

کاربرد شگفت انگیز ۶ ماده غذایی تاریخ گذشته

از مواد غذایی تاریخ گذشته چه استفاده‌هایی می‌توان کرد؟

حتماً برای شما هم اتفاق افتاده که گاهی مجبورید مواد غذایی را به دلیل انقضای تاریخ در سطل زباله بیندازید اما این روش موجب اسراف مقادیر زیادی از مواد غذایی می‌شود.

به گزارش سایت تبیان، به‌منظور جلوگیری از دور ریختن مواد غذایی ما در این گزارش به ارائه پیشنهاداتی برای استفاده مجدد از مواد غذایی تاریخ گذشته پرداخته‌ایم.

مواد غذایی تاریخ گذشته

تمام محصولات دارویی و غذایی توسط سازمان غذا و دارو، با تاریخ تولید می‌شود. درج تاریخ بر روی محصولات نشان‌دهنده کیفیت و بی‌خطر بودن مصرف آن محصول است. بنابراین در صورتی که تاریخ انقضای محصولی یک سال پس از تاریخ تولید باشد، مصرف آن در این فاصله زمانی(از تاریخ تولید تا تاریخ انقضا) بلامانع و بی‌خطر است؛ چنانچه محصولی را بیشتر از تاریخ انقضا نگه دارید، ممکن است متوجه تغییری در ظاهر بو و حتی طعم محصول نشوید اما اکثر محصولاتی که تاریخ انقضایشان می‌گذرد، دارای باکتری‌هایی هستند که خوردن آنها می‌تواند سلامتی‌تان را به خطر بیندازد اما از آنجایی که نه دلتان می‌آید محصولات تاریخ گذشته را دور بیندازید و نه می‌توانید آنها را بخورید؛ در چنین مواقعی می‌توانید آنها را در موارد دیگری استفاده کنید:

۱-سس مایونز

سس مایونز از آن دسته مواد غذایی است که خوردن آن حتی پس از یک روز انقضا می‌تواند باعث مسمومیت شود زیرا سس‌ها مستعد رشد باکتری هستند اما در صورت گذشتن تاریخ انقضای سس مایونز آنها را دور نیندازید بلکه در موارد زیر از آنها استفاده کنید:

- پراخ کردن برگ گیاه: پارچه را به کمی سس آغشته کرده و روی برگ‌ها بکشید تا براق شود.

- پراخ کردن استیل ضدزنگ: برخی از وسایل خانه مثل گاز، یخچال، ماکروبو، ماشین لباسشویی و... از جنس استیل هستند و به‌سرعت جای انگشت روی آنها می‌ماند اما سس مایونز به راحتی جای لک را از روی سطوح استیلی پاک کرده و آنها را برق می‌کند.

- روان کننده لولا: کمی سس مایونز را با انگشت روی لولای صدادر بزنید، سپس چند بار در را باز و بسته کنید تا لولا از صدا بیفتند.

- نرم کننده مو: مقدار مناسبی از سس را روی پوست سر خود ماساژ داده و بگذارید حدود ۳۰ دقیقه بماند. سپس به‌طور معمول شامپو بزنید؛ در این صورت خواهید دید که چقدر موهایتان نرم و براق می‌شود.

-نرم کننده پوست: اگر قسمت‌هایی از بدنتان مثل روی آرنج زانو و پاشنه پا خشک شده است، مقداری سس مایونز تاریخ گذشته را به مدت ۱۰ دقیقه روی پوست گذاشته، سپس با آب ولرم بشویید.(۱)

