

ماهی

امکانات تهیه ماهی

اینکه کدام نوع ماهی، در دسترس تر و اصناف قابل تهیه است، بستگی به محل زندگی شما دارد. اگرچه انواع مختلفی از ماهیها تا حد امکان در نقاط مختلف کشور توزیع شده و به فروش می‌رسند. ماهیها به طوری کلی به دو نوع ماهیهای آب شور و ماهیهای آب شیرین تقسیم می‌شوند. تفاوت در طعم، روغن، کیفیت آنها مربوط به آب است. گنبد دل آن را شادکام می‌گویند. اکثر ماهیهای که کیفیت بالایی دارند متعلق به آبهای سرد، معتدل و ولایت صاف هستند. ماهیهای آب شور دارای بوی تندتری نسبت به ماهیهای آب شیرین هستند. ماهیهای آب شور و آب شیرین با توجه به میزان چربی به سه گروه تقسیم می‌شوند: ۱- بدون چربی: ماهیهای که گوشت آنها دارای مقدار کمتری از چربی هستند. ۲- کم چربی: ماهیهای که گوشت آنها دارای دو تا شش درصد چربی هستند. ۳- پر چربی: ماهیهای که گوشت آنها دارای بیش از شش درصد چربی هستند. مصلحتی از پوست انواع ماهیها، به ویژه پرچربی آنها در جدول الف آمده است. ماهیهای پرچربی، طعم مشخصتری برای قنادی نسبت به ماهیهای بدون چربی داشته و گوشت آنها معمولاً دارای رنگ‌های بیشتری هستند. اصولاً ماهیهای که گوشت سفید دارند، بدون چربی هستند. آگاهی از میزان چربی ماهی در طبع آن کمک تعیین می‌کند. ماهیهای کم چربی و پر چربی (مجموعاً دو سوم) را می‌توان بلافاصله آنکه روغنشان خشکی شود، در فریزر منجمد کرد. در آن صورت دیگر می‌توان آن را به صورت منجمد یا انواع مختلف استخوان و استخوان منجمد، طبع کرد.

ماهی از نقطه نظر غذایی است که می‌توان آن را به راحتی تهیه کرد. اگرچه انواع آن بسیار است، ولی تنها در صد کمی در بازار عرضه می‌شود. حتی معمولیترین نوع ماهیها در صورتی که تازه بوده و به گونه صحیحی طبع شده باشند، طبع غذای بسیار قابل توجهی هستند. بعضی از انواع ماهیهای کم چربی مانند ماهی «کادو»، «هداکن» و «کفشک» منبع پروتئینی بسیار ایده‌آلی برای افرادی که قصد دارند کالری جذب شده خود را کاهش دهند. محبوبیت می‌شود، زیرا میزان کالری آنها کمتر از کالری موجود در گوشت گاو و گوسفند است. یک قطعه ۱۱۰ گرمی ماهی جواکوی تصبیج از پروتئین مورد نیاز روزانه یک فرد بزرگسال است و از طرف دیگر پروتئین ماهی به راحتی هضم می‌شود. تا ۸۰ درصد چربی اکثر ماهیها اشباع نشده است و به همین دلیل مصرف آنها برای نیست مقدار کلسترول، در حد طبیعی و سلامت، توصیه می‌شود. از طرف دیگر ماهی سرشار از ویتامین A، D، E، K، و گوشت پرچربی آن دارای چربی اشباع و ساشی است. کمترین است. بسیاری از ماهیها از نظر مواد مغذی بی‌عیب هستند. به طور مثال ماهی «ساردین» و «استالیمول» بسیار گنیم بود و همچنین ماهیهای دریای شور سرشار از آهن هستند. اکثر ماهیهای دریای شیرین و دریای شور دارای میزان نسبتاً کمی شکر هستند (به جز ماهیهای بی‌چرته و ماهی کتور که در آب شکر) ماهی را می‌توان به طریقه‌ای منجمد و یخ‌زده کرد. آن را می‌توان به صورت منجمد یا انواع مختلف استخوان و استخوان منجمد، طبع کرد.

