

راهکارهای کاهش علائم آسم

درگیری مجاری هوایی در مبتلایان به آسم باعث تنگی نفس و کاهش فعالیت‌های فرد شده و علاوه بر درگیری‌های درمانی و مصرف دارو، هزینه‌های زیادی را بر خانوارهای دارای بیمار مبتلا به آسم تحمیل می‌کند. پس با رعایت یک سری راهکارهای می‌توان از بروز علائم آن در افراد مستعد معنات کرد.

آسم را نمی‌توان درمان کرد بلکه می‌توان علائم آن را کنترل نمود. به صورت کلی مواردی هستند که می‌توانند از ایجاد محرک آغاز علائم آسم جلوگیری کنند. همچنین کنترل مناسب آسم در دوران حاملگی برای سلامتی جنین ضروری است، با توجه به این که آسم به مرور زمان تغییر می‌کند، لازم است به صورت دوره‌ای به پزشک مربوطه برای پیگیری وضعیت آسم و تنظیم درمان مراجعه کنیم. نکات زیر را برای کنترل آسم توصیه می‌کنیم؛ اجتناب از هوای آلوده، پرهیز از هوای سرد و خشک، حذف مواد حساسیت زا از محیط زندگی از جمله بالش پرو پشمی، پرهیز از دخانیات و دوری از محلی که در آن سیگار می‌کشند، اجتناب از گرده گیاهان و ماندن در منزل در فصل گرده افشانی درختان و گل‌ها، جلوگیری از افزایش وزن و چاقی، اجتناب از نزدیک شدن به افراد مبتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا و استفاده از واکسن آنفلوآنزا پیش از شروع فصل شیوع، مصرف نکردن مواد غذایی حساسیت‌زا مانند انواع قفل، زعفران، کرفس، انگور و خربزه، درمان سینوزیت توسط پزشک مربوط، کاهش استرس‌های روحی روانی، پرهیز از استفاده از مواد شوینده قوی، استفاده از تهویه برای کاهش رطوبت حمام و دستشویی و تعمیر قسمت‌های رطوبت‌زده دیوارها، پرهیز از نگهداری حیوانات خانگی در منزل به دلیل ایجاد حساسیت در بیمار، تمیز نگه داشتن سرویس‌های بهداشتی و جلوگیری از انباشت زباله، پاکیزه و خشک نگه داشتن درون وزیر کابینت‌های آشپزخانه، حمام و سرویس بهداشتی برای حذف سوسک خانگی و موارد دیگری که می‌توانید از پزشک متخصص مربوطه اطلاعات لازم را دریافت کنید.

منابع اومگا-۳ که برای تمام سلول‌های بدن مفیدند

ماهی سالمون

۸۵ گرم ماهی سالمون وحشی حاوی ۱/۸ گرم چربی اومگا-۳ است

روغن کبد ماهی

یک قاشق چایخوری از روغن کبد ماهی حاوی حدود ۰/۹ گرم اومگا-۳ است

صدف

یک وعده ۸۵ گرمی صدف حاوی حدود ۰/۷ گرم چربی اومگا-۳ است

سویا

یک وعده ۱۰۰ گرمی سویا حاوی حدود ۱/۴ اسیدهای چرب ALA است

گردو

۲۸ گرم گردو منبع خوب دیگری از اسیدهای چرب ALA است

مناقشه نباتی - حیوانی

باورهای نادرست در مورد انواع روغن‌ها را

در گفت‌وگو با متخصص علوم و صنایع غذایی بررسی کرده‌ایم

روغن‌ها و کره‌های نباتی و حیوانی از پرمصرف‌ترین محصولاتی هستند که هرکدام طرفداران خاص خود را دارند و جالب اینجاست که اغلب خانواده‌ها همیشه درخصوص این قلم محصولات، پرسش‌های زیادی مطرح می‌کنند. این‌که چرا ظروف بسته‌بندی روغن‌ها مات و برخی شفاف است؟ آیا می‌توان مارگارین را جایگزین کره حیوانی کرد؟ آیا روغن دنبه را می‌توان برای سرخ کردن استفاده کرد؟ بهترین نوع روغن سرخ‌کردنی کدام است؟ برای رسیدن به پاسخ این پرسش‌ها نظر دکتر نسرین مویدنیا، متخصص علوم و صنایع غذایی و عضو هیات علمی دانشگاه را جویا شده‌ایم.

