

| |
|--------------|
| هشدار |
|--------------|

شب‌کاری عامل ابتلای زنان به سرطان است
بررسی‌ها نشان می‌دهد زنان که در شیفت شب کار می‌کنند بیشتر احتمال دارد به سرطان دچار شوند.
به گزارش ایسنا، در این بررسی آمده است زنانی که در شیفت شب کار می‌کنند ۲۰ درصد بیشتر احتمال دارد به برخی انواع سرطان‌ها مبتلا شوند و این خطر به‌طور خاص برای پرستاران بیشتراست.
متخصصان چینی با بررسی ۶۱ مطالعه که در مورد ارتباط بین کار کردن طولانی مدت در شیفت شب و ۱۱ سرطان مختلف انجام گرفته به این نتیجه دست پیدا کردندند که شب کاری احتمال ابتلای زنان به سرطان را تا ۲۰ درصد افزایش می‌دهد.

متخصصان چینی با در نظر گرفتن گسترش شب‌کاری در سراسر جهان و پیامدهای سرطان برای عموم مردم به بررسی این ارتباط پرداختند.

به گفته این متخصصان، افرادی که در شیف شب کار می‌کنند ۴۱ درصد بیشتر احتمال دارد دچار سرطان‌های پوست شوند. همچنین خطر ابتلا به سرطان پستان در ۲۳ تا ۴۴ درصد بیشتراست، همچنین افزایش خطر ابتلا به سرطان پستان تنها در اروپا و آمریکاگ شمالی مشاهده شده است.

متخصصان همچنین در بررسی کارمندان مشاغل مختلف دریافتند پرستارانی که در شیفت شب مشغول هستند نسبت به افرادی که مشاغل دیگر دارند در بالاترین حد خطر ابتلا به سرطان هستند به طوری که گفته می‌شود پرستاران ۵۸ درصد بیشتر احتمال دارد به این بیماری مبتلا شوند.

به گزارش روزنامه ایندینپندنت، در مطالعات پیشین آمده است افرادی که در شیفت شب کار می‌کنند فرصت کمتری برای ورزش کردن دارند. همچنین سبک زندگی و نوع مواد غذایی مصرفی آنها، کمتر از شرایط سلامتی ضروردار است. به این ترتیب این عوامل همگی فاکتورهای خطرزا در ابتلا به سرطان و دیگر انواع بیماری‌ها هستند.

فناوری

ریات امنیتی همه کاره برای کار در خانه از راه رسید

«روزی» نام تازه ترین ریات امنیتی تولید شده برای استفاده در منازل است که از هوش مصنوعی بالایی برای حفاظت از افراد ضروردار است.

به گزارش مهر به نقل از سی نت، ریات یادشده علاوه بر حفاظت از منزل برای تمیزکاری و نظافت، مراقبت از کودکان و محافظت همراهی با افراد وغیره نیز قابل استفاده است.

ریات «روزی» همچنین می تواند اشیا را بلند کند و در دست بگیرد و آنها را به افراد دیگر بدهد. لذا ریات یادشده می تواند یک جاروبرقی را با دستنکش کنترل کند و محیط اطراف را تمیز کند. این ریات می تواند اشیا را هم جابجا کند.

ریات روزی مجهز به دوربین هایی نیز هست که می تواند چهره ساکنان منزل را به خاطر بسپازند و لذا حضور افراد غریبه را تشخیص دهد. گشت زنی نیز با توجه به ابعاد کوچک و وزن نسبتا کم آن کار ساده ای است.

ریات روزی با دستیار صوتی هوشمند الکسا نیز سازگاری دارد و لذا می تواند به سادگی با افراد صحبت کند. قیمت و زمان عرضه این ریات اعلام نشده، اما می توان حدس زد که این ریات قیمت بالایی داشته باشد.

