

آنچه باید درباره انجماد مواد غذایی بدانید



عضو هیئت علمی دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با ذکر نکات لازم در رابطه با انجماد مواد غذایی، انواع روش‌های انجماد، مواد غذایی قابل انجماد، بهترین روش بسته‌بندی غذاهای منجمد و زمان و سرعت لازم برای انجماد مواد غذایی را تشریح کرد.

به گزارش بهداشت نیوز دکتر میرمقنایی با اشاره به انجماد کردن به عنوان یکی از روش‌های نگهداری مواد غذایی، اظهار کرد: این روش نسبت به فرآیندهای حرارتی (مانند پاستوریزه کردن و استریل کردن) شکل ملایم‌تری از نگهداری است و موجب از دست رفتن مقدار کمی از مواد مغذی و کیفیت آن می‌شود.

وی با بیان اینکه انجماد نوعی انتقال حرارتی است، تصریح کرد: البته این حرارت از محصول خارج شده و به آن اضافه نمی‌شود. این روش، بهترین روش فرآیند غذا در کشورهای است که به تعداد کافی یخچال و فریزرهای خانگی دارند، ولی این امر باعث ایجاد مسئولیت بیشتر برای مصرف کننده در انتقال مناسب مواد می‌شود.

انجماد، سرعت رشد میکروب‌ها را کاهش می‌دهد

وی با بیان اینکه انجماد سرعت رشد میکروب‌ها را کاهش می‌دهد، عنوان کرد: ولی این کار برای ممانعت از فساد یا ایجاد مشکلات سلامتی در محصولات رفع انجماد شده‌ای که به‌طور مناسب نگهداری نشده‌اند، کافی نیست.

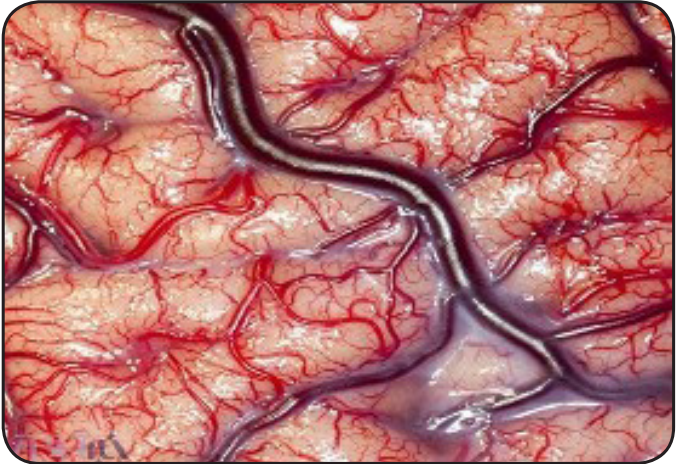
به گفته این عضو هیأت علمی دانشگاه، سرعت انجماد مواد تحت تأثیر تجهیزات انجماد و خصوصیات محصول است؛ اگرچه آب در صفر درجه سانتی گراد منجمد می‌شود، اما غذاهای انجماد کمتری دارند. به عنوان نمونه باید دانست، نمک و سایر ترکیبات به عنوان عامل ضد انجماد عمل می‌کنند.

وی با بیان اینکه در خلال انجماد، ابتدا آب منجمد شده که باعث تغلیظ سایر مواد می‌شود، گفت: انجماد از خارج ماده غذایی به سمت داخل آن رخ می‌دهد. اگر غذا سریعاً منجمد نشود، تغلیظ ترکیبات مواد غذایی مخصوصاً آنزیم‌ها (مواد تنظیم کننده واکنش‌های بدن)، موجب از دست رفتن کیفیت ماده غذایی می‌شود. به همین دلیل سبزی‌ها غالباً قبل از انجماد، آنزیم‌بری می‌شوند تا مانع آسیب رسانی به کیفیت آنها شود.

