

چه اشکالی دارد که هنگام خرید غذا در بازار،
بازرس خودجوش باشید

سال
شماره
۳۴۱

دوماهنامه صنایع غذایی

گل‌پس

تغذیه و
تندرستی



با روش اقتصادی، اجتماعی و معلومات عمومی

خرداد و تیرماه ۱۴۰۲ - تک شماره ۱۰۰ هزار تومان

با روش اقتصادی، اجتماعی و معلومات عمومی

در طول روز، به سه نکته اساسی درباره سلامتی خود توجه فرمایید:

۱- مدت زمان جویدن غذا، برای هر لقمه از ۳۰ بار کمتر نباشد.

۲- چهار ساعت قبل از خواب، از میل کردن چربی‌ها،

مواد نشاسته ای و قندی پرهیز شود.

۳- مدت زمانی را که در طول روز، ورزش‌های سبک انجام داده

یا پیاده روی می‌نمایید، از نیم ساعت کمتر نباشد.



یک ساندویچ چند طبقه خوشمزه مقوی

برای همه کسانی که، نمی‌خواهند سلامت و لاغر باشند



فوری بین



قیمت بیست و پنج تومن (پول پنج تا زردآلو)!

"گرمای بیسابقه، همراه وفور حشرات و خزندگان و گزندگان و گرانی بیحساب و آلودگی هوا باعث ناراحتی و کلافه شدن شهروندان شده است"



بالا تراز خطر!

ایوانی

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

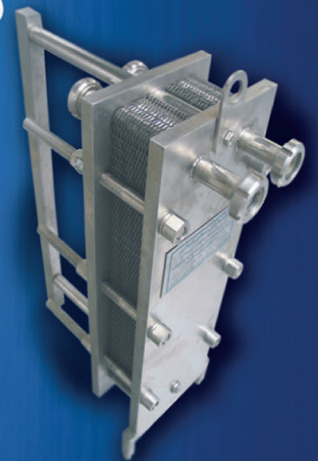
مخازن استیل

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





شرکت سهامی نمایشگاه‌های بین‌المللی ج.ا.ایران
Iran International Exhibitions Co.



Organized by:
PALAR SAMANEH Co.
شماره مجوز: ۴۱۳۲۵/۳۲۰/۱۴۰۱
مورخ: ۱۴۰۱/۹/۲۳



سی‌امین نمایشگاه بین‌المللی صنایع کشاورزی، مواد غذایی، ماشین‌آلات و صنایع وابسته

۲۹-۲۶ خرداد ماه ۱۴۰۲
محل دائمی نمایشگاه‌های بین‌المللی تهران

Iran agrofood agro food ingredients food + bev tec food + hospitality

The 30th International Exhibition of Food, Food Technology & Agriculture

16-19 Jun. 2023
Tehran International Exhibitions Fairground
www.iranfair.com



شرکت پالار سامانه، تهران، میدان ونک
خیابان ملاصدرا، انتهای خیابان شیراز جنوبی
بن بست امینی، ساختمان امین، پلاک ۱۸

با رعایت کامل پروتکل‌های بهداشتی ستاد ملی کرونا
www.iranagrofoodfair.com تلفن: ۵۹-۵۹۴۵۷-۸۸۰

Supported by
Ministry of Industry, Mine & Trade
Ministry of Jihad-E-Agriculture



به نام خداوند بخشنده مهربان

- کنجکاو می کنید که در فروشگاهها و رستورانها چه غذاهایی را به خورد شما می دهند!..... ۲
- حساسیت، بیماری همه گیر جدید..... ۳
- با نان چاودار از دلخواه ترین نانها آشنا شویم..... ۴
- کرفس، اسیداوریک را کاهش می دهد..... ۵
- آلرژی به مواد غذایی، زاییده ذهن انسان است..... ۵
- سبزی خشک شده..... ۶
- گردو، درخت مبل و میوه..... ۷
- مردان، میوه و سبزی بیشتری بخورند همراه با تغذیه، همگام با سلامت..... ۸
- هوچ پخته مغذی تر است..... ۸
- زنان باردار کنسرو نخورند..... ۹
- آیا قارچ دنبلان زیرزمینی خوراکی را می شناسید؟..... ۱۰
- خواص دارویی میوهها و گیاهان..... ۱۲
- گیاهان نشاط آور، از اعجاز تا واقعیت..... ۱۶
- گرده گل، محصول طبیعی، با ارزش غذایی زیاد..... ۱۸
- خواص شگفت انگیز آب هوچ..... ۲۱
- میوههای استثنائی برای تقویت بنیه ایمنی..... ۲۲
- مواد غذایی گلوتن دار و علامت گذاری جدید آلرژی زها..... ۲۴
- عوارض جانبی داروهای شیمیایی..... ۲۸
- سردردهای میگرنی و علل بروز آن کدامند؟..... ۳۰
- سلامت بیشتر با نمک طعام ید طبیعی یا نمک دریا..... ۳۱
- پژوهشگران ژاپنی، پروتئین عامل آلرژی را کشف کردند..... ۳۲
- آلرژی غذایی چیست و چگونه آن را کنترل کنیم..... ۳۲
- ورزش و چای سبز، افسردگی را کاهش می دهد..... ۳۳
- بابونه برای مقابله با استرس مفید است..... ۳۳
- سیر، دشمن سرسخت بوی بد دهان!..... ۳۴
- فرآوردههای نوین ماهی..... ۳۶

برای اشتراک مجله گلچین
لطفاً به صفحه آخر مراجعه کنید.

تغذیه و
تندرستی
گلچین

GOALCHIN

خرداد و تیر ماه ۱۴۰۲
شماره ۳۴۱ - سال سی و هشتم
در ۴۴ صفحه - تک شماره ۱۰۰ هزار تومان

صاحب امتیاز:

مؤسسه انتشارات گل افرا

مدیر مسئول:

دکتر افسانه مظفری

سر دبیر:

دکتر فریدون گل افرا

همکاران این شماره:

دکتر منوچهر جعفریان، فاطمه خمارلو
حیدرعلی رجبی مقدم، فاطمه قربانی پیرعلی دهی
دکتر ابراهیم محمدی گل تپه، دکتر علیرضا احمدی
دکتر غلامرضا مقیمیان
و گروه تحقیق مجله گل چین

صفحه آرا: مسعود یزدان مهر

مدیر مرکز پژوهش و بازرگانی:

جمشید مستوفی

مدیر فنی چاپ: جمشید مستوفی

لیتوگرافی: تارنگ

چاپخانه: آزاده - تلفن: ۸۸۸۴۰۱۵۸

نشانی دفتر مجله گل چین:

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

توصیه ما به شما

کنجکاو کنید که در فروشگاه‌ها و رستوران‌ها چه غذاهایی را به خورد شما می‌دهند!

شاید ۸۰ درصد بیمارانی که امروز در بیمارستان‌ها بسر می‌برند، کسانی باشند که به علم پیشگیری واقف نبوده‌اند و چنانچه چند صبحی از عمر خود را به فراگیری رموز آن می‌پرداختند، یک عمر گرفتار نمی‌شدند. بیماری‌های ناشی از سوء تغذیه را می‌توانیم به سه دسته تقسیم کنیم که در نوع اول شما غذا را میل می‌فرمایید و پس از چند ساعت حس می‌کنید مسموم شده‌اید و باید فوری به بیمارستان مراجعه کنید. زیرا عامل بیماری مسمومیت، میکروب‌هایی هستند که در مدت کوتاهی به چند صد میلیون برابر تکثیر می‌شوند. نوع دوم، بیماری‌هایی می‌باشند که ممکن است به صورت خفیف در چندساعت یا چندین ماه بعد بروز کنند و پیامدهایی مانند خارش بدن، کهیر، آبریزش چشم و بینی، ریزش مو و... رادری داشته باشند. نوع سوم می‌تواند در درازمدت به عواقبی مانند لاغری یا چاقی مفرط، کوتاهی قد، دردهای عضلانی و مفصلی، بیماری‌های قلبی و عروقی و مغزی و انواع سرطان‌ها بینجامد.

بررسی اینکه چگونه می‌توانیم بدون دغدغه از غذاهای روزمره میل کنیم و بیشترین لذت را هم ببریم و نیز مراقب باشیم که بیماری‌ها در کمین ما نباشند. در آینده به آن بیشتر خواهیم پرداخت. ولی از هم‌اکنون چند قول به هم بدهیم که به خاطر سلامت خود، خانواده و به وکالت از طرف دیگر هموطنان هر قدر هم کمرو هستیم، خود را مأمور وجدان فرض کنیم و از کنار هر آنچه که به صورت بسته‌بندی اغلب از منشاء فروشندگان زیرپله‌ای به خورد ما می‌دهند، ساده نگذریم، به‌ویژه اگر دچار بیماری نوع اول شدید، برای جلوگیری از ابتلای سایر هموطنان، مراتب را با ذکر نشانی به مراجع مربوط و اگر دسترسی به هیچ کجا نداشتید، به مجله گل‌چین تغذیه و تندرستی اطلاع دهید.

خلاصه آنکه قبل از میل کردن چنین غذاهایی، ابتدا آن را بازبینی کنید و همه اطلاعات اندک یا کلان خود را از طریق بینایی، بویایی و چشایی، به کار بگیرید. چه بسا رنگ، بو و مزه اولیه، همه چیز را برای شما فاش کند و شما را از فاجعه نجات دهد.

چنانچه این آزمایش‌های اولیه مثبت بود، آنگاه تمام توجه‌تان را به غذای خوشمزه‌تان معطوف کنید و با خاطر آسوده‌تر میل بفرمایید و جای ما رانیز خالی کنید.

نوش جان. ■

آیا تا به حال ساندویچی را که خریده‌اید، بازبینی کرده‌اید؟ آیا تاکنون به مراحل تهیه ساندویچ یا هر غذای آماده که این روزها «باز» یابه قول فرنگی‌ها «وپن» تدارک دیده می‌شوند، خیره شده‌اید؟

آیا تا به حال از فروشنده سؤال کرده‌اید. این گوشت مربوط به چند روز پیش یا زبانه لال چند هفته پیش است و در کجا و در چه درجه حرارت یا دمایی نگهداری می‌شوند؟

آیا تا به حال از صاحب مغازه اغذیه‌فروشی پرسیده‌اید کاهوها و سبزی‌هایی را که داخل ساندویچ می‌گذارد یا بشقاب غذاهای آماده و نیمه آماده را با آنها تزئین می‌کند، چگونه شسته یا ضدعفونی کرده است؟

آیا تا به حال در زندگی شما اتفاق افتاده که جرأت کنید و از مأمور خرید معمولاً نامریی غذاخوری‌ها بپرسید، سبزی‌ها یا مثلاً همان کاهو را از کجا خریداری می‌کند یا به مزرعه کاهو سرکشی کنید و ببینید که خاک آن را با چه آب و کودی تغذیه می‌کنند؟

آیا تا به حال از آشپزهای در معرض دید غذاخوری‌ها سؤال کرده‌اید، چرا از دستکش و کلاه استفاده نمی‌کنند؟ آیا تا به حال به این فکر کرده‌اید که از آنها سوال کنید، از چه نوع روغنی و چند بار برای سرخ کردن غذایی که می‌خواهند به شما بفروشند و بخوراند استفاده کنند؟

پوزش می‌خواهم سرتان را با سؤال‌های پشت سرهم درد آوردم. حتماً با لبخند زمزمه می‌کنید برو بابا دلت خوش است، کی حوصله یا جرأت دارد این قبیل سوال‌ها را از غذاسازها بپرسد آنها حتماً یا به ما جواب نمی‌دهند یا پرخاش می‌کنند یا اصلاً می‌گویند مجبور نیستی از ما غذا بخری آنگاه من گرسنه که دهانم آب‌افتاده، دیگر از کجا می‌توانم غذا تهیه کنم؟ چون غذافروشی بعدی هم دست کمی از این یکی یا آن دیگری ندارد.

* البته در ظاهر حق با شما است ولی به راستی چه باید کرد؟

هر کس این سطرها را می‌خواند، حتماً اهل مطالعه است اگر فرض کنیم در هفته ده ساعت وقت مطالعه مطالب عمومی را دارید، اگر ۸ ساعت آن را به فراگیری روش‌های پیشگیری از بیماری‌ها بپردازید، اشتباه نکرده‌اید.

زیرا پیشگیری بسیار ارزان‌تر، آسان‌تر و مطمئن‌تر از درمان است. شاید ۸۰ درصد بیمارانی که امروز در بیمارستان‌ها بسر می‌برند،

کسانی باشند که به علم پیشگیری واقف

نبوده‌اند و چنانچه چند صبحی

از عمر خود را به فراگیری

رموز آن می‌پرداختند

یک عمر گرفتار

نمی‌شدند



حساسیت، بیماری همه گیر جدید

مدیر درمانگاه ایمنی شناسی VCLA و همکارش، «دیوید دیاز سانچز» دریافته‌اند ارتباط محکمی بین آلودگی، دود موتور و کشیدن سیگار و پیشرفت حساسیت‌ها وجود دارد. با این وجود پژوهشگران اعتقاد دارند که آلودگی‌ها تنها عامل حساسیت‌زا نیستند. چون حتی اگر سیگار کشیدن و درجه آلودگی هوا کاهش یابد، حساسیت‌ها افزایش پیدا می‌کنند. صنعتی شدن و رویارویی با حیوانات در دامداری‌ها نیز تا حدودی زمینه را برای ابتلا به بیماری‌های عفونی فراهم کرده است که فرضیه‌های بهداشتی از آمادگی زمینه جهت بالا رفتن حساسیت‌ها حمایت می‌کند. دستگاه ایمنی بشر که در محیط‌زیستی رشد کرده که پر از باکتری و انگل‌های مضر است، خود را در گستره گندزدایی نوین ناراحت می‌یابد و بادام‌زمینی و میگوی ضد عفونی شده را پس می‌زند. اکنون پژوهش‌های بی‌شماری از این اندیشه دفاع می‌کند. دکتر «اسکات وایس» از هاروارد اظهار می‌کند: اگر چه بسیاری از پژوهشگران فرضیه بهداشتی را در شکل اجمالی آن پذیرفته‌اند، اما معتقدند ارتباط پیچیده‌ای بین مقدار مصرف زمان در معرض قرار گرفتن وجود دارد. بنابراین فرضیه بهداشت هنوز باید دلیل‌های قابل قبولی بیابد. دکتر «دنیس» مسئول دانشکده پزشکی گرجستان اظهار می‌کند در پی یافتن راهی است که به طور مصنوعی دستگاه ایمنی را فعال کند تا خطر حساسیت را بدون داشتن تمام این بیماری‌ها کاهش دهد. در ضمن پژوهشگران، درمان دارویی جدیدی را گسترش داده‌اند تا درمان اضطراری، واکنش‌های شدید حساسیت‌زای ترسناک و تهدید کننده زندگی مثلا با رشد نوازی «آنتی‌هیستامین» پیش برود (هیستامین ماده کلیدی است که فرآیند بیوشیمیایی، رویداد حیاتی شیمیایی باعث واکنش حساسیت‌زایی می‌شود).

پزشکان متخصص اطفال نیز شروع به صحبت جدی‌تری در مورد حساسیت‌ها کرده‌اند؛ توصیه شیردهی مادر به مدت ۶ ماه به کودک از مهم‌ترین راه‌ها است. آکادمی آمریکایی بیماری‌های کودکان اعلام کرد به تأخیر انداختن زمان استفاده اطفال از غذاهای جدید، معیاری برای جلوگیری از حساسیت غذایی است. زمانی که حساسیتی تشخیص داده شد، فوری باید دور کودک حلقه بهداشتی ایجاد کرد. ■

حساسیت، واکنش شدید دستگاه ایمنی بدن در مقابل مواد خارجی است، بیشتر غذاها می‌توانند در بدن حساسیت ایجاد کنند. با این وجود ۸ مورد از آنها ۹۰ درصد حساسیت‌ها را به وجود می‌آورند که عبارتند از: شیر، تخم‌مرغ، بادام‌زمینی، (به طور کلی بقولات) دانه‌های درختی، انواع ماهی‌های سردابی با فلس (فزل‌آلا، آزاد و ...) آبریان صدف‌دار، سویا و گندم به دلایلی که به درستی مشخص نشده است. مواد بی‌ضرر باعث واکنش‌های مشخصی می‌شوند که بدن به وسیله آنها سعی می‌کند خود را از عناصر خطرناک بیماری‌زا نجات دهد.

عوارض حساسیت شامل عطسه کردن، بالا آوردن و تمام نشانه‌هایی است که دستگاه ایمنی بدن به شکل التهاب در یک نقطه ایجاد می‌کند. شش‌ها نیز ممکن است تاثیر بپذیرند، ضمن آنکه در نتیجه حساسیت‌ها گاهی به شکل حمله آسمی هم در می‌آید که در موارد فوق‌العاده، واکنش‌ها تمام دستگاه‌های بدن را درگیر می‌کند و به شکل واکنش شدید، افت جدی فشار خون به همراه ناراحتی شدید تنفسی در می‌آید که در صورت درمان نامناسب به مرگ منجر می‌شود.

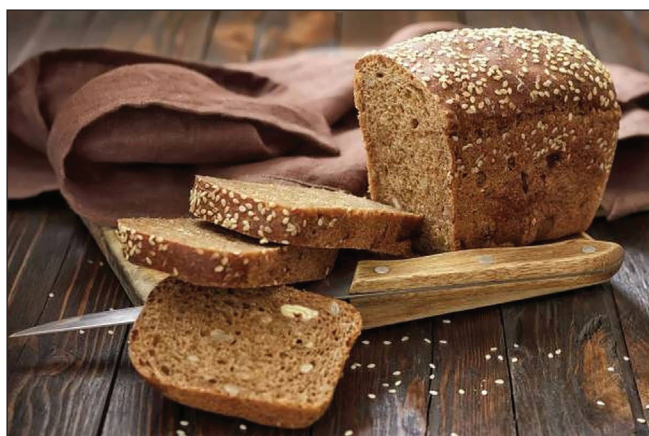
* چه عواملی پشت این واکنش‌ها و برانگر پنهان است؟

برای مثال کودکی که به دلیل خوردن مقدار ناچیزی مثل یک گرم بادام‌زمینی به شدت بیمار می‌شود، به یقین نوعی استعداد ارثی برای حساسیت دارد. در حقیقت اگر یکی از والدین حساسیت داشته باشند، براساس گزارش بنیاد آسم و حساسیت آمریکا، شانس آنکه کودک حساسیت داشته باشد، یک به سه است. اگر هر دوی والدین حساسیت داشته باشند، امکان ابتلای کودک به ۷۰ درصد افزایش پیدا می‌کند. اما دلیل ندارد کودکان حتما حساسیتی مشابه والدین‌شان داشته باشند. وراثت نتوانسته است توضیح دقیقی برای به وجود آمدن حساسیت در طول سال‌های اخیر یا در قرن‌های گذشته بدهد.

پس باید برخی مسائل در محیط‌زیست تغییر کند. یکی از موردهای قابل توجه حساسیت در طول سال‌های اخیر یا در قرن‌های گذشته بدهد. پس باید برخی مسائل در محیط‌زیست تغییر کند. یکی از موردهای قابل توجه، آلودگی هوا است. در مطالعه‌های انجام شده، دکتر «اندرو ساکسون»،

با نان چاودار از دلخواه‌ترین نان‌ها آشنا شویم

تهیه نان چاودار به سه فرآیند مخلوط کردن، تخمیر و پخت تقسیم می‌شود



* مخلوط کردن

از مهم‌ترین عوامل کیفیت پخت نان چاودار، جذب آب و قوام خمیر است. پنتوزان‌های محلول در آب و پروتئین‌ها تأثیر زیادی بر جذب آب دارند که تأثیر پنتوزان‌های محلول بیشتر است. مقدار زیاد پنتوزان‌های محلول و پروتئین، عملاً تهیه و تولید نان را محدود می‌کند که علت این موضوع را می‌توان در عدم حفظ شکل مناسب خمیر و فرآیند تخمیر یا مراحل اولیه پخت نان دانست.

در تولید نان مخلوط چاودار و گندم، عمل‌آوری خمیر، نیازمند اختلاط شدید است، به ویژه هنگامی که از آرد گندم بیشتری در این نان استفاده شود. با افزایش آرد، تأثیر پنتوزان‌ها روی خواص خمیر کاهش پیدا می‌کند که به انرژی بیشتری جهت قوام گلوتن گندم نیاز دارد. برای تکمیل فرمولاسیون تهیه خمیر، نمک به میزان ۱ درصد اضافه می‌گردد. نمک طعام بر متابولیسم و رشد و تکثیر میکروارگانیسم‌های موجود در خمیر و خمیرترش مؤثر است. استفاده بیشتر از یک درصد نمک طعام باعث کاهش رسیدن خمیر می‌شود.

در فرآیندهای بیولوژیکی و شیمیایی خمیر، آب عامل جا به جایی در تبادل مواد است و کیفیت آب مصرفی بر خواص فیزیکی خمیر و فرآیند تخمیر تأثیر دارد. در تولید نان مخلوط چاودار و گندم به طور محدود از بهبود دهنده‌ها استفاده می‌کنند.

* تخمیر

معمولاً برای تخمیر نان مخلوط چاودار از مخمر یا خمیر ترش استفاده می‌کنند. مخمرها از طریق متابولیسم و ایجاد گاز دی‌اکسید کربن، خمیر را پوک و همچنین الکل آلدئید و اسیدهای آلی را که در عطر و بوی نان و محصولات پخت مؤثرند، تولید می‌کنند. مخمرهای خمیر ترش بر باکتری‌های گرم منفی (مزاحم در فرآیند تخمیر) اثر آنتی‌بیوتیکی دارند.

در شرایط مناسب و مطلوب (۴-۵ pH/۴ و دمای ۳۰-۳۲) حداقل زمان برای تشکیل سلول مخمر جدید، حدود ۳ ساعت است. این زمان برای رشد و تولید گاز کافی بسیار مناسب است. حرارت اپتیم رشد و تکثیر باکتری‌های مولد اسید سیتریک ۲۰-۲۵ درجه سانتی‌گراد است. به همین دلیل، خمیر ترش باید مرحله به مرحله تهیه شود. درجه حرارت محیط و مراحل مختلف خمیرترش، زمان استراحت و گرمای ایجاد شده در خمیرترش و خمیر اصلی طی تخمیر از نکات پراهمیت هستند.

بر اثر طولانی شدن زمان، باکتری‌های مضر بیشتر تکثیر می‌شوند و با کوتاه کردن زمان از حد معمول، خمیرترش به اندازه کافی ترش نمی‌شود و در نتیجه، نان تولیدی با اشکالاتی مواجه می‌گردد.

