



#### آگاهی سلامت؛

## چرا باید کمتر پیتزا بخوریم

خوردن پیتزا را همه دوست دارند،حتی متخصص تغذیه هم شاید پیتزا بخورد؛ اما خیلی کم،چون می داند این غذای آماده چگونه تهیه می شود.

به گزارش خبرنگار مهر،با صنعتی شدن جوامع و تغییر سبک زندگی،گرایش مردم به سمت مصرف غذاهای آماده و فست فودها،گرایش بیشتری پیدا کرده اند و جامعه ما هم از این قاعده مستثنی نیست.

برای اینکه طعم سوسیس و کالباس مطبوع تر شده و مدت زمان نگهداری آنها افزایش یابد،به آنها نیترات و نیتریت اضافه می کنند. این مواد با اینکه سبب کاهش

# خواص زردآلو از درمان کم خونی

# تا سلامت استخوان و قلب

زردآلو به دلیل محتوای ارزشمند آن شامل ویتامین های E، K،C،A و نیاسین برای سلامتی بدن مفید است.

به گزارش خبرگزاری صدا و سیما استان خوزستان،زردآلو دارای ویتامین های E،K،C،A،نیاسین،پتاسیم،مس،منگنز،منیزیم و فسفر است،همچنین این میوه خوشمزه سرشار از فیبر غذایی بوده که می تواند برای بدن بسیار مفید باشد.

زردآلو دارای مواد معدنی ارزشمند و مهمی است که برای

سلامت و رشد استخوان ها ضروری است،موادی

کلسیم،فسفر،منگنز،آهن و

مس نقش بسیار مهمی در

ایجاد استخوان و حفظ

سلامت آن

دارد،بنابر این خوردن

زردآلو به شما اطمینان

می دهد

استخوان های سالمی

دارید و از بروز شرایط

مرتبط با پیری همچون پوکی

استخوان جلوگیری می کند.

مصرف این میوه خوشمزه

تابستانی بهترین روش برای محافظت از

قلب و جلوگیری از بروز بیماری های مختلفی همچون

حمله های قلبی،سکته و تصلب شرایین است،همچنین به

دلیل داشتن مقادیر بالای ویتامین C در زردآلو و نیز وجود پتاسیم و فیبر غذایی می تواند به سلامت سیستم قلبی-عروقی کمک کند.

پا یین

بیاورد،وجود فیبر غذایی

فعالیت باکتری ها در گوشت های فرآورده شده می شوند اما موقع سرخ شدن نیترات به نیتریت تبدیل می شود. نیتریت هم پس از ترکیب شدن با آمین های ثانویه مواد خطرناکی به نام نیتروزامین را تولید می کند که ماده ای خطرناک و سرطان زا است.همچنین،وجود چربی های اشباع و ترانس در پیتزا،خطر بیماری های قلبی و عروقی و سرطان ها را افزایش می دهد.

از سوی دیگر،بنیر پیتزا نیز دارای کالری فراوانی است که باعث افزایش حجم زیادی از کالری در بدن می شود.نکته مهم تر،خوردن نوشابه همراه پیتزا هم می تواند باعث افزایش کالری،قندخون و...شود که در نهایت؛ افراط در خوردن پیتزای می تواند ما را درگیر سرطان،بیماری های قلبی و عروقی،دیابت و...کند.

توصیه کارشناسان تغذیه و پزشکان این است که تا حد امکان،کمتر پیتزا بخورید.

ویتامین C قلب را از وجود رادیکال های

آزاد محافظت می کند،پتاسیم نیز

می تواند فشار خون را

در زردآلو باعث می شود کلسترول اضافی بر روی دیواره های رگ های خونی تجمع نکنند.همه این موارد به همراه یکدیگر باعث سلامت قلب و بهبود شرایط آن می شوند.

به خاطر وجود آهن و مس،زردآلو می تواند در درمان کم خونی مفید باشد. این خاصیت به افرادی که از کم خونی رنج می برند

بسیار کمک خواهد کرد.

کم خونی در اصل کمبود آهن است و می تواند به مواردی همچون ضعف ، خستگی ، سبکی سر،مشکلات گوارشی و عملکرد ضعیف متابولیسم منجر شود. بدون گلبول های قرمز خون،بدن نمی تواند اکسیژن مورد نیاز خود را تامین کند. اندام های بدن نیز در چنین شرایطی به درستی کار نخواهند کرد.

