سفر بی‌بازگشت به مریخ

سفر و زندگی در سیاره‌ای دیگر همواره برای ذهن کنجکاو بشر امروزی جذاب و ماجراجویانه بوده است حتی اگر سفری بی‌بازگشت باشد. این در حالی است که ناسا ایده فرستادن انسان به مریخ را در سال ۲۰۳۰ برای اولین بار آغاز خواهد کرد.

آیا مریخ برای زندگی مناسب است؟

به گزارش باشگاه خبرنگاران، مریخ به علت جو رقیق و گونه‌های زیست آلی که دارد نسبت به سیاره‌های دیگر امکانات بیشتری را برای زندگی انسان فراهم می‌کند. این در حالی است که کره ماه دارای جو نیست و شاید نتواند به طور مناسبی از انسان میزبانی کند. در شمال و جنوب مریخ هیدرات وجود دارد و در سطح این سیاره آب مایع دیده نمی‌شود.

در مربع حدود ۰/۷ جو زمین، جو رقیق وجود دارد و به همین علت در برابر پرتوهای خورشید می‌تواند از خود تا حدودی محافظت کند. علاوه بر این، هنگام ورود فضاپیماها به یک سیاره اگر جو در آن سیاره وجود نداشته باشد، آن فضاپیما نمی‌تواند در آنجا بایستد اما وجود جو در مریخ باعث شده است که فضاپیماها بتوانند در آنجا بایستند.

گفتنی است که پژوهشگران و محققان ناسا وجود آب را در کره مریخ تصویب کرده‌اند و وجود برخی عناصر لازم برای زیست و اسکان را در مریخ بالا امکان‌پذیر اعلام کرده‌اند.

البته توجه به این نکته مهم است که تنها برخی نقاط موجود در مریخ برای سکوت امکان‌پذیر است. در مریخ امکان تماس زنده و مستقیم با زمین وجود ندارد به همین علت ممکن است فرد به افسردگی و اختلالات روانی دچار شود. اگر مجبور شوید برای زمین پیام بفرستید حدودا ۱۵ دقیقه طول می‌کشد تا آن پیام دریافت شود.

زندگی در مریخ چه شباهتی با زمین دارد؟

همان‌طور که در کره زمین هر ۲۴ ساعت یک روز محاسبه می‌شود، در کره مریخ نیز هر ۲۴ ساعت و ۳۹ دقیقه و ۳۵ ثانیه نیز یک روز قلمداد می‌شود و از این نظر میان محاسبه روز در زمین و مریخ مشابهت وجود دارد.

مساحت بیرونی کره مریخ و میزان نواحی خشک آن کمی از کره زمین کمتر است به طوری کلی جرم مریخ یک‌دهم جرم زمین و شعاع آن نصف زمین است.

جالب است که کره مریخ هم مثل کره زمین فصل دارد اما فصل‌های آن طولانی‌تر از فصل‌های زمین است و می‌توان گفت که طول فصل‌های مریخ دو برابر طول فصل‌های زمین است و هر سال مریخ حدود دو برابر سال زمین است. خوشبختانه همانند زمین، تغییرات چشمگیر گرما و سرما در مریخ وجود ندارد و از این نظر سکونت در آنجا امکان‌پذیر است.

برخی شرایط طبیعی و آب و هوایی در برخی نقاط زمین با شرایط سکونت در بخش قابل سکونت مریخ شباهت دارد، علاوه بر آن، درجه حرارت در این سیاره پایین‌تر از نقطه انجماد است.

زندگی در مریخ چه خطری دارد؟

اسکان و زندگی در مریخ ممکن است با خطراتی همچون وجود مناطقی با جاذبه‌های بسیار سنگین و وجود چاه‌ها و چاهک‌های گرانشی بسیار خطرناک همراه باشد.

گرانش موجود در کره مریخ ۰/۳۸ درصد گرانش کره زمین است و به همین دلیل برای انسان پدیده کم‌وزنی را به وجود می‌آورد و ممکن است این میزان کم‌وزنی انسان را دست‌خوش برخی مشکلات کند. علاوه بر این، وجود بادهای خورشیدی نیز در آنجا ممکن است کمی مخاطره‌آمیز باشد.

فشار جو موجود در مریخ بسیار کم است و انسان برای سکونت در آنجا بدون پوشیدن لباس‌های ضد فشار نمی‌تواند دوام بیاورد. علاوه بر این، اگر محلی برای زندگی در آنجا ساخته شود باید مانند فضاپیماها مخزن‌های فشار داشته باشد. در غیر این صورت، انسان و وسایلش در آن جا در لحظه‌ای از هم فرو می‌باشند.

علاوه بر این، دمای مریخ بسیار پایین‌تر از زمین است و متوسط دمای سطح آن منفی ۶۳ است و کمترین دمای آن نیز حدود منفی ۱۴۰ گزارش شده است و به همین علت آب‌های مریخ به صورت مایع و آماده استفاده نیستند که این شرایط ممکن است زندگی در مریخ را برای انسان بسیار سخت و خطرناک کند.

