراز کنیم. می‌خواهیم آنها از تخیلات، مهارت‌ها یا علاقه ما به شفافیت و رک‌گویی آگاه باشند.

اما آنچه را به سختی می‌توان با کلمات ادا کرد، می‌شود از طریق غذا منتقل کرد. پنه مرغ با ریحان تازه می‌تواند به اندازه نوشته‌ای عاشقانه و طولانی، گویای علاقه ما به شخصی باشد. قارچ کبابی می‌تواند به معنای نوعی خوشامدگویی صمیمانه باشد. مرغ سوخاری می‌تواند به معنای هماهنگی بیشتر بین اعضای خانواده باشد. شربت انبه به همراه تکه‌های مربع شکل شکلات سیاه، شکلی از آرمان شهر را مجسم می‌کند. غذا نیز مثل موسیقی بی‌پرده و بی‌واسطه است و می‌تواند چیزهای مهم بگوید؛ بدون اینکه لازم باشد از زبان ملال‌آور روزمره استفاده کند.

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 شب 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 ۸۸۸۰ 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: <input type="text"/></p> <p>نام خانوادگی: <input type="text"/></p> <p>نام شرکت / مؤسسه: <input type="text"/></p> <p>شغل: <input type="text"/></p> <p>تحصیلات: <input type="text"/></p> <p>نوع فعالیت: <input type="text"/></p> <p>شماره اشتراک: <input type="text"/></p> <p>درخواست اشتراک از شماره: <input type="text"/></p> <p>تعداد نسخه مورد تقاضا از هر شماره: <input type="text"/></p> <p>نشانی کامل پستی: استان: <input type="text"/></p> <p>شهرستان: <input type="text"/></p> <p>تلفن: <input type="text"/> فاکس: <input type="text"/></p> <p>کد پستی: <input type="text"/></p> <p>صدور پستی: <input type="text"/></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					



□ ویژگی‌های یک رستوران استاندارد و بهداشتی □

تهیه و تنظیم: دکتر آراسب دباغ‌مقدم، متخصص بهداشت مواد غذایی

لحاظ نمی‌کند. علاوه بر ضرورت رعایت مترائز این اماکن بهداشتی، حتی سنگ، کاشی و رنگی که در محیط رستوران یا غذاخوری استفاده می‌شود باید طبق قوانین بهداشتی روشن باشد در حالی که گاهی رنگ کف رستوران‌ها و غذاخوری‌ها یا حتی دیوارها تیره است. مسوولان باید حین مجوز دادن به این مراکز این مسایل را در نظر بگیرند.

از سوی دیگر، گاهی برای رمانتیک کردن فضای رستوران‌ها، شدت نور آنقدر کم یا بیشتر از حد استاندارد می‌شود که مشتری از لذت حضور در مکان و سرو غذا محروم می‌شود. در ادامه اشاره‌ای به استانداردهای فضای انواع رستوران‌ها خواهیم داشت:

انواع رستوران

رستوران‌های معمولی ۳ دسته‌اند:

رستوران سنتی: ۱/۳ تا ۱/۹ متر مربع برای هر نفر با میزهای ۴ نفره و چند نفره با پیشخدمت سرویس فضای نمایش و فضای کافی برای افراد.

رستوران با میز سلف سرویس: ۱/۶ متر مربع برای هر نفر، فضای سلف سرویس، فضای پختن و آماده‌سازی غذا. رستوران ویژه: ۲ متر مربع فضا برای هر نفر و الزامات خاص

فضای داخلی رستوران

فضاهای داخلی رستوران‌ها هم به چند بخش سالن اصلی

در حال حاضر عملکرد سیستم وزارت بهداشت به‌گونه‌ای است که به هر کسی که خواهان تأسیس رستوران، بوفه بار، آمبیوه فروشی و... است

مجوز داده می‌شود در حالی که از نظر قوانین بهداشتی اگر فضای رستوران، غذاخوری، بوفه‌ها و... از مترائز موردنظر کمتر باشد، در آن محیط مسایل بهداشتی به خوبی رعایت نخواهد شد. علاوه بر اینها، نقشه محل، نوع چیدمان، طراحی و جانمایی وسایل موردنیاز و... همگی باید طبق اصول و قوانین وزارت بهداشت باشد. به‌همین دلیل ضوابطی تعیین شده که با توجه به اینکه آیا غذا در محیط سرو می‌شود یا فقط بیرون بر است، مترائز آن تعیین خواهد شد.

معمولاً در رستوران‌هایی که روزانه از ۱۰۰ نفر مشتری پذیرایی می‌شود، مساحت آشپزخانه باید حدود ۷۰ مترمربع باشد و اگر تعداد مشتریان حدود ۲ هزار نفر است، مترائز آشپزخانه باید حدود ۵۵۰ تا ۵۶۰ مترمربع باشد که متأسفانه گاهی اوقات این مسایل رعایت نمی‌شود.

حتی گاهی دیده می‌شود در یک سالن غذاخوری، به‌دلیل رعایت نکردن مترائز حقیقی، میزها به‌گونه‌ای چیده شده‌اند که برای نشستن و جابجایی افراد باید مدام از روی صندلی بلند شوند تا فرد دیگر به راحتی بتواند در صندلی دیگر بنشیند یا بلند شود. متأسفانه هیچ‌کدام از این استانداردها کاملاً رعایت نشده و در بسیاری از موارد هم شرایطی که از نظر ساختمانی باید به آن پایبند بود، مدنظر قرار گرفته نمی‌شود و وزارت بهداشت هم آن را

رستوران، آشپزخانه، سرویس بهداشتی و... تقسیم می‌شود که در ادامه به معرفی این بخش‌ها هم می‌پردازیم. سالن اصلی رستوران خود به بخش‌های متعددی تقسیم می‌شود:

پذیرش: باید در معرض دید عموم قرار بگیرد تا فرد پس از ورود به محیط داخل رستوران دچار سردرگمی نشود.

بار: بعضی از رستوران‌ها یک بار نوشیدنی غیرالکلی برای مشتریان در حال انتظار دارند. طرح آنها باید به گونه‌ای باشد که سرپیشخدمت بتواند به راحتی سفارش‌ها را بگیرد.

کافه سرویس: $0/83$ تا $1/5$ متر مربع برای هر نفر. کافه‌ها معمولاً خانوادگی هستند و غذا حتماً به وسیله پیشخدمت به این قسمت‌ها برده می‌شود.

بار قهوه: $1/2$ تا $1/4$ متر مربع برای هر نفر. این گونه بارها عموماً به صورت سلف سرویس هستند.

سلف سرویس: $1/4$ تا $1/7$ متر مربع برای هر نفر با یک پیشخوان بلند.

پیشخوان: باید در مکانی در مقابل دید افراد قرار بگیرد. در رستوران‌های سلف سرویسی نقشه آرایش صحیح برای پیشخوان می‌تواند بخش مهمی از طراحی باشد.

سالن ضیافت‌های رسمی: $0/8$ تا $1/2$ متر مربع برای هر نفر. سالنی است که به طور سنتی از یک میز اصلی بعضاً روی یک سکو با میزهای جانبی تشکیل می‌شود.

جالباسی یا محل نگهداری پالتو: این محل باید قبل از ورود به رستوران در قسمت ورودی رستوران تعبیه شود تا مشتریان بتوانند برخی از اشیای خود مانند پالتو، کت، کلاه یا بسته‌های مختلف را در آنجا قرار دهند. صحیح آن است که اتاق کوچکی با یک نفر

مسئول برای تحویل گرفتن پالتو، چتر و دادن شماره در نظر گرفته شود. مسئول این قسمت باید بر اموال مهمانان به دقت نظارت و از ربه شدن وسایل جلوگیری کند.

ایستگاه پیشخدمت: باید در مکانی قرار بگیرد که مزاحم مهمان‌ها و افراد نشود.

مکان نشستن: رستوران‌ها باید به گونه‌ای طراحی شود که بتوانند تنوعی در آرایش صندلی‌ها به وجود آورند (مثلاً فضاهای ۴، ۶ و ۸ نفره)

آشپزخانه

آشپزخانه باید در یک سطح باشد تا بتواند سرویس دهی کامل را انجام دهد. ناحیه آماده‌سازی غذا و انبارها باید در دسترس باشند. قسمت‌های داخل آشپزخانه را نیز می‌توان به قسمت‌های زیر تقسیم کرد:

ناحیه پخت و پز: دارای پلان آزاد است تا پیشخدمت‌ها و آشپزها به راحتی بتوانند در فضا حرکت کنند و وظایف خود را به راحتی انجام دهند.

ناحیه تجهیزات: مکانی است برای قرار دادن تجهیزات مانند سرخ‌کن، کباب‌پز و...

ناحیه آماده‌سازی: دارای پلان آزاد برای آماده‌سازی غذا برای سرو مشتری است که این مکان می‌تواند به صورت اتاقکی در مجاورت ناحیه پخت و پز هم باشد.

بخش شستشو: باید فضای کافی برای جمع‌آوری، شستشو و خشک کردن و طبقه‌بندی ظروف داشته باشد.

ناحیه مربوط به کارکنان: مانند اتاق غذاخوری و استراحت



مساحت ۵۰ متر مربع و ارتفاع ۴ متر و با در نظر گرفتن سرویس بهداشتی کارگران، قبل از احداث نقشه اجرایی آن باید به تایید مقامات بهداشتی برسد. در صورت وجود سالن پذیرایی، ایجاد سرویس‌های بهداشتی زنانه مردانه متناسب با تعداد صندلی‌ها و با شرایط مندرج در فرم آیین نامه مقررات بهداشت می‌باشد.