بدخوابی عامل تاثیر گذار

در بروز افسردگی نوجوانان



طبق نتایج مطالعه جدید، نوجوانانی که خواب بسیار کمی دارند احتمالاً در سنین بالاتر سلامت روانی ضعیفی خواهند داشت. به گزارش مهر، محققان دانشگاه ریدینگ انگلستان در بررسی پرسشنامه تکمیل شده توسط نوجوانان در مورد کمیت و کیفیت خواب شان دریافتند رابطه قابل توجهی بین بدخوابی و مشکلات سلامت روان وجود دارد. تیم تحقیق دریافت در بین ۴۷۹۰ شرکت کننده که افسردگی را تجربه کرده بودند هم در مورد کیفیت بد خواب شان و هم در مورد میزان کم خواب شان گزارش داده بودند. بطوریکه شرکت کنندگان مواجه با بدخوابی مبتلا به اضطراب بودند. دکتر «فیت اورکاره» سرپرست تیم تحقیق در این باره می گوید: «آخرین تحقیقات نشان می دهد که رابطه قابل توجهی بین خواب و سلامت روان در بین نوجوانان وجود دارد. این مطالعه تاکید دارد که افراد جوانی که دچار افسردگی و اضطراب می شوند به شدت با بدخوابی در دوره نوجوانی مواجه بودند.»

وی در ادامه می افزاید: «نکته قابل توجه در مورد اختلاف در میانگین مدت خواب بین افراد دچار افسردگی در مقایسه با سایر شرکت کنندگان تنها ۳۰ دقیقه بود» با وجود این یافته ها محققان بر خواب خوب نوجوانان به منظور حفاظت از سلامت و تندرستی شان تاکید دارند. محققان در بررسی های خود متوجه شدند نوجوانان گروه کنترل میانگین خواب شبانه شان در شب های مدرسه ۸ ساعت و در شب های تعطیل حدود ۹.۳۰ ساعت بود.

در حالیکه نوجوانان دارای علائم افسردگی کمتر از ۷.۳۰ ساعت در طول هفته و ۹ ساعت در تعطیلات آخر هفته می خویشند.

مبتلایان به آلرژی پوستی در مصرف این

دمنوش احتیاط کنند

مصرف برخی دمنوش ها در کنار فواید درمانی ممکن است برای افراد حساسیت های پوستی ایجاد کند. محمد رضا حاجی حیدری متخصص طب سنتی در گفت وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، درباره نارنج اظهار کرد: نارنج در طب سنتی دارای مزاج سرد است، اما بهار نارنج در طب سنتی ایران دارای مزاج گرم و خشک است و خواص دارویی زیادی دارد.او افزود: بهار نارنج از دیدگاه طب سنتی ایران یک داروی فرح یا شادی آور است، بنابراین مصرف آن برای درمان اختلالات خلقی، افسردگی و رفع احساس ناراحتی و غم بسیار مناسب است.

فواید درمانی بهار نارنج
این متخصص طب سنتی با اشاره به فواید درمانی بهار نارنج اظهار کرد: از فواید درمانی بهار نارنج می توان به تقویت قلب، افزایش انرژی، رفع ضعف و خستگی مزمن، بهبود عملکرد مغز، تحریک اشتها، تقویت مدهه، بهبود عملکرد دستگاه گوارش و درمان بیماری های معده از قبیل سوء هاضمه، ضعف یا سردی معده اشاره کرد.

۲- تخم مرغ

تخم مرغ ها اکثراً دارای تاریخ تولید و انقضا هستند اما چنانچه تخم مرغی بدون تاریخ بود، می‌توانید از طریق بو و یا تغییر رنگ زرده و سفیده متوجه خرابی یا سالمی آن شوید. در صورت خراب شدن تخم مرغ می‌توانید در زمینه‌های زیر از آن استفاده کنید:

- تقویت خاک گلدان و باغچه: پوست تخم مرغ به دلیل کلسیم و سایر مواد معدنی، برای باغبانی بسیار مفید است. آنها را به قطعات ریز خرد کرده و در اطراف گیاهان قرار دهید. این کار به

جلوگیری

کند. ماست مملو از اسیدلاکتیک است که به بیرون کشیدن سلول‌های مرده پوست کمک می‌کند تا پوست درخشان تر شود. دو قاشق غذاخوری ماست تاریخ گذشته را با یک قاشق غذاخوری عسل مخلوط کنید و آن را برای مدت ۱۵ دقیقه روی پوست گذاشته، سپس با آب گرم بشویید.

