

کلینیک

آدم‌شناسی از روی کفش

■ بسیاری از روانشناسان دوست دارند که از روی مولفه‌های گوناگون به بررسی روانشناسی انسان‌ها بپردازند و در واقع آنها را از روی این مولفه‌ها تقسیم‌بندی و گروه‌بندی کنند حالا تحقیقات جدید نشان می‌دهد، می‌توانید با توجه به کفش‌های یک فرد تا حد زیادی به شخصیت درونی او پی ببرید. گروه روانشناسان دانشگاه آراکانزاس اخیرا در یک بررسی گسترده توانستند با ارزیابی رنگ، قیمت و مدل کفش‌های یک فرد با دقت بالایی خصوصیات اخلاقی، احساسی و حتی جهت‌گیری‌های سیاسی صاحب آن کفش را حدس بزنند. کفش‌ها، مدل‌ها و طرح‌های بسیار گوناگونی دارند و همین تنوع می‌تواند اطلاعات زیادی در مورد صاحب خود به همراه داشته باشند. برای مثال افرادی که کفش‌های مار کدار و گران قیمت می‌پوشند به احتمال زیاد افرادی ثروتمند هستند. در نقطه مقابل کفش‌های رنگی، براق یا مدل‌هایی از کفش که بسیار جلب توجه می‌کنند متعلق به افرادی هستند که شخصیت برون گرا دارند. اگر فردی کفش نوبی به پا نداشته باشد اما از آن به‌خوبی نگهداری کرده است، نشان می‌دهد که او شخصیت باوجدان و وظیفه‌شناسی دارد. افرادی که دایما در مورد رابطه خود با همسرشان نگران هستند و احساس امنیت نمی‌کنند در بیشتر مواقع صاحب کفش‌های مد روز و جدید هستند. شاید این افراد بیشتر از دیگران به ظاهر خود توجه می‌کنند و سعی می‌کنند در نگاه دیگران خوش‌پوش تر به‌نظر برسند. در مورد همه فاکتورها دقیق‌ترین فاکتورهایی که دانشمندان توانستند با توجه به کفش‌های یک فرد حدس بزنند سن، جنسیت، میزان درآمد و وضعیت روحی و احساسی آن شخص بود.

مردها پس از پدر شدن چاق می‌شوند

■ بررسی‌ها نشان می‌دهد که اکثریت مردان بعد از پدر شدن به‌طور متوسط ۱۰کیلوگرم وزن اضافه می‌کنند. محققان معتقدند، کاهش تحرک بدنی، دوری از ورزش کردن، افزایش تعداد دفعات غذا خوردن در بیرون از خانه و بی‌خوابی‌های ممتد از عوامل اصلی چاقی شدن مردان بعد از پدر شدن به‌شمار می‌رود. تمام این عوامل احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی را به‌شدت افزایش می‌دهد. بزرگ‌ترین قاتل مردان در سراسر جهان بیماری قلبی است و زندگی مدرن امروزی آنها را بیشتر از گذشته به سمت بیماری سوق می‌دهد. تقریبا ۶۰درصد تازه پدران اقدام‌بدشکلی دارند و ۴۰درصد از آنها هرگز تلاشی برای کاهش وزن اضافه خود نمی‌کنند. داشتن کارهای بسیار و مشغله زیاد و خستگی از مهم‌ترین عواملی است که مردان را از داشتن تحرک بدنی لازم باز می‌دارد. کمبود خواب باعث شده نزدیک به یک چهارم مردان در روزهای آخر هفته چرت بزنند و حتی یک بیستم از آنها در دستشویی محل کار خود این کار را انجام می‌دهند. افزایش فشار زندگی باعث شده یک پنجم مردان هنگام خواندن کتاب یا صحبت کردن بافرزندانشان به خواب بروند. افزایش فشار کاری، نداشتن وقت کافی برای انجام ورزش و خوردن غذاهای ناسالم باعث شده وزن مردان امروزی نسبت به دهه‌های گذشته رشد چشمگیری پیدا کند. البته این عوامل باعث نگرانی فرزندان در مورد پدرشان هم شده است. آمارها نشان می‌دهد، از ۱۰ه دختر یا پسر بین ۱۸ تا ۲۰سال، ۳ نفر نگران سلامت پدر خود هستند و معتقدند پدرشان ممکن است به یک بیماری خطرناک دچار شود. ۶۰درصد از آنها معتقدند پدرشان تناسب بدنی ندارد و نیمی دیگر هم پدر خود را چاقی می‌دانند.



