

یک فوق تخصص تغذیه:

## افراد دارای فعالیت فکری زیاد، فندق مصرف کنند

یک فوق تخصص تغذیه با اشاره به ارزش تغذیه‌ای بسیار بالا و خواص متعدد فندق، گفت: افرادی که فعالیت فکری زیاد دارند، فندق مصرف کنند.

دکتر کیومرث دانشور در گفت وگو با خبرنگار بهداشت و درمان ایسنا، اظهار داشت: فندق حاوی چربی، کربوهیدرات، پروتئین و آب است.

از سوی دیگر این آجیل خوشمزه مقادیری قابل توجهی ویتامین و املاح را در خود جای داده است.

دکتر دانشور در ادامه تصریح کرد: اسید اولئیک موجود در روغن فندق از افزایش

### آسیب های استفاده

### نادرست از کوله پشتی

تهدید فیزیک بدنی دانش آموزان

رییس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با توجه به اهمیت رعایت اصول ارگونومی، گفت: استفاده نادرست از کوله پشتی مدرسه، می تواند به سلامت دانش آموز آسیب وارد کند.

به گزارش مهر، علیرضا زالی، با اشاره به لزوم توجه به رعایت اصول ارگونومی در جامعه دانش آموزی کشور، گفت: اگر به دانش آموزان که در شرف شکل گیری ساختارهای اسکلتی و عضلانی هستند، آموزش‌های مربوط به ارگونومی ارائه نشود، در آینده دچار انواع مشکلات موسکولوسکتال می‌شوند که بخش زیادی از آن با حداقل هزینه قابل جلوگیری است.

زالی با اشاره به استفاده بسیاری از دانش آموزان از کوله‌های سنگین و نامناسب با فیزیک بدن، افزود: ممکن است این کوله‌های پشتی بسیار شیک و گران قیمت باشند اما اصول ارگونومی در آنها رعایت نشده باشد و در نهایت باعث می‌شود کودکان در معرض آسیب قرار بگیرند.ریس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه وزن کوله پشتی اکثر دانش آموزان بیش از ۱۵ درصد وزن آنها است، ادامه داد: کوله‌پشتی نباید بیشتر از ۱۰ درصد وزن دانش آموز باشد و والدین و اولیای مدرسه باید این مسئله را بررسی کنند، زیرا استفاده مستمر از کوله پشتی بیشتر از ۱۰ درصد وزن به ستون فقرات، استخوان‌ها و مفاصل آسیب می‌زند.وی در ادامه به اهمیت بند کوله‌پشتی اشاره کرد و گفت: بندهای کوله پشتی در توزیع وزن بر روی سیستم اسکلتی و ستون فقرات نقش مهمی ایفا می‌کنند و هنگام خرید کوله پشتی این نکته باید مدنظر قرار گیرد.

زالی، نامتقارن بودن کوله پشتی را یکی دیگر از نکات منفی در اصول ارگونومی دانست و خواستار توجه به اهمیت آن شد.

وی افزود: کوله پشتی باید طوری طراحی شده باشد که انشای داخل آن زیاد حرکت نکنند که نکته ساده‌ای است و هنگام خرید کوله پشتی باید مورد توجه قرار بگیرد.ریس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه کوله پشتی تنها یکی از موارد متعددی است که توجه به اصول ارگونومی آن در سلامت دانش آموزان اثرگذار است، گفت: موارد دیگری همچون میز و نیمکت، فضای انجام تکالیف در منزل و... نیز مهم است که توجه به بسیاری از آنها شاید هزینه زیادی نداشته باشد و فقط احتیاج به آموزش هگانی دردزگی تصریح کرد: ارگونومی هزینه زندگی را برای ما گران‌تر نمی کند بلکه لذت و کیفیت زندگی را افزایش می‌دهد.وی لذت بردن از اشیا را یکی از شاخه‌های ارگونومی عنوان کرد و گفت، یعنی وسایل مورد استفاده نه تنها نباید برای ما مشکل ایجاد کنند بلکه باید برای ما لذت نیز ایجاد کنند.

### علائم اولیه پوسیدگی دندان در کودکان

سنین کودکی دوره حساسی از زندگی انسان است و اگر مراقبت های مناسب انجام نشود ممکن است مشکلات زیادی از جمله مشکل دهان و دندان برای کودک به وجود آید.

