روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی ورزشی، فرهنگی صبح ایران
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: پویا وکیلی
دفتر مرکزی: تهران، خیابان نجات الهی، روبروی خیابان اراک، کوچه۴، پلاک۴
فاکس: ۰۲۱۸۸۹۰۲۴۴۷ تلفن: ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷۰ / ۰۲۱۸۸۹۰۵۵۹۳
پست الکترونیک: Info@Etehademelat.ir / Etehademelat.ir
Etehademelat

اذان صبح	۵:۱۱
طلوع آفتاب	۶:۳۴
اذان ظهر	۱۲:۱۷
غروب آفتاب	۱۷:۵۸
اذان مغرب	۱۸:۱۸

پند روز

با فواید جویدن ناخن آشنا شوید!

کودکان اغلب به علت های متفاوتی اقدام به جویدن ناخن های دست خود می کنند که از جمله معمول ترین آنها می توان به استرس و اضطراب اشاره کرد. این در حالی است که بعضی از آنها هیچ دلیل مشخصی برای کار خود ندارند! از طرفی عادت جویدن ناخن ها معمولا در سنین پایین تر بیشتر دیده می شود که نگرانی های زیادی را برای والدین ایجاد می کند.

به گزارش ایسنا، «عصرایران» در ادامه نوشت: اما وضعیت به اندازه ای که تصور می کنید نیز بحرانی نیست؛ اگرچه جویدن ناخن ها عادت خوبی نیست و نیاز به مداخله والدین دارد، اما به تازگی فواید متعددی برای آن عنوان شده است! از این رو ضمن کمک صحیح و اصولی به فرزندانی که با این حالت رو به رو هستند، توصیه می شود با آرامش وارد عمل شوید و بیش از حد به آنها فشار نیاورید.

مطالعه جدیدی که در ژورنال اطفال به چاپ رسیده، نتایج جالبی را نشان می دهد. طبق این تحقیق کودکانی که عادت به جویدن ناخن های خود دارند، حدودا یک سوم کمتر از سایر کودکان به بیماری های آلرژیک خاص مبتلا می شوند. بسیاری از محققان معتقد هستند که نگرانی های بهداشتی و پاکیزگی بیش از اندازه و وسواس گونه و همینطور عدم مواجهه با میکروب های محیطی که البته همگی نیز پاتوژن (بیماری زا) نیستند، منجر به افزایش ریسک ابتلا به آلرژی و امراض مرتبط با ضعف سیستم ایمنی خواهد شد. به همین علت است که گفته می شود جویدن ناخن ها به علت قرارگیری در معرض میکروب های مختلف، قادر به تقویت سیستم ایمنی خواهد بود.

به منظور آن که بتوان به نظریه های مذکور اعتماد بیشتری کرد، دانشمندان اقدام به بررسی عادت جویدن ناخن در بیش از ۱۰۰۰ کودک نیوزیلندی با رده های سنی ۵، ۷، ۹ و ۱۱ سال کردند. آنها سپس تست حساسیت پوستی را برای همین افراد در سن ۱۳ و ۳۲ سالگی انجام دادند. مطالعات در سن ۱۳ سالگی نشان داد که بروز علائم حساسیت میان کودکانی که عادت به جویدن ناخن های خود داشتند، کمتر بوده است (۳۸ درصد). همین عدد در خصوص کودکانی که چنین عادتی نداشتند، ۴۹ درصد گزارش شد. همانطور که اشاره شد، این بررسی در سن ۳۲ سالگی نیز مجددا تکرار شده و نتایج مشابهی به همراه داشته است. (مطالعه بدون توجه به سایر فاکتورهای موثر بر واکنش های آلرژیک همچون جنس فرد، سابقه خانوادگی حساسیت، نگه داری از حیوانات خانگی و زندگی با والدین سیگاری انجام شده است.)

در یک بررسی مشابه پزشکان کانادایی نیز با بررسی هزار کودک ۳ تا ۹ ساله به این موضوع اشاره می کنند که واکنش های آلرژیک در گروهی که عادت جویدن ناخن داشته اند کمتر بوده و این ها سیستم ایمنی قوی تری دارند.