برخی پرتوهایی یون‌ساز به مریخ می‌رسند که ممکن است مشکل‌ساز باشد و چند سال قرار گرفتن در معرض چنین تابش‌هایی انسان را با مشکلات جدی روبه‌رو می‌کند. میزان این تابش‌ها در نقاط متفاوت و ارتفاعات آن متفاوت است و ممکن است در برخی نقاط کم باشد. در صورت عدم به کارگیری اقدامات محافظتی در مقابل تابش‌های کیهانی و بادهای خورشیدی و شنی، امکان ابتلا به بیماری سرطان به شدت افزایش می‌یابد.

به این علت که در آنجا جاذبه کم است، سکونت طولانی مدت امکان نابینایی را افزایش می‌دهد.

امکانات دسترسی به تجهیزات پزشکی در آنجا وجود ندارد و ممکن است به علت آلودگی و انتشار میکروب، روش‌های متداول درمانی مانند زمین وجود نداشته باشد. علاوه بر این، تاکنون سفر به مریخ بی‌بازگشت اعلام شده است.

چالش‌ها و هزینه‌های سفر به مریخ چگونه است؟

هزینه سکونت و زندگی در کره مریخ برای انسان بسیار زیاد است.

آماده شدن شرایط نسبی زندگی در مریخ نیازمند سازگار کردن جو و خاک آن با زمین است. در نتیجه برای زندگی در مریخ جو مناسب باید ایجاد شود، دمای آنجا مناسب‌تر شود و از پراکنده شدن و هدر رفتن جو به فضای بیرونی جلوگیری شود.

مریخ حدود ۲۳۰۰۰۰۰۰۰ کیلومتر با زمین فاصله دارد و رفتن به آنجا حدود ۷ تا ۹ ماه براساس راه انتخابی و میزان سوخت و انرژی طول می‌کشد و در این مدت باید در فضاپیمایی بسیار کوچک و تنگ سپری کرد. در این مدت امکان خیس و مرطوب شدن وجود ندارد. علاوه بر این، در طول سفر باید قید غذاهای خانگی را بزنید و تنها از غذاهای کنسروی استفاده کنید. در صورت انتخاب راه انتخابی کوتاه‌تر به مراتب هزینه‌های سوخت و انرژی بیشتر می‌شود.

در آنجا برای جلوگیری از تحلیل رفتن ماهیچه‌ها باید در روز چند ساعت ورزش کنید تا بدنتان قوی شود. در صورت مواجه با پرتوهای شدید یا طوفان‌های خورشیدی و شنی باید تا روزها در محفظه‌ای کوچک پناه بگیرید و بدن شما باید آمادگی این فعالیت را داشته باشد. گذشته از این هزینه‌ها، فرود آمدن در مریخ به سامانه‌های ترمزی و فرودی نیاز دارد که بسیار هزینه‌بر است. برای طی کردن فاصله فضاپیما تا سطح مریخ را نیز می‌تواند به کمک آسانسورهای فضایی انجام داد که همچنان هزینه آن چشمگیر و بسیار زیاد است.

به طول کلی هزینه سفر به مریخ که حدود ۹ ماه طول می‌کشد، برای هر گروه ۴ نفره حدود ۶ میلیارد دلار تخمین زده شده است.

حشره ترسناک

عادت غذایی سوسک‌های کوچکی به نام «اپومیز» برای بسیاری از دوزیستان از قبیل قورباغه‌ها بسیار وحشتناک و دردآور است چون این سوسک با حضور در کنار دوزیستان اعتماد آنها را جلب کرده و سپس آنها را به قتل می‌رسانند.

غذای معمول این سوسک‌ها دیگر انواع بی‌مهرگان از قبیل پشه‌ها، کرم‌ها و حشرات مرده است اما محققان در نهایت ناباوری مشاهده کردند هر زمان این سوسک در کنار یک دوزیست مانند قورباغه قرار می‌گیرد به راحتی آن را کشته و می‌خورد. این سوسک‌ها ترجیح می‌دهند پیش از شکار یک دوزیست به خوبی شکار خود را شناسایی کنند از این رو در طول روز با به اشتراک گذاشتن پناهگاهشان با دوزیستان در نزدیکی آنها زندگی می‌کنند اما در شب همه چیز مرگبار شده و سوسک با حمله‌ای ناگهانی دوزیست را می‌کشد.

این سوسک‌ها برای تأمین غذای خود چندان وسواس به خرج نمی‌دهند و

همه انواع دوزیستان از قورباغه‌ها گرفته تا وزغ، سمندر آبی و مارمولک را می‌خورند.

