

اگر پس از خوردن لفل احساس سوختگی کردید ، فراموش نکنید که خوردن آب درمان آن نیست ، چون این مولکول در آب حل نمی شود ؛ اما اگر مقداری شیر ، ماست یا روغن بخورید به سرعت حس سوختگی و سوزش از بین می رود.

آیا جویدن آدامس باعث لاغری می شود؟



پژوهشگران یک مطالعه علمی را در مورد جویدن آدامس و کاهش وزن مورد بررسی قرار دادند. به دلیل این که آنها فرض کردند که جویدن آدامس باعث تحریک دهان شده و در نتیجه منجر به احساس سیری می شود. پژوهشگران در طی یک آزمایش ، اثرات کوتاه مدت آدامس را بر روی میزان دریافت میان وعده های غذایی و اشتها بررسی کردند ، این پژوهش براساس احساس و نیاز این افراد به دریافت غذا تنظیم گشت. افراد مصرف کننده آدامس بیان کردند که با جویدن آدامس اشتهای آنها برای دریافت میان وعده

مشاوره تغذیه

سالم دست یافت. این انجمن علمی تغذیه ای تاکید بر تعادل و تناسب غذا خوردن همراه با فعالیت های ورزشی دارد و بیان می کند که شاید بتوان به عنوان یک روش کمکی در لاغری از آدامس جویدن استفاده کرد ولی باید با ۲ روش که مستلزم لاغری سالم می باشد توجه کرد :

۱- مصرف همه گروه های غذایی در حد تعادل و به مقدار مناسب که انرژی بیش از نیاز بدن را فراهم سازد.

۲- فعالیت های بدنی که چربی های اضافی در بدن را بسوزاند.

چگونه ذهن و حافظه خود را تقویت کنیم ؟



اسیدهای چرب ضروری ، کار و تئوئیدها و

غذایی کاهش می یابد. نتیجه حاصله از این آزمایش این بود که جویدن آدامس اشتها را سرکوب می کند بخصوص علاقه به دریافت میان وعده های شیرین را کاهش می دهد. اگر چه این تحقیق علمی گزارشی بر اساس گفته های افراد مصرف کننده آدامس را به مردم ارائه می دهد. اما براساس مدارک علمی متخصصین تغذیه هرگونه رژیم غذایی ویا روش کنترل وزن باید بر اساس روش های صحیح غذا خوردن بوده و غذا باید شامل تمام گروه های غذایی در حد تعادل و مقدار مناسب شود و این روش صحیح غذا خوردن باید توأم با فعالیت های ورزشی باشد تا بتوان به هدف لاغری

مترجم : الهه جوان پور]

چرا "لفل" دهان را می سوزاند ؟



حتما شما نیز این تجربه را داشته اید که با خوردن فلفل ، دهان و زبانتان بسوزد ، اما آیا تا به حال توجه کرده اید که چرا این حس سوزش گرچه کاملا واقعی است ، ولی هیچ ردی از سوختگی مانند تاول بر جا نمی گذارد؟ و حتی گاهی خوردن ، آب هم درمان آن نیست . . . فلفل ۲۵ گونه متعدد دارد که پنج گونه آن مورد استفاده بشر است . این پنج گونه خود به ۱۴۰ نوع تقسیم می شود و اولین بار به وسیله هندی ها شناخته شد امروزه فلفل از پر مصرف ترین سبزی های جهان است و به عنوان دارو و چاشنی غذا مورد استفاده قرار می گیرد . فلفل از حضری غنی ترین منبع ویتامین C است . دلیل ایجاد سوزش در دهان پس از خوردن فلفل ، مولکولی به نام کاپسایسین (capscin) است . جانب است بدانید این مولکول به قدری قوی است که اگر یک گرم از آن را در یک ظرف ۱۰ لیتری آب حل کنید باز هم تند ی خود را دارد .

آنتی اکسیدان های موجود در ترکیب زیر سبب تغذیه و تقویت مغز شما می شوند؟ گردو ۱ فنجان ، بادام زمینی یک دوم فنجان ، دانه کنجد یک چهارم فنجان ، تخم کدو و حلوائی یک دوم فنجان ، زردآلو یک دوم فنجان. علاوه بر اینکه غذاهای مناسب و مفید سبب تقویت حافظه می شوند نوشیدن دم کرده چای سبز نیز سبب جلوگیری از تولید آنزیمی می شود که بیماری آلزایمر را به وجود می آورد ، چای سبز با دارا بودن (پلی فنول) و آنتی اکسیدان ها می تواند از پیری و زوال مغز جلوگیری کند ، زمانی که شما نیاز به تمرکز دارید ویا می خواهید تمرکز از دست رفته خود را باز یابید سعی کنید با نوشیدن جوشانده ای از گیاهان دارویی که سرشار از ویتامین B می باشند، به طور طبیعی ذهن و حافظه خود را سرزنده کنید .