دانستی

بالایی که هندزفری پر سرشما می‌آورد
مردم به توصیه‌های مبنی بر گوش نکردن موسیقی بلند با استفاده از هدفون اهمیتی نمی‌دهند و با این کار دائمی به شنوایی خود صدمه می‌زنند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، اگر سلول‌های موهایی گوش به هر دلیلی صدمه ببینند، دچار ناشنوایی دائمی خواهیم شد. درون هر یک از گوش‌ها، گوش درونی به نام حلزون گوش وجود دارد که اصوات را به شکل ارتعاش دریافت می‌کند. درون این ساختار، ۱۵۰۰۰ موهای ریز وجود دارد. این سلول‌های حسی موهای ریز که برای شناسایی امواج صوتی حیاتی‌اند، بسیار شکننده هستند و در عین حال مجدداً تولید نمی‌شوند، بنابراین هرگونه صدمه به آن‌ها دائمی است و فرد را ناشنوا می‌کند. هدفون‌هایی که داخل گوش قرار می‌گیرند، معمولاً نزدیک پرده گوش هستند و در این حالت فشار صدا، بیشتر شده و به شنوایی صدمه می‌زند؛ بنابراین وقتی موهای درون حلزون گوش را دچار لرزش کنید، به آن‌ها صدمه می‌زنید.

در واقع افزایش صدا از ۳ دسی بل به ۶ دسی بل، شدت صدا را دوبرابر می‌کند. متخصصان گوش می‌گویند، اگر می‌خواهید با استفاده از هدفون، موسیقی گوش کنید، قانون صحیح صدا یعنی شننده موسیقی، فقط بالا بردن ۶۰ درصد آن و کمتر از ۶۰ دقیقه در روز شنیدن با هدفون است. در واقع محدوده مجاز شدت صدا برای گوش انسان بین ۰ تا ۸۵ دسی بل است و بیش از آن مضر محسوب می‌شود.

برخی از افراد برای اینکه صدای اطراف‌شان را نشنوند، صدای پخش‌کننده را بسیار زیاد می‌کنند. اما می‌توان با استفاده از هدفون‌های با کیفیت که صدای بیرون را فیلتر می‌کنند، صدای ملایم موسیقی را به خوبی شنید.
متخصصان می‌گویند، حتی اگر دنیا کاملاً وسایل حمل و نقل عمومی مانند قطارها، مترو، باید با استفاده از محافظ‌های گوش، گوش‌هایتان را از خطر صداهای بلند محفوظ نگه‌دارید.

پزشکی

شیوع بیماری پارکینسون در جهان
تایج تازه‌ترین بررسی‌ها نشان داده است، بیماری پارکینسون تا ۷ سال آینده، یک پنجم رشد می‌کند و تا سال ۲۰۴۰، موارد ابتلا به آن با ۲ برابر افزایش رو خواهد بود.
به گزارش فرانس، نتایج تازه‌ترین بررسی‌ها نشان داده است، بیماری پارکینسون تا ۷ سال آینده، یک پنجم رشد می‌کند و تا سال ۲۰۴۰ موارد ابتلا به آن با ۲ برابر افزایش رو به رو خواهد بود.

کارشناسان بهداشتی می‌گویند: «در حال حاضر حداقل ۱۳۷ هزار نفر در انگلیس مبتلا به پارکینسون هستند که همه نوع گروه سنی به آن مبتلا شده‌اند».
وزارت بهداشت این کشور نیز باربران ناراحتی از شیوع پارکینسون در انگلیس اظهار کرده است. پارکینسون هزینه‌های جدی برای دولت و وزارت بهداشت به بار خواهد آورد.

پارکینسون، همان لرزش در وضعیت استراحت است که شیوع آن بیشتر در سنین پیری است اما در جوانان هم دیده می‌شود. شیوع آن در تمام مناطق دنیا یکسان است یعنی درصد شیوع بیماری با تغییر در منطقه خیلی فرق نمی‌کند.

به طور کلی این بیماری بر اثر زین رفتن سلول‌های ترشح کننده ماده‌ای که به نام دوپامین که یک انتقال دهنده عصبی است رخ می‌دهد.

