دست‌چین

تفاوت کوکی و کلوچه در چیست؟

در یکی از فروشگاه‌های زنجیره‌ای در قسمت تنقلات شیرین کارخانه‌ای در حال بررسی چند نمونه بیسکویت و کلوچه بودم که خانم نسبتا جوانی نزدم آمد و سراغ محصولی با نام کوکی را گرفت. به او گفتم از پرسنل فروشگاه نیستم و جای کوکی‌ها را نمی‌دانم، اما فرصت مناسبی بود تا در خصوص این محصول از او سوالاتی بپرسم. گفتم کوکی چیست؟ گفت نوعی شیرینی است که اغلب صبح‌ها به جای نان و پنیر یا به عنوان عصرانه آن را با شیر یا چای می‌خورم. گفتم کوکی همان کلوچه است؟ گفت به نظر باید متفاوت باشند، اما چون کوکی طعم‌های مختلفی دارد و خوشمزه‌تر از کلوچه است به مصرف آن رغبت بیشتری دارم، اما مایل بود بداند این محصول چه ترکیبات و خواص حائز اهمیتی دارد؟

کوکی، این محصول شیرین و نسبتا نوظهور چند سالی است با بیسکویت و کیك و کلوچه در رقابت است. کوکی در زبان‌های مختلف معانی متفاوتی دارد، اما اغلب به معنای نوعی کیك کوچك تعریف می‌شود که تقریبا بافتی مشابه بیسکویت دارد، اما شیرین‌تر بوده و از نظر ضخامت مشابه کلوچه است اما نسبت به آن سایز کوچك‌تری دارد و از نظر فرمولاسیون مشابه کلوچه و پایه هر دو محصول آرد، شکر، چربی و تخم‌مرغ است. البته در کوکی‌ها از مواد طعم‌دهنده‌ای همچون تکه‌های شکلات یا شیرخشك و... هم استفاده می‌شود و با وجودی که بافت کلوچه مطابق با استاندارد باید نرمی و لطافت متعارفی داشته باشد اما کوکی می‌تواند تا مرحله خشك و برشته شدن بافت پخته شود.

کلوچه محلی یا کارخانه‌ای؟

در کوکی و کلوچه‌های محلی و خانگی اغلب از مواد ساده‌تری برای تهیه محصول استفاده می‌شود، اما در انواع کارخانه‌ای ترکیبات و شیرین‌کننده‌های مورد استفاده تخصصی‌تر شده و استفاده از برخی افزودنی‌ها و مواد نگه‌دارنده برای افزایش کیفیت و ماندگاری محصول بیشتر می‌شود و اغلب کلوچه‌هایی که ماندگاری بالاتری دارند حاوی حجم زیادتری از چربی‌های هیدروژنه و شکر هستند. به همین دلیل مصرف کلوچه و کوکی به خصوص برای اغلب کارمندانی که وقت زیادی برای تهیه صبحانه ندارند یا دیر از خواب بیدار می‌شوند گزینه مناسبی نبوده و همچنین مصرف این محصولات در زمان گرسنگی جهت تامین قند خون هرگز توصیه نمی‌شود زیرا میزان شکر بالای این محصولات سبب ترشح بیش از حد انسولین و به دنبال آن افت قند خون و گرسنگی مجدد می‌شود. در واقع مدت زمان زیادی از گرسنگی و افت قند شما نمی‌گذرد که مجدد و این بار بیشتر به مصرف این ماده شیرین نیاز پیدا می‌کنید.

معمولا تا زمانی که شرایط و تجهیزات تولید این قبیل محصولات بهداشتی باشد فساد آنها دیرهنگام و بعید به نظر می‌رسد، اما تولید غیربهداشتی و شرایط نامساعد نگهداری به‌خصوص در محیط مرطوب سبب بروز فساد کپکی و در نهایت فساد باکتریایی می‌شود.

