منوی خطری کبابی‌ها

اگر جوج‌زدن و کبابی کردن پای ثابت تفریحات و زندگی روزمره‌تان است باید به مواردی که از نگاه‌تان پنهان مانده، توجه کنید

انتصاری- این روزها همزمان با تعطیلات تابستانی و مسافرت‌های کوتاه و بلند خیلی‌ها کباب کردن را جزو برنامه سفر می‌گذارند. البته این برنامه برای جوجه‌زدن‌های آخر هفته هم مصداق پیدا می‌کند. امروز می‌خواهیم درباره این موضوع با تکیه بر موسسه سرطان آمریکا از باید و نبایدهای کباب کردن با حرارت بالا بگوییم.

خطرات پنهان در کبابی‌ها

شاید خیلی‌ها متوجه نباشند که کباب کردن انواع گوشت و سبزیجات روی حرارت زیاد یا شعله باز می‌تواند ترکیبات سرطان‌زا به نام کارسینوژن تولید کند. این موضوعی است که موسسه تحقیقات سرطان آمریکا با پژوهش‌های متوالی به آن رسیده است. البته معنی این تحقیق این نیست که باید قید کباب کردن را بزنید یا از خوردن غذاهای کبابی مدنظر خود به صورت کامل صرف‌نظر کنید. اما به این معنی است که درک خطرات و چگونگی کاهش آن‌ها ارزشش را دارد. در سایت verywellhealth به دنبال این موضوع گشتیم.

چرا همیشه کبابی کردن گزینه خوبی نیست؟

پاسخ محققان به این سوال مفصل است ولی ما آن را به صورت خلاصه خواهیم آورد. کباب کردن گوشت روی حرارت بالا می‌تواند مواد سرطان‌زایی ایجاد کند که با سرطان مرتبط هستند. کباب کردن گوشت می‌تواند به طور خاص دو نوع ماده سرطان‌زا تولید کند: آمین‌های هتروسیکلیک (HCAs) و هیدروکربن‌های آروماتیک چند حلقه‌ای (PAHs). دکتر راج داسگوپتا، دانشیار پزشکی بالینی در دانشکده پزشکی دانشگاه کالیفرنیا-ریورساید، گفت: «این ترکیبات با تغییراتی در DNA مرتبط هستند که ممکن است خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها، به‌ویژه سرطان‌های روده بزرگ، پروستات و پانکراس را در طول زمان افزایش دهد.» مسئله فقط یک بار کباب کردن اینجا و آنجا نیست، بلکه قرار گرفتن طولانی مدت در معرض آن، می‌تواند نگرانی‌هایی را برای سلامتی ایجاد کند. غیر از این‌ها گوشت‌های فراوری‌شده مانند هات داگ و سوسیس نیز به عنوان مواد سرطان‌زای گروه ۱ طبقه‌بندی می‌شوند، به این معنی که شواهد قوی وجود دارد که آن‌ها را به سرطان، به‌ویژه سرطان روده بزرگ، مرتبط می‌کند.

۵ نکته برای کاهش خطر

لازم نیست کباب کردن یا کباب‌پز خود را کلا کنار بگذارید، فقط تکنیک خود را تغییر دهید تا غذاهای کبابی سالم‌تری داشته باشید.

۱ ماده کبابی را مزه‌دار کنید| مزه‌دار کردن انواع گوشت و سبزیجات فقط به مدت ۳۰ دقیقه می‌تواند به کاهش تشکیل HCA کمک کند.

۲ مرتب ماده کبابی را برگردانید| برگرداندن مکرر گوشت به پخت یکنواخت آن کمک می‌کند و در عین حال از سوختن آن جلوگیری می‌کند.

۳ از شعله مستقیم اجتناب کنید| قبل از پخت کامل ماده کبابی روی گریل، آن را به صورت غیر مستقیم کباب کنید یا در فر از قبل بپزید.

۴ مصرف زغال را کاهش دهید| جدا کردن قسمت‌های سوخته و پرهیز از سس تهیه شده از چربی می‌تواند به کاهش مواجهه با مواد سرطان‌زا کمک کند.

۵ گوشت‌های کم‌چرب‌تر انتخاب کنید| گوشت‌های کم‌چرب‌تر، مانند مرغ که در دماهای پایین‌تر و پایدارپخته می‌شوند، از نظر تئوری سالم‌تر از گوشت‌های قرمز پخته شده در دماهای بالاتر هستند. برش‌های کم‌چرب‌تر همچنین باعث کاهش قطرات چربی و شعله‌ور شدن می‌شوند که می‌تواند به تشکیل مواد سرطان‌زا کمک کند.