انواع روش‌های انجماد

میرمقنایی با اشاره به انواع روش‌های انجماد، خاطر نشان کرد: انجماد در هوای ساکن، قدیمی‌ترین و آرام‌ترین روش برای انجماد غذاست که غالباً آسیب زیادی به کیفیت ماده غذایی می‌رساند. دومین روش دیدن هوای سرد است که نسبت به روش اول دیدن هوا با فشار بالا دارای دمای کمتر از ۳۰- درجه سانتی گراد برای

صدای سگته مغزی را بشنویم!



کند تا بتوان در صورت اثبات سگته مغزی از نوع غیر خونریزی دهنده در سسی تی اسکن، برای بیمار داروی ترومبولیتیک (حل کننده لخته) شروع کرد.

وی، با اشاره به اینکه بیمارستان شهید بهشتی کاشان تنها مرکز ارائه دهنده درمان سگته مغزی در منطقه و شهرها و روستاهای اطراف می‌باشد، ادامه داد: پس در صورتی که فردی با یک یا چند مورد از علائم ذکر شده به ویژه اختلال ناگهانی تکلم، اختراق و غیر قریبگی صورت و سگتگی یا فلج دست یا پای یک طرف شده تا تحت درمان با داروی حل کننده لخته «آلتیلاز» قرار گیرد.

مسئول پیگیری کد ۷۲۴ در بیمارستان شهید بهشتی کاشان گفت: به ازای هر یک دقیقه که از شروع سگته مغزی می‌گذرد حدود ۲ میلیون سلول عصبی از بین می‌رود و این آسیب غیر قابل بازگشت و جبران ناپذیر می‌باشد.

وی تأکید کرد: فراموش نکنید که سگته مغزی سن و سال نمی‌شناسد و در هر سنی احتمال وقوع آن وجود دارد و شروع هر چه سریعتر درمان ترجیحا طی ۱ ساعت اول از علائم دار شدن بیمار، منجر به کاهش چشمگیر ناتوانی و مرگ بیمار در سریع‌ترین زمان ممکن و حداکثر طی ۴ تا ۶ ساعت از شروع علائم مراجعه

سگته مغزی به مجموعه ای از علائم عصبی اطلاق می‌شود که در نتیجه ی کاهش یا قطع خونرسانی قسمتی از مغز به علت ایجاد لخته یا پارگی عروق مغزی رخ می‌دهد و می‌تواند منجر به ناتوانی یا مرگ بیمار شود.

دکتر مهدی خیران متخصص مغز و اعصاب دانشگاه علوم پزشکی کاشان گفت: سگته مغزی ناتوان کننده ترین بیماری مغزی و دومین علت مرگ و میر در ایران است و روزانه بین ۳۰۰ تا ۳۵۰ نفر در کشور دچار این عارضه می‌شوند. به گفته وی، پرفشاری خون، دیابت، چربی خون بالا، بیماری‌های قلبی، مصرف سیگار و قلیان، چاقی و زندگی بی تحرک مهمترین عوامل مستعدکننده افراد جامعه به سگته مغزی می‌باشد.

وی افزود: سگته مغزی به صورت ناگهانی ایجاد شده و بسته به محل آسیب مغزی، وسعت و شدت آن، علائم متنوعی ایجاد می‌کند که به صورت اختلال ناگهانی تکلم (سگتگی یا شلی زبان، ناتوانی در صحبت کردن، اختلال در درک کلمات)، ضعف و سگتگی و یا بی‌حسی یک طرفه صورت و یا اندام‌ها، تاری دید ناگهانی در یک یا هر دو چشم و اختلال ناگهانی در تعادل و راه رفتن می‌باشد.

متخصص مغز و اعصاب دانشگاه علوم پزشکی کاشان تصریح کرد: سگته مغزی یک بیماری قابل درمان است به شرطی که بیمار در سریع‌ترین زمان ممکن و حداکثر طی ۴ تا ۶ ساعت از شروع علائم مراجعه

آیا غذاهای منجمد شده سالم هستند؟

میرمقنایی با بیان اینکه غذاهایی که در فریزر در دمای ثابت نگهداری می‌شوند، سالم هستند، تصریح کرد: علاوه بر دما، طول مدت نگهداری مواد غذایی به صورت منجمد هم بر روی کیفیت غذا اثر می‌گذارد. انجماد با کاهش سرعت تحرک مولکول‌ها، باعث غیرفعال شدن میکروب‌ها می‌شود. در نتیجه انجماد، عمر ماندگاری گوشت طولانی‌تر شده و از فساد غذا و ایجاد بیماری‌های میکروبی جلوگیری می‌شود.

