

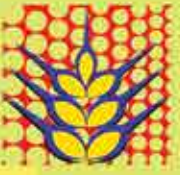
کشاورزی و غذا

۱۷۰

نشریه تحلیلی، خبری آموزشی
اردیبهشت ۹۶ - قیمت ۱۵۰۰۰ تومان

● ضرورت تغییر در ساختار مدیریت وزارت جهاد کشاورزی در دولت دوازدهم





P-G-Z-T500

خط کامل اصلاح بذر (بوجاری) گندم با ظرفیت ۵ تن در ساعت

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

دیگر تولیدات شرکت :

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





شاخص‌هایی از
ره آورد دولت تدبیر و امید

**برای پایداری
و توسعه کشاورزی کشور**



فهرست

- ۳ شاخص‌هایی از ره آورد دولت تدبیر و امید برای پایداری و توسعه کشاورزی کشور.....
- ۴ قطع یارانه‌های بخش کشاورزی.....
- ۵ آواربرداری.....
- ۶ اهداف مورد نظر کشاورزی در دولت تدبیر و امید.....
- ۶ سیاست‌ها و برنامه‌های کشاورزی کشور.....
- ۶ شناسایی ظرفیت‌های فرامنطقه‌ای تولید محصولات راهبردی.....
- ۷ توسعه و توانمندسازی بخش خصوصی و تشکل‌ها.....
- ۷ افزایش تولیدات کشاورزی با رعایت حفظ منابع آب و خاک.....
- ۷ دستاورد ماندگار در خودکفایی گندم.....
- ۸ رکورد تاریخی تولید شکر.....
- ۸ تولید و پرورش ماهی در قفس با تکنولوژی جدید.....
- ۸ سمت‌گیری جدید برای حل مشکل اساسی تولید روغن.....
- ۹ روند کاهش کسری تراز تجاری با راهبرد صادرات.....
- ۹ کاهش میزان واردات محصولات کشاورزی از ۹۲ تا ۹۵.....
- ۹ دامپروری در دولت یازدهم یک افتخار ملی است.....
- ۱۰ موفقیت‌های صادراتی در دامپروری کشور.....
- ۱۰ تقویت نقدینگی، موتور توسعه کشاورزی تا سه برابر.....
- ۱۰ سه برابر شدن درآمد گندمکاران در دولت یازدهم.....
- ۱۱ راهبرد تقویت زیرساخت‌ها.....
- ۱۱ چشم اسفندیار افزایش بهره‌وری توسعه مکانیزاسیون.....
- ۱۲ مدیریت بهینه در بهره‌وری آب کشاورزی.....
- ۱۲ مدیریت آب‌های مرزی.....
- ۱۲ انقلابی آرام در مسیر توسعه بخش کشاورزی.....
- ۱۲ استفاده دو برابری از ارقام اصلاح شده.....
- ۱۳ رشد ۳۳ درصدی تولید محصولات فن‌آورانه کشاورزی.....
- ۱۳ رشد ۵ برابری تجاری‌سازی دانش فنی و توانمندی‌های فن‌آورانه.....
- ۱۳ افزایش ۹۵ درصدی شرکت‌های دانش بنیان کشاورزی.....
- ۱۴ افزایش ۵ برابری نسبت کارشناسان ترویج به بهره‌برداران.....
- ۱۴ خلاقیت فکری دولت یازدهم؛ مبانی گفتمانی ماندگار در عرصه کشاورزی کشور.....
- ۱۴ رویکرد مشارکتی در عرصه تولید و مصرف محصولات کشاورزی.....
- ۱۵ روش‌های نوین در مدیریت بازار و بازرگانی محصولات کشاورزی.....
- ۱۵ کلام آخر.....



شاخص‌هایی از ره آورد
دولت تدبیر و امید
برای پایداری
و توسعه کشاورزی کشور

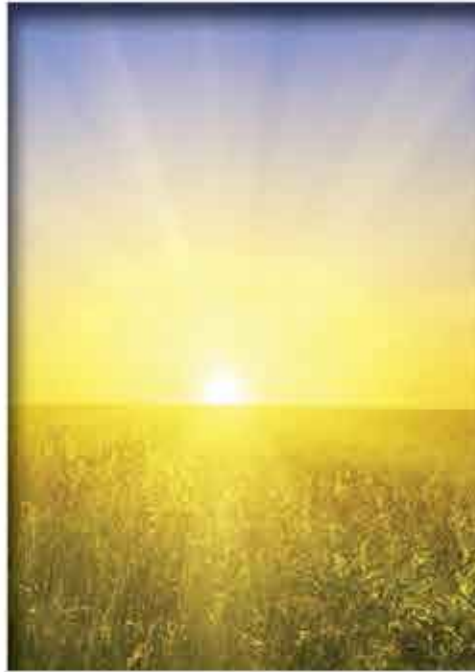


تردیدی نیست که دولت‌ها و نهادهای مسئول و پاسخگو در چارچوب تعهدات خود به مردم می‌بایست در پایان هر دوره فعالیت، خواه آنچه که در چارچوب شرح وظایف خود انجام داده‌اند و یا دستاوردهایی که در اثر مساعی آنان در قالب برنامه و سیاست‌گذاری حاصل شده است را به صورت مکتوب و مستند برای آیندگان تدوین کنند و از طریق رسانه‌ها مرتبط و به صورت تخصصی انعکاس دهند.

دولت یازدهم در زمانی سکندار قوه اجرایی کشور گردید که میراث‌های نامیمون بسیاری از دولت‌های نهم و دهم برای آن برجامانده بود که هنوز و پس از گذشت ۴ سال، این آثار قابل برطرف شدن نیستند.

دولت دهم، به ویژه به دلیل افزایش قیمت نفت و درآمدی ۷۰۰ میلیاردی، با اطمینان خاطر از نداشتن کسری بودجه؛ اگرچه بودجه‌های مصوبه همه ساله‌اش با کسری‌هایی مواجه بود؛ به گونه‌ای عمل نمود که در عرصه‌های تولید، اشتغال، ایجاد زیرساخت‌ها، بهداشت عمومی، محیط زیست و بسیاری موارد دیگر مشکلات عدیده‌ای به وجود آمد.





از آن جایی که بخش کشاورزی به دلیل نقش آن در تأمین نیازهای غذایی جامعه و کمک به امنیت اجتماعی و غذایی جایگاه خاصی نسبت به سایر بخش‌ها دارد، تأثیر عملکردهای دولت‌های نهم و دهم بر آن بسیار آشکارتر و ملموس‌تر از سایر بخش‌ها می‌باشد. این اثرگذاری‌ها را می‌تواند به چند دسته کلی تقسیم کرد:

قطع یارانه‌های بخش کشاورزی

این تصمیم‌گیری در مدیریت کلان کشور، موجب محروم نمودن تولیدکنندگان این بخش از برخی امکانات مالی گردید؛ که می‌توانست در قیمت تمام شده محصول تأثیرگذار باشد.

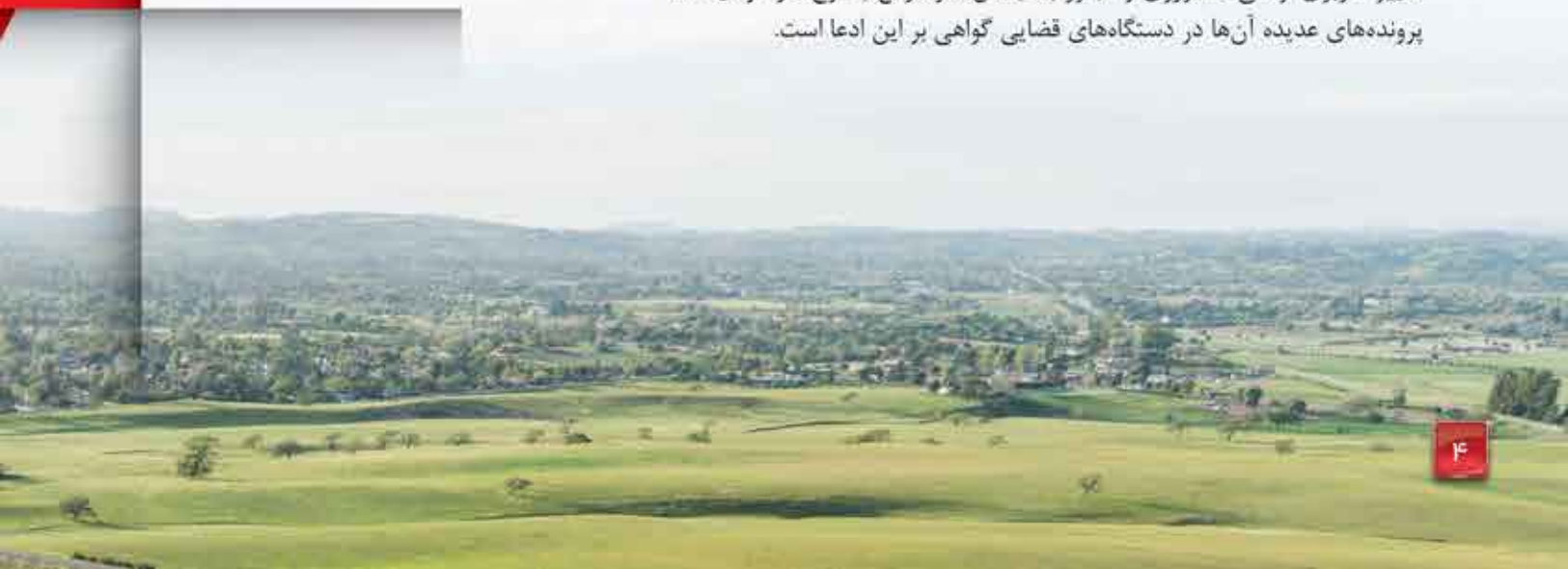
با افزایش قیمت سوخت به لیتری ۱۵۰ تومان و در صورت نیاز بیشتر به ۳۵۰ تومان و همچنین نرخ ۱۲ برابری برق و قیمت آب، کشاورزان در تمام زیربخش‌ها به چالش‌هایی مواجه شدند که همچنان در آن گرفتارند.

حاصل چنین اقداماتی آن‌گونه شد که کسری تراز تجاری بخش کشاورزی از متوسط سالیانه ۱/۴ میلیارد دلار در برنامه سوم به ۵/۳ میلیارد دلار و به قولی دیگر تا ۶/۸ دلار تا آغاز به کار دولت یازدهم بالغ گردید. ارقام کسری موازنه تجاری کالاهای کشاورزی در سال ۹۲، ۸/۱ میلیارد دلار که در سال ۹۵ به ۲/۶۵ میلیارد دلار کاهش یافته است.

واردات سرسام‌آور و بدون دلیل و ضابطه، تقریباً کشاورزی را فلج و آن را به تأمین‌کننده نیازهای جنبی و مازاد واردات داخلی تبدیل کرد. اراضی زیر کشت چغندر قند از حدود ۱۷۰ هزار هکتار به ۴۰ هزار هکتار کاهش یافت و برخی از کارخانه‌های تولید قند ورشکست شدند. همین اتفاق برای صنعت پنبه افتاد.

سیل بی‌امان واردات انواع میوه، اجناس هنرآوری شده و حتی سیر و کنجد و دسته بیل، بخش کشاورزی را متوقف نمود.

تغییر کاربری اراضی کشاورزی و تجاوز به جنگل‌ها و مراتع به اوج خود رسید که پرونده‌های عدیده آن‌ها در دستگاه‌های قضایی گواهی بر این ادعا است.





آواربرداری

بنابر آنچه بارها از زبان مسئولان و متولیان شنیده‌ایم دولت یازدهم در این چهار سال مشغول «آواربرداری» دولت‌های پیشین بوده است و لذا اتخاذ تدابیری برای جبران مشکلات به وجود آمده نیاز به زمان کافی دارد. آن چه در این ۴ سال بر بخش کشاورزی گذشت، نشان از توجه دولت یازدهم در جهت رفع کاستی‌های گذشته بوده که حمایت از تولیدات داخلی، ممانعت از واردات، به حداقل رساندن کسری موازنه واردات محصولات کشاورزی، افزایش محصولات استراتژیک و تخصیص اعتبارات لازم برای اجرای سیستم‌های آبیاری تحت فشار و توسعه مکانیزاسیون از آن جمله‌اند. دولت تدبیر و امید نسبت به پایداری و توسعه کشاورزی تأکید لازم و کافی دارد و بر آن است تا این کشتی به گل نشسته در دولت‌های نهم و دهم را به ساحل اطمینان برساند.

آنچه که در پی از نظر شما می‌گذرد، گزارشی نیست که قصد تبلیغ برای دولت یا وزارت جهاد کشاورزی را داشته باشد بلکه فراتر از آن، ارائه شاخص‌هایی از برنامه‌ریزی و سیاست‌گذاری است که دستاوردهای ماندگار دارند و بدون شک الگوهایی برای توسعه در آینده کشاورزی به شمار می‌روند.

لذا ثبت و ضبط آنان الزامی به نظر می‌رسد، پس بر آن شدیم که از میان انواعی از اقدامات اجرایی و وظایف انجام شده روزمره، شاخص‌هایی در کشاورزی کشور را که پیش از دولت تدبیر و امید وجود نداشتند و در این دولت با نگرشی متفاوت و متکی به دانش روز پدیدار و متشنا تحولی بزرگ در امر تولید شدند را به عنوان الگوهایی تأثیرگذار در کشاورزی پایدار مطرح کنیم.

در واقع، وزارت جهاد کشاورزی در دولت تدبیر و امید، با بهره‌گیری از توانایی معاونت‌های با تجربه و آگاه به مسائل روز کشاورزی توانست دیدگاهی متفاوت و عرصه‌ای جدید در افزایش بهره‌وری ایجاد کند که ماندگار خواهد بود.





اهداف مورد نظر کشاورزی در دولت تدبیر و امید

وزارت جهاد کشاورزی، از همان ابتدای بر سر کار آمدن دولت تدبیر و امید، رویکردی متفاوت از دولت‌های نهم و دهم را در قالب برنامه برای کشاورزی کشور تعریف و با تاکید بر افزایش تولید محصولات راهبردی و ارتقاء ضریب خوداتکایی کار خود را آغاز کرد.

وزارت جهاد کشاورزی در این برنامه، افزایش تولید نهاده‌های کشاورزی در داخل، تامین ذخایر مطمئن راهبردی و تنظیم بازار داخلی، تلاش برای مثبت کردن تراز تجاری با تکیه بر توسعه صادرات و حفاظت و بهره‌برداری بهینه از منابع طبیعی و پایه به عنوان اهداف برنامه‌ای را در دستور کار قرار داد.

برای تحقق این اهداف، وزارت جهاد کشاورزی سیاست‌ها و برنامه‌هایی را به شرح ذیل مصوب و پیگیری کرد:

سیاست‌ها و برنامه‌های کشاورزی کشور

مهمترین سرفصل‌های سیاست‌گذاری و برنامه‌ریزی دولت یازدهم در عرصه کشاورزی در ۱۶ شاخص عمده به شرح زیر مورد تاکید قرار گرفته است:

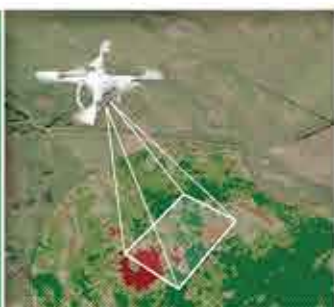
- ارتقاء بهره‌وری عوامل و منابع تولید محصولات و نهاده‌های کشاورزی به ویژه ارتقاء بهره‌وری آب و راندمان آبیاری
- حمایت مؤثر و ساماندهی فرآیند تولید و اصلاح نظام بازار محصولات کشاورزی
- حمایت از توسعه تشکلهای و افزایش نقش آفرینی آنها در زنجیره ارزش از تولید تا بازار محصولات کشاورزی و نهاده‌ها و راه‌اندازی شبکه ملی تلویزیونی کشاورزی
- طراحی سامانه ایجاد تعادل تولید و مصرف و تجارت محصولات راهبردی
- آبخیزداری و حفاظت و بهره‌برداری از منابع پایه و مقابله با بیابان‌زایی
- افزایش توان تولید خاک و بهره‌وری مصرف آب و افزایش عملکرد در واحد سطح
- افزایش پژوهش‌های کاربردی، استفاده از فناوری‌های زیستی و نوین و افزایش تولید در محیط‌های کنترل شده

- توسعه و نفوذ فناوری در بخش کشاورزی و کسب، انتقال و انتشار آن
- توسعه همکاری‌های علمی و فنی با مؤسسات و مراکز بین‌المللی
- پایش کیفیت منابع خاک، آب و سایر عوامل تولید

شناسایی ظرفیت‌های فرامنطقه‌ای تولید محصولات راهبردی

- حمایت از افزایش تولید محصولات باغی دارای مزیت رقابتی و توسعه باغات در اراضی شیب‌دار
- تنوع بخشی ابزارهای حمایت از تولید و تولیدکنندگان بخش،
- گسترش زیرساخت‌های اطلاعاتی و ارتباطی بخش کشاورزی در راستای سالم‌سازی،

- توسعه و تنظیم بازار محصولات کشاورزی، نهاده‌ها و صادرات
- توانمندسازی بخش خصوصی و تشکلهای و توسعه پایدار کشاورزی
- گسترش زیر ساخت‌های اطلاعاتی و ارتباطی بخش کشاورزی در راستای سالم‌سازی، توسعه و تنظیم بازار محصولات کشاورزی، نهاده‌ها و صادرات





توسعه و توانمندسازی بخش خصوصی و تشکله‌ها

در ادامه باید گفت؛ در تمامی عرصه‌ها به ویژه برنامه‌های اجرایی وزارت جهاد کشاورزی دولت تدبیر و امید راهبرد ارتقای بهره‌وری در واحد سطح را به عنوان راهبرد اصلی در مدیریت بخش، تدوین برنامه‌ها، طرح و سیاست‌های کشاورزی مدنظر قرار داد. همین راهبرد محوری به دستاوردهایی منجر شد که پیش از این در صحنه کشاورزی کشور کمتر اتفاق افتاده بود، که در نوع خود بی‌بدیل بودند. از آن جمله می‌توان به کاهش ۳۶۰ هزار هکتاری سطح زیر کشت گندم در سال زراعی گذشته نسبت به سال ۱۳۹۲ و تولید بالغ بر ۱۱/۵ میلیون تن گندم اشاره کرد که افزایشی ۱۴۰ درصدی به شمار می‌رود.

افزایش تولیدات کشاورزی با رعایت حفظ منابع آب و خاک

راهبرد افزایش بهره‌وری در ساختار کلان کشاورزی موجب افزایش تولیدات گردید به گونه‌ای که تولیدات کشاورزی با رویکرد کاهش واردات و افزایش صادرات محصولات دارای مزیت صادراتی طی سه سال و نیم، به میزان ۲۱ میلیون تن یعنی از ۹۷ میلیون تن در سال ۹۲ به ۱۱۸ میلیون تن در سال ۹۵ افزایش یافت؛ این افزایش تولید از یک سو موجب بهبود امنیت غذایی به اتکای تولید داخل و از سوی دیگر در نتیجه افزایش بهره‌وری، موجب بهبود معیشت و درآمد کشاورزان شده است.

دست‌آورد ماندگار در خودکفایی گندم

دستیابی به خودکفایی گندم با اجرای قانون خرید تضمینی و اجرای به موقع آن طی سه سال و نیم به گونه‌ای که خرید تضمینی گندم با ۱۴۰ درصد افزایش، از ۴/۸ میلیون تن در سال ۹۲ به بیش از ۱۱/۵ میلیون تن در سال ۹۵ رسیده است؛ به این ترتیب، بنیادی‌ترین آرمان انقلاب اسلامی در تامین نان مردم از گندم ایرانی با حصول این دست‌آورد مهم محقق شده است.





رکورد تاریخی تولید شکر

یکی دیگر از شاخص‌ها در عرصه سیاست‌ها و برنامه‌های وزارت جهاد کشاورزی دستیابی به رکورد تاریخی تولید شکر به میزان ۱ میلیون و ۶۵۰ هزار تن پس از ۱۲۰ سال از راه‌اندازی صنعت قند و شکر در کشور (تولید محصول شکر از ۱/۱ میلیون تن در ۹۲ به ۱/۶۵ میلیون تن در ۹۵) و مهیا شدن بستر فنی و اجرایی برای خودکفایی در تولید این محصول راهبردی و موثر در امنیت غذایی طی ۳ سال آینده است.

تولید و پرورش ماهی در قفس با تکنولوژی جدید

دستآورد دیگری که در دولت یازدهم با برنامه‌ریزی وزارت جهاد کشاورزی حاصل شد، تولید و پرورش ۲۰ هزار تن انواع ماهیان از طریق آبی‌پروری دریایی با فن‌آوری پرورش ماهی در قفس به عنوان ظرفیت جدید تولیدی در بخش کشاورزی و پیش‌بینی و تمهیدات لازم برای تولید سالانه ۵۰ هزار تن از این طریق است.

این طرح به عنوان اقدام و دستاوردی مدبرانه، چشم‌انداز امید بخشی در جامعه کشاورزی، به ویژه با توجه به نگرانی‌ها و تاکیداتی که در خصوص ایجاد ظرفیت‌های جدید تولید و اشتغال در کشور وجود دارد، ترسیم کرده است.

سمت‌گیری برای حل مشکل اساسی تولید روغن در داخل

نمی‌توان موضوع واردات ۸۵ تا ۹۰ درصدی دانه‌های روغنی یا روغن خام را که یک ضعف بزرگ تاریخی در عرصه کشاورزی کشور است را نادیده گرفت. در همین راستا، دولت تدبیر و امید موضوع افزایش تولید دانه‌های روغنی را در دستور کار قرار داد و برای تحقق این هدف، سطح زیر کشت کلزا به بیش از ۳ برابر افزایش یافت.

این اقدام در راستای تحقق طرح خوداتکایی ۷۰ درصدی کشور در افق ۱۴۰۴ در تولید دانه‌های روغنی و همزمان، افزایش باور عمومی و زمینه‌سازی جهت همراهی و پشتیبانی همه جانبه برای افزایش تولید دانه‌های روغنی و کاهش وابستگی کشور به واردات این محصول راهبردی صورت گرفته است.





روند کاهش کسری تراز تجاری با راهبرد صادرات

صرفه‌جویی ارزی به میزان بیش از ۵ میلیارد دلار توسط بخش کشاورزی برای کشور در نتیجه روند کاهش کسری تراز تجاری کشاورزی و غذا (تراز از ۸/۱٪ میلیارد دلار در ۹۲ به ۲/۶۵- میلیارد دلار در ۹۵)

کاهش میزان واردات محصولات کشاورزی از ۹۲ تا ۹۵

همزمان با افزایش میزان صادرات و ارزآوری در بخش کشاورزی، دولت تدبیر و امید با برنامه‌ریزی و افزایش کلی تولید محصولات کشاورزی، میزان واردات محصولات کشاورزی را طی ۳ سال به میزان ۵/۷ میلیارد دلار کاهش داد به طوری که واردات محصولات کشاورزی از ۱۳/۵ میلیارد دلار در ۹۲ به ۷/۸ میلیارد دلار در سال ۹۵ کاهش یافته است.

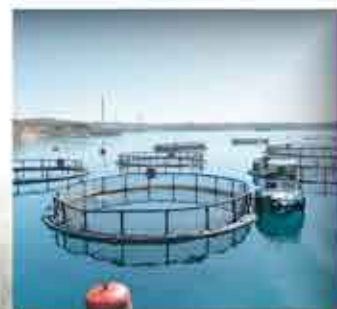
این حجم از کاهش واردات محصولات کشاورزی موجب حفظ و تثبیت مشاغل و توسعه فضای کسب و کار در کشور شده است.

دامپروری در دولت یازدهم یک افتخار ملی است

وزیر جهاد کشاورزی در آخرین مصاحبه مشروح خود با خبرنگاران با اشاره به دست‌آوردهای دامپروری کشور و مقایسه فعالیت‌های دامپروری کشورمان با کشورهای پیشرفته اروپایی و کانادا تاکید کرد و گفت: دامداری‌های صنعتی ما در نقاط مختلف کشور با آنچه در کشورهای پیشرفته وجود دارد برابری می‌کند.

به واقع رشد و تحول در این عرصه در سه سال و نیم فعالیت وزارت جهاد کشاورزی در دولت یازدهم به ویژه در حوزه اصلاح نژاد و انتقال ژن‌های دام‌های سبک و سنگین ژنومیک و توزیع گسترده اسپرم‌های آنان در سطح کشور برای افزایش بهره‌وری در عرصه شیر و گوشت کم‌سابقه بوده است.

در راستای عملکرد فعالیت‌های دامپروری کشور باید گفت: تولید ۸۱۵ هزار تن گوشت قرمز، ۹ میلیون و ۵۱۰ هزار تن شیر خام، ۲ میلیون و ۹۲ هزار تن گوشت مرغ، ۹۴۰ هزار تن تخم مرغ و حدود ۸۲ هزار تن عسل از جمله دست‌آوردهای فعالیت‌های تولیدی در عرصه دامپروری بوده است.





موفقیت‌های صادراتی در دامپروری کشور

آمار و ارقام آشکار می‌سازد در ۱۱ ماهه سال ۱۳۹۵ بالغ بر ۷۵۰ هزار تن شیر در قالب فرآورده‌های لبنی و به ارزش ۶۸۳ میلیون دلار صادر شده است، این رقم صادراتی در سال ۱۳۹۲ حدود ۵۳۵ هزار تن و به ارزش ۴۶۷ میلیون و ۴۰۰ هزار دلار بوده است.

در همین عرصه و در سال ۹۵ بالغ بر ۶۲ هزار و ۶۰۰ تن گوشت مرغ در ۱۱ ماهه اول سال ۱۳۹۵ به ارزش ۷۷/۳ میلیون دلار صادر شده است، این رقم در ۱۱ ماهه سال ۱۳۹۲ حدود ۴۶/۶ هزار تن و به ارزش ۶۲/۶ میلیون دلار و در همین سال (۱۳۹۵) بالغ بر ۵۳ هزار تن تخم مرغ، ۱۴۰۰ تن غسل و یک میلیون و ۱۴۷ هزار راس گوسفند و بز صادر شده است.

در نهایت بخش دامپروری در ۱۱ ماهه سال ۱۳۹۵ بالغ بر یک میلیارد و ۲۰۰ میلیون دلار صادرات داشته است. این رقم در سال ۱۳۹۲ مبلغ ۸۷۷ میلیون دلار بوده است، این آمار رشد قابل ملاحظه‌ای در عرصه دامپروری کشور را طی سه سال و نیم فعالیت در دولت یازدهم آشکار می‌سازد.

تقویت نقدینگی، موتور توسعه کشاورزی تا سه برابر

دستآورد کم نظیر و تاریخی دولت تدبیر و امید که موجب پایداری کشاورزی کشور خواهد بود و در نوع خود بی سابقه بوده است؛ افزایش سرمایه بانک کشاورزی از ۱۸۰۰ میلیارد تومان به ۶۱۰۰ میلیارد تومان طی ۳ سال و نیم است. این اقدام دولت در حمایت و تقویت از بانک کشاورزی به عنوان مهمترین نهاد مالی تامین‌کننده منابع مالی و تسهیلات بخش کشاورزی به افزایش سطح عمومی حمایت‌های مالی دولت از کشاورزان و متقاضیان سرمایه‌گذاری در فعالیت‌های مختلف کشاورزی منجر شده است و در آینده روند خدمت‌رسانی این بانک به کشاورزان و نقش آفرینی آن را فزاینده و مضاعف خواهد نمود.

سه برابر شدن درآمد گندمکاران در دولت یازدهم

دستآورد قابل تحسین و تاثیرگذار دیگری که برای کشاورزان گندمکار قابل لمس است، افزایش ۳ برابری درآمد جمعیت یک میلیون و دویست هزار خانواری گندمکاران کشور است که به همت دولت در ایجاد تقاضای موثر برای یکی از مهم‌ترین محصولات راهبردی غذایی کشور، از ۳/۱۴ هزار میلیارد تومان برای خرید تضمینی ۴/۸ میلیون تن گندم در سال ۹۲ به ۱۴/۵ هزار میلیارد تومان برای خرید ۱۱/۵ میلیون تن گندم در سال ۹۵ افزایش یافت.





راهبرد تقویت زیرساخت‌ها

یکی از تمایزات وزارت جهاد کشاورزی در دولت تدبیر و امید نسبت به دولت‌های پیشین، توجه جدی به زیرساخت‌ها است به گونه‌ای که در بسیاری از زیرساخت‌ها با تحولات اساسی و گسترش چشمگیر و تعیین‌کننده آنها مواجه بوده‌ایم. از جمله میتوان به افزایش ظرفیت سردخانه‌ها و افزایش واحدهای تبدیلی و فرآوری محصولات کشاورزی به شرح زیر اشاره کرد:

ایجاد و احداث سردخانه به ظرفیت ۱/۵ میلیون تن در طی ۳ سال و نیم، این میزان، معادل ۵۰ درصد کل ظرفیت سردخانه‌های ایجاد شده در کشور تا سال ۹۲ که ۳ میلیون تن است، می‌باشد. این اقدام زیرساختی موجبات افزایش ماندگاری و جلوگیری از ضایعات محصولات کشاورزی و در نهایت افزایش درآمد کشاورزان را فراهم می‌کند.

ایجاد و احداث واحدهای تبدیلی و فرآوری محصولات کشاورزی به ظرفیت ۱۷ میلیون تن در طی ۳ سال و نیم؛ این میزان، معادل ۵۰ درصد کل ظرفیت فرآوری و تبدیلی محصولات کشاورزی در کشور از ابتدای تاریخ راه‌اندازی واحدهای تبدیل و فرآوری تا سال ۹۲ است.

چشم‌اسفند یار افزایش بهره‌وری توسعه مکانیزاسیون

در تمامی تاریخ ۳۸ ساله بعد از انقلاب و حتی قبل از آن، هیچ دولتی تا این اندازه در جهت تقویت مکانیزاسیون کشاورزی کشور تخصیص اعتبار نداده بود که با آورده بهره‌برداران رقم سرمایه‌گذاری در این زمینه بالغ بر ۵ هزار میلیارد تومان بوده است.

در دولت یازدهم، ۷۹ هزار دستگاه تراکتور، ۶۷۰۰ دستگاه کمباین غلات و برنج، ۸۴ هزار دستگاه انواع ادوات و تجهیزات کشاورزی و ۲۳۸۰ دستگاه نشاء کار از طریق تسهیلات با قابلیت دسترسی آسان در اختیار کشاورزان قرار گرفته است. از سوی دیگر، تجهیز و نوسازی اراضی کشاورزی با هدف دسترسی بهینه کشاورزان به مزرعه و آسان‌سازی انتقال آب به محل کشت و امکان بهره‌گیری از ماشین‌های در اراضی کشاورزی از دیگر اقدامات صورت گرفته در این زمینه بوده است.



مدیریت بهینه در بهره‌وری آب کشاورزی



در عرصه صرفه‌جویی و استفاده بهینه از آب کشاورزی، وزارت جهاد کشاورزی در سایه حمایت‌های شاکله دولت توانسته است تدابیری اتخاذ کند که موجب ارتقای ۶ درصدی بهره‌وری آب کشاورزی به صورت سالانه و صرفه جویی سالانه ۴/۲ میلیارد مترمکعبی آن شده است؛ همچنین افزایش راندمان آبیاری کشور از ۳۷ درصد به ۴۲ درصد طی سه سال و نیم به گونه‌ای که این افزایش راندمان موجب صرفه جویی ۵ درصدی در کل مصرف آب کشاورزی گردیده از دیگر دستاوردها بوده است.

بهره‌وری آب به ازای هر مترمکعب طی سه سال و نیم از یک کیلوگرم ماده خشک غذایی به ۱/۲ کیلوگرم با ۲۰ درصد افزایش در سال ۹۵ رسیده است.

مدیریت آب‌های مرزی

مدیریت و استفاده مطلوب از منابع آب‌های مرزی، احداث شبکه‌های فرعی آبیاری و زهکشی و تبدیل اراضی دیم به کشت آبی در سطحی معادل ۱۲۰ هزار هکتار؛ تبدیل اراضی با کشت دیم به آبی می‌توان به افزایش تولید، درآمد و معیشت مردم منطقه در روستاها بیانجامد و موجب مهاجرت معکوس یا جلوگیری از مهاجرت به شهر شود.

انقلابی آرام در مسیر توسعه بخش کشاورزی

دولت تدبیر و امید با اتکا به توانایی‌های تخصصی نیروهای خود توانسته است عملیات احیای اراضی دشت خوزستان و ایلام را با احداث شبکه‌های فرعی آبیاری، زهکشی، تسطیح لیزری و مهندسی قطعات به میزان ۲۴۲ هزار هکتار طی سه سال و نیم انجام و این اراضی را به بهره‌برداران استان‌های مذکور برای کشت و کارهای کشاورزی که پیش از این و از ابتدای شروع طرح طی ۱۷ سال گذشته تا سال ۹۲ فقط ۶۸ هزار هکتار انجام شده بود تحویل دهد.

در همین راستا، وزارت جهاد کشاورزی موفق شد برای فعالیت‌های کشاورزی به میزان ۱۰ هزار هکتار از اراضی منطقه سیستان آب مورد نیاز را تامین و انتقال دهد.

استفاده دو برابری از ارقام اصلاح شده

یکی از تلاش‌های ماندگار وزارت جهاد کشاورزی در عرصه افزایش بهره‌وری گسترش فرهنگ استفاده از ارقام اصلاح شده متناسب با اقلیم مختلف در عرصه زراعی و باغی نسبت به سال‌های گذشته بود به گونه‌ای که استفاده از این ارقام در سال ۹۵ نسبت به سال ۱۳۹۲، از ۱۱ رقم سالانه به ۲۳ رقم افزایش یافت.

مباحثی چون کشت بافت و نهال‌های پربازده از جمله شاخص‌هایی است که به تدریج در حال گسترش هستند که خود موجب پایداری تولید، کاهش قیمت تمام شده و نهایتاً کاهش مصرف آب و افزایش بهره‌وری می‌شوند.





رشد ۳۳ درصدی تولید محصولات فن آورانه کشاورزی

در این مورد لازم است به این نکته توجه شود که پایه برنامه‌ریزی در وزارت جهاد کشاورزی بر اساس بهره‌گیری از علوم و دانش روز، همچنین استفاده از آخرین نتایج تحقیقات انجام شده در عرصه جهانی بود، لذا در حوزه تولید بذور، هسته اولیه (افزایش تولید سالانه از ۵ هزار تن به بیش از ۶۵۰۰ تن)، سطح تولید بذور گواهی شده (از حدود ۱۴۴ هزار هکتار در سال ۹۲ به ۲۱۵ هزار هکتار در پایان سال ۹۵) و انواع سرم و واکسن و فراورده‌های بیولوژیک (از ۱۱۰۴۷۶ دوز در سال ۱۳۹۲ به ۱۳۳۶۵۵ دوز در سال ۱۳۹۵) بوده است.

گفتنی است که سالانه ۱۲۷ یافته تحقیقاتی کاربردی و قابل ترویج شامل آفت‌کش موثر و کم خطر، سرم و واکسن دامی و دستورالعمل فنی معرفی و در عرصه عمومی کشاورزی اعلام شده است. به گونه‌ای که دانش فنی و توانمندی‌های فن آورانه رشدی ۵ برابری داشته است.

رشد ۵ برابری تجاری‌سازی دانش فنی و توانمندی‌های فن آورانه

در دولت یازدهم قراردادهای واگذاری و انتقال فن آوری از ۱۴ فقره در سال ۱۳۹۲ به ۷۴ فقره در سال ۱۳۹۵ افزایش یافته است. این رشد در راستای دانش‌بنیان کردن کشاورزی به منظور افزایش بهره‌وری از طریق تبدیل پژوهش به فن آوری، ارزش‌گذاری فناوری، تجاری‌سازی دانش فنی و فن آوری‌های نوین، واگذاری و انتقال امتیاز و مالکیت فکری به بخش خصوصی حاصل شده است.

افزایش ۹۵ درصدی شرکت‌های دانش بنیان کشاورزی

به منظور کاهش وابستگی کشور از لحاظ فن آوری و در اجرای برنامه توسعه تولید محصولات دانش‌بنیان که سال ۹۴ از سوی معاون اول رئیس جمهور ابلاغ شده، تعداد شرکت‌هایی که از سوی محققان و پژوهشگران کشاورزی وزارت تشکیل شده از ۲۱ شرکت تأسیس شده در سال ۱۳۹۲ به ۴۱ شرکت در سال ۹۵ افزایش یافته است. به عبارتی، در این زمینه با افزایش ۹۵ درصدی مواجه هستیم.



افزایش ۵ برابری نسبت کارشناسان ترویج به بهره برداران

وزارت جهاد کشاورزی به هدف گسترش فرهنگ تولید بهینه و انتقال یافته‌های علمی و نتایج تحقیقات در سطح مراکز جهاد کشاورزی دهستان‌ها به عنوان موثرترین نقطه تماس کارشناسان بخش دولتی با کشاورزان در عرصه‌ها و مزارع کشاورزی نیروهای مستقر در این مراکز را از یک نفر به ازای ۳۱۳۱ کشاورز در سال ۱۳۹۲ با ۵ برابر افزایش و به یک نفر در ازای ۵۸۸ کشاورزی رسیده است. در همین راستا آموزش سرانه بهره‌بردار نیز از ۳۳ دقیقه در سال ۱۳۹۲ به ۴۲ دقیقه در سال ۱۳۹۵ افزایش داده است.

