



۳۸ سال
شماره
۳۴۰

دوماهنامه صنایع غذایی

گل حسن تغذیه و تغذستی

با روش اقتصادی، اجتماعی و معلومات عمومی
فروردین و اریبهست ماه ۱۴۰۲ - سال سی و هشتم - تکشماره ۱۰۰ هزار تومان
با روش اقتصادی، اجتماعی و معلومات عمومی

هر ماده غذایی خوشمزه می تواند چاق کننده باشد

اکثر بیماری ها از آب ها نیز منشأ می گیرند
در مورد انتخاب نان حساسیت به خرج دهید
از مصرف به اندازه سبوس ها در پخت نان غافل نشوید



«دانشمندان معتقدند که قدرت خرید مردم
می تواند با حجم معده شان تناسب داشته باشد»

۱۴۶

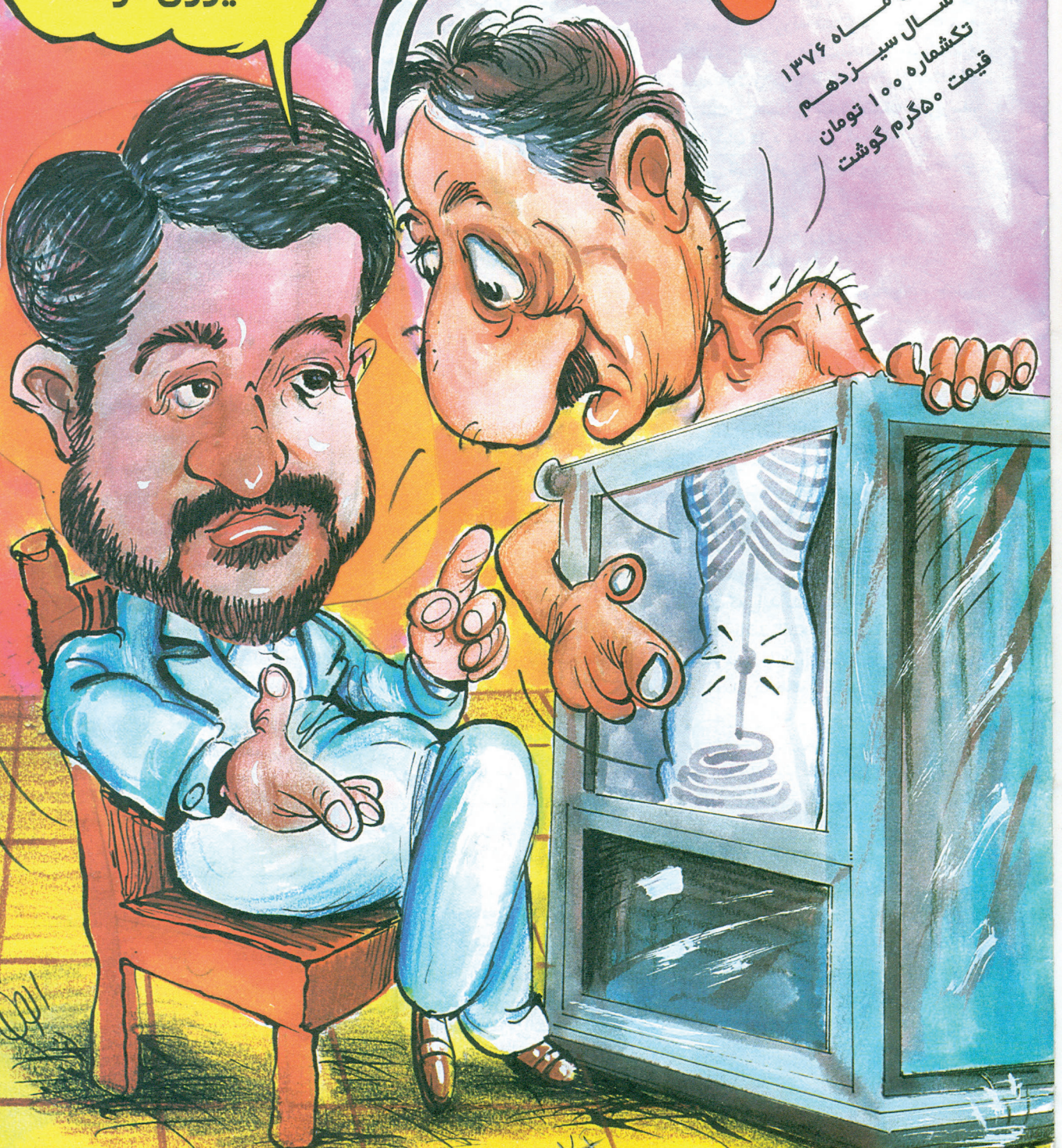
ماهنامه اجتماعی، انتقادی

خبرچین

بهمن ماه ۱۳۷۶
سال سیزدهم
تک شماره ۱۰۰ تومان
قیمت ۵۰ گرم گوشت

گم نشده جانم،
فقط خودشو با
پول خردهای جیبت
میزون کرده!

.. آقای دکتر ... مدتیہ
مثل این که معده
من گم شده!!؟



موسسه فنی و صنعتی

قربانی

با بیش از ۳۴ سال سابقه درخشان

طراح و سازنده: ◀◀

کلیه اجناس فروخته شده بدون چون و چرا با کمال احترام پس گرفته می شود
هدف ما رضایت شماست رضایت شما رضایت خداست

مخازن استیل

شیر سرد کن

دیک پخت

تانکهای یک جداره و دو جداره

سیستم های برودتی و حرارتی



هزارای یکسال گارانتی
با خدمات پس از فروش

نشانی: تهران - شاد آباد - انتهای خیابان ۱۷ شهر یور - بلوار عبدالرحیمی

کوچه دوم - پلاک ۲۲

فکس: ۶۶۸۱۳۵۱۸

تلفن: ۸ - ۶۶۸۱۴۶۵۷ - ۶۶۸۰۲۳۴۰

همراه: ۰۹۱۲۱۰۹۲۹۱۱



مدیریت منابع آب، خاک و انرژی با حمایت از توسعهی کشت گلخانه‌ای



مرکز ارتباط سبز: ۰۲۱-۸۱۳۰۱
اداره کل روابط عمومی و همکاری های بین الملل
keshavarzibank
www.bki.ir



به نام خداوند بخشنده مهربان

- آیا محصولات رژیمی به معنای واقعی و علمی در ایران تولید می شود؟..... ۲
- خواص شفابخشی غذاهای طبیعی ماست، قدیمی ترین پروبیوتیک مورد استفاده بشر ۷
- قارچ دنبه‌ای، ماده غذایی بسیار گران در جهان ۱۰
- نیازهای غذایی شیرخواران ۱۲
- تفاوت آب‌های معدنی با آشامیدنی ۱۶
- پروتئین گندم و کاهش قد و وزن برخی کودکان ۱۶
- ویژگی‌های تغذیه‌ای خرما و ۱۷
- با گیاه «چیکو» بیشتر آشنا شویم ۱۸
- با میوه فی‌جوا و خواص آن آشنا شویم ۲۰
- روغن زیتون، تجارتی پرسود با صدها خاصیت غذایی ۲۴
- شیر و ماست تهیه شده از سویا ۲۷
- حفظ سلامت شیر از الزامات است ۲۸
- ایزومالت طعم عالی و کالری کمتری دارد ۳۰
- چه چیز باعث می‌شود زیاد غذا بخوریم؟ ۳۰
- کاهش مصرف شیر و افزایش احتمال بروز آسم ۳۰
- راهکارهای تأخیر در بیات شدن نان ۳۱
- آب مروارید! ۳۲
- آدم‌های بازنشسته چه ساختار فکری دارند؟ ۳۲
- اگر می‌شد چه می‌شد؟ ۳۲
- تاثیر وضعیت فیزیکی بدن در کاهش بیماری‌های قلبی ۳۳
- گل ختمی را بهتر بشناسیم ۳۴
- خاطراتی از خانم ابتکار، که ابتکار به خرج داد! ۳۶
- طنزهای ناب کم نظیر ۳۷
- طالع بد، چه عواقبی دارد؟ ۳۸
- آی مزه، مزه، مزه اینقدر نگو بی مزه! ۳۹
- بحر طویل گنج ۳۹

برای اشتراک مجله گلچین
لطفاً به صفحه آخر مراجعه کنید.

گلچین تغذیه و تندرستی

GOALCHIN

فروردین و اردیبهشت ماه ۱۴۰۲
شماره ۲۴۰ - سال سی و هفتم
در ۴۴ صفحه - تک شماره ۱۰۰ هزار تومان

صاحب امتیاز:

مؤسسه انتشارات گل‌افرا

مدیر مسئول:

دکتر افسانه مظفری

سر دبیر:

دکتر فریدون گل‌افرا

همکاران این شماره:

مهندس احسان‌اله گل‌افرا

مهندس نرگس گل‌افرا

مهندس سوده گل‌افرا

صفحه‌آرا: مسعود یزدان‌مهر

مدیر مرکز پژوهش و بازرگانی:

جمشید مستوفی

مدیر فنی چاپ: جمشید مستوفی

لیتوگرافی: تارنگ

چاپخانه: آزاده - تلفن: ۸۸۸۴۰۱۵۸

نشانی دفتر مجله گلچین:

تهران، خیابان ولی عصر شمالی،

ضلع شمال غربی تقاطع بزرگراه

شهید دکتر چمران، کوچه زهره، پلاک ۲۵

کد پستی: ۱۹۸۶۶۱۵۱۱۳

صندوق پستی: ۱۵۸۱۵/۱۷۳۱

تلفن: ۵۵-۲۲۶۶۵۰۵۳ فکس: ۲۲۶۶۵۰۵۲

Email: info@keshavarz-mag.com

www.keshavarzmag.com

Instagram: keshavarzmag

آیا محصولات رژیمی به معنای واقعی و علمی در ایران تولید می‌شود؟



شگفت‌آور است که در مغازه‌ها و فروشگاه‌های شهرهای بزرگ که مردم در آنجا بیشتر دچار ناراحتی‌های جسمی ناشی از زندگی ماشینی هستند، به دنبال غذاهای کم‌چربی، یا پروتئین بی‌ضرر و مواد خشبی بیشتر می‌گردند و اغلب با مواد غذایی بسته‌بندی شده‌ای که روی آنها نوشته شده «رژیمی» برخورد می‌کنند، با خوشحالی اقدام به خرید آن می‌نمایند. بدون آنکه بدانند که خوردن آن چه نفعی برایشان دارد. زیرا روی برچسب این غذاها شرحی درباره دلیل رژیمی بودن غذا نوشته نشده است.

برای آگاهی بیشتر از غذاهای «رژیمی» در گفت‌وگویی با دکتر عزت‌پناه، استاد دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات و متخصص لبنیات، نظرات وی را در این زمینه جویا شده‌ایم که با هم مرور می‌کنیم.

* آیا ماست رژیمی چربی کمتری دارد؟

درباره محصول رژیمی ابتدا باید نوع رژیم را مشخص کنیم و بدانیم که آیا مصرف‌کننده مبتلا به چاقی یا بیماری عروقی است؟ اگر این طور باشد، تأکید برای استفاده نکردن از چربی بیشتری است ولی اگر مصرف‌کننده، ناراحتی کلیوی یا دیابت داشته باشد. مسئله فرق می‌کند. به همین دلیل باید در تولید محصول، نوع رژیم را در نظر بگیریم و آن را روی برچسب نیز درج کنیم. صرفاً به کاربرد عنوان محصول رژیمی درست نیست و باید تمام ترکیبات و میزان آنها را روی برچسب نوشت. آزمایشگاه‌های کنترل مواد غذایی، دارو و استاندارد نیز باید دقت بیشتری داشته باشند. زیرا مصرف‌کننده با اعتماد به آنان محصول را خریداری می‌کند. همچنین باید تمام ویژگی‌های محصول مانند کم‌چرب، پرچرب، خامه‌ای و... با صداقت ذکر شود. چربی نیز از منبع مطمئنی تأمین شده باشد.

اگر یک واحد صنعتی با استفاده از شیرخشک، ماست غلیظتری را تولید کرد، نباید نام ماست خامه‌ای روی آن گذاشت. زیرا سبب این غلظت شیرخشک است نه چربی. فریب مشتری با استفاده از ترندهای تبلیغاتی، جرم به حساب می‌آید. در کشورهای پیشرفته، روی این مسئله دقت بیشتری می‌شود. برای مثال هرگاه احساس کنند که فروشنده‌ای با کلمات دوپهلوی سعی در فریب مشتری دارد، او را مجرم به حساب می‌آورند.

در نمایشگاه‌های «agro food»، نوعی روغن نباتی فاقد کلسترول عرضه می‌شود. البته این موضوع برای خریدار خوشایند و مطلوب است ولی در حقیقت ماده اولیه این روغن‌ها اصلاً کلسترول ندارد. زیرا منشأ آن گیاهی است و نبود کلسترول در این روغن‌ها حاصل فرآوری محصول نیست. البته ممکن است که قصد اصلی فروشنده نیز فریب مشتری نباشد.

هزینه فرآورده‌های تخمیری بالا نیست ولی نگهداری آنان در انبارها برای مدت طولانی و آزمایش و بررسی‌های آنها در مراحل تخمیر قیمت آن را افزایش می‌دهد.

مثال دیگر درباره غذای کودک ماماناست. در تبلیغ این محصول این جمله به کار می‌رود که همه کودکان مامانا را دوست دارند. در واقع از ارتباط بین کودک و مادر در ساختن آگاهی تبلیغاتی استفاده شده است. یعنی هر چند که تمام کودکان مامانا را دوست نداشته باشند، ولی مادران خود را دوست دارند.

در ایران، محصولات رژیمی مانند دیگر کشورها عرضه نمی‌شود. زیرا هم مصرف‌کنندگان در خرید این نوع محصولات با محدودیت‌های مالی روبه‌رو هستند و هم آگاهی زیادی در رابطه با مصرف محصولات رژیمی ندارند که این وظیفه بر عهده رسانه‌های گروهی است. همچنین تولید این محصولات نیز در طیف گسترده‌ای صورت نمی‌گیرد

باید در ساخت تبلیغات صداقت بیشتری داشته باشیم.

* با توجه به اینکه لبنیات، طیف گسترده فرآیند تخمیر را می‌گذرانند، آیا در زمره محصولات رژیمی به حساب می‌آید؟

در فرآیند تخمیر محصولات شیری، تحولات پیچیده‌ای صورت می‌گیرد که سبب عطر و طعم مناسب و بهبود کیفیت محصول می‌شود. همچنین در بهداشت و سلامت مصرف‌کننده نقش بسزایی دارد و آنان را از میکروبی‌های روده خلاصی می‌دهد.

ماده فرآوری شده پس از تولید، به بازار مصرف وارد می‌شود و شاید هدف برخی از بازارها فریب مشتری باشد و در تبلیغ خود عطر و طعم محصول را به حساب آورد که البته این جرم است. ولی در واقع آزاد شدن ترکیبات عطر و طعم‌دار باعث این امر می‌شود. همچنین پروتئین‌ها، کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها، با تست مواد غذایی تحول پیدا می‌کنند و به حد مورد نظر مشتری می‌رسند. از همه اینها مهمتر غلبه باکتری‌ها، میکروارگانیسم‌های مفیدی است که به غذا اضافه می‌شود. در محیط مواد غذایی، باکتری‌های لاکتیکی اهمیت بیشتری

پرسش مطرح است که با توجه به نیازهای کشور، در ارتباط با مایه میکروبی برای ماست و پنیر چه کارهایی انجام داده است؟ در این رابطه باید مراجع ذیصلاح پاسخگو باشند.

در واقع در فرهنگ مصرف ایرانیان، بعضی از محصولات تخمیری استفاده می‌شود. به هر حال آنان در برابر پذیرش محصولات جدید مقاومت می‌کنند. در واقع این ضرب‌المثل معروف اینجا مصداق پیدا می‌کند که «چراغی که به خانه رواست به مسجد حرام است». چرا که ما هنوز محصول تخمیری را از نظر نوع تخمیر بررسی نکرده‌ایم به دنبال ماده تخمیری دیگری رفته‌ایم که در کشور ما مصرف بالایی ندارد. به عنوان نمونه، کار تحقیقاتی زیادی روی ماست، دوغ و پنیرهای تخمیر شده مناطق مختلف ایران انجام نشده است. البته مراکز تحقیقاتی صنایع غذایی با استفاده از وام‌های دریافتی، تحقیقاتی را انجام داده‌اند. این پرسش مطرح است که آیا این مراکز در ارزیابی محصولات تخمیری نقشی داشته‌اند؟ از جمله مراکز تحقیقاتی که از وام وزارت صنایع استفاده کرده است، شرکت صنایع غذایی بهروز است که باید تمام فعالیت‌هایی را که انجام داده و مقالاتی را که منتشر کرده برای آگاهی مردم در مجله‌های علمی و معتبر بین‌المللی درج کند. به ویژه اینکه معلوم کند که کارشناسان این شرکت چه تجارب، پژوهش‌ها و مقاله‌هایی را در مجله‌های بین‌المللی داشته‌اند. نکته دیگر اینکه صرف خرید وسایل آزمایشگاهی مجهز مشکل را حل نمی‌کند. بلکه باید کارشناسان و دانشجویان از آنان در رابطه با کارهای پژوهشی استفاده بهینه کنند و نتیجه این اقدامات، چاپ مقاله‌ها در روزنامه‌های بین‌المللی و ایجاد تنوع کافی در محصولات با توجه به فرهنگ مصرف و نیاز جامعه است. برای مثال اگر قرار است محصولی در رابطه با بیماری دیابت تولید شود، ابتدا باید فهرست مصرف‌کنندگان محصول را از انجمن دیابت یا هر انجمنی که این آمار را در اختیار دارد، تهیه کنیم تا مناطقی که این افراد تمرکز بیشتری دارند، مشخص شود. پس از انجام تحقیقات مناسب در مرکز تحقیقاتی، دانش فنی به واحدهایی فروخته شود که در مناطق این افراد مستقر هستند و البته باید به مصرف‌کنندگان نیز آگاهی‌های لازم در رابطه با مصرف محصول داده شود. ■

دارند. زیرا با توانایی ترشح ترکیبات ضد میکروبی خاص به نام باکتریوسین- (ترکیباتی با منشأ پروتئینی) با تولید اسید لاکتیک و اسیدهای مشابه پس از تخمیر لاکتوز، PH محیط را کاهش می‌دهند. همچنین تولید اتانول و الکل‌های مشابه، شرایط رشد و فعالیت میکروب‌های مضر و مولد فساد را محدود می‌کنند. اما این کار زمانی امکان‌پذیر است که ما بر اساس آزمایش‌ها، از نبود شدن باکتری‌های بیماری‌زا مطمئن شویم. حتی ممکن است که پس از مصرف محصول، باکتری‌های لاکتیک تولید شده، روده را پاکسازی کنند. این باکتری‌ها را پلیس بهداشتی می‌نامند.

با توجه به مطالب فوق، استفاده از فرآورده‌های تخمیر شده به جای فرآورده‌های غیر تخمیری توصیه می‌شود.

لازم به یادآوری است که نوشیدنی‌هایی که تخمیر لاکتیکی در آنها انجام شده است نیز تمامی ویژگی‌های فوق را دارند. ولی متأسفانه این نوع نوشیدنی‌ها از جمله دوغ، با وجود ویژگی‌های مطلوب تخمیری، به دلیل عدم آگاهی مصرف‌کنندگان، بی‌توجهی بعضی سازمان‌ها در دادن آگاهی به مردم و عدم تحقیقات لازم در رابطه با ویژگی‌های تغذیه‌ای این محصول، مورد کم لطفی قرار گرفته است.

در مقایسه دوغ با کولا، به این نتیجه می‌رسیم که کولا مقدار زیادی قند ساکاروز دارد که برای دیابت مضر است و پوسیدگی دندان‌ها را نیز باعث می‌شود. ولی دوغ با داشتن پروتئین، چربی و قند لاکتوز، نوشیدنی بهتر و برتری به حساب می‌آید. متأسفانه بر اساس اطلاعات موجود، کسانی که در بخش صنایع غذایی تدریس و تحقیق می‌کنند، توجه زیادی به خصوصیات مثبت آن نداشته‌اند. البته سال‌ها پیش دکتر لامعی در دانشکده کشاورزی دانشگاه تهران، تحقیقاتی را انجام داده است. اما از سال ۱۳۵۰ تاکنون، کسی در این باره تحقیق منظم و جامعی انجام نداده است. به طور کلی، مصرف محصول شیر تخمیری که در فرآوری آن باکتری لاکتیکی نیز نقش داشته باشد، برای افراد دیابتی و چاق و نیز در جلوگیری از پوسیدگی دندان‌ها مفید است.

* در کشورهای خارجی هر محصول لبنی، انواع رژیمی دارد که متناسب با هر ذائقه‌ای است. در این رابطه در ایران چه تمهیداتی صورت گرفته است؟

در ایران، محصولات رژیمی مانند دیگر کشورها عرضه نمی‌شود. زیرا هم مصرف‌کنندگان در خرید این نوع محصولات با محدودیت‌های مالی روبه‌رو هستند و هم آگاهی زیادی در رابطه با مصرف محصولات رژیمی ندارند که این وظیفه بر عهده رسانه‌های گروهی است. همچنین تولید این محصولات نیز در طیف گسترده‌ای صورت نمی‌گیرد.

هزینه فرآورده‌های تخمیری بالا نیست. ولی نگهداری در انبارها برای مدت طولانی و آزمایش و بررسی‌های آنها در مراحل تخمیر، قیمت آنها را افزایش می‌دهد. در پایان نیز این پرسش مطرح می‌شود که باید چه هزینه‌ای را به ماده اولیه افزود؟ پاسخ به این پرسش به داشتن اطلاعات دقیق از جزئیات اقتصادی فرآوری نیاز دارد. همچنین در زمینه نظارت بر این مواد، غیر از افراد شاغل در کارخانه، بازرسان اداره نظارت مواد غذایی و اداره استاندارد نیز دخالت دارند.

* چه سازمان‌ها و مؤسسه‌های تحقیقاتی در زمینه محصولات رژیمی لبنی کار می‌کنند؟

در ارتباط با محصولات رژیمی و جنبه‌های تغذیه‌ای آن، سازمان مستقلی فعالیت ندارد. البته پیش از انقلاب انستیتو تغذیه و صنایع غذایی ایران این رسالت را بر عهده داشت. اما اینکه در طول یکی، دو دهه اخیر تا چه حد فعال بوده است، به بررسی کارشناسی نیاز دارد. سازمان پژوهش‌های علمی و صنعتی نیز تحقیقاتی در ارتباط با بعضی از محصولات داشته است. البته این

در فرآیند تخمیر محصولات شیری، تحولات پیچیده‌ای صورت می‌گیرد که سبب عطر و طعم مناسب و بهبود کیفیت محصول می‌شود. همچنین در بهداشت و سلامت مصرف‌کننده نقش بسزایی دارد و آنان را از میکروب‌های روده خلاص می‌دهد





خواص شفا بخشی غذاهای طبیعی

* آوکادو

برای جریان خون مفید است. کلسترول خون را کاهش می‌دهد و رگ‌های خونی را باز می‌کند. اصلی‌ترین مواد چرب آوکادو، اسید چرب اشباع نشده یک ظرفیتی، اسید اولئیک (Oleic acid) (که در روغن زیتون نیز وفور یافت می‌شود) می‌باشد



به همانند یک آنتی‌اکسیدان عمل می‌کند و از آسیب رساندن به شریان‌ها توسط سم حاصل از کلسترول نوع بد (LDL) جلوگیری می‌کند. آوکادو یکی از غنی‌ترین منابع گلوتاتیون (glutathione) است. منابع گلوتاتیون، آنتی‌اکسیدانی قوی است که مانع فعالیت ۳۰ نوع مختلف از مواد سرطان‌زا می‌شود و از تکثیر ویروس ایدز در لوله آزمایش نیز جلوگیری می‌کند.

* موز و بارهنگ

آرام‌بخش معده بوده و برای سوءهاضمه (اختلالات معدوی) مفید است. جداره معده را در برابر اسید و زخم، مقاوم می‌کند و ضدباکتری است.



در ۵ هزار سال اول تمدن، بشر برای مصارف درمانی تنها به غذاها و گیاهان، متکی بود تنها در ۵۰ سال اخیر است که ما داروهای سنتی و گیاهی را به جانبداری از داروهای ساخته شده به روش شیمیایی، فراموش کرده‌ایم. اگرچه فرآورده‌های دارویی، فواید مخصوص به خودشان را دارند، اما نباید خواص دارویی شناخته شده، غیرسمی و ارزان غذاهای طبیعی را فراموش کنیم. فهرست زیر تنها نمونه‌ای از خواص دارویی غذاهای طبیعی است.

* سیب

سیب گلسترول خون و خطر احتمالی سرطان را کاهش می‌دهد. ضدباکتری خفیف، ضد ویروس و التهاب است و خواص «استروژنیک» دارد. وجود فیبر زیاد در این میوه، به رفع یبوست کمک می‌کند و جلوی اشتها را می‌گیرد. آب سیب ممکن است باعث اسهال در کودکان شود.



