

۱۵ تأثیر منفی سیگار بر ظاهر، اندام و پوست شما

هیولاهایی زاده سیگار

اگر سیگاری هستید، خودتان تا به حال متوجه شده‌اید که باید ترک کنید. سیگار برای قلب، ریه و مغز شما بد است. اما ترک نمی‌کنید، شاید علت اصلی آن این باشد که تأثیرات مخرب سیگار خیلی واضح نیستند. اگر شما این تأثیرات را مقابل چشم خودتان می‌دیدید، همین لحظه سیگار را کنار می‌گذاشتید. مثلاً اگر با هر پاکت سیگار یک لکه بزرگ سیاه روی صورت‌تان به وجود می‌آمد، باز هم به سیگار کشیدن ادامه می‌دادید؟ این لکه‌ها به وجود می‌آیند، اما نه به سرعت و نه به گونه‌ای که برای شما ملموس باشد. ما در زیر برایتان ۱۵ تأثیر مخرب سیگار بر ظاهر و اندام شما را آورده‌ایم؛ تأثیراتی که در طول زمان، خود شما نیز متوجه آن خواهید شد. پس بهتر است پیش از آنکه این تأثیرات مخرب برای همیشه چهره و اندام شما را نابود کند، خودتان آن را کنار بگذارید.

■ **گودی زیر چشم**

وقتی بعضی شب‌ها درست خواب‌تان نمی‌برد و بی‌خواب می‌شوید، پای چشمان‌تان گود می‌افتد. حتماً همگی شما از آن حفره‌های عمیق زیر چشم‌هایتان متنفرید. حالا ربط این حفره‌ها به سیگار، بنا بر تحقیقات دانشگاه جان‌هاپکینز، زمانی که شما سیگار می‌کشید چهار برابر بیشتر از غیرسیگاری‌ها بعد از بیدار شدن از خواب احساس خستگی می‌کنید. وقتی شما تا چند ساعت پیش از خواب سیگار می‌کشید، سطح بالای نیکوتین موجود در بدن‌تان سبب می‌شود در طول خواب مدام از این دنده به آن دنده شوید و بی‌قرار باشید و نتوانید با آرامش استراحت کنید و متأسفانه خواب کم، دشمن زیبایی است. خود سیگار این حفره‌ها را پای چشمان شما نمی‌اندازد، بلکه با کم کردن خواب راحت سبب می‌شود این گودی‌ها پای چشمان شما ظاهر شوند.

■ **دندان‌های زشت و زرد**

مشخص است که همگی ما دوست داریم دندان‌های سفید و زیبا داشته باشیم، اما سیگار این رویا را بر سیگاری‌ها حرام می‌کند. نیکوتین موجود در سیگار به دندان‌های شما آسیب بسیار می‌زند و شما نیز متحمل هزینه‌های بسیار می‌شوید؛ هم باید پول سیگار بدهید و هم پول سفید کردن دندان.

■ **پیر شدن زودهنگام و چین و چروک صورت**

همگی ما چین و چروک روی صورت افراد مسن را دوست داریم چون برایمان نشانه حکمت و خرد هستند. اما چین و چروک روی صورت فردی جوان که سیگاری است، هیچ نشانی از خردمندی و دانایی در خود ندارد. تحقیقات نشان داده سیگار کشیدن پروسه پیر شدن را نیز جلو می‌اندازد و بر اساس مطالعات انجام‌شده، سیگاری‌ها یک سال و چهار ماه از سن‌شان بیشتر نشان می‌دهند. اما چین و چروک‌های زودهنگام به این دلیل ظاهر می‌شوند که نیکوتین موجود در سیگار مانع می‌شود تا برخی از ترکیبات موجود در خون که برای بافت‌های پوست حیاتی‌اند به آنها برسد.

■ **انگشتان زرد**

نیکوتین موجود در سیگار نه‌تنها دندان‌های شما را زرد می‌کند (و دیوارهای خانه‌تان را)، بلکه روی پوست انگشتان و ناخن‌ها تأثیر دارد و رنگ آنها را نیز تغییر می‌دهد. اگر در اینترنت برگردید، ممکن است درمان‌هایی برای زردی ناشی از نیکوتین پیدا کنید، مثل آلبیومی تازه یا وسایلی که برای سفید کردن ناخن‌ها استفاده می‌شوند، اما ساده‌تر و سالم‌تر نیست که اساساً سیگار را کنار بگذارید؟