سخر خیز باش تا... شاد باشی

■ مطالعات و تحقیقات نشان می‌دهد، افرادی که صبح زود از خواب بیدار می‌شوند شادترین افراد جامعه هستند. این افراد نه تنها سالم‌تر هستند بلکه در مقایسه با دیگران رضایت بیشتری هم از زندگی خود دارند و بهتر می‌توانند به کارهای خود برسند. ساعت داخلی بدن در افراد سحرخیز تطابق بهتری با شرایط روز دارد، به همین دلیل این افراد هوشیارتر و شادترند و انگیزه بیشتری برای رویه‌رو شدن با مشکلات خود دارند از همه مهم‌تر سیستم ایمنی بدن این افراد هم قدرت بیشتری دارد و بهتر می‌تواند با عوامل بیماری‌زا مبارزه کند. بررسی‌های بیشتری نشان داده است افراد سالمندی که صبح‌ها زود از خواب بیدار می‌شوند، احساس مثبت بیشتری دارند و شادتر هستند. حتی وضعیت روحی این سالمندان به‌مراتب بهتر از جوانانی است که صبح‌ها تا دیروقت می‌خوابند و در عوض هنگام شب خواب مناسبی ندارند. یک فرد که ساعت ۱۱ ظهر از خواب بیدار می‌شود، مجبور است تلاش بیشتری انجام دهد تا تمام کارهای خود را طی روز به انجام برساند اما در عوض فردی که ساعت هفت صبح از خواب بیدار می‌شود زمان زیادی در اختیار دارد و به راحتی می‌تواند بخش زیادی از برنامه روزانه خود را کامل کند.

مصاحبه با دکتر محمد هاشمی متخصص تغذیه در مورد نوشیدنی‌های محبوب این روزها

آبمیوه بخوریم یا دوغ

علیرضا سردشتی



عکس: conbis

این روزها و در هوای بسیار گرم همه دنبال راهی برای فرونشاندن عطش خود هستند اما بعد از آب که همه می‌دانیم بهترین نوشیدنی در دسترس است، بهترین نوشیدنی چیست؟

■ ■ ■

آبمیوه‌های صنعتی خوب هستند یا نه؟

آبمیوه‌های صنعتی موجود در بازار به سه دسته تقسیم می‌شوند. دسته اول آبمیوه‌هایی هستند که با نام آبمیوه طبیعی یا ۱۰۰ درصد طبیعی عرضه می‌شوند. در این محصولات حدود ۸۰درصد آبمیوه خالص یا کنسانتره رقیق شده آبمیوه و ۱۰ الی ۲۰درصد آب و شکر و افزودنی‌های مجاز به کار رفته است. دسته دوم نکتارهای آبمیوه هستند نکتارها معمولا حاوی ۳۰ تا ۵۰درصد آبمیوه طبیعی هستند و مابقی حجم آنها آب و شکر و سایر طعم‌دهنده‌ها و افزودنی‌هایی است که در صنعت از آنها استفاده می‌کنند. دسته سوم نیز آبمیوه‌هایی هستند که با عنوان نوشیدنی یا شربت میوه‌ای از آنها یاد می‌شود که فقط حدود پنج تا هفت‌درصد از این شربت‌ها، آبمیوه طبیعی و باقی آن آب و شکر و افزودنی‌های مجاز است.

داشتن پالپ همیشه به معنای برتری آبمیوه نیست، باید در نظر داشت که تکه‌های میوه موجود در این آبمیوه‌ها در چه شرایطی نگهداری می‌شوند و آن آبمیوه از چه نوع است. ممکن است یک شربت میوه‌ای حاوی پالپ باشد که تنها پنج تا هفت‌درصد از آن آبمیوه طبیعی باشد یا اینکه اضافه‌کردن کربن باعث افزایش فیبر می‌شود اما خواص این آبمیوه هرگز مانند آبمیوه طبیعی نخواهد بود. بنابراین باید مجموع آبمیوه و پالپ را باهم در نظر گرفت، به طور حتم اگر آبمیوه طبیعی با پالپ یا تکه‌های میوه مخلوط شود، خاصیتش بیشتر از یک شربت معمولی پالپ‌دار خواهد بود.

