

موضوع ماندگاری بالای برخی از محصولات لبنی، از جمله شیرهای استریلیزه، همواره یکی از مباحث بحث برانگیز در میان مصرف‌کنندگان بوده است. طبق استانداردهای ملی و پروتکل‌های سخت‌گیرانه تولید، افزودن هرگونه ماده افزودنی یا نگهدارنده به شیر به شدت ممنوع است.

محصولات موجود در بازار، از جمله شیرهای با ماندگاری طولانی، فاقد هرگونه ماده افزودنی غیرمجاز هستند و آنچه مردم به عنوان ماندگاری طولانی مشاهده می‌کنند، نتیجه مستقیم دانش روز در حوزه تکنولوژی فرآوری است.

شیرهای پاستوریزه باطبی کردن یک فرآیند حرارتی ملایم، تنها برای از بین بردن برخی از میکروب‌های فعال آماده مصرف می‌شوند و به همین دلیل حتماً باید در دمای یخچال بین سه تا پنج درجه سانتی‌گراد نگهداری شده و حداکثر تا ۴۸ ساعت پس از تولید مورد استفاده قرار گیرند.

در مورد شیرهای استریلیزه، این محصولات از فرآیند حرارت دهی فوق العاده بالا که حدود ۱۴۰ درجه سانتی‌گراد است، برای مدت بسیار کوتاهی استفاده می‌کنند. این شوک حرارتی سریع باعث می‌شود که تمامی میکروارگانیسم‌های بیماری‌زا و حتی هاگ‌های بسیار مقاوم باکتریایی به طور کامل از بین بروند.

شیرهای استریلیزه از فناوری‌های بسیار پیشرفته‌ای نظیر بسته‌بندی‌های هفت‌لایه بهره می‌برند که از ورود نور و اکسیژن به داخل محصول جلوگیری می‌کند. همین ترکیب هوشمندانه میان فرآوری حرارتی بالا و بسته‌بندی پیشرفته است که باعث می‌شود شیرهای استریلیزه تا مدت سه الی شش ماه در دمای محیط بدون نیاز به یخچال ماندگاری داشته باشند.

پس از باز شدن درب بسته‌بندی، این محافظت چندلایه از بین می‌رود و از همان لحظه، شیر باید مانند شیر پاستوریزه در یخچال نگهداری شده و ظرف ۴۸ ساعت مصرف شود.

در بازار، تنها در نوع فرآوری و تکنولوژی بسته‌بندی آنها نهفته است و این تفاوت‌ها به معنای کاهش ارزش تغذیه‌ای یا آسیب به خواص اصلی شیر نیست.

کیفیت و سلامت این محصولات تحت نظارت‌های دقیق تضمین می‌شود و مردم می‌توانند با اعتماد به سیستم‌های استاندارد، از این محصولات برای تأمین نیازهای تغذیه‌ای خود استفاده کنند.

فیبرهای تابستانی و سلامت بدن

اکثر میوه‌ها فصلی هستند و این بدان معناست که در زمان‌های مشخصی از سال تازه‌تر بوده و ارزش غذایی بیشتری دارند. اگر می‌خواهید در تابستان میوه‌هایی مصرف کنید که نیاز روزانه‌تان به فیبر (در بزرگسالان روزانه ۲۵ تا ۳۵ گرم) را برطرف کند، به سراغ میوه‌های زیر بروید:

1 انواع توت‌ها

توت‌ها سرشار از فیبر هستند. یک فنجان تمشک حاوی ۸ گرم فیبر است. بلوبری و توت‌فرنگی هم منابع خوبی از فیبر هستند. مصرف انواع توت‌ها به سلامت قلب، روده، سیستم ایمنی بدن و مغز کمک می‌کند

2 سیب

یک عدد سیب متوسط حدود ۴ گرم فیبر دارد و بسیار کم‌کالری است. به همین دلیل، سیب قند خون افراد را به خوبی کنترل می‌کند. این میوه خوش طعم حاوی فیبر پکتین است.