نحوه به قتل رسیدن دوزیستان به این شکل است که سوسک ابتدا پشت دو زیست را می‌گزد که در نتیجه آن شکار از خود عکس‌العمل شدیدی نشان می‌دهد و تلاش می‌کند سوسک را به گوشه‌ای پرتاب کند سپس سوسک در پشت دوزیست شکافی به وجود می‌آورد که جاندار را طی چند دقیقه فلج می‌کند و در نهایت سوسک به آرامی خوردن غذایش را آغاز می‌کند.

از کجا بفهمیم «دیابت» داریم؟

قند خون یکی از فاکتورهای مهم در بررسی سلامت افراد و اندازه‌گیری مستمر آن، خصوصا برای گروه سنی بالاتر از ۳۰ سال، لازم است.

به گزارش فارس، اهمیت بیماری دیابت یا قند خون بالا، به واسطه عوارض بسیار خطرناک این بیماری در انسان، سازمان جهانی بهداشت را وادار کرده است که امسال شعار خود را «غلبه بر دیابت» انتخاب کند.

دیابت یا بیماری قند، یک اختلال متابولیک در بدن است که بدن فرد توانایی تولید انسولین را ندارد یا در برابر انسولین تولیدی مقاوم می‌شود. این اختلال باعث افزایش قند موجود در خون شده و در درازمدت اندام‌هایی نظیر قلب، رگ‌های خونی، کلیه‌ها، دستگاه تناسلی و دستگاه عصبی را تحت تاثیرهای مخرب خود قرار می‌دهد.

بر اساس برآوردها در سال ۱۳۸۷ حدود ۳۵۰ میلیون نفر از مردم جهان به این بیماری مبتلا بوده‌اند و آمارهان نشان می‌دهد که شیوع این بیماری به‌ویژه در کشورهای فقیر و در حال توسعه مانند ایران، روند افزایشی دارد.

نقص در تولید انسولین را در علم پزشکی، دیابت نوع ۱ و مقاومت پیش‌رونده بدن به انسولین را دیابت نوع ۲، می‌نامند. بیش از ۹۰ درصد مبتلایان به دیابت در گروه دیابت نوع ۲ قرار می‌گیرند و کم‌تحرکی، چاقی، استعمال دخانیات و پیروی نکردن از سبک زندگی مناسب، در ابتلای آنان به این بیماری نقش مهمی دارد.

سال ۹۱ آمارها از مرگ حدود یک میلیون و ۵۰۰ هزار نفر از مردم جهان به علت دیابت و عوارض آن حکایت داشت و بر اساس این آمار ۸۰ درصد فوت‌شدگان مردمانی بودند که در کشورهای فقیر یا در حال توسعه زندگی می‌کردند.

برآوردها نشان‌دهنده این واقعیت است که دیابت در سال ۱۴۰۹ شمسی، به هفتمین علت مرگ در ایران تبدیل خواهد شد و این هشداری است جدی برای تمام کسانی که در معرض خطر ابتلا به این بیماری قرار دارند یا هم‌اینک به آن مبتلا هستند.

همه‌گیری دیابت در دنیا رو به گسترش است. درصد قابل توجهی از این بیماری، با اصلاح شیوه زندگی قابل پیشگیری است، حفظ وزن طبیعی بدن و پیشگیری از افزایش وزن، ورزش و فعالیت بدنی کافی، مصرف نکردن دخانیات و رژیم غذایی سالم، نقش مهمی در کاهش ابتلا به این بیماری دارند.

دیابت بیماری قابل کنترلی است. علاوه بر لزوم کنترل قند خون، افزایش دسترسی به خدمات تشخیصی، آموزش خود مراقبتی و افزایش خدمات درمانی، نقش مهمی در کنترل بیماری دارد.

برای تشخیص ابتلا به دیابت فقط کافی است به نزدیک‌ترین مرکز بهداشتی درمانی یا پزشک خانواده خود مراجعه کنید و با آزمایش قند خون از وضعیت سلامت خود مطلع شوید.

لازم است در نظر داشته باشیم که آیا ما هم در معرض ابتلا به دیابت هستیم یا خیر؟ بنابراین باید از خود سؤال کنیم که آیا سابقه ابتلا به دیابت در خانواده ما وجود دارد؟ آیا اضافه وزن داریم یا جزو گروه کم‌تحرک و بی‌تحرک‌ها دسته‌بندی می‌شویم؟ آیا زیاد غذاهای چرب، شیرین و فست‌فودها را مصرف می‌کنیم؟ به فشار خون بالا مبتلا هستیم یا سابقه دیابت بارداری یا بدی تغذیه در دوران بارداری را در کارنامه داریم؟

اگر پاسخ هر یک از سؤال‌های بالا مثبت باشد، به همراه افزایش سن و داشتن قند خون بالاتر از حد طبیعی، احتمال ابتلا به بیماری دیابت در ما زیادتر می‌شود. بنابراین باید مراقب سلامت خود باشیم و حتما به پزشک مراجعه کنیم.

درصد قابل توجهی از افراد جوامع امروزی در معرض ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند و اضافه وزن و بی‌تحرکی، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد.