آبمیوه‌های گازدار درواقع همان نوشابه‌های گازدار هستند و معمولا نوشیدنی‌هایی که به صورت مصنوعی گازدار می‌شوند از لحاظ علم تغذیه نوشیدنی‌های خوبی به‌حساب نمی‌آیند. این آبمیوه‌ها می‌توانند در جذب برخی از املاح مانند کلسیم اختلال

ایجاد کنند و در نهایت باعث آسیب‌های گوارشی شوند. از طرف دیگر شکر اضافه شده به این نوشیدنی می‌تواند باعث افزایش اشتها و اضافه وزن شود.

تقریبا تمام آبمیوه‌های صنعتی دارای مقادیر مجازی از مواد نگهدارنده هستند اما باید در نظر داشت که این مواد و فرآیندهایی که باعث پایداری آبمیوه می‌شوند می‌توانند تا حدودی خواص آبمیوه را کاهش دهند. معمولا برای حفظ و افزایش خواص و رنگ آبمیوه‌ها از موادی مانند اسید سیتریک یا اسید اسکوربیک استفاده می‌شود. اما با این حال این آبمیوه‌ها هیچ وقت نمی‌توانند خاصیت آبمیوه طبیعی را داشته باشند.

یک نکته مهم در مورد تمام نوشیدنی‌ها پاستوریزه بودن آنهاست. بیشتر آبمیوه‌های صنعتی پاستوریزه می‌شوند. پاستوریزه کردن از یک طرف باعث می‌شود که آبمیوه سالم و عاری از میکروب باشد اما از طرف دیگر باعث می‌شود که برخی از مواد مغذی مانند ویتامین C کاهش پیدا کنند. گرچه کارخانه‌ها پس از پاستوریزه کردن مقداری ویتامین C به آبمیوه اضافه می‌کنند اما این ویتامین اضافه شده از لحاظ مقدار و قدرت جذب مانند ویتامین طبیعی نخواهد بود. علاوه براین، پاستوریزه کردن باعث غیرفعال شدن آنزیم پکتیناز موجود در آبمیوه می‌شود. در نتیجه آبمیوه به شکل یکنواخت و هموزن باقی می‌ماند و ظاهر بهتری خواهد داشت.

به‌طور کلی خوردن میوه به آبمیوه ارجحیت دارد زیرا برخی مواد مغذی از جمله فیبرها طی فرآیند آبمیوه‌گیری از بین می‌روند. علاوه بر این آبمیوه در واحد حجم، کالری بیشتری دارد و مصرف بیش از اندازه آن می‌تواند باعث چاقی و اضافه وزن شود.

یک سوال معمول هم این است که آیا آبمیوه برای بیماران خوب است یا نه؟ برخی از بیماران ممکن است نتوانند از غذاهای حجیم و معمول استفاده کنند. تشخیص این موضوع برعهده پزشک معالج آنهاست. بیشتر اوقات به این افراد توصیه می‌شود برای اینکه انرژی و مواد معدنی مورد نیاز بدن‌شان تامین شود،

از پوره یا آبمیوه استفاده کنند. اما این موضوع در بیماری‌های مختلف و افراد مختلف، متفاوت است. پزشک براساس نوع بیماری تعیین می‌کند که فرد چه آبمیوه‌ای را به چه اندازه مصرف کند. باید توجه کرد که خواص آبمیوه‌های صنعتی از نوع طبیعی آن کمتر است و مواد نگهدارنده موجود در آبمیوه‌های صنعتی می‌تواند برای افراد بیمار مشکل ساز باشد.

به هر حال بعد از آب، بهترین نوشیدنی در کنار غذا آبمیوه است. ویتامین سی موجود در آبمیوه می‌تواند جذب آهن را افزایش دهد. با این حال توصیه نمی‌شود که افراد همیشه همراه با غذا از آبمیوه استفاده کنند. زیرا مصرف آن تراکم کالری در وعده‌های غذایی را بالا می‌برد و در نهایت می‌تواند باعث اضافه وزن شود.