3 انبه

هر فنجان انبه حدود ۳ گرم فیبر دارد. این میوه علاوه بر فیبر، حاوی مواد مغذی دیگری همچون پتاسیم، منیزیم، فولات و ویتامین‌های A، B، C و E است. در ضمن مصرف انبه به کنترل وزن افراد کمک می‌کند.

4 هلو

یک هلو متوسط حدود ۲ گرم فیبر، آنتی‌اکسیدان‌های فلاونوئید و آنتوسیانین، مواد معدنی و اسیدهای آلی دارد. فیبر موجود در این میوه، سلامت روده را بهبود بخشیده و کلسترول و فشار خون را کاهش می‌دهد.

6 زردآلو

هر زردآلو حدود ۱ گرم فیبر دارد. این میوه سرشار از آنتی‌اکسیدان فنولیک و کاروتنوئید است که جلوی صدمات رادیکال‌های آزاد در بدن را می‌گیرد.

7 گیلاس

یک فنجان گیلاس، علاوه بر ۳ گرم فیبر، ترکیبات ضد التهابی فراوانی دارد و می‌تواند از خطر ابتلا به التهاب مفصل، بیماری قلبی و دیابت بکاهد.



سلامت قلب



سلامت روده



تقویت سیستم ایمنی



سلامت مغز



کاهش خطر دیابت نوع 2

اینفوگرافیک: آرمان ملی - محمد مسن نورمسینی

دانشتنی‌ها

راهی ساده برای فرار از خستگی

-وقتی از بی‌حالی، خواب‌آلودگی و افت تمرکز حرف می‌زنیم، بسیاری از ما سریع به کم‌خوابی، استرس یا فشار کاری فکر می‌کنیم اما یک عامل مهم نادیده‌گرفته‌شده، آن چیزی است که هر روز در بشقاب خود می‌گذاریم. مواد غذایی می‌توانند مثل سوخت باکیفیت، بدن را برانرژی نگه دارند یا برعکس، مثل بنزین نامرغوب باعث افت عملکرد شوند. شناخت این تفاوت‌ها، قدمی ساده اما مؤثر برای داشتن روزی فعال‌تر است. بدن انسان برای انجام فعالیت‌های روزمره به انرژی نیاز دارد و این انرژی مستقیماً از غذا تأمین می‌شود. اما همه غذاها یکسان عمل نمی‌کنند. برخی خوراکی‌ها باعث افزایش سریع قند خون می‌شوند و در ظاهر انرژی‌زا هستند اما خیلی زود این انرژی فروکش می‌کند و فرد دچار خستگی می‌شود. در مقابل برخی مواد غذایی به تدریج انرژی آزاد می‌کنند و به بدن کمک می‌کنند در طول روز عملکرد پایدارتری داشته باشد. برخی از خوراکی‌های پرطرفدار، در واقع عامل اصلی احساس بی‌حالی هستند. این مواد غذایی اگرچه ممکن است در لحظه حس خوبی ایجاد کنند، اما در بلندمدت به کاهش انرژی منجر می‌شوند.

❖ **اوج و سقوط سریع انرژی**

نوشابه‌ها و شیرینی‌ها سرشار از قند‌های ساده هستند. مصرف آن‌ها باعث افزایش سریع قند خون می‌شود و در نتیجه فرد برای مدت کوتاهی احساس نشاط می‌کند اما این وضعیت پایدار نیست. بدن برای جبران، انسولین بیشتری ترشح می‌کند و همین موضوع باعث افت ناگهانی قند خون و احساس خستگی، بی‌حوصلگی و حتی تحریک‌پذیری می‌شود.

