

سلامت

هیسترکتومی شایع‌ترین عمل جراحی زنان

گیلان امروز – متخصص زنان و زایمان هیسترکتومی یا برداشتن رحم را یکی از شایع‌ترین اعمال جراحی زنان عنوان کرد و گفت: آندومترئوز پیشرفته و خونریزی های مربوط به فیبروئید از دلایل عمده عمل هیسترکتومی است.

به گزارش فارس، ابوالفضل مهدیزاده با اشاره به اینکه هیسترکتومی یکی از شایع ترین اعمال جراحی زنان است، افزود: فقط در آمریکا به صورت سالانه ۶۰۰ هزار مورد عمل جراحی هیسترکتومی صورت می گیرد.

متخصص زنان در ادامه تصریح کرد: علل عمدهٔ انجام این عمل جراحی در زنان، خونریزی‌های رحمی که منجر به کم خونی شده و یا به علت فیبروم یا پولیپ، سرطان دهانه رحم و آندومترئوز پیشرفته است.

وی ضمن بیان اینکه می توان هیسترکتومی را به شیوه هایی همچون باز، شکمی، واژینال و یا با لاپاروسکوپي انجام داد، گفت: گاهی در مواردی خاص هیسترکتومی به صورت ساب توتال یعنی با حفظ گردنه رحم می باشد که این شیوه با لاپاروسکوپي ساده تر است.

مهدیزاده افزود: در سرطان ها نیز هیسترکتومی وسیع و رادیکال انجام می شود که این موارد نیز با لاپاروسکوپي امکان پذیر است.

متخصص زنان و زایمان، لاپاروسکوپي هیسترکتومی را برای بیمار مناسب و با صرفه خواند و گفت: با این روش بیمار زودتر از بیمارستان مرخص می شود و امکان بازگشت به کار در کوتاهترین زمان ممکن میسر می شود.

وی همچنین با برشمردن مزایای این روش جراحی تشریح کرد: با این روش بیمار نیاز به مسکن کمی دارد، شکاف جراحی بزرگ ندارد و نقاط جراحی به صورت سوراخ های ریزی دیده می شود که احتمال عفونت محل عمل و یا ایجاد فتق انسزیونال کمی دارد که با عمل باز قابل مقایسه نیست.

مهدیزاده خاطرنشان کرد: سومین کنگره ملی و نخستین کنگره بین المللی آندومترئوز و جراحی های کم تهاجمی که در تاریخ ۴ تا ۶ آبان ماه سال جاری توسط پژوهشگاه فناوری های نوین علوم زیستی جهاددانشگاهی، این سینا برگزار خواهد شد و پتلی با عنوان هیسترکتومی لاپاروسکوپیک به تشریح و بررسی ابعاد مختلف این موضوع می پردازد.



گیلن باره چیست

گیلان امروز – یک متخصص مغز و اعصاب تاکید کرد: تزریق واکسن به صورت کلی یکی از عوامل تسهیل کننده ابتلا به بیماری « گیلن باره» است، اما به این معنا نیست که واکسن آنفلوآنزا باعث ایجاد بیماری می شود.

دکتر عبدالرضا ناصرمقدسی در گفت‌وگو با ایسنا، گفت: بیماری «گیلن باره» طیف وسیعی را شامل می‌شود که «هیلر فیشر» یک نوع از آن به شمار می‌آید. در این بیماری، سیستم ایمنی بدن به اعصاب محیطی حمله می‌کند و منجر به ضعف این اعصاب می‌شود. بیماری با ضعف پیشرونده اندام‌ها که بیشتر از اندام تحتانی شروع می‌شود، آغاز و اندام فوقانی را نیز درگیر می‌کند. گرچه فرم‌های مختلف زیادی دارد و ممکن ست از اندام‌های فوقانی یا صورت آغاز شود.