بهتر است بدانیم در افراد مبتلا به دیابت، ورزش کردن می‌تواند در مهار بهتر قند خون موثر باشد، به همین علت، می‌توانیم با اقدامات ساده‌ای، فعالیت بدنی روزانه خود را افزایش دهیم.

به عنوان مثال، روزانه، هنگامی که با تلفن صحبت می‌کنیم قدم بزنیم، با کودکان خود بازی کنیم، برای تعویض کانال تلویزیون به جای استفاده از کنترل از راه دور، خودمان حرکت کنیم، نظافت خانه را خودمان انجام دهیم، به جای استفاده از آسانسور، از پله بالا برویم یا در اوقات استراحت به جای خوردن تنقلات، سعی کنیم قدری قدم بزنیم و حرکت‌های کوتاه کششی انجام بدهیم.

باید دیابت را جدی بگیریم و به اطرافیان و اعضای خانواده خود، هشدار دهیم.

خواص پیاز خام

مصرف پیاز همراه با وعده غذایی به مقابله با گرما و پیشگیری از گرمازدگی کمک می‌کند.

پیاز دارای خواص گوناگونی برای سلامت بوده و حتی با ریزش مو هم مقابله می‌کند.

اما یکی دیگر از خواص پیاز، خنک نگه داشتن بدن است. پیاز، به خصوص پیاز قرمز، حاوی ماده شیمیایی موسوم به کورستین است که دارای تاثیر ضدهیستامین است.

هیستامین محرکی است که موجب عرق سوز شدن بدن می‌شود و به گزیدگی و نیش حشرات واکنش مخالف نشان می‌دهد، از این رو مصرف پیاز می‌تواند به این مشکلات متداول در فصل تابستان کمک کند.

همچنین مصرف پیاز در فصل تابستان به پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها و عفونت‌ها کمک می‌کند. پیاز دارای مواد مغذی است که شما را از بیماری‌ها دور نگه داشته و برای پوست هم مفید است.

مصرف پیاز در سالاد موجب بهبود عملکرد گوارش می‌شود. آب پیاز می‌تواند برای درمان آفتاب سوختگی پوست هم مناسب باشد که به صورت موضعی بر روی پوست مالیده می‌شود.

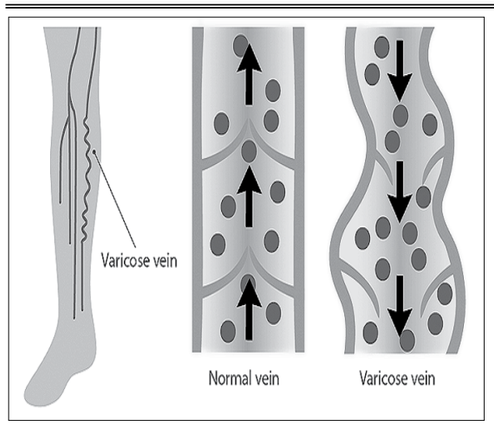
مصرف روزانه پیاز می‌تواند به بهبود سطح کلسترول بد خون که موجب مشکلات قلبی می‌شود نیز کمک کند.

روش‌های درمان واریس

خوشبختانه بیشتر افراد با بیماری واریس سیاهرگ‌ها یا همان واریس آشنایی دارند. بیش از ۴۰ میلیون نفر از آمریکایی‌ها به این بیماری مبتلا هستند. شریان‌ها خون را به کل بدن پمپ می‌کنند و سیاهرگ‌ها خون را دوباره به قلب باز می‌گردانند. برخی مواقع سیاهرگ‌های بدن کار خود را به درستی انجام نمی‌دهند. اگر دریچه‌های یک‌طرفه در سیاهرگ‌ها به خوبی بسته نشود، خون درون آن جمع خواهد شد. همین امر نیز موجب متورم شدن سیاهرگ در قسمت‌هایی از بدن می‌شود. این تورم بیشتر در پاها رخ می‌دهد. واریس از نظر فیزیکی نیز بسیار دردناک است. این بیماری موجب تورم و درد می‌شود و با سندروم پای بی‌قرار نیز مرتبط است. در این مطلب قصد داریم روش‌های درمان واریس را بیان کنیم.

از بروز واریس جلوگیری کنید:

اگرچه برخی افراد در معرض ابتلا به بیماری واریس قرار دارند (یکی از فاکتورهای خطر برای ابتلا به آن ژنتیک است) اما شما می‌توانید مراحلی را برای پیشگیری از آن طی کنید. بهترین روش برای جلوگیری از بروز واریس، دنبال کردن یک سبک زندگی فعال است. تمرینات پا همچون پریدن و پیاده‌روی می‌تواند به گردش جریان خون کمک کند. همچنین باید از ایستادن‌های طولانی مدت اجتناب کنید. هر جایی که ممکن بود بنشینید و پای خود را دراز کنید تا فشار موجود بر روی سیاهرگ‌ها کاهش پیدا کند. شما همچنین باید از پوشیدن کفش‌های پاشنه بلند خودداری کنید. هر چقدر کفش مسطح‌تر باشد به ماهیچه‌های پا فشار کمتری وارد می‌شود و همین امر از بروز بیماری‌هایی همچون واریس جلوگیری می‌کند.



