



عسل، زیر ذره‌بین نقاط حادثه خیز

باورهای متنوعی درباره مصرف عسل وجود دارد که صحت آنها را در گفتگو با متخصص صنایع غذایی جویا شده‌ایم

عسل، زیر ذره‌بین نقاط حادثه خیز

همه ما در مورد خواص تغذیه‌ای و درمانی عسل مطالب زیادی خوانده و شنیده‌ایم. در شبکه‌های مجازی در مورد روش‌های تشخیص خاکنگی عسل طبیعی از تقلبی، اثرات مرگبار مصرف همزمان عسل با طالبی یا خربزه، حرارت‌دهی عسل شکرکزده و زبان‌های استفاده از عسل در نوشیدنی‌های داغ، باورها و تصورات مختلفی در حال انتشار و شکل‌گیری است و این نظرات متناقض سبب سردرگمی خانواده‌ها شده است.

برای این‌که به‌صورت علمی و منطقی به ماهیت موضوع پی ببریم نظر دکتر نسرین مویدنیا، متخصص علوم و صنایع‌غذایی و عضو هیات‌علمی دانشگاه را درباره باورهای عمومی در حوزه تولید و مصرف عسل جویا شدیم.ملاک تشخیص عسل طبیعی را پارامترهایی که در استاندارد تعریف شده تعیین می‌کند و صرفا یک آزمایشگاه معتبر می‌تواند به شکل علمی ترکیبات عسل را مورد سنجش قرار داده و نوع اصل را از تقلبی تفکیک کند بنابراین بیشتر روش‌های خاکنگی برای شناسایی عسل طبیعی، اعتبار و سندیتی ندارند.

سموم موجود در عسل!

عسل، محصول عمل آنزیم‌های گوارشی زنبور روی شهد گل‌ها در کندو است و محیطی اسیدی دارد. عسل حاوی حدود ۸۰ تا ۸۵درصد ترکیبات قندی است که مهم‌ترین آن قندهای احیانکنده فروکتوز و گلوکز است. عواملی مثل منطقه جغرافیایی، نوع گل، نوع زنبور، عوامل فصلی و محیطی و فرآوری و نگهداری عسل می‌تواند روی کیفیت و خواص دارویی و تغذیه‌ای آن موثر باشد. به دلایل مختلف عسل می‌تواند حاوی فلزات سنگین، داروهای آنتی‌بیوتیکی، سموم دفع‌آفات و حتی مواد رادیواکتیو در مقادیر ناچیز و همچنین ترکیبی سمی به نام هیدروکسی متیل فورفورال یا اچ‌ام‌اف (HMF) باشد که در کدکس غذایی حد مشخصی برای بقایای برخی از این ترکیبات در عسل در نظر گرفته شده است و بهتر این‌که از عسل‌های شناسنامه‌دار و مجوزدار کارخانه‌ای استفاده شود. این قبیل آلودگی‌ها می‌تواند در موم، ژل رویال و حتی زهر زنبور و تمام فراورده‌های عسل وجود داشته باشد.

ترکیبی سمی در عسل‌های رست‌بسته

شیو کردن با موها چه می‌کند؟

وقتی موهای زائدتان را شیو می‌کنید احتمالا دلتان می‌خواهد موها ضخیم‌تر و سیاه‌تر رشد کنند. به شما خواهیم گفت موهایی که بعد از شیو کردن رشد می‌کنند چه اتفاقی برایشان می‌افتد. به گزارش جام جم آنلاین، اگر تمایل داشته باشید موهای زائد بدنتان را از بین ببرید، هر روشی که برای این کار انتخاب می‌کنید معمولا جنبه‌های مثبت و منفی دارد.

لیزر موهای زائد هر چند تأثیری طولانی مدت‌تر و دقیق‌تر و بهتری دارد؛ اما هزینه‌بردار بوده و وقت گیر هم هست.

روش‌های دیگر از بین بردن موهای زائد شامل موم انداختن و اپیلاسیون می‌شود که هر کدام مزایا و معایب خود را دارند.