خلاقیت فکری دولت یازدهم

مبانی گفتمانی ماندگار در عرصه کشاورزی کشور:

باید خاطر نشان ساخت، با توجه به آسیب‌ها، مضایق، تنگنایی که تحریم‌های خارجی و بین‌المللی بر اقتصاد و رفاه عمومی کشور وارد نموده و به موجب رخوت و بی‌انگیزگی در اقتصاد کشور به ویژه بخش تولید و از طرفی ناملایمات اقلیمی و کمبود منابع به ویژه کمبود آب، نوعاً بر تولید داخلی سایه افکنده و روحیه عدم یقین را در بین کشاورزان و عموم حاکم نموده بود. به همین دلیل اساس گفتمان و رویکرد بخش کشاورزی در دولت یازدهم نیز بدو مبتنی بر بازگردان و تقویت امید و انگیزه در بین کشاورزان و عموم مردم و باورمند نمودن آنان به امکان دستیابی به تولید و خوداتکایی قرار داده شد. این یاس نه تنها بر کشاورزان مستولی شده بود بلکه بر بدنه کارشناسی و فنی بخش نیز رسوخ نموده بود.

رویکرد مشارکتی

در عرصه تولید و مصرف محصولات کشاورزی

از آن جایی که فعالیت‌های بخش کشاورزی دامنه وسیعی داشته و دارای زیر بخش‌های بسیاری است، از این رو فعالیت‌های این بخش به طور مستقیم گستره اقتصادی و اجتماعی بسیار وسیعی از منابع، بهره‌برداران، ذی‌نفعان، دست‌اندرکاران و مخاطبان را در برمی‌گیرد.

به همین منوال روابط بین مؤلفه‌های این بخش از تنیدگی‌های خاصی برخوردار است، از این رو لازمه دستیابی به گفتمان مورد نظر دولت یازدهم در این بخش ایجاد رویکردی مشارکتی با حضور همه عوامل تاثیرگذار بخش خصوصی (عموم مردم به عنوان مصرف‌کننده، کشاورزان به عنوان تولیدکننده، صنایع و تجار و خدمات به عنوان تبدیل و تسهیل کننده و بنگاه‌های مالی، تشکلهای ...) و بخش‌های حاکمیتی دولتی و سایر ارکان و کارگزاران نظام بوده است.

با توجه به محدودیت منابع، جلب حمایت و همراهی عمومی برای پیشبرد برنامه‌ها و حصول اهداف در بخش کشاورزی ضروری بوده و برای این منظور گفتمان شکل گرفته بر صداقت و صحت گفتار و ایجاد اطمینان و اعتماد و دخیل نمودن کشاورزان و مردم در تصمیم‌گیری و نظارت بر عملکرد استوار شده است.





روش‌های نوین در

مدیریت بازار و بازرگانی محصولات کشاورزی

هم زمان برای کمک به هم‌افزایی در گفتمان و شکل‌گیری اعتماد و امید، تدابیر مدیریتی مناسب و اطمینان‌ساز در این بخش مانند؛

- حمایت از تولید داخلی
- مدیریت واردات با هدف حمایت از افزایش تولید داخلی و تامین نیاز مصرف‌کننده از محل تولیدات داخلی
- اتخاذ روش‌های نوین و ابتکاری در مدیریت بازار و بازرگانی محصولات کشاورزی
- تامین نهاده‌های مورد نیاز بخش با تثبیت قیمت آنها و جایگزینی نهاده‌های استاندارد و کیفی یا نهاده‌های غیر استاندارد و کم اثر قبلی
- توسعه راه کارهایی عملی و ملموس برای افزایش بهره‌وری و تولید به خصوص جهت فایز آمدن بر محدودیت منابع آب
- رعایت نظام‌های کشت و منطقی کردن قیمت محصولات
- تامین تسهیلات و منابع مالی، کاهش نرخ سود تسهیلات بخش کشاورزی و غیره شکل گرفت و اجرا شد.

کلام آخر

مجموعه این تدابیر و اقدامات موجب گردید تا تدریجاً امید در دل

کشاورزان، مردم، کارشناسان و مدیران

بخش کشاورزی شکوفا شود. نتیجه این

امر، تحقق اهداف و دستاوردها و رضایت عمومی از اجرای برنامه‌ها کشاورزی است.

امروز یأس و ناامیدی از کشاورزان و آحاد مردم رخت بر بسته و جای خود را به

امیدواری، رضایت‌مندی و چشم‌دوختن به افق‌های روشن داده است. □



... آن چه در این چهار سال بر بخش کشاورزی گذشت،

نشان از توجه دولت یازدهم

در جهت رفع کاستی‌های گذشته بوده که؛

• حمایت از تولیدات داخلی

• ممانعت از واردات

• به حداقل رساندن کسری موازنه واردات محصولات کشاورزی

• افزایش محصولات استراتژیک

• تخصیص اعتبارات لازم برای اجرای سیستم‌های آبیاری تحت فشار

• و توسعه مکانیزاسیون از آن جمله‌اند.

پرکن و دربندهای کاملاً ایرانی اوصانی از دستی تا تمام اتوماتیک پیشرفته



3 HS
دستگاه درب بندی سه هد
تمام اتومات تمام استیل

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



2P1000
دستگاه پرکن روغن و مواد غلیظ

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



4 HS
دستگاه درب بندی چهار هد
تمام اتومات تمام استیل

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



4P500
دستگاه پرکن خطی مایعات

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



1 HH
دستگاه درب بندی تک هد (دستی)

- دربند دستی قوطی های ۵ گرم تا ۵ کیلوگرمی

1 HI
دستگاه درب بندی تک هد نیمه اتوماتیک

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



2P200
دستگاه پرکن خطی پالپ آبمیوه

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



تلفن سازمان فروش: ۴۴۴۵۶۹۵۵ - ۴۴۴۵۲۷۵۷ - ۴۴۴۵۷۹۹۶

padide.y.m@gmail.com

no effect without effect.®

DEVELOPED IN GERMANY



تلفن سازمان فروش:

۴۴۴۵۶۹۵۵

۴۴۴۵۲۷۵۷

۴۴۴۵۷۹۹۶

the mental energizer.
padide.y.m@gmail.com

effectenergy_ir



www.effect-energy.com

www.facebook.com/effectiran



گروه صنعتی کاوش

KAVOSH INDUSTRIAL GROUP

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



تراز سورتینگ



دستگاه استریل قوطی و شیشه



دستگاه کلال هویج



دستگاه پوست گیر هویج و سیب زمینی



دستگاه انتقال قوطی و شیشه



دستگاه خشک کن شیشه



پاتیل گردان



دستگاه پرکن مربارب و درشی لیشه



دیگ بخار



سکوی فرمولاسیون

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

به نام خدا

۲	آغازین سخن
۳	اخبار بانک کشاورزی
۴-۸	رویدادها
۹-۱۱	سرمایه گذاری های بی سابقه دولت یازدهم در توسعه زیرساخت های آب و کشاورزی
۱۲-۱۷	کلزا و نکات مهم کاشت، داشت و برداشت
۱۸-۲۰	اصول نگهداری مواد غذایی
۲۱-۲۳	مواد مغذی ضروری برای بدن
۲۴-۲۷	خواص و ارزش غذایی کینوا
۲۸-۲۹	خرفه و فواید آن
۳۰-۳۳	غذاهای ارگانیک
۳۴-۳۵	چای سیاه در برابر چای سبز کدام سالم تر است
۳۶-۳۷	سیر و این همه خاصیت
۳۸-۴۰	رژیم غذایی ضد انواع سرطان
۴۱-۴۵	بهترین رژیم های غذایی دنیا روی چه نکاتی اشتراک دارند؟
۴۶-۴۷	سبزیجات، خواص و نحوه نگهداری آنها
۴۸-۵۱	کشت قارچ خوراکی
۵۲-۵۴	خواص درمانی و ارزش غذایی شاهدانه
۵۵-۵۷	رنگ ها در میوه ها از چه سخن می گویند
۵۸-۵۹	اسانس ها و ترکیباتشان
۶۰-۶۳	جالب و خواندنی

فرم اشتراک در صفحه ۵۷

صاحب امتیاز و مدیرمسئول:

مهندس محمود رضا عیسی خانی

سر دبیر: کاملیا میراسکندری

مدیر داخلی و امور مشترکین: مهندس شیوا احمدی

خبرنگار: مهندس بابک کلانی

همکاران بازرگانی:

مهندس نرگس غفاری - مهندس ملیحه بلوریان

طرح روی جلد: شکوه معصومی

چاپ: آیین چاپ تابان تلفن: ۵۵۳۷۲۵۰۵

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

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

طبقه ۵ - واحد ۶۵

تلفکس: ۸۸۰۱۵۶۹-۸۸۹۲۶۴۰۸ کد پستی: ۱۴۱۵۸۴۴۸۷۴

وب سایت: WWW.Agrifoodmagazine.ir

پست الکترونیک: keshavarzi_ghaza@yahoo.com



نشریه تحلیلی، خبری، آموزشی

شماره ۱۷۰ - ۸۸ صفحه - اردیبهشت ماه ۱۳۹۶

نحوه همکاری با ماهنامه کشاورزی و غذا:

- ۱- از ارسال مقالات علمی و تخصصی کاربردی و تحلیلی های صاحب نظران و کارشناسان به صورت تایپ شده در نرم افزار Word همراه با مشخصات کامل نویسنده و یک قطعه عکس پرسنلی با 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.

ضرورت تغییر در ساختار مدیریت وزارت جهاد کشاورزی در دولت دوازدهم

ضمن تبریک به تمامی کوشندگان خستگی‌ناپذیر و قابل اتکا در عرصه دوازدهمین دوره انتخابات ریاست جمهوری که با تلاشی بی‌وقفه و در عرصه کارزاری گسترده با حمایت از دکتر حسن روحانی توانستند ایشان را برای ادامه راه نیمه تمام، یاری کنند و منجر به انتخاب وی با کسب آرای بالغ بر ۲۳ میلیون و ۵۰۰ هزار نفر یعنی ۵۷/۳ درصد کل آرای مأخوذه گردید. به‌رغم این موفقیت کم‌نظیر و تحسین‌برانگیز برای تمامی مردم کشورمان که در جستجوی صلح پایدار و آرامش در حوزه فعالیت‌های کسب و کار، اقتصاد، بازرگانی، معیشت و اشتغال هستند، باید این فرایند پیچیده و چند وجهی را در عرصه‌های مختلف، تجزیه و تحلیل و آسیب‌شناسی کرد که چگونه مردمانی که در چند بخش برجسته از زندگی روزمره‌شان در دشواری و مضیقه بودند، به وعده‌های کار و اشتغال، زمینه ازدواج جوانان تا ۱۱ میلیون نفر و یا افزایش سه برابری یارانه‌ها گوش نکردند و سویه دیگری از تفکر که از جانب شاکله یاران و همراهان، متفکرانه و اندیشمندانه در قالب موفقیت‌هایی همچون برجام و گسترش تعاملات جهانی و سرمایه‌گذاری خارجی و تقویت زیرساخت‌های تولید و اقتصاد مطرح می‌شد را برگزیدند!

اما دکتر روحانی و کسانی که قرار است سکان دولت دوازدهم را در دست گیرند، حتماً باید عرصه‌هایی از جامعه در بخش‌های مختلف که یا رأی ندادند یا نسبت به دوره قبلی سویه انتخاب خود را از روحانی به سوی رقیب چرخانیدند را آسیب‌شناسی کنند. در این نگاشته مختصر به کاهش رأی جامعه روستایی و روستاییان حاشیه‌نشین شهرهای بزرگ و کوچک اشاره می‌کنیم که باید دریافت چرا برخلاف دوره پیشین انتخابات ریاست جمهوری، استقبال کمتری از روحانی صورت گرفت. آنان غالباً از دکتر روحانی روی گردانند و به رقیبی رأی دادند که وعده‌های بسیاری در دفاع از محرومان به میان آورد.

از این منظر، نوک پیکان عدم استقبال این طیف از جامعه، عمدتاً در حوزه وزارت جهاد کشاورزی است. به واقع، طی ۴ سال دوره ریاست جمهوری دکتر حسن روحانی، وزارت جهاد کشاورزی چه نوع برخورد یا رویکردی با این بخش از جامعه کشاورزی کشور داشت که آنان سرد شدند؟ آیا مهندس محمود حجتی و یارانش در معاونت‌های مختلف تولیدی، زراعت، باغبانی، دام و طیور برنامه‌ای منسجم، حساب شده و مبتنی بر افزایش بهره‌وری در واحدهای تولیدی کوچک، خرد و حتی معیشتی برای روستاییان اجرا کردند که حاصل آن بهبود وضعیت زندگی و معیشت آنان شود؟ مسلماً جواب مثبت نیست. گرچه این اتفاق برای کشاورزان متوسط و بزرگ، چه در حاشیه شهرها و چه در روستاها رخ داد و درآمد آنان در قیاس با سال‌های ۹۰، ۹۱ و ۹۲ به‌نحو چشمگیری افزایش یافت ولی بی‌توجهی مفرط، بی‌برنامگی و به‌طور کلی نبود رویکردی کارساز در این حوزه موجب شد که امید روستاییان کم درآمد با کسب و کارهای کوچک به ناامیدی تبدیل و به رقیبی دل بستند که به آنان وعده سرخرمن داد. حال باید با تغییر رویکرد وزارت جهاد کشاورزی در حوزه اقتصاد معیشتی و کشاورزان خرد، عرصه کسب و کار آنان را در دولت دوازدهم بهبود بخشید. این موضوع یکی از چالش‌های سرنوشت‌ساز برای کشور، دولت دوازدهم، وزارت جهاد کشاورزی و نهاد توسعه روستایی ریاست جمهوری است. همچنان که دولت یازدهم به‌رغم کاهش سطح زیرکشت گندم، با افزایش راندمان تولید کشور موفق شد بالغ بر ۱۱ میلیون و ۵۰۰ هزار تن گندم تولید کند و درآمد کشاورزان متوسط و بزرگ افزایش یافت، حتماً باید برای افزایش بهره‌وری در اقتصاد معیشتی روستا، کسب و کار خرد آنان را نیز متحول کرد. اگر مدیران و دست‌اندرکاران وزارت جهاد کشاورزی در دولت یازدهم نتوانستند با طرح اندیشه‌ای نوین و متفاوت در عرصه تولیدات زراعی، دام و طیور و صنایع تبدیلی خرد اما مدرن، برای این بخش کاری انجام دهند، می‌بایست در ساختار مدیریت وزارت جهاد کشاورزی، در نوک هرم تصمیم‌گیری تغییر صورت گیرد به‌گونه‌ای که تصمیم‌گیران و تصمیم‌سازان بتوانند با ارائه طرح‌های بدیع و الگوهای موجود جهانی، تولید خرد معیشتی کم سود و ناموفق را با تجمیع در قالب‌های مختلف و تجهیز به ابزارهای مدرن تولید در ابعاد کوچک و با استفاده از نژادهای برتر پربازده دام و طیور و حمایت‌های اعتباری، تسهیلاتی، به‌گونه‌ای دگرگون و متحول کنند که سطح درآمد و در نتیجه معیشت آنان تأمین شود.

به نظر می‌رسد این مهم با قالب فکری و اجرایی فعلی وزارت جهاد کشاورزی ممکن نیست و چاره‌ای جز استفاده از وزیر و معاونینی متخصص، نوگرا، خوش فکر، ایده‌پرداز و تحول‌خواه و حسب فرمایش مقام معظم رهبری و اعلام ریاست محترم جمهوری، با اولویت جوانگرایی در این حوزه نمی‌باشد.

م.احمدی

نقش آموزش به مثابه فرهنگ در

مدیریت رفتار حرفه‌ای کارکنان

دکتر مسعود شریفیات عضو هیأت مدیره ناظر بر سرمایه انسانی بانک کشاورزی، در آخرین روز از سلسله همایش‌های رؤسای شعب این بانک به جمع‌بندی نتایج و آموزه‌های این نشست‌ها و تشریح نقش آموزش به مثابه فرهنگ در مدیریت رفتار حرفه‌ای کارکنان پرداخت.

به گزارش روابط عمومی بانک کشاورزی، دکتر شریفیات ۱۷ اردیبهشت در جمع مدیران و رؤسای شعب بانک کشاورزی ضمن اظهار خرسندی از حضور در جمع فعالان عرصه کشاورزی و قدرانی از همکاری و تلاش صمیمانه رؤسای شعب این بانک در نیل به اهداف و تحقق برنامه‌های بانک کشاورزی، با تأسی به سخنان مقام معظم رهبری، خواستار حضور فعال کارکنان بانک کشاورزی در انتخابات ریاست جمهوری و انجام این وظیفه ملی شد.

وی در ادامه سخنان خود، نگاه و توجه دولت و مجلس شورای اسلامی به بانک کشاورزی را برخاسته از اعتمادسازی، عملکرد درخشان، تلاش همکاران و موفقیت‌های قابل توجه این بانک در عرصه خدمت‌رسانی، تحقق اقتصاد مقاومتی و اثرگذاری در توسعه اقتصادی کشور در سال‌های اخیر دانست.

دکتر شریفیات در این همایش با بیان این که امروزه غالباً روش‌های آموزشی و یادگیری به جای تمرکز بر تغییر و تحول الگوهای فکری و رفتاری، بر انتقال دانش سازمانی و مهارت‌ها و قابلیت‌های حرفه‌ای متمرکز شده است، گفت: این در حالی است که برای کارکنان و به‌ویژه مدیران اجرایی شعب براساس الگوی رویکرد رفتاری، تحول فکری و رفتاری به جای تمرکز بر انتقال دانش سازمانی و مهارت‌ها و قابلیت‌های حرفه‌ای باید هدف قرار گیرد.

وی افزود: ترویج رویکرد فرهنگی به آموزش و یادگیری حرفه‌ای و سازمانی بیش از پیش اهمیت یافته زیرا نگرش "آموزش به مثابه فرهنگ" به ضرورت تحول فکری و تغییر رفتار سازمانی و تغییر رفتار حرفه‌ای کارکنان تأکید کرده و به مفهوم آن است که بایستی الگوهای کارآمد جدید را جایگزین الگوهای ناکارآمد کنونی کنند.

دکتر شریفیات تصریح کرد: بدین ترتیب تحول فکری و رفتاری کارکنان براساس الگوی رویکرد رفتاری، شامل تغییر دانش سازمانی، تغییر نگرش حرفه‌ای و تغییر رفتار حرفه‌ای است و اولین گام این تحول فکری و رفتاری آن است که فرد بیاموزد که ارزشمند است و این که دیگران هم در جایگاه سازمانی و حرفه‌ای خود دارای ارزش هستند و اگر این امر، در درون سازمان نهادینه شود بسیاری از مشکلات در روابط سازمانی برطرف خواهد شد.

وی عناصر اساسی و پایه‌ای که برطبق نیازهای اصلی هر سازمان در شعب شکل می‌گیرد را شامل خودآگاهی سازمانی، تعلق خاطر سازمانی و اهمیت تلاش برای رسیدن به اهداف سازمانی دانست و افزود: سرمایه فرهنگی در شعب، صورت‌هایی از دانش، مهارت و الگوهای فکری و رفتاری است.

عضو هیأت مدیره بانک کشاورزی در ادامه سخنان خود گفت: امروزه، مرز سازمان‌های معاصر، همان مرز فرهنگی است و چنانچه هر عاملی، سازمان را از پویایی و چالاکی باز دارد موجب انقیاد و جمود سازمانی می‌شود.

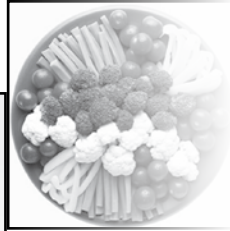
وی افزود: سازمان‌های معاصر در راستای تکاپوی سازمانی و بسط ظرفیت‌های انسانی، مسئول تکثیر و تربیت الگوهای سالم انسانی هستند که رفتار آنان در قالب رفتار حرفه‌ای است. در محیط سازمان امروزه این الگوهای سالم در پرتو نگرش "آموزش به مثابه فرهنگ" و در قالب "سرمایه انسانی" است.

دکتر شریفیات تشریح کرد: براین اساس تربیت و پرورش الگوهای سالم انسانی در قالب کارکنان حرفه‌ای، شالوده و بنیاد «بانک سالم، شعب سالم» است.

وی در ادامه، "شعب سالم" را شعبی معرفی کرد که در آنها کلیه فرایندها و عملیات اجرایی، سالم هستند، اصول و شرایط حاکم بر مدیریت شعب از بررسی ساختار حاکم بر بانک ناشی می‌شود، کیفیت دارایی‌های بانک از نرخ تسهیلات جاری ناشی می‌شود، در صورت‌های مالی و طبقه‌بندی دارایی‌ها و سود پرداختی بانک شفافیت وجود دارد، توان ایفای تعهدات بانک را در مقابل مشتریان و سهامداران دارند، کیفیت سود که با نگاه به زمان بازپرداخت و عدم استمهال در پرداخت سود قابل بررسی است و سودآوری بانک که آیا واقعی و یا غیرواقعی بوده است.

دکتر شریفیات تصریح کرد: رؤسای شعب به‌عنوان مدیران اجرایی بانک علاوه بر مدیریت رفتار حرفه‌ای کارکنان، لازم است عملکرد شعب خود را در چارچوب قوانین و مقررات بانکی به‌نحوی تنظیم کنند که همسو با کنترل‌های داخلی به بهبود عملکرد شعب نیز بینجامد.

وی در پایان سخنان خود ضمن جمع‌بندی نتایج و آموزه‌های این همایش و اظهار خرسندی از کیفیت پیشنهادات مطرح شده، با ارائه گزارشی از وضعیت صعودی نسبت کفایت سرمایه در بانک کشاورزی و روند کاهش اضافه برداشت این بانک از بانک مرکزی در دولت تدبیر و امید، اظهار امیدواری کرد با تداوم حمایت دولت، روش‌های نوین مدیریتی و تلاش نیروی انسانی توانمند، بانک کشاورزی بتواند با استفاده از فرصت‌ها و شرایط مثبت به وجود آمده، در راه تحقق اهداف اقتصاد مقاومتی، توسعه اقتصادی کشور و خدمت به تولیدکنندگان، گام‌های بلندی بردارد.



کشت برنج همراه با صرفه جویی ۵۰ درصدی

در میزان آبیاری

در شرایطی که جهان با کاهش منابع آب روبه‌رو است، مصر اقدام به حفاظت از آب با استفاده از آخرین فن‌آوری کرده است. این کشور با اختراع خود توانسته میزان آب در آبیاری برنج را تقریباً به نصف کاهش دهد. به گزارش thisisbrainy محققان و کارشناسان در مصر امیدوارند که با ساخت این ماشین به کاهش میزان آب مورد استفاده در کشاورزی و آبیاری محصولات به خصوص برنج کمک شود. همچنین امیدوارند که این اختراع برای برطرف کردن مشکلات میلیاردها نفر که سالانه تحت تأثیر این موضوع قرار دارند، مورد استفاده قرار گیرد.

کشت برنج با میزان آبیاری، دارای هزینه ای گران است. این در حالی است که ۳۰۰۰-۱۰۰۰ لیتر آب برای تولید یک کیلو برنج لازم است. حال تصور کنید که چه میزان آب برای کشت محصول برنج در هکتارها زمین مورد نیاز خواهد بود. اما، با آخرین ماشین‌آلات، کشاورزان بدون نگرانی در مورد مصرف آب، امکان آبیاری برنج را خواهند داشت.

این ماشین چگونه کار می‌کند؟

این دستگاه منحصر به فرد، دانه‌های برنج را به‌صورت مکانیکی می‌کارد و تقریباً در نیمی از آب که به‌طور معمول برای آبیاری و کود استفاده می‌شود، صرفه‌جویی می‌کند. این دستگاه توسط (Mohamed El-Hagarey) طراحی شده است. با استفاده از آخرین نوآوری، خطوطی به شکل "V" با عرض ۲۰ سانتی‌متر در زمین ایجاد می‌کند و بذر برنج را به‌صورت خودکار می‌کارد. به این ترتیب، دستگاه با استفاده از میزان سطح آب بر روی خطوط V شکل به جای آبیاری بارانی، باعث کاهش میزان آب می‌شود. در این روش میزان آب مورد استفاده به نسبت روش‌های سنتی، به نصف کاهش می‌یابد.

دستگاه در حال حاضر برای کشت برنج غنی شده، در منطقه Kafr el-Sheikh (حدود ۱۳۴ کیلومتری شمال قاهره) مورد آزمایش قرار گرفته است. در طول آزمایش، این دستگاه علاوه بر کاهش آب به نصف، عملکرد محصول را ۴/۶ درصد افزایش داد. البته این افزایش اندک در عملکرد محصول امکان جذب افرادی زیادی را به دنبال ندارد و در نتیجه، اعتقاد بر این است که تولیدکننده دستگاه باید برای جذب بیشتر برای

خریداری محصول، اقداماتی انجام دهد. سازنده دستگاه تأیید کرده است که کارهای بیشتری قبل از تجاری‌سازی آن، بر روی دستگاه به منظور سازگارتر شدن و پذیرش آن از سوی کشاورزان مصری باید انجام دهد.

این در حالی است که دستگاه به‌دلیل قابلیت کاهش مصرف آب در آبیاری، با بازخوردهای خوبی همراه بوده است. با این حال، مانعی که وجود دارد دسترسی کشاورزان به این دستگاه است. چرا که هزینه دستگاه کمی گران است. هزینه دستگاه نزدیک به پنج هزار دلار آمریکا است که برای کشاورزان مبلغی بالا محسوب می‌شود و در این راستا دولت می‌تواند با پرداخت یارانه، به حل این موضوع کمک کند.

کشاورزان مصری، آب را به‌صورت رایگان دریافت می‌کنند و در نتیجه، جذب کشاورزان به خرید این دستگاه شاید کار دشواری باشد. اما چنانچه دولت موافقت خود را با حمایت مالی از کشاورزان اعلام کند، ممکن است آنها برای خرید این ماشین متقاعد شوند. چرا که این دستگاه می‌تواند به حل مشکل آب کشور کمک کند و حتی امکان ذخیره آب برای کشت محصولات دیگر را فراهم کند.

کشت برنج در مصر

این کشور سالانه، بیش از ۱۰ میلیارد مترمکعب آب برای کشت برنج استفاده می‌کند. آب مورد استفاده در کشت برنج، نیمی از کل منابع آبی است. این درحالی است که مصر نه کشت برنج را متوقف می‌کند و نه می‌تواند کشاورزان را وادار به خرید ماشین‌آلات کند. دولت در یک موقعیت دشواری قرار گرفته و باید تصمیم‌گیری درستی اتخاذ کند، زیرا تأخیر در انجام این کار ممکن است زیان بزرگی به کشور وارد نماید. مصر دارای منبع طبیعی محدود آب (همان رودخانه نیل) است و آب رودخانه برای آبیاری، تولید و نوشیدن استفاده می‌شود.

این کشور به تازگی با افزایش جمعیت و کمبود آب و منابع آبی مواجه شده است. با توجه به گزارش‌های مختلف، کشور با کم آبی نزدیک به ۷ میلیارد مترمکعب رو به رو است. با نگاهی به سناریوی کنونی در کشور، سازمان ملل متحد به کشور، از لحاظ کمبود آب در آینده هشدار داده است. با توجه به گزارش سازمان ملل متحد، میزان منابع آبی مصر ممکن است تا سال ۲۰۲۵ به پایان برسد.

این درحالی است که کشورهای زیادی با خطر قریب‌الوقوع



چه سرنوشتی در انتظار ما خواهد بود. ما باید برای اینکه ایران تبعات منفی تغییر اقلیم را به رسمیت شناخته است و برای سازگاری با آن برنامه دارد را جشن بگیریم.

به گفته وی حدود دو میلیون سال قبل زمانی که انسان‌های اولیه روی نیزارهای آفریقا پا گذاشتند، غلظت دی‌اکسیدکربن زمین ۲۰۰ قسمت در میلیون بود. در سال ۱۳۵۲، یعنی سال تولد من این رقم به ۳۰۰ قسمت در میلیون رسید و امروز غلظت دی‌اکسیدکربن در هوا به ۴۰۰ قسمت در میلیون رسیده است. این مسئله سرعت تغییرات اقلیمی را نشان می‌دهد.

نماینده مقیم UNDP بیان کرد: پیامدهای تغییر اقلیم در جهان نامتعادل بوده و در اثر بروز این پدیده مناطق مرطوب، مرطوب‌تر و خاورمیانه خشک‌تر خواهد شد. منطقه خاورمیانه با تنش خشکی مواجه خواهد شد و خیلی سریع این تنش‌ها می‌تواند به نایابی آب تبدیل شود. این مسئله امنیت غذایی را تهدید می‌کند و ممکن است بر شیوع بیماری‌های ناشی از حشرات مثل مالاریا که عامل انتقال آن پشه است، تأثیرگذار باشد.

در چنین روندی فشار روی منابع افزایش می‌یابد و میزان دسترسی به آن کاهش خواهد یافت. کاهش آب جریان‌های باد را شدیدتر کرده و طوفان ریزگرد ایجاد می‌کند. همه این‌ها می‌تواند در مردم ایجاد احساس ناامنی کرده و مردم را ناگزیر به مهاجرت کند. وی افزود: ما برای سازگاری با تغییر اقلیم، باید کارهای ریشه‌ای در راستای کاهش انتشار دی‌اکسیدکربن انجام دهیم.

نماینده مقیم UNDP با ابراز خرسندی از امضای سند تغییر اقلیم توسط محمد جواد ظریف در ۲۶ آوریل سال قبل، سند پاریس را یکی از مهمترین معاهده‌های بشریت برای حفظ بقای خود در روی کره زمین توصیف و بیان کرد: در ذیل این سند جمهوری اسلامی ایران متعهد شده که میزان انتشار دی‌اکسیدکربن خود را تا سقف ۱۲ درصد کاهش دهد. رئیس جمهور روحانی، اقتصاد سبز و کم کربن را حمایت می‌کند و مسیری که ایران در آن حرکت می‌کند، مسیری در راستای سازگاری با تغییرات اقلیمی است.

لوئیس ادامه داد: برای جلوگیری از بیابان‌زایی و جنگل‌زدایی، فعالیت‌هایی در ایران آغاز شده است و خانم ابتکار نیز شخصاً با مسئله معکوس کردن جریان از دست رفتن تنوع زیستی درگیر است. نمونه اقدامات وی، حفاظت از تالاب‌ها و

کمبود آب رو به رو هستند که مصر یکی از آن کشورها است. کشورهای دیگر که با کمبود آب مواجه هستند، برزیل، ایران، هند، آمریکا، چین، اردن، لیبی و آفریقای جنوبی هستند.

این مسأله، برای دولت‌های کشورها یا سازمان‌های بین‌المللی جهت کمک به کشاورزان برای کاشت محصولات بدون داشتن دغدغه درباره آب، بسیار مهم است. این در حالی است که با این اختراع می‌توان میزان زیادی آب را صرفه‌جویی کرد و اگر به طور مؤثر تجاری شود، این دستگاه همچنین می‌تواند به کشورهای دیگر برای مواجهه با کمبود آب معرفی شود.

رونمایی از برنامه ملی راهبرد تغییر اقلیم

گری لوئیس، نماینده مقیم برنامه توسعه ملل متحد UNDP، در مراسم رونمایی از برنامه ملی راهبرد تغییر اقلیم که در سالن سرو سازمان حفاظت محیط زیست برگزار شد، تدوین این سند را بسیار مهم ارزیابی کرد و افزود: بشر برای حل مشکلاتش ابتدا باید آنها را شناخته و بداند که با آنها چگونه برخورد کند. در ارتباط با تغییر اقلیم، ما علایم را شناسایی کرده‌ایم و این برنامه، نحوه برخورد با مشکلات را پیش روی ما قرار می‌دهد. سندی که امروز رونمایی می‌شود، سند بسیار استراتژیکی است. این اولین باری است که ایران چنین سندی را برای تغییر اقلیم تدوین می‌کند و جمهوری اسلامی ایران نیز جزء معدود کشورهایی است که در این رابطه برنامه عمل دارد. وی تأکید کرد: ما باید بدانیم که ایران در مقابل تغییر اقلیم آسیب‌پذیر است. ابتدا باید قبول کنیم که آسیب‌پذیر هستیم. این مایه تعجب است که در نقاط دیگر دنیا صداهایی شنیده می‌شود که به بزرگی تغییر اقلیم پی نبرده و خود را با آن سازگار نمی‌کنند.

نماینده مقیم UNDP برای ثبت در سوابق گفت: ۹۵ درصد متخصصان جهان که درگیر فرآیند تغییر اقلیم هستند، در گزارش برنامه جهانی تغییر اقلیم (IPCC) تایید کرده‌اند که تغییر اقلیم واقعی است و رخ می‌دهد. اثرات تغییر اقلیم در دنیا به شکل نامتعارفی رخ می‌دهد و تأثیر انسان در بروز این پدیده، کاملاً مشهود است. انتشار گازهای گلخانه‌ای نیز باعث تشدید این پدیده شده است. در نتیجه کنترل تغییر اقلیم در گرو کاهش انتشار گازهای گلخانه‌ای است. بنابراین باید بدانیم که اگر در راستای کاهش انتشار دی‌اکسیدکربن عمل نکنیم،



احیای دریاچه ارومیه است.

وی کاهش آلودگی هوای کلانشهرها را گامی در راستای دستیابی به اهداف توسعه پایدار اعلام کرد که همه این اهداف در سند ملی تغییر اقلیم نیز منعکس شده است. نماینده مقیم UNDP با اشاره به همراهی سازمان ملل با ایران برای تدوین سند ملی سازگاری با تغییر اقلیم، از برگزاری کنفرانس بین‌المللی ریزگردها به میزبانی ایران، با همکاری این مجموعه بین‌المللی خبر داد و گفت: کشورهای زیادی در دنیا درگیر مسئله ریزگردها هستند. سنگال، ژاپن و کره درگیر طوفان‌های گرد و غبار و پیامدهای ناشی از آن هستند و رویکرد کنفرانسی که در تهران برگزار می‌شود، ابتدا شناخت این پدیده، سپس شناسایی راهکارهای اجرایی برای مقابله با آن و در نهایت هماهنگی برای اجرای برنامه‌ها است.

حاصل تلاش دولت یازدهم: رشد صادرات و کاهش واردات در بخش کشاورزی

رئیس کمیسیون کشاورزی، آب و صنایع غذایی اتاق تهران در مورد آخرین وضعیت تجارت محصولات غذایی و کشاورزی کشور گفت: ارزش صادرات در بخش کشاورزی و غذایی طی سال گذشته در مقایسه با سال پیش از آن، حدود ۱۰۰ میلیون دلار رشد داشته و به ۷/۵ میلیارد دلار رسیده است.

کاوه زرگران، رئیس کمیسیون کشاورزی، آب و صنایع غذایی اتاق تهران در سی و ششمین نشست این کمیسیون افزود: این رقم در سال ۱۳۹۲ حدود ۵ میلیارد دلار بود و طی این مدت صادرات محصولات کشاورزی و صنایع غذایی ۷۰۰ میلیون دلار بهبود یافته است. مالیات بر ارزش افزوده همچنان یکی از چالش‌های فعالان اقتصادی در بخش کشاورزی و صنایع غذایی کشور است. لایحه مالیات بر ارزش افزوده، اواخر دی‌ماه سال گذشته از سوی هیأت وزیران به تصویب رسید و با امضای رئیس‌جمهور برای انجام تشریفات قانونی، به مجلس شورای اسلامی فرستاده شد. در حال حاضر تولیدکنندگان در بخش صنایع غذایی و کشاورزی منتقد جدی این نوع از مالیات هستند و اصرار دارند که نرخ مالیات بر ارزش افزوده برای صنایع تبدیلی و غذایی کشور باید به صفر تبدیل شود. نگرانی‌های فعالان بخش خصوصی در این بخش، باعث شد تا یک بار دیگر بررسی لایحه مالیات بر ارزش افزوده در دستور

کار کمیسیون کشاورزی، آب و صنایع غذایی اتاق تهران قرار گیرد.

در سی و ششمین نشست کمیسیون کشاورزی که با دعوت از مدیرکل فنی و اعتراضات معاونت مالیات بر ارزش افزوده سازمان امور مالیاتی برگزار شد و طی آن، نمایندگان بخش خصوصی در این کمیسیون، دلایل خود مبنی بر حذف نرخ مالیات بر ارزش افزوده برای واحدهای تولیدی صنایع غذایی کشور را مطرح کردند و از سوی دیگر، نماینده سازمان امور مالیاتی نیز توضیحاتی در ارتباط با ماهیت این نوع از مالیات ارائه داد و تلاش کرد از فرصت مناظره با نمایندگان کارفرمایان و فعالان اقتصادی استفاده کرده و آنان را قانع کند که این نوع از مالیات تهدیدی برای کسب و کار بخش خصوصی نیست.

