

داروهای چاقی و لاغری که به ضرر سلامت افراد تمام شد

رئیس کنترل کیفی آزمایشگاه‌های پزشکی قانونی گفت: افرادی که از داروهای چاقی و لاغری استفاده می‌کنند، بدون هیچ‌گونه بیماری زمینه‌ای دچار سکنه‌های قلبی و عروقی و مغزی می‌شوند.

به گزارش خبرگزاری مهر، مریم اخگری رئیس کنترل کیفی آزمایشگاه‌های پزشکی قانونی در رادیو گفت و گو پیرامون ورود جدی مجلس به داروهای چاقی و لاغری گفت: یکسری داروهای لاغری و چاقی در بازار سیاه دارویی توزیع می‌شود و متأسفانه هموطنان هم به توصیه دوستان و آشنایان و فضای مجازی و بدون هیچ‌گونه اطلاعی این داروها را خریداری می‌کنند.

وی ادامه داد: در حال حاضر داروهایی به قصد افزایش وزن در باشگاه‌های بدنسازی و دیگر مکان‌ها توزیع می‌شود که مشتریان آنها جوانان و یا افرادی



هستند که نیاز به ایجاد توده عضلانی دارند.

این مقام مسئول اظهار داشت: طبق مطالعاتی که آزمایشگاه‌های سازمان پزشکی قانونی انجام دادند، عمده این داروها حاوی ترکیبات کورتونی هستند و مخاطرات بسیار زیادی برای سلامت انسان دارند و کارایی کلیه و کبد

را به شدت کاهش می‌دهند.

مصرف خودسرانه دمنوش ها ممنوع



اصلی در پیشگیری از فشار خون است.

وی متذکر شد: هرچه میزان فرآوری مواد غذایی بیشتر باشد، میزان سدیم آن بیشتر است.

محمودی یادآور شد: کبک و کلوچه اگر چه طعم شور ندارند، اما سدیم در ترکیبات آنها موجود است. بنابراین افراد باید عادت کنند حتما برچسب ارزش تغذیه‌ای مواد غذایی را به لحاظ وجود سدیم مطالعه کنند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در بخش دیگری از سخنان خود اذعان داشت: همانطور که ذکر شد، نمک یا همان سدیم، دلیل اصلی در ابتلا به فشار خون است. بنابراین بهتر است برای طعم دار کردن غذا از آب لیموی تازه و ادویه‌ها استفاده شود.

محمودی در پاسخ به سوالی مبنی بر این که مقدار مجاز

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران با اشاره به اینکه هر چه میزان فرآوری مواد غذایی بیشتر باشد، میزان سدیم آن بیشتر است، گفت: جهت حفظ سلامتی مصرف یک قاشق چایخوری نمک در روز مجاز است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، مریم محمودی عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران بیان دشت: معمولا چیدمان قفسه‌ها در سوپرمارکت و فروشگاه‌های زنجیره‌ای به گونه‌ای است که در ابتدا مواد غذایی فرآوری شده مانند کیک‌ها و غذاهای آماده و سبزیجات و مواد پروتئینی را در انتهای مغازه قرار می‌دهند.

وی در ادامه گفت: در جوامع مختلف، از هر ۵ تا ۳ نفر، یک فرد به فشار خون مبتلا است؛ اما حداکثر نصف این افراد تحت درمان هستند.

محمودی با اشاره به این که مشاهده شده فرد سال‌ها به فشار خون مبتلا بوده اما علامتی را دال بر وجود این بیماری متوجه نشده است، متذکر شد: فشار خون را با عنوان «قاتل خاموش» نام می‌برند؛ چرا که بدون هیچ‌گونه علامتی می‌تواند آسیب‌های جدی را برای فرد به دنبال داشته باشد.

وی گفت: فشار خون زیر ۱۲۰ روی ۸۰ یا اصطلاحا ۱۲ روی ۸ نرمال است. اگر فشار خون ۱۴-۱۲ روی ۹-۸ باشد، فرد پیش فشار خون دارد و بالاتر از ۱۴ روی ۹، فرد مبتلا به فشار خون است که درجه بندی‌های مختلف دارد.

این دکترای تغذیه و رژیم درمانی، کم تحرکی، استرس، استعمال دخانیات و مصرف زیاد نمک و اضافه وزن را از علل بروز فشار خون دانست و عنوان کرد: نقش عوامل تغذیه‌ای در پیشگیری و همچنین کنترل و درمان این بیماری در سطوح مختلف قابل بررسی است. به بیان دیگر، عوامل تغذیه‌ای در هر حال یکسان است و به تمام افراد توصیه می‌شود از مصرف زیاد نمک پرهیز کنند؛ اما سطح محدودیتی که تجویز می‌شود، برای افراد متفاوت است.