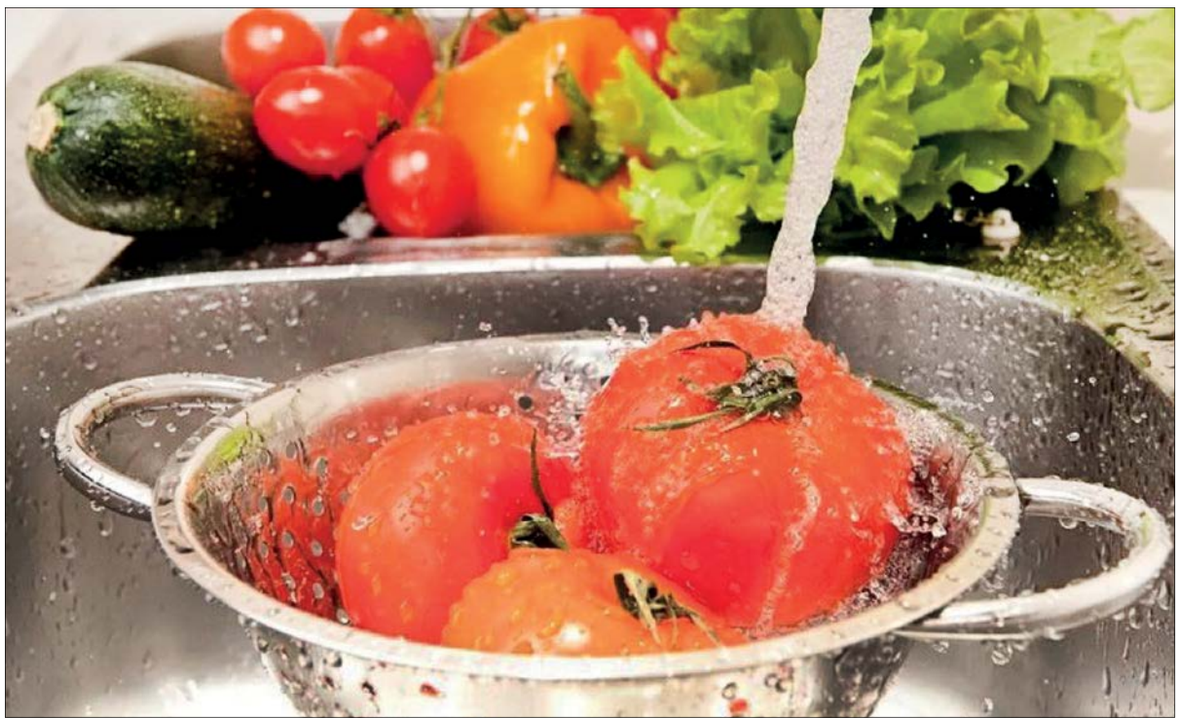
توده‌های ماندگار داخل گردن را جدی بگیرید

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، گفت: مهم ترین عامل درمان توده‌های سرو گردن، تشخیص زودهنگام است.

علیرضا موحدی، با بیان این که توده‌های گردنی ممکن است با تیروئید، غدد بزاقی، حنجره، کیست‌های گردنی یا توده مادرزادی نمایان شود که به‌تدریج بزرگ می‌شوند، توضیح داد: عوامل محیطی، استفاده از برخی داروها، رژیم‌های غذایی نادرست، مصرف سیگار، مواد مخدر، الکل و عوامل متعدد ژنتیك و محیطی در ابتلا به این تومورها نقش دارند.

وی افزود: اگر بیماری با توده‌ای در ناحیه گردن که دو هفته از ایجاد آن گذشته ولی هنوز بهبود حاصل نشده مراجعه کند باید این توده مورد بررسی دقیق قرار گیرد.

وی ادامه داد: زخم ناحیه گردن، گرفتگی صدا و بینی، اختلال در بلع، کاهش اشتها و به دنبال ایجاد گرفتگی یا توده در گردن نشانه‌هایی است که باید جدی گرفته شود./ مهر



روش‌هایی برای کاهش نیترات و بار میکروبی سبزیجات

سبزیجات با حداقل نیترات!

