

# ذائقه های فست فودی

گروه جامعه } فست فود، غذایی که خیلی زود آماده می شود، این نوع غذاهای فوری از کشورهای غربی به ایران آمده است و در نقاط مختلف کشور مشتریان زیادی دارد اما به گفته مشاوران تغذیه، تهدیدی برای سلامتی افراد به شمار می رود. به مرور زمان و در هر سنی ذائقه افراد به سمت این نوع غذاها تغییر پیدا کرده است و افراد آن را خوشمزه تر می دانند. غذاهای غربی که انواع سرطان، بیماری های چربی، قلبی، افزایش وزن و ... را به دنبال دارد جای غذاهای سنتی و دورهمی های خانوادگی برای پخت و پز کم پله پاچه، دیزی و قورمه را گرفته است به طوری که حتی برخی کودکان و نوجوانان با اسم غذاهای سنتی شهر خود بیگانه هستند.

در خیابان دانشگاه زاهدان فست فود فروشی ها با چیدمان خوش رنگ در قسمت های مختلف جایگاهی برای خود پیدا کرده و بسیاری از آن ها با فاصله کم از هم قرار گرفته است. مغازه هایی که تا چند سال پیش تعداد اندکی از آن در شهر وجود داشت اما با توجه به شرایط زندگی های امروزی و مشغله های زندگی تعداد آن ها رو به گسترش است و خوردن غذاهای آن در زندگی های امروزی به یک عادت تبدیل شده است چون خانواده ها کمتر وقت پخت و پز دارند و این سوغات غربی ها جای پخت و پزهای خانگی را پر کرده است.

گاهی مشتریان برخی از ساندویچ فروشی ها آن قدر زیاد است که ممکن است فرد دقایق طولانی مجبور باشد منتظر سفارش بماند این در حالی است که بر آمار شیوع سرطان در کشور اضافه می شود.با یک پرس و جوی ساده از کودکان و نوجوانان می توان متوجه شد که خیلی از آن ها با غذاهای سنتی بیگانه اند و ترجیح می دهند خانواده ها در دورهمی ها برایشان غذاهایی را که زود حاضر می شود آماده کنند.

### کدبانو

### تمیز کردن میگو

پاک کردن میگو با دست: پاهای زیرین میگو را جدا کنید، برای این کار پاها را در دست بگیرید و با ضربه ای سریع به سمت بیرون بکشید تا از بافت جدا شود. انگشتان شست خود را زیر پوسته میگو بیندازید و با زدن ضربه ای به سمت بیرون پوسته را بشکنید، سپس در امتداد میگو شست خود را زیر پوسته حرکت دهید و در نهایت آن را جدا کنید. پوسته میگو جدا و میگو تمیز شده است.

اگر می خواهید میگو کبابی یا میگو سوخاری تهیه کنید دم میگو را نکنید و به شکل یک دسته برای گرفتن بعد از کبابی و سوخاری شدن از آن استفاده می شود. معمولا میگوهای سوخاری را تا قسمت دم مواد سوخاری می زنند و دم آن بیرون می ماند و بعد از سوخاری شدن از همین قسمت دم در دست گرفته و میل می شود. اگر مایل هستید دم میگو را نیز جدا کنید

**بی میلی به غذاهای خانگی** «سارا» دختر ۱۱ ساله ای است که خانواده اش را مجبور می کند هفته ای چند بار او را به پیتزا فروشی ببرند، او که پیتزا و ساندویچ را بر غذاهای دیگر ترجیح می دهد می گوید: به غذاهایی که مادرم در خانه می پزد بی میل هستم از نظر ما ساندویچ و غذاهای بیرون خوشمزه گی خاصی دارد.بیک دانشجوی سال سوم دانشگاه نیز می گوید: به شدت از پياز نفرت دارم، گاهی که در خانه غذایی با پياز درست می شود مجبورم سراغ مغازه های فست فود فروشی بروم.

«علی» ادامه می دهد: البته تنها من نیستم که به خوردن این نوع غذاها تمایل دارم، هنگام مراجعه به ساندویچ و پیتزا فروشی ها می توان افراد زیادی را دید که با دوستان خود یا خانوادگی برای تهیه فست فود مراجعه می کنند.