آیا انجماد، باکتری‌ها و انگل‌ها را تخریب می‌کند؟

وی با بیان اینکه انجماد در دمای ۱۸- تا باکتری‌ها، مخمرها و کپک‌ها را غیر فعال می‌کند، اظهار کرد: وقتی ماده غذایی رفع انجماد می‌شود، ممکن است این میکروب‌ها دوباره فعال شوند، بنابراین باید به شرایط نگهداری غذای رفع انجماد شده، دقت شود و مانند غذای تازه نگهداری شود.

تأثیر انجماد بر تازگی و کیفیت مواد غذایی

وی با اشاره به تأثیر انجماد بر تازگی و کیفیت مواد غذایی، عنوان کرد: اگر غذای تازه از همان ابتدا، فریز شود بعد از رفع انجماد کیفیت بهتری نسبت به غذایی که در انتهای عمر ماندگاری‌اش فریز شده است، دارد. غذا باید در دمای ۱۸- تا کمتر نگهداری شود تا محتوای ویتامین‌ها، رنگ، طعم و بافت غذا حفظ شود. انجماد به مواد مغذی آسیب نمی‌رساند.

این متخصص تغذیه با اشاره به تأثیر انجماد بر فعالیت آنزیم‌ها، خاطر نشان کرد: فعالیت آنزیم‌ها باعث تخریب کیفیت غذا می‌شود. آنزیم‌های موجود در مواد غذایی حیوانی و گیاهی باعث رخ دادن واکنش‌های شیمیایی قبل و بعد از برداشتن می‌شود و انجماد سرعت فعالیت‌های آنزیمی را کاهش می‌دهد.

تعیین تاریخ انقضای غذاهای منجمد

وی ادامه داد: برای تعیین تاریخ انقضای غذاهای منجمد، فرض بر آن است که محصول در شرایط مناسب نگهداری شده و اگر به صورت منجمد نگهداری نشود، استفاده نمی‌شود. در برخی مواد، شاخص‌های نماینده دما- زمان روی بسته بندی قرار داده می‌شود تا به مصرف کننده اخطار دهند که توجه به آن توصیه می‌شود.

کدام غذاها را می‌توان منجمد کرد؟

وی با اشاره به غذاهای قابل انجماد، تصریح کرد: تقریباً تمامی غذاهای مصرفی به جز غذاهای کنسروی و همچنین تخم‌مرغ داخل پوسته را می‌توان فریز کرد. علاوه بر این کیفیت بعضی از غذاهای منجمد شده مانند مایونز، بسیاری از سس‌ها و کاهو پس

کشف روش جدیدی برای تسکین بیماران ام‌اس یافت

بیدار نشود. هر لحظه اراده کنم از خواب بیدار می‌شود و پس از آن حال خوبی دارند. بیمار ام‌اس من اعتراف می‌کند که ۲ درصد کاهش درد داشته است. در این مدت، مشکلاتی که در صورتش وجود داشت، کاهش یافته و چهره اش برگشته است.

وی درباره تأثیر این روش بر بیماری و درمان ام‌اس چیست، گفت: در کاری که بر روی این بیمار ام‌اس انجام داده‌ام، فعلاً درد او در حد همان ۲ درصد توقف کرده و افزایش نداشته است. این کار ما علائمی برای بهبودی آنها بود. هدف ما فقط کاهش درد نیست بلکه تحریک حواس بیمار و تشریح میلین است، این نکته اصلی و مهم است. این روانشناس در پاسخ به اینکه آیا تحریک حواس با استفاده از ابزار الکترونیکی انجام می‌شود، گفت: هیچ دستگاهی در این روش به کار گرفته نمی‌شود، تنها باید بیمار را بسیار منظم و سر ساعت مراجعه کنند تا فعالیت‌ها به صورت شمرطی در مغز اثر کند. ضمن اینکه بیمار باید مصرف هرگونه مسکن را قطع کرده باشد.