مترای آبمیوه‌فروشی و بستنی‌فروشی

قبل از هر چیزی باید صلاحیت فرد متصدی به‌عنوان اصلی‌ترین معیار تایید شود. اما از این بحث که بگذریم آبمیوه و بستنی‌فروشی‌ها باید حداقل ۶۰ مترمربع را مراعات کنند (انبار، ظروف، مواد اولیه حداقل ۱۲ مترمربع، رختکن و اتاق استراحت کارگران حداقل ۵/۷ متر، سرویس‌ها شامل توالت، حمام و دستشویی کارگران حداقل ۳ مترمربع، محل شستشو مواد اولیه و ظروف حداقل ۱۰ مترمربع، محل استقرار دستگاه‌ها و آماده‌سازی حداقل ۱۸ مترمربع و محل پذیرایی حداقل ۱۰ متر مربع) حداقل مترای برای واحدهای آبمیوه، بستنی و مشابه آن که دارای پروانه کسب معتبر باشند، ۱۵ متر و در صورت امکان تخصیص انباری مجزا با شرایط بهداشتی در محدوده فروشگاه که طبق نظریه کارشناس مترای فوق تا ۲۰ درصد قابل تغییر خواهد بود، مشروط به دادن تعهد محضری طبق فرم تعهدنامه پیوست و رعایت کامل مسایل بهداشتی و فروش یک نوع آبمیوه، مراکز بهداشت همکاری لازم را خواهند کرد.

البته اماکن مذکور در این بند منحصراً مجاز به تهیه و توزیع آبمیوه‌هایی هستند که نیاز به پوست‌گیری، شستشو و تجهیزات کارگاهی ندارند و فقط باید از شیر پاستوریزه استفاده کنند.

کارکنان که این اتاق غذاخوری معمولاً به صورت سلف سرویس با صندلی‌های کوچک است و در رستوران‌های بزرگتر اتاقی مخصوص برای استراحت سرآشپز با حمام مخصوص وی هم در نظر گرفته می‌شود.

ناحیه انبار مواد غذایی: به بخش نگهداری مواد خشک و منجمد و... تقسیم می‌شود.

سرویس بهداشتی: فضای موردنیاز سرویس در رستوران برای هر نفر ۱۵۰ تا ۱۲۰ سانتیمتر است که برای خانم‌ها و آقایان باید فضای جدایی در نظر گرفت. نحوه قرارگیری سرویس باید به‌گونه‌ای باشد که در معرض دید عموم قرار نگیرد و تهویه آن به خوبی انجام شود.

صندلی رستوران: پس از ورود مشتری به سالن، اولین عاملی که در ارتباط مستقیم با وی قرار می‌گیرد، صندلی است. صندلی تعیین‌کننده مدت زمانی است که مشتری در رستوران سپری می‌کند. برای رستوران‌های لوکس حتی‌الامکان باید از صندلی مبله استفاده شود. بهتر است پشتی صندلی صاف باشد تا به راحتی بتوان روی آن نشست. پهنا و ارتفاع صندلی باید مناسب باشد و انتخاب آن به‌گونه‌ای باشد که برای فرد فضای چرخش محدود در نظر گرفته شود و اگر زمانی به پهلو چرخید، فرد کناری مجبور نباشد جابجا شود. به‌علاوه، تعداد میزها باید متناسب با تعداد افراد باشد و هنگام چیدمان حریم خصوصی افراد در نظر گرفته شود.

واحد کبابی و حلیم

بدون احتساب سالن پذیرایی، کارگاه آن دارای حداقل





خواص و مواد نان سوخاری و آرد سوخاری

به خمیر حالت الاستیک و ارتجاعی می‌دهد، باعث نگهداری گازهای حاصل از تخمیر و حالت اسفنجی در فرآورده می‌شود و در نهایت باعث بهبود حجم، بافت، سهولت مصرف و افزایش اثر آنزیم‌های گوارشی می‌شود.

شربت اینورت

این ماده موجب بهبود رنگ در پوسته سوخاری و نرمی بافت آن می‌شود.

عصاره مالت

این ماده در بهبود رنگ، طعم و مزه محصول مؤثر است.

مخمر نانوايي

در تولید سوخاری به دلیل بهبود حجم و حالت اسفنجی و تردی بافت از یک مرحله تخمیر استفاده می‌شود که هم‌زمان این عمل در بهبود طعم هم تأثیر دارد.

نمک طعام

این ماده در خمیر سوخاری از یک طرف به بهبود کیفیت شبکه گلوتن کمک می‌کند و حالت ارتجاعی آن را بهبود می‌بخشد، از طرف دیگر به عنوان تنظیم‌کننده و تعدیل‌کننده رشد مخمر و میکروارگانسیم‌های ناخواسته عمل می‌کند.

هر چه می‌خواهید از نان سوخاری بدانید

نان سوخاری یکی از فرآورده‌های حاصل از آرد گندم است که به دلیل پایین بودن رطوبت، قابلیت نگهداری زیادی دارد. نان سوخاری، نان‌های برشته‌ای هستند که در آنها نشاسته شروع به تجزیه کرده و قابلیت هضم بیشتری دارند.

نان سوخاری و آرد سوخاری

یک عدد نان سوخاری متوسط ۳۵ کالری، نان سیاه (با سبوس) ۱۰۰ گرم ۲۱۸ کالری و یک کف دست نان معمولی ۷۵ کالری، انرژی دارد.

مواد اولیه اصلی نان سوخاری آرد گندم، روغن، شکر و خمیر مایه است. البته علاوه بر مواد اصلی از مواد زیر نیز در فرمول نان سوخاری استفاده می‌شود. گلوتن، شیرخشک، تخم‌مرغ، مالت، عصاره مالت، شربت اینورت، نمک طعام، لسیتین، آرد سویا و افزودنی‌های مجاز خوراکی. آرد گندم موردنظر برای تولید نان سوخاری باید دارای گلوتن با کمیت و کیفیت بالا باشد تا بتواند ضمن تحمل تخمیر و مقاومت در برابر آنزیم‌های حاصل از مخمرها طی مرحله تخمیر، گازهای ایجاد شده را به خوبی حفظ نماید و شبکه گلوتن آن به صورت اسفنجی درآید.

موادی که در تهیه آرد سوخاری استفاده می‌شود

گلوتن

گلوتن در خمیر سوخاری سه نقش اساسی را ایفا می‌کند:

شیر خشک

اثرات مطلوبی بر روی بهبود بافت خمیر و در نتیجه حالت اسفنجی آن دارد، همچنین موجب بهبود رنگ و طعم می‌شود و ارزش غذایی فرآورده نهایی را افزایش می‌دهد.

روغن

از این ماده بیشتر برای تردی بافت و افزایش حجم سوخاری استفاده می‌شود. برای تولید سوخاری فرمول ثابت و یکنواختی وجود ندارد و با انتخاب مواد اولیه مناسب می‌توان فرآورده با کیفیت بالا بدست آورد.

ویژگی‌های نان سوخاری

نان سوخاری باید عاری از بو و طعم غیرعادی باشد. رنگ آن زرد مایل به قهوه‌ای روشن و عاری از سوختگی باشد. دارای بافت متخلخل و ترد و از هر نوع مواد خارجی نیز عاری باشد.

هنگام خرید نان سوخاری به نکات زیر توجه کنید:

موارد زیر باید به‌طور واضح و روشن روی بسته‌های نان سوخاری نوشته شده باشد که شامل:

نام و نوع محصول، نام و نشانی تولیدکننده، شماره پروانه ساخت از وزارت بهداشت، وزن خالص، نام و مواد مصرفی، شماره سری ساخت، تاریخ تولید و انقضای زمان مصرف، شرایط نگهداری.

آرد سوخاری

آرد سوخاری معمولاً از نان‌های حجیم تهیه می‌شود. این نان‌ها به‌نحوی حرارت می‌بینند که رطوبت آنها گرفته می‌شود و به‌صورت خشک درمی‌آیند. در واقع، آرد سوخاری و نان سوخاری ۲ محصول از یک خانواده هستند. این نان در اثر حرارت مجدد، رطوبت خود را از دست می‌دهد و خشک، قهوه‌ای و برشته می‌شود. اگر این نان خشک شده را به‌صورت آرد درآوریم، آرد سوخاری به دست می‌آید. آردهای سوخاری‌ای که در حال حاضر در بازار وجود دارند، به این شکل تولید می‌شوند. در واقع، نان‌های تستی که برای فروش به بازار می‌روند، در صورتی که به فروش نرسند، اگرچه دچار فساد نشده‌اند ولی به‌دلیل بیات شدن دیگر به شکل نان قابلیت مصرف ندارند. این نان‌ها دوباره به کارخانه باز می‌گردند و مجدداً در فر می‌روند تا به‌صورت خشک شده درآیند. این اتفاق در مورد نان‌هایی که قالب آنها دچار اشکال شده نیز رخ می‌دهد. پس از این مرحله، آنها را آسیاب و به شکل آرد سوخاری بسته‌بندی و روانه بازار می‌کنند.

تهیه آرد سوخاری در صنعت

برای تهیه آرد سوخاری، نان ۲ بار تحت فرآیند پخت قرار می‌گیرد و تهیه آن به‌طور مستقیم از آرد معمولی امکان‌پذیر نیست. حتی در مواردی که بازار مصرف آرد سوخاری زیاد است، برخی نان‌ها برای تبدیل به آرد سوخاری، پخته می‌شوند. به هر حال، آرد سوخاری فقط با پخت مجدد نان به دست می‌آید. پخت دوم نسبت به پخت اول متفاوت است. پخت نان در مرحله اول یک پخت عادی است ولی در مرحله دوم پخت هم





نگهداری آردهای سوخاری

نگهداری مواد غذایی ارتباط مستقیم با میزان رطوبت آن دارد. چون یکی از شرایط رشد میکروارگانیسم‌ها در مواد غذایی وجود رطوبت در آن است و هرچه میزان آن کمتر باشد، رشد این عوامل در آن پایین‌تر خواهد بود. در مورد آرد سوخاری نیز به دلیل اینکه میزان رطوبت بسیار پایین است، در صورتی که آن را در جای خشک و خنک نگهداری کنیم، مشکل چندانی به وجود نخواهد آمد و می‌توان آرد سوخاری را تا مدت طولانی (مثلاً ۶ ماه) ذخیره کرد. البته در این مورد باید به نکاتی مثل اکسیدشدن روغن موجود در این محصول نیز اشاره کرد.