در فرآیندهای بیولوژیکی و شیمیایی خمیر، آب عامل جا به جایی در تبادل مواد است و کیفیت آب مصرفی بر خواص فیزیکی خمیر و فرآیند تخمیر تأثیر دارد. در تولید نان مخلوط چاودار و گندم به طور محدود از بهبود دهنده‌ها استفاده می‌کنند

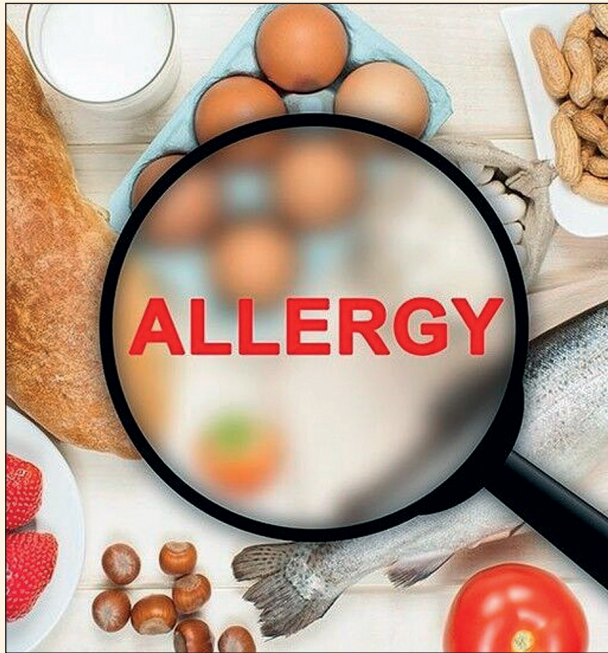
* پخت نان

در تولید نان با کیفیت مطلوب با رعایت شرایط ذکر شده در تهیه خمیر باید به دما و زمان پخت توجه کرد. دما و زمان پخت نان به وزن چانه و شکل نان بستگی دارد. این دو عامل، میزان نفوذ حرارت به قسمت‌های داخلی نان را تعیین می‌کنند که بر برخی فرآیندهای بیوشیمیایی، شیمیایی و فیزیکی خمیر که در تولید نان مطلوب دخالت دارند، تأثیر می‌گذارند. حجم نان چاودار به علت قدرت انبساط خمیر افزایش می‌یابد و می‌تواند برای تولید نانی با حجم بیشتر از این خاصیت با بالا بردن درجه حرارت در مراحل ابتدایی پخت استفاده کرد.

* ارزش تغذیه‌ای نان چاودار

نان چاودار نسبت به نان گندم، کالری کمتری تولید می‌کند، اما مواد معدنی بیشتری دارد و از لحاظ فیبر غنی‌تر است. کیفیت تغذیه‌ای پروتئین چاودار به سبب غنی‌تر بودن اسید آمینه لیزین تا حدودی مطلوب‌تر و از کلسیم، آهن و ویتامین B1 نیز سرشار است. ■

آلرژی به مواد غذایی، زاینده ذهن انسان است



محققان ادعا کردند آلرژی به مواد غذایی در واقع زاینده ذهن انسان است؛ یعنی میلیون‌ها نفر در سراسر جهان به اشتباه تصور می‌کنند که به غذاها آلرژی دارند و از این تعداد، فقط عده بسیار کمی واقعاً با این مشکل مواجهند. نتایج این تحقیق آماری جدید نشان داده است که هرچند ۲۰ درصد بزرگسالان انگلیسی، یعنی حدود ۱۰ میلیون نفر در این کشور ادعا می‌کنند که نمی‌توانند مواردی مثل شیر و خردل را بخورند، در واقع کمتر از ۲ درصد این افراد، واقعاً با مشکل آلرژی به مواد غذایی مواجهند.

پژوهشگران دانشگاه پورت اسموت، پس از بازبینی چندین پژوهش درباره نسبت آلرژی‌های غذایی، به این اختلاف دست پیدا کردند که در واقع این حالت، حاصل واکنش زیاد سیستم ایمنی و بی‌تحملی به برخی مواد خوراکی است که علائم آن شبیه به آلرژی، اما شدت آن بسیار کمتر است. در نتیجه این محققان می‌گویند که میلیون‌ها نفر، بی‌دلیل رژیم‌های غذایی خود را محدود و خود را از خوردن غذاهای مورد علاقه و ریزمغذی‌های اصلی محروم می‌کنند.

منبع: IranFoodNews.com

کرفس، اسیداوریک را کاهش می‌دهد

ویتامین B6 و اسیدپانتوتیک موجود در کرفس باعث شادابی و نشاط می‌شود و اثر روانی دارد. همچنین مواد معدنی منیزیم و کلسیم به ماهیچه‌ها نیرو می‌دهند و در آسایش و راحتی بدن مؤثرند. کرفس، جزء ۱۰ ماده غذایی مبارز با سرطان است. از دیگر خواص این گیاه می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- (۱) تقویت کننده معده (۲) تقویت کننده اعصاب
- (۳) درمان بخش گرفتگی صدا (۴) تقویت کننده حافظه
- (۵) تصفیه کننده خون و قلب (۶) برطرف کننده پیسی و جذام
- (۷) افزایش دهنده خون
- (۸) افزایش دهنده شیر مادر

کرفس، بیش از همه برای بیماران نقرسی مفید است، زیرا غالباً در خون این افراد اسیداوریک، با غلظت بالا وجود دارد. ماده معطر موجود در کرفس «ترپین» باعث خوشبو شدن دهان می‌شود. این ماده همچنین آلودگی میکروبی ضعیف در روده را از بین می‌برد.

کرفس گیاهی علفی و به ارتفاع ۲۰ تا ۶۰ سانتی متر است که ساقه‌های منشعب دارد. برگ‌های آن شفاف‌بخش و ضخیم و گل‌های آن کوچک و به رنگ سفید یا سفید مایل به سبز است. قسمت‌های مورد استفاده این گیاه، به ویژه ریشه و برگ مختلف است و در بسیاری از مناطق ایران، به ویژه خوی، سیستان و بندرعباس رشد می‌کند.

روغن اتری موجود در کرفس، مواد مضر را دفع، کلیه و مثانه را تمیز و از تشکیل سنگ کلیه و مثانه جلوگیری می‌کند و ملین است. به گفته دانشمندان تغذیه، کرفس بهترین ماده غذایی برای رفع عفونت مجاری ادرار است که اسیداوریک بالا را کاهش می‌دهد.

کرفس، بیش از همه برای بیماران نقرسی مفید است، زیرا غالباً در خون این افراد اسیداوریک، با غلظت بالا وجود دارد. ماده معطر موجود در کرفس «ترپین» باعث خوشبو شدن دهان می‌شود. این ماده همچنین آلودگی میکروبی ضعیف در روده را از بین می‌برد.



سبزی خشک شده

برای تهیه سبزی خشک شده باید ابتدا به اندازه کافی سبزی تازه در اختیار داشته باشیم و این سبزی باید از مزارع بهداشتی و کاملاً رسیده و مناسب تهیه شوند



همراه با مدرنیزه شدن زندگی و اشتغال مردان و زنان جامعه به کار، دیگر زمان کافی برای کارهای اولیه باقی نمی‌ماند که ادامه این شرایط، موجب ظهور اختراعات و نوآوری‌هایی برای رفع نیازهای عموم افراد جامعه و مخصوصاً شاغلان شده است. افتتاح انواع غذاهای آماده با غذاهای آماده یا به اصطلاح، فست‌فود (Fast Food)، انواع غذاهای کنسرو شده در ظروف فلزی و پلاستیکی، انواع میوه‌های خشک شده، انواع مواد غذایی منجمد شده و تقریباً نیمه آماده و حتی آماده برای مصرف، هر یک موجب ظهور اختراعات و امکانات ویژه‌ای در این جهت شده است. صنایع فرآوری مواد غذایی از قبیل گوشت‌ها و مواد پروتئینی، سبزیجات، مرباها، ترشی‌ها، مواد لبنیاتی در انواع گسترده، سبب‌زمینی در اشکال مختلف و خلاصه بسیاری از مواد، حتی نوشیدنی‌ها، آبمیوه‌ها و ... در جهت آسایش و رفاه انسان‌هایی به وجود آمده‌اند که اوقات کافی برای تهیه غذا ندارند و ضرورتاً بخشی از کار آنها توسط افرادی دیگر و به منظور تهیه غذا انجام می‌شود.

اگرچه از قدیم‌الایام، سبزی خشک به عنوان ماده‌ای غذایی که قابلیت تهیه غذای دلخواه را خارج از فصل امکان‌پذیر می‌کرده است، وجود داشته، در سال‌های اخیر و بنا به همان دلایل، کارگاه‌های تهیه و تولید سبزی خشک بر اساس استانداردها موجود و به روش کاملاً بهداشتی، تأسیس شده‌اند که بخش عمده‌ای از نیازهای این گونه افراد را تأمین می‌کنند

اگرچه از قدیم‌الایام، سبزی خشک به عنوان ماده‌ای غذایی که قابلیت تهیه غذای دلخواه را خارج از فصل امکان‌پذیر می‌کرده است، وجود داشته، در سال‌های اخیر و بنا به همان دلایل، کارگاه‌های تهیه و تولید سبزی خشک بر اساس استانداردها موجود و به روش کاملاً بهداشتی، تأسیس شده‌اند که بخش عمده‌ای از نیازهای این گونه افراد را تأمین می‌کنند.

* فرآیند تولید

برای تهیه سبزی خشک شده باید ابتدا به اندازه کافی سبزی تازه در اختیار داشته

۵- خرد کردن

۶- خشک کردن

۷- بازبینی سبزی‌های خشک شده

۸- بسته‌بندی

۹- آسیاب که در صورت لزوم برای بعضی سبزی‌ها و قبل از بسته‌بندی باید انجام شود. سبزیجات پهن برگ خریداری شده باید بلافاصله فرآوری شوند و نیازی به انبار کردن آنها نیست. ابتدا قسمت‌های غیر قابل خوردن، بریده و دور ریخته می‌شوند. در مورد

باشیم و این سبزی باید از مزارع بهداشتی و کاملاً رسیده و مناسب تهیه شوند. مرحله‌ای که به عنوان فرآیند تولید باید طی شوند، به ترتیب عبارتند از:

۱- حذف قسمت‌های غیرخوراکی از قبیل ریشه و برگ‌های نامناسب

۲- بازبینی قبل از شست‌وشو برای اطمینان از کیفیت نامناسب و بهداشتی سبزی‌ها

۳- شست‌وشوی اولیه

۴- آبگیری و بازرسی

متناسب با نوع سبزی تنظیم می‌شود، قرار می‌گیرند (حرارت ۵۰ تا ۶۵ درجه با مدت زمان ۳ ساعت) تا رطوبت آنها به ۵ درصد برسد. سبزی‌های خشک شده با چرخ‌های مخصوص به قسمت الک و بسته‌بندی فرستاده می‌شوند. در مرحله بازبینی پس از خشک کردن، سبزی‌های خشک شده بررسی می‌شوند و در صورتی که حاوی مواد خارجی یا برگ‌های زرد باشند، جدا و در صورت ضرورت، سرد می‌شوند و بعد به قسمت بسته‌بندی انتقال می‌یابند. در مرحله بسته‌بندی، سبزی‌های برگ‌ریز پس از توزین به صورت جداگانه یا مخلوط و به نسبت‌های مناسب با فرآورده‌هایی که باید تولید شوند (سبزی‌پلو، سبزی خورش، آش و کوکو)، در بسته‌های غیر قابل نفوذ رطوبت، هوا و نور بسته‌بندی می‌شوند. قبل از بسته‌بندی، سبزی‌های خشک شده از نظر میزان رطوبت و مطابق با ویژگی‌های میکروبی، طبق استانداردهای مجاز آلودگی، مورد بررسی قرار می‌گیرند. ■



می‌کنند تا ضمن گرفته شدن آب اضافی، برگ‌های زرد، علف‌های هرز، سبزی تمیز نشده و سایر مواد اضافی از سیستم تولید خارج شوند. سبزی‌های پاک شده توسط نوار نقاله به دستگاه خردکن وارد و سپس به خشک‌کن هدایت می‌شوند و در معرض هوای گرم و خشک که حرارت و سرعت جریان آن

تره باید انتهای زردبرگ بریده شده و در سایر سبزی‌ها باید قسمت‌های خشن آنها را حذف کرد. در مرحله بازبینی قبل از شست‌وشو، بسته‌های سبزی باز می‌شوند و روی نوار نقاله قرار می‌گیرند که همراه با حرکت نوار، برگ‌های زرد، گندیده، سیاه شده و مواد زائد و خارجی و علف‌های هرز جدا می‌شوند. در مرحله شست‌وشوی اولیه، سبزی‌های برگ‌ریز داخل سبدهای شست‌وشو ریخته می‌شوند و به مخازن اولیه دارای ظرفیت مناسب و آب حاوی مواد ضدعفونی‌کننده مجاز می‌روند. در این مرحله، سبزی‌ها کاملاً از یکدیگر جدا و گل و سنگ‌ریزه‌های آنها ته‌نشین می‌شوند.

در مرحله شست‌وشوی ثانویه، سبزی‌ها پس از خارج شدن از حوضچه‌ها، مجدداً با آب معمولی که به صورت اسپری روی نوار نقاله پاشیده می‌شود، شست‌وشو می‌شوند. در مرحله بازرسی پیش از شست‌وشو، سبزی شسته نشده را پس از خروج از روی دستگاه، روی نوار نقاله مشبک پخش

گردو، درخت مبل و میوه

یافت که مغز گردو را به صورت تازه و وقتی هنوز شیری است، مصرف کند. در شرایطی که ما در کشورمان دچار کمبود روغن هستیم، مصرف گردوی نارس و پیش از تشکیل روغن توجیه ندارد. مغز گردو علاوه بر روغن، پروتئین مرغوب نیز دارد و استفاده از آن در غذاهای سنتی ایران، نظیر خورش فسنجان و کله جوش، مقدار قابل توجهی انرژی و مواد مغذی را به بدن می‌رساند. ■

درخت گردو به سبب چوب و میوه‌اش در بسیاری از مناطق جهان کشت می‌شود و بلندی آن به ۳۰ تا ۴۵ متر می‌رسد. درخت گردو دارای نزدیک به ۲۰ گونه مختلف است، اما بهترین چوب گردو از درخت‌های ایرانی به دست می‌آید که به بسیاری از مناطق جهان منتقل شده است.

مزیت چوب گردو به سبب سختی آن است و به همین سبب، مبل‌مان چوب گردو طرفداران فراوانی دارد. گرچه در بسیاری از مناطق جهان، چوب گردو انگلیسی را بهترین می‌دانند، اما باید دانست که اصولاً انگلستان درخت بومی گردو ندارد و معلوم نیست از کجا آمده. با آنکه در گذشته، درخت گردو ایران به مناطق مختلف جهان برده شده، بهترین کشورهای تولیدکننده این چوب، آمریکا،

ایتالیا، فرانسه، ترکیه، چین و هندوستان هستند و نام

ایران در فهرست تولیدکنندگان دیده نمی‌شود.

عمر درخت گردو به چندین قرن و قطر

تنه‌اش به یک تا ۱/۸ متر می‌رسد. میوه گردو

وقتی کاملاً رسیده باشد، روغن فراوان

دارد؛ به طوری که دو سوم وزن مغز

گردوی خشک را چربی تشکیل می‌دهد.

در گردوی تازه، میزان چربی بسیار ناچیز

است. جز ایران، کمتر کشوری را می‌توان



مردان، میوه و سبزی بیشتری بخورند



تاکنون همیشه تصور بر این بوده که زنان به میوه و سبزی بیشتری نیاز دارند، اما با وجود اینکه مصرف سبزیجات برای همه ضروری است، تازه‌ترین تحقیقات نشان می‌دهد که مردان باید بیشتر میوه و سبزی بخورند. بنا به گفته کارشناسان، مردان در مقابل برخی بیماری‌ها، از جمله بیماری‌های قلبی آسیب‌پذیرند و به همین دلیل باید تا می‌توانند میوه و سبزیجات مصرف کنند. توصیه کارشناسان این است که مردان باید روزی ۹ وعده میوه و سبزیجات مصرف کنند و این در حالی است که این میزان برای زنان به ۷ وعده کاهش می‌یابد.

میوه و سبزیجات، حاوی مقادیر چشمگیری ویتامین، فیبر و مواد معدنی‌اند که ریسک ابتلا به سرطان، بیماری‌های قلبی و عروقی و فشار خون را کاهش می‌دهند، اما چگونه می‌توان مصرف سبزیجات را در رژیم غذایی روزانه افزایش داد؟ به گفته متخصصان، مصرف میوه قبل از صبحانه، اضافه کردن سالاد به وعده‌های نهار و شام و استفاده از میوه و سبزی به عنوان میان‌وعده، از جمله روش‌هایی است که به افزایش مصرف میوه و سبزی کمک می‌کند. ■

همراه با تغذیه، همگام با سلامت

هویج پخته مغذی‌تر است

بتاکاروتن و اسید فولیک را افزایش می‌دهد. در حین فرآیند پخت، دیواره سلول‌های گیاهی بافت هویج شکسته می‌شود و در نتیجه، جذب آنتی‌اکسیدان موجود و سایر مواد شیمیایی مفید آن افزایش می‌یابد و با اضافه کردن کمی روغن به هویج پخته، مواد محلول در چربی آن راحت‌تر جذب می‌شوند. همچنین پختن گوجه‌فرنگی و اضافه کردن روغن به آن در حال پخت، جذب لیکوپن موجود در آن را افزایش می‌دهد. نگهداری درست مواد غذایی در محتوای آنها بسیار اهمیت دارد؛ مثلاً مواد غذایی که پس از برداشت به سرعت فرآوری و فریز می‌شوند، محتوی مواد مغذی بیشتری نسبت به موادی که روزها یا شاید هفته‌ها طول می‌کشد تا به دست مصرف‌کننده برسند، هستند. سبزیجات و میوه‌های تازه، معمولاً رنگدانه‌های گیاهی بسیاری دارند که تأثیر بسزایی بر ارتقای سطح سلامت می‌گذارند. توصیه می‌شود تا جایی که می‌توانید، انواع میوه‌ها و سبزی‌ها را به صورت خام یا پخته، فریز شده، کنسرو شده یا خشک مصرف کنید. ■



بیشتر افراد تصور می‌کنند میوه و سبزی‌های خام، محتوی مواد مغذی بیشتری هستند، اما نتیجه یک مطالعه نشان داد که هویج پخته شده، آنتی‌اکسیدان‌های بیشتری از هویج خام دارد. پختن هویج همراه با مقدار کمی روغن، میزان آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آن به نام‌های

زنان باردار کنسرو نخورند

این روزها مصرف کنسرو به دلیل در دسترس بودن و استفاده آسان، روز به روز افزایش می‌یابد و این در حالی است که به تازگی شاهد نسل جدیدی از کنسروهای حاوی غذاهای سنتی ایرانی هستیم، اما باید در نظر گرفت که با وجود تمام این مزایا، در صورت عدم رعایت اصول بهداشتی در تهیه این گونه محصولات، می‌توانند فوق‌العاده خطرناک باشند



مهم‌ترین مشکل، تشخیص وجود این میکروب و سم آن در کنسرو است؛ زیرا وجود آن هیچ تغییری در طعم، مزه و شکل ظاهری ماده غذایی کنسرو شده ایجاد نمی‌کند؛ بنابراین دقت هنگام خرید کنسرو و رعایت اصول بهداشتی بعد از خرید می‌تواند از بروز این مسمومیت جلوگیری کند.

* چه باید کرد؟

این میکروب و سم آن با جوشاندن کنسرو به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه از بین می‌رود. قوطی کنسرو را در ظرف محتوی آب قرار دهید؛ به طوری که آب کاملاً قوطی را احاطه کند (باید توجه داشت که زمان ۲۰ دقیقه از شروع جوشیدن آب محاسبه می‌شود).

هرگز قوطی را مستقیم روی شعله اجاق گاز قرار ندهید؛ زیرا میکروب به طور کامل از بین نمی‌رود و حرارت مستقیم منجر به ترکیدن آن می‌شود. قبل از جوشاندن قوطی کنسرو، در آن نباید متورم باشد. تورم نشان‌دهنده وجود میکروب است. (البته قوطی بعد از جوشاندن متورم می‌شود).

قوطی کنسرو باید کاملاً سالم و فاقد هرگونه نشانی باشد، از مصرف کنسروهایی که لعاب داخلی قوطی آن خورده شده، خودداری کنید.

از نگهداری قوطی کنسرو در یخچال و محیط‌های مشابه اجتناب کنید. چرا که رطوبت موجود در یخچال می‌تواند منجر به زنگ‌زدگی و ایجاد آلودگی میکروبی و فساد باکتریایی در کنسرو شود. همچنین باقیمانده محتوی کنسرو را در ظروف شیشه‌ای و در یخچال نگهداری کنید.

از مصرف کنسروهایی که تغییر رنگ، طعم و بو داده‌اند، خودداری و از خرید کنسروهایی که فاقد تاریخ و شماره پروانه بهداشتی هستند، اجتناب کنید.

اگر در مسافرت یا مأموریت‌های کاری، قصد استفاده از محصولات کنسروی را دارید، قبل از عزیمت، به تعداد مورد نیاز آنها را خریداری کنید و بجوشانید تا در مسافرت با مشکل جوشاندن مواجه نشوید.

برخی افراد به تصور آنکه این سم فقط در کنسرو ماهی وجود دارد، از جوشاندن کنسروهای دیگر خودداری می‌کنند. قابل ذکر است این سم در

کنسرو سبزیجات، گوشت، خاویار، غذاهای مختلف دریایی و... وجود دارد و فقط میوه‌هایی که به صورت شربت کنسرو می‌شوند، جزء این دسته نیستند. ناگفته نماند این سم بسیار خطرناک است و بسیاری از افراد در نتیجه مزه کردن غذاهای آلوده و فاسد جان سپرده‌اند. ■

خوردن غذاهای کنسرو شده برای زنان باردار مفید نیست. محققان علوم پزشکی می‌گویند: غذاهای کنسرو شده و به ویژه کنسرو ماهی تن، حاوی مقادیری جیوه است که خطر ابتلا به برخی بیماری‌ها را افزایش می‌دهد. فلز جیوه، ماده‌ای خطرناک است که همراه با دیگر مواد موجود در کنسرو ماهی تن، برای بدن زنان باردار خطرناک است.

هرگز قوطی را مستقیم روی شعله اجاق گاز قرار ندهید؛ زیرا میکروب به طور کامل از بین نمی‌رود و حرارت مستقیم منجر به ترکیدن آن می‌شود. از نگهداری قوطی کنسرو در یخچال و محیط‌های مشابه اجتناب کنید. چرا که رطوبت موجود در یخچال می‌تواند منجر به زنگ‌زدگی و ایجاد آلودگی میکروبی و فساد باکتریایی در کنسرو شود.

کمبود دریافت کلسیم با اختلال در جذب آن، منجر به کاهش تراکم مواد معدنی موجود در استخوان‌ها و بیماری پوکی استخوان می‌شود. مصرف نوشابه‌های کولا با کاهش میزان توده معدنی استخوان‌ها در زنان مسن، خطر ابتلاء به پوکی استخوان را در آنان افزایش می‌دهد.

* وقتی کنسروها خطرناک می‌شوند

با پیشرفت صنایع غذایی، طیف گسترده‌ای از غذاهای کنسروی ظهور کرد و راهی آسان برای استفاده از مواد غذایی گوناگون را به ارمغان آورد. این روزها مصرف کنسرو به دلیل در دسترس بودن و استفاده آسان، روز به روز افزایش می‌یابد و این در حالی است که به تازگی شاهد نسل جدیدی از کنسروهای حاوی غذاهای سنتی ایرانی هستیم، اما باید در نظر گرفت که با وجود تمام این مزایا، در صورت عدم رعایت اصول بهداشتی در تهیه این گونه محصولات، می‌توانند فوق‌العاده خطرناک باشند.

