بهترین منبع گیاهی آهن و فولیک اسید را بشناسید

انجمن کشاورزی آمریکا نشان داده است که در ۱۸۰ گرم اسفناج پخته ۶/۴۳ میلی گرم آهن وجود دارد.

اسفناج گیاهی علفی و بوته‌ای است که برگ‌های مثلثی شکل آن دمبرگی شیاردار دارند و در اطراف ساقه قرار گرفته اند. ریشه کلمه Sipnach از کلمه فارسی آسپاناخ به معنی "دست سبز خشن" گرفته شده است.

این گیاه دارای خاصیت غذایی بالایی بوده و غنی از ترکیبات آنتی اکسیدان است.

این گیاه حاوی انواع ویتامین های A،C، E،B و املاح، منگنز، منیزیوم، مس، آهن، کلسیم، پتاسیم، روی، فسفر، سلنیم، اسیدهای چرب و امگا ۳ است.

اخیرا ترکیبات جدیدی به نام روبیس کولین در اسفناج گزارش شده است که منبع فولیک اسید یا ویتامین B ۹ هستند. اسفناج منبعی سرشار از آهن است.

انجمن کشاورزی آمریکا نشان داده است که در ۱۸۰ گرم اسفناج پخته ۶/۴۳ میلی گرم آهن وجود دارد در حالی که یک همبرگر آماده حداکثر حاوی ۴/۴۲ میلی گرم

آهن است. اما نکته حائز اهمیت این است که ارزش غذایی آهن به جذب آن است.

آهن به دو صورت وارد بدن می‌شود: آهن قابل جذب و آهن غیر قابل جذب. در صورتی که منابع آهن همراه ویتامین C و یا فیبر و الیاف گیاهی مصرف شوند جذب آن افزایش می یابد.

از آنجاکه اسفناج حاوی مقدار زیادی اگزالات است با آهن تولید اگزالات آهن نموده، باعث جلوگیری از جذب آهن در بدن می‌شود. حتی در مطالعاتی نشان داده شده است که مقدار زیاد اگزالات حتی آهن بدن را کاهش می‌دهد.

همچنین میزان اگزالات زیاد می‌تواند باعث ایجاد سنگ کلیه گردد. این اگزالات با کلسیم موجود در اسفناج نیز تولید اگزالات کلسیم کرده باعث کاهش جذب کلسیم می گردد و علی رغم بالا بودن درصد کلسیم این گیاه بدن حدود ۵ درصد آن را می‌تواند جذب کند.

اسفناج نباید به کودکان زیر چهار ماه داده شود همچنین نگهداری طولانی مدت آن چه به صورت تازه و چه به صورت پخته شده باعث تبدیل نیترات‌های موجود در آن به نیتریت شده که مضر است.

چقدر از ضد آفتاب ها می دانید

ویژگی کرم ضد آفتاب

یک متخصص پوست و مو، ویژگی یک کرم ضدآفتاب مناسب را ایجاد یک لایه روی پوست دانست که بتواند اشعه‌های UVA و UVB را دفع کند.

به گزارش مهر، فهیمه عبدالهی‌مجد، با اشاره به اینکه ضد آفتاب ماده‌ای ضروری برای پوست است به ویژه زمانی که در معرض تابش نور خورشید در فصول گرم سال هستید، اظهار کرد: پزشکان استفاده از ضدآفتاب را به تمام گروه‌های سنی توصیه می کنند.

وی با تاکید بر اینکه استفاده از ضدآفتاب مهم‌ترین راهکار مراقبت از پوست است، افزود: هرچند که استفاده از کرم‌های ضد آفتاب در تمام ایام سال توصیه می‌شود، اما مصرف آن در روزهای گرم و آفتابی سال، ضروری است.

عبداللهی مجد درباره ضرورت استفاده از ضدآفتاب برای کودکان بالای ۶ ماه نیز گفت: ضد آفتاب‌هایی مخصوص کودکان وجود دارد که استفاده از آن در زمان قرار گرفتن کودک در معرض آفتاب و خصوصاً مسافرت به شهرهای ساحلی توصیه می‌شود.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با تاکید بر اینکه بررسی‌ها نشان می‌دهد کرم‌های ضد آفتاب نقش مؤثری در کاهش پیری زودرس پوست، ابتلاء به سرطان پوست و بروز کک ومک‌های پوستی دارند در افراد دارند عنوان کرد: استفاده از ضدآفتاب در افرادی که سابقه خانوادگی سرطان‌های پوستی دارند نیز باید موضوعی جدی تلقی شود.