دوغ، یک نوشیدنی ایده‌آل

دوغ یک نوشیدنی محبوب ایرانی است که به طور سنتی در فرآیند تولید کره از ماست به دست می‌آید. اما امروزه دوغ را از ترکیب ماست، آب، نمک و اسانس‌های مختلف به دست می‌آورند. دوغ‌های صنعتی را می‌توان به دوغ‌های ساده، گازدار، حرارت دیده و کفیر تقسیم کرد. از آنجایی که ماست دارای کلسیم است، دوغ نیمی از خواص ماست را دربردارد و می‌تواند به عنوان یکی از منابع تامین کلسیم و پروتئین مصرف شود. البته ارزش غذایی دوغ مانند شیر نیست و ما نمی‌توانیم دوغ را جایگزین شیر کنیم. دوغ‌های گازدار دو دسته هستند: دوغ‌هایی که به طور طبیعی گازدار شده‌اند و دوغ‌هایی که در کارخانه به آنها گاز اضافه شده است. علت گازدار شدن دوغ به طور طبیعی، فرآیند تخمیر است. باکتری‌های موجود در دوغ و ماست و ظروف نگهدارنده آنها تحت‌تأثیر حرارت تخمیر می‌شوند و تولید گاز می‌کنند. این گاز طبیعی است و مشکلی برای فرد عادی ایجاد نمی‌کند. اما گازی که به‌شکل صنعتی به دوغ اضافه می‌شود، می‌تواند باعث مشکلات گوارشی شود. ضمن اینکه هر نوشیدنی گازداری می‌تواند اشتهای افراد را بالا برد و در نتیجه باعث پرخوری و اضافه وزن شود. از طرف دیگر

گاز موجود در دوغ چه طبیعی باشد و چه صنعتی می‌تواند برای بیماران گوارشی مضر باشد. دوغ کفیر از قارچی به نام کفیر به دست می‌آید که این قارچ در داخل شیر رشد می‌کند، ترکان منطقه قفقاز اولین کسانی بودند که از این دوغ استفاده می‌کردند. جالب است بدانید که واژه «کفیر» از «کیف» می‌آید. در واقع قفقازی‌های گفتند که با خوردن این نوشیدنی «کیف» می‌کنیم! همچنین مردم قفقاز، عمر طولانی خود را به مصرف دوغ کفیر نسبت می‌دهند. این نوشیدنی علاوه بر خواص سایر دوغ‌ها می‌تواند بر دستگاه گوارش تأثیر مثبت بگذارد، لوله گوارش را پاکسازی، زیبایی و سلامت پوست را افزایش دهد و از ایجاد سرطان‌ها جلوگیری کند. دوغ گرم‌دیده، دوغی است که ابتدا یکبار ماست آن پاستوریزه شده و بعد از تهیه دوغ دوباره پاستوریزه می‌شود. پاستوریزه کردن باعث یکنواختی دوغ و از بین رفتن باکتری‌های موجود در آن می‌شود. این دوغ اگر در دمای معمولی هم قرار بگیرد فرآیند تخمیر در آن انجام نمی‌شود و در نتیجه گازدار نخواهد شد.

ترجیحا تمام فرآورده‌های لبنی باید در دمای یخچال نگهداری شوند. با این حال اگر دوغ را بیرون از یخچال نگهداری کنیم فرآیند تخمیر باکتری‌ها لطمه‌ای به سلامت دوغ وارد نمی‌کند. اما ممکن است باعث ایجاد کپک در آن شود و این کپک می‌تواند برای سلامتی مضر باشد. با در نظر گرفتن شکل ظاهری، رنگ و بوی دوغ می‌توان از سالم بودن آن مطلع شد. رنگ دوغ باید سفید شیری باشد و رسوبات سبز رنگ و کپک در اطراف آن می‌تواند نشان‌دهنده خرابی و فساد دوغ باشد.

دوغ یکی از نوشیدنی‌هایی است که توصیه می‌شود به‌جای نوشابه همراه با غذا خورده شود. گرچه که گفته می‌شود، کلسیم موجود در دوغ می‌تواند جذب آهن غذا را مختل کند اما اگر فرد یک جیره غذایی مناسب داشته باشد و به طور متعوب و متعادل هر روز از گروه‌های مختلف موادغذایی استفاده کند، دچار کمبود آهن نخواهد شد. البته میزان کالری‌ای که دوغ به غذا اضافه می‌کند را نباید نادیده گرفت.



بهترین درمان برای جراحات‌های کوچک

شما باید این نکته‌های کوچک درمان خانگی را بدانید

ترجمه: **امیر سعیدی**

۴-روند بهبود زخم از همان لحظه رقم خوردن زخم یا جراحات شروع می‌شود. بلافاصله پس از ایجاد زخم یا خراشیدگی، سلول‌های سفید بدن به باکتری‌های عامل عفونت حمله می‌کنند. پلاکت‌ها و سلول‌های قرمز خون و فیبرین ترشح‌شده در خون هم یک شبکه زنجیره‌ای در منطقه ایجاد می‌کنند که در واقع لخته خون است و بعد از شکل‌گیری لخته، شکل‌گیری بافت ضایع، با همان پوست روی زخم یا دلمه شروع می‌شود. اگر محل زخم یا خراشیدگی خارش داشت، حتی اگر خارش شدید بود، بر میل خودتان بر خاراندن آن غلبه کنید زیرا خاراندن آن محل باعث نابود شدن این بافت شکل گرفته می‌شود.

