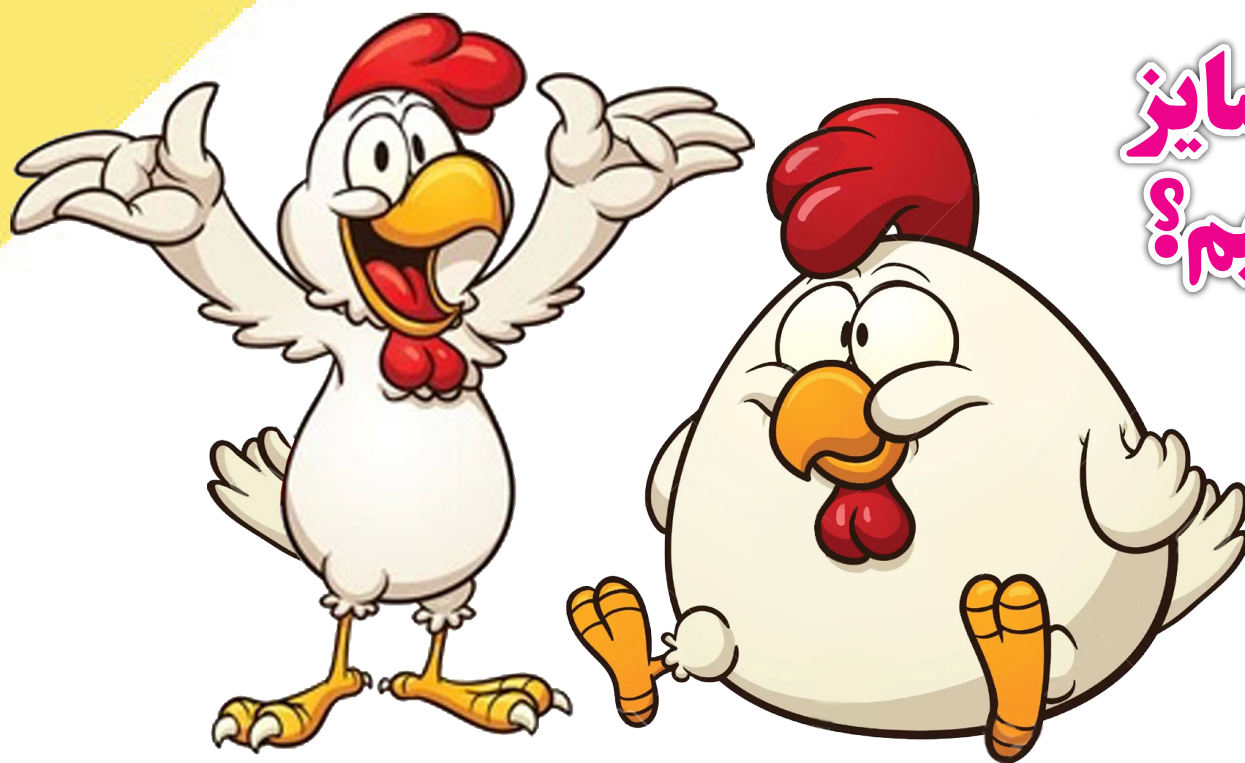


ویژه نامه هفته سلامت ۱۴۰۱



چرا مرغ سایز مصرف کنیم؟

توان خرید اقشار کم در آمد به دلیل سبک تر بودن لاشه مرغ می شود.

۳- **دارای حداقل باقی مانده آنتی بیوتیک:** با توجه به اینکه آنتی بیوتیک ها بیشتر در بافت چربی ذخیره می شوند و کاهش سن کشتار موجب کاهش حجم چربی ذخیره شده در بافت ها می گردد، این امر می تواند در ماندگاری کمتر آنتی بیوتیک ها موثر باشد. مرغ های کم وزن دارای چربی کمتر و در نتیجه مقدار آنتی بیوتیک کمتری خواهند بود.

۴- **کاهش ابتلا به بیماری های غیر واگیر:** چربی موجود در مرغ درشت موجب افزایش دریافت چربی و در نتیجه اضافه وزن، چاقی، اختلال چربی خون و ... می شود.

نتیجه گیری : در هنگام خرید مرغ از مرغ های کوچک با وزن کمتر از ۲ کیلوگرم یا به اصطلاح مرغ سایز استفاده کنیم.

