چرا «نان کامل» بهتر از «نان سفید» است

کارشناس اداره کل فرآورده‌های غذایی سازمان غذا و دارو با تأکید بر اهمیت مصرف نان کامل به جای نان سفید، خواستار ترویج فرهنگ استفاده از محصولات غلات کامل برای ارتقای سلامت عمومی شد.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از ایفدانا، زهره پوراحمد، با اشاره به تفاوت‌های نان کامل و نان سفید، گفت: نان سفید فاقد سبوس و جوانه گندم است و به همین دلیل، از نظر ویتامین‌های گروه B بسیار فقیر است. مصرف این نوع نان می‌تواند خطر ابتلاء به دیابت را افزایش داده و با ایجاد سیری کوتاه‌مدت، منجر به گرسنگی زودرس شود. همچنین ارزش تغذیه‌ای پایین نان سفید می‌تواند در افزایش وزن و چاقی نقش داشته باشد.

وی افزود: در مقابل، نان کامل که با حفظ سبوس و جوانه گندم تولید می‌شود، سرشار از ویتامین‌های گروه B و مواد مغذی است.

این نان به کنترل قند خون کمک کرده، خطر ابتلاء به دیابت را کاهش می‌دهد و حتی می‌تواند از سکته‌های قلبی و مغزی پیشگیری کند. مصرف نان کامل مقاومت بدن را در برابر بیماری‌های مزمن، به‌ویژه سرطان، افزایش می‌دهد.

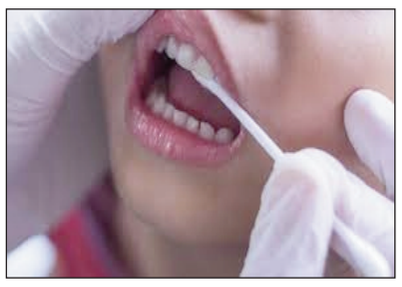
پوراحمد خاطرنشان کرد: نان کامل، به دلیل داشتن فیبر و مواد مغذی بیشتر، رنگی تیره‌تر از نان سفید دارد.

وی تأکید کرد: مصرف نان کامل گامی مؤثر در ارتقای سلامت فردی و پیشگیری از بیماری‌های مزمن است. استفاده از محصولات غلات کامل باید به یک فرهنگ عمومی تبدیل شود تا جامعه‌ای سالم‌تر داشته باشیم.

سرپرست دفتر سلامت دهان و دندان وزارت بهداشت تشریح کرد

نقش «فلوراید» در جلوگیری از پوسیدگی‌های دندانی

توصیه به کودکان و دانش آموزان در مدارس



سرپرست دفتر سلامت دهان و دندان وزارت بهداشت با اشاره به خواص فلوراید برای سلامت دهان و دندان، گفت: مقدار اندک فلوراید موجود در خمیردندان و وارنیش برای بدن کافی و مصرف افراطی آن همانند سایر عناصر و مواد غذایی می تواند آسیب زننده باشد.

به گزارش ایسنا، دکتر زهرا قربانی با بیان اینکه فلوراید به عنوان ماده پیشگیری کننده در مقابل پوسیدگی دندان در دنیا توصیه می شود، اظهار داشت: سازمان جهانی بهداشت استفاده از فلوراید را به صورت سیستمیک یعنی قورت دادن و به صورت موضعی یعنی وارنیش فلوراید توصیه می کند.

وی به سابقه بیش از ۵۰ ساله اضافه شدن فلوراید به آب آشامیدنی در بسیاری از کشورهای جهان اشاره و خاطرنشان کرد: فلوراید از طریق آب مصرفی در بدن جذب می‌شود و هیچ مشکلی برای سلامت افراد ایجاد نمی کند.سرپرست دفتر سلامت دهان و دندان وزارت بهداشت استفاده از خمیر دندان حاوی فلوراید را موجب کاهش پوسیدگی دندان دانست و گفت: برنامه ملی وارنیش فلوراید در مدارس از سال ۹۲ در کشورمان آغاز شده که مورد تایید سازمان جهانی بهداشت و تمام انجمن های علمی است.

