

ورود به مایکروفر ممنوع!

### چیزهایی که باید در مایکروفر نگذارید

چند سالی است که مایکروفر به خانه‌ها آمده و اما برای برخی هنوز ابهام برانگیز است. اگر تا حالا آتش در آن به وجود آورده‌اید، بدانید که تنها نیستید! نباید هر چیزی را داخل مایکروفر گذاشت. به گزارش فرایدید به نقل از هافینگتن پست، مایکروفر می‌تواند در کسری از ثانیه مواد غذایی را گرم کند، اما گاهی اوقات هم باعث انفجار مواد غذایی می‌شود. مایکروفر قادر است کارهای زیادی را برای انجام دهد. برای نمونه می‌تواند در چند دقیقه سبب‌زمینی پخته شده به ما تحویل دهد یا کیک‌ها را به سرعت آماده کند. در این حال، حواستان باشد که هر چیزی را نباید در مایکروفر بگذارید، چرا که ممکن است دست به خرابکاری بزرگی زده باشید. در ادامه با وسایلی که ورودشان به مایکروفر ممنوع است آشنا خواهید شد.

### جعبه‌های بیرون بر



بسیاری از افراد این اشتباه را مرتکب شده‌اند و وقتی این موضوع را می‌فهمند که دیر شده است. بنابراین حواستان باشد که جعبه‌های بیرون بر کاغذی را داخل مایکروفر نگذارید. علاوه بر کاغذ، فلز را نیز از مایکروفر دور نگه دارید، چرا که می‌تواند آتش‌ساز باشد. به طور کلی، جعبه‌ها و کیسه‌های پلاستیکی، کاغذی و آهنی را داخل مایکروفر نگذارید. روزنامه را هم درون مایکروفر قرار ندهید، چرا که به سرعت آتش می‌گیرد. در مورد کیسه‌های پلاستیکی باید گفت که ممکن است گاز سمی متصاعد کند.

### تخم‌مرغ



گلول صحبت‌های دیگران را نخورید. اگر هوس کردید که تخم‌مرغ را در مایکروفر بگذارید تا به سرعت حاضر شود، باید به شما بگوییم که این کار را نکنید. دلایلش نیز این است که در نهایت باید داخل مایکروفر را تمیز کنید. حرارت بالای مایکروفر جذب تخم‌مرغ شده و تخم‌مرغ نیز چاره‌ای جز متلاشی شدن ندارد!

### ظروف یکبار مصرف



ظروف «استایروفوم» یا همان یونولیتی هم اجازه ورود به مایکروفر را ندارند، زیرا استایروفوم نیز نوعی پلاستیک است. در تهیه این ظروف از مواد شیمیایی استفاده شده که می‌تواند در مایکروفر دردمرسان شود.

### میوه



تعداد کمی از میوه‌ها توان مقاومت در برابر حرارت مایکروفر را دارند و بیشتر آنها می‌توانند. انگور جزو میوه‌هایی است که می‌تواند و کشمش هم در حد خواهد کرد. به طور کلی توصیه می‌شود هیچ نوع میوه‌ای درون مایکروفر نگذارید.

### ظروفی که با فلز تزئین شده‌اند

فراموش نکنید که فلز اجازه ورود به مایکروفر را ندارد. در تزئین برخی از ظروف فلز استفاده شده که می‌تواند در مایکروفر مشکل‌ساز شود. بنابراین آن‌ها را هم داخل مایکروفر نگذارید.

### سس کوجه فرنگی



اگریدان‌فنه‌کسس‌گوچفرنگی را از قبل تهیه کنید و می‌خواهید با عجله آن را در مایکروفر بگذارید، حواستان باشد که درب ظرف را بگذارید!

