

## نبض بازار

یکی از وسایل مهم اصلی در پخت و پز قابلمه است. در هنگام خرید قابلمه باید نکات مهمی را مدنظر داشت زیرا در سلامت مواد غذایی نقش مهمی دارد. حتماً شنیده‌اید که استفاده از برخی قابلمه‌ها در پخت و پز می‌تواند مضر باشد و بیماری‌های دیگر بینجامد. از طرفی تنوع فراوان ظروف پخت و پز در بازار موجب سردرگمی مشتری می‌شود. مگر اینکه خریدار با اطلاعات نسبتاً خوبی پایه‌بازار بگذارد، سپس امروز با ما همراه باشید.

## تجربیات شما

سوالات و ایده‌های خود را برای ما ارسال کنید  
۰۹۰۳۳۳۳۷۰۱  
۲۰۰۹۹۹

### سوده خانه دار می گوید:

من هنگام خرید در مورد قابلمه خیلی تحقیق کردم، مسی هر چند وقت به بار باید قلع اندود بشه. رویی واسه خورش فقط خوبه به در در برنج نمی خوره. استیل و رویی اینا ممکنه زود داغ کنن تازه اونم اگه اصلش پیدا شه و آلومینیوم قاطیش نکنن. تفلون بعد از مدتی رو کشش بلند میشه و ممکنه قاطی غذا شه که می‌گن سلطان زاست. چدن های امروزی هم روکش تفلون دارن که باز همونه. درباره شیشه ای پیرکس چیزی نمی‌دونم. بعد همه اینا سرامیکی‌ها اومدن. مدل بهتری از قبلیا بودن اما به عیب بدش ممکنه خش افتادش باشه و اینکه قابلمه ممکنه زود رنگ بگیره مثلاً رنگ غذا.

بعد از سرامیکی‌ها به نوع جدید اومد به اسم گرانیتی یا سنگی، اینا فعلاً بهترین نوع قابلمه تو بازاره. من خودم دارم و هیچ‌کدوم از مشکلات قابلمه‌های قبلیو ندارم. حالا بدارو دستش بهتر بیاد خدا داند. فعلاً که بهتر از همس.

### فاطمه کارمند می گوید:

چدن، سرامیک، گرانیت و تفلون اگه واقعی باشن خوبن البته این چدنی که ما استفاده می‌کنیم چدن یا لایه نجیب تفلون خب این چه کاره اینکه شده همون تفلون.

روسی هم اگه ازون روهای قدیم باشه عالین اوناروی واقعین واگه ازین جدیدا آلومینیومین متاسفانه بین آلومینیوم مبدن که باعث آلزایمر میشه، در ضمن حوصله من رو ندارم که مدام باید قلع اندودش کنی. می‌پونه پیرکس و استیل و سنگی که شیشه ای عالیه اگه نشکنه و ترس از شکستش نداشته باشیم. سنگی هم می‌گن خیلی خاصیت داره دو برای خورش و آبگوشت عالیه. استیل و اقا خوبه البته چندروز پیش یکی گفت استیلیم آلومینیوم و آهن... قاطیش می‌زنن که فعلاً اعتماد نکردم. در حال حاضر ام استیل، چدن و سنگی دارم.

امکان ورود آلومینیوم به غذا و عوارض آن از جمله بروز آلزایمر و ... وجود دارد. این قابلمه‌ها از نظر نورونی سبک هستند.

### قابلمه‌های رویی و آلومینیومی

هر دو نوع این قابلمه‌ها امکان ورود اجزای سازنده خود را به غذا دارند بنابراین نباید به طور مداوم از آنها استفاده کرد. به‌ویژه استفاده طولانی مدت از ظروف آلومینیومی که امروزه اغلب آنها را با رویی اشتباه گرفته و می‌خریم منجر به بروز بیماری‌هایی چون پوکی استخوان و آلزایمر می‌شود همچنین این ظروف به مواد غذایی اسیدی چون آلیمو، آبغوره، مس گوجه فرنگی و ... واکنش نشان می‌دهند و از پخت این گونه مواد در این قابلمه‌ها باید پرهیز کرد.

