

یک سفره و چهار نکته

۱. سفره‌های کتان یخ‌ریخته بهتر است سفره‌های مصرفی، مخصوصاً سفره‌های دم‌دستی‌تان، از جنس کتان یا نخ باشند. این محصولات، ترکیبات شیمیایی یا خطرناکی ندارند که به مواد غذایی شما نفوذ کنند و سلامتتان را به خطر بیندازند. سفره‌های کتان، قابلیت شستشو دارند و شما می‌توانید حداقل هفته‌ای یک مرتبه آنها را بشویید. فقط حواستان باشد سفره‌ها را به خوبی آب بکشید تا باقیمانده احتمالی شوینده‌های شیمیایی موجود در آنها، سلامت مواد غذایی‌تان را به خطر نیندازد.

۲. از مصرف سفره‌های پرزدار صرف‌نظر کنید؛ یکی از مهم‌ترین نکاتی که درباره سفره مطرح می‌شود، این است که محصول مصرفی شما کمترین احتمال جذب یا نگهداشت گرد و خاک را در خود داشته باشد. از این رو، باید دور سفره‌های پلاستیکی که پوشش پشت آنها کرکی است یا سفره‌های پارچه‌ای منجملی، خط بکشید زیرا مایت‌ها و گرد و خاک پنهان موجود در کرک این سفره‌ها می‌توانند به سلامتی شما نفوذ کنند و باعث ایجاد یا تشدید حساسیت و مشکلات تنفسی شوند.

۳. باقیمانده غذایان را داخل سفره نیندازید؛ متأسفانه برخی از افراد عادت دارند باقیمانده استخوان مرغ، استخوان گوشت، هسته زیتون یا باقیمانده سایر مواد غذایی را داخل سفره بیندازند. این کار از نظر بهداشتی به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود. از آنجایی که باکتری‌های دهان هر فردی با فرد دیگر متفاوت است و ممکن است در دفعات بعدی استفاده از سفره، یکی از اعضای خانواده قاشق یا نان روی سفره قرار دهد، احتمال آلوده شدن آن نان یا قاشق به بزاق و میکروب‌های دهان دیگری وجود دارد. از طرف دیگر، ممکن است فردی که باقیمانده مواد غذایی خود را داخل سفره رها می‌کند، به بیماری ویروسی یا عفونی مبتلا باشد و با این کار، احتمال انتقال بیماری خود به سایر اعضای خانواده را افزایش دهد. از این رو، توصیه می‌شود همیشه یک پیش‌دستی برای قرار دادن باقیمانده مواد غذایی، در سفره بگذارید.

۴. نان را داخل سفره پلاستیکی نگذارید؛ یکی از دیگر توصیه‌هایی که درباره سفره مطرح می‌شود، این است که نان را داخل سفره‌های پلاستیکی نگذارید. از آنجایی که نان حاوی رطوبت است و محیط بسته سفره می‌تواند فضای گرم و تاریک مناسبی برای رشد قارچ‌ها و کپک‌ها فراهم کند، باقی ماندن نان در سفره‌های پلاستیکی می‌تواند باعث به خطر افتادن سلامت و ایمنی این خوراکی بر مصرف‌شود. بهتر است برای نگهداری نان از کیسه‌های پارچه‌ای و نخ کیسه بگیری.

منبع: goodhousekeeping

چه سفره‌ای بخریم؟ چه سفره‌ای نخریم؟

هشدار درباره سفره‌های یکبار مصرف



دکتر حسین رستگار: مجوزها را چک کنید
دکتر حسین رستگار، رئیس مرکز آزمایشگاه‌های مرجع کنترل غذا و دارو نیز درباره سفره‌های یکبار مصرف می‌گوید: «بر اساس مستندات و تجربیات موجود، سفره‌های یکبار مصرف متداول در بازار شامل ۲ نوع تک‌لایه از جنس پلی‌اتیلن و دولایه از جنس پلی‌اتیلن و کاغذ هستند. ما توصیه‌هایی کلی درباره استفاده از هر یک از این محصولات به مصرف‌کنندگان و طرفداران آنها داریم. توصیه‌های بهداشتی دکتر رستگار در رابطه با سفره‌های یکبار مصرف به مصرف‌کنندگان این گروه محصولات، شامل این موارد است: دقت کنید محصول مورد نظر دارای برچسب مجوزهای قانونی تولید مانند پروانه ساخت یا کد بهداشتی معتبر از وزارت بهداشت