محمودی خاطرنشان کرد: کنترل مصرف سدیم از نکات

مصرف کنندگان را به شدت کاهش می‌دهند.

اخگری گفت: از مهم‌ترین عوارض مصرف داروهای چاقی به احتباس آب و الکترولیت در پوست بدن اشاره کرد و هشدار داد: مصرف این داروها در دراز مدت می‌تواند موجب از بین رفتن استخوان‌ها و برهم زدن تعادل هورمونی در بدن افراد می‌شود چون یک سری ترکیبات به شکل طبیعی در بدن ما وجود دارند که اگر به میزان زیاد و یا کمتر تولید شوند می‌توانند مخاطراتی برای بدن داشته باشند.

رئیس کنترل کیفی آزمایشگاه‌های پزشکی قانونی افزود: داروهای افزایش وزن غدد درون ریز را در بدن دچار اختلال می‌کنند و فرد را به سمت نارسایی کلیه و کبد و عقیبی و عوارض دیگر می‌برند لذا از هموطنان تقاضا می‌کنیم که برای کاهش یا افزایش وزن به هیچ عنوان از این داروها خریداری نکنند.

وی در آخر هشدار داد: این داروها که به عنوان داروهای گیاهی معرفی می‌شوند کاملاً تقلبی و فاقد برچسب اصالت هستند و وزارت بهداشت آنها را تأیید نکرده است. بیشترین مخاطب این داروها بانوان هستند و عمدتاً هم توسط ماهواره‌ها و در آرایشگاه‌ها تبلیغ و توزیع می‌شوند.

این ۱۰ ماده غذایی را درون فریزر نگذارید



برخی از مواد غذایی را نباید فریز کرد زیرا

غیرقابل استفاده خواهند شد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، فریز کردن مواد غذایی یکی از بهترین راه ها برای نگهداری از مواد غذایی است. و میلیون ها نفر در سراسر جهان از این روش برای حفظ و نگهداری مواد غذایی خود استفاده می کنند. اما در این میان برخی از مواد غذایی را نباید فریز کرد زیرا غیرقابل استفاده خواهند شد. در این گزارش با این مواد غذایی آشنا خواهید شد.

لبنیات ها و فرآورده های شیری

برخی از انواع فرآورده های شیری و لبنیات زمانی که در فریزر قرار می گیرند آبکی و رقیق می شوند. برای جلوگیری از چنین حالتی فرآورده های لبنی همچون خامه پرچرب، خامه زده شده، شیر و پنیر بالای ۴۰ درصد چربی را درون ظرف و بسته بندی اصلی خود قرار داده و فریز کنید.

سیب زمینی خام

سیب زمینی خام وقتی درون فریزر قرار می گیرد سیاه میشود و بهترین روش این است که برای نگهداری از سیب زمینی آن را در مکان خشک و سرد قرار دهید. اما پوره سیب زمینی فریز شده از ۴ تا ۶ ماه قابل نگهداری است.

تخم مرغ

وقتی تخم مرغ منجمد میشود حجم آن افزایش یافته و ترک برمی دارد. زرده تخم مرغ منجمد شده هم در هنگام گرم شدن و پختن حالت چسبنده و صمغی پیدا می کند. بهترین جا برای نگهداری تخم مرغ قسمت اصلی یخچال و خارج از فریزر است.

غذاهای کنسروی

اگر غذاهای کنسروی را درون فریزر قرار دهید حجیم و بزرگ می شوند و احتمال منفجر شدن و یا شکستن قوطی آنها وجود دارد.

برخی سبزیجات

نباید سبزیجاتی که مقدار زیادی آب درون بافت ها و برگ های آن وجود دارد مثل اسفناج، خیار، ترب و ... را درون فریزر قرار داد، زیرا قوام و مزه ی خود را به شکل قابل توجهی از دست می دهند.

غذاهایی که خوب بسته بندی نشده اند
غذاهایی که خوب بسته بندی نشده اند بر اثر سرمای موجود در فریزر می سوزند ، هر چند که قابل خوردن هستند اما طعم،مزه و بافت اولیه خود را از دست می دهند.

غذای داغ

هیچگاه غذای داغ را پیش از آنکه کامل خنک و سرد شوند درون فریزر نگذارید ، زیرا غذای داغ باعث افزایش دمای فریزر شده و مکان مناسبی را برای رشد میکروب ها فراهم می کند.