آهن بخش کلیدی تشکیل گلبول های قرمز است و مس نیز در این فرایند کمک می کند. هردوی این مواد معدنی در زردآلو موجود هستند و می توانند تشکیل گلبول های قرمز را تسریع کنند.

## مصرف غذاهای کنسرو شده را محدود کنیم

ها،سبزی ها،شیر و لبنیات،پروتئین ها) به مقدار توصیه شده مصرف کنیم.

۲- از غذاهای سرشار از فیبر نظیر (نان سنگک و جو) از نوع کم نمک،ماکارونی سیوس دار،میوه ها و سبزی های تازه استفاده کنیم.

۳- میزان مصرف سبزی ها و میوه ها در طول روز را به دست کم ۵ وعده،افزایش دهیم.

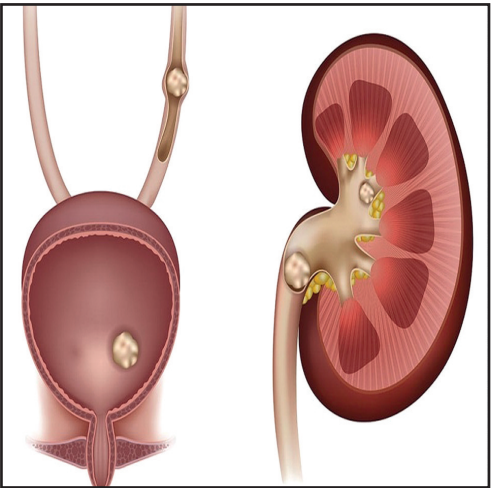
۴- روغن های گیاهی نظیر آفتابگردان،کانولا و روغن زیتون را جایگزین روغن های حیوانی کنیم.

مواد غذایی با کمترین میزان اسیدهای چرب ترانس و اشباع را انتخاب کرده و از مصرف غذاهای سرخ شده،گوشت های پرچرب،کیک ها،کلوچه ها و شیرینی خامه ای که چربی بالا دارد،پرهیز کنیم.

۵- نان هایی را مصرف کنیم که در تهیه آن ها جوش شیرین به کار نرفته است.

۶- مصرف غذاهای کنسروی و غذاهای آماده که در خارج از منزل تهیه می شود را محدود کنیم،چرا که حاوی مقادیر زیادی نمک و چربی است.

۷- برای بهبود طعم غذا به جای نمک از انواع سبزی های معطر،سیر،آب لیمو و آب نارنج استفاده شود. همچنین حذف مصرف بیش از حد نمک در وعده های غذایی،نخستین اقدام مفیدی است که باید در پیشگیری و درمان فشار خون بالا انجام دهیم؛ مصرف مواد غذایی دارای پتاسیم،منیزیم و فیبر می تواند به کنترل فشار خون کمک کند. میوه ها و سبزی ها،آجیل،دانه ها و مغزها،حبوبات،گوشت بدون چربی و مرغ،منابع برای کنترل فشار خون بالا است.



(ساکارین به انگلیسی: Saccharin) که از آن به عنوان شکر مصنوعی نیز یاد می شود بلورهای سفید رنگی با دمای ذوب ۲۲۴ درجه سانتیگراد هستند که حدود ۶۷۵ بار بیشتر از ساکاروز (قند معمولی) شیرین است. از این ماده به شکل گسترده ای به عنوان شیرین کننده استفاده می شود.

۵- مصرف مواد غذایی با اسیدهای چرب: مصرف بیش از حد مواد غذایی با اسیدهای چرب می تواند ریسک تولید سنگ کلیه را

افزایش دهد.

با این حال،با توجه به این که رژیم غذایی می تواند به شیوع سنگ کلیه در افراد مختلف بستگی داشته باشد،باید با پزشک خود مشورت کنید تا بتوانید رژیم غذایی مناسب برای خودتان تعیین کنید.

مصرف غذاهای کنسروی و غذاهای آماده که در خارج از منزل تهیه می شود را محدود کنیم،زیرا حاوی مقادیر زیادی نمک و چربی است.

اهمیت کاهش مصرف غذاهای کنسرو شده در برنامه غذایی روزانه،پیشگیری از بروز بیماری های مختلف همچون

از مشکلات بهداشتی در جهان محسوب می شود؛ فشارخون بالا سبب افزایش خطر حملات قلبی،سکته و نارسایی کلیه را به همراه دارد و خطر این عوارض در صورت وجود بیماری دیابت،افزایش چشمگیری می یابد.