❖ **سنگینی در بدن و کندی در ذهن**

غذاهای چرب و فست‌فودی به دلیل داشتن چربی‌های اشباع و کالری بالا، هضم سخت‌تری دارند. بدن برای هضم این غذاها انرژی زیادی صرف می‌کند و همین مسأله می‌تواند باعث احساس سنگینی، خواب‌آلودگی و کاهش تمرکز شود. به همین دلیل است که بسیاری از افراد پس از خوردن یک وعده سنگین، تمایل به استراحت یا خواب دارند.

❖ **انرژی کوتاه‌مدت با هزینه بلندمدت**

کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده مانند نان سفید و برنج سفید، به سرعت به قند تبدیل می‌شوند. این ویژگی باعث افزایش سریع انرژی می‌شود اما به همان سرعت نیز این انرژی کاهش می‌یابد. نتیجه این چرخه، احساس خستگی در فاصله کوتاهی پس از غذا خوردن است.

❖ **انرژی قرضی با بهره سنگین**

نوشیدنی‌های انرژی‌زا معمولاً حاوی کافئین و قند بالا هستند. این ترکیب باعث تحریک موقت سیستم عصبی می‌شود و فرد را هوشیارتر نشان می‌دهد اما این انرژی واقعی نیست. پس از پایان اثر این نوشیدنی‌ها، بدن وارد فاز خستگی شدیدتری می‌شود که به آن «سقوط انرژی» گفته می‌شود.

❖ **تشنگی پنهان و خستگی آشکار**

مصرف زیاد تنقالت شور مانند چیپس باعث افزایش نیاز بدن به آب می‌شود. کم‌آبی، حتی در سطح خفیف، می‌تواند باعث کاهش تمرکز، سردرد و احساس بی‌حالی شود. بسیاری از افراد بدون اینکه متوجه باشند، به دلیل کم‌آبی دچار خستگی هستند.

❖ **بیداری کوتاه و خستگی بلندمدت**

قهوه در مقدار متعادل می‌تواند مفید باشد اما مصرف بیش از حد آن باعث اختلال در خواب می‌شود. خواب نامنظم یا بی‌کیفیت، یکی از مهم‌ترین عوامل خستگی در طول روز است. بنابراین، استفاده بی‌رویه از کافئین نه تنها مشکل را حل نمی‌کند، بلکه آن را تشدید می‌کند.

❖ **سوخت پایدار برای بدن و ذهن**

در مقابل انرژی‌گیرها، برخی مواد غذایی به حفظ سطح پایدار انرژی کمک می‌کنند. این خوراکی‌ها معمولاً ترکیبی از کربوهیدرات‌های پیچیده، پروتئین و چربی‌های سالم دارند.

❖ **موز میان‌وعده‌ای ساده اما مؤثر**

موز سرشار از پتاسیم و کربوهیدرات است و می‌تواند به سرعت انرژی مورد نیاز بدن را تأمین کند، بدون اینکه باعث نوسان شدید قند خون شود. این میوه گزینه‌ای مناسب برای شروع روز یا میان‌وعده است.

❖ **جودوسر، انرژی آرام و مداوم**

جودوسر یکی از بهترین منابع کربوهیدرات پیچیده است. این ماده غذایی به آرامی هضم می‌شود و باعث آزادسازی تدریجی قند در خون می‌شود. به همین دلیل مصرف آن در وعده صبحانه می‌تواند انرژی پایداری را برای ساعات طولانی فراهم کند.

❖ **تخم‌مرغ، پروتئین کامل**

تخم‌مرغ حاوی پروتئین باکیفیت و مواد مغذی ضروری است. این ماده غذایی به حفظ توده عضلانی و ایجاد احساس سیری کمک می‌کند و در نتیجه از افت انرژی در طول روز جلوگیری می‌کند.

❖ **مغزها و آجیل، انرژی و تمرکز**

مغزها مانند بادام، گردو و فندق حاوی چربی‌های سالم، منیزیم و پروتئین هستند. این ترکیبات به بهبود عملکرد مغز و افزایش تمرکز کمک می‌کنند. مصرف متعادل آن‌ها می‌تواند یک میان‌وعده مفید و انرژی‌بخش باشد.

