بانوی دریا
سال دهم
شماره ۱۲۲۸
سه شنبه
۳ خرداد ۱۳۹۰
۲۰ جمادی الثانی ۱۴۳۲
۲۴ می ۲۰۱۱

خوردن شکلات تیره فشار خون را پایین می آورد!

خوردن روزانه مقداری شکلات تیره می‌تواند باعث کاهش فشار خون شود و در نتیجه خطر سکته مغزی را کاهش دهد. وزارت بهداشت اعلام کرد: خوردن روزانه مقداری شکلات تیره می‌تواند باعث کاهش فشار خون شود و در نتیجه خطر سکته مغزی را کاهش دهد.به گزارش فارس، مصرف گاه به گاه خوراکی های مورد علاقه‌تان بهتر از محروم کردن خودتان از آنهاست. در واقع افرادی که سعی می کنند راجع به خوردن شکلات فکر نکنند، دو سوم بیشتر از افرادی که درمورد آن آزادانه صحبت می‌کنند، شکلات می‌خورند. براساس این گزارش مصرف چند تکه شکلات تیره در روز خیلی آسان‌تر از تغییرات ناگهانی در عادات غذایی برای کاهش فشارخون است.
گفتنی است؛که شکلات علاوه بر خاصیت‌های خود پر از چربی و کالری است بنابراین زیاده روی در خوردن آن برای قلب خوب نیست. بر اساس این گزارش وزارت بهداشت، توصیه می‌شود؛ بیشتر از هر چیزی از خوردنی های مفید و سالم مثل میوه‌ها استفاده کنید چرا که خوردن میوه میل به خوردن خوراکی‌های شیرین را از بین می‌برد و کم کالری است ولی متاسفانه بعضی از افرادی که رژیم می‌گیرند، خوردن این خوراکی کم کالری را نادیده می‌گیرند.
به گفته این گزارش میوه‌ها و سبزیجات طیفی از پلی فنول‌ها را علاوه بر ویتامین‌ها و مواد معدنی به بدن می‌رسانند، بنابراین مصرف روزانه ۵وعده میوه و سبزیجات در روز بهترین راه حفاظت از قلب است. همچنین خوردن میوه با کاهش وزن همراه است به طوری که در یک مطالعه‌ای، خانم‌هایی که ۳ عدد سیب کوچک به غذای روزانه شان اضافه کردند طی ۱۰ هفته بدون گرفتن رژیم ۲ پوند (حدود ۵۰۰ گرم) وزن کم کردند.
این گزارش می‌افزاید: اگر چه میوه حاوی مواد قندی طبیعی است اما سطح قند خون را بالا نمی‌برد. علاوه بر این میوه حاوی مقدار فراوانی آب و فیبر است و کالری کمی نیز دارد. حتی الامکان روزانه ۳ واحد میوه بخورید اما هرگز آبمیوه های پرکالری مصرف نکنید. در ضمن، میانگین کالری در هر فنجان لیموی تازه ۵۰، انگور ۶۰، توت فرنگی ۷۰ و مرکبات ۷۵ است.

تخم‌مرغ؛ صبحانه‌ای برای تقویت مغز

استفاده از تخم‌مرغ به عنوان صبحانه برای تقویت مغز و بالا بردن سطح هوشیاری، نقشی اساسی دارد.
تخم‌مرغ‌ها سرشار از پروتئین هستند و هضم پروتئین‌ها در بدن وقت بسیاری را می‌گیرد و به این خاطر است که مدت بیشتری احساس سیری می‌کنیم و در طی روز کمتر به خوردن تنقلات ناسالم روی می‌آورید.
این امر باعث می شود تا نه تنها دچار اضافه وزن نشده، بلکه میزان قند خونتان را در سطحی متعادل نگه داشته و سطح هوشیاری‌اتان را نیز افزایش دهید.سفیده تخم‌مرغ دارای فرم خالص‌تری از پروتئین است.
پروتئین تخم‌مرغ به خاطر کیفیت بالایی که دارد بهتر و راحت تر جذب بدن می‌شود.تخم‌مرغ ها همچنین سرشار از ویتامین و مواد معدنی مختلفی هستند که باعث می‌شوند ذهن و جسم با هم کار کنند.