وی با تاکید بر اینکه SPF مخفف Sun Protection Factor است، به معنای "میزان محافظت از نور خورشید" است توضیح داد: این اصطلاح میزان محافظت کرم ضدآفتاب از پوست در برابر اشعه‌های سوزاننده نور خورشید را نشان می‌دهد.

به گفته عضو هیئت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، معمولاً بیشتر افراد فکر می‌کنند که هرچه SPF یک کرم ضد آفتاب بالاتر باشد، قدرت اثر آن در برابر اشعه‌های مضر نور آفتاب هم بیشتر خواهد بود.

وی افزود: میزان F SP، نشان‌دهنده قدرت محافظت پوست در برابر نور آفتاب است و این درحالی است که هر چه SPF بیشتر شود اگر چه اثر حفاظتی بیشتر می‌شود ولی به همان نسبت افزایش SPF بالا حفاظت بیشتر نمی‌شود و این اثر گذاری به مقدار ناچیزی متفاوت می‌شود.

عبدالهی‌مجد گفت: ضد آفتاب‌ها باید با پوست و شرایط هر فردی متناسب باشد.

وی با تاکید بر اینکه در مورد ضدآفتاب‌ها برند اصلاً مهم نیستند و مارک‌های ساخت داخلی را هم می‌توان به راحتی استفاده کرد، توضیح داد: مهم این است که ضدآفتاب با پوست هماهنگی داشته باشد به این معنی که اگر پوست شما چرب است ضدآفتاب باید فاقد چربی باشد یا اگر پوست شما خشک یا مختلط باشد باید از ضدآفتاب مخصوص استفاده شود.

وی با بیان این مهم که خیلی از افراد به بهانه چرب بودن کرم‌های ضد آفتاب و ابتلاء به آکنه در اثر استفاده از آنها، دور این محصولات را خط می‌کشند و سلامت پوست‌شان را به خطر می‌اندازند ادامه داد: این در حالی است که چنین افرادی می‌توانند بدون دغدغه از محصولات فاقد چربی یا Oil free که به وفور هم در بازار وجود دارند، استفاده کنند.

عضو هیئت علمی دانشگاه ویژگی یک کرم ضدآفتاب مناسب را ایجاد یک لایه روی پوست که بتواند اشعه‌های UVA و UVB را دفع کند و در عین حال رطوبت پوست را حفظ کند دانست و ادامه داد: ضدآفتاب رنگی و غیر رنگی هیچ تفاوتی ندارد و ضدآفتاب‌های رنگی هیچ عارضه‌ای روی پوست به‌جای نمی‌گذارند.

وی در مورد ضد آفتاب‌های رنگی توضیح داد: برخی از افراد علاقه‌ای به استفاده از ضد آفتاب‌های بی‌رنگ ندارند و تصورمی کنند کرم‌های ضد آفتاب رنگی، همان کرم پودرهایی هستند که نمی‌توانند اثر محافظتی چندانی در برابر نور آفتاب داشته باشند، بهتر است بدانید که قدرت اثر ضد آفتاب‌های رنگی و ساده، هیچ تفاوتی با هم ندارد و این رنگدانه‌ها، تنها برای جلب نظر مشتری و زیباتر جلوه داده شدن پوست به برخی از کرم‌های ضد آفتاب اضافه می‌شود.

عبدالهی‌مجد درباره روش صحیح استفاده از ضد آفتاب نیز تاکید کرد: حدوداً بین ۱۵ تا ۳۰ دقیقه طول می‌کشد تا کرم ضد آفتاب اثر کند، بنابراین پیش از آن که از خانه بیرون بروید، از ضد آفتاب استفاده کنید، یک کرم ضد آفتاب همیشه باید به عنوان آخرین مرحله از روتین مراقبت از پوست شما باشد بنابراین هر کرم مراقبتی دیگری، مثل کرم آبرسان یا مرطوب کننده‌ای که استفاده می کنید باید زیر لایه ضد آفتاب شما قرار گیرد.