اما فشارخون بالا قابل پیشگیری و درمان است و می توان با پیشگیری و کنترل آن،تاوانی ناشی از بیماری های قلبی و عروقی را کاهش داد.

برای پیشگیری از این بیماری و بر اساس توصیه های استاندارد،بهتر است میزان نمک مصرفی روزانه کمتر از ۵ گرم (یک قاشق مرباخور) باشد؛ در واقع کل نمک مصرفی در تهیه غذا و نمکی که از نان،پنیر،رب گوجه فرنگی و سایر غذاهای کنسروی،آماده و فست فودها مصرف می شود باید کمتر از ۵ گرم در روز باشد.

همچنین توصیه شده است بیماران قلبی،افرادی که فشار خون بالا دارند و افراد بالای ۵۰ سال،روزانه کمتر از ۳ گرم نمک مصرف کنند.

در چه غذاهایی مقدار نمک زیادی وجود دارد؟ غذاهای فرآوری شده و آماده از قبیل همبرگر،سوسیس و

## تأثیر رژیم غذایی بر تولید سنگ کلیه

از تولید سنگ کلیه موثر باشد.

برخی از تحقیقات درباره تأثیر تغذیه بر سنگ کلیه به این شرح است:

۱- مصرف آب: مصرف مقدار کافی آب به شما کمک می کند تا از ایجاد سنگ کلیه جلوگیری کنید. برخی از تحقیقات نشان داده اند که مصرف آب در حداقل ۸ تا ۱۰ لیوان در روز می تواند به عنوان یکی از روش های پیشگیری از سنگ کلیه موثر باشد.

۲- مصرف کلسیم: برخی از تحقیقات نشان داده اند که مصرف کلسیم در حد متعادل در رژیم غذایی می تواند به عنوان یکی از روش های پیشگیری از تشکیل سنگ کلیه موثر باشد. با این حال،مصرف بیش از حد کلسیم می تواند ریسک تولید برخی از انواع سنگ کلیه را افزایش دهد.

۳- مصرف سدیم: برخی از تحقیقات نشان داده اند که مصرف بیش از حد سدیم در رژیم غذایی می تواند ریسک تولید سنگ کلیه را افزایش دهد.

۴- مصرف مواد شیرین: مصرف بیش از حد مواد شیرین می تواند ریسک تولید سنگ کلیه را افزایش دهد. برخی از تحقیقات نشان داده اند که مصرف مواد شیرین مصنوعی،مانند آسپارتام و ساکارین،می تواند ریسک تولید سنگ کلیه را افزایش دهد.

(آسپارتام که به E۹۵۱ نیز معروف است،جزء شیرین کننده های قوی همچون سوکرالوز و نئوتام محسوب می شود و قدرت شیرین کنندگی آن ۱۵۰ تا ۲۰۰ برابر بیشتر از قند است و به سختی انرژی تولید یا آزاد می کند. این ترکیب از نظر عطر و طعم بسیار شبیه قند طبیعی است و بیش از سایر شیرین کننده های مصنوعی با ویژگی های قند مطابقت دارد.

یک جراح و متخصص زنان و زایمان

مطرح کرد؛

**نگرانی پزشکان از شیوع زگیل**

**تناسلی**

**بهترین سن تزریق واکسن**

مدیر گروه بیماری های زنان و زایمان دانشگاه علوم پزشکی ایران،نسبت به آلودگی با نوعی ویروس که می تواند عامل مهمی در بروز سرطان دستگاه تناسلی در سنین جوانی باشد،هشدار داد.

به گزارش مهر،مریم کاشانیان گفت: آلودگی با نوعی ویروس موسوم به «پاپیلوما ی انسانی» که از طریق روابط جنسی انتقال می یابد،می تواند عامل مهمی در بروز سرطان دستگاه تناسلی در سنین جوانی محسوب شود و بدین ترتیب سرطان هایی مانند سرطان دهانه رحم،سرطان تخمدان و...شیوع بیشتری پیدا می کند.

وی افزود: نبود آموزش های لازم و ضروری،برقراری تماس های جنسی ناپایمن و محافظت نشده یا فارغ از چارچوب خانواده،متأسفانه موجب افزایش شدید شیوع بیماری مقاربتی «زگیل تناسلی» در جامعه شده که بسیاری از پزشکان و متخصصان را نگران کرده است.

مدیر گروه بیماری های زنان و زایمان دانشگاه علوم پزشکی ایران با عنوان این مطلب که واکسیناسیون علیه ویروس HPV یک ضرورت مهم و کمک رسان جهت جلوگیری از ابتلای افراد به ویژه جوانان جامعه به این بیماری است،داده داد: باید هرچه سریع تر آموزش های لازم در کنار واکسیناسیون برای افراد جامعه برقرار شود.