قربانی یادآور شد: وارنیش فلوراید به صورت لاک بر روی دندان‌ها زده می‌شود و می‌تواند از سطح دندان‌ها در مقابل حمله اسیدی ناشی از میکروب‌ها محافظت کند. وارنیش فلوراید به صورت لایه نازکی بر روی دندان خشک شده، زده می‌شود و در مجاورت با بزاق، این ماده سفت می‌شود و تا یک یا دو روز به دندان می‌چسبد.وی عملکرد فلوراید را ایجاد لایه‌ای محافظ بر روی دندان‌ها در مقابل حمله‌های اسیدی میکروب‌ها به دندان ها عنوان و تاکید کرد: وارنیش فلوراید در مطالعات مختلفی که انجام شده توانسته بین ۲۰ تا ۶۰ درصد پوسیدگی دندانها را کاهش دهد.

وارنیش فلوراید بسیار امن است و به هیچ عنوان خطری برای سلامتی ندارد چون مقدار فلوراید موجود، بسیار کم است.سرپرست دفتر سلامت دهان و دندان وزارت بهداشت تاکید کرد: تا سن ۳ سالگی، تاج دندان‌های دائمی در فک و استخوان های فک بالا و پایین تشکیل می شود و اگر فلوراید به مقدار بیشتری روی دندان باشد، هیچ تاثیر منفی و مخربی بر دندانها ندارد. استفاده از فلوراید در وارنیش و خمیردندان هیچ آسیبی را به دندانها وارد نمی کند.

قربانی با بیان اینکه بسته به میزان خطر پوسیدگی دندانها، توصیه می شود وارنیش فلوراید هر ۳ تا ۶ ماه یکبار انجام شود، افزود: انجام منظم وارنیش فلوراید می تواند پوسیدگی دندانها را به میزان قابل توجهی کاهش دهد. در حال حاضر توصیه ما این است که کودکان ۳ تا ۶ سال هر ۶ ماه یکبار وارنیش فلوراید را در مراکز بهداشتی و دانش آموزان مدارس نیز ۲ بار در طول سال انجام دهند.وی با اشاره به میزان بالای پوسیدگی دندان های کودکان در کشور، یادآور شد: هر کودکی که وارد مدرسه می شود به طور متوسط ۶ دندان پوسیده شیری دارد و فرزندان ۱۲ ساله که تازه دندان های دائمی آنها بیرون آمده، متاسفانه حدود ۲ دندان پوسیده دارند. بنابراین با وارنیش فلوراید، مسواک زدن منظم به مقدار ۲ بار در روز و هر بار ۲ دقیقه، استفاده از نخ دندان و کمتر کردن مصرف مواد قندی می توان پوسیدگی دندانها را کنترل کرد.

سرپرست دفتر سلامت دهان و دندان وزارت بهداشت تاکید کرد: متاسفانه در فضای مجازی ادعاهای بی اساس و غیرعلمی در مورد فلوراید مطرح شده؛ البته اگر فلوراید به صورت افراطی مصرف شود همانند سایر عناصر و مواد غذایی می تواند آسیب زننده باشد اما میزان و غلظت های فلوراید موجود در خمیر دندان و وارنیش فلوراید، خطری ندارد و هیچ آسیبی به بدن نمی رساند.قربانی ادامه داد: خمیردندانی که استفاده می کنید حتما باید حاوی حداقل ۱۰۰۰ واحد فلوراید باشد. مقدار خمیر دندان توصیه شده برای کودکان کمتر از ۳ سال به اندازه یک دانه برنج، برای کودکان ۳ تا ۶ سال به اندازه یک دانه نخود و برای بزرگسالان نیز کمی از بیشتر از یک دانه نخود است.

نیازی نیست کاملا خمیردندان شسته شود چون باید مقداری فلوراید بر روی دندان باقی بماند و بر استحکام دندانها تاثیرگذار باشد.

آشنایی با خواص شگفت انگیز سیب که نمی دانستید

در طب سنتی به مصرف سیب بسیار توصیه شده است.

از گذشته‌های دور، خواص سیب بسیار موردتوجه بوده است و در طب سنتی بسیار توصیه به مصرف این میوه شده است. در زیر به بررسی مهم‌ترین خواص سیب خواهیم پرداخت.