آشپزی

استیک «کوردن بلوی» فرانسوی

یک تکه کالباس و دو تکه پنیر گودا را کوچک‌تر از اندازه گوشت‌ها برش دهید، طوری که لبه‌های گوشت یک تا ۲ سانتیمتر فاصله داشته باشند.

مواد لازم:
فیله گوساله.....۸ تکه
کالباس تنوری مرغ ..... ۴ ورقه
پنیر گودا ..... ۴ ورقه
آرد سفید..... به‌میزان لازم
تخم‌مرغ..... ۲ عدد
آرد سوخاری درشت.....به‌میزان لازم
آرد سوخاری ریز..... به‌میزان لازم
روغن مایع و کره..... به‌میزان لازم

طرز تهیه:
فیله‌های گوساله را درون یک کیسه فریزر بگذارید و با استیک‌کوب (گوشت‌کوب مخصوص استیک) روی گوشت‌ها بکوبید. دقت کنید که گوشت‌ها سوراخ نشوند.
یک تکه کالباس و دو تکه پنیر گودا را کوچک‌تر از اندازه گوشت‌ها برش دهید، طوری که لبه‌های گوشت یک تا ۲ سانتیمتر فاصله داشته باشند و لبه‌های گوشت روی هم قرار گیرند و بین شان فاصله نماند.
کالباس را بین دو قطعه پنیر بگذارید و بین دو تکه فیله گوشت قرار دهید و در آرد سفید بغلتانید و بعد در تخم‌مرغی که با چنگال زده‌اید بزنید و در آخر، در مخلوط آرد سوخاری ریز و درشت بغلتانید.
ماهیتابه‌ای را گرم کنید و روغن و کره را در آن بریزید.وقتی گرم شد، استیک‌ها را با حرارت ملایم در آن سرخ کنید. غذا آماده است و می‌توانید آن را با سبزیجات پخته شده سرو کنید.

۱۰ راز برای تزئین خانه

از کلیشه‌ها برای طراحی الهام نگیرید
طرح‌های بی‌زمان بهترین وسیله‌ای است تا شما را از قیدوبند خلاص کند. وقتی در جایی زندگی نمی‌کنید که نیاز به آفتابگیرهای بزرگ داشته باشد چرا باید پرده‌های سنگین آویزان کنید؟ اگر خودتان را مجبور کنید که همه این کلیشه‌ها را در خانه‌تان به کار ببرید، می‌بینید که در یک پارک موضوعی گیر افتاده‌اید؛ پارکی که ترکیبی از چیزهای به درد نخور اما کلیشه‌ای است.
به جای این چیزها می‌توانید فضاهای خلوت‌تر و تمیزتری داشته باشید.

از ترکیب سبک‌های مختلف طراحی نترسید
طراحی مدرن به دنبال ترکیب عناصری از سبک‌های قدیمی و جدید است. بنابراین فکر نکنید که اگر لازم است طراحی منزلتان را عوض کنید. باید همه چیزهایی را که در اختیار دارید و عمری برای جمع‌کردنشان سعی کرده‌اید، دور بریزید.گاه می‌توانید با عوض‌کردن یکی از عناصر فضایی مدرن و جدید خلق کنید. فکر کنید اگر از میز و صندلی غذاخوری‌تان خسته شده‌اید شاید فقط با تعویض صندلی‌ها یا حتی با روکش‌کردن آنها به سبکی جدید یک فضای جدید ایجاد کنید.

کارهای هنری را در کنار هم آویزان کنید
از آویزان کردن مجموعه‌ای از تابلوها در کنار هم نگران نباشید. لازم نیست حتما تابلوهای گران قیمت داشته باشید و با آویزان کردن یکی از آنها احساس کنید که درست‌ترین کار را انجام داده‌اید. گاه با قراردادن چند قاب ساده با نقاشی‌های ساده می‌توانید مجموعه‌ای دلنشین فراهم کنید. اگر از ترکیب رنگ سر در بیاورید و هماهنگی لازم را در کنار هم قرار دادن آنها رعایت کنید، نباید از چیزی نگران شوید.

