

تولید پنیر با قطعاتی از طلا

یک شرکت تولید مواد لبنی در انگلیس اقدام به پخت یک نوع پنیر کرده که حاوی قطعات طلا است. «کلوسن استیلتن» مدیر این شرکت، قیمت هر تکه ۱۰۰ گرمی این پنیر را حدود ۶۰ پوند اعلام کرد که قیمت آن ۶۷ برابر قیمت پنیرهای معمولی این شرکت است. مقدار ذرات طلا به حدی است که به راحتی در پنیر دیده و زیر دندان حس می‌شود. این شرکت تولیدی مواد لبنی قصد دارد پنیرهای حاوی طلا را برای فروش در تعطیلات کریسمس در بازار عرضه کند.



خواص هر رنگ میوه

قرار نیست فقط در کمد لباس‌ها طیف وسیعی از انواع و اقسام رنگ‌ها را ببینیم. بشقاب غذای خود را با رنگین‌کمانی از غذاها پر کنید تا روح و ذهن و جسم‌تان در اوج باشد. تقریباً همه می‌دانند که باید در طول روز تا جایی که می‌توانند از میوه، سبزی و محصولات طبیعی استفاده کنند. تقریباً همه می‌دانند که باید در طول روز تا جایی که می‌توانند از میوه، سبزی و محصولات طبیعی استفاده کنند؛ دست کم ۵ بار در روز اما در عین حال به نظر می‌رسد بشقاب سبزی و سالاد ما می‌تواند به اندازه برنامه‌ریزی برای یک سفر، جالب و هیجان‌انگیز باشد. بنابر نتایج تحقیقی که اخیراً در کشور آمریکا انجام شده مردم این کشور آنطور که لازم است در طول روز از رنگ‌های مختلف میوه و سبزی استفاده نمی‌کنند. ۶۹ درصد مردم این کشور به حد کافی رنگ سبز نمی‌خورند، ۷۸ درصد قرمز، ۸۶ درصد سفید، ۸۸ درصد آبی / ارغوانی و ۷۹ درصد زرد / نارنجی. در واقع نباید فقط یک رنگ خاص میوه یا سبزی را به طور مداوم خورد. نتایج این قبیل تحقیقات نشان داده، مردم با رعایت نکردن اصل خوردن میوه‌هایی از رنگ‌های متفاوت فقط خود را از خوردن مزه‌های متفاوت محروم نمی‌کنند بلکه خود را از مواد شیمیایی منحصر به فردی که فقط در یک رنگ خاص میوه یا سبزی یافت می‌شوند هم محروم می‌کنند. این ترکیبات مختلف و متفاوت در بهبود سلامت ما تأثیرات خاص خود را دارند. مثلاً اگر شما فقط فلفل دلمه‌ای قرمز بخورید بهره‌مندی شما از مواد مغذی محدود می‌شود چرا که رنگ‌های دیگر را به بدن نمی‌رسانید. وقتی صحبت از ارزش غذایی رنگ‌ها می‌شود باید گفت هیچ رنگی بر رنگ‌های دیگر برتری ندارد؛ برای این کار به طیف کاملی از رنگ‌ها احتیاج داریم تا ببینیم هر رنگ چه فوایدی دارد.

سبزی: غذاهای سبز رنگ حاوی مواد شیمیایی ضدسرطان هستند مثل انواع ایزوتیوسیانیته‌ها. در عین حال آن‌ها حاوی لوتئین و زیزانتین هستند. این ۲ آنتی‌اکسیدان خطر از بین رفتن شبکیه که یکی از علل اصلی نابینایی است را کاهش می‌دهند.

زرد: غذاهای زرد مملو از ویتامین C هستند و در عین حال برخی از صدمات ناشی از رادیکال‌های آزاد روی پوست را کاهش می‌دهند.