شما می توانید هر یک از گیاهان زیر را به مدت ه دقیقه در آب جوش خیس کرده سپس از صافی عبور داده و عصاره آن را میل نمایید: شوید، میخک مرزنگوش ، رزماری ، مریم گلی ، رازیانه ، هل ، سیر ، پیاز ، زنجبیل ، تره فرنگی ، فلفل، پیاز کوهی ، دارچین ، ریحان ، گشنیز، موسیبری می توان هر یک از این گیاهان را به تنهایی ویا حتی به صورت ترکیبی به روش مذکور خیس نموده و میل نمایید.

دانستی ها روی محل سوختگی خمیر دندان نماید

الهه رضاییان

در حال آشنیزی هستم و بسیار با عجله کار می کنید که ناگهان بخار آب دستتان را می سوزاند ویا در اثر تماس با یک تابه داغ دچار سوختگی می شوید . بهترین کار در چنین مواقعی چیست؟ حتما شنیده اید که بعضی ها می گویند سریع روی محل سوختگی خمیر دندان بمالید ، یا بعضی ها معتقدند مالیدن روغن جامد یا قرار دادن دست سوخته در ظرف نمک موجب می شود پوست تاول نزند . اما علمی ترین روش در چنین مواقعی این است که بلافاصله با استفاده از آب سرد یا یخ محل سوختگی را خنک کنید . پس سریع در یخچال را باز کنید . آب سرد روی دستتان بریزد تا خنک شود . استفاده از پماد سوختگی مانند پماد آلفا و پماد سیلورسولفات هم بسیار مفید است. پزشکان معتقدند چون مواد موجود در خمیر دندان کنترل نشده هستند ، می توانند موجب آسیب پوستی شوند ، هر چند که خمیر دندان نیز احساس خنکی در محل سوختگی می دهد ، اما بهتر است به منظور پیشگیری از آسیب های پوستی به همان آب سرد اکتفا کنید . استفاده از پمادهای سوختگی موجود که استاندارد و مخصوص رفع این مشکل هستند ، پس از خنک کردن فوری محل سوختگی می تواند کمک کننده باشد.

ترکیب مزه ها ، چرا وقتی فلفل می خوریم احساس سوختگی می کنیم؟ پیش از پاسخ دادن به این سوال بهتر است بفرمایید سوختگی چیست و چگونه کار می کند ! سطح زبان مملو از پرز های چشایی است . هر پرز حاوی جوانه های فراوانی است و هر جوانه ده ها سلول حسی دارد که به مغز فرمان می فرستند . این سلول ها روی سطح خود گیرنده هایی دارند که شبیه به قفل هستند . شکل این قفل ها با هم فرق می کند و هر کدام مسئول پذیرفتن یک نوع مزه است . برخی نیز تنها به سردی و گرمی پاسخ می دهند . وقتی ما یک نوع غذا یا نوشیدنی مصرف می کنیم ، مولکول های غذا وارد قفل مربوط به خود می شود و سلول های حسی ، پیام مربوط به آن مزه را به مغز مخابره می کنند . هر چه تعداد پیام های مخابره شده بیشتر باشد ، شما آن مزه را بهتر حس می کنید .

همان طوره که گفته شد مولکولی به نام کاپسایسین عامل بروز حس سوزش در فلفل است ، اما نکته جالب اینجاست که قفل گیرنده این مولکول در سطح زبان ، با قفل گیرنده حس گرما یکسان است ، بنابراین سلول های قفل با گرفتن این مولکول ، حس داغی را به مغز مخابره می کنند و مغز پیام خطر ، آتش گرفتن را به دهان ارسال می کند . اگر توجه کرده باشید وقتی نعنای می خوردید یا آدامس نعنایی می جوید حس سرما می کنید . مکانیسم مولکول نعنای هم مانند مولکول فلفل است. جالب تر آن که سلول های حسی و قفل آنها تنها در سطح زبان وجود ندارند و در سطح بدن پخش هستند . به همین دلیل اگر فلفل را دور دهان یا روی پلک چشم بمالید ، نیز همین احساس را ایجاد می کند . حتی اگر فلفل بسیار قوی باشد می تواند سبب التهاب پوست شود. اگر پس از خوردن فلفل احساس سوختگی کردید ، فراموش نکنید که خوردن آب درمان آن نیست، چون این مولکول در آب حل نمی شود ؛ اما اگر مقداری شیر ، ماست یا روغن بخورید به سرعت حس سوختگی و سوزش از بین می رود.