میکروب کلسترییدیوم بوتولینوم یا همان بوتولیسم در شرایطی که اکسیژن وجود نداشته باشد، مانند داخل قوطی کنسروهای مواد غذایی همچون سبزیجات، گوشت و غذاهای دریایی می‌تواند سمی کشنده ترشح کند که مقدار کمتر از ۰/۲ میکروگرم آن قادر به از بین بردن یک فرد بالغ است.

علائم مسمومیت که ممکن است بعد از ۱۲ تا ۲۶ ساعت پس از خوردن سم ظاهر شوند، شامل سستی، خستگی، سردرد، گیجی، اشکال در بلع و تکلم، اختلال بینایی (دوبینی) و یبوست هستند که نهایتاً به مرگ بر اثر فلج شدن عضلات دستگاه تنفسی منجر خواهند شد و چنانچه بیمار با تشخیص موقع مورد درمان قرار گیرد، بهبود به کندی اتفاق خواهد افتاد.

آیا قارچ دنبان زیرزمینی خوراکی را می شناسید؟

* دکتر ابراهیم محمدی گل تپه، استاد گروه بیماری شناسی گیاهی دانشگاه تربیت مدرس

* دکتر علیرضا احمدی، استادیار دانشگاه الزهراء

* دکتر غلامرضا مقیمیان، محقق دانشگاه پروجا ایتالیا



بیشترین میزان مصرف قارچ دنبان در رستوران‌ها، صنایع غذایی، انواع سس‌ها، روغن‌های معطر و داروسازی است و به دلیل اینکه در قارچ دنبان زیرزمینی سیاه با ارزش «ارگسترول» (Ergosterol) وجود دارد، از اهمیت خاصی برخوردار است

کتاب کشت قارچ دنبان زیرزمینی خوراکی، مجموعه نسبتاً کاملی از مهم‌ترین و ضروری‌ترین اصول و روش‌های لازم برای توسعه و پرورش قارچ‌های خوراکی دنبان زیرزمینی است و شامل ماهیت و شناخت قارچ‌های دنبان زیرزمینی، رشد بیولوژیک، مهم‌ترین انواع میکوریزها، مهم‌ترین گونه‌های دنبان خوراکی و غیرخوراکی، گیاهان همزیست، طرز تهیه و تولید نهال، تکنیک‌های لازم جهت میکوریزه کردن نهال‌ها، کنترل نهال‌های میکوریزه شده، تشخیص نوع میکوریزه برای گونه‌های مختلف دنبان زیرزمینی، کاشت گیاهان همزیست، کشت توبر در شرایط مصنوعی و اشاره‌ای به تولید توبر در ایران است. در پایان

زیرزمینی اشاره کرده است، بابلی‌ها بودند که روی آجرهای گلی با اسم‌های مختلف نوشته و پیدا شده که ۳۷۰۰ سال قبل از میلادی مسیح می‌باشد.

فرعون (Cheope) ۲۶۰۰ سال قبل از میلاد مسیح قارچ دنبان زیرزمینی را به پادشاهان و مقامات سفرای کشورها هدیه می‌داد که در آن زمان به احتمال زیاد در شمال آفریقا از جنس "Terfezie" بوده‌اند.

نیز فهرست کاملی از مهم‌ترین منابع علمی مورد استفاده برای علاقه‌مندان به کسب اطلاعات بیشتر آمده است.

* ماهیت و شناخت خوراکی قارچ دنبان

بیش از ۲۰۰۰ سال اروپا مرکز تجاری توبر بوده و در فرهنگ‌های دیگر نیز توبر استفاده خاصی داشته‌اند. اولین تمدنی که به توبر

رستوران‌ها، صنایع غذایی، انواع سس‌ها، روغن‌های معطر و داروسازی است و به دلیل اینکه در قارچ دنبلان زیرزمینی سیاه با ارزش «ارگسترول» (Ergosterol) وجود دارد، از اهمیت خاصی برخوردار است، امیدواریم در ایران نیز باعث رونق بخشیدن به اقتصاد و حفاظت زمین در مناطقی که محصول کشاورزی خیلی کم است، شود. قارچ دنبلان سیاه (*Tuber melanosporum*) (Vitt) با خیلی از گونه‌های جنگی مانند بلوط، مرمر و فندق همزیستی دارد. این نوع قارچ دارای عطر دلپذیری است و به قیمت هر کیلو ۱۵۰۰ تا ۲۲۰۰ یورو به فروش می‌رسد. شکل گیری اسپوروکاری‌ها در بهار و تابستان شروع می‌شود، اما از ماه آذر تا فروردین کم کم می‌رسند و می‌توان آنها را جمع‌آوری کرد. معمولاً زمان جمع‌آوری آنها آبان الی اسفند ماه می‌باشد. در محیط‌های مناسب و زیر نظر متخصصان در هر هکتار می‌توان حدود ۲۰ تا ۱۰۰ کیلوگرم در سال قارچ برداشت کرد. ■

توبر به طریقه مصنوعی گام بزرگی برداشت. از آنجا که قرار دادن «اسپوروکارپ‌های» ریز شده در زیر درختان «سیمبیونت» نتیجه لازم را برای بهره‌برداری نداد، به بررسی ریشه‌های میکوریزه شده به نظر او رشد غیرعادی داشتند، پرداخت و پی برد که ریشه‌های میکوریز شده، یکی از عوامل مهم برای تشکیل و رشد اسپوروکارپ است.

در حال حاضر کشت قارچ‌های دنبلان زیرزمینی با ارزش در فرانسه، ایتالیا و اسپانیا از سابقه‌ای بیش از صد سال برخوردار است که در این زمینه رقابت وجود دارد.

قارچ‌های دنبلان زیرزمینی سیاه و سفید با ارزش، به دلیل داشتن بیشترین قیمت از لحاظ اقتصادی در صدر اول بازار تجارت قارچ دنبلان زیرزمینی قرار دارند. در دسامبر سال ۲۰۰۷ یک نمونه قارچ دنبلان زیرزمینی سفید به وزن ۱/۵ کیلوگرم در یک حراجی در انگلستان به مبلغ ۳۳۰ هزار دلار آمریکا فروخته شد. بیشترین میزان مصرف قارچ دنبلان در

دانشمندی به نام پلینیوس و کیو (Plinio il Vechino) بعد از میلاد مسیح از سال ۲۳ تا سال ۷۹ در کتاب «داستان طبیعت» در بخش‌های ۸، ۱۹، ۲۲ به قارچ دنبلان زیرزمینی اشاره کرده است. رمی‌های قدیم به این اعتقاد بودند که تولید قارچ دنبلان زیرزمینی فقط به عهده خدایان می‌باشد و چون زیر درخت بلوط رشد می‌کرد، آن را درخت الهی می‌نامیدند که بعد از سقوط امپراطوری رم ۴۷۶ بعد از میلاد مسیح) قارچ دنبلان زیرزمینی ارزش خود را از دست داد؛ زیرا فکر می‌کردند چون سیاه است، میوه شیطانی می‌باشد.

در قرن پانزدهم، دانشمندی به نام "Cesalpino" در کتاب گیاه‌ها برای اولین بار راجع به قارچ دنبلان زیرزمینی از نظر مرفولوژی توضیحاتی داده است. دیگر این که پزشک معروف ایتالیایی (Alfonson Ciccarella) در سال ۱۵۶۴، کتابی به نام "Opusculum de Tuberis" در شهر پادووا چاپ کرد که در این کتاب از نظر تاکسونومی مرفولوژی و رشد و محیط زیست آنها و این که چه استفاده‌هایی در پزشکی داشته و چگونه مصرف می‌شود، توضیح داده است.

در قرن شانزدهم، تحقیقات راجع به قارچ دنبلان زیرزمینی توسط طبیعت شناسان، گیاه‌شناسان و پزشکان ادامه یافت تا این که پزشکی به نام "Tournefort" در سال ۱۶۵۶ تا ۱۷۰۸ میلادی به این نتیجه رسید که قارچ دنبلان زیرزمینی بعد از رسیدن در زیرزمین تجزیه و اسپورها پخش می‌شوند و به این ترتیب قارچ‌های دنبلان زیرزمینی دیگری به وجود می‌آیند. تا این که در قرن هجدهم، پزشک معروف ایتالیایی به نام «کارلوویتادینی» (Carlo Vittadinin) که سمت معاونت بخش گیاه شناسی در شهر پاویا را داشت، به طور سیستماتیک شروع به مطالعه قارچ دنبلان زیرزمینی و شناسایی ماهیت بیولوژیکی آن نموده و در سال ۱۸۳۱ میلادی کتابی به نام "Monografie Tuberaceum" منتشر کرد که بیولوژی و شیوه تکثیر تمام گونه‌های شناسایی شده در اروپا در آن آمده است. تاکسونومی توپرها نیز توسط ویتادینی پیشنهاد داده شد که هم اکنون این کتاب مورد مطالعه قرار دارد.

در سال ۱۸۸۵ میلادی، دانشمند آلمانی به نام "Frank" این تحقیقات و اکتشافات ابتدایی را سر و سامان بخشید و در زمینه تولید

قارچ‌های دنبلان زیرزمینی سیاه و سفید با ارزش، به دلیل داشتن بیشترین قیمت از لحاظ اقتصادی در صدر اول بازار تجارت قارچ دنبلان زیرزمینی قرار دارند. در دسامبر سال ۲۰۰۷ یک نمونه قارچ دنبلان زیرزمینی سفید به وزن ۱/۵ کیلوگرم در یک حراجی در انگلستان به مبلغ ۳۳۰ هزار دلار آمریکا فروخته شد





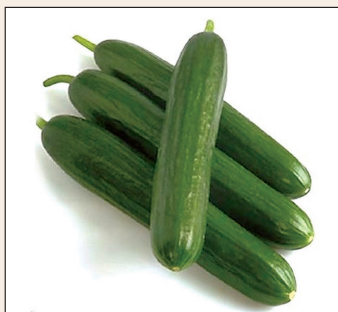
خواص دارویی میوه‌ها و گیاهان

* خواص دارویی ریحان



ریحان، دارویی برای درمان قولنج و رفع اسهال است. ریحان به شکل بوته‌هایی است که طول آنها به ۲۰ تا ۴۵ سانتی متر می‌رسد و عطر و بوی مطلوبی دارد. ساقه بوته ریحان، سبز، تند و دارای برگ‌های منظم و بیضی شکل است که انبوه می‌شود. غذا را گوارا می‌کند، اشتها به غذا را افزایش می‌دهد. ریحان، شخص را از بیماری جذام ایمن می‌کند. مصرف ریحان برای سرگیجه، سرفه، آنژین و سیاه سرفه مفید است.

* خواص دارویی خیار



خیار، گیاه بومی هندوستان و از آنجا به مناطق دیگر جهان راه یافته است. خیار، گیاهی علفی است و یکساله که دارای ساقه خزنده و پوشیده از خارهای نازک و خشن است. برگ‌های آن بزرگ و دارای زاویه و دنداندار است و گل‌های آن زرد رنگ می‌باشد. خیار دارای مواد مغذی فراوان مانند آب، آهن، فسفر، کلسیم، ویتامین‌های A، B1، B2، C است. بیماری نقرس را درمان می‌کند و چین و چروک‌های صورت را از بین می‌برد.

* خواص دارویی زرشک



زرشک، درختچه‌ای است که علاوه بر میوه آن از پوست و ریشه آن هم برای درمان برخی بیماری‌ها استفاده می‌شود. زرشک فواید زیادی دارد و می‌توان آن را همراه ژله یا به صورت پخته با میوه‌های دیگر مصرف کرد. مصرف آن در درمان تب و اسهال خونی مؤثر است. از آب زرشک به عنوان دهان شویه برای استحکام لثه‌ها استفاده می‌شود. در درمان ورم مفاصل و ناراحتی‌های روماتیسمی تاثیر دارد و باعث کاهش ضربان قلب و از بین برنده باکتری‌های سطح پوست است.

* خواص دارویی ریواس



ریواس، ویتامین‌های آ، ب و ث دارد. خوردن آن سبب می‌شود که لوزالمعده، انسولین بیشتری ترشح کند و قند خون کاهش یابد. ریواس، مسرت بخش، قابض و مقوی معده و روده‌ها و نیز پاک کننده کبد، اشتها آور، صفرا بر و ضد استفراغ است. قند، چربی و فشار خون را پایین می‌آورد. عصاره ریواس برای تقویت بینایی مؤثر است، ولی برای سنگ کلیه و بیماری‌های کلیوی خوب نیست.

آن برای معالجه جذام، یرقان و شوره سر استفاده می‌شود. غرغره با آب دم کرده برگ آن برای درمان زخم‌های دهان مفید است.

* خواص دارویی چغندر



چغندر (Beets) گیاهی است که در ناحیه مدیترانه و شرق اروپا وجود دارد و در حال حاضر در بیشتر مناطق دنیا کشت می‌شود. چغندر دو نوع می‌باشد: یک نوع آن معمولی است که به رنگ بنفش تیره یا قرمز می‌باشد و نوع دیگر آن، چغندر قند است که زرد روشن می‌باشد. چغندر، کلیه را تقویت می‌کند و برای پانسمان زخم و درمان تاول مصرف می‌شود.

* خواص دارویی چای سبز



چای سبز یک نوشیدنی مفید و مصرف آن در کشورهای آسیایی بیشتر است. به طوری که آسیایی‌ها روزانه حدود ۳ فنجان از آن می‌نوشند. چای سبز موارد استفاده زیادی در درمان برخی بیماری‌ها دارد و در معالجه برخی عفونت‌ها و هضم غذا مؤثر است. خاصیت سفیدکننده دارد و از برگ چای سبز برای تسکین جای نیش حشرات و آفتاب سوختگی استفاده می‌شود.

* خواص دارویی جو

جو گیاهی است یکساله که ارتفاع ساقه استوانه‌ای آن، بسته به ارقام مختلفه از ۴۰ تا ۱۰۰ سانتی متر متفاوت می‌باشد. جو به طور

خریزه، درجه قلیایی خون و سلول‌های بدن را بالا می‌برد و سموم را در آن خنثی و دفع می‌کند. فسفر خریزه سبب تقویت سلول‌های مغزی و فعالیت اعصاب می‌شود و کلسیم آن در تقویت عضلات، تکمیل استخوان بندی و رشد کودکان مؤثر است و ویتامین‌های آن در ایجاد نشاط و فعالیت اعصاب، نقش مؤثری دارند



* خواص دارویی خریزه

خریزه، درجه قلیایی خون و سلول‌های بدن را بالا می‌برد و سموم را در آن خنثی و دفع می‌کند. فسفر خریزه سبب تقویت سلول‌های مغزی و فعالیت اعصاب می‌شود و کلسیم آن در تقویت عضلات، تکمیل استخوان بندی و رشد کودکان مؤثر است و ویتامین‌های آن در ایجاد نشاط و فعالیت اعصاب، نقش مؤثری دارند.

* خواص دارویی حنا



این گیاه را به فارسی، حنا و در کتب سنتی و به عربی، حنا، الهنأ رقون و رقان گویند و گل آن را فاغیه می‌نامند. حنا درختچه‌ای است به بلندی ۵ تا ۶ متر که شاخه‌های آن متقابل، استوانه‌ای و اغلب پوشیده از تارهای خار مانند است. در هندوچین از برگ‌های

پزشکان می‌گویند ویتامین «ث» موجود در توت، با فعال کردن گردش خون، از ابتلا به سرماخوردگی جلوگیری می‌کند و به سبب داشتن مواد قندی - پروتئینی و املاح معدنی، برای درمان کم خونی و کاهش تب و تعرق مفید است و خاصیت ضدعفونی‌کننده دارد. قند توت‌فرنگی برای بیماران قندی مفید است. خوردن مستمر آن به روشنی و پاکی پوست کمک می‌کند.



*** خواص دارویی تربچه**



مواد شیمیایی موجود در تربچه از فعالیت نوعی آنزیم که سبب تشکیل جرم می‌شود، جلوگیری می‌کند. تربچه از پوسیدگی و افتادن دندان‌ها جلوگیری می‌کند. پیش‌تر نیز کشف شده بود که بوی آن برای سینوس‌ها مفید است، از ابتلا به سرطان و لخته شدن خون جلوگیری می‌کند و در بهبود افرادی که شیمی درمانی می‌شوند نیز مفید است.

*** خواص دارویی پیاز**



از پیاز به عنوان یک داروی ضدعفونی‌کننده استفاده می‌شود. مالیدن آب پیاز به صورت، از ایجاد لکه‌ها جلوگیری می‌کند و از مخلوط آب پیاز و عسل می‌توان به عنوان یک کرم ضد چروک استفاده کرد. پژوهشگران دانشگاه برن سوئیس، ترکیبی در پیاز شناسایی کرده‌اند که از کاهش حجم استخوان و پوکی آن جلوگیری می‌کند. پیاز قندخون و کلسترول را پایین می‌آورد. بوی آن، میکروب‌های

کلی در طب سنتی به سه صورت مختلف استعمال می‌شود:
 (۱) جوی کامل که دانه با سبوس روی آن باشد و فقط دنباله آن را کنده باشند.
 (۲) جوی پوست گرفته که قسمتی از پوست آن گرفته شده است.
 (۳) جوی سفید کرده که تمام پوست آن کنده شده باشد، دانه جو تشنگی را رفع و تب را برطرف می‌کند.

*** خواص دارویی جعفری**

جعفری از ابتلای بدن به سرطان جلوگیری می‌کند و گیاهی دو ساله است که در سال اول از برگ‌های یک قوطی پایه‌ای و در سال دوم از ساقه‌های گلدار که در بالا منشعب است، تشکیل می‌شود.



ریشه اصلی آن محکم و کلفت است. برگ جعفری، قوه هضم را تقویت می‌کند و دم کرده آن، ادرارآور است و برای درمان ورم عمومی و التهاب کلیه‌ها مصرف می‌شود و تخم آن، خون را تصفیه می‌کند.

*** خواص دارویی توت**



* خواص دارویی بروکلی



بروکلی (Broccoli) از سبزی‌هایی است که بهترین فصل آن پاییز و زمستان است و منبع خوب ویتامین C و فیبر است. ساقه بروکلی باید سفت بوده و سر آن بنفش یا سبز تیره باشد. غنچه‌های آن باید به صورت بسته و گل‌های آن زرد نشده باشد. بروکلی به صورت خام و پخته مصرف می‌شود. آن را به مدت ۸ تا ۱۲ دقیقه در آب جوش بپزید و با آب لیمو میل کنید. بروکلی ضد سرطان سینه و از بین برنده باکتری‌های معده است.

* خواص دارویی بادام



بادام برای تقویت حافظه و نیروی بینایی مؤثر است. درخت بادام، درختی است دارای برگ‌های دراز و باریک که گل‌هایش پیش از روییدن برگ‌ها شکفته می‌شوند. میوه درخت بادام ابتدا دارای پوست سبز و نازک و پوشیده از کرک است که آن را چغاله بادام می‌نامند که پس از مدتی، سفت و سخت می‌شود. بادام شیرین را خام یا بو داده می‌خورند و از آن روغن می‌گیرند. بادام تقویت‌کننده معده است و آب آن، لثه دندان را محکم می‌کند. بادام هوش را زیاد می‌کند و به علت داشتن فسفر، اثر کاملی بر مغز و سیستم عصبی دارد.

* خواص دارویی بادمجان



بهترین فصل این نوع سبزی‌ها تابستان است. بادمجان، منبع بسیار خوب فیبر است و در انتخاب آن باید دقت کنید. پوست بادمجان باید صاف و سفت و کلاهدک انتهایی آن، سبز رنگ و تازه باشد. بادمجانی که خیلی بزرگ است، خوب نیست. بادمجان برای حفظ تناسب اندام و جلوگیری از چاقی مفید و دارای پتاسیم و مقادیر کمی کلسیم است و برای افرادی که دچار ناراحتی کلیه و فشارخون هستند، مفید است. توصیه می‌شود کسانی که دچار حساسیت، یرقان و سایر بیماری‌های کبدی هستند، از مصرف آن خودداری کنند.

منبع: هما

مضر را از بین می‌برد، قند خون را کاهش می‌دهد و از ابتلا به سکنه و سرطان ریه جلوگیری می‌کند.

* خواص دارویی تره



تره از جمله سبزی‌های معروف و خوردنی است که ساقه ندارد و برگ‌های آن، دراز و تاخورده است و «گندزدا» نیز خوانده می‌شود. تره، ناراحتی طحال را برطرف می‌کند و از نظر خواص غذایی و شفا و درمان، شبیه سیر و پیاز است و مصرف سوپ یا شربت تره برای معالجه تمام بیماری‌های حاد و مزمن دستگاه تنفسی اثر شفا بخش دارد.

* خواص دارویی پسته



پسته درختی است که ارتفاع آن به حدود ۵ متر می‌رسد، برگ‌های این درخت متناوب و مرکب از ۲ تا ۳ برگچه نوک تیز با برگه انتهایی است که رنگ آن سبز روشن و برگ‌های آن خوشه‌ای است. پسته دارای مواد غذایی فراوانی است و برای تقویت بیماران و اشخاص ضعیف مفید است. کسانی که به کم خونی مبتلا هستند، باید روزی چند عدد پسته بخورند. پسته برای مغز، آرامش اعصاب

و قلب، بازکردن مجاری کلیه و برای التیام زخم دهان، مفید است.

* خواص دارویی پرتقال



پرتقال، درخت کوچکی دارد و از خانواده Rutaceae است و برگ‌های سبز دارد. گل‌های آن معطر و به رنگ سفیدند. میوه آن معطر و در اندازه متوسط است. در برخی ارقام درشت و پوست آن نارنجی کمی ناصاف و گوشت آن شیرین یا ترش است. خون را تصفیه می‌کند و سنگ کلیه و صفرا را از بین می‌برد، نرم کننده سینه و مقوی معده و ضد اسپاسم است.

گیاهان نشاط آور، از اعجاز تا واقعیت



**گیاهان «جین سنگ» و «جینکو» قرن
هاست که به منظور حفظ نیروی جوانی و
تقویت تمرکز و حافظه مورد استفاده قرار
می‌گیرند**

«جینکوبیلوبا» گیاه دیگری است که تاثیراتی مشابه «جین سنگ» دارد. عصاره برگ‌های گیاه «جینکوبیلوبا» در درمان اختلالات ذهنی و علائم ناشی از محدودیت گردش خون مغزی (مانند کاهش حافظه یا مشکلات ادراکی، سرگیجه، وزوز گوش، سردرد و اضطراب) توصیه شده است.

مواد موجود در برگ‌های این گیاه به نام «جینکولید» که مسئول فعالیت دارویی آن شناخته شده‌اند، سبب افزایش جریان خون در شریانچه‌ها و مویرگ‌ها، ممانعت از تجمع پلاکتی و پیشگیری از آسیب سلولی ناشی از رادیکال‌های آزاد می‌شود.

در نمونه‌های حیوانی و بعضی مطالعات انسانی، کاهش غلظت خون نیز ایجاد شده است. چندین مطالعه بالینی، آثار «جینکو» را در درمان لنگش متناوب ارزیابی و تاثیر مفید آن را ثابت کرده‌اند. همچنین عصاره «جینکو» در درمان آلزایمر و افسردگی به کار رفته است.

تصور می‌شود افزایش سطح سرمی مولکول‌های ناقل پیام عصبی مانند «استیل کولین»، «نوراپی نفرین» و «سروتونین» ممکن است یکی از مکانیسم‌های اثر اصلی «جینکولید»ها بر سیستم اعصاب مرکزی باشد.