مقادیر زیاد آنتی‌اکسیدان و ویتامین

سیب جزء میوه‌هایی است که حاوی مقادیر فراوان آنتی‌اکسیدان است. ترکیبات پلی فنولیک (polyphenolic) موجود در سیب نه تنها خواص آنتی‌اکسیدان دارند، بلکه می‌توانند به سلامت عمومی انسان نیز کمک شایانی کنند.

یک سیب متوسط همچنین می‌تواند ۱۴ درصد نیاز روزانهٔ بدن به ویتامین C را تأمین کند. باید توجه داشت که، پوست سیب حاوی مقادیر زیادی آنتی‌اکسیدان است، پس بهتر است که سیب با پوست میل شود.

خاصیت سیب ضد سرطان

آنتی‌اکسیدان، ترکیبات پلی فنولیک و ویتامین C فراوان موجود در سیب باعث خنثی‌کردن رادیکال‌های آزاد در بدن می‌شود که از عوامل اصلی ایجاد سرطان و پیری به شمار می‌آیند؛ بنابراین، می‌توان گفت سیب ضد سرطان است.

خطر ابتلا به بیشتر سرطان‌های دستگاه گوارش ازجمله سرطان کولون، روده، کبد و لوزالمعده و نیز سرطان سینه و پروستات ممکن است با مصرف روزانه سیب کاهش یابد. یکی از مهم‌ترین خواص سیب برای معده نیز همین پیشگیری از سرطان معده است که درمورد این میوه بسیار موردتوجه واقع شده است.

پیشگیری از دیابت و سندرم متابولیک

سیب حاوی مقادیر بالایی از قند فروکتوز است، که پس از جذب از روده‌ها باید در کبد به گلوکز تبدیل شود، تا بتواند مورد استفاده بدن قرار گیرد. از این رو سیب باعث بالارفتن قند خون (گلوکز) شده و نیاز به ترشح انسولین نیست.

خوردن یک یا دو سیب در روز می‌تواند بخشی از قند و فیبر روزانهٔ موردنیاز بدن را تأمین کند، بدون اینکه باعث افزایش وزن و نیاز به ترشح انسولین اضافی در بدن شود.

این خاصیت سیب می‌تواند به افرادی که دارای اضافه‌وزن هستند در پیشگیری از ابتلا به دیابت و سندرم متابولیک (مجموعه‌ای از مشکلات سلامتی شامل افزایش فشارخون، چربی خون، سطح انسولین در خون و چربی دور شکمی) کمک کند.

سلامت قلب

خوردن روزانهٔ سیب، با کم‌کردن میزان فشارخون و کلسترول LDL ، می‌تواند باعث کاهش ریسک آترواسکلروز و بیماری‌های قلبی‌عروقی شود.

یک تحقیق معتبر بر روی ۱۶۰ زن در سنین بین ۴۵ تا ۶۵ سال، که به‌مدت شش ماه، مصرف روزانهٔ سیب را در رژیم غذایی خود گنجانده بودند، یک کاهش ۲۳ درصدی در میزان کلسترول LDL در آن‌ها را نشان داد.

سلامت ریه‌ها و پیشگیری از آسم

تحقیقات متعدد رابطهٔ بین خوردن روزانهٔ سیب و کاهش خطر ابتلا به آسم (asthma) یا محدودکردن حملات آسم را در افراد مبتلا نشان داده‌اند. جالب اینجاست که، مصرف سیب در دورهٔ حاملگی مادر می‌تواند خطر ابتلا به آسم در دوران کودکی را (در کودکان این مادران) کاهش دهد.

سیب همچنین خطر ابتلا به عفونت‌ها و سایر بیماری‌های مزمن ریوی را نیز کاهش می‌دهد.

سلامت مغز

تحقیقات دانشگاهی نشان داده‌اند که، خوردن روزانهٔ سیب باعث کاهش خطر ابتلا به آلزایمر و از دست دادن حافظه در سالمندان می‌شود.

ازآنجاکه احتمالاً رادیکال‌های آزاد و فعالیت اکسیدکننده آن‌ها از عوامل پیری و مشکلات مربوط به آن به شمار می‌آیند، مانند از دست دادن حافظه، مصرف غذاهای حاوی آنتی‌اکسیدان فراوان، مانند سیب، با خنثی‌کردن این عوامل می‌توانند به سلامت مغز و جلوگیری از ابتلا به آلزایمر کمک کنند.