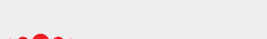
ناصرمقدسی، استعداد ژنتیکی و اشکال در سیستم ایمنی را دو عامل اصلی بروز این بیماری عنوان کرد و افزود: برخی عوامل مانند عفونت‌های تنفسی، اسهالی و روده‌ای از عواملی هستند که باعث می‌شوند این روند خود ایمنی در بدن تسریع شود. واکسیناسیون نیز یکی از عوامل تسهیل کننده این امر است، اما به این معنا نیست که واکسن آنفلوآنزا باعث ایجاد بیماری می‌شود. بلکه برای ایجاد این بیماری باید فاکتورهای متفاوتی را داشته باشیم.

وی افزود: اگر چندمورد از این بیماری بعد از تزریق واکسن آنفلوآنزا اتفاق افتاد، نباید این بیماری را حاصل این اقدام دانست.

به گفته این متخصص مغز و اعصاب، بیماری «گیلن باره» در تمام گروه‌های سنی دیده می‌شود و ضعف اندام‌های تحتانی و حرکت به سوی اندام‌های فوقانی و درگیری سیستم تنفسی و اعصاب صورت نیز از علایم آن به شمار می‌روند.

ناصرمقدسی در ادمه، بیان کرد: بیماران مبتلا به گیلن باره، با ضعف حاد اندام‌ها وفلج شل مراجعه می‌کنند، رفلکس‌های عصبی نیز در آن‌ها کاهش پیدا می‌کند. براساس این مجموعه علایم پزشک احتمال می‌دهد بیمار به گیلن باره مبتلا شده است.

این متخصص مغز و اعصاب این بیماری را جزو قابل درمان‌ترین بیماری‌ها در نورولوژی توصیف کرد و گفت: ابتلا به گیلن باره مادام‌العمر نیست و در بیشتر موارد، سلامتی بیماران بازمی‌گردد و آنها می‌توانند روند زندگی سالمی داشته باشند. اما در عین حال گاهی ممکن است بازتوانی یا فیزیوتراپی آنها کمی طولانی شود.



مکمل‌های کلسیم

به قلب آسیب می‌زند

گیلان امروز – نتایج یک تحقیق نشان می‌دهد که مضرات مصرف مکمل‌های کلسیم به ویژه برای قلب از فوائد آن بیشتر است.

به گزارش ایسنا، در این بررسی آمده است افرادی که به طور مرتب از مکمل‌های کلسیم بدون نسخه مصرف می‌کند حدود ۲۲ درصد بیشتر احتمال دارد دچار «کلسیفیکاسیون عروق کرونر» شوند که فاکتور خطرزایی در سفت شدن رگ‌ها به حساب می‌آید و نشانه ابتلا به بیماری‌های قلبی است.

«ارین میچو» محقق ارشد این مطالعه از دانشکده پزشکی دانشگاه جانز هاپکینز گفت: وقتی از مکمل‌های معدنی و ویتامین‌ها بخصوص مکمل‌های کلسیم صحبت می‌شود بسیاری از مردم آمریکا تصور می‌کنند مصرف آن همیشه خوب است. اما نتایج این مطالعه حاکی از آن است که مصرف بیش از حد کلسیم به شکل مکمل‌ها ممکن است به قلب و سیستم عروقی آسیب جدی وارد کند.

در این مطالعه محققان به بررسی ۲۷۴۲ نفر پرداختند. همچنین میزان مصرف روزانه کلسیم آنان را اندازه گیری کردند. علاوه بر این با استفاده از اسکن قلبی مقدار کلسیم عروق کرونر این افراد مورد بررسی قرار گرفت.

محققان با در نظر گرفتن فاکتورهایی همچون سن، جنسیت، نژاد، میزان فعالیت بدنی، استعمال مواد دخانی، درآمد، تحصیلات و وزن دریافتند افرادی که در روز بیش از ۱۴۰۰ میلی‌گرم کلسیم مصرف می‌کنند تقریبا ۲۷ درصد کمتر احتمال دارد به کلسیفیکاسیون عروق کرونر مبتلا شوند. اما در مرحله بعد این محققان، افراد شرکت کننده در مطالعه را بر اساس منبع تامین کلسیم تقسیم بندی کرده و دریافتند افرادی که از مکمل‌های کلسیم مصرف می‌کنند ۲۰ درصد بیشتر احتمال دارد مقدار کلسیم عروق کرونر در آنان طی یک دهه از صفر بیشتر شود.