پوسیدگی دندان یک مشکل رایج در بین کودکان است و بهتر است علائم اولیه پوسیدگی دندان را بشناسید تا از رشد آن جلوگیری کنید.پوسیدگی دندان زمانی اتفاق می افتد که باکتری‌ها در دهان اسیدی تولید می کنند که مینای دندان را که لایه محافظ دندان است، فرسایش می دهد و اگر درمان نشود، می تواند باعث پوسیدگی دندان و ایجاد سوراخ های کوچک یا مناطق آسیب دیده در دندان شود.

پوسیدگی دندان در کودکان اغلب به صورت لکه ها یا خطوط سفید روی دندان ظاهر می شود که نشان دهنده مراحل اولیه دمینرالیزاسیون است.در این گزارش برجسته ترین علائم اولیه پوسیدگی دندان را ارائه می شود:

- لکه های سفید روی دندان‌ها

لکه های سفید یکی از اولین نشانه های دمینرالیزاسیون دندان و نشان دهنده پوسیدگی زودرس دندان است.

- آگزری

کودکان ممکن است هنگام مصرف غذاها و نوشیدنی های گرم، سرد یا شیرین احساس درد یا ناراحتی کنند.

- تغییر رنگ

ماده زرد یا قهوه ای روی دندان ها ممکن است نشان دهنده ایجاد پوسیدگی دندان و ایجاد حفره باشد.

بوی بد دهان

با وجود رعایت بهداشت دهان و دندان، اگر دهان کودک بوی بدی داشته باشد، ممکن است نشانه یک بیماری در دهان باشد.منبع: ایوم الساع



کلسترول خون پیشگیری می کند و اسید لینولئیک موجود در آن نقش خیلی مهمی در رشد و سلامت اندام ها دارد.

وی گفت: روغن فندق حاوی مقادیر متناهی از ویتامین E است که برای سلامت ماهیچه های قلب و دیگر ماهیچه های بدن ضروری است و در پیشگیری و ممانعت از ابتلا به سرطان نقش دارد.

دکتر دانشور خاطر نشان کرد: فندق یک منبع خوب از ویتامین های B۱، B۲ و B۶ است که برای حفظ سلامت مغز و خون سازی ضروری هستند.

وی در پایان با تاکید بر این که فندق دارای مواد معدنی کلسیم، آهن، روی و پتاسیم است، افزود: مغز فندق دارای مقادیر زیادی فسفر است و بر این اساس برای افرادی که فعالیت فکری زیاد دارند توصیه می شود زیرا فسفر در فعالیتهای مغزی نقش مهمی را ایفا می کند.

#### در آستانه هفته سلامت مردان مطرح شد؛

# دومین سرطان شایع مردان ایرانی را بشناسیم

به پزشکان از سلامت خود اطمینان حاصل کنند.
به گفته دبیر جامعه اورولوژی ایران، هر چند مردان به لحاظ ژنتیکی بیشتر مستعد ابتلاء به سنگ های کلیوی هستند، ولی در صورت مراجعه به هنگام به پزشک یا دارو یا روش های کمتر تهاجمی، سنگ های آنان قابل درمان است. از سوی دیگر در صورت مراجعه دیر هنگام به پزشک یا رها کردن درمان، فرد به بیماری های مزمن کلیه گرفتار می شود.

رادفر با اشاره به اینکه گاهی یک سنگ کوچک باعث از دست دادن کلیه فرد می شود، ادامه داد: نیمی از بیمارانی که به سنگ کلیه دچار می شوند در صورت رعایت نکردن رژیم غذایی مانند کاهش مصرف نمک یا پرهیز از مصرف گوشت قرمز یا چربی های اشباع شده، نوشیدن ناکافی آب و مایعات سالم و نیز رها کردن درمان به دلیل نداشتن درد، مجدداً گرفتار سنگ های جدید می شوند که این امر ضرورت معاینات منظم را مشخص می کند.

دبیر جامعه اورولوژی ایران در ادامه با تاکید بر نقش خودمراقبتی در درمان ناباروری، تصریح کرد: چاقی، فشار خون، دیابت، کم تحرکی و سیگار از عوامل ناباروری به شمار می رود و بسیاری از زوج های ناباور تنها با اصلاح سبک زندگی و بدون مداخلات درمانی توانسته اند صاحب فرزند شوند.