تا آنجا که می‌توانید خست به خرج ندهید
منظور از خست به خرج ندادن این نیست که پول خرج کنید بلکه منظور این است که در طراحی دست و دلباز باشید. خودتان را محدود نکنید و به خودتان اجازه بدهید که فرم پرده‌ها را عوض کنید و با استفاده از پارچه‌های مقرون به صرفه در اتاق خواب از پرده‌های پف‌دار کوتاه یا پرده‌های کم‌چین اما بلند و ریخته استفاده کنید تا یک فضای متفاوت ایجاد شود. با عوض‌کردن مدل پرده به جای استفاده از ۱۰ متر می‌توانید با ۳ متر پارچه آن هم از نوع ارزان‌تر فضایی متفاوت برای اتاق خواب خود و بچه‌هایتان ایجاد کنید.

به فکر استفاده جدید از وسایل همیشگی باشید
یکی از طراح‌های دکوراسیون پیشنهاد تازه‌ای داده است. او می‌گوید تختخواب دلیلی ندارد که همیشه تختخواب باشد. اگر شما تختخوابتان را با چند کوسن تزیین کنید و آن را در جایی قرار بدهید که بتواند به عنوان یک کاناپه هم مورد استفاده قرار بگیرد، می‌توانید هر ساعت از روز بدون این‌که احساس کنید که دارید به خواب می‌روید استراحت کوچکی بکنید و لم بدهید و کتاب بخوانید یا کاموا ببافید.

فضای شلوغ ایجاد نکنید
طراح دیگری پیشنهاد می‌کند تا از شلوغ‌شدن فضاها جلوگیری کنید. به نظر او هرچه فضا آرام‌تر و منظم‌تر باشد، کلاسیک‌تر و همیشه تازه‌تر است. او می‌گوید من با وجود این که مبلمان بزرگ را دوست دارم اما سعی می‌کنم رنگ‌ها آرام و ساده باشد تا با تداخل رنگ‌ها همه چیز به هم نریزد.
در این حالت رنگ کف هم مهم است و هر چه رنگ کف اتاق آرام‌تر باشد فضای آرام‌تری به وجود می‌آورد. این آرامش را می‌توانید با تابلوهایی که به دیوارها می‌زنید نیز به دست آورید.

هوای گوشه‌های دنج را داشته باشید
گوشه‌های دنج خانه با قرار گرفتن یک صندلی یا نیمکت کوچک با یک میز کنار آن و یکی دو تابلو در بالای آنها ایجاد می‌شود.
به این ترتیب کنار یک پنجره که تا به حال بدون استفاده رها شده بود می‌تواند به همان گوشه دنج خانه‌تان بدل شود. حتی

گوشه‌های دنج خانه با قرار گرفتن یک صندلی یا نیمکت کوچک با یک میز کنار آن و یکی دو تابلو در بالای آنها ایجاد می‌شود

یک قسمت بدون آفتاب که به دلیل تاریکی از آن دست کشیده بودید هم می‌تواند جای دنج شما باشد. در این حالت با گذاشتن یک آباژور ساده روی میز کنار مبلتان می‌توانید یک جای دنج برای مطالعه یا ولو کردن مجله‌ها پیدا کنید.

تلویزیون را پنهان نکنید
این روزها که تلویزیون به یکی از دوستان همیشگی ما بدل شده پس باید آن را جایی بگذارید که براحتی بتوانید دور هم بنشینید و در ساعت‌های تماشای تلویزیون با هم باشید. پس جای تلویزیون را طوری تعیین کنید که همه بتوانید از آن استفاده کنید.

در ترکیب چیزهای مختلف به مفید بودنشان فکر کنید
اگر خیلی دوست دارید از کاغذ دیواری استفاده کنید، بدون این که این خرج را بر خودتان تحمیل کنید که تمام دیوارها را پراز رنگ کنید می‌توانید یک یا ۲دیوار را به این کاغذ دیواری‌ها اختصاص دهید و دیوارهای روبه‌رو را با رنگ‌های مکمل آنها که در تابلوها به کار رفته بپوشانید.به فکر رنگ مبل‌هایتان هم باشید تا بعد در برابر یک کار انجام شده قرار نگیرید.

به فکر خودتان هم باشید
هر کاری که می‌کنید درست‌کردن یک جای خاص برای کارکردن خودتان را هم از قلم نیندازید.
به عنوان خانم خانه و کسی که بیشتر ساعت‌هایش را در خانه می‌گذراند نیاز دارید تا جایی برای نشستن و فکرکردن، نوشتن، دوخت و دوز یا مطالعه داشته باشید. اینجا می‌تواند حتی در آشپزخانه هم تعبیه شده باشد. اما فراموش نکنید که مال شماست.