۴- شیر

خوردن شیر فاسد و تاریخ گذشته بدون شک شما را مسموم خواهد کرد اما استفاده از همین شیر برای تهیه نان، بیسکویت و کیک نه تنها مشکلی به وجود نمی‌آورد بلکه باعث بافت نرم نان می‌شود. قرار گرفتن شیر در درجه حرارت ۶۲ درجه سانتی گراد هنگام پخت نان یا کیک باعث از بین رفتن



باکتری‌های موجود در شیر خورده شد.

۵- قهوه

قهوه اگرچه دارای تاریخ انقضا است اما تا زمانی که عطر و طعمش تغییر نکرده، قابل استفاده است. حال اگر قهوه غیرقابل مصرفی داشتید، آن را دور نیندازید بلکه در موارد زیر از آنها استفاده کنید:

- کود گیاهی: زرد و پژمرده شدن برگ گیاهان اغلب به دلیل کمبود پتاسیم است. پودر قهوه به دلیل آن که حاوی عناصر مهمی ازجمله نیتروژن، پتاسیم و فسفات بوده و pH آن معادل ۶/۹ است، محیط خاک را اسیدی کرده و شرایط را برای رشد

برشاخ و برگ شدن گیاهانی مانند رز، سرخس، کاج، تمشک

تفاوت کم کاری و پرکاری تیروئید چیست؟



حافظه، افزایش کلسترول خون، افزایش وزن شدید، ضعف عضلانی خشمگین شدن صدا و سقط جنین در بانوان باردار اشاره کرد.

برای بهبود کم کاری تیروئید افراد با نظر پزشک باید روزانه یک یا دو عدد از قرص های هورمون تیروئید T۴ استفاده کنند و سرخورد نباید این دارو کم یا زیاد مصرف شود، اما گاهی اوقات افرادی که سن آن ها افزایش می یابد یا دچار کاهش وزن می شوند، لازم است تا دوز داروی خود را با مشورت پزشک مربوطه کاهش دهند. این نوع غده معمولا از

زغال اخته، دیگر گیاهان برگ سبز که خاک اسیدی را می پسندند، فراهم می کند.

- بوگیر: قهوه را با حرارت ملایم در فر خشک کنید، سپس از آن برای گرفتن بوی نامطبوع یخچال، گفش، سرویس بهداشتی و... استفاده کنید.

- رنگ کردن پارچه: مقداری پودر قهوه را درون آب گرم بریزید و پارچه یا لباس موردنظر را درون آن قرار دهید. چند ساعت صبر کنید تا قهوه جذب پارچه شود؛ سپس آن را با آب سرد بشویید.

- خمیربازی: با مخلوط کردن مقداری قهوه، نصف فنجان نمک، یک پا دو فنجان آرد سفید و مقدار لازم آب می‌توانید برای کودکان خمیر بی‌خطر و جالبی درست کنید.

۶- جای کیسه ای

جای‌های کیسه‌ای اغلب تا ۶ ماه تاریخ انقضا دارند و بعد از این تاریخ حتی در بسته‌بندی مهر و بوم شده هم قابل استفاده نیستند اما جای کیسه‌ای تاریخ گذشته کاربردهای فراوانی دارد از جمله:

- آب‌رسانی به پوست خشک: جای کیسه‌ای را درون آب جوش بگذارید و اجازه دهید تا جای خنک شود؛ سپس پنبه را آغشته به جای کرده و روی صورت بمالید. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در جای کیسه‌ای به‌خصوص جای سبز کیسه‌ای برای آب‌رسانی و نرم شدن پوست بسیار مفید است.