### قابلمه‌های سرامیکی

این قابلمه‌ها بعد از چدن‌ها در اشکال و رنگ‌های متنوع به بازار آمدند. غالباً پوشش درونی آن‌ها سفید رنگ است. آقای اسدی فروشنده لوازم خانگی می‌گوید قابلمه‌های سرامیکی از لحاظ خط افتادن و ساییدگی نسبت به تفلون‌ها قوی‌تر هستند اما خاصیت نجسب بودن خود را پس از مدتی از دست می‌دهند.

### قابلمه‌های گرانیتی

در بازار لوازم خانگی هر چه گشتیم این قابلمه‌های گرانیتی بودند که در همه فروشگاه‌ها خود را به رخ می‌کشیدند، تفلون‌ها و سرامیک‌ها در گوشه‌ای از مغازه‌ها و به تعداد کمتری وجود داشتند. فروشنده‌گان با آب و تاب بسیار از مزایای آنان می‌گفتند. یک فروشنده به ما گفت قابلمه‌های گرانیتی مخلوطی از قابلمه‌های تفلون و سرامیکی هستند و خاصیت نجسب بودن تفلون و ضد سایش بودن ظروف سرامیکی را یک جا با خود دارند. قابلمه‌های گرانیتی قیمتی به نسبت گرانتر از ظروف تفلون و سرامیکی داشتند. از نظر ظاهری نیز مخلوطی از آن دو با وجود نقطه‌هایی بسیار بر روی خود بودند.

### قابلمه‌های مسی

امروزه با وجود نظراتی نگران‌کننده در مورد سایر انواع قابلمه‌ها، ظروف مسی از پستوها بیرون کشیده شده و به آشپزخانه‌ها بر گشته‌اند. اینکه در چیزیه نو عروسان نیز ظروف و قابلمه‌های مسی مشاهده می‌شود. این ظروف با وجود قیمت بالا کم‌به محبوبیت از دست رفته خود بازمی‌گردند.

پوشش داخلی ظروف مسی با قلع پوشانده می‌شود تا از واکنش مس با مواد غذایی جلوگیری شود. آقای علیزاده که مسگر است، می‌گوید: در صورت استفاده کردن چاقو یا وسایل نوک تیز بر روی کف قابلمه یا دیواره‌ها اگر قرمزی مس نمایان گردد باید حتماً مس را قلع اندود کرد. ایشان همچنین متذکر می‌شوند در صورت نگهداری درست از ظروف مسی که شامل شستشوی درست، به کار نبردن ابزار تیز در آن و نسوزاندن غذا بر اساس حواس پرتی است، سفید کردن و قلع اندود کردن به تعویق می‌افتد. برای شستشوی مس پاک کردن لکه می‌توان از مخلوط نمک و آلیومیا سر که استفاده کرد.

### نکاتی در مورد نگهداری صحیح ظروف تفلون:

\_ تفلون‌ها را بدون آب یا روغن بر روی حرارت قرار ندهید.  
\_ در هنگام شستشواز آبروی نرم استفاده کنید و از به کارگیری اسکاچ‌های زبر و سیم ظرفشویی بپرهیزید.  
\_ هنگام خرید نیز دقت به خرج دهید تا ظروف عاری از هر گونه خط و خشی باشند.

\_ حتماً از قاشق‌های چوبی و یا تفلون برای هم زدن غذا استفاده کنید. استفاده از قاشق‌های فلزی و یا ابزار نوک تیز باعث ایجاد خش بر روی ظرف شده و به آزد شدن مواد سمی اجزای تشکیل دهنده قابلمه منجر می‌شود.

توصیه می‌شود در صورت خش برداشتن لایه تفلونی دیگر از آن‌ها استفاده نکنید، زیرا خطر ابتلا به سرطان و دیگر بیماری‌ها را افزایش می‌دهند. ( در مورد سلامت بازسازی تفلون‌ها توسط کارگاه‌ها و مغازه‌هایی در سطح شهر‌ها اختلاف نظر وجود دارد.)

### قابلمه‌های پیرکس (شیشه‌ای نسوز)

این نوع قابلمه‌ها بهترین نوع ظروف در بحث سلامتی هستند زیرا امکان ورود املاح به غذا در این نوع ظروف وجود ندارد اما بیشتر مناسب پخت غذا در فر و مایکروفر و روی اجاق‌های برقی می‌باشند. با این وجود برای استفاده بر روی اجاق‌های گازی، به شرط مرغوب بودن ظرف پیرکس و زمان کوتاه پخت با حرارت ملایم و جهت پخت غذاهای آب‌دار قابل استفاده هستند.

