

سالم‌ترین ظروف برای پخت و پز کدامند؟



مدیر غذا، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی دزفول با اشاره به انواع ظروف برای پخت غذا، گفت: یک ظرف مناسب باید دارای قوام و داوم باشد و با این وجود هنگام استفاده از ظروف باید از کفگیر چوبی استفاده شود تا خط و خش روی ظرف ایجاد نشود و پوشش ظرف دچار مشکل نشود.

غلامرضا مهشاد، با اشاره به انواع ظروف مورد استفاده برای پخت غذا اظهار کرد: ظروف با جنس‌های مختلفی در بازار وجود دارند و در این شرایط مساله بروز بیماری‌های مختلف در پی استفاده از برخی از ظروف مطرح است و مردم باید به ایمنی غذا دقت کنند زیرا ممکن است بهترین مواد غذایی و با بیشترین هزینه تهیه و تامین شود اما در فرآیند پخت دچار اشکال شود و غذای مصرفی به نوعی سلامت را به مخاطره بیندازد.

وی افزود: اکنون اطلاعات مردم در زمینه ظروف، قدیمی است و به روز رسانی نشده است، به عنوان مثال شاید مردم ندانند که ابتلا به برخی از بیماری‌ها مانند تجمع آهن در بدن یا بیماری هموکروماتوز می‌تواند مشکل‌ساز شود و معمولا برای پخت غذای مبتلایان به این بیماری از ظروف چدنی استفاده نمی‌شود زیرا در صورت استفاده از این ظروف، تجمع آهن در بدن این افراد زیاد می‌شود.

برای انتخاب ظرف پخت غذا باید به چه نکاتی توجه کرد؟

مدیر غذا، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی دزفول بیان کرد: برای انتخاب ظرف مورد نیاز برای پخت غذا باید به امکان تمیز کردن و شست‌وشوی ظرف دقت شود زیرا اگر ظرف از نظر فیزیکی به گونه‌ای باشد که نتوان خوب آن را تمیز کرد و موجب تجمع باکترهای و میکروب‌ها شود، موجب بیماری روده‌ای می‌شود بنابراین برای تهیه یک ظرف باید به نحوه تمیز کردن آن توجه شود.

ساخته شده است. مدیر غذا، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی دزفول گفت: این ظرف در برابر خوردگی و زنگ‌زدگی بسیار مقاوم است. از سوی دیگر معمولا آلیاژ به صورت یکسان گرما را به مواد غذایی می‌رساند و در نتیجه غذایی که در این ظروف تهیه می‌شود خوشمزه‌تر است.

وی افزود: هنوز شواهدی وجود ندارد که بگوییم خرده‌های این فولاد ضد زنگ وارد مواد غذایی می‌شود و سلامتی را به خطر می‌اندازد. تنها توصیه این است که برای پخت و پزهای طولانی یا در صورت دمای بالا به صورت نامتعارف یا جوشاندن مواد غذایی بروز برخی از بیماری‌ها به ویژه آلزایمر و بروز مشکلات عصبی در کودکان می‌شود.مدیر غذا، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی دزفول افزود: ممکن است بروز برخی از سرطان‌ها نیز به استفاده از این ظروف ارتباط داشته باشد.

وی بیان کرد: بنابراین باید توجه شود در صورت استفاده از ظروف آلومینومی، اگر مواد غذایی اسیدی باشد انتقال آلومینیوم از ظرف به مواد غذایی افزایش می‌یابد و موجب بروز بیماری می‌شود.مهشاد گفت: در حال حاضر نوعی از ظروف آلومینیوم وارد بازار شده‌اند که زیباتر هستند و راحت‌تر شسته می‌شوند و علاوه بر آن، دارای پوششی هستند که انتقال مواد آلومینیوم به مواد غذایی را کمتر می‌کند بنابراین اگر قرار است برای پخت غذا از ظروف آلومینیومی استفاده شود باید از ظروف آلومینیومی آنودایز شده که بسیار مناسب و مقاوم‌تر هستند استفاده شود.