تقویت سیستم ایمنی

خوردن روزانهٔ سیب از یک سو باعث کاهش فعالیت‌های التهابی در روده‌ها و سایر بخش‌های بدن می‌شود، و از سوی دیگر باعث تقویت عمومی سیستم ایمنی می‌شود. هر دوی این اثرات، باعث کاهش ابتلا به بیماری‌های عفونی و التهابی می‌شوند.

سلامت دستگاه گوارش

خوردن روزانهٔ سیب اثرات انکارناپذیری بر سلامت دستگاه گوارش دارد. وجود فیبر فراوان در سیب در کوتاه‌مدت باعث تسهیل عبور مواد از دستگاه گوارش و جلوگیری از یبوست می‌شود، و در درازمدت خطر ابتلا به سرطان‌های روده و کولون و سایر بیماری‌های التهابی روده (مانند کولیت اولسراتیو و بیماری کرون) را کاهش می‌دهد.

سیب همچنین باعث افزایش میزان باکتری‌های مفید در روده‌ها می‌شود؛ زیرا، مادهٔ پکتین موجود در سیب غذایی عالی برای این باکتری‌ها است. این باکتری‌ها ضمن مبارزه با عوامل بیماری‌زا در روده‌ها، بخشی از ویتامین موردنیاز بدن را نیز تأمین می‌کنند.

سلامت دندان‌ها

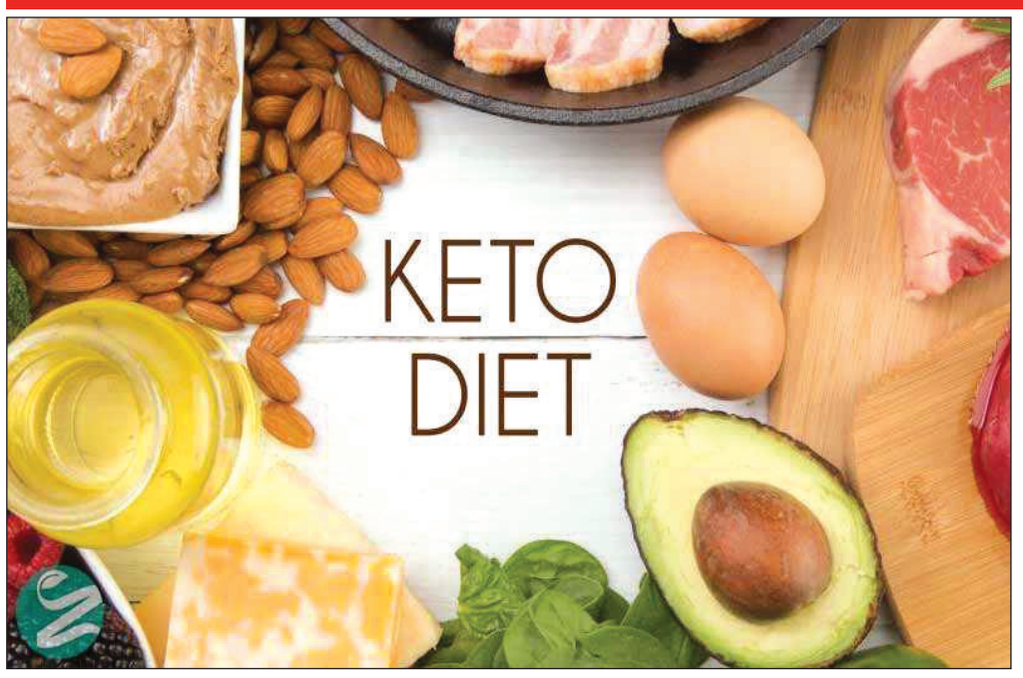
سیب جایگزین مسواک زدن نیست؛ ولی، گاززدن و جویدن سیب باعث پاک‌کردن قسمتی از جرم چسبیده به دندان‌ها می‌شود که از عوامل پوسیدگی دندان به شمار می‌آید. سیب همچنین با افزایش ترشح بزاق در دهان به جلوگیری از پوسیدگی دندان‌ها کمک می‌کند.