### قابلمه‌های استیل

ظروف استیل جزو ظروف سالم در پخت و پز محسوب می‌شوند زیرا مانند ظروف پیرکس کمترین تاثیر و ترکیب را با مواد غذایی دارند، همچنین هنگام استفاده از آن‌ها نیازی به مراقبت برای برخورد قاشق‌های فلزی با ظرف نیست در عین حال تا همین چند وقت قبل خیلی مورد استقبال کدبانوها واقع نمی‌شدند زیرا حرارت به صورت متمرکز منتقل می‌شد و سوختگی و ته گرفتن غذا را به دنبال داشت اما چند وقتی است که این ظروف به صورت چند لایه در بازار عرضه می‌شوند. لایه آلومینیوم، مسی یا چدن کمک می‌کند تا حرارت به همه قسمت‌های کف ظرف به طور یکنواخت منتقل شود و کمتر ته گرفتگی و سوختگی غذا رخ دهد.

در شستشوی قابلمه‌های استیل برای عمر بهتر از سیم ظرفشویی استفاده نکنید و لکه‌های روی استیل را با مخلوطی از آب و سرکه تمیز کنید.

### قابلمه‌های چدن

اولین رقیب تفلون‌ها که در ابتدا با هبیتی سیاه رنگ پا به بازار گذاشتند چدن‌ها بودند.

چدن‌های مرغوب و خالص از جنس آهن و کربن هستند و وزن سنگینی دارند این نوع قابلمه‌ها از قدیم به همراه ظروف مسی مورد استفاده قرار می‌گرفتند. اما اغلب قابلمه‌های موجود در بازار از جنس آلومینیوم هستند که پوششی شبیه به تفلون‌ها دارند. بنابراین در حفظ و نگهداری آنان با تفلون تفاوت آشکاری وجود ندارد، به خصوص که بعد از ایجاد خش در این ظروف مانند قابلمه‌های تفلون



راهنمای خرید محصولی که در سلامت غذایی خنوار تأثیری مهم دارد

# چه قابلمه‌ای بخریم؟

مجدته انبیا نی  
n.habibi@khorasannews.com

از آنجایی که اغلب، خانم‌ها به پخت و پز روزانه برای اهل منزل مشغولند این نگرانی در مورد غذایی که با عشق می‌پزند و با جان دل بر سر سفره خانواده می‌آورند، بیشتر است. نکات بسیار زیادی در تهیه غذای سالم وجود دارد که یکی از اساسی‌ترین آن‌ها انتخاب نوع قابلمه مناسب است.

### قابلمه‌های تفلون

باید دانست ظروف تفلون به خودی خود خطرناک نیستند، بلکه دارای روحیه لطیفی هستند که باید رفتاری متناسب با این روحیه با آنها داشت در غیر این صورت خش و زخمی بر دل می‌گیرند که می‌تواند سلامت خانواده را به خطر اندازد!

هنگام خرید قابلمه تفلون نوع بسیار با کیفیت آن را انتخاب کنید اگر از محصولات ایرانی خریداری می‌کنید حتماً انواعی را بخرید که دارای نشان استاندارد باشند.

انواع خارجی را هم حتی المقدور از نمایندگی‌ها بخرید در غیر این صورت از فروشگاه‌های معتبر خریداری کنید و دفترچه و گارانتی آن را تحویل بگیرید. تفلون‌های با کیفیت وقتی درست مورد استفاده قرار بگیرند خطری برای سلامت ندارند.

چندین دهه پیش قابلمه‌های مسی و چدن (نه چدن‌های رایج در بازار امروز) در پخت و پز رواج بسیاری داشتند.

ظروف رویی (روچی) و لعابی هم با قیمت پایین‌تر و وزن سبک‌تر در کنار آن‌ها جای داشتند، بعد از آن استیل‌ها به علت ته‌گرفتن و سوختن غذا خیلی مورد توجه قرار نگرفتند. اما این تفلون‌ها بودند که با ورود خود به بازار توانایی به پا کردند.