غذاهایی که یخشان در حال ذوب شدن است

در طول آب شدن یخ بسته های منجمد غذا، میکروارگانیسم هایی که در دمای پایین نمرده اند گسترش می یابند. اگر دوباره منجمد شوند، باکتری هایشان بیشتر از وقتی است که از یخچال خارج شده اند.

تکه های نان

نان را درون فریزر قرار ندهید ، زیرا خمیری و نرم میشوند.

برخی میوه ها

میوه های برآب مثل هندوانه و طالبی را نباید درون فریزر قرار داد چون نرم و آبکی شده و حالت تردی آنها از بین رفته و خمیری می شوند.

سلامت

بهترین توصیه برای دخترانی

که شیر دوست ندارند



اگر بدانید قارچ مهم ترین منبع ویتامین D است و با مصرف آن میتوانید از بروز بوکی استخوان پیشگیری کنید در سید خریدتان چه جایگاهی را برای این چتر خوراکی در نظر می گیرید؟

به گزارش خبرنگار کلینیک باشگاه خبرنگاران، پژوهشگران بوستون می گویند نقش اصلی ویتامین D حفظ سلامت استخوان هاست و اگر جزو افرادی هستید که با مصرف شیر مشکل دارید قارچ را جایگزین آن کنید.

چون این روزها بسیاری افراد به دلیل آپارتمان نشینی با کمبود ویتامین D مواجه هستند می توانند خوراکی های سرشار از کلسیم به ویژه قارچ را در برنامه غذایی روزانه شان بگنجانند.

مصرف قارچی به دلیل کالری پایین می تواند در رژیم افراد مبتلا به دیابت و حتی افراد مبتلا به اضافه وزن قرار گیرد.

مصرف قارچ می تواند تا ۲۳ درصد در بهبود علائم آسم موثر باشد پس کمی ابتکار به خرج دهید و پخت غذاهایی را یاد بگیرید که در ترکی آن ها این خوراکی پر خاصیت وجود دارد .

شیرین بیان معده تان را شاد

می کند



متخصصان طب سنتی به افراد توصیه می کنند تا از عصاره ی گیاه شیرین بیان برای ایجاد یک حس خوب در بدن خود غافل نشوند.

به گزارش خبرنگار کلینیک باشگاه خبرنگاران، گیاه شیرین بیان دارای خواص متعدد دارویی است که البته برای درمان هر نوع عارضه باید شیرین بیان را مخصوص آن بیماری آماده نمود.

گفتنی است، شیرین بیان یک گیاه خودرو است و ریشه ای قهوه ای رنگ دارد.

بررسی ها نشان می دهند از جمله مهمترین فواید آن در درمان بیماری های دستگاه گوارش به ویژه زخم معده و سرطان معده است از دیگر خواص شیرین بیان در درمان لکه های پوستی، درمانی سرفه و به این گیاه تقویت کننده ی بیماری های معده است. پزشکان به افراد هشدار می دهند که از مصرف بیش از حد شیرین بیان به دلیل بروز نوعی مسمویت پرهیز کنند و در حد اعتدال شیرین بیان بخورند ، همنطور حتما در صورتی که داروی دیگری همزمان مصرف می کنند با پزشک معالج خود دراین باره مشورت نمایند.

برای داشتن فرزندانای باهوش

شلغم بخورید!

مطالعات جدید دانشمندان نشان می دهد مصرف شلغم در دوران بارداری سبب می شود تا فرزندان شما با هوش متولد شوند.به گزارش باشگاه خبرنگاران، مصرف شلغم در مدت بارداری کمک می کند تا نوزاد زودتر رشد کند، زودتر حرف بزند و حتی زودتر راه بیفتد و در مقابل امراض مقاومت بیشتری خواهد داشت.

سفر موجود در شلغم سبب یافته های عصبی می شود و خاصیت ضد سرطانی نیز دارد شلغم سبب تقویت سیستم ایمنی بدن می شود و کمک می کند تا بدن در مقابل بسیاری از بیماری ها مقاومت کند.

بررسی ها نشان می دهند مصرف شلغم سبب تقویت سیستم ایمنی جنین می شود و سبب می شود تا بچه ها با هوش شوند و قدرت یادگیری شان افزایش یابد.

این مواد غذایی ضد درد هستند!

مختلف از جمله میگرن را تسکین می دهد. مراقب باشید به مدت طولانی از این نوشیدنی استفاده نکنید چرا که ممکن است نتیجه عکس از این کار بگیرید.