ظروف استیل، سالم‌ترین نوع برای پخت غذا

وی عنوان کرد: ظرف دیگری که استفاده از آن بسیار رایج است و معمولا یکی از سالم‌ترین ظروف است، ظروف نوع استیل یا فولاد ضدزنگ است که از طریق آلیاژی مرکب از آهن، کروم و نیکل

هستند؛ این ظروف دوام زیادی دارند و از آهن ساخته شده‌اند اما استفاده از این ظروف برای افراد کم خون انتخاب مناسبی است و جزو سالم‌ترین ظروف برای پخت و پز هستند. مواد غذایی دارای بافت سخت مانند گوشت، در این ظروف بسیار خوب پخته می‌شوند و نسبت به حرارت‌های بالا مقاوم هستند.

وی افزود: با این حال استفاده از این ظروف برای کسانی که دچار بیماری هموکروماتوز هستند به علت تجمع آهن در بدن‌شان مشکل‌ساز می‌شود و این افراد نباید از این ظروف استفاده کنند.

استفاده بیش از حد از ظروف مسی چه خطری دارد؟

وی عنوان کرد: مردم به سمت پخت و پز با استفاده از ظروف مسی نیز رفته‌اند؛ این ظروف به راحتی حرارت را به مواد غذایی انتقال می‌دهند و کیفیت غذا با استفاده از این ظروف بالا می‌رود اما باید توجه شود این ظروف کاملا از مس ساخته نشده‌اند و با فلز ساخته و تنها روکش مس دارند.

مهشاد افزود: اگر بیش از اندازه از ظروف مسی استفاده شود موجب تجمع مس در کبد می‌شود در نتیجه در آینده این موضوع برای فرد مشکل‌ساز می‌شود بنابراین روی این مس روکشی از نیکل زده می‌شود و باید حواس‌مان باشد اگر این ظروف روکش قلع یا نیکل دارند، زیاد ساییده نشوند تا این پوشش از بین نرود و موجب آزاد شدن بیش از حد مس در غذا و تجمع آن در بدن نشود زیرا در صورت وقوع این اتفاق مشکلات زیادی برای افراد ایجاد می‌شود.

ظروف تفلون، برای سلامتی مناسب نیستند

مدیر غذا، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی دزفول گفت: ظروف دیگر مورد استفاده، ظروف تفلون هستند. شست‌وشوی این ظروف بسیار راحت است و روغن کمی استفاده می‌کنند بنابراین این ظروف بسیار مورد استقبال قرار گرفته‌اند اما این ظروف برای سلامتی مناسب نیستند.

وی ادامه داد: تفلون ماده شیمیایی مضر است که موجب بروز برخی بیماری‌ها از جمله سرطان‌ها می‌شود و با آسیب‌های بیماری ریوی نیز ارتباط دارد.

مدیر غذا، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی دزفول ادامه داد: اگر یک ظرف تفلون را بدون روغن روی گاز قرار دهیم بوی خاصی می‌دهد که موجب بروز سرفه و برخی مشکلات برای افراد دچار بیماری تنفسی می‌شود.

مهشاد عنوان کرد: فرمول ساخت ظروف تفلون در سال ۲۰۱۳ مقصداری تغییر کرد و بهتر شد

اما باز هم داغ کردن بیش از حد این ظروف بسیار خطرناک است و نمی‌توانیم آن‌ها را جزو سالم‌ترین ظروف برای پخت و پز حساب کنیم.

ظروف نوستالژیکی که استفاده از آن‌ها توصیه نمی‌شود

وی افزود: ظروف دیگر مورد استفاده برای پخت و پز ظروف سفالی و سنگی هستند که استفاده از این ظروف حالت نوستالژیک دارد. باید توجه شود معمولا لعابی که روی ظروف سفالی ایجاد می‌شود غیر استاندارد است و موجب می‌شود مقدار زیادی کاتیون که یک ماده خطرناک و سرطان‌زا است در فرآیند پخت وارد مواد غذایی شود.