* مارچوبه

مارچوبه منبعی سرشار از آنتی‌اکسیدانی با نام گلوتاتیون (glutathione) است که در کم کردن خطر احتمالی سرطان مؤثر است.



*** جو**، گلوتاتیون (glutathione)، بتاکاروتن، ایندولها (indoles)، ویتامین C، لوتئین (lutein)، گلوکارات (glucarate) و سولفورافانل (Sulforaphanel) است.

دارای خاصیت ضدسرطانی فوق‌العاده‌ای، به ویژه سرطان‌های ریه، روده بزرگ و سینه است. مانند دیگر سبزیجات دیگر از گیاهان خانواده کروسیفر (Cruciferous)، سرعت خروج استروژن را از بدن افزایش می‌دهد و جلوی سرطان سینه را می‌گیرد. سرشار از فیبر است و ضد ویروس و زخم و منبعی سرشار از کرم (Chromium) است که به تنظیم انسولین و قندخون در بدن کمک می‌کند.



باید توجه داشت که پختن این سبزی باعث از بین رفتن برخی از آنتی‌اکسیدان‌ها و عوامل ضد استروژن مثل ایندول و گلوتاتیون می‌شود. اگر این سبزی به صورت خام یا کمی پخته (همانند روش پخت در مایکروفر) مصرف شود، بیشتر خواص آن حفظ خواهد شد.

* کلم بروکسل

از گیاهان خانواده کروسیفر (Cruciferous) است و برخی از همان خواص بروکلی و کلم را داراست. خاصیت ضد سرطانی و استروژنیک دارد و دارای آنتی‌اکسیدان‌ها و ایندول‌های مختلفی است.



* کلم

در روم باستان، کلم به عنوان داروی شفابخش سرطان مورد توجه بوده است. کلم دارای مقادیر زیادی ترکیبات ضدسرطانی و آنتی‌اکسیدانی است؛ سوخت‌وساز استروژنی بدن را افزایش می‌دهد و این‌طور تصور می‌شود که جلوی سرطان سینه را می‌گیرد و مانع رشد پلیپ‌ها (منشاء سرطان روده بزرگ) می‌شود. خوردن کلم بیش از یکبار در هفته، احتمال سرطان روده بزرگ در مردان را تا ۶۶ درصد کاهش می‌دهد. مصرف کلم پخته، حتی به مقدار دو قاشق غذاخوری در روز، از سرطان معده جلوگیری



مدت‌هاست که در خاورمیانه به عنوان داروی قلب شناخته می‌شود. کلسترول خون را کاهش می‌دهد و ضد ویروس و سرطان است. دارای آنتی‌اکسیدان‌های قوی از جمله توکوترینول (tocotrienols) است.



* لوبیاهای

(لوبیا چشم‌بلبلی، قرمز و چیتی) لوبیا، دارویی مؤثر در کاهش کلسترول است. مصرف نصف فنجان لوبیا در روز کلسترول خون را تا حد متوسط ۱۰ درصد کاهش می‌دهد. میزان قند خون را تنظیم می‌کند. غذایی مفید برای افراد دیابتی به حساب می‌آید. در کم کردن میزان برخی از سرطان‌ها در بدن، نقش دارد. دارای فیبر زیادی است و باعث تولید گاز روده‌ای در اغلب افراد می‌شود.



* فلفل دلمه‌ای

سرشار از ویتامین C است. به رفع سرماخوردگی، تنگی نفس، برونشیت، عفونت‌های تنفسی، آب مروارید، آرتروز، تصلب شرائین و سرطان کمک می‌کند.



* میوه قره‌قاپ

مانند نوعی ضدباکتری غیرمعمول عمل می‌کند و از رشد باکتری‌هایی که باعث عفونت دستگاه ادراری می‌شوند، جلوگیری می‌کند. دارای موادی است که اسهال را کنترل می‌کند. ضدویروس و حاوی آسپرین طبیعی است.



* کلم بروکلی

نوعی سبزی بی‌نظیر برای مبارزه با بیماری‌های گوناگون است. سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های مختلف از جمله کوئرستین

*** کرفس**

مردم ویتنام به صورت سنتی، برای درمان فشار خون بالا از کرفس استفاده می‌کنند. ترکیبات موجود در کرفس، فشار خون را در حیوانات پایین می‌آورد.

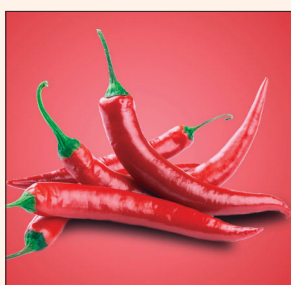


مصرف خوراکی قابل توصیه برای انسان، دو تا چهار ساقه در روز است. کرفس خاصیت ادرارآوری خفیفی نیز دارد. کرفس دارای هشت نوع مختلف از ترکیبات ضدسرطانی، مثل فتالیدها (Phthalids) و پلی‌استیلن‌ها (Polyacetylenes) است

که مسمومیت ناشی از مواد سرطان‌زا، به خصوص سیگار را از بین می‌برد. خوردن کرفس، قبل یا بعد از تمرینات شدید، می‌تواند در برخی از افراد باعث تحریک و وخیم‌تر شدن واکنش‌های آلرژیکی شود.

*** فلفل قرمز**

فلفل قرمز به از بین رفتن لخته‌های خونی کمک می‌کند. سینوس‌ها و مجراهای تنفسی را باز می‌کند؛ مخاط موجود در ریه‌ها را از بین می‌برد؛ همانند یک داروی خلط‌آور یا رفع احتقان عمل می‌کند و به پیشگیری از بروز بیماری‌هایی مانند برونشیت،



آمفییزم و زخم‌های معده کمک می‌کند. بیشترین خاصیت دارویی فلفل به کاپسایسین (Capsaicin) مربوط می‌شود؛ ماده‌ای که باعث تند شدن مزه فلفل می‌شود. همچنین اگر فلفل تند را استنشاق کنیم، همانند یک داروی مسکن قوی، سردردها را تسکین می‌دهد و اگر آن را تزریق کنیم، باعث کاهش درد مفاصل می‌شود. میوه تند فلفل قرمز (hot paprika)، سرشار از آسپرین طبیعی است. این نوع فلفل ضدباکتری و آنتی‌اکسیدان است. اضافه کردن سس تند فلفل به غذا، سرعت سوخت‌وساز و مصرف کالری را در بدن افزایش می‌دهد. فلفل قرمز به جداره معده آسیب نمی‌رساند و یا باعث پیشرفت زخم‌های معده نمی‌شود.

*** دارچین**

محرکی قوی برای فعالیت انسولین است. از این رو برای افراد دیابتی از نوع دوم (Type II) مفید و ضد انعقاد خون است. ■



می‌کند. کلم دارای ترکیبات ضدزخم است؛ آب کلم به درمان زخم‌ها در بدن کمک می‌کند و خاصیت ضدباکتری و ضدویروسی دارد. این سبزی ممکن است در بعضی‌ها ایجاد نفخ کند. برخی از ترکیبات مهم موجود در کلم با پختن از بین می‌روند. مصرف کلم خام، مثل سالاد کلم، به‌طور کلی، ارزش دارویی بیشتری دارد.

*** هویج**

هویج منبعی سرشار از بتاکاروتن است. ضدسرطان و محافظ شریان‌ها و تقویت‌کننده سیستم ایمنی بدن است. آنتی‌اکسیدن موجود در هویج، قدرت دفاعی بدن را افزایش می‌دهد و عفونت را از بین می‌برد. مصرف یک عدد هویج در روز، میزان سکنه مغزی را در زنان تا ۶۸ درصد کاهش می‌دهد. بتاکاروتن موجود در یک هویج متوسط، خطر احتمالی سرطان ریه را حتی در میان افرادی که در گذشته سیگاری بوده‌اند، به نصف کاهش می‌دهد. میزان مصرف بالای بتاکاروتن، همان‌طور که در هویج یافت می‌شود، به طور قابل ملاحظه‌ای احتمال بیماری‌های حاد چشمی (آب مروارید و macular degeneration) به علاوه



درد سینه (آنژین) را کاهش می‌دهد. فیبر قابل حل موجود در هویج، کلسترول خون را کاهش می‌دهد و باعث تنظیم آن می‌شود. پختن هویج باعث جذب بهتر بتاکاروتن در بدن می‌شود.

*** گل کلم**

عضوی از گیاهان خانواده کروسیفر (Cruciferous) است که همانند هم‌خانواده‌هایش، بروکلی و کلم، دارای مقادیر زیادی ترکیبات ضدسرطانی و تنظیم‌کننده هورمون است. به نظر می‌رسد که گل کلم به دفع سرطان سینه و روده بزرگ کمک می‌کند. گل کلم را می‌توان به صورت خام یا کمی پخته مصرف کرد.



ماست،

قدیمی‌ترین پروبیوتیک مورد استفاده بشر

ماست، آنتی‌بیوتیک مایع نیست، ولی همکار خوبی برای آن است

گردآوری: دکتر نستوه ابراهیم‌نژاد



هرچند نمی‌توان ماست را جایگزین هیچ داروی ساختگی تایید شده‌ای کرد، دارویی را هم نمی‌توان یافت که به اندازه ماست بی‌خطر و عاری از عوارض جانبی و در عین حال کارا، در دسترس همگان و ارزان قیمت باشد

اسیدلاکتیک، مهم‌ترین آنها هستند. این باکتری‌ها با وجود اینکه از نظر ریخت‌شناسی بسیار متفاوتند، از نظر خصوصیات فیزیولوژی خیلی به هم شباهت دارند. باکتری‌های اسیدلاکتیک را زیر میکروسکوپ معمولاً به شکل میله‌های کوتاه و بلند یا گرد و به دنبال هم (به صورت زنجیروار) می‌توان دید. این باکتری‌ها (غیر از موارد استثنا) اغلب غیرمتحرکند و به ندرت رنگدانه ایجاد می‌کنند و بیشتر درون (و گاهی هم بر سطح) محیط‌های غنی از موادقندی رشد می‌کنند و تکثیر می‌شوند؛ زیرا برای کسب انرژی لازم به کربوهیدرات‌ها نیازمندند و در نتیجه تخمیر مواد قندی، اسیدلاکتیک را به عنوان محصول اصلی تولید می‌کنند. اسیدلاکتیک، استالیدی، دی اکسید کربن و دی استیل‌ها، مهم‌ترین محصولات فرعی این واکنشند. با توجه به احتیاجات خاص و طریقه کسب انرژی، انتشار

شیر اولین خوراک انسان و دیگر پستانداران، تنها ماده پاک دفع شده از بدن حیوانات از دیدگاه تمامی مذاهب و مردمان، نوشابه‌ای کاملاً طبیعی و مناسب برای همه سنین، منشأ فرآورده‌های لبنی متعددی همچون ماست است که ارزش تغذیه‌ای فراوان و توانایی‌های درمانی شناخته شده دارد.

ماست، قدمتی حدود ده‌هزارساله و ریشه در نوشته‌های برجای مانده از تمدن‌های باستانی، عادات سفره‌آرایی ایرانی، توصیه‌های دارویی طب سنتی چینی و اسلامی و جایگاهی مهم در رژیم‌های غذایی پزشکی نوین جهانی دارد.

هندوها، ماست آمیخته به عسل را غذای خدایان خود و مرهمی شفا بخش و مغول‌ها آن را حافظ سلامت و نشاط می‌پنداشتند. مواد مغذی تشکیل دهنده ماست، شباهت‌های بسیاری به شیر دارد، ولی میزان بالای مواد معدنی، ریزمغذی‌ها و ویتامین‌های محلول در آب چربی همراه با حضور باکتری‌های زنده مفید و میزان کمتری از قند لاکتوز در آن، سبب تولید محصولی متفاوت با قابلیت‌های ویژه شده است؛ به عنوان مثال، بیشتر افراد مبتلا به عدم تحمل لاکتوز، قادر به مصرف مقادیر کم (حدود ۵ تا ۱۰ گرم) این قندند؛ به خصوص اگر به صورت ماست آن را دریافت کنند. البته باید توجه کرد که عدم تحمل لاکتوز دو نوع است که در نوع اول به هیچ عنوان، آنزیم تجزیه کننده لاکتوز ترشح نمی‌شود و تخمیر قند باقیمانده در دستگاه گوارشی به تولید انواع خاصی از اسیدهای چرب، دی‌اکسیدکربن و گاز هیدروژن و در نهایت نفخ، اسهال و دل درد منجر می‌شود و در برخی موارد حاد، این بیماران ممکن است نه تنها به ماست، بلکه به دوغ، کشک و حتی قره قروت نیز واکنش نشان دهند.

پروبیوتیک‌ها، محصولاتی حاوی تک‌سلولی‌های زنده‌اند (عمدتاً باکتری یا قارچ) که به منظور پیشگیری و درمان بیماری‌ها یا بهبود عملکرد طبیعی بدن و اغلب به صورت خوراکی و موضعی مصرف می‌شوند.

* باکتری‌های اسیدلاکتیک

ماست، قدیمی‌ترین پروبیوتیک مورد استفاده بشر است. پروبیوتیک‌ها، محصولاتی حاوی تک‌سلولی‌های زنده‌اند (عمدتاً باکتری یا قارچ) که به منظور پیشگیری و درمان بیماری‌ها یا بهبود عملکرد طبیعی بدن و اغلب به صورت خوراکی و موضعی مصرف می‌شوند. مایه ماست حاوی این موجودات ذره‌بینی و باکتری‌های

هم معروف است (لوکونوستک‌ها) و در مرحله نهایی (لاکتوباسیلوس پلانناروم) شرکت دارد.

نقش باکتری‌های لاکتیک فقط در تغییرات شیمیایی مطلوب و مشخصی که به تولید محصولات غذایی متنوعی منتهی می‌شود، خلاصه نمی‌شود، بلکه وجود این موجودات ذره‌بینی، خود ضامن سلامت محصولات است؛ به عنوان مثال اگر شیر به ترکیبات سمی آلوده باشد، سبب مرگ باکتری‌های مایه ماست و تشکیل نشدن لخته اولیه می‌شود؛ بنابراین شیری که حاوی مقادیر فراوانی باقیمانده آنتی‌بیوتیک‌ها (به ویژه پنی‌سیلین‌ها)، شوینده و ضدعفونی‌کننده‌ها، فلزات سنگین، ترکیبات قلیایی غیرمجاز (مثل سود سوزآور) و حتی باکتریوفاژها باشد، به ماستی مناسب و ایده‌آل تبدیل نخواهد شد.

نقش باکتری‌های لاکتیک فقط در تغییرات شیمیایی مطلوب و مشخصی که به تولید محصولات غذایی متنوعی منتهی می‌شود، خلاصه نمی‌شود، بلکه وجود این موجودات ذره‌بینی، خود ضامن سلامت محصولات است



* نتایج تحقیقات

انواع کم‌چرب و پرچرب ماست، همگی سرشار از کلسیم هستند که برای استحکام دندان و استخوان، عملکرد طبیعی عضلات و اعصاب، لخته شدن خون و واکنش‌های شیمیایی درون سلولی، عنصری ضروری به شمار می‌روند.

مطالعات اخیر نشان داده است که کلسیم در کاهش وزن، کاهش عوارض یائسگی، تنظیم فشار خون و پیشگیری از بیماری‌های قلبی نیز نقش مهمی دارد. ویتامین D که برای جذب کلسیم ضروری است، در ماست هم یافت می‌شود. این ویتامین که توسط پوست و به کمک نور آفتاب ساخته می‌شود، در سالمندان و افرادی که رنگ پوستشان تیره است و افرادی که همیشه گرم‌های ضدآفتاب مصرف

باکتری‌های اسیدلاکتیک در طبیعت منحصر به منابع محدودی است. منشأ طبیعی و اصلی این باکتری‌ها عبارت از فرآورده‌های لبنی (و مراکز تهیه، تولید و تبدیل شیر) روی نباتات زنده یا در حال تجزیه و نهایتاً در روده و مخاط انسان و برخی حیوانات است.

بدین دلیل که بلغارستان و سوئیس، خاستگاه‌های اصلی و بزرگ ساخت و پراکنش ماست و پنیر در سرزمین‌های اروپایی بوده‌اند، دو گونه مهم باکتری‌های اسیدلاکتیک را به نام (لاکتوباسیلوس بلغاریکوس) و (لاکتوباسیلوس هل ویتیکوس) نامگذاری کرده‌اند. لاکتوباسیلوس‌ها به دلیل توانایی تولید بیش از ده محصول لبنی و فرآورده‌های تخمیری گیاهی با ماندگاری طولانی و طعم خوشایند و نیز وجود گونه‌های گرماتاب که درجه حرارت پاستوریزاسیون یا فرایندهای حرارتی مشابه را تحمل می‌کنند، اهمیت ویژه‌ای در صنایع غذایی دارند.

ناتوانی در ساخت‌وساز برخی مواد مغذی مورد نیاز باعث می‌شود که این‌گونه باکتری‌ها که در مواد غذایی هستند، با کیفیت پایین، از این نظر، به‌خوبی رشد نکنند. از برخی گونه‌های لاکتوباسیلوس برای تعیین میزان ویتامین‌ها استفاده می‌شود و علاوه بر آن، بسیاری از باکتری‌های آغازگر در خلال فرایند تخمیر، ویتامین‌های گروه ب (مثل ب_۱، ب_۲، ب_۶ و ب_{۱۲}) را هم تولید و به افزایش ارزش غذایی فرآورده‌ها کمک می‌کنند. گروه باکتری‌های اسیدلاکتیک به دلیل ایجاد محیط اسیدی که در سالم‌سازی مواد غذایی اهمیت بسیاری دارد، و نیز از جهت تولید مواد معطر ویژه و منحصربه‌فرد مورد توجه قرار گرفته‌اند.

لاکتوباسیلوس‌ها در شرایط مساعد در زمان کوتاهی رشد می‌کنند و تکثیر می‌شوند و به دلیل تولید حجم نسبتاً فراوانی از ترکیبات اسیدی، درجه PH محیطی را تا اندازه‌ای کاهش می‌دهند که شرایط فعالیت و حتی زندگی برای اکثر میکروب‌های بی‌هوازی دیگر نامساعد می‌شود؛ بنابراین به علت همین خاصیت کنسروکنندگی که در نتیجه فعالیت باکتری‌های خانواده لاکتوباکتریاسه به وجود می‌آید، عوامل بیماری‌زای متعددی مانند ویروس هیپاتیت و باکتری‌های مولد (تب مالت) و (لپتوسپیروز) نابود می‌شوند. باکتری‌های اسیدلاکتیک قادر به رشد و تکثیر سریع روی گیاهانند و می‌توانند با روندی مشابه، محیط را برای بقای میکروب‌های فاسدکننده غیرممکن کنند و از طرفی محصولات خوش‌خوراکی‌تری به وجود آورند. برای این منظور، مواد خوراکی گیاهی دامی، مانند سیب‌زمینی، ذرت، شیدر، یونجه و برگ چغندر را در سیلوهای مخصوصی، خوب به هم فشرده می‌کنند و با حذف موجودات ریزبینی رقیب، شرایط مناسبی برای باکتری‌های اسیدلاکتیک فراهم می‌آورند. برای ایجاد وضعیت مساعد می‌توان، ملاس، اسیدفرمیک یا اسیدهای معدنی را به جیره مورد نظر اضافه کرد.

شوری (ساورکرات) هم که یکی دیگر از فرآورده‌های تخمیری است، با استفاده از باکتری‌های اسیدلاکتیک تهیه می‌شود. روش تهیه معمولاً به این صورت است که برخی صیفی‌جات را در ظروف مناسب و به گونه‌ای به‌هم‌فشرده می‌ریزیم و محلول آب‌نمک را به آن اضافه و با رعایت فقدان اکسیژن در محیط، نگهداری می‌کنیم. باکتری‌هایی که معمولاً در تخمیر ساورکرات موثرند، با باکتری‌های سازنده ماست متفاوتند. در مرحله اول تخمیر که به «تخمیر کفی»



واژه پروبیوتیک از یونانی «پروبیوس» به معنای «حیات وحش» یا «زیست بخش» یا «زیست بار» اقتباس شده است و تفاوت آن با سایر ریزمیکروب‌هایی که ممکن است برای بدن خاصیت سلامت‌بخش داشته باشند، سلامت‌بخشی آنها از طریق فعالیت زیستی در داخل بدن، پس از استقرار در بخش‌های مختلف است.

* فعالیت پروبیوتیک‌ها

۱. مهار کردن باکتری‌های مضر و مبارزه با آنها

الف) مصرف اکسیژن میکروب‌های مضر
ب) ایجاد محیط اسیدی توسط ترشح اسید لاکتیک و در نتیجه تحمل‌ناپذیر کردن محیط برای میکروب
ج) رقابت جایگاهی با میکروب‌های بیماری‌زا

۲. تحریک و تقویت ایمنی بدن

این قسمت، مهم‌ترین نوع کاربرد پروبیوتیک است. اثر مثبت پروبیوتیک بر سیستم ایمنی بدن انسان و حیوانات، چه در مورد سلول‌های زنده و چه سلول‌های مرده آنها گزارش شده و افزایش پاسخ ایمنی بدن در نتیجه مصرف پروبیوتیک‌ها در واقع افزایش پاسخ آنتی‌ژن-آنتی‌بادی اختصاصی است؛ از این رو از آثار تقویت سیستم ایمنی بدن می‌توان در جهت تقویت پاسخ ایمنی آن نسبت به واکنش‌ها کردن عفونت‌ها استفاده کرد. باید اشاره کرد، باکتری‌هایی که میزبان را ایمن می‌کند، اصطلاحاً به «ایمنی‌بخش» معروفند.

در ارتباط با سازوکار ایمنی‌بخش پروبیوتیک‌ها، پژوهش‌های گوناگون انجام شده است که بنابر آن، مصرف لاکتوباسیلوس «Igm-LgA» و «IgG» را در بدن افزایش می‌دهد و فعالیت «بیگانه‌خواری» را در بدن تحریک می‌کند. همچنین به‌طور معجزه‌آسایی تکثیر لنفوسیت‌های نوع T و B را افزایش می‌دهد.

ساخته شدن مقادیر بیشتر «انترفرون Y» توسط لنفوسیت‌های نوع T بر اثر مصرف پروبیوتیک‌ها به اثبات رسیده است و سلول‌های زنده در مقایسه با سلول‌های مرده، سیستم ایمنی را به‌طور موثری تحریک می‌کنند.

«File- metchinkoff»

باکتری‌شناس روسی و سرپرست انستیتو پاستور فرانسه که به دلیل کشف پدیده «بیگانه‌خواری» و «فاگوسیتوز» در سال ۱۹۰۸ برنده جایزه نوبل شد، نخستین کسی بود که بر آثار سلامت‌بخش باکتری‌های لاکتیک‌ساز تاکید می‌کرد. ■

می‌کنند، ممکن است به اندازه کافی ساخته نشود. همچنین ماست حاوی ریزمغذی‌هایی چون پتاسیم و منیزیم است که برای حفظ سلامت بدن ضروری‌اند.

در کشور ما، بررسی ملی تعیین وضعیت ریزمغذی‌ها که در سال ۱۳۸۰ توسط دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت و انستیتو تحقیقات تغذیه کشور انجام شده، وسعت کمبود ویتامین D را در بانوان باردار، حدود ۴۰ درصد نشان داده است؛ بنابراین می‌توان حدس زد که احتمال ابتلاء به پوکی استخوان در خانم‌های ایرانی (به‌طور خاص) محرز است؛ زیرا این بررسی می‌گوید که حدود ۶۰ درصد زنان تهرانی دچار کمبود ویتامین D هستند. حدود ۱۵ تا ۱۸ عدد از ۲۰ اسید آمینه اصلی در ماست شناسایی شده است که سازنده پروتئین‌های سهل‌الهضمی مانند کازئین، پروتئین‌های سرم و بتالاکتوگلوبولین‌های غنی از گوگردند. برخی بررسی‌ها نشان داده است که ماست می‌تواند تا حدودی باعث پیشگیری از افزایش کلسترول خون در سالخورده‌گان شود. امروزه تحقیقات دامنه‌دار و متعددی روی آثار درمانی پروبیوتیک‌ها در حال انجام است. بعد از تغذیه انسان و حیوانات با غذاهای حاوی پروبیوتیک و سپس مواجه آنها با موقعیت‌های استرس‌زا، مشکلات عفونی بالینی کمتری دیده شده و حتی ادعا شده است که ماست می‌تواند تا حد چشمگیری از بروز بیماری‌های ویروسی جلوگیری کند، بسیاری از پزشکان هنگام مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها، مصرف ماست را نیز توصیه می‌کنند؛ زیرا اغلب آنتی‌بیوتیک‌ها موجب نابودی باکتری‌های مفید دستگاه گوارشی و بروز اختلالاتی در کار آنها می‌شوند. در یک کارآزمایی بالینی، ثابت شد که مصرف روزانه ۲۵۰ میلی‌لیتر (حدود یک لیوان بزرگ) ماست، موجب کاهش تعداد قارچ‌ها و مخمرهای بیماری‌زا در دستگاه تناسلی زنان و نیز میزان شیوع عفونت ناشی از آن می‌شود. مطالعات گسترده‌ای روی آثار ضد میکروبی احتمالی (استرپتوکوکوس لاکتیس) که از آن به عنوان مایه کشت در تهیه ماست زیستی (Bioghurt) کره و پنیر و ایجاد عطر و طعم خاص استفاده می‌شود، در جریان است؛ زیرا بعضی سویه‌های استرپتوکوکوس لاکتیس برای تهیه «لانتی بیوتیک» (شبه آنتی‌بیوتیک) ناپسین که قدرت باکتری‌کشی آن ثابت شده، کاربرد پیدا کرده است. در صورت استفاده از مخمرها در مایه ماست، ممکن است ارزش غذایی فرآورده‌های نهایی به سبب تجمع سلنیوم و دیگر ترکیبات موثر دستگاه ایمنی افزایش یابد.

