



تاریخ
۲۸
فروردین
۱۴۰۲
دوشنبه

نان را در فریزر نگذارید!



اما بهترین روش نگهداری نان

نان تازه بهترین عطر و طعم را دارد و هرچه زودتر مصرف شود، کیفیت بهتری خواهد داشت. نان را می توان تا دو روز در شرایط معمولی که خیلی گرم نباشد نگهداری کرد اما مسلماً کمی سفت می‌شود و طعم دلچسب خود را از دست می‌دهد. برای افزایش ماندگاری می‌توان نان را در کاغذ بهداشتی موادی پیچید و در محیط خشک و خنک قرار داد. در صورت ضرورت برای نگهداری نان در فریزر نیز بهتر است نان را پس از اینکه کمی خنک شد در کیسه فریزر بدون‌منفذ قرار دهید و بلافاصله درون فریزر بگذارید. برای انجمادزدایی نان نیز نباید آن را در معرض حرارت مستقیم گذاشت زیرا نان می‌سوزد و ارزش تغذیه ای خود را از دست می‌دهد.

خوردن غذا های خیلی داغ و سرد ممنوع!



نگهداری شود ضمن از دست دادن املاح و مواد معدنی آلودگی های میکروبی نیز خواهد داشت.

مسلماً غذای مانده ارزش غذایی کمتری دارد، یعنی میزان ویتامین‌ها در آن تا حد زیادی کاهش یافته و همچنین کیفیت و بهداشت غذای مانده پایین تر از غذای تازه است. به همین دلیل محققان اصرار دارند که تا حد ممکن غذای هر روز، همان روز پخته و تازه مصرف شود زیرا خوردن غذای مانده نه تنها کیفیت بهداشتی و ارزش غذایی پایینی دارد که ممکن است باعث مسمومیت شود، بنابراین خوردن غذای مانده به هیچ وجه توصیه نمی‌شود. تازه مصرف کردن غذا هم به این معنی است که هر خوراکی در همان وعده ای که پخته می‌شود، خورده شود.

لیست غذاهایی که نباید دوباره گرم شوند و باید آن‌ها را بداندید!



نگهداری شد، آن را گرم نکنید، بلکه فقط سرد بخورید، زیرا مواد غذایی با پروتئین بالا، حاوی مقدار زیادی نیتروژن هستند. این نیتروژن ممکن است در اثر گرم شدن مجدد اکسید شده و بیشتر باعث سرطان شود.

گرم کردن مجدد جوجه کباب و مرغ!

یکی از مهم‌ترین موارد لیست غذاهایی که نباید دوباره گرم شوند، مرغ است. خوردن مرغ داغ طعم بسیار لذیذی دارد، با این‌حال، اگر مرغ را برای روز بعد ذخیره می‌کنید، به یاد داشته باشید که آن را دوباره و دوباره گرم نکنید و از گرم کردن مجدد جوجه کباب پرهیز کنید. ترکیب پروتئین در این غذاه، زمانی که از یخچال خارج می‌شود تا گرم شود، کاملاً تغییر می‌کند. این می‌تواند مشکلاتی را در سیستم گوارش ایجاد کند. مطمئن شوید که آن را در دمای بالا گرم نمی‌کنید.

گرم کردن سبب زمینی!

سبب زمینی به عنوان یک غذای اصلی، بهترین و آسان‌ترین برای نگهداری، گرم کردن و مصرف است. متأسفانه، باید تجدید نظر کنید. سبب زمینی منبع غنی ویتامین B۶، پتاسیم و ویتامین C است، با این‌حال، اگر دوباره و دوباره گرم شود، احتمال تولید کلستریدیوم بوتولینوم (باکتری‌های ایجاد کننده بوتولیسم) وجود دارد. حتی اگر سبب زمینی پخته شده را در دمای اتاق بگذارید، تولید باکتری فقط افزایش می‌یابد. بنابراین اگر می‌خواهید از رشد باکتری‌ها جلوگیری کنید، بهتر است آن‌ها را در یخچال نگهداری کنید یا اگر ظرف ۱ تا ۲ روز مصرف نشدند، دور بیندازید.

دوباره گرم کردن قارچ!