{اجتماعی}

چرا چپ دست ها خاص هستند؟

گیلان امروز – از همان روزهای کودکی که برای اولین بار مداد شمعی را برمی‌داریم و شروع به خط خطی کردن می‌کنیم، مشخص می‌شود که چپ‌دست یا راست‌دست هستیم. اما چه چیزی باعث می‌شود یک دست برتر شود؟ چرا چپ‌دست‌ها در اقلیت هستند؟

این سوال پیچیده‌تر از چیزی است که به نظر می‌رسد. بدن ما به شکل‌های دیگری هم یک‌وجهی است. مثلا چشمان‌تان را در نظر بگیرید. شما با انجام آزمایشی که در ادامه توضیح می‌دهیم، می‌توانید بفهمید که راست یا چپ چشم هستید.

انگشت شست‌تان را به اندازه طول دست‌تان در مقابل‌تان نگه دارید. اول با هر دو چشم به آن نگاه کنید، سپس هر یک از چشم‌ها را به نوبت ببوشانید.

چشم برتر شما آتی است که نزدیک‌ترین تصویر به دید استریو را می‌دهد.

گوش هایتان را هم می‌توانید به آسانی تست کنید. از کدام گوش‌تان به طور طبیعی برای صحبت تلفنی استفاده می‌کنید؟ یا از کدام گوش برای مخفیانه گوش دادن پشت دیوار استفاده می‌کنید؟

به طور کلی، ۴۰ درصد از افراد چپ‌گوش، ۳۰ درصد چپ‌چشم و ۲۰ درصد چپ‌پا هستند. اما وقتی به دست می‌رسیم، فقط ۱۰ درصد از افراد چپ‌دست هستند. چرا اینگونه است؟ چرا چپ‌دست‌ها در اقلیت هستند؟

در گذشته‌های دور، چپ‌دستی کودکان در مدرسه سرزنش می‌شد و آنها را مجبور می‌کردند که با دست راست بنویسند. همچنین هنوز معانی منفی برای کلمه چپ در زبان‌های مختلف باقی مانده است. کلمه left از کلمه lyft در زبان آنگلوساکسون گرفته شده که به معنی ضعیف است. متضاد این کلمه در لاتین dexter است که به مهارت و درست‌کاری مربوط می‌شود.

چه چیزی باعث می‌شود که ما چپ یا راست‌دست باشیم؟ از دیدگاه تکاملی، مهارت و برتری یک دست منطقی به نظر می‌رسد. شامپانزه‌ها معمولا برای انجام کارهای مختلف یک دست‌شان را به عنوان دست برتر انتخاب می‌کنند.

مثلا موربانه‌گیری را در نظر بگیرید. شامپانزه‌ها پس از انتخاب بهترین چوب، آن را درون تپه موربانه می‌کند، حس لامسه آنها اطلاعاتی درباره عمق، پهنا و میزان موربانه‌ها درون آن تپه می‌دهد. سپس آنها به آرامی چوب را بیرون می‌آورند تا طعمه‌شان آشکار شود. شامپانزه‌ها با برتری یک دست‌شان، ماهرتر می‌شوند و موربانه‌های بیشتری را می‌خورند.

اما وقتی نخستنی‌شناسان شامپانزه‌های حیات وحش را مورد مطالعه قرار دارند، متوجه شدند که الگوی دست برتر آنها خیلی با ما فرق دارد. برای هر کار، حدود ۵۰ درصد راست‌دست و ۵۰ درصد چپ‌دست هستند. بنابراین، در درخت تکاملی ما این نسبت ۱ به ۱۰ برای دست از کجا ناشی شد.