در بیشتر موارد، تشخیص فساد آرد سوخاری توسط افراد عادی امکان‌پذیر نیست ولی اگر بخواهیم مشخصه‌ای برای این موضوع در نظر بگیریم، بوی خاصی است که اصطلاحاً به بوی «نا» موسوم است. اگر آرد سوخاری بوی کهنگی و نابدهد، بهتر است استفاده نشود. می‌توان به تغییر رنگ آرد نیز برای پی بردن به فساد آن توجه کرد.

بعضی از خانواده‌ها از خمیر خشک شده نان‌هایی مانند نان باگت بعد از آسیاب کردن به‌عنوان آرد سوخاری استفاده می‌کنند. این افراد تقریباً همان کاری را می‌کنند که در کارخانه‌های تهیه آرد سوخاری انجام می‌شود، با این تفاوت که مرحله دوم پخت در مورد آنها انجام نشده است. به همین دلیل، رنگ آن روشن‌تر است و طعم آن کمی به خامی می‌زند و البته میزان آکریلامید تولید شده در این آرد خانگی، کمتر است. اما در کل، مصرف کمتر آرد سوخاری توصیه می‌شود.

طولانی‌تر است و هم حرارت ملایم‌تر. در واقع مرحله دوم پخت برای از دست رفتن باقیمانده آب و خشک شدن کامل نان به انجام می‌رسد. تغییر رنگی هم که در آن مشاهده می‌شود به دلیل واکنش می‌لارد و نیز کاراملیزه شدن است و هر چه مدت زمان پخت دوم در این نان‌ها بیشتر باشد، رنگ آرد تیره‌تر خواهد بود.

نان سوخاری

ماده سرطان‌زای آکریلامید

یکی از مشکلات در فرآیند تولید نان، تولید ماده سرطان‌زای آکریلامید در روند حرارت‌دهی است. آکریلامید در اثر حرارت دیدن مواد غذایی به‌خصوص در چپیس، نان و گوشت به وجود می‌آید. بنابراین حرارت دیدن مجدد نان برای تولید آرد سوخاری، این محصول را دارای میزان بیشتری آکریلامید می‌کند. ضمن اینکه بعد از این ۲ مرحله پخت آرد سوخاری در کارخانه، این محصول یک بار دیگر نیز در منازل همراه با مواد غذایی سرخ کردنی حرارت می‌بیند و این عمل نیز باعث افزایش بیشتر آکریلامید در آن می‌شود.

استفاده از آرد سوخاری در تهیه غذا

با توجه به اینکه در مورد میزان وجود آکریلامید در آرد سوخاری تحقیقات جامعی صورت نگرفته و مقدار آن به درستی مشخص نیست، اظهارنظر در این مورد کار چندان درستی نیست. اما به دلیل اینکه از آرد سوخاری بیشتر در تهیه غذاهای سرخ کردنی استفاده می‌شود و مصرف غذاهای سرخ کردنی نیز چندان مورد تایید پزشکان و متخصصان تغذیه نیست، می‌توان در مورد مصرف بیش از حد آن به مصرف‌کنندگان هشدار داد.



□ چه موقع غذاهای مانده را دور بریزیم □

تهیه و تنظیم: رزیتا اشتری

از روی چه علائمی پی به فساد و ماندگی غذاها ببریم؟!

حس بینایی

وقتی پای ماندگی مواد غذایی به میان می‌آید، افراد باید دقت خود را در تشخیص این مواد بالا ببرند. گرچه ممکن است فهمیدن این موضوع کار آسانی نباشد، با این حال در برخی اوقات می‌توان با بررسی شکل ظاهری این مشکل را تشخیص داد. به‌عنوان مثال در مورد گوشت‌ها می‌توان تا حدودی از روی ظاهر پی به تازگی یا ماندگی آنها برد.

یکی از ویژگی گوشت‌های مانده مخصوصاً به‌صورت خام، تیره شدن برخی قسمت‌های آن است. همچنین گوشت قرمز تازه رنگ طبیعی دارد و مرطوب و لیز نیست و از قوام خوبی برخوردار است و به‌صورت غیرطبیعی شل نیست. گوشت مرغ هم علاوه بر داشتن رنگ طبیعی نباید پوست رویش چروکیدگی داشته باشد. گوشت مرغ فاسد، تیره، پر خون و کبود است و بر اثر نگهداری در شرایط نامناسب به تدریج خاکستری و گاهی سبز روشن می‌شود که در این حالت باید از مصرف آن جداً خودداری کرد.

حس بویایی

غیر از شکل ظاهری می‌توان از روی بوی نامطبوع حتی اگر مواد غذایی پخته شده باشند، این ماندگی و فاسد شدن را

آیا غذاهای مانده هم ممکن است در رستوران‌ها سرو شود و اگر خبری از مواد غذایی تازه در تهیه این دستور غذایی نباشد چه بلایی بر سرمان می‌آید.

در یکی از رستوران‌ها نشسته‌اید و با خیال راحت به منوی غذایی نگاه می‌کنید و بیشتر به فکر آن هستید تا غذایی سفارش دهید که طعم خوبی داشته باشد و گرسنگی شما را رفع کند. در آن لحظه ممکن است هیچ چیز دیگری برایتان اهمیت نداشته باشد. اما بعد از اینکه کامل سیر شدید، ممکن است به دلایل مختلفی به فکر این بیفتید که این غذایی که میل کرده‌اید آیا دارای ارزش غذایی بوده است؟! این غذای مصرفی از چه موادی تهیه شده است؟!

آیا غذاهای مانده هم ممکن است در رستوران‌ها سرو شود و اگر خبری از مواد غذایی تازه در تهیه این دستور غذایی نباشد چه بلایی بر سرمان می‌آید؟! این فکرها زمانی اوج پیدا می‌کنند که چند ساعت بعد از میل غذا دل درد و حالت تهوع سراغتان بیاید و آن زمان است که می‌فهمید مسموم شده‌اید. البته باید بگویم اگر از رستورانی که به آن سر زده‌اید، مطمئن باشید و آن رستوران مورد تأیید سازمان غذا و دارو باشد، محال است با این مشکل مواجه شوید

تشخیص داد، چراکه مواد غذایی مانده حین پخته شدن از خود بوی نامطبوعی تولید می‌کنند.

کدام غذاها کمتر فساد پذیرند؟

خیلی اوقات شده هنگام مصرف غذاهای رستوران هیچ تغییری در رنگ، بو و حتی مزه احساس نکرده‌اید و حتی ممکن است ناآگاهانه از کیفیت غذا تعریف هم کرده باشید؛ اما متأسفانه چند ساعت بعد از مصرف غذا، دچار مسمومیت غذایی می‌شوید.

با این حال گاهی اوقات ممکن است شرایط طوری ایجاد شود که فرد مجبور به تهیه غذا از رستورانی شود که در مورد صلاحیت آن اطلاعاتی ندارد، در این مواقع توصیه می‌شود غذایی را خریداری کنید که احتمال فسادپذیری‌اش کم باشد.

فسادپذیری غذاهای دریایی خیلی بیشتر از غذاهای پروتئینی است. به‌طور کلی توصیه می‌شود در شرایط استثنایی که از اعتبار و صلاحیت رستوران باخبر نیستید، خوراکی‌هایی را سفارش دهید که احتمال فسادشان کمتر است. به‌عنوان مثال در دسته پروتئین‌ها مرغ و تخم‌مرغ دیرتر فاسد می‌شوند یا نان و برنج هم جزء آن دسته قرار می‌گیرند.

دور این غذاها خط بکشید

نکته دیگری که باید در مورد غذاهای رستورانی گوشزد کنیم این است که از خوردن برخی از غذای پخته نشده پرهیز کنید. یعنی اگر غذا کامل طبخ نشده باشد، نباید خورده شود؛ چراکه اگر گوشت یا هر ماده غذایی که مانده باشد و حرارت

حس چشایی

یکی دیگر از راه‌های تشخیص، طعم و مزه خوراکی‌هاست. همه ما با طعم غذاهای سالم آشنا هستیم. به‌عنوان مثال می‌دانیم شیر تازه و سالم چه طعمی دارد و اگر طعم ترشیدگی بدهد، نشان‌دهنده فاسد بودن آن است.

در نتیجه تا حد زیادی می‌توان با کمک برخی حس‌های پنج‌گانه این مشکلات را تشخیص داد. در مورد میوه و سبزیجات هم باید بگوییم که تشخیص ماندگی در این دسته از خوراکی‌ها خیلی آسان‌تر از سایر مواد غذایی است.

چطور می‌توان، فساد غذایی را تشخیص داد؟

همان‌طور که گفته شد برای تشخیص مواد غذایی مانده و حتی فاسد افراد می‌توانند از حس‌های چشایی، بویایی و بینایی کمک بگیرند، اما وقتی پای رستوران‌ها به میان می‌آید تشخیص این موضوع کار چندان آسانی نیست، چراکه حین طبخ ممکن است از ترفندهای زیادی از جمله مصرف ادویه‌جات عطراگین و برخی افزودنی‌های دیگر برای پوشاندن طعم و عطر نامطبوع، استفاده کنند.

برای همین توصیه می‌شود افراد به رستوران‌هایی مراجعه کنند که از بهداشت آن اطمینان کامل دارند و می‌دانند که مورد تأیید غذا و دارو، اتحادیه رستوران‌ها و وزارت بهداشت



می‌شود اغلب افراد قسمت کپک‌زده را جدا و بقیه آن را مصرف می‌کنند؛ در صورتی که کپک به‌صورت ریشه‌ای به داخل نان نفوذ پیدا کرده که قابل رویت نیست.

