

### همه چیز درباره انواع روغن ها که هر کدبانویی

### باید بداند

هر روغنی برای سرخ کردن کاربرد ندارد و باید فقط از روغن هایی استفاده کنید که تحمل درجه حرارت بالا را داشته باشند.

گروه ایرنا زندگی - دنیای آشپزی دنیای بسیار هیجان‌انگیز و پر رنگ و لعابی است. هر آشپزی باید به خوبی بداند که چه موادی را با هم ترکیب کند و چگونه آنها را بپزد تا بتواند غذایی خوشمزه و عالی را تهیه کند. روغن‌ها یکی از پرکاربردترین مواد غذایی در آشپزی هستند که انواع گوناگونی دارند. مثلا روغن‌های گیاهی برای پخت و پز و سالاد و سرخ کردن مناسب هستند.

اما هر روغنی برای سرخ کردن کاربرد ندارد و باید فقط از روغن‌هایی استفاده کنید که تحمل درجه حرارت بالا را داشته باشند؛ بنابراین از روغن‌ها برای طبخ غذا، سرخ کردن، مزه‌دار کردن سالاد و... استفاده می‌شود که هر کدام خواص و کاربردهای خاص خود را دارند. در این مطلب می‌خواهیم شما را با انواع روغن‌ها و کاربرد ویژه آنها در آشپزی آشنا کنیم؛ پس همراه ما باشید.

**روغن زیتون**

روغن زیتون جزء روغن‌های گیاهی است که برای پخت و پز و سالاد از آن استفاده می‌شود؛ اما برای سرخ کردن مناسب نیست. روغن زیتون خوب باید بوی میوه زیتون، سیب یا علف تازه بدهد که مربوط به نوع زیتون یا زمان برداشت آن است؛ بنابراین اگر بوی فلز احساس کردید، بدلیل‌د که روغن نامرغوب یا فاسد است. رنگ روغن زیتون باید زرد مایل به سبز باشد. البته رنگ روغن زیتون معیار مناسبی برای تعیین کیفیت روغن

#### نوشیدن چای کامبوچا

می تواند به کاهش چربی کمک کند



تحقیقات وجود پروبیوتیک های موجود در کامبوچا را با کاهش تجمع چربی در بدن مرتبط دانسته اند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز، سطوح بالای تری گلیسیرید در بدن با افزایش خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی عروقی مرتبط است. تغییرات سبک زندگی سالم مانند ورزش منظم، کاهش وزن، عدم مصرف الکل و داشتن یک رژیم غذایی سالم می‌تواند به کاهش سطح تری گلیسیرید کمک کند.

محققان دانشگاه کارولینای شمالی در چپل هیل می‌گویند که نوشیدن چای کامبوچا ممکن است به کاهش تجمع چربی و کاهش سطح تری گلیسیرید کمک کند.

هنگامی که یک فرد چربی زیادی در بدنش ذخیره می‌شود، به ویژه تری گلیسیرید، می‌تواند خطر ابتلاء به چندین بیماری از جمله بیماری‌های قلبی عروقی مانند تصلب شرایین، سکنه مغزی و نارسای قلبی در او افزایش یابد.

سطوح بالای تری گلیسیرید در بدن همچنین با افزایش خطر التهاب‌حاد در لوزالمعده مرتبط است که ممکن است خطر بیماری قلبی عروقی آترواسکلروتیک را افزایش دهد.

به گفته «راب داون»، نویسنده اصلی این مطالعه، «کشف راه‌های جدید برای کاهش تجمع چربی و کاهش تری گلیسیرید مهم است زیرا بیماری‌های مدرن از جمله دیابت، فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی عروقی از جمله عوامل اصلی مرگ زودرس هستند».

داون توضیح داد: «این بیماری‌ها در دسته سندرم‌های متابولیک قرار می‌گیرند، که اغلب با اختلال در تنظیم هموستاز لیپیدها همراه است که منجر به افزایش تری گلیسیرید پلاسما، افزایش فشار خون و چاقی می‌شود».

برای این مطالعه، داون و تیمش بر روی چای کامبوچا به عنوان راهی بالقوه برای کاهش سطح تری گلیسیرید تمرکز کردند.