عصاره‌های «جین سنگ» و «جینکو» برای درمان اختلالات نعوظ، افزایش میل جنسی و حتی ناباروری مردان، اختلالات مزمن تنفسی، علائم مربوط به یائسگی و افزایش نشاط آزمایش شده‌اند.

* دوقلوهای ناهمسان «جین»

گیاهان «جین سنگ» و «جینکو» قرن هاست که به منظور حفظ نیروی جوانی و تقویت تمرکز و حافظه مورد استفاده قرار می‌گیرند. فرآورده‌های تجاری «جین سنگ» ممکن است از یکی از چندگونه موجود در جنس «پاناکس» مانند نوع کره‌ای یا چینی (پاناکس جین سنگ) یا نوع آمریکایی (پاناکس کینکه فولیوم) گرفته شده و شامل ترکیباتی موسوم به «جین سنوزید»ها باشند یا از گونه‌های دیگر همین خانواده گیاهی با نام‌های «جین سنگ سبیریایی» (الوتروکوکوس سنتیکاکوس) و «جین سنگ برزیلی» (فافیاپانی کولاتا) که فاقد «جین سنوزیایی» و حاوی مواد متفاوتی به نام «الوتروزید» هستند، تهیه شوند. در حال حاضر برای «الوتروزید»های موجود در محصولات تجاری «جین سنگ سبیریایی»، مقدار استاندارد توصیه نشده است.

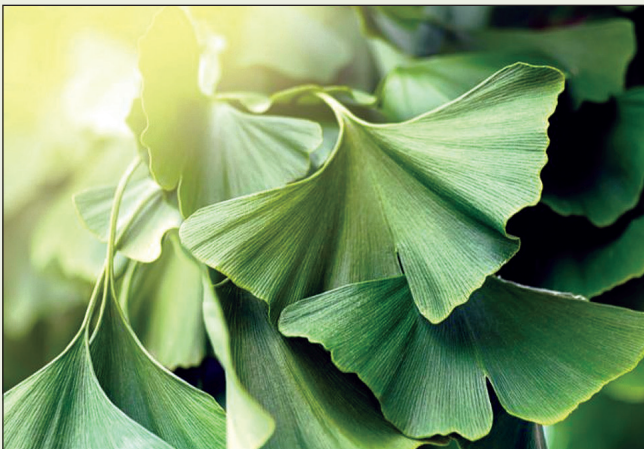
«جین سنوزید»ها، اجزای شیمیایی فعال و بسیار پیچیده‌ای در ۲۵ نوع مختلف و با آثار داروشناسی بسیار متنوعی هستند که در ریشه گیاه ۴ تا ۶ ساله با غلظت‌های بالایی یافت می‌شوند. در مورد آثار بالقوه دارویی «جین سنوزید»ها منابع بسیاری وجود دارد.

«جین سنگ» بیشتر اوقات برای کمک به بهبود عملکرد روانی و جسمی به کار می‌رود. بعضی کار آزمایشی‌هایی که «کیفیت زندگی» و افزایش احساس سلامت عمومی را ارزیابی کرده‌اند، فواید قابل ملاحظه‌ای را برای «پاناکس جین سنگ» ذکر می‌کنند. همچنین آثاری مانند تنظیم کردن عملکرد دستگاه ایمنی بدن، فعالیت «ارگوژنیک» یا نیروزایی و «نوترپنیک» یا تقویت ذهنی، تنظیم کنندگی عروق، خواص ضدالتهابی، ضددردی، ضد تجمع پلاکتی، ضدافسردگی و کاستن از سطح کلسترول خون را به آن نسبت می‌دهند.

پودر خشک استاندارد شده ریشه «پاناکس جین سنگ» به وسیله شرکت‌های داروسازی به بازار داخلی ارائه و توسط وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به عنوان داروی گیاهی تونیک (مقوی و نیروبخش) تایید شده است.

تصور می‌شود «جین سنگ» یک ترکیب «آداپتوژن» باشد، یعنی مقاومت طبیعی بدن را در مقابل استرس‌های فیزیکی، شیمیایی، بیولوژیکی و فعالیت‌های حیاتی بهبود بخشد. همچنین گزارش‌هایی وجود دارند که «جین سنگ» با تحریک گیرنده‌های نیکوتینی دستگاه عصبی مرکزی، سلول‌های عصبی را در مقابل اختلالات شناختی وابسته به سن محافظت می‌کند. عصاره این گیاه در طب چینی به عنوان یک اشتهاآور قوی و محرک دستگاه گوارش و جهت رفع خستگی و کاهش دوران نقاهت مصرف می‌شود.

جین سنوزید»ها، اجزای شیمیایی فعال و بسیار پیچیده‌ای در ۲۵ نوع مختلف و با آثار داروشناسی بسیار متنوعی هستند که در ریشه گیاه ۸ تا ۶ ساله با غلظت‌های بالایی یافت می‌شوند



*** قبل از مصرف با متخصص مشورت کنید!**

متأسفانه مطالعاتی که روی آثار درمانی «جین سنگ» انجام شده، از نظر گونه گیاهی، درجه خلوص، رطوبت و میزان «جین سنوزید» عصاره‌ها، حجم نمونه‌ها و ویژگی‌های گروه‌های حیوانی یا انسانی مورد آزمایش قرار گرفته است و در این میان، اندازه‌گیری‌هایی که برای ارزیابی پاسخ‌ها استفاده شده و چگونگی تجزیه و تحلیل داده‌های کیفی، بسیار متفاوتند و تحقیقات جامع‌اندکی در این زمینه شده است که این امر در مورد «جینکو» نیز صدق می‌کند. همین مسئله سبب شده است که سازمان نظارت بر غذا و داروی ایالات متحده (FDA) این گیاهان دارویی را در فهرست رسمی دارونامه آمریکا (USP) قرار ندهد و نیز تک‌نگار کمیسیون آلمانی E، موارد استفاده گیاهان فوق را فقط به عصاره استاندارد مشروط کرده است. با توجه به اینکه امروزه با افزایش جمعیت، مصرف گیاهان به اشکال مختلف از جمله نوشابه‌های طعم دار، مکمل‌های غذایی، تقویتی و درمانی افزایش یافته، کاربرد صحیح و جایگاه گیاه درمانی، توجه اعضای خانواده پزشکی، سازمان‌های کنترل‌کننده و حتی عموم مردم را به خود جلب کرده است.

دانستن این مطلب که استفاده نامناسب از گیاهان دارویی می‌تواند باعث بروز مشکلات فراوانی شود، اهمیت بسیاری دارد و چنانچه مصرف گیاهان دارویی تحت نظر متخصص صورت نگیرد، نه تنها کارایی درمانی ندارد، بلکه وضعیت بیمار را هم بدتر می‌کند، زیرا مکمل‌های غذایی به اندازه‌ای که ممکن است به نظر برسد، بی‌ضرر نیستند، ولی پژوهش روی خطرات و عوارض جانبی آنها منقطع و ناهمگون است. پس خطرات بجا و مناسب پزشکان و داروسازان ضروری است و مانع آسیب و زیان ناشی از تداخلات دارویی و عوارض جانبی استفاده خودسرانه گیاهان دارویی می‌شود. ■

*** توصیه‌های ایمنی**

باید توجه داشت که همراه با آثار درمانی یک دارو، گاهی ممکن است مشکلات ناخواسته‌ای بروز نماید. اگر چه همیشه همه عوارض جانبی دیده شده در مصرف کنندگان ظاهر نمی‌شود، در صورت بروز هر یک از آنها، قطع مصرف و مراجعه به پزشک توصیه می‌شود.

تحریک پذیری بیش از حد، بی‌خوابی و اضطراب، متداول‌ترین عوارض جانبی مصرف «جین سنگ»، سردرد، سرگیجه و اختلالات گوارشی هستند.

خواص استروژنی ضعیف «جین سنگ» ممکن است سبب اختلال در بلوغ دختر بچه‌ها یا دوران قاعدگی شود یا حساسیت به لمس و دردگذرای سینه‌ها را در خانم‌ها ایجاد کند. افزایش فشار خون در بیماران که از دوزهای بالای «پاناکس جین سنگ» (بیشتر از ۳ گرم در روز) استفاده کرده‌اند، گزارش شده است، ولی کمیسیون آلمانی E، افزایش فشار خون را یکی از عوارض استفاده از «جین سنگ سبیریایی» و نه «پاناکس جین سنگ» بیان می‌کند، ولی بهتر است به دلیل احتمال ایجاد تپش قلب و افزایش فشار خون عمومی از مصرف این گیاه در افراد مبتلاً به فشار خون اجتناب شود.

به ندرت ممکن است کاهش وضعیتی فشار خون، درد قفسه سینه، گرفتگی عضلانی و مشکلات تنفسی از سوی افرادی که مقادیر و دفعات مصرف بالایی دارند، مطرح شود.

واکنش‌های افزایش حساسیت و خونریزی ناگهانی، مهم‌ترین مشکلات استفاده از عصاره «جینکو» است. مصرف هر دو گیاه با عوامل انعقادی و ترکیباتی که زمان خونریزی را افزایش می‌دهند (مثل آپیرین، وارفارین، مقادیر زیاد ویتامین E، امگا-۳ و سیر) باعث افزایش احتمال خونریزی خواهد شد. در بیماران مبتلا به دیابت، استفاده از این گیاهان ممکن است با تغییرات شدید و ناگهانی قند خون و وضعیت‌های مخاطره‌آمیز همراه باشد.

با توجه به نبود مستندات علمی لازم، بهتر است هیچ کدام از این گیاهان، در دوران بارداری، شیردهی و کودکی (زیر ۱۲ سال) مصرف نشوند. مصرف خوراکی فرآورده‌های کافئین دار به همراه مصرف طولانی مقادیر زیاد «جین سنگ آسیایی» و «جینکو» به بروز اختلالات قلبی و عروقی در یک ششم افراد مورد مطالعه منجر شده است.

مصرف «جین سنگ» و «جینکو» با داروهای مهارکننده آنزیم «MAO»، داروهای «نورلیپتیک»، «آنابولیک» و «دیگوسین» می‌تواند تداخلات دارویی ناهنجاری را به دنبال داشته باشد.

مقادیر زیاد عصاره تغلیظ شده «جینکو» موجب مهار بازجذب «سروتونین» و «دوپامین»، ولی مقادیر کم آن موجب افزایش باز جذب «سروتونین» به واسطه «سیناپتوزوم»ها می‌شود و بر بازجذب «دوپامین» بی‌اثر است که این مطلب را باید هنگام مصرف همزمان مهارکننده‌های انتخابی بازجذب «سروتونین» مانند «فلوکستین»، «سرتالین» و «پاروکستین» در نظر گرفت. مصرف همزمان «جینکو» و «سیتی کولین» یا «پیراستام» ممکن است به افزایش آثار سوء دارویی هر یک از آنها منجر شود.



گرده گل، محصول طبیعی، با ارزش غذایی زیاد

گرده دارای پروتئین فراوان است و برای تغذیه زنبوران و پرورش لاروها به مصرف می‌رسد. هر زنبور در یک نوبت پرواز، حدود ۱۵ میلی گرم گرده به کندو می‌آورد و برای پرورش لاروها در یک کلنی، سالانه بین ۲۰ تا ۵۰ کیلوگرم گرده گل به مصرف می‌رسد

* خواص واقعی گرده

لارو زنبور عسل پس از شش روز تغذیه با گرده، رشد فوق‌العاده‌ای پیدا می‌کند و وزن آن ۱۵۰۰ برابر وزن اولیه می‌شود. یک کلنی با ذخیره ۲۰ تا ۵۰ کیلو گرده می‌تواند تغذیه یک سال تعداد ۱۵۰ هزار زنبور عسل را تامین کند. در اینجا سئوالی مطرح می‌شود و آن اینکه آیا این ماده حیات بخش زنبورها برای انسان نیز قابل استفاده است؟ پاسخ مثبت است. گرده محصولی طبیعی و با ارزش غذایی زیاد است. تجربه سال‌های اخیر نشان داده که گرده می‌تواند به رفع عوارض ناشی از سوءتغذیه، کمک و کمبودهای بدن را جبران کند و آن را سالم نگه دارد. در این میان، ذکر این نکته حایز اهمیت است که موادمغذی از گیاهان جمع‌آوری شده و به انسان منتقل می‌شود و این مسئله در مورد گیاهان دارویی بسیار جالب توجه است، زیرا

عسل محصولی است که از زمان‌های دور نزد بشر شناخته شده است، ولی گرده به عنوان یک ماده غذایی ارزشمند هنوز هم به طور کامل شناخته شده نیست.

گرده (Pollen) در زبان لاتین به معنای یک ماده بسیار ریز است و هر دانه گرده در واقع یک سلول نر گیاه بوده و حاوی مواد لازم برای تلقیح سلول ماده است. گرده‌ای که توسط حشرات حمل می‌شود دارای سطحی روغنی و چسبناک بوده، به همین دلیل به سادگی به کرک‌های حشرات چسبیده و به سایر گل‌ها منتقل می‌شوند. گرده‌های گیاهان با توجه به نوع گیاه و منطقه، رنگ‌های مختلفی دارند و از سفید در گیاهان وحشی تا قهوه‌ای در شاه بلوط و سیاه در شقایق متفاوت است. با نشستن زنبور عسل روی گل، گرده‌ها به پوشش کرک دار بدنش می‌چسبند و زنبور با مالیدن پاها به یکدیگر و صورت خود، گرده‌ها را با خرطومش مرطوب می‌کند و به شکل یک گلوله کوچک درمی‌آورد و در سبد پاهای عقب خود محکم می‌کند.

گرده دارای پروتئین فراوان است و برای تغذیه زنبوران و پرورش لاروها به مصرف می‌رسد. هر زنبور در یک نوبت پرواز، حدود ۱۵ میلی گرم گرده به کندو می‌آورد. برای پرورش لاروها در یک کلنی، سالانه بین ۲۰ تا ۵۰ کیلوگرم گرده گل به مصرف می‌رسد. برای جمع‌آوری گرده از تله گرده استفاده می‌شود که از سه قسمت اصلی شبکه، توری و مخزن جمع‌آوری تشکیل شده است. شبکه از سوراخ‌هایی به قطر ۵ میلی متر طراحی شده که به اندازه قطر بدن زنبور است تا هنگام ورود زنبوران به کندو و عبور از این شبکه‌ها، گلوله‌های گرده از پای آنها جدا شود و به مخزن بیفتد.

بدن انسان مریض یا تحت فشارهای روحی، بیش از هر چیز ویتامین، پروتئین و مواد معدنی را به مصرف می‌رساند و این در حالی است که گرده برای جبران کمبود مواد ذکر شده بسیار مناسب است



گرده دارای پروتئین فراوان است و برای تغذیه زنبوران و پرورش لاروها به مصرف می‌رسد. هر زنبور در یک نوبت پرواز، حدود ۱۵ میلی گرم گرده به کندو می‌آورد و برای پرورش لاروها در یک کلنی، سالانه بین ۲۰ تا ۵۰ کیلوگرم گرده گل به مصرف می‌رسد

سلول‌های مغزی را بهتر می‌کند، جذب سلول‌های عصبی می‌شود و همچنین اثر ضد مسمومیت زیادی دارد.

* خواص غذایی گرده

گرده به عنوان یک منبع غنی پروتئینی دارای کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها، مواد معدنی و ویتامین‌ها نیز بوده و همه ترکیبات ضروری برای یک رژیم کامل را دارد. مصرف تدریجی و مداوم گرده، مقاومت بدن را در برابر تهاجمات خارجی مانند سرماخوردگی و گریپ که در فصول خاص شایع می‌شود، افزایش می‌دهد و از اختلالات داخلی سوخت و ساز مواد نیز جلوگیری می‌کند.

گرده به دلیل ارزش بسیار زیاد ترکیبات شیمیایی، انرژی فوق‌العاده‌ای برای ورزشکاران ایجاد می‌کند. همچنین مصرف آن در مواقع خستگی مفرط و تنش توصیه شده است.

از طریق گرده، خواص دارویی گیاهان بدون تغییر به انسان منتقل می‌شود. از حدود پنجاه سال پیش به تدریج دانشمندان زیادی در مورد گرده، مطالعاتی انجام داده‌اند و بسیاری از شیمی دان‌ها، مواد مغذی داخل گرده را آنالیز کرده‌اند. پزشکان و به خصوص کسانی که در مورد پیری تحقیق می‌کنند، به موادی با خواص شفاف‌بخش در گرده پی برده‌اند. دانشمندان در پی تحقیقات خود به موارد جالبی، از جمله کاهش فشارخون بر اثر تنظیم آب بدن، بهبود حافظه، آرامش اعصاب، افزایش رشد مو، کاهش سردرد، سوءهاضمه، درد مفاصل و کاهش ابتلا به سرماخوردگی دست یافته‌اند.

* ترکیبات دانه گرده

نتایج حاصل از آزمایش‌ها نشان داده‌اند که ترکیبات شیمیایی گرده گل در بسیاری از موارد، نسبت به غذاهای معمولی از ارزش غذایی بالاتری برخوردار است.

* دانه گرده

چیزی بیشتر از یک آزمایشگاه شیمی است.

* مواد داخلی

این مواد، شامل هیدرات‌های کربن (۱۹-۳۶ درصد) و چربی‌ها (۱۴-۵) درصد چربی‌های غیراشباع که میزان کلسترول را کاهش می‌دهند، هستند.

* نمک‌ها و مواد معدنی

این عناصر، شامل گالیم، گوگرد، کلسیم، مس، منیزیم، آهن، فسفر و کلر هستند.

* ویتامین‌ها

ویتامین‌های موجود در گرده گل شامل تیامین B، بیوتین، ریبولوین B، روتین، پیرو دوکسین B، کاروتین و...، سیانوکوبالامین B، اسید اسکوربیک VC، گروه ضد راشیتیس VD و توکوفرول VE هستند.

* اسیدهای آمینه ضروری گرده

این اسیدها شامل موارد زیرند:

(۱) سیستین ۰۶ (Cystin) درصد که اسیدهای آمینه گوگرداری هستند که ماده اصلی تشکیل دهنده کراتین (Keratin) و موم است.

(۲) هیستیدین ۵۱ (Histidin) درصد که باعث ساخت گلبول‌های قرمز خون می‌شود.

(۳) تریپتوفان ۶/۱ (Tryptophan) درصد، ماده‌ای که برای حیات ضروری است.

(۴) متیونین ۷/۱ (Methionin) درصد که این اسید آمینه، میزان قندخون و تبادل چربی را تنظیم، سلول‌های کبدی را تقویت و از مسمومیت‌ها جلوگیری می‌کند.

(۵) لیزین ۷/۵ (Lysin) درصد که بر رشد سلول‌ها مؤثر است و باعث سرعت بهبود زخم‌ها می‌شود.

(۶) اسیدگلوتامین ۱/۹ (Glutamin) درصد که تبادلات

مقدار قابل توجهی روی (Zn) برای بهبود این بیماری پیشنهاد شده است.

* گرده برای درمان بیماری‌های عصبی

ضعف اعصاب، وضعیتی است که بر اثر ضعف عمومی بدن به وجود می‌آید و عصبی بودن، اغلب با کم خوابی و افسردگی همراه است. گرده در درمان برخی بیماری‌های سیستم عصبی مؤثر است و افرادی که به مدت یک هفته از گرده استفاده کرده‌اند، عصبی نمی‌شوند و به زندگی، خوشبین‌تر و در آن فعال‌تر شده‌اند، به طوری که این اشخاص، علاقه زیادی به کار دارند و حالت افسردگی در آنها بهبود یافته است.

* گرده برای درمان دیابت

پزشکان گرده را در درمان دیابت، مؤثر تشخیص داده‌اند. آزمایش‌ها نشان می‌دهند که مصرف ۳۰ گرم گرده در روز به مدت دو هفته، باعث کاهش ۴۱ درصدی میزان قند ادرار در یک لیتر می‌شود.

* گرده برای افزایش طول عمر

گرده، سوخت و ساز را آسان می‌کند و تاثیر درمانی رضایت بخشی در بدن انسان دارد. به طور مثال، افرادی که بالاتر از ۱۲۵ سال دارند، معمولاً زنبوردارانی هستند که از گرده گل زنبورعسل در رژیم غذایی خود استفاده کرده‌اند.

* خواص آنتی بیوتیکی گرده

نتایج تحقیقات نشان داده است گرده دارای آنتی بیوتیک هایی مانند پنی سیلین می‌باشد که از رشد میکروارگانیسم هایی نظیر سالمونلا جلوگیری می‌کند.

* گرده برای درمان آلرژی

بعضی افراد نسبت به گرده گل پراکنده شده به وسیله باد در هوا حساسیت دارند. حدود ۲۵۰ هزار نوع گیاه از طریق گرده افشانی، تولید مثل می‌کنند و تکثیر می‌یابند. این گرده‌های پراکنده در هوا برحسب میزان حساسیت اشخاص، آلرژی ایجاد می‌کنند.

آزمایش‌ها نشان داده‌اند حساسیت بیماران حساس به گرده معلق در هوا و مبتلا به آلرژی در صورت مصرف عسل به همراه گرده، به تدریج، کاهش و بیماری آنها بهبود می‌یابد.

گرده طبق نظر کارشناسان، یک محصول غذایی محسوب می‌شود و به عنوان یک ماده مکمل حیاتی از عوارض کمبود مواد مورد نیاز بدن جلوگیری می‌کند. در صورت مصرف مرتب آن، سیستم جریان خون و قلب تقویت می‌شود و توانایی‌های جسمی و روحی انسان افزایش می‌یابد.

به طور کلی، گرده گل در فیزیولوژی تغذیه، اهمیت فراوانی دارد و گرده به عنوان یک ماده مکمل حیاتی از عوارض کمبود مواد مورد نیاز بدن جلوگیری می‌کند. ■

منبع: هما



گرده، طبق نظر کارشناسان، یک محصول غذایی محسوب می‌شود و به عنوان یک ماده مکمل حیاتی از عوارض کمبود مواد مورد نیاز بدن جلوگیری می‌کند. در صورت مصرف مرتب آن، سیستم جریان خون و قلب تقویت می‌شود و توانایی‌های جسمی و روحی انسان افزایش می‌یابد

* خواص درمانی گرده

بدن انسان مریض یا تحت فشارهای روحی، بیش از هر چیز ویتامین، پروتئین و مواد معدنی را به مصرف می‌رساند و این در حالی است که گرده برای جبران کمبود مواد ذکر شده بسیار مناسب است.

در منابع داخلی و خارجی گرده به عنوان یک محرک وسیع الطیف در بهبود وضعیت عمومی بدن، درمان بیماری پروستات، تنظیم حرکات روده، کاهش فشارخون، جلوگیری از پیری زودرس، درمان ورم روده بزرگ و معده، کاهش تب، درمان بیماری‌های عصبی، درمان سندرم افسردگی، تنظیم فعالیت متابولیسمی و مؤثر در نرم کردن پوست ذکر شده است.

همچنین در بهبود دوران نقاهت، ضعف عصبی، بی‌اشتهایی، راشیتیس، تاخیر در رشد، رفع یبوست، درمان اسهال، انسداد شرایین، گردش نامنظم خون، شکنندگی رگ‌ها، امراض پوستی، ریزش مو، دید کم چشم، شب کوری، درمان درد استخوان‌ها و مفاصل، سوخت و ساز مواد در بدن و بیماری قند مؤثر است.