با وجود روش‌های جدید از بین بردن موهای زائد، شیو کردن با تیغ همچنان روشی معمول است. شیو کردن با تراشیدن موهای زائد بدن هر چند ارزان‌قیمت و بدون درد است اما می‌تواند بریدگی‌هایی ایجاد کند و سبب موهای زیرپوستی شود. برخی از افراد عقیده دارند شیو کردن باعث می‌شود موهای بعدی زبرتر و سیاه‌تر در بیایند.

اما مطالعاتی در سال ۱۹۲۸ نشان داد شیو کردن هیچ اثری روی رشد مو ندارد و تحقیقات جدیدتر نیز تأیید کرده‌اند که شیو کردن تأثیری روی ضخامت یا تعداد موهایی که بعدا درمی‌آیند ندارد.

شیو کردن با موها چه می‌کند؟

شیو کردن، میزان رشد موها، رنگ و با ضخامت آن‌ها را تغییریری نمی‌دهد.

فولیکول‌های مو بعد از شیو کردن به رشد خود در زیر پوست ادامه می‌دهند، از این رو فولیکول‌های مو تحریک شده و می‌توانند خارش یا جوش‌های قرمز و دردناکی ایجاد کنند.

شیو کردن به روش نادرست یا بریدگی‌های ریز ایجاد شده توسط تیغ نیز می‌توانند بعد از شیو کردن خارش ایجاد کنند. دیگر تبعات شیو کردن شامل موهایی که زیر پوست می‌مانند و رو نمی‌آیند، بریدگی پوست و جوش‌های پوستی‌می‌شوند.

آیا شیو کردن موها را ضخیم‌تر می‌کند؟

این یک باور اشتباه است که شیو کردن باعث می‌شود موها ضخیم‌تر رشد کنند. به محض اینکه شیو می‌کنید، نوک موها ممکن است ظاهری ضخیم‌تر و تیره‌تر پیدا کنند؛ اما این طور نیست.

بریدن بخشی از مو، چیزی را در فرایند رویش مجدد مو تغییر نمی دهد و این حرف که موهای بعدی ضخیم‌تر و سیاه‌تر رشد می‌کنند پشتوانه علمی و مستندی ندارد. در واقع عمل شیو کردن، قسمت مرده‌ی مو را جدا می‌کند، نه بخش زنده مو که زیر سطح پوست است. به همین دلیل بر جنس و سرعت رشد مو هیچ اثری نمی‌گذارد.

بعد از شیو کردن، موی جدید با نوکی که پهن برش خورده رشد می‌کند و طبیعی است که زبر و خشن احساس شود و به همین دلیل گاهی ضخیم‌تر دیده می‌شود. ضمنا نور خورشید و قرار گرفتن در معرض دیگر مواد شیمیایی، هنوز رنگ موهای جدید را روشن نکرده است و این هم باعث می‌شود تیره‌تر و ضخیم‌تر به نظر برسد.

آیا دیگر روش‌های از بین بردن موهای زائد می‌توانند از ضخامت موها کم کنند؟
بله، حذف موهای زائد با لیزر، چگالی موها را کاهش داده و فولیکول‌های مو را برای مدت طولانی در وضعیتی قرار می‌دهد. وقتی موها دوباره رشد می‌کنند نسبت به دیگر روش‌های حذف موهای زائد، نازک‌تر و نرم‌تر خواهند بود.

توصیه‌هایی درباره شیو کردن

. با آب ولرم دوش بگیرید زیرا آب خیلی گرم می‌تواند رطوبت پوست را بگیرد و باعث شود پوست با شیو کردن، خشک و تحریک شود.
. در قسمت‌هایی از پوست که حساس‌تر است، در جهت رویش موها شیو کنید
. هنگام شیو کردن از یک کرم مرطوب کننده یا کرم مخصوص شیو کردن استفاده کنید.