آشنایی با خواص کره بادام زمینی

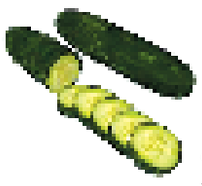
◆کره بادام زمینی گونه ای از کره است که از بادام زمینی به دست می آید. این کره ازجمله کره‌های گیاهی است که طرفداران زیادی دارد و از لذیذترین محصولات تهیه شده از بادام زمینی است. هر ساله یک سوم بادام زمینی کشت شده در سراسر دنیا، صرف ساخت کره آن می شود.
بهتر است کره بادام زمینی را به دلایل فراوانی که به برخی از آن‌ها پرداخته‌ایم، در برنامه غذایی روزانه خود قرار دهید. برای قلب مفید است ،این ماده غذایی به خاطر سرشار بودن از چربی‌های غیراشباع، از جمله دوستداران قلب محسوب می‌شود.
چربی موجود در این ماده غذایی از همان نوع چربی است که مصرف آن در رژیم‌های مدیترانه‌ای، توصیه شده و باعث می‌شود احتمال بروز خطر بیماری قلبی در فرد تا میزان ۲۱ درصد کاهش یابد، دارای آنتی‌اکسیدان است ، کره‌های بادام زمینی از لحاظ میزان آنتی‌اکسیدان، می‌توانند با برخی میوه‌ها که حاوی آنتی‌اکسیدان بالا هستند برابری کنند. این آنتی‌اکسیدان‌ها از آسیب اکسیداتیو ناشی از رادیکال‌های آزاد پیشگیری می‌کنند، از سکته مغزی پیشگیری می‌کند ،کره بادام زمینی دارای فلاوونوئیدی به نام ریزرواتول است که در انگور نیز یافت می‌شود.
این ماده با افزایش خون در مغز، از بروز سکته مغزی در فرد پیشگیری می‌کند ،به سلامت کیسه صفرا کمک می‌کند ،از ابتلا به سرطان روده پیشگیری می‌کند. کره بادام زمینی در پیشگیری و عدم ابتلا به سرطان روده نقش مهمی را بر عهده دارد. طبق تحقیقات صورت گرفته، مصرف این کره در زنان تا ۵۸ درصد و در مردان تا ۲۷ درصد، احتمال بروز سرطان روده یا کولون را کاهش می‌دهد.

نکات ریز خانه داری

پخت برنج:

* برای آن که برنج شما سفید شود می توانید یک قاشق ماست داخل ظرف برنج در حال جوشیدن بریزید.
– اگر برنج بیش از حد معمول جوش خورده بود می توانید ۳ قاشق غذاخوری آبلیمو به آن اضافه کنید تا برنج خراب نشود.
– برای از بین بردن بوی سوختگی برنج یک تکه نان روی آن قرار دهید و موقع کشیدن غذا، نان را بردارید یا یک عدد پیاز را پوست کنده و در داخل برنج فرو کنید چون بوی سوختگی را به خود می گیرد.
– اگر می خواهید شیربرنج شما خوشمزه تر شود برنج را با شیر خیس کنید.
– اگر برنج بی نمک شد نگران نباشید موقع کشیدن غذا، مقدار مورد نیاز نمک را با مقدار بسیار کمی آب و روغن مخلوط کنید و روی برنج بریزید با این کار بی نمکی برنج شما رفع می شود. هرگز نمک را مستقیم در روغن نریزید زیرا در روغن حل نمی شود.
– اگر قبل از آب کش کردن برنج متوجه شدید که برنج شما شور شده است موقع آب کش کردن آب بیشتری روی برنج داخل آبکش بریزید اما اگر بعد از آب کش کردن برنج متوجه شوری آن شدید دیگر چاره ای برای برطرف شدن آن ندارید مگر این که خورش را بی نمک درست کنید.
– اگر به هر دلیلی برنج خشک شما بو گرفت بهتر است آن را روی یک سطح صاف و خشک پهن کنید البته باید به طور حتم در سایه باشد تا بوی نامطبوع آن از بین برود، زیرا اگر برنج را جلوی نور آفتاب قرار دهید خیلی زود خرد می شود و حالت خود را از دست می دهد و وقتی آن را داخل آب جوش می ریزید از هم می پاشد.