جالب است که انجمن دندانپزشکی آمریکا، عادت جویدن ناخن ها را واکنشی طبیعی در کودکان خردسال به شمار می آورد اما هشدار می دهند که افزایش شدت و دوره زمانی این عادت می تواند منجر به اختلال در هم ترازی دندان ها شود.

در ادامه به مزایایی که برای این عادت بر شمرده اند، اشاره ای مختصر می کنیم:

تقویت سیستم ایمنی بدن

دست ها به علت استفاده ای که روزانه برای کارهای مختلف دارند، اغلب حامل میکروب های متفاوت هستند. همین موضوع در مورد ناخن ها نیز صدق می کند. به نظر می رسد که جویدن ناخن ها در سنین کودکی، منتج به تقویت سیستم ایمنی بدن در آینده خواهد شد. هر بار که یک کودک خردسال اقدام به جویدن ناخن هایش می کند، بدن خود را با صدها میکروب جدید رو در رو می سازد که البته شماری از این میکروب ها برای سلامتی مفید و حتی لازم هستند.

آنها می توانند در نهایت سیستم ایمنی کودک را تقویت کرده و وی را از ابتلا به آلرژی و بیماری های مختلف محافظت کنند. حال تصور می کنیم که میکروب های مذکور از نوع بیماری زا باشند. بدن در اولین مواجهه خود با آنها، شروع به ساخت پادتن (آنتی بادی) های متعدد می کند که می توانند سیستم ایمنی را در برابر ورود مجدد آن میکروب مقاوم سازند. همین مفهوم را در مورد واکسیناسیون نیز خواهیم داشت. پس از تزریق واکسن، بدن درست مانند حالت جویدن ناخن ها به میکروب های وارد شده واکنش نشان داده و اقدام به ساخت پادتن می کند. این پادتن ها باعث می شوند که فرد از ابتلا به عفونت های جدی در امان بماند.

کاهش استرس

امروزه از عادت جویدن ناخن ها به عنوان آراستن پاتولوژیکی یاد شده و از لحاظ روان شناختی در دسته اختلالات وسواس اجباری طبقه بندی می شود. از این رو می توان جویدن ناخن ها را همانند قفل کردن مجدد درب خانه برای بار سوم و یا بررسی بسته بودن گاز پیش از خروج از منزل برای بار پنجم، رفتاری با منشا وسواس گونه به شمار آورد. بسیاری از محققان معتقد هستند که جویدن ناخن ها با هدف دست یابی به آرامش و دوری از استرس انجام می شود. به همین علت اگر فرزند شما نیز عادت به جویدن ناخن های خود دارد، باید با صبر و حوصله و به صورت اصولی به وی کمک کنید.

باید توجه داشت اشاره به مزایای جویدن ناخن هیچگاه به مفهوم تایید و یا تجویز این رفتار برای کودک شما نیست. بلکه توصیه می شود والدین در مواجه با این عادت پیش از هر چیز صبور بوده و از برخورد تند با فرزند خود اجتناب کنند و بدانند که این عادت چیز آنچنان وحشتناکی هم نیست. از این رو در ادامه با درایت و تلاش خود فرزند را به سمت ترک تدریجی عادت مذکور هدایت کنند.

پیشنهادهایی برای ترک عادت ناخن جویدن

تشویق

یکی از ساده ترین انتخاب های ممکن برای کمک به ترک عادت جویدن ناخن استفاده از جوایز مورد علاقه فرزندان است. هدایایی کوچک که برای دفعات مختلف می توانیم آنها را به یک یا چند ساعت نجویدن ناخن و در ادامه به یک روز ترک این عادت مشروط کنیم

چسب و برچسب

یک راه دیگر تهیه برچسب های جذاب است که می توانید آن را برای چند ساعت روی ناخن ها قرار داده و برای اطمینان از باز نشدن روی آن نیز یک دور چسب شفاف نواری بزنید. البته این روش نباید بیشتر از یک یا دو ساعت در روز دنبال شود چون برای پوست حساس فرزندانمان مناسب نیست.

