

بادداشت

نمک رنگی مصرف نکنید

احمد اسماعیل زاده

مدیرکل دفتر بهداشت تغذیه وزارت بهداشت



نمک های رنگی (صورتی، آبی، بنفش و سنگ نمک) سلامتی شما را به خطر می اندازند، نمک از معدن های سنگ نمک با حفار زمین توسط ماشین ها و سپس انفجار و خرد کردن سنگ های نمک به دست می آید. سنگ نمک بیشتر برای بیخ زدایی به کار می رود و این نوع نمک برای مصرف خوراکی مناسب نیست. در خصوص تبلیغات استفاده از نمک های رنگی و سنگ نمک باید گفت که امروزه در خصوص مصرف نمک های رنگی و سنگ نمک، شاهد تبلیغات گسترده از سوی افراد شایع و ناآگاه هستیم، در تبلیغات این افراد عنوان می کنند که «به جای مصرف نمک های تصفیه شده پیدار از نمک های رنگی و سنگ نمک استفاده کنید»، و دلیل شان این است که این نمک ها طبیعی است و فشارخون را بالا نمی برند و حاوی عناصری مانند آهن و منیزیم هستند که برای بدن مفید است! در حالی که نمک های رنگی و سنگ نمک به دلیل اینکه از معادن و دریاچه ها و کوه ها استخراج می شوند، حاوی ناخالصی های متعدد و ذرات شیمیایی همچون فلزات سنگین سرطان زا هستند که برای سلامت مصرف کننده مضر است و می توانند زمینه ابتلا به سرطان را در فرد ایجاد کنند. در ضمن مصرف نمک ایرانی ها ۲ برابر حد استاندارد است. همچنین به دلیل وجود گچ و شن و خاک در این نمک ها به دلیل تصفیه نشدن، این گونه نمک ها می توانند در فرد مصرف کننده احتمال ایجاد سنگ کلیه را ایجاد کند بنابراین، آگاه باشید و فریب تبلیغات این افراد ناآگاه و سودجور نخورید و برای سلامتی خودتان از نمک تصفیه شده پیدار استفاده کنید.

ویژه

تداوم افسردگی زنگ خطر برای قلب

تداوم علائم افسردگی می تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش دهد. متخصصان تاکید کردند که علائم افسردگی می تواند در آینده احتمال بروز مشکلات قلبی را افزایش دهد. در این مطالعه ۴۶۳۳ بیمار مورد آزمایش قرار گرفتند. محققان مشاهده کردند که نزدیک به چهار نفر با علائم از افسردگی مواجه بوده اند و احساس افسردگی در آنان تشدید شده است. محققان تاکید کردند: شیوع افسردگی زنگ خطر بروز مشکلات بزرگتر نظیر مشکلات قلبی است.

این خوراکی ها را با معده خالی نخورید



یکسری خوراکی را نباید با معده خالی مصرف کنید، چرا که معده تان ضعیف و بیمار می شود. برخی خوراکی ها را هرگز موقع گرسنگی نباید مصرف کنید، چرا که به دستگاه گوارش و به ویژه معده تان صدمه می زند. به عنوان مثال: مصرف غذاهای تند با معده خالی، موجب تحریک پذیری دستگاه گوارش و ابتلا به سوزش معده، سوءهاضمه و حتی زخم معده می شود.

مرکبات

مرکباتی چون پرتقال، لیمو و گریپ فروت چنانچه با معده خالی مصرف شوند رفلاکس اسید معده به وجود می آورند. این میوه ها حاوی اسید بالایی هستند که به دستگاه گوارش صدمه می زند.



غذاهای تند

از آنجایی که آستر معده هیچ مانع محافظتی ندارد، مصرف غذاهای تند با معده خالی، موجب تحریک پذیری دستگاه گوارش و ابتلا به سوزش معده، سوءهاضمه و حتی زخم معده می شود.



خوراکی های پرشکر

دونات و شیرینی های مختلف بدترین خوراکی هنگام خالی بودن معده هستند. این خوراکی ها، سطح قند خون را افزایش داده و به مرور زمان موجب مقاومت انسولینی در بدن می شوند. برای تنظیم قند خون تان بهترین است، خوراکی های فیبر و پروتئین دار مصرف کنید.



قهوه

با وجود اینکه نوشیدن قهوه در صبح ها انرژی بخش است، مصرف این نوشیدنی با معده خالی تبعاتی دارد. قهوه موجب تولید اسید هیدروکلیک در معده می شود که در نهایت آستر روده را تحریک کرده و به آن صدمه می زند.



توصیه ها

میوه هایی مانند: سیب، انگور و... در گروه خوراکی های بسیار سالم قرار دارند و سرشار از ویتامین ها، مواد مغذی، فیبرها و مایعات هستند. سعی کنید بلغور جو، گندم سیاه و فرنی با آرد ذرت را در ابتدای روز با معده خالی مصرف کنید. هم چنین می توانید عسل و تخم مرغ را در برنامه غذایی خود قرار دهید.



