

## طبیعت بهترین تسکین دهنده استرس

به گفته محققان،زندگی نزدیک به فضاها بی‌رونی و آب طبیعی برای سلامت روان مناسب است.

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد نزدیکی به طبیعت ممکن است خطر ابتلاء به ناراحتی‌های روانی جدی را در افراد مسن کاهش دهد. این ناراحتی می‌تواند منجر به اختلال خفیف فکری و حافظه و همچنین زوال عقل شود.

«سولماز امیری»،نویسنده این مطالعه از دانشگاه ایالتی واشنگتن،گفت: از آن جایی که ما فاقد روش‌های پیشگیری یا درمان مؤثر برای اختلالات شناختی خفیف و زوال عقل هستیم،باید در نحوه نگاه کردن به این مطالعه که سلامت روانی‌بهتری را در بین

او اظهار داشت: امید ما این است که این مطالعه که سلامت روانی‌بهتری را در بین افرادی که در نزدیکی پارک‌ها و آب زندگی می‌کنند نشان می‌دهد،منجر به آغاز مطالعات دیگری در مورد چگونگی عملکرد این مزایا و اینکه آیا این نزدیکی می‌تواند به پیشگیری یا به تأخیر انداختن اختلالات شناختی خفیف و زوال عقل کمک کند.شود.مشکلات سلامت روانی که نیاز به درمان دارند و تأثیر متوسط تا شدیدی بر توانایی فرد برای مشارکت در موقعیت‌های کاری،تحصیلی و اجتماعی دارند.بریشانی روانی جدی تلقی می‌شوند.

برای مطالعه این موضوع،محققان از داده‌های سرشماری ایالات متحده و مراکز

### بیش از نیمی از جمعیت جهان تا ۲۰۳۵ اضافه وزن خواهند داشت

فدراسیون جهانی چاقی مفرط هشدار داده است که تا سال ۲۰۳۵ بیش از نیمی از جمعیت جهان دارای اضافه وزن



یا چاقی مفرط دسته‌بندی خواهند شد.

بر اساس گزارش این سازمان،بیش از چهار میلیارد نفر تحت تأثیر این مشکل قرار خواهند گرفت به طوری که بیشترین سرعت رشد چاقی به کودکان مربوط می‌شود. انتظار می‌رود کشورهایی در آفریقا و آسیا که درآمد آن‌ها متوسط یا کم است شاهد بیشترین رشد آمار چاقی باشند.

این گزارش پیش بینی می‌کند که هزینه چاقی مفرط تا سال ۲۰۳۵ سالانه بیش از چهار تریلیون دلار خواهد بود. پروفیسور «لوتیس بائر»رئیس این فدراسیون،یافته‌های گزارش را هشدنداری روشن به کشورها دانست مبنی بر اینکه یا همین حال وارد عمل شوند یا منتظر عواقب این روند در آینده باشند.

مطالب پیشنهادی این گزارش به خصوص آمار فزاینده چاقی مفرط در میان کودکان و نوجوانان را پررنگ می‌کند؛ به طوری که نرخ چاقی در میان این گروه‌ها نسبت به سال ۲۰۲۰ دو برابر خواهد شد.

پروفیسور بائر گفت که این روند به خصوص نگران کننده است و افزود که دولت‌ها و سیاستگذاران اطراف جهان باید هر چه در توان دارند برای پرهیز از انتقال هزینه‌های بهداشتی،اجتماعی و اقتصادی به نسل جوان تر انجام دهند؛ کاری که باید از طریق ارزیابی سیستم‌ها و عوامل ریشه‌ای چاقی مفرط انجام شود.

تأثیر فراگیر شدن مشکل چاقی مفرط بر کشورهای کم درآمد هم در این گزارش برجسته شده است. از ۱۰۰ کشوری که انتظار می‌رود شاهد بیشترین رشد آمار چاقی مفرط باشند،۹۰ تای آن‌ها کشورهای کم درآمد یا با درآمد متوسط کم در آفریقا و آسیا هستند.

لایل این روند شامل گرایش به سوی غذاهای به شدت فرآوری شده،گرایش بیشتر به نشستن،سیاست‌های ضعیف‌تر کنترل عرضه و بازاریابی مواد غذایی و خدمات بهداشتی کمتر و ضعیف‌تر برای کمک به مدیریت وزن و آموزش بهداشتی است.