«نرجس» یکی از بانوان خانه دار هم اظهار می کند: من و همسرم شاغل هستیم گاهی آن قدر در طول روز خسته می شویم که دیگر حوصله و وقت آسیزی ندارم و ناچار به خوردن فست فود می شویم، از مضرات این نوع غذاها آگاهم اما گاهی مجبور به استفاده از آن می شوم. یکی دیگر از شهروندان زاهدان می گوید: از آن جایی که به مواد تشکیل دهنده بسیاری از این فست فودها تردید دارم و متعقدم که گوشت مورد استفاده در آن با مواد بی کیفیت و غیر استاندارد مخلوط می شود سعی می کنم از آن کمتر استفاده کنم.»زارعی» ادامه می دهد: بسیاری از آن ها از ادویه بسیار زیاد به ویژه نمک و فلفل استفاده می کنند که به گفته بسیاری از پزشکان برای سلامتی مضر است.

**سو، تغذیه ناشی از دریافت مواد غذایی** به گفته یک متخصص تغذیه، ترکیبات استفاده

قسمتی را که دم به بدنه میگو وصل می شود میان انگشتان خود بگیرید و کمی فشار دهید. سپس محکم به سمت بیرون بکشید، قسمت دم میگو با گوشه داخلی خود کاملاً از میگو جدا شده و باقی آن که بدنه میگوست کاملاً تمیز باقی می ماند. پاک کردن میگو با چاقو و قیچی: نوک قیچی را از قسمت سر میگو زیر پوسته آن بیندازید و امتداد خط را تا دم میگو برش دهید. می توانید از چاقوی کوچک نوک نیز هم استفاده کنید.

پوسته باز شده را از دو طرف بکشید تا جدا شود. وقتی پوسته به دم رسید کل پوسته جدا شده را در دست بگیرید و محکم به سمت بیرون بکشید تا کل دم و پوسته جدا شود. در حین کشیدن پوسته و دم بدنه میگو را در دست بگیرید و به سمت مخالف بکشید.

اگر می خواهید دم میگو باقی بماند

قسمت دم و بدنه را در دست بگیرید و هر یک از طرفین پوسته ها را به سمت مخالفش محکم بکشید تا جدا شود. برای جدا کردن رگ سیاه پشت میگو بعد از پاک کردن به کمک یک چاقوی کوچک با تیغه نازک به این روش عمل کنید: تیغه پشت میگو را با چاقو یک برش کوچک بزنید، برش نباید عمیق باشد. بعد از برش پشت میگو، دو طرف آن را به سمت پشت یکدیگر کمی فشار دهید تا خط برش کمی باز شود. یک رشته سیاه را مشاهده می کنید که در همه میگوها نیست.

نوک چاقو را زیر رگ بیندازید. چاقو را در زیر رگ حرکت دهید تا از بافت جدا شود. سپس چاقو را در زیر رگ و در قسمت سر رگ که محکم تر است نگه دارید و محکم به سمت بیرون بکشید تا همه رگ خارج شود.

آب و هوای زاهدان



روزنامه سیستان و بلوچستان، رتبه هشتم نشریات استانی

سرپرست زاهدان: نظفل آگاهی و اشتراک: نظفل مسئول تحریریه: نظفل‌های تحریریه: نظفل‌ها و نشریات سرپرست دفتر: ۳۳۴۱۷۸۵۶-۰۵۴ ۳۳۴۱۷۸۵۶-۰۵۴ ۳۳۴۱۷۸۵۶-۰۵۴ ۳۳۴۱۷۸۵۶-۰۵۴

مناصب امتیاز: مدیرمسئول: سردبیر: دفتر مرکزی: مسئولیت: چاپخانه:

موسسه فرهنگی هنری خراسان: سند مسئول: علی‌ولی زاده: پیدایش: مشهد: بلوار سازمان آب: ۵۱۱-۱۷۳۵۵: شهر جابرآرسان:

تلفن: ۳۷۶۳۴۰۰۰-۵۱: مدیرکل شهرستان‌ها: ۳۷۶۳۳۳۳-۵۱: ۰۰۰۹۹۹۹: www.khorasannews.com: e-mail:info@khorasannews.com



شنبه ۱۹ دی ۱۳۹۶، ۲۱ ربيع الثاني ۱۴۳۹، شماره ۲۸۱۰

### طب سنتی

### فلفل دلمه‌ای

فلفل دلمه ای از کم کالری ترین سبزی ها و بهترین مواد غذایی برای لاغر شدن است. در کنار دیگر سبزی ها می توان از فلفل دلمه ای در رژیم های لاغری استفاده کرد.