درمان واریس:

اولین کاری که باید انجام دهید مراجعه به یک پزشک متخصص است. این فرد می‌تواند در درمان واریس به شما کمک کند. بسته به درمان‌های مورد نیاز، یک جراح عروق، متخصص پوست یا متخصص ورید می‌تواند درمان‌های مختلفی را پیش بگیرد:

۱- جوراب‌های مخصوص واریس:

این جوراب‌ها به گونه‌ای طراحی شده‌اند که خون را به سمت بالا هدایت می‌کنند. استفاده از این موارد می‌تواند به تسکین علایمی همچون تورم و سفتی کمک کند و جریان خون را در اندام تحتانی بهبود ببخشد. به یاد داشته باشید که استفاده از جوراب‌های مخصوص واریس کمکی به از بین رفتن واریس نخواهد کرد.

این موارد تنها برای تسکین درد مورد استفاده قرار می‌گیرد.

۲- اسکلروتراپی:

در این درمان با استفاده از یک سوزن، محلولی به داخل رگ‌های وریدی تزریق می‌شود. در نهایت رگ‌های واریسی لخته شده و از بین می‌رود. معمولا در عرض ۷ الی ۱۰ روز ظاهر رگ‌های واریسی از بین خواهد رفت. این روش ممکن است کمی دردناک باشد. همچنین ممکن است به درمان‌های متعدد برای خلاصی از شر این رگ‌ها نیاز داشته باشید.

۳- فرسایش حرارتی:

این روش از یک لیزر یا فرکانس رادیویی برای داغ کردن و بستن وریدها استفاده می‌کند. با استفاده از سونوگرافی جراح قادر است کاتتر را داخل رگ‌های مورد نظر قرار دهد و سپس با استفاده از لیزر یا الکترود امواج رادیویی به درمان واریس بپردازد. این کار باعث فرو ریختن دیواره‌های عروق می‌شود. ممکن است به بیهوشی عمومی نیاز داشته باشید. البته برخی جراحان از بی‌حسی موضعی برای این کار استفاده می‌کنند. فرسایش حرارتی نسبت به اسکلروتراپی درد کمتری دارد و موثرتر است.

۴- خارج کردن رگ‌ها:

واریس سیاهرگ را می‌توان از پا خارج کرد. این روش از طریق برش‌های بسیار ریز انجام می‌شود. این روش معمولا به خاطر تعداد برش‌هایی که مورد نیاز است کمتر از سایر گزینه‌ها رواج دارد. این فرایند برای واریس‌های بسیار بزرگ، دردناک و متورم بهترین گزینه است. این درمان معمولا توسط متخصص ورید انجام می‌شود.

۵- وناسیل (VenaSeal):

یکی از جدیدترین روش‌های موجود در بازار وناسیل است. وناسیل یک چسب مخصوص است که باعث بسته شدن رگ‌های آسیب‌دیده می‌شود. این روش به اندازه تکنیک حرارتی که قبلا نیز ذکر شد، موثر است و می‌تواند باعث نابودی رگ‌های واریسی شود. این روش آسیبی به اعصاب وارد نمی‌کند و تنها به بی‌حسی در مکان مورد نظر نیاز دارد. استفاده از جوراب‌های مخصوص واریس نیز لازم نیست. امکان انجام این روش در یک جلسه وجود دارد.

بهترین راه برای سرخ کردن مواد غذایی

این روزها اکثر اغذیه‌فروشی‌ها و رستوران‌های غذاهای آماده، بنا به تذکر وزارت بهداشت و صدالبته برای تحریک حس بویایی و چشایی مشتری‌ها، محل طبخ و تهیه غذاهای آماده را مقابل دید مشتری‌ها قرار داده‌اند.

حال تصور کنید درحال برگشت به خانه هستید و گرسنگی امانتان را بریده. درحالی که افکارتان را متمرکز صرف یک غذای سالم خانگی کرده‌اید، در مسیر خود به یکی از این اغذیه فروشی‌ها می‌رسید.

عطر و بوی این غذاها از یک سو و طرز سرخ شدن و آماده کردن غذاهایی چون انواع برگرها، سوسیس، رست‌بیف، استیک، سیب‌زمینی سرخ شده، قارچ، مرغ و میگوی سوخاری از طرف دیگر شما را چنان وسوسه می‌کند که برخلاف تصمیم خود بدون هیچ تأملی وارد اغذیه‌فروشی شده و با یک منوی جذاب و رنگارنگ که طیف وسیعی از غذاهای سرد و گرم در آن درج شده، مواجه می‌شوید.