در مطالعه‌ای که در مجله بیماری‌های گوارشی آمریکا به چاپ رسیده، دیده شده است ۱۹۴ بیمار سالمند که به‌طور مرتب ماست مصرف کرده‌اند، عملکرد روده، ترمیم زخم‌های پوستی و وضعیت روحی‌شان بهتر بوده است. در مجموع باید گفت که هرچند نمی‌توان ماست را جایگزین هیچ داروی ساختگی تاییدشده‌ای کرد، دارویی را هم نمی‌توان یافت که به اندازه ماست بی‌خطر و عاری از عوارض جانبی و در عین حال کارا، در دسترس همگان و ارزان‌قیمت باشد. و کلام آخر اینکه ماست آنتی بیوتیک مایع نیست، ولی همکار بسیار خوبی برای آن است.

* چگونگی عملکرد پروبیوتیک‌ها

«Eile-metchinkoff»، باکتری‌شناس روسی و سرپرست انستیتو پاستور فرانسه که به دلیل کشف پدیده «بیگانه‌خواری» و «فاگوسیتوز» در سال ۱۹۰۸ برنده جایزه نوبل شد، نخستین کسی بود که بر آثار سلامت‌بخش باکتری‌های لاکتیک‌ساز تاکید می‌کرد.



قارچ دنبه‌ای، ماده غذایی بسیار گران در جهان

مترجم: رزیتا مجیدی

منبع: مقاله اینگر هولاند «Inger Holland»

می‌شوند؛ چون خاکی که اطراف ترافل سیاه را گرفته، هنگام عبور از مرز، مورد قبول بازرسان بین‌المللی بسیاری از کشورها نیست و قابل شست‌وشو هم نخواهد بود، بنابراین ترافل سیاه باید بلافاصله پس از شست‌وشو مصرف شود.

در اتاق مزایده شکارچیان قارچ منتظرند و «مرواریدهای سیاه» آنها داخل کیف‌های پلاستیکی قرار گرفته‌اند. ترافل‌ها سبک، سخت، خشک و کاملاً سیاهند. در یک روز بخصوص، هر کیلو بین ۴۷۰ تا ۵۴۵ دلار قیمت گذاری شد. یکی از قدیمی‌ترین شکارچیان ترافل آقای ریچارد، در «ملی / Melee» بوده که کار خود را از دهه ۱۹۵۰ شروع کرده است. وی ترافلی را به اندازه یک گریپ فروت با وزنی حدود یک کیلوگرم پیدا کرد.

او می‌گوید درختی را می‌شناسد که از شاخه‌های درهم‌پیچیده یک درخت بلوط و یک درخت زیتون تشکیل شده است و هر دو نوع ترافل مشکلی و سفید را دارد. بعد از ظهر روزی که ما آقای ریچارد را ملاقات کردیم، با یکی از بهترین خوک‌هایش به شکار ترافل رفتیم. خوک جلو رفت و با بینی مرطوبش زمین را بو کشید. ناگهان در نقطه‌ای متوقف شد و شروع به کندن زمین کرد. وقتی سوراخی به اندازه ۱۰ سانتی‌متر ایجاد شد، یک قارچ بزرگ و تعدادی قارچ کوچک پیدا شدند که یک فرد ناوارد، به راحتی آنها را با سنگریزه‌های آغشته به خاک اشتباه می‌گرفت.

آیا برای یافتن اطلاعات درباره «ترافل» (قارچ دنبه‌ای یا دنبلان کوهی) کنجکاو هستید؟ این قارچ خوراکی که به میزان زیاد در فرانسه و ایتالیا رشد می‌کند، به رنگ سیاه و سفید می‌روید و ماده غذایی بسیار گرانی در جهان است. این نوع قارچ را در فرانسه هم‌شان جواهر می‌دانند. «ترافل سیاه» در پاریس به مبلغ هر کیلو ۵۳۰ دلار و نوع سفید آن هر کیلو ۱۴۴۰ دلار قیمت گذاری شده است.

در دهکده «مدیوال / Medieval» در «وار / Var» (محلی در کوهپایه‌های آلپ، در نزدیکی ۶۰ کیلومتری جنوب سواحل «سن تروپه St-tropez»، در پاییز، «ترافل» را می‌توان دید که تا ماه مارس ادامه می‌یابد. به محض اینکه برگ‌های زرد درختان چنار قدیمی واقع در میدان دهکده شروع به ریختن می‌کند، خریداران و شکارچیان قارچ دنبه‌ای، هر پنجشنبه برای قیمت‌گذاری مزایده، در محل مخصوصی جمع می‌شوند. در بازار روز، درست قبل از ساعت ۱۰ صبح، کشاورزان محلی، تراس کافه را ترک می‌کنند، به سمت اتاق مزایده، در سوی دیگر میدان می‌شتابند. در مزایده، قیمت‌های پایه هنگامی برای خریداران عمده و خرده فروشان پایه‌گذاری خواهد شد. ترافل‌ها در حالی که هنوز خاک، اطراف آنها را گرفته، به صورت تازه به رستوران‌ها و بازارهای فرانسه عرضه شده یا برای فرایند شدن و استفاده در محصولات مانند Pata و روغن زیتون، راهی کارخانه و مقدار بسیار کمی نیز صادر

بنابراین گیاهان سبز بسیار کمی هستند که می‌توانند خاک تروفل‌دار را تحمل کنند. رستوران‌ها هر سال در جشنواره تروفل در Aups، غذاهای خوبی تهیه و سعی می‌کنند در این زمینه از هم سبقت بگیرند.

ژان ژاک روکس، از بخش کشاورزی در «Draguignan»، درباره کاشت «درختان تروفل‌دار» می‌گوید: نهال‌هایی که به ریشه آنها اسپوره‌های تروفل تزریق شده، در سال‌های گذشته، مزارع تروفلی با درختان آغشته به اسپور در سراسر فرانسه و ایتالیا ایجاد کرده‌اند. «در دهکده فناوری پیشرفته دیگری به نام «Geiger-Counter- Like» (یابنده تروفل)، در تولوز رواج یافته است. افزون‌براین، تروفل‌های تولید شده به روش اقتصادی (که هنوز در مرحله کشت هستند)، به‌زودی بازارهای جهان را شگفت‌زده خواهند کرد. بدون شک به این نکته توجه دارید که چای و گوجه‌فرنگی نیز زمانی به عنوان محصولات غذایی تجملی بودند.

مردم محلی از تروفل برای طعم دادن به سس و ایجاد یک طعم جالب برای غذاها استفاده می‌کنند. پختن، طعم تروفل سیاه را افزایش می‌دهد. می‌توان آن را خرد کرد، به‌صورت ذرات ریز درآورد و به گوشت سفید پرندگان، گوشت گاو یا گوساله اضافه کرد یا به صورت قطعات درشت بریده، وسط سببزمینی پخته قرار داد. تروفل سفید به شکل خام، به باریکی کاغذ بریده‌شده به‌منظور چاشنی روی سالاد و risottos خام‌های مصرف می‌شود.

در دهکده «مدیوال Medieval/» در «وار/Var» (محلی در کوهپایه‌های آلپ، در نزدیکی ۶۰ کیلومتری جنوب سواحل «سن تروپه St-tropez/»، در پاییز، «تروفل» را می‌توان دید که تا ماه مارس ادامه می‌یابد. ■



به گفته جویندگان، تروفل درواقع نوعی سرطان برای درخت بلوط است؛ زیرا آنها مانند جنگل‌های کوچک زیرزمینی، به ریشه درخت بلوط می‌چسبند، نیروی زندگی آن را جذب و گازهای سمی آزاد می‌کنند

خوک‌های ماده برای پیدا کردن تروفل مناسب‌ترند؛ زیرا این نوع قارچ، ماده‌ای به نام «androstenol»، دارد که در بزاق گرازهای نر آماده جفتگیری هم وجود دارد و خوک ماده را جذب خود می‌کند. یک تروفل رسیده، حاوی تقریباً دو برابر این هورمون است. به‌تازگی از سگ‌ها (بیشتر از خوک‌ها) برای یافتن تروفل استفاده می‌کنند؛ زیرا هم سریع‌ترند و هم تروفل‌ها را نمی‌خورند. برای یافتن تروفل علائمی وجود دارند؛ مثلاً یک درخت بلوط تروفل‌دار به‌طور محسوسی خشک است و برگ‌هایی دارد

که رو به قهوه‌ای شدن می‌روند. زمین زیر درخت، حالت سوخته دارد، مانند اینکه سم گیاهی داشته باشد و ممکن است پای درخت، برآمدگی به شکل یک تپه بزرگ با شکاف‌های ریز وجود داشته باشد.

به گفته جویندگان، تروفل درواقع نوعی سرطان برای درخت بلوط است؛ زیرا آنها مانند جنگل‌های کوچک زیرزمینی، به ریشه درخت بلوط می‌چسبند، نیروی زندگی آن را جذب و گازهای سمی آزاد می‌کنند.



نیازهای غذایی شیرخواران

تغذیه صحیح یعنی خوردن مقدار کافی مواد غذایی که ضمن حفظ سلامتی، رشد مطلوب کودک را به همراه داشته باشد

توجه داشته باشید نیاز شیرخواران به انرژی در هنگام بیماری و پس از بهبودی، در دوران نقاهت بیشتر می‌شود. هم‌چنین شیرخوارانی که وزن‌گیری آنها خوب نیست، به انرژی بیشتری نیاز دارند.

* پروتئین

پروتئین‌ها برای ساخت سلول‌ها و اندام‌های بدن مورد نیاز هستند. غذاهای مختلف دارای پروتئین هستند ولی هم مقدار آن و هم ارزش غذایی پروتئین موجود در آنها متفاوت است. ارزش غذایی پروتئین‌های حیوانی بیشتر از پروتئین‌های گیاهی است. پروتئین حیوانی در غذاهایی مانند انواع گوشت، تخم‌مرغ، شیر و لبنیات وجود دارد. پروتئین گیاهی در غذاهایی مانند گندم و انواع حبوبات موجود است.

برای مثال در ۱۰۰ گرم:
نان سنگ ۹ گرم
لوبیای پخته ۸ گرم
گوشت پخته ۲۵ گرم
گیلاس ۱ گرم

پروتئین وجود دارد.

همان‌طور که می‌بینید، غذاها با وزن‌های مساوی دارای مقادیر متفاوت پروتئین هستند.

جدول شماره ۲. میزان نیاز روزانه شیرخواران به پروتئین

سن	متوسط پروتئین مورد نیاز (گرم)
۶ تا ۱۲ ماهگی	۱۴
۱۲ تا ۲۴ ماهگی	۱۶

نیازهای غذایی شیرخواران بر اساس سن، وضعیت بدنی، جنب‌وجوش و ساعات خواب متغیر است. با توجه به اهمیت انرژی، پروتئین، آهن، روی، ید و ویتامین C, A و D که در تغذیه کودک کلیدی هستند. مختصری در مورد هر یک سخن می‌گوییم.

* انرژی

مواد غذایی دارای کربوهیدرات، پروتئین، چربی، ویتامین‌ها و املاح هستند. بعد از خوردن غذا این مواد در بدن هضم و جذب می‌شوند و از انرژی موجود در آنها استفاده می‌شود. انرژی غذاها نیازهای سلولی را برای رشد، حفظ سلامت و فعالیت بدنی و... تأمین می‌کند. میزان انرژی انواع غذاها مختلف است.

برای مثال:

۲ عدد تخم‌مرغ ۱۵۵ کالری
۱ لیموشیرین ۲۰ کالری
۱ استکان شیر ۵۰ کالری

انرژی تولید می‌کنند، در حالی که از نظر وزنی برابر و حدود ۱۰۰ گرم هستند.

با توجه به این تفاوت‌ها، شناخت ارزش غذایی غذاها و میزان انرژی که تولید می‌کنند، بسیار مهم است.

جدول ۱. میزان نیاز روزانه شیرخواران به انرژی

سن	متوسط انرژی مورد نیاز (کالری)
۶ تا ۱۲ ماهگی	۸۰۰
۱۲ تا ۲۴ ماهگی	۱۳۰۰

جدول شماره ۳. میزان نیاز روزانه شیرخواران به آهن

سن	متوسط آهن مورد نیاز (میلی گرم)
۶ تا ۱۲ ماهگی	۱۰
۱۲ تا ۲۴ ماهگی	۱۰

میزان نیاز روزانه شیرخوار به آهن از راه غذا تأمین نمی‌شود. چون حتی غنی‌ترین غذای حاوی آهن که جگر است، در ۱۰۰ گرم حدود ۱۰ میلی‌گرم یعنی معادل روزانه آهن دارد، بنابراین توجه به دو نکته ضرورت دارد:

- فقط بخشی از آهن موجود در غذا جذب می‌شود.
 - یک کودک (حتی بزرگتر از ۲ سال) نمی‌تواند هر روز ۱۰۰ گرم جگر بخورد.
- بنابراین توجه به مواردی که برای پیشگیری از ابتلا به کم‌خونی آورده شده است، ضروری است.



نوزاد هنگام تولد با ذخایر کافی آهن متولد می‌شود، آهن شیر مادر نیز به خوبی جذب می‌شود. اما بعد از پایان شش ماهگی ذخیره آهن بدن تمام می‌شود و غذای کمکی و مصرف مادر نیاز شیرخوار به آهن را تأمین نمی‌کند. بنابراین کودک نیاز به دریافت قطره آهن و همچنین مصرف غذاهای غنی از آهن دارد

* پیشگیری از ابتلا به کم‌خونی فقر آهن:

برای تأمین نیاز کودک به آهن توصیه می‌شود یک تا دو میلی‌گرم آهن به ازای هر کیلو وزن بدن داده شود این میزان با دادن ۱۰ تا ۱۵ قطره آهن یا ۱/۵ CC شربت آهن تأمین می‌شود. اگر نوزاد با وزن طبیعی متولد شده است یعنی وزن او هنگام تولد بیشتر از ۲ هزار و ۵۰۰ گرم بوده است، باید همزمان با شروع غذای کمکی یعنی از پایان ۶ ماهگی تا ۲۴ ماهگی قطره آهن داده شود.

نیاز به پروتئین مانند نیاز به انرژی هنگام بیماری و بعد از بهبودی و نقاهت بیشتر است.

* آهن

آهن یکی از اجزای تشکیل دهنده هموگلوبین است. هموگلوبین یکی از ترکیبات مهم و اصلی خون است که نقش مهمی در انتقال اکسیژن به بافت‌ها دارد. گرچه مقداری ذخیره آهن در بدن وجود دارد ولی باید هر روز از طریق غذا، آهن به بدن برسد. اگر آهن به مقدار کافی دریافت نشود، کم‌خونی رخ می‌دهد. نوزاد هنگام تولد با ذخایر کافی آهن متولد می‌شود، آهن شیر مادر نیز به خوبی جذب می‌شود. اما بعد از پایان شش ماهگی ذخیره آهن بدن تمام می‌شود و غذای کمکی و مصرف مادر نیاز شیرخوار به آهن را تأمین نمی‌کند. بنابراین کودک نیاز به دریافت قطره آهن و همچنین مصرف غذاهای غنی از آهن دارد. بعضی از غذاها دارای مقادیری آهن هستند ولی فقط مقدار کمی از آهن موجود در آنها جذب می‌شود و بقیه آن از طریق مدفوع دفع می‌شود. آهن موجود در غذاهای حیوانی بهتر از غذاهای گیاهی جذب می‌شود. ۱۵ تا ۳۵ درصد آهن موجود در غذاهای حیوانی مانند گوشت گوساله، گوسفند، مرغ و ماهی و حدود ۵ درصد آهن موجود در شیر، تخم‌مرغ و حبوبات جذب می‌شود. توجه کنید، مصرف توأم بعضی از مواد غذایی می‌تواند باعث افزایش جذب آهن و بعضی از آنها موجب کاهش جذب آهن موجود در وعده غذایی شوند. بنابراین همزمانی مصرف مواد غذایی در چگونگی جذب آهن موجود در وعده غذایی بسیار مهم است.

* مواد غذایی افزایش‌دهنده و جذب آهن

- وجود گوشت در غذا حتی به مقدار کم
- سبزی‌های غنی از ویتامین C مانند گوجه‌فرنگی و ...
- میوه‌های غنی از ویتامین C مانند مرکبات، هندوانه و ...
- غلات جوانه‌زده مانند جوانه گندم، جوانه ماش و ...

* مواد غذایی کاهش‌دهنده جذب آهن:

- غذاهای دارای تانن مانند چای و قهوه
- لبنیات مثل شیر و پنیر اگر همزمان با غذای آهن‌دار مصرف شوند، جذب آهن را کم می‌کنند.
- غذاهای دارای فیتات مانند نانی که خمیر آن کاملاً ور نیامده باشد.
- نان سبوس‌دار

* مقدار آهن در برخی مواد غذایی:

- مقدار آهن موجود در غذاها متفاوت است.
- برای مثال در ۱۰۰ گرم؛
- لوبیا چیتی پخته ۲/۶ میلی‌گرم
- جعفری خام ۶/۲ میلی‌گرم
- جگر گوسفند پخته ۸ میلی‌گرم
- آهن وجود دارد.

ید مورد نیاز شیرخوار از طریق شیرمادر تأمین می‌شود. مصرف زیاد نمک باعث می‌شود ذائقه کودک به طعم شور عادت کند. مصرف مواد غذایی شور احتمال ابتلا به بیماری‌هایی مانند فشار خون و مشکلات قلبی و عروقی را در بزرگسالی افزایش می‌دهد.

* ویتامین A

وجود ویتامین A برای رشد و نمو بدن، سلامت پوست و مخاط، حفظ قدرت بینایی و دفاع در برابر بیماری ضروری است. وقتی از محیط روشن به اتاق تاریک وارد می‌شویم، مدتی طول می‌کشد تا چشم قدرت بینایی خود را در تاریکی به دست بیاورد و به محیط تاریک عادت کند. در کمبود ویتامین A این زمان طولانی می‌شود که اصطلاحاً به آن شب کوری گفته می‌شود. ویتامین A در غذاهای حیوانی مانند جگر، قلمو، زرده تخم‌مرغ، شیر و کره وجود دارد. در غذاهای گیاهی مانند هویج، گوجه‌فرنگی و زردآلو هم ماده‌ای وجود دارد، به نام بتاکاروتن که در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شود.

برای مثال در ۱۰۰ گرم:

کدو تنبل ۱۶۰ میلی‌گرم
تخم‌مرغ ۱۶۸ میلی‌گرم
گوجه‌فرنگی ۶۲ میلی‌گرم
ویتامین A وجود دارد.

کمبود ویتامین A می‌تواند موجب ابتلای مکرر کودک به بیماری شود چون کودکانی که کمبود ویتامین A دارند، سیستم ایمنی ضعیفی دارند. با توجه به اینکه نیاز کودک به ویتامین A از طریق شیر مادر و غذا تأمین نمی‌شود از پانزده روز بعد از تولد تا دو سالگی برای همه کودکان روزانه ۱۵۰۰ واحد ویتامین A و ۴۰۰ واحد ویتامین D تجویز می‌شود



چنانچه نوزاد کم‌وزن متولد شده است، یعنی وزن او هنگام تولید کمتر از ۲ هزار و ۵۰۰ گرم بوده است باید زمانی که وزن او به دو برابر هنگام تولد می‌رسد (ممکن است زودتر از ۶ ماهگی وزن کودک دو برابر شود) دادن قطره آهن شروع شود و تا دو سالگی ادامه یابد. قطره آهن را در قاشق چایخوری چکانده و در انتهای دهان کودک بریزید.

بعد از دادن قطره آهن کمی آب به کودک بدهید و دندان‌های او را با دستمال تمیز پاک کنید یا مسواک بزنید تا رنگ دندان‌ها تیره نشود، هرگز به خاطر تیره شدن رنگ دندان‌ها دادن قطره را قطع نکنید. قطره آهن باعث سیاه شدن رنگ مدفوع می‌شود، نگران نباشید. دادن آب میوه بعد از قطره، موجب افزایش جذب آهن قطره می‌شود. قطره را بین دو وعده شیردهی بدهید تا کلسیم شیر مانع جذب آهن نشود.

* روی

روی یکی از املاح مورد نیاز بدن است که برای حفظ رشد و نمو طبیعی شیرخوار ضروری است. یکی از علائم کمبود این ویتامین بی‌اشتهایی و کندی رشد است که در نهایت منجر به کوتاهی قد و تاخیر بلوغ می‌شود.

غذاهای حیوانی مانند انواع گوشت (گوساله، گوسفند، مرغ و ماهی)، تخم‌مرغ، لبنیات و غذاهای گیاهی مانند حبوبات و غلات حاوی روی هستند.

برای مثال در ۱۰۰ گرم:

گوشت مرغ ۱ میلی‌گرم
عدس ۱/۳ میلی‌گرم
روی وجود دارد.

جدول شماره ۴. میزان نیاز روزانه شیرخواران به روی

سن	متوسط روی مورد نیاز (میلی‌گرم)
۶ تا ۱۲ ماهگی	۵
۱۲ تا ۲۴ ماهگی	۱۰

* ید

ید یکی از مواد مغذی مورد نیاز بدن است که برای ساختن هورمون‌های غده تیروئید ضروری است. این هورمون‌ها روی تکامل و فعالیت طبیعی بدن و مغز تأثیر دارند. مهم‌ترین منبع طبیعی ید، مواد غذایی دریایی مانند ماهی آب‌شور، صدف و جلبک دریایی است. ید غذاهای گیاهی بستگی به میزان ید موجود در خاک منطقه دارد. در کشور ما آب و خاک ید ندارند، بنابراین مواد غذایی گیاهی و حیوانی قادر به تأمین نیاز بدن نیستند. بهترین راه برای پیشگیری از ابتلا به اختلالات ناشی از کمبود ید، مصرف نمک یددار است. در مورد کودکان توصیه می‌شود تا یک سالگی نمک به غذا اضافه نشود. بعد از یک سالگی نیز از غذاهای کم‌نمک استفاده و حتماً نمک یددار مصرف شود. در دوران شیردهی نیز اگر مادران از نمک یددار استفاده کنند،



ویتامین D برای رشد و نمو طبیعی شیرخوار و استحکام استخوان‌ها و رویش دندان‌ها ضروری است. این ویتامین در روغن ماهی، زرده تخم‌مرغ، ماست و پنیر وجود دارد. ولی بهترین منبع آن تابش نور مستقیم به پوست بدن است که از این طریق در بدن ساخته می‌شود. کمبود این ویتامین در شیرخواران باعث نرمی استخوان‌ها می‌شود

که به آن راشیتیس می‌گویند. مصرف قطره مولتی ویتامین یا A+D و استفاده از نور خورشید (نه از پشت شیشه) بهترین راه پیشگیری از ابتلا کودکان به کمبود ویتامین D است.

جدول شماره ۷. میزان نیاز روزانه شیرخواران به ویتامین D

سن	متوسط ویتامین D مورد نیاز (میلی‌گرم)
۶ تا ۱۲ ماهگی	۱۰
۱۲ تا ۲۴ ماهگی	۱۰

توجه کنید:

برای پیشگیری از ابتلای کودکان به کمبود ویتامین‌های A و D توصیه می‌شود از ۱۵ روزگی تا پایان ۲۴ ماهگی روزانه ۲۵ قطره مولتی ویتامین یا قطره A+D به کودک داده شود. ■

منبع: نیازهای غذایی شیرخواران و دست‌ور تهیه غذای کمکی، مولف: فریبا کلاهدوز، معاونت سلامت و دفتر بهبود تغذیه جامعه

جدول شماره ۵. میزان نیاز روزانه شیرخواران به ویتامین A

سن	ویتامین A مورد نیاز (میلی‌گرم اکی والان)
۶ تا ۱۲ ماهگی	۲۷۵
۱۲ تا ۲۴ ماهگی	۴۰۰

واحد اندازه‌گیری ویتامین A، رتینول اکی والان (RE) است. کمبود ویتامین A می‌تواند موجب ابتلای مکرر کودک به بیماری شود چون کودکانی که کمبود ویتامین A دارند، سیستم ایمنی ضعیفی دارند. با توجه به اینکه نیاز کودک به ویتامین A از طریق شیر مادر و غذا تأمین نمی‌شود از پانزده روز بعد از تولد تا دو سالگی برای همه کودکان روزانه ۱۵۰۰ واحد ویتامین A و ۴۰۰ واحد ویتامین D تجویز می‌شود. این میزان با مصرف روزانه ۲۵ قطره مولتی ویتامین با قطره A+D موجود در بازار فعلی کشور تأمین می‌شود.

