اطلاعات جمع‌آوری کنید

صفحهٔ ۴۹ کتاب درسی

پزشکان سفارش می‌کنند که برای پیشگیری از ناهنجاری‌های تیروئیدی، بیشتر از نمک یددار استفاده کنید. ید موجود در نمک، ناپایدار است و به‌مرور کاهش می‌یابد. بررسی کنید که آیا نمک موجود در خانهٔ شما یددار است؟ برای جلوگیری از کاهش ید در نمک یددار چه روش‌هایی را باید اجرا کرد؟

نگهداری و ذخیرهٔ نمک یددار بیش از یک سال، موجب از دست رفتن بخشی از ید آن می‌شود. اگر نمک دور از نور و حرارت قرار گیرد، میزان ید موجود در این نمک تا یک سال حفظ شده و قابل مصرف است.

ید موجود در نمک در برابر نور، حرارت و حتی قرار گرفتن در معرض هوا حساس است و از بین می‌رود، اگر نمک در نمکدان شیشه‌ای یا ظرفی قرار گیرد که نور از آن عبور می‌کند، مقدار ید موجود کاهش می‌یابد؛ همچنین اگر درِ ظرف نمک باز باشد، ید، تبخیر شده و ارزش نمک یددار از بین می‌رود.

بنابراین برای حفظ ید در نمک، باید نمک را دور از نور و رطوبت و در ظرف دربستهٔ پلاستیکی، چوبی، سفالی یا شیشه‌های رنگی و تیره نگهداری کرد و برای اضافه کردن آن به غذا در زمان طبخ، نمک را در انتهای پخت اضافه کرد تا ید آن در حداکثر مقدار حفظ شود.

اگر تمام این تمهیدات به کار برده شود، در استفاده از نمک یددار برای پخت‌وپز معمولی، مقدار خیلی زیادی از ید محفوظ می‌ماند.

گفت‌وگو کنید

صفحهٔ ۵۱ کتاب درسی

قرار گرفتن طولانی‌مدت در وضعیت فشار روحی و ناراحتی‌های عصبی برای بدن خطرناک است. چرا؟ در این باره با اعضای گروه خود گفت‌وگو کنید.

استرس واکنش بدن در برابر عوامل خارجی ناراحت‌کننده است که سبب بر هم خوردن تعادل بدن انسان می‌شود و روی اعضای بدن مثل مغز، اعصاب، هورمون‌ها، جریان خون، تعداد ضربان قلب، شدت انقباض ماهیچه‌ها و هضم غذا تأثیر می‌گذارد. استرس معمولاً دارای سه مرحله است:

۱- واکنش اخطار: مغز پس از دریافت عامل استرس، آن را ثبت می‌کند و هیپوتالاموس به تفسیر آن و سپس به فرستادن اخطار الکتروشیمیایی به غدد هیپوفیز موجود در مرکز جمجمه می‌پردازد. این غدد شروع به ترشح هورمونی برای تحریک غدد فوق‌کلیه می‌کنند. به این ترتیب، هورمون آدرنالین از غدد فوق‌کلیه آزاد شده و در جریان خون می‌ریزد و پیام را به سایر غدد در سراسر بدن منتقل می‌کند. در نتیجه طحال برای عمل، بسیج شده و باعث ورود گلبول‌های قرمز اضافی در جریان خون می‌شود. بنابراین اکسیژن و غذای اضافی وارد یاخته‌ها می‌شوند، قدرت لختهٔ خون بالا می‌رود، کبد مواد قندی و ویتامین‌ها را رها می‌سازد، ضربان قلب، بیشتر می‌شود و تنفس، تغییر می‌کند. همچنین خون از پوست و احشا به ماهیچه‌ها و مغز جاری شده، باعث سردی دست‌ها و پاها می‌شود و بدن برای تهاجم، حمله یا فرار، به صورت آماده درمی‌آید. این مرحله ممکن است از چند دقیقه تا ۲۴ ساعت به طول انجامد.

خرید آنلاین در gajmarket.com