مورد بعدی در لیست غذاهایی که نباید دوباره گرم شوند، قارچ است. خوردن قارچ به محض آماده شدن توصیه می‌شود. در حالت ایده‌آل، آن‌ها نباید برای مصرف در روز بعد ذخیره شوند، زیرا منبعی از پروتئین‌ها هستند و مقادیر زیادی مواد معدنی دارند و با گرم کردن مجدد آن‌ها، این پروتئین‌ها را بیشتر می‌شکنید و باعث خرابی در سیستم گوارشی می‌شود. از این رو حرارت دادن آن‌ها باعث تولید سمومی می‌شود که حاوی نیتروژن اکسید شده و رادیکال‌های آزاد است. حتی اگر علاقه‌مند به نگهداری قارچ برای روز بعد هستید، مطمئن شوید که

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت

از جنبه‌های مختلف

این شماره: نگهداری غذا

آن‌ها را سرد میل کنید.

گرم کردن روغن‌های فشرده سرد!

یکی از بهترین منابع اسید چرب امگا ۳، روغن فشرده سرد مانند روغن بذر کتان، روغن زیتون و روغن کانولا است. چربی امگا ۳ به درجه حرارت بسیار حساس است، زیرا در دمای بالای ۴۰ درجه سانتیگراد می‌شکند و فاسد می‌شود؛ بنابراین هرگز روغن فشرده را قبل کردن بهتر هستند.

خوردن غذای سرخ شده چه مضراتی دارد؟

غذای سرخ کرده میزان کالری دریافتی بدن را چند برابر می‌کند. سرخ کردن غذاها در روغن باعث می‌شود که میزان کالری آن غذا بیشتر شود. به علاوه اینکه سرخ کردن، مواد معدنی و اکسیدان‌های موردنیاز بدن را از غذا حذف می‌کند و غذا صرفاً به یک وعده خوشمزه بدون هیچ‌گونه فایده‌ای برای بدن تبدیل می‌شود. غذای چرب‌تر و پرکالری‌تر هم به معنای چاقی است و چاقی هم خود، عامل بیماری‌های مختلفی است. از دیگر مضرات غذای سرخ شده باید بگوییم که مصرف این غذاهای ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکنه را افزایش می‌دهد.

همچنین باید بدانید که با مصرف زیاد غذای سرخ شده به نوعی به استقبال سرطان می‌رویم. اکسیداسیون باعث تغییر شیمیایی روغن می‌شود و سرخ کردن غذا هم ساختار سایر مواد مغذی را تغییر می‌دهد. ویتامین‌ها و مواد معدنی درون غذا با سرخ کردن از بین رفته و همه‌چیز به یک ماده‌ی قهوه‌ای تبدیل می‌شود که ترکیبی از مواد معدنی کربنی سوخته هستند.

عوارض خوردن غذای سرخ شده برای قلب

هر کسی کم و بیش می‌داند که اگر چربی زیاد در غذا بخورد و یا دالما از غذای سرخ شده استفاده کند، دیر یا زود بیماری قلبی به سراغش می‌آید. غذای سرخ شده سرشار از چربی اشباع‌دهه و چربی‌های ترانس است که باعث ایجاد پلاک و گرفتگی رگ قلبی یا همان بیماری آترواسکروز می‌شوند. گرفتگی عروق قلبی به شدت ریسک ابتلا به حمله قلبی و سکنه قلبی را افزایش می‌دهند.

عوارض خوردن غذای سرخ شده برای کبد چرب

بیماری کبد چرب که در اثر تجمع چربی در اطراف کبد ایجاد می‌شود، بیماری افراد چاق و یا کسانی است که غذای فرآوری‌شده یا غذای سرخ شده و چرب زیادی می‌خورند. مصرف سبب‌زمینی سرخ کرده و انواع برگرها برای کبد خوب نیست. در واقع کبد در بدنی که غذاهای سرشار از چربی اشباع‌شده می‌خورد نمی‌تواند کارش را درست انجام دهد، اتفاقی که به مرور زمان باعث التهاب کبد، کبد چرب و سیروز کبدی خواهد شد.

جذب روغن در غذای سرخ‌شده چند برابر می‌شود و این یعنی کالری آن هم به همان اندازه بیشتر می‌شود، به طوری که نتیجه رژیم غذایی سرشار از اسیدهای چرب اشباع‌شده، تشدید مقاومت انسولینی و کبد چرب خواهد بود.