شاید این پرسش مطرح شود که ترکیب سمی هیدروکسی متیل فورفورال یا اچ‌ام‌اف چیست و چرا ایجاد می‌شود و آیا ضرورتی دارد که افراد این ترکیب را بشناسند و نسبت

به آن محتاط باشند؟ دکتر مویدنیا می‌گوید: هیدروکسی متیل فورفورال ترکیبی است که در بسیاری از مواد غذایی مثل نان، غلات صبحانه، محصولات لبنی، میوه‌های خشک، آمیوه‌های صنعتی، رب گوجه‌فرنگی و بسیاری از محصولات غذایی دیگر مانند عسل که در آنها مقادیری از مواد قندی مثل گلوکز و فروکتوز وجود دارد و به‌نوعی تحت شرایط حرارت‌دهی نیز قرار می‌گیرند، تشکیل می‌شود و به دلیل اثراتش در بروز انحرافات کروموزومی و سرطان‌زایی، ترکیبی سمی شناخته می‌شود.

این ترکیب در عسل‌های رست‌بسته و کریستاله یا شکرک‌زده‌ای که اغلب به‌صورت خاکنگی یا از سوی عرضه‌کنندگان حرارت داده می‌شوند تا به حالت روان اولیه تغییر شکل دهند به‌وفور ایجاد می‌شود. هرچقدر دما بالاتر باشد، واکنش تشکیل این ترکیب سریع‌تر انجام می‌شود. معمولا در عسل‌های مناطق گرمسیری اچ‌ام‌اف بیشتری وجود دارد.

عسل با چای داغ، بله یا خیر؟

در بسیاری از شبکه‌های مجازی در مورد این‌که عسل را با چای، شیر یا آب‌داغ نباید ترکیب کرد چون تبدیل به ماده‌ای سمی می‌شود، اخباری در حال انتشار است و جالب‌تر این‌که در شبکه‌های منتسب به طب سنتی بر خطرات این موضوع دامن زده و هشدارهای زیادی به گوش می‌رسد اما آیا واقعا این تصور یا باور، پایه علمی دارد؟ دکتر مویدنیا دراین‌باره می‌گوید: «با توجه به مقدار اندک عسلی که با آب، چای یا شیر داغ ترکیب و رقیق می‌شود و همچنین با توجه به دمای کمتر از صد درجه سانتی‌گراد نوشیدنی‌های داغ، نمی‌توان گفت ترکیب اچ‌ام‌اف به‌وفور تشکیل و سبب سمی‌شدن نوشیدنی می‌شود. توصیه ما بیشتر بر عسل رست‌بسته‌شده‌ای است که در مجاورت با حرارت‌های بالا قرار می‌گیرد و عسل کهنه‌ای که در شرایط نامناسب نگهداری شده، قطعا این اقدامات میزان ترکیب سمی اچ‌ام‌اف را بالا خواهد برد.

زیر یک‌سال‌ها عسل نخورند

در بسیاری از نشریات و مقالات علمی و همچنین روی بسته‌بندی اغلب عسل‌ها نوشته شده که به کودکان زیر یک‌سال عسل داده نشود اما علت این توصیه چیست؟ دکتر مویدنیا می‌گوید: «احتمال وجود اسپور کلستری‌دیوم



بوتولیوم در عسل وجود دارد. اسپور این باکتری در خاک موجود است و با ورزش باد می‌تواند روی بدن زنبور یا گل‌هایی بنشیند که زنبور از شهد آن می‌مکد و به نوعی وارد عسل شود. ورود این اسپور به بدن افراد بالغ مشکلی ایجاد نمی‌کند زیرا اسپور این باکتری به‌واسطه باکتری‌های قوی روده سرکوب و سمی تولید نمی‌شود اما در خردسالان زیر یکسال چون هنوز میکروفلور روده قدرت لازم را پیدا نکرده احتمال جوانه‌زدن اسپور و تولید سم بوتولیسم نوزادان می‌شود.»