خوردن غذای لذیذ و سالم، تنها در گرو طبع ماهی آن نیست. نحوه انتخاب، خرید و نگهداری مواد غذایی پیش از پخت آن در طعم و سلامت غذا تأثیر دارد. به عقیده بسیاری از متخصصین علم تغذیه، موادی همچون سبزیها، گوشت، لبنیات و... هر یک دارای ویژگیهای مربوط به خود هستند که نحوه نگهداری و طبع آنها بر اساس این ویژگیها برنامهریزی و توصیه می‌شود. در گذشته ما شما را با نحوه خرید، نگهداری و طبع انواع سبزیها آشنا کردیم و در اینجا اطلاعاتی در باره انواع ماهی و طبع آنها در اختیار شما قرار می‌دهیم. لازم به یادآوری است که ماهی تن دیگر غذاهای دریایی دارای انواع دانه‌های سمی هستند، اما در اینجا تنها به گروهی از آنها اشاره شده است که در جامعه ما بیشتر مورد استفاده قرار می‌گیرد:





داشته باشید که ماهی داخل کنسرو همراه با آب است یا روغن (این مسئله معمولاً روی برچسب کنسرو ذکر می‌شود).

طبیعی است، کنسروهایی که آب قسمت مایع آنها را تشکیل می‌دهد ارجحیت دارند. زیرا از یک سو، کالری کمتری دارند و از سوی دیگر، شما می‌توانید به میل خود به آنها ادویه بریزید. انواع مختلف ماهی «سالمن» نیز همین است. مانند «تن»، تنها با نام «سالمنون» به فروش می‌رسد. آن نوع از «سالمنون» که گوشت رنگینتر و قرمزترنگ دارد، معمولاً گرانتر بوده و حاوی میزان بیشتری روغن و ریتامین «A» است.

نگهداری از ماهی در یخچال و فریزر

از آنجا که بافت گوشت ماهی بسیار حساس است و در مدت زمان کوتاهی فاسد می‌شود، در نگهداری آن باید دقت زیادی شود. حتی زمانی که ماهی را در یخچال قرار می‌دهید، تنها برای مدت زمان محدودی گوشت آن، تازه می‌شود. ماهی‌هایی که تازه صید شده و یا خریداری شده‌اند، باید در عرض ۲۴ ساعت بسته شوند تا هم طعم بهتری داشته باشند و هم اینکه تا حد ممکن مواد مغذی خود را حفظ کنند. ماهی‌هایی که تازه صید شده‌اند را می‌توان یک روز بیشتر از ماهی‌هایی که خریداری شده‌اند، در یخچال نگهداری کرد. چنانچه قصد ندارید ماهی را در طول این مدت مصرف کنید باید آن را بلافاصله فریزر کنید. اگر ماهی را به صورت یخ زده خریداری می‌کنید، تنها زمانی می‌توانید آن را دوباره در فریزر قرار دهید که به صورت بسته‌بندی بوده و یخ آن ذوب نشده باشد. گرچه اغلب ماهی‌ها به عنوان ماهی تازه به فروش می‌رسند، اما در واقع به احتمال زیاد

سته‌هایی را انتخاب کنید که کاملاً منجمد بوده و نرم نشده باشد.

دودانلود کردن، نمک‌سود کردن و... ماهی

معمولاً برای جلوگیری از فساد ماهی‌هایی مانند ماهی «کاد»، «سالمنون»، «سباد» و «هندداگ» از روش‌هایی چون خشک‌گذاشتن، نمک‌سود کردن و یا دودانلود کردن استفاده می‌شود. اما این عمل باعث بالا رفتن میزان نمک ماهی می‌شود. در مورد ماهی «ودی» نیز، هیدروکربنهای حلقوی دود (دود خوب) می‌تواند باعث تولید و یا تشدیدکننده سرطان باشد. بنابراین بهتر است کسانی که به سلامتی خود علاقمند هستند، از به کارگیری این روش‌ها خودداری کنند.

کنسرو ماهی

کنسروهای ماهی در صورتی که حاوی مقدار زیادی روغن و نمک باشند، جایزه‌ترین سامی برای ماهی‌های تازه هستند. کنسرو «تن» و «سالمنون» از متداولترین کنسروهایی ماهی هستند، اما ماهی‌های دیگری مانند «سازدین»، «قباد» و «مشکو» نیز به صورت کنسرو یافت می‌شوند. گرچه ماهی «تن» انواع مختلفی دارد اما معمولاً روزی اکثر کنسروها تنها نام «تن» ثبت شده است. «توتیتو» نیز نوعی ماهی کنسرو است که جزو انواع «تن» محسوب می‌شود و طعمی مشابه به «تن» داشته، اما ارزانتر از آن است. «تن» به سه صورت کنسرو می‌شود: ۱- کنسروهای به هم فشرده شده، ۲- قطعات درشت، ۳- تکه‌های کوچک و خرد شده. به هنگام خرید کنسرو ماهی باید دقت