وی ادامه داد: اگر بدن یا صورت شما خیس شد یا اگر بیرون از خانه در معرض نور شدید خورشید هستید، هر ۸۰ دقیقه کرم ضد آفتاب خود را تمدید کنید و برای پوست اطراف چشم که حساس‌تر است نیز می‌توانید از عینک‌های آفتابی استفاده کنید.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی خاطرنشان کرد: افرادی که ساعات طولانی خارج از منزل هستند و یا تعریق زیادی دارند بهتر بعد از بعد از هر دو تا سه ساعت ضد آفتاب خود را تجدید کنند.

شستن دست‌ها مهمترین راه پیشگیری از عفونت‌های بیمارستانی

رئیس اداره تعالی خدمات بالینی معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی دزفول:شستن دست‌ها مهمترین راه پیشگیری از عفونت‌های بیمارستانی است.به گزارش صدا و سیما استان خوزستان، رئیس اداره تعالی خدمات بالینی معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی دزفول اعلام کرد: شستن دست‌ها مهمترین راه پیشگیری از عفونت‌های بیمارستانی به شمار می آید و مدت زمان کل فرآیند شست و شوی دست ۴۰ الی ۶۰ ثانیه می‌باشد.سعید نظری اظهار داشت: هدف از بهداشتی کردن دست ها، زدودن موجودات میکروسکوپی بیماری زایی است که در طی تماس روزمره بر روی پوست تجمع پیدا کرده و به سلامت فرد و سایرین آسیب وارد می کند. رئیس اداره تعالی خدمات بالینی یادآور شد: در صورت کثیفی آشکار دست‌ها (آلودگی با خون و سایر ترشحات)، بعد از استفاده از سرویس بهداشتی، قبل از غذا، بعد از ۵ الی ۶ بار استفاده از محلول الکلی باید حتماً دست‌ها با آب و صابون شسته شود.نظری افزود: عدم شستن دست‌ها باعث افزایش عفونت‌های بیمارستانی و به دنبال آن منجر به افزایش مرگ و میر، طولانی شدن مدت اقامت بیماران در بیمارستان، ناتوانی بلندمدت، افزایش مقاومت میکرو ارگانیسم‌ها و بالا رفتن هزینه درمان می‌شود.

آیا ژیمناستیک در کودکان باعث کوتاهی قد می‌شود؟

تفکری در خصوص رشته ورزشی ژیمناستیک در جامعه رواج یافته و برخی بر این باور هستند که این رشته ورزشی باعث توقف رشد قد در کودکان می‌شود.

از ورزش همواره به عنوان یک محرک برای تحریک هورمون رشد در کودکان یاد می‌شود. اما برخی خانواده‌ها نگرانی‌های خاصی دارند که مبادا ورود فرزندشان از سنین خردسالی به یک ورزش علاوه بر تاثیرات مثبت فراوان، آسیب‌هایی را نیز به جسم او بزند، این باورها در مورد ژیمناستیک مخصوص در زمینه کوتاهی قد، بیشتر است.

ژیمناستیک باعث کوتاهی قد نمی‌شود

حمیدرضا زلفی، عضو هیات علمی دانشگاه فنی‌وحرفه‌ای آذربایجان‌شرقی در رشته تربیت بدنی در گفت‌وگو با ایسنا، اظهار کرد: در رابطه با این موضوع دو طیف نظریه وجود دارد، برخی بر این باورند که ژیمناستیک در سنین کودکی در صورت سنگین بودن فعالیت باعث فشار آوردن روی صفحات رشد شده و در نهایت این مورد باعث کاهش رشد طولی افراد در آینده می‌شود، اما در مقابل آن نظریه‌ای دیگر که می‌توان گفت نظریه‌ای غالب به حساب می‌آید مبنی بر این است که ورزش ژیمناستیک فعالیت متعادلی است که در صورت وارد شدن شدتی قابل قبول روی بدن افراد، نه تنها باعث کوتاه قد نمی‌شود بلکه به عنوان یک محرک برای صفحات رشد عمل می‌کند.