مزایای بسیار آن از جمله نجسب بودن، سبک بودن، شستشوی آسان، صرفه‌جویی در مصرف روغن و تنوع در طرح و رنگ باعث شد تا ظروف مسی مورد بی‌مهری واقع شده و اکثر اراهی انباری‌ها شوند و در آشپزخانه‌ها به سوی ظروف تفلون گشوده شد.

چندین سال تفلون‌ها عرصه بازار را در نور دیدند تا اینکه در سال‌های اخیر نظر‌های بسیاری مبنی بر سرطان زای بودن، تفلون‌ها را کم‌کم مهجور کرده و رقیبان جدیدی برای او پیدا شد.

**جاذبه‌های گردشگری پکن**  
پکن شهری شلوغ و مملو از مردم و صاهاهاست. بایخت چین شهری جذاب است که به سرعت مدرنیزه شده اما برخی از جنبه‌های گذشته‌باشکوه خود را نگه داشته است. این یک شهر خوب برای کوش با پای پیاده، لذت بردن از خوراکی‌های لذیذ در بازار مواد غذایی شبانه و یا بازدید از برخی از جاذبه‌های توریستی برتر است.

**برج طبل و برج ناقوس**  
گولوبوژانگلو به عنوان برج طبل و برج ناقوس در زبان انگلیسی شناخته شده‌اند که برای کارمندان ثبت اوقات رسمی در پکن در طول سلسله یوان و مینگ استفاده شده است. امروزه آنها جاذبه‌های توریستی هستند که پیشی به معماری سنتی چینی را ارنه می‌کنند.

**پارک بیسهای**  
پارک بیسهای در مرکز پکن، برای بازدید در هر زمان از سال لذت بخش است. در محبوب‌ترین پارک پکن، مردم در دریاچه در فصل زمستان اسکیت روی یخ انجام می‌دهند و در فصل بهار زمانی که درختان شکوفه می‌دهند در آنجا قدم می‌زنند.

**کاخ تابستانی**  
کاخ تابستانی در ۱۵ کیلومتری از مرکز پکن واقع شده است و به طور عمده توسط تیه و دریاچه کونمینگ احاطه شده است. همانطور که از نام آن پیداست، قصر تابستانی به عنوان اقامتگاه تابستانی توسط حاکمان امپراتوری چین مورد استفاده قرار گرفت که یک عقب نشینی از شهر ممنوعه است.

**مسکون سن پترزبورگ**  
صبحانه و ناهار رایگان / ترانسفر رایگان از منزل تا فرودگاه نرخ استثنائی مستقیم از مشهد سپهر سیاحان ۳۸۴۰۹۲۲۵ | ۳۸۰۷۱



**گشت و گذار در هنگ کنگ**  
**سیستم حمل و نقل عمومی:** در سال ۱۹۹۷، برای معرفی کارت ارزش ذخیره برای شبکه حمل و نقل خودرته نخست در دریاچه دست آورد از این کارت هابرای پرداخت بلیت همه وسایل نقلیه عمومی، اتوبوس، مترو... می‌توانید استفاده کنید. کارت اختاپوس بهترین گزینه برای افرادی است که بیشتر سفرهای داخل شهری را با وسایل نقلیه عمومی طی می‌کنند. **قایق با قایق‌های موتوری** می‌توان به جزایر دور افتاده هنگ کنگ سفر کرد. اسکله‌های مختلفی در بندرگاه هنگ کنگ قرار دارند. استفاده از قایق یکی از راه‌آزاد برای مسافرت‌های داخل شهری است. هزینه این قایق‌ها ۲۱ دلار هنگ کنگ است.



**پیاده روی:** هنگ کنگ جزو بهترین شهرهای پیاده روی است. بیشتر ساختمان‌های این شهر پایل ها و مسیرهای پیاده روی در اتصال هستند. هنگ کنگ بلندترین سیستم‌های پله برقی دنیا را در خود جای داده است. این پله برقی سروشیده است و از ۱۰ صبح به جهت جنوب کار می‌کند و پس از آن تا نیمه شب در جهت مخالف حرکت می‌کند.



**درباره هنگ کنگ**  
**چرا باید به هنگ کنگ سفر کنیم؟**  
زمره این شهر بسیار تماشایی و دیدنی، بر اساسی و ترکیبی از بافت شهری، پوستایی و دریایی است. این شهر مکانی مخصوصه فریبی و وجود معابد، ترمواها، فانگ شویی و سرمایه‌گذاری است. برای این باید به هنگ کنگ سفر کنید که در آنجا خوشمزه‌ترین غذاهای دنیای خورید. هنگ کنگ یکی از امن‌ترین شهرهای دنیا است. در این شهر هرگز حوصله ثان سر نخواهد رفت.