دانستی ها

نقش تغذیه در ابتلا به «پای پراتنزی»

در کودکان، پای پراتنزی تا حدودی طبیعی است و معمولاً با رشد کودک اصلاح می شود. اما اگر این مشکل به دلیل کمبود ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن ایجاد شود، می تواند به مرور زمان منجر به مشکلات جدی تری در ساختار استخوان ها و مفاصل شود. تغذیه مناسب و مصرف ویتامین ها و مواد معدنی نقش بسیار مهمی در سلامت عمومی بدن دارند. یکی از مشکلاتی که ممکن است به دلیل کمبود ویتامین ها به وجود آید، اختلالات در رشد و ساختار استخوان ها است. یکی از این مشکلات، پای پراتنزی است که می تواند به دلایل مختلفی از جمله کمبود ویتامین ها رخ دهد. پای پراتنزی یا به اصطلاح علمی، ژنو واروم (Genu Varum)، حالتی است که در آن پاها به شکل پراتنزی به نظر می رسند، به طوری که زانو ها از هم فاصله دارند و میچ پاها به هم نزدیک تر هستند. این حالت ممکن است در کودکان و بزرگسالان رخ دهد و می تواند نتیجه مشکلات مختلفی از جمله عوامل ژنتیکی، تغذیه نامناسب، آسیب دیدگی و بیماری های استخوانی باشد. یکی از اصلی ترین ویتامین هایی که نقش حیاتی در سلامت استخوان ها دارد، ویتامین D است. کمبود ویتامین D می تواند باعث مشکلاتی مانند پای پراتنزی شود. ویتامین D نقش مهمی در جذب کلسیم و فسفر از دستگاه گوارش دارد و این عناصر برای تشکیل و نگهداری استخوان های قوی و سالم ضروری هستند.

نقش ویتامین ها

ویتامین D به دو شکل اصلی وجود دارد: ویتامین D2 (ارگوکلسیفرول) و ویتامین D3 (کوله کلسیفرول). این ویتامین ها از طریق تغذیه و قرار گرفتن در معرض نور خورشید به بدن وارد می شوند. ویتامین D3 که به واسطه تابش نور خورشید بر پوست تولید می شود، فعال ترین شکل این ویتامین است. ویتامین D با کمک به جذب کلسیم و فسفر از روده ها و متابولیسم آن ها در استخوان ها، نقش اساسی در تشکیل و نگهداری از استخوان ها ایفا می کند. کمبود ویتامین D می تواند منجر به کاهش جذب کلسیم و فسفر شده و در نتیجه، استخوان ها ضعیف و شکننده شوند. این وضعیت ممکن است به مشکلاتی نظیر پای پراتنزی و بیماری هایی مانند راشیتیزم (نرمی استخوان) در کودکان و استئومالاسی (نرمی استخوان در بزرگسالان) منجر شود. که باید به روش های درمان پای پراتنزی بدون جراحی و یا با جراحی روی آورد. کمبود ویتامین D ممکن است علائم مختلفی داشته باشد که از جمله آن ها می توان به خستگی، درد عضلانی، ضعف استخوان ها و افزایش خطر شکستگی ها اشاره کرد. در کودکان، کمبود ویتامین D می تواند منجر به نرمی و تغییر شکل استخوان ها، از جمله پای پراتنزی، شود.

جمع بندی

پای پراتنزی یکی از مشکلاتی است که می تواند به دلایل مختلفی از جمله کمبود ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن به وجود آید. ویتامین D یکی از اصلی ترین ویتامین هایی است که نقش حیاتی در سلامت استخوان ها دارد. تامین کافی ویتامین D از طریق تغذیه مناسب و قرار گرفتن در معرض نور خورشید، برای حفظ سلامت استخوان ها و جلوگیری از مشکلاتی نظیر پای پراتنزی بسیار مهم است. با توجه به اهمیت این مساله، توصیه می شود همواره به تامین کافی ویتامین D و سایر مواد مغذی مورد نیاز بدن توجه داشته باشیم.