۵-سوختگی‌های زرد، برخی از بیماران ممکن است نتوانند از غذاهای خنده‌دار است. برای درمان آنها بهترین کار خنک کردن سریع ناحیه آسیب‌دیده است. با استفاده از یک پارچه خیلی خنک، یا آب خنک شما پوست محل ضایعه را خنک می‌کنید و مانع از ماندن انرژی گرمایی در آن ناحیه و سوزش و ضایع شدن بیشتر می‌شوید. بعد از خنک کردن منطقه محل ضایعه را با آب و صابون بشویید و سپس با یک پانسمان ظرفی روی آن را بپوشانید به گونه‌ای که هیچ فشاری به محل سوختگی نباید. اگر محل ضایعه تاول زد آن را دستکاری نکنید زیرا این تاول‌ها نشانه‌ای از روند بهبود سوختگی هستند.

۶-احول مراقبت از زخم‌های جراحی مثل زخم‌های معمولی است. هر برش جراحی باید پس‌را چند روز با یک پانسمان استریل پوشانده شود. پانسمان زخم‌های جراحی باید هر روز تعویض شود. تمام توصیه‌های پزشک معالج خودتان را به کار بگیرید و هر روز بخیه‌ها و منگنه‌ها را بررسی کنید و ببینید در محل آنها ترشح چرکی، قرمزی، تاول یا بوی بد وجود دارد یا نه. یادتان باشد که محل زخم‌های جراحی و بخیه‌ها باید خشک باشد. هر خونریزی، ترشح چرکی، یا تغییرات پوستی در محل برش‌های جراحی یا بخیه‌ها را خیلی سریع به پزشک معالج خودتان اطلاع دهید.

۸-اگر قرمزی محل زخم، بریدگی یا خراشیدگی به نواحی اطراف آن رسید، در محل ضایعه تورم ایجاد شد، ترشحات زرد یا سبز از محل آن خارج شد، یا محل ضایع به شدت دردناک یا به شدت گرم شد، نشانه عفونت محل زخم است. سایر علایمی که می‌تواند در این‌باره به شما کمک کند بزرگ شدن غده‌های لنفاوی در نزدیکی محل زخم یا خراشیدگی، یا در گردن، زیر بغل و ناحیه کمر است. درد بدن و لرز هم می‌تواند از علائم عفونت محل ضایعه باشد. اگر این علت‌ها را مشاهده کردید خیلی سریع با پزشک خودتان یا اورژانس تماس بگیرید.

۹-اگر درباره سابقه تزریق واکسیناسیون کزاز خود مطمئن هستید و دچار یک زخم یا خراشیدگی کشیف

سلام پاشید

همه چیزهایی که باید در مورد سلامت روغن‌ها بدانید

گیتی بهدادی‌پور*

■ سالم‌ترین روش برای پخت غذا، روش آب‌پز کردن است. در صورتی که ناچار هستید غذای خود را سرخ کنید، باید از روغن مخصوص سرخ کردنی استفاده کنید. اگر قصد دارید روغنی را که یکبار برای سرخ کردن از آن استفاده کرده‌اید، دوباره مورد استفاده قرار دهید، باید هنگام خرید، در انتخاب نوع روغن دقت کنید. به این منظور باید روغنی را انتخاب کنید که نقطه دود بالایی دارد، یعنی روغنی که قبل از اینکه سطح آن تولید دود کند، بتوان تا درجه بالایی آن را حرارت داد. وقتی روغن به نقطه دود می‌رسد، ترکیب آن شروع به تغییر می‌کند و کف‌هایی روی آن تشکیل می‌شود که حاوی آکرولیین است و چشم را می‌سوزاند. بعد از هر بار استفاده از روغن، نقطه دود آن پایین می‌آید و برای همین، روغنی برای چند بار سرخ کردن مناسب است که نقطه دود بالایی داشته باشد.

