



دهد، بنابراین گوشت سریع تر می پزد و لایه های بیرونی آن کمتر دچار سوختگی می شود- و احتمالاً آمین های هتروسیکلیک کمتری در آن به وجود می آید. در هر حال در نظر داشته باشید که این میزان خطرها مربوط به افرادی است که مقداری زیادی گوشت های کبابی یا سرخ کرده می خورده اند. و گرنه خوردن گاهگاهی کباب و مانند آن خطر چندانی ندارد.

بود. یک راه این است که قطعات گوشت در پوششی بیچید و آنها را ۳۰ تا ۶۰ دقیقه در آب گرم قرار دهید. اما اگر این کار را انجام دادید باید فوراً گوشت را بپزید، زیرا با کتری به سرعت در گوشت گرم رشد می کند. به طور مرتب گوشت را پشت و رو کنید: پشت و رو کردن مرتب گوشت به معنای آن است که هیچ طرف گوشت بیش از اندازه حرارت جذب نمی کند یا حرارت از دست نمی

## چطور گوشت را بی خطر کباب کنیم؟

همشهری: کباب کردن و اصولاً هر پخت و پزی در درجه حرارت های بالا مواد شیمیایی سرطان زایی را تولید می کند اما کباب کردن را می توان به شکل بی خطرتری انجام داد.

گوشت را در معرض مواد شیمیایی سرطان زا (به نام هیدروکربن های آروماتیک پلی سیکلیک) قرار می دهد که در دود برخاسته از زغال ها و قطرات چربی که روی آنها می چکد و شعله می کشد، وجود دارند و بر روی گوشت می نشینند.

این که گوشت را چه مدت بپزید هم عاملی است که در تشکیل آمین های هتروسیکلیک دخیل است. بررسی ها نشان داده اند که گوشت سرخ شده برای ده دقیقه در درجه حرارت ۲۴۰ درجه سانتی گراد پخته شده اند، دو برابر بیشتر از گوشت سرخ شده در همین درجه حرارت برای چهار دقیقه حاوی آمین های هتروسیکلیک هستند. البته در درجه حرارت های پایین تر میزان این افزایش به این شدت نیست.

بسته به درجه حرارتی که گوشت در آن بخته می شود، گوشت آب پز شده یا تنوری شده در فر ممکن است حاوی مقداری آمین های هتروسیکلیک باشند، اما این مقدار بسیار کمتر از مقدار تولید شده در سرخ کردن، کباب کردن یا برشته کردن است.

یکی از راه هایی که برای کم کردن تشکیل آمین های هتروسیکلیک در گوشت پیشنهاد شده خواباندن آن در سس است. نظر بر این است که این کار باعث مرطوب و پایین نگه داشتن درجه حرارت آن می شود. به علاوه شاید برخی از سس ها باعث وارد شدن مواد آنتی اکسیدانی در گوشت شود که اثرات آمین های هتروسیکلیک را خنثی کند.

اما نتایج تحقیقات در مورد تأثیر سس های مختلف از این لحاظ نتایج متفاوتی را به دست داده است و بنابراین هنوز در این مورد نمی توان با قاطعیت سخن گفت.

حتی اگر خواباندن گوشت در سس، پاسخ نباشد، شیوه هایی وجود دارند که به شما کمک خواهند کرد که درجه حرارت گوشت را هنگام پختن پایین بیاورید:

گوشت را در قطعات کوچک بپزید: این کار باعث می شود درجه حرارت گوشت پایین بیاید.

گوشت لخم تر انتخاب کنید: چربی کمتر باعث می شود که شعله های کمتر و بنابراین دود کمتری تولید شود.

قبل از کباب کردن از مایکروویو استفاده کنید: پیش از کباب کردن گوشت، آن را برای دو دقیقه در اجاق مایکروویو بپزید. این کار محتوای آمین های هتروسیکلیک را به اندازه ۹۰ درصد کاهش می دهد. در انجام این کار افراط نکنید، زیرا مایکروویو کردن زیاد گوشت را خشک می کند.