دستکش نخی

استفاده از دستکش های نخی که در داروخانه ها به قیمتی پایین فروخته می شود نیز راه مناسبی می تواند باشد.

ابزارک ها

استفاده از ابزارک های ساده ولی سرگرم کننده شاید درباره فرزند شما راهکار خوبی باشد. برای مثال یک اسپینر برای او تهیه کنید و بخواهید رکورد خود را در چرخاندن آن هر روز بهبود دهد.

خلاقیت

برای همراهی با فرزند و کمک به ترک عادت جویدن ناخن ها، موثرترین ابزار خلاقیت والدین است. مقداری برای کشف راهکارهای خلاقانه و مشغول کردن فرزند خود به فعالیت های جذابی غیر از جویدن ناخن ها زمان اختصاص دهید و به عنوان والدین راه حل اختصاصی خودتان را بیابید.

وقتی هیچ تیمی در امان نیست

چرا لیگ فوتبال ایران با بحران مالی روبرو است؟

بحران بدهکاری و کمبود منابع مالی در تیم‌های لیگ برتری با شروع نیم فصل دوم جدی‌تر شده و برخی از تیم‌ها توان پرداخت هزینه‌های جاری خود را هم ندارند.

به گزارش ایسنا، با شروع نیم فصل دوم لیگ برتر و فشرده‌تر شدن رقابت‌های باشگاهی در ایران، مسابقات چهره جدی‌تری به خود می‌گیرد. تعدادی در بالای جدول برای رسیدن به قهرمان و کسب سهمیه لیگ قهرمانان آسیا تلاش می‌کنند و چندین تیم فانوس به دست هم برای فرار از مهلکه سقوط، جان خواهند کند.

فرسایشی بودن مسابقات در ایران، کیفیت پایین تجهیزات و امکانات، نبود ساز و کار مناسب و صد البته مشکلات مالی از شروع نیم فصل تا پایان مسابقات، درد غالب تیم‌ها می‌شود. وضعیت کنونی نه مختص به این فصل بلکه از سال‌ها قبل ریشه در لیگ دوانده و تیم‌های با پشتوانه مالی مناسب هم از این قاعده مستثنی نیستند

در یکی، دو هفته اخیر تعداد زیادی از تیم‌ها، مربیان، بازیکنان و مدیران از این موضوع گلایه کردند و همیشه مُسکن‌های مقطعی چاره کار تیم‌ها بوده و هنوز کسی نتوانسته داروی قطعی برای تیم‌ها ایرانی را پیدا کند.

در کنار استقلال و پرسپولیس که صاحب‌شان دولت و وزارت ورزش است و از بیشترین حمایت‌های مادی و معنوی برخوردارند، این روزها با احتمال اعتصاب بازیکنان و عوامل فنی تیم دست و پنجه نرم می‌کنند و مدیران هر دو تیم تاکنون با اقدامات مقطعی و وعده و وعید از این کار جلوگیری کرده‌اند؛ هر چند پایبندی بازیکنان به هواداران و نام باشگاه و خودداری از اعتصاب در راستای جلوگیری از متضرر شدن تیم‌ها هم موضوعی است که تا به حال موجب خودداری بازیکنان از این اقدام شده اما کیست که در این مدت خبر نبود زمین تمرین و پرداخت نشدن مطالبات بازیکنان را نشنیده باشد.

پژمان منتظری، مدافع و کاپیتان دوم استقلال که اخیراً به انتقاد از وضعیت تیمش پرداخته بود، فاش کرد که وریا غفوری به خاطر ناهموار بودن زمین و کمانه کردن توپ به سوی صورتش مصدوم شده است.

در اردوگاه سرخپوشان پایتخت نیز وضعیت به همین منوال است و بازیکنان این تیم از پرداخت نشدن مطالبات‌شان و بالا آوردن بدهی معترض شدند ولی آن‌ها هم صرفاً به خاطر پرسپولیس و هوادارانش از هر کاری برای احقاق حقوق خود خودداری کردند.