* ویتامین C

ویتامین C برای ساخته شدن استخوان‌ها و عروق خونی ضروری است، هم‌چنین برای جذب آهن غذا مورد نیاز است. سبزی‌ها یا برگ سبز (مانند جعفری و گشنیز) و فلفل سبز، گوجه فرنگی، کلم، مرکبات و سیب‌زمینی منابع غنی از ویتامین C هستند. برای مثال در ۱۰۰ گرم:

پرتقال (نصف یک پرتقال متوسط) ۵۱ میلی‌گرم
 لیموشیرین (یک عدد کوچک) ۱۹ میلی‌گرم
 گوجه‌فرنگی خام (دو عدد کوچک) ۱۹ میلی‌گرم
 ویتامین C وجود دارد.

جدول شماره ۶. میزان نیاز روزانه شیرخواران به ویتامین C

سن	متوسط نیاز به ویتامین C (میلی‌گرم)
۶ تا ۱۲ ماهگی	۳۵
۱۲ تا ۲۴ ماهگی	۴۰

در سال‌های اخیر مطالعات زیادی اثربخشی ویتامین C را در از بین بردن مواد مضر (رادیکال‌های آزاد) ثابت کرده است. به همین دلیل به عنوان یک ماده ضد سرطانی معرفی می‌شود. به دلیل نقش آنتی‌اکسیدانی ویتامین C فرایند پیری را نیز به تعویق می‌اندازد. هم‌چنین مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین C بعد از غذا یا بعد از قطره آهن، جذب آهن را افزایش می‌دهد.

* ویتامین D

ویتامین D برای رشد و نمو طبیعی شیرخوار و استحکام استخوان‌ها و رویش دندان‌ها ضروری است. این ویتامین در روغن ماهی، زرده تخم‌مرغ، ماست و پنیر وجود دارد. ولی بهترین منبع آن تابش نور مستقیم به پوست بدن است که از این طریق در بدن ساخته می‌شود. کمبود این ویتامین در شیرخواران باعث نرمی استخوان‌ها می‌شود

تفاوت آب‌های معدنی با آشامیدنی

اگرچه سه‌چهارم زمین را آب دربر گرفته است و در هوا به صورت گاز طبیعی وجود دارد، حقیقت این بوده که آب مناسب برای مصرف انسان‌ها کاهش پیدا کرده است؛ بنابراین، تمام انسان‌ها باید مراقب آن باشند؛ همان‌طور که بزرگ‌ترین گنج زندگی آب است، مایه دوام آن خواهد بود

برای مصرف توزیع می‌شوند و کمتر کسی برای دستیابی به آب‌های معدنی، از جایی به جای دیگر می‌رود؛ همچنین در بسیاری از موارد، این مسئله به دلیل مالکیت منحصر به فرد منابع آن، امکان‌پذیر نخواهد بود.

آب مینرالیزه شده

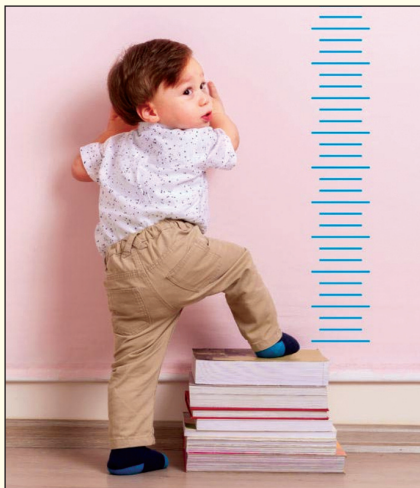
آب مینرالیزه شده و آب معدنی با هم تفاوت دارند. آب مینرالیزه شده، از منابع آب آشامیدنی است و به آن مواد افزودنی اضافه می‌شود که به این ترتیب، خواص معدنی خود را به صورت مصنوعی به دست می‌آورد، ولی آب معدنی، مزیت‌های خود را از طریق فرایندهای طبیعی و نه از طریق مداخله انسانی حاصل می‌کند.

آب معدنی از منابع طبیعی، مانند چاه‌ها و چشمه‌ها می‌آید و غنی از مواد معدنی است. این نوع آب، برخلاف آب شیرین که افزودنی‌هایی قبل از مصرف به آن اضافه می‌شود، به صورت مستقیم در سرچشمه بدون افزودن عناصر شیمیایی، درون بطری ریخته و بسته‌بندی می‌شود.

اگرچه سه‌چهارم زمین را آب دربر گرفته است و در هوا به صورت گاز طبیعی وجود دارد، حقیقت این بوده که آب مناسب برای مصرف انسان‌ها کاهش پیدا کرده است؛ بنابراین، تمام انسان‌ها باید مراقب آن باشند؛ همان‌طور که بزرگ‌ترین گنج زندگی آب است، مایه دوام آن خواهد بود. طبیعت به ما انسان‌ها، نوع بسیار خاصی از آب را از عمق زمین می‌بخشد که با مواد معدنی زمین، غنی و به طور طبیعی در طول مسیرهای زیرزمینی، تصفیه شده است.

آب معدنی، نوعی آب غنی‌شده با منابع معدنی و حاوی مواد مختلفی، مانند نمک و ترکیبات گوگرد است. احتمال دارد که آب‌های معدنی به دلیل وجود گازها، درخشان باشند. در قرون گذشته، آب‌های معدنی در اطراف سرچشمه‌های خود، اغلب برای نوشیدن یا درمان استفاده می‌شده‌اند که در نهایت، تمدن‌ها در اطراف این منابع به وجود آمده و مردم از آنها برای شست‌وشو یا آشامیدن استفاده می‌کرده‌اند. امروزه شایع است که آب‌های معدنی از سرچشمه‌ها

پروتئین گندم و کاهش قد و وزن برخی کودکان



کم‌خونی آهن بروز می‌کند و در برخی موارد نیز شناخته باقی می‌ماند به طوری که نتیجه آزمایش خون روی ۵۴۷۰ کودک نشان می‌دهد که ۵۴ نفر از آنها مبتلا به بیماری بودند و این درحالی است که فقط در ۴ نفر از آنها نشانه بیماری دیده می‌شود. این گزارش حاکی از آن است که تأثیر گلوتمن بر روده در میان کودکان ۹ ماهه تا ۷ ساله باعث کاهش قد و وزن آنها می‌شود. به طوری که قد این کودکان ۲ تا ۷ سانتی‌متر و نیز وزن آنها ۱ کیلوگرم کمتر از همسالان است. ■

زنان دو برابر بیشتر از مردان در معرض ابتلا به بیماری انتروپاتی (حساسیت به پروتئین گندم) قرار دارند.

نتیجه تحقیقات محققان دانشگاه بریستول انگلستان نشان می‌دهد که بیماری انتروپاتی یکی از مهم‌ترین علل مراجعه کودکان به کلینیک‌های پزشکی به شمار می‌رود. به طوری که از هر ۱۰۰ کودک ۱ نفر به این بیماری مبتلا است.

این بیماری که در نتیجه واکنش روده در برابر گلوتمن موجود در آرد گندم عارض می‌شود اغلب با علائمی نظیر بیماری

ویژگی‌های تغذیه‌ای خرمالو

خرمالو سرشار از مس و منگنز است که عملکرد آنزیم‌های بدن را بهبود می‌بخشند. خرمالو فلاونوئیدهایی از نوع کاتچین‌ها دارد که دریافت این مواد در رژیم غذایی، با داشتن خواص ضد عفونی، ضد التهابی و ضد خون ریزی برای بدن مفید است. این میوه همچنین سه نوع آنتی‌اکسیدان به نام‌های زیزانتین، لوتئین و لیکوپن دارد که این سه آنتی‌اکسیدان مسئول رنگ زرد، نارنجی و قرمز خرمالواند. این آنتی‌اکسیدان‌ها در پیشگیری از انواع سرطان‌ها، بهبود بینایی و مقابله با آفتاب سوختگی نقش دارند و فرایند پیری در سلول‌های بدن را به تاخیر می‌اندازند. خرمالو مقدار قابل توجهی فیبر دارد و فیبرها به طور معمول در بهبود یبوست نقش دارند، اما خرمالو به دلیل داشتن ترکیبات تانن، چنین نقشی ندارد. برعکس مصرف بیش از اندازه خرمالو می‌تواند باعث یبوست شود. همچنین الیاف خرمالو از نوع خاصی است که «فیتوبزوار» نامیده می‌شود. فیتوبزواراگر به مقدار زیاد دریافت شود، باعث اختلال در حرکات روده می‌شود. میزان تانن و فیتوبزوار در خرمالوی نارس بیشتر است؛ به طوری که مصرف بیش از اندازه خرمالوی نارس به‌ویژه در سالمندان می‌تواند سبب یبوست شدید یا در مواردی انسداد روده شود. اگر شما مبتلا به اختلالات عملکرد روده، سندروم روده تحریک پذیر (کولیت عصبی) یا یبوست شدید یا جزوشه‌روندان بالاتر از ۶۵ سال هستید، برای مصرف خرمالو در رژیم غذایی روزانه با فرد متخصص مشورت کنید. ■



خرمالو یک میوه پاییزی و زمستانی است. این میوه سال‌ها قبل تنها در چین و ژاپن و برخی کشورهای آسیایی کشت می‌شده است، اما امروزه به مناطق مختلف جهان منتقل شده و در بسیاری از مناطقی که زمستان‌های ملایمی دارند، کشت می‌شود. خرمالو میوه‌ای بسیار مغذی است که خوشبختانه در ایران و در امریکای شمالی در دسترس و قابل استفاده است. در این مطلب به ویژگی‌های تغذیه‌ای خرمالو می‌پردازیم.

خرمالو از نظر غذایی مقدار قابل توجهی ویتامین A و بتاکاروتن دارد که در پیشگیری از سرطان، سلامت پوست، مخاطات، سیستم ایمنی و چشم، نقش بازی می‌کنند. خرمالو همچنین دارای ویتامین E است که این ویتامین، چربی‌ها را از اکسید شدن حفظ می‌کند. از این رو در سلامت غشای سلول‌های بدن ما موثر است. به علاوه ویتامین E یک آنتی‌اکسیدان است که به پیشگیری از سرطان، سلامت قلب و عروق و بهبود عملکرد سیستم ایمنی کمک می‌کند. خرمالوی تازه ویتامین C دارد که علاوه بر نقش آنتی‌اکسیدانی، در بهبود عملکرد سیستم ایمنی و استحکام بافت‌های بدن از جمله لته‌ها، پوست، مخاطات و ترمیم بافت‌های پروتئینی بدن نقش بازی می‌کند. این میوه همچنین مقدار قابل توجهی ویتامین‌های گروه B به‌ویژه اسید فولیک، B1 و B6 دارد که همراه با سایر ویتامین‌های گروه B در تولید انرژی و متابولیسم آن در بدن ما دخیلند. از میان املاح، خرمالو پتاسیم زیادی دارد. پتاسیم در کنترل فشارخون، تنظیم عملکرد سلول‌های قلبی و سلول‌های عصبی موثر است. همچنین



با گیاه «چیکو» بیشتر آشنا شویم



چیکو به رنگ قهوه‌ای روشن با پوست نازک و صاف است. گوشت میوه نارس، زرد تا قهوه‌ای روشن با شیرابه فراوان و سفت است، اما میوه رسیده، فاقد شیرابه و گوشت آن به رنگ قرمز، شیرین و آبدار می‌باشد و طعم اسیدی دارد

جانبی نیز بهره گرفته می‌شود. زمان مناسب اجرای پیوند، اواخر اسفند تا اردیبهشت است.

از واریته‌های کرنی و رایان به عنوان گیاه پایه جهت پیوند استفاده می‌شود. موفقیت پیوندزنی و گرفتن پیوندک‌ها در هوای سرد و خشک بیشتر است. همچنین تکثیر در شرایط مرطوب توسط ساقه‌های بریده‌شده و برگدار که با ترکیبات ریشه‌زا تیمار شده‌اند، موفقیت‌آمیز بوده است.

* خاک‌های مناسب کاشت چیکو

چیکو درختی مقاوم است که در محدوده وسیعی از خاک‌ها می‌تواند رشد کند. عامل مهم در رشد گیاه، وجود زهکش است؛ زیرا قرار گرفتن ریشه‌های گیاه در لایه سخت خاک باعث کم‌رنگ شدن برگ‌ها و کوچک شدن میوه‌ها می‌شود. خاک‌هایی که در عمق ۶۰ تا ۹۰ سانتی‌متری دارای سنگ‌ریزه باشند، در چند سال اول رشد خوبی دارند. چیکو می‌تواند مقدار نمک زیاد را در خاک با آب تحمل کند. مناسب‌ترین خاک‌ها برای چیکو، انواع رسوبی و عمیق، لومی شنی و لاتریت قرمز رنگ هستند. خاک بدون زهکش و آهک‌دار و خاک‌های زرد رنگ و چسبناک برای کاشت مناسب نیستند؛ زیرا آهک باعث کاهش رنگ سبز برگ‌ها و پس از مدتی موجب مرگ گیاه می‌شود. خاک‌های با pH اسیدی برای کاشت چیکو مناسبند.

هر درخت چیکو بین ۱۵۰۰ تا ۲۵۰۰ عدد میوه تولید می‌کند که عملکرد آن به ۱۰ تا ۱۲ تن در هکتار می‌رسد. ■

گیاه «چیکو» با نام علمی «Manilkara-Zapota»، گیاهی از خانواده «Spotaceae» است که با اسامی علمی دیگری نیز نامیده می‌شود. در فیلیپین به نام «چیکو»، در انگلستان «سپوریل»، در اندونزی «سان مانیلا»، در تایلند «لاموت»، در مکزیک «چیکلی» و در جامائیکا «نازی‌بری» خوانده می‌شود.

این درخت در دوران قدیم در جنوب مکزیک و سایر کشورهای قاره آمریکا به منظور استخراج صمغ و تهیه آدامس و نیز برای میوه آن کشت می‌شد. این گیاه توسط اسپانیایی‌ها به فیلیپین برده و از آنجا به سایر مناطق گرمسیر دنیا منتقل شد.

هم‌اکنون اراضی زیر کشت این درخت، مناطق ساحلی هندوستان و سریلانکا را تشکیل می‌دهند و در پاره‌ای مناطق ایران از جمله باغ‌های سیستان و بلوچستان و هرمزگان کشت می‌شود. به دلیل سازگاری خوب این درخت با شرایط آب و هوایی و خاک‌های جنوب ایران و بازده مطلوب آن، توسعه سطح زیر کشت آن در برنامه قرار گرفته است.

این درخت همیشه‌سبز با قامتی برافراشته و کم‌انشعاب، ارتفاعی بین ۲۰ تا ۵۰ متر دارد. درخت‌های چیکوی پیوندی، ارتفاعی بین ۵ تا ۱۵ متر دارند و برگ‌ها روی ساقه به صورت یک در میان و به طول ۵ تا ۱۵ سانتی‌متر قرار می‌گیرند. گل‌ها دوجنسی و زنگوله‌مانند هستند و ۶ کاسبرگ و گلبرگ‌هایی به رنگ سبز کم‌رنگ متمایل به سفید و ۶ عدد پرچم دارند.

* میوه چیکو

میوه به شکل گرد متمایل به بیضی با قطر ۱۰ تا ۱۵ سانتی‌متر و طول ۱۲ سانتی‌متر است. وزن میوه بین ۱۰۰ تا ۴۰۰ گرم است که در بعضی ارقام تا یک کیلو می‌رسد. چیکو به رنگ قهوه‌ای روشن با پوست نازک و صاف است. گوشت میوه نارس، زرد تا قهوه‌ای روشن با شیرابه فراوان و سفت است، اما میوه رسیده، فاقد شیرابه و گوشت آن به رنگ قرمز، شیرین و آبدار می‌باشد و طعم اسیدی دارد.

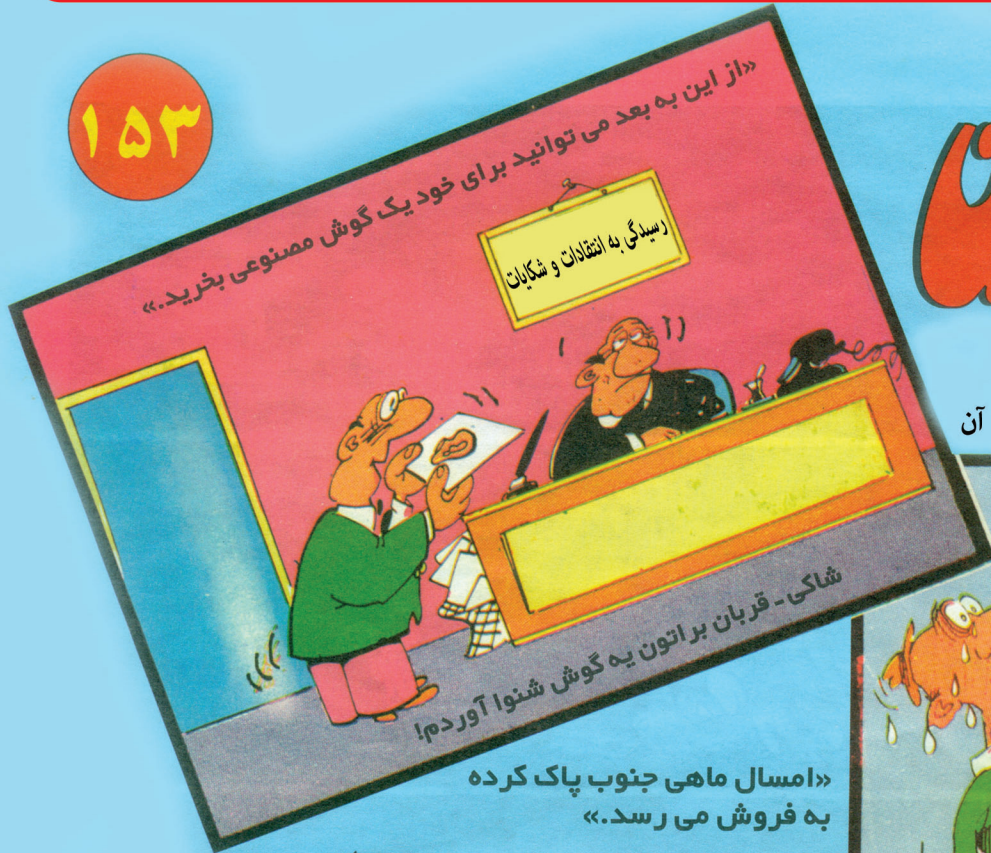
بذر دوکی‌شکل آن حدود ۲ سانتی‌متر و به رنگ سیاه براق است. دوره زمانی تشکیل میوه، بین ۱۶۸ تا ۲۴۰ روز است که در هندوستان این زمان به سه مرحله مجزا تقسیم می‌شود. اولین مرحله ۱۲ روز است که در آن قطر میوه افزایش می‌یابد؛ مرحله دوم ۲۸ روز است که به آن دوره انتقال می‌گویند و آخرین مرحله ۶۳ روز است که در آن طول میوه افزایش می‌یابد و میوه به شکل اصلی خود در می‌آید. هر درخت چیکو، بین ۱۵۰۰ تا ۲۵۰۰ عدد میوه تولید می‌کند که عملکرد آن به ۱۰ تا ۱۲ تن در هکتار می‌رسد.

* روش تکثیر چیکو

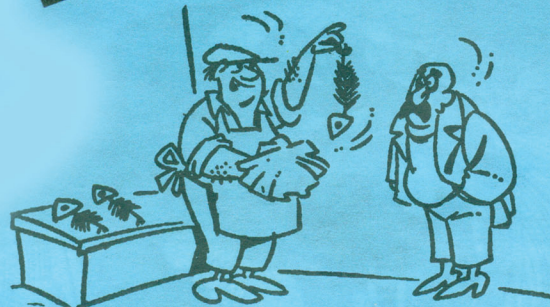
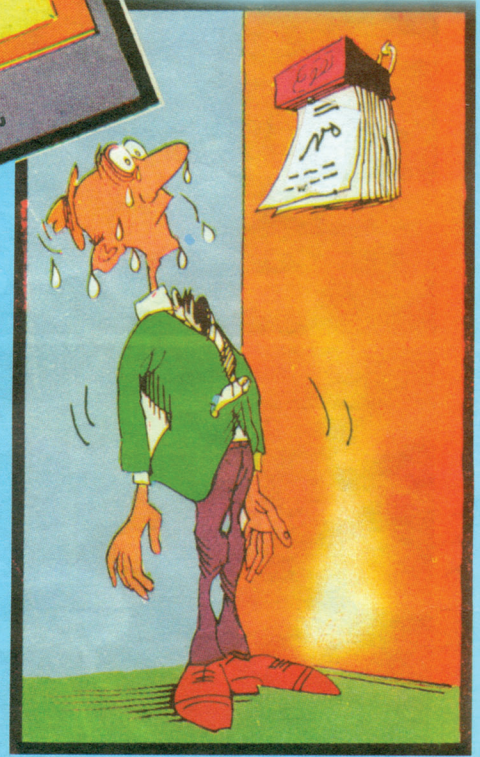
بذرهای چیکو پس از چند سال انبار شدن می‌توانند در زمانی بین ۲ تا ۴ هفته پس از اقدام به کاشت، جوانه بزنند و درختان حاصله پس از ۶ تا ۱۰ سال، توانایی میوه‌دهی دارند. به منظور تولید درختانی یکنواخت و همسان، از روش تکثیر غیرجنسی استفاده می‌شود. تکثیر از طریق پیوند، معمول‌ترین روش ازدیاد چیکو است، ولی با قلمه زدن و شاخه خواباندن نیز به عمل می‌آید. در جنوب ایران از پیوندهای مجاورتی و

خوارچین

۱۵۳

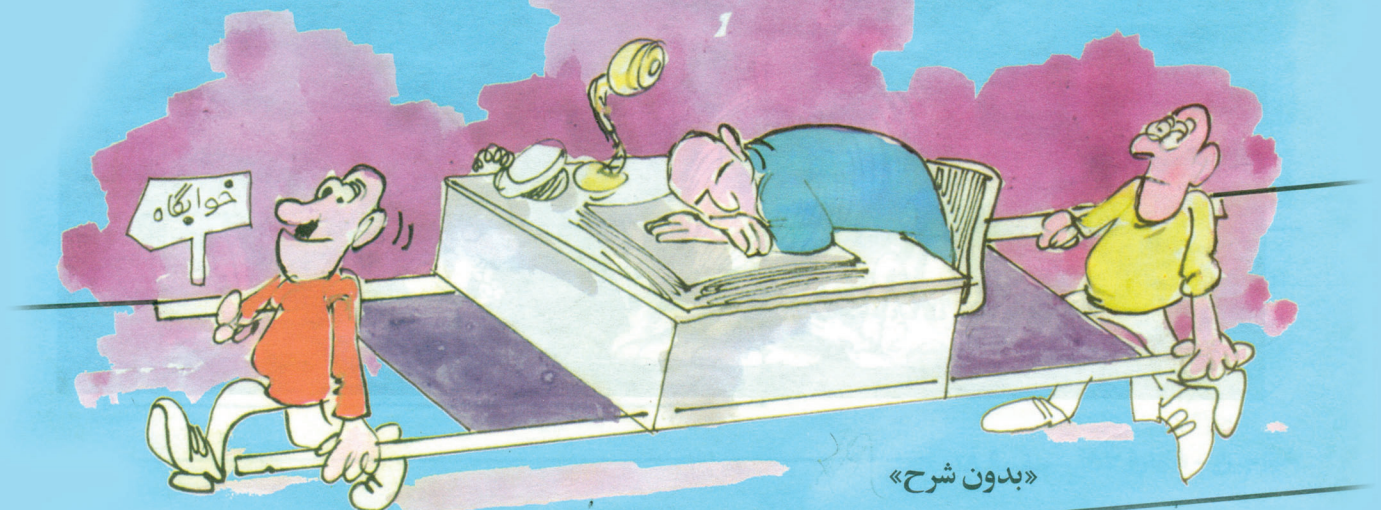


به مناسبت شب عید و مخارج آن



فروشنده - از این پاک تر غیر ممکنه که دیگه گیر بیاری؟!!

دولت طرحهایی را برای افزایش بهره وری در ادارات در دست بررسی و اجرا می گذارد



با میوه

فی‌جوآ

و خواص آن آشنا شویم



فی‌جوآ (Feijoa sellowiana) درختی است بومی منطقه نیمه‌گرمسیری جنوب برزیل که توسط افراد بومی آن منطقه شناسایی شده است و مصرف می‌شود. این گیاه با گذشت زمان به مناطق مختلف جهان منتقل شد. ابتدا در اروپا و آمریکا به عنوان گیاهی زینتی در باغ‌ها و خیابان‌ها کشت می‌شد؛ در حالی که در مناطقی از شوروی سابق به واسطه خاصیت دارویی‌اش، آن را در درمان برخی بیماری‌هایشان به کار می‌بردند.

فی‌جوآ به دلیل مقاوم بودن نسبت به سرما، وارد ایران شد تا جایگزینی برای مرکبات گردد. این درخت پس از ورود به ایران، در مناطق شمالی کرانه دریای خزر کشت شد. مناسب‌ترین منطقه برای رویش این میوه، نواحی گیلان و محمودآباد (در استان مازندران) تشخیص داده شده است. این میوه از آن پس در سید خانوارهای شمالی وارد شد، اما بیش از مصرف خوراکی به عنوان گیاهی با گل‌های زیبا، زینت‌بخش منازل آن‌ها شده است.