می‌توانند حاوی ترکیبات کربنی و رنگ‌های شیمیایی باشند و تماس مواد غذایی با آنها، باعث آلودگی ماده غذایی و به خطر افتادن سلامت مصرف‌کننده شود»
سید رحیم مقیمی: سفره یکبار مصرف نخرید!
سید رحیم مقیمی هم در ادامه صحبت‌های خود با اشاره به اینکه برخی از تولیدکنندگان برای دستیابی به سود بیشتر از مواد اولیه ارزان‌قیمت اما مضر کمک می‌گیرند، تصریح می‌کند: «رواج استفاده مداوم و مکرر از سفره‌های یکبار مصرف و تبدیل شدن آن به نوعی فرهنگ در جامعه، می‌تواند به مرور زمان خطرات فراوانی برای سلامت مردم در پی داشته باشد.»

شاید بسیاری از افراد، علاقه‌ای به استفاده از ظروف یکبار مصرف نداشته باشند یا استفاده از ظرف‌های یکبار مصرف گیاهی را ترجیح بدهند اما بیشتر ما، استفاده از سفره‌های یکبار مصرف پلاستیکی با طرح و رنگ‌های مختلف را به پاک و جمع کردن سفره‌های قدیمی ترجیح می‌دهیم. ترجیحی که می‌تواند سلامتتان را به خطر بیندازد. در «خرید سالم» این هفته، نظر چند کارشناس را در مورد سفره‌های یکبار مصرف می‌خوانید. چندی پیش هشدار مبتنی بر مضرات استفاده از سفره‌های یکبار مصرف موجود در بازار از سوی سید رحیم مقیمی، رئیس اتحادیه تولیدکنندگان و فروشندگان پلاستیک و نایلون مطرح شد و ایشان این محصولات را تهدیدی جدی برای سلامت افراد معرفی کرد: «کربن و پلیمر، ترکیبات اصلی تیره‌سفره‌های یکبار مصرف هستند که تماس مداوم با آنها می‌تواند مشکلات فراوانی ایجاد کند»

دکتر شهرام آگاه: تماس مواد غذایی با پلاستیک بی‌خطر نیست
دکتر شهرام آگاه، متخصص گوارش و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران هم این ادعا را تا حدی قبول دارد اما می‌گوید: «تماس مستقیم مواد غذایی با هرگونه ترکیبات پلاستیکی از جمله سفره‌های یکبار مصرف، می‌تواند باعث مهاجرت ترکیبات موجود در پلاستیک به ماده غذایی و به خطر افتادن سلامت دستگاه گوارش شود اما اگر مواد غذایی مختلف و داغی مانند نان، به‌طور مستقیم روی سفره‌های یکبار مصرف قرار نگیرند، این سفره‌ها دور مواد غذایی پیچیده نشوند یا استفاده از چنین محصولاتی، بسیار محدود و موردی باشد، مشکلی از نظر سلامت برای فرد ایجاد نمی‌شود. با این حال، سفره‌های طرح‌دار

کپسول تقویت و محرک قوای جنسی سندروس

تأخیرات استفاده از این محصول؛
قوای جنسی و جسمی را تقویت می‌کند.
قوای جنسی را تحریک نموده و تمایلات جنسی را بالا می‌برد.
به رفع دردهای عضلانی از جمله آتور درد و کمر درد کمک می‌کند.
سرد مزاجی جنسی را به نشاط جنسی بدل می‌کند.
قابل مصرف برای آقایان و خانم‌ها می‌باشد.

کپسول سندروس حاوی دو ماده گیاهی، جینسنگ دارچین به همراه آل آرژینین و ویتامین E است که محصول فوق العاده و مؤثری در تقویت و تحریک قوای جنسی است. همچنین می‌تواند محرک مثبت برای تحریک بدنی افرادی باشد که دچار ضعف عضلانی می‌باشند.

نمونه شماره: ۲۲۵۳۷۹۷۹ - ۲۲۵۳۴۸۵۱۳۴۸۵
تلفن شماره: ۲۲۵۳۷۹۷۹ - ۲۲۵۳۴۸۵۱۳۴۸۵

Fefol® Spansule Capsules

رفع کم‌خونی و مشکلات ناشی از فقر آهن

ففول با بسته بندی صورتی رنگ

هر یک کسب اطلاعات بیشتر و اطلاع از نزدیک‌ترین داروخانه با تلفن ۸۹۳۳۳۰۰۰ داخلی ۳۳۳ تماس حاصل فرمایید
www.ofoghdarou.com