فاخره بهبهانی

سلامت

اخیرا تعدادی از پزشکان متخصص طب سنتی در یکی از شبکه‌های مجازی با ابراز نگرانی در خصوص ورود ترکیبات نیتراتی از طریق سبزیجات به بدن افراد با استناد به یك تحقیق داخلی در خصوص کاهش قطعی نیترات سبزیجات، نکات و راهکارهایی را برای کاربران خود به اشتراك گذاشته‌اند مبنی بر این‌که مصرف‌کنندگان می‌توانند با استفاده از محلول آب و سرکه و خیساندن سبزیجات در آن و همچنین با جوشاندن سیب‌زمینی و پیاز در آب گرم از نیترات آنها بکاهند. همچنین از گذشته نیز مطرح بوده که سرکه، نمك، جوش‌شیرین و مایع ظرفشویی قدرت بالایی در میکروب‌کشی سبزیجات دارند، اما آیا واقعا با این شیوه‌ها می‌توان از شر نیترات و آلودگی میکروبی سبزیجات خلاص شد؟ در این راستا برای دستیابی به پاسخی علمی و منطقی نظر دکتر نسرین مویدنیا، متخصص علوم و صنایع غذایی و عضو هیات علمی دانشگاه آزاد قزوین را جویا شدیم.

دکتر مویدنیا: خیساندن سیر پیاز و سیب‌زمینی در آب گرم برای مدتی قبل از پخت می‌تواند در کاهش میزان نیترات آنها موثر باشد

نیترات و نیتریت ترکیباتی هستند که به طور طبیعی در آب، خاك، هوا و گیاهان از جمله سبزیجات وجود دارند که میزان آن در ریشه و غده گیاهان بیشتر از برگ آنهاست. جالب این‌که ورود این ترکیبات به بدن در حد نرمال و طبیعی نه تنها ضرری نداشته، بلکه فوایدی نیز دارد و تولید اکسید نیتریك حاصل از آنها می‌تواند در کاهش بروز بیماری‌های قلبی ـ عروقی، سکته‌ها و سندرم متابولیك مفید واقع شود، اما وقتی میزان نیترات و نیتریت سبزیجات به طور مصنوعی و به‌واسطه کودهای نیتراته مصرفی در کشت و زرع از حد مجاز بیشتر شود، مخاطراتی جدی برای سلامت بدن همراه خواهد داشت.

محلول سرکه معجزه می‌کند؟

در خصوص کاهش محتوای نیترات سبزیجات به روش شست‌وشو با محلول سرکه‌ای مقاله‌ای داخلی وجود دارد که گفته شده پس از آبکشی سبزیجات برگی و قرار دادن آنها در محلول ۲۰ درصد سرکه به مدت ۱۰ دقیقه تا ۴۸ درصد از میزان نیترات آنها کاسته می‌شود. دکتر مویدنیا می‌گوید به صرف مطالعه چکیده این مقاله نمی‌توان نظری درخصوص مکانیسم شبهه‌دار آن ارائه داد چراکه خیساندن ده دقیقه‌ای سبزیجات در محلول سرکه ۲۰ درصد اگرچه بتواند مشابه شست‌وشوی سبزیجات با آب معمولی یا از طریق تجزیه احتمالی این ترکیبات در کاهش نیترات سطحی و جلدی آنها تاثیرگذار باشد، اما در خصوص مکانیسم خروج نیترات از داخل بافت گیاهی بررسی و تحقیقات جامع بیشتری را می‌طلبد. البته در مورد ترشی‌هایی که سبزی با سرکه مخلوط و در مدت زمان طولانی توسط باکتری‌ها تخمیر شده‌اند کاهش میزان نیترات و نیتریت سبزیجات به اثبات رسیده است، چراکه در فرآیند تخمیر صورت‌گرفته باکتری‌های لاکتیکی با متابولیزه کردن این ترکیبات در کاهش آنها نقش ایفا می‌کنند. همچنین خیساندن سیر و پیاز و سیب‌زمینی در آب گرم برای مدتی قبل از پخت می‌تواند در کاهش میزان نیترات آنها کاملا موثر باشد. چراکه افزایش دمای آب بر افزایش سرعت و میزان خروج و حذف نیترات اثرگذار است. از طرفی نوع پخت نیز می‌تواند در میزان نیترات و نیتریت سبزیجات تاثیرگذار باشد. به عنوان مثال پخت به روش جوشاندن باعث کاهش این ترکیبات و بعکس سرخ کردن سبب افزایش آنها می‌شود.