مجد خاطر نشان کرد: در بیماران ام‌اس، شدت درد و شدت پیشروی بی‌حسی بدن اهمیت دارد و روش ما بر این دو مورد، اثر دارد.

عصبی ترشح کنند و راهی برای درمان آن‌ها بیایم. مجد با بیان اینکه این کار نشان داد که راهی برای درمان یا توقف روند بیماری ام‌اس می‌تواند وجود داشته باشد، توضیح داد: از زمانی که این تمرین‌ها را روی این بیمار اجرا کردم، دست راست بیمار خوب شده و دست چپ او هم حرکت می‌کند.

وی پروژده خود را «رویای مثبت» نامید و گفت: پیش از این کار، تمرین‌هایی را با بیمار شروع می‌کنم که باعث می‌شود حواس او تحریک شود. برای هر بیمار یک برنامه مجزا وجود دارد که با توجه به سطح درگیری‌های عصبی، سن، مدت بیماری و فاکتورهای دیگر طراحی می‌شود. این تمرین‌ها باید به دقت از سوی بیمار انجام شود. روانشناس ایران مقیم آمریکا افزود: قبل از کار، دم‌نوش گرمی به آنها می‌دهم تا اعصابشان راحت شود. تمرکز گرم شود. تمرکز روی قسمتی است که درد دارد و به وسیله تحریک حواسشان و نه هیپنوتیزم خوابشان می‌کنم. برای نخستین بار وقتی که بیمار ام‌اس را خواب کردم، شادمانی وصف ناپذیری داشتم. پنج دقیقه پس از تحریک حواس، بیمار خوابید.

مجد ادامه داد: این خواب هیچ عوارضی ندارد و همچون هیپنوتیزم نیست که ممکن باشد از خواب بیدار نشود. هر لحظه اراده کنم از خواب بیدار می‌شود و پس از آن حال خوبی دارند. بیمار ام‌اس من اعتراف می‌کند که ۲ درصد کاهش درد داشته است. در این مدت، مشکلاتی که در صورتش وجود داشت، کاهش یافته و چهره اش برگشته است.

با سوختگی ناشی از مواد شیمیایی چه کنیم؟



قرار نگیرند، اگر سوختگی سطحی باشد استفاده از کمپرس یخ در اطراف ناحیه سوختگی می‌تواند کمک کننده باشد و التهاب ناشی از سوختگی را کاهش می‌دهد.

این متخصص پوست و مو ادامه داد: سوختگی با درجات ۱ تا ۴ و با توجه به عمق آن تعیین می‌شود. در سوختگی‌های درجه ۴ ضخامت بخش آسیب دیده بسیار زیاد است و سوختگی به اعماق بیشتری از پوست نفوذ می‌کند و به همین صورت سوختگی درجه ۱ سطحی‌تر است و آسیب کمتری به بیمار می‌رساند.

اقدام‌های اولیه برای درمان بیماران سوختگی

وی تشریح کرد: قدم اول برای درمان بیماران آسیب دیده بر اثر سوختگی تعیین وسعت و درجه آن است، پمادهایی که برای درمان سوختگی از آنها استفاده می‌کنند گاهی پمادهای آنتی بیوتیک هستند که علاوه بر رفع علائم آزار دهنده مثل خارش، سوزش و درد ناشی از سوختگی، از بروز عفونت هم جلوگیری می‌کند.