■ **موهای ضعیف و باریک**

پوست لکدار و دندان‌ها و انگشتان زرد برای نیکوتین موجود در سیگار کافی نیست. این



ماده مخرب سراغ موهای شما هم می‌رود. محققان بر این عقیده‌اند که مواد سمی شیمیایی موجود در سیگار بر دی‌ان‌ای موجود در پیازچه‌های موی شما تأثیر گذاشته و رادیکال‌های آزادی تولید می‌کند که بر سلول‌های مو تأثیر گذاشته و آنها را از میان می‌برد. نتیجه، شما موهای باریک و ضعیفی خواهید داشت که با یک اشاره از پوست سرتان جدا می‌شوند و در قیاس با غیرسیگاری‌ها موهای شما زودتر سفید می‌شوند. بر اساس تحقیقی انجام‌شده در سال ۲۰۰۷، گذشت از مسائل ژنتیکی و اقلیمی که بر تاسی تأثیر می‌گذارند، مردهای سیگاری دوبرابر بیشتر از مردان غیرسیگاری موهای خود را از دست می‌دهند و تاسی می‌توند.

■ **جای زخم‌ها**

نیکوتین باعث می‌شود رگ‌های شما تنگ‌تر شوند. وقتی این رگ‌ها تنگ می‌شوند، فشار خون بیشتر می‌شود و علاوه بر آن اکسیژن موجود در خون نیز کمتر می‌شود، یعنی به ارگان‌های بدن شما اکسیژن کمتری می‌رسد و مویرگ‌های ریز در صورت و دیگر اعضای بدن‌تان اصلاً به‌رهای از اکسیژن نمی‌برند. این اتفاق به این معناست که زمانی که بدن شما زخم می‌شود، جای زخم خیلی دیرتر التیام می‌یابد و در ضمن جای زخم نیز باقی می‌ماند. این جای زخم در افراد سیگاری بزرگ‌تر و پررنگ‌تر از افراد غیرسیگاری است.

■ **از دست دادن دندان‌ها**

سیگار کشیدن برای دندان‌های شما بزرگ‌ترین خطر محسوب می‌شود و می‌تواند همه جور بیماری مربوط به دهان و دندان ایجاد کند؛ از سرطان‌های دهانی گرفته تا بیماری‌های مربوط به لثه. در واقع، بر اساس تحقیقی که در سال ۲۰۰۵ انجام شد و نتیجه‌اش نیز در ژورنال دندانپزشکی کلینیکی انگلستان چاپ شد، سیگاری‌ها در قیاس با غیرسیگاری‌ها شش برابر بیشتر مستعد ابتلا به بیماری‌های لثه و در نتیجه از دست دادن دندان‌هایشان هستند. این اثر ترک کردن پخش در نتشتن در مطلب دندانپزشکی نیست؟

■ **خداحافظی با در پیشتر طبیعی پوست**

آیا تا به حال دقت کرده‌اید که انگار چراغ‌های پوست سیگار‌ها خاموش است. پوست صورت‌شان درخششی ندارد. سیگار حاوی منوکسیدکربن است؛ ماده‌ای که مانع می‌شود تا خون عمل اکسیژن‌رسانی به پوست صورت را درست انجام دهد، یعنی نقاطی از پوست که اکسیژن نیاز دارند، بی‌اکسیژن می‌مانند و برخی نقاط از اکسیژن زیادی در رنجدند، علاوه بر این نیکوتین هم که سبب افزایش فشار خون می‌شود و رگ‌ها را تنگ می‌کند، اجازه نمی‌دهد به برخی از نقاط پوست اکسیژن برسد و پوست خشک و بی‌رنگ می‌ماند. سیگار کشیدن همچنین سبب می‌شود برخی مواد حیاتی بدن مانند ویتامین‌ب۱، ویتامین C، ویتامین E و مصرف شوند، یعنی ویتامین C کافی در بدن باقی نمی‌ماند و این ویتامین ماده‌ای حیاتی برای سلامت و لطافت پوست است و می‌تواند پوست آسیب‌دیده را درمان کند.

■ **التیام زخم‌ها**

برخی از تحقیقات نشان داده‌اند زخم‌های سیگاری‌ها بعد از عمل‌های جراحی، نظیر عمل‌های زیبایی و جراحی لثه، به خوبی‌اگر غیرسیگاری التیام نمی‌یابند.سیگار در صورت شما چین و چروک ایجاد می‌کند، بعد کلی هزینه می‌کنید و زیر تیغ جراح‌ها می‌روید تا از شر این چین و چروک‌ها خلاص شوید، اما باز هم سیگار مانع آن می‌شود تا جراحات شما به خوبی التیام یابد.