داده‌های منتشر شده در این گزارش روز دوشنبه در سازمان ملل عرضه خواهد شد.

چاقی مفرط یک اصطلاح پزشکی برای توصیف کسی است که چربی اضافه زیادی در بدن دارد. این گزارش از شاخص جرم بدن (بی ام آی) برای ارزیابی خود استفاده می‌کند. بی ام آی با تقسیم وزن یک فرد بزرگسال بر مربع قد به دست می‌آید.

### مضرات مسواک زدن هنگام استحمام

هرچند برخی تمایل دارند هنگام استحمام مسواک بزنند،اما از مضرات آن خبر ندارند.

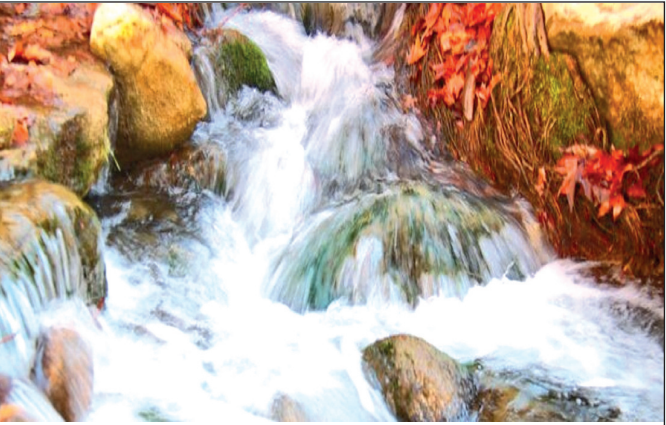
بسیاری از مردم سعی می‌کنند راه‌هایی بیابند که به آن‌ها کمک کند همزمان چند کار را انجام دهند تا با توجه به مشغله‌های روزمره در استفاده از زمان بیشتر صرفه جویی بیشتری کنند.

با این حال،ترکیب کارها در برنامه صبحگاهی ممکن است حداقل برای سلامتی ایده خوبی نباشد. برخی دندان‌های خود را زیر دوش مسواک می‌زنند،اما شرایط مرطوب و گرم می‌تواند مجموعه‌ای از مشکلات را ایجاد کند که احتمالاً تاکنون به آن‌ها فکر نکرده‌اید.

متخصصان دندانپزشکی می‌گویند که آب دغ می‌تواند موهای مسواک شما را از بین ببرد و اثر پاک‌کنندگی آن را کاهش دهد.هنگامی که از همان منبع آب برای شستشوی بدن و دهان استفاده می‌شود،آلودگی متقاطع نیز ممکن است رخ دهد که منجر به انتقال میکروب‌های از جاهای دیگر به دهان شده و به طور بالقوه سیستم ایمنی شما را در معرض خطر قرار دهد.همچنین سر دوش می‌تواند حاوی باکتری باشد و وقتی دندان‌های خود را زیر دوش مسواک می‌زنید،ممکن است مسواک خود را در معرض آن باکتری‌ها قرار دهد که احتمال ابتلا به بیماری را افزایش می‌دهد.برای کسانی که با هم زندگی می‌کنند،خطر قرار گرفتن مسواک در معرض باکتری‌های دیگران نیز افزایش می‌یابد. علاوه بر این،باقی‌ای خمیر دندان می‌تواند سطوح را لغزنده کرده و باعث لیز خوردن شود.

اگر مسواک خود را داخل حمام بگذارید،این مشکلات تشدید می‌شود. باکتری‌ها می‌توانند روی مسواک شما تجمع کنند و به طور بالقوه منجر به مشکلات سلامت دهان و دندان شوند؛ بنابراین مسواک را در مکانی خشک و تمیز دور از منابع احتمالی آلودگی،مانند توالت یا سینک ظرفشویی نگهداری کنید.

## سلامت



کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها استفاده کردند تا مشخص کنند شرکت کنندگان چقدر به فضا‌های سبز و آبی نزدیک هستند.

به فضا‌های سبز و آبی نزدیک می‌تواند شامل پارک‌ها و باغ‌های اجتماعی باشد،فضای آبی شامل آب‌هایی مانند دریاچه‌ها،رودخانه‌های بزرگ و سواحل است.

این مطالعه شامل بیش از ۴۲۰۰۰ نفر ۶۵ ساله و بالاتر بود که در مناطق شهری

# پیاده‌روی روزانه سلامت جسمانی

# را بهبود می‌بخشد



هفت درصد کاهش دهید.