**چه زمانی باید به هنگ کنگ سفر کرد؟**  
بهترین زمان برای سفر به هنگ کنگ، فصل خنک، آفتابی و خشک بین ماه‌های مه تا دی ماه است؛ زمانی که با دشت شمال می‌روند. متأسفانه، این زمان درست مصادف با افزایش چشمگیر آلودگی هواست. اگر نتوان تحمل شرعی هوا را در بندو همچنین می‌توانید توفان‌های دریایی چین را تاب بیاورید، ماه‌های مرداد و شهریور تابستان زمانی که با دها از جنوب غربی می‌وزد نیز زمان خوبی برای سفر است.

**رستین به هنگ کنگ:** هوایی چندسال پیش فرودگاه بین‌المللی هنگ کنگ برای خدماتی که به مسافران ارائه می‌کند و فضایش، به عنوان بهترین فرودگاه جهان معرفی شد. فرودگاه بین‌المللی هنگ کنگ، شبکه حمل و نقل عمومی بسیار کامل و عالی مخصوصاً برای مکان‌هایی که ساکنین آن اتومبیل ندارند، دارد.



این شبکه کامل از فرودگاه «چک لاپ کوک» این شهر شروع می‌شود. قطارهای تندروی فرودگاه هنگ کنگ بسیار پرسرعت هستند به طوری که در عرض ۲۴ ساعت به جزیره هنگ کنگ می‌رسند.

**کشتی:**  
هنگ کنگ به تازگی ترمینال کشتی جدیدی در کای تاک (محل فرودگاه قدیمی) ساخته است.



**کیش**  
تلفن ویژه ۰۵۱۵۶  
بلوار سجاد / بزرگمهر جنوبی / نبش جامی / پلاک ۱۷۵  
آبتین سیرتوس ۰۳۷۶۰۰۵۴۰

**اقساط دلخواه**  
**کیش قشتم شیراز اصفهان**  
**مالزی تایلند ترکیه گرجستان**  
**فلامینگو**  
۳۶۰۹۹۹۳۴

**پاریس**  
فرانسه - ایتالیا  
ایتالیا آلمان هلند  
ایتالیا فرانسه اسپانیا  
ویزا کانادا / تورهای خارجی / ویزاشنگ  
۰۹۳۵۵۳۵۹۰۹۱ جم سیر ۳۸۴۸۱۰۹۰

**کیش**  
**آنتالیا. دبی**  
ارزانترین قیمت  
۳۶۰۳۶۰۱۰

**تمام اقساط**  
**چاقار ۱، ۲، ۳**  
**ایمان**  
۳۸۴۶۶۰۰۰  
ایفدر غفاری ۱۳

**تمام اقساط**  
**کیش - قشتم**  
۳۸۴۶۶۰۰۰  
ایفدر غفاری ۱۳

**کیش قشتم**  
۱۳۸۴۰۰۰  
ایفدر غفاری ۱۳

**فرز انکان اشکدری**  
**کربلا**  
۳۶۱۰۸۰۳۰  
www.ashgezar24.ir  
ویزا تحت نظارت سازمان حج و زیارت

**مسکون سن پترزبورگ**  
کارت هدیه ۱۰۰ هزار تومانی  
صبحانه و ناهار رایگان / ترانسفر رایگان از منزل تا فرودگاه  
نرخ استثنائی مستقیم از مشهد  
سپهر سیاحان ۳۸۴۰۹۲۲۵ | ۳۸۰۷۱

**هنگ کنگ. ماکائو**  
تور بزرگ ۶ روز  
همزمان با تماشای شگاه ساعت  
بالاترین سوسید نمایشگاهی ۳۲۰ دلار  
۶/۱۴  
QATAR AIRWAYS  
بلوار سجاد / خیابان بزرگمهر جنوبی / نبش چهارراه جامی / پلاک ۱۷۵  
آبتین سیرتوس ۰۳۷۶۰۰۵۴۰  
تلفن ویژه ۰۵۱۵۱۵۶