■ **سرطان پوست**

سیگار کشیدن عامل اصلی ابتلا به سرطان است. سرطان ریه، حنجره، دهان و مری از انواع سرطان‌هایی هستند که به خاطر کشیدن سیگار به وجود می‌آیند. سرطان پوست را نیز به این لیست اضافه کنید. در واقع، بنا بر تحقیقات انجام‌شده در سال ۲۰۰۱، افراد سیگاری سه برابر بیشتر از باقی افراد در معرض ابتلا به کارسینوما هستند. کارسینوما رشد بدخیم (سرطان) سلول‌های اپیتلیال است که به بافت‌های اطراف نفوذ کرده و توانایی متاستاز نیز دارد. این بیماری دومین سرطان رایج پوستی است.

■ **چربی دور کمر و شکم**

سیگار اشتهای شما را کم می‌کند و معمولاً افراد سیگاری وزن‌شان کمتر از افراد غیرسیگاری است. با این همه تحقیقی که در سال ۲۰۰۹ در کشور هلند انجام شد، ثابت کر افراد سیگاری چربی دور شکم و کمر بیشتری در قیاس با افراد غیرسیگاری دارند.این چربی عمیق دور ارگان‌های بدن شما را می‌گیرد و روز به روز بخش میانی بدن شما را حجیم‌تر می‌کند و می‌تواند خطر ابتلا به دیگر بیماری‌ها نظیر دیابت را نیز افزایش دهد.

۱۲ سیگ زندگی

مراقبت از پوست در فصل تابستان

گرما، آلاینده‌های بیشتر و ساعات طولانی‌تر بیرون از خانه

بسیاری گمان می‌کنند تنها با شروع فصل سرما باید از پوست خود مراقبت کنند و در بهار و تابستان نهایتاً به یک ضدآفتاب اکتفا می‌کنند، اما شما همان‌طور که در گذر از زمستان به بهار لباس‌های کم‌دیواری‌تان را تغییر می‌دهید، باید کرم‌ها و هر چه به پوست‌تان می‌زنید را نیز تغییر دهید. یکی از مهم‌ترین دلایل این است که شما در فصل بهار زمان بیشتری را در خارج از خانه می‌گذرانید. هیچ چیز برای پوست بدتر از یک زمستان طولانی نیست، چرا که زمان بیشتری در خانه می‌مانید، گرمای ایجادشده با هیتر و شوفاژ و باقی وسایل گرمایشی از یک طرف، باز نکردن پنجره‌ها و در نتیجه نبود هوای آزاد و اکسیژن در محیط از طرف دیگر و همچنین رطوبت کمتر هوا در زمستان‌ها بر پوست شما بسیار تأثیر می‌گذارد. اما با شروع بهار پوست کم‌کم به نرمی و لطافت سابق بازمی‌گردد،ولی این تغییر حالت ممکن است بر پوست تأثیر منفی بگذارد، در نتیجه باید احتیاط‌های لازم را بکنید تا این تغییرات کم‌ترین تأثیر را بر پوست شما بگذارند. این چند پیشنهاد ما می‌تواند تأثیرات منفی تغییرات شدید آب و هوایی (از زمستان به بهار) بر پوست شما را کاهش دهد.

■ **آرایش سبک‌تر**

با شروع فصل بهار باید آرایش صورت‌تان را سبک‌تر کنید. مرطوب‌کننده و فونداسیون‌هایتان لازم نیست به قوت و غلظت فصل زمستان باشد و حتماً یادتان باشد این لزوام آرایش باید ضدآفتاب‌های قوی‌تری باشند. صابون‌های بی‌بافت آنها دست و صورت خود را می‌شویند نیز نباید مرطوب‌کننده‌های قوی‌ای باشند.

■ **رطوبت بیشتر، آکنه بیشتر**

در تابستان و بهار غدد چربی‌ساز، چربی بیشتری ترشح می‌کنند و از طرفی غرقه که بر پوست می‌نشینند نیز زمینه را برای آکنه و آکنه بیشتر فراهم می‌کند. هر بار که از بیرون به خانه می‌آیید، پوست را بشویند، تا آلاینده‌ها و چربی‌ها مدت‌زمان طولانی بر پوست‌تان نماند.