عوارض استفاده از پیاز سرخ شده

از قدیم گفتند «عروس بی جهاز، قرمه بی پیاز». خود این مثل نشان‌دهنده‌ی علاقه دیرینه ما ایرانی‌ها به پیاز و پیازداغ است. پیازداغ همراه همیشگی آشپزی ما ایرانی‌هاست، اما بهتر است بدانید که مصرف زیاد آن می‌تواند مضر باشد. پیاز سرشار از ویتامین و مواد معدنی مثل فولات، تیامین، کلسیم، منیزیم، پتاسیم، منگنز و انواع ویتامین‌های C، K و B۱ است و مصرف آن در رژیم غذایی روزانه تأثیرات مثبتی روی بدن می‌گذارد، اما پیاز سرخ‌شده در روغن باعث بالا رفتن میزان کالری پیاز می‌شود که زیاده‌روی در مصرف آن عوارضی مثل چاقی و بیماری‌های جسمی مختلفی به دنبال دارد. از آنجایی که پیازداغ عضو جانبدانی در آشپزی ما ایرانی‌هاست، توصیه دکترو به شما این است که در مصرف آن زیاده نکنید.

عوارض خوردن سبب زمینی سرخ کرده

آیا سبب‌زمینی سرخ کرده ترد و خوشمزه که طرفداران زیادی دارد می‌تواند عوارضی هم برای سلامت بدن داشته باشد؟ مصرف متناسب و متعادل سبب‌زمینی سرخ‌کرده ضرری که ندارد هیچ به خاطر کربوهیدراتی که در آن هست باعث تأمین انرژی بدن هم می‌شود.

به نقل از «forbes» در مورد عوارض مصرف چیپس سبب زمینی:

فیبر موجود در سبب‌زمینی هم به هضم غذا کمک می‌کند و مانع از ترشح زیاد انسولین می‌شود، اما زیاده‌روی در سبب‌زمینی سرخ‌کرده یعنی نشاسته، نمک و چربی روغن وارد بدن می‌شوند که نتیجه‌اش چاقی، کبد چرب، بیماری قلبی، سرطان و دیابت نوع دوم خواهد بود. نمک سبب‌زمینی سرخ‌کرده در بلندمدت باعث افزایش فشار خون

سلامت



صفحه
۶
شماره
۳۶۱۴
سال
بیست و نهم

از مصرف گرم نکنید. به گفته Livestrong، روغن‌های مختلف تحمل حرارت متفاوتی دارند. اگر روغن را از حد ایمن آن بیشتر گرم کنید، می‌تواند بخارات سمی تولید کند. غذاهایی که روغن زیادی دارند، نباید در مایکروویو ریخته شوند، زیرا حرارت زیاد ممکن است باعث دود گرفتن روغن و تولید این سموم خطرناک شود. اگر می‌خواهید دوباره آن را گرم کنید، بهتر است آن را کم و آهسته بپزید یا اصلاً نپزید.

چرا نباید غذای سرخ شده بخوریم؟



می‌شود و به قلب و کلیه آسیب می‌زند. به علاوه اینکه ریسک سکنه مغزی هم افزایش پیدا می‌کند. مصرف سبب‌زمینی سرخ‌کرده به خاطر وجود آکریل آمید (Acrylamide) در آن برای خانم‌های باردار مناسب نیست. آکریل امید نوعی ماده عامل سرطان‌زا است.

عوارض خوردن بادمجان سرخ شده

مصرف بادمجان باعث کاهش استرس و تقویت استخوان می‌شود و به سلامت قلب و کنترل دیابت کمک می‌کند، اما نه هر بادمجانی. خوب می‌دانید که بادمجان یکی از چیزهایی است که در زمان سرخ کردن بیشترین جذب چربی را دارد. مصرف بادمجان سرخ‌کرده به خاطر اینکه چربی زیادی جذب می‌کند باعث از بین رفتن خواص درمانی این خوراکی خوشمزه می‌شود. خطرناک‌ترین عوارض خوردن بادمجان سرخ‌کرده برای قلب است که باعث بسته شدن رگ‌های خونی قلب می‌شود.

عوارض خوردن ماهی سرخ شده

ماهی سرخ کرده حتی اگر یک‌بار در هفته هم مصرف شود ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی، نارسایی قلبی را بیشتر می‌کند. هرچند که متخصصان خوردن ماهی را برای سلامتی مفید می‌دانند، اما باید بگوییم که مصرف ماهی سرخ‌کرده نه تنها خاصیتی ندارد، بلکه احتمال ابتلا به بیماری قلبی را تا ۵۰ درصد افزایش می‌دهد. مهم‌تر از آن، اینکه وقتی ماهی در روغن سرخ می‌شود، مواد مفید آن از بین می‌رود، میزان کالری دریافتی بدن بیشتر می‌شود و در نتیجه، احتمال چاقی افزایش می‌یابد.

