

Tévhit az ételmérgezésről

Tudja, hogy hogyan előzheti meg a családjában az ételmérgezést? Az emberek jelentős része igennel válaszolna erre a kérdésre. Ennek ellenére sokan nem követik a leggyorsabb előírásokat sem, derül ki a Nemzetközi Élelmiszerinformációs Tanács Alapítvány felméréséből.

Egyre több ételmérgezésről hallunk hírt. Tudjuk azonban, hogy hogyan kell az élelmiszereket biztonságosan kezelni? Oszlassunk el néhány tévhitet, és lássuk a szakértők javaslatát arra, hogy hogyan kerüljük el ezt a betegséget.

TÉVHIT: Gyakran a majonéz okozza a gyomorrontást.

VALÓSÁG: Nem a majonéz okozza a gyomorrontást, hanem a baktériumok. Ezek a kórokozók legjobban a fehérjetartalmú ételekben szaporodnak el, a 4-60 Celsius fokos hőmérsékleten. A kereskedelemben kapható majonéz biztonságos. Nagyobb a kockázat azonban, ha bele van keverve az ételekbe, például tésztába, salátákba. Ezek is biztonságosak lehetnek azonban, ha 4 Celsius fok alatt tárolják.

TÉVHIT: A főzés előtti kézmosás megfelelő tisztaságot biztosít.

VALÓSÁG: Gyakran és alaposan kell kezet mosni, az ételek érintése előtt és után is, valamint a mosdó használata, pelenkázás, és állatok simogatása után is. A kézmosáshoz meleg, szappanos vizet, tiszta papírtörülközőt használjunk, és legalább húsz másodpercig dörzsöljük az ujjaink között, a körmök alját, és a csuklót is.

TÉVHIT: A hevítéssel elkészített tojás biztonságos.

VALÓSÁG: A tükörtőjás nem tekinthető biztonságos ételnek. A megfelelő elkészítés feltétele, hogy megfordítjuk a sült tojást, hogy a fehérje teljesen átsüljön, és a sárgája is kezdjen zselésedni.

TÉVHIT: Étkezésnél biztonságos ugyanabból az edényből enni.

VALÓSÁG: A nyers hús és más ételek is tartalmaznak olyan baktériumokat, amelyek megfertőzhetik a többi ételt. Használjunk több edényt, deszkát és tányért a húsoknak és az egyéb termékeknek, vagy alaposan mossuk meg őket. A főtt hús tiszta tára kerüljön, ne arra, amin főzés előtt volt. A munkafelület és a szivacsok is legyenek tiszták, hogy elkerüljük az ételek szennyeződését.

TÉVHIT: A lehűtött étel hőmérséklete megfelelő a tároláshoz.

VALÓSÁG: A baktériumok képesek bármilyen hőmérsékleten a szaporodásra a 4-60 C hőmérsékleten. Melegben és a szabadban való étkezéskor különösen nehéz feladat az ételek 4 C alatt való tartása.

Szakértők szerint szabadban való étkezéskor érdemes a húsokat külön hűtőládában tárolni, hogy elkerüljük a fertőzést. Pakoljuk tele a hűtőládát jéggel, tegyük hűvös helyre, és csak akkor nyissuk ki, ha feldolgozzuk a húst. Az ita-
lokot tároljuk külön hűtőládában.

TÉVHIT: A húsról ránézésre és tapintással meg lehet állapítani, hogy megfőtt-e.

VALÓSÁG: Még a legtehetségesebb szakácsok sem tudják megmondani, hogy milyen meleg a hús. Ezért használjunk húshőmérőt. Tilos a húsokat félig megsütni, és utána rostosn fejezni be az elkészítésüket, ez elősegíti a baktériumok szaporodását.

TÉVHIT: Az étel több mint két órán át levegőn hagyható.

VALÓSÁG: A baktériumok gyorsan szaporodnak a 4-60 C-os hőmérsékleten. Amit két órára kinnfelejtettünk, azt dobjuk ki. 30 fok felett már egy óra után dobjuk ki az ételeket.

TÉVHIT: A romlott étel bűdös és rosszul néz ki

VALÓSÁG: Legtöbbször megállapítható egy ételről, hogy romlott, ha megszagoljuk, vagy jól megnézzük. De nem

TÉVHIT: A zöldségek megfelelően meg vannak mosva, ha a boltban vizet spriccelnek rájuk.