یک نشانه مهم را از دندان انسان‌های نئاندرتال به دست آوردیم. این طور که

پیدااست، نئاندرتال‌ها باهوش، اما بی دست و پا بودند. اجداد ما با دندان‌شان تکه‌های گوشت را نگه می‌داشتند و چاقویی را در دست برترشان نگه‌می‌داشتند تا گوشت را ببرند. هر از گاهی آنها به طور تصادفی روی دندان‌شان خراش می‌انداختند. الگوهای خاص شیار روی دندان‌های پیش آنها نشان می‌دهد که از کدام دست برای نگه‌داشتن غذا و از کدام دست برای گرفتن چاقو استفاده می‌شد. نکته شگفت‌انگیز اینکه، وقتی تعداد نئاندرتال‌های چپ‌دست و راست‌دست را مقایسه می‌کنیم، با همان نسبت ۱ به ۱۰ چپ‌دستان مواجه می‌شویم که امروز هم آن را مشاهده می‌کنیم.

ما می‌دانیم که چپ‌دستی و راست‌دستی یک منشا ژنتیکی دارد. اما ژنتیک‌شناسان هنوز نمی‌دانند که کدام قسمت‌های DNA در این موضوع



دخیل هستند، و احتمالا ۴۰ ژن در تعیین دست برتر ما نقش دارند. با این اوصاف، پاسخ به اینکه چه چیزی عامل چپ یا راست‌دستی است و چرا چپ‌دست‌ها در اقلیت هستند همان «نمی‌دانیم» باقی می‌ماند.

اما آیا چپ‌دست بودن به غیر از مشکلات آزاردهنده قیچی‌های راست‌دست، زیپ و خودنویس، تاثیرات دیگری در زندگی افراد دارد؟ نحوه تاثیرات چپ‌دست بودن روی مغز مدت‌هاست که محل مناقشه است. سمت راست مغز دست چپ را کنترل می‌کند و برعکس. بنابراین، چپ‌دست بودن می‌تواند در نحوه چیدمان مغز تاثیر غیر مستقیم داشته باشد.

«کریس مک‌مانوس»، یک روان‌شناس از دانشگاه کالج لندن می‌گوید: «چپ‌دست‌ها در نحوه ساماندهی مغزشان بسیار متغی‌تر هستند. من شخصا تصور می‌کنم، چپ‌دست‌ها هم بااستعدادتر هستند و هم دچار نقص‌هایی هستند. اگر فردی چپ‌دست باشد، شاید مغزش به شکل عجیبی ساماندهی

توصیه‌های طب سنتی برای مبتلایان به میگرن

گیلان امروز – میگرن سردردی تپش‌دار است که می‌تواند در یکسو یا هر دو سوی سر ایجاد شود و با تهوع، استفراغ یا کاهش اشتها همراه باشد.

میگرن یکی از مهم‌ترین مشکلاتی است که بسیاری از آن رنج می‌برند و متأسفانه هنوز دارویی برای درمان قطعی آن وجود ندارد. در عین حال افراد مبتلا به میگرن همواره با توصیه‌های مختلف اطرفایان روبرو هستند؛ بد نیست بدانید در طب سنتی سردردها به ۲۸ نوع مختلف تقسیم می‌شوند که میگرن یکی از آن‌هاست.

دکتر علی بهادری، متخصص طب سنتی در گفت‌وگو با ایسنا، گفت: بیشتر افرادی که میگرن دارند، افرادی سردمزاج هستند که زود عصبی می‌شوند و به واسطه این عصبانیت، تغییراتی در طبع آن‌ها ایجاد می‌شود که می‌تواند زمینه‌ساز بروز سردردهای میگرنی باشد. به همین دلیل در اولین اقدام درمانی، طبع این افراد باید گرم‌تر شود.