دکتر «سوانسبریسلی نیلسن» و همکارانش در دانشگاه واشنگتن، ۴۹۰ نفر را که به تازگی به بیماری پارکینسون در دره‌رمانگاه اندکناه مغزو و اعصاب با سازمان حفظ سلامت منطقه‌ای تشخیص داده شده بودند را مورد بررسی قرار دادند و دریافتند خوردن مواد غذایی مانند قهلق و گوجه فرنگی، ممکن است خطر ابتلا به بیماری پارکینسون را کاهش دهد.

در ماه نوامبر سال گذشته، ۱۰ه همکارانش در دانشگاه ۶٫۹ میلیون نفر در سراسر جهان پارکینسون داشته‌اند؛ دانشمندان همکاران دادند که تا سال ۲۰۴۰، این تعداد به حداقل ۱۴ میلیون نفر خواهد رسید.

سال ۱۳۶۴ (سیاسی، اجتماعی، فرهنگی)



■ پنجشنبه ۲۱ دی ۱۳۹۶ ■ شمال سی و سوم ■ شماره ۳۴۰۵ ■ ۲۲ ربیع الثانی ۱۴۳۹

سالمترین گوشتی که می‌توانید بخورید کدام است؟

گوشت‌های فرآوری شده می‌توانند خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها را افزایش دهند و در کل سلامت‌تان را به خطر بی‌اندازد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان؛

گوشت منبغی غنی از پروتئین، ویتامین‌ها و آهن، B۱۲، آهن، بی‌کربن و مس است. پروتئین موجود در گوشت، آن را تبدیل به غذایی کرده که مدت‌ها پس از خوردنش احساس سبزی می‌کند. از این رو بسیاری از برنامه‌های کاهش وزن، افراد را به خوردن گوشت تشویق می‌کنند تا سادۀ تر به هدف کاهش وزنشان برسند.

با این حال درست مانند تمام غذاهای دیگر، خوردن مقدار زیادی گوشت نیز می‌تواند مشکلاتی را با خود به همراه داشته‌باشد.

برخی تحقیقات ادعا کرده‌اند که خوردن بیش از حد گوشت قرمز می‌تواند طول عمر را کاهش دهد. خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، برخی از سرطان‌ها و بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش دهد. با این حال تحقیقات بیشتری برای اثبات کامل این ادعاها نیاز است. گوشت‌های قرمز فرآوری شده محصولاتی مانند هات داگ، بیکن و سوسیس را شامل می‌شوند. گوشت‌های فرآوری شده را طی فرآیندی تغییرمی‌دهند تا طعم و شکل آن‌ها تغییر کند.

گوشت‌های فرآوری شده می‌توانند خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها را افزایش دهند و در کل سرطان را به حساب بیایند.

چه مقدار گوشت باید بخورید؟

برای کاهش خطر ابتلا به سرطان، توصیه می‌شود میزان مصرف گوشت قرمز پخته شده را به کمتر از نیم کیلو در هفته کاهش دهید و از خوردن گوشت‌های فرآوری شده پرهیز کنید.

چرا درباره خوردن گوشت قرمز نگرانی وجود دارد؟ همانطور که در تحقیقات ثابت کرده‌اند، خوردن گوشت قرمز یا گوشت‌های پرچرب، به برخی از تحقیقات برای مغز مفید است و این یعنی ماهی به جز امگا ۳ موارد دیگری نیز برای کمک به سلامت مغز دارد.

با این حال مصرف بالای گوشت سفید با کاهش خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها در ارتباط است.

تا زمانی که گوشت قرمز را به صورت مدیریت شده استفاده کنید، گفته شده، برخی از تحقیقات بر این اعتقاد هستند که مصرف گوشت قرمز با کاهش طول عمر و برخی از سرطان‌ها همراه خواهد بود. با این حال پروتئین اختصاص دهید. در کنار اینکه باید بدانید چه مقدار گوشت در وعده غذایی خود داشته باشید، باید دیگر غذاها را نیز در نظر بگیرید.