دیگر خواص سیب

خواص زیادی برای سیب ذکر شده است که بسیاری از آن‌ها هنوز کاملاً ازنظر علمی تأیید نشده‌اند؛ اما، شواهد مثبتی برای آن‌ها وجود دارد.برای مثال، در منابع مختلفی توصیه به مصرف سیب به‌صورت ناشتا شده است. ازجمله خواص سیب زرد صبح ناشتا می‌توان به کاهش اشتها در طول روز اشاره کرد.

همچنین گفته می‌شود که، سیب برای سلامت زنان نیز بسیار مفید است. برای مثال ازجمله خواص سیب برای زنان می‌توان به این مورد اشاره کرد که سیب در دوران قاعدگی با بهبود عملکرد دستگاه گوارش موجب کاهش درد و علائم می‌شود.

رژیم غذایی کتوژنیک چه عوارضی دارد؟



یک متخصص تغذیه، نسبت به عوارض رژیم کتوژنیک که برخی افراد آن را انجام می دهند، هشدار داد.

گلبن سهراب، با بیان اینکه رژیم کتوژنیک یا کتون زا نوعی رژیم غذایی خاص با چربی زیاد است، گفت: رژیم کتوژنیک برای فردی تجویز می‌شود که قبلاً با رژیم مقداری کاهش وزن را تجربه کرده اما در حال حاضر با رژیم‌های معمولی نمی‌تواند وزن خود را کاهش دهد.

به گفته این متخصص تغذیه، در موارد پیش دیابتی، مقاومت به انسولین و تخمدان پلی کیستیک تجویز رژیم کتوژنیک برای یک دوره کوتاه مدت می‌تواند مفید باشد.

وی افزود: رژیم کتوژنیک یک برنامه غذایی شامل ۷۰ درصد چربی، ۲۰ درصد پروتئین و ۱۰ درصد کربوهیدرات است. به عبارت دیگر در این رژیم مصرف کربوهیدرات بسیار محدود شده و چربی افزایش می‌یابد تا بدن به جای قند از چربی برای تأمین انرژی استفاده کند.

به گفته عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در این رژیم به دلیل این که بدن وارد فاز کتوزیس می‌شود، روزهای اول فرد یک کاهش وزن زیادی را تجربه می کند که دلیل آن از دست دادن مقدار زیادی از آب بدن است.

سهراب با اشاره به اینکه میزان کاهش وزن اولیه در این رژیم در افراد مختلف فرق دارد، گفت: در بلند مدت از نظر کاهش وزن این رژیم نیز تفاوت چندانی با سایر رژیم‌های لاغری ندارد.

وی کتوزیس را یک فرآیند طبیعی متابولیک در بدن عنوان کرد که در این فرایند به جای کربوهیدارت و گلوکز برای تأمین انرژی چربی‌های اشباع شده و ذخیره شده در اجزای بدن سوزانده می‌شود.

این متخصص تغذیه با بیان اینکه در رژیم کتوژنیک بسیاری از انواع مواد غذایی از برنامه غذایی حذف می‌شوند، گفت: در این رژیم مصرف انواع قندهای ساده، شکر، گروه نان و غلات، لبنیات به جز پنیر، انواع میوه‌ها، سبزی‌های نشاسته‌ای مثل سیب زمینی و هویج و سس‌های قرمز مجاز نیست.

به گفته وی، فرد در این رژیم مجاز است از انواع روغن‌ها ترجیحاً روغن‌های سالم‌تر، گوشت‌ها و تخم مرغ، انواع مغزبه میزان محدود و سبزی‌های برگ سبز به مقدار محدود استفاده کند. همچنین می‌تواند خامه، کره و مقداری پنیر نیز در برنامه غذایی خود داشته باشد.

سهراب، عدم تأمین مواد مغذی مورد نیاز بدن و افزایش خطر بروز کمبود آنها را مهم‌ترین عارضه رژیم‌های کتوژنیک عنوان کرد.

این متخصص تغذیه از دیگر عوارض این رژیم به سرگیجه و احساس خستگی اشاره کرد که باعث می‌شود فرد نتواند فعالیت بدنی مناسبی داشته باشد و از سبک زندگی سالم فاصله می‌گیرد.