نگهداری خیار



*یک روش قدیمی برای نگهداری خیار در یخچال قرار دادن آن در قابلمه ای در دار بود و اینک یک روش جدید :چنانچه خیارها را درون ظرفی پر از آب قرار داده و داخل یخچال بگذارید،خیارها تر و تازه می مانند و از پلاسیده شدن آنها جلوگیری می شود .

لباسهای چروک

* چنانچه فراموش کرده اید لباسهای شسته را به موقع از روی بند بردارید و بر اثر تابش خورشید رطوبت آنها کاملا از بین رفته و در نتیجه اتو زدن را برایتان سخت و دشوار ساخته است آنها را به مدت یک ساعت یا بیشتر درون یخچال بگذارید.با این تدبیر لباسها رطوبت لازم را جذب کرده و به آسانی اتو خواهند شد.

پوست کندن هویج:

* هویجها را داخل آب جوش انداخته بعد از ۵ دقیقه درون آب سرد قرار دهید، با این روش پوست هویج فلافی کنده خواهد شد.

پیاز شیرین

* برای اینکه از تندی پیاز بکاهید و به اصطلاح آن را شیرین کنید پیاز را به صورت حلقه حلقه برش داده از هم جدا کنید سپس به مدت یک ساعت در آب سرد خیس کنید.

هرگز دارویتان را همراه با آب این میوه نخورید!

مصرف آب این میوه همراه برخی از داروها یکسری عوارض جانبی به دنبال دارد. چرا؟ این داروها کدامند؟ چرا باید از مصرف همزمان آب گریپ فروت با برخی داروها خودداری کرد؟
مصرف آب گریپ فروت همراه برخی از داروها یکسری عوارض جانبی به دنبال دارد. چرا؟ این داروها کدامند؟ آب گریپ فروت جذب روده‌ای برخی داروها را تغییر می‌دهد.

خطر آور دُز!
تا امروز فقط آب گریپ فروت به عنوان آب میوه‌ای که اختلال دارویی ایجاد می‌کند،شناخته شده است.آژانس فرانسوی تأمین امنیت سلامت محصولات تصریح می‌کند؛ که تأثیر این اختلال دارویی در کاهش اثر دارو نیست بلکه باعث افزایش شدت آثار نامطلوب دارو می‌شود.
اما چرا؟ بسیار ساده است زیرا جذب روده‌ای برخی داروها به وسیلهٔ آنزیم CYP۳A۴ تنظیم می‌شود، حال آنکه برخی مواد موجود در آب گریپ فروت (برگاموتین و مشتقاتش) با این آنزیم ترکیب می‌شوند. در نتیجه، آب گریپ فروت باعث افزایش تأثیر دارو و چندین برابر شدن آثار نامطلوب آن می‌شود.
داروهایی که نباید همراه با آب گریپ فروت مصرف کرد، کدامند؟
داروهایی که نباید همراه با آب گریپ فروت مصرف شوند، به دو گروه تقسیم می‌شوند. گروه اول داروهایی هستند که به عنوان سرکوب کنندهٔ ایمنی بدن در مقابل رد پیوند تجویز می‌شوند، مانند تاکرُلیموس و سیکلوسپُرین (نام‌های رایج بین المللی)، اگر این آب میوه به طور مرتب با دارو خورده شود،خطر سمی شدن کلیه‌ها را نیز به همراه خواهند داشت. گروه دوم، داروهایی هستند که برای کاهش میزان کلسترول خون تجویز می‌شوند مانند آتورواستین و مهم تر از آن سیمواستین. اگر آتورواستین با آب گریپ فروت خورده شود، دُز دارو را دو برابر می‌کند.
این در حالی است که سیمواستین در این شرایط ۱۵ برابر بیشتر جذب می‌شود،گویی که فرد داروی دو هفته اش را یک جا خورده باشد! ضمناً مصرف همزمان این داروها و آب گریپ فروت می‌تواند باعث بروز صدمه‌های شدید ماهیچه‌ای شود.
بنابراین آژانس فرانسوی تأمین امنیت سلامت محصولات توصیه می‌کند؛ که تا دو ساعت بعد از مصرف این دارو از نوشیدن آب گریپ فروت خودداری کنید و مصرف این آبمیوه را تا یک چهارم لیتر در روز کاهش دهید.