وضعیت به این دو تیم ختم نمی‌شود. بازیکنان سایپا که متولی این تیم یکی از دو خودروساز بزرگ کشور است، فاش کردند که از سه ماه اخیر تاکنون حقوق نگرفته‌اند اما در زمینه تجهیزات نیز این تیم بازی خود در لیگ قهرمانان آسیا را در زمین شهدای شهر قدس برگزار کرد که گل و لای زمین چمن بیش از هر چیزی در ذوق مخاطب می‌زد و قطعاً به چهره بین‌المللی فوتبال ایران هم ضربه زده است.

سپیدرود و نساجی به عنوان دو تیم شمالی کشور که در یکی، دو فصل اخیر و بعد از سال‌ها حضور در لیگ‌های پایین، توانستند به لیگ برتر صعود کنند، این روزها حال و روز خوشی از حیث وضعیت مالی، زمین تمرین و سایر امکانات ندارند. علی کریمی به دلیل همین مشکلات استعفا داده است. حتی پیش از شروع لیگ برتر هم به دلیل نبود زیرساخت مناسب، هر دو تیم تصمیم به برگزاری بازی‌های خود در زمین چمن مصنوعی گرفتند اما اخیراً وضعیت آشفته‌تر هم شده است.

استقلال خوزستان، تیمی که پیش از پرسپولیس قهرمان لیگ برتر بود، در همین فصل به دلیل حمایت نشدن از سوی شرکت ملی فولاد و پرداخت نکردن مطالبات بازیکن خارجی خود، محکوم به کسر شش امتیاز شد و اکنون در انتهای جدول حضور دارد و برای هزینه‌های یومیه تیم هم با مشکل همراه است.

بحرانی‌ترین شرایط هم در تیم‌های منتسب به وزارت نفت است؛ تیم‌هایی مانند صنعت نفت آبادان، نفت مسجد سلیمان و پارس جنوبی جم با بحرانی جدی و کمبود منابع مالی دست و پنجه نرم می‌کنند و چشم‌شان را به اندک پولی که از محل تبلیغات محیطی فوتبال می‌رسد، دوخته‌اند اما این پول در مقایسه با هزینه‌های رایج تیم‌ها بسیار ناچیز است. علیرضا مرزبان، سرمربی نفت مسجد سلیمان تاکید کرد که بیشتر از مسائل فنی، درگیر پیدا کردن منابع مالی برای تیمش است چرا که اکنون به هتل‌ها و شرکت‌های هواپیمایی هم بدهکار هستند.

بر کسی پوشیده نیست که بحران کنونی تیم‌ها و حال و روز نه چندان شاداب مدیریت ورزشی باشگاه نشأت گرفته از نبود ساز و کار اقتصادی مناسب در فوتبال ایران است، اقتصادی که در همه کشورهای صاحب فوتبال و پیشرفته وابسته به درآمدزایی از کانال حق پخش تلویزیونی، فروش محصولات وابسته، بلیت فروشی، تبلیغات محیطی و خرید و فروش بازیکن است اما این سبک از مدیریت ورزشی نه تنها در ایران نشاخته شده و نیست، بلکه مسئولان و قانون هم در برخی از موارد از جمله حق پخش تلویزیونی، حقوقی برای فوتبال قائل نیست.

علاقه‌مندی دولت و نهادهای وابسته به دولت در ورزش به خصوص فوتبال دیگر معضل کنونی لیگ برتر است چرا که مطابق قانون، امکان هزینه کردن در تیم‌ها و مجموعه‌های حرفه‌ای را ندارند و از طرفی در شرایط کنونی اقتصاد کشور، این امکان برای دولت و نهادهای دولتی هم وجود ندارد.

در این مهلکه، تیم‌هایی مانند تراکتورسازی، ماشین‌سازی و پدیده به واسطه سرمایه گذاری بخش خصوصی که بعید به نظر می‌رسد درآمدی هم از این رشته داشته باشند، فعلاً در بحران به سر نمی‌برند و توانستند جان سالم به در کنند ولی معلوم نیست که این مسیر یک طرفه یعنی هزینه بدون بازگشت سرمایه تا کجا ادامه خواهد داشت.