بخش اصلی آنها را «مایونز» تشکیل می‌دهد، برای ماهی‌های کم‌چربی (نوع دوم) مناسب هستند. سبزی پرمایه و کره‌ای نیز مناسب ماهی‌های بدون چربی هستند. بهترین روش طبخ برای ماهی‌های کم‌چربی، آب‌پز و یا پخت با بخار است که رطوبت مناسبی را حفظ کرده و مانع از خشک شدن گوشت آن می‌شود. ماهی‌های بدون چربی را نیز می‌توان کباب کرده و یا در فر پخت. در این صورت، باید گوشت ماهی را به وسیله گرد و یا روغن چرب کردن تا خشک نشود.

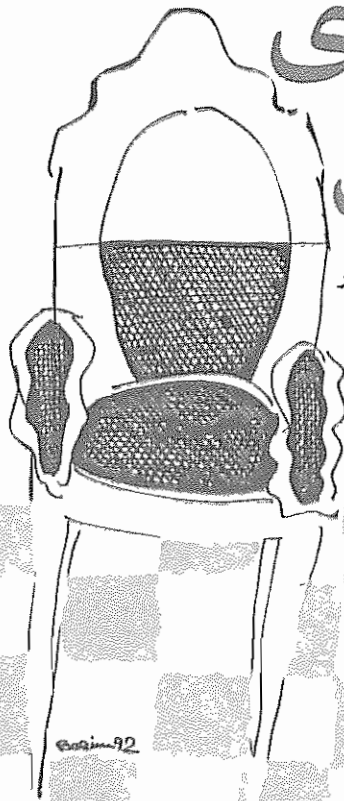
خرید ماهی

بهتر است برای خرید، آن نوع ماهی را انتخاب کنید که در آن فصل، بیشتر یافت می‌شود. در این صورت ماهی تازه‌تر و ارزانتر خواهد بود. هنگام خرید دقت کنید که ماهی خراب نباشد. گوشت ماهی تازه سفید بوده و پوست آن قلمبه‌ای محکمی دارد. زمانی که که با انگشت روی گوشت آن فشار می‌آورید باید دوباره به حالت اول برگشته و جای فشار انگشت بر روی آن محسوس نباشد. گوشت ماهی تازه نباید بوی خاصی از استخوان جدا شود و بی‌طعم آن نباشد. کاملاً نازک بوده و عاری از هرگونه آلودگی باشد. اینشهای ماهی چنان معمولاً صورتی مایل به قرمز بوده و همچنان که از عمر ماهی می‌گذرد، تغییر رنگ داده و به رنگ صورتی، بعد خاکستری و بعد به رنگ سبز مایل به قهوه‌ای درمی‌آید. ماهی تازه تا حدی بوی نمک دریا را می‌دهد، اما بوی تند و نامطبوعی ندارد. ماهی یخ زده با پوست یا بدون پوست، در صورت قطع‌های مخصوص کتاب و قله یا قطعه‌های عادی عرضه می‌شوند. این ماهی‌ها نباید بوی نامطرب می‌دهند. به هنگام خرید ماهی یخ زده،

خرافه‌ای

به نام اشرافیت

مهندس فرشته بهار



92-سنه

شکی نیست که انسان امروز دیگر نمی‌تواند چون دوران کودکی در غارها منزل کند و نیازهای متعددی دارد که گریز از آنها تقریباً غیرممکن می‌نماید. از طرف دیگر دستاوردهای انسان متمدن، در ماهیت اصلی خود به هیچ وجه قابل تردید نیست، بدین معنا که این دستاوردها می‌توانند به صورتی در زندگی‌مان حضور داشته باشند که ادامه‌ی منطقی اقدامها و برطرف‌کننده‌ی نیازهای واقعی ما باشند، اما واقعیت موجود این است که انسان در میان دستاوردهای خویش، همچنان دست و پا می‌زند و با نظام ذهنی موجودش با هر تلاش جدید، فقط و فقط، شکل این دست‌ویازدن را تغییر می‌دهد، راستی چرا؟

اگر کمی حوصله به خرج دهیم و رودبایستیها را با خودمان - فقط با خودمان - کنار بگذاریم و برای دقایقی در خلوت خویش بیندیشیم، شاید بتوانیم مچ خود را بگیریم و این نکته را دریابیم که انسان امروز با تمامی دانش و تمدن خویش، علی‌رغم ادعاهای خودنمایانه‌اش، موجودی است بسیار خرافاتی و به مراتب خرافاتی‌تر از انسانهای دوران کهن.