فی‌جوآ ارزش غذایی نسبتاً بالایی دارد. طی آنالیز انجام گرفته به وسیله دستگاه گازکروماتوگراف، ترکیبات این میوه شناسایی شد؛ این ترکیبات، نشان‌دهنده وجود موادی همچون بی‌سیکلوژماکین، اسپانتولنول، آلفا-کادینول، ویریدی فلورول و... هستند.

چنانچه فی‌جوآ در جهان شناخته شود، می‌تواند جزء گیاهانی با ارزش اقتصادی بالا قرار گیرد، اما از آنجا که به‌تازگی این میوه در جهان جایگاه خود را یافته است، به‌تدریج با گذشت زمان، مردم به مزایا و منافع آن پی خواهند برد و به عنوان محصولی سودمند از آن استفاده خواهند کرد.

* پراکندگی جغرافیایی

فی‌جوآ بومی مناطق نیمه‌گرمسیری مرطوب آمریکای جنوبی است که امروزه گونه‌های وحشی آن در جنوب برزیل، پاراگوئه، شمال آرژانتین و اروگوئه به‌طور طبیعی می‌رویند. اهالی بومی آمریکای جنوبی از دیرباز میوه‌های آن را جمع‌آوری می‌کردند و به دلیل داشتن ارزش غذایی، مورد استفاده قرار می‌دادند. کشت ارقام بومی این گیاه از اواسط قرن نوزدهم در آمریکای جنوبی آغاز شد. سال‌ها در کشورهای اروپایی و آمریکایی از فی‌جوآ به دلیل همیشه

در اسفند ۱۳۵۲، تعداد یکصد اصله نهال فی‌جوآ به منظور بررسی اقلیم‌پذیری آن در شمال ایران، از دشت مغان تا دشت گرگان، کشت شد؛ نتایج بدین صورت بود که فی‌جوآ بین آستارا تا محمودآباد، رشد خوبی داشت؛ اما در مناطقی از گیلان که در زمستان، ریزش برف سنگین مشاهده می‌شود، به علت ترد و شکننده بودن شاخ و برگ آن‌ها، مقرون به صرفه نیست

سبز بودن و داشتن گل‌های زیبا به عنوان زینت‌بخش معابر و باغ‌ها بهره می‌بردند و از آنجا که مردم شوروی سابق به ارزش غذایی و دارویی آن پی برده بودند، آن را به عنوان میوه مصرف می‌کردند.

فی‌جوآ برای نخستین بار در سال ۱۹۰۰ میلادی از فرانسه به کرانه‌های دریای سیاه و مرکز تحقیقات سوچی جمهوری گرجستان آورده شد و اکنون قسمتی از نواحی سوخومی، سوچی گرجستان و جمهوری آذربایجان زیرکشت قرار گرفته است. این گیاه در کشورهای دیگر، از جمله نیوزلند و استرالیا کشت می‌شود که عملکرد نسبتاً مناسبی نیز در پی داشته است. با شناخته شدن این گیاه، توجه عموم جهت مصارف دارویی و تغذیه‌ای، روز به روز در حال افزایش است؛ به طوری که در سال ۲۰۰۰ میلادی فی‌جوآ به عنوان میوه سال در جهان مطرح شد.

* آبیاری

بارندگی مورد نیاز برای فی‌جوآ، سالانه ۱۲۰۰ میلی‌لیتر است و طی دوره رشد رویشی به ۵۰۰ تا ۶۰۰ میلی‌لیتر بارندگی نیاز دارد. براساس تحقیقات در کشور آذربایجان، آبیاری فی‌جوآ در ۸۰ درصد ظرفیت زراعی خاک، میزان محصول را تا ۲/۵ تا ۳/۱ برابر نسبت به شاهد افزایش داده است.

* دما

فی‌جوآ در مناطقی که مجموعه درجه حرارت در دوره رشد رویشی بین ۲۵۰۰ تا ۴۲۰۰ درجه سانتی‌گراد است، رشد خوبی دارد؛ زیرا این میوه، جزء گیاهان نیمه‌گرمسیری است که گرمای متوسط را می‌پسندد و گرمای شدید، رشد آن را محدود و گاهی متوقف می‌کند. اپتیمم درجه برای رشد نرمال در مراحل اولیه ۱۸ تا ۲۲ درجه سانتی‌گراد و هنگام تشکیل گل‌ها ۲۰ تا ۲۵ درجه سانتی‌گراد است. رده دمایی این گیاه برای رشد بین ۰ تا ۳۷ درجه سانتی‌گراد است. تفاوت فی‌جوآ با مرکبات در این است که مرکبات گرما را دوست دارند و در مقابل سرما مقاومت ندارند ولی میوه فی‌جوآ گرمای متوسط را می‌طلبد و در برابر سرما نیز مقاوم است. این خصوصیات، فی‌جوآ را از لیمو، پرتقال، گریپ فروت و سایر مرکبات که قدرت تحمل سرما را ندارند، متمایز می‌کند. درختچه‌های فی‌جوآ تا ۱۰- درجه سانتی‌گراد مقاوم هستند، در ۱۲- درجه سانتی‌گراد، برگ‌ها صدمه می‌بینند، در ۱۷- تا ۱۸- درجه سانتی‌گراد، قسمت هوایی گیاه به شدت آسیب می‌بیند و فقط ریشه آن سالم می‌ماند.

* تکثیر

فی‌جوآ عموماً از طریق بذر رشد می‌کند و به‌طور کامل به تولید مجدد می‌رسد، اما به‌طور دقیق مطابق با همان نوع و گونه نیست. دانه‌ها با فشار دادن پالپ، درون ظرفی جدا و با آب پوشانده می‌شوند و صبر می‌کنند مایع ۴ روز بماند. سپس دانه‌ها را آب می‌کشند و قیل از کشت، خشک می‌کنند. دانه‌ها قوه نامیه خود را به مدت یک سال یا بیشتر حفظ می‌کنند؛ البته در صورتی که در محیطی خشک نگهداری شوند. رویش طی ۳ هفته انجام می‌شود. خاک در سطوح نهالستان باید استریل باشد؛ در غیر این صورت، گیاهچه‌های بیشتر نهال‌های بذری خواهند مرد.

گیاهان جوان در مرحله دوبرگی در قاب‌های دیگر نشا می‌شوند و بعد از آن، بدون هیچ مشکلی می‌توان آن‌ها را به مزرعه منتقل کرد. گیاه ۳ تا ۵ سال پس از کاشت، میوه می‌دهد. برای استفاده مجدد از گیاه مادری جهت تکثیر رویشی باید گونه‌ای را انتخاب کرد که صفات ویژه‌ای در آن دیده شود و همچنین آلودگی یا بیماری در آن مشاهده نشده باشد، اما نکته حائز اهمیت این است که به علت تفرق صفات شدید در ازدیاد، اجباراً گیاه باید به طرق رویشی تکثیر شود. در فرانسه و نیوزلند، خواباندن شاخه، امتحان شده و ریشه‌دهی در ۶ ماه انجام گرفته است. خواباندن هوایی در مورد فی‌جوآ معمولاً موفقیت آمیز است و میوه‌دهی از سال دوم آغاز می‌شود. معمولاً قلمه‌های فی‌جوآ سخت ریشه می‌دهند؛ ولی در انگلستان، ریشه‌دهی قلمه‌ها به



فی‌جوآ ارزش غذایی نسبتاً بالایی دارد. طی آنالیز انجام گرفته به وسیله دستگاه گاز کروماتوگراف، ترکیبات این میوه شناسایی شد؛ این ترکیبات، نشان‌دهنده وجود موادی همچون بی‌سیکلوژماکترین، اسپاتولنول، آلفا-کادینول، ویریدی فلورول و... هستند

* انتشار در ایران

در پی سرمازدگی‌ها و یخبندان‌هایی که در سال ۱۳۴۲، ۱۳۴۷ و ۱۳۵۰ در شمال ایران پیش آمد و خسارات سنگینی به باغ‌های مرکبات وارد آورد، فی‌جوآ به ایران وارد شد تا جایگزین مرکبات در منطقه گردد. با توجه به گزارش‌های اتحاد جماهیر شوروی سابق، در اسفند سال ۱۳۵۱ پس از بررسی اقلیم‌پذیری درختچه‌های فی‌جوآ و مقاومت آن‌ها در برابر سرما، تعداد ۱۴۰۰ اصله نهال نرک‌بذری یکساله و ۲۰ گرم بذر فی‌جوآ خریداری و در موسسه تحقیقات مرکبات رامسر کاشته شد. در اسفند ۱۳۵۲، تعداد یکصد اصله نهال فی‌جوآ به منظور بررسی اقلیم‌پذیری آن در شمال ایران، از دشت مغان تا دشت گرگان، کشت شد؛ نتایج بدین صورت بود که فی‌جوآ بین آستارا تا محمودآباد، رشد خوبی داشت؛ اما در مناطقی از گیلان که در زمستان، ریزش برف سنگین مشاهده می‌شود، به علت ترد و شکننده بودن شاخ و برگ آن‌ها، مقرون به صرفه نیست. در نهایت منطقه چابکسر و محمودآباد برای کشت این گیاه مناسب تشخیص داده شد.

* خاک

خاک مناسب برای فی‌جوآ، رسی شنی به همراه مقداری هوموس است. مناسب‌ترین PH بین ۵/۵ تا ۶/۵ است، اما در PH برابر ۴/۵ تا ۷ نیز توان رویدن دارد. این گیاه در زمین‌هایی که سطح آب زیرزمینی آن بالاست و همچنین در مناطق باتلاقی نمی‌تواند رشد کند.



درختچه‌های فی‌جوآ تا ۱۰- درجه سانتی‌گراد مقاوم هستند، در ۱۲- درجه سانتی‌گراد، برگ‌ها صدمه می‌بینند، در ۱۷- تا ۱۸- درجه سانتی‌گراد، قسمت هوایی گیاه به شدت آسیب می‌بیند و فقط ریشه آن سالم می‌ماند

*** ارزش غذایی میوه فی‌جوآ**

ترکیبات موجود در میوه فی‌جوآ به طور تقریبی ۱۴/۶ درصد گلوکز، ۴۹/۱ میلی‌گرم ویتامین C، ۲/۵ درصد پکتین، ۰/۹ درصد پروتئین، ۱۰ درصد کربوهیدرات و همچنین ویتامین‌های E, A, B, P را به نسبت زیادی در خود جای داده است. در میوه فی‌جوآ می‌توان مواد کارتخین را که اهمیت بسیاری در دفع عوامل بیماری‌داری دارند، یافت. این میوه غنی از ترکیبات ید محلول در آب است که درصد آن برحسب منطقه و بومی بودن میوه، از سالی به سال بعد متفاوت است؛ ولی عموماً مقدار آن ۱/۶۵ تا ۳/۹۰ میلی‌گرم در کیلوگرم میوه تازه است. اکثر گونه‌ها از نظر پکتین غنی هستند؛ به طوری که ۱/۴ کیلوگرم ژل را می‌توان از ۰/۴۵ کیلوگرم این میوه تهیه کرد. فی‌جوآ دارای مقدار زیادی مواد فعال بیولوژیکی، از جمله بی‌سیکلوزرماکترین ۹/۵۵ درصد، اسپاتولنون ۶/۹۹ درصد، آلفا-کادینول ۶/۵۵ درصد، وریدی فلورول ۶/۳۸ درصد، اتیل بنزوات ۶/۲۶ درصد، بتاکاریوفیلین ۵/۶۳ درصد و ترکیبات دیگر که در فصل‌های بعدی ارائه خواهد شد. ترکیباتی که در رقم Syuperb در منطقه آذربایجان در نتیجه تجزیه کمی و کیفی مواد چربی قابل حل در گوشت و پوست میوه فی‌جوآ به دست آمده، حدود ۳۰ ترکیب است که گروه‌های اصلی آن در گوشت میوه شامل تری‌اسیل گلیسرول‌ها، استرول‌ها، سربروزاید‌ها (نوعی چربی است که بیشتر در بافت‌های عصبی یافت می‌شود)، ترکیبات الکل متبلور حلقوی، فسفات‌ها، دی‌اسید گلیسرول‌ها- فسفاتیدیک اسید، فسفاتیدیل گلیسرول و فسفاتیدیل کولین‌ها هستند. مقدار ید موجود در ارقام مختلف فی‌جوآ در حدود ۲۷-۳۴ میلی‌گرم درصد گرم میوه تازه گزارش شده است که در مقایسه با میوه‌های دیگر بیشتر است. از میوه فی‌جوآ به دلیل میزان ید بالا در درمان بیماری‌های تیروئیدی به نام‌های هیپوتیروئیدیسم، گواتر و... استفاده می‌کنند. ■

این روش تا حدودی مطلوب بوده است. چوب جوان سرشاخه‌ها طی ۱ تا ۲ ماه ریشه می‌دهد و چنانچه شرایط نگهداری آن مطلوب باشد و در حضور نور کافی و آبیاری مناسب صورت گیرد، قلمه‌ها در ۱۰ روز ریشه‌زایی خواهند کرد.

زمانی که میوه روی درخت جوان به وجود می‌آید، هرس کردن محصول را کاهش می‌دهد. همچنین اگر کاشت آن جهت تولید میوه صورت گیرد باید سطح پایینی از نیتروژن داشته باشد تا از رشد گیاهان هرز جلوگیری کند. آبیاری نیز در دوره‌های خشک و گرم در نوبت‌های زیادی باید صورت گیرد.

*** بیماری‌های فی‌جوآ**

قارچ‌های ساپروفیت به دلیل شیرین بودن گل‌های فی‌جوآ، به آن حمله می‌کنند و باعث ریزش گل‌ها می‌شوند و میزان محصول را کاهش می‌دهند. ساپروفیت‌ها عامل کپک‌زدگی هستند؛ برای مبارزه با آن، از قارچکش‌های سمی به غلظت ۲ در هزار استفاده می‌شود. علاوه بر بیماری قارچی و بیماری فیزیولوژیک، ریواسی شدن شاخه‌ها نیز سبب ایجاد بیماری در فی‌جوآ می‌شود.

*** آفات فی‌جوآ**

در شمال ایران، آفت عمده‌ای روی فی‌جوآ مشاهده نشده است؛ ولی اخیراً در مؤسسه تحقیقات مرکبات کشور (رامسر)، شپشک ستاره‌ای و قهوه‌ای به علت شرایط مساعد منطقه روی شاخه، برگ و حتی میوه آن در قسمت‌هایی از گیاه که در سایه قرار گرفته بودند، مشاهده شده است. برای مبارزه با این آفت در اواخر زمستان یا در تابستان، به محض شیوع آفت می‌توان با سموم فسفره مثل دیازینون ۲ در هزار به همراه ۳ لیتر روغن در ۲۰۰ لیتر آب و در زمستان ۱/۵-۲ لیتر روغن در ۲۰۰ لیتر آب سمپاشی شود. همچنین باید تا ارتفاع ۲۰ سانتی‌متری، شاخه‌های پایینی درخت را هرس کرد و نیز می‌توانیم با سم سونین به میزان ۵ در هزار در اوایل پاییز با این آفت مبارزه کنیم.

ارزش غذایی ۱۰۰ گرم از بخش‌های قابل استفاده فی‌جوآ

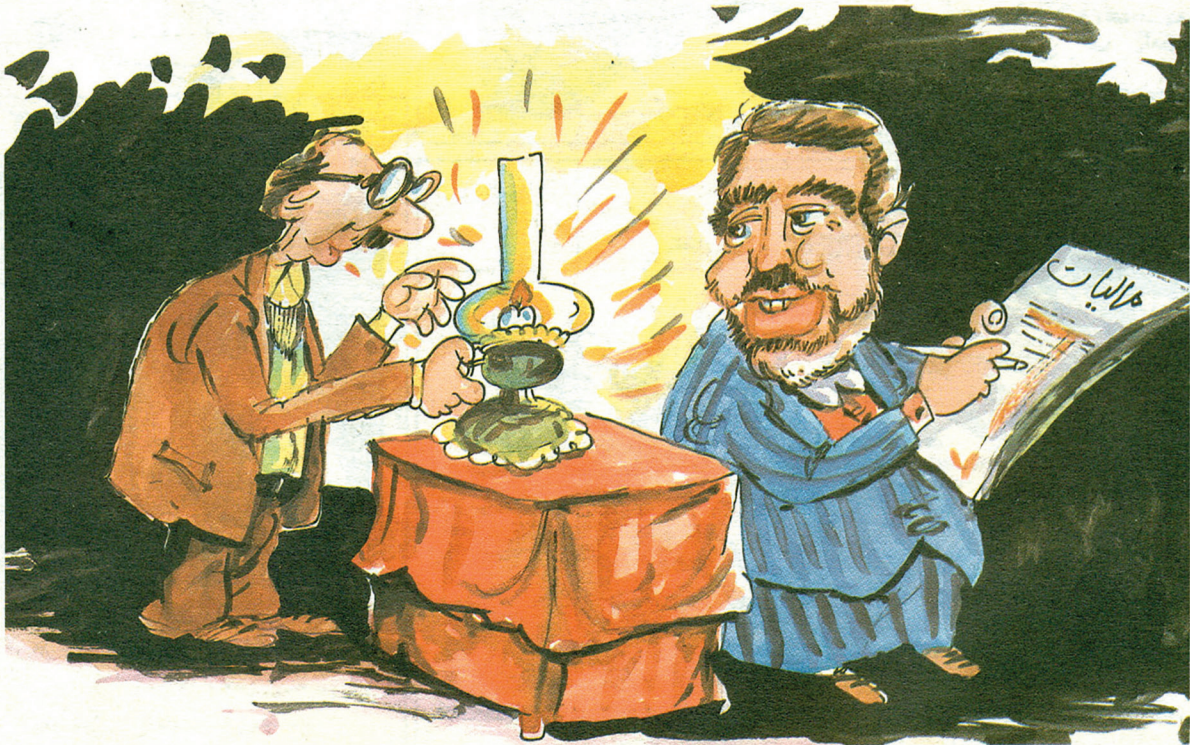
رطوبت	۰/۸۴ درصد
پروتئین	۰/۹ درصد
چربی	۰/۲ درصد
کربوهیدرات	۱۰ درصد
خاکستر و مواد معدنی	۰/۵ درصد
پتاسیم	Mg ۱۶۶
سدیم	Mg ۵
کلسیم	Mg ۴
منیزیم	Mg ۸
فسفر	Mg ۱۰
آهن	Mg ۰/۰۵
اسید اسکوربیک	Mg ۳۵-۲۸

«استفاده خصوصی از هواپیما توسط کارمندان دولت ممنوع شد»



الاغ - بالاخره برگشتی پیش خودمون!

«وزیر دارایی: از هر حرکت برای گرفتن مالیات استفاده خواهیم کرد»



- اجازه می فرمایید، فتیله چراغ رو یک کمی بالا بکشم!

روغن زیتون،

تجارتی پرسود با صدها خاصیت غذایی

ساکنان خارج مدیترانه کمیاب و ناآشنا بود و تنها در برخی غذاهای بومی و محلی مورد استفاده قرار می‌گرفت. در بعضی مغازه‌ها نیز در کنار کامکوات (نوعی پرتقال کوچک) و زعفران عرضه می‌شد. روغن زیتون در بعضی از رستوران‌ها به جای روغن حیوانی و روغن‌های دیگر مورد استفاده قرار می‌گرفت. این محصول زمانی محبوبیت پیدا کرد که مطالعات پژوهشی آغاز شده از سال ۱۹۷۰، نشان داد، مردمان ساحل‌نشین مدیترانه که از سال‌های دور از این ماده حیاتی بهره می‌گرفته‌اند، کمترین آمار امراض قلبی و عروقی را دارند. زیرا این ماده به علت خاصیت ضداکسیداسیون و غنی بودن روغن اشباع نشده آن از جمع شدن رسوب درون مویرگها جلوگیری می‌کند، در اواخر سال ۱۳۸۰، از این محصول پرارزش استقبال بی‌سابقه‌ای در کشورهای غربی به عمل آمد و به دنبال آن، مصرف‌کنندگان روغن زیتون در انتخاب محصولات طبیعی برای تغذیه با کیفیت بالاتر و همچنین پرداخت پول بیشتر، رغبت نشان دادند. در میان تعداد گوناگون غذاهای خارجی، دانه‌های زیتون همواره مقام خود را حفظ کرده است و مورد استفاده قرار می‌گیرد. در سال‌های (۱۹۸۲-۱۹۸۳)، امریکا نزدیک به ده میلیون کیلو روغن زیتون وارد کرد و در سال‌های (۱۹۹۷-۱۹۹۸) این رقم به پنج برابر افزایش یافت.

جمع‌آوری محصول زیتون به چند عامل بستگی دارد:

- ۱- تعداد درختان
 - ۲- مبلغ هزینه شده
 - ۳- زمان انتخاب شده برای جمع‌آوری زیتون
 - ۴- نوع دانه زیتون
- جمع‌آوری محصول زیتون به روش‌های مختلف انجام می‌شود؛ یا باید آنها را



روغن زیتون آثار درمانی بسیاری دارد مثلاً از ایجاد سنگ صفرا در بدن جلوگیری می‌کند، میزان کلسترول خون را در حد پایین نگه می‌دارد و تصلب شرایین و ابتلا به برخی از سرطان‌ها را کاهش می‌دهد

است و هیچ‌گونه کلسترولی در آن وجود ندارد. همچنین نگه‌دارنده ماهی و پنیر است. داغ کرده روغن زیتون به مثابه سلاحی مؤثر در جنگ‌ها و وسیله‌ای برای شکنجه به کار می‌رفت. چهار هزار سال است که این محصول در فرهنگ حاشیه‌نشینان مدیترانه استفاده دارویی و تجاری دارد. اکنون جهانیان دریافته‌اند که روغن زیتون بهترین عصاره استحصالی چند منظوره است. تا چندی پیش این محصول برای

روغن زیتون استفاده‌های فراوانی دارد. برای نمونه می‌توان آن را سوزاند یا چیزی را با آن شست و برای روغن‌کاری و لولا یا اتصالات به کار برد. این ماده در صنایع آرایش نیز کاربرد وسیعی دارد؛ الماس با آن پوشش می‌شود و در رنگ‌ها و نقاشی‌ها به منزله محافظ به کار می‌رود. پادشاهان و اشراف‌زادگان برای سلامت پوست خود، از این روغن استفاده می‌کردند. روغن زیتون سرشار از ویتامین «ای / E»



بیشتر مارک‌های روغن زیتون اطلاعات مشابه استاندارد در مورد رنگ و بو و مزه دارند به طوری که مورد پسند مشتریان واقع شود. بنابراین هر ساله می‌توانند برچسب‌ها را برطبق حساسیت مصرف‌کنندگان به گونه مناسب‌تری تغییر دهند، تنها راهی که شرکت‌ها می‌توانند از آن طریق به‌طور مداوم روغن تولید کنند، تهیه روغنی است که بتواند سلیقه و انتظار مشتریان را برآورده کند

شورای بین‌المللی روغن‌زیتون در مادرید مستقر است و بیشترین میزان استحصال روغن اسپانیا در خطوط روغن‌کشی همان‌جا تهیه می‌شود. در آنجا همه روزه مخزن تانکرها پر از روغن‌زیتون می‌شود و سپس به مخزن عظیم خارج از محوطه فرستاده می‌شود و از آنجا به درون بطری‌ها و قوطی‌هایی در اندازه‌های مختلف انتقال می‌یابد. پس از این مرحله نوبت ضدعفونی کردن می‌رسد و درجه متابولیسم روی هر یک از ظرف‌ها برحسب مقدار، تعیین می‌شود. انواع محصولات این کارخانه با نشان‌های تجاری و اندازه‌ها و رنگ‌های مختلف عرضه می‌شود. کارخانه روغن‌کشی به ۶۰ کشور جهان روغن‌زیتون صادر می‌کند که البته این روغن‌ها باید بر حسب سلیقه و ویژگی‌های بومی مصرف‌کننده‌ها، آمیخته و ترکیب شود به گونه‌ای که مورد پسند آنان است. روی قوطی‌هایی که برای مصرف داخلی است، تصویر یک زن در کنار مزرعه روستایی باغ

از سه کشور اسپانیا، ایتالیا و یونان به دست می‌آید و کشورهای ترکیه، تونس و سوریه به ترتیب در مراحل بعدی قرار می‌گیرند. باغ‌های خیال‌انگیز توسکان که مناظر به هم پیوسته با پوششی از مخمل سبز دارد تا فراز تپه‌های تاکستان سر برآورده است. در سرزمین اسپانیا، به‌ویژه در قسمت جنوبی اندلس، تجارت روغن یکی از تجارت‌های مهم به حساب می‌آید. اندلس به تنهایی سالیانه ۱۹۲ میلیون گالن روغن‌زیتون تولید می‌کند و این رقم برابر ۹۰ درصد محصول کل اسپانیاست. بنابر پیش‌بینی یکی از دست‌اندرکاران، در دو سال آینده، نیمی از محصول زیتون تمام دنیا در اسپانیا تهیه می‌شود. امروزه، بخش‌های وسیعی از این سرزمین زیرکشت درختان تنومند، قوی، پرپشت و کوتاه زیتون قرار گرفته است و اگرچه به بخش‌های کوچک‌تری تقسیم شده‌اند اما توده جمعی آن‌ها بسیار وسیع است.