نقش ویتامین C چیست؟

نکته قابل توجه این که متخصصان تغذیه یا پزشکان طب سنتی در صورت تجویز رژیم‌های پرفیبر که به افزایش مصرف سبزیجات و نگرانی ورود نیترات به بدن بیماران‌شان منجر می‌شود، می‌توانند با توجه به این اصل مهم که ویتامین C (اسید آسکوربیك) و پلی فنل‌ها در کاهش تشکیل نیتروزآمین‌های خطرزا و حفظ ترکیب مفید اکسید نیتریك تولید شده از نیترات و نیتریت نقش مهم و مفیدی دارند، توصیه کنند که مصرف‌کنندگان تا حد امکان از روش‌های پخت و آماده‌سازی استفاده کنند.

ویتامین C و پلی فنل‌ها از ترکیباتی هستند که عمدتا در سبزیجات مصرفی ما وجود دارند و باید به یاد داشت که در برآورد یا مقایسه قابلیت خطرزایی چنین مواد غذایی‌ای در نظر گرفتن محتوای پلی فنلی و اسید آسکوربیك آنها امری مهم به شمار می‌رود.

دوز مصرفی ضدعفونی‌کننده‌های خانگی

طبیعتا در میزان میکروب‌زدایی سبزیجات به روش‌های خانگی شاخص‌های زیادی دخیل است از جمله بارآلودگی اولیه سبزیجات، نوع آلودگی میکروبی، مقدار و نوع ضدعفونی‌کننده خانگی از جمله سرکه، نمك یا جوش‌شیرین، مدت زمان غوطه‌وری سبزیجات در این محلول‌ها و... حال با در نظر گرفتن شرایط کلی در مقیاس خانگی شاید استفاده از نیم تا یك پیمانه سرکه یا یك قاشق نمك یا حدود یك قاشق چایخوری جوش شیرین به ازای هر چهار تا پنج پیمانه آب پیشنهاد مناسبی برای غوطه‌وری سبزیجات به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه و در نهایت آبکشی آنها با آب تمیز و سالم باشد. توجه داشته باشید استفاده از مقادیر نامناسب و زیاد مواد گفته شده با تاثیر بر بافت سبزیجات می‌تواند موجبات افت کیفیت آنها را فراهم آورد.

موثرترین روش‌های میکروب‌کشی سبزی‌ها

امروزه استفاده از یك سری ترکیبات کلردار تجاری و استاندارد برای ضدعفونی و میکروب‌کشی سبزیجات توصیه می‌شود، اما تعداد زیادی از خانواده‌ها با تصور نادرست شیمیایی بودن ترکیبات حاوی کلر و برجای ماندن باقیمانده آن بر سطح سبزیجات تمایل زیادی به مصرف ضدعفونی‌کننده‌های خانگی نظیر سرکه، نمك، جوش شیرین یا مایع ظرفشویی برای میکروب‌کشی سبزی‌های مصرفی دارند. اما آیا می‌توان به این ترکیبات اعتماد کرد؟

این متخصص با نامناسب دانستن استفاده از مایع ظرفشویی جهت میکروب‌زدایی یا میکروب‌کشی سبزی‌ها می‌گوید به دلیل در دسترس بودن مایع ظرفشویی در منازل متاسفانه استفاده از این شوینده شیمیایی و غیرخوراکی باب شده که هرگز مورد توصیه متخصصان نیست. توجه داشته باشید باب شدن میکروب‌زدایی سبزیجات با این شوینده به دلیل ترکیبات شیمیایی موجود در فرمول آن است که چون در تماس با مواد غذایی احتمال خطرات ناشی از نفوذ یا باقی ماندن این ترکیب روی سبزی یا میوه‌ها وجود دارد، می‌تواند برای سلامت مخاطره‌آمیز باشد. اما جوش‌شیرین و سرکه به دلیل ایجاد تغییراتی در PH می‌توانند در نابودی میکروب‌ها بسیار موثر باشند.

میکروب‌ها و به‌خصوص باکتری‌های بیماری‌زا به تغییرات PH بسیار حساس بوده و این عاملی بر نابودی نسبی آنها خواهد شد. از سوی دیگر طبق بررسی‌های جدید، استفاده از جوش شیرین به طور موثر می‌تواند در حذف سموم آفت‌کش غیرسیستمیك زراعی ـ سمومی که قدرت نفوذ به بافت میوه و سبزی را نداشته و فقط بر سطح آنها باقی می‌ماند ـ نقش مثبت داشته باشد. نمك نیز به دلیل نامساعد کردن شرایط رشد از نظر تغییرات فشار اسمزی محیطی می‌تواند روی میکروب‌ها اثر کشندگی و بازدارندگی رشد داشته باشد که اگر به همراه سرکه استفاده شود، اثرات این دو با هم تشدید خواهد شد.