انسان امروز، هرچه بیشتر می‌خواهد و می‌خواهد. می‌خواهد که هر چه بیشتر داشته باشد و چون این امر نظام ذهنی فرد، فرد انسانها را می‌سازد، پس ناگزیر نظام اجتماعی آن نیز همین است و این نظام نامی ندارد جز «اشرافیت» و این، همان خرافه‌ایست که بدان دچاریم و همین خرافه است که دست‌وپای ما را بسته و ما را ناتوان کرده است.

آیا ما حاضریم که لباسی را انتخاب کرده و در تمام مجالس عروسی پوشیم؟ - آه... نه! این را که دفعه پیش در عروسی فلان کس پوشیده بودم! این دفعه

هم؟! - ... اینها دیگر مد نیستند، اگر پوشم، به من خواهند خندید!
- ... این وسایل مال عهد بوقند، داشتن اینها، امروزه نهایت بی‌سلیقگی است! بله، ما در این گونه موارد، نمی‌توانیم جدای از یک نظام ذهنی - اجتماعی عمل کنیم، لطفاً توجه کنید: «نمی‌توانیم». راستی تاکنون چند بار بر اثر این مجادله درونی با مثلاً همسرمان تا مرزهای قهر و دعوا پیش رفته‌ایم؟

تاکنون چند بار بر اثر چنین «نداشتن»هایی احساس بدبختی کرده‌ایم؟ چند بار دیگران را، حتی اگر شده به طور مخفیانه و در درون خویش به خاطر چنین «نداشتن»هایی تحقیر کرده‌ایم؟

و راستی تاکنون چند بار از خویش پرسیده‌ایم که این مجادله‌های درونی، در حقیقت چه معنایی دارند؟

چگونه است که این لباس مد شده است؟، چرا سال دیگر مد نیست؟، چرا بیست سال پیش مد نبود؟ و چرا ده سال دیگر نیز ممکن است دوباره مد شود؟ چه

امری در این مورد دخیل است؟

از زمانی که تقسیم کار آغاز و حیطه‌های تخصصی وسیعتر شد، انسان نیز در دو موضع متقابل ظاهر شد: تولیدکننده و مصرف‌کننده. همزمان با پیدایش این دوگانگی، مسابقه‌ی هیجان‌انگیز داشتن نیز آغاز و تقاضا به عنوان قانون اصلی ارتباطات اجتماعی پدیدار شد. چنین مسابقه‌ای، بازار را به عنوان پرهممهم‌ترین مکان اجتماعی پدید آورد، بازار مرکز تجمع دو موضع متقابل و در عین حال همگرای ارتباطات انسانی، یعنی تولید و مصرف بود. یعنی مرکز نمایش و تبادل خواسته‌ها و داشته‌ها. در نتیجه «بودن» انسان، تابع «داشتن» او شد و «داشتن» به عنوان اهرم قدرت اجتماعی ظاهر شد.

همین خصلت، عمده‌ترین سامان‌دهنده تمدن انسان شد و اشرافیت، یعنی همین. یعنی خواستن و خواستن، و خواستن، یعنی مسابقه‌ای برای هرچه بیشتر داشتن.

در چنین روندی، تنوع تولید، مصرف را دامن زد و تنوع مصرف، تنوع تولید را، و به عبارت دیگر، خواستن، داشتن را به جلو

همواره کسانی ظاهر می‌شوند که .
کنند: این را احتیاج داری و نه آن را،
زیباست و نه آن. این مد است و نه
چنین احکامی، به معنای ناتوانی ما در
نیازهای مان است.

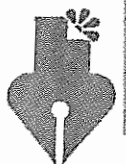
انسان امروز چنان دچار این خرابی
است که بیشترین دقتها و گرایشهای خو
در اختیار آن گذاشته، تا جایی که سلیقه،
تحمل شده از جانب عرضه‌کنندگان را س
خود می‌پندارد و از انتخابهای لحظ
خویش برای مدت زمان محدودی دل
می‌شود و پس از گذشت اندک زمان
دل‌سرد.

روزی در جایی، شیشی را می‌بینیم
چون تاکنون ندیده‌ایم، حس تنوع طلب
اشرافیمان را ارضا می‌کند. در دل با خ
عهد و پیمان می‌کنیم که در اولین فرص
صاحب نسخه‌ای از آن شویم. در این چه
تلاشی جدید را آغاز می‌کنیم، به خواسته
دست می‌یابیم، خشنود می‌شویم و بعد
مدتی...!