### ظروف پلاستیکی



این دسته از ظروف پلاستیکی به دلیل نشکن بودن از محبوبیت بالایی برخوردار است. ما قبلاً در مورد اینکه نباید ظروف پلاستیکی را در مایکروفر بگذاریم، حرف زده‌ایم. با این حال، ظروف پلاستیکی مشابهی وجود دارد که می‌توان آن‌ها را درون مایکروفر گذاشت. کافی است قبل از هر چیزی آن را چک کنید.

### فویل آلومینیومی



برخی عادت دارند که روی ظرف غذای اضافی را با فویل آلومینیومی بپوشانند. حالا ما می‌خواهیم بفهمیم که آیا شما منظور ما را فهمیداید، چرا که ما قبلاً گفتیم که نباید هیچ‌فلزی را داخل مایکروفر بگذارید. فویل آلومینیومی نیز شامل آن است. این احتمال وجود دارد که فویل آتش بگیرد.

### هیچ چیز



اگر ما هیچ چیزی داخل مایکروفر نگذاریم و در روشن کنیم، باز هم به مشکل برخورد خواهیم خورد. دلایلش این است که چیزی داخل مایکروفر وجود ندارد که گرمای آن را جذب کند. در این صورت، مایکروفر خودش گرما را جذب کرده و به احتمال فراوان خراب خواهد شد.

### تغذیه

- ❖ ویتامین C برای سلامت عروق افراد چاق به اندازه ورزش موثر است
- ❖ مصرف هندوانه با شکم خالی ممنوع
- ❖ برای سلامت دستگاه گوارش پیسته بخورید

آفتاب یزد در گفتگو با استاد تغذیه دانشگاه شهید بهشتی بررسی کرد:

# چگونه با تغذیه سالم، زندگی سالمی داشته باشیم؟



**رژیم‌های غذایی نامناسب از یک طرف و از طرف دیگر عدم تحرک، به عنوان دو عامل اصلی، سلامت انسان را به خطر انداخته‌اند**

**میوه‌ها به دلیل قندشان مصرفشان باید محدود باشد**

**اگر شما در طول روز به اندازه دو عدد قاشق غذاخوری روغن مازاد استفاده کنید، شاید در مصرف غذایان آنچنان به حساب نیاید ولی در طول سال ۴٫۵ کیلو به وزن‌تان اضافه می‌شود**

**سرطان، بیماری‌های قلبی و عروقی که بیشترین عامل مرگ و میر در جامعه هستند یک بخش مهمی از آن مربوط به تغذیه و بخش دیگری از آن هم با عدم تحرک ارتباط دارد**

در معرض برخی بیماری‌ها هستند که مصرف گوشت برایشان مضر است می‌توانند حیوانات را جایگزین گوشت کنند و باید در گروه گوشت‌ها سعی شود از گوشت‌های بدون چربی و پوست استفاده کنیم زیرا که پوست و چربی عامل خطر برای سلامتی هستند و باید از قسمت‌های مناسب گوشت استفاده شود.

وی گفت: گروه بعدی، گروه شیر و لبنیات است که بسیار برای بدن ضروری می‌باشد و در رژیم غذایی تمام گروه‌های سنی باید قرار گیرد زیرا بسیار مفید است، منتها تأکید بر این است که افراد دو سال به بالا از لبنیات کم چرب استفاده کنند، به طور کلی در مصرف مجموع لبنیات (شیر، پنیر، ماست، ...) تأکید می‌شود که کم چرب آن استفاده شود زیرا در این صورت می‌تواند به سلامتی بیشتر کمک کرد.