این متخصص صنایع غذایی می‌افزاید: «می‌گویند عسل برای ترمیم زخم‌ها مفید است و اگر روی زخم باشد مانع نفوذ میکروب‌ها می‌شود و باکتری‌ها قدرت تکثیر روی عسل را ندارند اما اگر عسل حاوی اسپور عامل کزاز باشد می‌تواند از طریق زخم سبب بروز این بیماری خطرناک شود، مگر عسل مورد استفاده از نوع استریل باشد.»

عسل هم فاسد می‌شود!

عبارت «عسل فاسد نمی‌شود و قابلیت نگهداری طولانی‌مدت دارد» را همه ما شنیده‌ایم اما لازم است بدانید طی نگهداری عسل به‌تدریج و با گذشت زمان میزان اچ‌ام‌اف زیاد می‌شود و هرچه مدت زمان و دمای نگهداری بیشتر باشد اچ‌ام‌اف بالاتر می‌رود. به همین دلیل شرایط نگهداری عسل از نظر دمایی، مدت‌زمان، فرآوری یا حرارت‌دهی آن می‌تواند به‌طور مشخص در افزایش اچ‌ام‌اف تأثیرگذار باشد. در یک بررسی مشخص شده است که مقدار این ترکیب سمی در یک عسل یک‌ساله مالزیایی در دمای ۲۵ تا ۳۰ درجه سانتی‌گراد به حدود هزار میلی‌گرم در کیلوگرم رسیده درحالی‌که کدکس غذایی، میزان اچ‌ام‌اف مجاز عسل را ۴۰میلی‌گرم در کیلوگرم اعلام کرده است! البته برای عسل مناطق گرمسیری این مقدار ۸۰ میلی‌گرم در کیلوگرم است. در نتیجه اندازه‌گیری اچ‌ام‌اف

غذاها و داروهایی که با یکدیگر کارد و پنیر هستند



درمان افسردگی و اختلالات اضطرابی استفاده می‌شوند و ممکن است به غذاهای غنی از تیرامین موجود در پنیرهای رسیده واکنش نشان دهند.

مخلوط کردن مهارکننده‌های مونوآمین اکسیداز با غذاهای حاوی تیرامین، مانند پنیر یا غذاهای تخمیر شده یا اسیدی، می‌تواند فشار خون را به سطوح خطرناکی برساند.

سایر غذاهای غنی از تیرامین عبارتند از سس سویا، توفو، میسو، لوبیا، کلم ترش، الکل، آووکادو، موز و کشمش

روغن ماهی و اسفناج با رقیق کننده‌های خون

داروهای ضد انعقاد (رقیق کننده‌های خون) از تشکیل لخته‌های خون جلوگیری می‌کنند. برخی از غذاها نیزبخشی آن را کاهش می‌دهند، در حالی که برخی دیگر زمان لخته شدن و خطر خونریزی را افزایش می‌دهند.به عنوان مثال، روغن ماهی برای قلب مفید است، اما دارای اثر خفیف لخته شدن خون است. سبزیجات با برگ سبز تیره و سایر غذاهای حاوی ویتامین K می‌توانند لخته شدن خون را افزایش دهند؛ بنابراین در هنگام استفاده از رقیق کننده‌های خون، از اسفناج، کلم بروکلی، کلم پیچ، چغندر و کلم پیچ

رابطه آجیل با آسم

داروها مانند آسپرین، ایبuprofen و ناپروکسن، استرس، مواد نگهدارنده بعضی از غذاها و نوشیدنی‌ها، برخی غذاهای دریایی و آجیل‌ها از جمله بادام زمینی، نشانه‌های این بیماری از فردی به فرد دیگر متفاوت است و می‌تواند شامل تنگی نفس، تنگی قفسه سینه یا درد تنفس صدر دار هنگام بازدم یا خس خس سینه باشد.با نزدیک شدن به ایام نوروز و رسم ایرانی در برگزاری جشن عید نوروز و استفاده از آجیل در این ایام می‌تواند در صورت حساسیت افراد مبتلا به آسم به این مواد مشکلاتی را در پی داشته باشد.برخی آجیل‌ها ازجمله بادام زمینی می‌تواند در افراد حساس باعث بروز علائم آلرژی شده و حملات آنافیلاکسی

شاخصی برای تعیین تازگی یا کهنگی عسل یا شرایط فرآوری و حرارت‌دهی آن است.