گوشت را گرم کنید: هر چه گوشت هنگام شروع کباب کردن، گرم تر باشد، زمان کمتری برای پختن لازم خواهد

هنگامی که گوشت می خوریم در واقع بافت عضلانی می خوریم- که عمدتاً شامل سلول های عضلانی، مقداری کلاژن که بافت همبند را تشکیل می دهد (هر چه کلاژن بیشتر باشد، گوشت سفت تر می شود) و چربی می شود.

پختن با تغییر دادن پروتئین درون سلول های عضلانی- متراکم کردن بیشتر آن و خارج کردن آب از آن- بافت گوشت را به طور خوشایندی سفت و آبدار می کند.

اما هنگامی که درجه حرارت گوشت به ۷۵ تا ۸۰ درجه سانتیگراد می رسد، آب تبخیر می شود، پروتئین ها بیشتر فشرده می شوند و بافت چروکیده می شود. به این ترتیب گوشت ترد و آبدار مثل چرم سفت می شود. اما درجه حرارت زیاد تنها گوشت را از لحاظ طعم خراب نمی کند.

در درجه حرارت بالا اسیدهای آمینه، واحدهای ساختمانی پروتئین با کراتین- ترکیبی که در بافت عضلانی یافت می شود- وارد واکنش می شوند و موادی به نام «آمین های هتروسیکلیک» تولید می کنند.

این مواد شیمیایی به میزان بسیار کم در حد میلیارادیوم گرم به وجود می آیند. اما تجربیات آزمایشگاهی و حیوانی نشان میدهند که آمین های هتروسیکلیک دارای خواص سرطان زای قوی هستند.

همچنین شواهد همه گیر شناختی فزاینده ای نشان میدهند که افرادی که زیاد گوشت می خورند، در معرض خطر بیشتر ابتلا به اشکال متعدد سرطان قرار دارند.

هر پروتئین سوخته شده حاوی آمین های هتروسیکلیک است، اما مقدار این آمین ها در تخم مرغ یا پروتئین سویا در مقایسه با گوشت اندک است، چرا که گوشت از بافت عضلانی تشکیل شده است که سرشار از کراتین است.

گرچه اغلب بررسی ها هنگامی که مسئله آمین های هتروسیکلیک مطرح است، گوشت قرمز را به عنوان مظنون اصلی به شمار می آورند، گوشت ماهی و مرغ هم به همان اندازه حاوی این آمین ها هستند.

گوشت ماهی و مرغ گزینه ی سالم تری نسبت به گوشت قرمز هستند، اما این امر به خاطر نوع چربی موجود آنهاست. بیش از آنکه نوع گوشت مطرح باشد، درجه حرارت بالا عامل اصلی در تشکیل آمین های هتروسیکلیک است.

برای همین است، کباب کردن، برشته کردن و سرخ کردن مشکل زا هستند: این شیوه های پخت و پز گوشت را تا درجه حرارت بسیار بالایی گرم می کنند.

آمین های هتروسیکلیک معمولاً در چند میلی متر بیرونی قطعه گوشت که بیش از همه نزدیک منبع حرارت است تشکیل می شوند.

کباب کردن مشکلی مضاعف می آفریند، زیرا همچنین

### ادامه مطلب دریا سالار مالن: حمله ... از صفحه اول

رئیس ستاد نیروهای مسلح آمریکا در هر حال نگاه خود و ارتشبد اشکنازی به مسائل ایران را یکسان خواند و گفت: «هر دو در تماس های شش ماه اخیر دیدگاه کاملاً یکسانی داشته و فکر می کنیم که رسیدن ایران به توان هسته ای نظامی قبل از سال ۲۰۱۰ اتفاق نخواهد افتاد.»

دریا سالار مالن افزود: «اگر اندک تفاوتی نیز در ارزیابی های اسرائیل و آمریکا در مورد پیش بینی جدول زمانی دستیابی ایران به بمب اتمی وجود داشته باشد کاملاً بی اهمیت است و تفاوتی عمده در کار نیست.»