مصرف ماهی و سلامت

ماهی و به صورت کلی غذاهای دریایی به عنوان سالم‌ترین گوشت شناخته می‌شوند، چون منبع اسید چرب

■ صاحب امتیاز: شرکت تعاونی صبح ساحل

■ مدیر مسئول: **الهام کریمی**

■ سردبیر: علیرضا خورشیدزاده

■ چاپ: مهدوی کرمان

■ تحریریه: ۲۲۲۲۹۵۸۵ (داخلی ۱۱۰)

های امگا ۳ ضد التهاب هستند. همچنین آن‌ها منبعی غنی از ویتامین‌های گروه B، ویتامین D و بسیاری از مواد معدنی هستند. توصیه می‌شود هر هفته، دو وعده ۹۸ گرمی ماهی میل کنید. با این حال متأسفانه بسیاری از ما این مقدار ماهی را نمی‌خوریم.

یکی دیگر از جایگزین‌های خوردن ماهی در طول هفته این است که غذاهای گیاهی سرشار از امگا ۳ میل کنید و با یک مکمل امگا ۳ کمک بگیرید.

با این حال، چنین جایگزینی ممکن است به اندازه خوردن ماهی مزیت نداشته‌باشد. تحقیقات ثابت کرده‌که خوردن این است که غذاهای گیاهی سرشار از امگا ۳ میل کنید و با یک مکمل امگا ۳ کمک بگیرید.

تتها نگرانی موجود، جیوه ای است که برخی ماهی‌ها در خود دارند. برای اینکه اطمینان حاصل کنید می‌توانید ماهی‌هایی مانند سالمون استفاده کنید که نسبت به دیگر ماهی‌ها سالم‌تر هستند.

گوشت ماکیان

گوشت کم چرب ماکیان مانند سینه مرغ یا بوقلمون، به عنوان گوشت‌هایی با چربی بسیار کم در نظر گرفته می‌شوند. این گزینه‌ها تا زمانی که پوستشان خورده نشود، بسیار کم کالری و کم چربی به حساب می‌آیند. چنین گوشت‌هایی به عنوان منبع پروتئین شناخته می‌شوند و

| |
|---|
| نیازمندی‌ها: ۰۸۹-۲۲۲۲۸۰۳۲۲۴۵۷۹-۲۲۲۴۵۷۹ |
| توزیع بندرعباس: ۲۲۲۲۳۷۲۶ (داخلی ۱۰۷) |
| آقچی‌ها: ۲۲۲۴۶۵۸۱-۲۲۲۴۶۵۸۱ (داخلی ۱۵) |
| فاکتور شبانه‌روزی: ۲۲۲۴۶۲۶۴ ■ صندوق پستی: ۴۱۱۱ |
| دفتر مرکزی: بندرعباس، خیابان امام خمینی، جنب بانک رفاه |
| Email Info: Sobheshahel@gmail.com |
| SOBHESHAHEL - 29 Feb 2017 ■ |

همچنین می‌توانند ویتامین B۶، B۱۲، آهن و منیزیم برای بدن مهیا کنند. خوردن گوشت‌های سرشار از پروتئین مانند سینه مرغ، می‌توانند به خوبی سیرتان کنند و همچنین به خاطر کم چرب بودنشان احساس سبکی خواهید داشت.

به خاطر داشته باشید روش پخت می‌تواند تأثیر بالایی روی مقدار کالری گوشت داشته‌باشد. برای مثال روش سرخ کردن می‌تواند نسبت به دیگر روش‌ها پر کالری‌تر باشد. خوردن گوشت سفید برای سلامت و کاهش خطر ابتلا به سرطان مفید است، اما خوردن مقدار زیادی از آن به معنای برنامه‌ای سالم‌تر نیست و باید تعادل را رعایت کنید.

گوشت دام (تغذیه شده با غلف)

گوشت دام‌هایی که با غلف تغذیه شده‌اند، نسبت به گوشت دام‌هایی که غلف نخورده‌اند امگا ۳ بیشتری دارد. برخی ادعا می‌کنند گوشت دام‌های تغذیه شده با غلف، حتی مواد مغذی بیشتری در خود دارند مانند آنتی‌اکسیدان و ویتامین‌ها.