رحمانی در ادامه از گروه دیگر مواد غذایی نام برد، گفت: گروه سبزی و میوه در کل به عنوان یک گروه تلقی می‌شوند اما چون در برخی موارد از هم متفاوت هستند به دو بخش سبزی‌ها و میوه‌ها تقسیم می‌شوند. سبزی‌ها را می‌توان مفیدترین گروه برای ایجاد سلامتی نام برد به دلیل اینکه بخشی از آن شامل فیبر می‌شود و بخش دیگر مواد معدنی و ویتامین‌ها هستند که در این‌ها وجود دارند و می‌توانند نیاز بدن را تأمین کنند. علاوه بر همه اینها بحث وجود آنتی‌اکسیدان‌ها هم موجود در آنها است که موجب به وجود آمدن مواد شیمیایی گیاهی شناخته شده است که می‌تواند در پیشگیری از بیماری‌های مزمن و حتی بعضاً در کمک به درمان بیماری‌های مزمن موثر هستند و منافسه‌ها در رژیم غذایی افراد کمتر دیده می‌شود و تأکید بر این است که وقتی صحبت از سبزی‌ها منظور فقط سبزیجات نیست بلکه منظور کلیه صیفی‌جات که در فرهنگ ما است منهای خربزه، هندوانه، طالبی که شیرین هستند و جزو گروه میوه قرار می‌گیرند، بقیه صیفی‌جات و کلیه سبزی‌هایی که در خورش و پلو و... به کار می‌بریم به طور کلی در گروه سبزی‌ها قرار دارند که کم‌کالری‌ترین گروه اما پرمدنی‌ترین گروه هستند که توصیه می‌شود حتماً حداقل سه واحد در رژیم غذایی افراد گنجانده شود و هر یک واحد معادل نیم لیوان سبزی پخته و یک لیوان سبزی خام مثل کاهو و یا یک بشقاب کوچک سبزی مثل سبزی خوردن که در هر وعده غذایی باید

پنج میلیون نفر را در سراسر جهان مار می‌زند که ۱۰۰ هزار نفر آنها می‌میرند و ۴۰۰ هزار نفر دچار معلولیت دائمی می‌شوند. در کشورهای جنوب صحرا آفریقا، ۳۰ هزار نفر هر سال در اثر مارگزیدگی می‌میرند و تخمین زده می‌شود که حدود ۸ هزار نفر قطع عضو می‌شوند.

### نابودی سلول‌های سرطانی با استفاده از زهر زنبور

پژوهشگران در تلاش برای یافتن درمانی مناسب برای سرطان این بار به طبیعت روی آوردند. به گزارش مهر، سرطان در زندگی امروزه شیوع فراوانی پیدا کرده است و تلاش برای یافتن روش‌های درمانی موثر که تنها سلول‌های سرطانی را از بین ببرد همچنان ادامه دارد. درمان‌های فعلی از جمله شیمی‌درمانی و پرتو درمانی برای سلول‌های سالم بدن مضر هستند. علاوه بر این، امکان نیز وجود دارد که بعد از این درمان‌ها سرطان بار دیگر عود کند. زنبور برزیلی به نام «پولیپتیا پالستاتا» زمانی که مورد حمله شکارچیان وحشی قرار می‌گیرد برای حفاظت از خود زهری را ترشح می‌کند که حاوی سم MP ۱ بوده و خاصیت ضدسرطانی دارد. عملکرد این سم به صورت انتخابی است. بدین گونه که تنها هدف آن سلول‌های سرطانی هستند و به سلول‌های سالم آسیبی نمی‌رساند. پژوهشگران معتقدند که عملکرد انتخابی این سم مربوط به خواص غشاه سلولی می‌شود. در غشاه سلولی فسفولیپیدهایی به نام‌های فسفاتیدیلسرین (PS) و فسفاتیدیل اتانل آمین (PE) وجود دارند که محل آنها در سلول‌های سالم در بخش درونی غشاء رو به داخل بوده و در سلول‌های سرطانی در بخش خارجی غشاء رو به بیرون است. پژوهشگران به منظور شناسایی عملکرد سم MP ۱ آزمایشی را روی مدل‌های آزمایشگاهی غشاه سلولی به انجام رساندند و