وحید شمسایی:

خوردن مسکن برای سردرد یک ماه پیش، دردی دوا نمی‌کند!

عضو کمیته فنی فوتسال در مورد پرداخت نشدن پاداش قهرمانی تیم ملی فوتسال بانوان در آسیا گفت: اگر الان سردرد داشته باشم و یک ماه دیگر مسکن بخورم دردی را دوا نمی‌کند، امیدوارم قبل از عید پاداش‌ها پرداخت شود.

به گزارش ایسنا، دهه اول اسفند ماه گذشت و خبری از پاداش تیم ملی فوتسال بانوان نشد. پاداشی که پس از قهرمانی این تیم در اردیبهشت ماه سال ۹۷ قرار بود پرداخت شود، اکنون ۹ ماه است که به تعویق افتاده. آخرین تاریخ اعلامی پرداخت از طرف فدراسیون فوتبال تا پایان اسفندماه ۹۷ است. هر چند در این مدت کشور از نظر شرایط اقتصادی نوسانات زیادی داشته و با افزایش زیاد قیمت ارز رو به رو بوده‌ایم به گونه‌ای که پاداش بازیکنان در این زمان ارزش ریالی کمتری پیدا کرده اما نباید بیش از این پرداخت حق این بازیکنان را که با اهتزاز پرچم ایران بر بام آسیا برای کشورمان افتخار آفرینی کردند به تعویق انداخت.

وحید شمسایی، عضو کمیته فنی فوتسال در این مورد به ایسنا گفت: اگر الان سردرد داشته باشم و یک ماه دیگر مسکن بخورم دردی را دوا نمی‌کند. من هم معتقدم بانوان باید زودتر پاداش‌هایشان را می‌گرفتند. یک ماه است وارد کمیته فنی شدم تا لحظه‌ای که هستم برای رسیدن بازیکنان به پاداش‌شان تلاش می‌کنم. امیدوار همانطور که گفتند قبل از عید پاداش‌ها به حساب بازیکنان واریز شود.

او در این مورد افزود: جز کسانی هستم که نسبت به پاداش‌های بانوان، آقایان و تیم ساحلی در جلسات کمیته فنی صحبت کردم و روی این قضیه می‌مانم. آقای پرهیزگار نامه پاداش‌ها را به تاج داده است. در این مدت فدراسیون فوتبال دوره سختی داشت، بیشتر پاداش‌ها به سمت جام جهانی و جام ملت‌ها سوق داده می‌شد.

شمسایی در پاسخ به این سوال که آیا تا قبل از عید پاداش فوتسال بانوان پرداخت می‌شود؟ گفت: شب می‌خوابیم دلار یک قیمت است و صبح قیمتی دیگر. هیچ چیزی قطعیت ندارد. ولی خودم به شخصه تلاش می‌کنم این اتفاق بیفتد. اگر قرار باشد روی یک صندلی بنشینیم و جز به‌به و چهچه کاری نکنیم به درد نمی‌خورد.

پزشکان خطایشان را پنهان نکنند

سازمان نظام پزشکی کشور در فصل نهم آیین‌نامه اخلاق حرفه‌ای پزشکان، قوانین و مقررات حرفه‌ای مربوط به «مدیریت خطاهای پزشکی» را تشریح کرده است.

به گزارش ایسنا، طبق ماده ۹۰ آیین‌نامه اخلاق حرفه‌ای سازمان نظام پزشکی، لازم است حق بیماران، همکاران و دیگر اشخاص برای شکایت به مراجع ذیصلاح محترم شمرده شود. در عین حال شاغلان حِرَف پزشکی و وابسته باید در صورت احضار شدن از سوی مراجع قضایی و انتظامی در وقت تعیین شده حضور یابند و با صداقت کامل به پرسش‌ها پاسخ دهند.

همچنین بر اساس ماده ۹۱ این آیین‌نامه بیم از مورد شکایت قرار گرفتن نباید موجب احتیاط غیرموجه، تحمیل مداخلات غیراستاندارد و هزینه غیرضروری به بیماران شود. در عین حال خودداری شاغلان حِرَف پزشکی و وابسته، از پذیرش بیماران پرخطر به دلیل بیم از پیامدهای حقوقی و آسیب‌های احتمالی ممنوع است.