- کاهش تیرگی زیر چشم: جای کیسه‌ای را درون آب جوش گذاشته، سپس آن را دادرآورده و صبر کنید تا خنک شود؛ درنهایت جای کیسه‌ای را برای چند دقیقه روی چشمان خود بگذارید.

کافئین و آنتی‌اکسیدان موجود در جای به درمان مشکلات چشم کمک کرده و استفاده از انواع دم‌نوش‌های گیاهی می‌تواند التهاب، پف، ورم، سیاهی و قرمزی دورچشم را از بین ببرد. تسکین آفتاب‌سوختگی: جای کیسه‌ای می‌تواند یک داروی عالی برای درمان آفتاب‌سوختگی باشد زیرا حاوی اسید تانیک است. سه عدد جای کیسه‌ای راد یک لیوان آب سرد قرار دهید و به مدت سه تا پنج دقیقه صبر کنید تا خیس بخورد؛ سپس کیسه را به آرامی رو قسمت‌های سوخته پوست بگذارید.

- بخور دادن: جای کیسه‌ای را درون یک کاسه آب گرم قرار دهید.

روی سرتان حوله یا پتو بکشید و به مدت ۱۰-۱۵ دقیقه بخور دهید. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در جای باعث باز شدن منافذ پوست شده و جوش‌های سرسیاه را بیرون می‌آورد.(۲)

بی‌نوشت‌ها:

۱. ۱۷ استفاده شگفت انگیز از سس مایونز / سایت onegoodthingbyjillee
۲. ۱۲ استفاده مفید از جای کیسه ای تاریخ گذشته / سایت onegoodthingbyjillee

طریق آزمایش خون تشخیص داده می‌شود.

اگر کم کاری تیروئید خفیف یا بدون علامت بود نیازی به درمان ندارد، اما اگر با گواتر یا بزرگی تیروئید همراه بود و علائمی مانند خستگی، افسردگی و بی‌وست در افراد دیده شد هرچه سریع برای بهبودی باید اقدام شود. بانوان باردار قبل از بارداری باید به انجام آزمایشات تیروئید بپردازند؛ چرا که این مسئله به اندازه‌ای حائز اهمیت است که احتمال سقط جنین به میزان بسیار زیاد در آن وجود دارد.

بیماری گریوز که به معنای ایجاد آنتی بیوتیک توسط بدن است و به عنوان یک بیماری خود ایمنی شناخته شده و از شایع ترین علت‌های پرکاری تیروئید است، متخصصان مدعی هستند که مصرف بیش از حد ید در بروز پرکاری تیروئید نقش دارد. فعال بودن بیش از حد غده تیروئید ممکن است باعث بروز عصبانیت، اضطراب، ضربان قلب سریع، لرزش

دست و تعریق زیاد شود.

از علائم دیگر که در بروز پرکاری بیماری تیروئید تاثیر دارند می‌توان به تیروئیدیت یا التهاب تیروئید، تومورهای تخمدان و بیضه ها تومورهای خوشخیم هیپوفیز یا تیروئید و مقدار زیاد تترایدوتیرونین ناشی از مصرف مکمل یا دارو اشاره کرد.

در صورتی که نتیجه آزمایش پر کاری تیروئید شما مثبت شد، هرچه سریع تر روند درمان را شروع کنید و از انجام آن غافل نشوید.



شغلی و عصبی بسیار مفید است.

لو با بیان اینکه بهار نارنج به صورت دمنوش، عرق و مربا مورد استفاده قرار می گیرد، تاکید کرد: مصرف بهار نارنج به صورت مربا در بهبود بیماری‌های گوارشی توصیه می شود، اما در درمان اختلالات اضطرابی، آارش و کاهش اضطراب، نوشیدن آن به صورت دمنوش و عرق تاثیر بیشتری دارد.