چرا باید کپک را جدی گرفت؟

توصیه می‌شود کل محصول کپک‌زده دور ریخته شود، چراکه کپک‌ها نه تنها باعث مسمومیت غذایی می‌شوند بلکه ممکن است در برخی افراد آلرژی و حساسیت غذایی ایجاد کنند. اگر در طولانی مدت فرد این ماده غذایی را استفاده کند احتمال ابتلایش به برخی سرطان‌های دستگاه گوارش افزایش پیدا می‌کند.

چطور از بروز کپک برخی محصولات جلوگیری کنیم؟

برای جلوگیری از کپک زدن نان توصیه می‌شود آن را به‌صورت لایه‌لایه و داغ و مرطوب روی یکدیگر قرار ندهیم. بهتر است ابتدا حرارت نان از بین برود سپس داخل فریزر نگه دارند. همچنین حتی اگر به وسعت بسیار کوچک روی نان کپک مشاهده کردید توصیه می‌شود از مصرف کل نان صرف‌نظر کنید. البته این توصیه در مورد مصرف همه مواد غذایی صدق می‌کند. برای نگهداری پنیر بهتر است کمی آب بجوشانید و در ظرف موردنظر بریزید تا خنک شود و پنیرها را بعد از تکه‌تکه کردن در آن بگذارید و در ظرف را ببندید و در یخچال بگذارید. برای جلوگیری از کپک زدن سرکه و آبغوره باید از آنها در ظرفی مراقبت کنید که هوا نداشته باشد. یکی دیگر از محصولاتی که می‌توانید مانع کپک زدن آن

کافی هم ندیده باشد احتمال وجود میکروب در آن قسمت بالاست که اگر خورده شود باعث مسمومیت غذایی در افراد می‌شود. پس نتیجه می‌گیریم قسمت‌های خام غذاهای طبخ شده را مصرف نکنیم.

علاوه بر عدم مصرف قسمت‌های خام باید از خوردن قسمت‌های سوخته به‌خصوص در مواد پروتئینی پرهیز کرد، چراکه این قسمت‌ها عاری از خواص هستند و بافت پروتئینی‌شان کاملاً از بین رفته است و حتی می‌توانند آسیب کبدی هم به‌همراه داشته باشند.

کپک‌ها را دست کم نگیرید

کپک‌های غذایی در محیط‌های مرطوب و تاریک خوب رشد می‌کنند. البته درجه حرارت در ایجاد بروز کپک اهمیت زیادی ندارد. به‌طور کلی کپک‌ها به دو دسته تقسیم می‌شوند؛ برخی کپک‌ها از خود سمی به‌نام آفلاتوکسین تولید می‌کنند و برخی دیگر جزء کپک‌های بی‌آزار هستند و سمی خطرناک از خود تولید نمی‌کنند، اما تشخیص اینکه کپک ایجاد شده روی غذا جزء کدام دسته قرار دارد، کار آسانی نیست و حتی یک فرد متخصص هم با چشم غیرمسلح قادر به تشخیص این موضوع نیست.

برای تشخیص این موضوع باید بررسی آزمایشگاهی انجام شود. با این حال برخی افراد با دیدن کپک روی مواد غذایی سعی می‌کنند با برداشتن قسمت کپک‌زده، خوراکی را قابل استفاده کنند؛ در صورتی که توصیه اکید می‌شود از انجام این کار جداً خودداری شود. به‌عنوان مثال وقتی قسمتی از نان دچار کپک‌زدگی





در کوتاه‌مدت با مشکل خاصی مواجه نشوند اما در درازمدت آلودگی‌های غذایی مشکلاتی را برای افراد به‌همراه خواهند داشت. اما باید به این نکته اشاره کنم که برخی افراد غذای طبخ شده را برای مدت طولانی در فریزر نگهداری می‌کنند، این کار از فاسد شدن غذا جلوگیری می‌کند، اما نباید فراموش کرد غذایی که با مواد غذایی تازه طبخ و مورد استفاده قرار می‌گیرند ارزش غذایی بالاتری از غذاهای فریز شده دارند.

علائمی که باید بشناسید

بارزترین علامت مسمومیت غذایی دل‌درد و دل‌پیچه است. همچنین حالت تهوع و استفراغ هم یکی دیگر از علائم مسمومیت افراد است. با این حال ممکن است شروع مسمومیت با یک سردرد و احساس پرشکمی باشد و بعد علائم دیگری بروز پیدا کنند. با این حال در شرایط عادی باید غذا بعد از ۴ ساعت جذب شود، در صورتی که در شرایط مسمومیت این اتفاق رخ نمی‌دهد، چراکه آلودگی و میکروب موجود در غذای فاسد باعث اختلال عملکرد دستگاه گوارش می‌شود که با علائم تهوع و استفراغ همراه است.

اما اگر میکروب از معده گذر کند و وارد روده شود، مسمومیت خود را به‌صورت اسهال نشان می‌دهد. با این حال برای درمان باید علت اصلی مشخص شود که در صورت نیاز فرد باید قرص‌های آنتی‌بیوتیکی مصرف کند، اما اگر شدت مسمومیت زیاد باشد و فرد مبتلا به اسهال شدید شود باید از سرم استفاده کند تا بدن ریکاور شود.

شوید، رب گوجه‌فرنگی است. پس از کشیدن رب درون ظرف روی آن را با یک لایه نازک از روغن بپوشانید تا هوا وارد آن نشود. در جامیوه‌ای یخچال یک اسفنج خشک درون جامیوه‌ای بگذارید تا رطوبت را به خود جذب کند، چراکه این کار مانع از کپک زدن میوه و سبزی‌ها می‌شود.

غذاهای مانده فقط شما را سیر می‌کنند!

به‌طور کلی به افراد و حتی رستوران‌دارها توصیه می‌شود مواد غذایی را در حجم بالا خریداری نکنند، این کار نه تنها احتمال ماندگی و فساد را بالا می‌برد بلکه از ارزش غذایی آن مواد به مرور زمان کاسته می‌شود، چراکه با گذشت زمان ویتامین‌های محلول در آب آن خوراکی از جمله ویتامین B₁، B₆، B₁₂ و حتی ویتامین C از بین خواهند رفت. در نتیجه غذاهای مانده هم خطر مسمومیت را بالا می‌برند و هم این که عاری از خواص غذایی هستند و فرد با خوردن‌شان ویتامینی را جذب نمی‌کند بلکه فقط احساس سیری می‌کند.

چقدر مجاز هستیم از غذاهای یخچالی استفاده کنیم؟

به‌طور کلی هر وعده غذایی بیشتر از ۲۴ ساعت نباید در یخچال نگهداری شوند و بهتر است قبل از زمان ذکر شده مصرف شوند، چراکه اگر بیشتر از زمان داخل یخچال بمانند امکان رشد میکروب را فراهم می‌کنند. همچنین توصیه می‌شود حتماً غذاهایی که طبخ شده‌اند و در یخچال نگهداری شده‌اند، قبل از مصرف حرارت داده شوند. به‌طور کلی اگر افراد این نکات را رعایت نکنند، شاید



● مصارف درمانی روغن هسته انگور ●

کنید و هسته‌های آنها را درنیاورید!

تولید خون صالح

یکی از معیارهای سلامتی، تولید خون صالح در بدن است. مصرف هسته انگور باعث تحریک جریان خون و مانع از ترومبوز (تشکیل لخته خون) شده و فشارخون را کنترل می‌کند. فلاونوئیدهای موجود در این هسته کوچک نیز باعث تقویت رگ‌های خونی و تصفیه خون از سموم، مواد زائد و عناصر مضر می‌شود.

مقابله با انواع سرطان

براساس تحقیقات علمی، آنتی‌اکسیدان‌های موجود در هسته انگور ضدسرطان هستند و از بروز انواع سرطان جلوگیری می‌کنند. در واقع خواص آنتی‌اکسیدانی هسته انگور به‌عنوان یک مکمل طبیعی باعث پیشگیری از سرطان‌های پوست، پروستات و سینه می‌شوند. ویتامین E و PCO موجود در هسته انگور از تخریب DNA سلولی جلوگیری می‌کند.

پیشگیری از پیری زودرس

دانه‌های ریز انگور حاوی رسوراترول هستند که ترشح کلاژن را فعال و پوست را محکم و مرطوب کرده و به تقویت موها و مقابله با آکنه‌ها کمک و با پیری سلول‌های پوستی و

روغن هسته انگور چه فایده‌هایی برای بدن ما به‌همراه دارد. مقابله با انواع سرطان، پیشگیری از پیری زودرس، محافظت از ریه‌ها، موهای شاداب، پیشگیری از بیماری‌های قلبی-عروقی، تقویت بینایی، سلامت دندان و لثه‌ها و بسیاری موارد دیگر از ویژگی‌های استفاده از این روغن به‌شمار می‌روند سعی کنید از مصرف این روغن غافل نشوید افراد دیابتی و افرادی که از بیماری‌های قلبی و عروقی رنج می‌برند بهتر است از این روغن بیشتر استفاده کنند.

انگور از میوه‌های پرمغزدار و پرخاصیتی است که در سراسر جهان مورد مصرف قرار می‌گیرد. اما متأسفانه اغلب مردم هنگام خوردن انگور هسته آن را دور می‌ریزند. این کار اشتباه است زیرا هسته انگور نیز به تنهایی خواص جالب و گوناگونی دارد که پیشنهاد می‌کنیم به هیچ‌وجه از آنها غافل نشوید.

طبیعت هسته انگور

هسته انگور از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است.