توجه!
فقط آب گریپ فروت است که موجب این نوع اختلال دارویی می‌شود.آب میوه‌های دیگر مانند آب پرتقال، سیب یا میوه‌های دیگرچنین تأثیری ندارند و مصرف شان برای درمان‌های دارویی مجاز است.
یک توصیه: قبل از مصرف دارو، بروشور داخل جعبه را بخوانید خصوصاً قسمتی که "واکنش یا تأثیر متقابل" نام دارد؛ در این بخش، لیست موادغذایی که طی دورهٔ درمان باید از آنها خودداری کرد، نوشته شده است.

۵ راز برای داشتن پوست روشن

رازهایی برای داشتن پوست روشن متذکر می شویم ، نگاهی بیندازید به برخی از راه های مخصوص برای نیل به این هدف.

راز شماره ۱ برای داشتن پوست روشن :
حواستان به چیزی که می خورید باشد.
برطبق گفته های دکتر هایدی والدورف که متخصص پوست است، بیشتر خوراکی های کاذب(مثل شکلات و سیب زمینی سرخ کرده) واقعا فقط کاذب هستند و نقشی در آکنه ندارند. با این حال، او می گوید: که هورمون های موجود در شیر می توانند به جوش های آکنه مرتبط باشند.
بنابراین اگر به آکنه مبتلا هستید بستنی خوردن را ترک کنید و ببینید آیا جوش ها بهتر می شوند یا خیر.

راز شماره ۲ برای داشتن پوستی روشن:
برنامه مرتبی داشته باشید.
آیا بدون پاک کردن آرایش صورت به خواب می روید؟ این کار نادرستی است. برای روشن نگه داشتن پوستتان، شما احتیاج دارید که برنامه ای منظم برای محافظت از پوستتان داشته باشید. در اینجا یک برنامه ساده را به شما معرفی می کنیم که می توانید ان را به کار ببندید.

راز شماره ۳ برای داشتن پوستی روشن:
پاک کردن صورت را به طور صحیح انجام بدهید.
این اولین قدم در برنامه مراقبت از پوستتان است. مطمئنا دوست دارید آن را به درستی انجام بدهید. اما چگونه؟
گام اول: تمیز کننده درست و مناسب را پیدا کنید. به دنبال ماده ای باشید که خیلی خشن نباشد اما حاوی مواد ضد آکنه مثل اسید سالیسیک باشد.
گام دوم: قبل از استفاده از تمیزکننده، از آب گرم(اما نه داغ) برای نم دار کردن صورتتان استفاده کنید.
گام سوم: ماده تمیز کننده را روی پوست قرار بدهید و به مدت ۳۰ ثانیه تا ۱ دقیق ماساژ بدهید سپس با آب ولرم آن را بشویید.

راز شماره ۴ برای داشتن پوستی روشن:
مرطوب کننده دوست شماست.
اگر پوستتان چرب است احتمالا به فکر عدم استفاده از مرطوب کننده می افتید، اما این فکر درستی نیست. اگر پوستتان را خیلی خشک کنید این کار فقط سبب می شود که پوست شما روغن بیشتری ترشح کند که این به نوبه خود جوش های بیشتری را درست می کند. فکر می کنید این وضع به کجا ختم می شود؟

راز شماره ۵ برای داشتن پوستی روشن:
به خود وقت کافی بدهید.
والدورف می گوید:یک یا دو ماه طول می کشد تا نتایج واقعی برنامه مراقبت از پوست خود را ببینید، بنابراین این برنامه را باید هر چه زودتر شروع کنید. اگر در ابتدای کار پوست شما کمی بدتر به نظر آمد، ناامید و دلسرد نشوید، این وضعیت کاملا طبیعی است.
فقط به این کار بچسبید و یک ماه برای آن زمان بگذارید. اگر پوستتان بهتر نشد آنگاه مواد مصرفی خودتان را عوض کنید و یا به یک متخصص پوست مراجعه کنید.