**دشمن سرطان:** از این سبزی می توان در پیشگیری از بروز انواع سرطان استفاده کرد. ویتامین C و بتاکاروتن فراوان این سبزی می تواند از بروز بسیاری از سرطان ها جلوگیری کند، زیرا این دو ماده مغذی جزو آنتی اکسیدان های قوی هستند. هر مقدار فلفل ها رنگی تر (زرد و قرمز) باشند، بتاکاروتن بیشتری دارند.

داروی سرماخوردگی: فلفل به دلیل داشتن ویتامین C، داروی خوب سرماخوردگی است، مصرف منظم آن در برنامه غذایی، هم شدت و طول مدت سرماخوردگی را کاهش می دهد.

**دوست چشم:** چشم ها بیش از دیگر بافت های بدن از فلفل دلمه ای (به ویژه نوع قرمز) سود می برند. زیرا همان ماده موجود در هویج که به تقویت چشم ها کمک می کند، به مقدار زیادی در فلفل دلمه ای قرمز نیز وجود دارد. این ماده بتاکاروتن نام دارد. بتاکاروتن، پیش ساز ویتامین A در بدن است. مصرف منظم ویتامین A تا حد زیادی از بروز شب کوری و آب مروارید نیز پیشگیری می کند.

**پیشگیری از سکنه:** فلفل دلمه ای حاوی اسید فولیک است. این ویتامین از گرفتگی رگ ها و بروز بیماری های قلبی به ویژه در بیماران دیابتی جلوگیری می کند. اسید فولیک (فولات) که یکی از ویتامین های گروه B است، موجب کاهش ماده ای به نام هموسیستئین در خون و کاهش احتمال سکنه قلبی می شود. فیبر موجود در این سبزی می تواند کلسترول خون را که عامل دیگری برای ابتلا به حمله قلبی و سکنه است، کاهش دهد.

### مشاور پزشکی

دکتر زرنوزی راد، متخصص اطفال

حالت پاهای نوزاد چهار ماه و نیمه در خواب چگونه باید باشد؟ پسرم پاهایش را به حالت دایره قرار می دهد و می خواهد. هر کاری انجام می دهم صاف نمی کند. ولی در بیداری این گونه نیست. آیا مشکلی وجود دارد؟ به نظر می رسد شلی اسکلتی وجود داشته باشد که برای اظهار نظر دقیق نیاز به معاینه توسط متخصص کودکان دارد تا از نظر عضلانی بچه معاینه و بررسی شود. البته اگر موقع راه افتادن حالت عادی دارد و پاهایش را جمع نمی کند به نظر می رسد مشکل خاصی وجود نداشته باشد، اما بهتر است برای اطمینان کودکان به پزشک برای معاینه مراجعه کنید.

### نگاه

### نماهای بی هندسه شهری!

شهرکی } بسیاری از کوچه ها و خیابان های زاهدان در گریز بافت های فرسوده ای است که برای تعریض برخی از خیابان ها نظیر میرزای شیرازی باید عقب نشینی کنند. خانه های قدیمی علاوه بر این که می تواند بهسازی و نوسازی شود مالکان آن با رضایت به عقب نشینی کمک می کنند خیابان هم باز شود. خیابان میرزای شیرازی زاهدان یکی از خیابان هایی است که سال ها در انتظار عقب نشینی خانه های قدیمی است تا بتواند تعریض شود و ترافیک نفس گیر این خیابان پایان یابد. اما عقب نشینی بافت های فرسوده در خیابان های زاهدان تعریض آن ها عمر طولانی می خواهد و صبر بسیار. زیرا ممکن است در مدت یک سال فقط یک یا چند مالک اقدام به نوسازی خانه خود کنند که در پی آن عقب نشینی هم داشته باشد. طرح تعریض خیابان ها و عقب نشینی بافت های فرسوده در زاهدان اقدامی است که نیاز به عزم جدی دارد. مالکان و مسئولان شهری هر دو در این امر دخیل هستند و باید دقمی بلند بردارند تا از ترافیک خیابان ها کاسته شود و نمای بی هندسه شهری حداقل خیابان های شلوغ زاهدان سر و سامان یابد.