نارنجی: این میوه‌ها حاوی بتا کاروتن هستند که باعث تقویت سیستم ایمنی شده و از آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد که باعث پیری زودرس می‌شوند پیشگیری می‌کنند. مواد مغذی میوه‌های خانواده سیب‌زمینی (مرکبات) باعث بهبود سلامت دهان می‌شوند.

قرمز: مواد غذایی قرمز رنگ لیکوپین دارند. این ماده یک ضدسرطان شناخته شده است. در ضمن اسید الاجیک موجود در این محصولات هم خطر آسیب دیدن DNA را کاهش می‌دهد. فلاونوئیدها که عمدتاً در گیلاس، آلبالو و خانواده توت (تمشک و شاتوت و بلوبری) یافت می‌شوند قدرت تدافعی آنتی‌اکسیدان‌ها را افزایش داده و از سلول‌ها در برابر صدمات ناشی از رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند. در عین حال به حفظ عملکرد قوای استدلال و منطق در مغز کمک کرده و جلوی پیری را می‌گیرند.

آبی / ارغوانی: انگور و کلم بنفش حاوی آنتوسیانین هستند که از سلول‌ها در برابر آسیب‌های اکسیداسیون محافظت می‌کنند. در نتیجه علائم پیری به تاخیر می‌افتند. این مواد مغذی که مسئول رنگ تیره میوه‌ها هستند به فرآیند درک و استدلال کمک کرده و سایر آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آن‌ها نیز ضدسرطان هستند.

سفید: پیاز، پیازچه و موسیر حاوی آلیسین و کوئرستین هستند که هر دوی آن‌ها خطر حمله قلبی





را کاهش داده و عملکرد سیستم ایمنی را بهبود می‌بخشند. گل کلم هم حاوی سولفورافان است که یک ماده ضد سرطان محسوب می‌شود.

مصرف فست‌فودها = افزایش فشار خون

میزان نمک اضافه شده در غذاهای تهیه شده در رستوران‌ها خارج از حد کنترل است و مصرف‌کننده را مستعد افزایش فشار خون می‌کند. غذاهای سرخ‌شده مانند سیب‌زمینی سرخ‌کرده، همبرگر و مرغ سوخاری دارای مقدار زیادی روغن هستند و صرف مکرر آنها سبب افزایش دریافت کالری و مستعد شدن برای اضافه‌وزن و چاقی می‌شود. به‌منظور جلوگیری از اضافه‌وزن، روی سالاد یا داخل ساندویچ‌ها و پیتزا از سس استفاده نکنید و غذا را با فرصت کامل جویده و از سریع‌خورن پرهیز کنید. همراه فست‌فودها عمدتاً نوشابه‌های گازدار مصرف می‌شود و این نوشیدنی‌ها علاوه‌بر ایجاد سیری کاذب و اختلال در هضم غذا، حاوی قند فراوان هستند. غذای خانگی را جایگزین فست‌فودها کرده و مقدار گوشت کمتر و سبزیجات بیشتری در تهیه غذا به کار ببرند همچنین به‌جای قرص‌های فشرده سوپ یا پودر پیاز یا سیر آماده که دارای مقدار زیادی نمک هستند از سوپ‌های تازه و کم‌نمک خانگی و در غذاهای خود از سیر تازه استفاده کنند. تهیه غذای خانگی امکان کنترل روغن مصرفی و چربی غذا را به افراد می‌دهد چرا که در غذای خانگی میزان و حجم غذای مصرفی قابل کنترل و تنظیم است.