این روزها در فضای مجازی می‌بینیم خیلی‌ها خارج از تخصص علمی و مرفا براساس یافته‌های ذهنی، باورهای نادرست و یک سوپیه توصیه‌های اشتباهی را در مورد استفاده از انواع روغن‌های نباتی و حیوانی، عنوان و منتشرمی‌کنند.

یکی از این توصیه‌ها استفاده از روغن دنبه برای سرخ کردن است. در ابتدا باید بدانید سرخ کردن فرآیندی حرارتی در دمای بالاست که می‌تواند برای سلامت مصرف‌کننده مضر باشد. گفته‌ای ما در مورد روغن‌های مخصوص سرخ کردن به معنای بی‌ضرر بودن استفاده از این محصول نیست. بلکه هدف، انتخاب بهترین روغن برای سرخ کردن و توصیه به مصرف صحیح و کوتاه‌مدت آن است.

بسته‌بندی‌های مات بهتر است یا شفاف؟

پرسشی که اغلب مطرح می‌شود این است که چرا ظروف بسته‌بندی برخی روغن‌ها شفاف و برخی مات و کدر است؟ اگر توجه کرده باشید، بیشتر روغن‌های سرخ‌کردنی در ظروف



کدروزد رنگ پلاستیکی بسته‌بندی شده‌اند.

علت این است که چون این روغن‌ها از اختلاط چند نوع روغن فرموله شده‌اند و از آنجا که این روغن‌ها ویژگی‌های فیزیکی مختص به خود دارند، وقتی با هم مخلوط می‌شوند، احتمال این‌که محصول ناهایی حالت ابری و کدر پیدا کنند زیاد است.

به همین دلیل برای مشتری‌پسندی محصول، ترجیحا از ظروف غیرشفاف و مات استفاده می‌شود اما در مورد روغن‌های نباتی تصفیه‌شده که براساس نوع فرآیند رنگ‌بری طبیعی از رنگ‌های زرد دارند، از ظروف شفاف استفاده می‌شود.

این روغن‌ها به دلیل رنگدانه‌های آنتی‌اکسیدانی تاحدودی در مقابل نور و اکسید شدن مقاوم هستند اما روغن‌های تصفیه‌نشده بکرو فرابکر زیتون به دلیل دارا بودن ترکیباتی، به نور و اشعه فرابنفش حساس بوده و باید در ظروف بسته‌ش‌ای کدر و تیره بسته‌بندی شوند یا مواد تشکیل‌دهنده طرف بسته‌ش‌های انواع شفاف آن حاوی ترکیبات ضدفرابنفش باشد. بهتر است روغن‌ها در ظروف خودشان و به دور از نور نگهداری شود.

شرکت خدمات گردشگری کوچی نو، ارائه‌دهنده گشت‌های محلی به همراه لیدرهای بومی و محلی مجرب

با کوچی نو، سفری نو را آغاز کنید

گردشگری، از جمله بلیت قطار یا هواپیما یا اتوبوس و هتل یا اقامتگاه بومگردی برای فرد رزرو می‌شود. سپس در هر شهر می‌تواند خدمات گشت محلی همان منطقه را دریافت کند.»

گردشگری ضد افسردگی

گردشگری تندرستی کوچی نو شاید متفاوت از سایر شرکت‌ها باشد. به عنوان مثال، توره‌ای ویژه‌ای با هماهنگی و به پیشنهاد کلینیک‌های روان پزشکی طراحی و اجرا کرده‌ایم که با استقبال زیادی روبه‌رو شده است. برای مثال، تور خنده‌درمانی را در طبیعت ماسال به همراه بلاگرهای استندآپ کمدی و برای کارمندانی که در شرایط خستگی روحی ناشی از کار به سر می‌برند، برگزار کردیم. این تور برایشان بسیار راضی‌کننده بود و ساعات زیادی از وقت سفر به خنده و طنز سپری شد و روحیه آنها تغییر کرد.