دست‌چین کرد؛ یا اینکه با چوب بلند به آن‌ها ضربه زد و یا اینکه از ماشین‌های کشاورزی استفاده کرد. اگر نتوانستید به روش ماشین، زیتون را جمع‌آوری کنید باید دانه‌های زیتون را که داخل یکدیگر به صورت خوشه به نظر می‌رسد، از درخت جدا و سپس در چادری جمع‌آوری کرد. دانه‌ها در کیسه‌های ۱۰۰ کیلویی جمع‌آوری می‌شود و چنانچه دانه‌ها خیس باشد، خیلی زود تخمیر و فاسد می‌شود که این مسئله به رنگ‌بو و اسانس آن لطمه می‌زند. با وجود این‌که در بیشتر کارخانه‌ها از ماشین‌های مدرن استفاده می‌شود ولی هنوز فرایند فرآوری در حد همان اصول ساده است:

۱- له کردن دانه‌های زیتون

۲- انباشتن در یک محفظه

۳- جداسازی مواد جامد از مایع و خالی کردن آب از روغن.

روغن زیتون آثار درمانی بسیاری دارد مثلاً از ایجاد سنگ صفرا در بدن جلوگیری می‌کند، میزان کلسترول خون را در حد پایین نگه می‌دارد و تصلب شرایین و ابتلا به برخی از سرطان‌ها را کاهش می‌دهد.

در مرحله بعدی دانه‌های زیتون روی سطحی لغزنده به طرف یک مخزن بزرگ هدایت می‌شود و بین دو سنگ بزرگ و حجیم قرار می‌گیرد. در گذشته، حیوان‌ها نیروی محرکه این سنگ‌ها را تأمین می‌کردند، ولی امروزه موتور این کار را انجام می‌دهد. دانه‌های زیتون در میان سنگ‌ها، له شده، خمیر و دانه‌ها له می‌شود به بیرون هدایت شود. سپس کارگران آن‌ها را به قسمت‌های مساوی تقسیم می‌کنند و در توری‌های نایلونی قرار می‌دهند. سپس توری‌های حاوی دانه‌ها را به محورهای فلزی آویزان می‌کنند و زیر فشار ۴۰۰ اتمسفر هیدرولیکی قرار می‌دهند. آب و روغن به آرامی از توری‌های نایلونی می‌چکد و به مخزن راه می‌یابد، در آنجا، روغن در بالا و آب در پایین قرار می‌گیرد که با شیردستی، آن‌ها را در شیشه می‌ریزند. البته این کار زحمت فراوانی دارد در حالی که امروزه با استفاده از وسایل جدید مانند چکش خردکننده و سانتریفیوژ، عمل جداسازی به آسانی صورت می‌پذیرد.

روغن‌زیتون از نظر تاریخی اهمیت بسزایی دارد. امروزه ۷۲ درصد از روغن‌زیتون دنیا

زیتون نقش بسته است. اما از روی قوطی روغن‌هایی که به امارات متحده عربی صادر می‌شود تصویر زن حذف شده است.

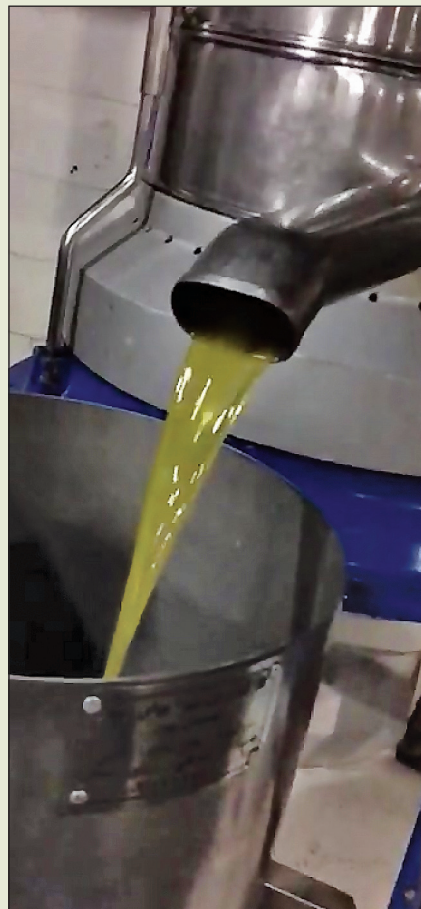
در پشت قوطی روغن‌هایی که به شیخ‌نشین‌ها فرستاده می‌شود برچسبی سبز رنگ توضیحات مختصر و مفیدی را به مصرف‌کننده ارائه می‌دهد. در کشور عربستان سعودی برنامه‌ریزی شده است که به هر زائر خانه خدا، یک قوطی روغن به عنوان هدیه سنتی و ارزشمند، پیشکش می‌شود. در کشورهای عربی از روغن زیتون استفاده خوراکی می‌شود ولی در هندوستان آن را نمی‌خورند و فقط به موی خود می‌مالند. شاید بیشتر افراد تصور می‌کنند که همه دانه‌های روغنی یک گونه‌اند، اما این‌طور نیست؛ بعضی از آن‌ها تلخ و بعضی شیرین هستند. روغن نه تنها از جهت تعیین اسیدیته آزمایش می‌شود بلکه برای چگونگی ترکیب، هم مورد آزمایش قرار می‌گیرد. در آمریکا، روغن زیتونی را دوست دارند که بسیار سبک و بی‌مزه است در حالی که در مکزیک، روغن غلیظ‌تر با رنگ‌وبوی تندتر را می‌پسندند.

روغن زیتون، بو و مزه‌های متفاوتی دارد. زیتون با علامت (Manzanilla) روان است و طعم میوه‌ای دارد؛ در حالی که زیتون با علامت (Moroccan Pichdino) نرم و شیرین است و شیرین‌پسندان را راضی می‌کند.

بهترین زیتون، زیتونی است که در آن تغییری داده نشود، یعنی بدون وجود گرما و تنها با وسایل ماشین تلخیص شده باشد. بدین ترتیب فقط کمتر از یک درصد اسیدیته خواهیم داشت و چند تلخیص استاندارد برای دادن طعم، رنگ‌وبو انجام می‌شود. سپس مزه‌کنندگان حرفه‌ای رأی خود را ابراز می‌کنند. روغنی که در طبقه پایین‌تر باشد نسبت به روغن خالص مواد غذایی کمتری دارد. آن‌ها با برچسب‌های گوناگون به بازار عرضه می‌شوند. به طور مثال روغن خالص یا روغن زیتون تصفیه شده و یا به طور ساده این که روغن زیتون‌های بی‌بو و بی‌خاصیت که با فرایندهای شیمیایی تلخیص می‌شوند، مقداری هم روغن بکر خالص به آن افزوده می‌شود تا رنگ‌وبویی بهتر بگیرد. بیشتر مارک‌های روغن زیتون اطلاعات مشابه استاندارد در مورد رنگ و بو و مزه دارند به طوری که موردپسند مشتریان واقع

شود. بنابراین هر ساله می‌توانند برچسب‌ها را برطبق حساسیت مصرف‌کنندگان به گونه‌ی مناسب‌تری تغییر دهند، تنها راهی که شرکت‌ها می‌توانند از آن طریق به‌طور مداوم روغن تولید کنند، تهیه روغنی است که بتواند سلیقه و انتظار مشتریان را برآورده کند و این همان ترکیب گوناگون است که طبق محاسبات و پیش‌بینی‌های قبلی در روش کار اجرا می‌شود. با وجود این که تعداد کشورهایی که هم نیاز داخلی خود را برآورده

روغن زیتون آثار درمانی بسیاری دارد مثلاً از ایجاد سنگ صفرا در بدن جلوگیری می‌کند، میزان کلسترول خون را در حد پایین نگه می‌دارد و تصلب شرایین و ابتلا به برخی از سرطان‌ها را کاهش می‌دهد



می‌کنند و هم اضافه بر مصرف داخلی روغن زیتون خود را صادر می‌کنند، زیاد نیست، یونان و اسپانیا کاملاً با این امر موافق نیستند. روغن‌های صادر شده از این کشورها در ظاهر بهتر است ولی آن‌ها را به عنوان محصول صادره از ایتالیا به فروش می‌رسانند، زیرا این ایتالیا بود که برای اولین بار بازارهای جهانی را اشغال کرد. ۷۳ درصد بازارهای اروپا و تمام واردات روغن زیتون آمریکا، از کشور ایتالیاست که به داشتن بهترین کیفیت مشهور است. با این حال، از نظر اسپانیایی‌ها، روغن ایتالیا مثل آب است! تا همین اواخر، اسپانیا از این‌که می‌تواند روغن خود را در حجم بالا به خارجیان بفروشد، خشنود بود. ولی در یونان وضع به گونه‌ی دیگری بود؛ آن‌ها اظهار می‌کردند که مافیا و بوروکراسی در یونان، مانع از این است که آن‌ها بتواند روغن خود را به نام خود بفروشند.

در یونان، روغن Koromeiki که طعم میوه دارد برای سالاد بسیار مناسب شناخته شده است و همه جا یافت می‌شود و می‌توان آن را روی گوشت، سبزی و حتی پنیر ریخت. روغن زیتون خواص گوناگونی دارد؛ از جمله این‌که می‌تواند خاصیت اصلی غذا را بهتر از روغن‌های دیگر حفظ کند. در خانم‌هایی که بیش از یک بار در روز از روغن زیتون استفاده می‌کنند، خطر ابتلا به سرطان سینه تا ۴۵ درصد کاهش می‌یابد. روغن زیتون ممکن است اثر درمانی خوبی بر اولس‌های گوارشی داشته باشد و از تشکیل سنگ صفرا جلوگیری کند.

۸۰ درصد از روغن زیتون را منواسیدهای چرب اشباع نشده، تشکیل می‌دهد. در مقابل اکسیداسیون، بهتر از روغن‌های پلی‌رادیکال اشباع نشده مقاومت می‌کند و بدین ترتیب روغن زیتون می‌تواند میزان کلسترول خون را در سطح پایین نگه دارد. تنها چهار تا دوازده درصد از چربی آن، از پلی‌اسیدهای چرب اشباع نشده است که در صورت اکسید شدن می‌تواند به مویرگ‌ها آسیب برساند. تنها پایین نگه داشتن کلسترول خون مهم نیست، بلکه دو عنصر بسیار مهم، ویتامین E و پلی‌فنول هر دو با هم اثر بسیار مفیدی بر سوخت‌وساز بدن دارند. آن‌ها از اکسیداسیون اسیدهای چرب جلوگیری می‌کنند و تصلب شرایین و ابتلا به بعضی از سرطان‌ها را کاهش می‌دهند. ■

می‌توان به صورت شیر مورد مصرف قرار داد یا اینکه از آن برای تهیه ماست استفاده کرد. ماست سویا، فرآورده ماست ماندنی است که از شیر سویا تهیه می‌شود و از ارزش غذایی بالایی برخوردار است. به طور کلی فرایند تولید ماست از شیر سویا شبیه تولید ماست از شیر گاو است. یعنی پس از تولید شیر سویا، این شیر را با فشار، هموژنیزه و یکنواخت می‌کنند؛ سپس شیر یکنواخت شده را پاستوریزه می‌کنند تا میکروب‌های بیماری‌زایی که در آن وجود دارد، از بین برود. سپس با شیر پاستوریزه شده، مایه ماست می‌زنند و آن را در گرمخانه قرار می‌دهند تا ماست سویا آماده شود. ماست آماده شده را بسته‌بندی کرده و به فروش می‌رسانند.

مهم‌ترین مانع در پذیرش ماست سویا، وجود پس‌طعم‌های گیاهی و نداشتن عطر و طعم ویژه ماست است. چینی‌ها طعم لوبیایی ماست سویا را ترجیح می‌دهند، اما غربی‌ها میل کمتری برای طعم لوبیایی دارند و بیشتر براساس فرهنگی که دارند، ماست سویا را با ماست معمولی مقایسه می‌کنند. برای رفع این کاستی، از روش‌های متعددی استفاده می‌شود.

مهم‌ترین و مؤثرترین روش، افزودن آب پنیر به ماست سویا است. همان طور که می‌دانید آب پنیر به مایعی گفته می‌شود که در هنگام فرایند تولید پنیر، از پنیر جدا می‌شود و با این که سرشار از مواد مغذی است، اما به دلیل عدم کفایت فن‌آوری در کشورمان، این ماده به صورت ضایعات کارخانه به محیط‌زیست وارد می‌شود و چون تأثیر فزاینده‌ای بر رشد جلبک‌ها و قارچ‌ها دارد، به عنوان یک آلوده‌کننده محیط‌زیست به شمار می‌آید. با افزودن آب پنیر به ماست سویا، نخست از یک ماده ارزان قیمت، یک ماده غذایی با ارزش بالا و عطر و طعم مناسب به دست می‌آوریم و دوم اینکه مشکل زیست‌محیطی نیز کمتر خواهد شد. برای افزایش پذیرش ماست سویا و تنوع در محصول، می‌توان به ماست سویا موادی مثل شیرین کننده‌ها، قوام دهنده‌ها و طعم دهنده‌ها را نیز اضافه کرد.

امروزه بیش از ۹۰ نوع ماست سویای تجاری در کشورهای مختلف دنیا تولید می‌شود که از این میان ۲۰ نوع اروپایی و ۳۴ نوع آسیایی است.

در کشور ما متأسفانه هیچ یک از محصولات شبه لبنی سویا تولید نمی‌شود، ولی با توجه به امکانات بالقوه‌ای که در کشور وجود دارد و با استفاده از دانش فنی و مهارت‌های فردی، می‌توانیم محصولاتی سالم، مغذی، ارزان و در عین حال با ارزش را تولید کنیم؛ به طوری که تمام افراد جامعه بتوانند از یک برنامه غذایی متعادل برخوردار شوند. ■



شیر و ماست تهیه شده از سویا

می‌تواند مزه‌های برای علاقه‌مندان به غذاهای رژیمی باشد

شیر ماندنی است که به شیر سویا یا شیر نباتی مشهور است. شیر سویا محصول جدیدی نیست و تقریباً از زمانی که سویا کشت می‌شده است، آن را به صورت سنتی و خانگی تهیه می‌کردند. تولید شیر سویا به این ترتیب بود که دانه سویا را به مدت یک شب در آب، خیس می‌کردند و سپس لوبیای خیس شده را آسیاب و مخلوط حاصل را گرم و صاف می‌کردند. پس از صاف کردن، شیرابه حاصله را شیر سویا می‌نامیدند. شیری که به این روش تهیه می‌شد، دارای اشکالاتی بود که از بارزترین آنها می‌توان طعم لوبیایی، مشکل بودن هضم و بوی ناخوشایند آن را نام برد. در دهه اخیر با روش‌های جدید، انواع متنوع شیر سویا تولید می‌شود که به راحتی هضم می‌شوند و بیشتر آنها طعم و مزه مطلوبی دارند، به طوری که تشخیص آنها از شیر گاو بسیار مشکل است.

با توجه به ارزش پروتئینی سویا می‌توان گفت که هر لیتر شیر سویا نزدیک به نصف نیاز روزانه هر فرد را به پروتئین تأمین می‌کند. شیری که از سویا تولید می‌شود بیشتر برای کودکانی تجویز می‌گردد که نسبت به شیر مادر حساسیت دارند. امروزه شیر سویا افزون بر تغذیه نوزادان مذکور برای افرادی که به شیر معمولی حساسیت دارند و یا برای افرادی که به بیماری دیابت مبتلا هستند، نیز سفارش می‌شود. شیر سویا را می‌توان با ویتامین‌ها، مواد معدنی و اسیدهای آمینه، برای کودکان و همچنین برای مصرف عموم مردم غنی کرد و به این وسیله می‌توان محصول قوی و ارزان‌قیمتی را تهیه کرد. به هر حال محصول تولید شده را

در سده اخیر با توجه به افزایش ناموزون جمعیت و نیز رشد محدود منابع حیوانی، بحث کمبود پروتئین، به ویژه در جوامع در حال توسعه و به دنبال آن، افزایش سریع قیمت پروتئین‌های حیوانی، بیش از پیش شدت گرفته است. در حال حاضر به دلیل افزایش تورم و کاهش قدرت خرید مردم - به ویژه گروه‌های کم‌درآمد و آسیب‌پذیر جامعه - مصرف پروتئین در برنامه غذایی کاهش چشمگیری یافته است. امروزه فرآورده‌های شبه‌لبنی سویا از جمله شیر و ماست سویا، به لحاظ ویژگی‌های تغذیه‌ای، برخوردار از فن‌آوری ساده، قابل دسترس بودن و قیمت تمام شده پایین محصول، مورد توجه و استقبال بیشتر کشورهای جهان قرار گرفته است. همچنین پژوهش‌های تغذیه‌ای اخیر، قدرت زیاد فرآورده‌های سویا را در کاهش کلسترول خون، بیماری‌های قلبی، سرطان و سایر بیماری‌های مزمن آشکار کرده‌اند.

در کشور ما سویا به عنوان یک ماده اولیه ارزان در دسترس است. طبق تاریخچه آمارگونه، در سال ۱۳۷۱ هفده هزار تن سویا در مازندران تولید شده بود که در سال‌های بعد با نوسان‌های کمی همراه بوده است. همچنین بنا به گزارش فانو (سازمان خواروبار جهانی) هر هکتار زمین زیرکشت لوبیای سویا، پروتئین مورد نیاز ۵۵۶ روز یک فرد فعال را تأمین می‌کند، در حالی که اگر همین وسعت مرتع برای تغذیه گاو گوشتی به کار رود، تنها پروتئین ۱۹۲ روز فرد را مهیا می‌کند. بنابراین می‌توان به اهمیت سویا و نقش آن در رژیم غذایی پی برد. یکی از مهم‌ترین فرآورده‌های سویا نوشیدنی

حفظ سلامت شیر از الزامات است

دکتر داریوش نیاکان



فرآورده‌های مورد مصرف روزانه افراد جامعه باید دقیقاً از طرف تولیدکنندگان، تهیه‌کنندگان و مسئولان بهداشت و تغذیه رعایت گردد

* تعریف علمی شیر

«شیر ماده‌ای است که از پستان سالم با شرایط کامل بهداشتی دوشیده شده، نه ماده‌ای از آن کسر و نه ماده‌ای به آن اضافه شود.» باید توجه داشت که کارخانجات شیر مختارند برحسب تقاضای مصرف‌کننده، مقدار درصد چربی شیر را کم و زیاد نمایند که معمولاً از ۵ هزارم درصد تا شیر کامل با رعایت استاندارد مربوطه مجاز است. شیرسالم، یک ماده حیاتی است که برحسب نوع پستاندار، تا مدت‌زمان معینی، غذای نوزادان است و سپس به خوردن غذاهای دیگر عادت می‌کنند، ولی مصرف روزانه شیر را نباید فقط به دوره شیرخوارگی محدود کرد، بلکه مصرف روزانه شیر سالم و فرآورده‌های سالم آن، از ضروریات غذای روزانه هر انسانی در تمام دوره زندگی است. همچنین از این ماده حیاتی در کتاب‌های مقدس ادیان

مختلف به‌نیکی یاد شده است.

خوشبختانه امروزه افراد جوامع مختلف، با ارزش و اهمیت این ماده حیاتی، غذایی، درمانی و حتی اقتصادی آشنا شده‌اند و روزانه شیر یا حداقل یکی از فرآورده‌های تهیه‌شده از آن، در سبد غذایی افراد از غنی و فقیر، شهری و روستایی، موجود است و با اطمینان می‌توان گفت که در سبد غذایی روزانه هر ایرانی، شیر و انواع فرآورده‌های سالم شیر مانند پنیر، ماست و دوغ وجود دارد.

به تدریج که افراد بشر با اهمیت شیر آشنا شدند، به سرد کردن و محفوظ نگه داشتن ظرف محتوی شیر اهمیت دادند و به تدریج از افزودن هرگونه ماده مضر خارجی به آن خودداری نمودند.

باید دانست که در بافت پستان برای تولید هر گرم شیر، حداقل ۸ هزار گرم خون

باید جریان یابد. حال باید به این اهمیت پی برد که برای یک لیتر شیر، حداقل ۸ هزار گرم خون باید از بافت پستان عبور نماید و بدین ترتیب، ارزش زحمات مادر یک طفل مشخص می‌شود.

مولانا علیه الرحمه در باب دوم از کتاب مثنوی می‌فرماید:

**تا نزاید بخت تو فرزند تو
خون قرمز کی شود شیر شیرین خوش
شنو**

بعد از قرن‌ها، دانشمندان رشته صنایع شیر نیز سرانجام به این موضوع پی بردند. شیردر بدن سالم و پستان سالم، تحت تأثیر عواملی از قبیل ایمونوگلوبولین‌ها، فاگوسیتوزها، لاکتوپراکسیدازها و لاکتوفرین و سالم‌سازی شده استریلیزاسیون سرد، از



دامداران برای افزایش مقدار شیر تولیدی روزانه و بهبود کیفیت آن، انواع هورمون‌ها را از راه تزریقی یا خوراکی به دام می‌خورانند که مشکل زیان‌آور بزرگی را برای مصرف‌کنندگان ایجاد می‌نماید

شیر تولیدی روزانه و بهبود کیفیت آن، انواع هورمون‌ها را از راه تزریقی یا خوراکی به دام می‌خورانند که مشکل زیان‌آور بزرگی را برای مصرف‌کنندگان ایجاد می‌نماید که اخیراً شرکت جنرال‌میل (GENERAL MILIS) و شرکت DANNON از دریافت هرگونه شیری که آلوده به هورمون، مخصوصاً هورمون BST (BOVINS SOMATO RECOMBINAT) (TROPIN) که یک نوع هورمون مصنوعی مربوط به BGH است، امتناع کرده‌اند و سازمان فدراسیون بین‌المللی شیر (IDF) هم اقدام این دو شرکت بزرگ تهیه‌کننده شیر و فرآورده‌های آن را تأیید نموده و این اقدام را برای تمامی شیری که در دنیا تولید می‌گردد یا به عبارت دیگر، تولیدکنندگان شیر الزامی دانسته و نیز همگام با این اقدامات، سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) در آمریکا و سازمان USDA کشاورزی و سلامت آمریکا، استفاده از هرگونه هورمون را روی دام‌ها و گیاهان خوراکی و علوفه‌ای منع کرده‌اند. ان‌شاءالله که دامداران با تجربه کشور خودمان و کارخانجات صنعتی شیر که سهم بزرگی در تغذیه و سلامت مردم دارند، به این مهم، واقف و از به‌کار بردن هرگونه هورمونی خودداری بنمایند. ■

هورمون‌ها را از راه تزریقی یا خوراکی به دام می‌خورانند که مشکل زیان‌آور بزرگی را برای مصرف‌کنندگان ایجاد می‌نماید. مدتی است کشاورزان و دامداران، بعضی هورمون‌های مختلف را برای رشد سریع و تقویت گیاهان روی بذر یا خود گیاه، به خصوص علوفه مورد مصرف دام به‌کار می‌برند و دامداران هم برای افزایش مقدار



پستان خارج می‌شود. خروج شیر از پستان، یک مرحله بحرانی است، زیرا در این مرحله و بعد از آن، ممکن است شیر سلامت خود را از دست داده و آلوده شود.

پیشینیان، شیر را ماده‌ای مقدس دانسته و حتی اضافه کردن آب به آن را از بزرگ‌ترین گناهان بر می‌شمردند. به تدریج که افراد بشر با اهمیت شیر آشنا شدند، به سرد کردن و محفوظ نگه‌داشتن ظرف محتوی شیر اهمیت دادند و به تدریج از افزودن هرگونه ماده مضر خارجی به آن خودداری نمودند.

پس از آنکه مؤسسه استاندارد بین‌الملل (ISO) تأسیس گردید و مراکز مقننه رسمی در کشورهای دنیا به وجود آمدند، قوانین و استانداردهایی برای شیر و فرآورده‌های آن تدوین شد و اجرای قوانین و استانداردهای مربوط به شیر و فرآورده‌های تهیه شده از آن، اجباری و سپس سازمان بین‌المللی شیر به نام (INTERNATIONAL DAIRY FEDERATION IDF) تأسیس شد.

مرکز این فدراسیون از ابتدای تأسیس تاکنون در شهر بروکسل، پایتخت بلژیک قرار داشته است و کشور ایران هم در سال ۱۳۵۵، رسماً عضو این فدراسیون شد که در تدوین قوانین و استانداردهای مربوط به شیر و فرآورده‌های آن دخالت دارد. با توجه به این همه اهمیتی که مسئولان در کشورهای دنیا به سلامت این ماده حیاتی می‌دهند، متأسفانه هنوز هم از طرف عده‌ای، دخالت‌های ناروایی در سلامت شیر و فرآورده‌های آن می‌شود.

پس از تولید انواع آنتی‌بیوتیک‌ها و مصرف این‌گونه داروها به نام آنتی‌بیوتیک‌ها و سولفامیدها و داروهای مشابه، دامداران برای معالجه دام‌های مبتلاء به بیماری‌های عفونی و عفونی مزمن، به‌خصوص بیماری ورم پستان (MASTITIS)، از انواع آنتی‌بیوتیک‌ها مصرف می‌کرده‌اند. سازمان ISO، استاندارد مشخص و حد معینی از این داروها را فقط در شیر مجاز دانست و بیش از میزان مجاز در شیر را غیرقانونی اعلام نموده و اجرای این استاندارد را برای کارخانجات شیر، پنی‌سازی و بستنی‌سازی و سایر کارخانه‌هایی که شیرخام را دریافت می‌دارند، الزامی دانست.