مصرف گوجه‌فرنگی مفید برای سلامت قلب

گوجه‌فرنگی یکی از پر مصرف‌ترین سبزی‌های دنیا و دارای مقادیر قابل توجهی ویتامین C، پتاسیم و فیبر غذایی است. رنگ قرمز گوجه‌فرنگی به‌علت وجود رنگدانه‌ای گیاهی به نام لیکوپن است و از قوی‌ترین آنتی‌اکسیدان‌های موجود در گوجه‌فرنگی به حساب می‌آید که از بسیاری از بیماری‌ها جلوگیری می‌کند. پژوهشگران معتقدند که آنتی‌اکسیدان‌های موجود در گوجه‌فرنگی با جلوگیری از تولید رادیکال‌های آزاد، از آسیب مفاصل، ماهیچه‌ها و حتی سلول‌های مغزی در سالمندان جلوگیری می‌کند. براساس تحقیقات انجام‌شده احتمال بروز سکنه‌های قلبی در مردانی که ذخایر لیکوپن بیشتری دارند به نصف کاهش یافته است زیرا آنتی‌اکسیدان‌های موجود در گوجه‌فرنگی از تغییر شکل و رسوب نوعی چربی در سرخرگ‌ها جلوگیری کرده و از سکنه‌های قلبی پیشگیری می‌کنند. گوجه‌فرنگی دشمن سرطان است و مصرف مداوم گوجه‌فرنگی، خطر ابتلا به سرطان پروستات را کاهش می‌دهد و افرادی که در هفته ۷ واحد یا بیشتر گوجه‌فرنگی مصرف می‌کنند، ۶۰ درصد کمتر در معرض ابتلا به سرطان‌های مری، معده، دهان و روده بزرگ قرار می‌گیرند.

قابل توجه افرادی که هر روز نوشابه می‌نوشند!

اگر به‌مدت طولانی، روزانه یک نوشابه گازدار بنوشید، در درازمدت چه بر سر بدنتان خواهد آمد؟ مصرف زیاد نوشیدنی‌های شیرین و کافئین‌دار و درپس آن احساس شدید بی‌انرژی بودن و بی‌حالی چیزی است که برای افراد علاقمند به اینها، امری آشنا است. اما بسیاری از افراد به‌نظر می‌رسد که مشکلی با آن ندارند. برخی از شما فکر می‌کنید که مقایسه‌ی علاقه و عادت به مصرف زیاد کافئین و نوشیدنی‌های شیرین با مصرف مواد مخدر، ایجاد هراس بیهوده است و برخی دیگر از شما واقعاً برایتان مهم نیست که پس از نوشیدن ۳۹ گرم قند، خود را در چه باتلاقی انداخته‌اید. اما آنچه حقیقتاً ما را نگران عادت نوشیدن بی‌رویه نوشابه‌های گازدار می‌کند، نتیجه‌ای است که در درازمدت به‌وجود می‌آید. بر طبق یک تحقیق که در مجله Nurse's Health Study چاپ شده و در آن ۹۰۰۰ زن به مدت ۸ سال مورد مطالعه قرار گرفتند، زنانی که هر روز یک نوشابه گازدار مصرف می‌کردند، در یک دوره ۴ ساله حدود ۵/۵ کیلوگرم وزن اضافه کردند. در این مطالعه در زنانی که اظهار کردند که هر روز یک یا تعداد بیشتری از نوشیدنی‌های سبک شیرین‌شده با قند یا پانچ میوه می‌نوشند، مشاهده شد که دوبرابر دیگران احتمال بروز دیابت نوع ۲ در آنها نسبت به افرادی که به‌ندرت این نوشیدنی‌ها را مصرف می‌کنند، بیشتر بود. براساس یک تحقیق علمی که در سال ۲۰۰۷ میلادی در مجله انجمن قلب آمریکا چاپ شده، افرادی که هر روز نوشابه گازدار می‌نوشند، در یک دوره ۴ ساله ۲۴ درصد احتمال بیشتری برای افزایش قندخون و ۳۲ درصد احتمال بیشتری برای کم‌شدن سطح کلسترول خون در آنها وجود خواهد داشت. همچنین زنانی که روزانه بیش از ۲ نوشابه شیرین‌شده با قند مصرف کنند، ریسک حمله‌های قلبی یا مرگ در اثر بیماری قلبی در آنها در مقایسه با زنانی که به‌ندرت از این نوشابه‌ها می‌نوشند، ۴۰ درصد بالاتر است.

