

با مصرف زیاد پیاز و سیر ممکن است دچار این بیماری ها شوید!



براساس انستیتوی لینوس پاولینگ در ایالات متحده، مصرف پیاز و سیر به طور منظم ممکن است با فوایدی مانند پیشگیری از بیماری قلبی و سرطان تا درمان عفونت ها همراه باشد. اما این مواد غذایی علاوه بر فوایدی که برای سلامتی دارند ممکن است موجب برخی از مشکلات گوارشی شوند. بنابراین بهتر است در حد اعتدال از این مواد غذایی استفاده کنید.

گاز

براساس انستیتوی لینوس پاولینگ، مصرف پیاز و سیر ممکن است با گاز یا نفخ شکم همراه باشد، همچنین خوردن پیاز و سیر خام منجر به ایجاد گاز بیشتری نسبت به پیاز و سیر پخته می شود. طبق مرکز پزشکی دانشگاه مریلند، ایجاد گاز بعد از مصرف سیر و سبزیجات دیگری از این خانواده مانند پیاز ممکن است با نفخ همراه باشد. سیر و پیاز خام حاوی میزان بالایی فیبر بوده که می تواند موجب گاز شود، پیاز نیز حاوی نوعی قند طبیعی به نام فروکتوز است که باعث ایجاد گاز خواهد شد.

اسهال

براساس انستیتوی لینوس پاولینگ، مصرف بسیار زیاد پیاز و سیر ممکن است موجب اسهال شود. طبق توصیه وب سایت کلینیک کلوند، در صورت بروز اسهال از مصرف مواد غذایی خام اجتناب کنید. همچنین برای رفع اسهال مواد غذایی را انتخاب کنید که حاوی میزان بالایی از فیبر نباشد.

حالت تهوع

براساس انستیتوی لینوس پاولینگ، مصرف مقدار زیادی پیاز یا سیر ممکن است موجب حالت تهوع شود. همچنین اجتناب از مواد غذایی سرخ شده و چرب و همچنین طبخ سیر و پیاز به آرامی می تواند بدون حس حالت تهوع باشد. از طرفی براساس کلینیک کلوند، مصرف مقدار کمی از این مواد غذایی به آرامی و به صورت منظم می تواند مانع از ایجاد حالت تهوع شود.

مصرف پیاز و سیر در حد اعتدال

مصرف مقدار زیادی پیاز در یک وعده ممکن است موجب مشکلات گوارشی شود. براساس مرکز پزشکی دانشگاه مریلند، برای جلوگیری از بروز عوارض جانبی مانند مشکلات گوارشی بهتر است سیر و پیاز را در حد اعتدال مصرف کنید. همچنین مصرف ۲ تا ۴ حبه سیر تازه در روز توصیه شده و بهتر است قبل از طبخ، کاملاً خرد شود

به بهانه روز جهانی تخم مرغ در

۱۴ اکتبر (۲۳ مهرماه)



به گزارش اگرو فود نیوز، روز جهانی تخم مرغ در ۱۴ اکتبر سال ۲۰۱۶ جشن گرفته می شود. این جشن هر ساله در دومین جمعه ماه اکتبر برگزار می شود. لازم به ذکر است روز جهانی تخم مرغ که توسط کمیته بین المللی تخم مرغ در سال ۱۹۹۶ معرفی شد، فرصتی منحصر به فرد جهت کمک به بالا بردن آگاهی از فواید تخم مرغ می باشد و هدف اصلی آن افزایش مصرف تخم مرغ است.

تخم مرغ به طور گسترده ای در بسیاری از انواع مواد غذایی مانند بسیاری از غذاهای پختنی استفاده می شود. برخی از متداولترین روش های تهیه تخم مرغ عبارتند از: خاگینه، نیمرو، تخم مرغ آب پز سفت و نرم، املت و ترشی تخم مرغ. همچنین تخم مرغ را می توان به صورت خام نیز مصرف کرد گرچه این روش بخصوص برای کسانی که مشکوک به سالمونلوزیس هستند توصیه نمی شود.

تخم مرغ علاوه بر پروتئین مواد مغذی مختلفی به وعده غذایی هر فرد اضافه می کند. زرده تخم مرغ به عنوان یکی از ترکیبات تخم مرغ یک امولسیفایر مهم در آشپزخانه است و نیز به عنوان یک غلظت دهنده در کاستارد (نوعی فرنی یا سوپ) استفاده می شود. آلبومین یا سفیده تخم مرغ حاوی پروتئین است اما فاقد چربی است و یا چربی آن بسیار کم است و می تواند در پخت و پز به صورت جدا از زرده استفاده شود.

ترجمه : مهندس سمیه براتی - اگروفود نیوز