وی اضافه کرد: از طرفی یکی از علل مهم میگرن، سمومی است که به طور کامل از بدن دفع نمی‌شود. در این افراد معمولا روده‌ها خوب کار نمی‌کنند و فرد با مشکل بیوست مواجه است. برای دفع سموم، هم از طریق سیستم گوارش (به وسیله خوراکی‌های دفع سموم مثلا مصرف آش گشنیز در سه روز متوالی) و هم از طریق حجامت اقدام می‌شود تا هم از شدت دردها کاسته شده و هم فاصله حمله‌های میگرنی کمتر شود.

بهداری خاطرنشان کرد: در واقع حجامت و زالودرمانی از جمله بهترین روش‌های درمانی سردردهای میگرنی به‌حساب می‌آیند که البته حتما باید توسط متخصص طب سنتی انجام شوند تا نتیجه‌بخش باشند.

وی افزود: مصرف بسیاری از مواد غذایی می‌تواند باعث بروز یا تشدید سردردهای دردناک دوره‌ای یا همان میگرن شود که پنیر، گوجه‌فرنگی، فلفل قرمز و سیاه، غذاهای سرخ‌شده و ادویه‌دار، ماهی‌دودی، ماهی تن، پیازداغ، باقالا آجیل، نان سفید، شکر، حبوبات، کلم، سرکه، چای پررنگ و … از جمله این خوراکی‌ها هستند. بنابراین درصورتی‌که میگرن دارید، باید دور آن‌ها یک خط قرمز بکشید.

این متخصص طب سنتی بیان کرد: ناراحتی کبد، داشتن دندان خراب، ابتلا به ضعف چشم، انجام کار زیاد و خسته‌کننده، برانگیختن عواطف منفی در خود از قبیل کینه، نفرت و حسادت، بی‌نظمی عادت ماهانه، زیاده‌روی در نوشیدن چای پررنگ و عامل وراثت می‌توانند باعث بروز سردردهای میگرنی شوند.

وی بابیان اینکه بعد از کشف علت درد، باید نسبت به درمان آن اقدام شود، بیان کرد: در طب سنتی نسخه‌های گیاهی زیادی برای درمان سردرد بویژه سردردهای میگرنی وجود دارد.

بهداری افزود: یک فنجان عرق اسطوخودوس را با همان مقدار عرق سنبل‌الطیب و آب مخلوط کرده و روزی یک تا دو لیوان میل کنید. مصرف این عرق گیاهی به‌مرور شزمان شدت دردهای میگرنی را کاهش می‌دهد. البته این عرق ترکیبی بنام "عرق جادویی درمان قطعی میگرن" در بسیاری از عطاری‌ها به فروش می‌رسد، اما توصیه ما این است که خودتان این عرق‌ها را باهم

چرا چپ دست ها خاص هستند؟

چرا چپ دست ها خاص هستند؟

شود و ناگهان مهارت‌هایی را به دست بیاورد که دیگران ندارند.» اما همه این دیدگاه را قبول ندارند. «درتی بیشاپ»، یک روان‌شناس عصبی از دانشگاه آکسفورد که یک علاقه شخصی هم به این موضوع دارد می‌گوید: «هن خودم چپ‌دست هستم و همیشه فکر می‌کردم که چرا با دیگران فرق دارم.» «سال‌هاست که گفته‌ها و ادعاهای مختلفی چپ‌دستی را به ناتوانی‌هایی مثل خوانش‌پریشی و اوتیسم ر ارتباط داده‌اند. از طرف دیگر، اظهارات مشیتی هم نسبت به چپ‌دستی وجود داشته، گفته می‌شود احتمال اینکه معماران و موسیقی‌دانان چپ‌دست باشند، بیشتر است.»

اما بیشاپ پس از بررسی اطلاعات و داده‌ها از این اظهارات متقاعد نشد. او می‌گوید اکثر توانایی‌ها یا ناتوانی‌هایی که به چپ‌دست‌ها نسبت داده می‌شوند، نتیجه چیزی به نام تعصب گزینشی در نوشتن گزارش است. دانشمندان سوالی را درباره دست برتر در پژوهش‌شان روی موضوعی مثل خلاقیت اضافه می‌کنند، سپس اگر یک رابطه مثبت پیدا کنند، هیجان‌زده می‌شوند. اما مواردی را که هیچ ارتباطی پیدا نمی‌شود، در گزارش قید نمی‌کنند.