### آشپزی

### خوراک بادمجان



**مواد لازم:** بادمجان ۹۰۰ گرم، فلفل دلمه ای دو عدد، هویج متوسط دو عدد، پیاز متوسط یک عدد، گوچه متوسط سه عدد، نمک و فلفل سیاه، روغن برای سرخ کردن

**طرز تهیه:** بادمجان ها را پوست و خرد کنید. کف تابه ای روغن بریزید و آن را روی شعله بگذارید تا داغ شود. بادمجان ها را داخل تابه بریزید. ده دقیقه تفت دهید تا نرم شود. در صورت لزوم روغن اضافه کنید تا بادمجان ها به کف تابه نچسبد. پیاز و فلفل دلمه ای را ریز خرد و هویج را رنده کنید. همزمان با پخته شدن بادمجان در تابه دیگری، دو قاشق روغن بریزید و پیاز، فلفل دلمه ای و هویج را در آن تفت دهید. ده دقیقه تفت دهید تا نرم و طلایی رنگ شود. سپس آن را به بادمجان پخته شده اضافه کنید. گوچه ها را هم نگینی ریز خرد کنید و همراه با

نمک و فلفل روی مواد بریزید. شعله را کم کنید و در تابه را بگذارید. اجازه دهید یک ساعت روی شعله کم پخته شود. هر ده دقیقه هم بزنید. مخلوط بادمجان زمانی آماده است که آب در کنار مواد جمع نشده باشد و مواد به شکل خمیر منسجمی در آمده باشند. خوراک بادمجان را همراه با نان و سبزی خوردن سرو کنید. نکته ها: در خرید بادمجان سعی کنید بادمجان هایی را انتخاب کنید که کشیده است و پوستی براق و تیره دارد. این بادمجان ها اغلب خوشمزه تر است. اگر فکرمی کنید بادمجان ها تلخی دارد، آن را پوست و از وسط نصف کنید. سپس روی آن ها نمک بپاشید و در یک سینی بچینید و مدتی زیر آفتاب بگذارید. بعد آن را بشوید و خشک کنید و با خیال راحت در خوراک بادمجان یا هر غذای دیگری که دوست دارید استفاده کنید.

## نیازمندیهای عمومی

**به منظور رفع نیازهای روزمره شما تعداد زیادی آکهی در نیازمندیهای استان چاپ میشود از آن جایی که وظیفه این رسانه اطلاع رسانی به منظور سهولت در داد و ستد می باشد، لذا مسئولیتی درباره محتوای آکهی ها ندارد. لطفا هنگام داد و ستد، با روشهای مقتضی، اطمینان لازم را از صحت ادعای آکهی دهندگان به دست آورید.**