رئیس کمیسیون کشاورزی اتاق تهران سهم محصولات کشاورزی و صنایع غذایی از مجموع صادرات غیرنفتی کشور در سال ۱۳۹۵ را که معادل ۴۳ میلیارد و ۹۳۰ میلیون دلار بوده است، حدود ۱۳ درصد اعلام کرد و افزود: متوسط قیمت پایه صادراتی محصولات این گروه نیز ۱۹ سنت کاهش و اقلام وارداتی ۳ سنت افزایش یافته است. همچنین ارزش واردات محصولات کشاورزی و غذایی طی سال گذشته ۸/۶ میلیارد دلار بوده که این میزان در سال ۹۴، در حدود ۹ میلیارد دلار بوده است.

وی همچنین ارزش واردات غلات به کشور در سال گذشته را ۱۰/۲ میلیون تن اعلام کرد در حالی که رقم این واردات برای سال ۹۳، در حدود ۱۶ میلیون تن بوده است. ارزش واردات محصولات کشاورزی و صنایع غذایی نیز از بیش از ۱۳/۲ میلیارد دلار در سال ۱۳۹۲ به ۸/۶ میلیارد دلار در سال ۱۳۹۵ کاهش یافته است. از سال ۱۳۹۲ تا کنون بیش از ۴/۵ میلیارد دلار واردات در این حوزه کاهش یافته است.

رئیس کمیسیون کشاورزی و صنایع غذایی اتاق تهران ادامه داد: خوشبختانه در بین اقلام مهم وارداتی کشور، واردات گندم از حدود ۴ میلیون تن در سال ۱۳۹۲ به کمتر از ۱/۵ میلیون تن در سال ۱۳۹۵ رسیده است. واردات برنج از حدود ۲ میلیون تن در سال ۱۳۹۲ به کمتر از ۸۵۰ هزار تن در سال ۱۳۹۵ رسیده است و همچنین واردات کنجاله به عنوان مهم‌ترین غذای خوراک دام از بیش از ۲/۹ میلیون تن سال ۱۳۹۲ به کمتر از ۱/۷ میلیون تن در سال ۱۳۹۵ رسیده است.



امور مالیاتی، نبود امکانات سخت‌افزاری و نرم‌افزاری و کمبود نیروی انسانی متخصص در اجرای قانون، عدم تنظیم دوره‌ها و تعداد فواصل زمانی پرداخت و نیز عدم تعیین دقیق کالاهای معاف از مالیات و مشکلات ناشی از گستره انواع آنها، از دیگر معضلات و چالش‌های مالیات بر ارزش افزوده است.

سازمان امور مالیاتی نتوانسته است این قانون را به طور کامل اجرا کند، واحدهای صنعتی که از مواد اولیه‌ای استفاده می‌کنند که از مالیات بر ارزش افزوده معاف است، باید در تولید هم معاف از مالیات باشند؛ در صورتی که در حال حاضر در هر ۳ مرحله تهیه مواد اولیه، تولید نهایی و مصرف‌کننده؛ باید مالیات بر ارزش افزوده پرداخت شود که موجب افزایش قیمت نهایی فرآورده‌های غذایی می‌شود.

وی افزود: موضوع استرداد و نحوه محاسبه و اعمال اعتبار مالیاتی، یکی دیگر از چالش‌های مهم مالیات بر ارزش افزوده است. در حال حاضر سازمان امور مالیاتی، مالیات بر ارزش افزوده کالاهای وارداتی را به محض ورود اعمال و از واردکننده دریافت می‌کند، در صورتی که موضوع مهم استرداد مالیات بر ارزش افزوده کالاهای صادراتی در دوره طولانی به انجام می‌رسد.

به گفته زرگران، این موضوع در شرایط رکود اقتصادی و کمبود نقدینگی فعالان اقتصادی مشکلات زیادی برای بخش تولید ایجاد می‌کند. طبق تعاریف، مالیات بر ارزش افزوده باید از مصرف‌کننده نهایی دریافت شود و اگر تاکنون این مالیات از تمامی زنجیره‌های واردات، تولید و توزیع دریافت شده است باید برگردانده شده و تنها مصرف‌کننده ملزم به پرداخت مالیات بر ارزش افزوده است.

پیشنهاد نرخ صفر مالیاتی برای صنایع غذایی

رئیس کمیسیون کشاورزی، آب و صنایع غذایی اتاق تهران در ادامه به برخی راهکارهای بخش کشاورزی و صنایع غذایی در لایحه اصلاحی قانون مالیات بر ارزش افزوده اشاره کرد و لحاظ کردن نرخ صفر مالیات بر ارزش افزوده برای اقلام کشاورزی و غذایی به جای معافیت را جدی‌ترین مطالبه بخش خصوصی اعلام کرد و افزود: گسترش دامنه معافیت‌ها به تمامی مواد و فرآورده‌های غذایی برای ارتقای امنیت غذایی جامعه، بازنگری و تعریف دقیق فرآوری محصولات کشاورزی و سایر مواد اولیه مورد استفاده در زنجیره تأمین غذا جهت رشد

زرگران با اشاره به عملکرد قابل قبول دولت و تلاش بخش خصوصی برای بهبود وضعیت تولید محصولات کشاورزی و صنایع غذایی گفت: بطور خلاصه از سال ۱۳۹۲ تا ۱۳۹۵ تراز تجاری مواد غذایی کشور بیش از ۵/۲ میلیارد دلار به لحاظ ارزشی بهبود یافته و خوداتکایی در این محصولات بطور چشم‌گیری پیشرفت داشته است.

چالش‌ها و تهدیدهای مالیات بر ارزش افزوده در بخش کشاورزی

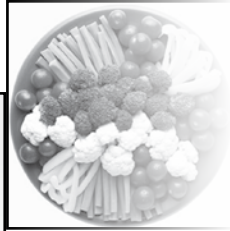
رئیس کمیسیون کشاورزی، آب و صنایع غذایی اتاق تهران در ادامه به بحث مالیات بر ارزش افزوده و آثار آن بر صنایع غذایی کشور پرداخت و گفت: در خصوص این نوع مالیات، باید بررسی شود که درآمدهای دولت از محل مالیات بر ارزش افزوده در بخش صنعت غذا چه میزان خواهد بود و از طرفی نیز بررسی کرد که با دریافت این مالیات، چه هزینه‌هایی متوجه امنیت و سلامت غذایی کشور خواهد شد.

وی سپس به تشریح برخی آمار موجود در این بخش پرداخت و افزود: در ۱۱ ماه نخست سال گذشته، ارزش مالیات بر ارزش افزوده بیش از ۱۸۶/۵ هزار میلیارد ریال بوده که نسبت به مدت مشابه سال قبل از آن، ۶ هزار میلیارد ریال یعنی معادل ۳ درصد افزایش داشته است.

بر اساس قانون، نحوه پرداخت مالیات بر ارزش افزوده به این صورت است که خریدار در هنگام خرید علاوه بر بهای کالای خریداری شده، حاصلضرب نرخ مالیات در بهای آن کالا را به فروشنده می‌پردازد و در هنگام فروش، فروشنده علاوه بر بهای محصول حاصلضرب نرخ مالیات در بهای کالای فروخته شده را از خریدار اخذ می‌کند. سپس در پایان هر دوره مالیاتی، مؤدی مابه‌التفاوت مالیات بر ارزش پرداختی در زمان خرید با مالیات اخذ شده در زمان فروش را به صورت دوره‌ای سه ماه یکبار به سازمان امور مالیاتی می‌پردازد.

رئیس کمیسیون کشاورزی، آب و صنایع غذایی اتاق تهران سپس به برخی چالش‌ها و تهدیدهای اعمال مالیات بر ارزش افزوده در بخش صنایع غذایی و کشاورزی اشاره کرد و گفت: بر اساس قانون مالیات بر ارزش افزوده، برخی کالاها در بخش صنایع غذایی و کشاورزی از پرداخت این مالیات معاف هستند اما زنجیره پیشین آن معاف نیست.

نحوه استرداد و زمان بر بودن مطالبات مودیان از سازمان



صورت حساب‌ها کنترل کند.

جایگزینی با مالیات بر مصرف‌کننده

در ادامه این نشست، برخی دیگر از فعالان اقتصادی و نمایندگان بخش خصوصی در حوزه صنایع غذایی و کشاورزی به طرح دیدگاه‌های و نقدهای خود در رابطه با موضوع مالیات بر ارزش افزوده پرداختند.

علی موحد، دبیر انجمن دارندگان نشان استاندارد، جایگزینی مالیات بر مصرف‌کننده به جای مالیات بر ارزش افزوده را راه‌حل برون‌رفت از مشکلات پیش آمده بیان کرد و گفت: سازمان امور مالیاتی کشور توانایی اجرایی دقیق قانون مالیات بر ارزش افزوده را ندارد. از نظر من این بخش خصوصی است که باید نمایندگان مجلس را برای وضع مالیات بر مصرف‌کننده بجای مالیات بر ارزش افزوده متقاعد کنند.

شاهرخ ظهیری، عضو کمیسیون کشاورزی، آب و صنایع غذایی و از مشاوران اتاق تهران نیز با تأکید بر جایگزینی مالیات بر مصرف‌کننده به جای مالیات بر ارزش افزوده، گفت: صنایع غذایی کشور بیش‌ترین ضرر را از محل اجرای آزمایشی مالیات بر ارزش افزوده متوجه شده است چرا که به دلیل ساز و کار ناقص اجرایی آن، امکان دریافت هزینه مالیات داده شده از حلقه‌های آخر، فراهم نیست.

جهانگیری، از فعالان صنعت غذا نیز اجرای مالیات بر ارزش افزوده را موجب تعطیلی صنایع این بخش در شهرک‌های صنعتی اعلام کرد و گفت: اجرای این نوع از مالیات حتی بر سلامت جامعه نیز آثار منفی به جای گذاشته و در حال حاضر محصولات سستی در بخش لبنیات مورد اقبال عمومی قرار گرفته است.

چنگیز اسفندیاری، معاون مدیرکل و رییس گروه صنایع تبدیلی و تکمیلی محصولات زراعی و باغی وزارت جهاد کشاورزی، نیز نظر این وزارتخانه در خصوص اجرای مالیات بر ارزش افزوده را اعمال نرخ صفر برای صنایع تبدیلی اولیه و ثانویه اعلام کرد.

در پایان این نشست مقرر شد، نمایندگان بخش خصوصی پیشنهادات خود در رابطه با بهبود اجرای قانون مالیات بر ارزش افزوده در حوزه صنایع غذایی را به کمیسیون کشاورزی، آب و صنایع غذایی اتاق تهران ارائه دهند و کمیسیون با جمع‌بندی این پیشنهادات و بررسی آن‌ها، پیشنهادات نهایی خود را از طریق اتاق تهران به دست نمایندگان مجلس برساند.

تولیدات این بخش و همچنین استرداد به موقع مالیات بر ارزش افزوده کالاهای صادراتی، از دیگر راهکارهایی بود که زرگران به آن اشاره کرد.

کنترل فرارهای مالیاتی از طریق صورت حساب‌ها

جعفر ابراهیم بیگی، مدیرکل فنی و اعتراضات معاونت مالیات بر ارزش افزوده سازمان امور مالیاتی طی توضیحاتی، به دفاع از لایحه مالیات بر ارزش افزوده پرداخت و اجرای این نوع از مالیات را نه تنها به ضرر واحدهای تولیدی در صنعت غذا ندانست بلکه تأکید کرد که معافیت در این بخش به نفع صنعت غذای کشور نیست.

وی تصریح کرد: جلسات رسیدگی به اصلاح لایحه مالیات بر ارزش افزوده، با حضور نمایندگان اتاق بازرگانی و نیز اتاق اصناف به همراه سایر دستگاه‌های دولتی برگزار شده است و این جلسات ادامه نیز دارد.

وی با بیان اینکه برای اصلاح این لایحه بیش از ۱۰۰ کشور مورد مطالعه قرار گرفته است، افزود: مالیات بر ارزش افزوده در حلقه ابتدایی شکل می‌گیرد و هرچه به سمت مصرف پیش رود، شیب آن کاهش می‌یابد. مالیات بر ارزش افزوده شخص‌محور نیست و آنهایی که نمی‌خواهند صورت حساب‌ها مبادله شود، به آن اشکال می‌گیرند.

به گفته وی، اگر ایراد و اشکالی نیز در مالیات بر ارزش افزوده وجود دارد، عمدتاً به مشکلات موجود در نظام مالی کشور و ضعف‌هایی که در این بخش برقرار است، بازمی‌گردد.

ابراهیم‌بیگی در ادامه به برخی اصلاحات ایجاد شده در لایحه مالیات بر ارزش افزوده اشاره کرد و افزود: بر اساس این اصلاحیه، نرخ مالیات بر ارزش افزوده تولید و واردات ماشین‌آلات کشاورزی صفر در نظر گرفته شده است. برای داروهای انسانی و حیوانی نیز به طور کلی نرخ مالیات صفر است. مدیرکل فنی و اعتراضات معاونت مالیات بر ارزش افزوده سازمان امور مالیاتی همچنین یادآور شد که شرایط برای اصلاح بیشتر لایحه مالیات بر ارزش افزوده همچنان فراهم است و بخش خصوصی می‌تواند از این فرصت استفاده کند.

ابراهیم‌بیگی با بیان اینکه هدف از اصلاح لایحه مالیات بر ارزش افزوده، تغییر اعمال این نوع از مالیات از تولیدکننده به مصرف‌کننده است، افزود: سازمان امور مالیاتی کشور به دنبال آن است با اجرای دقیق این قانون، فرارهای مالیاتی را از طریق



وزیر جهاد کشاورزی در اولین نشست خبری سال ۱۳۹۶

سرمایه‌گذاری‌های بی‌سابقه دولت یازدهم در توسعه زیرساخت‌های آب و کشاورزی

وی افزایش عملکرد تولید چغندر قند از ۲۷ تن به ۵۴ تن را از موفقیت‌ها و دستاوردهای بخش کشاورزی عنوان کرد و یادآور شد که تولید شکر از یک میلیون و یکصد هزار تن در سال ۹۲ به یک میلیون و ۶۵۰ هزار تن در سال ۹۵ رسید که عمده این افزایش ناشی از تولید چغندر قند و بخشی نیز ناشی از افزایش تولید نیشکر بوده است.

وزیر جهاد کشاورزی میزان تولید چغندر قند در سال ۹۵ را ۶ میلیون تن عنوان کرد و گفت: این در حالی است که در سال ۸۷ به‌علت تعیین تعرفه صفر درصد واردات شکر از سوی دولت وقت و واردات دو میلیون و ۷۰۰ هزار تن شکر، تولید این محصول به شدت کاهش یافت و بسیاری از کشاورزان متضرر و کارخانجات قند ورشکست شدند.

مهندس حجتی خاطر نشان کرد: در طول ده سال گذشته به‌علت محدودیت منابع آبی، سطح زیرکشت چغندر بهاره ۷۰ هزار هکتار کاهش یافته است اما با اتخاذ سیاست‌های کشت، عملکرد تولید ظرف سه سال اخیر با افزایش روبرو بوده است.

وی ظرفیت کارخانجات قند خوزستان را ۵۰ تا ۶۰ هزار تن ارزیابی و ابراز امیدواری کرد در برنامه ششم توسعه این ظرفیت فعال شود.

وزیر جهاد کشاورزی، توسعه کشت و تولید دانه‌های روغنی

مهندس محمود حجتی در نشست خبری سه شنبه ۱۵ فروردین‌ماه جاری با تأکید بر سیاست افزایش بهره‌وری و سازگاری تولید کشاورزی با مسایل اقلیمی و محیط زیست اظهار داشت: در برنامه‌ها هیچ افزایش سطحی را پیش‌بینی نکردیم و افزایش تولید عمودی خواهد بود به‌طوری که سطح زیرکشت گندم نسبت به سال ۹۲ حدود ۳۶۰ هزار هکتار کاهش یافته است. به‌رغم این کاهش سطح، با رشد بهره‌وری، افزایش تولید داشتیم و کشاورزانی که سال ۹۲ کمتر از ۴ هزار میلیارد تومان گندم فروخته بودند در سال ۹۵، ۱۴ هزار و ۵۰۰ میلیارد تومان بابت فروش محصول خود پول دریافت کردند که نشان‌دهنده افزایش درآمد آنها است.

وزیر جهاد کشاورزی میزان خرید تضمینی گندم سال ۹۵ را ۱۱.۵ میلیون تن عنوان و پیش‌بینی کرد در سال ۹۶ حدود ۱۱ میلیون تن از این محصول خرید تضمینی شود.

مشارالیه در مورد تأمین منابع خرید تضمینی گندم سال زراعی جاری نیز اظهار داشت: اعتبارات مناسبی برای خرید تضمینی این محصول پیش‌بینی شده و این منابع از سه محل تأمین خواهد شد. مهندس حجتی افزود: منابع خرید تضمینی گندم از طریق فروش ماهانه ۵۰۰ میلیارد تومان از این محصول به کارخانجات آرد، ۸ هزار و ۲۰۰ میلیارد تومان هم از طریق بودجه و مابقی از محل بانک‌ها تأمین می‌شود.

را از برنامه‌های مهم این وزارتخانه برشمرد و گفت: این امکان در کشور وجود دارد که با کشت دانه‌های روغنی در تناوب با گندم ۷۰ درصد نیاز داخلی تأمین شود.

وی ادامه داد: با برنامه‌ریزی و تدابیر صورت گرفته در تأمین ارقام جدید بذر و سایر اقدامات موفق شدیم کشت کلزا را نسبت به سال ۹۲ به سه برابر افزایش دهیم.

مهندس حجتی در مورد تولید برنج نیز اظهار داشت: با تجهیز و نوسازی اراضی شمال کشور و امکان کشت دوم این محصول، درآمد کشاورزان ۳۰ تا ۴۰ درصد افزایش یافته است.

مشاریه‌افزود: سال گذشته تولید این محصول نسبت به سال قبل آن ۸ درصد افزایش نشان می‌دهد.

وزیر جهاد کشاورزی با بیان این که در دولت یازدهم سرمایه‌گذاری‌های بی‌سابقه‌ای در توسعه زیرساخت‌های منابع آبی کشور صورت گرفته است، یادآور شد که طی این مدت نزدیک به ۱۰ هزار میلیارد تومان از صندوق توسعه ملی در اختیار وزارتخانه‌های جهاد کشاورزی و نیرو در این زمینه قرار گرفته است. وی اضافه کرد: با حمایت‌های دولت و مجلس شورای اسلامی سال گذشته ۵۰۰ میلیارد تومان از محل صندوق توسعه ملی به سیستم‌های آبیاری نوین اختصاص یافت.

مهندس حجتی در عین حال از اختصاص ۲ هزار و ۴۰۰ میلیارد تومانی اعتبارات برای توسعه سیستم آبیاری نوین در بودجه ۹۶ و از محل صندوق توسعه ملی خبر داد.

وی با بیان این که تاکنون در سطح یک میلیون و ۶۰۰ هزار هکتار اراضی کشاورزی، سیستم آبیاری نوین اجرا شده است، گفت: در سال ۹۶ برای اجرای ۳۰۰ هزار هکتار توسعه آبیاری نوین هدف‌گذاری شده است.

وزیر جهاد کشاورزی بر شناسایی ظرفیت‌های مغفول در بخش کشاورزی تأکید و اظهار کرد: توسعه گلخانه‌ها یکی از ظرفیت‌های مغفول مانده در بخش کشاورزی است در حالی که با تولید در فضای گلخانه‌ای، مصرف آب ۹۰ درصد کاهش می‌یابد و با احداث هر هکتار گلخانه برای ۱۰ نفر اشتغال مستقیم ایجاد می‌شود.

وی با بیان این که محصولات گلخانه‌ای در بازارهای داخلی و خارجی متقاضی دارد از صادرکنندگان و تولیدکنندگان خواست با توجه به نیاز و تقویم زمانی بازارهای خارجی فعالیت کنند.

مهندس حجتی افزود: برای امسال در سطح ۲ هزار هکتار برای توسعه گلخانه‌های هدف‌گذاری کرده‌ایم. وی توسعه پرورش ماهی در قفس را از طرح‌های اقتصاد مقاومتی خواند و بار دیگر یادآور شد که در ایران حداقل یک میلیون تن ظرفیت تولید به روش پرورش در قفس وجود دارد.

مهندس حجتی تولید ۲۰۰ هزار تن ماهی به روش پرورش در

قفس را از اهداف برنامه ششم توسعه عنوان کرد و گفت: تکلیف امسال ما تولید ۵۰ هزار تن ماهی در قفس است.

مشاریه توسعه گیاهان دارویی را از دیگر برنامه‌های وزارت جهاد کشاورزی دانست و اذعان داشت: تقاضا برای عرضه نهال گل محمدی فزونی یافته است.

وزیر جهاد کشاورزی تولید نهال را از محدودیت‌های تولید گیاهان دارویی دانست و خاطر نشان کرد که تولیدکنندگان اقبال خوبی از گیاهان دارویی دارند.

وی با اشاره به شناسایی ۱۴۰۰ گونه گیاه دارویی در کشور گفت: ۳۰۰ تا ۴۰۰ گونه گیاهان دارویی منحصر به ایران است و این گیاهان بازار خارجی خوبی دارند.

مهندس حجتی در پاسخ به پرسش درباره خسارات به محصولات کشاورزی نیز اعلام کرد: سال گذشته ۱۰ هزار میلیارد تومان خسارت به محصولات کشاورزی وارد شده که بخشی از آن مربوط به سرمازدگی مرکبات بود.

وی پرتقال و سیب را دو محصولی دانست که دولت برای کاهش فشار به مصرف‌کننده به لحاظ اهمیت آن را به بازار تزریق می‌کند.

وزیر جهاد کشاورزی با بیان این که به‌علت سرمای بی‌سابقه پاییز سال گذشته در شمال کشور، بخشی از مرکبات دچار صدمه شد، خاطر نشان کرد که به منظور تنظیم بازار شب عید و جلوگیری از افزایش قیمت، مقدار محدودی پرتقال از طریق شرکت وابسته به وزارت جهاد کشاورزی به‌عنوان کارگزار دولت وارد کشور شد.

وی در ادامه به اتخاذ سیاست بازار در ازای بازار اشاره کرد و گفت: با اجرای این سیاست سال گذشته ۱۵۰ هزار تن سیب در سردخانه‌های موجود در ارومیه به ازای واردات موز، صادر شد.

مهندس حجتی در پاسخ به پرسشی، ظرفیت سردخانه‌های کشور را در سال ۹۲ حدود ۳ میلیون تن عنوان و اعلام کرد: ظرفیت سه سال اخیر با سرمایه‌گذاری‌های صورت گرفته ۱.۵ میلیون تن به این ظرفیت اضافه شده است.

وی افزود: در حال حاضر سردخانه‌هایی با دو میلیون تن ظرفیت در دست احداث هستند که بالای ۲۵ درصد پیشرفت فیزیکی دارند.

وزیر جهاد کشاورزی با بیان این که احداث سردخانه و صنایع تبدیلی، تبدیل کاربری محسوب نمی‌شود، اظهار داشت: در تولید انبوه، ایجاد این صنایع جزو ضروریات است.

وی در همین حال بر توسعه صنایع تبدیلی و تکمیلی در مناطق تولید به منظور کاهش ضایعات، جلوگیری از مهاجرت و ایجاد ارزش افزوده در همان مناطق تأکید ورزید.

مهندس حجتی درباره کشت فراسرزمینی نیز گفت: ۲.۵ میلیون هکتار اراضی برای کشت فراسرزمینی با کشورهایی مانند



وی قیمت گوشت گوسفند را نیز ناشی از نبود زنجیره تولید دانست و ابراز امیدواری کرد با تلاش تولیدکنندگان و دست‌اندرکاران، زنجیره تولید در حوزه گوشت قرمز مانند گوشت طیور راه‌اندازی شود.

وزیر جهاد کشاورزی با اذعان به این که ایران دارای بزرگترین جمعیت دام سبک در منطقه است، اظهار داشت: با اجرای سیاست‌هایی همچون دامداری بسته و نیمه‌بسته، فرهنگسازی مصرف گوشت سفید، بهره‌گیری از دام‌های دوقلوزا و سه قلوزا مسأله قیمت گوشت گوسفندی حل شود.

وزیر جهاد کشاورزی علت عمده کاهش قیمت ذرت را ناشی از اجرای برجام و بخشی هم ناشی از کاهش قیمت جهانی عنوان کرد و گفت: در ابتدای دولت یازدهم قیمت هر کیلوگرم ذرت با ارز ۱۲۲۶ تومانی ۱۲۵۰ تومان در کف بازار بود در حالی که پس از برجام قیمت ذرت با ارز ۳۲۰۰ تومانی به کمتر از ۸۰۰ تومان رسیده است. مهندس حجتی در ادامه حذف کودهای نامناسب و سموم پرخطر را از دستاوردهای بخش کشاورزی در دولت یازدهم برشمرد و تصریح کرد: سازمان حفظ نباتات در راستای سلامت محصولات کشاورزی، کد ۱۶ رقمی برای رهگیری محصولات را تا مزرعه دنبال می‌کند.

وی افزود: در مورد مرغ این کار انجام شده و از روی مشخصات نایلون گوشت مرغ، می‌توان این محصول را رصد کرد و امیدواریم در مورد محصولات باغی نیز این کد رهگیری اعمال شود. مهندس حجتی کاهش فروشگاه‌های غیرمجاز سم از ۴ هزار مورد به کمتر از ۵۰۰ مورد را از دیگر دستاوردهای بخش کشاورزی برشمرد و ابراز امیدواری کرد تا پایان سال ۹۶ هیچ فروشگاه غیرمجاز سم در کشور وجود نداشته باشد.

قزاقستان، روسیه، اوکراین، گرجستان، غنا و برزیل مذاکره شده که از این میزان ۸۰۰ هزار تا یک میلیون هکتار منجر به عقد قرارداد شده است.

وی ادامه داد: عمده کشت فراسرزمینی در قزاقستان و روسیه است و ۳۰ هزار هکتار در گرجستان و ۶۰ تا ۷۰ هزار هکتار در برزیل به‌صورت مالکیتی خواهد بود.

مهندس حجتی در این نشست وضعیت دامپروری به‌خصوص در حوزه گاو اصیل را خوب ارزیابی کرد و اظهار داشت: دامداری‌های صنعتی و مدرن ایران از نظر تولید شیر و گوشت و سایر پارامترهای بهداشتی قابل رقابت با اروپا و کانادا است. وی بر ایجاد تحول در صنعت دام سبک تأکید کرد و گفت: شناسایی نژادهای جدید، گله‌های دوقلوزا و سه قلوزا، تلاقی نژادهای بومی و خارجی و دامداری بسته و نیمه‌بسته در دستور کار وزارت جهاد کشاورزی قرار دارد.

وزیر جهاد کشاورزی با بیان این که در کشور ۲ میلیون و ۴۰۰ هزار تن گوشت مرغ تولید می‌شود، اذعان داشت: ما علاوه بر تأمین نیاز کشور، صادرکننده منطقه‌ای این محصول هم هستیم. وی اقدامات وزارت جهاد کشاورزی در حوزه تنظیم بازار محصولات اساسی از جمله مرغ و گوشت گوساله در مثبت ارزیابی و تصریح کرد: در ابتدای دولت هر کیلوگرم مرغ ۶۷۰۰ تومان بود و امروز به‌رغم افزایش هزینه‌های تولید مانند دستمزد کارگری و هزینه‌های آب، برق و حمل و نقل قیمت هر کیلوگرم مرغ گرم به ۷ هزار تومان رسیده است و مرغ منجمد نیز با قیمت هر کیلو ۵۷۰۰ تومان عرضه می‌شود.

مهندس حجتی ادامه داد: با سیاست‌ها و اقدامات صورت گرفته گوشت گوساله و گوشت منجمد گوساله نیز افزایش نیافته است.

کلزا

و نکات مهم کاشت. داشت و برداشت



بخش پایانی

آماده سازی زمین

مجموعه شرایطی که سرعت جوانه زنی و ایجاد پوشش سریع و یکنواخت را فراهم می سازد باعث بهبود کنترل علف های هرز و افزایش مقاومت به سرما و عملکرد دانه می شود. بستر بذر باید نسبتاً هموار باشد و تا عمق مناسبی رطوبت کافی داشته باشد. ساختمان سطح خاک باید دارای دانه بندی خوبی بوده و حاوی ۳۰ تا ۴۵ درصد ذرات ریز و مقداری کلوخه کوچک جهت جلوگیری از فرسایش باشد. اگر بستر بذر حاوی دانه های ریز زیادی باشد، رطوبت خاک از دسترس خارج می شود، بستر بذر سله می بندد و سطح بسیار محکمی را ایجاد می کند که این موضوع باعث استقرار ضعیف گیاهچه ها و اتلاف رطوبت می گردد. بنابراین جهت تهیه بستر بذر مناسب ضمن دقت در انتخاب مزرعه معمولاً عملیات آماده سازی زمین شامل شخم، دیسک و ماله انجام می شود.

پس از شخم عمیق برای از بین بردن کلوخه های خاک، دو بار دیسک عمود بر هم ضروری می باشد. در این مرحله می توان علف کش پیش از کاشت مانند ترفلان را نیز با خاک مخلوط نمود، همچنین از کودهای شیمیایی پایه مورد نیاز استفاده کرد. جهت استفاده از علف کش ترفلان، تهیه زمین و بستر کاشت باید به نحو مطلوبی انجام پذیرد. در زمین هایی که دارای کلوخه هستند و یا خشکه کاری می شوند، این علف کش

تأثیر لازم را خواهد گذاشت. زیرا این علف کش در مرحله جوانه زنی، علف های هرز را کنترل می کند. بنابراین باید خاک تا حدی مرطوب بوده و علف کش در عمق ۱۰ سانتیمتری خاک قرار گیرد. پس از دیسک زدن، از ماله نیز جهت تسطیح زمین و کمک به سبز شدن یکنواخت مزرعه استفاده می گردد.

تاریخ کاشت

جهت پوشش مناسب مزرعه و رشد مطلوب و افزایش تحمل به سرما، کلزا باید در تاریخ مناسب کشت گردد. به طور کلی کلزا باید ۶ هفته قبل از شروع اولین یخبندان (دمای کمتر از ۴- درجه سانتی گراد) کشت شود. کاشت زود هنگام باعث جذب مقدار زیادی آب و مواد غذایی در طول فصل پاییز و در نتیجه رشد زیاد بوته ها می شود که این مسئله بقای گیاه در زمستان را کاهش می دهد.

از طرف دیگر کاشت با تأخیر نیز باعث کوچک ماندن گیاه و عدم ذخیره کافی مواد غذایی شده و این مسئله نیز خطر سرمازدگی را افزایش می دهد. چنانچه قبل از شروع زمستان، بوته ۸ برگی، قطر طوقه ۸ میلی متر، طول ریشه عمودی گیاه ۱۵ تا ۲۰ سانتی متر و وزن خشک بوته ۶ تا ۸ گرم باشد، درجه حرارت ۱۸- تا ۲۲- درجه سانتی گراد برای بوته قابل تحمل است و اگر بوته قبل از شروع زمستان در مرحله ۴ برگی با قطر طوقه ۵ میلی متر و طول ریشه عمودی ۷ تا ۹ سانتی متر باشد.

درجه حرارت ۱۳- تا ۱۷- درجه سانتی گراد را تحمل می نماید.

تاریخ های کاشت زیر برای اقلیم های مختلف توصیه

می شوند

اقلیم گرم و مرطوب: گیلان (۱۰ تا ۲۵ مهر)، مازندران (۱۵ مهرماه تا ۱۵ آبان ماه)، گلستان (۳۰ مهر تا ۱۵ آبان)، در منطقه گنبد به دلیل خشکی اول فصل و عدم وجود سرمای شدید زمستانه، تاریخ کاشت ۱۰ تا ۳۰ آبان توصیه می گردد.

اقلیم گرم و خشک: خوزستان (۱ تا ۲۰ آبان)، جیرفت (نیمه اول آبان)، زابل (۲۰ مهر تا ۱۰ آبان)، ارزویه کرمان (نیمه دوم مهر تا نیمه اول آبان)، ایران شهر (۱۰ تا ۲۰ آبان)، برازجان (۱۰ تا ۳۰ آبان)، سرپل ذهاب (۱ تا ۱۵ آبان)، داراب (۲۰ مهر تا ۱۰ آبان)، حاجی آباد (۱ تا ۱۵ آبان) و بم (نیمه اول آبان).

اقلیم معتدل سرد: تهران (۲۰ تا ۳۰ شهریور)، زرقان فارس (۲۰ شهریور تا ۱۵ مهر)، قزوین (۱۵ تا ۳۰ شهریور)، اصفهان (۱۵ تا ۳۰ شهریور)، اسلام آباد غرب (۱۵ تا ۳۰ شهریور) و نیشابور (۲۰ شهریور تا ۱۰ مهر).

اقلیم سرد: همدان (۱۰ تا ۲۰ شهریور)، مشهد (نیمه دوم شهریور)، شهرکرد (نیمه دوم شهریور)، ارومیه (نیمه دوم شهریور)، اراک (نیمه دوم شهریور)، شاهرود (نیمه دوم شهریور) و میاندوآب (نیمه دوم شهریور).

میزان بذر و تراکم بوته

کلزا در دامنه وسیعی از تراکم بوته سازگاری دارد. بدین معنی که مصرف ۴ تا ۱۰ کیلوگرم بذر در هکتار، تفاوتی در عملکرد دانه ایجاد نخواهد کرد. تراکم بوته ۶۰ تا ۸۰ بوته در متر مربع ایده آل می باشد. تراکم بوته کمتر از ۲۰ بوته در مترمربع باعث افزایش خوابیدگی و حساسیت به سرما و نهایتاً کاهش عملکرد دانه می گردد. اگر مزرعه کلزا در زمستان با خسارت سرما مواجه شده باشد، باید قبل از نابود کردن و شخم زدن مزرعه، ۱۰ تا ۲۰ بوته سالم کلزا وجود داشته باشد، بوته ها می توانند با افزایش شاخه دهی، فواصل بین خود را پر نمایند. در این حالت، عملکرد دانه این مزرعه ۶۰ تا ۷۰ درصد عملکرد مزرعه ای است که ۶۰ تا ۸۰ بوته در مترمربع داشته باشد. با این حال تراکم بوته پایین مزرعه باعث ایجاد پوشش تنگ می شود که این مسئله، تراکم علف های هرز و رقابت آنها را افزایش می دهد و همچنین باعث ایجاد ساقه های محکم و قطور می گردد و برداشت مزرعه با مشکل مواجه می شود. تراکم بوته مطلوب باعث زودرسی و یکنواختی در رسیدگی می گردد و ساقه های نازک ایجاد شده، راحت تر برداشت می شوند. به هر حال تراکم های بوته بالا نیز نه تنها عملکرد دانه را افزایش نمی دهند، بلکه ممکن است خطر وقوع ورس و بیماری را افزایش دهند. علاوه بر این باعث ضعیف و کوچک شدن بوته ها و نهایتاً موجب افزایش خطر سرمازدگی در زمستان می شوند.

میانگین تعداد بذر در یک کیلومتر کلزا حدود ۲۵۰ هزار عدد است. بنابراین یک کیلوگرم بذر کلزا با اندازه متوسط،



تراکمی حدود ۲۵ بوته در مترمربع ایجاد می‌کند. با توجه به شرایط خاک، کیفیت بذر و روش کاشت، درصد جوانه‌زنی متفاوت خواهد بود. برای تعیین مقدار مناسب بذر جهت کاشت، باید برچسب کیسه بذر را برای اطلاع از وزن هزار دانه و درصد خلوص بذر مطالعه کرد. میانگین میزان بذر مصرفی در صورت وجود بستر بذر مناسب، ۵ تا ۷ کیلوگرم در هکتار در روش کشت ردیفی و ۷ تا ۹ کیلوگرم در هکتار در روش دست‌پاش.

عمق و ابعاد کشت

بذر کلزا را باید به دلیل ریز بودن باید در عمق کم کشت کرد. عمق کاشت معمولاً بین ۱ تا ۳ سانتی‌متر با توجه به نوع رقم، بافت و ساختمان خاک، رطوبت خاک و اقلیم منطقه در نظر گرفته می‌شود. بذرهای کوچک کلزا در شرایط ایده‌آل باید به خاک پوشانده شوند، اما در مناطق خشک لازم است بذر کمی عمیق‌تر کاشته شود تا با اطمینان بیشتری با رطوبت خاک در تماس باشد. حفظ رطوبت برای جوانه‌زدن سریع لازم است. بنابراین بهتر است یک غلظت سبک برای فشردن خاک پس از کاشت زده شود. البته این عمل در خاک‌های سنگین توصیه نمی‌شود. عمق کاشت بیش از ۴ سانتی‌متر، جوانه‌زنی را به تأخیر انداخته، بنیه بذر را ضعیف نموده و تکامل گیاهچه را در پاییز به تعویق می‌اندازد.