وی، یبوست شدید را از دیگر عوارض این نوع رژیم برشمرد که به دلیل حذف یکسری مواد مغذی ایجاد می‌شود.

سهراب ادامه داد: این مواد باعث رشد باکتری‌های مفید دستگاه گوارش می‌شوند و عدم رشد باکتری‌های مذکور باعث تغییر فلور طبیعی روده و در درازمدت یبوست‌های شدید می‌شود.

به گفته این متخصص تغذیه، افرادی که چند ماه از رژیم کتوژنیک پیروی می کنند دچار یبوست شدید می‌شوند که نیاز به اقدامات درمانی برای بازگشت فلور طبیعی روده دارند.

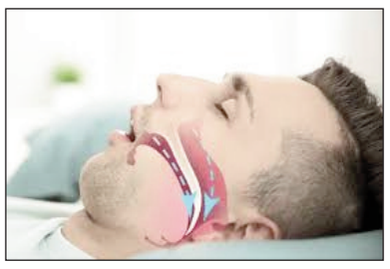
وی، آنفلوانزا و راش‌های پوستی خیلی شدید را از دیگر عوارض رژیم‌های کتوژنیک عنوان کرد و گفت: رژیم کتوژنیک برای افرادی که می‌توانند با سایر رژیم‌های معمولی لاغر شوند توصیه نمی‌شود. زیرا این رژیم عوارض زیادی در بردارد و در واقع سبک یا روش صحیح تغذیه‌ای را رعایت نمی کند.

سهراب، یکی از عللی که باعث اقبال عمومی بالا نسبت به این نوع رژیم شده است را عدم وجود کالری شماری برشمرد که در آن اجباری نیست کالری مورد مصرف فرد دائماً شمارش شود.

وی با اشاره به اینکه در این رژیم تولید کتون بادی‌ها در بدن باعث سرکوب کردن و کنترل اشتها می‌شود گفت: این موضوع باعث می‌شود فرد کمتر احساس گرسنگی کند که یکی از دلایل مهم علاقه افراد به این رژیم است. همچنین در هفته‌های اول کاهش وزن بیشتری نسبت به رژیم‌های معمولی تجربه می کنند که این موضوع نیز برایشان خوشایند است.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به افرادی که تمایل به استفاده از رژیم کتوژنیک دارند تاکید کرد حتماً با مشورت یک متخصص تغذیه اقدام کنند تا رژیم علمی و صحیح برای آنها طراحی شود و با تجویز مکمل‌های مناسب از بروز عوارض کمبود مواد مغذی پیشگیری شود.

آپنه خواب باعث افزایش سرعت پیری می‌شود



آپنه خواب با تاثیر بر بروز مشکلات قلبی، دیابت و بیماری کبد به بدن آسیب می رساند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که اختلال خواب به نظر می‌رسد اثرات مستقیمی بر سلامت مغز هم دارد.

محققان گزارش دادند که افراد مبتلا به آپنه خواب به نظر می‌رسد پیری سریع ماده سفید مغز را تجربه می‌کنند که در اتصال مناطق مختلف مغز عمل می‌کند.

به گفته محققان، آپنه خواب همچنین با افزایش اندازه هیپوکامپ، بخشی از مغز که مسئول حافظه و تفکر است، مرتبط است.

دکتر «آلبرتو راموس»، متخصص مغز و اعصاب و متخصص خواب در دانشگاه میامی، در این باره می‌گوید: «هم کوچک شدن مغز و هم رشد مغز می‌تواند با مختل کردن عملکرد طبیعی مغز، به حافظه و تفکر آسیب برساند و خطر زوال شناختی و زوال عقل را افزایش دهد.»

افراد مبتلا به آپنه خواب هنگام خواب نفس کشیدن شأن برای لحظه‌ای متوقف می‌شود.

این شرایط باعث می‌شود که مغز آن‌ها را به حالت بیداری سوق دهد، حداقل به اندازه‌ای که بتوانند تنفس را از سر بگیرند.

طبق گفته بنیاد خواب، با گذشت زمان، آپنه خواب درمان نشده می‌تواند خطر ابتلاء به بیماری قلبی، دیابت نوع ۲، بیماری کبد چرب و اختلالات خلقی را افزایش دهد.