ورزش منظم چربی بدن و فشار خون را کم می‌کند و در عین حال در دراز مدت موجب بهتر شدن سلامت جسمانی،خواب و سلامت قلب می‌شود. فواید ورزش ممکن است برای سرطان‌های بخصوصی مانند سرطان سر و گردن،معهده و سرطان خون بیشتر از ابتلا به سرطان‌هایی مانند سرطان ریه،کبد،مخاط رحم،بروده بزرگ و سرطان پستان باشد.

البته همه نمی‌توانند ورزش‌هایی را که سرویس بهداشت ملی انگلیس توصیه می‌کند انجام دهند؛ دو نفر از هر سه نفر می‌گویند مدت ورزش کردن آن‌ها کمتر از ۱۵۰ دقیقه (دو ساعت و نیم) در هفته است (مدت متوسط ورزش) و کمتر از یک

ایالت ولشنگتن زندگی می‌کردند.

هر کدام با استفاده از مقیاس ۵ نمره‌ای به سوالاتی در مورد فراوانی علائم افسردگی و اضطراب پاسخ دادند. اگر کسی هرگز یکی از این علائم را احساس نمی‌کرد،علامت صفر می‌گرفت. اگر علامت ثابت بود،۴ می‌شد.همچنین سوالاتی در مورد شدت احساسات آن‌ها وجود داشت،از جمله سوالاتی مانند این که چند روز به دلیل ناراحتی روانی قادر به کار نبودند،چند روز بهره وری آن‌ها تحت تأثیر پریشانی قرار گرفت و چند بار آن‌ها به دنبال کمک حرفه‌ای بودند. امتیازات از ۰ تا ۲۴ با میانگین امتیاز ۲ متغیر بود.

شرکت‌کنندگانی که در این آزمون نمره بالاتر از ۱۳ را کسب کردند،دارای پریشانی روانی جدی در نظر گرفته شدند. در مجموع،۲۲٪با این توصیف مطابقت داشتند.

حدود ۷۰ درصد از شرکت‌کنندگان در فاصله نیم مایلی فضای سبز زندگی می‌کردند. حدود ۶۰ درصد در فاصله نیم مایلی فضا‌های آبی قرار داشتند.

این مطالعه نشان داد افرادی که در فاصله نیم مایلی هر یک از این فضا‌ها زندگی می‌کنند،در مقایسه با افرادی که دورتر زندگی می‌کنند،۱۷ درصد کمتر در معرض خطر ابتلاء به ناراحتی‌های روانی جدی هستند.

حدود ۳۰۱ درصد از افرادی که در فاصله نیم مایلی پارک‌ها و آب زندگی می‌کردند،در مقایسه با ۵۰۱درصد از افرادی که بیش از نیم مایلی دورتر از آن‌ها زندگی می‌کردند،ناچار ناراحتی‌های روانی جدی بودند.

# پیاده‌روی روزانه سلامت جسمانی

# را بهبود می‌بخشد



نفر از هر ۱۰ نفر می‌تواند در هفته بیش از ۳۰۰ دقیقه (۵ ساعت) ورزش کند.

دکتر بریج می‌گوید: اگر شما کسی هستید که ایده ۱۵۰ دقیقه فعالیت ملایم در هفته به نظر تان دلپره‌آور است،می‌توانیم بگویم که یافته‌های ما خبر خوبی است. اگر ۷۵ دقیقه در هفته به نظر تان عملی است،می‌توانید به تدریج مدتش را زیاد کنید تا به اندازه‌ای که توصیه کرده‌ایم برسید.

سرویس بهداشت ملی انگلیس همچنین توصیه می‌کند که بزرگسالان دو نوبت در هفته فعالیت‌هایی که به تقویت عضلات کمک می‌کند،انجام دهند.

## ۳۰ درصد جمعیت کشور درگیر پرفشاری خون

کمتر به آن پرداخته شد.