فاصله خطوط کاشت می‌تواند بر روی کنترل علف‌های هرز، حساسیت به خوابیدگی، میزان مصرف آب و کود ازته و در نهایت عملکرد دانه اثر داشته باشد. فاصله خطوط ۱۵ تا ۳۵

سانتی‌متر که در اغلب بذر کارهای غلات دانه ریز قابل تنظیم است، برای کشت کلزا نیز مناسب می‌باشد. فاصله بوته‌ها روی ردیف هم ۳ تا ۴ سانتی‌متر در نظر گرفته می‌شود.

روش کاشت

کلزا را به دو روش دست‌پاش و مکانیزه می‌کارند. در کشت دست‌پاش به میزان بذر بیشتری نیاز خواهد بود. در این روش، بستر بذر باید کاملاً صاف شود و پس از پخش بذر، یک دیسک یا غلطک بسیار سبک زده شود تا تماس کافی بین بذر و خاک ایجاد گردد. آبیاری باید با دقت زیاد انجام شود تا از شسته شدن بذر و عدم یکنواختی در بستر مزرعه جلوگیری گردد.

در روش کشت مکانیزه هم می‌توان با خطی کار غلات و هم بذرکار پنوماتیک، عمل کاشت را انجام داد. در هنگام استفاده از بذرکار غلات باید تنظیم دستگاه را با توجه به عمق مناسب کاشت و میزان بذر مطلوب تغییر دارد. این عمل کمی مشکل است زیرا که بذر کلزا نسبت به بذر غلات ریزتر بوده و عمق کاشت آن سطحی‌تر می‌باشد. همچنین می‌توان از موزع مخصوص کلزا و تثبیت‌کننده عمق در این دستگاه‌ها استفاده نمود. از آنجایی که شرایط فیزیکی خاک در همه مناطق کشور مناسب نبوده و تمامی بذور کلزای کشت شده قادر به سبز شدن نمی‌باشند، بنابراین استفاده از دستگاه پنوماتیک به جز در مناطق خاص کشور توصیه نمی‌شود.

در روش کشت مسطح، بهتر است فاصله خطوط کشت ۳۰ سانتی‌متر در نظر گرفته شود و در روش کشت ردیفی، فاصله ردیف‌ها ۶۰ سانتی‌متر و در روی هر ردیف، دو خط کشت در





که با علامت اختصاری (HEAR) مشخص می‌گردند روغن آنها بیش از ۵ درصد اسیداروسیک بوده و مصرف خوراکی ندارند. دسته دوم که با علامت اختصاری (LEAR) نامگذاری می‌شوند روغن آنها با کمتر از ۵ درصد اسیداروسیک مصرف خوراکی دارد. علاوه بر ماده مضر فوق یک ماده مضر دیگر در کنجاله و علوفه کلزا به نام گلوکوزینولات وجود دارد. این ماده شیمیایی در برخی از گیاهان وجود داشته و باعث طعم تند و بوی زننده اندام‌های آنهاست. در ارقام جدید کلزا میزان این ماده مضر بسیار کاهش یافته است. فیبر نیز از دیگر موادی است که باعث افت کیفیت کنجاله می‌گردد. مقدار فیبر ارقام جدید بسیار کم شده است. کلزاهای HEAR دارای مصارف صنعتی بوده و در صنعت لاستیک و پلاستیک‌سازی، صنایع شیمیایی، صنایع رنگ، صابون‌سازی و نیز به عنوان روان‌کننده در دستگاه‌های صنعتی و موتور جت (به دلیل تحمل حرارت بالا) کاربرد دارند. به این ترتیب تداوم اصلاح کلزا در مسیر کاهش مواد مضر از قبیل میزان اسیداروسیک، گلوکوزینولات و فیبر قرار گرفت.

تکامل و اصلاح کلزا از کلزای سنتی تا ارقام اصلاح

شده

کلزای سنتی (HEAR): هنوز هم تولید شده و حاوی ۲۲ تا ۶۰ درصد اسیداروسیک در روغن و ۱۰۰ تا ۲۰۵ میکرومول گلوکوزینولات در هر گرم کنجاله می‌باشد. ارقام یک صفر (LEAR): معمولاً واریته‌های کانادایی بوده و حاوی کمتر از ۵ درصد اسیداروسیک در روغن و تا

نظر گرفته می‌شود. در این شرایط بهتر است از بذر کار استفاده شود که در این صورت، توجه به نکات زیر ضروری است:

۱- درپچه روی مخزن بذر و زیر موزع‌ها در کمترین مقدار ریزش بذر قرار گیرد.

۲- زبانک زیر موزع‌ها با موزع‌ها مماس شود.

۳- قسمت کشویی یا قسمت دنده‌ای موزع‌ها در حداقل تماس با بذر باشد.

۴- برای استمرار ریزش بذر (رعایت فاصله بذر روی خط)، درجه دنده روی ۷۰ تا ۹۰ باشد.

۵- خطی کارهای اضافه روی پشته حذف گردد، به این ترتیب که درپچه سقوط بذر را بسته، به وسیله طناب بالا کشیده و به شاسی دستگاه متصل کرد.

۶- در صورت تنظیم دقیق دستگاه و مصرف بذر با میزان توصیه شده، می‌توان بدن بستن یک در میان لوله‌های سقوط مشابه کشت گندم عمل کرد.

در هر روش کاشت، استفاده از لولر قبل از کاشت از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و عامل مهمی در سبز یکنواخت و آرایش مناسب بوته‌ها می‌باشد.

اهمیت اقتصادی، تکامل و اصلاح کلزا

در یک تقسیم‌بندی کلی کلزا را به دو گروه اصلی تقسیم می‌کنند. گروهی که به کلزا صنعتی معروفند و گروهی که به کلزای خوراکی معروف می‌باشند. گیاهان جنس براسیکا برحسب میزان اسیداروسیک (اسید چربی که برای انسان و دام مضر است) به دو گروه عمده تقسیم می‌شوند. دسته اول

۱۰۰ تا ۲۰۵ میکرومول گلوکوزینولات در هر گرم کنجاله می‌باشد.

ارقام دو صفر: نوع تکامل یافته ارقام یک صفر بوده و حاوی کمتر از ۲ درصد اسیداروسیک در روغن و ۱۸ تا ۳۰ میکرومول گلوکوزینولات در هر گرم کنجاله می‌باشند.

ارقام سه صفر: نوع اصلاح شده ارقام شلغم روغنی بوده و اصطلاحاً به آنها (Candle) می‌گویند که دارای حداقل میزان اسیداروسیک، گلوکوزینولات و فیبر می‌باشد. در سال ۱۹۷۹ نام عمومی Canola در کانادا برای کلیه رقم‌های دو صفر منظور گردید.

روغن کلزا در مقایسه با روغن‌های حاصل از دانه‌های ذرت، آفتابگردان و سویا به‌دلیل حضور اسیدهای چرب اشباع شده و فاقد کلسترول از کیفیت تغذیه‌ای بالایی برخوردار است.

کنجاله کلزا با دارا بودن حدود ۴۶/۵ درصد پروتئین و ۳/۵ درصد چربی و ۱۲ درصد فسفر قابل جذب نسبت به کنجاله سویا برتری نشان می‌دهد.

ترکیب اسیدهای چرب و مزایای تغذیه‌ای

الف) اسیدهای چرب اشباع: روغن کلزا در میان روغن‌های خوراکی شناخته شده نظیر روغن‌های سویا، آفتابگردان، پالم، بادام‌زمینی و زیتون، همچنین روغن‌های حیوانی و کره کمترین میزان اسیدهای چرب اشباع را دارا است. امروزه ثابت شده است مصرف زیاد اسیدهای چرب اشباع برای سلامتی مضر است و به‌دلیل افزایش نسبت

کلسترول بد به خوب همچنین افزایش انعقادپذیری خون (ترمبوز) خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی و عوارض ناشی از آنها را تشدید می‌کند.

ب) اسید لینولنیک (امگا-۳) و اسید لینولنیک (امگا-۶): این دو اسید چرب به‌عنوان اسیدهای چرب ضروری شناخته می‌شوند که بدن انسان حتماً باید از طریق مواد غذایی آنها را دریافت کند، روغن کلزا بیشترین میزان اسید لینولنیک (امگا-۳) را در میان روغن‌های گیاهی (نباتی) شناخته شده داراست.

تحقیقات جدید مزایای متعدد فراوانی را برای اسیدهای چرب امگا ۳ به اثبات رسانده است که از جمله آنها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

کاهش فشارخون، کلسترول و تری‌گلیسرید، بهبود عملکرد قلب و کمک به سلامت آن، پیشگیری و بهبود ناراحتی‌های مفصلی و روماتیسمی، پیشگیری و بهبود افسردگی و ناراحتی‌های روحی-روانی و پیشگیری از ابتلا به سرطان.

امروزه در الگو و توصیه‌های جدید تغذیه‌ای مصرف حداقل ۱/۷ گرم اسید لینولنیک (امگا ۳) در روز توصیه می‌شود. شایان ذکر است که یک قاشق غذاخوری روغن کلزای استاندارد حاوی حدود یک گرم اسیدلینولنیک است از این رو روغن کلزا روغن خوراکی برای بیماران قلبی، افراد مسن، چاق، مبتلا به دیابت و کلیه افرادی است که به‌دلیل مختلف از رژیم‌های غذایی خاص پیروی می‌کنند.





مروری بر مزایای روغن کلزا (کانولا)

- غنی از اسیدهای چرب ضروری
- سرشار از امگا-۳
- دارای کمترین اسیدهای چرب اشباع در میان روغن‌های خوراکی متداول
- مناسب برای افرادی که از رژیم غذایی مخصوص پیروی می‌کنند همچنین افراد مبتلا به دیابت و بیماران قلبی
- با ارزش تغذیه‌ای بهتر
- ضامن سلامت قلب و ایده‌آل به منظور پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی و عروقی
- مقاوم در طی مراحل پخت‌وپز و سرخ کردن غذا

مزایای کاربردی

زراعت کلزا از ۳۰۰۰ سال قبل در هندوستان رواج داشته است و از آنجا به چین و ژاپن راه یافته است. در اروپا استخراج روغن از دانه کلزا و سایر گونه‌های متعلق به جنس براسیکا دست کم از قرن شانزدهم رواج داشته است. این روغن ابتدا به‌عنوان روغن چراغ استفاده شده و سپس به‌عنوان روغن خوراکی مرسوم گردیده است. در سال ۱۹۳۶ گونه Bras-sica campestris و چند سال بعد Brassica napus به کانادا وارد شد. تولید تجارتي کلزا در غرب کانادا در سال ۱۹۴۲ به‌عنوان تأمین‌کننده روغن روان‌ساز در جنگ جهانی دوم آغاز گردید اما به‌دلیل قحطی و گرسنگی و کمبود منابع روغن خوراکی مقداری از آن به مصرف غذایی رسید. در سال ۱۹۶۸ اولین رقم کلزا با میزان اسیداروسیک پایین در کانادا تولید

شد. ارقام میداس، اسپان، تورچ از نخستین رقم‌های اصلاح شده با اسیداروسیک پایین می‌باشند که در کانادا مورد کشت قرار گرفته‌اند.

در سال ۱۹۷۴ رقم تاور به‌عنوان اولین رقم دو صفر کلزا که هم مقدار اسیداروسیک و هم مقدار گلوکوزینولیت آن پایین بود معرفی شد. مدتی پس از معرفی رقم‌های دو صفر کلزا رقم‌های دو صفر شلغم روغنی نیز اصلاح و آزاد گردید. از آن جمله می‌توان به رقم کندل اشاره کرد که علاوه بر مقدار گلوکوزینولیت و اسیداروسیک، فیبر کمتری نیز دارد. رقم‌های دارای این ویژگی به رقم‌های سه صفر شهرت یافته ولی هنوز در سطح وسیعی مورد استفاده قرار نگرفته‌اند. با تولید ارقام جدید و کاهش میزان مواد مضر در روغن و کنجاله کلزا سیر صعودی توسعه کشت کلزا شدت گرفت به‌طوری‌که سرعت رشد آن بعد از معرفی ارقام جدید از کلیه دانه‌های روغنی بیشتر بوده است. موطن کلزا هنوز دقیقاً مشخص نیست اما به احتمال قوی خاستگاه آن ناحیه آسیا و اروپا است چون زیرگونه‌های متعلق به شلغم روغنی به‌صورت وحشی از اروپای غربی تا چین پراکنده است، بنابراین می‌توان پذیرفت که دارای دو موطن یکی در ناحیه افغانستان، پاکستان و دیگری در ناحیه مدیترانه باشد و همچنین ممکن است یک ناحیه فرعی آن ترکیه- ایران باشد. از طرفی چون پراکنش اولیه دوگونه تشکیل‌دهنده کلزا یعنی کلم و شلغم روغنی در ناحیه خاوری اروپا به هم رسیده و تداخل می‌یابند، بعضی براین باورند که گیاه کلزا برای اولین بار در این منطقه از ترکیب دوگونه فوق به وجود آمده است.



اصول نگهداری مواد غذایی

تهیه و تنظیم: عطیه رزازی (کارشناس تغذیه مرکز بهداشت تاکستان)

نگهداری کرد. به‌خاطر داشته باشید که تخم‌مرغ‌ها را در قسمت جلوی یخچال قرار ندهید، چون خیلی سریع‌تر فاسد می‌شوند. مواد پروتئینی مانند تخم‌مرغ، شیر و انواع گوشت‌ها را در قسمت عقب یخچال قرار دهید. تخم‌مرغ‌ها را فقط در هنگام مصرف بشوئید، زیرا با شستشو پوسته آهکی آن از بین می‌رود و احتمال فساد آنها بیشتر می‌شود. برای جلوگیری از آلودگی‌های پوسته آن، تخم‌مرغ‌ها را در ظروف در بسته یا کیسه فریزر نگهداری کنید.

نگهداری پنیر

پنیرهای نرم ماندگاری و طول عمرشان کمتر از پنیرهای سفت است. ما می‌توانیم پنیرهای سفت مثل پنیرهای سفید را پس از باز کردن درب آنها، به مدت ۳ تا ۴ هفته در یخچال نگهداری کنیم. ولی در مورد پنیرهای پرچرب مدت نگهداری یک هفته می‌باشد. برای اطمینان از سالم بودن پنیر ضمن توجه به تاریخ تولید آن، پنیر را امتحان کنید یعنی ببینید کپکی روی آن وجود نداشته باشد. در هنگام استفاده از چاقوی تمیز و خشک استفاده کنید تا احتمال کپک زدن آن کمتر شود.

روش صحیح نگهداری نان

چیدن نان‌های داغ بر روی هم احتمال کپک زدگی را تسریع

عمر ماندگاری به مدت زمانی پس از تولید فرآورده می‌گویند که در صورت نگهداری در شرایط تعریف شده، ویژگی‌های مطلوب حسی، شیمیایی، فیزیکی و یا ویژگی‌های میکروبی حفظ شده و در نهایت فرآورده سالم و مناسب باقی می‌ماند.

قرار دادن مواد غذایی در یخچال برای مدت طولانی کار بسیار راحتی است اما به‌خاطر داشته باشید که خوراکی‌ها و مواد غذایی در یخچال برای همیشه تازه نمی‌مانند. در این بخش به شرایط و زمان نگهداری مواد مختلف در یخچال اشاره شده است.

نگهداری گوشت‌های چرخ شده

گوشت‌های چرخ شده به‌دلیل ترکیبی از مواد مختلف، مستعدترین ماده غذایی برای آلودگی هستند. بدترین فضا برای نگهداری در بیرون یخچال و بهترین مکان در فریزر است. چون رشد میکروب‌ها در یخچال رشد کندتری دارد ولی متوقف نمی‌شود. حداکثر زمان نگهداری در یخچال ۲ روز و در فریزر تا ۳ ماه می‌باشد.

نگهداری تخم‌مرغ

تخم‌مرغ‌ها را می‌توان حداقل به مدت ۳ تا ۵ هفته در یخچال

می‌کند.

نان‌های سرد شده را در پلاستیک در بسته بگذارید.

نگهداری نان در یخچال باعث بیات شدن آن می‌شود. بهترین مکان برای نگهداری نان در فریزر است.

بین حرارت، رطوبت و کپک زدگی رابطه مستقیم وجود دارد در نتیجه نان‌هایی که به‌صورت داغ بر روی هم دسته شوند، محیط مناسبی را برای فساد میکروبی و کپک زدگی فراهم می‌سازد.

نگهداری لبنیات

شیر و فرآورده‌های آن، از منابع غنی مواد مغذی مخصوصاً کلسیم هستند. کلسیم چارچوب اصلی استخوان‌ها و دندان‌ها را تشکیل می‌دهد. به‌علت فسادپذیری بالای آنها دقت در نگهداری آنها از اهمیت بالایی برخوردار است.

شیر خام (غیر پاستوریزه) را بدون جوشاندن در یخچال نگذارید.

ظروف مورد استفاده برای شیر غیر پاستوریزه پس از مصرف باید با آب و مایع ظرفشویی شسته شوند.

شیر پاستوریزه تا ۴۸ ساعت در یخچال قابل نگهداری است. اگر بیش از ۴۸ ساعت در یخچال بماند و علائم فساد و بریدگی در آن مشاهده نشود باید قبل از مصرف آنرا یک دقیقه بجوشانید.

کره بسته‌بندی شده پاستوریزه تنها به مدت یک هفته در یخچال قابل نگهداری است. برای مدت بیشتر باید در فریزر نگهداری شود.

اصول نگهداری روغن‌ها

یکی از مسائلی که در مورد روغن‌ها بسیار حائز اهمیت است مسئله فساد آنهاست. هوا (اکسیژن) رطوبت، درجه حرارت و کاتالیزورها و برخی آنزیم‌ها از عوامل اصلی فساد روغن‌ها و چربی‌ها هستند.

زمان نگهداری مواد غذایی مختلف در یخچال و فریزر

ردیف	نام ماده غذایی	زمان نگهداری در یخچال (درجه سانتیگراد ۰-۴)	زمان نگهداری در فریزر (درجه سانتیگراد -۱۸)
۱	گوشت قرمز تازه (گاو و گوسفند)	۳ روز	۹-۱۸ ماه
۲	گوشت قرمز چرخ کرده	۲ روز	۳ ماه
۳	گوشت طیور و پرندگان	۳ روز	۷-۱۲ ماه
۴	ماهی‌های پرچرب- قزل‌آلا و سالمون و آزاد	۱-۲ روز	۳ ماه
۵	ماهی‌های کم چرب	۱-۲ روز	۴-۵ ماه
۶	تخم مرغ	۴-۵ هفته	----
۷	کره	۱ هفته	۲ ماه
۸	سبزی‌های پخته و یا سرخ شده	----	۸-۱۲ ماه
۹	ماست	۷ روز	----
۱۰	میوه‌های تابستانی (زردآلو، هلو و انگور)	۳-۵ روز	----
۱۱	میوه‌های زمستانی مانند: پرتقال، گریپ‌فروت	۲ هفته	----
۱۲	کاهو	۱ هفته	----
۱۳	نان	----	۶-۱۲ ماه
۱۴	سبزیجات تازه مانند: کرفس، اسفناج، پیازچه و جعفری	۳-۵ روز	----

- میزان رطوبت در روغن‌ها و چربی‌ها کم است، بنابراین میکروب‌ها کمتر می‌توانند موجب فساد آنها شوند. وقتی مقدار کمی رطوبت وارد آنها شود، سرعت فساد آنها را بیشتر می‌کند.

- از جمله عواملی که به شدت سبب تغییر در طعم و رنگ چربی‌ها و روغن‌ها می‌شود، نور است. لذا مناسب است که این مواد در معرض مستقیم نور قرار نگیرند.

- استفاده از درجه حرارت بالا در هنگام پخت سبب تغییر رنگ و طعم در روغن و خروج دود می‌شود که نشانه فساد روغن است.

انجماد یکی از روش‌های نگهداری مواد غذایی برای مدت طولانی است. در این روش ماده غذایی دچار فعل و انفعالاتی می‌شود که در صورت رعایت کردن اصول انجماد این تغییرات به حداقل می‌رسد. اما اگر شرایط نگهداری مناسب نباشد و در طی نگهداری مواد غذایی در فریزر قطع و وصل جریان برق اتفاق بیفتد یا درب فریزر زیاد باز و بسته شود و یا مواد غذایی به نحوه مطلوبی در آن چیده نشده باشد و سرما به‌طور یکنواختی به همه مواد نرسد، تغییرات نامطلوبی در آنها رخ می‌دهد که عبارتند از تغییرات رنگ، طعم، بو، مزه و از دست رفتن تردی و آبداری مواد غذایی و کاهش ارزش غذایی. از جمله کاهش برخی مواد محلول در آب نظیر ویتامین‌ها (به‌ویژه گروه ب و ث) و مواد معدنی و اسیدهای آمینه.

روش خارج کردن مواد غذایی از انجماد

- اگر روش خارج کردن مواد غذایی از انجماد صحیح نباشد،

کاهش ارزش مواد غذایی همراه خون‌آبه یا عصاره‌هایی که از ماده غذایی هنگام خارج شدن از حالت انجماد دفع می‌شود. بنابراین روش خارج کردن از انجماد بسیار مهم است. در زمانی که هنگام خارج کردن مواد غذایی از حالت انجماد مقداری عصاره یا خون‌آبه از مواد غذایی خارج شود بهتر است عصاره دوباره به مواد غذایی برگردانده شود و از دور ریختن آنها خودداری شود.

- هر قدر سرعت انجماد مواد غذایی بیشتر باشد، تغییرات نامطلوب در اثر انجماد کمتر اتفاق می‌افتد.

- از دوباره منجمد کردن موادی که از انجماد خارج شده‌اند جداً پرهیز شود و سعی شود مواد غذایی به میزان مورد استفاده در یک وعده تهیه و بسته‌بندی شوند تا مجبور به انجماد مجدد نباشیم.

- خارج کردن از حالت انجماد به کمک آب داغ و قرار دادن در زیر آب مناسب نیست، زیرا خون‌آبه و عصاره محلول به سرعت خارج می‌شود. بهترین روش رفع انجماد قرار دادن در یخچال است.

- مواد غذایی که از حالت انجماد خارج شده‌اند، در طی عمل پخت مقدار بیشتری از رطوبت خود را همراه مواد محلول در آب مثل ویتامین‌ها و مواد معدنی از دست می‌دهند، بنابراین سعی شود که حداقل زمان، حداقل درجه حرارت و با حداقل آب پخته شوند و از دورریختن آب پخت جداً خودداری شود.

- در هنگام منجمد کردن مواد غذایی حتی‌المقدور هوای داخل ظرف یا کیسه فریزر را خارج کنید.





◆ مواد مغذی ضروری برای بدن ◆

حاوی مواد مغذی ضروری، مانند پتاسیم و فیبر هستند، که به بدن کمک می‌کنند تا در برابر بیماری‌های مزمن مقاومت نموده، به هضم غذا کمک شایانی کرده، و حتی رشد عضلات و عملکرد فیزیکی بدن را بهبود می‌بخشند. به گفته وزارت بهداشت و درمان آمریکا، متوسط سرانه برنامه غذایی آمریکایی‌ها فاقد جذب چنین مواد مغذی مفیدی می‌باشد. به علاوه، جذب اندک پتاسیم، مواد غذایی فیبردار، کلسیم، و ویتامین D به نگرانی سلامت عمومی بدل شده است. اضافه نمودن این مواد مغذی به رژیم غذایی (و اطمینان از مصرف کافی آنها) به بازیابی عضلانی پس از ورزش، بهبود هضم، و به طور کلی حفظ سلامت کمک کند.

۱. پتاسیم

چرا ما به پتاسیم احتیاج داریم؟

پتاسیم در زمره مواد مغذی قرار دارد که به معنای واقعی نمی‌توان بدون آن زندگی کرد (در واقع، پتاسیم باعث ضربان قلبمان می‌شود). افزایش مصرف پتاسیم با کاهش خطر ابتلا به فشارخون، پوکی استخوان، همچنین دیابت و بیماری‌های قلبی مرتبط است. همچنین بدن برای کمک به تنظیم تعادل آب بدن، کنترل سیستم عصبی و عملکرد صحیح عضلاتمان به پتاسیم نیاز دارد. عدم مصرف پتاسیم به اندازه کافی می‌تواند عواقب بسیار ناگواری مانند گرفتگی عضلانی، یبوست، و خستگی مفرط در

رژیم غذایی استاندارد آمریکایی، که به DAS موسوم می‌باشد، به عنوان یک رژیم غذایی بسیار تأسف بار شناخته شده است. حدوداً ۱۰۰ سال است که اکثر آمریکایی‌ها از خوردن وعده‌های غذایی معمولی و خانگی امتناع می‌ورزند (حتی پیش از آنکه غذاهای فرآوری شده‌ای که ما امروزه در قفسه‌های فروشگاه می‌بینیم، وجود داشته باشند)، و مقدار زیادی از کربوهیدرات ساده و قند تصفیه شده مصرف می‌کنند. این تغییر در عادات غذایی، موجب رشد روزافزون بیماری‌های مزمن مرتبط با رژیم غذایی شده است که خود بیانگر بزرگترین علت چاقی مفرط و مرگ آنهاست. خوشبختانه، بهبود این وضعیت می‌تواند بسیار آسان باشد: مصرف هرچه بیشتر میوه‌ها و غذاهای تصفیه نشده، سبزیجات، غلات کامل، و سایر محصولات غذایی که فرآوری کمتری روی آنها صورت گرفته است، کمک کننده است.

برنامه چیست؟

این برنامه غذایی تأسف بار که فاقد مواد مغذی ضروریست، می‌تواند به آسانی با خوردن غذاهای سالم‌تر بهبود یابد. میوه‌ها و غذاهای تصفیه شده، سبزیجات، غلات کامل، و سایر محصولات غذایی که کمتر فرآوری شده‌اند، حاوی مقادیر فراوانی آنتی‌اکسیدان و مواد مغذی دیگرند. آنها همچنین فاقد شکرهای افزودنی، چربی‌ها، نشاسته یا سدیم هستند. این غذاهای طبیعی و سالم،

پی داشته باشد.

چرا ما با کمبود پتاسیم مواجه هستیم:

میزان مصرف توصیه شده پتاسیم برای بزرگسالان ۴۷۰۰ میلی گرم در روز است، اما عموماً تنها ۵۶ درصد از بزرگسالان آمریکایی این میزان را دریافت می کنند. عمده دلیل این است که در مواد غذایی فرآوری شده مثل پنیر، گوشت های بسته بندی، فست فود و شیرینی جات، سدیم جایگزین مواد مغذی مانند پتاسیم می شود.

چگونه پتاسیم کافی جذب کنیم:

یک عدد سیب زمینی پخته کوچک با پوست (۷۳۸ میلی گرم)، یک عدد موز متوسط (۴۲۲ میلی گرم)، یک فنجان اسفناج پخته (۷۴۰ میلی گرم)، یک دوم فنجان چغندر پخته (۲۵۹ میلی گرم) با این دستور غنی از پتاسیم را امتحان کنید: مخلوط یک دوم آب هویج (۴۴۳ میلی گرم)، یک دوم فنجان آب پرتقال (۲۴۸ میلی گرم)، یک عدد موز متوسط (۴۲۲ میلی گرم)، و یک دوم فنجان یخ، برای یک میان وعده مختصر یا صبحانه شامل ۱۰۱۴ میلی گرم پتاسیم (و میزان مناسبی ویتامین C).

۲. فیبر

چرا به فیبر نیازمندیم

فیبر کربوهیدراتی غیرقابل هضم است که در تمام بدن ما حرکت می کند، به هضم غذا و جلوگیری از یبوست کمک می کند، همچنین به طور بالقوه موجب کاهش سطح کلسترول می شود. دو نوع فیبر در رژیم غذایی وجود دارد: فیبر محلول که قادر به کاهش سطح گلوکز و کلسترول خون می باشد، در حالی که فیبر نامحلول که کمک می کند تا حرکت غذا از طریق دستگاه گوارش به درستی انجام شود. مصرف فیبر محلول به اندازه کافی (موجود در جو، لوبیا، عدس، و بعضی از میوه ها) می تواند خطر ابتلا به سکنه مغزی و دیابت نوع ۲ را کاهش دهد، و از عروق حفاظت کند، در حالی که مصرف فیبر نامحلول (گندم، برنج قهوه ای، حبوبات، سبزیجات) به درمان مشکلات گوارشی کمک شایانی می نماید.

چرا ما با کمبود فیبر مواجه هستیم:

میزان مصرف توصیه شده فیبر در روز ۲۵ گرم برای زنان و ۳۸ گرم برای مردان است، اما طبق گزارش منتشر شده در سال ۲۰۱۰، فقط ۴۰ درصد از آمریکایی ها این مقدار را مصرف می کنند. فیبر در غلات فرآوری شده (مانند آرد سفید) یافت نمی شود بنابراین افرادی که از رژیم غذایی آمریکایی متداول پیروی می کنند، به طور معمول غلات فرآوری شده زیادی مصرف می کند که بیشتر فیبر خود را از دست داده و حاوی مقدار کمی غلات سبوس دار است.

چگونه فیبر بدن را تأمین کنیم:

یک دوم فنجان نخود سیاه (۶۰۱ گرم)، یک عدد گلابی

متوسط (۵۰۵ گرم)، یک دوم فنجان تمشک سیاه (۴ گرم)، یک

عدد سیب زمینی شیرین پخته با پوست (۳۰۸ گرم)

این دستور غذایی غنی از فیبر را برای وعده ناهار امتحان کنید: یک دوم فنجان کنگر فرنگی کبابی (۷۰۲ گرم)، یک دوم فنجان کلم بروکسل (۲ گرم)، و یک چهارم فنجان هویج خرد شده (۱۰۴ گرم) برای یک وعده غذایی خوشمزه که تقریباً نیمی از میزان فیبر مورد نیاز بدن را فراهم می کند. یا دستورهای غذایی دیگر با فیبر بالا را امتحان کنید.

۳. کلسیم

چرا به کلسیم نیاز داریم:

کلسیم ماده مغذی مهمی است که به حفظ سلامت استخوان ها، انتقال های عصبی و عدم لخته شدن خون کمک می کند. بدن ما برای عملکرد صحیح نیازمند مقدار زیادی کلسیم است (کلسیم بیشترین ماده معدنی در بدن است)، اما بدن ما به طور طبیعی این عنصر را تولید نمی کند، این بدان معنا است که ما نیاز داریم آن را از مواد غذایی (و مکمل ها) دریافت کنیم. عدم دریافت کلسیم کافی می تواند به افزایش خطر ابتلا به پوکی استخوان و شکستگی استخوان منجر شود.

چرا به اندازه کافی کلسیم دریافت نمی کنیم:

هفتاد و پنج درصد از آمریکایی ها میزان توصیه شده روزانه کلسیم، که ۱۰۰۰ میلی گرم در روز برای مردان و زنان بالغ است را مصرف می کنند، که این رقم بد نیست! اکثر آمریکایی ها کلسیم خود را از طریق مواد لبنی و محصولات جانبی فرآورده های لبنی دریافت می کنند. با این حال، گروه های خاص (از جمله جوانان، زنان جوان، و افراد بالای ۵۱ سال) به مقدار بیشتری کلسیم نیاز دارند، بنابراین حتی اگر آنها میزان توصیه شده عمومی یعنی ۱۰۰۰ میلی گرم در روز را رعایت کنند، در اغلب موارد باز هم کافی نیست.

چگونه کلسیم لازم را دریافت کنیم:

یک فنجان کلم (۳۵۷ میلی گرم)، یک چهارم فنجان پنیر سوئسی خرد شده (۲۶۱ میلی گرم)، ۱ فنجان شیر بدون چربی ۲ درصد (۲۹۳ میلی گرم) آیا تمایل دارید کلسیم بیشتری در رژیم غذایی خود دریافت کنید؟ یک املت با دو عدد تخم مرغ بزرگ (۵۶ میلی گرم)، یک تکه پنیر (۲۰۹ میلی گرم)، و یک چهارم فنجان کلم پیچ (۲۵ میلی گرم) را امتحان کنید.

۴. ویتامین دی

چرا به آن نیاز داریم:

ویتامین D ویژه است: این تنها ویتامینی است که ما هم

۵. آهن

چرا به آهن نیاز داریم:

ما بدون آهن نمی‌توانیم چندان طولانی زندگی کنیم: برای ساخت پروتئین بدن ضروری است، در همه چیز از جمله حمل اکسیژن در بدن و ساخت ماهیچه‌ها درگیر است. کمبود این عنصر می‌تواند موجب خستگی (که تحت عنوان کم خونی شناخته می‌شود)، و زوال حافظه، از دست دادن ماهیچه و مشکلاتی که دمای بدن را تنظیم می‌کند، شود.

چرا ما آهن را از دست می‌دهیم:

مصرف روزانه توصیه شده آهن برای زنان ۱۸ میلی‌گرم در روز و برای مردان ۸ میلی‌گرم است. زنان بیشتر از مردان از کمبود آهن رنج، از این‌رو زنان در سن ۱۸ تا ۵۵ به مواد مغذی بیشتری نیاز دارند. مصرف ناکافی آهن می‌تواند برای آنهایی که رژیم خاصی دارند مانند گیاه‌خواران مشکل‌ساز شود. آهن موجود در گوشت، مرغ و ماهی دو تا سه برابر بیشتر از آهن گیاهان جذب می‌شود (این‌که چقدر آهن بدنتان از گیاهان جذب می‌شود به سایر غذاهای مصرفی در کنار آن نیز بستگی دارد).

چگونه آن را دریافت کنیم:

گوشت سفید (۲۶۲ میلی‌گرم)، نصف فنجان سویا (۲۰۲۵ میلی‌گرم)، نصف فنجان عدس (۳۰۳ میلی‌گرم)، ۱۲۰ گرم استیک گوشت راسته گاو (۲۰۴ میلی‌گرم)، یک فنجان بروکلی پخته شده (۱۰۵ میلی‌گرم).

به‌دنبال میان وعده افزایشده آهن هستید؟ یک چهارم فنجان بادام هندی (۲ میلی‌گرم) و یک چهارم فنجان زردآلوی خشک شده بخورید تا جذب آهن روزانه خود را افزایش دهید.

می‌توانیم آن را مصرف کنیم (با خوردن غذاهای مختلف) و هم می‌توانیم در بدنمان بسازیم، بدن ما ویتامین D را به شکل یک هورمون هنگامی که تحت تأثیر نور خورشید هستیم تولید می‌کند. علاوه‌بر محافظت از استخوان‌هایمان، ویتامین D نقش قدرتمندی در تنظیم رشد سلول‌ها و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی دارد. همچنین، ویتامین D به بدن در حفظ میزان صحیح کلسیم کمک می‌کند. ویتامین D همچنین ماده مغذی مهمی برای ورزشکاران است زیرا می‌تواند التهابات و دردها را کم کند، خطر شکستگی را کمتر و پروتئین ماهیچه را زیاد کند. علاوه‌بر کمک به ورزشکاران برای ورزش کردن، ویتامین D می‌تواند به کاهش خطر بیماری‌های قلبی و فشارخون بالا کمک کند.

چرا این ویتامین از دست می‌رود:

مقدار توصیه شده مصرف این ویتامین برای مردان و زنان ۱۸ میلی‌گرم در روز است، اما تنها ۲۸ درصد از آمریکایی‌ها به این هدف می‌رسند. منبع اصلی ویتامین D برای بسیاری از آمریکایی‌ها شیر است (در هر ۳۰ گرم شیر ۲۵ میلی‌گرم ویتامین D غنی شده وجود دارد). اگرچه بسیاری از آمریکایی‌ها مقدار کلسیم پیشنهاد شده را مصرف نمی‌کنند (چیزی که معمولاً از طریق شیر مصرف می‌شود). اما برخی از افراد هم دچار مصرف بی‌رویه ویتامین D می‌شوند.

چطور آن را دریافت کنیم:

۹۰ گرم ماهی تن (۳۸ میلی‌گرم)، یک فنجان شیر غنی شده (۲۰۹ میلی‌گرم)، یک فنجان آب پرتقال غنی شده (۳۰۴ میلی‌گرم) از این ویتامین را دارا می‌باشد.

ماهی تازه مانند سالمون ساکیا (هر ۹۰ گرم ۱۹۸ میلی‌گرم) را به رژیم غذایی‌تان اضافه کنید. یک فیله ماهی به‌آسانی می‌تواند نیاز روزانه شما را برطرف کند!





● خواص و ارزش غذایی کینوا ●

کینوا که معمولاً به عنوان یک ماده غذایی فوق العاده از آن یاد می شود به خاطر وجود مزایای بسیار در میان افراد محبوب شده است. کینوا سرشار از پروتئین، فیبر و ویتامین ها و مواد معدنی مختلف است. این ماده همچنین عاری از گلوتن است و برای افرادی که از رژیم غذایی فاقد گلوتن استفاده می کنند بیشتر توصیه می شود. کینوا اغلب به عنوان جایگزین برنج استفاده می شود و به عنوان یک دانه محسوب می گردد. غلاف زرد رنگ آن دانه گیاهی به نام *Chenopodium quinoa* است که بومی پرو بوده و با چغندر، برگ چغندر و اسفناج مرتبط است. کینوا زمانی که پخته می شود نرم و کرکی است و دارای طعم خوشمزه ای است. می توان از کینوا در ساخت آرد، غلات و غذاهای دیگری همچون پاستا و نان استفاده کرد. کینوا از پرو، بولیوی و شیلی می آید. این ماده در کوه های آند می روید و برای هزاران سال جزو غذاهای اصلی مردم بومی آن منطقه بوده است. کینوا تقریباً ۱۲۰ گونه و ۱۸۰۰ نوع دارد. دانه های آن می تواند سیاه، قرمز، سفید، بنفش، صورتی، زرد، خاکستری، نارنجی یا سبز باشد. با اینکه نوع سفید رنگ آن مزه بهتری دارد، کینوای قرمز رنگ مواد مغذی بیشتری دارد.