این نوشیدنی باستانی که ریشه در طب سنتی شرقی دارد، از اوایل قرن گذشته شاهد افزایش محبوبیت مداوم بوده است. چای کامبوچا یک نوشیدنی تخمیر شده است که از چای سیاه و کشت باکتری و مخمر تهیه می‌شود. افزودن باکتری و مخمر نیز آن را به یک نوشیدنی پروبیوتیک تبدیل می‌کند.

مطالعات حیوانی و انسانی در مقیاس کوچک نشان می‌دهد که کامبوچا ممکن است در درمان چندین بیماری از جمله دیابت، بیماری کبد و سلامت روده مفید باشد.

سایر تحقیقات حیوانی و پیش بالینی نشان داده است که کامبوچا ممکن است به جنبه‌های مختلف سلامت قلبی عروقی مانند کاهش سطح کلسترول و فشار خون بالا کمک کند.

توجه به این نکته مهم است که تحقیقات گذشته نشان می‌دهد که برخی از افراد ممکن است در هنگام نوشیدن کامبوچا عوارض جانبی از جمله ضریان قلب سریع یا سوزش سر دل را به دلیل کافتین اضافی از نوشیدنی تجربه کنند.

داون و تیمش از طریق مدل کرم کشف کردند حیواناتی که رژیم غذایی شامل میکروب‌های پروبیوتیک موجود در چای کامبوچا را مصرف می‌کردند، کاهش تجمع چربی و کاهش سطح تری گلیسیرید را تجربه کردند.

این یافته‌ها بسیار مهم هستند زیرا با مزایای ظاهری چای کامبوچا برای سلامتی انسان، که شامل محافظت در برابر بیماری‌های متابولیک، بهبود عملکرد کبد و کاهش تجمع چربی است، همخوانی دارد.

### سلامت



نیست؛ زیرا به راحتی می‌توان در آن تقلب کرد.

**روغن کانولا**

روغن کانولا از گیاه کلزا طی فرآیندهای تصفیه مختلف از دانه‌های این گیاه استخراج می‌شود. گیاه کلزا معمولاً در فصل تابستان می‌روید که دارای گل‌های زرد و طلایی رنگ است. روغن کانولا طعم بسیار خنثی و بافت سبکی دارد. از این روغن فقط برای پخت و پز و سرخ کردن استفاده می‌شود و نباید از آن برای تهیه سالاد یا سس آن استفاده کنید.

**روغن ذرت**

روغن ذرت یک روغن گیاهی است که به دلیل طعم دلپذیر آجیلی، سطوح نسبتاً کم اسیدهای چرب اشباع، سطوح بالای اسید لینولئیک و سطوح پایین اسید لینولئیک

ارزش دارد. روغن ذرت حاوی ۵۲ درصد اسید لینولئیک است که یک اسید چرب ضروری است که در بدن انسان تولید نمی‌شود. روغن ذرت حاوی ۳۱ درصد اسید لولئیک، ۱۳ درصد پالمیتیک، ۳ درصد استئاریک و ۱ درصد اسید لینولئیک است. از روغن ذرت هم برای پخت و پز، هم برای سرخ کردن مواد و هم برای سالاد می‌توانید استفاده کنید.

**روغن کنجد**

روغن کنجد روغنی است که از دانه کنجد گرفته می‌شود و دارای فواید زیادی برای سلامت بدن و پوست و مو است. روغن کنجد سرشار از مواد مغذی و ویتامین E است. این ماده به علت داشتن ترکیباتی مانند توکوفرول، پینورسینول، سزامولین، سزامینول، سسامول خاصیت آنتی اکسیدانی و ضدالتهابی دارد. از روغن کنجد می‌توانید برای پخت و پز و سالاد استفاده کنید.

**روغن آفتابگردان**

روغن آفتابگردان نوعی روغن گیاهی است که از دانه‌های گیاه آفتابگردان به دست می‌آید. روغن آفتابگردان حاوی ویتامین E و K، اسیدهای چرب اشباع، اسیدهای چرب با یک کرین اشباع نشده و اسیدهای چرب با چند کرین اشباع نشده است که میزان آن‌ها در انواع روغن‌های آفتابگردان تفاوت دارد. این روغن کاربردها و مصارف خوراکی و غیر خوراکی فراوانی دارد. باتوجه به نوع پالایش و تصفیه روغن آفتابگردان می‌توان از آن هم در پخت‌وپز و هم برای سرخ کردن استفاده کرد؛ ولی برای تهیه سالاد چندان مناسب نیست.