مهشاد ادامه داد: بیشتر رنگ‌هایی که در ظروف سفالی استفاده می‌شود مناسب نیستند بنابراین استفاده از این ظروف زیاد توصیه نمی‌شود.

خوب و بد ظروف شیشه‌ای

مدیر غذا، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی دزفول گفت: یکی از بهترین ظروف برای پخت غذا ظروف شیشه‌ای هستند. این ظروف تحمل دمای بسیار بالا را دارند اما باید توجه شود کمتر از ظروف شیشه‌ای رنگی استفاده شود یا اصلا استفاده نشود زیرا حرارت بالا موجب می‌شود یک سری یون‌ها و فلزات سنگین از این ظروف رنگی آزاد و وارد غذا شود.

وی افزود: باید حواس‌مان باشد که ضربه‌ای وارد نشده باشد و این ظروف لب پridگی نداشته باشند یا از دمای خیلی داغ وارد دمای خنک نشوند.

توصیه‌هایی برای تهیه غذای سالم

مهشاد گفت: توصیه می‌شود هرگز برای آشپزی از کفگیرهای فلزی استفاده نشود زیرا استفاده از این ابزار موجب خراشیدگی ظرف و به خطر افتادن سلامت غذا می‌شود.وی گفت: همچنین زمانی که غذایی در ظرف فلزی پخت می‌شود باید به ظرف شیشه‌ای یا ظرف دیگری منتقل شود و زیاد در ظرفی که پخته شده نگهداری نشود. ظروف نجسب یا تفلون و آلومینیوم حتی اگر سالم باشند باید بعد از دو سه سال استفاده عوض شوند.مدیر غذا، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی دزفول توصیه کرد: بهتر است بعد از پخت مواد غذایی به ویژه در ظروف شیشه‌ای یا سنگی، در ظروف فلزی نگهداری نشوند مگر اینکه جنس ظرف شیشه‌ای یا سنگی باشد.

بهترین ظروف برای پخت غذا

وی عنوان کرد: در مجموع بهترین ظروف مورد استفاده برای پخت مواد غذایی، ظروف استیل هستند و در مرحله بعد ظروف شیشه‌ای قرار دارند؛ استاندارد ظروف شیشه‌ای بسیار خوب است اما نمی‌توان هر جایی از این نوع ظروف استفاده کرد و مراقبت‌های خاصی نیاز دارند.

سلامت

رئیس دانشکده طب سنتی دانشگاه شهید بهشتی

در مصرف سردی‌ها و ترشیجات دقت کنید

رئیس دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اینکه خوراکی‌هایی وجود دارند که در صورت مصرف بیش از حد باعث ناباروری در زن و مرد می‌شوند، تاکید کرد: افرادی که مزاج سردی دارند باید از مصرف خوراکی‌هایی که مزاج سرد و خشک دارند خصوصا ترشیجات بیشتر از دیگران خودداری کنند.

دکتر مژگان تن ساز - رئیس دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی تهران با اشاره به اهمیت توجه به تغذیه و نقش آن در باروری گفت: خوراکی‌هایی وجود دارد که در صورت مصرف بیش از حد باعث ناباروری در زن و مرد می‌شود، افرادی که مزاج سردی دارند باید از خوراکی‌هایی که مزاج سرد و خشک دارند خصوصا ترشیجات بیشتر از دیگران خودداری کنند چرا که مضر عصب است و سبب پایین آمدن قدرت باروری می‌شود.

وی افزود: دخترها در سن بلوغ خیلی به مصرف ترشیجات تمایل پیدا می‌کنند و ممکن است در آینده دچار کم کاری تخمدانها و ناباروری شوند؛ به همین دلیل بهتر است که از همان دوران بلوغ در مصرف خوراکی‌ها دقت داشته باشند. حتی آقایان هم در صورتی که مزاج سردی دارند بایستی در مصرف سردی‌ها خصوصا ترشیجات دقت داشته باشند.