تیامین و ویتامین B6 است. این ماده همچنین منبع بسیار خوبی از منیزیم، فسفر، منگنز و فولات می باشد. منبع خوب بدان معناست که هر وعده غذایی از کینوا می تواند حداقل ده درصد از ارزش غذایی روزانه فرد را تأمین کند، در حالی که منبع عالی بدان معناست که هر وعده غذایی از کینوا می تواند حداقل بیست درصد از مواد مغذی مورد نیاز بدن را فراهم آورد. مقاله ای که در سال ۲۰۰۹ به چاپ رسید، اظهار داشت که ترکیب غیرعادی و استثنایی پروتئین، روغن، چربی، مواد معدنی، اسیدهای چرب، آنتی اکسیدان ها و ویتامین ها در کینوا، این ماده را به یک غذای مغذی تبدیل کرده است. این مقاله همچنین اشاره داشت که فیتو هورمون هایی که در کینوا یافت می شود برخلاف بیشتر گیاهان است. فیتو هورمون ها به تنظیم رشد گیاهان کمک می کند. برخی از انواع فیتو هورمون ها که به فیتواستروژن معروف اند، به عنوان درمانی برای نشانه ها و علائم یائسگی مورد مطالعه قرار گرفته اند زیرا برخی از اوقات همانند استروژن در بدن عمل می کنند.

مزایای کینوا برای سلامتی

یک پروتئین کامل

کینوا برای اینکه تنها گیاهی است که می تواند پروتئین کامل بدن را تأمین کند و تمامی آمینواسیدهای مورد نیاز

مواد مغذی در کینوا

کینوا منبع غنی و عالی از پروتئین، فیبر، آهن، مس،

اسیدفولیک، پلی ساکارید دیواره سلولی و مواد مغذی خانواده ویتامین E مانند گاما توکوفرول است.

عاری از گلوتن

رژیم غذایی فاقد گلوتن برای افراد مبتلا به بیماری سلیاک و عدم تحمل گلوتن شدید توصیه می شود. اگرچه جامعه دانشمندان هنوز در حال بحث بر روی مزایای رژیم غذایی فاقد گلوتن برای افراد سالم هستند، افراد زیادی به این رژیم روی آورده اند. افرادی که از این نوع رژیم پیروی می کنند، ممکن است در دریافت تمامی مواد مغذی ضروری خود به مشکل بیفتند. مایوکلینیک، آهن، کلسیم، فیبر، تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین و فولات را به عنوان مواد مغذی که در رژیم غذایی فاقد گلوتن وجود ندارد را لیست می کند. از آنجایی که کینوا به طور طبیعی فاقد گلوتن است می تواند بهترین گزینه برای رژیم غذایی فاقد گلوتن باشد. براساس مطالعه ای که در دانشگاه کلمبیا انجام شده است، ارزش تغذیه ای این رژیم با افزودن موادی همچون کینوا و یا جوی دو سر بسیار بهبود می یابد. شاید مهم ترین و قابل توجه ترین تغییرات پروتئین (۲۰۶ گرم در مقابل ۱۱ گرم)، آهن (۱۸۰۴ میلی گرم در مقابل ۱۰۴ میلی گرم)، کلسیم (۱۸۲ میلی گرم در مقابل ۰ میلی گرم) و فیبر (۱۲۰۷ گرم در مقابل ۵ گرم) بوده است. در یک مطالعه دیگر محققان دریافته اند که اضافه کردن کینوا یا گندم سیاه به محصولات عاری از گلوتن، به طور قابل توجهی محتوای پلی فنول آن را افزایش

برای حفظ تعادل سلامتی بدن را فراهم آورد بسیار مشهور است. آمینواسیدهای ضروری یکی از مواردی است که بدن نمی تواند خود آن را تولید کند و پروتئین کامل حاوی تمامی این آمینواسیدهای ضروری است. براساس مؤسسه ملی سلامت ۹ آمینواسید ضروری وجود دارد که شامل هیستیدین، ایزولوسین، لوسین، لیزین، متیونین، فنیل آلانین، ترئونین، تریپتوفان و والین است. برخلاف سایر غلات، کینوا منبع خوبی از لیزین است. کینوا و سایر غلات سبوس دار همچنین حاوی ۲۵ درصد پروتئین بیشتری نسبت به غلات تصفیه شده هستند.

مزایای ضد التهابی

دانشمندان هنوز در حال کار بر روی مفاهیم التهاب مزمن بر روی سلامتی بدن هستند. کلینیک مایو، اختلالات خود ایمنی همچون لوپوس و آرتریت روماتوئید، آسم، بیماری التهابی روده و بیماری کرون را به عنوان مشکلاتی که در آن التهاب مزمن نقش دارد لیست کرده است. برخی از مواردی که از التهاب مزمن تأثیر می پذیرند نیز ممکن است شامل بیماری قلبی - عروقی و سرطان باشد. کینوا و سایر غلات سبوس دار ممکن است به کاهش خطر ابتلا به این التهابات خطرناک کمک کند. این ماده می تواند به ترویج و افزایش میکروب های مفید روده کمک کند. این میکروب ها برای جلوگیری از چاقی، التهاب و بیماری های دیگر بسیار مهم است. کینوا حاوی مواد مغذی ضد التهابی بسیاری همچون



داده است. محصولاتی که از کینوا یا گندم سیاه ایجاد شده‌اند حاوی آنتی‌اکسیدان بیشتری نسبت به محصولات بدون گلوتن دیگر هستند. پلی‌فنول‌ها مواد شیمیایی هستند که از سلول‌ها و مواد شیمیایی بدن در مقابل آسیب‌های حاصل از رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند. رادیکال‌های آزاد اتم‌های فعالی هستند که باعث ایجاد آسیب به بافت‌های بدن می‌شوند.

پایین آوردن کلسترول خون

محتوای خوب فیبر در کینوا می‌تواند در پایین آوردن سطح کلسترول خون مفید باشد. فیبری که به هضم کمک می‌کند نیازمند اسیدهای صفراوی است که تقریباً از کلسترول ساخته شده‌اند. زمانی که سیستم گوارش شما بهبود می‌یابد، کبد کلسترول موجود در خون را برای ایجاد اسیدهای صفراوی بیرون می‌کشد بنابراین سطح کلسترول خون پایین می‌آید. مطالعه‌ای که برای تغذیه انسان به چاپ رسیده است، نشان می‌دهد که موش‌هایی که مقدار بسیار زیادی فروکتوز مصرف کرده‌اند و سپس با کینوا تغذیه شده‌اند، تا ۵۷ درصد، سطح کلسترول بد خون کمتری داشته‌اند. در یک مطالعه دیگر بر روی تأثیر غلات سبوس‌دار بر روی بیماری که داروهای کاهش‌دهنده کلسترول مصرف می‌کردند، کار شده است. این مطالعه نشان می‌دهد که بیش از ۱۶ گرم از غلات سبوس‌دار همچون کینوا می‌تواند سطح کلسترول بد خون را کاهش دهد.

سلامت قلب

پایین آمدن سطح کلسترول خون به معنای داشتن یک قلب سالم است اما کینوا مزایای دیگری نیز برای قلب دارد. مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که کینوا دارای بسیاری از فلاونوئیدهاست که می‌تواند در مقابل بیماری‌های قلبی محافظت کننده باشد. علاوه بر این، کینوا می‌تواند اسیدهای چرب تک غیراشباعی را برای بدن فراهم کند. این اسیدهای چرب شامل اسید چرب امگا ۲ و آلفالینولنیک اسید است. بیشتر غذاها زمانی که تحت فرآیند اکسیداسیون قرار می‌گیرند اسیدهای چرب سالم خود را از دست می‌دهند اما مواد مغذی موجود در کینوا با جوشیدن، بخار دیدن و پخته شدن افزایش می‌یابد. براساس مطالعه‌ای که در مجله تغذیه اروپایی منتشر شده است، کینوا دارای مزایای بسیاری برای سلامت قلبی-عروقی است. در این مطالعه محققان ایتالیایی دریافتند که کینوا سطح اسید چرب و تری‌گلیسیرید کمتری نسبت به پاستاها و نان‌های عاری از گلوتن دیگر تولید می‌کند.

سیستم گوارش

یک فنجان کینوای پخته شده حاوی ۲۱ درصد فیبر است و این موضوع برای روده و سیستم گوارش بسیار عالی است. کینوا همچنین از سایر غلات قابل هضم‌تر است. همچنین مصرف کینوا، گندم سیاه و جوی دوسر حس سیری بیشتری





در اختیار فرد قرار می‌دهد.

خطرات حاصل از مصرف کینوا

خطر بسیار اندکی در مورد خوردن کینوا وجود دارد. دانه‌های کینوا با ساپونین پوشیده شده‌اند که مواد شیمیایی هستند که برای محافظت از گیاه در برابر بیماری‌های ناشی از قارچ‌ها، باکتری‌ها و ویروس‌ها به کار می‌روند. ساپونین می‌تواند طعم تلخی داشته باشد بنابراین قبل از پختن کینوا باید آن را به‌طور کامل زیر آب سرد شستشو داد. برای برخی از افراد، ساپونین می‌تواند کارهای بیشتری بر روی آنها داشته باشد. این ماده می‌تواند باعث ایجاد التهاب معده و آسیب به روده کوچک شود. همچنین محتوای غنی کینوا از فیبر ممکن است باعث ایجاد درد شکم گردد.

کینوا در رژیم غذایی

کینوا خیلی سریع‌تر از سایر غلات می‌پزد و پخت آن معمولاً بین ۱۲ الی ۱۵ دقیقه طول می‌کشد. همین امر موجب می‌شود که کینوا به یک ماده غذایی عالی برای افرادی باشد که مشغله کاری زیادی دارند. همچنین برخی از غلات بعد از پخت خشک می‌شوند اما کینوا بعد از پخت نیز طراوت و خوشمزه‌گی خود را حفظ می‌کند. تمامی موارد ذکر شده به این معناست که کینوا باید در رژیم غذایی افراد قرار گیرد. شما می‌توانید کینوا را به روش‌های مختلفی همچون پوره، اضافه کردن به سالاد یا مواد غذایی آماده کنید. کینوا برای غلیظ کردن سوپ یا خورش بسیار عالی است. آرد کینوا می‌تواند در آشپزی فاقد گلوتن نیز مورد استفاده قرار گیرد.

دیابت و پرفشاری خون

کینوا به خاطر نقش آن در مدیریت دیابت و پرفشاری خون نیز مورد مطالعه قرار گرفته است. دانشمندان برزیلی ۱۰ غلات سنتی را مورد مطالعه قرار دادند تا تأثیر آنها بر روی مدیریت دیابت و پرفشاری خون مشخص گردد. آنها دریافتند که کینوا سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی به نام کورستین است و پتانسیل بیشتری برای مدیریت دیابت و پرفشاری خون دارد.

طول عمر

براساس گفته‌های برخی از دانشمندان، فیبر موجود در کینوا می‌تواند به افراد کمک کند عمر بیشتری داشته باشند. براساس مطالعه‌ای که در ژورنال اپیدمیولوژی آمریکا منتشر شده است، رژیم غذایی سرشار از فیبر می‌تواند مرگ زودرس را کاهش دهد. دو مطالعه اخیر نیز مصرف غلات سبوس‌دار با طول عمر را اثبات کرده‌اند. براساس مطالعه‌ای که اخیراً انجام شده است، تحقیقاتی بر روی مصرف غلات سبوس‌دار و مرگ حاصل از بیماری‌های مزمن همچون سرطان، بیماری قلبی - عروقی و دیابت انجام شده است. این مطالعه نشان داده است که مصرف فیبر می‌تواند بسیار مفید باشد.



خرفه و فواید آن

با فواید خرفه آشنا شوید

گیاه خُرفه بیشتر در غالب یک علف هرز شناخته می‌شود. با این حال، یک سبزی بسیار مغذی و خوراکی نیز هست. در حقیقت، خرفه حاوی همه انواع مواد مغذی، از جمله اسیدهای چرب امگا ۳ می‌باشد.

خُرفه چیست؟

خُرفه یک سبزی سبز و برگ‌دار است که می‌تواند به شکل خام یا پخته مصرف شود. در محافل علمی با نام *Portulaca oleracea* شناخته می‌شود، از دیگر نام‌های این گیاه hog-weed، کوچک، fatweed و pusley می‌باشد. ۹۳ درصد این گیاه شاداب آب است. ساقه‌های آن قرمز و کوچک و برگ‌های آن سبز است. طعم خُرفه ترش و شور مشابه اسفناج یا شاهی است. می‌توان از آن در سالاد و ساندویچ به شیوه‌های مشابه اسفناج و کاهو استفاده نمود.

خُرفه در نقاط مختلف جهان در طیف گسترده‌ای از محیط زیست رشد می‌کند. این گیاه در باغ‌ها و باغچه‌های پیاده‌روها رشد می‌کند. در عین حال می‌تواند خود را با شرایط خشن‌تر وفق یابد. به‌عنوان مثال در خشکسالی، خاک بسیار شور یا خاک خالی از مواد مغذی. خُرفه سابقه‌ای طولانی در طب سنتی یا طب جایگزین دارد. همچنین سرشار از مواد مغذی بسیار زیادی است. هر ۱۰۰ گرم آن:

ویتامین A (از بتا کاروتین): ۲۶ درصد از نیاز روزانه.

ویتامین سی: ۳۵ درصد از نیاز روزانه.

منیزیم: ۱۷ درصد از نیاز روزانه.

منگنز: ۱۵ درصد از نیاز روزانه.

پتاسیم: ۱۴ درصد از نیاز روزانه.

آهن: ۱۱ درصد از نیاز روزانه.

کلسیم: ۷ درصد از نیاز بدن.

همچنین حاوی مقدار کمی از ویتامین های B۱، B۲، B۳،

فولات، مس و فسفر است.

تمام این مواد مغذی را فقط با ۱۶ کالری دریافت می‌کنید! همین امر موجب می‌شود تا خُرفه یکی از مغذی‌ترین غذاهای این سیاره باشد.

خُرفه سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است.

اسیدهای چرب امگا ۳ چربی‌های مهمی هستند که بدن نمی‌تواند آنها را تولید کند. بنابراین باید آنها را از رژیم غذایی دریافت نمائیم. گرچه خُرفه در مجموع حاوی چربی اندکی می‌باشد، اما بخش اعظم چربی‌های آن به‌شکل اسیدهای چرب امگا ۳ می‌باشند. در حقیقت، خُرفه شامل دو نوع اسیدهای چرب امگا ۳ است، ALA و EPA. ALA در گیاهان بسیاری یافت می‌شود، اما EPA به‌طور عمده در محصولات حیوانی (مانند ماهی‌های چرب) و جلبک یافت می‌شود. در مقایسه با سایر گیاهان، خُرفه به‌طور خارق‌العاده‌ای حاوی ALA می‌باشد، ۵ تا ۷ برابر اسفناج. جالب توجه این است که خُرفه شامل مقادیر کمی EPA است. این نوع از اسیدهای چرب در بدن از ALA فعال‌تر هستند و به‌طور کلی در اکثر گیاهانی که روی زمین رشد می‌کنند، پیدا نمی‌شود.

خُرفه سرشار از آنتی‌اکسیدان است.

خُرفه سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های مختلف و ترکیبات گیاهی

سودمند است:

ویتامین C: همچنین به عنوان اسید اسکوربیک شناخته شده است، ویتامین C یک نوع آنتی اکسیدان است که برای نگهداری از پوست، عضلات و استخوان ضروری است.

ویتامین E: خُرفه حاوی مقادیر زیادی ویتامین E به نام آلفا توکوفرول است. این ویتامین می تواند از غشای سلولی در برابر آسیب محافظت کند.

ویتامین A: خُرفه شامل بتاکاروتن است، آنتی اکسیدانی که در بدن به ویتامین A تبدیل می شود. ویتامین A در سلامت چشم نقش شناخته شده ای دارد.

گلوکاتیون: این آنتی اکسیدان مهم می تواند از سلول ها در برابر آسیب محافظت کند.

ملاتونین: خُرفه همچنین شامل ملاتونین، هورمون تنظیم خواب کمک کند. البته مزایای متعدد دیگری نیز دارد.

بتالائین ها: خُرفه بتالائین ها را سنتز می کند، بتالائین ها آنتی اکسیدان هایی هستند که مانع از تجمع کلسترول بد در بدن می شوند. طبق مطالعات انجام شده بر روی نوجوانان چاق مشخص شد که دانه های خُرفه کلسترول LDL یا کلسترول بد و سطح تری گلیسرید را کاهش می دهد، که هر دو با افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی در ارتباطند. پژوهشگران این تاثیرات را به آنتی اکسیدان ها و ترکیبات گیاهی در دانه های خُرفه نسبت داده اند. خُرفه سرشار از مواد معدنی مهم است.

خُرفه همچنین حاوی مواد معدنی مهم و متعددی است. منبع خوبی از پتاسیم است، ماده ای معدنی که به تنظیم فشارخون کمک می کند. مصرف بالای پتاسیم خطر سکته مغزی را کاهش می دهد و همچنین می تواند خطر ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش دهد.

خُرفه همچنین منبع عظیمی از منیزیم، یک ماده مغذی فوق العاده مهم که در بیش از ۳۰۰ واکنش آنزیمی بدن مشارکت دارد، است. منیزیم می تواند از بدن در برابر بیماری های قلبی و دیابت نوع ۲ محافظت کند. خُرفه همچنین حاوی مقداری کلسیم، فراوان ترین ماده معدنی در بدن، می باشد. کلسیم در سلامت استخوان ها از اهمیت ویژه ای برخوردار است. مقادیر کمی فسفر و آهن نیز در خُرفه یافت می شود. خُرفه رسیده تر احتمالاً حاوی مقادیر بیشتری مواد معدنی، نسبت به گیاهان جوان تر، است.

خُرفه همچنین دارای اکسالیات (نمک جوهر ترشک) است. از سویی دیگر، خُرفه حاوی مقادیر زیادی از اکسالیات است. این ماده برای افرادی که مستعد سنگ کلیه هستند، مسئله ساز می شود، زیرا اکسالیات ها می توانند به شکل گیری نمک کمک کنند. اکسالیات ها همچنین خواص ضد مواد مغذی دارند، بدان معنا که ممکن است در جذب مواد معدنی مانند کلسیم و منیزیم اختلال ایجاد کنند. خُرفه هایی که در سایه رشد نموده اند، در مقایسه با آنهایی که در معرض نور خورشید هستند، می توانند حاوی مقادیر بیشتری اکسالیات باشند. اگر اکسالیات موجود در خُرفه شما را نگران می کند آن را به ماست اضافه کنید، زیرا تحقیقات نشان می دهد که مصرف آن با ماست میزان اکسالیات را به طرز قابل توجهی کاهش می دهد.

علی رغم اینکه خُرفه در برخی از فرهنگ ها به عنوان علف هرز شناخته می شود، اما این سبزی برگ دار سرشار از مواد مغذی است. حاوی آنتی اکسیدان، مواد معدنی، اسیدهای چرب امگا ۳ و ترکیبات گیاهی سودمند است.

این گیاه یکی از مغذی ترین مواد خوراکی روی زمین است. پس سعی کنید آن را وارد رژیم غذایی خود کنید.





غذاهای ارگانیک

یعنی پرورش حیوانات و کاشت گیاهان بدون استفاده از داروها، هورمون‌ها و مواد شیمیایی مصنوعی.

بانزون می‌گوید، با درک این مسئله که مواد غذایی که مصرف می‌کنم چه تأثیر مهمی بر سلامتی و سرزندگی من دارد، به طرف مواد غذایی ارگانیک جذب شدم، زیرا مواد غذایی ارگانیک به صورت طبیعی و واقعاً زیبا پرورش یافته و رشد می‌کنند. در طولانی مدت، و به طور مداوم مواد غذایی ارگانیک خوردن؛ بدن، ذهن و روح من را شاداب نگاه می‌دارد. می‌دانم که مواد شیمیایی غیرضروری وارد بدنم و محیط زیست نمی‌شوند؛ از بروز بیماری جلوگیری می‌کنم و در عین حال استاندارد زندگی‌ام را نیز بالا می‌برم.

برایتان مفید است

به نظر می‌رسد که روش زندگی ارگانیک از چند راه مختلف برای سلامتی شما مفید است. با کنترلی که از طرف هیأت استانداردهای ملی ارگانیک وزارت کشاورزی ایالات متحده انجام می‌شود، کشاورزان می‌بایستی از یک سری قوانین پیروی کنند. این قوانین شامل تولید محصولات کشاورزی بدون استفاده از سموم دفع آفات متداول و کودهای برگرفته از مواد نفتی یا رسوبات مخازن سوخت است. به علاوه، کشاورزان نمی‌توانند از آنتی‌بیوتیک‌ها یا هورمون‌های رشد در انواع گوشت، مرغ، تخم‌مرغ، و فرآورده‌های لبنیاتی ارگانیک استفاده نمایند. به حیواناتی که برطبق استانداردهای ارگانیک پرورش می‌یابند می‌بایستی غذاهای ارگانیک داده شود و این حیوانات می‌بایستی

فروش غذاهای ارگانیک به طور سرسام‌آوری رو به افزایش است. ولی، ارگانیک یعنی چی؟ و آیا ارگانیک واقعاً برای شما مفید است؟

سوزان بانزون، ۲۷ ساله و اهل نیوجرسی، زندگی ساده و طبیعی دارد. در حالی که وی مشغول صرف صبحانه سرشار از غلات ارگانیک خود است، درباره روزی که در پیش‌رو دارد با خود فکر می‌کند. در دنیایی که مملو از مواد مصنوعی و شیمیایی است، بانزون، که یک مشاور رسمی سلامتی کلی نگر است، سعی دارد تا بر مشکلاتی که بر سر راه یک زندگی ارگانیک است، غلبه نماید. او تنها نیست. در اروپا و آمریکا، این روزها کلمه ارگانیک طرفداران زیادی پیدا کرده است. از سال ۱۹۹۰ تاکنون، این بخش از جامعه، طرفداران مواد غذایی ارگانیک، تقریباً سالانه ۲۰ درصد رشد کرده‌اند. بین سال‌های ۱۹۹۲ تا ۱۹۹۷، زمین‌های زیرکشت محصولات ارگانیک دو برابر شده و به ۱/۳ میلیون هکتار رسیده است. در سال ۲۰۰۰، حدود ۷۳ درصد سوپرمارکت‌های آمریکا مواد غذایی ارگانیک می‌فروختند. همچنین، مواد غذایی ارگانیک بیشتر در سوپرمارکت‌های معمولی خریداری می‌شده است و نه در فروشگاه‌های غذای سالم که معمولاً محل فروش این نوع غذاها هستند.

ولی آنچه که اول از همه مهم است این است که غذای ارگانیک واقعاً چه غذایی است؟ با تشخیص فروش بالقوه‌ای که این محصولات دارند، امروزه بر روی هزاران محصول می‌توان این مارک باب روز شده را مشاهده کرد. از لحاظ فنی، ارگانیک

دسترسی به هوای آزاد نیز داشته باشند. همچنین کشاورزان اجازه ندارند از کودهای مصنوعی یا از روش‌های جدید اصلاح گیاهان استفاده کنند، و فقط می‌توانند از روش‌های تایید شده برای کنترل قارچ‌ها و حشرات استفاده نمایند.

به غیر از مزیت‌هایی که از لحاظ سلامتی دارد، طرفداران مواد غذایی ارگانیک به اثرات مثبت آن بر روی محیط زیست نیز اشاره می‌کنند. دکتر توماس ام. زینن، از مرکز بیوتکنولوژی دانشگاه ویسکانسین و یکی از کارشناسان علوم غذایی در مؤسسه تکنولوژیست‌های غذا، اظهار داشت، ادعاهای زیادی وجود دارد مبنی بر اینکه مواد غذایی که به‌صورت ارگانیک رشد کرده‌اند، با بهبود ترکیبات غذا احتمالاً به‌صورت مستقیم بر سلامتی انسان تأثیر مثبتی می‌گذارند. همچنین، به‌صورت غیرمستقیم نیز، در مقایسه با مواد غذایی که با کودها و سموم مصنوعی رشد کرده‌اند، و در ضمن به خاطر ایجاد محیط زیستی پاک‌تر و سالم‌تر، بر سلامتی انسان تأثیر مثبتی می‌گذارند.

خطرات پنهان؟

قیمت‌های گزاف تنها نگرانی نیستند که از طرف کارشناسان عنوان شده است. در واقع، خیلی‌ها معتقدند که ادعاهای مربوط به اینکه مواد غذایی ارگانیک برای سلامتی مفیدتر هستند، مصرف‌کنندگان مواد غذایی ارگانیک را گمراه کرده است؛ آنها عقیده دارند که مواد غذایی طبیعی‌تر الزاماً به معنی مواد غذایی سالم‌تر نیست. مواد غذایی که با روش‌های ارگانیک تولید می‌شوند، به مقدار زیادی متکی به روش‌های سنتی کشاورزی هستند، که در برخی موارد می‌تواند تأثیرات زیان‌آوری بر بدن انسان داشته باشد. برای مثال، برخی استدلال می‌کنند که استفاده از کود حیوانی در مزارع، اگر به روشی درستی انجام نشود، می‌تواند به خاطر تشکیل باکتری اثرات منفی به بار آورد.

نگرانی دیگر در رابطه با فرآورده‌هایی است که برای تولید مواد غذایی ارگانیک مورد استفاده قرار می‌گیرند، یعنی عدم استفاده از سموم دفع آفات است. با اینکه ممکن است این امر جذاب به نظر آید، ولی، بدون سموم دفع آفات، محصول در مقابل آفات آسیب‌پذیر می‌شود. دکتر زینن می‌گوید، سموم دفع آفات سمی هستند. مواد غذایی که بدون استفاده از سموم دفع آفات رشد می‌کنند، حاوی میزان کمتری از این سم‌ها است، ولی ممکن است حاوی میزان بیشتری سم، که از آفات تولید می‌شود و سپس در مواد غذایی رشد می‌کند، باشند. بنابراین، مواد غذایی ارگانیک الزاماً حاوی سموم کمتری نسبت به مواد غذایی که به روش‌های متداول تولید می‌شوند، نیست.

نینا فدوروف، متخصص علم وراثت و استاد علوم زندگی در کالج ایالتی دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا، نیز تصدیق می‌کند که مواد غذایی ارگانیک عاری از سموم نمی‌باشند. وی چنین توضیح می‌دهد، آنها نمی‌توانند از آنتی‌بیوتیک‌ها در پرورش حیوانات استفاده کنند و فقط می‌توانند از روش‌های تایید شده برای کنترل قارچ‌ها و حشرات استفاده نمایند. این معمولاً یعنی استفاده از روش‌های قدیمی‌تر، در ضمن اینکه برخی از این روش‌ها شامل استفاده از مواد نسبتاً سمی، مانند مس، می‌باشد.

با وجود مطالعاتی که بر روی هر دو جنبه مثبت و منفی مواد غذایی ارگانیک انجام گرفته است، در نهایت این مصرف‌کنندگان هستند که سرنوشت صنعت مواد غذایی را تعیین می‌کنند.

معیار سبزیجات، میوه‌ها و حبوبات ارگانیک

۱- خاک ایمن: حداقل از ۳ سال قبل از برداشت محصول، زمین زراعی نبایستی با آب فاضلاب آبیاری شده باشد. خاک نیز باید عاری از املاح سرب و کلراید پتاسیم باشد.

۲- عدم اصلاح‌سازی: هیچگونه مواد افزودنی (مثل شیرین‌کننده‌ها و رنگ‌دهنده‌های مصنوعی)، پرتوهای یونیزه‌کننده و اصلاح ژنتیک نبایستی در روند تولید محصول بکار رفته باشد.

۳- ذخیره‌سازی و انبار مجزا: محصولات ارگانیک باید از محصولات غیرارگانیک تفکیک شده و به‌طور جداگانه نگهداری شوند.

۴- عدم استفاده از مواد شیمیایی مصنوعی: عدم استفاده از ترکیبات شیمیایی مصنوعی نظیر کودهای شیمیایی، آفت‌کش‌ها، حشره‌کش‌ها و علف‌کش‌ها. (از ۳ سال قبل از برداشت محصول)

معیار گوشت، شیر، تخم‌مرغ و دیگر فرآورده‌های حیوانی ارگانیک

۱- حیوانات می‌بایستی حداکثر از روز دوم تولد به روش ارگانیک پرورش یافته باشند.

۲- تغذیه دام و طیور باید ۱۰۰ درصد از خوراک ارگانیک بوده باشد.

۳- هیچ‌گونه آنتی‌بیوتیک و هورمون نباید استفاده شود.

۴- حیوانات چرنده بایستی از مرتع مناسب برخوردار باشند. هر حیوان باید از سرپناه، آب سالم، رژیم غذایی متعادل، هوای تازه، نور مستقیم آفتاب و فضای کافی برای حرکت برخوردار باشد.

۵- ذخیره‌سازی و انبار مجزا: فرآورده‌های ارگانیک بایستی از محصولات غیرارگانیک تفکیک شده و جداگانه نگهداری شوند.



جدیدی نیز ظاهر گردند.

۴- پرتودهی محصولات یعنی آنکه محصولات را در معرض میزان کنترل شده پرتوهای یونیزه کننده قرار می دهند تا اینکه باکتری هایی نظیر E.COLI و سالمونلا نابود گردیده و در واقع محصولات را به این طریق ضد عفونی می کنند. کنترل حشرات و انگل ها، افزایش ماندگاری و جلوگیری از جواهر زدن از دیگر علل پرتودهی محصولات غذایی می باشد. اما این پرتودهی موجب: - از دست رفتن میزان اندکی از مواد مغذی محصولات می شود.

- هنگامی که مواد غذایی پرتودهی می شوند مواد شیمیایی سرطان زایی به نام CYCLOBUTANONES تشکیل می گردد.

۵- مهندسی ژنتیک و یا اصلاح ژنتیک محصولات به جداسازی، دست کاری و انتقال ژن ها اطلاق می گردد. در این روش ژن های با خاصیت مطلوب از یک گونه جدا گردیده و به گونه هدف انتقال داده می شود. بهبود کیفیت، افزایش تولید، ایجاد یک صفت مطلوب و مقاوم ساختن محصولات در برابر آفت ها و تنش های محیطی از کاربردهای مهندسی ژنتیک می باشد. مضرات محصولات اصلاح شده ژنتیکی شامل بروز نقص های مادرزادی، کاهش طول عمر، افزایش حساسیت زایی مواد غذایی (به علت تغییر در زنجیره پروتئین ها)، فقر مواد مغذی، مقاومت آنتی بیوتیکی (احتمال دارد ژن های مقاوم در برابر آنتی بیوتیک ها به باکتری های بیماری زا در بدن منتقل گردد و یک بیماری جدید و مقاوم در برابر آنتی بیوتیک ها ایجاد شود).

۶- استفاده هورمون ها در دام و طیور رشد آنها را تسریع

نکته: در کشاورزی سنتی از کودهای مصنوعی و در کشاورزی ارگانیک از کودهای طبیعی مانند کمپوست استفاده می گردد. در کشاورزی سنتی از آفت کش های مصنوعی و در کشاورزی ارگانیک از حشرات و پرندگان نافع، محدود کردن جفت گیری آفات، کندن علف های هرز و در صورت نیاز از حشره کش های مجاز کشاورزی ارگانیک نظیر اسید بوریک برای کنترل و ریشه کن کردن آفات استفاده می شود.

مضرات کشاورزی و محصولات تهیه شده به روش سنتی

۱- در کشاورزی سنتی و متعارف از بیش از ۳۰۰ ترکیب شیمیایی خطرناک و مصنوعی نظیر آفت کش ها، علف کش ها و کودهای شیمیایی به منظور کنترل آفات و حشرات و حاصلخیز سازی خاک استفاده می گردد که بقایای این مواد پس از ورود به بدن می تواند موجب مشکلات عدیده ای گردد منجمله: بروز نقص های مادرزادی، تولد نوزاد با وزن کم، سقط جنین، بلوغ زودرس و یا دیررس، یائسگی پیش رس، کاهش باروری و یا ناباروری، تغییر در سرعت متابولیسم، اختلال در سیستم غدد داخلی، ضعف عضلانی، کاهش حافظه، آسیب به سیستم عصبی و مغز، کاهش کارایی سیستم ایمنی بدن و سرطان زایی. یافته ها حاکی از آن است که ۶۰ درصد سموم دفع آفات، ۹۰ درصد قارچ کش ها و ۳۰ درصد حشره کش ها سرطان زا می باشند.

۲- استفاده از کودهای شیمیایی و آفت کش ها سبب آلودگی آب، خاک و هوا می گردند.

۳- استفاده بی رویه از کودهای شیمیایی و آفت کش ها موجب می شود تا آفت ها نسبت به سموم مقاوم گردیده و آفت های

کرده و فربه شدن آنها را سرعت می‌بخشد. اما از ارزش غذایی آنها می‌کاهد. آنتی‌بیوتیک‌ها هم که برای جلوگیری از بیمار شدن دام و طیور مورد استفاده قرار می‌گیرند می‌تواند در انسان مقاومت آنتی‌بیوتیکی ایجاد کند.

نکته: از میان مواد غذایی که به روش سنتی عرضه می‌گردند سیب، هلو، گلابی، سیب‌زمینی، زردآلو، اسفناج، توت‌فرنگی، شلیل، انگور، کرفس، تمشک و گیلاس بیشترین و کیوی، انبه، پیاز، موز، بروکلی، گل کلم، آناناس، ذرت، نخودفرنگی، آوکادو، هندوانه، آلو و بادنجان کمترین آلودگی را به باقیمانده آفت‌کش‌ها دارند.

فواید زراعت ارگانیک

۱- در کشاورزی ارگانیک آب توسط مواد شیمیایی آلاینده مانند کودهای مصنوعی، آلوده نمی‌گردد.

۲- در کشاورزی ارگانیک تعادل اکوسیستم و حاصلخیزی خاک حفظ می‌گردد. فرسایش خاک نیز تا ۵۰ درصد کاهش می‌یابد.

۳- تنوع زیستی در زمین‌های زراعی ارگانیک ۵۷ درصد بیشتر است. (به علت عدم استفاده از سموم آفت‌کش و علف‌کش)

۴- کشاورزان در معرض سموم و آلاینده‌های کمتری قرار می‌گیرند.

فواید مصرف مواد غذایی ارگانیک

۱- ارزش غذایی بالاتری دارند. میزان ویتامین C، کلسیم، منیزیم، آهن و فسفر در مواد غذایی ارگانیک بیشتر است.

۲- مواد غذایی ارگانیک حاوی آنتی‌اکسیدان بیشتری

می‌باشند. در مواد غذایی ارگانیک آنتی‌اکسیدان PHENOLIC بیشتر یافت می‌گردد؛ (۵۰ درصد بیشتر از محصولات غیرارگانیک) چرا که آفت‌کش‌های مصنوعی تولید این مواد را در گیاهان کاهش داده اما کودهای حیوانی و آلی به کار رفته در کشاورزی ارگانیک تولید آنها را افزایش می‌دهد.

۳- کمتر سمی هستند. محصولات ارگانیک سالم‌تر بوده و به بقایای آفت‌کش‌های آلی کمتر آلوده می‌باشند. همچنین این محصولات فاقد افزودنی‌های غذایی بوده و طبعاً سالم‌تر می‌باشند.

۴- خوشمزه و خوش‌طعم‌تر هستند. یکی از دلایل آن این است که محصولات ارگانیک پس از برداشت در مدت زمان کمتری بدست مصرف‌کننده رسیده و تازه‌تر می‌باشند. و همچنین در محصولات تهیه شده به روش سنتی، با فرآوری‌ها و دستکاری‌هایی که بر روی آنها صورت می‌گیرد تنها به ظاهر، رنگ، بالابردن ماندگاری، افزایش تولید و مقاوم کردن آنها در برابر صدمات ناشی از حمل و انبارداری توجه می‌شود و نه کیفیت و ارزش تغذیه‌ای آن.

۵- تولیدکنندگان محصولات ارگانیک از استانداردها و دستورالعمل‌های بسیار سختگیرانه‌ای تبعیت می‌کنند که احتمال آلوده شدن اینگونه محصولات به هرگونه مواد شیمیایی و سمی منتفی می‌باشد.

معایب محصولات ارگانیک

۱- گرانیقیمت هستند.

۲- تولید و عرضه آنها بسیار محدود است.