در فرهنگ مصرف مردم کشور ما معمولاً مرغ های درشت ارجحیت دارند و این موضوع باعث می شود طول دوره پرورش مرغ طولانی شده و میزان آنتی بیوتیک مصرفی نیز افزایش یابد.

مرغ هایی با دامنه وزنی حدود ۱/۶ تا ۲ کیلوگرم در بهترین شرایط سلامت هستند. **منظور از مرغ سایز، مرغ هایی هستند که وزن کمتر از ۲ کیلوگرم داشته باشند.** مصرف مرغ سایز در مقایسه با مرغ هایی با وزن بیشتر به دلایل زیر مناسب تر است:

۱- **چربی کمتر:** مرغ سایز مقدار چربی کمتری دارد در حالی که مرغ های درشت مقادیر زیادی چربی دارند. کاهش سن کشتار موجب تردی و افزایش کیفیت گوشت ران و سینه شده و کاهش چربی محوطه بطنی را به همراه خواهد داشت

۲- **قدرت خرید بیشتر:** تولید مرغ با وزن کمتر موجب افزایش

چطور میزان آرسنیک برنج را کاهش دهیم؟



روش مناسب جهت حفظ مواد مغذی و کاهش آرسنیک برنج

- ۱- در یک قابلمه به ازای هر فنجان برنج خام ۴ فنجان آب در قابلمه ریخته شود.
- ۲- بعد از به جوش آمدن آب، برنج از قبل خیسانده شده را درون قابلمه ریخته و بگذارید ۵ دقیقه بجوشد.
- ۳- بعد از ۵ دقیقه برنج را آبکش کنید (آب برنج را دور بریزید).
- ۴- مجدداً برنج را داخل قابلمه ریخته و به ازای هر فنجان برنج این بار دو فنجان آب داخل قابلمه بریزید.
- ۵- میزان حرارت زیر قابلمه را کم کرده درب قابلمه را بگذارید تا آب برنج تمام شود و برنج دم بکشد.

در این روش ضمن حفظ ارزش غذایی برنج و حفظ ریز مغذی های آن، میزان بیشتری آرسنیک از برنج به خصوص برنج سفید (به میزان ۷۰ درصد) خارج می شود. این روش در هنگام تهیه برنج برای نوزادان و کودکان بسیار توصیه می شود زیرا آن ها بسیار در معرض خطر قرار گرفتن در معرض آرسنیک هستند.

نتیجه گیری : برنج قبل از پخته شدن باید حتماً مدت زمانی در آب خیسانده و شستشو داده شود تا آرسنیک آن خارج شود. در برخی از منابع خیساندن برنج به مدت ۳ ساعت و ۳ بار شستشو با آب فراوان برای از بین بردن آرسنیک توصیه شده است.

خشکسالی های اخیر و کاهش آب های سطحی ضرورت کشت برنج با آب های زیرزمینی که منبع بالقوه ی آرسنیک هستند را افزایش داده است . آرسنیک یک عنصر سنگین بوده و نقشی در رشد و حیات انسان نداشته و دریافت آن در مدت طولانی، تجمع در ارگان ها (کبد، کلیه، خون و استخوان)، اختلال در عملکرد آنها، مسمومیت و عوارضی از جمله سرطانزایی و ایجاد نقص مادرزادی در نوزادان را به دنبال دارد.

بررسی ها نشان داده است که در برنج حدود ده برابر سایر غلات آرسنیک تجمع می یابد. در دانه های برنج آرسنیک در لایه سبوس بیرونی متمرکز می شود بنابراین **برنج قهوه ای آرسنیک بیشتری نسبت به برنج سفید دارد.**

برخی از روشهای پخت تا حدود زیادی محتوای فلزات سنگین را کاهش می دهند . همچنین اثر نوع ظرف در میزان غلظت فلزات سنگین باقی مانده در برنج جزئی است. با این حال، **پخت در ظرف آلومینیوم باعث افزایش آرسنیک در برنج شده است.**

راهکار: با روش زیر ۷۰ درصد آرسنیک برنج کاهش و مواد مغذی برنج حفظ می گردد.

پختن برنج با حجم زیاد آب روش دیگر پخت و بهترین روش برای کاهش میزان آرسنیک با کاهش حداقلی مواد مغذی برنج است .

راهکارهای کاهش اسراف مواد غذایی

آمارها درباره اسراف و دورریز غذا تکان دهنده است.