عادل ولی‌پور که قهرمان سابق ژیمناستیک استان نیز می‌باشد، اظهارکرد: موفقیت افراد کوتاه قامت در ژیمناستیک باعث ترویج این باور غلط در جامعه شده است که "ژیمناستیک مانع رشد طولی می‌شود" و معتقدم حتی حرکات کششی و پرشی این رشته می‌تواند به عنوان محرکی برای صفحات رشدی کودکان تاثیر مثبتی بر روی رشد طولی افراد داشته باشد.

کوتاه قامتان در ژیمناستیک موفق‌تر می‌شوند

زلفی در پاسخ به این سوال که چه کسانی می‌توانند در ژیمناستیک موفق‌تر باشند؟ گفت: ورزش همواره و در هر شرایط برای افراد الزامی است و هر ورزش شاخصه‌های خاص خودش را دارد و از نگاه بیومکانیکی قد و قواره بلند به کار ژیمناستیک نمی‌آید و افراد کوتاه قامت می‌توانند در این رشته ورزشی موفق‌تر باشند.

ولی‌پور در این خصوص تصریح کرد: هر رشته ورزشی نیازمندی های خودش را دارد و یک ژیمناست برای موفق بودن به چابکی و توان انفجاری بالا نیازمند است که این ویژگی ها معمولا در افراد کوتاه قامت وجود دارد و افراد کوتاه قد در ژیمناستیک موفق تر هستند.

بهترین سن آغاز ژیمناستیک

ولی‌پور افزود: هدف فرد از فعالیت در این رشته ورزشی تعیین کننده سن آغاز این رشته ورزشی است، معمولاً سه یا چهار سالگی بهترین سن برای شروع فعالیت در ژیمناستیک است اما افرادی با استعداد بالا و با هدف قهرمانی می‌توانند از ۸ یا ۹ سالگی این رشته را آغاز کنند.

زلفی گفت: ژیمناستیک جزو رشته های پایه محسوب می‌شود و توصیه می کنم افراد حداقل در یک دوره از زندگی خود این ورزش را تجربه کنند چرا که این فعالیت در بحث چارچوب بدن و عضله‌سازی می‌تواند کارساز باشد و بهترین سن آغاز این رشته چهار سالگی است.

ژیمناستیک، گروه خونی O ورزش‌ها!

ولی‌پور ادامه داد: می‌توان ژیمناستیک را دروازه ورود به دنیای ورزش‌ها دانست، چرا که اکثر فاکتورهای آمادگی جسمانی در این رشته تقویت می‌شود و فرد پس از فعالیت در ژیمناستیک می‌تواند با آمادگی بدنی بیشتر وارد سایر رشته های ورزشی شود.

ولی‌پور، ژیمناستیک را به گروه خونی O تشبیه کرد و گفت: می‌توان از این رشته با آمادگی بیشتری راهی دیگر رشته‌های ورزشی شد اما نمی‌توان از دیگر رشته های ورزشی به ژیمناستیک آمد و توصیه‌ام این است که افراد حتما در انتخاب باشگاهی که می‌خواهند در آن فعالیت داشته باشند، اطلاعات کافی کسب کنند و باشگاه مناسب و استانداردی را برای فعالیت انتخاب کنند.

چه می‌شود که خواب می‌بینیم؟

به گفته کارشناسان علوم اعصاب، خواب فرآیند پیچیده و معما گونه‌ای در مغز است که هنوز تمام ابعاد آن مشخص نشده است. شما هر شب دو ساعت خواب می‌بینید، اما روند خواب شما فوق‌العاده معمایی است. در چند دهه گذشته، با پیشرفت فناوری مانند fMRI که به ما امکان ثبت و تجسم فعالیت در مغز را می‌دهد، دانشمندان علوم اعصاب شروع به کشف چگونگی و چرایی این تجربه‌ها کردند.