❖ **شکلات تلخ، افزایش هوشیاری**

شکلات تلخ (با درصد بالای کاکائو) حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها و مقدار کمی کافئین است که می‌تواند به افزایش هوشیاری کمک کند. البته مصرف آن باید در حد تعادل باشد تا اثر مثبت خود را حفظ کند.

❖ **آب و لیمو تازه، راه مقابله با خستگی**

کم‌آبی یکی از شایع‌ترین دلایل بی‌حالی است. نوشیدن آب کافی در طول روز، به ویژه همراه با چند قطره لیمو تازه، می‌تواند به بهبود سطح انرژی و شادابی بدن کمک کند.

❖ **نقش تعادل، کلید اصلی در حفظ انرژی**

هیچ ماده غذایی به تنهایی عامل خستگی یا انرژی نیست. آنچه اهمیت دارد، الگوی کلی تغذیه است. مصرف گهگاه یک غذای چرب یا شیرین مشکلی ایجاد نمی‌کند، اما زمانی که این خوراکی‌ها به بخش ثابت رژیم غذایی تبدیل شوند، اثرات منفی آن‌ها نمایان می‌شود.

تعادل به معنای حذف کامل غذاهای مورد علاقه نیست، بلکه به معنای انتخاب آگاهانه و مصرف به‌اندازه است. ترکیب مناسب کربوهیدرات، پروتئین و چربی‌های سالم در هر وعده غذایی، می‌تواند به حفظ سطح انرژی کمک کند.

تماشای تلویزیون باعث تخریب مغز می‌شود

برنامه زیست‌شناسی انسانی و تکاملی در دانشگاه کالیفرنیا جنوبی، در یک بیانیه خبری گفت: «ما اغلب مردم را تشویق می‌کنیم که زمان زیادی را صرف نشستن نکنند، اما متخصصان ممکن است بخواهند این توصیه را گسترش دهند تا فعالیت‌های انجام شده در حالت نشسته را نیز شامل شود، زیرا به نظر می‌رسد این فعالیت‌ها تأثیرات متمایزی بر سلامت مغز دارند.»

جدول کلمات متقاطع

عمودی

افقی

حل جدول

شماره ۲۳۵۰

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														
۹														
۱۰														
۱۱														
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														

آموزش راه رفتن به تسکین آرتروز زانو کمک می‌کند

کردند. نتایج نشان داد که آموزش مجدد راه رفتن همچنین منجر به کاهش تخریب غضروف زانو شد و پیشرفت آرتروز شرکت‌کنندگان را کند کرد. «اسکات اورلیچ»، محقق اصلی و مدیر آزمایشگاه مهندسی زیستی حرکتی در دانشگاه یوتا، در یک بیانیه خبری گفت: «به ویژه برای افرادی که در دهه‌های ۴۰، ۵۰ یا ۶۰ زندگی خود هستند، آرتروز می‌تواند به معنای دهه‌ها مدیریت درد قبل از توصیه به تعویض مفصل باشد.

جدول سودوکو

حل جدول

				۹	۵			۷
		۹		۳	۲	۵		
			۸	۷	۳			
			۹	۱		۴		
۳		۷			۱	۲	۵	
۴						۸	۳	
			۷	۸	۳			
			۴	۳				
						۱	۹	۶

۷	۸	۴	۶	۱	۵	۲	۳	۹
۶	۴	۳	۵	۷	۲	۸	۱	۹
۱	۵	۳	۸	۷	۹	۶	۲	۴
۳	۶	۱	۷	۲	۸	۳	۵	۴
۵	۲	۸	۳	۹	۱	۷	۴	۶
۴	۳	۷	۱	۵	۲	۸	۶	۹
۸	۱	۹	۲	۳	۷	۴	۵	۶
۶	۵	۲	۹	۴	۱	۳	۷	۸
۹	۷	۵	۸	۶	۳	۱	۲	۴