■ **آفتاب و پوست**

دشمنی اصلی آفتاب با پوست شما بین ساعات ۹ صبح تا پنج بعدازظهر اتفاق می‌افتد. سعی کنید در این ساعات در معرض تابش مستقیم قرار نگیرید. اگر هم چاره‌ای ندارید، از ضدآفتاب‌هایی استفاده کنید که «اس‌پی‌اف» آنها ۱۵ یا بیشتر باشد.

در مجموع خاطرتان باشد، در بهار شما افزایش دم‌سا را باید و افزایش رطوبت موجود در هوا را. این دو نکته سبب می‌شود چربی روی پوست بیشتر شود و بیشتر عرق کنید. در ضمن در فصل بهار به خاطر

سال پنجم ■ شماره ۱۰۲۶ ■ دوشنبه ۱۱ مرداد ۱۳۸۹

بادها آلاینده‌های بسیاری در هوا وجود دارد، هوا گرم شده و روزه طولانی‌تری می‌شود و شما نیز دوست دارید ساعات بیشتری بیرون از خانه بمانید، در نتیجه مواد خارجی که روی پوست می‌نشینند چندین برابر باقی فصول خواهد بود، پس بهترین راه‌حل برای پوست شما شستن و شستن و شستن است. برای نگهداری از پوست‌تان چهار مرحله را باید رعایت کنید. اگر این کارها را بکنید، در تمام طول سال پوست‌تان سالم، شاداب و جوان خواهد بود. همگی شما پوست‌تان را می‌شویند، این بدیهی است، اما بعد از اینکه منافذ پوست‌تان را گشودید برای آن‌چه کار می‌کنید؟ اگر مراقبت‌های بعدی را انجام ندهید، این شست‌وشوها می‌تواند نتیجه عکس داشته باشد. صورت‌تان را بشویند، لوسیون بزنید و بعد مرطوب‌کننده هفت‌های چند بار هم سلول‌های مرده را پاکسازی کنید.

■ **قدم اول: شستن**

نخستین قدم برای داشتن پوست زیبا، خوب تمیز کردن آن است. کثیفی‌ها، آلاینده‌های موجود در هوا و چربی‌هایی که پوست‌تان تولید می‌کند، نه‌تنها می‌تواند تأثیرات منفی تغییرات شدید آب و هوایی ترک و ناهمواری نیز می‌شوند. بهتر است برای تمیز کردن پوست‌تان از موادی استفاده کنید که در مواد سازنده‌شان به هیچ وجه از الکل استفاده نشده باشد. در فصل زمستان لازم نیست صورت‌تان را زیاد بشویند، چرا که رطوبت در هوا کم است و شما با از بین بردن چربی‌های طبیعی پوست، آن را در معرض هوای سرد و خشک می‌گذارید. اما در تابستان برعکس باید پوست‌تان را زیاد بشویند. پوست‌های خشک و معمولی روزی یک بار و پوست‌های چرب روزی دو بار. پوست را با صابون یا جوهر ماده شوینده بدون الکل و با آب ولرم بشویند.

■ **قدم دوم: پاکسازی سلول‌های مرده**
سلول‌های مرده صورت عامل اصلی به وجود آمدن ناهمواری در صورت هستند. اگر سلول‌های مرده را پاکسازی کنید، سلول‌های تازه و جوان راحت‌تر اکسیژن جذب کرده و پوست جوان خواهد شد. اما حواس‌تان باشد در فصل زمستان این سلول‌های جوان و تازه خیلی سریع‌تر و راحت‌تر در معرض اشعه‌های مضر آفتاب آسیب می‌خورند در دید. در نتیجه بعد از لایه‌برداری حتماً تحت هر شرایطی از ضدآفتاب استفاده کنید؛ حالا چه پوست‌تان در معرض تابش مستقیم آفتاب قرار بگیرد چه نگیرد. پاکسازی پوست در برنامه روزانه شما قرار نمی‌گیرد چرا که مرگ سلول‌های پوست به صورت روزانه و ثابت صورت نمی‌گیرد. افرادی که پوست معمولی دارند، در بهار و تابستان هفت‌های دو یا سه لایه‌برداری کنند، البته اگر شما سابقه آکنه دارید و پوست‌تان

توجه کنید. اگر نوک موها خشک هستند و شکستگی فراوان در آنها دیده می‌شود، یا اگر زمانی که توی آنها دست می‌کشید احساس می‌کنید سفت و سخت شده‌اند و انگشتان‌تان به راحتی در آنها بالا و پایین نمی‌شوند، موهایتان خشک هستند و رطوبت کافی ندارند و باید از حالت‌دهنده و نرم‌کننده مرطوب استفاده کنید و بالعکس اگر زیادی چرب‌اند، حالت‌دهنده‌هایی که کمتر مرطوب باشند. این چیزی است که خود شما باید متوجه آن شوید.