آشنزی نوشیدنی گرم وانیلی

مواد لازم برای یک نفر یک ویک چهارم فنجان شیر کم چرب ، یک قاشق مرباخوری وانیل شکری، ۴۳ گرم قهوه اسپرسو دم کرده طرز تهیه شیر را ۷۰ درجه سانتیگراد گرم کنید . وانیل را در لیوان ریخته قهوه را به آن اضافه کنید سپس شیر را به آن افزوده و هم بزنید.



ماکارونی سبزیجات با پنیر

مواد لازم برای ۶ نفر : یک عدد هویج خرد شده یک عدد کدو خرد شده ، نصف بادمجان خرد شده ، نصف قارمز خرد شده ، نصف فلفل دلمه رنگی ، سه قاشق مرباخوری روغن زیتون بودر سیر ، یک چهارم فنجان رب گوجه ، شش عدد گوجه گیلاسی ، نصف پسته ماکارونی شکلی



طرز تهیه : هویج ، کدو ، بادمجان ، پیاز و فلفل دلمه ای رنگی را خرد کنید بطوری که همه مواد روی هم چهار فنجان شود. سپس تابه ای را روی گاز قرار داده و روغن زیتون را در آن بریزید و مخلوط خرد شده را در آن تفت دهید تا نرم شود . سپس رب گوجه را با بودر سیر به آن اضافه کنید . قابلمه ای را آب کرده و در آن کمی نمک بریزید و صبر کنید تا به جوش آید . سپس ماکارونی را در آن بریزید و صبر کنید تا پخته شود. ماکارونی پخته شده را در سبد ریخته و زیر آب سرد قرار دهید . مواد را با هم مخلوط کرده و سپس گوجه گیلاسی نصف شده را به آن اضافه کنید پنیر پامسان را خرد کرده و روی آن بپاشید . می تواند برای تزئین غذا از برگ خرد شده ریحان استفاده کنید.

ضایعات روغن

روغن را پس از استفاده برای سرخ کردن ، می توان تا حدی بازیافت کرد که در مملکت ما رایج نیست . بنابراین پس از مصرف روغن ، اگر رقیق است آن را از صافی عبور دهید و زاله شیکه فاضلاب بریزید. اما اگر غلیظ است آن را در کیسه زباله بریزید ، بهتر است در کنار ظرفشویی آشنیزخانه ، صافی داشته باشید تا ضایعات رقیق را از صافی عبور دهید و ضایعات غلیظ را در کیسه زباله تر بریزید . قوطی روغن پلاستیکی با فلزی را پس از مصرف روغن ، با یک روزنامه یا دستمال کاغذی خشک کنید . سپس دستمال با روزنامه آغشته به روغن را در کیسه زباله بیندازید و قوطی ها را به همراه ضایعات فلزی با پلاستیکی به ماموران بازیافت تحویل دهید .

مجتمع کامپیوتر ستاره بندر

بانک نرم افزار آپادانا
فروش جدید ترین بازی های روز دنیا
انواع نرم افزارهای کاربردی ، حرفه ایی
قویترین ویروس گش های قابل آپدیت
تلفن : ۲۲۴۶۳۱۵-۰۲۱۲۰۳۵

مرکز کامپیوتر سید سجاد
نمایندگی رسمی کرسی در استان
فروش نقد و اقساط کامپیوتر ، قطعات و پرینترهای hp
در اقساط ۲۴ ماهه (در اضای پرداخت هر دو قسط یک قسط رایگان بخشوده می شود)
www.corci.com
تلفن : ۴۲۱۲۳۰۰

نرم افزار یاهوو
YAHOO
فروش و عرضه جدید ترین انواع نرم افزار های کاربردی-گیم و vcd
حیسی تلفن : ۴۲۱۲۸۰۰
جای شما در بین همکارانتان خالی است
با ما تماس بگیرید. سازمان آشنزی های روز نامه دریا
۰۲۳۰-۶۳۲-۸۷۵۵

روان رایانه
مرکز فروش محصولات HP
سیستم های رومیزی - پرینتر- نوت بوک و مواد مصرفی و...
تلفن : ۴۲۱۲۲۸۰-۰۲۱

مرکز کامپیوتر سپید
سیستم های INTEL - AMD
بزرگترین مرکز فروش جدیدترین و حرفه ای ترین سیستم های GAME و گرافیک در استان
تلفن : ۴۲۱۲۲۰۸-۰۲۱

سیگنال شبکه
جدیدترین قطعات کامپیوتر به همراه بهترین ضمانت
فروش کامپیوتر به همراه یک جلسه آموزش و اینترنت
تلفن : ۰۲۱۷۱۵۹۰۶۸۲-۴۲۱۲۲۴۵

مصرف مداوم ماهی در جیره غذایی برابر است با یک عمر سبلا متی

روابط عمومی
اداره کل
شيلات
هرمزگان