عوارض مصرف غذاهای سرخ کردنی برای بیماران کرونایی

به نقل از «healthfirstcd» در دوران پاندمی، بیماران کرونایی باید از مصرف غذاهای سرخ شده و با نمک زیاد پرهیز کنند و بیشتر سراغ سالم‌خواری، سبزیجات و میوه‌های سالم بروند. بر اساس توصیه سازمان بهداشت جهانی، میزان کل چربی مجاز بیماران کرونایی باید کمتر از ۳۰ درصد کل انرژی دریافتی باشد. غذاهای سرخ‌کردنی به خاطر داشتن چربی اشباع‌شده بالایی که دارند برای بیماران کرونایی توصیه نمی‌شوند.

خوردن غذای سرخ شده در بارداری چه ضرری دارد؟

خوردن غذای سرخ شده در بارداری باید به حداقل برسد، چراکه بارداری، خودش مستعد افزایش وزن و چاقی است و نباید با مصرف سرخ‌کردنی آن را تشدید کرد. چاقی هم خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را بیشتر می‌کند. معده در دوران بارداری حساس‌تر می‌شود و به همین دلیل هم باید مصرف غذاهای سرخ‌کردنی را در دوران بارداری کمتر کرد، چراکه خوردن غذای سرخ شده مشکلات گوارشی ایجاد می‌کنند.

غذای سرخ شده دیرتر هضم می‌شود و دفع سخت‌تری هم دارد. مصرف غذاهای سرخ‌کردنی در بارداری نه فقط روی مادر، بلکه روی جنین هم تأثیر می‌گذارد، فیبر غذا با سرخ کردن از بین می‌رود و کمبود فیبر دریافتی جنین می‌تواند عوارض خطرناکی به دنبال داشته باشد. پیشنهاد ما این است که با مشاوره آنلاین و یا مراجعه حضوری به پزشکان متخصص تغذیه دکترو، جایگاه مناسبی را برای غذای سرخ شده در رژیم غذایی‌تان مشخص کنید.

مضرات مصرف غذای سرخ شده در کودکان

تأثیر مصرف غذاهای سرخ‌کردنی برای کودکان بیشتر در بلندمدت و بزرگسالی خودش را نشان می‌دهد. کودک وقتی که به سن جوانی و میانسالی رسیده با انواع مشکلات و بیماری‌های جسمی، چاقی، مشکلات قلبی، سرطان و دیابت روبه‌رو می‌شود. احتمال ابتلا به سرطان سینه در خانم‌هایی که در کودکی غذاهای سرخ شده زیاد مصرف می‌کردند بالاتر است. غذاهای سرخ‌کردنی باعث افزایش کالری دریافتی بدن و چاقی در کودکان می‌شوند. مهم‌تر اینکه مصرف غذای داغ باعث سوختن این پرزها شده و به عملکرد آن‌ها می‌شود.

چرا غذای داغ نخوریم؟

را درک کنیم و از خوردن آن لذت ببریم. ما این کار را با زبان خود انجام می‌دهیم و از حس‌های دیگری چون بینایی و بویایی نیز کمک می‌گیریم.

در اطراف دهان و گلو گیرنده‌هایی وجود دارند. این گیرنده‌ها حس چشایی را افزایش می‌دهند. چشم ما غذا را می‌بیند و بینی ما بوی غذا را احساس می‌کند. این حواس باعث می‌شوند تا بزاق دهان بیشتر از قبل ترشح شود و قدرت تشخیص مزه را در پرزهای زبان افزایش دهد. خوردن غذای داغ باعث سوختن این پرزها شده و به عملکرد آن‌ها آسیب می‌رساند. در نتیجه قدرت چشایی انسان از بین می‌رود و فرد دیگر توانایی درک مزه غذاها را ندارد.

غذای داغ و سوختگی دهان

بافت دهان و گلو ضخامت بسیار کمی دارد و نسبت به غذای داغ حساس است. از این رو خوردن نوشیدنی و غذاهای داغ به آن آسیب زده و دهان را دچار سوختگی می‌کند.

این سوختگی باعث ورم بافت گلو شده و اگر شدید باشد، راه گلو را می‌بندد و تنگی نفس ایجاد می‌کند. در مواقع سوختگی دهان برای تسکین درد می‌توانید یک قاشق ماست یخ زده یا بستنی بخورید یا از یخ برای کاهش درد استفاده کنید.