در اینجا به شرح مهم‌ترین آثار درمانی گرده می‌پردازیم:

گرده برای درمان پروستات
آزمایش‌های محققان نشان داده است افرادی که پروستات دارند با کمبود دریافت روی (Zn) مواجهند. لذا مصرف روزانه مخلوط ۵ گرم گرده با یک قاشق غذاخوری عسل به جهت داشتن

خواص شگفت‌انگیز آب هویج

نوشیدن مخلوط آب هویج با آب توت‌فرنگی یا پرتقال یا لیمو یا کیوی، تمام ویتامین C مورد نیاز روزانه شما را تأمین می‌کند؛ بدون اینکه به دریافت مکمل ویتامینی نیاز داشته باشید.

* پتاسیم

آب هویج، منبع مهم پتاسیم است. یک لیوان آب هویج ۱۰ درصد نیاز روزانه بدن را به پتاسیم تأمین می‌کند. پتاسیم برای حفظ تعادل الکترولیت‌ها و سطح مایعات در سلول‌های بدن لازم است. همچنین در انقباض ماهیچه‌ها و انتقال پیام بین سلول‌های عصبی نقش دارد. کمبود پتاسیم در بدن، آثار بدی مانند هیپوکالمی، آکنه (جوش)، گرفتگی عضلات، خشکی پوست و افزایش کلسترول خون به همراه دارد. نوشیدن مخلوط آب هویج با آب کرفس یا شلغم، مقادیر فراوانی پتاسیم را به بدن شما می‌رساند؛ البته باید توجه کرد کسانی که به بیماری‌های کلیوی مبتلا هستند، باید از مصرف مقادیر زیاد پتاسیم خودداری کنند؛ زیرا برای کلیه‌هایشان بسیار مضر است.

آیا می‌دانید که یک لیوان آب هویج (۲۴۰ سی‌سی) بیش از ۸ برابر نیاز روزانه افراد را به ویتامین A تأمین می‌کند؟!



* کالری

آب هویج یک نوشیدنی بسیار کم کالری است. یک لیوان آب هویج، کمتر از ۸۰ کالری دارد؛ لذا برای کسانی که رژیم لاغری دارند، مفید است. آب هویج با داشتن کالری کم و مقادیر فراوان ویتامین و املاح ضروری، در مقایسه با یک نوشیدنی مغذی پرکالری، نوشیدنی مطلوبی برای شما خواهد بود. برای ورزشکاران و وزنه‌برداران، مقدار کالری آب هویج را می‌توان با مخلوط کردن آن با ماست، شیر، بستنی یا پودرهای پروتئینی افزایش داد.

* کلسیم

یک لیوان آب هویج تا ۶ درصد نیاز روزانه به کلسیم را تأمین می‌کند. دریافت مقادیر کافی کلسیم در برنامه غذایی روزانه، خیلی مهم است. رشد و ساخت استخوان‌ها و دندان‌ها در بدن وابسته به کلسیم است و خصوصاً برای رشد بچه‌ها بسیار ضروری است. ویتامین D نیز برای جذب کلسیم لازم است. کلسیم نیز همانند پتاسیم، برای انتقال پیام‌های عصبی، حرکت و انقباض عضلاتی لازم است. مخلوط آب هویج با آب بروکلی، منبع خوب کلسیم به شمار می‌رود. همچنین مخلوط کردن آب هویج با ماست، یک دسر مطلوب کلسیمی را به وجود می‌آورد. ■

ویتامین A برای رشد اندام‌ها و به خصوص استخوان‌ها لازم و ضروری است. همچنین برای حفظ قدرت بینایی خیلی مهم است. اینکه از قدیم گفته می‌شود، خوردن هویج باعث می‌شود بهتر ببینید، صحیح است؛ زیرا کمبود ویتامین A باعث بروز مشکلات بینایی، مثل شبکوری می‌شود. اسفناج نیز مقدار زیادی ویتامین A دارد و مخلوط آب هویج و آب اسفناج، نوشیدنی را به وجود می‌آورد که حاوی مقادیر زیادی ویتامین A است.

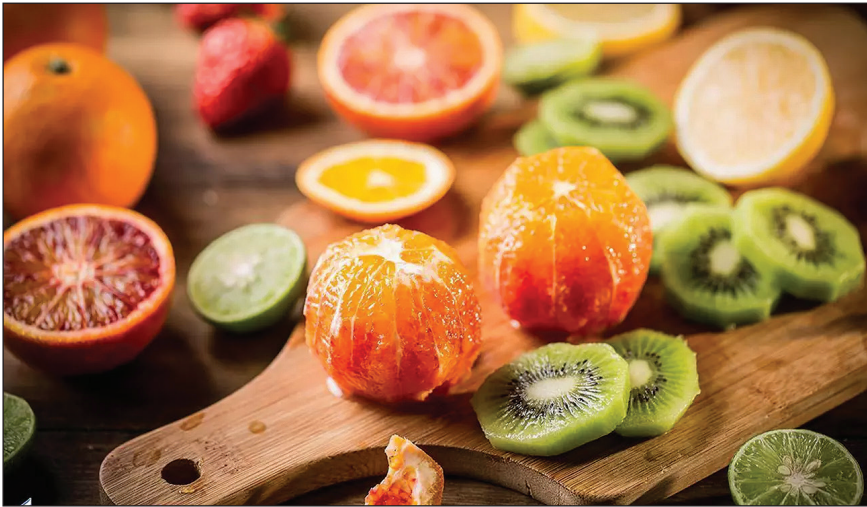
ویتامین A همچنین برای مادران باردار و جنین خیلی مهم است (البته خانم‌های باردار در مورد مصرف آب هویج باید با پزشک خود مشورت کنند؛ زیرا دریافت اضافی ویتامین A ممکن است باعث بروز ناهنجاری‌های جنینی شود).

هرچند که ویتامین A برای حفظ سلامت بدن بسیار ضروری است، باید در حد متعادل مصرف شود؛ زیرا مصرف مقادیر زیاد ویتامین A باعث مسمومیت کبدی و سایر مشکلات سلامت می‌شود.

* ویتامین C

آب هویج مقادیر فراوانی ویتامین C دارد و یک لیوان آن، ۳۵ درصد ویتامین C مورد نیاز در روز را تأمین می‌کند. ویتامین C نقش‌های متعددی در بدن دارد؛ از جمله برای ساخت کلاژن (نوعی پروتئین غیرمحلول) در غشاهای موکوسی، پوست، استخوان‌ها و دندان‌ها ضروری است. همچنین یک آنتی‌اکسیدان قوی است.

میوه‌های استثنائی برای تقویت بنیه ایمنی



اگرچه خیلی از افراد به طور طبیعی در فصل زمستان از میوه‌های فصلی استفاده می‌کنند اما تصور می‌کنند در طول زمستان خبری از هیچ میوه‌ی فصلی نیست!

در زمان‌های گذشته که خبری از یخچال، کنترل آب‌وهوا و صادرات و واردات میوه‌ها نبود، آدم‌ها هیچ گزینه دیگری غیر از خوردن میوه‌ها و سبزیجاتی که به طور طبیعی در هر فصل می‌روید، نداشتند! البته حالا دیگر این مشکلات حل شده‌اند و در تمام طول سال به میوه‌های مختلفی دسترسی داریم. با این حال شاید فکر بدی نباشد مثل پیشینیان خود سراغ میوه‌ها و سبزیجات فصلی برویم. شاید بپرسید چرا؟ حقیقت این است که میوه‌ها و به طور کلی محصولات فصلی، تازه‌تر و خوش طعم‌تر هستند و حاوی حداکثر ویتامین‌ها و مواد مغذی هستند که بدن ما در آن دوره زمانی نیاز دارد.

اگرچه خیلی از افراد به طور طبیعی در فصل زمستان از میوه‌های فصلی استفاده می‌کنند اما تصور می‌کنند در طول زمستان خبری از هیچ میوه‌ی فصلی نیست!

میوه‌ها و سبزیجات خوشمزه‌ی فصلی زیادی در ماه‌های سرد وجود دارد و به همین خاطر است که ما تصمیم داریم در ادامه‌ی این مطلب در مورد میوه‌های زمستانی و خواص آنها صحبت کنیم.

* میوه‌های زمستانی سرشار از ویتامین C

ویتامین C یکی از ویتامین‌های مفید برای بدن است که به بدن کمک می‌کند گلبول‌های سفید خون تولید کند که سلول‌های جنگجو در سیستم ایمنی بدن هستند. این سلول‌ها به مهاجمان خارجی مانند ویروس‌ها و باکتری‌ها حمله می‌کنند. اگرچه ویتامین C مانع از ابتلا به سرماخوردگی نمی‌شود اما می‌تواند طول و شدت بیماری را کاهش دهد. ویتامین C از تشدید سرماخوردگی و تبدیل شدن آن به چیزی شدیدتر مانند برونشیت یا ذات‌الریه جلوگیری می‌کند. بعلاوه ویتامین C می‌تواند در پیشگیری و یا درمان بیماری کرونا نیز مؤثر باشد.

* گلابی و محتوای فیبر فراوان

گلابی (Pear) سرشار از ویتامین C یا A یا حتی ویتامین D نیست، بلکه سرشار از فیبر رژیمی است. فیبر برای کمک به هضم، کاهش سطح کلسترول و کمک به کاهش وزن شناخته شده است. اگر می‌خواهید راهی برای

ضد التهابی و آنتی‌اکسیدانی برای مبارزه با بیماری‌ها و فواید دیگری برای سیستم عصبی و گوارشی اشاره کرد.

* خرمالو و محتوای ویتامین A آن

برای تقویت سیستم ایمنی بدن

یکی از میوه‌های بسیار خوشمزه و پرطرفدار زمستانی، خرمالو (Persim-mon) است. که منبع خوبی از ویتامین A محسوب می‌شود و یک خرمالوی کامل حاوی ۱۳۸ میکروگرم از این ویتامین است. ویتامین A می‌تواند عملکرد ایمنی بدن را تقویت کند و به محافظت از بدن در برابر بیماری‌های عفونی کمک کند. این ویتامین برای ایمنی مانع از غشای مخاطی در گلو و ریه‌ها است، مهم است. خرمالو اگرچه میوه‌ای پاییزی است اما در اوایل فصل زمستان نیز می‌توان آن را از میوه‌فروشی‌ها تهیه کرد. این میوه کوچک با ظاهر شبیه گوجه‌فرنگی، برای حفظ سلامت قلب مفید است، به بهبود عملکرد دستگاه گوارش کمک می‌کند و باعث تقویت بینایی می‌شود.

کاهش وزن پیدا کنید این میوه زمستانی را به عنوان یک میان‌وعده کم کالری به رژیم غذایی خود اضافه کنید. فیبر باعث ایجاد حس سیری می‌شود و می‌تواند از پرخوری جلوگیری کند. بعلاوه برای سیستم ایمنی بدن مهم است و باعث رشد باکتری‌های خوب می‌شود و دریافت بیشتر فیبر باعث افزایش سطح سلول‌های ایمنی بدن می‌شود. یک گلابی میزان ۵,۵۸ گرم فیبر تامین می‌کند که آن را منبع خوبی برای این ماده مغذی می‌سازد. این میوه زمستانی برای درمان یبوست نیز می‌تواند بسیار مفید باشد.

* آناناس و خواص مبارزه با بیماری‌ها

آناناس (Pineapple) مانند مرکبات منبعی عالی از ویتامین C با ۷۸,۹ میلی گرم در ۱ فنجان است. این میوه‌ی استوایی علاوه بر ویتامین C سرشار از منگنز نیز هست؛ ماده‌ای مغذی که به تشکیل استخوان‌ها و تنظیم قند خون کمک می‌کند. آناناس فواید سلامتی زیادی به همراه دارد که از جمله آنها می‌توان به خواص

یک عدد سیب بخورید تا دیگر نیازی به دکتر نداشته باشید!

* موز منبعی غنی از پتاسیم

موز (Banana) میوه‌ای مجلسی و خوشمزه است که در فصل زمستان به راحتی در دسترس است و به عنوان میوه‌ای غنی از پتاسیم برای کاهش سطح استرسی و اضطراب می‌تواند بسیار



میوه‌های زمستانی سرشار از ویتامین C است. ویتامین C یکی از ویتامین‌های مفید برای بدن است که به بدن کمک می‌کند گلبول‌های سفید خون تولید کند که سلول‌های جنگجو در سیستم ایمنی بدن هستند

مفید باشد. این میوه همچنین سرشار از ویتامین B6 است که به تقویت و ساخت سلول‌های بدن کمک می‌کند. علاوه بر اینکه تهیه یک شیرموز می‌تواند به تامین انرژی بدن کمک کرده و یک میان‌وعده مفید باشد، می‌توانید از موز برای تهیه‌ی سالاد میوه زمستانی به همراه سایر میوه‌های فصلی استفاده کنید.

* کامکوات، پرتقال‌های مینیاتوری

فصل زمستان به داشتن میوه‌های رنگارنگ و خوشمزه‌ی خود می‌نازد و البته با میوه‌ای همچون کامکوات (Kum-quat) نیز حسابی خودنمایی می‌کند.

کامکوات میوه‌ای است که می‌تواند به عنوان میان‌وعده سالم و کم‌جا در هر جایی همراه شما باشد و یکی از آن مرکباتی است که به طور کامل با پوست و مخلفاتش خورده می‌شود. کامکوات یک افزودنی جذاب برای تهیه سالاد میوه‌های زمستانی است و می‌توانید برای ترکیب با سایر میوه‌های عجیب و غریب از آن استفاده کنید. البته تزیین سبب میوه زمستانی با کامکوات هم ایده خوبی است. ■

* کیوی منبع شگفت‌انگیز ویتامین

کیوی (Kiwi) یکی دیگر از میوه‌های زمستانی سرشار از ویتامین C است و یک میوه کیوی تقریباً حاوی ۵۶ میلی‌گرم از این ویتامین است. شاید برایتان عجیب باشد اما یکی از بهترین روش‌ها برای مصرف کیوی، خوردن آن همراه با صبحانه است؛ راهی عالی برای دریافت ویتامین C و تقویت سیستم ایمنی بدن از آغاز روز! کیوی

* پرتقال، میوه‌ای با ویتامین C بالا

به جرات می‌توان زمستان با پرتقال (Oranges) و مرکبات تعریف می‌شود؛ مرکبات خوشمزه، شیرین یا ترش و آبدار! پرتقال از محبوب‌ترین میوه‌های زمستانی است که معمولاً به خاطر محتوای ویتامین C آن شناخته می‌شود. یک پرتقال متوسط حاوی ۸۲ میلی‌گرم ویتامین C است که آن را منبع خوبی از این ویتامین می‌سازد. خوردن آب پرتقال خیلی پیشنهاد نمی‌شود و بهتر است میوه به طور کامل خورده شود. پرتقال همچنین منبع خوبی از فیبر، پتاسیم، فولات و تیامین است. محتوای ویتامین C این میوه برای تقویت سیستم ایمنی بدن مفید است و به بدن در مبارزه با عفونت‌ها کمک کرده و سلامت پوست را نیز ارتقا می‌دهد. مصرف پرتقال همچنین خطر ابتلا به سرطان و بیماری‌های کلیوی را کاهش می‌دهد و فولات موجود در این میوه نیز از کم‌خونی جلوگیری می‌کند.

* گریپ فروت و توانایی آن در مبارزه

با بیماری‌ها و به ویژه سرطان

گریپ فروت (Grapefruit) یکی دیگر از مرکبات است که منبعی عالی از ویتامین C محسوب می‌شود و نیمی از یک گریپ فروت خام حاوی ۴۳٫۷ میلی‌گرم از این ویتامین است. این میوه زمستانی همچنین حاوی لیکوپن است که دارای خواص آنتی‌اکسیدانی است و می‌تواند در کاهش خطر ابتلا به انواع خاصی از سرطان‌ها به ویژه سرطان پروستات مؤثر باشد. انواع مختلفی از گریپ فروت وجود دارد: گریپ فروت قرمز به دلیل شیرینی عمیقی که دارد با ارزش است، گریپ فروت‌های صورتی به دلیل رنگ زیبا و طعم شیرین پرتقال‌دارند و گریپ فروت سفید طعمی ترش دارد.

* انار و ویتامین K

برای تقویت استخوان‌ها

یکی دیگر از میوه‌های زمستانی پرتقال‌دار انار (Pomegranate) است که به دانه‌های یاقوت مانند آن شناخته می‌شود. این میوه یک ابر غذا است و مواد مغذی مختلفی برای بدن تامین می‌کند که باعث محافظت بدن از آسیب‌ها و بیماری‌های مختلف می‌شود، یک فنجان دانه‌ی انار منبعی عالی از فیبر (۷ گرم) و ویتامین C (۱۷٫۸ میلی‌گرم) است.

بعلاوه انار سرشار از ویتامین K است و یک فنجان انار حاوی ۲۸٫۷ میکروگرم از این ویتامین است. ویتامین K به لخته شدن خون کمک می‌کند و باعث تقویت استخوان‌های سالم در بدن می‌شود. از دیگر خواص انار برای سلامتی می‌توان به محافظت در برابر بیماری‌های قلبی، سرطان و از دست رفتن حافظه اشاره کرد.

* سیب میوه‌ای برای سلامتی

شاید شما سیب (Apple) را میوه‌ای را برای تمام فصول بشناسید اما این میوه را می‌توان یکی از ابر میوه‌های زمستانی نامید! سیب سرشار از فیبر و بسیاری از ویتامین‌ها و مواد معدنی است. پکتین موجود در سیب به سلامت روده کمک می‌کند و آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آن نیز در کاهش خطر حمله‌ی قلبی و دیابت مؤثر است. سیب بعلاوه منبع خوبی از ویتامین C شناخته می‌شود که برای تقویت سیستم ایمنی بدن مفید است؛ به همین خاطر است که می‌گویند روزی

مواد غذایی گلوتن دار و علامت گذاری جدید آلرژی زها

مترجم: فاطمه خمارلو



از آنجا که تقریباً هر ماده غذایی می‌تواند آلرژی زا باشد، حداقل بخشی از افزایش آلرژی در جامعه به مصرف رو به رشد مواد غذایی خارجی و هورمونی برمی‌گردد

ندارد، اما در بررسی دقیق‌تر و علمی‌تر باید بین حساسیت به ماده غذایی، حساسیت به مواد جایگزین و حساسیت به دیر هضمی برخی مواد غذایی تفاوت قائل شد. این مقاله به معرفی آلرژی زهای اصلی و جایگزین می‌پردازد.

* سیلیاک

دیر هضمی مواد غذایی در برابر «پرولامین» (مخلوطی از گروه‌های مختلف پروتئین) در انواع مشخصی از غلات، «سیلیاک» نامیده می‌شود. برای اولین بار ارسطو دو قرن قبل از میلاد مسیح به وجود این بیماری پی برد و بیمارانش را «کولیاکوز» نامید. در سال ۱۸۸۸، یک فرد انگلیسی به نام «ساموئل جی»، وضعیت کلینیکی سیلیاک را به طور دقیق و مفصل شرح داد. در سال ۱۹۵۰، یک پزشک هلندی به کشف خارق‌العاده‌ای مبنی بر اینکه علائم کلینیکی سیلیاک به وسیله یکی از عناصر موجود در فرآورده‌های آرد ایجاد می‌شود، دست یافت. شیوع این بیماری را در اروپا بین ۱ نفر از هر ۱۰۰ نفر یا ۱ نفر از هر ۵۰۰ نفر تخمین می‌زنند.

طبق قوانین جدید، علامت گذاری مواد اولیه آلرژی زا (برای تهیه و تولید مواد غذایی) که باعث بروز آلرژی یا واکنش‌هایی مبنی بر عدم هضم آسان غذا می‌شوند، الزامیست و این اقدام از سوی مبتلایان به چنین حساسیت‌هایی مورد استقبال قرار گرفته است. در سال‌های اخیر، حساسیت به ماده غذایی در آلمان افزایش داشته است و در مورد بیماران مربوط به حساسیت غذایی در این کشور، آمار و ارقام متفاوتی وجود دارد. حدود ۴۰ درصد بزرگسالان به حساسیت غذایی مبتلا هستند که این تعداد در کودکان بیشتر است. حدود ۱ تا ۲ درصد بزرگسالان و ۵ تا ۸ درصد کودکان از نوع بارزی از حساسیت غذایی که به مراقبت ویژه در کلینیک‌های پزشکی نیاز دارد، رنج می‌برند. از آنجا که تقریباً هر ماده غذایی می‌تواند آلرژی زا باشد، حداقل بخشی از افزایش آلرژی در جامعه به مصرف رو به رشد مواد غذایی خارجی و هورمونی برمی‌گردد. البته شرایط زندگی هر فرد مثل کشیدن سیگار، مصرف دارو و... را نیز نباید بی‌تأثیر دانست. در فرهنگ عامیانه، تعریف مفاهیمی چون «آلرژی» یا «واکنش‌های حساسیتی» چه از دید مردم و چه از نظر متخصصان، تفاوت آشکاری



*** گلوتن**

گلوتن نوعی پروتئین غلات است. بنابر تحقیقات، اسبورن پروتئین اندوسپرم موجود در آرد هنگام تجزیه از آن جدا می‌شود و از آن ۴ بخش یا فراکسیون اصلی به وجود می‌آید. آلبومین‌ها (فراکسیون ۱) با آب و گلوبولین (فراکسیون ۲) با آب یا محصول آب نمک قابل استخراج هستند. کلبروپروتئین‌ها باقی می‌مانند که از آنها پرولامین (فراکسیون ۳) همراه با اتانول ۷۰ درصدی رقیق استخراج می‌شود. این در حالیست که گلوتن‌ها (فراکسیون ۴) نامحلول باقی می‌مانند.

پرولامین و پروتئین فراکسیون گلوتن گندم، گلا‌دین و گلوتئین نامیده می‌شوند، در حالی که فراکسیون انواع غلات دیگر سکالین و سکالینین (روگن) نام دارند. ترکیب گروه پروتئین انواع غلات، متفاوت و متنوع است.

گندم بین انواع غلات به دلیل توانایی ساخت کلبر، جایگاه ویژه‌ای دارد. کلبر خشک حدود ۹۰ درصد پروتئین دارد که این مقدار پروتئین خود از بیش از ۱۰۰ جزء تشکیل شده که این اجزا نیز خود به ۳ گروه پرمولکولی، میان مولکولی و کم مولکولی تقسیم می‌شوند که این ۳ گروه نیز از اجزای دیگری تشکیل شده‌اند.

مفهوم «بدون گلوتن» که درباره مواد غذایی استفاده می‌شود، نه تنها به فقدان پرولامین‌هایی با سیلیاک فعال موجود در گندم مربوط می‌شود، بلکه به سکالین روگن و هوردنن جو نیز مربوط است، ولی پرولامین ذرت، برنج و ارزن سیلیاک ندارند. این مطلب که بعد از گندم، جو، روگن و گیاهان هم خانواده آنها در افراد مستعد به بیماری باعث بروز سیلیاک می‌شوند، تا حد زیادی قابل قبول است. از سال‌ها پیش در این باره اختلاف نظر وجود دارد که آیا مصرف جو دو سر (یولاف) برای بیماران مبتلا به سیلیاک مضر است یا خیر.