## هم استانی های گرامی

خدمات شهری سیستان و بلوچستان	فروش انواع سبزی آماده بهداشتی ۰۹۳۶۸۹۶۴۹۳۵	کیک خانگی یوتاب ۰۹۳۸۵۳۹۰۱۰۲	اجرای انواع سازه سبک در طرح های مختلف. انواع پله های گردان و... ۰۹۱۵۹۶۴۲۳۳۵	ساخت انواع ماشین آلات سنگن و شکن و انواع نوار نقاله ۰۹۱۳۴۰۴۳۶۰۶	کارگاه حلبی سازی و بخاری سازی انواع بخاری هیزمی، ساخت انواع دودکش و... ۰۹۳۰۳۰۱۰۲۱۲	مبل شویی و مکت شویی عرشیا ۰۹۳۷۹۰۹۳۱۵۷	ترجمه انواع متون عربی ۰۹۳۳۰۵۷۹۰۵۳	فروش آپارتمان در مشهد ۱۱۵ متر – تک واحدی آدرس: بلوار وکیل آباد – صیادشیرازی ۰۹۱۵۵۰۴۰۴۶۱
مدیران یدک عرضه کننده قطعات یدکی ۰۹۱۵۴۷۰۰۲۰۴	آموزش خط و خوشنویسی با قلم نی و خودکار ۰۹۱۵۳۶۴۳۲۴۶	کلیه تجهیزات و وسایل مربوط به سفره خانه سنتی شامل تخت، قلیان، یخچال، میز مدیریت و ... به فروش می رسد ۰۹۱۲۴۳۸۸۵۸۷	صدابرداری زنده و استدیویی، صدابرداری همایش ها و جلسات ۰۹۳۷۶۵۲۷۰۱۹	فرش جواهر کاشان خیابان دانشگاه روبروی ثبت احوال فروشگاه صداوسیما ۰۹۱۵۳۴۱۲۹۱۸	چاپ اپریشم چاپ انواع لوگو، رنگی، سفالی، گرافت، ویرت و... آدرس: ایرانشهر خیابان طالقانی نبش آزادی ۰۹۲۳۱۵۶۰۵۰۶	خدمات فنی سهیل تعمیر و نصب انواع آبگرمکن های دیواری و مخزنری ۰۹۱۵۹۴۲۳۷۱۲۰	دوخت انواع لباس فارسی بلوچی و مجلسی ۰۹۱۵۱۴۰۵۴۰۸	تاکسی آنلاین اسکاد سرویس ویژه اسکاد در تمام شهر زاهدان سریع، امن، مطمئن و ارزان اسکاد ۱۸۴۴
گروه فنی مهندسی مکسین اجرای دوربین مدار بسته دیجیتال، اجرای مشاوره شبکه کابلی و... ۰۹۱۵۰۱۹۶۲۲	پادکنت آرایي شادیکا زاهدان آرایه انواع پادکنت آرایي مدرن برای افتتاحیه ها و جشن ها ۰۹۱۵۰۱۹۶۲۲	ارش باز دانشگاه حمل باز درون شهری و برون شهری ۰۹۳۷۰۳۷۰۱۷۹	صنایع چوب رضا ساخت انواع سازه های چوبی کمد، یوفه، دکوراسیون و راه پله و ... ۰۹۲۳۵۷۳۳۴۹۰	گروه معماری خانه آسمان طراحی و معماری، فضایهای تجاری فروش و... ۰۹۱۵۸۳۱۶۴۱۱	چاپ اپریشم چاپ انواع لوگو، رنگی، سفالی، گرافت، ویرت و... آدرس: ایرانشهر خیابان طالقانی نبش آزادی ۰۹۲۳۱۵۶۰۵۰۶	دکوراسیون داخلی دکوکیان سرواوان آدرس: سرواوان انقلاب پیستم ۰۹۱۲۹۶۴۶۵۰۲	فروشگاه کامپیوتر مهندسین امداد سیستم آدرس: خیابان دانشجو ۰۹۱۵۲۹۸۹۸۴۶	فروش انواع رادیاتور پلمی و پره ای آدرس:خیابان امیرالمومنین، بین امیرالمومنین ۴۰۲ ۰۹۱۵۹۴۲۳۲۰۲
کالری پرده چیدمان تولید و بخش تعمیر و نصب انواع پرده های فابری ۰۹۱۵۱۹۶۴۲۳۵	واگذاری مغازه گل و نهال فروشی ۰۹۱۵۱۹۶۴۷۷۸	ساخت و طراحی انواع سقف های سبک ادارات، منازل، سوله ۰۹۱۵۱۴۷۲۱۰۰	تبرچه و بلوک نهانی، تحویل تبرچه و بلوک پای کار، انواع بلوک های سفلی و ته بسته در ابعاد مختلف ۰۹۳۵۹۸۸۵۱۵	فروش تابلوهای برجسته برای اتاق کودک ۰۹۳۷۲۳۹۵۵۶۳	زاهدان استیکر طراحی، ساخت و اجرای انواع تابلوهای تبلیغاتی، کارت ویزیت، برش شرتنگ و... آدرس: زیباشهر بلوار جنت، حدفاصل خیابان نمر و خوارزمی ۰۹۱۵۳۴۷۵۸۱	خانه بازی کودک مانی حدفاصل بزرگمهر و معلم ۴ ۰۹۳۷۰۹۳۷۹۶۸	حداقل ۵۰۴۸ دانشجو ۰۹۱۵۲۹۸۹۸۴۶	