تازه ها

ضرورت عینک‌های دید در شب برای چشم‌ها

شاید کم‌اهمیت به نظر بیاید اما استفاده روزمره و آگاهانه از عینک‌های آفتابی و دید در شب، اگر چه اقدامی ساده به نظر می‌رسد اما می‌تواند از بروز بیماری‌های چشمی پیشگیری کند و کیفیت بینایی را در شرایط مختلف محیطی بهبود بخشد. اما چرا استفاده از این عینک‌ها ضرورت دارد؟

عینک‌های دید در شب را چطور تشخیص دهیم؟

اهمیت عینک‌های دید در شب، وقتی مشخص می‌شود که از عملکرد آن آگاهی پیدا کنید. اما این عینک‌ها را چطور می‌توان تشخیص داد؟ این عینک‌ها با لنزهای زرد یا طلایی طراحی شده‌اند و با فیلتر کردن نورهای آبی و بازتابی، کنتراست دید را افزایش می‌دهند. این ویژگی به‌ویژه برای رانندگی در شب بسیار مفید است. عینک‌های دید در شب از خیرگی ناشی از نور چراغ خودروهای مقابل جلوگیری و به رانندگان کمک می‌کنند تا در تاریکی دید بهتری داشته باشند. همچنین یک عینک آفتابی مناسب باید دارای لنزهای پلاریزه و رنگ مناسب باشد تا از انعکاس نور جلوگیری و دید واضح‌تری ایجاد کند. به عنوان مثال:

رنگ خاکستری| مناسب برای استفاده روزمره

رنگ قهوه‌ای| ایده‌آل برای رانندگی

رنگ زرد| مؤثر در شرایط کم‌نوری

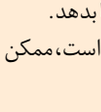
باورهای نادرست درباره عینک‌های آفتابی

نیاز نداشتن به عینک در روزهای ابری| اشعه UV حتی در هوای ابری نیز به چشم آسیب می‌زند.

تیرگی لنز به‌معنای محافظت کامل| صرفاً تیرگی لنز کافی نیست و وجود فیلتر UV استاندارد ضروری است.

بیشتر بدانیم

آفت؛ کوچک اما پردردسر



فائزه مهاجر |مترجم

Webmd/آفت دهان یک زخم یا جراحت کوچک، سطحی و باز در دهان است که می‌تواند غذا خوردن و صحبت کردن را سخت و بسیار ناراحت کننده کند. آفت شبیه یک زخم بیضی شکل باز سفید یا زرد رنگ با حاشیه قرمز است. آفت دهانی می‌تواند روی لثه‌ها، زبان، سقف دهان یا گونه ظاهر شود. پزشکان دقیقاً نمی‌دانند چه چیزی باعث ایجاد اکثر آفت‌ها می‌شود اما مواردی که معمولا به عنوان عامل ایجاد آفت کوچک در دهان معرفی می‌شوند، این‌ها هستند:

استرس، آسیب بافتی مثلاً ناشی از دندان تیز یا وسایل دندان پزشکی، برخی غذاها از جمله مرکبات یا میوه‌ها و سبزیجات اسیدی (مانند لیمو، پرتقال، آناناس، سیب، انجیر، گوجه فرنگی و توت فرنگی)، داروهای ضدالتهاب غیر استروئیدی مانند ایبوپروفن، آلرژی به چیزی در غذا، خمیر دندان یا دهانشویه، هلیکوباکتر پیلوری، باکتری که می‌تواند باعث زخم معده شود.

درد ناشی از آفت دهان معمولاً ظرف چند روز تسکین می‌یابد و زخم‌ها معمولاً بدون درمان در حدود یک یا دو هفته بهبود می‌یابند. اگر زخم‌ها بزرگ، طولانی مدت یا به طور غیر معمول دردناک بود، این درمان‌ها پیشنهاد می‌شود:

دهان شویه‌ها| پزشک شما می‌تواند دهان شویه‌ای حاوی استروئید یا مسکن تجویز کند.

داروهای موضعی| پزشک ممکن است دارویی تجویز کند که حاوی استروئید برای التهاب و مسکن موضعی مانند لیدوکائین برای تسکین درد باشد. تریامسینولون استونایدیا کلوبتازول اغلب برای کاهش درد و التهاب ناشی از آفت دهان استفاده می‌شوند البته با تجویز و تشخیص پزشک.