دامداران برای افزایش مقدار شیر تولیدی روزانه و بهبود کیفیت آن، انواع

ایزومالت طعم عالی و کالری کمتری دارد



آن را با دندان سازگار و کم «glycemic» می‌کند.

«ایزومالت» که از چغندر قند خالص به دست می‌آید، دارای شیرینی شکرگونه معتدلی است که امکان گسترش «آروما» را فراهم می‌سازد. بر خلاف سایر جایگزین‌ها، این قند نه تاثیر خنک‌کننده و نه ضدطعم دارد و به علت قابلیت انحلال کمتر در مقایسه با قند، شکلات‌های «ایزومالت» کمی آهسته‌تر حل می‌شوند که در محصولات کاربردی، زمان بیشتری برای ترکیبات فعال جهت حصول تاثیر مورد نظر می‌طلبد. علاوه بر این، یک آبنبات درجه یک «ایزومالت» اشتها برانگیزتر به نظر می‌رسد. این شکلات دارای ظاهر شیشه‌ای زیبا و صاف، بدون هر گونه هوا، شکاف و بسیار باثبات است که همین ویژگی، ایجاد انواع مختلف آبنبات، اعم از پیچ، رشته‌ای یا شفاف و حتی شکلات‌های چندرنگ و چندلایه را به‌آسانی ممکن می‌کند. در رابطه با

همه‌ساله در پایان ماه ژانویه، نبض صنعت در نمایشگاه بین‌المللی بیسکوئیت و شیرینی «ISM» می‌تپد. آنچه این نمایشگاه را این‌چنین جذاب می‌سازد، ایده‌های خلاقانه محصولات بسته‌بندی آنها به همراه کیفیت طعم این محصولات است که منجر به رشد فروش بین‌المللی در بخش محصولات فاقد قند در سال ۲۰۰۶ شده است. در حقیقت کلید موفقیت، تعهد و بلندپروازی‌های تولید کنندگان خلاق است. این روزها عبارت «بدون قند» فقط مترادف با «کم کالری» یا «سازگار دندان» نیست. چندی است که محصولات حاوی قند جایگزین سفارشی «ایزومالت» (Isomalt) از شرکت «Palatinit» بازار را تسخیر کرده و چشم‌اندازهای جدیدی برای توسعه محصول گشوده است. همین امر نه تنها مزایای ضروری فیزیولوژیکی، مزایای تکنولوژیکی را نیز فراهم می‌سازد. بنابراین ارزش کالری قند به نصف کاهش می‌یابد و

بسته‌بندی و نگهداری، ویژگی‌های «ایزومالت» تقریباً ایده‌آل است. بهترین جایگزین قند در آبنبات‌های سخت دارای «هیگروسکوپیک» پایین است و لذا تمایل به جذب رطوبت محیط اطراف ندارد. در نتیجه آبنبات‌های «ایزومالت» حتی در دماهای بالا و محیط‌های مرطوب چسبناک نبوده و به همین دلیل نیاز به بسته‌بندی دانه‌ای ندارد. ■

کاهش مصرف شیر و افزایش احتمال بروز آسم

محققان کانادایی می‌گویند مصرف نامرتب شیر می‌تواند موجب احتمال بروز آسم در دختر بچه‌ها شود، به‌خصوص اگر اضافه‌وزن هم داشته باشند. دختران ۵ تا ۸ ساله‌ای که کمتر از هفته‌ای دو بار شیر می‌خورند، نزدیک به چهار برابر بیشتر از سایر دختران، امکان ابتلا به آسم دارند. محققان موضوع را این‌طور توجیه می‌کنند که احتمالاً مصرف کمتر شیر موجب کمبود ویتامین D در این بچه‌ها می‌شود و به این ترتیب آنها را مستعد ابتلا به بیماری می‌کند. جالب اینکه این مطالعه روی پسر بچه‌هایی با همین سن هم انجام شد و هیچ رابطه معنی‌داری میان مصرف شیر و احتمال بروز آسم در آنها به دست نیامد. برخی محققان به نقش هورمون‌های زنانه، مانند استروژن، در بروز این بیماری در زنان اشاره می‌کنند. ■

چه چیز باعث می‌شود زیاد غذا بخوریم؟

است! به محض اینکه عامل تحریک قطع شود، این کار می‌تواند مانع ترشح انسولین شود تا ما فکر کنیم که گرسنه هستیم. محققان دانشگاه نیویورک می‌گویند دیدن و بو کشیدن به تنهایی می‌تواند اشتها را تحریک کند. طبق برخی تحقیقات، هرچه درجه هوا سردتر باشد، افراد تمایل بیشتری به خوردن دارند؛ به همین دلیل است که رستوران‌ها اغلب درجه حرارت محیط را پایین نگه می‌دارند. هنگامی که زمان خوردن فرا می‌رسد دمای بدن افت می‌کند. خوردن موجب گرم شدن می‌شود که این گرما علامت اشباع و سیر شدن است. پس از خوردن غذاهایی که از نظر کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده غنی هستند (مانند ماکارونی و اسپاگتی مفید)، بدن ممکن است اشتیاق بیشتری به خوردن غذا، آن هم پس از یکی دو ساعت نشان دهد. این غذاها موجب افت قند خون می‌شوند و هنگامی که قند خون ما تجزیه می‌شود و به اصطلاح می‌شکند، بیشتر به غذا علاقه پیدا می‌کنیم. ■

ما به‌طور مشخصی بدنمان را شرطی می‌کنیم تا توقع صبحانه، ناهار و شام را در یک زمان مشخص و هر روز داشته باشد. بخشی از دلیل اینکه هنگام ظهر گرسنه می‌شویم، آن است که شما در طول ۱۰۰ روز گذشته، در همان زمان، غذا خورده‌اید! تحقیقات حاکی از آن است که در الگوهای مغز مردم، عکس‌ها و تصویرهای غذاهایی که دوست دارند، با آنهایی که دوست ندارند، بسیار متفاوت است. بدن پیش‌بینی می‌کند که چه موقع غذا وارد سیستم بدن می‌شود و به همین دلیل است که موقع دیدن کیکی که مادرتان پخته است، دهانتان شروع به آب افتادن می‌کند. ما اغلب حتی پس از خوردن غذای زیاد، جا برای خوردن دسر می‌گذاریم، زیرا تمایل و هوسمان برای خوردن شیرینی هنوز ارضا نشده است. محققان معتقدند که برخی مواقع، همه هوسی که ما خواهیم داشت، فقط یک کم میوه در سالاد است. عطر و بوی غذا یکی از راه‌های کلیدی برای این است که ما به بدنمان بفهمانیم غذا نزدیک

راهکارهای تأخیر در بیات شدن نان



نان بسته‌بندی شده با نفوذناپذیرترین لایه (پلی اتیلن، اکسی پلی پروپیلن) کمترین مقاومت را در برابر کپک زدگی دارد؛ با وجود این، این لایه، نان را با حفظ خصوصیات کیفی آن تا حدود پنج روز قابل مصرف نگه می‌دارد

- به اختصار «FB-U» نامیده می‌شود که شامل مراحل اختلاط، استراحت، فرم‌دهی، تخمیر، پخت و نگهداری سرد محصول است.
- ۲- نان پخته‌شده منجمد: تفاوت این فناوری با مورد قبل، استفاده از دمای زیر صفر برای نگهداری از محصول نهایی است. این فناوری به اختصار «FB-F» نامیده می‌شود.
- ۳- نان نیم‌پز غیر منجمد: در این فناوری، نان همانند روش متداول تهیه می‌شود؛ با این استثناء که مرحله پخت، قبل از تغییر رنگ پوسته نان، متوقف و این نوع نان به صورت نیم‌پز، سرد و بسته‌بندی می‌گردد. این فناوری به اختصار «PB-U» نامیده می‌شود.
- ۴- نان نیم‌پز منجمد: در این فناوری همانند روش قبل، نان نیم‌پز است، ولی از دمای زیر صفر برای نگهداری محصول نهایی استفاده می‌شود. این فناوری، اختصاراً «PB-F» نامگذاری شده است.
- ۵- خمیر منجمد بدون پیش تخمیر: در این فناوری، خمیر مانند روش رایج، تهیه و به سرعت منجمد می‌شود. در این روش، سعی بر کوتاه کردن زمان استراحت برای جلوگیری از آغاز تخمیر است. این فناوری به اختصار «U-FD» نامیده می‌شود.
- ۶- خمیر منجمد پیش تخمیر شده: این فناوری به اختصار «F-FD» نامیده می‌شود. در این فرایند، خمیر پس از تهیه به روش متداول، وارد مرحله تخمیر می‌شود. قبل از اینکه خمیر، مرحله تخمیر را به اتمام برساند، راهی مرحله انجماد می‌شود. مرحله پخت می‌تواند شامل یک مرحله (محصولات آماده پخت) یا بعد از انجام، مرحله یخ‌زدایی باشد. ■

برای افزایش ماندگاری و تأخیر در بیات شدن نان می‌توان راهکارهای مختلفی را در پیش گرفت که در این قسمت، قصد بررسی آنها را داریم.

* بهبوددهنده‌ها

اکثر مطالعات درباره کاهش و تأخیر در بیات شدن نان در زمینه افزودن مواد بهبوددهنده است. بهبوددهنده‌ها یک عنوان کلی برای تمامی ترکیباتی، همچون آنزیم‌ها، مولسیفایرها، اکسیدکننده‌ها و احیاکننده‌هاست که به منظور تقویت یا ایجاد ویژگی‌های خاص، به خمیر نان افزوده می‌شوند.

* بهینه‌سازی شرایط فرایند تولید نان

به تجربه ثابت شده است که اگر در تولید نان، نکات علمی به خوبی رعایت شود، نان دیرتر بیات می‌شود. اگر مدت تخمیر، زمان مخلوط کردن و قوام خمیر، کمتر یا بیشتر از حد لازم باشد، نان حاصل از آن سریع‌تر بیات می‌شود؛ همچنین در صورتی که در ابتدای پخت، درجه حرارت بالا باشد و سپس کاهش یابد، نان به مدت بیشتری تازگی خود را حفظ می‌کند.

* بسته‌بندی

تبادل رطوبت بین نان و محیط، یکی از عوامل اصلی کاهش عمر ماندگاری و از دست رفتن تازگی این محصول است. نوع بسته‌بندی نان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است؛ زیرا در صورت استفاده از لایه‌های نفوذناپذیر، بخار آب در بسته حبس شده و رشد کپک و مخمر منجر به فساد آن می‌شود. مقادیر (۱۳۸۱)، اثر چندین نوع بسته‌بندی شامل پلی اتیلن، اکسی پروپیلن، پلی پروپیلن، پلی اتیلن تری فتالات، پلی اتیلن سه لایه و پلی پروپیلن را بر ماندگاری نان مسطح مورد بررسی قرار داد.

در این تحقیق، مشاهده شده که در مدت ۷۲ ساعت نگهداری، بین نان‌های بسته‌بندی شده با این لایه‌ها از نظر خصوصیات چون درصد رطوبت، بیاتی، آزمون میکروبی و ارزیابی حسی، تفاوت معنی‌داری وجود داشت. نان‌های بسته‌بندی شده با لایه‌های نفوذناپذیر از نظر تمام خصوصیات، جز آزمون میکروبی، بهتر بودند. مشخص شد نان بسته‌بندی شده با نفوذناپذیرترین لایه (پلی اتیلن، اکسی پلی پروپیلن) کمترین مقاومت را در برابر کپک زدگی دارد. با وجود این، این لایه، نان را با حفظ خصوصیات کیفی آن تا حدود پنج روز قابل مصرف نگه می‌دارد.

* استفاده از Baked-off Technology

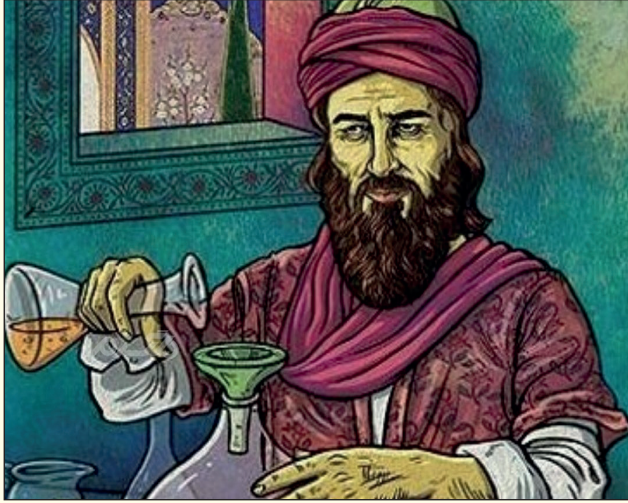
همان‌طور که ذکر شد، نان تازه، زمان ماندگاری کوتاهی دارد و کیفیت آن به شدت به پخت و مصرف وابسته است. یکی از تمهیداتی که برای صنعت نان اندیشیده شده و توانایی کاهش ضایعات مربوط به بیات شدن نان را دارد، «BOT» است. در این فناوری، خمیر در مقیاس صنعتی، تهیه و منجمد و برای پخت به رستوران‌ها، بیمارستان‌ها، سوپرمارکت‌ها و حتی منازل فرستاده می‌شود که کاهش هزینه کارگری و تجهیزات و صرفه‌جویی در وقت، از امتیازاتی است که می‌توان آن را به کاهش ضایعات نان بر اثر استفاده از این فناوری افزود.

افزایش ۱۰ درصدی مصرف سالانه این محصولات در کشورهای اروپایی، تأییدی بر امتیازات «BOT» است. «BOT» خود شامل چندین فناوری بوده که تولید خمیر منجمد از آن جمله است.

انواع فناوری نان، اعم از متداول و آنچه در حوزه «BOT» قرار می‌گیرند، به اختصار شامل موارد زیرند:

۱- نان پخته‌شده غیر منجمد: این فناوری که از آن به عنوان متداول یاد می‌شود،

آب مروارید!



می دونیم که «محمدبن زکریای رازی» یکی از بزرگترین حکما و اطباء کشورمان بوده و در رشته موسیقی، فلسفه و ریاضیات استاد بوده است. این استاد بزرگ در کتاب (حاوی کبیر) برای درمان «ماء» که همان «آب آوردن چشم» یا «آب مروارید» است و فرنگی ها به آن «کاتاراکت» می گویند، تجویز عجیب و غریبی کرده که بد نیست این تجویز را بدانید که کلی خاصیت دارد.

تجویز استاد اینه:

«زهره گاو کبود چشم» و «آهو» و «خرس» و «ماهی» و «کره شتر» و «گنجشک» و «روباه» و «گوزن» و «سگ» و «عنتر» و «گرگ» را با آب «رازپانه» و اندکی عسل ممزوج نموده و حرارت دهند تا خمیر شود و بعد در چشم بکشند!

رفته ام که ترتیشو بدم!

«م-ح»

اگر می شد چه می شد؟

بنده را بزی اگر در زیر پا می شد چه می شد؟
یا درون خانه ای چون قصر جا می شد چه می شد؟
گر که با یک کف زدن صد نوکر و کلفت به سرعت
پیش مخلص هر طرف راست و دولا می شد چه می شد؟
هر زمان گر طبق میلم فوری و با یک اشاره
قفل هر بانکی به روی بنده وا می شد چه می شد؟
یا اگر با یک نگاه بنده هر چیزی مبدل
بی تامل پیش چشمم بر طلا می شد چه می شد؟
گر که از اینجا به زور هیپنوتیزم من، کلینتون
از پس میز ریاست کله پا می شد چه می شد؟
تا گریزان گردد از دور برم خیل طلبکار
این عصای دست من گر ازدها می شد چه می شد؟
گر ولو می گشتم و بیکار، اما قرض‌هایم
خودبخود تا شاهی آخر ادا می شد چه می شد؟
گر زبان تلخ این، در عیال من ز نرمی
همچو گلبرگ «زبان اندر قفا» می شد چه می شد؟
گر که با نفرین چاکر، موجر بدخلق و موذی
یک کمی بیمار و لنگش بر هوا می شد چه می شد؟
گر که می رفتم به پیش دکتری حاذق که شاید
درد هذیان گویی مخلص دوا می شد چه می شد؟!

«م-عبادی»

آدم بازنشسته

آنکه، قدش، چو قد من، خمیده و شکسته است
صبح تا غروب کنار در، روی دو پا نشسته است
آدم بازنشسته است

آنکه، همیشه، عمر او، در غم دیگران، گذشت
از غم و جور زندگی، یک نفسی، نرسته است
آدم بازنشسته است

آنکه، همیشه، بی خبر بوه، زدام زندگی
به روز ناتوانی از دام بلا نه جسته است
آدم بازنشسته است

آنکه، ندارد از خودش، جا و مکان ثابتی
از همه سو، بغیر حق، امیدوار گسسته است
آدم بازنشسته است

آنکه، بزیر بار غم، همچو عصا، خمیده شد
دل، به امید هیچ کس، غیر خدا، نه بسته است
آدم بازنشسته است

آنکه بغیر خون دل، قوت و غذا، نمی خورد
قوت و غذای او، فقط، دیدن مغز پسته است
آدم بازنشسته است

«نوذر» ازین، مقوله هم، تو بگذر و سخن، مگو
آنکه، دلش، زبار غم، شکسته است و خسته است
آدم بازنشسته است

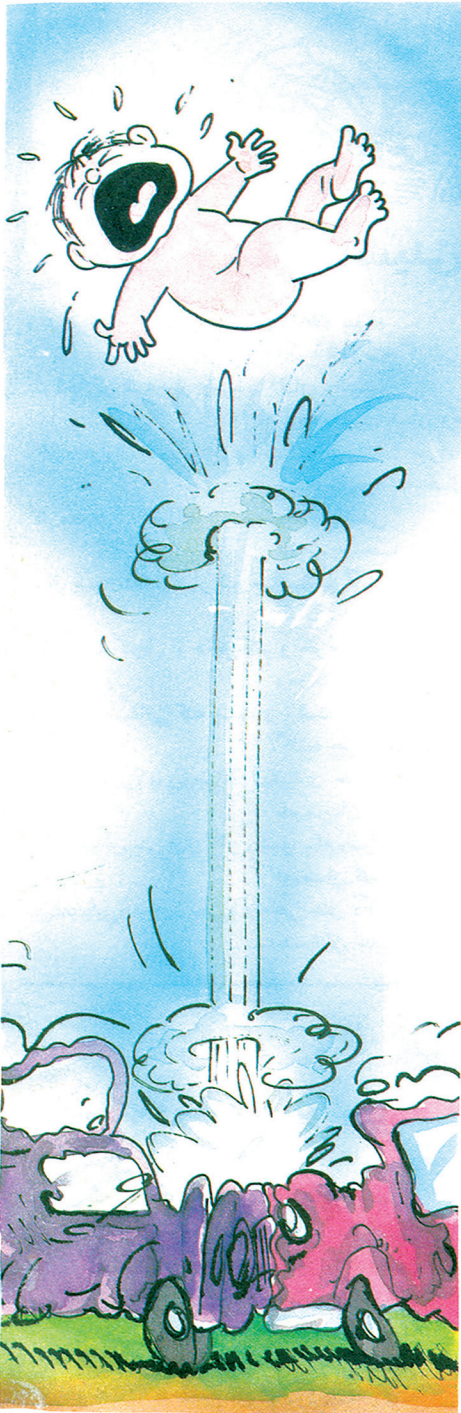
شهریار یاربخت (نوذر اصفهانی)

وزیر کشاورزی: کل تولیدات تره بار ایران در انحصار ۵۰ نفر است



بیدان دار: - قربان بستر نیست یک وزارتخانه هم برای تره بار باز کنیم!

«زنی بعد از تصادف اتوبوس در
خیابان وضع حمل کرد»



«بدون شرح»

«حتی در شوره زارهای کویر هم می توان ماهی پرورش داد»
«بدون شرح»



Medical properties of Marshmallow

گل ختمی را بهتر بشناسیم

قسمت اول

گیاه شناسی، تاریخچه، محل مناسب رویش، ترکیبات شیمیایی و طبیعت

تهیه و تنظیم: جعفر ذهبی، حسین شاهکومحلی و غلامرضا رایج کفشگیری

بسیاری از گیاهان دارویی بوده است. گل ختمی با نام علمی *Althaea officinalis L.* یکی از ۵۰ گیاه اصلی دارویی است که خواص آن از دیرباز شناخته شده و کاربرد داشته است. گیاه ختمی بهترین درمان برای انواع سرماخوردگی‌ها، آبسه‌ها و ورم‌های داخلی، خلط‌آور، مدر، مسکن و ترمیم کننده زخم است.

* مشخصات گیاه شناسی

انگلیسی: Marsh mallow

فرانسه: Guimaune officinale

آلمانی: Echter Eibisch

عربی: الموضوس، الفاسول و خطمی

فارسی: غسل، گل پنیرک، گل ختمی، ختمی خیر و هشت دهان
گل ختمی با نام علمی «*Althaea officinalis L.*» از خانواده پنیرک «*Malvaceae*» است که نام علمی خود را از لغت یونانی آلتو به معنای ترمیم کردن و شفا دادن گرفته و از «*Althaino*» به معنای «شفا می‌دهم»، مشتق شده است.

ختمی گیاهی است علفی، چند ساله دارای ساقه‌ای به ارتفاع ۰/۵ تا ۱/۵ متر و پوشیده از کرک‌های نرم و پنبه‌ای، ریشه‌ای دراز دوکی شکل به رنگ خاکستری مایل به زرد دارد، ریشه سال دوم آن به ضخامت یک انگشت با طعمی کمی شیرین است.

برگ‌های آن به رنگ سبز تیره است و به طور متناوب روی ساقه با پهنک بزرگ منقسم به ۳ تا ۵ لوپ دنداندار می‌باشد و برگ‌های قسمت فوقانی ساقه تقریباً تخم‌مرغی شکل است. سطح برگ‌ها از کرک‌های انبوه و فراوانی پوشیده شده است. گل‌هایی درشت به رنگ سفید گلی یا مایل به ارغوانی دارد. گل‌های آن در قسمت انتهایی ساقه به صورت دسته‌های غالباً ۳ تایی ظاهر می‌گردد.

با آنکه گیاهی دارویی است، معهدا از نظر یک گیاه زینتی بیشتر مورد توجه مردم قرار گرفته است و از پرورش آن نمونه‌هایی با گل‌های درشت‌تر، به رنگ‌های متفاوت به دست آورده‌اند. ختمی به علت داشتن گل‌های درشت و زیبا مورد توجه زنبور عسل است و در ردیف گیاهان مهم مولد نوش قرار دارد.

* تاریخچه

از زمان مصریان باستان تاکنون، گل ختمی همواره مورد توجه قرار داشته است. تاریخ استفاده درمانی از ختمی به زمان‌های خیلی قدیم نسبت داده شده و «تئوفراست» در قرن چهارم قبل از میلاد، استفاده از نوعی ختمی را که گل زرد داشته، ذکر نموده است، ولی به نظر می‌رسد



طرفداران مکتب بقراط در قرن ۴ و ۵ قبل از میلاد، ختمی را مؤثرترین داروی التیام دهنده می‌دانسته‌اند، ولی چون در توصیف گیاه مورد نظر، دقت کافی به کار نبرده‌اند، اطمینان از اینکه گیاه مورد نظر آنها همین ختمی امروزی بوده باشد، مشکوک به نظر می‌رسد

دیرینگی تمدن ایرانی و موقعیت جغرافیایی آن موجب شد که علوم پزشکی ایران، بحق مهد علمی و سهامدار اصلی گردآوری و ایجاد دانش کهن باشد. یاد نمودن از نوابغ بزرگ و نامدار تاریخ پزشکی همچون ذکریا رازی، شیخ الرئیس، علی بن عباس اهوازی، سید اسماعیل جرجانی، ابن هندو و... خود بیانگر نقش بی‌بدیل دانشمندان ایرانی در تاریخ پزشکی است. تألیفات به جا مانده از حکیمان نامدار ایرانی در زمینه خواص و آثار گیاهان دارویی و علم پزشکی، تحسین پژوهشگران سراسر عالم را برمی‌انگیزد. قانون، اختیارات بدیعی، تحفه، ذخیره خوارزمشاهی، طب الکبیر و... کتب جامع طب سنتی و راهنمای مناسب عصر فعلی برای پژوهش درباره آثار گیاهان در سلامت و زندگی برتر انسان‌ها است.

ایران در سر چهارراه تمدن‌های قدیمی چینی، هند، مصر، یونان، روم باستان و... و گذر جاده ابریشم از آن باعث شده تا از تمامی علوم پزشکی و گیاهان دارویی مناطق دیگر بهره برد و از طرفی، شرایط خاص اکولوژیکی و زیست محیطی آن از دیرباز زیستگاه و موطن اصلی

روغنی، ۰/۸ درصد آسپاراژین، بتائین، آلومین، بوتریک اسید، فیتوسترین، لیستین، نوعی آنزیم، یک ماده معطر فرار، اسید مالیک، تانن به مقدار ۷ درصد مواد معدنی و فسفات دارد.