در ماده ۹۲ آیین‌نامه اخلاق حرفه‌ای سازمان نظام پزشکی کشور نیز گفته شده که شاغلان حِرَف پزشکی و وابسته مکلفند برای ارایه خدمات سلامت استاندارد و عاری از خطای پزشکی همه تلاش خود را به کار گیرند. در این زمینه لازم است همه اعضا تلاش خود را برای آگاهی از خطاهای شایع در رشته و زمینه کاری خویش انجام دهند و تا حد امکان از بروز این خطاها جلوگیری کنند. در ماده ۹۳ این آیین‌نامه هم اعلام شده که بر اساس حق بیماران، مبنی بر آگاهی از اطلاعات مربوط به سلامت خود، شاغلان حِرَف پزشکی و وابسته باید در صورت بروز خطای منجر به ایراد خسارت، مسئولیت عمل خود را بپذیرند و ضمن عذرخواهی و انجام اقدامات اصلاحی و پیشگیرانه، اصل بروز خطا و جزئیات مربوط به آن از جمله علل و عوارض ناشی از خطا را بر ای بیمار آشکار کنند.

در ماده ۹۴ آیین‌نامه اخلاق حرفه‌ای سازمان نظام پزشکی نیز گفته شده که برای حفظ اعتماد متقابل جامعه و حرفه پزشکی، لازم است شاغلان حِرَف پزشکی و وابسته در موارد بروز خطایی که منجر به ایراد هر نوع خسارت جسمی، روانی، اجتماعی و اقتصادی به بیماران شده است، ضمن پرهیز از هرگونه پنهان‌کاری، با توافق بیمار و به صورت داوطلبانه برای جبران خسارت وارد شده بر اثر بروز خطای خود، اقدام کنند.

در ماده ۹۵ این آیین‌نامه نیز اعلام شده که شاغلان حِرَف پزشکی و وابسته، مکلفند پیوسته به پایش خود از نظر توانمندی‌های جسمی و روانی لازم برای انجام درست و کامل وظایف حرفه‌ای اقدام کنند. در صورتی که به هر دلیلی از جمله خستگی، ضعف جسمانی و یا ضعف روانی، فکر می‌کنند که ممکن است بیمار آسیب ببینند، باید تا حد امکان از انجام مداخله یاد شده خودداری کنند البته انجام مداخلات اورژانسی، در غیاب فرد جایگزین از شمول این ماده مستثنی است.

در ماده ۹۶ آیین‌نامه اخلاق حرفه‌ای سازمان نظام پزشکی نیز آمده است: اگر شاغلان حِرَف پزشکی و وابسته متوجه شوند که دیگر همکاران به دلایلی مانند خستگی و ضعف جسمانی و روانی برای انجام وظایف حرفه‌ای خود آمادگی لازم را ندارند، به نحوی که این امر موجب آسیب دیدن احتمالی بیمار می‌شود، باید تا حد امکان همکار یاد شده را برای در پیش گرفتن روندی که سلامت بیمار حفظ شود، مانند خودداری داوطلبانه از انجام مداخله در موقعیت مذکور قانع کنند. در صورتی که همکار یاد شده این امر را نپذیرد، لازم است موضوع را به صورت مکتوب و محرمانه به کمیته اخلاق بیمارستان یا مدیریت موسسه درمانی گزارش دهند.

بر اساس ماده ۹۷ آیین‌نامه اخلاق حرفه‌ای سازمان نظام پزشکی، شاغلان حِرَف پزشکی و وابسته، موظف هستند در صورت مراجعه بیماری که معتقد است بر اثر خطای حرفه‌مند دیگری آسیب دیده، ضمن به کار گرفتن تمام تلاش خود برای حفظ شان و جایگاه حرفه‌ای همکاری یاد شده از هرگونه قضاوت و اظهارنظر غیر کارشناسی خودداری کنند همچنین باید ضمن راهنمایی بیمار، او را به مراجع ذی‌صلاح ارجاع دهند.