رشد زیاد در ادامه عنوان کرد: علائم این بیماری در کودکان، ششیمه سرماخوردگی است که با تب، علائم تنفسی و درد استخوانی همراه است. این بیماری عمدتاً با التهاب در بافت مفاصل مانند زانو، آرنج، مچ پا و گردن همراه است.

مسئول واحد کار درمانی مرکز جامع توبنبخشی هلال احمر با تأکید بر اینکه دسته بزرگی از این بیماری‌ها ناشناخته‌اند و زنتیک در ابتلا یی برخی از این بیماری‌ها نقش مهمی دارد، عنوان کرد: چنانچه بیماریهای روماتولوژی به موقع تشخیص داده نشوند، کیفیت زندگی فرد تحت تأثیر قرار خواهد گرفت و هزینه زیادی به سیستم بهداشتی تحمیل می‌کند.

رشد زیاد با اشاره به بروز نوع دیگر این بیماری در نوجوانان، گفت: روماتیسم در نوجوانان قبل از سن ۱۶ سالگی آغاز می‌شود و به دلایل ناشناخته، یک در تعداد بیشتری از مفاصل فرد، ملتهب، متورم، دردناک و سفت شده و نمی‌توانند به‌طور طبیعی آن را حرکت دهند.

وی با تأکید بر نقش ویژه و مهم خانواده در بهبود شرایط و بیماری، عنوان کرد: استفاده از درمان‌های ممکن تحت نظر متخصص روماتولوژیست، استفاده از داروهای مناسب، تمرینات ورزشی، تغذیه مناسب، کاردرمانی و فیزیوتراپی و … منجر به بهبود این بیماری در فرد و گاهی از بین رفتن دائمی نشانه‌های بیماری خواهد شد.

مسؤل واحد کاردرمانی مرکز جامع توبنبخشی هلال احمر خاطرنشان کرد: با توجه به اهمیت درمان این دسته از بیماریها در کودکان و نوجوان، مرکز جامع توبنبخشی جمعیت هلال احمر نیز از سال‌ها پیش با استفاده از علم، توان، تجربه و تخصص نیروهای کارآمدی که در این زمینه فعالیت می‌کنند، به ارائه خدمات توبنبخشی خاص می‌پردازد.

دانستی

دلیل حساس شدن دندان‌ها پس از ترمیم چیست؟

یک دندانپزشک در خصوص علل حساس شدن دندان‌ها پس از ترمیم و عصب‌کشی توضیحاتی را ارائه داد.

علیه مرسلی متخصص ریشه درمانی در گفت‌وگو با فارس در خصوص علل حساسیت‌های پس از ترمیم دندان اظهار داشت: در زمان برداشت پوسیدگی، با توجه به اینکه در هنگام ترمیم دندان، دندان زنده است و دارای عروق و اعصاب در پالپ است، آسیب میکاتیکی ممکن است به بافت زنده دندان وارد شود.

وی افزود: همین روند درست مانند خوب شدن یک زخم، نیاز به زمان دارد. در موارد نادری ممکن است آسیب به حدی باشد که بافت زنده دندان نتواند از عهده مهار آسیب بر بیاید و درد التیام پیدا نکند یا اینکه شرایط به گونه‌ای برود که دندان خون‌رسانی خود را از دست بدهد و در اصطلاح عام عصبش عفونی شده و بمیرد.

مرسلی ادامه داد: در این صورت عفونت می‌تواند به ناحیه بیرونی دندان دور ریشه دندان در فک گذریش بیاید و حتی در صورتی که علامتی وجود نداشته باشد دندان نیاز به درمان ریشه دارد.