بله، هیچ تا به حال به تابلوهای خانان
از نو نگاه کرده‌اید؟ آنها روی آن دیوار چ
می‌کنند؟ آیا در اکثر مواقع حتی به چش
می‌آیند؟ بله، زمانی که کسی از در می‌آید
می‌خواهم به او بگویم: «ببین! من چنی
چیزی دارم!» و آیا اکثراً با داشته‌هایما
چنین رابطه‌ای نداریم؟ راستی زمانی که د
میان همه داشته‌هایمان مغرورانه نشسته‌ایم
اگر به ما خبر دهند که تا دقایقی دیگر بمبی ب
سرمان فرو خواهد آمد، برای گریز، کدا
لباسمان را انتخاب می‌کنیم؟ در آن زمان
سلیقه‌های ما کجا می‌روند؟ روحیه چطور
امکانات، بودجه، اصول، مد و... اینها چه
می‌شوند؟ در آن زمان نیازهای واقعی ما
کدامند؟ راستی، مد، روحیه، سلیقه،
اصول، بودجه، امکانات،... اینها چیستند؟

چنین غوغایی، فرصتی برای درک نیازهای
واقعی باقی نمی‌ماند و آنچه اتفاق می‌افتد،
تماس سطحی‌ترین شناخته‌های انسان با
ظاهری‌ترین بخش اشیاست. زیرا در چنین
وضع، پارازیت‌های ناشی از خرافه‌های
اشرافی در موضع مصرف‌کنندگان، همان
آب گل‌آلوده‌ای را می‌سازد که در موضع
«عرضه‌کنندگان» می‌خواهیم از آن ماهی
صید کنیم. بله، در چنین سردرگمی است که

راند و داشتن، خواستن را، پس بدیهی است
که در چنین مسابقه‌ای عقب ماندن به معنای
دور بودن از کانون قدرت به شمار رود و
بدیهی‌تر اینکه، در هیجان این مسابقه، آنچه
ناپدید می‌شود نیازهای واقعی و به عبارت
دیگر واقعیت نیازهاست. این نیز بدیهی است
که همزمان با این مسابقه، مسابقه فریفتن نیز
آغاز شده و رو به توسعه و تنوع و پیچیدگی
می‌گذارد. زیرا در چنین گمگشتگی و در



این نکته تأکید شده که یاخته‌های غیرطبیعی در بیشتر سرطانهای آدمی به علت نقض کروموزمی به وجود آمده و رشد می‌کنند.

فصل ششم شاید یکی از جالبترین فصول این کتاب است که به بررسی تشخیص پیش از تولد و مشاهده ژنتیکی می‌پردازد. وجود این واقعت تلخ که تولد یک کودک ناهنجار یکی از بزرگترین ضربه‌های تکانه‌دهنده زندگی است، لزوم مشاوره ژنتیکی را در مورد امکان سالم ماندن فرزندان بعدی به طور جدی مطرح می‌سازد. همچنین گفته شده که به زودی با وارد کردن DNA طبیعی در DNA ناقص افراد مبتلا، درمان بیماریهای ژنتیکی ممکن خواهد شد.

فصل هفتم در باره ژنتیک جمعیت‌های آدمی است، زیست‌شناسی نژادهای آدمی، تعداد نژادها و اینکه اصلاً چه تعداد نژاد در گونه انسان وجود دارد و اهمیت فرهنگ در سازگاری انسانها از نکات بسیار مهمی است که در اینجا در مورد آنها بحث شده است. همچنین بر تفاوت‌های مولکولی پروتئینی که از راه ژنتیکی تعیین می‌شود و بر نحوه تغییرات موروثی در برنامه ژنتیکی یا جهشها تأکید می‌شود که در نهایت از رویدادهای موثر بر ملکولهای DNA نشات می‌گیرند.

فصل هشتم به برخی از جنبه‌های رفتار آدمی می‌پردازد که به اثرات متقابل ژنها و محیط بستگی دارد. تأثیر مشخص نقایص تک‌زنی بر رفتار و ژنتیک عقب‌ماندگی ذهنی، ژنتیک IQ یا بهره هوشی همیشه از مسائل مهم زندگی آدمی بوده‌اند که با پیشرفتهای امروزه دانش ژنتیک راه‌حل بسیاری از مسائل در این زمینه کشف شده است. در باره سه نوع انتخاب طبیعی که در حال تأثیر بر جمعیت جهانی هستند، از جمله انتخاب از راه باروری و تکامل انسان در آینده نظریات نوینی ارائه شده است.