در حالی که به نظر می‌رسد میان آهنگ‌های خواب‌آلود به بسیاری از فرآیندهای ذهنی مشابهی که ما در بیداری از آن‌ها استفاده می‌کنیم متکی هستند، محققان هنوز در تلاشند تا نحوه کار آن‌ها در هنگام خواب را درک کنند. در ادامه چگونگی تشکیل این فرآیند ارائه شده است.

به خاطر بسپار

رویاها از خاطرات ذخیره شده در اتصالات بین سلول‌های مغزی استفاده می‌کنند که هیپوکامپ آن‌ها را هنگام شکل گیری ردیابی می‌کند.

در شب، نورون‌ها را به پخش مجدد خاطرات هدایت کرده و ذخیره‌سازی طولانی‌مدت را تسهیل می‌کند، به همین دلیل است که واقعیت به رویاهای ما نفوذ می‌کند، اما نه به این دلیل که آن‌ها تمایل به تحریف واقعیت دارند.

تصور کنید

واضح‌ترین تصورات ما در مرحله REM خواب رخ می‌دهد.فعالیت در نواحی مغزی که حرکت را کنترل و ورودی‌های نوری را پردازش می‌کنند، قشر بینایی و حرکتی، افزایش می‌یابد که احتمالا آنچه را که در خواب «می‌بینیم» و «انجام می‌دهیم» ایجاد می‌کند.

مشخص نیست چه چیزی باعث تحریک این مناطق در شب می‌شود.

احساس کنید

آمیگدال بادام شکل به ایجاد احساساتی مانند ترس، خشم و اضطراب کمک می‌کند. این و سایر حوزه‌های احساسی در طول خواب REM شلوغ‌تر هستند که می‌تواند بگوید که چرا هنگام چرت زدن واکنش‌های شدید اغلب اتفاق می‌افتد.

تصمیم بگیرید

علی رغم ماهیت از هم گسیخته آن‌ها، رویاها هنوز حاوی افکار نیمه نیمه هستند، احتمالا به لطف مناطقی که از شناخت آگاهانه پشتیبانی می‌کنند.

قسمت جلویی یا جلوی کمربند، نیم دایره‌ای در مرکز مغز، بر انگیزه و تصمیم گیری تاثیر می‌گذارد و می‌تواند در حین چرت زدن روشن شود.

فرار

در طول MRE، دانشمندان علوم اعصاب سرکوب قشر جلوی مغز را مشاهده می‌کنند که برای عملکردهای اجرایی مانند هدایت توجه، حل مشکلات و استدلال بسیار مهم است.

این ممکن است به توضیح اینکه چرا علیرغم برخی سناریوهای عجیب و غریب، به ندرت متوجه می‌شویم که خواب هستیم، کمک کند.

افراد افسرده ۱/۵ برابر بیشتر با ریسک ۲۹ بیماری روبرو هستند

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که داشتن افسردگی می‌تواند عوارض جسمی به همراه داشته باشد. افراد مبتلا به افسردگی ۱/۵ برابر بیشتر در معرض خطر ابتلاء به ۲۹ بیماری هستند.

محققان بر این باورند که ارائه دهندگان مراقبت‌های بهداشتی باید در تلاش برای پیشگیری و درمان بیماری‌های جسمی بر درمان افسردگی تمرکز کنند.تحقیقات جدید نشان می‌دهد که افسردگی یک عامل خطر رایج در ایجاد سایر مشکلات جسمانی مانند دیابت، فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی عروقی است که اغلب منجر به بستری شدن در بیمارستان می‌شود.مطالعه جدید داده‌های سلامتی بیش از ۱۳۰۰۰۰ نفر را در بریتانیا ارزیابی کرد تا مشخص کند که آیا افسردگی با بیماری‌های که معمولاً نیاز به بستری شدن دارند، مرتبط است یا خیر.

بر اساس یافته‌ها، افراد مبتلا به افسردگی ۵.۱ برابر بیشتر در معرض خطر ابتلاء به ۲۹ بیماری مانند مسمومیت و زمین خوردن و همچنین دیابت، کمردرد و برونشیت هستند.شایع‌ترین علل بستری شدن در بیمارستان در افراد مبتلا به افسردگی، بیماری‌های غدد درون ریز، اسکلتی- عضلانی و عروقی بود، نه اختلالات روانی.دکتر «آنامارا ریت اولسون»، محقق ارشد در دانشگاه کالیفرنیا، می‌گوید: «آنچه این داده‌ها به وضوح نشان می‌دهد این است که افسردگی تأثیر چشمگیری بر کل بدن دارد و این تأثیر می‌تواند باعث مشکلات جسمی قابل توجهی شود».