این دندانپزشک توضیح داد: دلیل دیگر حساسیت بعد از ترمیم، خود مواد پرکردگی و تحریک توسط خود این مواد و حساسیت به دلیل نشت آن‌هاست. این حساسیت البته موقت بوده و به زودی برطرف می‌شود. مثلاً نقره موجود در ترمیم‌های فلزی و حساسیت ناشی از اسید استفاده شده در پرکردگی‌های همرنگ دندان می‌تواند به بهبود شرایط شما بعد از اتمام درمان موجب حساسیت دندان‌شوند که به مرور با احتمال بالا برطرف می‌شوند.

این جراح ریشه تصریح کرد: در ترمیم‌های فلزی (آلمگالک)، به دلیل رسانا بودن فلز طبیعی است که سرعت پاسخ دندان به تغییرات حرارتی بیشتر از دندان‌های عادی باشد. بعد از مدتی ممکن است با توجه به واکنش بافت زنده دندان، این درد و حساسیت کمتر شود.

مرسلی گفت: در طولانی مدت نقص پرکردگی، نشت ترمیم، بهداشت ضعیف و شروع مجدد پوسیدگی از لابه‌های ترمیم می‌تواند باعث درد حساسیتی دندان شود. در این صورت مداخله درمانی سریع توسط دندانپزشک با عوض کردن پرکردگی و قرار دادن ترمیم جدید می‌تواند از نیاز دندان‌ها شما به عصب‌کشی جلوگیری کند ولی در صورت پیشرفت پوسیدگی و درگیر شدن عصب نیاز به درمان ریشه خواهید داشت.

چه چیزی درباره لیمو خاص است؟

لیمو تنها طعم و طعم خوری دارد و از آن به همراه خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های مختلف استفاده کرد، قهوه در کنار این نوشیدنی‌ها می‌تواند بسیار مفید باشد تا خود، لیمو و ویتامین C، پل فنول‌ها، و آنتی‌اکسیدان‌ها بیازنست.

فزون بر این، آنتی‌اکسیدان‌های قدرتمند موجود در این میوه به مقابله با آسیب رادیکال‌های آزاد کمک می‌کنند. نوشیدن آب لیمو به عنوان نخستین چیزی که هنگام صبح مصرف می‌کنید، آنتی‌اکسیدان‌های مورد نیاز بدن برای جوان‌سازی پوست و حفظ ظاهر با طراوت‌ان آن را در اختیار می‌دهد.

بدن این دلیل مهم مهم صبح‌ها آب لیمو بنوشید:

اگر مصرف آب لیمو در هر زمان از روز می‌تواند برای بدن انسان مفید باشد، پس چرا نوشیدن صبح هنگام آن بسیار اهمیت دارد؟

به گفته پل ساتلر، متخصص تغذیه و کاهش وزن، فواید نوشیدن آب لیمو صبحگاهی ممکن است بیشتر با نوشیدن مایع مرتب باشد تا خود لیمو. نوشیدن یک لیوان برای می‌تواند به تأمین آب مورد نیاز بدن پس از یک دوره عدم مصرف مایع کمک کند. همچنین، این اثر مثبتی بر سرکوب

هنگامی که سیخ از خواب بیدار می‌شوید، بدن شما در حالت کم آبی قرار دارد. از آنجایی که چند ساعت را بدون خوردن یا نوشیدن پشت سر گذاشته‌اید، دستگاه گوارش همانند یک اسفنج تمیزاست. آغاز روز با نوشیدن یک لیوان

آب لیمو به معنای آغاز روز با یک منبع خوب برای ویتامین C که توسط نوشیدن آب لیمو به دست می‌آید، دستاورد است. علاوه بر این، نوشیدن آب لیمو در طول روز زین‌های مصرف بیش از اندازه آن ازجمله بی‌خوابی، سوء هاضمه و بالا رفتن فشار خون پیشگیری می‌کند. نکته: مادران باردار برای اطمینان از به دنیا آوردن یک نوزاد سالم بیش از ۳ فنجان قهوه (۳۰۰ میلی گرم کافئین) در روز کرد، که یک وضعیت برید-مرد محسوب می‌شود.