درج مسائل چند در زیست‌شناسی و پاسخ به آنها آخرین صفحات کتاب را تشکیل می‌دهد. کتاب با این جمله پایان می‌پذیرد: تا زمانی که مردم تغییرپذیر باقی بمانند تکامل آنها ادامه خواهد یافت، باشد که مرزهای این تکامل با بالا رفتن دانش و آگاهی انسانها در تمامی زمینه‌ها همواره گسترش یابند.

از آنجا که دانش ژنتیک به وراثت خصوصیات جسمی و رفتاری مربوط می‌شود که گسترش فامیلی دارند، همواره مورد توجه فراوان دانشمندان بوده و پیشرفتهای فزاینده دانش ژنتیک سعی در شناسایی و معرفی روشهای نوین گسترده در دستکاری پروتئینها، ژنهای ساختمانی و تشخیص پیش از تولد دارد. کتاب حاضر با این هدف نوشته شده که صرفنظر از زمینه قبلی در دانش زیست‌شناسی برای هر خواننده علاقمند اصول ژنتیک را شرح دهد.

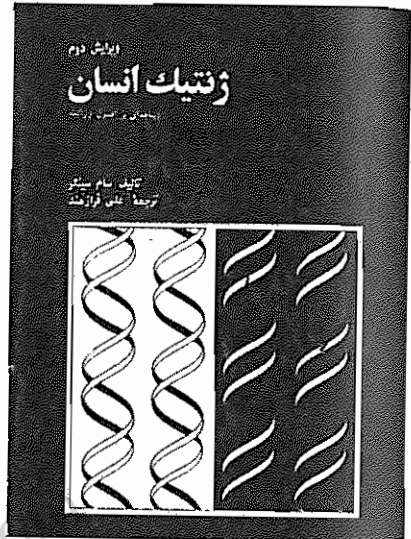
کتاب هشت فصل دارد. در فصل نخست چگونگی و کشف انتقال صفات متقابل از والدین به فرزندان توسط واحدهای مستقلی که امروزه آنها را ژن می‌خوانیم بررسی شده است، و نیز چگونگی انتقال صفات بارز و نهفته را که عامل انتقال بعضی از بیماریها هستند توسط ژنها و در ازدواجهای همخون بررسی کرده است. همچنین عامل این مسئله که چرا جمعیت آدمی از تعداد تقریباً مساوی افراد مذکر و مونث تشکیل شده را ارائه می‌دهد.

در فصل سوم با این حقیقت جالب روبه‌رو می‌شویم که ماده ژنتیکی، نه پروتئین بلکه DNA است و چگونگی وابستگی نقش پروتئینها به معماری دقیق سه‌بعدی آنها در مدل‌های مختلف شرح داده شده است. بهترین راه مقابله با خطاهای مادرزادی را جلوگیری از وقوع آنها ذکر کرده که به وسیله پیشگویی، با شناسایی حاملین از راه آزمونهای مختلف و شناسایی جنینهای مبتلا در مراحل اولیه نمو جنینی صورت می‌گیرد.

فصل چهارم کتاب اختصاص به تنظیم تجلی ژنی و اساس ژنتیکی برخی از انواع سرطانهای آدمی دارد، در این فصل رابطه مستقیم بین به وجود آمدن سرطان و ناهنجاریهای ژنتیکی شرح داده شده به طور مثال در مورد انکوژنها یا ژنهایی که با حضور یک پروتئین تنظیمی غیرطبیعی را به وجود می‌آورند و "پرددتوانکوژن" و نحوه فعالیت آنها که موجب بروز سرطان می‌شوند توضیح داده شده است.

فصل پنجم انواع مختلف DNA سازنده برنامه ژنتیکی آدمی را مورد بحث قرار داده است و راههای نقشه‌برداری کروموزمهای انسان را توصیف می‌کند و همچنین باز بر

آشنایی با اصول ژنتیک



ژنتیک انسان دیباچه‌ای بر اصول وراثت
تألیف سام سینگر
دانشگاه کالیفرنیا چاپ دوم ۱۹۸۵
ترجمه علی فرازمنند
ناشر:
موسسه نشر علمی و فرهنگی پژوهشگران
تهران چاپ اول: زمستان ۱۳۶۹
تیراژ ۳۰۰۰ جلد
۱۹۸ صفحه بها: ۲۴۰ تومان