این موضوع واقعیت دارد. وقتی به بیماری‌های نادری مثل سندروم دان، صرع و فلج مغزی نگاه می‌کنیم، می‌بینیم نسبت چپ‌دست‌ها به راست‌دست‌ها بیشتر ۵۰:۵۰ است تا ۱:۱۰.

او توضیح می‌دهد که: «این چپ‌دستی نیست که مشکلاتی را ایجاد می‌کند، بلکه ممکن است نشانه یک مشکل دیگر باشد. اما در اکثر افراد هیچ مشکلی در رشد ذهنی و شناختی ایجاد نمی‌کند.»

این اختلاف نظر همچنان ادامه دارد و هنوز باید چیزهای زیادی درباره مغز یک فرد چپ‌دست بفهمیم. بخشی از مشکل این است که وقتی عصب‌شناسان جنبه‌های مختلف رفتار را مورد بررسی قرار دهند، MRI را فقط روی افراد راست‌دست انجام می‌دهند تا میزان متغیرهای

بین شرکت‌کننده‌ها را به حداقل برسانند. تنها پژوهش‌های خاص مربوط به چپ‌دست‌ها، این افراد را برای شرکت در آزمایش دعوت می‌کنند.

واقعا جالب و شگفت‌انگیز است که یک جنین درون شکم مادرش تصمیم می‌گیرد که چپ‌دست یا راست‌دست باشد. «پیتز هیر» از دانشگاه «کویپینز» پژوهش‌هایی درباره حرکت جنین‌ها درون رحم مادرشان انجام داده است. او پی برده که از هر ۱۰ جنین، ۹ تا ترجیح می‌دهند شست راست‌شان را بکنند. وقتی او آن کودکان را سال‌ها بعد پیدا کرد، متوجه شد آنهايي که شست راست‌شان را می‌مکيدند راست‌دست شدند و بالعکس.

در هر حال، حتی با وجود اینکه دست برتر جنین از همان ابتدا در رحم تعیین می‌شود، اما ما فقط وقتی کودک مداد شمعی را برمی‌دارد و خط خطی می‌کند، می‌فهمیم که چپ‌دست یا راست‌دست است.

منبع : **دیجی مگ**

غذاهای یخچالی را تا چه زمانی می توان مصرف کرد

گیلان امروز – به جز تعداد انگشت شماری از غذاها که مناسب نگهداری در فریزر نمی‌باشند اغلب

غذاها را می‌توان به‌صورت پخته شده منجمد نموده و در مواقع لزوم آنها را به مصرف رساند. غذاهای پخته شده ای که اضافه می آیند را معمولا خانم های خانه دار درون یخچال نگهداری می کنند. اما باید بدانید که نگهداری مواد غذایی در یخچال هم قوانین خاص خودش را دارد.

به طور کلی هر وعده غذایی بیشتر از ۲۴ ساعت نباید در یخچال نگهداری شوند و بهتر است قبل از زمان ذکر شده مصرف شوند، چرا که اگر بیشتر از زمان داخل یخچال بمانند امکان رشد میکروب را فراهم می‌کنند.

همچنین توصیه می‌شود حتما غذاهایی که طبخ شده‌اند و در یخچال نگه‌داری شده‌اند، قبل از مصرف حرارت داده شوند. به‌طور کلی اگر افراد این نکات را رعایت نکنند، شاید در کوتاه مدت با مشکل خاصی مواجه نشوند اما در دراز مدت آلودگی‌های غذایی مشکلاتی را برای افراد به همراه خواهند داشت.

اما باید به این نکته اشاره کنیم که برخی افراد غذای طبخ شده را برای مدت طولانی در فریزر نگهداری می‌کنند، این کار از فاسد شدن غذا جلوگیری می‌کند، اما نباید فراموش کرد غذایی که با مواد غذایی تازه طبخ و مورد استفاده قرار می‌گیرند ارزش غذایی بالاتری از غذاهای فریز شده دارند.

