

#### مهم ترین علامت کنسروهای فاسد

معاون اداره کل فرآورده‌های غذایی سازمان غذا و دارو گفت: مهم‌ترین علامت ظاهری در مورد فساد کنسروها تورم قوطی آنها است، بنابراین توجه به شکل ظاهری قوطی باید در اولویت باشد.
هاله سمیعی اظهار کرد: تغییر شکل قوطی کنسرو می‌تواند به اشکال مختلف باشد؛ به طوری که اگر قسمتی متورم و فشرده شود طرف دیگر برجسته شود و یا جداره قوطی در اثر حمل و نقل و دیگر موارد ضربه دیده باشد، اما چنانچه طرفین و یا تنها یک طرف قوطی متورم شده باشد و علت آن هم ضربه خوردن نباشد؛ ممکن است سلامت آن ایرادی وجود داشته باشد.

وی افزود: در مورد کنسروهایی که یک طرف آنها برآمده شده است چنانچه با سوراخ کردن قوطی مقدار زیادی گاز خارج شود دلیل بر فاسد بودن محتوی قوطی است. باید توجه داشت که موقع باز کردن قوطی‌های سالم، مقدار ناچیزی هوا به



داخل آنها کشیده می‌شود که نباید آن را با خروج گاز اشتباه کرد.
به گفته معاون اداره کل فرآورده‌های غذایی سازمان غذا و دارو، تورم کنسرو در

## مغز را غمگین نکنید

رژیم غذایی بی کیفیت ممکن است منجر به تغییرات مغزی شود که با افسردگی و اضطراب مرتبط است؛ این اولین مطالعه در نوع خود در مورد شیمی و ساختار مغز و کیفیت رژیم غذایی در ۳۰ داوطلب است.

آیا تا به حال بعد از مصرف مواد غذایی چرب شامل همبرگر و سبب‌زمینی سرخ کرده احساس ناراحتی کرده‌اید؟ یا پس از هجوم شکر به بدن خود بعد از خوردن یک آب‌نبات مضطرب شده‌اید؟ علم شروع به پشتیبانی از این احساس مغز کرده است، نتایج تحقیق اخیر نشان می‌دهد آنچه می‌خوریم ممکن است مستقیماً بر شیمی و ساختار مغز ما تأثیر بگذارد و به‌طور بالقوه به مشکلات سلامت روان مانند افسردگی و اضطراب کمک کند.

دانشمندان به بررسی ارتباط شگفت‌انگیز بین رژیم غذایی و سلامت مغز پرداختند و مغز افرادی که از رژیم غذایی مدیرانه‌ای پیروی می‌کنند با افرادی که رژیم غذایی ملو از شکر، چربی‌های اشباع شده و غذاهای فرآوری شده مصرف می‌کنند را مقایسه کردند.

یافته‌ها قابل توجه بود و تفاوت‌های بالقوه در ساختار مغز و شیمی بین ۲ گروه را آشکار کرد. به نظر می‌رسد که رژیم غذایی مدیرانه‌ای ممکن است نه تنها کلید داشتن قلب سالم بلکه برای داشتن مغزی شادتر و سالم‌تر باشد.

**رژیم های غذایی ناسالم باعث عدم تعادل مغز می‌شود**
اسکن مغز تفاوت‌های قابل توجهی را نشان داد. در افرادی که رژیم غذایی ناسالم داشتند، محققان دریافتند سطح گابا یا گاما آمینوبوتیریک اسید، انتقال‌دهنده عصبی که برای حفظ مغزی آرام و متعادل ضروری است، کاهش یافت. سطوح ناکافی گابا با افزایش اضطراب و افزایش حساسیت به اختلالات خلقی مرتبط است.

برعکس، این افراد همچنین سطوح بالای از گلوتامات را نشان دادند. انتقال‌دهنده عصبی که به‌عنوان شتاب‌دهنده مغز عمل می‌کند. گلوتامات بیش از حد می‌تواند منجر به تحریک بیش از حد، بیقراری و مشکل در تمرکز شود.

علاوه بر این، اسکن مغز کاهش حجم ماده خاکستری را در لوب فرونتال، منطقه‌ای که مسئول عملکردهای شناختی پیچیده



مانند تصمیم‌گیری، تنظیم هیجانی و کنترل تکانه است را نشان داد. این کاهش در ماده خاکستری می‌تواند توانایی فرد را برای مقابله موثر با استرس مختل کند و به‌طور بالقوه به افزایش خطر مشکلات سلامت روان کمک کند.