• چای سیاه در برابر چای سبز کدام سالم‌تر است •

سریع در این زمینه نتیجه‌گیری کرد. چای سبز و چای سیاه از یک گیاه مشابه که به نام کاملیا سیننسیس شناخته می‌شود، تهیه می‌شوند و این به معنای آن است که هر دو حاوی مقادیر مشابه از پلی‌فنول‌ها هستند، که از آسیب DNA در برابر سموم زیست محیطی به یک میزان جلوگیری می‌کنند.

چای سبز از بیماری آلزایمر پیشگیری می‌کند

مطالعات مؤسسه ملی سرطان آمریکا نشان داده است که چای سبز نوشیدنی غنی‌تر از یک کاتچین فعال و خاص محسوب می‌شود که به نام اپیگالوکاتچین ۳-گالات (EGCG) شناخته می‌شود. مطالعات متعدد به قدرت چای سبز در زمینه تقویت حافظه و مقابله با از دست دادن آن با افزایش سن اشاره داشته‌اند. مطالعه مؤسسه ملی سرطان آمریکا نیز چای سبز را به‌طور ویژه با تقویت حافظه و پیشگیری از بیماری آلزایمر پیوند داده است.

چای سیاه خطر ابتلا به بیماری پارکینسون را کاهش می‌دهد

چای سیاه در شرایطی که از تراکم EGCG پایین برخوردار است، اما از نظر پلی‌فنول‌هایی به نام تئاروبیگین‌ها و تئافلاوین‌ها غنی‌تر است که با خطر کاهش یافته کلسترول بالا، دیابت، بیماری پارکینسون، پوکی استخوان، و سنگ‌های کلیه پیوند خورده‌اند. بنابر گزارش مؤسسه ملی سلامت آمریکا، مصرف چای سیاه به‌طور قابل توجهی خطر کلی ابتلا به بیماری پارکینسون

در شرایطی که مطالعات متعدد به قدرت آنتی‌اکسیدانی چای سبز و چای سیاه و فواید آنها برای سلامت انسان اشاره داشته‌اند، عوامل سلامت متعدد دیگری نیز در این دو نوشیدنی وجود دارند که می‌توانند محبوبیت بالای آنها در نقاط مختلف جهان را توضیح دهند.

چای یکی از محبوب‌ترین نوشیدنی‌های جهان محسوب می‌شود که فواید تغذیه‌ای مختلف را در اختیار ما قرار می‌دهد. چای سیاه و چای سبز دو نوع پر استفاده این نوشیدنی هستند که طرفداران خاص خود را دارند.

هنگامی که موضوع انواع مختلف چای مطرح می‌شود، ستاره‌های اصلی آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آنها هستند، به‌ویژه نوع خاصی از آنتی‌اکسیدان که به نام پلی‌فنول شناخته می‌شود. آنتی‌اکسیدان‌ها ملکول‌هایی هستند که از اکسیداسیون و تولید رادیکال‌های آزاد جلوگیری می‌کنند.

رادیکال‌های آزاد که از چیزهایی مانند آلودگی‌های زیست محیطی و دود سیگار ناشی می‌شوند به DNA آسیب وارد می‌کنند و همچنین به بیماری‌هایی مانند سرطان منجر می‌شوند. اما کدام چای، سیاه یا سبز از قدرت آنتی‌اکسیدانی بیشتری برخوردار است؟

قدرت آنتی‌اکسیدانی چای سبز و چای سیاه

در شرایطی که ممکن است فکر کنید چای سبز در مقایسه با چای سیاه از پلی‌فنول‌های بیشتری برخوردار است، پژوهشگران در مؤسسه پیشگیری از سرطان در وال‌هالا، نیویورک، معتقدند نباید

را کاهش می‌دهد.

به‌عنوان مثال، مطالعه انجام شده روی مردان نشان داد آنتهایی که به‌طور مرتب چای سبز مصرف می‌کنند، نرخ بقای خود را در مقایسه با مردانی که چای سبز مصرف نمی‌کردند به میزان پنج سال افزایش دادند.

مطالعه‌ای دیگر با حضور زنان یائسه که در مراحل اولیه سرطان پستان قرار داشتند نیز نشان داد که نوشیدن چای سبز تا پنج فنجان در روز گسترش سلول‌های سرطانی را کند کرده و نرخ بازگشت سرطان را پس از درمان پایین می‌آورد.

چای سیاه برای افزایش انرژی و سوخت و ساز

بنابر گزارش مؤسسه ملی سرطان آمریکا، هنگامی که موضوع محتوای کافئین مطرح می‌شود، چای سیاه از قدرت بیشتری برخوردار است. محتوای کافئین چای سیاه حدود ۶۴ تا ۱۱۲ میلی‌گرم در یک وعده ۸ اونس (۲۳۶.۵ میلی‌لیتر) است، در شرایطی که چای سبز تنها حاوی ۲۴ تا ۳۹ میلی‌گرم است. بر همین اساس، چای سیاه از نظر افزایش انرژی، هوشیاری، و کاهش وزن به‌واسطه محتوای کافئین و تیوفیلین بالاتر از قدرت بیشتری برخوردار است. مطالعات مختلف نشان داده‌اند که کافئین و تیوفیلین ضربان قلب را افزایش می‌دهند، سوخت و ساز را تقویت می‌کنند و انرژی را افزایش می‌دهند.

مطالعاتی که توسط مؤسسه ملی سلامت آمریکا منتشر شده‌اند نیز نشان داده‌اند که چای سیاه کاهش چشمگیر در تولید کلسترول بد (LDL) را به‌همراه دارد، که به پیشگیری کلی از بیماری قلبی عروقی کمک می‌کند.

چای سبز و چای سیاه برای سلامت کلی

مصرف هر دو نوشیدنی قدرت مبارزه با رادیکال‌های آزاد و پاکسازی بدن را افزایش می‌دهد. بخشی از این شرایط به محتوای بالای پلی‌فنول چای سبز و چای سیاه باز می‌گردد، اما آنتی‌اکسیدان‌های دیگری که به نام فلاونوئیدها شناخته می‌شوند نیز در مبارزه با سموم رادیکال آزاد مضر نقش دارند.

مصرف چای سبز و چای سیاه با کاهش چشمگیر رشد تومور سرطانی، تقویت سوخت و ساز برای کمک به کاهش وزن، بهبود قدرت پوست و استخوان و حتی پیشگیری از بیماری‌هایی مانند سکتة مغزی، بیماری قلبی، دیابت و بیماری پارکینسون پیوند خورده‌اند.

محافظت از قلب و پیشگیری از سرطان با چای سبز

مصرف چای سبز با کاهش خطر حمله قلبی و سکتة مغزی پیوند خورده است. پژوهش مرکز پزشکی دانشگاه مریلند نشان داد، افرادی که روزانه سه فنجان یا بیشتر چای سبز می‌نوشند، خطر کلی ابتلا به بیماری قلبی در نتیجه کاهش سطوح کلسترول بد (LDL) و تری‌گلیسیرید در آنها کاهش می‌یابد.

همچنین، مطالعه‌ای دیگر توسط دانشگاه مریلند به این نکته اشاره داشت که چای سبز و عصاره چای سبز به‌طور قابل توجهی سرعت تکثیر سلول‌های سرطانی در پوست، معده، مری، روده بزرگ، ریه، پانکراس، مثانه، تخمدان، و پستان را کاهش می‌دهد.





سیر و این همه خاصیت

سیر و تقویت سیستم ایمنی

در ماه‌های سرد سال که بدن ما در خطر بیشتری برای سرماخوردگی و ابتلا به عفونت‌ها است، سیر یک غذای عالی برای تقویت سیستم ایمنی است که در مقابل سرماخوردگی، آبریزش بینی، سرفه و عطسه به پا می‌خیزد. یکی از روش‌های سنتی درمان سرماخوردگی هم مصرف سیر مخلوط شده با عسل در روزهای اول بیماری بوده است. این را هم یک‌بار امتحان کنید! شاید برای شما هم قابل قبول‌تر از آمپول‌ها و تزریقات بود!

سیر و درمان پرکاری تیروئید

سیر حاوی مقادیر بالایی از ید است. ماده معدنی که کمبود آن از مهم‌ترین علت‌های ابتلا به پرکاری تیروئید است. مصرف سیر توسط بیماران مبتلا به پرکاری تیروئید تأثیر واقعاً خوبی در روند درمان آنها ایجاد کرده است.

سیر هم ویتامین C دارد

خیلی از افراد وقتی حرف از ویتامین C می‌شود فقط و فقط به پرتقال و نارنگی فکر می‌کنند. درست است که مرکبات از منابع خوب ویتامین C هستند اما از دیگر منابع بسیار غنی این ویتامین می‌توان گوجه‌فرنگی، کلم بروکلی، فلفل سبز و قرمز و نیز سیر اشاره کرد. به همین خاطر است که مصرف سیر را به مبتلایان به

سیر را همه دنیا از دیرباز به‌عنوان یک ماده غذایی طبیعی دارای قدرت درمانی بالقوه می‌شناسند این ماده غذایی به‌رغم تأثیر بدی که بر بوی عرق و بوی دهان دارد محبوبیت زیادی داشته و شدیداً موردتوجه قرار گرفته است.

سیر در تمام نقاط دنیا می‌روید و می‌توان گفت همه مردم آن را به‌صورت خام، پخته و یا سرخ شده مصرف می‌کنند.

رژیم‌درمان‌ها و پزشکان معمولاً توصیه می‌کنند افراد بزرگسال روزانه ۲ تا ۳ حبه سیر و کودکان روزانه نصف حبه سیر مصرف کنند؛ اما توجه داشته باشید مصرف مقادیر بیشتر از این، معمولاً توصیه نمی‌شود. سیر توانایی‌های جالبی در تأمین سلامتی ما دارد.

علاوه‌بر مصرف خوراکی، امروزه سیر در صنایع دارویی نیز جایگاه ویژه‌ای را به خود اختصاص داده؛ اما مسأله آنجاست که بوی نامطلوب سیر باعث می‌شود خیلی از افراد مخصوصاً افراد جوان علاقه‌ای به مصرف آن نداشته باشند.

همه چیز در مورد سیر

مصرف سیر توسط مادر باردار

مطالعات نشان داده‌اند بیشتر مادرانی که در دوران بارداری سیر را در رژیم غذایی خود داشته‌اند وزن‌گیری بهتری داشته و نوزادان متولد شده نیز از نظر سلامت در سطح بالاتری بوده‌اند. خب قطعاً تحمل بوی بد سیر ارزش سلامتی نوزادان را دارد!

بیماری اسکروی توصیه می‌کنند. اسکروی بیماری ناشی از کمبود ویتامین C است و افراد سیگاری معمولاً در بیشترین خطر برای ابتلا به آن قرار دارند.

کاهش بیماری‌های قلبی و عروقی

کلسترول بد یا همان LDL هیچ وقت راه دوستی با سیر را پیدا نمی‌کند. چون راهی وجود ندارد! سیر دشمن خط اول کلسترول و پلاک‌های چربی داخل عروق است. همانطور که می‌دانید این پلاک‌ها با تنگ گردن و سفت کردن دیواره عروق باعث کاهش جریان خون به بافت‌ها، افزایش فشارخون و در بیشتر موارد در نهایت منجر به سکته خواهند شد. به همین خاطر است که پزشکان مصرف سیر را به مبتلایان به بیماری‌های قلبی و عروقی و نیز برای پیشگیری از این بیماری‌ها توصیه می‌کنند.

سلامت پوست و مو با سیر

سیر با دارا بودن مقادیر بالای آلیسین می‌تواند به ریزش موی شما پایان دهد. آلیسین ترکیب سولفوردار است که در پیاز هم وجود داشته و نقش بسیار مهمی در درمان ریزش مو برعهده دارد. مصرف سیر برای این منظور هم به‌طور خوراکی است و هم به‌صورت موضعی. از طرف دیگر محتوای بالای آنتی‌اکسیدان‌ها در سیر آن را به ترکیبی ضد آکنه تبدیل کرده است. خیلی از محصولات آرایشی بهداشتی و درمانی موجود در داروخانه‌ها نیز حاوی عصاره سیرند؛ اما مصرف خوراکی آن نیز این تأثیرات بر پوست و مو را ایجاد خواهد کرد.

درمان سرماخوردگی و تبخال

محتوای بالای آنتی‌اکسیدان‌ها در سیر آن را به یک تقویت‌کننده سیستم ایمنی تبدیل کرده است. این تأثیرات تنها با خوردن روزانه ۲ تا ۳ حبه سیر ایجاد خواهد شد. خیلی از افراد برای این منظور سیر را به‌صورت پودر سیر، چای جوشانده سیر و مخلوط سیر و عسل یا سیر و زنجبیل برای بهتر کردن مزه آن استفاده می‌کنند. از طرفی یکی از درمان‌های خانگی تبخال چکاندن آب سیر روی تبخال است.

این تأثیر سیر به‌دلیل ترکیبات ضدالتهابی است که به میزان بالا در سیر وجود دارد و باعث کاهش درد و ورم می‌شود. خیلی از مطالعات نیز نظر بر آن دارند که مکمل یاری سیر نقش مؤثری در تسریع بهبود زخم‌ها بعد از جراحی‌ها داشته است.

تأثیر سیر بر فشارخون

آنژیوتانسین ۲ پروتئینی است که به انقباض عروق خونی بدن کمک می‌کند تا در صورت لزوم، فشارخون افزایش یابد؛ اما آلیسین که ترکیب موجود در سیر است با ایجاد ممانعت از فعالیت آنژیوتانسین ۲ باعث کاهش فشارخون می‌شود. از طرفی ترکیبات پلی‌سولفیدی موجود در سیر در بدن به گازهایی به نام هیدروژن سولفید تبدیل می‌شوند که توسط گلبول‌های قرمز بدن حمل می‌شوند.

این گازها توسط گردش خون در گلبول‌های قرمز در سراسر بدن به گردش درآمده و باعث بهبود کنترل فشارخون خواهند شد. تأثیرات ضدلخته سیر نیز بر هیچ‌کس پوشیده نیست؛ اما لازم است بدانید که اگر در مصرف سیر نیز افراط شود، مانند سایر ترکیباتی که مانع ایجاد لخته در عروق می‌شوند، منجر به خونریزی خواهد شد. به همین خاطر بعد از اعمال جراحی لازم است در مصرف آن دقت شود.

تأثیرات ضدباکتریایی

یکی از شناخته شده‌ترین ویژگی‌های سیر ویژگی ضد میکروبی آن است. سیر به درمان عفونت‌های باکتریایی، ویروسی، قارچی و سایر عفونت‌ها کمک قابل توجهی می‌کند. این ویژگی سیر به قدری قوی و قابل توجه است که از زمان‌های قدیم از آن به‌عنوان کشنده میکروب‌ها مخصوصاً باکتری اشرشیاکولی و سالمونلا اینتیرتیدیس و در نگهداری غذاها استفاده می‌کردند.

کنترل وزن

یک مطالعه جامع که روی موش‌های آزمایشگاهی انجام شد نشان داد که مصرف سیر باعث کاهش وزن و کاهش تجمع چربی در بدن موش‌ها می‌شود. همان‌طور که می‌دانید چاقی نیز یک وضعیت التهابی مزمن خفیف است. براساس مطالعات اخیر که روی نمونه‌های انسانی انجام شده است، سیر تجمع چربی در بدن را کنترل می‌کند.

تبدیل سلول‌های پیش چربی به سلول‌های چربی طی یک‌سری واکنش‌های التهابی انجام می‌گیرد؛ بنابراین کنترل این التهاب مانع تبدیل سلول‌های پیش چربی به سلول‌های چربی شده و کنترل وزن صورت می‌گیرد؛ و این همان کاری است که سیر در بدن انجام می‌دهد.



○○○ رژیم غذایی ضد انواع سرطان ○○○

رژیمی است مبتنی بر سبزیجات متنوع، میوه‌جات و غلات. منظور از رژیم با پایه گیاهی، غذاهایی است که از گیاهان تهیه می‌شوند مثل سبزیجات، میوه‌ها مغزها غلات و دانه‌ها. راه‌های زیادی وجود دارد که می‌توانید این مواد را به رژیم روزانه‌تان اضافه کنید. اگر هر وعده غذایی را یک بشقاب در نظر بگیرید، باید دو سوم آن را با سبزیجات، غلات کامل، میوه و دانه‌ها پر کنید. لبنیات، ماهی و گوشت قرمز نباید بیشتر از یک سوم آن را اشغال کنند.

این مطلب را به ذهن خود بسپارید که نیازی نیست به‌طور کامل گیاه‌خوار شوید، در عوض بر غذاهایی با منشأ طبیعی و ارگانیک تمرکز کرده و مصرف غذاهای آماده را به حداقل برسانید. به جای نوشیدن یک لیوان آب سیب، خود سیب را با پوست آن میل کنید و یا یک کاسه بلغور جو را به جای کلوچه‌های تهیه شده از آن مصرف نمایید.

نکاتی ساده برای استفاده از گیاهان در وعده‌های روزانه

- مقداری میوه یا مغزهای خوراکی را به غلات صبحانه‌تان اضافه کنید.

- برای ناهار همیشه یک ظرف بزرگ سالاد مخلوط با دانه‌ها و یا مغزها میل کنید. در تهیه ساندویچ از کاهو و گوجه‌فرنگی غافل نشوید، همچنین از نان‌های تهیه شده از غلات کامل استفاده کنید. ناهار را با میوه‌های دلخواه یا برش‌هایی از هویج یا هر سبزی دیگری که دوست دارید همراه کنید.

چه شما سابقه‌ای از سرطان در میان اعضا خانواده‌تان داشته باشید و چه در حال حاضر با این بیماری درگیر باشید، شیوه زندگی شما از جمله رژیم غذایی‌تان، می‌تواند تأثیری چشمگیر در کمک به روند بهبودی‌تان داشته باشد.

برخی از غذاها، می‌توانند موجب افزایش ریسک خطر ابتلا به سرطان باشند، حال آن که برخی دیگر باعث تقویت و افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن شما می‌شوند. با انتخاب درست مواد غذایی، شما می‌توانید از سلامتی‌تان محافظت کرده، احساس شادابی بیشتری داشته باشید و توانایی جسمی خود را در مقابله با سرطان یا هر نوع بیماری دیگر افزایش دهید.

همه مشکلات مربوط به سلامتی قابل پیشگیری نیستند، اما شما بیش از آنچه تصور می‌کنید بر آنها تسلط دارید. تحقیقات نشان می‌دهند که درصد بالایی از بیماری‌های مرتبط با سرطان، با برخی عادات بد شما مثل کشیدن سیگار، مصرف مشروبات الکلی، کم تحرکی و یک رژیم غذایی ناسالم مرتبط هستند. اعمالی چون ترک سیگار، کاهش مصرف الکل و یک برنامه ورزشی منظم مقدمه خوبی برای مقابله با سرطان خواهند بود. اما همچنان توجه به عادات غذایی بهترین کمک به بهبود بیماری است.

۱. تمرکز بر غذاهای گیاهی یا اغذیه‌هایی بر پایه گیاهان

بهترین رژیم برای مقابله یا جلوگیری از ابتلا به سرطان،

در میان سبزیجات، کلم بروکلی، هویج، سیبزمینی، گوجه‌فرنگی و همین‌طور سبزیجاتی با رنگ سبز تیره، دارای مقادیر زیادی فیبر هستند.

۳. کاهش مصرف گوشت

تحقیقات نشان داده که گیاه‌خواران پنجاه درصد کمتر از گوشت‌خواران به سرطان مبتلا می‌شوند. واقعاً چه ارتباطی بین مصرف گوشت و ریسک ابتلا به سرطان وجود دارد؟ دلیل اول کمبود فیبر و نیز سایر مواد مغذی در گوشت است. دلیل دیگر مربوط به مقادیر بالای چربی‌های اشباع شده در فرآورده‌های گوشتی است. در واقع رابطه مستقیمی بین میزان بالای چربی و ابتلا به سرطان وجود دارد و چربی‌های اشباع شده قطعاً خطرناک هستند.

باید گفت که برای جلوگیری از ابتلا به سرطان لازم نیست گیاه‌خوار باشید فقط کافی است مصرف گوشت خود را اندکی کاهش دهید. در واقع اغلب مردم بیش از نیاز روزانه‌شان گوشت مصرف می‌کنند. تنها کافی است به این نکات توجه کنید:

در رژیم روزانه‌تان از مواد غذایی با پایه حیوانی کمتر استفاده کرده و مرغ، ماهی و بوقلمون را جایگزین گوشت قرمز کنید، و البته بهتر است بیشتر از فرآورده‌های ارگانیک استفاده کنید. حجم گوشت را کاهش داده و سعی کنید مقدار مصرفی‌تان از یک کف دست تجاوز نکند. از گوشت به‌عنوان مکمل غذای‌تان استفاده کرده و آن را به شکل وعده کامل به کار نبرید. همچنین می‌توانید از سویا و سایر فرآورده‌های گیاهی برای تأمین میزان پروتئین موردنیازتان استفاده کنید.

- برای شام، میوه یا سبزیجات را به‌صورت خام یا پخته بر روی برنج یا پاستا بریزید. سس خامه‌ای و چرب پاستا را با سسی مرکب از سبزیجات، گوجه‌فرنگی و روغن زیتون جایگزین کنید.

۲. استفاده فراوان از فیبر

فیبر بخشی از بافت گیاه است که در میوه، سبزی، غلات و دانه‌های خوراکی به وفور یافت می‌شود. البته بدن شما قادر به هضم آن نیست. پس فایده استفاده از آن چیست؟ در واقع فیبر نقش مهمی در پاکیزگی و سلامت دستگاه گوارش شما بازی می‌کند. فیبر به حرکت مواد غذایی در مسیر گوارش کمک کرده، همچنین ترکیبات سرطانی را قبل از اینکه آسیبی ایجاد کنند از بدن دفع می‌کند. فیبر به‌طور طبیعی در سبزیجات، غلات کامل و میوه‌ها یافت می‌شود ولی در گوشت، لبنیات، شکر، آرد برنج و گندم و نیز در پاستا، اثری از آن نیست.

راه‌هایی برای افزایش میزان فیبر در رژیم روزانه

- به جای برنج سفید از برنج قهوه‌ای استفاده کنید.
- به جای چیپس از پاپ کورن برای میان وعده لذت ببرید.
به جای پوره سیبزمینی، خود سیبزمینی را با پوست پخته و میل کنید.

- در میان غلات، جو، جو دوسر و برنج قهوه‌ای، در بین میوه‌ها، زردآلو، تمشک، توت‌فرنگی، موز، انبه، آلبالو، لیمو ... همچنین، میوه‌های خشک شده حاوی درصد بالایی از فیبر هستند. به‌علاوه،



۴. دقت در مصرف چربی‌ها

مهم‌ترین فایده مصرف گوشت قرمز، کاهش مصرف چربی‌های مضر است. البته قطع مصرف چربی به تنهایی راه حل مناسبی به شمار نمی‌آید چرا که برخی از انواع چربی‌ها مفید بوده و برای حفظ سلامت لازمند. در نتیجه بهترین راهکار استفاده درست از چربی‌هاست.

دو گونه خطرناک از چربی‌ها، چربی‌های اشباع شده و چربی‌های ترانس هستند. چربی‌های اشباع شده در فرآورده‌های حیوانی نظیر گوشت قرمز، لبنیات و تخم‌مرغ وجود دارند. چربی‌های ترانس که با نام روغن‌های هیدروژنه نیز معرفی می‌شوند از اضافه کردن هیدروژن به روغن‌های گیاهی تهیه شده تا این روغن‌ها بیشتر حالت جامد داشته باشند تا مایع. این محصولی ایده‌آل برای کارخانه‌جات مواد غذایی و فرآورده‌ای مضر برای سلامت شمایست.

اما دسته‌ای از چربی‌ها برای حفظ سلامت لازمند. این چربی‌ها که با نام چربی‌های اشباع نشده شناخته می‌شوند از منابع گیاهی به دست آمده و در دمای اتاق به صورت مایع در می‌آیند. روغن زیتون، روغن کانولا و روغن‌های بدست آمده از مغزهای گیاهان و نیز آووکادو از این دسته به شمار می‌آیند. همین‌طور روغن ماهی که سرشار از اسید چرب و امگا ۳ است از این دسته است که به سلامت قلب و مغز کمک شایانی می‌کند. همچنین ماهی آزاد، ماهی تُن و بذر کتان منابع خوبی از امگا ۳ هستند.

۵. روش‌های سالم برای پخت غذا

انتخاب غذاهای سالم به تنهایی فاکتوری تعیین‌کننده نیست و نحوه پخت و نگهداری غذاها نیز به همان اندازه حائز اهمیت است.

گاهی اوقات مواد غذایی مثل سبزیجات یا میوه‌ها را به صورت خام مصرف کنید. با این روش شما می‌توانید مقادیر زیادی ویتامین و مواد معدنی به بدن خود برسانید. هر چند برخی سبزیجات به صورت پخته دارای خواص بیشتری بوده و مفیدترند.

به جای استفاده از سبزیجات آب‌پز، آنها را بخارپز کنید. پخت بیش از اندازه سبزیجات باعث به هدر رفتن مواد مغذی آنها شده، خاصیت‌شان را از بین می‌برد. اگر سبزیجات را می‌پزید می‌توانید از آب‌شان جهت تهیه سوپ و یا سایر خوراکی‌ها استفاده کنید.

سوزاندن یا برشته کردن بیش از اندازه گوشت باعث ایجاد ترکیباتی سرطان‌زا در آن می‌شود. اگر از باربیکیو و منقل برای کباب کردن گوشت استفاده می‌کنید، آن را بیش از اندازه و یا با حرارت بالا نپزید. روغن‌های پخت و پز را در مکان‌هایی تاریک و خنک نگهداری کنید. از گوشت تازه به جای انواع دودی و یا خشک کرده آن استفاده کنید و نهایتاً به جای پوشش پلاستیکی از کاغذهای مومی برای آماده کردن مواد غذایی در مایکروویو استفاده کنید.

با رعایت نکات فوق در انتخاب، تهیه و مصرف مواد غذایی می‌توانید رژیمی ضدسرطان را برای خود داشته باشید که علاوه بر کمک به پیشگیری از بروز انواع سرطان، به سلامت و تناسب جسمی شما نیز می‌افزاید.





بهترین رژیم‌های غذایی دنیا روی چه نکاتی اشتراک دارند؟

متوسط شکر را بدون هیچ مشکلی مصرف کنند، اما اکثر مردم مقدار زیادی از آن می‌خورند.

وقتی مقدار زیادی قند می‌خورند، کبد پر از شکر شده و مجبور می‌شود که قند را به چربی تبدیل کند.

بخشی از چربی کبد به‌عنوان کلسترول VLDL حمل می‌شود، تری‌گلیسیرید خون را اضافه می‌کند، اما برخی از آن همچنان در کبد باقی می‌ماند. شکر به‌عنوان علت اصلی بیماری کبد چرب در افراد غیرالکلی شناخته شده است.

همچنین با بسیاری از بیماری‌ها از جمله برخی از کشنده‌ترین بیماری‌های جهان در ارتباط است. این بیماری‌ها شامل چاقی، دیابت نوع دوم و بیماری قلبی می‌شود.

همچنین کالری شکر تهی تلقی می‌شود زیرا به معنای واقعی مقدار فراوانی انرژی فراهم می‌کند بدون آنکه هیچ‌گونه مواد مغذی ضروری برای بدن فراهم کند. تقریباً بیشتر افراد موافقت که شکرهای افزوده شده بد هستند. به‌همین دلیل، بیشتر رژیم‌های موفق کم کردن شکر را یکی از اولویت‌های اصلی می‌دانند.

۲- حذف کربوهیدرات‌های تصفیه شده

ماده دیگری که ناسالم است کربوهیدرات‌های تصفیه شده می‌باشند. آنها معمولاً حبوباتی هستند که همه مواد مفیدشان از بین رفته‌اند. رایج‌ترین آنها، آرد گندم تصفیه شده است، آنچه به میزان زیاد در کشورهای غربی مصرف می‌شود.

بسیاری از رژیم‌ها از گذشته تاکنون معروف بوده‌اند. آنها سال‌ها پیش معروف شده‌اند اما مردم هنوز از آنها پیروی می‌کنند و هنوز هم نتیجه می‌گیرند.

اینها شامل موارد زیر می‌شود، اما محدود به اینها نیست.

- رژیم مدیترانه‌ای.
- رژیم با کربوهیدرات کم.
- رژیم غذایی سرخپوشان.
- رژیم غذایی گیاهی.

افراد گرایش دارند که به آنچه این رژیم‌ها را از هم جدا می‌کند توجه کنند و در مورد آن بحث کنند. تاکنون، این مباحثه مفید نبوده است. حداقل تاکنون. شاید، به جای بحث کردن درباره افتراق آنها ما باید به مشترکات این رژیم‌ها توجه کنیم.

احتمالاً اینها قوانین جهانی هستند که در سراسر جهان مؤثرند و مابقی رژیم شما هیچ نتیجه‌ای در بر نخواهد داشت.

واقعیت این است که بین همه رژیم‌هایی که در بالا به آن اشاره شد و همه رژیم‌هایی که با سلامت طولانی مدت سازگارند، اشتراکاتی وجود دارد.

۶ وجه مشترک همه رژیم‌های موفق دنیا

۱- مقدار کم شکر افزوده

شکر و قند در رژیم‌های غذایی، شکر افزوده شده بدترین عنصر در برنامه غذایی است. اگرچه برخی از افراد می‌توانند مقادیر

حبوبات تصفیه شده با ساییده شدن حبوبات کامل و از بین بردن سیوس و پرده داخلی هاگشان که بخش‌های مغذی و فیبردار آن است، تهیه می‌شود. به همین دلیل، حبوبات تصفیه شده در برگیرنده نشاسته و زنجیره‌های گلوکزی بیشتری هستند. نشاسته تصفیه شده انرژی زیادی به‌علاوه تقریباً هیچ ماده مغذی ضروری (کالری تهی) فراهم می‌کند.

بدون فیبر موجود در حبوبات کامل، نشاسته می‌تواند موجب افزایش سریع فشارخون شود، که منجر به هوس و میل به غذا و پرخوری در طی چند ساعت بعد وقتی که قند خون پایین می‌آید، شود.

مطالعات حاکی از ارتباط مصرف کربوهیدرات‌های تصفیه شده با انواع بیماری‌های متابولیکی از جمله چاقی، دیابت نوع دوم و بیماری قلبی می‌باشد. اگرچه برخی از رژیم‌ها (مانند رژیم سرخپوستان و کم کربوهیدرات‌ها) یک گام جلوتر رفته و همه حبوبات را حذف می‌کند، اما همه رژیم‌های موفق حداقل بر محدود کردن حبوبات تصفیه شده و جایگزین کردن آنها با نوع کاملشان که نوعی سالم‌تر است، تأکید دارند.

۳- حذف روغن‌های نباتی صنعتی

روغن‌های گیاهی روغن‌های نباتی صنعتی اخیراً وارد رژیم غذایی انسان‌ها شده‌اند. تا حدود ۱۰۰ سال پیش، ما به‌سادگی تکنولوژی فرآوری آنها را نداشتیم. این روغن‌ها شامل روغن سویا، روغن کانولا، روغن ذرت، روغن پنبه دانه و چند چیز دیگر می‌شود. این روغن‌ها مشکلات بسیاری دارند. یکی از موارد اصلی مقدار بالای اسیدهای چرب امگا ۶ اشباع نشده آنهاست که بسیاری از مردم بیش از حد آن را مصرف می‌کنند. مدارکی دال بر ترکیب اسید لینولیک، اسید چرب امگا ۶ اصلی موجود در روغن‌های نباتی

با سلول‌های چربی بدن وجود دارد. آنها همچنین به لیپوپروتئین LDL که آنها را بیشتر اکسیده می‌کند، تبدیل می‌شوند. این مرحله کلیدی در فرایند بروز بیماری قلبی است. آنها همچنین ممکن است منجر به اختلال در عملکرد قلب، یکی از اولین مراحل بیماری قلبی شوند.

اینکه آنها موجب بیماری قلبی می‌شوند یا در برابر آن محافظت می‌کنند، مورد بحث است. برخی از مطالعات تجربی آنها را محافظ نشان می‌دهند، اما بسیاری از آزمایشات کنترل شده، نشان می‌دهد که ممکن است آنها مضر باشند. همچنین مطالعات تجربی بسیاری وجود دارد که ارتباط مصرف روغن نباتی با سرطان را نشان داده‌اند.

در ضمن، در روش تهیه این روغن‌ها تقریباً همه مواد مغذی مفید از روغن‌ها زوده شده‌اند. بنابراین، درست مانند شکر افزوده شده و حبوبات تصفیه شده، روغن‌های نباتی در دسته کالری‌های تهی طبقه‌بندی می‌شوند.

هیچ یک از رژیم‌ها و الگوهای غذایی که با سلامت طولانی مدت سازگار هستند، روغن نباتی صنعتی را در بر نمی‌گیرد. به خاطر داشته باشید که این امر شامل روغن نارگیل و روغن زیتون که کاملاً متفاوتند نمی‌شوند.

۴- حذف چربی‌های ترانس مصنوعی

تقریباً همه موافق‌اند که چربی‌های ترانس مصنوعی ناسالم هستند. چربی‌های ترانس معمولاً به‌وسیله هیدروژنه کردن روغن‌های گیاهی، که در دمای اتاق جامد هستند و زمان ماندگاری را هم افزایش می‌دهند، ساخته شده است. مطالعات متعددی چربی ترانس را به افزایش التهابات



مرتبط می‌داند و ارتباط شدیدی بین مصرف چربی‌های ترانس و بیماری‌های قلبی کشف شده است. چربی‌های ترانس سمی، غیرطبیعی هستند و تقریباً هیچ چیز مفیدی در مورد آنها وجود ندارد.

۵- مصرف سبزیجات و فیبر

سبزیجات سرشار از فیبر رژیم‌های غذایی مختلف انواع غذاهای مختلف را حذف می‌کنند. برای مثال، رژیم‌های گیاهی غذاهای حیوانی را کم می‌کنند (یا حذف می‌کنند)، در حالی که رژیم‌های سرخ‌پوستی و کم کربوهیدرات حبوبات را حذف می‌کنند. با این وجود تنها چیزی که در همه رژیم‌ها مشترک است، سبزیجات است.

توافق جهانی حاکی از آن است که سبزیجات سالم هستند و شواهد آن را تایید می‌کند. مطالعات متعدد نشان می‌دهد که مصرف سبزیجات با کاهش خطر بیماری‌ها مرتبط است. سبزیجات سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند، دارای انواع مواد مغذی و مملو از فیبر هستند که به کاهش وزن کمک می‌کند و باکتری‌های مفید روده را تغذیه می‌کنند. بیشتر رژیم‌ها همچنین شامل میوه می‌شوند. حتی رژیم‌ها با کربوهیدرات کم، مصرف توت‌ها و مقادیر کم میوه‌ها را مجاز می‌دانند. (کم کربوهیدرات و نه بدون کربوهیدرات).

۶- تمرکز بر غذا به جای شمردن کالری.

شمردن کالری غذاها یک چیز جالب و مشترک در همه این رژیم‌ها است که هیچ یک از آنها به کالری محدود تأکید نمی‌کنند. به جای آن، بر کل غذا و جزئیات غذاهای سالم تأکید می‌کنند.

اگرچه کالری‌ها غالباً برای کنترل وزن مهم هستند، اما حقیقتاً محدود کردن کالری‌ها بدون توجه به غذایی که می‌خورید به ندرت در بلندمدت مؤثر خواهد بود. به جای آنکه برای کم کردن وزن و یا محدود کردن کالری‌ها تلاش کنید، قوی کردن بدن و سالم نگهداشتن آن را هدف خود سازید.

اکثر رژیم‌های غذایی موفق به تغییر در شیوه زندگی تأکید می‌کنند که شامل همه غذاها می‌شود و به کاهش وزن اجازه می‌دهند که یک عارضه جانبی طبیعی را دنبال کنند.

نکات مهم درباره رژیم غذایی

۱- مقدار زیادی آب یا نوشیدنی بدون کالری بنوشید.

قبل از اینکه بسته چیپستان را باز کنید، یک لیوان آب بنوشید. گاهی اوقات مردم احساس تشنگی را با گرسنگی اشتباه می‌گیرند

بنابراین شما می‌توانید با نوشیدن لیوانی آب خنک که همان چیزی است که بدنتان به آن احتیاج دارد، از خوردن کالری اضافی جلوگیری کنید. اگر آب ساده تأثیر نداشت، یک لیوان آب طعم‌دار را امتحان کنید یا یک فنجان چای گیاهی بنوشید.

۲- در مورد تنقلاتی که شب‌ها می‌خورید دقت کنید.

اغلب بعد از شام تنقلات می‌خوریم، درست زمانی که نشسته‌ایم و استراحت می‌کنیم. خوردن تنقلات جلوی تلویزیون یکی از راحت‌ترین روش‌ها برای نابود کردن دوره رژیمتان است. یا آشپزخانه‌تان را در ساعت مقرر تعطیل کنید یا یک میان وعده کم کالری بخورید مانند یک بسته کوکی با کالری ۱۰۰ یا نصف اسکوپ بستنی کم کالری.

۳- از خوردن غذاهای مورد علاقه‌تان لذت ببرید.