محافظت از ریه‌ها با هسته انگور

PCO موجود در عصاره هسته انگور عفونت‌های تنفسی، سرفه و خلط سینه را از بین می‌برد، شما را در برابر آلودگی‌ها حفظ می‌کند و برای درمان آسم و آمفیزم مفید است. اگر از ناراحتی‌های ریوی و تنگی‌نفس رنج می‌برید، حتماً انگور میل

بروز چین و چروک مقابله می‌کند. در نتیجه باعث جوانی و سلامت پوست می‌شود.

عصاره هسته انگور نیز پوست را در برابر اشعه ماورای بنفش خورشید محافظت و از بروز سرطان پوست و حفره‌های چربی، کاهش اثر زخم‌های قدیمی، ترک‌های حاصل از لاغر شدن بعد از چاقی و گلوله‌های چربی به‌خصوص در ران‌ها می‌شود. باید بدانید بیشتر کرم‌های موجود در بازار حاوی هسته انگور (به منظور کاهش آکنه و بهبود خاصیت ارتجاعی پوست) هستند.

موهای شاداب

ترکیبات موجود در هسته انگور جریان خون را در مویرگ‌ها افزایش می‌دهد، در نتیجه باعث تغذیه سلول‌های پوست سر شده و از ریزش مو جلوگیری می‌کند. اگر می‌خواهید موهایتان را تقویت کرده و سلامت و شادابی‌شان را حفظ کنید، هسته انگور را خوب بجوید.

بیماری‌های قلبی-عروقی

هسته انگور ویتامین فراوانی دارد که در پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی مؤثر و ضدسکته است. حتماً می‌دانید که کلسترول بالا، عروق را سفت می‌کند و احتمال سکته را بالا می‌برد، اما مصرف هسته انگور سلامت شما را حفظ می‌کند، زیرا موجب کاهش کلسترول بد و فشارخون می‌شود.

تقویت بینایی

PCO موجود در هسته انگور و ویتامین E آن از اثر تخریب رادیکال‌ها جلوگیری کرده و به سلامت چشم‌ها کمک می‌کند. این دانه‌های ریز همچنین موجب سلامت پروتئین کلاژن سلول‌های بینایی و بهبود هر نوع عارضه چشمی مانند لکه چشم، کاهش خستگی چشم‌ها و مقابله با بیماری‌های چشمی ناشی از دیابت می‌شود. عصاره هسته انگور نیز در درمان آب مروارید و آب سیاه مؤثر است.

سلامت دندان و لثه‌ها

اگر به سلامت دندان و لثه‌های خود علاقه‌مندید، حتی اگر دوست ندارید، هسته انگور مصرف کنید، زیرا آنتی‌اکسیدان موجود در آن از خرابی دندان جلوگیری می‌کند و موجب می‌شود لثه‌ها سفت و صورتی رنگ باقی بمانند. مصرف انگور

در مبتلایان به عفونت‌های دندان بسیار مفید است.

گنجینه آنتی‌اکسیدان

هسته انگور غنی از آنتی‌اکسیدان‌های مغذی است که در بدن در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت کرده و باعث تقویت بافت‌ها و ارگان‌ها می‌شوند. با مصرف هسته انگور، پس از سه روز خواص آنتی‌اکسیدانی، ویتامین‌های C و E و بتاکاروتن موجود در آن در بدن فعال می‌شوند و با عناصر مضر و آسیب‌رسان مقابله می‌کنند.

ضدباکتری و ضدالتهاب

اگر آرتریت، درماتیت، سینوزیت، گاستریت، ورم معده و عفونت ادراری دارید، هسته انگور بخورید، زیرا ضدالتهاب است و می‌تواند عفونت‌های بدن را از بین ببرد. همچنین ترکیبات موجود در آن باعث تمیزی روده‌ها می‌شود.

محافظ سیستم عصبی

برخی منابع علمی تأکید دارند PCO موجود در هسته انگور موجب بهبود بیماران مبتلا به ام‌اس می‌شود و جلوی پیشرفت عوارض این بیماری را می‌گیرد. PCO این قابلیت را دارد که از مرز خونی مغز عبور کند و به سلول‌های مغزی وارد شود.

روش مصرف هسته انگور

* برای استفاده از خواص هسته انگور باید این میوه را کامل و با هسته میل کنید، فقط یادتان باشد آن را خوب بشویید.
* اگر به میوه‌های ارگانیک دسترسی دارید، از آنها استفاده کنید یا هسته انگور را خارج کرده، بشویید و خشک کنید. سپس آنها را آسیاب کرده و در اسموتی‌ها یا آب میوه‌های خانگی بریزید.

* اگر هسته انگور را همراه خود میوه مصرف می‌کنید، حتماً آن را به خوبی بجویید تا راحت‌تر هضم شوند.

* عصاره یا کپسول‌های هسته انگور نیز وجود دارند. تاکنون هیچ عارضه جانبی خاصی برای مصرف هسته انگور گزارش نشده است، اما توصیه می‌کنیم اگر داروی خاصی مصرف می‌کنید یا از بیماری خاصی رنج می‌برید، قبل از تهیه و مصرف هر نوع مکمل گیاهی با پزشک مشورت کنید.



آنچه درباره میوه‌ها نمی‌دانستید

میوه دچار مشکل هستند نیز باید سعی کنند پوست میوه‌ها را خیلی نازک بگیرند تا بیشترین خواص میوه حفظ شود.

برای صبحانه حتماً آب پرتقال بخور

حتماً شما هم در فیلم‌ها و سریال‌های زیادی دیده‌اید که یک لیوان بزرگ آب پرتقال در صبحانه ثروتمندان خودنمایی می‌کند. اما بایستی وجود ندارد. مصرف آب میوه برای صبحانه بیشتر به عادت‌های غذایی ما بستگی دارد. با این حال اگر احساس می‌کنید که بدنتان به ویتامین بیشتری نیاز دارد بهتر است که خودتان آب میوه بگیرید و یا بهتر از آن یک میوه کامل میل کنید. یک صبحانه کامل و خوب باید حاوی یک نوشیدنی مانند چای یا قهوه، یکی از محصولات لبنی مانند پنیر و غلات باشد. مصرف میوه برای صبحانه اجباری نیست بلکه یک انتخاب است. اگر میل‌تان نمی‌کشد نیازی ندارد خودتان را مجبور کنید. می‌توانید در ساعات بعدی روز میوه‌تان را میل کنید. هدف این است که شما روزانه دو یا سه واحد میوه میل کنید اما اجباری نیست که یکی از این

میوه‌ها جایگاه مهمی در تغذیه ما دارند. نظر همه متخصصان تغذیه این است که باید روزانه حداقل دو تا سه واحد میوه بخورید. اما حتماً شما هم شنیده‌اید که می‌گویند باید قبل از مصرف میوه حتماً باید پوست آن را بگیریم یا این که آناناس باعث لاغری می‌شود و یا این که کل میوه‌ها منبع ویتامین C هستند و غیره. به نظر شما همه این گفته‌ها حقیقت دارند و یا این که به مرور زمان تبدیل به باورهای رایج بین مردم شده‌اند؟ در این مقاله به چند نمونه از این باورهای رایج اشاره شده است با ما همراه باشید.

قبل از خوردن میوه حتماً آن را پوست بکن

درست نیست. اصلاً حیف است که پوست میوه را بکنید. می‌دانید چرا؟ به خاطر این که بیشتر میزان ویتامین میوه‌ها در پوست آنها قرار دارد. اما اینجا یک مشکل وجود دارد: باقیمانده آفت‌کش‌هایی که به میوه‌ها می‌زنند. اگر می‌توانید که حتماً از محصولات ارگانیک استفاده کنید. در غیر این صورت حتماً قبل از مصرف، آنها را به دقت بشویید تا از وجود احتمالی آفت‌کش‌ها پاک شوند. افرادی که برای هضم پوست



میوه‌ها حتماً برای صبحانه باشد.

اگر می‌خواهی لاغر شوی آناناس بخور

آناناس به لاغر کردن شهرت دارد و بیشتر مردم آن را یک میوه چربی‌سوز می‌دانند. اما باید به این شهرت کمی تردید داشت. واقعیت این است که آناناس نمی‌تواند چربی‌ها را بسوزاند اما این توانایی را دارد که بخشی از چربی‌های مصرفی را یکجا جمع کند و باعث شود این چربی‌ها خیلی زود بدون جذب شدن هضم شوند. برای همین هم چربی‌ها نمی‌توانند در محل‌های نامناسبی از بدن مانند ران‌ها و شکم انباشته شوند. مصرف آناناس برای از بین بردن چربی‌هایی که قبلاً در بدن انباشته شده‌اند فایده‌ای ندارد. فقط ورزش کمک می‌کند که این چربی‌ها شل و کم کم آب شوند.

همه میوه‌ها منبع ویتامین C هستند

این باور اشتباه است. بیشتر میوه‌ها حاوی میزان زیادی ویتامین C می‌باشند اما فقط برخی از میوه‌ها منبع ویتامین C هستند و نباید تصور شود که همه میوه‌ها سرشار از این ویتامین هستند. برای این که

بیشترین میزان ویتامین C را دریافت کنید باید میوه‌هایی مانند انگور فرنگی، توت‌فرنگی، پاپایا، کیوی و یا مرکبات مصرف کنید. بیشتر میوه‌ها در هر ۱۰۰ گرم بیشتر از ۵۰ میلی‌گرم ویتامین C دارند. بقیه میوه‌ها مانند انگور، سیب، موز یا گیلان حاوی ویتامین C کمتری هستند. در واقع هر ۱۰۰ گرم از این میوه‌ها ۱۰ میلی‌گرم ویتامین C دارد.