گلوتن هنگام تجزیه نشاسته گندم به صورت تفاله باقی می‌ماند و با توجه به درجه خلوص نشاسته به دو گروه A و B تقسیم می‌شود که این دو نوع نشاسته، حاوی گلوتن است. مقدار پروتئین خام در نشاسته گروه «آ» ۰ تا ۵ و در نشاسته گروه «ب» ۵ درصد است. گلوتن تولید نان و فرآورده‌های آن برای بهبود کیفیت پخت، جذب آب کافی و حجم بخشیدن به محصول نهایی استفاده می‌شود. علاوه بر آن به عنوان مخمر و تثبیت کننده نیز کاربرد دارد.

*** آزمایش روی مواد غذایی «بدون گلوتن»**

در بازار، برخی مواد غذایی برجسب «بدون گلوتن» دارند که تاکنون مشخص نشده است این محصولات واقعا بدون گلوتن هستند و چه جایگزینی می‌تواند مناسب باشد؟ در این مورد ۱۸۷ آزمایش انجام شده است. موضوع ۵۹ آزمایش راجع به مواد غذایی متنوعی است که بدون گلوتن نامیده می‌شوند و موادی که گلوتن آنها به صورت پتانسیل نهفته است (سیب زمینی، ذرت، ارزن، آرد ذرت، نان و نشاسته ذرت، سیسوس برنج و گندم) و ۱۲۸ مورد نیز به نوشیدنی‌ها مربوط است.

*** تجزیه**

پرولامین‌ها، مخلوطی از انواع گروه‌های مختلف پروتئینی هستند که با الکتروفوزه به زیر گروه‌هایی قابل تفکیک می‌باشند که این زیر

مفهوم «بدون گلوتن» که درباره مواد غذایی استفاده می‌شود، نه تنها به فقدان پرولامین‌هایی با سیلیاک فعال موجود در گندم مربوط می‌شود، بلکه به سکالین روگن و هوردنن جو نیز مربوط است

گروه‌ها، مخلوطی از انواع پروتئین‌ها هستند. برای اثبات آلرژی زاها، راه‌های مختلفی وجود دارد. خصوصاً در سال‌های گذشته، استفاده از روش‌های گسترده و همه جانبه‌ای متداول شده است.

روش «سندویچ الیزه» به طور ویژه برای اثبات پپتیدها و پروتئین‌های بزرگ مناسب است که حداقل دو «پی توپ» (بخش مولکولی یک آنتی ژن) را نشان می‌دهد. پپتیدهای کوچک فقط یک «پی توپ» در مقابل روش الیزه قابل اثبات هستند. آزمایش روی مواد غذایی گلوتن دار با ریداسکرین گلیادین انجام گرفت. این تست با آنزیم «سندویچ» برای تعیین کمیت «گلیادین»‌های گندم، خانواده «پرولامین روگن» و جو در مواد غذایی است. بر این اساس مشخص شد که میزان گلوتن در مواد غذایی موسوم به «بدون گلوتن»، بین ۵ و ۶۳ میلی‌گرم در هر کیلوگرم متغیر است. میزان گلوتن ۷۸ درصد، ۲۰ میلی‌گرم در هر کیلوگرم و گلوتن ۲۲ درصد، بیش از ۲۰ میلی‌گرم در هر کیلوگرم است.

*** ارزیابی مواد غذایی گلوتن دار**

برای ارزیابی و قضاوت درباره مواد غذایی گلوتن دار، قوانین حقوقی مختلفی وجود دارد. در حال حاضر، کتاب جدید قوانین مواد غذایی انسان و دام در ارتباط با دستور اساسی سازمان اروپا، مبنای قضاوت در این مورد است و برای مواد غذایی رژیمی دستور خاصی لحاظ می‌شود.

طبق پاراگراف ۵ کتاب قوانین مواد غذایی انسان و دام، تولید مواد غذایی که مصرف آنها باعث بروز بیماری شود، ممنوع است. همچنین تولید و توزیع مواد اولیه غیرمجاز جایز نیست. بنابر بند ۱۴ این کتاب، مواد غذایی نامطمئن، اجازه ورود به چرخه تولید را ندارند و این مواد زمانی نامطمئن به شمار می‌آیند که برای سلامت مضر یا غیر قابل

مطابق قانون جدید، تمام آلرژی زها باید با برچسب مشخص شوند. هر ماده‌ای که هنگام تولید به صورت تغییر شکل یافته یا نیافته مصرف می‌شود و در محصول نهایی موجود است، ماده اولیه محسوب می‌شود. اگر این ماده مرکب از مواد دیگر باشد، این مواد تماماً ماده اولیه محسوب می‌شوند.

* استثناها

مواد خاص مثل مواد کمیکی، مواد ناقل و مواد حلال، ماده اولیه محسوب نمی‌شوند و لزوماً نباید علامت گذاری شوند. ۱۲ آلرژی زای معروف از این استثنا معافند که باید همیشه مشخص شوند. یک نکته مهم قانون جدید، مشخص کردن آلرژی زهای افزوده شده است. البته نه آنهایی که به غیر عمد مخلوط شده‌اند. از آلودگی‌های غیر قابل اجتناب ماده غذایی هنگام برداشت، حمل و نقل یا تولید صرف نظر می‌شود. موادی که هنگام بسته بندی، سطح شان کمتر از ۱۰ سانتیمتر مربع است (مثل بسته‌های صبحانه هتل) نیازی به علامت گذاری ندارند. همچنین این قانون شامل شیشه‌هایی که یکبار مصرف نیستند و برچسب غیرقابل شست و شو دارند، نمی‌شود. مشخص کردن ۱۲ آلرژی زای معروف در مورد کالاهای باز یا فله‌ای امکان پذیر نمی‌باشد و در این نوع مواد غذایی، مسئله گذشتن تاریخ مصرف یا نوع بسته بندی مطرح نیست. برای مثال، نانوبی‌ها، قصابی‌ها، رستوران‌ها، بازارهای هفتگی و سلف‌های غذاخوری جزء این گروهند. البته از سوی وزارتخانه‌های دولتی برای مشخص کردن مواد آلرژی زا در کالاهای باز، تلاش‌های فراوانی انجام شده است. اینکه آیا این تلاش‌ها به نتیجه می‌رسند یا خیر، هنوز مشخص نیست. مواد غذایی که قبل از نوامبر ۲۰۰۴ تولید شده‌اند، همچنان بدون هیچ محدودیتی به فروش می‌رسند.



بنابر قانون جدید مواد اولیه، ماده غذایی که می‌تواند باعث بروز آلرژی یا عکس العمل‌های حساسیتی شدید مانند دیر هضمی شود، باید همیشه مشخص و علامت گذاری گردد

طبق اظهارات مرکز ایمنی مواد غذایی اروپا ۱ تا ۳ درصد بزرگسالان و در حدود ۴ تا ۶ درصد کودکان از بیماری آلرژی به مواد غذایی یا دیر هضمی آن رنج می‌برند



مصرف بودنشان برای متخصصان به اثبات رسیده باشد. اینکه آیا ماده غذایی برای سلامت مضر است یا خیر، به حساسیت‌های خاص گروه مشخصی از مصرف کنندگان بستگی دارد (برای مثال، شیرخواران یا مبتلایان به سیلیاک).

دانستن این نکته لازم است که آیا این ماده غذایی برای این گروه خاص تعریف شده است یا خیر؟

فروش مواد غذایی با برچسب‌های گمراه کننده، تبلیغات نادرست یا بسته‌بندی باز شده غذا ممنوع است. همچنین تبلیغ کاذب به طوری که مصرف کننده را به اشتباه بیندازد، جایز نیست. اولین ماده غذایی که کودک شیرخوار دریافت می‌کند، فقط در صورتی قابل تولید و مصرف است که نشاسته‌های ژلاتین شده موجود در آن به طور طبیعی، فاقد گلوتن باشند.

* خط مشی آلرژی زها

طبق اظهارات مرکز ایمنی مواد غذایی اروپا ۱ تا ۳ درصد بزرگسالان و در حدود ۴ تا ۶ درصد کودکان از بیماری آلرژی به مواد غذایی یا دیر هضمی آن رنج می‌برند. این در حالیست که ۱۲ ماده غذایی در اروپا، شایع‌ترین آلرژی زها هستند. برای محافظت مبتلایان قوانین مربوط به اتیکت کالاها تغییر داده شد و در ۱۰ نوامبر ۲۰۰۴ قوانین مخصوصی برای آلرژی زها وضع شد. از ۲۵ نوامبر باید اسم هر ۱۲ ماده آلرژی زا روی بسته بندی ماده غذایی نمایان باشد، حتی اگر مقدار بسیار کمی از این ماده آلرژی زا در آن موجود باشد.

بعد از وضع این قانون جدید، کمیسیون ۲۷ تقاضانامه‌ای برای ۳۷ ماده اولیه مواد غذایی یا فرآورده‌های آنها دریافت کرد که حین تبدیل مواد غذایی، هیچ خطری مبنی بر آلرژی زایی وجود نداشته باشد و مبتلایان بتوانند آن را بدون کوچک‌ترین اثر سوء بر سلامت شان مصرف کنند. قانون بر چسب مواد غذایی شامل این ۳۷ ماده اولیه نمی‌شود.

گلوتن هنگام تجزیه نشاسته گندم به صورت تفرقه باقی می ماند و با توجه به درجه خلوص نشاسته به دو گروه A و B تقسیم می شود که این دو نوع نشاسته، حاوی گلوتن است



طی گزارشی که در سال ۲۰۰۵ اعلام شد، مشخص گردید که میزان ۲۰۰ میلیگرم گلوتن در هر کیلوگرم ماده غذایی توسط هیئت بررسی آلمان، میزان بسیار بالایی تخمین زده شده است. «تاشان» پیشنهاد کرد برای مواد غذایی موسوم به بدون گلوتن، حداکثر ارزشی معادل ۲۰ قسمت در هر میلیون در نظر گرفته شود. نتایج آزمایشها به این مطلب اشاره دارند که این روشها بدون هیچ مشکلی قابل اجرا هستند. علاوه بر آن در سال ۲۰۰۲ درجه بندیهای دیگری همچون «بدون گلوتن» و «کم گلوتن» انجام گرفته است. این درجه بندی برای بیماران که به لاکتوز و فروکتوز حساسیت دارند، مهم است، زیرا برای تغذیه افراد از مواد غذایی بدون گلوتن کمک بزرگی محسوب می شود.

* سخن آخر

بنابر قانون جدید مواد اولیه، ماده غذایی که می تواند باعث بروز آلرژی یا عکس العملهای حساسیتی شدید مانند دیر هضمی شود، باید همیشه مشخص و علامت گذاری گردد. میزان گلوتن ماده غذایی در ماده ای که به عنوان بدون گلوتن مشخص شده، نباید بیش از ۲۰ میلیگرم در هر کیلو باشد. هدف از تلاشهای مسئولان اقتصادی باید این باشد که این نوع مواد غذایی را واقعاً بدون گلوتن تولید کنند.

در مورد اینکه تشخیص ماده گلوتن تا چه حد می تواند مؤثر باشد، مبتلایان بهتر قادر به تصمیم گیری اند. مواد تورم زا نیز مشابه مواد آلرژی زا هستند. به این مفهوم که نمی توان آنها را به طور ۱۰۰ درصد مشخص کرد. از دیدگاه مبتلایان، تحقیق و مطالعه دقیق در باره مواد آلرژی زا با در نظر گرفتن تمهیداتی درباره کالاهای باز ضروریست که در عمل برای تحقق بخشیدن به این امر با مشکلات فراوانی روبه رو خواهیم بود. ■

* برچسب چه موضوعاتی را در برمی گیرد؟

از آنجا که آلودگی ناخواسته ماده غذایی به مواد رادیواکتیو برای تولید کننده مشکلاتی را به وجود می آورد، روی بسته مواد غذایی، هشدارهایی مثل: «می تواند شامل فندق، تخم مرغ، بادام و... باشد» به چشم می خورد. البته چنین اقداماتی کاملاً اختیاری است و جزء قوانین مواد غذایی شمرده نمی شود. مشکلی که گروهی از تولیدکنندگان با آن مواجهند، این است که محصول تولید شده وقتی به صورت غذا سرو می شود، ممکن است آلرژی زاها ناخواسته ای را در برداشته باشد که تولید کننده نتواند حتی به وجودشان پی ببرد یا از تاثیرگذاری آنها جلوگیری کند. متخصصان بر این باورند که تمهیدات در راستای برطرف کردن این مشکل زمانی مجازند که شخص مسئول بتواند ثابت کند تمام اقداماتی که در چارچوب عملکرد تولید انجام می شوند در جهت به حداقل رساندن آلودگی با مواد رادیواکتیو است. بعضی تولیدکنندگان برای محصول شان با نوشته های تبلیغاتی مثل «بدون گلوتن» یا «بدون افزودن شیر و تخم مرغ»، مشتریان خاص جلب می کنند. از طرف دیگر در فهرست مواد اولیه همان محصولات، توضیحاتی همچون «می تواند شامل تخم مرغ، شیرو... باشد» نیز موجود است که البته این مطلب جای بحث دارد.

* برچسب بدون گلوتن

مواد غذایی که روی آنها اتیکت هایی مبنی بر فقدان آلرژی زاها مشخص یا مواد دیر هضم باشد، خطر بیماری را برای بیماری مبتلا به حساسیت کاهش می دهد. در زمان های قدیم، مواد غذایی با برچسب «بدون گلوتن» یا «بدون گلوکز» وارد زنجیره تولید و توزیع می شدند. برای چنین تولیداتی هیچ قانون مصوبی وجود ندارد، چون تا امروز هیچ ارزشگذاری مطمئنی وجود نداشته است. مبتلایان به سیلیاک ممکن است به مواد غذایی گلوتن دار حساسیت نشان دهند. البته در این مورد نظریات یکسانی وجود ندارد. کاتالی و همکارانش گزارش می کنند که دریافت مقادیر بسیار کم گلوتن (۱۰۰ میلیگرم) در کودکان به زخم روده باریک منجر می شود. از سوی دیگر، دریافت روزانه به طور متوسط ۷ میلیگرم گلیادین در نشاسته گندم در آزمایشهای متخصصان سوئسی هیچ تغییری در زخم روده باریک به وجود نیاورد. در مورد بیماران که حتی به مقادیر بسیار کم گلیادین واکنش نشان می دهند، می توان گلوتن را جایگزین کرد، اما میزان گلوتن دریافتی در این بیماران نباید از مقدار ۱۰ میلیگرم در روز تجاوز کند. در سال ۲۰۰۰ میلادی «کدکس» دو روش را پیشنهاد کرد:

* ۰/۰۲ میلیگرم گلوتن معادل ۱۰ میلیگرم گلاادین در هر کیلوگرم برای مواد غذایی بدون گلوتن یا ماده اولیه آرد ذرت

* ۰/۰۲ میلیگرم گلوتن معادل ۱۰۰ میلیگرم گلیادین در هر کیلوگرم برای مواد غذایی یا ماده اولیه آنهایی که گلوتهنشان جدا می شود، مثل نشاسته گندم بدون گلوتن

این روش و مرزبندی اعلام شده توسط «کدکس»، به میزان ۲۰۰ قسمت از هر میلیون با مواد غذایی بدون گلوتن مطابقت می کند، نه با نیازهای بیماران و نه با امکانات و تکنولوژی اروپا.

عوارض جانبی داروهای شیمیایی

داروها علاوه برداشتن عوارض جانبی و وارد کردن صدمه های زیاد به سلامت، فقط می توانند موقتاً نشانه های بیماری را از بین ببرند

از دکتر منوچهر جعفریان



همان گونه که می دانید، سکته های قلبی و مغزی، عامل اصلی مرگ و میر انسان ها و دشمن اول ما هستند و طبق آمار جهانی، به عنوان اولین علت مرگ و میر در جهان، طی ۵-۶ دهه گذشته شناخته شده اند. حقیقت این است که سکته های قلبی و مغزی، جزء امراض نیستند؛ به عبارتی، این معضل سلامت بشر به دست خود انسان ها به وجود می آید و یک مسئله بشری است

در باره عمر طولانی، دانشمندان معتقدند که ما انسان ها هنگام تولد با همراهی ژن مرگ (Oncogen)، همیشه با یک ورقه ضمانت و گارانتی ۱۲۰ ساله به دنیا می آییم. این ما هستیم که باید مفاد این ضمانت نامه را رعایت و از آن خوب نگهداری کنیم.

در ایران که یکی از پر نعمت ترین کشورهای جهان محسوب می شود (کمتر کشوری است که خداوند متعال، این همه نعمت الهی را از قبیل انواع سبزی و میوه به آن داده باشد) و تمام فروشگاه ها نیز این مواد حیاتی را عرضه می کنند باید با بهره گیری از آنها، از اشتباهات تغذیه ای منجر به بیماری جلوگیری کنیم. حال این سؤال پیش می آید که انسان تا چه زمانی می تواند عمر کند؟

به گفته نویسنده معروف فرانسوی، ویکتور هوگو «انسان در هنگام تولد محکوم به مرگ است.»

زیرا علم در دنباله این امر به ما ثابت کرده است که در درون هر سلول بدن ما (جز سلول های قرمز خون که هسته ندارند) ۱۰۰ هزار کد ژنتیکی که خواص هر شخص را تعیین می کنند، وجود دارد و در میان این ۱۰۰ هزار ژن، یک ژن مرگ نیز داریم که آن را در هنگام تولد با خود به دنیا می آوریم. نام علمی ژن مرگ (Oncogen) است و سه فاکتور نیز وجود دارند که اگر یکی از این فاکتورهای سه گانه در بدنی فعال یا ظاهر شود، در آن بدن سرطان به وجود می آید.

در اینجا به این ۳ فاکتور اشاره می کنیم:

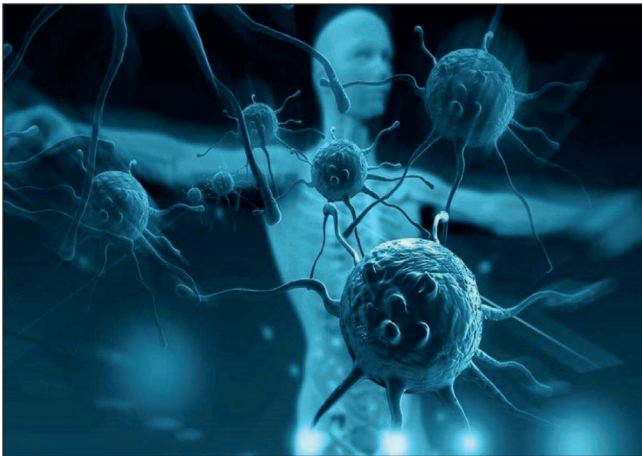
۱. آنکوژن (Oncogen) ژنی است که هر سلول بدن ما، آن را در درون هسته دارد که این ژن می تواند فعال شود یا تا صد سال فعال نشود و ما سرطان نگیریم.

در یکی از کنگره های سرطانی (Asco Meeting) سالیانه در آمریکا که من نیز در آن شرکت می کردم، اشاره شد که اگر انسان قبل از صد سالگی سرطان نگیرد، این ژن از صد سالگی به بعد در بدن انسان فعال می شود؛ زیرا طبیعت مایل است انسان های جدید از راه تولید و تکثیر وارد دنیا شوند و انسان های قدیمی از بین بروند.

۲. دومین ژن (کانسرژن) است؛ مانند بعضی از ماده های سرطان زا که در غذاهای ما می شوند؛ از قبیل (3,4 Benzpyren) و قارچ های سرطان زا (Aspergillus- Parasitikus)

۳. سومین فاکتور، سیستم ایمنی است که ما آن را ضعیف می کنیم. اگر این سه فاکتور را در شرایطی به وجود بیاوریم یا فعال کنیم، بر اثر اشتباهات تغذیه ای، مسلماً ما زودتر خواهیم مرد و عمر طولانی نخواهیم داشت.

در یکی از کنگره‌های سرطانی (Asco Meeting) سالیانه در آمریکا، اشاره شد که اگر انسان قبل از صد سالگی سرطان نگیرد، این ژن از صد سالگی به بعد در بدن انسان فعال می‌شود؛ زیرا طبیعت مایل است انسان‌های جدید از راه تولید و تکثیر وارد دنیا شوند و انسان‌های قدیمی از بین بروند



مراقبت دائمی از بدن باعث سلامت و طول عمر خواهد شد و عدم مراقبت از سلامت بدن باعث می‌شود تا یک انسان که حتی فقط پنجاه سال عمر کرده، همیشه ناسالم و مریض باشد و مرتب به پزشک مراجعه کند و در چنین حالتی، انتظار دارد که پزشک، سلامت وی را دوباره به او بازگرداند

اساس علم پزشکی بر دو پایه علمی قرار گرفته است: تشخیص امراض و معالجه آنها.

علم پزشکی برای مبارزه با بیماری و معالجه بیماران، سه اسلحه را به کار می‌برد که شامل دارو، چاقو و اشعه است؛ به عبارتی، علم پزشکی با این سه اسلحه، با امراضی که خود ما ایجاد کرده‌ایم، مبارزه می‌کند. ■

این ضمانت‌نامه وقتی صدق می‌کند که ما شرایط تغذیه صحیح و زندگی سالم را رعایت کرده‌باشیم؛ به طور مثال، ما نمی‌توانیم کالایی را که تا پنج‌سال ضمانت دارد، به دلیل ضمانت ۵ ساله از پشت بام به پایین بیندازیم. مراقبت دائمی از بدن باعث سلامت و طول عمر خواهد شد و عدم مراقبت از سلامت بدن باعث می‌شود تا یک انسان که حتی فقط پنجاه سال عمر کرده، همیشه ناسالم و مریض باشد و مرتب به پزشک مراجعه کند و در چنین حالتی، انتظار دارد که پزشک، سلامت وی را دوباره به او بازگرداند. گاهی پزشک تشخیصی دیگر به ما اطلاع می‌دهد که آقا یا خانم! تاریخ ضمانت شما گذشته است! حالا می‌بینیم که اکنون چه قدر مشکل خواهد بود که بتوانیم دوباره ضمانتنامه عمر ۱۲۰ ساله را تمدید کنیم و پزشک نیز حق دارد بگوید تاریخ ضمانت منقضی و آن ضمانت‌نامه باطل شده و دیگر تمدید نمی‌شود.

البته پزشک دلایل باطل شدن برگه ضمانت را از جمله ابتلاء به مرض‌های روماتیسم، گرفتگی عروق، نقرس، سکته‌های قلبی و مغزی یا سرطان، به ما اطلاع می‌دهد.

در حقیقت، اشتباهات تغذیه‌ای ما باعث ابطال آن ورقه ضمانت شده است و این خداوند نیست که آن را باطل می‌کند. آمار نشان می‌دهد که انسان‌ها (از هر ۱۰۰ نفر ۹۹ نفر) آن ضمانت را تا به آخر نمی‌رسانند و از بین می‌برند، قبل از اینکه به سن طبیعی بیولوژی ۱۲۰ برسند.