چون هوا سرد و تمایل به خوردن غذاهای گرم و سرخ شده بیشتر است ساندویچ سوسیس به همراه یک پرس سیب‌زمینی ویژه که اغلب همراه با قارچ و کالباس سرخ شده، پنیر پیتزا و سس فراوان است سفارش می‌دهید.

مسلم است خوردن چنین غذای چربی با این حجم برای رفع گرسنگی و تجدید قوا خالی از لطف نیست. اما پرسش اینجاست غذاهای گرم فست فودی چگونه سرخ می‌شوند؟ طی سرخ شدن چه تغییراتی در ماهیت روغن رخ می‌دهد؟ آیا این غذاها می‌توانند نیاز تغذیه‌ای ما را به ریز مغذی‌ها و درشت مغذی‌ها و تأمین کنند؟

سرخ کردن سطحی یا عمیق؟

سرخ کردن نوعی فرآیند پخت است. در این فرآیند از روغن به عنوان محیط انتقال حرارت به ماده غذایی استفاده می‌شود.

دو روش مهم سرخ کردن شامل سرخ کردن عمیق و سطحی است. در روش سطحی، عمق روغن کم و تنها بخشی از ماده غذایی در روغن قرار می‌گیرد.

در این روش پس از طبخ غذا روغن باقی مانده دور ریخته می‌شود. برگرها، استیک، شنیسل و ماهی به این روش سرخ می‌شوند.

اما در سرخ کردن عمیق، عمق روغن زیاد و ماده غذایی در روغن غوطه‌ور است. در این روش پس از طبخ، ماده غذایی از روغن خارج و روغن باقی مانده برای سرخ کردن ماده غذایی دیگر مورد استفاده قرار می‌گیرد.

سوسیس‌ها، ناگت‌ها، غذاهای سوخاری و سیب‌زمینی سرخ شده در اغذیه فروشی‌ها به این روش طبخ می‌شوند.

از آنجا که در سرخ کردن عمیق روغن برای مدت طولانی در معرض شوک حرارتی و ترکیبات موادغذایی مختلف قرار دارد واکنش‌های مخربی می‌تواند ماهیت غذا و روغن را تغییر و این روش طبخ را ناسالم سازد.

ضرورت وجود هواکش در مجاورت سرخ‌کن‌ها

طی جریان سرخ شدن، حرارت ایجاد شده توسط روغن، آب موجود در ماده غذایی را تبخیر و بخار حاصل وارد روغن و موجب هیدرولیز و ایجاد ترکیب سرطانزایی به نام «آکرولئین» در روغن می‌شود.

این ترکیب می‌تواند موجب بروز سرطان کبد شود. بنابراین دستگاه‌های سرخ‌کن در منزل یا اغذیه‌فروشی‌ها باید در مجاورت هود یا هواکش‌های صنعتی قرار بگیرند تا رطوبت خارج شده از ماده غذایی از محیط سرخ‌کن دور شود.

روغن‌های چند بار مصرف

به گزارش عصر ایران، ترکیبات سوخته باقی مانده از غذاها در روغن‌های چند بار مصرف با تولید کف، سطح تماس روغن با هوا را افزایش و موجب اکسید روغن و تخریب آنتی اکسیدان‌های (ترکیبات ضد سرطان) ماده غذایی می‌شود بنابراین برای تهیه غذاهای سرخ شده اغذیه‌فروشی‌هایی را انتخاب کنید که روغن‌های چند بار مصرف آن به رنگ روشن، کم غلظت و مطبوع باشد و آثاری از دود و ترکیبات سوخته به جای مانده از غذاهای سرخ شده و کف آن دیده نشود.

در جریان سرخ شدن، آب ماده غذایی در اثر تماس با روغن داغ به سرعت بخار و فضاهای خالی با روغن پر می‌شود.

این امر موجب افزایش کالری محصول و افزایش دریافت انرژی می‌شود. مهم‌تر آن که اگر ماده غذایی گوشتی مثل سوسیس، ناگت یا غذاهای سوخاری به مدت طولانی در روغن‌های چند بار مصرف سرخ شوند چربی‌های مضر و کلسترول از بافت آنها خارج و وارد روغن می‌شود، حال اگر با همین روغن قارچ، سیب‌زمینی یا دیگر غذاهای گیاهی سرخ شود، به دلیل آن که بافت‌های گیاهی خشک و فاقد روغن هستند به سرعت چربی و کلسترول باقی مانده در روغن را دریافت و تبدیل به یک ماده غذایی پر کلسترول می‌شوند، بنابراین در هنگام طبخ، غذاهای گیاهی را در کنار غذاهای گوشتی سرخ نکنید. در اکثر اغذیه‌فروشی‌ها این موضوع رعایت نمی‌شود. در صورت مشاهده، به فکر تهیه غذا از مکان دیگری باشید.