کلینیک چاقی

زندگی بدون طحال

دکتر شهاب شهابی

فلوشیپ جراحی لاپاراسکوپی

اسپلنکتومی در اصطلاح یك عمل جراحی است که برای برداشتن طحال استفاده می‌شود. امروزه دو روش مختلف برای این جراحی مورد استفاده قرار می‌گیرد:

۱. جراحی باز سنتی: این عمل با ایجاد یك شکاف کامل روی شکم به طول ۱۵ سانتی‌متر انجام می‌شود. این روش به طور خاص زمانی به کار گرفته می‌شود که طحال فرد بسیار بزرگ شده باشد یا فرد دچار پارگی طحال و خونریزی باشد. به این ترتیب جراح می‌تواند با دیدی بهتر و سریع‌تر از روش لاپاراسکوپی، طحال را خارج کند.

۲. جراحی لاپاراسکوپی: در این شیوه برای برداشتن طحال چند شکاف کوچك دو تا یك سانتی‌متری در ناحیه سمت چپ زیر دنده‌ها ایجاد می‌شود. جراح در ادامه می‌تواند از طریق این شکاف‌ها یك لاپاراسکوپ را به بدن بیمار وارد کند. از سایر شکاف‌های ایجاد شده به این منظور برای وارد کردن ابزارهای جراحی و خارج کردن طحال استفاده می‌شود. در طول عمل جراحی، جراح فضای داخل بدن بیمار را با دوربین مشاهده می‌کند. پس از بستن عروق طحال و جدا کردن آن، طحال از طریق کیسه استریل مخصوص و خرد کردن آن خارج می‌شود.

مراقبت‌های بعد از عمل جراحی طحال

بیماری‌های مختلفی وجود دارد که در آن مجبور می‌شویم طحال بیمار را برداریم؛ برای مثال در برخی بیماری‌های خونی مادرزادی مانند اسفروسیتوز. همچنین به دنبال تصادفات و خونریزی طحال مجبور به برداشتن آن می‌شویم. بدن بیمار در مقابل برخی باکتری‌ها مقاومت کامل خود را از دست می‌دهد و در تمام طول عمر فرد مستعد ابتلا به عفونت‌های خطرناك است.

به این صورت که یك عفونت معمولی می‌تواند به سرعت به عفونت خون و مرگ منتهی شود؛ بنابراین آموزش صحیح و دقیق بیمار و خانواده بیمار راجع به مساله عفونت و رسیدگی به آن بسیار مهم بوده و باید پس از جراحی به آن توجه کرد.

تمام بیماران باید در روزهای پس از عمل واکسن پنوموکوك و واکسن هموفیلوس آنفلوآنزا را دریافت کنند سپس هرسال واکسن هموفیلوس آنفلوآنزا و هر پنج سال واکسن پنوموکوك را تمدید کنند. توصیه می‌شود بیمارانی که طحال آنها برداشته شده است تا پنج سالگی یا حداقل تا پنج سال پس از برداشت طحال روزانه آنتی‌بیوتیك خوراکی مصرف کرده یا ماهانه آنتی‌بیوتیك تزریقی مصرف کنند.

عده‌ای دیگر معتقدند تا سن بلوغ بیمار باید روزانه آنتی‌بیوتیك مصرف کند. در بزرگسالان برخی پزشکان نظر به مصرف روزانه آنتی‌بیوتیك دارند اما برخی دیگر معتقدند فقط بیمارانی که در بررسی‌های پس از تزریق واکسن‌ها، سطح خونی مناسبی از آنتی‌بادی‌ها ندارند، باید آنتی‌بیوتیك روزانه استفاده کنند. بیماران هنگام مسافرت رفتن حتما آنتی‌بیوتیك خوراکی (پنی‌سیلین وی خوراکی) برای پنج روز همراه داشته باشند و به محض مشاهده علائم عفونت شروع به مصرف آنتی‌بیوتیك‌ها کنند. در نهایت با تمام این راهکارها احتمال عفونت‌های خطرناك همچنان وجود دارد که آگاهی و دقت بیماران و خانواده آنها در مراجعه زودهنگام بسیار مهم است. بهتر است برای بیمارانی که طحالشان برداشته شده است در دفترچه بیمه یا در کیف پول بیمار ذکر شود که بیمار طحال ندارد تا در صورتی که بیمار بیهوش بود یا قادر به حرف زدن به هر علتی نبود، کادر درمانی از شرایط مطلع شوند.