در نهایت، ما می‌بینیم افرادی که رژیم غذایی ناسالمی دارند، انتقال عصبی تحریکی و مهاری نامتعادل دارند و همچنین حجم ماده خاکستری در قسمت جلویی مغز کاهش یافته است. این بخش از مغز درگیر مسائل مربوط به سلامت روان مانند افسردگی و اضطراب است.

چگونه رژیم غذایی ما ذهن را به هم می‌زند؟
دانشمندان هنوز در حال چیدن این پازل هستند، اما سرخ در روده ما نهفته است. تریلیون‌ها باکتری که در روده‌های ما زندگی می‌کنند (میکروبیوم) نقش مهمی در سلامتی ما ازجمله سلامت روانی ما دارند.

رژیم غذایی ناسالم می‌تواند این اکوسیستم ظریف را مختل کند و به‌طور بالقوه باعث ایجاد آشپزای از تغییراتی شود که بر مغز تأثیر می‌گذارد. به نظر می‌رسد سطوح بالای چربی اشباع

### این میوه‌ها را به هیچ عنوان در یخچال نگه ندارید



آن نیز کاهش می‌یابد.
به همین دلیل کارشناسان توصیه می‌کنند هندوانه را در یخچال نگهداری نکنید.
آناناس: نگهداری آناناس در یخچال می‌تواند باعث بدتر شدن بافت و طعم آن شود. بنابراین، بهتر است آن را در یخچال قرار ندهید. نگهداری در یخچال باعث می‌شود میوه خیلی نرم شود و طعم طبیعی آن تغییر کند.
نگهداری آناناس در دمای اتاق به حفظ تازگی آن کمک می‌کند و از تغییرات ناخواسته در ویژگی‌های آن جلوگیری می‌کند. با این حال، اگر آناناس کاملاً رسیده باشد، می‌توان آن را برای چند روز در

مورد کنسروهایی که بیش از یک سال از تاریخ تولید آنها گذشته باشد مربوط به تولید گاز هیدروژن و در نتیجه واکنش بین ماده غذایی و فلز قوطی (خوردگی قوطی) و یا تولید گاز کربن دی اکسید در نتیجه رشد میکروب‌ها در داخل قوطی‌ها است.

وی تأکید کرد: قبل از مصرف کنسروها برای از بین بردن سم خطرناک بوتولیسم احتمالی موجود در تمامی مواد غذایی کنسرو شده اعم از لوبیا، ذرت و... باید قوطی‌های کنسرو دست کم به مدت ۲۰ دقیقه در آب جوشانده شود.

سمیعی خاطرنشان کرد: از آنجایی که نمی‌توان انتظار داشت مصرف کنندگان تفاوت بین انواع تورم ایجاد شده در کنسروها را تشخیص دهند، برای اطمینان از سلامت محصول، از مصرف کنسروهای مشکوک به آلودگی، فرورفتگی، برآمدگی و یا هرگونه تغییر شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

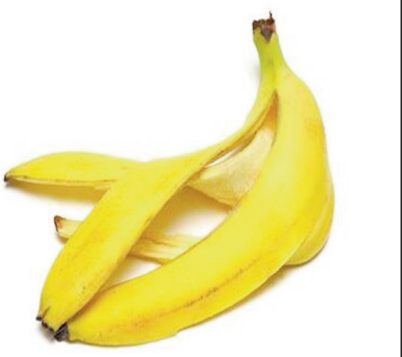
شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

شکل ظاهری خودداری کنید.منبع: مهر

#### چند کاربرد جالب پوست موز



اگرچه موز به عنوان منبع پتاسیم شناخته می‌شود و یکی از میوه‌هایی است که در بسیاری از دستورهای غذایی نقش ماده اصلی خوشمزه را ایفا می‌کند، این‌ها تنها کاربردهای آن نیست.

به گزارش ایسنا، علاوه بر کاربردهای متفاوتی که میوه موز دارد، برای دور ریختن پوست آن نیز عجله نکنید زیرا در بعضی شرایط مفید است.

در ادامه به نقل از ایندپندنت، برخی از کاربردهای منحصر به فرد و حتی عجیب موز و پوست آن را می‌خوانید که «نیویورک پست» در مطلبی آن‌ها را بررسی کرده است.

