

استانداردهای غذایی جان انسان ها را نجات می دهد

به گزارش خبرگزاری صدا و سیما به نقل از روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی،اسال پنجمین سالروز جهانی ایمنی مواد غذایی به عنوان «با شعار «استانداردهای غذایی جان انسان ها را نجات می‌دهد» برگزار می‌شود.

هدف از برگزاری این روز افزایش آگاهی و شناخت مردم نسبت به اهمیت استانداردهای مواد غذایی در سراسر جهان است تا منجر به ایمن نگهداشتن مصرف کنندگان و تشویق همه افراد از تولیدکننده تا مصرف کننده برای اتخاذ و اجرای استانداردهای ایمنی غذا در طول زنجیره تأمین مواد غذایی شود.

این امر به کاهش بیماری‌های ناشی از غذا که به طور کامل قابل پیشگیری هستند کمک می‌کند. در واقع استانداردهای غذایی به ما کمک می‌کند تا مطمئن شویم آنچه می‌خوریم بی خطر است.ایمنی مواد غذایی جان انسان‌ها را نجات می‌دهد و این نه تنها

کاهش اضطراب و درمان اختلال های کلیه با کاسنی



کاسنی یک گیاه مدیترانه‌ای و منبع خوبی از ویتامین‌ها و مواد معدنی است.

به گزارش خبرگزاری صدا و سیما استان خوزستان،کاسنی منبع خوبی از ویتامین‌ها و مواد معدنی است که از جمله آن‌ها می‌توان به روی،منیزیم،منگنز، کلسیم،آهن،اسید فولیک و پتاسیم اشاره کرد.

همچنین ویتامین A، ویتامین B۶، ویتامین سی،ویتامین E و ویتامین K نیز در کاسنی یافت می‌شوند و در واقع فواید کاسنی برای بدن از همین مواد مغذی موجود در آن سرچشمه می‌گیرد.

کاسنی خاصیت آرام‌بخش دارد و موجب آرامش ذهن و کاهش اضطراب می‌شود.درنتیجه در کاهش استرس و اثرات مخرب استرس بر بدن موثر است. همچنین ریشه کاسنی به‌خاطر خاصیت آرام‌بخش می‌تواند به داشتن خواب راحت کمک کند و علاوه بر این در بیشتر دروهای خواب موجود در بازار بسیار سالم‌تر است،همچنین استرس و اضطراب احتمال بیماری‌های قلبی،عدم تعادل هورمونی،بی‌خوابی،اختلال‌های شناختی و پیری زودرس را کاهش می‌دهد.عصاره ریشه کاسنی مدر است و می‌تواند حجم ادرار را افزایش بدهد. ادرار منظم می‌تواند سموم انباشته در کبد و کلیه‌ها را از بدن دفع کند.

درنتیجه می‌تواند از بروز مشکلات و بیماری‌های ناشی از باقی ماندن سموم در بدن جلوگیری کند.همچنین ادرار منظم می‌تواند مقدار اضافی آب و حتی چربی را نیز از بدن دفع کند؛زیرا ۲۴٪ از ادرار را چربی ته‌نشین شده تشکیل می‌دهد که در صورت عدم دفع،در بدن ذخیره می‌شود.

یکی دیگر از فواید کاسنی کمک به گوارش است؛زیرا حاوی «اینولین» بوده که یک پری بیوتیک قوی است. پری بیوتیک‌ها دسته‌ای از باکتری‌های مفید برای بدن هستند. از اینولین برای مبارزه با برخی ناراحتی‌ها و مشکلات روده و گوارش مانند رفلاکس معده،سوءهاضمه و سوزش معده استفاده می‌شود.زیرا اینولین میزان اسید را در دستگاه‌های بدن کاهش می‌دهد.

متخصص تغذیه عنوان کرد؛

۹ توصیه غذایی برای کنترل فشار خون

حذف نمکدان از سفره

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی،۹ توصیه غذایی برای کنترل پرفشاری خون پیشنهاد داده به گزارش خبرگزاری مهر،غزله اسلامیان با بیان اینکه افزایش فشارخون می‌تواند منجر به بروز مشکلات قلبی و سایر بیماری‌ها شود،به ۹توصیه کلیدی برای کنترل فشار خون اشاره کرد.