ترکیب خربزه و عسل چقدر خطرناک است؟

همه ما از دوران کودکی با این باور بزرگ شده‌ایم که خوردن خربزه یا طالبی با عسل، خطرناک و کشنده است اما این موضوع تا چه میزان صحت دارد؟ این متخصص می‌گوید: عسل و خربزه هر دو آلرژی‌زا هستند و ماهیت آلرژی‌زایی این ترکیبات غذایی می‌تواند در افراد مستعد سبب مشکل شود. در مورد عسل، این حساسیت به دلیل ترکیبات پروتئینی آن است. لازم است بدانید ترکیبات آنزیمی زنبور و همین‌طور گرده گل‌های موجود در عسل، حاوی پروتئین هستند. افرادی که به گرده گل به‌خصوص آن گرده استفاده کنند احتمالا به آن عسل واکنش نشان می‌دهند. از طرفی خربزه و طالبی هم جزو میوه‌های آلرژی‌زا هستند و یکی از مهم‌ترین شرایط آلرژی به خربزه، حساسیت به گرده گل‌هاست که به چنین حالتی سندرم آلرژی گرده هم گفته می‌شود. افراد دچار این سندرم علائمی مثل خارش دهان و گلو دارند. حال اگر عسل حاوی گرده همزمان با خربزه یا طالبی خورده شود، سیستم ایمنی بدن برای انجام واکنش‌های آلرژیک تحریک و بسته به شدت حساسیت، علائمی از درجات خفیف ازجمله عطسه، خارش، آبریزش بینی و چشم و کهیر پوستی تا موارد شدیدتر مانند خس‌خس سینه، اسهال، استفراغ، غش و شوک آنافیلاکسی کشنده در فرد مستعد ظاهر می‌شود. این موضوع برای همه افراد کلیت ندارد و صرفا از نظر علمی برای افرادی که به عسل و خربزه حساسیت دارند تأیید شده است.

تغذیه سالم

قوی کننده مغز و معده را بشناسید

متخصص طب سنتی گفت: گردو مقوی مغز، معده و کبد، خشکاننده رطوبات اضافی بدن، درمان دل‌پیچه، ضد سرطان سینه و مقوی حواس و حافظه است.علیرضا یارقلی، متخصص طب سنتی درباره «خواص گردو»، اظهار داشت: گردو گرم و خشک است و مصرف آن در فصول سرد سال بسیار مفید است؛ چراکه باعث ایجاد حرارت و گرمای مناسب در بدن می‌شود.حاوی ویتامین‌های B۱، E، B۹، آهن، روی، فسفر، منگنز، پروتئین، اسیدها چرب، امگا۳ و آنتی اکسیدان است و استفاده از روغن آن برای تقویت پوست و مو بسیار مفید است.یارقلی با اشاره به خواص این مغز، یادآور شد: مقوی مغز، معده و کبد، خشکاننده رطوبات اضافی بدن، درمان دل‌پیچه، ضد سرطان سینه و مقوی حواس و حافظه است.این متخصص طب سنتی اضافه کرد: بهترین نوع گردو، پوست نازک، پرگوشت و تازه آن است که در لحظه مصرف



پوست گرفته شود؛چراکه مغز گردو در مجاورت هوا روغن ناسالم تولید کرده و به ویژه برای مبتلایان به چربی خون و صاحبان مزاج گرم و خشک مناسب نیست.وی متذکر شد: خوردن زیاده از حد گردو به خصوص در افراد گرم مزاج درفصول گرم سال و درمناطق گرمسیری می‌تواند باعث بروز جوش، زخم‌های دهانی، ورم لوزه و التهاب شود. یارقلی ابراز کرد: بنابراین توصیه می‌شود جانب اعتدال را در مصرف رعایت کرده و از مصلحات آن مانند انار ترش، رب انار و سکنجبین‌غافل‌نشویم.