وی خاطرنشان کرد: «برخی از مطالعات نشان داده‌اند که مشکلات خواب و سطوح پایین اکسیژن در طول خواب با کوچک شدن مغز مرتبط است در حالی که برخی دیگر ارتباطی با رشد مغز پیدا کرده‌اند.»

برای این مطالعه، محققان سلامتی نزدیک به ۲۷۰۰ سالمند اسپانیایی تبار با میانگین سنی ۶۸ سال را بررسی کردند.

راموس گفت: «مطالعه ما افراد لاتین تبار را مورد بررسی قرار داد که در مقایسه با سفیدپوستان غیر لاتینی در معرض خطر بیشتر زوال عقل هستند.»

همه شرکت کنندگان یک تست خواب در خانه داشتند که تعداد اختلالات خواب آنها را اندازه گیری می‌کرد.حدود ۵۶ درصد از افراد مشکل خواب نداشتند، در مقایسه با ۲۸ درصد که مشکلات خواب خفیف و ۱۶ درصد مشکلات خواب متوسط تا شدید داشتند.نتایج نشان می‌دهد اسکن‌های مغزی که ۱۰ سال پس از آزمایش خواب انجام شد، نشان داد کسانی که بیشترین مشکلات خواب را داشتند، حجم مغز بیشتری در هیپوکامپ داشتند.

به گفته محققان، در واقع، اندازه هیپوکامپ با تعداد اختلالات خواب فرد افزایش می‌یابد.

سطوح پایین اکسیژن در طول خواب نیز با افزایش حجم هیپوکامپ و همچنین تغییرات در ماده سفید مرتبط بود.راموس در پایان می‌گوید: «درک روشنی از اینکه چگونه حجم مغز تحت تأثیر آپنه خواب و سایر اختلالات خواب قرار می‌گیرد ضروری است تا افراد بتوانند درمان زودهنگام و مؤثر را دریافت کنند، به‌ویژه در افرادی که ممکن است در معرض خطر بیشتری برای زوال عقل باشند».

آیا ذرات پلاستیک موجود در هوا باروری را به خطر می اندازد؟

ذرات پلاستیک میکروسکوپی موجود در هوا می‌توانند در انواع مختلفی از مشکلات سلامتی، از جمله سرطان ریه و روده بزرگ نقش داشته باشند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، یک بررسی جدید نشان می‌دهد لاستیک‌ها و زباله‌های فاسد، قطعات ریز پلاستیک را به هوا منتقل می کنند و نوعی آلودگی هوا ایجاد می‌کنند که به خوبی درک نشده است.

«تریسی وودراف»، محقق ارشد از دانشگاه کالیفرنیا، گفت: «این میکروپلاستیک ها اساساً آلودگی هوا ذرات معلق هستند و ما می‌دانیم که این نوع آلودگی هوا مضر است.»

محققان در یادداشت‌های پس‌زمینه می‌گویند میکروپلاستیک‌ها اندازه‌ای کمتر از ۵ میلی‌متر دارند که کوچک‌تر از یک دانه برنج است.

به گفته محققان، شرکت‌ها در سراسر جهان سالانه نزدیک به ۴۶۰ میلیون تن پلاستیک تولید می کنند و پیش‌بینی می‌شود که این میزان تا سال ۲۰۵۰ به ۱.۱ میلیارد تن افزایش یابد.

محققان خاطرنشان کردند که منبع اصلی پلاستیک موجود در هوا رانندگی است. لاستیک‌ها با ساییدگی روی سطح جاده فرسوده می‌شوند و میکروپلاستیک ها را به هوا می‌فرستند.

برای این بررسی، محققان داده‌های جمع آوری شده در حدود ۳۰۰۰ مطالعه قبلی را تجزیه و تحلیل کردند.

نتایج نشان داد که میکروپلاستیک های موجود در هوا می‌توانند به سرطان، مشکلات ریوی و ناباروری منجر شوند.

بیشتر مطالعات در این بررسی از حیوانات استفاده می‌کردند، اما محققان گفتند که این نتایج احتمالاً در مورد انسان‌ها نیز صدق می کند.