- کاهش میزان مصرف نمک در طی روز به حدود نصف قاشق چایخوری
- پخت غذاهای بدون نمک و استفاده از مقدار نمک ذکر شده در طی روز
- حذف نمکدان از سفره
- استفاده از آب‌لیموی طبیعی،آب نارنج،آبغوره (بدون نمک) یا آب گوجه فرنگی طبیعی
- محدودیت در مصرف مواد غذایی حاوی نمک پنهان مثل خیار شور،ترتشی شور،غذاهای نمک سود،غذاهای دودی،رب و سس گوجه فرنگی،غذاهای آماده،غذاهای کنسرو شده،چیپس،پفک،انواع آجیل و مغزهای شور،سوسیس و کالباس،زیتون پرورده،دوغ‌های موجود در بازار
- کاهش میزان نمک موجود در پنیر با گذاشتن آن در آب

- مصرف سبزی‌های پر پتاسیم از قبیل گوجه فرنگی،اسفناج،کرفس،فراچ و بامیه
- مصرف میوه‌های پرپتاسیم از قبیل کیوی،پر تاق‌لموز،طالبی،گرمک،زردآلو،خربزه،شلیل، انار و خرمالو
- مصرف حداقل نصف لیوان حبوبات پخته

خون دماغ می تواند یک هشدار باشد

اقدامات ساده ای برای درمان و پیشگیری از خون دماغ وجود دارد.

جالب است بدلیت ترکیبی از هوای خشک و رگ های خونی ریز که سطح داخلی بینی شما را می پوشانند اغلب باعث خونریزی بینی می شوند.

اقدامات ساده ای برای درمان و پیشگیری از خون دماغ وجود دارد و اگر چه خون دماغ آزاردهنده است ،اما معمولاً نگران کننده نیست خون ریزی می تواند در یک یا هر دو سورخ بینی رخ دهد اما معمولاً فقط یک سورخ بینی را تحت تأثیر قرار می دهد.بینی شما دارای رگ های خونی بسیار ریز است. این رگ ها به گرم شدن و مرطوب شدن هوایی که تنفس می کنید کمک می کنند. رگ ها نزدیک به سطح داخلی بینی شما قرار دارند. وقتی هوا از بینی شما عبور می کند ،می تواند رگ های خونی شما را خشک و تحریک کند و باعث می شود که به راحتی آسیب ببینند یا بشکنند و باعث خونریزی بینی شوند.

سلامت



دکتر مشهور از

توصیه هایی برای پیشگیری از گرمازدگی



www.namakstan.net

مادران باردارانوزادان و کودکان و بزرگسالان بالای ۶۵ سال که نسبت به گرمازدگی آسیب پذیرتر هستند،از منزل خارج نشوند.

گفتنی است طی روزهای اخیر اهواز به عنوان گرمترین شهر کشور ثبت شده است.

توصیه می شود در اوج گرمای هوا گروه های آسیب پذیر به ویژه

با توجه به افزایش دمای هوا در خوزستان و افزایش احتمال گرمازدگی ،رعایت برخی نکات ضروری است.

به گزارش خبرگزاری صداوسیما استان خوزستان،ساعات اوج تابش آفتاب و گرما به طور کلی از بعد از ۱۱ صبح آغاز می‌شود و تا ۴ بعد از ظهر ادامه می‌یابد بنابراین باید تا حد امکان در این ساعات از منزل خارج نشد.اما در شرایط اضطرابر و برای انجام کارهای ضروری،اوقاتی وجود دارد که برخی افراد مجبور هستند در معرض گرما و آفتاب قرار بگیرند. در این مواقع بهتر است تا حد امکان از قرار گرفتن در معرض نور مستقیم آفتاب اجتناب شود.

متخصصان میگویند : در فصل تابستان باید لباس های گشاد،سبک و با رنگ سفید یا روشن پوشیده شود.

همچنین توصیه می‌شود،دوش آب سرد گرفته شود؛زیرا جاری شدن آب روی بدنی که در معرض آفتاب قرار گرفته می‌تواند به کاهش دمای بدن کمک کند.

به گفته متخصصان ،استفاده از کمپرس آب سرد و حوله های سرد و مرطوب در نواحی گردن،مچ دست،کشاله ران و زیر بغل منجر به کاهش درجه حرارت بدن می‌شود.

همچنین آفتاب سوختگی توانایی بدن برای خنک شدن را تحت تأثیر قرار می دهد بنابراین استفاده از کلاه لبه دار در شرایط تابیدن آفتاب نیز می تواند فرد را از آفتاب سوختگی محافظت کند. همچنین باید از گرم های ضدآفتاب با درصد محافظت ۳۰ درصد به بالا و عینک آفتابی استفاده شود.