بهترین روش دم کردن قهوه خوش طعم



چای کیسه ای کمیاب ترند. این امر به دلیل آن است که در تهیه قوه کیسه ای باید مقدار زیادی قهوه آسیاب شده (نسبت به چای به کار رفته در چای کیسه ای) به کاربرد که از نظر اقتصادی برای تولیدکنندگان این محصولات با صرفه نیست. در تمام این روش‌ها از مخلوط آب جوش با قهوه آسیاب شده (دانه قهوه ای که برشته و آسیاب شده است) استفاده می‌شود. پودر قهوه با پشت صافی باقی می‌ماند یا همراه نوشیدنی داخل فنجان ریخته می‌شود. میزان زیربون دانه قهوه بستگی به نوع نوشیدنی دارد که قرار است با آن تهیه شود.

دستگاه برقی تهیه قوه، آب را جوش می‌آورد و سپس مواد لازم را بدون اینکه لازم باشند انسان کمک زیادی کند. به مخلوط می‌کنند. این دستگاه براساس برنامه زمان بندی خاصی عمل می‌کنند. افرادی که در تهیه نوشیدنی قهوه مهارت دارند، دانه های سبز قهوه خام و دم کردن آنها به روش سریع را ترجیح می‌دهند.

گذر سریع دانه و تکه‌ها در یک روماتولوژی در این دستگاه برقی و مدتیزه کرده است. نخستین دستگاه اسپرسوساز خانگی در سال ۱۸۲۳ در فرانسه ساخته شد. علاقه‌مندان قهوه در کشور ایتالیا هم در سال ۱۹۰۵ شاهد ساخت نخستین دستگاه اسپرسوساز تجاری در کشورشان بودند. قهوه جوش‌های برقی خانگی به ۲ گروه عمده تقسیم می‌شوند.

قهوه جوش های خانگی مخصوص تهیه قهوه فرانسه

این قهوه جوش‌ها معمولی ترین نوع قهوه جوش برقی به شمار می‌آیند. قهوه تهیه شده این نوع قهوه جوش، قهوه فرانسه است. یا توجیه به قیمت مناسب این قهوه جوش‌ها، دراکثر خانه‌ها مورد استفاده است. از این نوع قهوه می‌تواند برای تهیه چایی هم می‌توان استفاده کرد. استفاده از این نوع قهوه جوش و یا قهوه ساز مکا تقریباً کیفیت یکسانی دارد و اکثراً این مدل مورد توجه قرار می‌گیرد. خرید این قهوه جوش به دوستانی که به تازگی مایل به خرید قهوه ساز هستند توصیه می‌شود.

قهوه جوش های خانگی اسپرسو مجهز به برشخار

به این قهوه سازها که اسپرسو هم درست می‌کنند قهوه ساز اسپرسو می‌گویند. درحقیقت این مدل، مدل پیشرفته و کارتر قهوه جوش ویکوم است. اگر به کیفیت قهوه ای که درست می‌کنید اهمیت می‌دهید، استفاده از قهوه ساز اسپرسو به شما توصیه می‌شود. بدون تردید افراط در مصرف هر ماده غذایی اثر خوشایندی در بدن نخواهد داشت. بنابراین با مصرف به اندازه قهوه در طول روز زین‌های مصرف بیش از اندازه آن ازجمله بی‌خوابی، سوء هاضمه و بالا رفتن فشار خون پیشگیری می‌کند. نکته: مادران باردار برای اطمینان از به دنیا آوردن یک نوزاد سالم بیش از ۳ فنجان قهوه (۳۰۰ میلی گرم کافئین) در روز مصرف نکنند.

یکی از نوشیدنی‌های برطرفداری که در سراسر دنیا دوستداران زیادی دارد، قهوه است. جالب است بدانید که در طول سال در حدود ۴۰۰ میلیارد فنجان قهوه نوشیده می‌شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان؛ یکی از نوشیدنی‌های برطرفداری که در سراسر دنیا دوستداران زیادی دارد، قهوه است. جالب است بدانید که در طول سال در حدود ۴۰۰ میلیارد فنجان قهوه نوشیده می‌شود. آیا شما نیز تمایل به تهیه ی قهوه در خانه ی خود دارید؟

بنابراین ادعای بهبودی ای نیست اگر بگوییم قهوه پس از نفت دومین مایع برطرفدار جهان است. قهوه در زمان صفویه جای خود را در میان نوشیدنی های روزانه ایرانی ها باز کرد.