نقطه دود بعضی روغن‌ها به ترتیب زیر است:

روغن آفتابگردان: ۲۴۶ درجه سانتیگراد

روغن سویه: ۲۴۱ درجه سانتیگراد

روغن کانولا (گلزا): ۲۲۸ درجه سانتیگراد

روغن ذرت: ۲۳۶ درجه سانتیگراد

روغن بادام‌زمینی: ۲۳۱ درجه سانتیگراد

روغن زیتون: ۱۹۰ درجه سانتیگراد

نکاتی که باید در سرخ کردن غذا به خاطر داشت:

- قبل از اینکه مواد غذایی را به داخل روغن بیندازید، باید ابتدا روغن را تا درجه حرارت مناسبی گرم کنید (مثلا تا حدود ۱۹۰ درجه سانتیگراد). در این حرارت، در سطح مواد غذایی، سر به‌یک لایه محافظ شبیه به یک لایه عایق تشکیل می‌شود که باعث می‌شود روغن نتواند از ماده غذایی عبور کند و ماده غذایی فقط با حرارت غیرمستقیم و با هدایت گرمایی از این عایق، پخته و سرخ می‌شود. اگر روغن تا این درجه حرارت مشخص داغ نشده باشد، قبل از اینکه لایه عایق تشکیل شود، روغن به درون غذا نفوذ می‌کند و باعث می‌شود غذا حالت روغنی (گریسی) پیدا کند و اگر هم روغن زیادتر از حد داغ شود، باعث می‌شود لایه محافظ (عایق) غذا بسوزد.

- از افزودن نمک به ماده غذایی قبل از سرخ کردن آن بپرهیزید. نمک نقطه دود روغن را پایین

می‌آورد و باعث می‌شود روغن زودتر تخریب شود. همچنین باعث می‌شود روغن زودت در سطح غذا جذب شود و وقتی غذا به درون روغن اضافه شد، جذب شود و وقتی غذا به درون روغن اضافه شد،



روغن به بالا پاشیده شود. اگر لازم باشد، نمک را می‌توان قبل از خوردن اضافه کرد.

- از ظروف آلومینیومی برای سرخ کردن غذا و نگهداری روغن استفاده نکنید. نمک به‌کاررفته در غذا باعث تخریب ظروف آلومینیومی شده و باعث می‌شود آلومینیوم به درون روغن وارد شود که مسمومیت‌زاست. از ظروف آهنی و مسی هم اجتناب کنید، زیرا روند تخریب روغن را تسریع می‌کنند.

- سبزی‌های که فریز شده‌اند را وقتی هنوز یخ زده‌اند سرخ کنید تا جذب روغن در آنها به حداقل برسد.

- از انباشتن زیاد مواد غذایی در روغن اجتناب کنید، زیرا باعث می‌شود حرارت روغن پایین بیاید و روغن قبل از تشکیل لایه عایق به داخل غذا نفوذ کرده و غذا چرب شود.

- همیشه اول روغن را هفت، هشت درجه بیشتر از حرارت سرخ کردن (۱۹۰ درجه سانتیگراد) داغ کنید، زیرا اضافه کردن غذا به روغن باعث می‌شود حرارت روغن چند درجه پایین بیاید. توجه داشته باشید که اگر این حرارت از هفت، هشت درجه بیشتر شود، به ساختمان مولکولی روغن آسیب می‌رساند.

روغن برای استفاده مجدد از روغن موارد زیر را مد نظر داشته باشید:

۱- به محض اتمام سرخ کردن، حرارت را خاموش کنید.

۲- اجازه بدهید تا روغن سرد بشود.

۳- به محض سرد شدن روغن، آن را تصفیه کنید (از صافی ریز عبور دهید) و در ظرف شیشه‌ای ریخته و در ظرف را محکم ببندید تا از ورود هوا به داخل آن جلوگیری شود. از مخلوط کردن این روغن با روغن تازه خودداری کنید.

۴- این ظرف را در جایی تاریک، ترجیحا در یخچال نگهداری کنید. این روغن در یخچال ممکن است ظاهر ابرمانند پیدا کند که این حالت با خارج کردن آن از یخچال باید برطرف شود.

۵- بعد از هر بار استفاده از این روغن، عملیات بالا را تکرار کنید.

۶- بابروز نشانه‌های زیر روغن را دور بریزید:

- ایجاد کف در سطح روغن

- تیره شدن روغن

- بوی نامطبوع

- غیروارون بودن روغن، هنگام ریختن آن در ظرف

***کارشناس تغذیه**