ریت اولسون می‌گوید: «دلیل این ارتباط احتمالاً به دلیل ترکیبی از عوامل، از جمله ژنتیک، التهاب سیستمیک، و انتقال‌دهنده‌های عصبی ناکارآمد است.»

برای مثال مشخص شده است که التهاب در طیف وسیعی از مشکلات سلامتی از جمله افسردگی، چاقی و دیابت نقش دارد.افسردگی همچنین ممکن است مشکلات سلامتی قبلی را بدتر کند.

محققان بر این باورند که ارائه دهندگان مراقبت‌های بهداشتی باید در تلاش برای پیشگیری و درمان بیماری‌های جسمی بر درمان افسردگی تمرکز کنند.تشخیص زودهنگام و درمان سریع افسردگی ممکن است به جلوگیری از ایجاد و تشدید سایر مشکلات سلامت جسمانی کمک کند.

پوسیدگی در دندان‌های کودکان ایرانی زیاد است

یک عضو فرهنگستان علوم پزشکی گفت:کودکان ایرانی از ابتدای سال‌های تولد تعداد پوسیدگی دندان‌هایشان زیاد است و تعداد کمی از کودکان دندان‌های سالم دارند.

پوسیدگی در دندان‌های کودکان ایرانی زیاد استبه گزارش خبرگزاری صدا وسیما دکتر حصاری، عضو فرهنگستان علوم پزشکی در خصوص میزان پوسیدگی در دندان‌های کودکان گفت: متاسفانه از ابتدای تولد، کودکان ایرانی در معرض پوسیدگی دندان قرارمی گیرند. در سال‌های اولیه زندگیشان ما مشاهده می‌کنیم دو تا سه دندان پوسیده دارند حتی این میزان افزایش پیدا می‌کند به نحوی که در ۶ سالگی، ۶ دندان پوسیده دارد و این در سطح بین المللی در مقایسه با سایر کشورها خیلی جالب نیست؛ بنابراین دقت کنید که این میزان پوسیدگی ۴۰ تا ۶۰ درصد اختلاف است. درصدی کمی از کودکان دندانهایشان سالم است.

این دندانپزشک متخصص بیان کرد: اگر میانگین پوسیدگی حدود ده دندان یا بیشتر باشد این به شدت نگران کننده است و این نشان می‌دهد بیشتر به مسئله پیشگیری در این سنین توجه کنیم، اما بخواهیم به پوسیدگی دندان در دندان‌های دائمی بپردازیم، اول دندان دائمی در ۶ سالگی رویش پیدا می‌کندو در همان ماه‌های اول شروع به پوسیدگی می‌کنند و در ۱۲ سالگی به صورت میانگین دو دندان پوسیده هستند.دکتر حصاری با بیان اینکه در ۲۵ سال گذشته طبق مطالعاتی که انجام شده پوسیدگی دندان دارای یک روند افزایشی تدریجی بوده، گفت: این نشان می‌دهد حجم برنامه‌های ارتقای سلامت برای کودکان ایرانی انجام شده، کفایت لازم نداشته و باید در این زمینه تلاش بیشتر شود.

عوارض نوشیدنی‌های قندی بر بدن

نوشیدنی‌های قندی ۱۰۰ برابر بیشتر از آب درون بطری دارای پلاستی سایزر هستند.

مطالعه‌ای که توسط محققان اسپانیایی منتشر شد، نشان داد که نوشیدنی‌های شیرین به‌طور متوسط ۱۰۰ برابر بیشتر از آب بطری پلاستی سایزر دارند.

پلاستی سایزر مواد ارگانیک، غیر فرار و غالبا به صورت مایع هستند و زمانی که با پلاستیک یا الاستومر ترکیب شوند انعطاف‌پذیری، قابلیت انبساط و قابلیت پردازش پلیمر را بهبود می‌بخشند.