VALÓSÁG: A víztől a zöldségek és gyümölcsök frissebbnek látszanak, de ez nem tekinthető alapos lemosásnak. Hideg folyóvízben (szappan nélkül) kell az ilyen terményeket megmosni, és lehetőleg puha kefével át is kell dörzsölni őket, vagy beáztatni, hogy minden baktériumot eltávolítsunk.

A vastag héjú gyümölcsök (pl. a banán) nem igényelnek mosást, csak ha késsel vágjuk. A kés bejuttatja a kórokozót a héjról a gyümölcs belsejébe. Ez azt jelenti, hogy a dinnyét is meg kell mosni fogyasztás előtt.

WebMD
Seprődi, B. - 2010-06-29

Jobb alvás: több energia, jobb hangulat

Szerencsés ember az, aki fáradtan ágybabújjik, rögtön elalszik és végigalussza mélyen az éjszakát. A jó alvás után több az energia és jó a hangulat.

Erről sokan csak álmodnak: az emberek több mint 30%-a alvászavarral küszködik.

Forgolódnak éjszakánként az ágyban, nem tudják végigaludni az éjszakát. A fáradtság miatt aztán átvonszolgat magukat a következő napon. A nőknél kétszer olyan gyakori az alvászavar, mint a férfiaknál.

Az alvási apnoe szindróma viszont inkább férfi dolog. A férfiak kéreken 10%-a arról panaszkodik, hogy alvás közben kihagyja a légzésük, vagy legalábbis gyengül. Nőknél az alvási apnoe szindróma csak ritkán fordul elő.

Az alvási igény különböző

Nincs egyetértés az illetően, mennyi alvásra van szüksége az embernek és mikor túl sok az alvás. A csecsemőknek napi 20 óra alvásra van szükségük elosztva az egész napra. A gyerekeknek 10-12 óra. A felnőtteknek normálisan 7-8 óra alvás kell. Az életkor előrehaladtával az alvási igény 5+7 órára csökken.

Az orvostudomány egyik ága, a somnológia, amit alváskutatásnak is neveznek, az alvás témájával foglalkozik. Az éjszakai alvás során az ember normálisan 3-5 különböző alvásfázison megy át. Először jön a mély alvás fázisa, mely az éjszaka előrehaladtával egyre rövidebb lesz.

Ezzel szemben az ún. REM alvási szakaszok időtartama ciklusról ciklusra egyre nő. Az elnevezés REM a gyors szemmozgások (rapid eye movement) rövidítése. A REM szakaszok alatt csökken az izomfeszülés, azonban emelkedik a vérnyomás és a pulzusszám. Ebben a fázisban gyakran élénk álmok jelentkeznek.

Elalvási és átalvási zavarok

A jó lelkiismeret a legjobb altató, a közmondás szerint. Ennyire azonban nem egyszerű a dolog. További ok lehet túlfűtés, izgalom röviddel elalvás előtt. Így a hosszas tévénézés és túl sok alkohol. A rendszertelen alvás-ébredési ritmus megzavarja a belső órát, főleg a váltott műszakban végzett munkánál.

Az okok egy része viszonylag könnyen elhárítható, pl. rossz a matrac, az ágynemű, túl hangos a hálószoba, túl meleg, vagy túl hideg. Erdemes valamit változtatni, amíg jól lehet aludni benne.

Ha az alvászavart fájdalom okozza, melyet heveny vagy idült betegség vált ki, orvoshoz kell fordulni. Az altató nem jó ötlet, mert ellenőrizetlen szedése függőséget okoz, ami ismét alvászavarhoz vezet. Ördögi kör alakulhat ki, reggel élnékitőszerek, este altató.

Megelőzés és kezelés

A stressz megszüntetése, jobb alvási szokások és körülmények kialakítása, a megfelelő táplálkozási szokások, gyógyszerek helyes szedése eredményt hozhat. Ha ezek az intézkedések ellenére sincs javulás, orvosi segítséget kell kérni.

Glanz, J.

A pánikroham tünetei

A pánikroham hirtelen rántó félelemérzéssel jár, ráadásul bármikor előfordulhat, még álmunkban is. Sokan összetévesztik a szívrohammal, olyan erős halálfélelemmel járhat.