تن‌ساز با اشاره به تاکید حکمای طب سنتی از جمله ابن سینا بر مواقع ممنوعه نوشیدن آب سرد و اهمیت آن، تصریح کرد: در مواقعی که بدن گرم است و حرارتی در بدن وجود دارد، اگر آب نوشیده شود قدرت باروری پایین می‌آید از جمله صبح ناشتا، بلافاصله بعد از حمام، بلافاصله بعد از ورزش، بلافاصله بعد از غذا خوردن یا بین غذا و یا به طور کلی زمانی که فرد فعالیتی انجام داده، بلکه باید کمی صبر کند تا حرارت بدن پایین بیاید.

یعنی بعد از فعالیت نباید آب یخ بخورد چون باعث سرد شدن مزاج بدنه می‌شود.

رئیس دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تاکید کرد: ناباروری تنها مختص سرد مزاج‌ها نیست، بلکه گرم مزاج‌ها هم ممکن است به علت افزایش گرمی دچار این مشکل شوند.

بنابر اعلام وزارت بهداشت، این پزشک و متخصص طب ایرانی مصرف فست فودها را مضر دانست و گفت: فست فودها با همان مکانیزمی که می‌توانند عملکرد اعضای رئیسه بدن مانند قلب و کبد را مختل کنند و چربی را بالا ببرند، به دلیل چربی و مواد نگه دارنده می‌توانند خون‌رسانی به رحم و تخمدان‌ها را نیز دچار اختلال کنند؛ زیرا قلبی که نمی‌تواند به خوبی خون را پمپاژ کند به سایر اعضای بدن نیز نمی‌تواند به خوبی خون‌رسانی کند و وقتی خون کمتری به رحم یا بیضه‌ها برسد قاعدتا اسپرم و تخمک خوبی تولید نخواهد شد و مزاج آن عضو هم دچار سردی و اختلال خواهد شد و قدرت نگهداری جنین کاهش پیدا می‌کند.

وی در پایان تاکید کرد: سبک زندگی نقش مهمی در انواع بیماری‌ها از جمله ناباروری دارد. کم‌ترین آن چاقی است که حاصل سبک زندگی غلط است و ما می‌بینیم بسیاری از زوجینی که دچار چاقی هستند با چند کیلو کم کردن وزن مشکل‌شان برطرف می‌شود بدون اینکه هیچ درمان جدی دیگری را انجام دهند؛ بنابراین اصلاح سبک زندگی و تحرک صحیح و تغذیه نامناسب نقش مهمی در باروری زوجین دارد.

آگهی مفقودی برگ سبز و کارت ماشین

بدینوسیله به اطلاع می‌رساند برگ

سبز و کارت ماشین خودرو نیسان

تیپ ماکسیما بنزینی مدل ۱۳۸۵

به رنگ سفید-روغنی، شماره شاسی

PKLHA۳۳CD۵۱۱۸۶۶ و شماره پلاک

موتور VQ۳۰۶۱۴۸۸۷B و شماره پلاک

۷۳۶ ل ۵۷-ایران ۶۳ به نام کامبیز چروم

زاده با شماره ملی ۵۱۱۴۵۱۲۹۷۹۰۲۲ مفقود

گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

رادان:

۹۵ درصد مردم قوانین رانندگی را رعایت می‌کنند

فرمانده کل انتظامی کشور گفت: در حوزه کاهش تصادفات با هم افزایی سایر دستگاه ها و مردم باید موضوعات مختلف از جمله برخورد و هزینه تخلفات تغییر داده شود. سردار احمدرضا رادان در آیین افتتاح

۹۴ تا ۹۵ درصد مردم قانون را رعایت می‌

کنند، ولی متأسفانه آن عده محدود تلاش

دارند اراده خودشان را به آن ۹۵ درصد دیگر

تحمیل کنند.وی افزود: هموطنان باید توجه

داشته باشند که توجه به تعالیم راهنمایی و

رانندگی و مقررات، قبل از اینکه به نفع

دیگران باشد به نفع خودشان است اما اگر

بخواهند از این موضوع تخطی کنند حتما