احسانی با اشاره به اینکه شست و شو با آب در سوختگی با مواد اسیدی و مواد قلیایی باید صورت بگیرد، بیان کرد: سوختگی‌های حرارتی نیازی به قرار گرفتن در معرض آب ندارند و حتی شاید بهتر باشد که در تماس با آب

چگونه بوی بد دهان را از بین ببریم؟



۱- سبزیجات تازه: جعفری یکی از بهترین

سبزیجات برای از بین بردن بوی دهان است اما این بدین معنی نیست که بقیه سبزیجات به همین اندازه تأثیرگذار نیستند. گشنیز، نعناع، ترخون، زمراری و دیگر سبزیجات مملو از کلروفیل، برای از بین بردن بوی دهان عالی هستند.

برای این منظور فقط کافیت سبزیجات را شسته و به صورت خام بجویید یا به صورت دمنوش یا چای در آب‌جوش بریزید و بنوشید.

۲- ماست: مصرف روزانه ماست سبب کاهش

میزان مایکروژن سولفید در دهان می‌شود که عامل بوی بد دهان است. همچنین به کاهش شمار باکتری‌های ناسالم نیز کمک شایانی می‌کند. برخی از یافته‌های علمی ثابت کرده‌اند کسانی که هر روز ماست مصرف می‌کنند کمتر از بقیه مردم به جرم دندان‌ها یا بیماری‌های لثه دچار می‌شوند.

تقریباً همه می‌دانیم نارنگی، نارنج، پرتقال و لیموترش مملو از ویتامین C هستند. اما بد نیست بدانید که لفلل دلمه‌ای، پاپایا و توت‌فرنگی بیشتر از پرتقال و ویتامین ث دارند.

۳- چای سبزی: با اینکه ممکن است آنزیم

موجود در قهوه سبب بد بو شدن دهان شما شود، باید بدانید که چای سبز اینگونه نیست و از تنفس بد بو پیشگیری می‌کند. فلاونوئید موجود در چای سبز از چسبیدن باکتری‌های مضر که به دندان‌ها می‌چسبند پیشگیری می‌کند.

ویتامین D موجود در ماست، پنیر و شیر با تنفس بدبو مبارزه می‌کنند و باعث پدیدار شدن فضای نامناسب برای رشد باکتری‌ها خواهد شد.

۳- سیب، کرفس و دیگر سبزیجات و میوه‌های ترد: میوه‌ها و سبزیجات ترد و آبدار نیز از دیگر گزینه‌های خوراکی برای از بین بردن تنفس بدبو هستند. از جمله می‌توان به سیب، هویج، کرفس و ... اشاره کرد. این مواد خوراکی سبب ترشح بزاق می‌شوند که به شسته شدن و آبکشی دهان کمک کرده و هر نوع بوی ناخوشایندی را از بین می‌برد.

۴- زنجبیل: زنجبیل برای دردها معدوی بسیار مفید است. در عین حال، برای از بین بردن تنفس بدبو نیز استفاده می‌شود. برای از بین بردن بوی بد دهان می‌توانید زنجبیل را پوست بگیرد، درون آب جوش بریزید و به همراه کمی آب لیمو بنوشید.

۵- فلفل، پاپایا و دیگر مواد حاوی ویتامین C: باکتری‌هایی که سبب بدبویی دهان می‌شوند با ویتامین C میانه خوبی ندارند. این ویتامین برای درمان انواع بیماری‌های مربوط به لثه بسیار مفید و کاربردی است. البته توجه داشته باشید که مصرف قرص‌های مکمل ویتامین C ممکن است مشکلات معده به وجود بیاورد که خودشان سبب بدبو شدن دهان می‌شوند.

تقریباً همه می‌دانیم نارنگی، نارنج، پرتقال و لیموترش مملو از ویتامین C هستند. اما بد نیست بدانید که لفلل دلمه‌ای، پاپایا و توت‌فرنگی بیشتر از پرتقال و ویتامین ث دارند.

۶- چای سبزی: با اینکه ممکن است آنزیم موجود در قهوه سبب بد بو شدن دهان شما شود، باید بدانید که چای سبز اینگونه نیست و از تنفس بد بو پیشگیری می‌کند. فلاونوئید موجود در چای سبز از چسبیدن باکتری‌های مضر که به دندان‌ها می‌چسبند پیشگیری می‌کند.