داروهای خوراکی| داروی زخم معده سوکرالفات و داروی نقرس کلشیسین هم می‌توانند آفت دهان را درمان کنند یا ممکن است پزشک قرص‌های استروئیدی به شما بدهد.

مکمل‌های غذایی| اگر کمبود مواد مغذی باعث ایجاد آفت دهان شما شده است، ممکن است نیاز باشد مکمل مصرف کنید.

فوت وفن

پروتئین‌های کمکی برای دیابتی‌ها

نتایج یک پژوهش تازه در تایوان نشان می‌دهد مصرف متعادل پروتئین، به‌ویژه برخی آمینواسیدهای خاص، می‌تواند به کاهش خطر بیماری کلیوی در بیماران دیابتی کمک کند.

طبق این تحقیق، افرادی که پروتئین بیشتری مصرف کرده بودند، عملکرد کلیوی بهتری داشتند. در این بین، نقش دو آمینواسید کلیدی-لوسین و لیزین- بیش از همه پررنگ بود. این دو ماده مغذی در واقع به‌عنوان اسیدهای آمینه کتوژنیک شناخته می‌شوند و در بسیاری از مواد غذایی وجود دارند.

لوسین و لیزین را می‌توان در منابع زیر یافت:

لبنیات (ماست، شیر، پنیر)، گوشت سفید و قرمز (مرغ، بوقلمون، گاو، ماهی)، حبوبات (عدس، لوبیا، نخود)، مغزها و دانه‌ها (گردو، بادام، تخم کتان)، سویا و مشتقات آن (توفو، تمپه)، تخم مرغ، غلات کامل مانند کینوا

قالیشویی ومبل شویی سلطانی | شستشوی صد درصد اسلامی | سرویس دهی به تمام نقاط شهر
۳۷۳۴۰۶۲۹ | ۳۵۲۳۶۸۹۴ | ۳۷۶۰۱۷۴۳ | ۳۸۸۴۰۰۷۹

خدمات ساختمانی
ضایعات بیرجندی
خریدانواع ضایعات آهن،آلومینیوم،مس برنج،کابینت وپنجره رادیاتور،شوفاژوخرده ریزانباری به قیمت بالا حمل وبازدیدرایگان
۰۹۱۵۸۸۵۳۰۹۰

ضایعات صادقیان
حمل و بازدید رایگان
خریدآهن،آلومینیوم،استیل، مس برنج و انواع فلزات صنعتی وساختمانی کلی و جزئی.آماده شرکت در مزایده
۰۹۳۹۲۰۰۲۸۲۶
۰۹۱۵۱۰۰۲۸۲۶

سایر خدمات ساختمانی
سنگ کاری
۰۹۱۵۸۰۳۱۰۰۹

جرثقیل-لیفتراک
جرثقیل دوستان
شبانه روزی جرثقیل سبک،سنگین
۰۹۱۵۰۰۷۳۵۶۷

آهن آلات و ضایعات
اجرای سقف
تزئینات داخلی (نقاشی، پوشش‌های سلولزی و ابکاری)
رهن و اجاره آپارتمان
زمین
عایق رطوبتی
حمل و نقل
اتوبار و وانت بار
کار با طناب
درب و پنجره

اجرای سازه معکوس
سازه نگهبان
خاکبرداری
شاتکریت-فنداسیون
اسکلت فلزی-سازه بتنی
سقف بتنی متال دک
کامپوزیت-کرومیت
(تیرچه و بلوک)
دیوار برشی-استخر
۳۸۴۲۱۶۹۵
۰۹۱۵۱۰۹۳۵۰۸

نقاشی ساختمان
روغنی،پلاستیک،اکرولیک،کناف
خرده کاری پذیرفته می شود
۰۹۱۵۹۰۱۳۱۵۱ سلطانی

فرهنگیان
رنگ از شما-اجرا از ما
۰۹۱۵۵۰۳۹۶۳۴

نقاشی ساختمان طاها
کیفیت عالی در اسرع وقت
مجری تخصصی رنگهای اکرولیک روغنی،پلاستیک،مولتی کالر،کنیتکس پلی استر،متالیک استخری،ماشینی و خارجی
صددرصدقابل شستشو
۰۹۱۵۶۰۰۳۴۵۴