بهبود بیماری‌های تنفسی با مصرف بهار نارنج

این متخصص طب سنتی اظهار کرد: اثر بهار نارنج در درمان چاقی و بیماری‌های تنفسی مانند برونشیت مزمن در بررسی‌های علمی تایید شده است و بهتر است یک قاشق مربا خوری از آن را در یک لیوان آب به صورت دمنوش روزی دو تا سه بار حدود دو ساعت بعد از صبحانه و یا شب قبل از خواب میل کنید.

معرفی ویژگی‌های درمانی سسل بهار نارنج + مضرات و نحوه مصرف

حاجی حیدری درباره عوارض مصرف بهار نارنج در میان برخی افراد گفت: افرادی که دچار بیماری‌های فشار خون، حساسیت و آلرژی پوستی هستند و همچنین بانوان باردار باید در مصرف آن احتیاط کنند.

باورهای غلط مادران

در کاهش میل کودک به غذا



باور اشتباه مادران در مورد بی‌اشتهایی فرزندان، چنان آنها را نگران می‌کند که به‌صلاح و راه‌گشا نیست زیرا این کاهش طبیعی میل کودک به غذا ناشی از کند شدن روند سرعت رشد اوست بنابراین نباید والدین نگران شوند و آن را حمل بر بیماری یا اختلالات بدلدن اثرات زیان‌بار و عوارض جبران‌ناپذیری برخی اقدامات والدین در این زمینه جسم، روح، فکر و اندیشه کودک را دچار آسیب می‌کند.برخی متخصصان تغذیه بر این باورند که بکارگیری ترندهای مختلف مثل التماس خواهش، اجبار، تهدید، تحریف فکر، دادن پاداش به دنبال بچه راه افتادن درلن برای چند قاشق غذای بیشتر، هیچ کدام چاره‌ساز نبوده بلکه بسیار زیان‌آور است براین اساس به والدین به ویژه مادران توصیه می‌شود که باورهای غلط و غیرعلمی خود را نسبت به بی میلی کودک به غذا اصلاح کرده و راه درست را در پیش بگیرند تا کودکانی قوی و سالم تحویل جامعه آینده بدهند. به گفته آن‌ها، اصرار بی‌وقفه والدین به خورائیدن یک ماده‌غذایی خاص، باعث خواهد شد که کودک در تمام زندگی خود از این ماده‌غذایی دل‌زده شود، نباید با تصورات غلط نسل امروز و آینده‌سازان فردا را از داشتن اندامی مناسب و جسمی سالم محروم کرده و پا دهما نوع بیماری نهان و آشکار رودر رو سازیم؟ هر چه به سن و سال‌های عمر او افزوده شود، شدت و حدت این عوارض آشکار تر می‌شود.