اگر زیاد احساس خستگی می‌کنی میوه‌های

خشک را دریاب

این گفته کاملاً درست است. میوه‌های خشک برای افرادی که تحرک و جنب و جوش زیادی دارند توصیه می‌شود به خاطر این که میوه‌های خشک انرژی زیادی دارند. باید بدانید که هر ۱۰۰ گرم از این میوه‌های خشک حاوی حدود ۳۰۰ کالری هستند. این میوه‌ها همچنین منبع فوق‌العاده‌ی املاح معدنی هستند. برای همین هم میوه‌های خشک برای رفع خستگی بعد از ظهر فوق‌العاده‌اند و یک عصرانه مناسب محسوب می‌شوند. اما باید توجه داشته باشید که در مصرف آنها زیاده‌روی نکنید.



آشنایی با بهترین و بدترین شکلات‌ها

شکلات شیری یا سفید چیست؟

شکلات شیری از ترکیب پودر کاکائو، کره کاکائو و شیر خشک تهیه می‌شود. هر چقدر که مقدار شیر خشک و کره کاکائو در شکلات بیشتر باشد، رنگ آن هم سفیدتر می‌شود. البته گاهی برای تهیه برخی از تافی‌ها هم از پودر شیر خشک استفاده می‌کنند.

کره کاکائو چیست؟

کره کاکائو همان روغن دانه کاکائو است که روغنی گیاهی و مفید محسوب می‌شود. تمام شکلات‌ها حاوی کره کاکائو هستند اما از این فرآورده مغذی در تهیه آبنبات‌ها استفاده نمی‌شود.

کدام یک از شکلات‌ها مغذی‌تر هستند؟

هر چه میزان پودر و کره کاکائوی موجود در شکلات‌ها بیشتر و میزان شکر آنها کمتر باشد، شکلات مغذی‌تری خواهد بود. به عبارت ساده‌تر، شکلات‌های تلخ از بهترین و مغذی‌ترین انواع شکلات‌ها هستند. شکلات‌های تلخ جزو خوراکی‌های دوستدار قلب محسوب می‌شوند و برای بیماران مبتلا به فشارخون بالا هم بسیار مناسبند. اگر درصد کاکائوی این شکلات‌ها بالای ۶۰ درصد باشد، یعنی میزان شکر آنها پایین‌تر و کالری‌شان هم کمتر است. ترکیب‌های کاکائوی

واژه شکلات، برای نامیدن انواع کاکائوها، تافی‌ها و آبنبات‌هایی که در کشورمان استفاده می‌شوند، به کار می‌رود. در صورتی‌که هر کدام از آنها در صنایع غذایی تعریف خاصی دارند و نوع تولید و مواد اولیه هر یک از آنها با دیگری متفاوت است.

فرق شکلات، تافی و آبنبات چیست؟

شکلات محصولی است که در تهیه آن از پودر و کره کاکائو (که نوعی گیاه است) استفاده شده باشد. اگر درصد کره کاکائوی موجود در محصول نهایی از یک حدی کمتر باشد، دیگر نمی‌توان نام شکلات را روی آن گذاشت.

تافی در حقیقت همان کارامل است. یعنی با حرارت دادن و کارامل کردن شکر و افزودن کمی رنگ خوراکی مجاز و اسانس به آن، تافی را تهیه می‌کنند. البته ممکن است از کره و طعم‌دهنده‌های مناسب دیگر هم در تهیه برخی از آنها استفاده شود.

آبنبات همان شکر پخته شده یا شربت شکر است که به آن رنگ و اسانس‌های مجاز خوراکی افزوده‌اند. معمولاً حرارت بالا و غلظت بیشتر شکر، باعث تولید آبنبات‌های سخت و حرارت کمتر که منجر به باقی ماندن رطوبت بیشتر در آبنبات می‌شود، منجر به تهیه آبنبات‌های نرم‌تر می‌شود، بنابراین مقدار رطوبت موجود در آبنبات‌های نرم از آبنبات‌های سخت بیشتر است.

اولویت خرید شکلات‌ها چگونه است؟

بهترین گزینه می‌تواند کاکائوی تلخ و شکلات‌هایی که در تهیه آنها از پودر و کره کاکائو استفاده شده است، باشد. شکلات‌های شیری حاوی کره کاکائو، تافی‌ها و آبنبات‌ها انتخاب‌های بعدی هستند. آبنبات‌های سفت، از کم ارزش‌ترین خوراکی‌ها از نظر تغذیه‌ای هستند زیرا فقط از شکر، رنگ و اسانس تهیه شده‌اند و جز افزایش وزن، فایده دیگری برای بدن ندارند.

بهترین راه نگهداری از شکلات‌ها چیست؟

شکلات‌هایی که درصد پودر و کره کاکائوی آنها بالاست، باید در یخچال نگهداری شوند. معمولاً روی بسته شکلات‌هایی که نگهداری آنها به یخچال نیاز دارد، عبارت «در یخچال نگهداری شود» نوشته شده است. سایر شکلات‌ها را هم می‌توان خارج از یخچال اما در محیطی خشک و خنک به مدت چند ماه نگهداری کرد.

کدام یک از شکلات‌ها برای دندان‌ها ضرر بیشتری

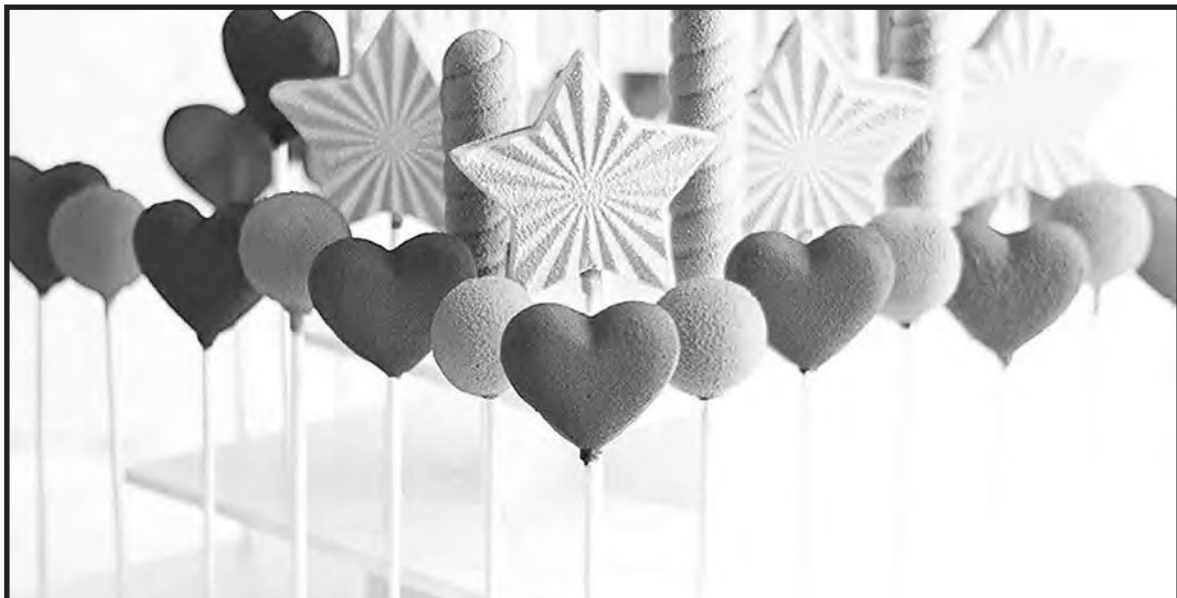
دارند؟

تافی‌هایی که حالت چسبندگی دارند و آبنبات‌های سرشار از شکر، از مضرت‌ترین انواع این محصولات شیرین برای دندان‌ها هستند. به همین دلیل به تمام افراد توصیه می‌شود پس از مصرف انواع شکلات‌ها، حتماً دندان‌های خود را مسواک بزنند یا حداقل کمی آب را در دهانشان بچرخانند تا قندهای باقیمانده بر سطح دندان‌ها از بین بروند.

طبیعی سرشار از مقادیر زیادی ترکیب‌های فلاونوئیدی محلول در چربی است که خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد. از آنجا که بیماری‌های شایع در تمام دنیا و در کشور ما، بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت، بیماری‌های مزمن کلیوی، ریوی و انواع سرطان‌ها هستند و بیشترین علت شیوع این بیماری‌ها هم فرآیند اکسیداسیون و رادیکال‌های آزادی است که در بدن یا از طریق مصرف زیاد غذاهای فرآیند شده تولید می‌شوند، نیاز بدن ما به مواد غذایی سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند ویتامین E و C، بیش از پیش است. از طرفی شکلات تلخ حاوی مقادیر بالایی آنتی‌اکسیدان است بنابراین می‌توان آن را به‌عنوان یک ماده غذایی گیاهی سرشار از آنتی‌اکسیدان در رژیم غذایی گنجانند. مطالعه‌ها و تحقیقات فراوانی که در مورد شکلات تلخ انجام شده، نشان می‌دهد مصرف به اندازه و متعادل آن می‌تواند حتی کنترل‌کننده خیلی از واکنش‌های نامناسب در بدن که منجر به تصلب شرایین و ابتلا به بیماری‌های قلبی می‌شوند، باشد.

شکلات‌های مغزدار بهتر هستند یا بدون مغز؟

مغزهای مختلفی مانند فندق، گردو، بادام یا پسته هم سرشار از انواع آنتی‌اکسیدان‌ها و چربی‌های امگا۳، ۶ و ۹ هستند، بنابراین اگر مقداری مغز هم داخل شکلات وجود داشته باشد، ارزش تغذیه‌ای آن به مراتب بالاتر می‌رود و مصرفش برای سلامت قلب و عروق هم مفیدتر است. البته به شرطی که در مصرف آنها افراط نشود.





داستان موفقیت دو کار آفرین و میلیونر معروف فست فود

مردی که عنوان نخستین کاندیدای انتخاباتی دنیای فست فود را از آن خود کرد نه یک دوره بلکه دو دوره بی‌خانمان بوده است. او زمانی که کودک بود پس از مجادله با ناپدری خود خانه را ترک کرد و شب‌ها را در مزرعه می‌خوابید تا اینکه به‌عنوان یک سرآشپز حرفه‌ای در تهیه دستورالعمل پخت مرغ کنتاکی مشهور شد.