■ **موهای مش‌شده**

اگر شما در فصل تابستان موهایتان را ه‌ای‌لایت کرده‌اید، آن وقت برای مرطوب نگه داشتن آنها باید فکر دیگری بکنید. موهای ه‌ای‌لایت در فصل تابستان بیشتر وز می‌شوند و نوک آنها خشک‌تر خواهد بود، مخصوصاً اگر آفتاب زیادی ببیند یا زیاد آنها را بشویند یا به استخر بپردازد. موهایتان ضعیف‌تر می‌شوند. توصیه ما این است که در تابستان ه‌ای‌لایت نکنید چ‌را که موها

ضعیف‌تر می‌شوند، اگر هم این کار را کردید، حتماً از نرم‌کننده و حالت‌دهنده‌هایی که حاوی پروتئین هستند استفاده کنید.

■ **موهای اکستنشن‌شده**

فرهای مو در فصل گرما باز می‌شود و رطوبت و حرارت موجود در هوا دشمن موهای اکستنشن‌شده است، برای کمتر کردن تأثیرات منفی بهتر است در آخرین مرحله شست‌وآرایی از باد سرد سشوار استفاده کنید.

■ **اشعه آفتاب**

همان‌طور که آفتاب باعث پیر شدن پوست می‌شود، بر موها نیز تأثیر منفی دارد. حتماً خودتان متوجه شده‌اید که موهایتان در فصل تابستان روشن‌تر می‌شوند. این اتفاق به موهای شما آسیب چندانی نمی‌رساند، اما همان اشعه‌ها باعث خشکی مو می‌شوند و اگر موهایتان را رنگ یا ه‌ای‌لایت کرده باشید، باعث می‌شود رنگ آنها خراب شده و سایه روشن‌ها تغییر کند. شامپوهایی در بازار موجود است که به این خاطر تهیه شده‌اند از مو در برابر اشعه

مضر آفتاب محافظت می‌کنند.

■ **استخر**

اگر استخر زیاد می‌روید، شک نکنید که کل



موجود در آب روی موهای شما تأثیرات منفی بسیار خواهد گذاشت. کلر سبب می‌شود موهای شما درست حالت نگیرند، یا خیلی سخت بتوانید آنها را آن گونه که دوست دارید درست کنید، همچنین به انتهای مو آسیب می‌رسانند و سبب می‌شوند موها خشک به نظر بیایند. بهترین کار این است که بلافاصله که از استخر بیرون آمدید، موهایتان را بشویند، نه‌فقط با آب بلکه حتماً از شامپو استفاده کنید تا کل مدت‌زمان زیادی لایه‌ای موهایتان نماند، علاوه بر این اگر کلری بین موهایتان موجود باشد و بعد از استخر بیرون آمده و زیر آفتاب راه بروید، بیشترین آسیب را به موهایتان می‌رسانید. البته شستن مو بعد از هر آب‌بانی در استخر کافی نیست و اگر زیاد به استخر می‌روید بهتر است به پزشک پوست و مو مراجعه کنید. در مجموع سعی کنید شامپو، نرم‌کننده و حالت‌دهنده کوچک بخرید، که اگر سازگار با موی شما نبود، مجبور نشوید مدت‌زمان طولانی از آن استفاده کنید. تعیین میزان مناسب چربی و نرمی مو در فصل تابستان کار سختی است و خود شما بهترین کسی هستید که می‌توانید متوجه آن شوید.

کافیه

برای هر مشکلی یک شمع هست



خطاب می‌شود، احساس خطر و اضطراب را می‌کشد و اگر در اتاق خواب فروخته شود خوابی راحت در پی دارد.

بنفش: شمع‌های بنفش نوعی حس کشف و شهود در فرد ایجاد می‌کنند. روان و احساسات را بیدار کرده و پردازش‌های منطقی را کند می‌کنند. شمع‌های بنفش بهترین کاربرد را برای انجام مدیتیشن دارند.

سفید: رنگ پاکِ. شمع‌های سفید در فرد حس امنیت ایجاد می‌کنند و بهترین رنگ برای ایجاد آرامش خیال هستند. شمع سفید یعنی خطر‌ها و سختی‌ها کیلومترها دورتر جریان دارند و دست‌شان به ما نمی‌رسد.