در مجموعه مواد غذایی مان باشد را شامل می‌شود و بعد گروه میوه‌ها هستند که این گروه هم پر از آنتی‌اکسیدان می‌باشند و برای بدن بسیار مفید هستند اما به دلیل داشتن قند مصرف آنها باید محدود باشد و یکی از اشتباهاتی که در جامعه اکثر افراد چاق انجام می‌دهند و با مراجعه به مطب متوجه می‌شویم به طور مثال فردی مراجعه به مطب کرده و می‌گفت من چاق هستم و چیزی نمی‌خورم و بعد از بررسی‌ها متوجه شدیم که روزانه یک کیلو میوه می‌خورد که این میوه‌ها به دلیل قندشان مصرفشان باید محدود باشد، مصرف زیاد آن برای بدن مفید نیست که بتوان به مقدار زیاد از آنها استفاده کرد، باید تحت کنترل باشد و میوه باید حتماً در بین وعده‌های غذایی مصرف شوند و مقدار دقیق مصرف میوه برای هر فرد باید جداگانه محاسبه شود اما به طور متوسط حدود ۳ واحد میوه را در طول روز توصیه می‌کنیم که ۲ واحد در میان وعده صبح و یک واحد هم در میان وعده عصر باید استفاده شود و کسانی که مراجعه می‌کنند و از رژیم تک ماده غذایی که استفاده کردند، می‌گویند مثل رژیم انگور، رژیم سیب، در مورد آنها باید بگوییم که واقعاً این نوع رژیم اشتباه است و از لحاظ علمی اصلاً به افراد توصیه نمی‌شود و این گروه (میوه) حتماً در کنار سبزیجات به عنوان یک گروه اصلی به افراد توصیه می‌شود که باید مورد مصرف قرار بگیرند.

این استاد تغذیه دانشگاه شهید بهشتی در ادامه گفت: در کنار همه اینها بحث آب و مایعات بسیار مهم و حیاتی می‌باشد به خصوص اینکه افراد با افزایش سن حس تشنگی‌شان کاهش پیدا می‌کند و به مطب مراجعه می‌کنند می‌کنند و می‌گویند که هیچ آبی در طول روز میل نمی‌برد که بخوریم و این به نوبه خود خطرناک می‌باشد و سلامتی فرد را به خطر می‌اندازد زیرا وجود آب و مایعات در رژیم غذایی افراد بسیار ضروری است و مقادیر استفاده از آن برحسب وزن، کالری تنظیم و محاسبه می‌شود اما به طور متوسط استفاده از ۸ تا ۱۰ لیوان مایعات را در طول روز توصیه می‌کنیم که (چای، شیر، آب) را شامل می‌شود ولی در مورد چای هم بحث محدودیت را قائل هستیم به دلیل ترکیبات کافئین داری که در چای وجود دارد و از طرف دیگر مرگ‌است و باعث دفع الکترولیدهای بدن می‌شود، به همین علت به طور متوسط حدود ۴-۳ لیوان چای را در طول روز در دفعات مختلف به افراد توصیه می‌کنیم که آخرین چای هم ترجیحاً عصر مصرف شود زیرا چای و قهوه از عواملی هستند که موجب ایجاد اختلال در خواب نیز می‌شوند.