وی گفت: البته زگیل به تنهایی عامل نگرانی نیست بلکه بیشترین نگرانی مربوط به گسترش آلودگی با انواع خاصی از ویروس پاپیلوما ی انسانی است که می تواند موجب بروز سرطان در نواحی خصوصی بدن انسان شود.

عضو هیأت مدیره انجمن متخصصین زنان و زایمان ایران تاکید کرد: آموزش ها باید به شکلی باشد که همه بداندند واکسن علیه بیماری زگیل تناسلی در اصل ابزاری برای جلوگیری از ابتلاء به سرطان نواحی تناسلی زنان و مردان است.

به اعتقاد کاشانیان،تیپ خاصی از ویروس های زگیل تناسلی (نوع ۱۶ و ۱۸) به عنوان عوامل ویروسی پرخطر می تواند نقش مهمی در بروز سرطان گردن رحم،سرطان ناحیه خارجی دستگاه تناسلی زنان داشته باشند و حتی در موارد رابطه جنسی دهانی امکان بروز ضایعات سرطانی ناحیه دهان،حلق و گلو،همچنین سرطان حنجره به طور جدی وجود دارد؛ اگر رابطه جنسی از ناحیه مقعد باشد،احتمال ابتلاء به سرطان این ناحیه نیز وجود خواهد داشت. توجه به این نکته در بروز انواع سرطان ها بسیار مهم است و موجب تاکید بیشتر و جدی تر جهت تزریق واکسن برای پیشگیری خواهد شد.این جراح و متخصص زنان و زایمان،فلوشیپ پره ناتولوژی با اشاره به اینکه استفاده از واکسن دو ظرفیتی ابتدا در کشورهای اسکندانیای سال ها پیش آغاز شد،افزود: خوشبختانه مدت ها است که واکسن دو ظرفیتی توسط یک شرکت دانش بنیان و با تلاش محققان کنشورمان تولید شده و در اختیار هموطنان قرار دارد.کاشانیان با بیان اینکه بهترین سن تزریق واکسن زگیل تناسلی چه برای دختران و چه پسران،حدود ۱۱ و ۱۲ سالگی است ولی بعد از این سن نیز تأثیر ایمنی زایی خود را خواهد داشت،گفت: بهترین بازه و بیشترین واکنش ایمنی زایی بدن کودک، ویروس (HPV) در محدوده سنی ۱۱ تا ۲۶ سالگی است.مدیر گروه بیماری های زنان و زایمان دانشگاه علوم پزشکی ایران،افزود: استفاده از این واکسن تا سن ۴۵ سالگی نیز توصیه شده اما هرچه زودتر بتوانیم واکسن را تزریق کنیم بهتر است ولی اگر فرد زیر سن ۱۵ سال باشد باید دو مرحله با اصطلاحاً دو دوز واکسن دریافت کنند.در غیر این صورت سه دوز واکسن لازم است.

استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: از آنجایی که ویروس های نوع تیپ ۱۶ و ۱۸،مهم ترین عوامل بروز ضایعات پیش سرطانی است،طبق بررسی های علمی انجام شده در کشور واکسن دو ظرفیتی دانش بنیان با قابلیت ایجاد مصونیت افراد در برابر این دو تیپ ویروس می تواند از بروز ضایعات سرطانی که مد نظر است،تا حد قابل توجهی پیشگیری کند.

وی افزود: اگر چه نوع چهار ظرفیتی و نه ظرفیتی واکسن وارداتی نیز ایمنی زایی برای برخی دیگر از انواع ویروس دارد ولی پوشش واکسیناسیون با همان واکسن دو ظرفیتی تولید داخل که ضد دو نوع ویروس مهم و اصلی عامل سرطان های دستگاه تناسلی است،می تواند پاسخگوی نیاز اصلی باشد. وکفایت می کند. کاشانیان تاکید کرد: مطالعات علمی تا کنون نشان داده که این واکسن دو ظرفیتی تولید داخل موثر بوده و عوارضی نیز نداشته است ولی نکته مهم و هشدار در مورد واکسن های وارداتی این است که در برخی موارد به طور قاقاق و بدون نظارت از خارج کشور وارد می شود که موضوع حفظ زنجیره سرد و دمای توصیه شده بسیار کلیدی و جدی است.