طلایی: اگر کسی خیلی خوب حرف‌های شما را درک نمی‌کند، او را دعوت کنید و یک شمع طلایی روشن کنید. شمع طلایی ذهن را روشن کرده و آن را آماده پذیرش نظریات مختلف و راهکارهای جدید می‌کند.

نقره‌ای: رنگ مگ شمع‌های نقره‌ای باعث می‌شوند فرد در خود تمایلی به تغییر و بهتر شدن حس کند. نقره‌ای بهترین رنگ برای افرادی است که هزارگامی زیر نور شمع مطالعه می‌کنند، چرا که بزرگ و مبلمان‌های میزان یادگیری را افزایش می‌دهند. بهترین گزینه برای کسانی است که تمایل به رکود و سکون دارند.



بگذارید وسط اتاقی که همه چیزش به سبک دوران ویکتوریا چیده شده. این اصلاً مناسب نیست. تناسب یعنی همان سایز. اندازه و بزرگی و کوچکی وسایل خانه و اشیا باید با فضایی که در آن قرار می‌گیرند و با همدیگر تناسب داشته باشد. شما نباید صندلی‌های بزرگ و مبل‌مان‌های میزان کاربردِی که قرار است داشته باشند، همان‌طور که قرار نیست یک صندلی کوچک را در اتاقی بزرگ با سقف بلند بگذارید؛ اینها تناسبی با هم ندارند.

اساساً شمع انرژی خارق‌العاده‌ای در فضای خانه ایجاد می‌کند و در تاریخ مذاهب نیز می‌توان نکات جالبی درباره شمع‌ها پیدا کرد. نور سوسوزن شمع‌ها قرن‌ها دیوارهای معابد و کلیساها را روشن کرده است و بسیاری برای نشان دادن عشق خود به عزیزی از دست رفته شمعی روشن می‌کنند. امروزه به بیشتر مغازه‌های لوازم خانگی و لوازم تزئینی که سر بزنید، شمع پیدا می‌کنید؛ پدیده‌ای که خیلی ساده راهش را به خانه‌های ما باز کرده و شب‌های ما را کنار دوست‌ان‌مان روشن می‌کند. شمع روشن می‌کنیم تا حال و هوای مهمانی‌هایمان را عوض کنیم یا بو و دود سیگار مهمانان را مهار کنیم. در سبزه‌ها و رنگ‌های مختلف برخی سراغ شمع‌هایی می‌رویم که از روغن‌های خاصی ساخته شده‌اند که بوی آن حین سوختن خاصیت آرامش‌بخشی دارند و برخی سراغ زیبایی آن و رنگش تا با دکوراسیون خانه‌مان داخل فری که از قبل با دماي ۳۰۰ درجه گرم شده قرار دهيد. بعد بگذاريد بيزد. بعد از دو ساعت سسری به آن بزنيد. چنگالی فرو کنید تا ببینید پخته یا نه. گوشت را خارج کنید و داخل فویل بپیچید و بگذارید کنار. اگر بخوابید، می‌توانید از آن مایع نیز استفاده کنید. سبزیجات را جدا کرده و دور بریزید و بعد قلمبه را روی شعله نیمه‌زاد قرار دهید تا در نهایت به شکل سس دربیاید. گوشت را تکه کرده و در ظرف بگذارید و سس را روی آن بریزید. تنها یک قلمبه کثیف کرده‌اید و غذایی درجه یک پخته‌اید.

چگونه برای هر گونه خوراک گوشت و ماهی یک سس مهمان کش درست کنید

گوشت‌هایی که استانه‌ها پخته می‌شوند نیز ممکن است در طعم و مزه خود چیزی کم داشته باشند، اگر مایعی را که در قلمبه همراه گوشت بوده به حال خود رها کنید و از آن هیچ استفاده‌ای نکنید آن مایع را سس کنید. مهم نیست گوشت را به چه شکلی طبخ می‌کنید، مهم این است که