ایزوگام شرق
آسفالت،قیرگونی با ده سال ضمانت.بازدید رایگان
۰۹۱۵۷۰۰۴۰۲۶

دارپست
بالابرمهر پویا
جرثقیل ،نفربر
دسترسی ۱۵ متر
۰۹۱۵۳۱۱۰۶۵۳

کار با طناب
کار با طناب
پیچ رولپلاک انواع سنگ نماو
نصب مجدد سنگها همراه با بتونه همرنگ + بیمه
۰۹۱۵۷۳۵۴۴۱۰

درب و پنجره
تولید پنجره دوجداره
آلومینیوم ، UPVC
توری ، پلیسه و ثابت و(تعمیرات)
۰۹۱۵۸۰۰۰۱۵۳

ضایعات (عدالت)
خرید انواع ضایعات فلزی آهن آلومینیوم،مس، برنج،شیرآلات، پکیج، شوفاژ،کابینت، آبگرمکن درب و پنجره وخرده ریزانباری به بالاترین قیمت حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰

آهن ،کارتن ،لاک
آلومینیوم،مس ، برنج و ...
۰۹۱۵۱۸۰۹۲۶۷

ضایعات صداقت
خرید آهن، آلومینیوم، برنج شیرآلات، چدن، مس آبگرمکن، موتورخانه خرده ریز انباری
با قیمت بالا خریداریم
حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۳۵۸۵۳۶۶
بیرجندی ۰۹۱۵۵۷۵۱۲۰۳

به یک نفر آقاجهت پذیرش شیفت شب
درسوئیت آپارتمان با سابقه کارنیازمندیم
۰۵۱۳۲۲۵۱۱۸۳
فلکه آب،اندرزگو۲
سوئیت گرمابی

به نیروی ذیل جهت همکاری در هتل نیازمندیم
پذیرش شیفت شب (آقا)
بل من – خانه داری
پرسنل رستوران (آقا)
مراجعه حضوری : میدان بیت المقدس هتل آپارتمان ترنم

بازاریاب
استخدام فوری شرکت پخش
برادران قدری
با بیش از ۲۵ سال سابقه،جهت تکمیل کادر خود از افراد ذیل دعوت به همکاری می نماید:
ویزیتور مبتدی (حضوری)۶ نفر
آقا و خانم همراه باآموزش. حقوق ثابت ۱۲ تا ۱۵ میلیون تومان + بیمه+ پاداش عالی
تلفن جهت مصاحبه
۰۹۰۵۰۶۶۳۷۰۸

صفی آباد- جلدک
چاهشک–خریدنقدی یک روزه
طوطیان ۰۹۱۵۵۲۱۳۷۸۷

استخدام
امور هتل
به نیروی ذیل جهت همکاری در هتل نیازمندیم
پذیرش شیفت عصر و شب آقا
نگهبان ، خانه داری
پرسنل رستوران
مراجعه حضوری : میدان بیت المقدس – هتل آپارتمان ترنم

ملت بارمشهد
خاوراتاق بزرگ کارگرحرفه ای
۰۹۱۵۳۰۶۱۱۸۱-۳۸۹۰۰۱۶۷

استخدام یک واحد صنعتی
نیاز به کمک حسابدار آشنا به اکسل و نرم افزار حسابداری دارد.
۳۵۴۱۱۷۰۱-۵

استخدام ویژه دانشجویان خانم
سه ماه تابستان
حقوق قانون کار
۰۹۱۲۰۰۳۴۲۵۳

حسابدار

به یک زوج (خانم و آقا) بدون فرزند جهت سرایداری
در مجتمع ۵ واحدی نیازمندیم
۰۹۱۵۵۸۷۸۰۵۱

سرایدار و نگهبان

به نیروی خانم
باروابط عمومی بالا
محدوده الهیه نیازمندیم
۰۹۱۵۵۳۰۰۱۶۶

کارمند اداری

به یک همکار آقاجوان و پرانرژی جهت نصب بنر
روی تابلوهای تبلیغاتی در سطح شهر مشهد نیازمندیم.
– حقوق مناسب
– سن: ۲۰ تا ۴۰ سال
– ترجیحاً با سابقه کاری
۰۹۱۵۳۵۸۶۷۵۴

تراشکار وجوشکار

استخدام
یک واحد صنعتی
نیاز به تراشکار سری تراشی، تراشکار و فرزکار CNC دارد.
۳۵۴۱۱۷۰۱-۵