کسانی که خوردن قهوه جزو عادت روزانه شان شده، ترک این عادت و نرسیدن کافئین به بدن شان، معمولا موجب سردردهای شدید در آن ها می شود.

۴ – مریم گلی: برای درمان گلو درد مفید است. اگر در ناحیه گلو ی تان احساس خارش و حساسیت می کنید طبق نظر کارشناسان گیاه دارویی می توانید از دم کرده مریم گلی برای درمان آن استفاده کنید.

۵- کرفس: نتایج تحقیقات اخیر نشان می دهد گیاه کرفس به دلیل وجود روغن های فرار، رزین ها و فلاونوئیدها خاصیت ضد التهابی و ضد درد دارد.

۶ – بومادران: گیاه دارویی بومادران به شکل خوراکی استفاده می شود و اثرات ضد نفخ، ضد درد، ضد التهاب و ضد تحریکات معده دارد.

۷- نعناع: کارشناسان بهداشت عمومی در استرالیا تاکید کردند که نعناع واکنش ضد درد را در روده فعال می کند. این کارشناسان می گویند نعناع در فعال کردن یک کانال ضد درد در روده و کاهش دردهای التهابی در مجاری روده و معده نقش مفید موثری دارد.منبع: تیبان



مقابل چنین احساسی نداشتند.طی تحقیقی دیگر، مشخص شد

تزریق عصاره زنجبیل نیز راهی مناسب برای کاهش درد زانو است.

۲- ماهی آزاد یا قزل آلا: برای درمان التهاب مفاصل و دردهای شدید شکمی مفید است. تحقیقات نشان داده، امگا ۳ می تواند

برای درمان دردهای ناشی از التهاب مفاصل مفید باشد. امگا ۳ دارای خواص بسیاری است که درمان دردهای شدید شکمی به خصوص آن که ناشی از استرس باشند، از جمله آن ها است.

۳- قهوه: برای درمان سردرد مفید است. تحقیقات نشان داده مصرف ۲۰۰ میلی گرم کافئین – دو فنجان قهوه – سردردهای



گر سنگی شود، از سرطان جلوگیری کند، بهبود سلامت قلب را افزایش دهد و حتی از فشار

خون بالا جلوگیری کند. خوردن پیاز به صورت خام باعث می شود که بیشترین میزان از

این ترکیب را جذب بدن کنید.

فلفل قرمز: اکثر مردم این تصور را دارند که میزان ویتامین ث در پرتقال از همه میوه ها و سبزیجات بیشتر است در حالی که فلفل در این زمینه از پرتقال سبقت گرفته است.

فلفل بعلاره سرشار از ویتامین های گروه ب مانند ب ۶، ویتامین Eو منیزیم است.

بخت و پز فلفل حتی به مدت کوتاه باعث می شود که خواص ویتامین ث خود را از دست بدهد و برای همین شما باید آن را خام به رژیم غذایی تان اضافه کنید.

آجیل: انواع آجیل مانند بادام، گردو، بادام زمینی، فندق و ... سرشار از چربی های ضروری برای کاهش کلسترول، جلوگیری از تشنگی لخته خون و حفظ سلامت عروق است. آجیل همچنین منبع بسیار مفید پروتئین است. باید بدانید که بو دادن و تفت دادن آجیل باعث از بین رفتن برخی مواد معدنی در آن مانند آهن و منیزیموم می شود.

توت: مخلوط میوه های خشک مانند توت و آجیل به سرعت در حال تبدیل شدن به گزینه های محبوب به عنوان میان وعده است. اما باید دانست که خشک کردن میوه هایی مانند توت باعث از بین رفتن آب آنها و کاهش میزان سیری می شود. همچنین ویتامین ها و مواد معدنی توت با خشک کردن آن از بین می رود.

نارگیل: محققان به این نتیجه رسیده اند که آب نارگیل حاوی مواد مغذی زیادی است و گوشت آن دارای اسیدهای چرب سالمی است که به سلامت قلب و مغز کمک زیادی می کند.بنابراین بهتر است نارگیل به صورت خام و میوه معمولی مصرف شود.

سیر: سیر شهرت جهانی دارد و سرشار از آلپسین، منگنز، ویتامین ب ۶، ویتامین ث، سلنیوم و فیبرها است و مصرف آن به صورت خام خیر زیادی برای بدن دارد. نتایج پژوهش ها نشان می دهد که مصرف سیر خام به میزان دو تا سه بار در هفته خطر ابتلا به سرطان ریه را کاهش می دهد. توصیه می کنیم در افزودن سیر خام به سالادها و ساندویچ هایتان شک نکنید.