طبق آمارهای سازمان جهانی غذا و کشاورزی، سالانه حدود یک سوم غذای تولیدشده در جهان دور ریخته می‌شود. میزان دورریز سالانه غذا در جهان $\frac{1}{3}$ میلیارد تن است که سهم ایران از این دورریز ۳۵ میلیون تن است.

گرسنگی بزرگترین خطر دنیا برای سلامتی انسان هاست و هر ساله تعداد کسانی که از گرسنگی جان خود را از دست می‌دهند از مجموع قربانیان ایدز، مالاریا و سل بیشتر است.

راهکارهای مناسب برای پیشگیری از هدر دادن مواد غذایی هنگام خرید

❁ در مواقعی که گرسنه و خسته هستید هرگز خرید نکنید زیرا غالباً بیشتر از نیازتان خرید خواهید کرد.

❁ همیشه بودجه موردنظر جهت خرید اقلام غذایی را مجزا کنید تا به اندازه نیازتان خرید داشته باشید.

❁ به منظور پیشگیری از فساد مواد غذایی خریداری شده، همیشه مواد غذایی فاسد شدنی یا سبزیجات را در مرحله آخر خرید انجام دهید.

❁ در صورت داشتن مهمان از تعداد آنها مطمئن شوید تا بیشتر از ظرفیت یخچال و فریزرتان خرید انجام ندهید.

❁ به منظور حفظ سلامت و تازگی نان و پیشگیری از بیات شدن نان، هنگام خرید نان همیشه از کیسه پارچه‌ای تمیز استفاده کنید.

❁ نگهداری نان در یخچال باعث بیات شدن و افزایش دورریز نان می‌شود. برای نگهداری نان آن را بسته بندی و در فریزر بگذارید.

راهکارهای مناسب برای پیشگیری از هدر دادن مواد غذایی هنگام پخت و پز

❁ همیشه با توجه به وضعیت افراد خانواده غذا تدارک ببینید مثلاً سهم سالمندان و یا کودکان را متناسب با شرایط آنها در نظر بگیرید.

❁ از همه قسمت های سبزیجات مانند ساقه و برگ تازه آنها می‌توان برای غذای اصلی، سوپ یا سالاد استفاده کرد.

«كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا» بخورید، بیاشامید ولی اسراف نکنید.

- ✱ با اندکی مهارت می توانید باقیمانده غذا را با ترکیبات جدید که قبلاً توضیح داده شد به غذای جدید با تنوع بیشتر تبدیل و مصرف کنید.
- ✱ اضافه میوه ها را به صورت برگه های خشک ، لواشک یا کمپوت کم شیرین تبدیل و استفاده کنید.
- ✱ اضافه سبزیجات را پس از شستشو، خشک یا فریز نمایید.
- ✱ به دوستان و بستگان خود راهکارهای پیشگیری از اسراف مواد غذایی را آموزش دهید.

در دین ما مسلمانان اسراف حرام است و دور ریختن غذا برکت را از خانواده ما کم خواهد کرد.



- ✱ در صورت اضافه ماندن غذا در یک وعده مطمئن شوید برای وعده های دیگر حجم کمتری غذا تهیه کنید.
- ✱ خمیر جدا شده از بعضی از نان های مصرفی را دور نریزید. می توان آن را خشک کرده و به عنوان پودر پخت بعضی غذاها مانند انواع کوکو و یا کتلت استفاده کنید.
- ✱ در صورت اضافه ماندن غذا می توانید باقیمانده غذا را در وعده بعدی با مختصر تغییری مجدداً مصرف نمایید.
- برای مثال حبوبات باقیمانده از آبگوشت را با چند تخم مرغ تبدیل به کوکو کنید و یا اضافه ماکارونی را با اضافه کردن مقداری آب و سبزیجات و عدس تبدیل به سوپ کنید و در وعده بعدی استفاده کنید.
- این کار علاوه بر پیشگیری از هدر دادن مواد غذایی باعث تنوع غذایی هم می شود.

راهکارهای مناسب برای پیشگیری از هدر دادن مواد غذایی باقیمانده

- ✱ در صورت وجود باقیمانده غذا بعد از خنک شدن بر حسب زمان مصرف آن را در ظروف مناسب درب دار در یخچال یا فریزر نگهداری کنید.
- ✱ در صورت عدم تمایل به نگهداری می توانید با تماس با موسسات خیریه معتبر نسبت به انتقال و مصرف آن در موسسات اقدام نمایید.