ضیاءالدین مظهری نایب رئیس انجمن تغذیه ایران در این زمینه به ایرنا می‌گوید: اگر می‌خواهید کودک وعده‌های اصلی غذای یعنی صبحانه، ناهار و شام را با اشتها بخورد نباید خسته و خواب‌آلود دور میز یا سر سفره بنشیند، خانواده هایی که اجازه می‌دهند بچه‌ها تا پاسی از شب بیدار بمانند و همواره او را با کارتون و برنامه های تلویزیونی سرگرم می‌کنند، فرزندان آنها رشد کامل ندانسته و لشتهای چندانیه به غذا ندارند در نتیجه روند رشد مناسبی را طی نخواهند کرد.وی می‌افزاید: از دادن نوشابه های رنگارنگ، هله هوله، شکلات و بستنی های رنگی، چیپس و پفک که فاقد مواد مغذی لازم و دارای مواد نگهدارنده با طعم و رنگ دهنده های مختلف یا بسیار شور یا شیرین و چرب هستند، خودداری شود، هر ماده یی ارزشی اگر بیش از ۶ تا هشت بار در ماه به کودک عرضه شود، چنان وی را ولیسته می‌کند که تمام عمر قادر به کنار گذاشتن آن نخواهد بود.مظهری ادامه می‌دهد: والدین باید محیط آرام و در عین حال شادی هنگام صرف وعده های غذایی برای کودک فراهم کنند، در حضور کودک راجع به نحوه غذا خوردن یا نخوردن فرزندان با مادران دیگری که کودک هم سن و سال دارند صحبت و ابراز خوشحالی یا تاسف و دلنگنی نکنید. وی نباید متوجه شود یا نخوردن غذاهای موجود می‌تواند خود را در کانون توجه بیشتر پدر و مادر و خانواده قرار دهد و خواسته‌های خود را از این طریق عملی کند. از طرفی، هرگونه ابراز شادی و قدردلی نیز موجب خواهد شد کودک پرخور و جاقی شود.این متخصص تغذیه تصریح می‌کند: الگوی مصرف مواد غذایی در بین کودکان هم سن و سال و هم جنس متفاوت است، بلکه رفتارهای غذایی آنها نیز غیر قابل پیش بینی بوده و ممکن است کودکان مدت ها غذایی را با میل و رغبت بخورند ولی از خوردن غذای مورد علاقه خود خودداری کنند، این عکس العمل اغلب موقتی و زودگذر است، به شرط آنکه مادران همچنان زده نشده و به زور کودک را وادار به خوردن آن نکنند، زیرا در این صورت عدم میل و رغبت آنها ماندگار خواهد شد یا لشتهای کاذب و پرخوری های دائمی جایگزین احساس گرسنگی واقعی می‌شود. با کمی دقت و حوصله ایجاد عادات غذایی خوب و ارزشمند امکان پذیر می‌شود.

مظهری اظهار می‌دارد: کودکان تمایلی به غذاهای تنه، تیز و پراوویه ندارند و چنین غذاهایی آنها را بی‌اشتهای می‌کند، همچنین، دسر شیرینی و شکلات نباید به طور مداوم و بیش از اندازه به کودکان داده شود، آنها بیشتر تمایل دارند از گوشت های چرخ کرده، میوه و تکه غذاهایی مثل کلت، همبرگر خانگی، شامی و برش های که با دست کوچک آنها قابل لمس و برداشتن باشد استفاده کنند. وی می‌گوید: خود را در مقابل شیرین کاری‌ها یا لشتهاات کودکانه آنها کنترل کنید و خندیدن یا قهر و دعوا در برابر رفتارهای عمدی یا سهوی کودکان هر دو زیانبار است و موجب بدآموزی آنها می‌شود. مینا مهدوی کارشناس تغذیه نیز در این زمینه می‌گوید: تغذیه صحیح در قدرت یادگیری کودکان موثر است و در شرایط ناشتایی کوتاه مدت طبیعی، گلوکز خون را در سطحی ثابت نگه می‌دارد که بر عملکرد طبیعی مغز لطمه وارد نشود و اگر مدت زمان ناشتایی طولانی تر باشد، نگهداری قند خون در سطحی که مغز قادر به عملکرد طبیعی خود باشد، دشوارتر شده و یادگیری و تمرکز حواس مختل می‌شود.وی اظهار می‌دارد: بررسی‌های سال‌های اخیر نشان داده که افزایش نسبی قند خون موجب بهبود عملکرد مغز و یادگیری کودکان می‌شود.فرنی شیر برنج، حلیم و عدسی از جمله غذاهاب مفید هستند که از ارزش غذایی بالایی برخوردارند. مهدوی می‌افزاید: کودکان علاوه بر سه وعده غذای اصلی، به میان وعده نیز نیاز دارند. آنها باید هر چهار تا ۶ ساعت برای نگه داشتن غلظت قند خون در حد طبیعی غذا بخورند تا فعالیت سیستم عصبی و عملکرد مغز در حد مطلوب باقی بماند.

این کارشناس تغذیه می‌گوید: ارزش غذایی میان وعده‌ها باید در نظر گرفته شود، موالدی دارای ارزش هستند که از یک یا چند گروه اصلی غذایی تهیه شده باشند.