طبق ماده ۹۸ این آیین‌نامه نیز اگر شاغلان حِرَف پزشکی و وابسته با همکاری که دارای مشکلات روانی یا جسمی باشد و ماهیتا باعث اختلال در فعالیت‌های درمانی آنها می‌شود، لازم است مراتب را به سازمان نظام پزشکی مربوطه گزارش دهند.

شرایط فریز کردن موادغذایی تازه

یکی از روش‌های مرسوم برای نگهداری طولانی مدت موادغذایی، فریزکردن، است اما اینکه فریزکردن دارای چه مزایا و مضراتی است و می‌توان هر ماده غذایی را با این روش نگهداری کرد، محل بحث و اختلاف نظر به شمار می‌رود.

به گزارش ایسنا، یک کارشناس ارشد بهداشت و ایمنی موادغذایی علوم پزشکی شیراز در این خصوص و با تاکید براینکه تازه‌خوری بهترین روش برای استفاده از موادغذایی است، گفت: اگر امکان استفاده از موادغذایی به شکل تازه‌خوری وجود ندارد، فریزکردن از بهترین روش‌های نگهداری غذا به شمار می‌رود.

الهام باباعلی که در یک کارگاه آموزشی سخن می‌گفت، با یادآوری اینکه خشک کردن، کنسروکردن و فریز کردن، از روش‌های مرسوم برای نگهداری طولانی مدت موادغذایی است، گفت: در تمام روش های نگهداری مواد غذایی برای طولانی باید اصول اولیه‌ای را رعایت کنیم.

او توضیح داد: آنزیم هایی به صورت طبیعی در میوه ها و سبزی ها وجود دارد که با تغییر در بافت، رنگ و طعم، زمان ماندگاری و ارزش تغذیه ای آنها را کاهش می‌دهد.

این کارشناس ارشد بهداشت و ایمنی موادغذایی افزود: فرآیند حرارتی ملایمی که قبل از انجماد به کار می رود فعالیت این آنزیم ها را کاهش یا به طور کامل متوقف می کند که به آن آنزیم زدایی یا «بلانچینگ» گفته می شود.

او ادامه داد: برای هر نوع ماده غذایی زمان فرآیند آنزیم زدایی متفاوت است، اگر زمان به کار رفته بیش از حد باشد محصول مورد نظر طعم، رنگ و مواد تغذیه ای خود را از دست می دهد؛ همچنین زمان کم فرآیند فعالیت آنزیم ها را تحت تاثیر قرار نمی دهد و آنزیم ها به فعالیت خود در مواد غذایی ادامه می دهند، بنابراین باید زمان مناسبی برای هر نوع محصول مشخص شود.

باباعلی، بهترین روش آنزیم زدایی را استفاده از بخار با حرارت بالا و زمان کم عنوان کرد و ادامه داد: بعضی از سبزی ها مانند فلفل های سبز و قرمز، گوجه فرنگی، کلم، پیاز خرد شده، کرفس و هویج خرد شده را می توان بدون انجام آنزیم زدایی در حرارت ۱۸- درجه سانتیگراد به مدت ۱۲ ماه بدون هیچ گونه تغییر نامطلوبی که ناشی از فعالیت آنزیمی باشد نگهداری کرد.

این عضو دانشکده تغذیه و علوم غذایی شیراز گفت: از مزایای فرآیند «بلانچینگ» به غیرفعال کردن آنزیم هایی که باعث تغییر در طعم، رنگ و بافت مواد غذایی می شوند، حفظ بیشتر برخی از ویتامین ها مثل ویتامین B ۱، C ۱، B ۲، جلوگیری از تغییر رنگ سبزی ها و تیره شدن آنها در طی فرآیند انجماد، ضدعفونی کردن سطوح مواد غذایی از میکروب ها، آسان تر کردن فرآیند بسته بندی مواد غذایی به دلیل کم حجم شدن و کاهش سموم طبیعی موجود در گیاه مانند کاهش نیترات در اسفناج است.