**روغن هسته انگور، روغن خرما و سویا و بادام**

به گزارش وب گاه فرارید، از این روغن‌های گیاهی فقط برای تهیه سالاد و طعم‌دار کردن سس آن استفاده می‌شود و برای پخت و پز و سرخ کردن کاربردی ندارد.

#### محققان هشدار می دهند؛

# گرمای شدید موجب اختلال در سیستم ایمنی بدن می شود

یافته‌ها افزایش نشانگرهای التهابی را به



ازای هر ۵ درجه افزایش UTCI نشان می‌دهد. این نشانگرها شامل افزایش سلول‌های ایمنی درگیر در التهاب، مانند مونوسیت‌ها و لئوژینوفیل‌ها، و همچنین افزایش برخی سایتوکین‌های پیش التهابی، پروتئین‌هایی بود که التهاب را در بدن افزایش می‌دهند.

همچنین کاهش سلول‌های B مشاهده شد.

این سلول‌ها به سیستم ایمنی کمک می‌کنند تا عوامل بیماری‌زا مانند ویروس‌ها و باکتری‌ها را شناسایی کرده و با آنها مبارزه کنند.

این یافته‌ها نشان می‌دهد که افزایش التهاب و کاهش عملکرد سیستم ایمنی به دلیل قرار گرفتن در معرض گرما ممکن است حساسیت به عفونت‌ها را افزایش دهد و بیماری‌های قلبی عروقی را بدتر کند. برای این‌ها مانند هر هوای گرم، در ساعات اوج گرما از آفتاب دوری کنید، هیدراته بمانید و از محافظ آفتاب استفاده کنید.

نتایج یک مطالعه جدید؛

## خوردن ۱۲ تخم مرغ در هفته سطح کلسترول را افزایش نمی دهد



نکردند.

به عنوان مثال، سطح کلسترول خون بین افرادی که به طور منظم تخم مرغ غنی شده می‌خورند و افرادی که تخم‌مرغ کم می‌خورند یا اصلاً تخم‌مرغ نمی‌خورند، مشابه بود. در افراد گروه تخم مرغ غنی شده همچنین سطح کلسترول کل، عدد مقاومت به انسولین و تروپونین با حساسیت بالا (نشانگر آسیب قلبی) کاهش یافت. آنها حتی شاهد افزایش سطح ویتامین B خود بودند.

تخم مرغ غنی شده حاوی چربی اشباع کمتر و ویتامین‌ها و

مواد معدنی اضافی مانند ید، ویتامین D، سلنیوم، ویتامین B۲،

ویتامین B۵، ویتامین B۱۲ و اسیدهای چرب امگا ۳ است. این

امر با تغذیه مرغ‌ها با یک رژیم غذایی خاص انجام می‌شود.

در این مطالعه، پس از چهار ماه پیگیری شرکت‌کنندگان،

محققان هیچ اثر نامطلوبی بر سلامت قلب و عروق در میان

افرادی که ۱۲ تخم‌مرغ غنی‌شده در هفته می‌خورند، مشاهده

قلبی عروقی داشتند یا در معرض خطر

بالای ابتلاء به آن بودند.

عوامل خطر بیماری‌های قلبی

عروقی عبارتند از فشار خون بالا،

کلسترول بالا، چاقی و دیابت.

میانگین سنی شرکت‌کنندگان ۶۶

سال بود، و تقریباً یک چهارم

شرکت‌کنندگان دیابت داشتند.

محققان به طور تصادفی افراد را به

دو گروه خوردن ۱۲ تخم مرغ غنی

شده در هفته و یا خوردن کمتر از دو

تخم مرغ از هر نوع در هفته تقسیم

کردند. مردم می‌توانستند تخم مرغ‌ها

را هر طور که دوست داشتند بپزند.

یک مطالعه کوچک نشان می‌دهد که تخم مرغ غنی شده ممکن است سطح کلسترول را افزایش ندهد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث لاین، در حالی که تخم مرغ منبع مغذی و بدون چربی پروتئین است، حاوی مقادیر زیادی کلسترول است. اما آیا در یک رژیم غذایی سالم برای قلب قرار می‌گیرد؟

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که بله، مصرف تخم مرغ ممکن است برای قلب مفید باشد. با این حال، متخصصان هشدار می‌دهند که افراد مبتلا به بیماری قلبی یا دیابت باید با پزشک خود در مورد آنچه که به طور خاص برای آنها مفید است مشورت کنند.