او حتی زمانی که خوشمزه‌ترین دستور پخت مرغ را در دست داشت در پشت اتوبوس اسقاطی می‌خوابید تا اینکه به شمال آمریکا سفر کرد تا مردم را متقاعد کند و بعد از آن راهی در بین مشتریان باز کرد. نام تجاری که او در سال ۱۹۶۴ میلادی به نام «کی اف سی» تأسیس کرد، یک شاهکار و تاکتیک چشمگیر در دنیای فست فود بود. کلونل ساندرز رستوران‌های زنجیره‌ای مرغ سرخ شده کنتاکی را در سن ۶۶ سالگی تأسیس کرد و با استانداردهای بالا و درخشان به‌عنوان یک نوآور در صنعت مواد غذایی فست فود مطرح شد.

پدر او قصاب بود و او در سن ۵ سالگی پدرش را از دست داده و از خواهر خود آشپزی را یاد گرفت. در سن ۱۰ سالگی برای کار وارد مزرعه شد و از آنجا که خانواده بسیار فقیری داشت ناچار شد مدرسه را در کلاس ششم رها کند. مادر برای بهبود وضعیت اقتصادی با یک مرد کشاورز ازدواج کرد وقتی ساندرز ۱۲ ساله بود با ناپدری خود دچار کشمکش شد و بعد از یک سال به شهرستان کلارک ایندیانا رفت. ساندرز در ایندیانا هیچ‌جا و مکانی برای زندگی نداشت و با دستمزد ۱۵ دلار در ماه به‌عنوان کارگر در مزرعه زندگی می‌کرد. گفته می‌شود ساندرز شب‌ها را در کوجه‌های اطراف روستا یا در مزرعه می‌خوابید.

در سال ۱۹۲۹ میلادی به کربین نقل مکان کرد و در کوهپایه‌های آپالاچی نزدیکی یک پمپ بنزین مرکز کنتاک را ایجاد کرد و به گردشگران مرغ کنتاکی فروخت. رستوران او از یک میز و شش صندلی و چند ماهیتابه تشکیل شده بود او در آن زمان در حالی که روی صندلی رستوران سیار خود می‌خوابید روز به روز به اعتبارش می‌افزود. کلنول هارندز ساندرز در سال ۱۹۴۹ میلادی توسط معاون فرماندار تشویق شد و به‌عنوان یک سرآشپز حرفه‌ای کار خود را آغاز کرد و این پایان بی‌خانمانی او بود.

در جست‌وجوی خوشبختی

همانطور که در کتاب خاطرات کریستوفر گاردنر به نام «در جست‌وجوی خوشبختی واقعی» نوشته شده و ویل اسمیت آن را در فیلمی به‌همین نام به تصویر کشیده استعداد طبیعی و کار سخت و طاقت‌فرسا، کریستوفر گاردنر را از خیابان گردی به میلیونری بزرگ تبدیل کرد. او بی‌خانمانی خود را فرصت بزرگی برای خود می‌داند. داستان این ژنده‌پوش که اکنون یک میلیونر خود ساخته و کارآفرین و سخنران چیره‌دست و همچنین یک انسان خیر و بشر دوست است در نوع خود بی‌نظیر است. او که به علاف وال استریت معروف بود و بسیاری زندگی او را به‌همین عنوان توصیف می‌کردند می‌گوید: از بی‌خانمانی تا کامیابی تنها یک چیز برایم مهم بود و آن احساس مسئولیت نسبت به پسرم است. بی‌خانمان بودم اما هرگز ناامید نبودم. برای رسیدن به این نقطه سختی‌های زیادی را تحمل کردم. درد و رنج و شکست ناشی از یک ازدواج ناموفق، مدت زمان زندانی شدن برای پرداخت نکردن بلیت ورود به پارکینگ و کشمکش‌هایی که





برای فراهم کردن یک زندگی سالم برای خودم و پسر کوچولویم تحمل کردم بسیار رنج‌آور بود. کریستوفر یک سال را در خیابان با پسرش به سر برد. آنها شب‌ها در پناهگاه و در حمام عمومی و ایستگاه مترو می‌خوابیدند. اگرچه او بعدها در دفتر کار رئیس خود و در ایستگاه راه‌آهن و در پناهگاه بی‌خانمان‌ها و پارک‌ها می‌خوابید اما بعد از اینکه به‌عنوان خدمتکار در یک شرکت مشغول به کار شد چون در محل کارش بی‌عیب و نقص بود توانست از فرزندش هم مراقبت کند. سرانجام کریستوفر به‌عنوان یک دلال سهام وارد بازار کار شد و این تنها موقعیت گاردنر و نقطه عطفی در زندگی این میلیاردر بی‌خانمان بود. امروز نام او به‌عنوان یک مولتی‌میلیونر، سخنران بانگیزه و نیکوکار و تاجر بین‌المللی می‌درخشد. این تاجر ثروتمند در حال حاضر مدیر عامل و مؤسس کریستوفر گاردنر بین‌المللی به ارزش خالص بیش از ۱۶۵ میلیون دلار است.

کریستوفر گاردنر می‌گوید: بی‌خانمانی زندگی هر کسی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. گاهی اوقات رگه‌هایی از بدشانسی یا شرایط دشوار مانند بی‌کاری یا عدم پرداخت اجاره‌بهای خانه بی‌خانمانی را منجر می‌شود. داستان شگفت‌انگیز زندگی گاردنر با عنوان «در جست‌وجوی خوشبختی» منتشر شده است. این خاطرات جزو پرفروشترین‌ها بود و به بیش از چهل زبان ترجمه شده است. این کتاب حاوی درس‌هایی از زندگی مانند شجاعت، سرسختی و نظم و انضباط است.

گاردنر موفقیتش را مدیون «بتی ژان» مسئول یک پرورشگاه می‌داند و معتقد است که این فرد، او را با معنویت آشنا کرد و به او یاد داد که هر چند فقیر است اما باید مسیر دیگری را پیش بگیرد و زندگی‌اش را برای رسیدن به اهداف بزرگ تنظیم کند.

او بعد از اینکه ثروتمند شد در زمینه کمک به زنان و مردان بی‌خانمان فعالیت کرد. او معتقد است، عشق همه چیز است و در جست‌وجوی آنچه دنبالش بود خیلی خوش‌شانس بوده است. عشق پایه و اساس یک ارتباط خوب است و عشق باعث می‌شود انسان هدف اصلی خود را در زندگی بیابد.

خواص میوه‌ها و سبزیجات بر اساس رنگ‌هایشان





میوه‌ها و سبزیجات قرمز رنگ

میوه‌ها و سبزیجات قرمز رنگ حاوی ترکیباتی به نام آنتوسیانین و لیکوپن (رنگدانه‌های طبیعی گیاهی) می‌باشند که رنگ قرمز آنها در نتیجه همین ترکیبات می‌باشد. مواد غذایی حاوی لیکوپن مانند گوجه‌فرنگی و هندوانه حاوی ترکیبات ضدپیری و همچنین پیشگیری‌کننده از سرطان مانند سرطان پروستات می‌باشد. محصولات حاصل از گوجه‌فرنگی پخته شده مانند رب گوجه‌فرنگی، سس گوجه‌فرنگی، آب گوجه‌فرنگی، سس کچاپ و سوپ گوجه‌فرنگی حاوی بالاترین میزان لیکوپن قابل جذب می‌باشند که سریعاً توسط بدن جذب می‌شوند. آنتوسیانین موجود در برخی میوه‌ها مانند: توت‌فرنگی، انگور قرمز، گیلاس، تمشک و سیب قرمز یک آنتی‌اکسیدان قوی می‌باشد که از سلول‌ها در برابر هر آسیبی جلوگیری می‌کند. این میوه‌ها همچنین خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش داده و در کنترل فشارخون مؤثرند. تحقیقات اخیر حاکی از آن است که آنتوسیانین موجود در گیلاس دارای خاصیت ضدالتهابی بوده و برای افرادی که از نقرس رنج می‌برند مفید است. سایر مواد غذایی قرمز رنگ مانند: گیلاس، انگور قرمز، گلابی قرمز، هندوانه، گریپ‌فروت، توت‌فرنگی، انار و تمشک.

میوه‌ها و سبزیجات بنفش یا آبی

حاوی ترکیبات شیمیایی هستند به نام آنتوسیانین (مانند تمشک آبی، انگورهای بنفش رنگ، و انگور بی‌دانه) و ترکیبات فنولیک (مانند بادمجان، آلو، و انواع کشمش). ترکیبات موجود در این نوع میوه‌ها و سبزیجات مانند آنتی‌اکسیدانی قوی عمل کرده و خطر ابتلا به بیماری‌های سرطانی، قلبی، و آلزایمر را کاهش داده، حتی می‌توانند روند پیری را به تأخیر اندازند. محققان معتقدند مصرف بلوبری (تمشک آبی) می‌تواند عملکرد حافظه را تقویت کرده و با تقویت برقراری ارتباط بین سلول‌های مغزی، روند پیری آن را به تأخیر اندازد. سایر مواد غذایی این نوع ترکیبات: کلم قرمز، بلوبری، بادمجان، انجیر بنفش، انگور بنفش، آلو خشک، کشمش (مویز) و غیره.