وی در پایان گفت: در کنار همه اینها در تکمیل انرژی بحث چربی‌ها هم وجود دارد که حضورشان در رژیم غذایی بسیار ضروری می‌باشد و مواد لازم برای مغز و ستون عصبی ما را تأمین می‌کنند اما در کنار همه فواید باید بسیار محدود مصرف شوند زیرا عدم محدودیت و نامناسب مصرف کردن چربی‌ها یکی از مهم‌ترین عوامل افزایش وزن و چاقی به حساب می‌آید، به طوری که اگر شما در طول روز به اندازه دو عدد قاشق غذاخوری روغن مازاد استفاده کنید، شاید در مصرف غذایان آنچنان به حساب نیاید ولی طول سال ۴٫۵ کیلو به وزن‌تان اضافه می‌شود بدون آنکه برایتان محسوس باشد بنابراین به افرادی که بدون محاسبه و به مقدار زیاد چربی در غذا می‌ریزند توصیه می‌کنیم حتماً محاسبه شده روغن را داخل غذا بریزند و با قاشق اندازه‌گیری کنند تا متوجه شوند که چند قاشق روغن استفاده کرده‌اند و باز به طور متوسط حدود ۳ تا ۲ قاشق غذاخوری در طول روز مصرف روغن را به افراد توصیه می‌کنیم زیرا از این بیشتر برای سلامتی فرد ضرر دارد و ترجیحاً باید از روغن‌های مایع استفاده شود و آن هم به صورت ترکیبی و قسمت عمده آن از روغن زیتون باشد و بقیه آن را سایر روغن‌ها (سویا، آفتابگردان و ...) که در جامعه وجود دارد، حتی‌المقدور از غذاهای سرخ‌شده در روغن کمتر استفاده کنیم زیرا یکی از عواملی که در افزایش می‌کنیم که مواد غذایی تا آنجایی که امکان دارد در روغن سرخ نشود و اگر هم می‌خواهیم سرخ کنند در حد ۲ یا ۱ قاشق روغن (مقدار کم) استفاده شود در حد تفت دادن و برای سرخ کردن مواد غذایی بیشتر از فر استفاده شود که فقط ته ظرف چرب شود و یا در توستر، مواد غذایی تست شود بدون اینکه روغن اضافه شود و یا اینکه از ماهی‌تابه‌های مخصوص سرخ‌کردنی استفاده شود که با حداقل روغن یا بدون آن سرخ کرد. بنابراین یکی از بحث‌های مهم این است که در سرخ کردن مواد غذایی از مصرف زیاد روغن پرهیز شود و مقدار مصرف آن به حداقل رسانده شود، به خصوص افرادی که در معرض افزایش وزن قرار دارند و یا زمینه زنتیکی افزایش وزن را دارند در مصرف روغن باید احتیاط لازم را انجام دهند.

باید ویژگی محصول نهایی با معیارهای ملی مصوب و ضوابط جاری سازمان غذا و دارو مطابقت داشته باشد، ضمن اینکه مواد اولیه و بسته‌بندی نیز بایستی دارای پروانه ساخت یا مجوز ورود معتبر از همین سازمان داشته‌باشد.

### با دندان قروچه کودکان چه کنیم؟

دکتر عبدالحمید ظفرمند متخصص دندان پزشکی کودکان و عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی در خصوص علت بروز دندان قروچه کودکان در گفتگو با باشگاه خبرنگاران گفت: این مشکل علل مختلفی دارد که بخشی از این علل مرتبط به دهن بوده و بخشی دیگر به دلیل مسائل مربوط به سیستم گوارشی و یا حتی سایر اندام‌های بدن است. وی ادامه داد: قسمتی که مرتبط با داخل دهن است، ممکن است در اثر عفونت‌های دندانی یا تحت تأثیر ترمیم‌های صورت گرفته باشد که عاملی جهت ایجاد دندان قروچه در کودکان تلقی می‌شود. این دندان پزشک با بیان اینکه دندان قروچه یک عارضه طبیعی است و با یک رژیم غذایی نرم در کودکان قابل درمان است، اظهار کرد: رژیم غذایی در کودکان یک رژیم پیش ساخته است و با تغییر آن می‌توان این مشکل را برطرف کرد اما در صورت عدم بهبود آن مراجعه به دندان پزشک و عمل به توصیه‌های گفته شده ضروری است. ظفرمند افزود: گاهی این مشکل با یک نسخه بر طرف می‌شود اما در مواقعی ناراحتی‌های روحی کودک مثل تولد یک نوزاد جدید در خانواده می‌تواند زمینه‌ساز دندان قروچه در وجود وی باشد، این دندان پزشک ادامه داد: در کودکانی که در سنین مدرسه هستند گاهی به دلیل فشارهای روانی محیط مدرسه و دوستان که بیشتر به دلیل زیاد بودن تکالیف آنها است دندان قروچه بیشتر دیده می‌شود.