در مطالعه اولیه، محققان دریافتند افرادی که ۱۲ تخم مرغ غنی‌شده در هفته می‌خورند، پس از چهار ماه در مقایسه با افرادی که کمتر از دو تخم‌مرغ در هفته می‌خورند، سطح کلسترول مشابهی داشتند.

دکتر «نینا نوراوش»، نویسنده این مطالعه از مؤسسه تحقیقات بالینی در دورهام کارولینای شمالی، گفت: «این یک مطالعه کوچک است، اما به ما اطمینان می‌دهد که خوردن تخم‌مرغ‌های غنی‌شده با توجه به اثرات لیپید در طول چهار ماه، حتی در میان جمعیت‌های پرخطر، مشکلی ندارد».

این مطالعه شامل ۱۴۰ فرد ۵۰ ساله یا بالاتر بود که بیماری

مطالعه اخیر نشان می‌دهد که مصرف یک آووکادو در روز ممکن است کیفیت رژیم غذایی را بهبود بخشد، اما اثرات آن بر سلامت متابولیک قلب نامشخص است.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز، بسیاری از بزرگسالان کیفیت رژیم غذایی ضعیفی دارند و توصیه‌های غذایی کلیدی ارائه شده توسط دستورالعمل‌های غذایی را رعایت نمی‌کنند. با توجه به اینکه کیفیت پایین رژیم غذایی عامل خطر اصلی بیماری‌های متابولیک قلبی است، این خطر ابتلاء به بیماری‌های مزمن را که یکی از دلایل اصلی مرگ و میر هستند، افزایش می‌دهد.

یافتن راه‌هایی برای بهبود کیفیت رژیم غذایی در جمعیت عمومی برای ارتقای نتایج بهتر سلامتی بسیار مهم است.

اکنون، یک مطالعه از دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا، تأثیر مصرف روزانه آووکادو را بر کیفیت رژیم غذایی و خطر متابولیک قلبی تجزیه و تحلیل کرد.

این یافته‌ها نشان داد که مصرف روزانه یک آووکادو به مدت ۲۶ هفته باعث بهبود پیروی از دستورالعمل‌های غذایی در میان

#### بیماری‌های شایع فصل بهار

از سرماخوردگی تا آبله مرغان



شروع فصل بهار با شیوع برخی بیماری‌ها همراه

است که بعضاً برای تشخیص و درمان آنها، لازم است

نزد پزشک برویم.

به گزارش خبرنگار مهر، برخی بیماری‌ها هستند که در هر فصل از سال، بیشتر شایع می‌شوند و از همین رو، به بیماری‌های فصل مشهور می‌شوند. مثل حساسیت‌های فصلی بهار که اغلب شدت می‌یابد و شاید نیاز به پزشک و درمان هم نداشته باشد. اما، برخی از بیماری‌ها هستند که لازم است حتماً نزد پزشک رفته و درمان شود. زیرا، می‌تواند با عارضه‌های طولانی مدت و خطرناک همراه باشد.

**حساسیت‌های بهاری**

ایرج خسرونیا رئیس جامعه پزشکان متخصص داخلی ایران، به حساسیت‌های فصل بهار اشاره کرد و گفت: حساسیت‌های فصلی در بهار، با علائمی همچون سرماخوردگی و آفتلوزا خودنمایی می‌کند.

وی افزود: عطسه، سرفه، خارش، کهیر و... از علائم اولیه سرماخوردگی در فصل بهار است. البته برای آن دسته از افرادی که زمینه بیماری‌های ریوی و سابقه برونشیت و آسم دارند، این علائم با تنگی تنفس و سرفه‌های شدید همراه است.

خسرونیا با عنوان این مطلب که در فصل بهار شاهد شیوع آلرژی هستیم، ادامه داد: افرادی که دچار حساسیت هستند، می‌بایست نکات بهداشتی را بیش از دیگران رعایت کنند. به طوری که اگر گل و گلدان در آپارتمان دارند، آنها را در فضای باز نگهداری کنند و اگر حیوان خانگی دارند، از آنها فاصله بگیرند.