وی گفت: امروزه با کمک روش های نوین درمان ناباروری در کشور بیش از ۹۰ درصد زوج ها شانس بچه دار شدن دارند.



به همین منظور جامعه اورولوژی ایران همه ساله اولین پنج شنبه اسفند ماه را به روز سلامت مردان اختصاص داده که پزشکان با اطلاع رسانی و افزایش آگاهی مردم، اهمیت سلامت مردان را به عنوان عنصر مهم خانواده و جامعه مورد تاکید قرار می دهند.

رادفر افزود: از آنجا که فرهنگسراها بهترین مکان برای اطلاع رسانی و آگاهی بخشی به جامعه در زمینه سلامت مردان است، جامعه اورولوژی ایران خواستار مساعدت شهرداری برای اختصاص این مکان ها طی هفته سلامت مردان شد.

وی با تاکید بر نقش خودمراقبتی، اظهار داشت: مردان می بایست در کنار پیروی از سبک زندگی سالم مانند رژیم غذایی، پرهیز از مصرف دخانیات، ورزش منظم و مراجعات منظم دوره ای

یافته محققان چینی؛

## تاثیر ویتامین B۳ در کاهش خطر مرگ ناشی از کبد چرب غیر الکلی



می شوند زیرا در بسیاری از غذاها از جمله گوشت، ماهی، برنج قهوه ای، موز و غذاهای غنی شده یافت می شود.

تحقیقات نشان داده است که نیاسین می تواند عملکرد عضلات را در انسان بهبود بخشد.

مطالعات حیوانی نشان داده است که این فایده می تواند به این دلیل باشد که نیاسین پیش ساز نیکوتین آمید آدنین دی نوکلئوتید (NAD) و نیکوتین آمید آدنین دی نوکلئوتید فسفات (NADP) است. این دو کوآنزیم برای تعدادی از مسیرهای

متابولیک از جمله متابولیسم انرژی و اکسیداسیون ضروری هستند.
به گفته محققان، افراد به ندرت دچار کمبود این ویتامین

## جوانه گندم، کلسترول خون را کاهش ودر درمان ریزش موورفع شوره سر موثر است



رشد و تولیدشان در گروه سبزی ها، آن هم با ارزش غذایی بالا از نظر ویتامین ها و املاح محسوب می شوند.

مردان در سنین مختلف، بین ۱۰ تا ۳۰ درصد بیشتر از زنان به

#### فواید لیمو برای سلامتی



لیمو فواید متعددی برای سلامت بدن دارد. این میوه با داشتن مقدار زیادی ویتامین ث خطر بیماری قلبی را کاهش می دهد، سیستم ایمنی را تقویت می کند و همچنین در مدیریت وزن موثر است.

به گزارش ایسنا، لیمو مواد مغذی بسیاری مانند ویتامین ث و فیبر دارد. این مواد مغذی مزیت های بسیاری برای سلامت بدن دارند و در بر آوردن نیازهای تغذیه ای موثرند.

سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند

لیمو در گروه مرکبات قرار می گیرد و سرشار از ویتامین ث و فولات (ب۹) است که با مهار استرس اکسیداتیو (تنش اکسایشی ناشی از افزایش مولکول های ناپایدار یا همان رادیکال های آزاد)، کاهش التهاب و کمک به واکنش های ایمنی بدن نقش حیاتی در تقویت سیستم ایمنی ایفا می کنند.

خطر سکنه مغزی را کاهش می دهد

رژیم غذایی یکی از مهم ترین عوامل در افزایش خطر سکنه مغزی است، اما با اصلاح سبک زندگی می توان این خطر را تا ۸۰ درصد کاهش داد.

فلاونوئیدهای (مواد مغذی در گیاهان) موجود در مرکبات خطر سکنه مغزی ایسکمی (ischemic)، لخته شدن خون در رگ منتهی به مغز) در زنان را کاهش می دهند. بر همین اساس، مصرف بیشتر فلاونوئیدها می تواند به کاهش نارسایی قلبی، بیماری ایسکمی قلبی و بروز سکنه کمک کند.

فشار خون را کاهش می دهد

فلاونوئیدها و عصاره پوست لیمو ممکن است باعث کاهش فشار خون شوند. مصرف لیمو بر فشار خون سیستمولیک- عدد بزرگ تر در آزمایش فشار خون- اثر منفی می گذارد و آن را کاهش می دهد.