او بیماری‌های غیر واگیر که ارتباط نزدیکی با شیوه زندگی دارند و در صدر آنها مشکلات قلبی عروقی راعامل حدود ۸۰درصد مرگ‌ومیرهای حال حاضر در کشور دلدست و تاکید کرد: ۳۰درصد جمعیت کشور درگیر پرفشاری خون هستند که تنها با کنترل و سنجش منظم فشار خون با استفاده از ظرفیت شبکه بهداشتی و درمانی کشور، می‌توان شاهد کاهش بیش از ۵۰درصدی مرگ‌ومیر ناشی از سکنه قلبی و مغزی بود و به کاربستن اقدامات دیگری مانند افزایش ۲۰درصدی فعالیت بدنی، کاهش مصرف قند و ... در کنار آنها، می‌تواند تأثیری شگرف در این زمینه داشته باشد.

وی سهم بالای طرح پزشکی خانواده را متوجه مراقبان سلامت دانست تا پزشکان و تاکید کرد: درمان تنها یکی از اجزای طرح پزشکی خانواده به شمار می‌رود و جزء اصلی این طرح، حفظ سلامت و پیشگیری از بروز بیماری است که افزایش سطح سواد سلامت خانواده‌ها با استفاده از ابزار مناسب، یکی از راهکارهای اصلی در این زمینه بوده و نقش آموزش باید در برنامه‌های حوزه بهداشت پررنگ شود.

بنابراعلام وبدا، فرشیده هرگونه هزینه در مسیر اجرای این طرح را در برابر دستاوردهای حاصل از آن و کاهش هزینه‌های درمانی تحمیل‌شده به جامعه و خانواده‌ها ناچیز دانست و افزود: وظیفه تحویلان و متخصصان حوزه سلامت کشور است که اثریخشی،بالای اجرای طرح پزشکی خانواده را به گوش آتهایی که در تامین منابع مالی و زیرساخت‌های مورد نیاز تصمیم‌گیر هستند، برسانند تا با تامین پایدار منابع مالی مورد نیاز، این طرح به‌طور مناسب در سراسر کشور اجرا شود.



تاخیر در تخلیه معده هستند.

پتاسیم و کنترل فشار خون بالا: فشار خون طبیعی باید زیر ۱۲۰/۸۰ میلی‌متر جیوه باشد و فشار خون بالا عدد ۱۴۰/۹۰ و بیشتر ذکر شده است. با این حال مصرف غذاهای غنی از پتاسیم از جمله سیب زمینی،سویا،موز،پر تقال و ... بهترین راه برای کاهش فشار خون در حد نرمال است.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت،پتاسیم زیاد برای افراد سالمند و کسانی که به اختلالات کلیوی دچار هستند،زیاد مناسب نیست. پتاسیم بر تعادل مایعات در بدن تأثیر می‌گذارد و با توجه به این که با افزایش سن کلیه‌ها کمتر قادر به حذف پتاسیم از خون خواهند بود؛ بنابراین پیش از دریافت بدون نسخه هرگونه مکمل پتاسیم باید با پزشک مشورت کرد.

### چگونه احساس سیری داریم؟



یک متخصص تغذیه،در خصوص استفاده از رژیم غذایی مناسب که بدن را سالم نگه می‌دارد،تکاتی را متذکر شد.

گلین سهراب متخصص تغذیه،با اشاره به این که استفاده از پروتئین‌های گیاهی به دلیل دارا بودن فیبر بالا می‌تواند به میزان قابل توجهی در سلامت و کاهش اشتها اثرگذار باشد،گفت: حیوانات فیبر بالایی دارند و در مقابل منبع مناسبی از پروتئین‌ها نیز به حساب می‌آیند.

وی افزود: گنج‌چاندن مقادیر مشخصی از پروتئین گیاهی،میوه و سبزیجات و غلات سیوس‌دار در سید غذایی می‌تواند گزینه مناسبی برای اصلاح سبک زندگی و رسیدن به وزن ایده‌آل باشد.به گفته این متخصص تغذیه،حیوانات به ما کمک می‌کنند تا احساس سیری بیشتری داشته باشیم،بنابراین رژیم‌هایی که پروتئین و فیبر بالایی دارند انتخاب‌های مناسبی برای کمک به حفظ سلامتی و کاهش وزن هستند.وی،استفاده از منابع غنی از فیبر در برنامه غذایی را مورد تاکید قرار داد و افزود: باید سعی کنیم سهم این گروه از مواد غذایی را بیشتر در رژیم غذایی خود بگنجانیم.