نکته

اگر گرمزده شدیم، چکار کنیم؟

سختگویی اورژانس کشور نسبت به علائم گرمزدهگی هشدار داد و گفت: فردی که دچار گرمزدهگی می شود، آب و نمک بدن خود را از دست داده است و از این رو به جز خوردن آب باید نمک نیز بخورد. این نمک می تواند با خوردن خوراکی های شور مانند آجیل و یا خود نمک جبران شود. بایک یکتا پرست با هشدار درباره گرمای هوا و امکان گرمزدهگی برای افراد اظهار داشت: بهترین است در ساعات اوج گرمای یعنی ساعت ۱۰ و نیم تا ۱۷ از خانه خارج نشوید ولی اگر باید در بیرون از خانه فعالیت داشته باشید، حتماً نکاتی را رعایت کنید. وی با اشاره به حساسیت سالمندان، کودکان و افرادی که بیماری زمینه ای دارند، افزود: تطابق گرمای محیط با سیستم بدنی این افراد سخت است؛ از این رو این افراد باید حتماً به نکات ایمنی برای حضور در محیط های گرم توجه داشته باشند. سختگویی اورژانس کشور، پوشیدن لباس هایی که امکان تهویه هوا را از بدن می گیرد، بسیار خطرناک دانست و افزود: به عنوان مثال، بسیار اتفاق می افتد اسکی بازی که لباس خاص اسکی پوشیده است و دچار گرمزدهگی می شود. این فرد با وجود این که با هایش در برف است اما به این دلیل که لباس امکان تهویه ندارد، دچار گرمزدهگی می شود. یکتا پرست، لزوم تهویه در محیط های دربسته را در این روزها برای جلوگیری از گرمزدهگی ضروری دانست و گفت: کارفرمایان باید به این نکته توجه کنند که محیط کار باید حتماً تهویه پاینجره داشته باشد؛ در غیر این صورت یا گرمزدهگی عمومی در محیط کار مواجه می شویم، سختگویی اورژانس کشور در ادامه درباره راهکارهایی برای جلوگیری از شدت گرمزدهگی بیان داشت: اگر فردی پس از حضور در هوای گرم احساس خستگی در بدن و کوفتی کرد باید نکاتی را رعایت کند. وی توضیح داد: این فرد با عرق کردن، آب و نمک بدن را از دست داده است و از این رو به جز خوردن آب باید نمک نیز بخورد. این نمک می تواند با خوردن خوراکی های شور مانند آجیل و یا خود نمک جبران شود. یکتا پرست اضافه کرد: پوشیدن لباس خنک، روشن و نخی و به سر گذاشتن کلاه و یا نقاب برای جلوگیری از تابش مستقیم آفتاب به بدن ضروری است. این کارشناس اورژانس، رعایت این نکات برای جلوگیری از گرمزدهگی را مهم دانست و افزود: اصلاً با مقوله گرمزدهگی نمی توان شوخی کرد. در صورت رعایت نکردن، فرد گرمزده ابتدا دچار کاهش سطح هوشیاری و در صورت نرسیدن کمک دچار مرگ شود. وی اظهار کرد: اگر فردی را در خیابان و زیر آفتاب مشاهده کردید که بی حال است، ابتدا صدایش کنید و جویای حالش شوید؛ اگر امکان دارد فرد را به جایی که سایه هست، منتقل و سعی کنید با یخ و آب بدنش را خنک کنید و با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید و به کارشناسان اورژانس نکات لازم و شرح حال فرد را بگویید و در صورت لزوم برای اعزام آمبولانس اقدام کنید.

خواب با کیفیت به پیشگیری از آلزایمر کمک می کند

یک تحقیق نشان داد: داشتن بیش از شش ساعت خواب با کیفیت در شب ممکن است به پیشگیری از آلزایمر کمک کند. این تحقیق ثابت کرد که تجمع پلاک های بتا آمیلوئید در مغز، فرآیندی که با پیشرفت بیماری مرتبط است، ارتباط نزدیکی با الگوهای خواب فردی دارد. یک متخصص گفت: بیماری آلزایمر وضعیتی است که به طور سنتی در اواخر زندگی تشخیص داده می شود، اما فرآیندهای

پاتولوژیک آن خیلی زودتر شروع می شود. تحقیقات ما نشان می دهد که ما باید خواب را به عنوان یک عامل پیشگیری از آلزایمر بهبود دهیم. وی اظهار کرد: یافته های ما شواهدی در مورد چگونگی تاثیر عوامل سبک زندگی مانند خواب در مبارزه با بیماری های عصبی را تایید می کند. متخصصان گفتند ما مشتاقانه منتظریم تا در مورد اینکه چگونه بهبود خواب می تواند شمانیست. این توصیه برای زنان ۵۱ سال و بالاتر و برای

پیشگیری از پوکی استخوان با تغذیه

برای داشتن استخوان های سالم و دوری از پوکی استخوان باید گفت مقدار زیادی کلسیم را در رژیم غذایی خود بگنجانید. مطمئناً، می توانید آن را از لبنیات تهیه کنید، اما در بسیاری از سبزیجات نیز یافت می شود. سبزیجات با برگ سبز تیره مانند کلم پیچ، اسفناج، سبزی خردل، سبزی شلغم و کلم بروکسل از این دست هستند. هیچ چیز بهتر از کلسیم برای استخوان های شما نیست. این توصیه برای زنان ۵۱ سال و بالاتر و برای

شماره ۱۸۶۵

جدول کلمات متقاطع

Crossword puzzle grid with 15 rows and 15 columns. Includes clues in Persian and a grid for filling in the answers.

Word search puzzle grid with 15 rows and 15 columns. Includes clues in Persian and a grid for finding the words.

حل جدول ۱۸۶۴

Solution grid for the crossword puzzle 1864, showing the filled-in words.

جدول سودوکو

Sudoku puzzle grid with 9 rows and 9 columns. Includes clues in Persian and a grid for filling in the numbers.