برگ ختمی علاوه بر موسیلاژ، دارای مقدار جزئی اسانس و یک اسید فرار با بوی اسید والرینیک و حاوی فلاونوئیدها، کومارین، اسید سالیسیلیک و سایر اسیدهای فنلی است.

گل ختمی علاوه بر مواد قندی، موسیلاژ، فلاونوئیدها و غیره دارای ۰/۰۲۴ درصد اسانس است؛ ضمناً در زمان گل دادن، دارای حداقل موسیلاژ و آمیدون است، ولی بعد از گل دادن، مقدار درصد مواد مذکور



با آنکه گیاهی دارویی است، معهداً از نظر یک گیاه زینتی بیشتر مورد توجه مردم قرار گرفته است و از پرورش آن نمونه‌هایی با گل‌های درشت‌تر، به رنگ‌های متفاوت به دست آورده‌اند

تدریجاً افزایش می‌یابد و در عوض، مقدار درصد ماده قندی آن در زمان گل دادن به حداکثر می‌رسد.

ختمی گیاهی است علف، چند ساله، دارای ساقه‌ای به ارتفاع ۰/۵ تا ۱/۵ متر و پوشیده از کرک‌های نرم و پنبه‌ای، ریشه‌ای دراز دوکی شکل به رنگ خاکستری مایل به زرد دارد، ریشه سال دوم آن به ضخامت یک انگشت با طعمی کمی شیرین است

* ویژگی و طبیعت ختمی

ختمی از نظر طبیعت طبق نظر جالینوس، سرد، مرطوب و شیرین و طبق نظر شیخ الرئیس ابوعلی سینا، معتدل است و حکمای طب سنتی در موارد خواص آن معتقدند که ملین مزاج، محلل و منضج (معتدل کننده اخلاط) است.

(ادامه دارد)

که این گیاه ختمی نبوده، بلکه یکی از گونه‌های «Abutilon» (گلوپنبه) بوده است.

طرفداران مکتب بقراط در قرن ۴ و ۵ قبل از میلاد، ختمی را مؤثرترین داروی التیام دهنده می‌دانسته‌اند، ولی چون در توصیف گیاه مورد نظر، دقت کافی به کار نبرده‌اند، اطمینان از اینکه گیاه مورد نظر آنها همین ختمی امروزی بوده باشد، مشکوک به نظر می‌رسد. دیوسکورید در قرن اول میلادی درباره اثر درمانی ختمی مطلبی ذکر کرده که به نظر می‌رسد گیاه مورد نظرش همان ختمی فعلی بوده است؛ زیرا در توصیف گیاه، اندام آن را پوشیده از کرک و گل‌های آن را به رنگ گلی بیان داشته است. در نوشته‌های اسلامی از گل ختمی به عنوان یکی از بهترین گیاهان برای شست‌وشوی سر و صورت نام برده و خواصی برای آن بیان شده است.

علی (ع) می‌فرماید: شست‌وشوی سر با ختمی، چرک و کثافات را از بین می‌برد (مجار ج ۷۶ ص ۸۷). امام هشتم می‌فرماید: شست‌وشو دادن سر با گل ختمی در روز جمعه، جزء دستورات پیغمبر اسلام (ص) است و علاوه بر این خواصی هم دارد، مانند اینکه موها و صورت را زیبا و از سردرد جلوگیری می‌کند.

در قرون وسطی در سال‌هایی که تولید محصولات کشاورزی ناچیز بود، مردم ریشه ختمی را می‌جوشاندند و با کره و پیاز سرخ می‌کردند و می‌خوردند.

در قرون وسطی از ختمی برای مصارف مختلف استفاده می‌شد و گاهی نیز به جای آن، انواع دیگر ختمی به مصرف می‌رسید. گیاه شناسان قرن ۱۶ میلادی با توجه به موارد درمانی که دانشمندان قدیم برای ختمی قائل بوده‌اند آن را در رفع درد معده، ورم روده، سرفه، نزله، ترشحات زنانگی، سنگ کلیه، بیماری‌های عصبی، گزش زنبور به کار می‌بردند. یونانی‌ها در واقع به لینت و نرم کنندگی ختمی آشنایی داشته‌اند و در باغ‌های سلطنتی، همواره ختمی کاشته می‌شد. در هند، برگ‌ها و گل‌های له شده آن را روی سوختگی می‌گذارند و دم کرده گل‌ها و غنچه‌های آن را در موارد برونشیت و نزله‌های برونشیتی تجویز می‌کنند. در ژاپن از جوشانده ریشه و برگ برای معالجه و اسهال استفاده می‌کردند.

* منشأ و دامنه انتشار

منشأ اصلی گیاه ختمی هنوز به طور دقیق معلوم نشده است؛ معهداً امروزه عقیده کلی بر این است که ختمی از نواحی مختلف آسیا به اروپا مخصوصاً به منطقه مدیترانه انتقال یافته است و در هر حال این گیاه بیشتر در اروپای مرکزی، شمالی و شرقی و آسیای شمالی و غربی می‌روید. در اغلب نواحی ایران این گیاه می‌روید و به علاوه آن را نیز پرورش می‌دهند.

* محل مناسب رویش

پراکندگی ختمی به حالت خودرو، در چراگاه‌ها، چمنزارهای مرطوب، گودال‌ها، کنار بیشه‌های ساحلی، از دشت‌ها تا دامنه تپه‌ها و بالاخره در زمین‌های کم‌وبیش شور نواحی مرطوب است.

* ترکیبات شیمیایی

تمام قسمت‌های گیاه دارای لعاب فراوان است. ریشه ختمی ۳۵ درصد لعاب (موسیلاژ)، ۳۷ درصد آمیدون (نشاسته)، ۱۰ درصد ساکارز، ۰/۷۸ درصد قند تبدیل یافته، ۱۰ تا ۱۱ درصد مواد پکتیک، ۱/۷ درصد ماده

هر ملتی که مردم صاحب‌قلم نداشت

مش رجب خورجینی!...

از دفتر زمانه فتد نـامش از قلم

خاطراتی از خانم ابتکار، که ابتکار به خرج داد!



شایسته است از آن‌ها تجربه‌اندوزی کنیم

رئیس سابق سازمان محیط‌زیست (البته اگر محیط‌زیستی وجود داشته باشد) و معاون سابق رئیس‌جمهور، در جلسه شورای شهر تهران سخنان میسوطی در باب محیط‌زیست و اینکه باید برای حفاظت از آن چنین و چنان کرد، بیان فرمودند. از جمله راهکارهایی که ایشان برای «نجات فرزندان از آلودگی هوای تهران» ارائه دادند، این بود: «حداقل، در ساعاتی که می‌توانیم، از تهران خارج شویم و به اطراف تهران برویم.»

در ابتدا هر کسی که این ابتکار بی‌بدیل خانم ابتکار را بشنود یا بخواند فکر می‌کند که ایشان تا دیروز در بندر خمیر سکونت داشتند و فقط ۲۴ ساعت است که به تهران تشریف آورده‌اند و اصلاً نمی‌دانند که «تهران، یعنی چه». ضمن نثار مقدار معتناهی سوت بلبلی و کف و هورا برای ارائه چنین راهکار ساده و آسانی، به نظر مش رجب در اینجا یک چیز بسیار بسیار کوچولو فراموش شده و آن هم اینکه ایشان فرموده‌اند، این فرزندان را که آینده‌سازان ملت تاریخی و «قهرمان» ایران هستند به کجا ببریم؟ خوب بود که حضرت علی‌ه قبل از صدور این پیشنهاد که می‌تواند طی طرح یا لایحه‌ای با چند فوریت به مجلس نیز فرستاده شود، اول نقشه مرفولوژیکی این غول بی‌شاخ و دم را جلوی‌شان پهن می‌کردند تا مناطقی را نیز برای این ابتکار خلاقانه تعیین کنند.

کارمند پدر و مادر مرده‌ای را تصور کنید که ساعت ۶ صبح برای ادای وظیفه از خانه خارج می‌شود و پس از دو نوبت اضافه‌کاری در دو جای دیگر ساعت ۹ شب به خانه برمی‌گردد. سیمای ملی پس از شمارش معکوس شروع به پخش خبر می‌کند: خلاصه اخبار: «سازمان افزایش آلودگی پایتخت به هموطنان تهرانی هشدار داد: به علت شدت آلودگی از شهر خارج شوید.» آقای کارمند که توان ایستادن هم ندارد، به دیوار تکیه می‌دهد و پس از اینکه نگاهی به زن و بچه‌هایش می‌اندازد، روی زمین ولو می‌شود. لحظاتی بعد، از همسرش می‌خواهد که نقشه پایتخت را برایش بیاورد تا اگر امکان داشت، علی‌رغم خستگی شدید، طبق نظریه ابتکاری خانم ابتکار، بچه‌ها را به «اطراف شهر» ببرد.

نقشه را روی زمین پهن می‌کند، چشم‌هایش را با دو دست می‌مالد و از عیال درخواست یک استکان چای می‌کند. همان‌جا بدون استفاده از اتومبیل شروع به حرکت می‌کند.

اول، شمال شهر: کوه البرز با قامتی برافراشته، پوشیده از برف و یخ، گرگ‌ها را هم به سوراخ لانه فرستاده است. در دامنه‌ها هم هزاران

هزار مجتمع ساختمانی حتی برای لی لی کردن بچه‌ها هم جایی باقی نگذاشته‌اند. از جاده لشکرک گرفته تا پارک چیتگر همه‌اش خانه و خیابان و ماشین. باید از خیرش گذشت.

دوم، جنوب: شهری که همان تهران است؛ بهشت‌زها هم آرامگاه مردگان است و سزاوار نیست تا آرامش آنها را به هم بزیم. ضمناً نمی‌شود که بچه‌ها را برای هواخوری به قبرستان برد؛ اگر چه در این سال‌ها بهترین تفریحات زیارت اهل قبور بوده است. پس باید به سمت اتوبان تهران - قم رفت که اگر رفتی باید تا بارگاه حضرت معصومه (س) رانندگی کنی. نه نمی‌شود!

سوم، شرق: خیابان دماوند تا جاجروود و آبعلی آن قدر شلوغ است که جای سوزن‌انداختن نیست. سرما هم بچه‌ها را اذیت می‌کند. پس این کار هم به صلاح نیست. جاده ورامین تا ۵۰-۴۰ کیلومتری مثل خیابان انقلاب است. امنیت شبانه هم...! نه نمی‌شود.

چهارم، غرب: هر چه می‌کشیم از دست این «غرب» است. چه «غرب» آنها، چه «غرب» خودمان به هر حال غرب، غرب است. اطراف اتوبان کرج و جاده مخصوص و جاده قدیم؛ آدم‌ها، ماشین‌ها، خانه‌ها و کارخانه‌ها مانند یک کلاف پشم در هم فرو رفته‌اند. تا هشتگرد جایی برای هواخوری نیست. نمی‌توان برای یک بار هم که شده، سفارش خانم ابتکار را مبتکرانه انجام داد. اگر قرار باشد همین‌جوری رانندگی کنی باید تا قزوین برانی. اما فردا باید ساعت ۶ دوباره به سر کار رفت.

کارمند نگاهی به ساعتش می‌اندازد: ۱۰ شب. احساس گرسنگی می‌کند. بچه‌ها خمیازه می‌کشند. همسرش در آشپزخانه مشغول است. نیم‌ساعت بعد، آقای کارمند کنار نقشه پایتخت به خواب رفته است. آلودگی هوا در حد سکتۀ مغزی و سرطان اعلام می‌شود. همه کارها را که نمی‌توان با هم انجام داد. ■

«در بعضی از موسسات هنوز چای را با توت خشک و کشمش می‌خورند»



- یادت باشه از فردا چائی رو با آلو یا زرشک بخوریم چون بدجوری گرمیمن کرده!

دندان

اولی: من سن جوجه مرغ را از دندان می‌شناسم.
دومی: آخه جوجه مرغ که دندان نداره؟
اولی: ولی من که دارم!

در رستوران

پیشخدمت تازه ظرف غذا را جلوی مشتری گذاشته بود که سرپیشخدمت با صورتحساب مقابل او سبز شد!
مشتری با حیرت به او گفت:
- من که هنوز شروع به خوردن غذا نکرده‌ام، آنوقت شما برای من صورتحساب می‌آورید؟
سرپیشخدمت جواب داد:
- آخر شما خوراک قارچ سفارش دادید و ما به قارچی که امروز صبح خریده‌ایم اطمینان نداریم و نمی‌دانیم سالم است یا فاسد!

در کلاس

معلم روبه یکی از شاگردان کرد و از او پرسید: چطور می‌توانی یک درخت هلو را از یک درخت گیلاس تشخیص بدهی؟
شاگرد جواب داد: از روی میوه‌هایشان.
معلم پرسید: اگر میوه نداشتند چطور؟
شاگرد گفت: صبر می‌کنم تا میوه در بیاورند!

صاحبخانه احساساتی

در شب جشن تولد، میهمان از صاحبخانه پرسید: چرا روی تنگ بلور ماهی پتو انداخته‌اید؟
صاحبخانه: برای این که ما امشب خوراک ماهی داریم و من نمی‌خواهم ماهی‌ها خاطره بدی از این شب داشته باشند!

«مختار نعیم‌پاک»

در حاشیه جیره‌بندی آب

- برای مقابله با کمبود آب و طرح جیره‌بندی آب‌ها مصلحت این است که بعضی‌ها از «خجالت آب» می‌شوند.

- روی سرچشمه اشکم نوشتیم:
تا «جیره‌بندی» ات نکردم،
در مصرف امساک کن.

موسیقی، شیر مادر را زیاد می‌کند



جوجه و شعر نو

مشتری رفت توی رستوران
داد آنجا سفارش جوجه
ساعتی شد معطل و ناگاه،
داد زد: پس کجاست جوجه من
پیشخدمت رسید و داد جواب:
جوجه‌ات ساعتی است کرده فرار
صاحب کافه در پی جوجه است!

«مقروض الشعراء»

این هم یک دروغ

زندگی برحسب دلخواه است این هم یک دروغ
پول و زر در نزد من گاه است این هم یک دروغ

کاخ و قصر و برج و ویلای شمال رامسر
پست تر از چاله و چاه است این هم یک دروغ

خانه و باغ و اساس پربهای زندگی
هم چو آشغال سر راه است این هم یک دروغ

آنچه فرزند و زن و خود، خواهیم اندر روزگار
حاضر و آماده هر گاه است این هم یک دروغ

در دم عیدی لباس و کفش و از پول کلان
آنچه خواهیم حسب دلخواه است این هم یک دروغ

شد حقوق کارمند و کارگر بالا چنان
کز زیادی رو در اکراه است این هم یک دروغ

موش و گربه، گرگ و میش، اندر کنار یکدیگر
شاد و خندان در جوارند این هم یک دروغ

الغرض هر جای صحرا دام و زنبور و طیور
چرخش تولیدشان ممتاز است این هم یک دروغ



بدون شرح!

طالع بد

چه عواقبی دارد؟

«طالعی دارم آنکه از پی آب
گرنشینم به تاکسی و اتوبوس
بروم گر عیادت بیمار
بشوم اگر دمی سوار به اسب
بنشینم اگر به طیاره
گر رسد ثروتی کلان به حقیر
وجه دستی اگر دهم، مدیون

هست راضی رئیس، ز همه
آورم نوکری اگر به سرا
بخرم مرغی از بهر ناهار
رطبی گر بچینم از نخلی
ای الهی که یک چنین طالع
گر روم سوی بحر، بر گردد»
طایرش پنچر و یه ور گردد
آن پدر مرده محتضر گردد
گر که رخس است کره خر
گردد!

از هوا افتد و دمر گردد
تا زنم دست مختصر گردد
چون رسد رأس وعده، کر گردد!
تا بمن می رسد پکر گردد
کار ناکرده در بدر گردد
ناگهان چون خروس، نر گردد
آن شجر خشک و بی ثمر گردد
بشود واژگون و بر گردد!

بیت مطلع از لطف الله
نیشابوری است

بحر طویل

گنج

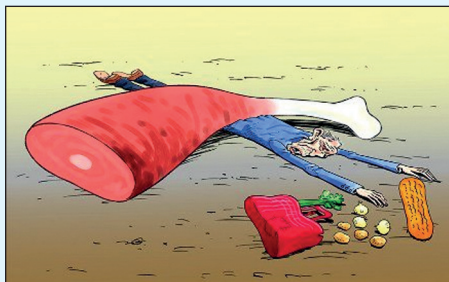
«محمد - حاجی حسینی»

* ای که با داشتن مکت و دارایی و ثروت به دلت نیست محبت، نه تو را عاطفه‌ای هست و مروت، نه تو را رحم و شفقت، نه تو را شوق سخاوت، ز خسیسی شده‌ای شهره و نم پس ندهی، گر بنشینند مگسی یا پشه‌ای روی غذای تو، چنان بز بدوی در عقبش تا به «پتل پوت» و بگیری ز دهانش. بله این اسکن لاپیر، حسابی شده آیین تو، آن تو، این تو، هیچ از آن ثروت و سرمایه سرشار و فراوان تبری سود، بجز شام و ناهاری که فلان آدم مستضعف بی برگ و نوا نیز از آن بهره برد... بعله تو با این همه دارایی و پول و پله، بسیار خسیسی و بخیلی و، ز یاران و عزیزان و، ز فامیل، کنی دوری و یک ترس عجیبی به دلت هست که هر لحظه مبادا که یکی آدم بدبخت و تهی دست کند از تو تقاضای ریالی.

* بشنو این قصه آن مرد نکوکار که از پاکي و پرهیز و سخاوت، همه جا شهره و محبوب و عزیز همگان بود، و از و پند بگیر و، ره خود را بنما زود عوض. قصه آن مرد چنین است که در داخل یک دهکده، یک آدم خوش طینت و با مهر و صفا بود که بر مردم بیچاره نمودی کمک و، یاری و از صبح الی بوق شب تار گشودی گره از کار فروبسته اشخاص و شب و روز همی گفت که باید همگی متحد و متفق و یکدل و یکرنگ شویم و همه کوشش بنماییم که هر گونه گرفتاری و مشکل بشود جیم و نماند به دل آدم مستضعف بیچاره و محنت زده‌ای، غصه‌ای و رنج و ملالی.

* روزی آن مرد نکونام و نکوکار، یکی خمره پر از سکه زر یافت، نگو خمره، بگو اشکم صد کیلویی آدم مستکبر پرخور که به هر وعده دو خورار غذا داخل آن می شود... القصه پس از یافتن خمره و این گنج فراوان، به خودش گفت: که من دهکده را می خرم و مالک آن می شوم و بود درین فکر و درین نقشه که درویش فقیری به در خانه او آمد و، از وی طلب پول و کمک کرد و بگفتا که: مرا قرض فراوان بود و اهل و عیالم همه هستند گرسنه... ولی آن مرد نکوکار که بر عکس گذشته، همه هوش و حواسش پی آن خمره زر بود به او گفت: برو، چون که مرا کار زیادی ست... چو درویش از آن خانه بشد رانده و نومید، بنا گاه همان مرد نکوکار، ازین کرده پشیمان شد و، فوراً پی درویش فرستاد و، به او لطف و عطا کرد و، سر کیسه خود یکسره وا کرده و فردای همان روز، خبر کردن زن و مرد همان دهکده را گفت: عزیزان، شده یک گنج، نصیب من و خواهم همه را بین شما آورم و بخشم و تقسیم کنم... علتش این است که این گنج، دلم را کند از یاد شما غافل و گنجی که مرا دور، ز انسانیت و رحم و شفقت بکند، هست چه بی ارزش و، این گنج نیرزد به بلالی!

آی مزه، مزه، مزه
اینقدر نگو بی مزه!؟



گوشت

- گوشت را چگونه نگهداریم که فاسد نشود؟
- شما پول یک کیلو گوشت را داشته باش، فاسد شدنش پیش کش.



خواب

- مرد: دیشب خواب می دیدم که تو چقدر منو دوست داری، اصلاً هم به پولام علاقه نداری!
- زن: مگه غیر اینه؟
- مرد: تو خواب نه...!؟



گرانی

- دانشجوی اولی: دشمن شماره یک ما که آمریکاست، شماره دو کیه؟
- دانشجوی دومی: دومی که آخه زیر سر همان اولیه، گرانی...!!



اخم و تخم

- مرد: عزیزم با این همه اخم و تخم کجا رو گرفتی؟
- زن: هنوز نگرفتم اما بالاخره می گیرم.
- حسن ملکیان

GoalChin

Food & Food Processing Magazine

No. 340 April - May 2023

Economical, Social & Informative Magazine

Director :

Dr.Afsaneh Mozaffari

Founder & Chief Editor:

Dr.Fereydoon Golafr

Intentional communication:

Eng.Ehsan Golafr

Address:

No.25, Zohreh Str., Cross Valy-asr

& Chamran Express Way, Tehran

Postal code: 1986615113

P.O. box: 15815/1731

Tel: +98 (21) 22665053-5

Fax: +98 (21) 22665052

Email: info@keshavarz-mag.com

فرم اشتراک مجله گل چین

برای دریافت اشتراک مجله گل چین، فرم زیر را تکمیل و به همراه فتوکپی فیش بانکی به نشانی دفتر مجله ارسال کنید. لطفاً حق اشتراک را به شماره حساب جاری ۳۴۷۳۳۵۷۶۱ بانک کشاورزی به نام فریدون گل افرا (مجله کشاورزی) یا شماره حساب جاری ۰۱۰۵۷۹۷۲۰۷۰۰۵ بانک ملی به نام مؤسسه انتشارات گل افرا واریز بفرمایید.

نام و نام خانوادگی:.....

مدت اشتراک:.....

تاریخ شروع اشتراک.....

تلفن:.....شغل.....

توضیحات:.....

نشانی:.....

حق اشتراک یکساله ۶۰۰.۰۰۰ هزار تومان (ششصد هزار تومان) با احتساب هزینه پست

نشانی: تهران، خیابان ولی عصر شمالی، ضلع شمال غربی تقاطع

بزرگراه شهید چمران، کوچه زهره، پلاک ۲۵

کدپستی: ۱۹۸۶۶۱۵۱۱۳ صندوق پستی: ۱۵۸۱۵/۱۷۳۱

تلفن: ۵۵ - ۲۲۶۶۵۰۵۳ - ۰۲۱ فکس: ۲۲۶۶۵۰۵۲ - ۰۲۱

مجله کشاورزی، شما را به دنیای موادخام و مزرعه‌داری نوین می‌برد، همان جایی که شغل‌های پربرکت وجود دارند.

تلفن اشتراک مجله کشاورزی: ۵۵ - ۲۲۶۶۵۰۵۳ - ۰۲۱

صرفه جویی در مخارج!

- شنیدم مدتی به جای ناهار و شام، میوه می‌خوری. نکنه رژیم غذایی گرفتی که لاغر بشی؟
- رژیم لاغری کدومه، فعلاً چون مبارزه با گرانفروشی فقط روی قیمت میوه اثر گذاشته و اونو نسبت به سایر خوراکیها ارزونتر کرده، تصمیم گرفتم بجای شام و ناهار میوه بخورم تا خرجم کمتر بشه!

مبارزه با قاچاق!

مبارزه با قاچاق دخانیات یعنی این که انواع سیگارهای وینستون و مالبروی خارجی در بسته بندی‌های شیک و تمیز به بازار عرضه شود، آنوقت سیگارهای ایرانی بدون بسته بندی و به قول معروف به صورت «قله»، در حالیکه توسط دستفروشان داخل تکه روزنامه‌ای پیچیده شده است، به بازار عرضه گردد!

حکایت پشه و جماعت آس و پاس!

آورده‌اند که پشه‌ای به سرای مرد ثروتمندی رفت تا قدری خون نوش جان کرده و رفع گرسنگی نماید! اما چون داخل اتاق گردید از نسیم خنک کولر لرزه بر اندامش افتاد و بوی حشره کش، آنچنان مشامش را آزرده که شش پا داشت شش پای دیگر هم قرض کرد و فرار را برقرار ترجیح داد! همچنین حکایت می‌کنند که آن پشه در راه، جماعت آس و پاس را دعا می‌نمود و می‌گفت: صد رحمت به ایشان که دستشان به دهانشان نمی‌رسد چه اگر در حسرت خریدن حشره کش دویست تومانی سماق نمی‌مکیدند، گرسنگی، دمار از روزگار پشه‌ها در می‌آورد!!
«پسر اصغر آقا»

خرید در اتوبان!

- کجا میری؟
- دارم میرم اتوبان مقداری خرید کنم؟
- مگه اتوبان جای خرید کردنه؟!
- مگه خبر نداری دستفروش‌ها در حاشیه اتوبانها سابط نان لواش، تخم مرغ، موز، میوه، سبزی خوردن، سیگار، ظروف سفالی، گل و خلاصه هر چی که بخوای پهن کردن و سرگرم کارند؟ خب منم یه تک پا میرم اتوبان و مایحتاج یک هفته مو از اونجا تهیه می‌کنم و بر می‌گردم!
- پس قربون دستت، حالا که اتوبان میری یه کیلو پنیر و سه کیلو حلوا ارده هم واسه ما بخر، ثواب داره!