همان‌گونه که می‌دانید، سکته‌های قلبی و مغزی، عامل اصلی مرگ و میر انسان‌ها و دشمن اول ما هستند و طبق آمار جهانی، به عنوان اولین علت مرگ و میر در جهان، طی ۶-۵ دهه گذشته شناخته شده‌اند. حقیقت این است که سکته‌های قلبی و مغزی، جزء امراض نیستند؛ به عبارتی، این معضل سلامت بشر به دست خود انسان‌ها به وجود می‌آید و یک مسئله بشری است؛ زیرا شاهد آنیم که با وجود پیشرفت‌های فراوان در علم پزشکی در نیم قرن اخیر علیرغم افزایش روز به روز فناوری و روش‌های تشخیص و درمان، ولی هنوز این بیماری (سکته‌ها) در راس علل مرگ و میر قرار دارد و روز به روز بر تعداد بیماران مبتلا افزوده می‌شود و تعداد زیادی از تخت‌های بیمارستان را به خود اختصاص می‌دهد. ابتلای افراد به بیماری‌های قلبی و عروقی، نه تنها باعث مرگ افزایش میزان مرگ و میر فراوان می‌شود، بلکه به عنوان یک فوریت مهم پزشکی مطرح است که هزینه‌های فراوانی را به خود اختصاص می‌دهد و همچنین تعداد زیادی از کادر پزشکی را درگیروانبوهی از تجهیزات بیمارستان را نیز به خود اختصاص می‌دهد.

حقیقت این است همان طور که گفته شد، سکته‌های قلبی و عروقی و مغزی، جزء امراض نیستند و در حقیقت یک مسئله پزشکی به حساب نمی‌آیند؛ به عبارت دیگر، درست است که بیماران قلبی و مغزی به پزشک و کادر پزشکی نیاز دارند، ولی به راحتی می‌توان جلوی این امراض را که فقط و فقط به وسیله خود انسان‌ها ایجاد می‌شوند، با تغذیه صحیح گرفت و این خود ما هستیم که آن را به وجود می‌آوریم؛ پس شاید به جرئت بتوان گفت که امراض قلبی و عروقی، جزء علم تغذیه‌اند و نه علم پزشکی و فقط با رعایت و استفاده درست از غذاها و اصلاح روش زندگی و با پیشگیری می‌توانیم آن را به کلی از زندگی مان حذف کنیم.

سردردهای میگرنی و علل بروز آن کدامند؟



یک دسته از مواد غذایی وجود دارد که می‌تواند باعث بروز سردرد میگرنی شود. البته این حالت در فردی ایجاد می‌شود که استعداد بروز این سردرد را دارد. معمولاً مواد غذایی که حاوی تیامین هستند، از جمله پنیری که معمولاً در آب نمک نگهداری می‌شود (پنیر بدون نمک) تیامین فراوانی دارد که بیمار با خوردن آن احساس سردرد می‌کند

دیگر می‌رسند. این نیمه اکثر اوقات متغیر است و می‌تواند در بعضی بیماران فقط از یک طرف شروع شود.

امروزه معتقدند که یک دسته از مواد غذایی وجود دارد که می‌تواند باعث بروز سردرد میگرنی شود. البته این حالت در فردی ایجاد می‌شود که استعداد بروز این سردرد را دارد. معمولاً مواد غذایی که حاوی تیامین هستند، از جمله پنیری که معمولاً در آب نمک نگهداری می‌شود (پنیر بدون نمک) تیامین فراوانی دارد که بیمار با خوردن آن احساس سردرد می‌کند. هر نوع مواد غذایی نمک سود شده دارای تیامین فراوانی است که سبب سردرد می‌شود.

ماهی دودی یا به اصطلاح معروف، ماهی شور و مواد غذایی اسانس دار می‌توانند باعث سردرد شوند. به طور کلی مواد غذایی اسانس دار و دارای بوی تند و مواد محرک از جمله عوامل سردردند. عوامل دیگر شامل محرک‌های عاطفی هستند و علاوه بر آن هیجان‌ناشده شدید و خستگی زیاد هم می‌تواند باعث سردرد شود، زیرا در این افراد سیکل منظم خواب و بیداری به هم می‌خورد، به طوری که در برخی ساعات، سردردشان به اوج می‌رسد.

برای علاج سردردهای میگرنی، داروها و غذاهایی وجود دارند و علاوه بر آن باید در خواب و زندگی یک هماهنگی منطقی به وجود آورد. گاهی اوقات محرکات نورانی شدید هم می‌توانند باعث سردرد شوند که باید از آنها پرهیز کرد. ■

به هر دردی که در ناحیه سر، صورت یا اجزای آنها ایجاد می‌شود، سردرد می‌گویند. سردرد می‌تواند ناشی از عروق مغز یا اطراف گوش باشد که حتی خود مغز نیز تیر می‌کشد. همچنین حتی ممکن است یک دندان درد باعث سردرد شود. بین انواع سردردها، نوع میگرنی آن در درجه اول اهمیت قرار دارد و پس از آن سردردهای عصبی شایع ترند.

سایر سردردها، منشأ عروقی دارند که به عنوان سردردهای با منشأ عصبی مطرح هستند. از همه شایع‌تر، سردردهای میگرنی و عصبی هستند که ترکیبی از این دو نوع سردردند. مهم‌ترین وجه مشخص سردردهای میگرنی این است که دارای علامتی به نام «اورا» هستند. به این صورت که بیمار در ابتدای سردرد، متوجه وقوع آن می‌شود، اما هنوز سردرد ایجاد نشده است. مثلاً ممکن است حواسی همچون چشایی یا بویایی در بروز آن دخیل باشند که البته عامل بینایی از همه شایع‌تر می‌باشد و حتی ممکن است شخص، نورهایی را به صورت زیگزاگ جلوی چشم خود ببیند یا بویی را حس کند و صدایی را بشنود که به آن «اورا» می‌گویند، ولی سردردهای نوع شایع میگرن معمولاً این علامت را ندارند و در عوض دارای بقیه خصوصیات سردردهای میگرنی از جمله ضربان دار بودن و مدت سردرد (که حدود ۲ یا ۳ ساعت یا حتی یک روز یا دو روز طول می‌کشد) هستند. این سردردها معمولاً از یک نیمه سر شروع می‌شوند و به نیمه

سلامت بیشتر با نمک طعام ید طبیعی یا نمک دریا



شیمیایی عرضه می‌شوند، نمک تجزیه می‌شود و فقط حاوی سدیم (Na) و کلر (Cl) است و به آن ید شیمیایی اضافه می‌شود. این نوع ید، ضررهای بسیاری برای بدن انسان دارد که عبارتند از:

- ید شیمیایی اضافه شده به نمک‌های تصفیه شده، علی‌رغم قابلیت حلالیت بسیار بالا، به شدت ناپایدار است و به راحتی بر اثر عواملی گوناگون، مانند رطوبت، ناخالصی و گرما، دچار اکسیداسیون می‌شود و از بین می‌رود؛ به همین دلیل، برای استفاده از ید و پتاسیم در کشورهایی مانند کانادا و آمریکا از فناوری بسته‌بندی بسیار پیشرفته‌ای استفاده می‌شود، ولی در ایران، میزان ید بیش از استاندارد به نمک اضافه می‌شود تا در نهایت، مقدار یدی که در نمک باقی می‌ماند، بتواند ید مورد نیاز فرد مصرف‌کننده را تأمین کند؛ به همین علت، نمک‌های تصفیه شده دارای تاریخ انقضا هستند و باید تا قبل از آنکه ید شیمیایی آن‌ها خارج نشده و محیط را آلوده نکرده، مصرف شوند.
- کارشناسان تغذیه و بهداشت توصیه می‌کنند که به دلیل متصاعد شدن ید شیمیایی و عوارضی که به جا می‌گذارد، نمک تصفیه‌شده یددار باید داخل ظرفی دردار نگهداری شود و دور از دسترس کودکان قرار گیرد؛ در صورتی که ید طبیعی این گونه نیست و متصاعد نمی‌شود؛ همچنین توصیه حکما این است که مواد غذایی، به خصوص نمک نباید در محفظه‌ای فاقد هوا نگهداری شوند؛ زیرا خاصیت غذایی و دارویی خود را از دست می‌دهند و استفاده از نمک‌های تصفیه شده حاوی ید شیمیایی، کیفیت غذا را پایین می‌آورد.
- ید شیمیایی داخل بعضی نمک‌های صنعتی موجود در بازار، بیش از ۲۰ برابر نیاز بدن است که باعث ایجاد مشکل در افراد می‌شود. اگر ید بیش از حد نیاز بدن مصرف شود، سبب بیماری در افراد خواهد شد؛ برای مثال، اگر فردی پرکاری تیروئید داشته باشد، ید شیمیایی برای او سهمی مهلک است. ■

- ید شیمیایی اضافه شده به نمک‌های تصفیه شده، علی‌رغم قابلیت حلالیت بسیار بالا، به شدت ناپایدار است و به راحتی بر اثر عواملی گوناگون، مانند رطوبت، ناخالصی و گرما، دچار اکسیداسیون می‌شود و از بین می‌رود.
برخی رودخانه‌ها، دریاچه‌ها و دریاها، حاوی نمک طعام هستند. این نمک مورد نیاز بدن است و انسان‌ها طی قرن‌ها از آن استفاده می‌کرده و به یکدیگر هدیه می‌داده‌اند. از تجمیع نمک‌ها، نمک کامل به دست می‌آید که حاوی تمام مواد معدنی است.

* ویژگی‌های خاص

- نمک، غذا را سالم و گندزدایی می‌کند. خوردن مقداری نمک قبل از غذا، باعث می‌شود میکروب‌های معده که در حفره دهان تجمع کرده، به سرعت از بین بروند و خوردن نمک بعد از غذا باعث می‌شود که شوری به بقیه مزه‌ها غلبه کند تا دندان‌ها در کنار شوری سالم بمانند.
- هیچ‌کس مخالف نمک تصفیه شده حاوی ید طبیعی نیست، ولی متأسفانه چیزی که در بازار وجود دارد، نمک تجزیه شده به همراه ید شیمیایی است؛ نه نمک تصفیه شده و ید طبیعی!
- منظور از تصفیه نمک، شست‌وشوی نمک در چند مرحله برای گرفتن خاک، فلزات سنگین و مواد ناسالم است و نمک طعام، بعد از حذف مواد زائد عرضه می‌شود.
- نمک طعام به صورت طبیعی حاوی منیزیم، کلسیم، پتاسیم، ید، منگنز و روی (Zinc) و برطرف کننده کک و مک، ضدچاقی و ضدورم است.
- زنان باردار، افراد دارای فشارخون بالا، دیابتی‌ها و بیماران قلبی می‌توانند نمک طعام کامل را به راحتی و بدون هیچ‌گونه مشکلی مصرف کنند.
- نمک‌های طعام در کشورهای اروپایی چند برابر قیمت عرضه می‌شوند. کیفیت نمک طبیعی در ایران توسط دانشکده شیمی دانشگاه تهران، آزمایش و تأیید می‌شود.
- نمک طعام بهترین داروی خوراکی برای کمبودهایی است که بر اثر عدم تعادل هورمونی و اعصاب ایجاد شده‌اند. ید موجود در نمک طبیعی طعام نیز اثر بسیار خوبی بر کارکرد غده تیروئید دارد؛ در حالی که ید شیمیایی، آثار سوء و خطرناکی به جا می‌گذارد.
- ید شیمیایی مورد استفاده برای یددار کردن نمک‌های تصفیه شده از کارخانه «بلیت» انگلستان، تهیه و بدون ممانعت با وجود تحریم‌ها وارد ایران می‌شود (بسیار جالب است که بدانید در ابتدا به صورت رایگان در اختیار ایرانیان قرار گرفت!)
- در نمک‌های موجود در بازار که به نام نمک تصفیه شده حاوی ید

پژوهشگران ژاپنی، پروتئین عامل آلرژی را کشف کردند



پژوهشگران ژاپنی وابسته به مرکز پژوهشی علوم فیزیک و شیمی این کشور، موفق به یافتن پروتئینی در درون سلول شدند که از عوامل مهم بروز آلرژی در بدن است. روزنامه ژاپنی «ماینیچی» به نقل از این پژوهشگران نوشت: آلرژی از ترشح مواد شیمیایی (همچون هیستامین) از سلول‌های چاقی مربوط به لایه‌های چسبنده موجود در بینی یا روده ایجاد می‌شود.

به گفته پژوهشگران، این موضوع تاکنون روشن شده بود که کلسیم در ترشح مواد شیمیایی نقش دارد، اما مشخص نبود که چگونه از بیرون سلول به داخل آن وارد می‌شود. پژوهشگران برای یافتن این ابهام، پروتئینی را به نام "STIM.1" مورد توجه قرار دادند که شناسایی غلظت کلسیم را در داخل سلول به عهده دارد. پژوهشگران ژاپنی برای کسب اطمینان،

رسیدند که پروتئین "STIM.1"، ورود کلسیم را از بیرون به داخل سلول به عهده دارد که از عوامل مهم بروز آلرژی است. آنان ابراز امیدواری کردند که با استفاده از این دستاورد بتوان داوری مفیدتری را برای پیشگیری و درمان آلرژی تولید کرد.

اقدام به از کار انداختن ژن پروتئین مذکور در سلول چاقی موش کردند که نتیجه این آزمایش نشان داد این کار به پیشگیری از ورود کلسیم به داخل سلول انجامیده است. پژوهشگران با این آزمایش به این دستاورد

آلرژی غذایی چیست و چگونه آن را کنترل کنیم



آلرژی غذایی نوعی واکنش نامطلوب به غذاست که علت آن یک پاسخ ایمنولوژیک به غذا می‌باشد. اکثر واکنش‌های آلرژی غذایی، طی چند دقیقه بعد از خوردن غذا رخ می‌دهند و متداول‌ترین آلرژن‌های غذایی، گندم، شیر، تخم‌مرغ، بادام زمینی، شکلات، آجیل و مواد غذایی دریایی هستند؛ با وجود این، آلرژی غذایی ممکن است بر اثر مصرف هر نوع غذا به وجود آید. درمان ابتدایی آلرژی غذایی شامل شناسایی آلرژن غذایی و پرهیز کامل از آن است.

ورزش و چای سبز، افسردگی را کاهش می‌دهد

نتایج یک تحقیق جدید نشان داده است که استفاده از این روش، به ویژه برای جلوگیری از افسردگی در زنان مبتلا به سرطان سینه مفید است. با وجود این، محققان مرکز پزشکی دانشگاه واندربیلت، نسبت به مصرف بیش از حد چای سبز و ورزش بی‌رویه در این بیماران هشدار داده‌اند.

طی این پژوهش، محققان، عوامل مرتبط با بروز افسردگی را در ۱۳۹۹ زن چینی که حدود ۵۴ سال داشتند، بررسی و خاطر نشان کردند که با به کار بستن این روش تا ۶۲ درصد می‌توان پیامدهای سرطان سینه را در زنان بهبود بخشید. این تحقیقات نشان داد میزان افسردگی در زنانی که بیش از دو ساعت در هفته ورزش می‌کنند، تا ۲۸ درصد کاهش می‌یابد. به علاوه، مصرف چای سبز نیز سطح افسردگی را تا ۳۶ درصد کاهش می‌دهد. ■

منبع: Iran Food News.com



بابونه برای مقابله با استرس مفید است



تأثیر بابونه به عنوان یک ابزار مقابله با استرس و کاهش دهنده تنش‌ها از سال‌ها پیش شناخته شده است، اما این بار محققان تلاش کرده‌اند که حقیقت پشت این تأثیر شگفت‌انگیز و توصیه مادر بزرگ‌هایمان را کشف کنند.

در یک ارزیابی علمی با حضور یک هزار عضو هیئت علمی، محققان اولین آزمایش کنترل شده را روی تأثیر بابونه برای درمان اختلال اضطراب عمومی با GAD انجام دادند. این مطالعه در مجله «سایکوفارماکولوژی بالینی» منتشر شده است و نشان می‌دهد که درمان با عصاره بابونه برای کاهش این نوع اضطراب در سطح متوسط تا خفیف، مؤثر و مفید است.

در این تحقیق، بیماران مبتلا به نوع متوسط تا خفیف اضطراب عمومی، تحت آزمایش قرار گرفتند. به این افراد در دو گروه مختلف، بابونه و شبه دارو دادند. بررسی‌ها نشان دادند گروهی که بابونه مصرف کرده بودند، دچار تغییر قابل توجهی در شدت این نوع اضطراب شدند. این محققان نتیجه‌گیری کردند که بابونه خاصیت ضد اضطرابی دارد و برای افرادی که طب سنتی را ترجیح می‌دهند، گزینه مناسبی است. ■



سیر

دشمن سرسخت بوی بد دهان!

سیر برای ریه‌ها خاصیت ضد عفونی کننده دارد و به همین جهت در بهبود بیماری‌هایی از قبیل آسم، برونشیت و به خصوص سیاه سرفه مؤثر است

نیست. سیر، بادشکن و پیشاب‌آور است و در مواقع اضطراب، درد ران و نقرس از خوردن آن غافل نشوید.

سیر نه تنها محرک اشتها است، بلکه از خواص درمانی فراوانی نیز برخوردار است. بیشتر مردم به سبب مقاوم بودن بوی آن (در دهان) از خوردنش خودداری می‌کنند؛ در حالی که سیر در سالم‌سازی بدن نقش مؤثری را ایفاء می‌کند. برای از بین بردن بوی سیر باید یک سیب را گاز زد یا چند برگ نعناع یا جعفری تازه را جوید یا چند دانه قهوه نکوبیده را در دهان مزه مزه کرد.

سیر برای ریه‌ها خاصیت ضد عفونی کننده دارد و به همین جهت در بهبود بیماری‌هایی از قبیل آسم، برونشیت و به خصوص سیاه سرفه مؤثر است.

هنگامی که گریپ در شهر شیوع پیدا می‌کند، جویدن یک حبه سیر در روز، مانع سرایت این بیماری و بیماری‌های دیگری، نظیر گلودرد و ورم حلق می‌شود.

کسانی که مجبور به خوردن غذاهای

بی‌نمک هستند، با طعم سیر

می‌توانند بی‌نمکی غذای خود

را از بین ببرند. سیر خام

رنده شده، همراه با جعفری

ریز شده و کره آب کرده،

طعم غذای گوشتی را بهتر

می‌کند و ژلگویی بدون سیر

هیچ لطفی ندارد. پس از

مصرف سیر در غذا می‌توان

دست‌ها را کمی تفاله قهوه

مالید تا بوی آن از بین برود. ■

پزشکان سنتی ایران، بدبویی دهان را با دادن سیر معالجه می‌کردند و منطق آنها در این معالجه، دفع افسد با فاسد بود، ولی امروزه ثابت شده است که سیر یک سبزی ضد عفونی کننده است و میکروب‌های موذی دهان و معده را که عفونت ایجاد می‌کنند، از بین می‌برد و دستگاه تنفس، معده، روده‌ها و مجاری دفع را ضد عفونی می‌کند و به علاوه، می‌توان آن را به عنوان ضد عفونی کننده جلدی و برای پانسمان زخم‌های چرکی به کار برد و از آن در معالجه امراض ریوی، مخصوصاً سیاه شدن ریه استفاده کرد. سیر برای معالجه سیاه سرفه، اثر قطعی دارد. فشار خون را به طور ثابت پایین می‌آورد و میکروب‌های وبایی شکل روده را نابود می‌کند. خوردن سیر، رنگ رخسار را باز می‌کند و خوردن آن به مادران باردار که می‌خواهند نوزاد آنها خوش آب و رنگ باشد، توصیه می‌شود. خوردن سیر به هضم غذا کمک می‌کند و رطوبت معده را جمع می‌نماید. ادرار و خون عادت ماهانه زنان را باز و سنگ کلیه و مثانه را خرد می‌کند و می‌ریزند.

مداومت در خوردن سیر سبب می‌شود که به تدریج موهای سفید بریزند و به جای آنها موهای سیاه درآیند. خوردن سیر صدا را باز می‌کند. سیر یک غذای ضد کرم است. برای ریختن کرم اسکاریس، کرم کدو و مرض کرمک مفید می‌باشد. مبتلایان به امراض ریشه، تنگ نفس و بیماری نسیان از خوردن سیر منافع بسیاری می‌برند. برای معالجه امراض کهنه و زخم‌های صعب‌العلاج، هیچ دارویی بهتر از سیر و خوردن ترشی کهنه آن نیست.

خوردن سیر حافظه را تقویت و عضلات قلب را محکم می‌کند. برای از بین بردن زگیل، سیر را بپزید و روی آن بگذارید و این عمل را چند بار تکرار کنید تا از بین برود. چند تکه سیر را روی قوطی‌های محتوی برنج و حبوبات دیگر بگذارید تا در آنها شپشک و آفات دیگر رخنه نکنند. در گذشته، وقتی زالو در گلوی اشخاص می‌چسبید، سیر را در سرکه حل می‌نمودند و آن را غرغره می‌کردند تا زالو از جای خود کنده و دفع شود.

خوردن سیر، سیاهی زیر چشم را از بین می‌برد و مالیدن آن با عسل جهت بهبود زخم‌های جلدی سودمند است. می‌گویند خوردن سیر جهت معالجه برص و طاسی بی‌فایده نیست و برای این کار آن را با نشادر مخلوط می‌کنند و به کار می‌برند. اگر ناخن دست یا پای شما ترک برداشت یا کج و زبر شده بود، سیر را با زفت مخلوط کنید روی آن بچسبانید و پس از یک ماه زفت را بردارید و نتیجه آن را ببینید. اثر سیر برای جلوگیری از امراض عفونی غیر قابل انکار است؛ بنابراین توصیه می‌شود که هنگام شیوع بیماری‌های عفونی، از خوردن آن غافل نشوید. خوردن سیر از ابتلا به سرطان جلوگیری و مقاومت بدن را در برابر این بیماری خطرناک بیشتر می‌کند. برای تسکین درد جای نیش حشرات، پادزهری مفیدتر از چسباندن یک لپه سیر روی آن



«ستاد مبارزه با موش در شهرداری
منطقه یک تهران تشکیل شد»



کره - ببخشید، این آدرس کجاست!؟

«دریچه‌های فلزی آب و برق و تلفن در بعضی از خیابانها به سرقت رفته است»
«صورتحساب‌های هنگفت و گاه اشتباه آب و برق و تلفن، بلای جان عده‌ای شده است»



مهر

«به ندرت داروخانه‌ها تمام داروهایی که در نسخه
نوشته شده به بیمار تحویل می‌دهند»



- سنگ پا دو عدد، شامپو ۳ عدد، زانوبند واریس یک عدد، مشمای کمردرد ۵ تخته! کیسه آب گرم، یک کیسه و قرص سردرد ۵ عدد - فقط آن یک قلم داروی اصلی شما را نداریم!!

فرآورده‌های نوین ماهی

تأثیر مثبت اسیدهای چرب امگا ۳ در پیشگیری و کنترل بیماری آسم، از دیگر خواص غذایی ماهی است

حیدرعلی رجبی مقدم؛ کارشناس مسئول بهبود کیفیت و فرآوری آبزیان شیلات استان گیلان
فاطمه قربانی پیرعلی دهی؛ دکتری کشاورزی در گرایش ترویج و آموزش کشاورزی



* مقدمه

فرآورده‌های آبزیان از مواد غذایی با ارزش و بسیار حائز اهمیت در سبد غذایی انسان به‌شمار می‌روند؛ زیرا دارای اغلب ویتامین‌ها، پروتئین‌های قابل جذب و موادمعدنی مورد نیاز بدن هستند. آزمایش‌های انجام شده نشان می‌دهد که میزان هضم‌پذیری گوشت ماهی بین ۸۹ تا ۹۶ درصد بوده؛ در حالی که این میزان برای گوشت گاو و مرغ بین ۸۷ تا ۹۰ درصد است. در مجموع، مهم‌ترین ترکیبات موجود در ماهی از نظر ارزش غذایی عبارتند از:

۱- **ویتامین‌ها:** مهم‌ترین ویتامین موجود در ماهی بیوتین (یا ویتامین H) است. در برخی از انواع ماهی به خصوص ماهیان کوچک ویتامین‌های A و D به مقدار زیاد یافت می‌شود و اغلب از کبد آن‌ها برای استخراج این دو ویتامین استفاده می‌شود. از ویتامین‌های با ارزش دیگر می‌توان از ریبولوین و اسید پانتوتنیک نام برد. ویتامین مهم دیگر B12 است که در غذاهای گیاهی و میوه‌ها وجود ندارد (این ویتامین در خون‌سازی و ساخت گلبول‌های قرمز اهمیت زیادی دارد که با کمبود آن فرد دچار کم‌خونی می‌شود).