تور دیگری برای زنانی که در رابطه‌های زن‌اشویی دچار ضربه روحی یا شکست عاطفی شده بودند، برگزار کردیم. این تور با حضور ترانزیست و روان درمانگر کلینیک برگزار شد. به گفته روان شناس، افراد این تور در افسردگی طولانی‌مدت به سر می‌پردند. برنامه‌ای که برای آنها اجرا کردیم، مناسب حال این افراد بود. از نوع تغذیه و ساعات گشت روزانه و ساعت خواب و بیداری، همه چیز کنترل شده و مطابق با شرایط آنان بود. این تور هم خیلی جذاب بود و تقریباً همه کسانی که در این تور شرکت کرده بودند، در تور بعدی نیز ثبت‌نام کردند چون می‌خواستند حال خوب خود را در طبیعت و در ارتباط با جمع دوستانه‌ای که برای خود ایجاد کرده بودند، تثبیت کنند. تورهایی که برای این قشر از افراد برگزار می‌شود با این هدف که حال خوب پیدا کنند و بدانند افراد

شرکت خدمات گردشگری کوچی نو که در سال ۹۸ آغاز به‌کار کرده است، با ایجاد شرایطی مساعد به مسافران و گردشگرانی که قصد شناسایی محل‌های گردشگری را دارند و علاوه بر آن نیازمند وجود راهنما در کنارشان هستند، خدماتی را با توجه به نیازشان ارائه می‌دهد که برای دسترسی همگانی و راحت‌تر، آنها را در سایت خود قرار داده است.

گردشگری در تمام گوشه و کنار ایران است. بسیاری از مسافران به دلیل آگاه نبودن، مکان‌های شناخته‌شده و تکراری را برای سفر خود انتخاب می‌کنند که قطعا شلوغ و حتی گران هستند که باعث هدر رفتن هزینه، وقت و انرژی افراد می‌شود. کوچی نو علاوه بر معرفی نقاط گردشگری جدید در سایت خود، گشت‌هایی با لیدرهای محلی و بومی طراحی کرده است که این خود علاوه بر بهره بردن از فضای بکر و جدید، باعث صرفه‌جویی در زمان و هزینه‌ها خواهد بود.

کدام شهرها

درباره گستره خدمات این مجموعه گردشگری هم از مدیرعامل آن سوال کردیم: «ما تقریباً در اکثر شهرهای پرجاذبه ایران با استفاده از مجرب‌ترین تورلیدرها، امکان گشت‌های شهری یک روزه را فراهم کرده‌ایم. گردشگر با توجه به برنامه زمان‌بندی خود، زمان رفت و برگشت را تعیین می‌کند و تمام خدمات

فاطمه مشکاتی
نشان ایرانی برتر

مهدیه زادشیر، مدیرعامل شرکت خدمات گردشگری کوچی نو در پاسخ به سوال جام جم در رابطه با نحوه شکل‌گیری این شرکت گفت: «من پس از حدود ۱۰ سال فعالیت در آژانس‌های گردشگری و با استفاده از دانش و تجربه کسب‌شده از آن و با آگاهی از کمبودها و مشکلات مسافران، تصمیم گرفتم این طرح را عملی کنم.» وی با اشاره به نیاز کسانی که در گذشته کاری اوبه آژانس‌ها برای تهیه بلیت سفر می‌آمدند و هنگام سفر مرتباً از آنها جویای راهنمایی می‌شدند، گفت: «بعد از این‌که متوجه این نیاز مسافران شدم، تصمیم گرفتم سامانه‌ای راه‌اندازی کنم، در آن گشت‌هایی مناسب نیاز افراد طراحی کنم و برای بهتر شدن سفر از لیدرهای محلی و بومی خود مناطق نیز بهره‌برم.»

شناساندن نقاط زیبای گردشگری از اهداف کوچی نو

زادشیر اظهار کرد: «مکان‌های بسیار زیادی از لحاظ بکر بودن و زیبایی در ایران داریم که متأسفانه به دلیل ضعف مدیریت گردشگری ناشناخته مانده‌اند.» یکی از اهداف این طرح، شناساندن نقاط زیبای

مزایای بهره بردن از سایت کوچی نو

- جلوگیری از اتلاف وقت
- صرفه‌جویی در هزینه‌ها
- شناسایی مکان‌های بکر
- داشتن راهنمای بومی در هر نقطه از کشور
- تعیین زمان رفت و برگشت توسط مسافرین
- بهره بردن از گشت‌های محلی با بازه زمانی کوتاه یک تا چند روزه
- داشتن سفری همراه با امنیت و آرامش خیال