منبع: بهداشت نیوز



اگر تاکنون کرونا نگرفته‌ایم،

نگران باشیم یا خوشحال؟

اگر شما هم جزو افرادی هستید که اکنون که بیش از دو سال از شروع همه‌گیری کرونا می‌گذرد، به این بیماری مبتلا نشده‌اید چگونه باید راجع به آن فکر کنید؟

طبق گزارش CDC، بیش از نیمی از مردم ایالات‌متحده در دسته افرادی هستند که تاکنون هرگز مبتلا به کووید۱۹ نشده‌اند. این نهاد تخمین می‌زند که تا پایان ماه ژانویه سال جاری، ۴۳.۴ درصد شهروندان ایالات متحده آنتی‌بادی‌هایی از این ویروس داشتند که توسط عفونت ایجاد شده نه از طریق واکسیناسیون که نشان می‌دهد حدود ۶۰ درصد از مردم هرگز به این بیماری آلوده نشده‌اند.

اکنون دستورات استفاده از ماسک در حال لغو بوده و تعداد موارد ابتلای روزانه و همچنین مرگ‌ومیر رو به کاهش است.

بر اساس گزارش نیویورک تایم استراکر، موارد ابتلای جدید در دو هفته گذشته ۵۱ درصد کاهش یافته و مرگ و میرها نیز در همین مدت ۳۰ درصد کاهش یافته است. بنابراین با توجه به اینکه که کسانی که تاکنون از ابتلا به این ویروس فرار کرده‌اند به محیط‌های بازگشایی‌شده می‌روند، سوال اینجاست که آیا باید نسبت به چنین افرادی که هرگز آلوده نشده‌اند بیشتر نگران باشیم یا کمتر؟

دکتر ویلیام شافتر، متخصص بیماری‌های عفونی در دانشکده پزشکی دانشگاه واندربیلت می‌گوید علم نتوانسته مشخص کند که چرا برخی از افراد می‌توانند در زمانی که ویروس در حال گسترش و احتمال قرار گرفتن در معرض آن نیز فراوان بوده، عاری از کووید۱۹ بمانند.

یادآوری این نکته مهم است که اگرچه برخی از افراد فکر می‌کنند هرگز به کووید۱۹ مبتلا نشده‌اند، اما ممکن است این بیماری را بدون علامت گرفته یا علائم خفیف خود را به بیماری دیگری نسبت داده‌اند.

شافتر می‌گوید: شاید این مساله برای مردم قابل تصور باشند اما ما هنوز نمی‌توانیم آن را تعریف کنیم. افراد ظرفیت‌های متفاوتی برای دفع ویروس‌ها یا باکتری‌ها دارند. آیا ممکن است برخی افراد سیستم ایمنی بهتری داشته یا مجموعه‌ای از ژن‌های برتر، یا دلیل محیطی خاصی که کمتر تحت تأثیر یک بیماری عفونی قرار می‌گیرند؟ ما نمی‌توانیم آن را در علم پزشکی سال ۲۰۲۲ تعریف کنیم، اما می‌تواند چنین باشد.

اگر لیستی از شرایط مستعد کننده برای ابتلا به کرونا داشته باشیم مانند مسن بودن، ضعف بدنی، بیماری زمینهای یا چاق بودن، احتمال بیشتری وجود دارد که چنین افرادی به طور جدی بیمار شوند.

همه این موارد به وضوح پاسخ بدن به بیماری را مختل می‌کند. به کسانی که هرگز آلوده نشده‌اند هشدار می‌دهیم که تصور نکنند «زره پوش» هستند و ایمنی کامل دارند.این متخصص ادامه داد: همه باید دستورالعمل‌های مربوط به واکسینه‌شدن را دنبال کرده و واکسینه‌شده‌ها باید از تکمیل دزهای تزریقی خود اطمینان حاصل کنند.

داده‌ها به وضوح نشان می‌دهد که اگر بطور کامل واکسینه شده باشید، در برابر بیماری‌های شدید ایمنی بسیار بیشتری خواهید داشت.