حل سودوکو ۳۵۱۰

۲	۴	۶	۹	۵	۳	۸	۱	۷
۳	۷	۱	۶	۴	۸	۵	۲	۹
۸	۵	۹	۷	۲	۱	۳	۶	۴
۶	۱	۳	۵	۸	۷	۴	۹	۲
۵	۹	۴	۲	۳	۶	۷	۸	۱
۷	۸	۲	۱	۹	۴	۶	۵	۳
۴	۲	۸	۳	۱	۵	۹	۷	۶
۱	۳	۷	۸	۶	۹	۲	۴	۵
۹	۶	۵	۴	۷	۲	۱	۳	۸

۲	۷	۵	۶	۸	۳	۹	۴	۱
۶	۸	۱	۲	۹	۴	۷	۳	۵
۹	۴	۳	۵	۷	۱	۶	۲	۸
۸	۳	۴	۷	۱	۶	۵	۹	۲
۵	۹	۷	۳	۲	۸	۴	۱	۶
۱	۲	۶	۹	۴	۵	۸	۷	۳
۴	۵	۲	۸	۳	۹	۱	۶	۷
۳	۱	۸	۴	۶	۷	۲	۵	۹
۷	۶	۹	۱	۵	۲	۳	۸	۴

			۷	۲	۴	۱	۵	۸
			۵	۱	۹	۳	۶	۴
			۸	۶	۳	۲	۷	۹
۳	۵	۷	۹	۶	۱	۴	۸	۲
۹	۴	۸	۲	۷	۳	۶	۵	۱
۲	۱	۶	۵	۸	۴	۳	۹	۷
۴	۹	۳	۶	۱	۷	۵	۲	۸
۵	۸	۱	۴	۹	۲	۷	۶	۳
۷	۶	۲	۳	۵	۸	۱	۴	۹
۱	۲	۵	۸	۳	۶	۹	۷	۴
۶	۷	۴	۱	۲	۹	۸	۳	۵
۸	۳	۹	۷	۴	۵	۲	۱	۶

۳	۸	۲	۴	۶	۹	۱	۷	۵
۹	۳	۴	۵	۷	۶	۱	۸	۲
۸	۲	۶	۹	۱	۴	۵	۳	۷
۴	۸	۳	۱	۲	۹	۶	۷	۵
۷	۱	۹	۶	۳	۵	۸	۲	۴
۵	۶	۲	۷	۴	۸	۳	۹	۱
۲	۹	۱	۴	۶	۳	۷	۵	۸
۶	۴	۸	۲	۵	۷	۹	۱	۳
۳	۵	۷	۸	۹	۱	۲	۴	۶

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچك‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یك سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۳۵۱۱

	۲						۳	
۶				۹	۱			۲
		۷	۳			۴		
	۶			۵		۱		
	۴		۸		۶		۷	
		۹		۴			۶	
		۶			۷	۸		
۲			۹	۳				۷
	۷						۹	
								۸
							۶	
								۴
	۶						۵	
۵				۷	۲			۹
		۲	۱			۴		
	۹			۲		۳		
	۴		۷		۶		۲	
		۶		۸			۴	
		۷			۵	۸		
۳			۴	۶				۵
	۵						۱	

	۳						۸	
۶				۴	۹			۳
		۸	۵			۷		
	۶			۵		۴		
	۴		۹		۳		۶	
		۱		۲			۷	
		۶			۸	۳		
۵			۳	۶				۷
	۸						۲	
۲								
	۴							
۶								
	۶						۷	
۸				۶	۵			۹
		۷	۱			۶		
	۳			۷		۱		
	۴		۲		۶		۹	
		۶		۵			۲	
		۳			۲	۹		
۲			۶	۴				۷
	۹						۸	