نابودی ریزمغذی‌ها

طی سرخ شدن، ریزمغذی‌ها که شامل ویتامین‌ها و املاح معدنی هستند دستخوش تغییراتی می‌شوند. ویتامین D در اثر اکسید روغن تخریب می‌شود. ویتامین B و C در اثر حرارت بالا و مدت زمان طولانی طبخ آسیب می‌بینند، ویتامین A و رنگدانه‌های آنتی‌اکسیدانی به سهولت پلیمریزه شده که با تغییر رنگ روغن یا ماده غذایی قابل تشخیص است.

از طرفی املاح معدنی مثل آهن از ماده غذایی خارج و با کاهش مقاومت روغن سبب اکسید آن می‌شود. سدیم و پتاسیم ماده غذایی با اسیدهای چرب آزاد روغن وارد واکنش شده، سبب تشکیل ترکیبات صابونی و افزایش کف و ایجاد حباب و تسریع اکسیداسیون می‌شود البته این را هم بدانید که طی حرارت‌های بالا سلنیوم تخریب شده و احتمال خروج جیوه به داخل روغن به خصوص در هنگام طبخ آبزیان افزایش می‌یابد.

فواید آرد سوخاری

هنگام سرخ شدن درشت مغذی‌ها که شامل پروتئین‌ها، چربی‌ها و کربوهیدرات‌ها هستند، کمتر دستخوش تغییرات می‌شوند.

البته اگر مرغ، ماهی یا گوشت به مدت طولانی سوخاری شود پروتئین‌های سطح آن به سرعت غیرقابل جذب، اسیدهای آمینه ضروری چون لیزین و تریپتوفان که عامل ترشح سروتونین (هورمون شادی) هستند تخریب و اسیدهای چرب، غیرقابل هضم می‌شوند.

در سیب‌زمینی سرخ شده نیز کربوهیدرات‌های نشاسته‌ای طی حرارت‌های زیاد هیدرولیز شده و حاوی ترکیبات سرطان‌زای آکریلامید می‌گردند. بنابراین بهتر است برای تهیه مرغ، میگو و ماهی سوخاری انواعی را که حاوی پودر یا خمیر سوخاری هستند انتخاب و پس از طبخ در زمان مصرف لایه سوخاری را از روی غذا جدا کرده و دور بیندازید.

خمیر سوخاری تا حدودی از جذب روغن به داخل غذا جلوگیری کرده و از احتمال ایجاد واکنش‌های مخرب و افت ارزش تغذیه‌ای محصول می‌کاهد.

درمورد سیب‌زمینی سرخ شده نیز مطالعات نشان داده برش‌های نازک و کشیده به طور آشکاری محتوای چربی، آکریلامید و پروکسید را افزایش می‌دهد بنابراین در هنگام تهیه سیب‌زمینی سرخ شده از اغذیه‌فروشی‌ها آنهایی را که با ضخامت بیشتری برش داده شده انتخاب کنید و قسمت‌های سوخته و برشته را جدا و دور بیندازید.

دلایل آب نشدن شکم

اگر مدت‌هاست که مراقب خورد و خوراک و تناسب اندام‌تان هستید، اما باز هم موفق نمی‌شوید چربی‌های شکم‌تان را آب کنید باید بدانید یک جای کار ایراد دارد، یعنی دلایلی وجود دارند که مانع از رسیدن شما به هدفتان می‌شوند. در این مطلب، پنج مانع لاغری و صاف شدن شکم را عنوان می‌کنیم.

تحرک دارید، اما نه آنچنان که باید و شاید

پیاده‌روی، باغبانی و کارهایی از این قبیل، به لاغری شما کمک می‌کنند. اگر شما چنین فعالیت‌هایی را انجام می‌دهید اما لاغر نمی‌شوید، باید بدانید که فعالیت بدنی باید مناسب بوده و از نظر متابولیکی موثر باشد. نمی‌توان به راحتی بین فعالیت‌هایی که فرد دارد و آنچه برای آب کردن شکم نیاز هست قضاوت درستی داشت. معمولا اشتباهاتی در برداشت از واژه تحرک داشتن و واژه انجام فعالیت‌های بدنی و ورزشی مناسب بروز می‌دهد.

درست است که انجام فعالیت‌های سبک روزانه مانند گشت و گذار در پارک و بالا و پایین رفتن از پله‌ها کمک‌کننده هستند، اما برای رسیدن به تناسب اندام واقعی کافی نیستند. بهترین فعالیت‌های بدنی برای این کار انجام ورزش‌های استقامتی است. تمرینات استقامتی شامل تمرینات ورزشی طولانی‌مدت و با شدت کم است که تنفس و ضربان قلب را بالا می‌برند. از بین این ورزش‌ها می‌توان به شنا، طناب زدن، دوچرخه‌سواری، دویدن نرم و غیره اشاره کرد. تمرینات بدنسازی مناسب هدف شما نیستند. افرادی که بعد از ساعت ۱۱ شب می‌خوابند کالری بیشتری دریافت می‌کنند و بیشتر در معرض اضافه وزن قرار می‌گیرند. فعالیت‌های بدنی با شدت متوسط مناسب هستند، چون ضربان قلب را در یک سطح خاص نگه می‌دارند و موثرتر هستند. تمریناتی که حداقل ۱۰ دقیقه و بدون وقفه انجام می‌شوند نیز جزو ورزش‌های مناسب برای آب کردن چربی‌های شکم هستند. یادتان باشد که علاوه بر انجام تمرینات این‌چنینی و منظم نباید از تحرک بدنی روزانه غافل شوید.