۲- **چربی:** با توجه به نوع ماهی میزان چربی در بدن آن‌ها متفاوت است. اغلب میزان آب در بدن ماهی تابع میزان چربی است؛ به‌طوری که با یکدیگر رابطه عکس دارند. مجموع آب و چربی در بدن ماهی حدود ۸۰ تا ۸۵ درصد وزن بدن ماهی را تشکیل می‌دهد. چربی ماهی به دو صورت فسفولیپید یا چربی ذخیره‌ای است.

چکیده:

گوشت ماهی اکثر مواد مغذی مورد نیاز بدن انسان را داراست و در پیشگیری و درمان انواع بیماری‌ها مانند بیماری‌های قلبی و عروقی، فشارخون بالا، آلزایمر، افسردگی و اسم بسیار مؤثر است، اما علی‌رغم ارزش غذایی بالای ماهی، تولید فرآورده‌های متنوع و توسعه صنایع تبدیلی آبزیان محدود است. در این مقاله ضمن بررسی اهمیت مصرف ماهی در رژیم غذایی افراد جامعه به چند نمونه از فرآورده‌های نوین از انواع ماهیان اشاره می‌شود

الف - فسفولیپید: حدود یک درصد از وزن بدن ماهی را تشکیل می‌دهد و در عضلات قرار دارد.



برگر ماهی محصولی است که از فرآوری گوشت خالص چرخ شده ماهی کلیکا و کپور نقره‌ای مخلوط با طعم‌دهنده‌ها، پرکننده‌ها، سبزیجات و ادویه‌های مختلف تهیه می‌شود. این برگر را می‌توان به صورت سوخاری یا آماده به بازار عرضه کرد

درون شکم، شستشوی ثانویه، جداسازی گوشت ماهی از استخوان بادستگاه دیبونر، اضافه کردن افزودنی‌ها و تهیه خمیر برگر (مخلوط کردن)، قالب‌زنی (فرمینگ)، پوشش دادن آردزنی اولیه پریداستر، لعاب‌زنی یا بترینگ و آردزنی ثانویه یا بردینگ، سپس سرخ کردن در دمای ۱۸۰ سیلسیوس به مدت ۱۲۰ ثانیه و منجمد کردن با دستگاه انجماد صفحه‌ای با دمای ۴۰ درجه به مدت ۱۵ دقیقه و در نهایت، بسته‌بندی و نگهداری در سردخانه با دمای ۱۸ درجه.

مصرف ماهی در راستای بهبود کارایی سلول‌های مغزی بسیار موثر بوده و نقش مهمی در پیشگیری از آلزایمر و درمان افسردگی دارد

۲- تولید نان مغزدار (اشترودل) ماهی، با استفاده از ماهیان ارزان قیمت:

اشترودل ماهیان ارزان قیمت فرآورده دیگری از ماهی است که فواید زیادی دارد. این محصول امکان استفاده از ماهیان ارزان قیمت (فروش چدانی نداشته و افراد به مصرف آن تمایلی ندارند) را فراهم می‌کند. برطرف کردن بوی تند ماهی و حذف تیغ آن موجب مصرف این فرآورده توسط کودکان می‌شود. این محصول در صورت انجماد، قابلیت نگهداری شش‌ماهه را دارد. به دلیل ارزان تر بودن ماهی نسبت به گوشت قرمز، قیمت اشترودل ماهی نیز ارزان تر از سایر فست‌فودها بوده و جایگزین مناسبی برای گوشت قرمز است. همچنین می‌توان این اشترودل را با انواع طعم‌دهنده‌ها (نارگیلی، خرمایی، زعفرانی و...) تهیه و عرضه کرد. مراحل تولید: شستشو ماهی، سر و دم‌زنی و تخلیه مواد زاید داخل شکم و شستشو، تولید فیله، پخت اولیه فیله با دمای ۹۰ درجه سیلسیوس به مدت پنج دقیقه، گوشت گیری دستی یا جداسازی پوست استخوان به روش صنعتی، مخلوط کردن گوشت به میزان ۷۰ درصد با مواد افزودنی (پیاز، سبزیجات، نمک، ادویه و طعم‌دهنده طبیعی)، قراردادن مخلوط

ب- چربی ذخیره‌ای: این چربی در زیر پوست و روی عضلات و در نقاط مشخصی از بدن ماهی تجمع پیدا می‌کند و در برخی موارد حدود ۲۰ درصد وزن بدن ماهی را تشکیل می‌دهد. مشخصه بارز روغن ماهی، داشتن اسیدهای چرب غیراشباع با ۵ تا ۶ باند مضاعف است. وجود این اسیدهای چرب به علت سرعت و شدت اکسیداسیون، نگهداری این قبیل روغن‌ها را با مشکل مواجه می‌کند، اما از طرف دیگر، این اسیدهای چرب از نظر تغذیه‌ای بسیار حائز اهمیت هستند و می‌توانند نقش عمده‌ای را در سلامتی افراد جامعه داشته باشند.

بسیاری از بیماری‌های قلبی و عروقی ناشی از بالا بودن میزان کلسترول در خون فرد بوده، اما کلسترول موجود در ماهی و فرآورده‌های دریایی در مقایسه با گوشت قرمز بسیار اندک است. علاوه بر این در گوشت ماهی اسیدهای چرب اشباع نشده وجود دارد که از نقطه‌نظر تغذیه‌ای حتی می‌تواند برای مداوای بیماری‌های عروقی مورد استفاده قرار گیرد. چربی ماهی از نوع اسید چرب به نام امگا۳ است که از بی‌ضررترین چربی‌های حیوانی محسوب می‌شوند. این دسته از چربی‌ها با کاهش فشارخون، کاهش التهاب، افزایش کلسترول خوب، کاهش تری‌گلیسیرید، تنظیم ضربان قلب، افزایش انعطاف‌پذیری شریان‌های عروق، از تصلب شرایین جلوگیری کرده و خطر سکته قلبی را تا ۴۰ درصد کاهش می‌دهد. اسیدهای چرب امگا۳ نقش مهمی در رشد و تکامل سلول‌های مغزی و عصبی جنین ایفا می‌کنند؛ بنابراین مصرف ماهی در برنامه غذایی مادران باردار از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

۳- املاح: گوشت ماهی منبع غنی از کلسیم، فسفر و عناصر اندک فلئور و ید است؛ علاوه بر این، درصد آهن موجود در گوشت ماهی قابل رقابت با گوشت قرمز و مرغ است؛ البته به دلیل مقدار چربی بالاتر، مقدار انرژی حاصل از گوشت قرمز و مرغ نسبت به انرژی حاصل از گوشت ماهی بیشتر است. مصرف ماهی کوچک مانند ساردین و کیلکا به همراه استخوان آن، منبع با ارزشی از کلسیم و فسفر به‌شمار می‌آید.

* فرآورده‌های نوین ماهی

با وجود اهمیت تغذیه‌ای گوشت ماهی، مصرف سرانه سالانه آن در ایران حدود ۹/۲ کیلوگرم است، در حالی که مصرف سرانه ماهی در جهان به طور متوسط حدود ۱۹/۴ کیلوگرم است. یکی از روش‌های مهم افزایش مصرف آبزیان، تولید فرآورده‌های متنوع از گوشت ماهی بوده که با توجه به مصرف سرانه کمتر ماهی در ایران، تولید و معرفی انواع محصولات آبزیان از اهمیت بالایی برخوردار است. در ادامه برخی از فرآورده‌های تولید شده از گوشت ماهی که ارزش تغذیه‌ای بالایی دارند، معرفی می‌شود:

۱- برگر ماهی (مخلوط گوشت ماهی کلیکا و کپور نقره‌ای):

برگر ماهی محصولی است که از فرآوری گوشت خالص چرخ شده ماهی کلیکا و کپور نقره‌ای مخلوط با طعم‌دهنده‌ها، پرکننده‌ها، سبزیجات و ادویه‌های مختلف تهیه می‌شود. این برگر را می‌توان به صورت سوخاری یا آماده به بازار عرضه کرد. هدف از تولید این محصول استفاده از گوشت با ارزش غذایی بالا و ارزان قیمت ماهی کلیکا در تولید برگرهای ماهی است.

مراحل تولید: شستشوی اولیه ماهی، سر و دم‌زنی و تخلیه مواد زاید



محصول کوفته ماهی با استفاده از ماهیان ریزاندام پرورشی تهیه می‌شود؛ از آنجایی که این ماهی‌ها قبلاً برای مصرف انسان به کار گرفته نمی‌شد، تولید کوفته ماهی در مقایسه با گوشت قرمز و ماهی‌تن ارزان‌تر است

می‌گیرند. بعد آن را از آب گرم خارج کرده و عملیات خنک‌سازی در پیش سردکن تا دمای ۵ درجه سلسیوس انجام می‌شود. پس از این مرحله می‌توان کوفته‌ها را به صورت خام کنسرو یا سوخاری تهیه کرد (مراحل سوخاری: پس از سرد شدن کوفته‌ها، پوشش دادن، آردزنی اولیه پریداستر، لعاب‌زنی یا بترینگ و آردزنی ثانویه یا بردینگ). سرخ کردن در دمای ۱۸۰ درجه سلسیوس به مدت ۲۰ ثانیه و انجماد با دستگاه فریزر صفحه‌ای با دمای ۴۰ درجه به مدت ۱۵ دقیقه، سپس بسته‌بندی و نگهداری در سردخانه با دمای ۱۸ درجه انجام می‌شود.

۵- کیلیکا سوخاری: کیلیکا یکی از انواع ماهی بوده که ویژگی‌های مثبت بسیاری دارد که می‌تواند مورد مصرف قرار گیرد. مواردی از قبیل دارا بودن حدود ۱۸ درصد پروتئین، ۸/۲ درصد چربی و غنی بودن از اسیدهای آمینه ضروری و مقادیر بالایی از اسیدهای چرب اشباع نشده امگا ۳، قیمت پایین عملیات صید، ارزان بودن ماهی، جدا شدن آسان فلس از بدن ماهی (در فرآوری نیازی به استفاده از تجهیزات فلس‌گیر نیست)، یکی از ویژگی‌های مثبت مصرف این نوع ماهی است. با توجه به این مزیت‌ها از کیلیکا در تهیه انواع کنسرو ماهی استفاده می‌شود. همچنین سوخاری کیلیکا یکی از فرآورده‌های بسیار مناسب برای نوجوانان و کودکان و زنان باردار است.

مراحل تولید: ماهی پس از سر و دم‌زنی و تخلیه مواد زاید درون شکم، آب نمک‌گذاری شده و با استفاده از ماشین‌آلات اتوماتیک آردزنی اولیه، لعاب‌زنی (استفاده از لعاب باعث افزایش ماندگاری و ارزش تغذیه‌ای محصول خواهد شد) و آردزنی نهایی صورت می‌گیرد. سپس کیلیکا به مدت ۳۰ ثانیه در دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد در روغن سرخ شده و در دمای ۴۰ درجه به صورت پیوسته منجمد و بعد از بسته‌بندی در سردخانه با دمای ۱۸ درجه سانتی‌گراد نگهداری می‌شود.

مواد در خمیر نان با لایه مارگارین (روش صنعتی)، فرایند حرارتی (۱۰۰ درجه سلسیوس به مدت ۱۵ دقیقه) در دو مرحله (۲/۵ ساعت با رطوبت ۸۰ درصد در دمای ۳۷ درجه سلسیوس و ۲۰ دقیقه در دمای ۲۲۰ درجه سلسیوس برای پخت نهایی)، انجماد (۳ درجه سلسیوس به مدت ۴۰ دقیقه)، سپس بسته‌بندی و نگهداری در سردخانه ۱۸ درجه سلسیوس.

۳- خمیر ماهی (Fish paste): از آنجایی که خمیر ماهی از ماهیان ارزان قیمت به دست می‌آید، محصولی ارزان و مقرون به صرفه است؛ همچنین حمل و نقل آسان خمیر ماهی داخل شیشه‌های کوچک از مزیت‌های این محصول است. خمیر ماهی دارای بافت نرم و ارزش غذایی مناسب است (۱۶/۱ درصد پروتئین) و به دلیل نداشتن تیغ ماهی، برای مصرف کودکان در مدارس و بیماران بیمارستان‌ها پیشنهاد می‌شود.

مراحل تولید: پس از شستشو و سر و دم‌زنی، تخلیه مواد زاید داخل شکم انجام می‌شود، بعد آگیری و پخت اولیه در آب جوش به مدت ۳ دقیقه و چرخ شده، ۲۰ درصد مواد پرکننده، ۱ درصد طعم دهنده، بهبود رنگ (به دلخواه)، ۵ درصد اتصال دهنده‌ها، ۳ درصد نمک و ۱۵ درصد روغن خوراکی مایع گیاهی آفتابگردان درون دستگاه مخلوط‌کن ریخته و با توجه به نسبت گوشت چرخ کرده اولیه، مواد مورد نیاز افزوده می‌شود. این مواد شامل نشاسته، طعم دهنده‌های طبیعی، قوام‌دهنده‌ها و کاهش دهنده رطوبت خمیر هستند؛ البته خمیر تولید شده باید با استفاده از آبکش آگیری شود. سپس مراحل انتقال به شیشه‌های ۵۰ گرمی، هواگیری و بستن در شیشه‌ها، پاستوریزه شدن در دمای ۸۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۶۰ دقیقه، لیبل‌زنی و نگهداری نمونه‌ها در دمای یخچال (۴-۳ درجه سانتی‌گراد) صورت می‌گیرد.

۴- کوفته ماهی (Fish ball): یکی از فرآورده‌های صنایع شیلاتی تهیه کنسرو کوفته ماهی است. این محصول با استفاده از ماهیان ریزاندام پرورشی تهیه می‌شود؛ از آنجایی که این ماهی‌ها قبلاً برای مصرف انسان به کار گرفته نمی‌شد، تولید کوفته‌ماهی در مقایسه با گوشت قرمز و ماهی‌تن ارزان‌تر است. همچنین برای پرورش دهندگان ماهی نیز موجب ایجاد اشتغال و درآمد می‌شود. حذف بو و استخوان ماهی و حفظ مواد با ارزش آن به دلیل فرایند حرارتی غیرسرخ کردنی، این محصول را برای مصرف همه افراد به خصوص کودکان و سالمندان مهیا می‌کند. مصرف کنسرو کوفته‌ماهی به پخت بعدی نیاز ندارد (آماده مصرف است) و در دمای محیط به مدت دو سال قابل نگهداری است. به دلیل کنسرو بودن کوفته امکان حمل و نقل راحت آن وجود دارد؛ همچنین می‌توان از این کوفته در تهیه انواع خورش‌های کنسروی و خانگی و تهیه غذای رستوران‌ها نیز استفاده کرد.

مراحل تولید: جدا کردن سرماهی، خارج کردن مواد زاید داخل شکم، فیله کردن، برس‌زدن برای حذف ضایعات داخلی و شستشو، سپس جداسازی پوست و استخوان از گوشت ماهی توسط دستگاه گوشت‌گیر (دیبونر) انجام می‌گیرد. پس از تهیه گوشت ماهی، عملیات تولید کوفته ماهی با افزودن پیاز، سیر، ادویه، نمک، تخم‌مرغ و آب‌لیمو آغاز می‌شود. برای تثبیت بافت و انعقاد پروتئین، کوفته‌های تولیدی بلافاصله در ظرف آب گرم با دمای ۸۰ درجه سلسیوس به مدت ۲۰ دقیقه قرار

از آنجایی که ماهی به خصوص ماهیان کوچک اندام مانند کلیکا ارزش غذایی بالایی دارند، می‌توان با چرخ کردن آن به گوشتی دست یافت که ماده اصلی تهیه کتلت ماهی است



آماده می‌شود. برای بسته‌بندی ترشی از ظروف شیشه‌ای استفاده می‌کنند. این نوع ترشی از انواع ماهی مانند ساردین و شاه‌ماهی به دست می‌آید.

در تهیه ترشی از سرکه، نعنا، گشنیز، سیر، هویج، فلفل سبز، کرفس، فلفل دلمه‌ای، گلپر، نمک و درصد مشخصی (حدود ۵۰ تا ۶۰ درصد) ماهی مانند کپور، کفال، کلیکا، و قزل‌آلا استفاده می‌شود.

۹- بستنی ماهی (Fish cream): بستنی ماهی، محصولی غنی شده با پروتئین متراکم ماهی بدون بود و طعم ماهی بوده و همراه با پروتئین شیر موجود در آن می‌تواند جایگزین بسیار مناسب برای بستنی‌های موجود باشد. این فرآورده را می‌توان در دمای زیرصفر (فریزر) حداکثر به مدت یک ماه نگهداری کرد. اصلی‌ترین ترکیبات آن شامل شیر، کنسانتره پروتئین ماهی (FPC)، ثعلب، وانیل، شکر و افزودنی‌های مجاز است.

۱۰- اسنک ماهی (Fish snack): اسنک ماهی یکی از محصولات پرطرفدار تولید شده از ماهی است. در این محصول پروتئین ماهی و ذرت با هم مخلوط می‌شوند که اسیدآمینه موجود در اسنک با افزایش اسید آمینه‌های ماهی بهبود پیدا می‌کند و قابلیت هضم و جذب پروتئین افزایش می‌یابد. این محصول به عنوان یک نوع غذای با ارزش حاوی پروتئین می‌تواند مورد استفاده افراد به خصوص کودکان قرار گیرد. اسنک ماهی (پفک) سبزی کاذب نداشته و مقوی‌تر از اسنک‌های موجود در بازار است. یکی از ویژگی‌های مهم اسنک ماهی این است که بوی زخم ماهی در آن وجود ندارد؛ بنابراین از سوی مصرف‌کنندگان مورد استقبال قرار می‌گیرد. در تهیه اسنک ماهی از گوشت خالص ماهی، بلغور ذرت، نمک و افزودنی‌های مجاز استفاده می‌شود که در دمای محیط حدود شش ماه قابل نگهداری است. ■

۶- پودر سوپ ماهی: پودر سوپ ماهی از محصولات با ارزش افزوده بالاست که درصد پروتئین آن به دلیل کنسانتره بودن، بیشتر از گوشت تازه ماهی است. یکی از فواید این محصول، این است که از ماهی ارزان‌قیمت تهیه می‌شود؛ بنابراین مقرون به صرفه است؛ همچنین از آنجایی که در پاکت‌های آلومینیومی بسته‌بندی می‌شود، عمر ماندگاری آن در دمای محیط تا یک سال برآورد شده و برای نگهداری آن الزامی به نگهداری آن در یخچال یا فریزر نخواهد بود. امکان مصرف ماهی در قالب پودر خشک، در همه نقاط کشور حتی مناطقی که دسترسی به ماهی تازه برای آن‌ها مشکل است، وجود دارد؛ همچنین به دلیل حذف بوی ماهی برای همه سنین و با هر ذائقه‌ای می‌توان با استفاده از پودر ماهی، سوپ مناسب تهیه کرد.

مراحل تولید: ماهی پس از شستشو و پاک شدن، با پوست در آب حاوی اسید استیک خوراکی (یا سرکه) با تنظیم (PH = 5/5) پخته می‌شود. بعد گوشت پخته شده از پوست و استخوان به روش دستی جدا می‌شود و پس از پرس و آبگیری، ماهی پرس‌شده با استفاده از پخت‌وپرس مکرر، چربی‌زدایی و بوزدایی می‌شود. بعد افزودنی‌های لازم مانند پیاز سرخ‌شده، نشاسته، تخم گشنیز، نمک، فلفل، کاربوکسی متیل سلولز، اسید اسکوربیک، شیرخشک و آب به آن اضافه می‌شود. پخت ماهی با توجه به جثه آن به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در دمای ۹۰ تا ۱۰۰ درجه سانتی‌گراد انجام می‌گیرد و پس از مرحله پخت و پرس، گوشت خشک با پیاز سرخ شده، نشاسته و سایر افزودنی‌ها غیر از شیرخشک مخلوط و خمیر به دست آمده در دمای ۷۰ تا ۹۰ درجه سانتی‌گراد، به مدت ۳/۵ ساعت خشک می‌شود. این پودر با مقداری شیرخشک مخلوط و در پاکت‌های لمینت با وزن ۱۰۰ و ۲۰۰ گرمی بسته‌بندی شده که در دمای محیط قابل نگهداری است. روش تهیه: ۲ پیمانه آب را جوش آورده و به آن ۱۰۰ گرم پودر سوپ افزوده و مخلوط کنید. بعد حدود ۱۵ دقیقه بگذارید تا بجوشد. در صورت تمایل برای تهیه این سوپ می‌توان از سبزی معطر، هویج یا سیب‌زمینی استفاده کرد.

۷- کتلت ماهی: از آنجایی که ماهی به خصوص ماهیان کوچک اندام مانند کلیکا ارزش غذایی بالایی دارند، می‌توان با چرخ کردن آن به گوشتی دست یافت که ماده اصلی تهیه کتلت ماهی است. روش تهیه: ماهی را پاک کرده، شسته و چرخ کنید. سپس به آن سیب‌زمینی، پیاز و سیر رنده شده، تخم‌مرغ، نمک، فلفل، زردچوبه و بیکنینگ پودر و پودر سوخاری اضافه کنید و با استفاده از چنگالی هم بزنید. بعد مواد را با قالب‌های کوچک یا به وسیله دست حالت دهید و در روغن داغ غوطه‌ور و سرخ کنید.

۸- انواع ترشی (ماریناد) آب‌زبان: یکی از روش‌های عمل‌آوری و نگهداری ماهی، تولید ترشی ماهی است که در آن فعالیت باکتری‌ها و آنزیم‌ها به وسیله افزودن اسید استیک (سرکه) و نمک متوقف می‌شود. ترشی به عنوان چاشنی غذا، اشتهاآور بوده و از آن در تهیه سالاد استفاده می‌شود. ترشی‌ماهی را می‌توان به دو گروه سرد و گرم طبقه‌بندی کرد. ترشی سرد بدون استفاده از حرارت تهیه شده و اکثر ترشی‌های تولیدی در دنیا از این نوع است. در ترشی گرم، ابتدا ماهی با حرارت عمل‌آوری شده، سپس با افزودن اسید استیک و نمک، ترشی

GoalChin

Food & Food Processing Magazine

No. 341 June - July 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 Vally-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 کشاورز) 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 کشاورز، شما را به دنیای موادخام و مزرعه‌داری نوین می‌برد، همان جایی که شغل‌های پربرکت وجود دارند.

تلفن اشتراک مجله کشاورز: ۵۵ - ۲۲۶۶۵۰۵۳ - ۰۲۱

**کوسفندان ایران بسیار مقاوم و پرتاقت هستند
و گاهی اوقات صدها کیلومتر برای یافتن علوفه راه می‌روند**