**ماسک صورت درست کنید**
موز در دنیای زیبایی ماده محبوبی برای درست کردن ماسک صورت است.

ساده‌ترین راه برای تهیه ماسک صورت با استفاده از موز له کردن این میوه و گذاشتن مستقیم آن روی پوست است.
یکی از دستورالعمل‌های رایج، اضافه کردن یک‌چهارم فنجان ماست ساده و دو قاشق غذاخوری عسل به موز له‌شده بیش از کاربرد به عنوان ماسک صورت است.

بگذارید این ماسک ۱۰-۱۵ دقیقه روی پوست بماند. سپس آن را با آب گرم بشویید.

**روی زگیل بمالید**
زگیل‌ها یکی از عوارض محرک‌های پوستی‌اند که وجودشان ممکن است برای افراد ناراحت‌کننده و آزاردهنده باشد. درمان‌های خانگی متعددی برای از بین بردن زگیل وجود دارد و استفاده از پوست موز فقط یکی از آن‌ها است.

از آنجا که هیچ چیزی درون موز سمی نیست، خطر مالیدن پوست موز روی زگیل بسیار کم است. اگرچه هیچ مدرک علمی برای اثبات اثر پوست موز در از بین بردن زگیل وجود ندارد، دهه‌هاست که این روش در درمان‌های خانگی به کار برده می‌شود.

**نیش حشره را درمان کنید**
خاصیت موز در تسکین خارش و دیگر علائم نیش حشرات- مانند تورم- شناخته شده است زیرا این میوه سرشار از پتاسیم است.
دفعه بعد که یک پشه مزاحم شما را گزید، پوست موز روی جای نیش بگذارید.

پوست موز حاوی آنتی‌هیستامین طبیعی است که خارش ناشی از بزاق حشره در زیر پوست را تسکین می‌دهد.

**ظروف نقره را براق کنید**
با درست کردن مخلوطی که حاوی پوست موز است، می‌توانید ظروف نقره‌تان را جلا دهید.
برای این کار، باید پوست موز را با آب مخلوط کنید تا خمیری ایجاد شود. سپس، با استفاده از یک پارچه، این خمیر را روی ظروف نقره بمالید. پس از این کار، ظرف‌ها را با آب گرم بشویید و از جلای جدید آن‌ها لذت ببرید.

**جسم خارجی را از پوست بیرون بیاورید**
تراشه‌های ریزی که ممکن است وارد پوست شوند (خرده‌چوب، شیشه یا فلز و...)، با توجه به عمق نفوذشان در پوست، می‌توانند دردناک باشند. چند ساعت یا یک شب تا صبح قسمت بیرونی پوستی را که تراشه به آن وارد شده است، با پوست موز بپوشانید.

چند ساعت بعد یا صبح فردا، متوجه خواهید شد که تراشه در پوست شل شده و وقت آن است که می‌توانید آن را بیرون بکشید.

برای بیرون کشیدن تراشه‌های عمیق‌تر از پوست سبب‌زمینی نیز استفاده می‌شود.

**لبخند زیباتری داشته باشید**
داشتن لبخندی زیبا و دندان‌هایی درخشان ممکن است دشوار و گران‌قیمت باشد.
اگر شما هم جزو مصرف‌کنندگان پروپاقرص قهوه هستید و مدت‌هاست برای سفید کردن دندان‌هایتان به پزشک مراجعه نکرده‌اید، شاید بتوانید با استفاده از موز دندان‌هایتان را کمی درخشان‌تر کنید.

کافی است چند بار در روز، قبل از مسواک زدن، پوست موز را روی دندان‌هایتان بمالید تا لبخندی براق و درخشان داشته باشید.

#### آیا سرکه سیب به کاهش

#### وزن کمک می‌کند؟



سرکه سیب با تخمیر سیب تهیه می‌شود. همانند بیشتر انواع سرکه، سرکه سیب حاوی ۴ تا ۷ درصد اسید استیک است. سرکه سیب یک چاشنی محبوب در جهان است.

به گزارش ایسنا، «عصر ایران» به نقل از مدیکال نیوز تودی نوشت: اخیراً برخی افراد علاقه ویژه‌ای به سرکه سیب به عنوان محصولی یافته‌اند که می‌تواند به کاهش وزن کمک کند.

برخی افراد بر این باورند که نوشیدن سرکه سیب هنگام صبح به کاهش وزن کمک می‌کند. این ایده طی سال‌های اخیر از محبوبیت بیشتری برخوردار شده است. اما به رغم فواید مختلفی که درباره استفاده از سرکه سیب گزارش شده است، شواهدی که از این ادعاها پشتیبانی می‌کنند بیشتر حکایتی هستند.