پشت میزنشینی مداوم و بی‌تحرکی، تمام زحمات شما را بر آب خواهند داد. بنابراین یادتان باشد که هر یک ساعت از جایتان بلند شوید و قدمی بزنید. حرکات کششی انجام دهید و اجازه ندهید بدن‌تان یک جا و بی‌تحرک بماند.

از سندروم کوشینگ رنج می‌برید

البته این مشکل بسیار نادر است، اما اگر با تمام تلاش‌ها موفق به آب کردن شکم‌تان نمی‌شوید، احتمال دارد پای عملکرد بد هورمونی در میان باشد. یک بیماری به نام سندروم کوشینگ وجود دارد که باعث تولید بیش از اندازه هورمون کورتیزول می‌شود.

ترشح بیش از اندازه این هورمون از غدد فوق کلیوی باعث تجمع چربی‌ها به دور شکم می‌شود. از علائم دیگر این بیماری می‌توان به چاقی در ناحیه صورت، آب شدن عضلات، کبودی و خون‌مردگی‌های خود به خودی، پوست بسیار حساس و نازک و ترک‌های ارغوانی رنگ اشاره کرد.

زندگی در محیط پرسروصدا

اگر در محیطی شلوغ و پرهیاهو زندگی کنید، احتمال اینکه اندازه دور کمرتان افزایش یابد زیاد است. نتایج یک پژوهش سوئدی که در ماه می سال ۲۰۱۵ به چاپ رسید نشان می‌دهد اندازه دور کمر اهالی استکهلم با افزایش هر ۵ دسیبل صدا به میزان ۰/۲۱ سانتیمتر افزایش پیدا می‌کند.

نخستین دلیل این مسئله بدخوابی به خاطر سروصدای زیاد است. از آنجایی که احساس خستگی می‌کنید تحرک فرد کمتر شده و امکان اضافه وزن بالا می‌رود. دلیل دوم افزایش میزان کورتیزول در بدن است. تولید این هورمون که به «هورمون استرس» معروف است می‌تواند به دلیل کمبود خواب یا زندگی در محیط پرسروصدا دچار اختلال شود. البته این تاثیر چندان زیاد نیست، اما به هر حال بهتر است شناخته شود.

سیگار می‌کشید

همان‌طور که می‌دانید مصرف دخانیات تاثیر بدی روی سلامتی بدن دارد. در بین این اثرات سوء می‌توان به تجمع چربی در شکم اشاره کرد. البته حتما می‌دانید که ترک سیگار نیز باعث چاقی می‌شود.

بعد از ترک سیگار افراد به طور متوسط ۲/۵ کیلوگرم و حتی بیشتر چاق می‌شوند. اما در عین حال می‌توان بعد از ترک سیگار، با تغییر سبک زندگی لاغر شد، چون حس چشایی برمی‌گردد و فرد به خوبی طعم مواد غذایی را درک می‌کند. در نتیجه می‌تواند کمتر غذا بخورد و بیشتر لذت ببرد.

خواب خوب و کافی ندارید

بد خوابیدن باعث افزایش اندازه دور کمر می‌شود. در ماه مارس سال ۲۰۱۶، نتایج یک پژوهش آمریکایی نشان داد افرادی که بعد از ساعت ۱۱ شب می‌خوابند کالری بیشتری دریافت می‌کنند و بیشتر در معرض اضافه وزن قرار می‌گیرند.

در نوامبر سال ۲۰۱۵ نیز نتایج پژوهش دیگری به اثبات رساند. اختلاف زمانی زیاد بین ساعات بیدار شدن در روز آخر هفته و در طول هفته با افزایش اندازه دور کمر ارتباط دارد. این تاثیر خود را در ۴۵۰ شرکت‌کننده نشان داده بود.

به عقیده متخصصان، افرادی که به اندازه کافی نمی‌خوابند یا خواب بدی دارند، به سادگی از عهده آب کردن چربی‌های دور شکم‌شان برنمی‌آیند. به عقیده این محققان اندازه دور کمر افرادی که کمتر از ۶ ساعت یا بیشتر از ۹ ساعت در شب می‌خوابند به مراتب بزرگتر است و این افراد بیشتر در معرض اختلالات متابولیکی مانند دیابت قرار می‌گیرند.

چرا؟ چون نداشتن خواب کافی باعث ایجاد خستگی می‌شود بنابراین تحرک بدنی فرد کاهش پیدا می‌کند. در ن