فلاونوئیدها هنگامی که با میکروبیوم روده (ریزچاندران موجود در دستگاه گوارش) در تعامل اند، وارد سوخت و ساز می شوند (متابولیزه) و از قلب محافظت می کنند. فعالیت آن ها موجب کاهش فشار خون می شود و ۱۵ درصد این کاهش به دلیل ارتباط بین غذاهای غنی از فلاونوئید و فشار خون سیستمولیک است.

از سرطان جلوگیری می کند

نتایج به دست آمده از فراتحلیل (متاآنالیز) نشان می دهد که مصرف زیاد مرکبات خطر ابتلا به سرطان ریه را تا ۹ درصد کاهش می دهد. پوست مرکبات خواص ضد سرطانی نیز دارد. متخصصان با مطالعه نتایج پژوهش روی دو نمونه سرطانی به خاصیت ضدسرطانی پوست مرکبات پی برده اند و استفاده از آن به عنوان افزودنی غذا را توصیه می کنند.

جذب آهن را افزایش می دهد

لیمو فراهم بودن زبستی آهن (مقدار آهن موجود در بدن) و دسترسی زبستی آهن (مقدار آهن موجود در بدن برای جذب) را افزایش می دهد که به دلیل میزان زیاد ویتامین ث در مرکبات است.

ترکیب غذاهای غنی از آهن با ویتامین ث به جذب بهتر آهن کمک می کند. متخصصان خوردن این غذاها همراه با هم را توصیه می کنند، اما مصرف جداگانه آن ها نیز مفید است.

بزهوشی نشان می دهد که حتی زمانی که ویتامین ث جداگانه مصرف شود، جذب آهن را افزایش می دهد. در واقع مقدار ویتامین ث مهم تر از زمان مصرف آن است.

در حفظ سلامت چهره موثر است

عصاره مرکبات ممکن است در پیشگیری از پیری یا کاهش علامت پیری موثر واقع شود. آب و عصاره مرکبات با کاهش دادن آسیب سلولی و ضخامت پوست و چین و چروک و افزودن محتوای کلاژن پوست، تاثیر به سزایی بر پوست دارد.

از آسم جلوگیری می کند

تغذیه در کاهش خطر بیماری آسم نقش مهمی دارد و مصرف مرکبات نیز با پیشگیری از بیماری آسم مرتبط است.نتایج تحقیقی در این رستا نشان داد که مصرف روزانه میوه ها و سبزیجات احتمال بروز آسم و خس خس سینه را کاهش می دهد. مصرف زیاد مرکبات نیز کاهش خطر علائم آسم را به همراه داشت.

به کاهش وزن کمک می کند

لیمو باعث می شود حس سیری سریع تر سرافتان بیاید. یک کارآزمایی تصادفی، پاسخ گلیسمی (نحوه تاثیر کربوهیدرات ها بر قند خون) و میزان اشتها را پس از خوردن نان با آب، چای، یا آب لیمو ارزیابی کردند.

متخصصان دریافتند که آب لیمو در مقایسه با آب، باعث افزایش ۱/۵ برابری حجم معده می شود و در کاهش اشتها موثر است.

مواد مغذی موجود در لیمو

لیمو ماده ای مغذی و کم کالری است که ۱۸ کالری، ۶۰ گرم پروتئین، ۵ گرم کربوهیدرات، ۲ گرم فیبر، ۱/۵ گرم کل قند، ۱۵ میلی گرم کلسیم، ۵ گرم منیزیم، ۹ میلی گرم فسفر، ۱ میلی گرم سدیم و ۶ میکروگرم فولات دارد.

کمبود ویتامین ث چه تاثیری بر بدن می گذارد؟

کمبود مزمن ویتامین ث در بدن عامل بیماری اسکوربوت است که می تواند کشنده باشد.

علائم های این بیماری عبارت اند از: خستگی، خون ریزی لثه، ضایعه پوستی (بنورات) قرمز یا بنفش، درد مفاصل، افسردگی، زخم هایی که درمان نمی شوند، افتادن دندان و کم خونی.

آیا مصرف لیمو می تواند مضر باشد؟

مصرف لیمو به طور کلی بی خطر است، اما اعتدال در خوردن آن بسیار مهم است.