این مطالعه ۷۵ نمونه از نوشیدنی‌های مختلف در اسپانیا را برای ترکیبات پلاستیکی مورد تجزیه و تحلیل قرار داد و تصویری نادر از آلودگی پلاستی سایزرها در نوشیدنی‌های اروپایی ارائه کرد.

در کمال تعجب، محققان موسسه ارزیابی محیطی و تحقیقات آب (IDAEA) شورای تحقیقات ملی اسپانیا (CSIC) دریافتند که نوع بسته‌بندی شیشه، پلاستیک یا قوطی عامل اصلی تعیین‌کننده سطح پلاستی سایزر در نوشیدنی‌ها نیست در عوض، قند افزوده شده بیشترین تفاوت را ایجاد کرده است.

هرچند که پلاستی سایزر ترکیبات شیمیایی هستند که برای ایجاد انعطاف‌پذیری و دوام به پلاستیک اضافه می‌شوند با این حال، به‌طور فزاینده‌ای با اثرات سمی سلامتی، از جمله آسیب عصبی، اختلال غدد درون‌ریز، سرطان و مسائل باروری مرتبط هستند.

نتایج این تحقیق نشان داد که ۹۵ درصد از نوشیدنی‌های تجزیه و تحلیل شده، از آب لوله‌کشی گرفته تا دیگر نوشیدنی‌ها، حاوی حداقل یکی از ۱۹ پلاستی سایزر ارگانوفسفره هستند که برای آن آزمایش شده است.

جولیو فرناندز آریباس، محقق موسسه ارزیابی محیطی و تحقیقات آب و نویسنده اصلی این مطالعه، در بیانیه‌ای مطبوعاتی گفت: این نشان‌دهنده فراگیر بودن ترکیبات آن‌ها و قرار گرفتن روزانه ما در معرض این مواد است.بیشترین غلظت این ترکیبات در نوشابه‌های شیرین و آبمیوه‌های حاوی قند افزوده به ترتیب با میانگین ۲۸۷۶ و ۲۹۶۵ نانوگرم در لیتر مشاهده شد.کمترین میزان آلودگی در آب بطری (۲/۷ نانوگرم در لیتر) مشاهده شد. در همین حال، آب لوله کشی بارسلون حدود ۱۰ برابر بیشتر به این ترکیبات آلوده است که احتمالاً به دلیل عبور آب شهری از لوله‌های PVC است.

پس از آب لوله کشی، قهوه با کمترین آلودگی (۲۳/۸ نانوگرم در لیتر) و بعد از آن نوشابه‌های بدون قند، چای و آبمیوه‌های بدون قند افزوده قرار گرفتند.با توجه به این که پلاستی سایزر در نمونه‌های شکر خالص نیز یافت شدند، محققان پیشنهاد می‌کنند که باید شیرین‌کننده گسترده را به عنوان منبع آلودگی در نظر گرفت.محققان انواع مختلف بسته‌بندی مانند شیشه، پلاستیک و قوطی را بررسی کردند و دریافتند که ظرف عامل تعیین‌کننده‌ای نیست. آنان کشف کردند که پوشش پلاستیکی روی درپوش‌های فلزی بطری‌های شیشه‌ای، هشت ترکیب جداگانه را در نوشیدنی‌ها آزاد می‌کند.

در مورد یک برند آب میوه، بطری شیشه‌ای حاوی ۱۰ برابر بیشتر پلاستی سایزر از بسته‌بندی‌های دیگر بود.اگرچه هیچ یک از نوشیدنی‌ها از آستانه ایمنی فراتر نمی‌رفت، اما محققان هشدار دادند که مردم این ترکیبات را به روش‌های دیگری نیز مصرف می‌کنند.

اتل الجارات، نویسنده این مقاله گفت: ما باید در نظر داشته باشیم که این پلاستی سایزرها از طریق راه‌های دیگری مانند خوردن غذا و استنشاق نیز وارد بدن انسان می‌شوند بنابراین، ارزیابی جامعی از مقدار کل پلاستی سایزرهایی که در معرض آن‌ها قرار داریم ضروری است.