به جای حذف غذاهای مورد علاقه‌تان، مقدار آنها را کم کنید. به جای خریدن یک بسته کلوچه تازه یک عدد بخیرد یا یک آب نبات بهتر از یک بسته کامل است. هنوز هم می‌توانید از غذاهای مورد علاقه‌تان لذت ببرید، میانه‌روی راه حل این کار است.

۴- در طول روز چندین وعده غذایی مختصر بخورید.

اگر میزان کالری که می‌خورید کمتر از مقداری است که می‌سوزانید، کاهش وزن خواهید داشت. اما زمانی که تمام مدت گرسنه هستید، خوردن کالری کمتر می‌تواند یک چالش باشد. دکتر ربکا ریوس، محقق چاقی می‌گوید «مطالعات نشان می‌دهد افرادی که روزانه ۴-۵ وعده غذایی یا میان وعده می‌خورند بهتر می‌توانند اشتها و وزن خود را کنترل کنند». او توصیه می‌کند که کالری مصرفی روزانه خود را به غذاها و میان وعده‌های کوچکتر تقسیم کنید و از خوردن آنها لذت ببرید. شام باید آخرین وعده غذایی‌تان باشد.

۵- در هر وعده غذایی پروتئین بخورید.

پروتئین کامل‌ترین غذاست که نسبت به کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها احساس سیری بیشتری به ما می‌دهد. همچنین به حفظ ماهیچه‌ها کمک می‌کند و سبب چربی‌سوزی می‌شود. پس پروتئین‌های سالم مانند غذاهای دریایی، گوشت خالص، سفیده تخم‌مرغ، ماست، سوپا، آجیل‌ها یا حبوبات در وعده‌های غذایی یا میان وعده‌ها مصرف کنید.

۶- به غذایتان ادویه بی‌افزایید.

برای اینکه از طعم غذایتان رضایت داشته باشید به آن

ادویه و فلفل اضافه کنید. مالنا پردومو، سخنگوی انجمن رژیم غذایی آمریکا می‌گوید: غذاهایی که پر از ادویه است جوانه‌های چشایی‌تان را تحریک می‌کند و موجب سیری‌تان می‌شود، بنابراین نمی‌توانید زیاد بخورید. زمانی که احساس می‌کنید به چیز شیرینی احتیاج دارید یک آبنبات تند بکمید، چرا که شیرین، تند و کم کالری است.

۷- در آشپزخانه‌تان غذاهای سالم و مناسب ذخیره کنید. میان وعده‌های آماده و غذاهای فوری که دم دست باشند، درصد موفقیت‌تان را افزایش می‌دهند. هنگامی که می‌توانید یک غذای فوری را در عرض ۵ الی ۱۰ دقیقه آماده کنید احتمال اینکه بخواهید پیتزا سفارش دهید کم است. مواد غذایی ضروری که باید دم دست باشند عبارتند از: سبزیجات یخ زده، پاستای دانه‌ای، پنیر کم چرب، کنسرو گوجه، کنسرو لوبیا، سینه مرغ کبابی نیمه آماده، نان ذرت مکزیکی، سبزیجات سالادی بسته‌بندی.

۸- در رستوران‌ها غذاهایی به اندازه غذای بچه‌ها سفارش دهید.

سفارش غذای اصلی در اندازه بچه‌گانه روش خوبی برای مصرف کمتر کالری و مناسب نگهداشتن سهم غذایی‌تان است. این کار آنقدر رایج شده که اگر منوی بچه‌گانه سفارش دهید بیشتر گارسن‌ها تعجب نخواهند کرد. حقه دیگر استفاده از بشقاب‌های کوچکتر است. اینکار باعث می‌شود که میزان غذایتان بیشتر به نظر برسد و هنگامی که ذهنتان راضی باشد، معده‌تان هم راضی خواهد بود.

۹- یک فنجان سبزیجات جایگزین یک فنجان پاستا کنید. با مصرف هرچه کمتر پاستا یا نان و مصرف بیشتر سبزیجات به راحتی می‌توانید در طی یک سال سایز لباس و شلوارتان را کاهش دهید. سببیتا ساس، سخنگوی انجمن رژیم غذایی آمریکا می‌گوید: با کاهش مقدار نشاسته موجود در بشقاب‌تان و افزایش میزان سبزیجات می‌توانید ۱۰۰ الی ۲۰۰ کالری کمتر مصرف کنید.

۱۰- همیشه صبحانه بخورید.

رژیم ساده‌ای به نظر می‌رسد. صبحانه را حذف کنید تا کاهش وزن داشته باشید. اما هنوز هم مطالعات بسیاری هستند که نتیجه عکس را نشان می‌دهند. نخوردن صبحانه باعث می‌شود بعداً گرسنه شوید و در هنگام ناهار یا شام لقمه‌های بیشتری بخورید. اگر می‌خواهید کاهش وزن داشته باشید یا وزن کنونی‌تان ثابت باشد، برای یک میان وعده سالم وقت بگذارید مثل غلات صبحانه

با فیبر بالا، شیرکم چرب و میوه.

۱۱- فیبر را در برنامه غذایی‌تان بگنجانید.

فیبر به گوارش کمک می‌کند، از یبوست جلوگیری می‌کند و کلسترول خون را پایین می‌آورد و در کاهش وزن مؤثر است. بیشتر مردم آمریکا تنها نیمی از فیبر موردنیاز بدنشان را تأمین می‌کنند. برای اینکه فیبر، تأثیرات مثبت خود را بر بدن بگذارد زنان باید روزانه ۲۵ گرم از آن مصرف کنند درحالی‌که مردان حدود ۳۸ گرم احتیاج دارند یا در هر ۱۰۰۰ کالری ۱۴ گرم. منابع خوب فیبر شامل آردجو، غلات، غذاهای حاوی حبوبات و انواع مختلف میوه‌ها و سبزیجات هستند.

۱۲- قفسه‌ها را از غذاهای چاق‌کننده پاکسازی کنید.

اگر در قفسه آشپزخانه‌تان چیپس و در یخچال‌تان بستنی هست، کاهش وزن برایتان کارسختی خواهد بود. وسوسه‌تان را با پاکسازی قفسه‌ها از غذاهای چاق‌کننده کاهش دهید. بدنبال یک روش مناسب هستید؟ با ترک کردن خانه به هدف‌تان می‌رسید ترجیحاً با پیاده‌روی.

۱۳- وزنتان را به تدریج کاهش دهید.

اگر وزنتان به همان سرعتی که دوست دارید کم نمی‌شود دلسرد نشوید. کاهش وزن زمان می‌برد همان‌طور که اضافه کردن آن زمان برده. متخصصان یک کاهش وزن واقع‌بینانه را هفته‌ای یک الی دو پوند می‌دانند. اگر انتظارتان بیش از این باشد و به همان سرعت کاهش وزن نداشته باشید ممکن است تسلیم شوید. به یاد داشته باشید، زمانی از کاهش وزنتان برایتان مفید است که فقط ۵ الی ۱۰ درصد وزنتان را کم کنید.

۱۴- هفته‌ای یکبار خود را وزن کنید.

افرادی که مرتباً خود را وزن می‌کنند و تمایل دارند که وزن بیشتری از دست بدهند کمتر موفق می‌شوند. بیشتر متخصصان پیشنهاد می‌کنند که فقط هفته‌ای یکبار خود را وزن کنید، به این ترتیب با نوسانات روزانه از هدف خود ناامید نمی‌شوید. هنگام وزن کردن خود به این نکات توجه کنید: همیشه در یک زمان مشخص از روز خود را وزن کنید، در یک روز مشخص از هفته، با یک ترازوی مشخص و با همان لباس‌ها.

۱۵- خواب کافی داشته باشید.

هنگامی که خواب کافی نداشته باشید بدنتان شروع می‌کند به تولید بیش از حد هورمون گرلین یعنی هورمون تحریک اشتها

و تولید ناکافی هورمون لپتین که به شما می‌گوید سیر هستید. داشتن خواب کافی به شما احساس آرامش و سیری می‌دهد و مانع از خوردن میان وعده‌های غیرضروری می‌شود.

۱۶- اندازه غذایان را بدانید.

برای داشتن اندازه معین در رژیم غذایی‌تان از یک ترازوی آشپزخانه و پیمانه استفاده کنید و میزان غذایان را برای یک یا دو هفته اندازه بگیرید. برای کاهش میزان غذایان از بشقاب‌ها و لیوان‌های کوچکتر استفاده کنید. هنگامی که بیرون از خانه غذا می‌خوریم عادت داریم که بیشتر از حد معمول بخوریم بهتر است یک پرس غذای بزرگ رستوران را به دو بخش تقسیم کنید. میان وعده‌تان را به جای اینکه مستقیماً از ظرف بخورید به چند بخش تقسیم کنید.

۱۷- میوه‌جات و سبزیجات بیشتری بخورید.

بهترین رژیم غذایی، رژیمی است که در آن بیشتر غذا بخورید نه کمتر. اگر شما میوه و سبزیجات بیشتری بخورید کمتر احساس گرسنگی می‌کنید زیرا این غذاهای مغذی دارای فیبر و آب فراوان هستند که باعث می‌شوند احساس سیری کنید. خوردن میان وعده تا زمانی خوب است که بتوانید میان وعده مناسبی انتخاب کنید.

۱۸- آدامس بدون قند بجوید.

دفعه بعد که خواستید تنقلات چاق‌کننده بخرید به جای آن چند عدد آدامس بدون قند بخرید. جویدن انواع خاصی از آدامس‌ها باعث خوش بو شدن نفستان می‌شود و همچنین به شما کمک می‌کند تا گرسنگی‌تان را مدیریت کنید، تمایلاتتان

به تنقلات را کنترل کنید و به کاهش وزن‌تان هم کمک می‌کند. (به خاطر داشته باشید، سوربیتول که نوعی الکل قند است و گاهی اوقات در آدامس‌های کم کالری مورد استفاده قرار می‌گیرد می‌تواند بر روی یبوست بعضی افراد تأثیر بگذارد). اگرچه ممکن است جویدن آدامس باعث کم خوردنتان شود اما بدین معنا نیست که شما می‌توانید روش صحیح خوردن را متوقف کنید. رژیم غذایی خوب و ورزش، هنوز هم مهم هستند.

۱۹- یک دفتر یادداشت برای غذای روزانه‌تان داشته باشید. یک مداد ساده و ورق به‌طرز جالبی می‌تواند باعث کاهش وزن‌تان شود. مطالعات نشان می‌دهد که نوشتن آنچه که می‌خورید و می‌نوشید موجب می‌شود که شما از چیزی که می‌خورید و زمان و مقدار آن آگاه شوید و همین امر باعث می‌شود شما به‌طور تخمینی کالری کمتری مصرف کنید. در یک مطالعه دیده شده که افرادی که شش روز هفته برنامه غذایی روزانه‌شان را می‌نویسند دوبرابر افرادی که فقط یکبار در هفته و یا کمتر برنامه‌شان را مینویسند کاهش وزن داشته‌اند.

۲۰- از خانواده و دوستانتان کمک بگیرید.

حمایت شدن می‌تواند شما را برای رسیدن به هدف‌تان که همان کاهش وزن است کمک کند. پس به خانواده و دوستانان درمورد تلاش‌تان برای رسیدن به یک روش سالم زندگی بگویید. شاید آنها هم در ورزش کردن، درست غذاخوردن و کاهش وزن به شما ملحق شوند. هنگامی که شما تمایل به تسلیم شدن دارید آنها کمک‌تان خواهند کرد. صادق باشید و آفرین بر شما- تجربه کردن خیلی آسان‌تر است.





❖ سبزیجات. خواص و نحوه نگهداری آنها ❖

خواص سبزیجات

با رادیکال‌های آزاد تولید شده در بدن مقابله می‌کنند و علاوه بر سرطان مانع بروز بسیاری از مشکلات قلبی و عروقی می‌شوند و پیری را هم به تأخیر می‌اندازند. این در حالی است که بیوفلاونوئیدها، کاروتنوئیدها، ویتامین‌های E و C و سلنیوم مهم‌ترین منابع طبیعی آنتی‌اکسیدان‌ها را تشکیل می‌دهند. فراموش نکنید از بین سبزیجات کلم بروکلی، فلفل دلمه‌ای، سیب‌زمینی، چغندر، کلم قرمز، کنگر فرنگی، مارچوبه و ... سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند.

دریافت مقدار کافی فیبرهای غذایی

احتمالاً شما هم اسم فیبر را زیاد شنیده‌اید. باید بدانید سبزیجات منابع بسیار غنی فیبر به حساب می‌آیند که خواص زیادی دارند و بسیاری از متخصصان از آنها به‌عنوان راز تناسب اندام یاد می‌کنند. به‌عنوان مثال، فیبر، سرعت عبور مواد غذایی از معده به روده را کم می‌کند و باعث ایجاد احساس سیری طولانی‌تر می‌شود. به این ترتیب با مصرف انواع سبزیجات دیرتر گرسنه می‌شوید، کمتر سراغ هله‌هوله‌های موجود در یخچال و کابینت‌ها می‌روید و براحتی می‌توانید وزن کم کنید. فیبر موجود در سبزیجات علاوه بر این ویژگی در کاهش کلسترول بد خون (LDL) هم تأثیر دارند و با تأثیر روی عملکرد مثبت روده‌ها از بروز یبوست پیشگیری می‌کنند.

متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند روزانه حداقل پنج سهم میوه و سبزیجات باید در سبد غذایی افراد قرار بگیرد چرا که این مواد غذایی انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری را به بدن می‌رسانند.

ویتامین‌های گروه B موجود در انواع و اقسام سبزیجات برای تولید انرژی، ساخت هورمون‌ها و عملکرد سیستم عصبی ضروری است. نقش ویتامین E در سلامت پوست و مو هم به اثبات رسیده است؛ ویتامینی که خواص ضدالتهابی دارد و باعث پیشگیری از گرفتگی عروق می‌شود.

ویتامین C موجود در سبزیجات از بروز سرماخوردگی و ضعف سیستم ایمنی جلوگیری می‌کند.

یکی از ویژگی‌های بارز سبزیجات، غنی بودن آنها از مواد معدنی مثل مس، پتاسیم، منگنز و منیزیم است. این ریزمغذی‌ها نقش مهمی در سلامت بدن دارند و کمبود آنها در بدن احتمال بروز مشکلات خونی و استخوانی، ضعف سیستم ایمنی و ... را افزایش می‌دهد.

انواع سبزیجات دارای آنتی‌اکسیدان

بیشتر سبزیجات و خوراکی‌های ضدسرطان تقریباً یک نقطه مشترک دارند؛ این که سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند و در پیشگیری و حتی درمان سرطان‌ها مؤثرند. آنتی‌اکسیدان‌ها

این مرحله انگل‌زدایی صورت می‌گیرد.

در مرحله سوم باید سبزیجات را با یک قاشق محلول ضدعفونی‌کننده (موجود در داروخانه‌ها) به مدت سه تا پنج دقیقه با آب خیس کنیم. آخرین مرحله هم آبکشی سبزی با آب است. یادتان باشد برخلاف باور عموم استفاده از نمک برای ضدعفونی کردن سبزیجات هیچ تأثیری در پاکسازی آنها ندارد.

همچنین هنگام شستوشوی سبزیجات هم از مایع ظرفشویی و هم از محلول ضدعفونی‌کننده استفاده کنید. مایع ظرفشویی برای جدا کردن تخم‌انگل‌ها از سبزیجات مناسب است و ماده ضدعفونی‌کننده، میکروب‌های سبزیجات را از بین می‌برد. از طرفی دور ریختن برگ‌های رویی سبزیجات برگی مثل کاهو و کلم هم بسیار با اهمیت است.

سبزی فریزری بهتر است یا سبزی خشک شده؟

در حال تماشای تلویزیون هستید، هوس قورمه‌سبزی می‌کنید و به فکر درست کردن این غذای خوشمزه می‌افتید، اما آماده کردن سبزی این خورشت پرفرودار دردسرهای زیادی دارد. پس چه بهتر که از قبل سبزی آماده داخل فریزر داشته باشید و بیشتر وقت‌تان را صرف جا افتادن غذا کنید. حالا سوال اینجاست که آیا فریز کردن سبزیجات از ارزش غذایی آنها کم می‌کند؟ اصلاً سبزی خشک بهتر است یا سبزیجات منجمد؟

در فرآیند خشک کردن سبزیجات، بخش قابل‌توجهی از ویتامین C سبزی از بین می‌رود، اما بیشتر املاح آن حفظ می‌شود. این در حالی است که منجمد کردن سبزیجات البته به شرط این که زمان زیادی از چیدن آن نگذشته باشد، باعث حفظ ویتامین‌ها، ریزمغذی‌ها و املاح موجود در آن می‌شود.

البته در صورتی که از زمان برداشت محصول اطلاعی ندارید هیچ تفاوتی میان سبزی خشک شده و منجمد وجود ندارد چرا که هر دو مقداری از ارزش غذایی‌شان را طی فرآیند خشک شدن و انجماد از دست داده‌اند، اما یادتان باشد طعم و بافت سبزیجات منجمد شده بهتر از نوع خشک آن است و برای این که خاصیت سبزی (به‌ویژه سبزی قورمه) کمتر از دست برود، باید پس از شستن، خشک و خرد کردن بلافاصله آن را داخل فریزر بگذارید.

امان از آلودگی سبزی‌ها

هر سال در آستانه فصل تابستان موضوع آبیاری مزارع سبزیجات جنوب تهران با آب‌های آلوده و حتی فاضلاب‌ها دوباره مطرح می‌شود. هر چند بسیاری از مسئولان چنین ادعاهایی را به‌طور کامل رد می‌کنند، اما شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد چنین چیزی می‌تواند واقعیت داشته باشد. در هر صورت پرسش اینجاست که آیا آب‌های آلوده داخل بافت سبزیجات هم نفوذ می‌کنند؟ اگر این طور است روشی برای از بین بردن آلودگی‌ها هنگام شستن وجود دارد؟

آلودگی میکروبی و انگلی مهم‌ترین نکته در این زمینه است. خبر خوب این که روش شست‌وشوی سبزیجات چهار مرحله‌ای باعث از بین رفتن همه آلودگی‌های میکروبی در سبزیجات می‌شود، اما متأسفانه سموم شیمیایی و فلزات سنگین را از بین نمی‌برد و می‌تواند باعث بروز بیماری‌های عفونی و گوارشی شود و زمینه بروز سرطان را هم فراهم کند.

نگرانی بی‌جا ممنوع

در مورد سلامت سبزیجات موضوع استفاده از کودهای آلوده انسانی و حیوانی هم مطرح است، اما در صورتی که کود زیر خاک ریخته شود به حاصلخیزی زمین زراعتی کمک می‌کند، اما اگر این کودها در تماس مستقیم با سبزیجات باشند، آلودگی ایجاد می‌کنند و مصرف آنها برای افراد مضر است. بنابراین توصیه می‌شود سراغ محصولات ارگانیکی بروید که در بعضی از فروشگاه‌ها موجودند یا خودتان برای کاشت سبزیجات دست به کار شوید و در حیاط، باغچه کوچک یا گلدان‌های آپارتمانی سبزی بکارید و با خیال راحت و یک شست‌وشوی ساده آنها را مصرف کنید.

شست‌وشوی ۴ مرحله‌ای سبزیجات

فارغ از مباحث مطرح شده، برای اطمینان باید سبزیجات را قبل از مصرف به روش اصولی بشوید، چون حتی اگر سبزیجات با آب‌های آلوده یا کودهای نامناسب آبیاری شده باشند به‌وسیله شست‌وشوی مناسب، آلودگی میکروبی آنها از بین می‌رود. اولین مرحله شست‌وشو با آب و زدودن خاک یا مواد زائد همراه سبزیجات و مرحله دوم اضافه کردن یک تا دو قطره مایع ظرفشویی به ظرف حاوی آب و سبزی است. در



کشت قارچ خوراکی

قارچ‌های پوده‌زی، برای قارچ‌های قابل خوردنی که به عمل می‌آورند، کشت می‌شوند.

برخی از این قارچ‌ها انگل هستند و بر گیاهان، جانوران و یا سایر قارچ‌ها زندگی می‌کنند. برخی انگل‌ها، بیماری‌زا و مضرند و برخی نیز سودمند. مشارکت دو طرفه قارچی که در ریشه گیاهی زندگی می‌کند (گیاهی که مواد قندی قارچ را تلقین می‌کند) با آن گیاه (که ترکیبات معدنی را از قارچ دریافت می‌کند)، را Mycorrhiza می‌نامند. بسیاری از قارچ‌ها، در رابطه‌ای Mycorrhiza با درختان به سر می‌برند. و درست به همین دلیل است که جنگل‌ها نسبت به جویندگان قارچ بسیار سخاوتمند از: برخی از قارچ‌ها، مانند پودکینی، ماتسوتا که و چانتلوز، جزو قارچ‌های میکور میزان هستند و به هیچ‌وجه قابل کشت نیستند. مگر آنکه خود آن درختان نیز کشت شوند. این قارچ‌ها، گاهی اوقات در فروشگاه‌ها یافت می‌شوند؛ وانگهی همگی آنها از جنگل جمع‌آوری شده‌اند.

قارچ‌های بسیار مرغوب

محبوب‌ترین قارچی که امروزه مصرف می‌شود، قارچ‌های دکمه‌ای سفید هستند. از آنجا که این قارچ، بازار را در تصرف خود دارند. بسیاری قارچ دیگری را بهترین قارچ موجود می‌شناسند. پورتوبلو (Portobolle) محبوب‌ترین قارچ مرغوب است. با این همه، این قارچ تنها، نژاد قهوه‌ای قارچ دکمه‌ای سفید است. در ایالات متحده، قارچ‌های مرغوب دیگر عبارتند از: Enoki, Oys-

به همان اندازه که محبوبیت قارچ در رژیم غذایی افزایش می‌یابد، علاقه‌مندی برای تخصص یافتن در امور مربوط به قارچ، تبدیل به یک سرگرمی و نیز تجارت کوچک می‌شود. امروزه بسیاری از فروشگاه‌ها انواع گوناگون از قارچ‌ها را عرضه می‌دارند.

قارچ

قارچ، میوه‌ای از تیره رویندگان قارچی است؛ مشابه سیبی بر یک درخت. بیشتر قارچ‌ها، به دلیل تشکیل کولونی به جذب مواد مغذی از چوب، برگ‌های فرو افتاده و ترکیبات موجود در خاک و غیره، قابل مشاهده نیستند. به عنوان یک مجموعه، قارچ‌ها می‌توانند بر سطح هر منبعی که دارای کربن باشد، به شکل لایه‌ای رشد کنند. یک گیاه قارچی از تارهای شاخه شاخه و لوله‌ای شکل متعددی تشکیل شده است که Hyphae نام دارند. مجموعه Hyphae ها را میسیلیوم می‌نامند. بسیاری از گیاهان قارچی، که برخی از قارچ‌ها را نیز شامل می‌شود، Saprophyte (پوده‌زی) هستند و غذای خود را با تشکیل کولونی بر ترکیبات ارگانیک مرده بدست می‌آورند. اگر یک میسیلیوم پژمرده شود، همچنان انرژی کافی را برای باز تولید خود دارا خواهد بود. هنگامی که ترکیبات دما، رطوبت نسبی، میزان دی‌اکسیدکربن و... همگی مناسب باشند، گیاهان قارچی ساختار پیشرفته‌ای را سازمان می‌دهند که همان قارچ آشناست. قارچ‌ها، میلیون‌ها هاگ را می‌پراکنند که عملی مشابه دانه گیاهان دارند. شماری از این

ter, Shiitake چند قارچ قابل کشت دیگر نیز وجود دارد، اما به شکل گسترده‌ای در دسترس نیستند.

سطح کشت برای رشد قارچ

اگرچه قارچ‌های دکمه‌ای عادی، بر لایه‌ای از کود نباتی می‌رویند، بیشتر قارچ‌های مرغوب، بر سطحی از خاک اره که به آن مواد مغذی دیگری افزوده شده است رشد داده می‌شوند. بسیاری از انواع چوب مناسبند، اما در این میان، توسکا و بلوط بهترین‌ها هستند. سدر و ماهوت در برابر عسل تشکیل کلنی توسط گیاهان قارچی مقاومند و نباید مورد استفاده قرار گیرند. صنوبر نیز از آنجا که قارچ کاشته شده توسط صمغ درخت خنثی می‌شود، نامناسب است. درشتی دانه‌های خاک اره باید به اندازه دندانهای اره‌های معمولی باشد.

تراشه‌های بزرگتر نیز می‌توانند اضافه شوند. خاک اره را باید در دمای ۲۵۰ درجه فارنهایت در فشاری در حدود ۱۵ پوند بر اینچ مربع استریلیزه کرد. این عمل را می‌توان در یک دیگ و یا یک مخزن گرمایی- فشاری انجام داد. دستورالعمل معمول برای تهیه خاک اره مغزی شده عبارت است از:

۷۶ درصد خاک اره، ۱۲ درصد اوزن، ۱۲ درصد سبوس و به علاوه ۶۵ درصد رطوبت. در نظر داشته باشید که دستورالعمل‌ها همیشه مبتنی بر وزن عوامل مذکور در حالت خشک (وزن خشک) هستند، چراکه گنجایش رطوبت این عوامل (عناصر)، تغییر می‌کند. ظرف صنعتی استاندارد برای رشد دادن قارچ خوردنی مرغوب در خاک اره، یک ظرف پلاستیکی مقاوم در برابر گرماسخت که یک صفحه فیلتر به آن متصل شده است؛ این فیلتر، اجازه مبادله گاز را می‌دهد اما از ورود میکروارگانیسم‌های آلوده‌کننده جلوگیری می‌کند.

چگونگی رشد قارچ‌ها

راه‌های بسیاری برای رشد دادن قارچ‌ها وجود دارد؛ اما تولید همیشه در سه مرحله اصلی انجام می‌شود. بذریابی، کاشت در زمین، تبدیل به میوه به بار آمدن بذرها، تشکیل کامل کلنی بر روی سطحی مناسب است که با تلقیح آن سطح ادامه می‌یابد؛ این عمل را بذریابی می‌گویند گام دوم، کاشت، مرحله رشدی است که در آن Pinhead (کلاهک‌ها) تشکیل می‌شوند. کلاهک‌ها جوانه‌های کوچک میسلیوم هستند که در انتهای تکامل خود، تبدیل به قارچ‌ها می‌شوند. تمام گونه‌های قارچ‌ها، برای کاشت نیازمند مجموعه‌ای (set) از شرایط زیست محیطی‌ای هستند که

شرایط برای رشد بهینه میسلیان، تفاوت می‌کند. اگرچه نه همه آنها، اما بیشتر افراد قارچ‌ها را در دمای پایین‌تر از حالت تشکیل کولونی بر سطح خاک، کشت می‌کنند. آخرین مرحله، تبدیل به میوه، تکامل کلاهک‌ها به قارچ‌های بالغ است.

گام اول: بذریابی.

پس از اینکه سطح خاک مخصوص کشت آماده گردید و در ظرف پلاستیکی یا هر مخزن دیگری استریلیزه شد، دانه‌ها بدان اضافه می‌شوند. دانه‌ها، بر سطح استریلیزه می‌رویند بوسیله دستگاه پرورش‌دهنده تولید می‌شوند و یا از گلخانه‌های پرورش قارچ بدست می‌آیند. درصد خلوص بذر بسیار حیاتی است. در بسیاری از قارچ‌های مرغوب، بذر به نسبت ۲۰۵ درصد یا بیشتر وزن خشک سطح خاک بدان اضافه می‌شود. پس از اینکه ظرف پلاستیکی با دقت مسدود شد، با تکان دادن ظرف، بذر را بر سطح خاک اره پخش می‌کنند. سطح خاک به‌طور کامل به مدت ۲ تا ۶ هفته توسط میسلیوم پوشانیده می‌شود. دمای محیط در زمان پخش بذر باید حدود ۷۰ - ۷۵ فارنهایت باشد.

گام دوم: کاشت در زمین.

برای شکل دادن فرم قارچ‌ها، دمای محیط تا ۲ هفته کاهش داده می‌شود، میزان CO₂ با وارد کردن هوای تازه کاهش داده می‌شود و بر محیط نور تابانیده می‌شود. اغلب، ظروف پلاستیکی باز هستند و به اطاقک رشد منتقل می‌شوند.

گام سوم: تولید میوه.

ظرف پلاستیکی که اینک دانه‌ها در آن در حال رشد هستند، در اطاقک رشد، در دمایی پایین (۶۳ فارنهایت برای بیشتر قارچ‌ها، دمای میانگین مناسبی است) و نیز رطوبت نسبی بالا ۹۵-۸۵ درصد قرار داده می‌شود. اگرچه، قارچ دکمه‌ای سفید معمولی نیازی به تأمین تابش نور ندارد، تمامی اشکال دیگر قارچ‌ها که در این جا مورد بررسی قرار می‌گیرند، برای رشد درست نیاز به نور دارند. برای بیشتر قارچ‌های مرغوب، ظرف پلاستیکی را می‌توان پس از فرآیند بذریابی، از رویه خاک اره جدا کرد. در تولید قارچ‌های Oyster Lions mane، سوراخ‌هایی در ظرف پلاستیکی بوجود می‌آورند و قارچ‌ها اجازه می‌یابند تا از میان این سوراخ‌ها رشد کنند. در تولید قارچ shiitake، ظرف پلاستیکی، معمولاً به‌طور کامل برداشته می‌شود چرا که این نوع قارچ، پوسته‌ای سخت بر سطح خاک اره می‌سازد.

تجهیزات لازم جهت رشد قارچ

اگرچه فرآیند بذریابی در هر اطاق پاکیزه‌ای با دمایی کنترل

ساخته شده از سنگ متخلخل) بر سطحی از آب نسبتاً گرم با رطوبت‌زاهای گوناگونی توسط پرورش‌دهندگان خانگی قارچ مورد استفاده قرار می‌گیرد.

قارچ (Agrocybe Aegerita) Black Poplar

این قارچ نسبتاً در شرایط آسانی رشد می‌کند اما محصول آن عموماً کم است. از آنجا که کلاهک‌ها نسبت به خشکی بسیار حساسند، لایه‌ای از کود مرطوب خزه پوسته خرد شده صدف (به نسبت حجمی به ترتیب ۹ به ۱) بر روی هر ردیف ریخته می‌شود: این امر می‌تواند باعث افزایش محصول شود.

قارچ دکمه‌ای معمولی

قارچ سفید دکمه‌ای و گونه‌های متعدد آن، (Portobello, Crimini, lini) برای لایه‌های کود می‌رویند. ماشوره، به تنهایی یا به همراه کود فضله اسب، مواد اولیه کود مورد نیاز است و عوامل ساختاری و شیمیایی لازم را فراهم می‌کند. ماشوره، با نیتروژن غنی شده است. نیتروژن در حالت مواد زائد گوناگون کشاورزی همچون تخم پنبه و فضله مرغ به کود اضافه می‌شود. در خلال تولید کود، کیفیات فیزیکی ویژه‌ای (تراوایی هوا و آب که موجب نگهداری فواید آنان می‌شود) و خصوصیات شیمیایی (در دسترس بودن مواد مغذی برای قارچ و دست نیافتن ارگانسیم‌های رقیب به آن مواد) به عنوان فاکتوری ارگانیک پدید می‌آیند و مصرف می‌شوند و در این میان حرارت به مدد تولید میکروارگانسیم‌ها تولید می‌شود دمای مورد نیاز برای این فرآیندها توسط توده‌ای از ماشوره در اندازه‌ای معین

شده و هوایی تازه، قابل انجام است، اما تکنیک‌های استریل برای کشت موفقیت‌آمیز بسیاری از قارچ‌ها، مطلقاً ضروری است. بیشتر روش‌ها شامل: یک سکوی آزمایشگاهی پاکیزه، (ضد عفونی شده توسط ۳۵ درصد لیسول، ۱۰ درصد سفیدکننده یا ۷۰ درصد اتیل الکل). دستان شسته شده (شسته شده توسط صابون و ریختن الکل)؛ لباس‌های تمیز؛ و هوای پاکیزه با این که فیلترهای HEPA کاملاً در محیط کاری شما ضروری نیستند، (ذرات با اندازه ۰.۳ میکرون با ۹۹ درصد بازده از محیط زدوده می‌شوند و تنها ۱ ذره از ۱۰۰۰۰۰ ذره در آن اندازه، از فیلتر عبور می‌کند) بسیاری از پرورش‌دهندگان قارچ، دست کم، یک عدد از این فیلترها را مورد استفاده قرار می‌دهند. توجه کنید که هوای پاکیزه بدون فیلتر، حاوی ۲۰۰۰۰۰۰ ذره غبار در هر فوت مکعب است و در مناطق شهری این میزان، به ۱۰ برابر افزایش می‌یابد.

اطلاق رشد نیازمند شرایطی ویژه است. به علاوه وسایل خنک‌کننده (۶۵ تا ۶۳ فارنهایت) رطوبت می‌بایست در حدود ۹۵ درصد (یا حتی در برخی شرایط؛ بیشتر) حفظ شود و نیز وسایلی برای به حرکت درآوردن هوای راکد مورد نیاز است. حرکت شدید هوا، حتی در محیطی با رطوبت بالا، باعث خشک شدن سطح زیرکشت می‌شود و می‌تواند به کلاهک‌های حساس، آسیب رساند. بوجود آوردن محیطی بسیار مرطوب برای پرورش قارچ نیز شاید عامل محدودیت پرورش خانگی این محصول باشد. آکواریوم‌ها، چادرهای پلاستیکی، یخدان‌ها و با منفذهای سلوفوی و... مخزن‌های مفید رطوبتی هستند که برای پرورش قارچ مورد استفاده قرار می‌گیرند. یک راه برای مرطوب کردن یک مخزن این است که جریانی از هوا را (توسط یک پمپ هوای آکواریوم



تأمین می‌شود. اطاقک‌های خاص دما، رطوبت و هوای تازه کنترل شده، همگی برای فراهم آوردن شرایط صحیح پاستوریزه کردن لازم‌اند.

قارچ Enoki یا قارچ سوزن طلایی (-Flammulina Ve- (lutipe

این قارچ، بر روی لایه‌ای استاندارد خاک اره می‌روید و می‌توان آن را در محفظه‌های متعددی، از جمله: ظرف در بسته فیلتردار، پرورش داد. از نقطه نظر اقتصادی، قارچ Enoki را معمولاً در شیشه‌های دهان گشاد، بسیار شبیه ظرف‌های مربا، پرورش می‌دهند. پس از آنکه کاشت آنها انجام شد، قارچ در تاریکی و در محیطی سرد، با روکش‌هایی بر روی شیشه محتوی، برای افزایش میزان CO₂، می‌روید. این قارچ تقریباً کلاهک ندارد و حلقه حلقه است. قارچ Enoki نسبتاً سریع می‌روید.

قارچ Maitake یا مرغ درختان (Grifola frondosa)

Nameko از محبوبترین قارچ‌ها در ژاپن است. این قارچ بر لایه‌ای خاک اره استاندارد، در ظروف در بسته فیلتردار می‌روید. برای رویش بذر، محفظه را باید از رطوبت بسیار بالا با مه اندک، محافظت کرد.

قارچ یال شیر (Hericiam Erinaceas)

این قارچ خوراکی، که مزه‌ای همچون گوشت خرچنگ دارد، بر لایه خاک اره استاندارد می‌روید. برخلاف بسیاری از قارچ‌ها، این قارچ دارای پره‌های حاوی هاگ نیست؛ در عوض، هاگ‌های آن توسط دندان‌هایی که همچون تندیل‌های ظریفی از زیر آن آویزان هستند، تولید می‌شود.

قارچ صدف صورتی (Pleurotus (انواع

قارچ صدف صورتی، راحت‌ترین قارچ خوردنی برای پرورش دادن است. انواع گوناگون قارچ صدفی را می‌توان بر منابع گوناگون سلولز (که شامل ترکیبات قهوه باشد) روزنامه و پوسته غلات پرورش داد. خاک اره استاندارد نیز، سطح کشت مناسبی برای رویانیدن این قارچ است. شاید بهترین خاک مورد استفاده برای کشت این قارچ، برای پرورش‌دهندگان آماتور، پوسته خرد شده گندم باشد، که با قرار دادن به مدت یک ساعت در زیر آب با دمای ۱۶۵ درجه فارنهایت پاستوریزه شده است. ظرف‌های در بسته پلاستیکی که با خاک اره پر شده‌اند و با گرده و بذر آغشته شده‌اند

نیز معمولاً مورد استفاده قرار می‌گیرند. در مزارع بزرگ و وسیع، ظروف پلاستیکی بذر طولی از سقف آویزان هستند. سوراخ‌هایی، به منظور مبادله هوا و نیز رشد قارچ‌ها از میان آنها، روی ظروف تعبیه شده است.

بذرافشانی را می‌توان بدون فیلترهای مخصوص انجام داد چرا که قارچ‌های گونه Pleurotus بسیار سریع رشد می‌کنند و بیشتر ارگانیسم‌های موجود در خاک اره را در این رقابت، از میان می‌برند.

قارچ Reishi یا قارچ جاودانگی (Ganoderma lucidum)

این قارچ سفت‌تر از آن است که بتوان آن را تناول کرد اما به دلیل شهرتش در دارا بودن فوائد دارویی، در چای از آن استفاده می‌شود. این قارچ بر روی خاک اره رشد می‌کند و در مخازن گوناگونی نیز قابل پرورش است؛ از جمله محفظه سرپوشیده فیلتردار.