برخی شواهد نشان می‌دهد که نوشیدن سرکه سیب ممکن است به کاهش وزن کمک کند. با این وجود، تأیید این ارتباط به انجام پژوهش‌های بیشتر نیاز دارد. به عنوان مثال، مطالعه‌ای با حضور سوزه‌های حیوانی در سال ۲۰۱۴ نشان داد موش‌هایی که اسید استیک دریافت کرده بودند، به افزایش کمتر چربی بدن تمایل داشتند. مطالعه‌ای دیگر با حضور سوزه‌های حیوانی نتایجی مشابه را نشان داد. اما باید به این نکته توجه داشت که سرکه سیب ممکن است موجب نتایجی مشابه در انسان‌ها نشود.

مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۴ نشان داد که سرکه سیب می‌تواند به کاهش وزن در افراد چاق کمک کند. با این وجود، پژوهشگران به شواهد بیشتری برای پشتیبانی کامل از این ادعا نیاز دارند زیرا این مطالعه در مقیاسی کوچک انجام شده بود. مطالعه‌ای دیگر در سال ۲۰۱۴ آثار مصرف سرکه بر قند خون، انسولین و احساس سیری در افراد را بررسی کرد. پژوهشگران دریافتند که مصرف سرکه ممکن است سطوح قند خون و انسولین افراد را کاهش دهد، در شرایطی که احساس سیری را افزایش می‌دهد.

برخی شواهد نشان می‌دهد که سرکه سیب ممکن است به روش‌های دیگر برای سلامت انسان مفید باشد. با این وجود، دانشمندان به طور کامل با تأثیرات سرکه سیب در سلامت انسان آشنا نیستند.

به عنوان مثال، مطالعات با حضور سوزه‌های حیوانی نشان داده است که سرکه سیب استرس اکسیداتیو را در موش‌ها کاهش می‌دهد.

با این وجود، پژوهشگران آثاری مشابه را در انسان‌ها مشاهده نکرده‌اند.

استرس اکسیداتیو زمانی رخ می‌دهد که رادیکال‌های آزاد با سلول‌های بدن تعامل دارند.

رادیکال‌های آزاد مولکول‌هایی حامل اکسیژن هستند و تعداد اکثرین‌های نابالر بر دارند که آنها را بسیار واکنشی می‌سازد.

زمانی که میزان رادیکال‌های آزاد در بدن فردی بیش از حد زیاد باشد، تغییراتی در سلول‌ها رخ می‌دهند.

اگر این شرایط پایدار باشد، ممکن است به شرایط جدی از جمله موارد زیر منجر شود:

- سرطان
- بیماری‌های انحطاط عصبی
- التهاب
- بیماری قلبی

برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهد که سرکه سیب می‌تواند فشار خون را در موش‌ها کاهش دهد اما بار دیگر دانشمندان آثاری مشابه را در انسان‌ها مشاهده نکرده‌اند.

مطالعه‌ای قدیمی در سال ۲۰۰۷ نشان داد که سرکه سیب ممکن است به برخی افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ کمک کند. در افرادی با دیابت کنترل‌شده، مصرف سرکه سیب هنگام خواب به تنظیم سطوح قند خون هنگام بیدار شدن از خواب کمک کرد.

مطالعه‌ای دیگر نشان داد که سرکه سیب ممکن است دارای خواص ضد میکروبی باشد.

به گفته نویسندگان این مطالعه، سرکه سیب به اندازه‌یک عامل سدیم هیپوکلریت در برابر دو گونه میکروب موثر بوده است.

دندانپزشکان اغلب از سدیم هیپوکلریت برای کمک به درمان عفونت‌های دندان استفاده می‌کنند. شواهد علمی مبنی بر اینکه مصرف سرکه سیب در زمان‌های خاصی از روز دارای اثر خاصی است، وجود ندارد.

نوشیدن سرکه سیب به تنهایی ممکن است با برخی عوارض جانبی ناخواسته همراه باشد. به عنوان مثال، مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۴ نشان داد نوشیدن سرکه سیب به احساس حالت تهوع در بیشتر شرکت‌کنندگان منجر شده است.

به گفته نویسندگان مطالعه، این ممکن است توضیح دهد که چرا سرکه سیب می‌تواند اشتهای افراد را کاهش دهد.

با این وجود، پژوهشگران سرکه سیب را به عنوان یک سرکروب‌کننده اشتها توصیه نکردند.