

بسم الله الرحمن الرحيم



مرکز ملی پرورش استعداد های درخشان
ودانش پژوهان جوان

پنیر دیابتی

زهرا یگانه و هلیا قباوی

استاد راهنما: فانم رستگاری

دبیرستان دوره اول فرزانهگان ۱۱

سال تحصیلی ۹۸_۹۹

۱- بیان مسئله

بیماریهای قلبی و عروقی، سرطان، بیماریهای مزمن تنفسی و دیابت، ۴ گروه اصلی بیماریهای غیرواگیر را تشکیل میدهند. در سال ۹۱ دیابت ششمین علت مرگ و میر در ایران بود که در سال ۹۴ دیابت سومین علت مرگ و میر در ایران شناخته شد. این بیماری تقریباً همه قسمت‌های بدن را تحت تاثیر قرار میدهد به طوری که سایر ترین علت نابینایی در کشور های پیشرفته است. همچنین در خاورمیانه ما ۳۵ /۴ میلیون نفر به دیابت دچار هستند که پیشبینی میشود در سال ۲۰۴۰ میلادی به ۷۲.۱ میلیون نفر برسد.

متأسفانه هنوز برای این بیماری درمان قطعی یافته نشده اما می توان آن را کنترل کرد. مدیریت دیابت وظیفه آسانی نیست زیرا فرد بیمار نیازمند برنامه ریزی وعده های غذایی سالم، اختصاص زمان برای ورزش، آزمایش منظم قند خون، مراجعه منظم به پزشک، و بسیاری موارد دیگر است و احساس ناتوانی و خستگی به واسطه مراقبت مداوم که دیابت نیازمند آن است می تواند به لغزش های گاه و بیگاه منجر شود.

۲. دیابت چیست؟

دیابت یا **بیماری قند**، یک اختلال سوخت و سازی (متابولیک) در بدن است. در این بیماری توانایی تولید هورمون انسولین در بدن از بین می‌رود و یا بدن در برابر انسولین مقاوم شده و بنابراین انسولین تولیدی نمی‌تواند عملکرد طبیعی خود را انجام دهد

در دیابت، سرعت و توانایی بدن در استفاده سوخت و ساز کامل گلوکوز کاهش می‌یابد از این رو میزان قند خون افزایش یافته که به آن هایپرگلیسمی می‌گویند.



انواع دیابت

دیابت بارداری

دیابت نوع ۲
(عدم وابسته به انسولین)

دیابت نوع ۱
(وابسته به انسولین)

دیابت ناشی از بیماری و
برخی شرایط

دیابت پنهان یا واسطه ای

Diabetes Guide

دیابت

قند ناشتا: ۱۲۶ و بالاتر
۲ ساعت بعد از غذا: ۲۰۰ و بالاتر

پیش
دیابت

قند ناشتا: ۱۰۰-۱۲۵
۲ ساعت بعد از غذا: ۱۴۰-۱۹۹

نرمال

قند ناشتا: ۹۹ و پایین تر
۲ ساعت بعد از غذا: ۱۳۹ و پایین تر

راشتر

چگونه با دیابت برخورد کنیم؟

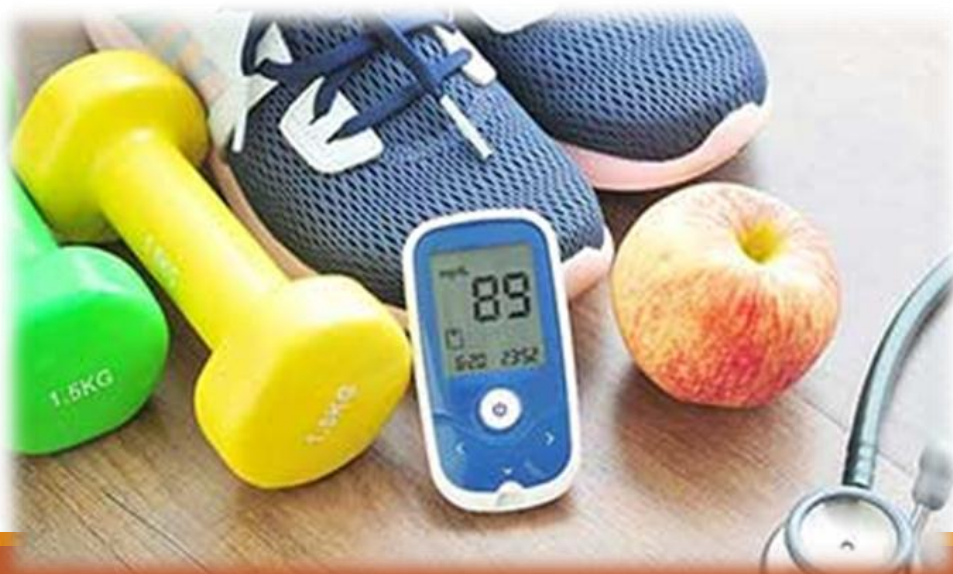
✓ کنترل منظم قند خون

✓ کنترل فشار و چربی خون

✓ ورزش

✓ کنترل استرس و فشارهای روحی_روانی

✓ رژیم غذایی مناسب



۳- هدف پروژه:

۳-۱- اهداف کلی پروژه:

مهم ترین عامل در کنترل دیابت تغذیه است. صبحانه هم که اولین وعده ی غذایی است پس اهمیت فوق العاده ای دارد. تهیه ی این پنیر با مواد کاملا طبیعی و سرو آن در صبحانه می تواند نقش مهمی در تنظیم قند خون افراد دیابتی داشته باشد. پنیری که نه تنها خوشمزه است؛ بلکه استفاده از آن زحمت و هزینه ی چندانی ندارد.



۳-۲- اهداف جزئی پروژه:

- ✓ یافتن ماده گیاهی که در کنترل دیابت نقش دارد و میتوان آن را به پنیر اضافه کرد به طوری که طعم پنیر تغییر چندانی نکند.
- ✓ یافتن طرز تهیه پنیر و روش صحیح اضافه کردن ماده گیاهی
- ✓ عصاره گیری از ماده گیاهی



گیاهان و عرقیات مناسب دیابت

عرق بوقناق

عرق گزنه

برگ زیتون

از این رو ما تصمیم گرفتیم از برگ زیتون

برای تهیه پنیر دیابتی استفاده کنیم.



روش انجام پروژه:

۴-۱- مواد لازم:

۲.۵ پیمانه شیر

۲ قاشق غذاخوری سرکه سفید

نمک نوک قاشق چای خوری

۲۰ گرم برگ زیتون

وزنه سنگین

قاشق غذاخوری و ملاقه

دستمال توری



۴-۲- مراحل انجام پروژه:

ابتدا یک دستمال توری را داخل یک آبکش گذاشته و آبکش را داخل ظرف آماده نگه می داریم. شیر را داخل یک ظرف ریخته و روی حرارت متوسط آن را مدام هم می زنیم. همزدن شیر را بدون توقف ادامه می دهیم. تا زمانی که روی آن حباب هایی تشکیل شود.

وقتی حباب ها را دیدیم حرارت شعله را کم کرده و سرکه را داخل شیر می ریزیم. شیر تکه تکه شده یا بریده میشود و بخش جامد یا تکه شده از بخش مایع جدا میشود. ظرف را از روی حرارت برداشته و دو سه مرتبه هم می زنیم. با اسپاتول تکه های پنیر را جمع کرده و داخل دستمال توری می ریزیم. نمک را همراه با برگ زیتون اضافه می کنیم و به آرامی همه ی مواد را با هم مخلوط می کنیم. گوشه های دستمال را جمع کرده و می بندیم و دستمال را فشار می دهیم تا تمام آب اضافی پنیر خارج شود. آب اضافی را نگه می داریم. دستمال حاوی پنیر را دوباره داخل آبکش قرار داده و یک وزنه ی سنگین روی آن می گذاریم تا هم آب باقیمانده خارج شود و هم شکل بگیرد. بعد از یک ساعت پنیر کاملاً سفت شده و شکل گرفته را از دستمال خارج کرده و سرو می کنیم ۸ سپس آب گرفته شده از پنیر را با مقداری نمک مخلوط می کنیم و پنیر را داخل این آب برای حدود دوهفته در یخچال نگه می داریم.

اطلاعات تکمیلی:

5- نوآوری پروژه:

اکثر پروژه هایی که تا به حال برای کنترل قند خون انجام شده سعی در کاهش قند مواد حاوی قند دارد اما در طرح ما ماده ی بدون تاثیر در قند خون به کاهش آن کمک می کند .

6- سوابق پروژه:

در حال حاضر مربا، بیسکویت و ...مخصوص افراد دیابتی طراحی شده اما ساخت پنیر برای این افراد ایده ای کاملا جدید و بی سابقه است .

7- فرضیه های تحقیق :

فرض می شود برگ زیتون قند خون را کاهش می دهد و استفاده ی آن در اولین وعده غذایی به صورت پنیر می تواند در کنترل قند خون تأثیر فراوانی داشته باشد.

منابع:

« مقاله نقش تغذیه بر بیماری های دیابت اثر ستاره صالحی »

سایت www.beytoote.com

سایت www.kalleh.com

سایت www.tebyan.net

پایان