سس روی آن را فراموش نکنید؛ اگر سینه مرغی پخته‌اید که پوست آن را نکنده‌اید، سینه را کنار بگذارید و هر کاری دل‌تان می‌خواهد با محتویات قلمبه‌ای که مرغ در آن پخته بکنید، اما دو یا سه قاشق غذاخوری از چربی داخل قلمبه را برآوردید و در یک تابه بریزید. تابه را روی شعله نیمه‌زاد بگذارید. یک کف دست موسیر ریزشده اضافه کنید و یک دقیقه تفت دهید. یک یا دو استکان کوچک ماه‌الشعیر اضافه کنید و با یک قاشق چوبی موادی که به کف تابه چسبیده را بکنید. اگر از تفلون استفاده می‌کنید از این تکه‌های کوچک چسبیده به کف تابه و در واقع از خیلی چیزهای خوشمزه دیگر محروم هستید. یک یا دو دقیقه تفت دهید تا ماه‌الشعیر تبخیر شود. نیم تا یک فنجان آب مرغ اضافه کنید، بگذارید چند دقیقه بماند تا کم‌کم تبخیر شود. آخرین مرحله نیز افزودن چند تکه کره است. می‌توانید از سبزیجات تازه ساطوری‌شده نیز استفاده کنید و با آلیئمو اگر دوست دارید، سر‌تان آماده است. آن را روی سینه مرغی که سرخ کرده‌اید، بریزید.

بزرگ‌ترین تفاوت بین آشپزهای حرفه‌ای رستوران‌ها و آشپزهایی که در خانه غذا درست می‌کنند، چیست؟ حرفه‌ای‌ها بلندن چطور آش را کنترل کنند، حتی اگر شعله خیلی زیاد باشد. آنها چه بخواهند قلمبه تازه سرخ کنند چه گوشت پخته‌ده گوساله، در هر دو حالت در بشقاب بگذارید. چند تکه هویج و پیاز خردشده و سیر پوست‌کنده در قلمبه بیندازید، همراه نمک و فلفل. مقدار خیلی کمی آب بریزید و برای ۱۵ دقیقه روی شعله گاز بگذارید تا سبزیجات کمی نرم شوند. گوشت را به قلمبه داخل مایع داخل قلمبه نیاید زیاد باشد، نباید روی گوشت را ببوشاند. در قلمبه قرار دهید. داخل فری که از قبل با دماي ۳۰۰ درجه گرم شده قرار دهيد. بعد بگذاريد بيزد. بعد از دو ساعت سسری به آن بزنيد. چنگالی فرو کنید تا ببینید پخته یا نه. گوشت را خارج کنید و داخل فویل بپیچید و بگذارید کنار. اگر بخوابید، می‌توانید از آن مایع نیز استفاده کنید. سبزیجات را جدا کرده و دور بریزید و بعد قلمبه را روی شعله نیمه‌زاد قرار دهید تا در نهایت به شکل سس دربیاید. گوشت را تکه کرده و در ظرف بگذارید و سس را روی آن بریزید. تنها یک قلمبه کثیف کرده‌اید و غذایی درجه یک پخته‌اید.

چگونه برای هر گونه خوراک گوشت و ماهی یک سس مهمان کش درست کنید

گوشت‌هایی که استانه‌ها پخته می‌شوند نیز ممکن است در طعم و مزه خود چیزی کم داشته باشند، اگر مایعی را که در قلمبه همراه گوشت بوده به حال خود رها کنید و از آن هیچ استفاده‌ای نکنید آن مایع را سس کنید. مهم نیست گوشت را به چه شکلی طبخ می‌کنید، مهم این است که

سس روی آن را فراموش نکنید؛ اگر سینه مرغی پخته‌اید که پوست آن را نکنده‌اید، سینه را کنار بگذارید و هر کاری دل‌تان می‌خواهد با محتویات قلمبه‌ای که مرغ در آن پخته بکنید، اما دو یا سه قاشق غذاخوری از چربی داخل قلمبه را برآوردید و در یک تابه بریزید. تابه را روی شعله نیمه‌زاد بگذارید. یک کف دست موسیر ریزشده اضافه کنید و یک دقیقه تفت دهید. یک یا دو استکان کوچک ماه‌الشعیر اضافه کنید و با یک قاشق چوبی موادی که به کف تابه چسبیده را بکنید. اگر از تفلون استفاده می‌کنید از این تکه‌های کوچک چسبیده به کف تابه و در واقع از خیلی چیزهای خوشمزه دیگر محروم هستید. یک یا دو دقیقه تفت دهید تا ماه‌الشعیر تبخیر شود. نیم تا یک فنجان آب مرغ اضافه کنید، بگذارید چند دقیقه بماند تا کم‌کم تبخیر شود. آخرین مرحله نیز افزودن چند تکه کره است. می‌توانید از سبزیجات تازه ساطوری‌شده نیز استفاده کنید و با آلیئمو اگر دوست دارید، سر‌تان آماده است. آن را روی سینه مرغی که سرخ کرده‌اید، بریزید.