قارچ ShittaRe یا قارچ بلوط سیاه (Lentinula edodes)

قارچ Shittake نسبتاً در شرایط آسانی می‌روید و یکی از محبوبترین قارچ‌ها در ایالات متحده آمریکا است. امروزه، پرورش‌دهندگان قارچ در ایالات متحده، سالانه بیش از ۵ میلیون پوند از این قارچ را تولید می‌کنند. به مانند بسیاری دیگر از قارچ‌های مرغوب، Shittake در مخازن سر بسته پلاستیکی بر روی لایه‌های خاک اره می‌روید (در محیط‌هایی مرطوب‌تر این قارچ در محیط‌های طبیعی نیز می‌روید). نژادهای گوناگون این قارچ، زمان‌های متفاوتی را در امر جوانه‌زدن به خود اختصاص می‌دهند. برخی از آنها در مدت ۴۵ روز در حالی که بعضی دیگر برای تکمیل عمل به ۱۰۰ روز احتیاج دارند. پس از این مدت ظرف پلاستیکی برداشته می‌شود و قالب‌ها به اطاقک رشد منتقل می‌شوند؛ (با دمایی در حدود ۶۳ درجه فارنهایت و رطوبتی در حدود ۷۵-۹۰ درصد) پس از برداشت محصول، قالب‌ها را می‌توان برای عمل رشد دیگری آماده کرد. برای این منظور قالب‌ها را آنقدر در آب خیس می‌دهند تا اینکه آن قالب به وزن اولیه خود باز گردد.

نحوه شناخت قارچ سمی

هرگز هیچ قارچی را نخورید مگر اینکه کاملاً از نوع آن مطمئن شده باشید.



◇ خواص درمانی و ارزش غذایی شاهدانه ◇

مواد معدنی

- کلسیم (۱۴۵ میلی گرم در هر ۱۰۰ گرم)
- آهن (۱۴ میلی گرم در هر ۱۰۰ گرم)
- منیزیم (۴۸۳ میلی گرم در هر ۱۰۰ گرم)
- منگنز (۷ میلی گرم در هر ۱۰۰ گرم)
- فسفر (۱۱۶۰ میلی گرم در هر ۱۰۰ گرم)
- پتاسیم (۸۵۹ میلی گرم در هر ۱۰۰ گرم)
- روی (۷ میلی گرم در هر ۱۰۰ گرم)

ویتامین‌ها

- ویتامین آ (۳۸۰۰ IU Mg به ازای هر ۱۰۰ گرم)
- ویتامین ب۱ (۰.۴ میلی گرم به ازای هر ۱۰۰ گرم)
- ویتامین ب۲ (۰.۱۱ میلی گرم به ازای هر ۱۰۰ گرم)
- ویتامین ب۳ (۲.۸ میلی گرم به ازای هر ۱۰۰ گرم)
- ویتامین ب۶ (۰.۱۲ میلی گرم به ازای هر ۱۰۰ گرم)
- ویتامین د (۷۷.۵ IU mg به ازای ۱۰۰ گرم)
- ویتامین ای (۹۰ mg IU mg در هر ۱۰۰ گرم)

منحصر به فرد بودن گاما لینولئیک اسید در شاهدانه

گاما لینولئیک اسید در سایر مواد نیز یافت می‌شود و یکی از ترکیبات ضدسرطانی است که امروزه موردتوجه افراد قرار گرفته است. از آنجایی که گاما لینولئیک اسید یک اسید چرب امگا ۶ است، مردم از مصرف آن واهمه دارند. بیشتر افراد بر

اگر به دنبال بهبود هضم، ایجاد تعادل در هورمون‌ها و بهبود متابولیسم بدن خود هستید، شاهدانه می‌تواند یک ماده غذایی عالی برای شما باشد. برای مدت طولانی خواص و مزایای دانه شاهدانه نادیده گرفته می‌شد زیرا بیشتر افراد آن را مرتبط با انواع مواد مخدر می‌دانستند. با این حال شاهدانه باعث ایجاد هیچ واکنش روان گردان نمی‌شود و در عوض می‌تواند مزایای منحصر به فردی برای سلامتی انسان داشته باشد.

خواص درمانی شاهدانه

- تعادل ۳:۱ عالی اسید چرب امگا ۳ به اسید چرب امگا ۶ می‌تواند سلامت قلبی- عروقی را بهبود ببخشد.
- این ماده سرشار از گاما لینولئیک اسید (GLA) است که یک اسید چرب امگا ۶ ضروری است و معمولاً در زرده تخم‌مرغ یافت می‌شود. گاما لینولئیک اسید می‌تواند به‌طور طبیعی هورمون‌های بدن را متعادل سازد.
- پروتئین‌های خوبی در آن وجود دارد. این ماده نه تنها حاوی تمامی ۲۰ آمینو اسید است بلکه هر کدام از ۹ آمینو اسید ضروری که بدن ما نمی‌تواند تولید کند در آن یافت می‌شود.
- شاهدانه غنی از فیبر محلول و نامحلول است که به‌طور طبیعی می‌تواند روده را پاکسازی کند و هوس افراد به مواد شیرین را کاهش دهد.
- شاهدانه همچنین منبع غنی از مواد مغذی گیاهی است که شامل مواد زیر است:

- اختلال ADHD
- درد سینه
- دیابت و نوروپاتی دیابتیک
- فشارخون بالا
- مالتیپل اسکلروزیس
- چاقی
- سندرم پیش از قاعدگی
- آرتریت روماتوئید
- آلرژی‌های پوستی

۷. مورد از خواص بی‌نظیر شاهدانه برای سلامتی بدن

۱. هورمون‌ها

مطالعات و تحقیقات انجام شده در سال ۱۹۸۰ نشان داد که مواد هورمون مانند به نام پروستاگلاندین‌ها نقش کلیدی در عملکرد خوب بدن بازی می‌کنند. محققان در طول مطالعات مختلف به این نتیجه رسیده‌اند که پروستاگلاندین‌ها به انقباض خوب عضلات کمک می‌کنند، التهاب را در بدن کنترل می‌نمایند، باعث کنترل دمای بدن می‌شوند و برای سایر عملکردهای بدن ضروری و حیاتی هستند. شاهدانه غنی از GLA است و می‌تواند برای بدن مفید باشد. محققان به‌طور خلاصه بیان کرده‌اند که استفاده از مکمل‌های GLA برای کارکرد درست هورمون‌ها بسیار ضروری است.

۲. آرتروز و درد مفاصل

مصرف GLA (که در شاهدانه نیز یافت می‌شود) می‌تواند

این باورند که اسید چرب امگا ۶ اضافی برای بدن ما بد است و عدم تعادل اسید چرب امگا ۳ به اسید چرب امگا ۶ می‌تواند به بیماری‌های مختلفی منجر شود. بیشتر افراد اصلاً اسید چرب امگا ۳ کافی مصرف نمی‌کنند اما این موضوع بدین معنا نیست که مواد طبیعی حاوی اسید چرب امگا ۶ برای بدن شما مضر است. مشکلی که وجود دارد این است که بیشتر افراد به غذاهای فرآوری شده روی آورده‌اند و از فست‌فودها استفاده می‌کنند. این غذاها با روغن‌های صنعتی تهیه می‌شوند و اسید چرب امگا ۶ بالایی دارند. اگر فردی تنها میوه، سبزیجات، آجیل‌ها و دانه‌ها را مصرف کند نسبت اسید چرب امگا ۳ به امگا ۶ در حد اعتدال باقی می‌ماند و نیازی به انجام این بحث نیز نخواهد بود.

نتیجه چیست؟

شما باید مصرف موادی را افزایش دهید که حاوی اسید چرب امگا ۳ است. همچنین باید مصرف روغن‌های گیاهی را محدود سازید و سطح امگا ۶ بدن خود را با کمک غذاهای طبیعی غنی از GLA همچون شاهدانه بهبود بخشید. برخی از محققان براین باورند که بیشتر افراد مبتلا به سرطان، دیابت و آلرژی‌های پوستی مقدار کافی GLA ندارند و می‌توانند از مزایای مکمل‌ها بهره‌مند شوند. البته مصرف هر نوع مکملی باید تحت نظر پزشک باشد. علاوه بر اینکه GLA به داروهای سرطان کمک می‌کند بهتر کار کند، مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که این ماده می‌تواند سرطان را به‌عنوان یک درمان مجزا کندتر کند یا متوقف نماید. GLA و غذاهای غنی از GLA همچون شاهدانه به افرادی که مبتلا به شرایط زیر هستند کمک فراوانی خواهد کرد:



نشانه‌های آرتروز را تا ۲۵ درصد کاهش دهد. همان‌طور که قبلاً نیز اشاره کردیم، شاهدانه نسبت خوبی از اسیدهای چرب امگا ۳ و ۶ را دارد و سرشار از مواد معدنی است. همین امر به کاهش التهاب بدن کمک خواهد کرد. برای اینکه بتوانید از خواص درمانی شاهدانه استفاده کنید، یک قاشق غذاخوری از روغن آن را به‌همراه روغن ماهی با کیفیت مصرف نمایید.

۳. کاهش وزن

اگر به‌دنبال کاهش وزن سریع هستید بهتر است شاهدانه را امتحان کنید؛ شاهدانه یکی از مواد طبیعی سرکوب‌کننده اشتهاست و همین امر باعث می‌شود افراد مدت زمان بیشتری سیر بمانند. برخی از متخصصان توصیه کرده‌اند که اضافه کردن ۴ قاشق غذاخوری از دانه‌ها به صبحانه می‌تواند گرسنگی شما را سرکوب کند و در طول روز شما را سیر نگه دارد.

۴. سلامت سیستم گوارش

شاهدانه حاوی فیبر محلول و نامحلول است و می‌تواند سیستم گوارشی شما را سالم‌تر نگه دارد. علاوه‌بر این؛ مصرف آن می‌تواند برای روده مفید باشد و سلامت سیستم ایمنی را بیشتر کند.

۵. سلامت مو، ناخن و پوست

شاهدانه برای پوست و موی انسان مفید است و می‌تواند پوست خشک، قرمز و پوست پوست شده را بهبود ببخشد. این ماده بیشتر در محصولات آرایشی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

روغنی که در شاهدانه وجود دارد می‌تواند به لایه‌های داخلی پوست نفوذ کند و باعث بهبود سلامت و رشد سلول‌ها گردد. از آنجایی که روغن شاهدانه برای اختلالات پوستی همچون اگزما و پسوریازیس خوب است، می‌توان حداقل چند قاشق غذاخوری از دانه شاهدانه را برای افزایش خواص آن مصرف کرد. همچنین شما می‌توانید از آن برای ساخت کرم نیز استفاده کنید.

۶. سرطان

به‌خاطر اینکه شاهدانه پروفایل خوبی از اسیدهای چرب امگا ۳ و ۶ دارد می‌تواند به‌طور طبیعی سطح التهاب در بدن را کاهش دهد و سیستم ایمنی را تقویت نماید. مجله انگلیسی سرطان گزارش کرده است که THC موجود در شاهدانه می‌تواند گلیوبلاستوم مولتی فرم (نوع کشنده سرطان مغز) را معکوس کند و نیز THC موجود در شاهدانه می‌تواند سرطان سینه پیشرفته را بهبود ببخشد. محققان دانشگاه Rostock دریافته‌اند که شاهدانه برای سرطان ریه نیز مفید است.

۷. سلامت قلب

برخی از عناصر کلیدی برای سلامت قلب شامل فیبر، پروتئین گیاهی، چربی‌های سالم و مصرف مقدار کم قند است. شاهدانه می‌تواند تمامی این موارد را برای شما به‌همراه داشته باشد. توصیه می‌شود هر روز صبح اسموتی‌هایی را با شاهدانه درست کنید و از آن برای کاهش فشارخون، کاهش کلسترول خون، افزایش کلسترول خوب خون و بهبود تری‌گلیسیرید استفاده کنید.





رنگ‌ها در میوه‌ها از چه سخن می‌گویند

– به واسطه وجود کلسیم و منیزیم، استخوان‌های سالم را به همراه خواهند داشت.

ترکیبات سبز، ضدسرطان

موادی که به رنگ سبز میوه‌ها و سبزی‌ها مربوط می‌شوند عبارتند از گلوکوزینولات‌ها که گروه بزرگی از مشتقات اسید آمینه‌های حاوی گوگرد است و حاوی کلروفیل، فیبر، لوتئین، زیگزانتین، کلسیم، فولات، ویتامین ث، کلسیم و بتاکاروتن هستند.

ترکیبات این خانواده نقش به‌سزایی در کاهش ابتلا به انواع سرطان دارد. اثر ضدسرطانی این ترکیب به واسطه فعال‌سازی آنزیم‌های دخیل در سم‌زدایی از مواد سرطان‌زا است و همین‌طور مهار آنزیم‌هایی که متابولیسم هورمون استروئید را تغییر می‌دهد و از آنها در برابر اکسیداتیو حفاظت می‌کند. سایر خواص این گروه عبارت است از کاهش فشارخون، کاهش کلسترول بد، حفاظت از سلامتی شبکه و بینایی، مبارزه با رادیکال‌های آزاد و افزایش سیستم ایمنی بدن.

انواع سبزی و میوه این گروه شامل کنگر فرنگی، مارچوبه، آوکادو، بروکلی، کرفس، کدو سبز، خیار، لوبیا سبز، کلم سبز، انگور سبز، فلفل سبز، کیوی، تره فرنگی، کاهو، بامیه، نخودفرنگی و اسفناج است.

میوه‌ها بسته‌های کاملی از مواد مغذی هستند این مواد مغذی در سلامت همه اعضای بدن از چشم گرفته تا استخوان‌ها مؤثر است.

هیچ‌گاه نمی‌توانید مصرف غذاهای فرآوری شده را با خوردن توت‌فرنگی یا کلم بروکلی تازه مقایسه کنید زیرا میوه‌ها و سبزی‌های رنگی سرشار از ویتامین‌ها، فیبر و آنزیم‌های مفید هستند. حتماً اسم رژیم مدیترانه‌ای را شنیده‌اید. به دلیل این که مصرف میوه و سبزی‌های متنوع جزء ارکان اصلی این رژیم است باعث شده سلامتی افراد تحت این رژیم روز به روز افزایش یابد.

خواص میوه و سبزیجات در یک نگاه

- در سلامت چشم‌ها خیلی مفیدند و از ابتلا به بیماری دژنراسیون ماکولا جلوگیری می‌کنند.
- خطر ابتلا به سرطان پروستات را کاهش می‌دهند.
- باعث کاهش فشارخون می‌شوند.
- کلسترون بد را کاهش می‌دهند.
- به داشتن مفاصل سالم کمک می‌کنند.
- به ساخت کلاژن کمک می‌کنند.
- با رادیکال‌های آزاد مبارزه می‌کنند.
- Ph بدن را متعادل نگاه می‌دارند.
- سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کنند.

ترکیبات قرمز، تنظیم‌کننده کلسترول

رنگ قرمز میوه و سبزی‌ها به خاطر وجود لیکوپن و همچنین کارتنوئیدهای α و β می‌باشد. سایر مواد مغذی این گروه عبارت است از کاهش خطر ابتلا به انواع سرطان پروستات، کاهش فشارخون، کاهش رشد تومور، تنظیم سطح کلسترول LDL، از بین بردن رادیکال‌های آزاد، ترمیمی بافت مفاصل و کاهش ورم مفاصل. میوه‌ها و سبزی‌های این گروه شامل انگور قرمز، گوجه‌فرنگی، گلابی قرمز، پیاز قرمز، هندوانه، تربچه، فلفل دلمه‌ای قرمز، تمشک، گریپ‌فروت قرمز، گیلان، قره‌قاپ و آلبالو است.

ترکیبات نارنجی، آنتی‌اکسیدان قوی

رنگ نارنجی این مواد مربوط به کارتنوئیدهای β و α می‌باشد. کارتنوئیدهای موجود در غذا می‌توانند جذب و سوزانده شوند و توسط ارگان‌های بدن استفاده می‌شوند و به‌طور خاص کارتنوئید α و β خیلی اهمیت دارند چون پیش‌ساز ویتامین آ هستند که در سنتز هورمون‌ها و همچنین در تنظیم رشد سلولی و واکنش‌های ایمنی بدن نقش به‌سزایی دارند. می‌توان میوه و سبزی‌های نارنجی متمایل به زرد را نیز در این دسته بررسی کرد.

رنگ نارنجی متمایل به زرد و یا زرد به‌واسطه وجود فلاونوئیدها هستند که بزرگترین گروه ترکیبات فنلی به‌همراه کریپتوکسانتین β می‌باشند که خواص ضدویروسی، ضدالتهاب، آنتی‌هیستامین و همچنین خواص آنتی‌اکسیدانی دارند. با رادیکال‌های آزاد مبارزه می‌کند و از سرطان و پیری

جلوگیری می‌کند. همچنین کارکرد مغز را افزایش داده و خطر ابتلا به بیماری‌های عصبی مثل پارکینسون و آلزایمر را کاهش می‌دهد.

ترکیبات زرد متمایل به سبز، ضد آب مروارید

این رنگ به‌دلیل وجود زیگزانتین و لوتئین است که هر دو متعلق به یک گروه به نام زانتوفیل‌ها هستند که عضوی از خانواده کارتنوئیدها می‌باشند. رنگ زرد در سبزی کلروفیل پنهان است. مثلاً در اسفناج یا آووکادو. غیر از خواص مفید کارتنوئیدها که قبلاً گفته شد، مصرف لوتئین با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های چشمی مخصوصاً آب مروارید مرتبط است.

ترکیبات آبی، محدودکننده رشد تومور

این مواد مغذی مربوط است به لوتئین، زیگزانتین، رسراترول، ویتامین ث، فیبر، فلاونوئیدها، اسید الاجیک و کوئرستین. ویژگی بارز این میوه و سبزی‌ها مبارزه با تورم و کاهش رشد تومور و محدودکردن فعالیت سلول‌های سرطانی. میوه و سبزی‌هایی مانند تمشک، زغال اخته، بادنجان، انار، انگور، کلم بنفش، انجیر بنفش، کشمش و انگور سیاه شامل این گروه است.

ترکیبات سفید، تقویت‌کننده سیستم ایمنی

این مواد مغذی عبارتند از بتاگلوکان، SDG، EGCG و لیگنان که قدرت ایمنی بدن رو بالا می‌برند. این مواد مغذی نیز خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ، پستان و پروستات را کاهش



دیگر مواد مغذی که در اکثر میوه‌ها و سبزی‌ها وجود دارد اشاره می‌شود.

کوئرستین: در سیب، پیاز و مرکبات موجود است و نه تنها مانع از اکسیداسیون کلسترول LDL می‌شود بلکه به بدن در مقابله با آلرژی‌ها و مشکلات ریوی و تنفسی کمک می‌کند.

اسید الایک: به‌طور عمده در تمشک، توت‌فرنگی، انار و گردو یافت می‌شود و به‌عنوان آنتی‌اکسیدان و آنتی‌کاریسینوزن در دستگاه گوارش عمل می‌کند.

لیکوپن: به‌طور عمده در گوجه‌فرنگی یافت می‌شود و خطر ابتلا به سرطان پروستات و بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد.

بتاگلوکان: در قارچ موجود است و با تقویت سیستم ایمنی بدن و حمایت از سلول‌های سفید، خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ و یستان را کاهش می‌دهد.



□ اسانس‌ها و ترکیباتشان □

و نیز مداوای بیماران استفاده می‌کردند. نوشته‌هایی بدست آمده است که نشان می‌دهد مصریان ۴۰ قرن قبل از میلاد می‌دانستند که چگونه اسانس‌ها را از گیاهان بدست آورند. در واقع مصریان از اسانس‌ها برای مومیایی کردن فراغه استفاده می‌کردند. مومیگران بعد از خارج نمودن احشاء، شکم جسد را از اسانس‌های سیر، دارچین و اسانس‌های معطر دیگر پر می‌کردند.

خصوصیات اسانس‌ها

به‌طور کلی اسانس‌ها ترکیبات بی‌رنگی هستند، به‌خصوص اگر تازه تهیه شده باشند. با گذشت زمان به‌علت اکسید شدن رنگ آنها تیره می‌گردد. آنها در الکل کاملاً حل می‌شوند، در صورتی که با آب غیرقابل اختلاط هستند. اما به اندازه کافی در آب حل شده و بوی خود را به آن انتقال می‌دهند مانند عرقیات گیاهی مواد اصلی موجود در اسانس‌ها در اثر حرارت و گرما تغییر می‌یابند. بوی اسانس‌ها نیز بی‌نهایت متفاوت می‌باشد که این امر به‌دلیل ترکیبات مشخص هر گیاه است. بوی اسانس‌ها به‌طور محسوسی در معرض هوا تغییر می‌کند. همچنین طعم اسانس‌ها نیز با یکدیگر متفاوت است و می‌توان گفت اسانس‌ها دارای طعم‌های شیرین، تلخ، ملایم، گس و سوزاننده می‌باشند.

تفاوت اسانس‌ها یا روغن‌های معطر با روغن‌های معمولی در این است که اسانس‌ها یا روغن‌های معطر فاقد ترکیبات اسیدیایی چرب هستند و برخلاف روغن‌های معمولی تند نمی‌شوند و همچنین اسانس‌ها بر روی کاغذ یا پارچه، لکه چربی بر جای نمی‌گذارند. اسانس‌ها بسته به نوع گیاه ممکن است در اندام‌های مختلف گیاه وجود داشته باشد. نکته حائز اهمیت این است که برای بدست

اسانس‌ها ترکیبات معطری هستند که در اندام‌های مختلف گیاهان یافت می‌شوند. در واقع اسانس‌ها مخلوطی از مواد مختلف با ترکیبات شیمیایی بسیار متفاوت از یکدیگر بوده و دارای بوی بسیار قوی می‌باشند. در دمای محیط اسانس‌ها در مجاورت هوا تبخیر می‌شوند و به‌همین دلیل به آنها روغن‌های فرار، روغن‌های معطر، روغن‌های استری و یا اسانس‌های روغنی می‌گویند.

هنگام استفاده از بعضی از محصولات، بوی مطبوعی متناسب با عملکرد آن محصول به مشام می‌رسد. به‌عنوان مثال وقتی که از یک صابون، خمیر دندان و یا محصولات مشابه آنها استفاده می‌کنیم، اغلب بوی یک میوه و یک گیاه خاص را احساس می‌کنیم. همچنین هنگام مصرف فرآورده‌های خوراکی ممکن است بو و یا طعم خاصی را درک کنیم و یا موقع خرید در یک فروشگاه به انواع محصولات مختلف با برچسب تبلیغاتی که خریدار را از کیفیت کالا آگاه می‌کنند برخورد می‌کنیم. به‌طور معمول در قفسه یک فروشگاه شامپو و یا صابونی را مشاهده می‌کنیم که در رنگ‌های مختلف موجود می‌باشد و پس از دقت در مشخصات آنها در می‌یابیم که یکی از تفاوت‌های این محصولات بوی آنها می‌باشد و یا می‌توان آدامس‌هایی با طعم‌های مختلف را تهیه کنیم.

سابقه استفاده از اسانس

استعمال اسانس‌ها به دوران باستان باز می‌گردد، به‌طوری که مصریان ۴۵۰۰ سال پیش از میلاد مسیح از روغن‌های معطری که از گیاهان بدست می‌آوردند برای انجام مناسک مذهبی، آئین‌ها

آوردن حداکثر مقدار اسانس در یک گیاه، باید حتماً گیاه را قبل از گل دادن چید. در این زمان است که گیاه حداکثر اسانس را داراست و بعد از گل دادن گیاهان حدود ۷۰ درصد اسانس خود را از دست می‌دهند. در ضمن باید از گیاهانی استفاده کرد که از مواد شیمیایی در پرورش آنها استفاده نشده باشد و گیاه در طبیعی‌ترین حالت ممکن باشد تا در اسانس آن مواد شیمیایی و رادیواکتیو موجود نباشد. در واقع اسانس هر گیاه شیره ذاتی و رکن اصلی و ارزشمند هر گیاه بوده و به منزله روح گیاه می‌باشد.

اسانس‌ها در اکثر مواد مخلوطی از ترکیبات مختلف شیمیایی هستند که با یکدیگر تفاوت بسیار داشته ولی در بعضی از خواص فیزیکی با هم اشتراک دارند. به عنوان مثال اسانس‌ها دارای بوی مشخص و نافذ می‌باشند. اکثر آنها با استفاده از دوبار تقطیر، قابلیت بی‌رنگ شدن را دارند. البته در این مورد اسانس بابونه یک استثناء بوده و رنگ خود اسانس آبی می‌باشد. همچنین اسانس‌ها در معرض هوا رنگی می‌شوند. به عنوان مثال، اسانس نعناع به رنگ زرد و اسانس دارچین به رنگ قهوه‌ای در می‌آیند.

مقدار اسانس موجود در گیاهان بسیار اندک می‌باشد، به طوری که مقادیر لازم از گیاهان مختلف برای تهیه یک کیلوگرم از اسانس آنها به شرح زیر می‌باشد:

- میخک: ۲۰ کیلوگرم

- اسطوخودوس (لاواندا): ۱۵۰ کیلوگرم

- نعناع: ۳۰۰ کیلوگرم

- آویشن قرمز: ۵۰۰ کیلوگرم

- مریم گلی: ۸۰۰ کیلوگرم

- بابونه: ۱۰۰۰ کیلوگرم

- گل سرخ: ۳۰۰۰ کیلوگرم

اهمیت و کاربرد اسانس‌ها

اسانس‌ها به دلیل معطر بودن و داشتن طعم‌های مشخص در صنایع غذایی، عطرسازی و لوازم آرایشی، داروسازی و به طور کلی در صنایعی که محصولات معطر و یا دارای طعم خاص تولید می‌کنند، مورد مصرف دارند. اسانس‌ها کاربردهای فراوانی در صنایع داروسازی دارند. همان طور که گفته شد، اسانس‌ها دارای ترکیبات شیمیایی متنوع و پیچیده‌ای هستند و به همین دلیل نمی‌توان خصوصیات دارویی مشترکی را برای آنها ذکر کرد. ولی به طور کلی اسانس‌ها دارای خاصیت ضدنفخ (Carminative) می‌باشند. از دیگر خصوصیات دارویی که برای اسانس‌ها ذکر شده است، که به برخی موارد در زیر اشاره شده است:

- ضد عفونی کننده

- ضد تشنج

- ضد تورم و التهاب

- خلط آور

- ضد قارچ، باکتری و کرم

- محرک

- مسکن درد دندان

- ضد خارش موضعی

- محرک دستگاه گوارش

- ضد رماتیسم

برای اسانس‌ها در صنایع مختلف نیز کاربردهای متنوعی ذکر شده است، از این صنایع می‌توان به بعضی اشاره کرد:

- تهیه حشره کش‌ها

- تهیه آدامس‌های معطر

- صنایع صابون سازی

- تهیه خمیر دندان

- تهیه مواد پلاستیکی

- صنایع عطرسازی

- فرآورده‌های خوراکی

در واقع مهمترین کاربرد اسانس‌ها علاوه بر موارد ذکر شده، اثرات درمان کننده آنها است.

اثر اسانس‌ها در بدن

واضح ترین اثر اسانس‌ها تحریک حس بویایی می‌باشد. بوها تأثیری بر احساسات ما داشته و مستقیماً بر روی مغز اثر می‌گذارند. دستگاه بویایی به سیستم لیمبیک که مرکز کنترل هیجان و حافظه است متصل بوده و در کنترل ضربان قلب، فشارخون، استرس، تنفس و تعادل هورمون‌ها دخالت دارد. همچنین اسانس‌ها بعد از استعمال موضعی و یا مصرف به صورت استنشاقی جذب خون شده و اثر خود را از راه خون اعمال می‌کنند.

اثر اسانس‌ها بر گل‌ها و گیاهان

اسانس‌ها برای گیاهان بوجود آورنده خود نیز دارای فوایدی می‌باشند. به عنوان مثال، اسانس موجود در گیاه دارای خاصیت دورکنندگی حشرات موذی بوده و به این وسیله از خراب شدن گل‌ها و برگ‌ها جلوگیری به عمل می‌آورند. همچنین کاربرد مهمتر اسانس‌ها در جذب حشراتی است که جهت انجام عمل گرده‌افشانی و لقاح به گیاهان کمک می‌کنند.

نکاتی فوق العاده در مورد غذا خوردن



آیا می‌دانید استرس تان را می‌توانید با خوردن غذاهایی مخصوص کاهش دهید؟

اگر هنگامی که عصبانی هستید، تغذیه صحیحی داشته باشید، استرس شما کاهش می‌یابد. بدن شما برای اینکه یک ریتم روزانه و معمولی داشته باشد به چهار وعده غذایی احتیاج دارد، یک صبحانه کامل، ناهار، عصرانه‌ای در ساعت ۱۶ بعدازظهر و شامی مختصر، بین وعده‌های اصلی غذای تان، حتماً یک میان وعده را نیز بگنجانید. افرادی که شاغل هستند و معمولاً ناهارشان را با عجله می‌خورند برای اینکه هر چه سریع‌تر به محیط کار خود برگردند. اما بهتر نیست، غذای خود را آرام‌تر مصرف کنید و به معده‌تان آرامش دهید.

چه راه حلی برای شاداب شدن وجود دارد؟

برای اینکه سرحال و شاداب باشید هیچگاه خوردن غذا یا خوراکی را قطع نکنید، از هر خوراکی یا غذایی مقدار کمی را مصرف کنید به‌خصوص در ساعت‌هایی که جذب ویتامین و پروتئین بیشتر است.

صبحانه

عجله دارید و نمی‌توانید صبحانه مفصلی را بخورید به شما توصیه می‌کنیم از بسته‌های غذایی به نام cornflex که قابل حمل می‌باشند و مهم‌تر اینکه دارای ارزش غذایی بسیار بالایی هستند استفاده کنید. بین ساعت ده تا یازده صبح، معده‌تان از گرسنگی فریاد می‌کشد، شما باید مواد غذایی را میل کنید که ارزش غذایی مناسبی داشته باشند نه اینکه فقط معده شما را پر کنند و گرسنگی تان را فراموش کنید. یک یا دو واحد میوه برای یک میان وعده بسیار مناسب است. البته مصرف میوه‌های طبیعی به نوشیدن آب میوه‌های مصنوعی در ارجحیت هستند یا نوشیدن یک لیوان شیر جهت تأمین



کلسیم بدن، هر دو مورد گزینه‌های مناسبی جهت مصرف میان وعده می‌باشند.

ناهار

اگر شغل حساسی دارید و نمی‌توانید زمان زیادی را صرف غذا خوردن کنید، یک ساندویچ که ترکیباتی شامل: سبزیجات خام مانند: کاهو، جعفری، ... باشد توصیه می‌شود.
اگر غذایی دارید که با نان خورده می‌شود یا با برنج همراه است، در میزان مصرف دقت کنید و زیاده‌روی نفرمایید.

شام

یک تکه گوشت، مرغ، ماهی مصرف کنید.
اگر فردی شکمو و پرخور هستید، چند هویج را یک ساعت قبل از مصرف غذا رنده کرده و میل کنید زیرا هویج تا حدودی معده شما را پر می‌کند و مانع از پر خوری تان می‌شود.

با گرانترین غذاهای دنیا آشنا شوید



پیتزای ۴۶ میلیون تومانی

این پیتزا که قطر آن ۲۰ سانتیمتر است و طی سه روز تهیه شده است. در ساخت این پیتزا از نمک صوری استرالیا و آرد ارگانیک و ۴ نوع خاویار، میگو، مورزالا بوفالو استفاده شده است که تمامی این مواد توسط آشپزی به نام "رناتو ویولا" تهیه شده است. جالب است بدانید قیمت این پیتزا معادل ۴۶ میلیون تومان است.



املت ۳ میلیون و ۸۰۰ هزار تومانی

در پخت این املت از موادی چون ۶ عدد تخم‌مرغ، گوشت خرچنگ و خاویار استفاده شده است که با کاهش میزان خاویار، قیمتی معادل ۳۸۰ تومان به این املت تعلق می‌گیرد.



دسر ۹۵ میلیون تومانی

در تهیه دسر گران ۹۵ میلیون تومانی از خامه و قارچ‌های دنبان «La Madeline» به همراه ۱۴ نوع شکلات ناشناخته از آفریقا و آمریکای جنوبی استفاده می‌شود ضمن اینکه در نهایت پس از تهیه آن دسر روی آن را با ۵ گرم طلای ۲۴ عیار پوشانده می‌شود.

همچنین این دسر که در یک بلوری سرو می‌شود همراه آن طلای ۱۸ عیار به علاوه یک بازوبند الماس به مشتریان عرضه می‌شود ضمن اینکه برای تزئین این دسر از طلای ۲۳ عیار استفاده کرده‌اند که در کنار آن یک قاشق ۵۳ میلیون تومانی قرار گرفته است.



هات داگ ۶۴۲ هزار تومانی

برای تهیه و پخت این هات داگ از موادی چون پنیر دودی و هات داگ «bratwurst»، گوشت گاو واگویا، جگر چرب، قارچ‌های دنبان و خاویار استفاده شده است که این مواد در کنار نان شیرین قرار می‌دهند و به قیمت ۶۴۲ هزار تومان به فروش می‌رسانند.



رامن ۶۸۴ هزار تومانی

این غذای سنتی ژاپن که «رامن» نام دارد از موادی چون گوشت گاو واگویا و قارچ‌های دنبان به همراه رگه‌های طلا تهیه می‌شود و قیمتی بالغ بر ۶۸۴ تومان قیمت دارد.





همبرگر ۱۹ میلیون تومانی

این همبرگر که فلار نام دارد توسط آشپزی با نام هوبرت کلر طبخ می‌شود که در تهیه آن از موادی چون گوشت گاو ژاپنی «Wagyu» که قیمت آن معادل کیلویی ۸۴۰ هزار تومان، جگر چرب و ترکیبی از چربی گوشت اردک همراه با کره نیز برای مالیدن روی قارچ‌های گران قیمت دنبلان استفاده شده است و با قیمت ۱۹ میلیون تومان به فروش می‌رسد.



سوشی ۷ میلیون و ۵۰۰ هزار تومانی

این غذا که به سرآشپزی یک آشپز فلیپینی با نام آنخلیتو آراتا جونیور تهیه می‌شود، در ساخت آن از موادی مانند ماهی سالمون صورتی گران قیمت نروژی همراه با جگر چرب استفاده می‌شود که برای پیچاندن رول‌های آن ورقه‌های طلای ۲۴ عیار را مورد استفاده قرار می‌گیرد.

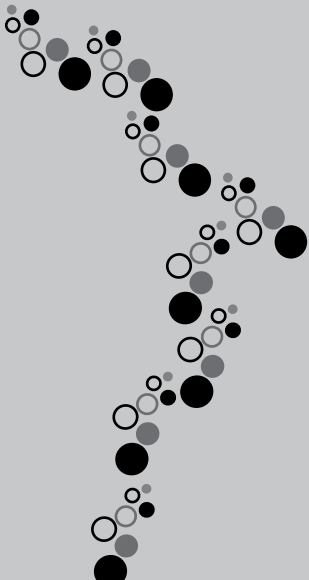
جالب است بدانید در روی هر ۵ رول الماس‌های ۲۰ قیراتی آفریقایی و یک مروارید به چشم می‌خورد که در نهایت با این موارد قیمت آن ۷ میلیون و پانصد هزار تومان می‌شود.



تاکوی ۹۵ میلیون تومانی

در تهیه این غذا از موادی چون گوشت گاو ژاپنی، خاویار، ورقه‌های طلا، تکه‌های خرچنگ، قارچ دنبلان و پنیر استفاده می‌شود. ضمن این که سالسا همراه با نوعی قهوه خاص به‌عنوان دسر در کنار این غذا قرار گرفته است. که در نهایت قیمتی بالغ بر ۹۵ میلیون تومان هزینه این غذا می‌شود.





In The Name Of God

First Speak, Head Line

The News

Eng. Hojati Interview

Rapeseed Highlights of Planting and Harvesting

The Principles of Food Storage

Essential Nutrients for our Body

Properties and Nutritional Value of Quinoa

Purslane and its Benefits

About Organic Foods

Black Tea Against Green Tea

Garlic and this all Properties

Anti-Cancer Diet

Vegetables, Properties and how to Keep Them

Interesting and Readable

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

Director: Mrs.K.Mireskandari

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



انواع شیرهای ساده و طعم دار، ماءالشعیر، آبمیوه های گازدار، نکتارها، نوشابه و آبمعدنی

www.alis.ir

[telegram.me/manoalis](https://t.me/manoalis)

حاج عبدالله

Hajabdollah

پشما حجاج عبدالله...
با همان طعم ماندگار قدیمی

SINCE
1955

۰۴۱-۳۴۳۲۸۲۲۱-۴

تلفن:

تبریز - شهرک صنعتی شهید سلیمی

۰۴۱-۳۴۳۲۸۲۲۳

فاکس:

خیابان بیست متری دهم

WWW.HAJABDOLLAH.COM

شرکت اطمینان آذر گل