میوه‌ها و سبزیجات سبز رنگ

رنگ سبز میوه‌ها و سبزیجات سبز رنگ ناشی از وجود رنگدانه‌های گیاهی به نام کلروفیل می‌باشد. لوتئین و اگزانتین دو نوع کاروتنوئید زرد رنگ می‌باشند که در گیاهانی مانند انواع لوبیا، اسفناج، و سایر سبزیجات دارای برگ‌های پهن و سبز تیره وجود دارند. این دو نوع ترکیبات با عملکرد خود سبب تقویت سلامت بینایی و کاهش بیماری‌های چشمی از جمله آب مروارید و آب سیاه می‌شوند. ایندولس یک نوع فیتوکمیکال می‌باشد که در کلم بروکلی، وکلم وجود داشته و می‌تواند از بدن در برابر برخی بیماری‌ها از جمله سرطان محافظت نماید. سبزیجات دارای برگ‌های پهن و سبز تیره مانند اسفناج، کلم بروکلی از کالری کمی برخوردار بوده ولی دارای مواد مغذی و فیبر فراوان بوده و منبع غنی از پتاسیم، منیزیم، و فولیت (خطر سقط جنین را کاهش می‌دهد) می‌باشند. سایر مواد غذایی حاوی این نوع ترکیبات: اسفناج، بروکلی، آووکادو، نخود سبز، لوبیا سبز، فلفل سبز، کلم سبز، خیار، کدو سبز و مارچوبه.





میوه‌ها و سبزیجات نارنجی

میوه‌ها و سبزیجات نارنجی یا زرد رنگ حاوی بتاکاروتن، پتاسیم و ویتامین (C) می‌باشند. بتاکاروتن که در سبزیجاتی مانند: هویج، انبه، کدو تنبل، و خربزه وجود دارد یک آنتی‌اکسیدان قوی بوده و نه تنها برای سلامت چشم مفید می‌باشد بلکه می‌تواند پیری سلول‌های مغزی (شناختی - ادراکی) را به تأخیر انداخته و همچنین از پوست در برابر اشعه‌های مضر خورشید، محافظت می‌کند. از آن جایی که بتاکاروتن در بدن تبدیل به ویتامین (A) می‌شود بنابراین وجود آن در بدن بسیار ضروری به نظر می‌رسد زیرا ویتامین (A) می‌تواند سبب افزایش و تقویت دید چشم به‌ویژه در شب شده و هم چنین سبب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌گردد.

انواع مرکبات مانند پرتقال منبع عالی از ویتامین (C) می‌باشند و ویتامین (C) یک آنتی‌اکسیدان قوی بوده که علاوه بر تقویت سیستم ایمنی بدن، سبب محافظت از قلب در برابر بیماری‌های قلبی و عروقی شده و هم چنین به ساخت مجدد کلاژن در بافت‌های پوست کمک می‌کند. ویتامین (C) همچنین به جذب آهن در بدن کمک می‌کند. سایر مواد غذایی حاوی ویتامین (C) عبارتند از: پرتقال، هویج، طالبی، انبه، کدو تنبل، سیب‌زمینی، گریپ‌فروت، لیموترش، هلو، خربزه و آناناس.

میوه‌ها و سبزیجات سفید رنگ

رنگ سفید برخی میوه‌ها و سبزیجات در اثر وجود ترکیبات خاصی به نام آنتواگزانتین می‌باشد که خیلی شبیه به یک آنتی‌اکسیدان عمل می‌کند. محصولات سفید رنگ مانند: سیر و پیاز حاوی ماده‌ای به نام آلیسین می‌باشند که در کاهش فشارخون و کلسترول مؤثرند. این ماده همچنین در کاهش خطر ابتلا به سرطان پروستات مؤثر می‌باشد. میوه‌ها و سبزیجات سفید رنگ همچنین حاوی ترکیبات مغذی هستند که سبب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود و علاوه بر آن منبع غنی از ماده آلی پتاسیم می‌باشند. سایر مواد غذایی حاوی این ترکیبات عبارتند از: سیر، انواع پیاز (قرمز، سفید)، موز، قارچ، سیب‌زمینی، و گل کلم.



In The Name Of God

First Speak, Head Line

Bank Keshavarzi News

The News

Foods that is Even Worse than Poison

What is Fast Food?

Proper Nutrition for School Students

Change your Eating Habits

More Healthy Choices at Fast Food Restaurants

Getting Fruit Juices, Which is Good or Bad?

Everything About Eating Pasta

Simple Ways for Eating Less

Guide to Diagnosis of Healthy Fast Foods

Features of a Standard and Hygienic Restaurant

Getting to Know The Best and The Worst Chocolates

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.164 - Monthly

November. 2016





شرکت خرم پی روتئین، اولین و بزرگترین تولید کننده محصولات پروتئینی
شمال غرب کشور

قطعہ بندی و بسته بندی گوشت قرمز، مرغ و ماهی



به سلامت شما می اندیشیم
به اعتماد شما دلگرمیم





FRESH EGGS

تخم مرغ مایع و تخم مرغ تازه توکا طلایی

محصولی از شرکت توکا طلایی پاژ

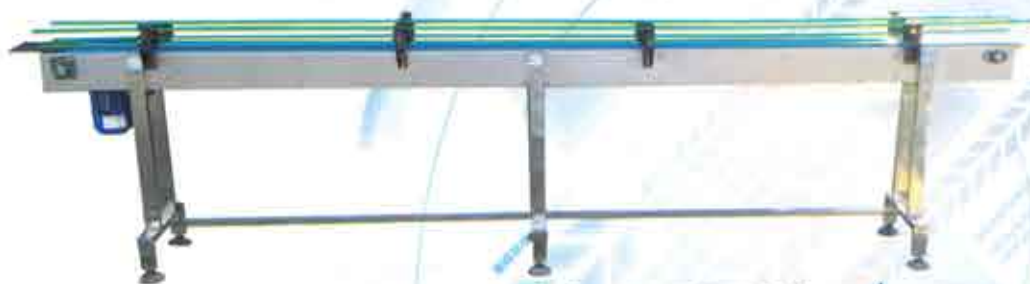


مرکز بسته بندی تخم مرغ توکا طلایی پاژ
مشهد، جاده سنتو، مقابل کارخانه شیر پگاه
تلفن : ۰۵۱۳-۵۴۲۱۷۵۵
فکس : ۰۵۱۳-۵۴۲۱۷۹۶

TOOKATALAEI@YAHOO.COM



▲ دستگاه پوست گیر هویج و سیب زمینی



▲ دستگاه انتقال قوطی و شیشه



▲ دستگاه خشک کن شیشه



▲ دستگاه پرکن مربارب و ترشی لیته



▲ پاتیل کردن



▲ دیگ بخار

گروه صنعتی کاوش

KAVOSH INDUSTRIAL GROUP

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

مشهد - جاده سنتو - آزادی ۱۳۹ - جاده باغون آباد
شهید خلیلی ۸/۴ - سمت چپ - قطعه پنجم فکس: ۰۵۱-۳۲۶۷۷۸۱۹
شماره: ۰۹۱۵۷۷۷۴۳۸۸ - ۰۹۱۵۳۰۳۴۳۸۸ مدیریت: نوروزی



فراورده های گوشتی ● ● ●

تولید کننده انواع سوسیس، کالباس، همبرگر و کباب ● ● ●

بخش در سراسر تهران ● ● ●

آدرس کارخانه: کرج
 شعبه ۱: خیابان قصرالدشت، چهارراه مرتضوی، پلاک ۳۱۳
 شعبه ۲: شهر زیبا، تعاون، فرساد شرقی، پلاک ۷۱
 شعبه ۳: کرج، کمال شهر، رضوانیه، خیابان چهارم
 شعبه ۴: شهر آرا، پائین تراز گذرنامه، پلاک ۳۹

تلفن: ۰۲۶ - ۳۴۷۰۱۵۱۹
 تلفن: ۰۲۶ - ۶۶۸۶۱۴۰۰
 تلفن: ۰۲۱ - ۴۴۱۰۰۱۵۹
 تلفن: ۰۲۶ - ۳۴۷۱۶۸۰۰
 تلفن: ۰۲۱ - ۶۶۴۲۲۴۶۵



نوین زعفران

مجمع ثبت ملی تحقیقاتی زعفرانیه (نوین زعفران)

✓ واحد برتر صنعت غذای کشور

✓ بزرگترین واحد فرآوری و بسته بندی زعفران در جهان

✓ اولین صادر کننده نمونه ملی و دریافت کننده تندیس زرین

✓ صادر کننده نمونه ملی و ممتاز کشوری (۸ دوره)

✓ تنها دارنده گواهینامه و تندیس طلایی ملی رعایت حقوق

✓ مصرف کنندگان در حرفه زعفران (۹ دوره متوالی)

✓ واحد ملی سرآمد صنعت تولید و بسته بندی زعفران

✓ واحد نمونه ملی کیفیت و استاندارد (متعدد)

✓ واحد نمونه صنایع غذایی و بهداشتی (متعدد)

✓ دارنده نشان ایمنی و سلامت

✓ واحد برتر تولید ملی - افتخار ملی (۵ دوره متوالی)

✓ انتخاب شده به عنوان یکی از بیست برند برتر ایران

✓ دارنده نشان طلای واحدهای تحقیق و توسعه صنایع کشور

کارخانه: مشهد - شهرک صنعتی توس، خیابان اندیشه ۶
تلفن: ۳۲۲۲۷۷۱۵ و ۳۲۲۲۰۱۱۰ فکس: ۳۲۲۲۹۶۵ و ۳۲۲۵۵۲۲۶ - ۰۵۱

E-mail: saffron@novinsaffron.com
www.novinsaffron.com



”با پاسخ به این سوال مهم:
از ما چه انتظاراتی دارید؟
بدون قرصه حدیث ناقابل می گیرید“

IR BRANDS



سامانه پیامکی: ۱۰۰۰۰۱۱۱۱

تلفن دفتر تهران: ۰۲۱ - ۲۲۰۱۱۷۰۰ و ۰۲۱ - ۲۲۰۱۱۸۰۰



novinsaffronco



0912 33 11 700



ه‌امهر ماه روز ملی روستا و عشایر
به پاس تلاش همه روستاییان و عشایر ایران زمین
رو محصول نان آوران به نام این عزیزان مزین شد...