**افزایش آبله مرغان در بهار**

مسعود مردانی متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری دلشگاه علوم پزشکی، با اشاره به اینکه احتمال ابتلاء به آبله مرغان در فصل بهار افزایش می‌یابد، گفت: عامل ابتلاء به آبله مرغان یک بیماری ویروسی حاد است که منجر به بروز تب و توروات جلدی (جوش‌های پوستی) در فرد مبتلا خواهد شد.

وی افزود: در گذشته این بیماری مخصوص کودکان بود اما با افزایش سطح بهداشت در جامعه کودکان در مراحل ابتدایی زندگی به این بیماری مبتلا نمی‌شوند و در بزرگسالی با آبله مرغان درگیر می‌شوند.استاد دلشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با تاکید بر اینکه دلشگاه‌های ابتلاء به آبله‌مرغان در بزرگسالان به مراتب شدیدتر از کودکان است، خاطرنشان کرد: این بیماری ارتباط مستقیم با سن دارد، هر چه سن ابتلاء افزایش یابد علامت‌های بیماری نیز شدیدتر است.مردانی یادآور شد: جوش‌های پوستی آبله مرغان در قسمت‌های مختلف بدن مانند سر، صورت، اندام و در برخی موارد در تمام بدن ظاهر می‌شودوی با بیان اینکه دوره حاد این بیماری هفت روز است، تاکید کرد: در برخی افراد، بهبود بین دو تا سه هفته نیز ادامه دار است. این متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری با بیان اینکه به افراد توصیه می‌شود برای پیشگیری از ابتلاء به این بیماری از دست دادن و دیده بوسی با مبتلایان خودداری کنند، خاطرنشان کرد: این بیماری واگیردار است به شکلی که با کوچک‌ترین تماس با فرد آلوده بیماری انتقال می‌یابد.

**آلرژی فصل بهار**

بهار فصلی است که آلرژن‌ها در محیط بیشتر از هر زمان دیگری قرار گرفتند. آلرژن‌ها بزرگ‌ترین تحریک کننده بدن هستند که از گیاهان و خاک آزاد می‌شوند و باعث ایجاد عطسه و سرفه خواهند شد. البته نباید آن را با سرماخوردگی اشتباه گرفت. آلرژی‌ها خود به خود برطرف می‌گردند اما هر زمان که فرد با ماده آلرژن برخورد کند، دوباره آلرژی تحریک می‌شود.

#### اکثر کودکان مبتلا به سندرم داون دچار آپنه هستند

به گفته محققان، از هر ۱۰ کودک مبتلا به سندرم داون، هشت نفر دچار آپنه خواب هستند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، تیم بیمارستان عمومی ماساچوست خاطرنشان کرد که آپنه خواب به ویژه در کودکان خردسال مبتلا به سندرم داون به دلیل تعدادی از عوامل شایع است. کودکان مبتلا به سندرم داون در مقایسه با کودکان معمولی، مجاری تنفسی کوچک‌تر، و همچنین زبان‌ها، لوزه‌ها و / یا آدنوتیید بزرگ‌تر دارند. همه اینها می‌تواند در مسدود شدن راه‌های هوایی در طول خواب نقش داشته باشد. در حال حاضر برای این کودکان از دستگاه تحریک عصب هیپوگلوسال استفاده می‌شود که اولین بار توسط سازمان غذا و داروی ایالات متحده برای استفاده در بزرگسالان در سال ۲۰۱۴ تأیید شد.

فواید آن برای بزرگسالان باعث شده بود که دکتر «کریستوفر هارتنیک»، نویسنده اصلی مطالعه، به این فکر کند که آیا این دستگاه ممکن است به کودکان مبتلا به سندرم داون که همچنین با آپنه خواب نیز مبارزه می‌کنند، کمک کند.

تیم هارتنیک ابتدا آزمایشی را به بررسی اثربخشی دستگاه برای کودکان بزرگ‌تر و جوانان مبتلا به سندرم داون، در محدوده سنی ۱۰ تا ۲۲ سال، راه اندازی کرد. این نتایج در سال ۲۰۲۲ منتشر شد و آفندر مثبت بود که سازمان غذا و دارو تأیید دستگاه را برای افراد مبتلا به سندرم داون در سنین ۱۴ سال و بالاتر گسترش داد.