نکاتی که شما را در آشپزخانه تان حرفه ای تر می کند

برای براق کردن ظروف ، درون آن‌ها مقداری پوست سیب درختی ریخته و بجوشانید با اینکار هم ظروف را براق می‌کنید و هم آشپزخانه و خانه بوی خوبی می‌گیرد.
مشکلات آشپزی و آشپزخانه خود را با استفاده از این نکات راحت تر و حرفه ای تر حل کنید:
• اگر در غذا نمک بیش از اندازه ریخته‌اید، با انداختن یک سیب‌زمینی درون غذا، مشکل خود را حل کنید. سیب‌زمینی نمک‌های اضافی را به خود جذب خواهد کرد.
• برای رفع بوی بد سیر و پیاز از دستتان، آن‌ها را به یک ظرف استیل بمالید.
ظرف استیل بوی بد سیر و پیاز را به خود جذب خواهد کرد. دانه‌های تازه قهوه نیز می‌تواند بوی بد را از دستان شما دور کند.
• برای پیشگیری از شکسته شدن تخم مرغ هنگام جوشیدن، کمی نمک روی پوسته تخم‌مرغ بپاشید.
• ظروف چدنی را با مواد شوینده نشویید بلکه آنها را با نمک، ساییده، بشویید و با یک دستمال خشک کنید.
• برای رفع جرم از کتری ، درون آن، مخلوط نیمی از آب و نیمی سرکه ریخته بجوشانید سپس آن را خالی کنید.
• برای پیشگیری از بد بو شدن ظروف پلاستیکی درب بسته‌ای که هوا وارد آن‌ها نمی‌شود، مقداری نمک درون آن‌ها بریزید.
• اگر غذای‌اتان ته گرفته و بوی سوختگی می‌دهد نگران نشوید بلکه مقدار سالم غذا را جدا کرده و درون قابلمه دیگری بریزید و درون ظرف مقداری شکر بریزید و به پختن ادامه دهید فقط مراقب باشید شکر را تا اندازه‌ای بریزید که غذا طعم شیرین به خود نگیرد. شکر طعم سوختگی را از بین می‌برد.
• اگر برنجتان بوی سوختگی به خود گرفته، روی برنج به مدت ۱۰-۵ دقیقه چند تکه نان قرار دهید تا بوی سوختگی را به خود جذب کند.فقط مراقب باشید هنگام کشیدن غذا در بشقاب، برنج‌های سوخته ته قابلمه را استفاده نکنید.
• اگر از تازه بودن تخم‌مرغ مطمئن نیستید آها را درون کاسه بزرگی از آب بریزید، اگر زیر آب قرار گرفتند یعنی تازه هستند و اگر در آب یکوری شده و کج شدند به این معناست که زیاد تازه نیستند و باید سریع‌تر مصرف شوند و اگر در آب معلق شدند یعنی دیگر تازه نیستند.
• برای از بین بردن مورچه‌ها از آشپزخانه، باید لانه آن‌ها را پیدا کرده و جلوی آن را با وازلین مسدود کنید.
• موزها را به صورت دسته‌ای کنار هم نگهداری نکنید چرا که آن‌ها گازهایی را از خود متصاعد می‌کنند که باعث می‌شود به سرعت رسیده شوند و از حالت تازه‌گی بیرون آیند.
• برای پیشگیری از جوانه زدن سیب‌زمینی ، درون کیسه آنها، یک سیب درختی قرار دهید.
• پس از جوشیدن پاستا یا سیب زمینی ،آب آنها را دور نریزید بلکه بگذارید خنک شود سپس با آن گیاهان خود را آبیاری کنید، درون این آب مواد مغذی وجود دارد که گیاهان عاشق آن هستند.
• خمیر دندان ، پاک کننده خوبی برای ظروف نقره‌ای است.
• برای براق کردن ظروف آلومینیومی ،درون آن‌ها مقداری پوست سیب درختی ریخته و بجوشانید با اینکار هم ظروف را براق می‌کنید و هم آشپزخانه و خانه بوی خوبی می‌گیرد.
• برای تازه ماندن کرفس در یخچال آن‌ها را ابتدا درون پارچه نخی پیچیده سپس درون ظرف دربسته‌ای قرار دهید با این کار کرفس مدت بیشتری تازه خواهد ماند.
• اگر سوپی که پخته‌اید خیلی چرب شده ، یک تکه یخ درون آن بیاندازید با این کار یخ، چربی‌ها را به خود جذب می‌کند. با قاشق چربی‌ها را بیرون بریزید.