مراقب کودک و سالمند

کارگرساده

مرکز سروش
با مجوز وزارت بهداشت
استخدام خانم
جهت مراقبت از کودک و سالمند و بیمار در منزل درشیفت روز یا شب یا شبانه روزی
مدیرمسئول: دکتر ایرج عاکف
میدان احمدآباد– بلوارکلاهدوز نبش کلاهدوز ۹/۱– پلاک ۸۳طبقه۲
۰۹۱۵۵۱۶۳۲۹۹
۰۹۱۵۳۱۵۰۰۰۴
۳۸۴۴۴۳۰۰

به یک نیروی انسانی آقا
جهت کار در شرکت نیازمندیم
۰۹۳۰۳۰۵۰۵۲۹

استخدام نیروی حفاظتی
جهت تکمیل کادرخود درزمینه حفاظت فیزیکی ازافرادواجدشرایط دعوت به همکاری می نمایم:
– حداقل مدرک تحصیلی:دیپلم
– محدوده سنی: ۲۰تا۳۵ سال
– حداقل قد: ۱۷۵ سانتی متر
– اولویت باافرادارای سابقه مرتبط
– عدم سوپیشینه واعتیاد
– حقوق ومزایا مناسب وعالی
جهت ثبت نام واطلاعات بیشتر تماس بگیرید
۰۹۱۵۰۶۴۹۳۳۷

به دو نفر کارگر خانم و آقا به صورت دائم
جهت کار
در فروشگاه فرهنگ
با حقوق اولیه کارآموزی
واقع در خیابان امام خمینی بین امام خمینی ۱۵ و ۱۷
پلاک ۳۰۱ نیازمندیم.
۳۲۲۲۲۱۲۷
۰۹۱۵۳۵۸۱۹۸۲

فروشنده و صندوقدار

خدمتگزار و آبدارچی

به یک کدبانو
جهت کار در منزل،
نظافت و آشپزی نیازمندیم
تلفن های تماس:
۰۹۹۰۷۰۰۴۴۴۰ مقدم
۰۹۱۵۸۷۸۸۲۴۷ بهشتی
ساعت تماس: ۸:۳۰ الی ۱۵:۳۰

به دونفر صندوق دار جهت کاردر قصابی
محدوده چهارراه معلم نیازمندیم.
تلفن تماس:
۰۹۳۷۳۲۳۵۴۷۸

نجار و ام دی اف کار

تعدادی نیروی خانم وآقاجهت کاردر کارگاه
تولیدی ظروف با سرویس رفت وبرگشت بابیمه و حقوق مکفی
محدوده جاده کلات وعبادی
۰۹۹۳۳۱۳۷۷۵۲

کارگر ماهر

خیاط و جرخکار

به چند خانم سردوزکارو بردست
نیازمندیم.
۰۹۳۳۳۹۵۵۲۱۷
۰۹۹۰۱۷۱۳۷۳۵

صنایع چوب ebano به افراد ذیل نیازمند است.
۱– MDF کار نیمه ماهر
۲– نجار ماهر و نیمه ماهر
۳– کورین کار ماهر
۰۹۱۵۳۱۳۵۸۷۱

استخدام
یک واحد صنعتی
نیاز به پرسکار آشنا به پرسکاری ضربه ای و هیدرولیک دارد.
۳۵۴۱۱۷۰۱-۵

گوناگون

گمشده

کارت کار اتباع عبدا... عطایی فرزند عبدالرحمان به شماره خانوار 922698382 مفقود و فاقد اعتبار است

کارت کار اینجانب
احمد ضیا، قاسمی
فرزند عبدالحی
به شناسه اختصاصی ۱۰۵۷۷۵۲۲۶۳۸ و به شماره گذرنامه P۰۸۵۹۱۸۷۵ در رده شغلی کشاورزی مفقود و فاقد اعتبار است.

کارت کار اتباع بنام نصیراحمد رسولی فرزند عبدالکریم به ش پاسپورت P04966713 مفقود و فاقد اعتباراست

خراسان نت
پاسخگوی تمامی نیازهای روزانه شما

کارشناس و کارشناس ارشد

مشاغل گوناگون

به یک ماساژور
خانم برای سالمند نیازمندیم
۰۹۱۰۱۱۸۴۸۳۳

استخدام
یک واحد صنعتی
نیاز به نیروی خانم لیسانس مکانیک جهت واحد طراحی مهندسی آشنا به نرم افزار سالیدورک و کتیا دارد.
۳۵۴۱۱۷۰۱-۵