چه مدت باید ماده غذایی خام یا پخته در یخچال نگهداری شود؟

یخچال محل مناسبی برای رشد و تکثیر باکتری و کپک است. درجه سرمای یخچال باید ۴ سانتی گراد باشد تا بعضی باکتری‌ها از بین برود. با این حال انواعی از باکتری وجود دارد که در دمای پایین نیز رشد می‌کند. محیط مناسب شامل دما، مواد مغذی، هوا و رطوبت باعث می‌شود که باکتری‌ها به سرعت در یخچال رشد کند. به محض این که غذا کپک می‌زند، به راحتی کپک به غذای دیگر منتقل می‌شود.

اگر هوا گرم باشد، احتمالا تخم حشرات یا تخم انگل‌ها به غذا راه پیدا می‌کند. همچنین قرار دادن غذای گرم در یخچال باعث می‌شود تا برای خنک نگه داشتن محیط داخل یخچال موتور بیشتر کار کند. بنابراین برای خنک کردن سریع غذا، آن را در یخ یا آب یخ قرار دهید. هر یک یا ۲ هفته، داخل یخچال را با مایع ضدعفونی کننده تمیز کنید.

چه مدت باید ماده غذایی خام یا پخته در یخچال نگهداری شود؟ گوشت خام را نباید بیشتر از یک یا ۲روز در یخچال نگه داشت. گوشت پخته را نیز نمی‌توان بیش از ۴روز در یخچال نگهداری کرد. گوشت و مرغ را باید در کیسه فریزر قرار داد. توجه داشته باشید که ماده غذایی در یخچال با سرعت پایین فاسد می‌شود. حتی ماده غذایی که برای مدت طولانی در فریزر قرار دارد دچار فساد می‌شود، حتی اگر سمی هم نشود طعمش تغییر خواهد کرد.

آیا ماده غذایی در یخچال باید همیشه درپوش داشته باشد؟ ماده غذایی باید همیشه پوشیده باشد. زیرا علاوه بر خشک شدن یا جذب کردن بوی غذاهای دیگر، آلودگی را منتقل می‌کند یا این که رطوبت می‌گیرد، هوا و رطوبت نیز در رشد باکتری موثر است.

انجماد غذاهای پخته شده

به جز تعداد انگشت شماری از غذاها که مناسب نگهداری در فریزر نمی‌باشند اغلب غذاها را می‌توان به‌صورت پخته شده منجمد نموده و در مواقع لزوم آنها را به مصرف رساند. غذاهائی که بهتر است در فریزر قرار داده نشوند عبارتند از: غذاهائی که در ترکیبات آنها مواد خمیری مانند رشته، ماکارونی و همچنین سیب‌زمینی به‌کار رفته باشد. سفیده تخم مرغ، سس‌ها و سالادهائی که در آنها مایونز به‌کار برده شده است در صورت فریز کردن طعم آنها تغییر خواهد کرد.

منجمد کردن برنج پخته نیز توصیه نمی‌گردد

چون در طول مدت نگهداری تغییراتی در طعم، بو و کیفیت چاشنی‌ها و ادویه‌جات به‌کار برده شده حاصل می‌شود لذا غذاهائی که جهت قرار دادن در فریزر در نظر گرفته شده‌اند در موقعی که جهت مصرف از فریزر خارج و آماده می‌گردند چاشنی زده شود غذاهای پخته شده با غذاهای مازاد بر احتیاج قبل از قرار دادن در فریزر بایستی سرد گردند بهتر است ظروف غذاها را جهت پائین آوردن حرارت در آب خیلی سرد قرار داده بعد از خنک شدن در مقادیر معینی که برای نیاز هر خانواده لازم می‌باشد در ظروف مخصوص فریزر ریخته و منجمد نمود.
منبع : بیتوته