تا قرن نوزدهم که چای به نوشیدنی غالب مردم تبدیل شد، همچنان این ماده سیاه و تلخ بسته به منطقه جغرافیایی و طبقه اجتماعی دوستداران خود را داشت. امروزه نوشیدن انواع قهوه ازجمله قهوه فرانسه، اسپرسو، کاپوچینو و قهوه فوری و شیرقهوه طرفداران زیادی پیدا کرده. شما می‌توانید در تمام کافی‌شاپ‌ها و قهوه‌سراها به راحتی این نوشیدنی نشاط‌آور را پیدا کنید.

تحقیقات ۹ ساله دانشمندان ژاپنی نشان می‌دهد که مصرف منظم قهوه به دلیل دارا بودن اسید کلروژنیک، خطر ابتلا به سرطان کبد را ۴۹ درصد و مصرف نامنظم قهوه می‌تواند خطر ابتلا به سرطان کبد را تا ۲۹ درصد کاهش دهد. ترکیبات موجود در قهوه ازجمله منیزیم و پتاسیم به سوخت و ساز قند در بدن کمک می‌کنند. برای قهوه‌خوای زیادی ازجمله ضدسرطانی، ضد سردرد، ضدپوسیدگی دندان و… عنوان می‌کنند و اینها موجب شده تا به تعداد طرفداران قهوه و قهوه‌ساز هرروز افزوده شود و ابتکارات زیادی در این خصوص صورت بگیرد.

بهترین روش دم کردن قهوه خوش طعم

اما تهیه یک فنجان قهوه به این راحتی‌ها هم نبود و هرکسی نمی‌توانست یک فنجان قهوه خوب و خوش طعم را تهیه کند. در ابتدا قهوه‌خانه‌ها بودند که توانستند لذت قهوه می‌خورد را به کام مردم بچشاندند و کمتر افرادی بودند که قهوه می‌توانستند این نوشیدنی محبوب را در منزل خود تهیه کنند. سال ۱۶۱۰ برای نخستین بار انگلیسی‌ها با قهوه آشنا شدند و بعد از گذشت ۴۰ سال یعنی در سال ۱۶۵۰ نخستین قهوه‌خانه در آکسفورد تأسیس شد. بعد از آن تعداد کافی شاپ‌ها در اروپا روزبه‌روز برخی از شهرها افزایش پیدا کرد و فرهنگ خاص کافه نشینی را رواج داد. ازجمله در پاریس، ونیز و آمستردام. تا اینکه بعد از ورود انگلیسی‌ها به هندوستان و هندوستانگری اروپا برای سال‌های طولانی مکان‌هایی مشابه چیزی که در کشورشان داشتند را برای رفاه خود برپا کردند که کافی‌شاپ‌یکی از این موارد بود.

برای تهیه نوشیدنی قهوه، آن را می‌توان به صورت‌های مختلف دم کرد. تمام این روش‌ها را به چهار دسته کلی تقسیم بندی کرده‌اند که تفاوت این روش‌ها تنها به این نکته بستگی دارد که چگونه آب را به قهوه اضافه می‌کنند.

روش ترکی

یکی از روش‌های قدیمی دم کردن قهوه که هنوز در خاورمیانه، آفریقای شمالی، ترکیه و یونان به کار می‌رود این است که قهوه را به همراه آب، داخل قوری می‌ریزند و اجازه می‌دهند که آرام به جوش آید. روش دیگر، قهوه در ادامه آمده است. **روش تهیه:**

مرحله اول: دانه‌های قهوه باید به ریزترین اندازه آسیاب می‌چکد.