بزرگ‌ترین تفاوت بین آشپزهای حرفه‌ای رستوران‌ها و آشپزهایی که در خانه غذا درست می‌کنند، چیست؟ حرفه‌ای‌ها بلندن چطور آش را کنترل کنند، حتی اگر شعله خیلی زیاد باشد. آنها چه بخواهند قلمبه تازه سرخ کنند چه گوشت پخته‌ده گوساله، در هر دو حالت در بشقاب بگذارید. چند تکه هویج و پیاز خردشده و سیر پوست‌کنده در قلمبه بیندازید، همراه نمک و فلفل. مقدار خیلی کمی آب بریزید و برای ۱۵ دقیقه روی شعله گاز بگذارید تا سبزیجات کمی نرم شوند. گوشت را به قلمبه داخل مایع داخل قلمبه نیاید زیاد باشد، نباید روی گوشت را ببوشاند. در قلمبه قرار دهید. داخل فری که از قبل با دماي ۳۰۰ درجه گرم شده قرار دهيد. بعد بگذاريد بيزد. بعد از دو ساعت سسری به آن بزنيد. چنگالی فرو کنید تا ببینید پخته یا نه. گوشت را خارج کنید و داخل فویل بپیچید و بگذارید کنار. اگر بخوابید، می‌توانید از آن مایع نیز استفاده کنید. سبزیجات را جدا کرده و دور بریزید و بعد قلمبه را روی شعله نیمه‌زاد قرار دهید تا در نهایت به شکل سس دربیاید. گوشت را تکه کرده و در ظرف بگذارید و سس را روی آن بریزید. تنها یک قلمبه کثیف کرده‌اید و غذایی درجه یک پخته‌اید.

۱- گوشت را مدتی قبل از بریزن فریزر بیاورید؛ مهم نیست که ثابت‌تان را چقدر داغ می‌کنید، حتی اگر گوشت ۲/۵ ساعتی‌ترزی لطیف‌تان را یک راست از فریزر درآورده و در تابه بیندازید، دچار مشکل خواهید شد. اگر این کار را بکنید، گوشت فریزری مدتی زم‌سان می‌خواهد تا حرارت را به خود بگیرد و در این مدت رطوبتی‌ش را از دست داده و قهوه‌ای هم نخواهد شد. یادتان باشد این نکته فقط شامل گوشت گوساله نمی‌شود، مایکروفر را هم فراموش کنید. بگذارید گوشت در هوای آزاد اندکی نفس بکشد.

۲- در انتخاب اندازه تابه دقت کنید؛ اگر طول گوشت‌تان ۱۵ سانتی‌متر است، تابه همان‌دره آن برندارید، تابه‌ای به قطر ۲۰ سانتی متر بردارید که جنسش خوب باشد. بهتر است تابه سنگین باشد تا حرارت را یکنواخت پخش کند. تابه‌های چدنی بهترین گزینه هستند.

۳- شعله را زیاد کنید؛ همین که آن یک قاشق غذاخوری روغن‌تان در تابه شروع به برق زدن و موج‌دار شدن کرد، گوشت استیک را داخل تابه قرار داده و برای یک دقیقه حرارت را به بالاترین میزان ممکنه برسانید، بعد از یک دقیقه حرارت را کمتر کرده و روی نیمه زیاد قرار دهید. بعد از دو تا پنج دقیقه (بسته به اینکه می‌خواهید چقدر استیک‌تان آب‌دار باشد) استیک را از این رو به آن رو کنید دوباره برای یک دقیقه حرارت را به بالاترین درجه رسانده و بعد دوباره کم کنید. هر چه تابه داغ‌تر، سر‌شدهایی بهتر.

۴- بگذارید بماند؛ باید حواس‌تان به زمانی که استیک پس از خاموش کردن شعله داخل تابه می‌ماند، باشد. می‌توانید برای قایق بسیار کمی اجازه دهید گوشت داخل تابه بماند. حالا شما استیکی دارید که داخلش آب‌دار است و رویش حبابی قهوه‌ای شد.

چطور آرام و با حرارت پایین پزید

برای درست کردن غذای بی‌نهایت خوشمزه نیاز به تلاش بی‌نهایت نیست. حداقل نه زمانی که با حرارت کم غذا می‌پزید. در این حالت شما تابه به زمان، یک تکه گوشت چرب و بزرگ، یک قلمبه یا سبزه مناسب که قابل استفاده در فر باشد و مایعی که در طول دو تا سه ساعت گوشت شما را بدل به غذایی لطیف و خوشمزه کند نیاز دارد. به گوشت نمک و فلفل بزنید و بعد مقداری روغن زیتون