ایران قاطعانه تلاش برای رسیدن به بمب اتمی را رد می کند، اما این اصرار ایران مورد تردید دیرینه جامعه جهانی قرار داشته است.

برخی از مقامات ایران می گویند آیت الله علی خامنه ای، رهبر جمهوری اسلامی، فتوایی مبنی بر «حرام بودن کاربرد جنگ افزارهای کشتار جمعی» دارد، اما در عین حال این «فتوا» هیچ گاه رسماً منتشر نشده است.

به گزارش روزنامه هآرتس، عمده مذاکرات ارتشبد اشکنازی با مقامات بلند پایه پنتاگون روز دوشنبه، بیست و ششم اسفند ماه، انجام می شود.

ارتشبد اشکنازی با ژنرال جان کارت- رایت، جانشین دریا سالار مالن، ژنرال جیمز جونز، مشاور امنیت ملی باراک اوباما، دنیس بلر، مدیر سازمان اطلاعات ملی آمریکا، و دنیس راس، مشاور وزیر خارجه آمریکا، دیدار می کند.

روزنامه اسرائیلی هآرتس روز یکشنبه در گزارش مشروحی نوشت دریا سالار مایکل مالن همزمان با حضور ارتشبد اشکنازی در آمریکا در یک مصاحبه تلویزیونی گفته است: «حمله اسرائیل علیه ایران زندگی آمریکایی ها در خلیج فارس را که هم اینک نیز از طرف ایران در تهدید هستند به خطر می اندازد، وضع را وخیم تر کرده و بی ثباتی منطقه را موجب می شود.» اما دریا سالار مالن از سوی دیگر هسته ای شدن ایران را نیز «موجب بی ثباتی منطقه» توصیف کرد و گفت: «کشورهای همسایه ایران از کشیده شدن به مسابقه تسلیحاتی خشنود نیستند.»

دریا سالار مالن در گفتگوی خود استدلال کرد که «سابقه نشان داده هنگامی که کشوری به توان هسته ای می رسد، کشورهای دیگر آن منطقه هم سریعاً می خواهند به توان مشابه برسند و به این ترتیب چرخه خطرناکی شروع می شود که به نوبه خود خطری جدید برای تمامی جهان است.» دریا سالار مالن همچنین از مذاکرات احتمالی دولت باراک اوباما با ایران پشتیبانی کرد، ولی تأیید کرد که «اگر مذاکرات کارساز نباشد و ایران جنگ افزار اتمی داشته باشد، گزینه دست به کار شدن ارتش آمریکا هنوز وجود دارد». دریا سالار مالن گفت که «درست است که نیروهای آمریکا در عراق و افغانستان فرسوده شده اند، اما آمریکا به اندازه کافی نیروهای دریایی و هوایی برای عملیات در چنین منطقه ای در اختیار دارد.»

# Manuel Dish Net

Experience the Difference

## همگام با تکنولوژی برتر HD Receiver

تصویر واقعی و زنده را در رسیورهای Hi Definition مشاهده نمایید

با بیش از ۱۲ سال تجارب مشترک ایران و آمریکا

❖ شبکه جدید و جذاب «الجزیره» به زبان انگلیسی

❖ شبکه تلویزیونی ایرانی به زبان فارسی (I.R.N.N., I.R.I.B.)

❖ شبکه اینترنشنال طپش و طپش ۲ (TAPESH TV & TAPESH 2)

❖ شبکه تلویزیونی مسیحی به زبان انگلیسی

❖ شبکه تلویزیونی افغان

نصب دیش و سیستم گیرنده کمتر از ۲۴ ساعت از زمان سفارش

تنظیم دیش و وارد کردن «برنامه» (Up-date, Up-grade, Full service) کمتر از ۴۸ ساعت از زمان سفارش

بدون تعطیلی

۷ روز هفته

manueldishnet@yahoo.com

(408) 449-9025 ❖ (415) 760-9390 ❖ (925) 580-6414