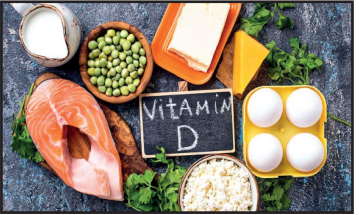
این متخصص تغذیه با تاکید بر این که در بسیاری از مواقع ممکن است بدن ما حس سیری و گرسنگی را اشتباه کند،گفت: خوردن مایعاتی که حاوی کالری نیستند خیلی به ما کمک می‌کند تا در طول روز و برنامه غذایی به مقدار کمتری در برنامه کاهش وزن احساس گرسنگی کنیم.عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه داد: باید بطری آب همراه داشته باشید توصیه می‌شود به آن مقداری تخم شربتی یا دانه‌های چیا را اضافه کرده تا همراه استفاده از مایعات،فیبرهای مفید نیز وارد بدن شوند.وی افزود: سعی کنید به آب شکر مواد شیرین کننده اضافه نکنید و یا از عرقیات گیاهی همانند ییدمشک و یا از بهار نارنج که به بهبود طعم آب کمک می‌کنند استفاده کنید.

سهراب در ادامه با بیان این که بسیاری از افراد عادت غذایی همچون ریزه خوری و با استفاده از تنقلات در روز را دارند،عنوان کرد: بهتر است این افراد دمنوش‌های گیاهی حاوی آنتی اکسیدان و تنقلات سالم مثل توت خشک،خرما و یا کشمش را به برنامه غذایی خود وارد کنند.

به گفته عضو هیئت علمی دانشگاه استفاده از مواد غذایی جامد می‌تواند به میزان قابل توجهی در احساس سیری نقش داشته باشد بنابراین بهتر است به جای مصرف نوشیدنی‌های پرکالری و شیرین از خوراکی‌های جامد سالم همانند سیب و هویج و یا حتی کمی نان سیوس دار برای رفع گرسنگی استفاده کنید.

این متخصص تغذیه،کاهش وزن تدریجی را بهترین نوع رژیم لاغری و سبک زندگی سالم دانست و افزود: بسیاری از افراد مبتلا به اضافه وزن و یا درجاتی از چاقی،بدون اینکه توجه کنند که حجم بالای توده بدنی در چه بازه زمانی ایجاد شده،سعی دارند خیلی سریع به وزن ایده‌آل برسند،توصیه متخصصان سبب بر این اصل قرار دارد که در بازه زمانی کوتاه اقدام به کاهش وزن نکنید چرا که بدن انسان از ترکیبی از استخوان،عضله و بافت چربی تشکیل شده و نکته‌ای که باید در رژیم کاهش وزن مد نظر باشد کاهش بافت‌های چربی اضافه است.

### ایرانی‌ها باید ویتامین D مصرف کنند



رئیس انجمن علمی تغذیه کودکان ایران،بر اهمیت مصرف ویتامین D،برای سنین مختلف جامعه تاکید کرد.علی اکبر سیاری رئیس انجمن علمی تغذیه کودکان ایران،در حاشیه مراسم اختتامیه هجدهمین کنگره تغذیه کودکان و نوجوانان،با عنوان این مطلب که ۶۵ درصد مکمل‌ها در بازار کشور استاندارد هستند،گفت: توصیه ما به مردم،مصرف مکمل و ویتامین‌های ایرانی است.

وی با اشاره به این که از ۶ ماهگی قطره آهن برای کودک باید شروع شود،افزود: روزانه ۱۵ میلی گرم قطره آهن برای این کودکان کافی است. اما برای کودکانی که با وزن زیر ۵.۲ کیلوگرم،قطره آهن باید از ۲ ماهگی شروع شود. سیاری ادامه داد: قطره آهن را باید در سنین ۲ تا ۶ سال،هر هفته ۳۰ میلی گرم در دوره سه ماهه خوراند.وی افزود: ۷ تا ۱۴ سال،هفته‌ای ۶۰ میلی گرم به مدت ۳ ماه خورنده شود. در سنین ۱۵ تا ۱۹ سال هم،هفته‌ای ۶۰ میلی گرم در دوره ۴ ماهه خورانده شود.

سیاری گفت: زنان در سنین ۱۵ تا ۴۹ سال،هفته‌ای ۶۰ میلی گرم در دوره ۴ ماهه از قطره آهن استفاده کنند.رئیس هجدهمین کنگره تغذیه کودکان و نوجوانان،درباره مصرف ویتامین D نیز افزود: ۲ تا ۱۵۰۰ سالگی واحد و بعد از آن روزانه ۸۰۰ واحد مصرف شود.