A pánikroham leggyakoribb kísérőjelenségei a következők:

- szopora szívverés
- gyengeség, szédülés
- kéz- és ujjzsibbadás
- rettegés, halálfélelem
- verítékezés, hidegrázás
- mellkasi fájdalom
- nehézlégzés
- torokszorítás (gombóc a torokban)
- zavartság

A pánikrohamok általában rövid ideig, nem egészen tíz percig tartanak, bár egyik-másik tünet tovább is fennállhat. Azoknál, akiknek már volt pánikrohamuk, nagyobb a kockázata a további rohamoknak, mint azoknál, akiknek még soha nem volt. Pánikbetegnek hívjuk azt, akinek többször ismétlődő pánikrohamai vannak.

A pánikbetegnek a helyzetet fokozza az, hogy amiatt is szoronganak, hogy mikor lehet a következő rohamuk. A pánikbetegség az Egyesült Államokban mintegy 2,4 millió embert érint, ez a felnőtt (17-54 éves) népesség 1,7 százaléka. A nőknél kétszer akkora a pánikbetegség valószínűsége, mint a férfiaknál.

A pánikbetegség oka nem világos, sokaknál az élethelyzetben beállt nagyobb változások (családalapítás, gyerekszülés, első munkahely, stb.) hozzák elő, de okozhatja nagy stressz is. Van némi bizonyíték arra is, hogy esetleg örökletes. A pánikbetegnek nagyobb a depresszió, az öngyilkosság és a szenvedélybetegség kialakulásának kockázata is.

Szerencse, hogy a betegség kezelhető, jó eredményeket lehet elérni mind pszichoterápiával, mind gyógyszerrel, akár a kettő kombinációjával is. A gyógyszerek közül hatásosak a szorongásoldók és az antidepresszánsok, továbbá a bétablokkolóknak nevezett szívgyógyszerek is.

WebMD, kép: sxc.hu

Bodza, fekete (Sambucus nigra)

"A bodza virága, levele, érett bogyója egyaránt tartalmaz gyógyhatású anyagokat"

Népies neve:

bocfa, csete, fái bodza, fekete bodza

A növény leírása:

A bodzafélék (Caprifoliaceae) családjába tartozik, mindenfelé elterjedt, de főleg cserjések, lombdőlők területén él. Cserje vagy néha fa.

Hogyan gyűjtsük?

Gyógyászatban felhasználható része a virágzata és a bogyója. Virágzatát május, június környékén, érett bogyóit az augusztus-szeptemberi időszakban gyűjtik.

Mi van benne?

A virágzat flavonoidokat (kvercetin, kempferol), fahéjsavszármazékokat, illóolajat és nyálkát tartalmaz.

A bogyó gyümölcssavakat, C-vitamint, A-vitamint, flavonoidokat valamint antociánokat (szambucint) tartalmaz.

A levél nagy koncentrációban tartalmaz kéksav-glikozidokat mint a szambunigrint.

Mire jó?

A bodzateát meghűléses megbetegedések, hurut esetén, izasztószerként és immunrendszeri serkentőként használják. A bogyókból készített savanyú lekvár kiváló hashajtó, vízelhajtó. Használják még vértisztításra, köhögéscsillapításra. A leveléből készült tea pedig reumás bántalmakra egyszerű gyógyír, de lázcsillapításra is ajánlják.

Hogyan használjuk?

Tea: Meghűlés megbetegedések, hurut ellen fogyasszuk a virágból készült teát. Csészénként 2 teáskanálnyi drogot öntsünk le forrásban lévő vízzel, majd 5 perc múlva szűrjük le.

Tinktúra: A virágból készített tinktúra láz esetén alkalmazható.

Főzet: Fájó, sajtó ízületi panaszokra ajánlott napi 100 ml főzet fogyasztása.

Jó tudni!

A friss bodzatermésék nyersen, illetve a kéreg és a levelek is nagyobb mennyiségben fogyasztva kellemetlen gyomor-bélrendszeri tüneteket, émelygést, hányást okozhatnak.

Cián-glikozid tartalma miatt a koncentrációtól függően lehet toxikus (pl. a termésből lekvárban).

A középkori német néphit szerint a bodzában lakott a parasztudvar jó szelleme, amely megóvta a családot a tűztől és más bajoktól.

Európa néhány országában a palacsintatészta mártott és forró olajban kirántott bodzavirágzat a különleges csemegék közé tartozik.

Ha a virágját borba áztatják, annak muskotályszerű ízt kölcsönöz.

A bodza bogyójából bort és pálinkát is készítenek.

A bodzából házilag pezsgő is készíthető.

A citromból készült limonádé ízesíthető 1-2 darab bodza virággal.