ملاحظات مارگارین یا کره نباتی

مارگارین یا کره نباتی محصولی کاملاً فرآوری شده است. ابتدا روغن را از دانه‌های روغنی استخراج و سپس تصفیه و جامد کرده و افزودنی‌هایی به آن می‌زنند. این محصول به دلیل منشأ گیاهی حاوی کلسترول نیست، ولی به دلیل اسید چرب ترانس بالای آن که در فرآیند جامد کردن (هیدروژنه‌کردن) تولید می‌شود و همین‌طور بالا رفتن اسیدهای چرب اشباع آن در همین فرآیند، می‌تواند مضرات زیادی برای سلامت ما داشته باشد. امروزه بسیاری از مصرف‌کنندگان مواد لبنی به جای کره حیوانی، کره گیاهی یا مارگارین می‌خرند. به طوری که در یک پژوهش گسترده که موسسه آمار استرالیا انجام داد معلوم شد ۲۷ درصد از داوطلبان پیش از نظر سنجی کره مارگارین مصرف کرده‌اند و ۱۵ درصد هم گفتند که روز قبل کره مصرف کرده‌اند.

از دیدگاه علم تغذیه عموماً توصیه به مصرف کره حیوانی و مارگارین نمی‌شود اما از نظر ارزش غذایی، کره حیوانی مواد مغذی زیادی داشته و مضرات آن از مارگارین کمتر است. البته مصرف گیگاه مارگارین برای کسانی که کلسترول بالایی دارند و نمی‌توانند کره حیوانی استفاده کنند، می‌تواند بلامانع باشد.

روغن دنبه را جایگزین نکنید

از زمان‌های قدیم تا به امروز از روغن دنبه برای سرخ کردن مواد غذایی استفاده می‌شده است. در برخی صفحات منتسب به طب سنتی در مورد خواص این روغن و اصرار به جایگزینی آن با روغن‌های سرخ‌کردنی، مواردی منتشر می‌شود اما متخصصان تغذیه استفاده از این نوع روغن‌های حیوانی را به شدت نهی می‌کنند. این روغن، اسیدچرب اشباع بسیار زیادی دارد و به دلیل کلسترول بالای آن، به ترتیب می‌تواند زمینه‌ساز بیماری‌های قلبی و افزایش کلسترول شود. دسته دوم روغن‌های نباتی هستند که در کنار اشباعیت کمی که دارند و به دلیل ماهیت گیاهی شان، کلسترول ندارند اما وقتی همین روغن نباتی به شکل جامد یعنی هیدروژنه درمی‌آید، در کنار بالا رفتن اشباعیت، به دلیل میزان بالای اسید چرب ترانس تولید شده در آنها، به یکی از خطرناک‌ترین روغن‌ها تبدیل می‌شود. دسته سوم، روغن‌های مخصوص سرخ کردن هستند که از ترکیب چند نوع روغن نباتی مختلف و آنتی‌اکسیدان‌های خاص برای افزایش مقاومت روغن به حرارت و اکسیداسیون فرموله می‌شود و برای مصارف سرخ‌کردن مناسب‌تر هستند.



عنوان کشوری با ظرفیت بالای گردشگری عنوان کرد: «بسیاری از نقاط زیبا و گردشگری کشور ما نه تنها در سطح دنیا بلکه در بین هموطنان خودمان نیز ناشناخته‌اند، برای مثال ما در تاسوعا و عاشورا، شاهد سازیر شدن سیل جمعیت به زنجان برای شرکت در مراسم‌های مذهبی هستیم، در صورتی که در بسیاری از نقاط ایران فعالیت‌های جالب و خاص مذهبی با توجه به فرهنگ آن منطقه صورت می‌گیرد و مردم از آنها اطلاعی ندارند.»

ایران را بهتر بشناسیم

زادشیر با ابراز ناراحتی از ناشناخته بودن ایران به

راه‌های ارتباط با سایت کوچی نو

	www.kochinow.ir
	@kochinow
	info@kochinow.net
	۰۲۱۴۷۴۷۱۸۳۵ - ۰۹۲۱۷۹۴۱۷۰۴