در صورت امکان باید کارها در ساعات خنک انجام شود. در

انتخاب دوچرخه یکی از بهترین

تصمیم هایی است که می توانید برای سلامتی تان بگیرید. دوچرخه سواری هم برای سلامتی شما عالی است و هم به نفع محیط زیست تان است و ضمناً در بلندمدت یک صرفه جویی محسوب می شود. امتیازات دوچرخه سواری بی نهایت است!

یکی از بهترین دلایل برای دوچرخه سواری خیلی ساده و درعین حال مهم است: سالم و فعال می مانند. همه ما دوچرخه سواری را حداقل زمانی در زندگی خود تجربه کرده ایم. خیلی خوب است که دوچرخه سواری را وارد روتینمان کنیم و به آن خو بگیریم.

داشتن یک برنامه مناسب برای دوچرخه سواری کمک می کند تا اولین قدمتان را برای بیرون رفتن از خانه بردارید و وقتی رکاب زدن را شروع کردید با لذتی که تجربه می کنید تمایل و انگیزه تان برای دفعات بعدی چندبرابر می شود.

تا اولین قدمتان را برای بیرون رفتن از خانه بردارید و وقتی رکاب زدن را شروع کردید با لذتی که تجربه می کنید تمایل و انگیزه تان برای دفعات بعدی چندبرابر می شود.

سلامت روانتان بهتر می شود

دوچرخه سواری علاوه بر اینکه برای سلامت جسمتان خوب است به سلامت روح و روانتان هم کمک می کند. یک بررسی روی ۱۱۰۰۰ دوچرخه سوار نشان داد ۹۱ درصد از این افراد احساس می کردند دوچرخه سواری برای سلامت روح و روانشان بسیار مهم است و ۷۱ درصد از این افراد پاسخ دادند که بعد از دوچرخه سواری احساس خوبی دارند و حالشان بهتر می شود.

ورزش کردن باعث ترشح اندورفین ها می شود و وضعیت روحی و روانی تان را تقویت می کند؛ اما همین حرکت ساده از خانه بیرون رفتن و استفاده از هوای تازه،اثر بزرگ و مثبتی بر تندرستی جسم و روحتان می گذارد.

خصوصاً اگر روتین ورزشی فعلی تان تا حدود زیادی شامل باشگاه و فضای بسته می شود خیلی نیاز دارید یک فعالیت ورزشی و مفرد در فضای آزاد نیز انجام دهید. اهمیت فعالیت در فضای باز و هوای تازه را دست کم نگیرید. دوچرخه سواری استرس و اضطرابتان را کم می کند.

در مخارجتان صرفه جویی می شود

رکاب زدن تا محل کار هم برای سلامتی تان خوب است.هم در ترافیک نمی مانند و هم در مصرف سوخت صرفه جویی می کنید. شاید با دوچرخه به مقصدرسیدن کمی بیشتر از اتومبیل طول بکشد؛ اما ارزشش را دارد که هم زمان با طی مسیر،ورزش هم بکنید.

به سلامت قلب و عروقتان کمک می کند

دوچرخه سواری یک ورزش عالی هوایی است که می تواند سلامت قلب و عروقتان را بهبود بدهد.فشار خونتان را پایین بیاورد

ایستاکسی چقدر شایع است؟

ایستاکسی شایع است. حدود ۶۰ درصد افراد در طول زندگی خود حداقل یک بار خونریزی بینی خواهند داشت و فقط حدود ۱۰ درصد موارد آن قدر شدید هستند که نیاز به درمان پزشکی دارند.

چند نوع خون ریزی بینی داریم؟

دونوع خونریزی بینی قدامی و خلفی(پشتی) داریم.

خونریزی قدامی بینی از جلوی بینی در قسمت پایینی دیواره شروع می شود که دو طرف بینی شما (سپتوم)را از هم جدا می کند. مویرگ ها و رگ های خونی کوچک در ناحیه جلویی بینی شکننده هستند و می توانند به راحتی بشکنند و خونریزی کنند. این شایع ترین نوع ایستاکسی است و معمولاً جدی نیست که در بین کودکان شایع تر است. معمولاً می توانید این خونریزی های بینی را در خانه درمان کنید. خونریزی بینی خلفی ،خون دماغ خلفی در عمق بینی شمامست و رخ می دهد. خونریزی در رگ های خونی بزرگتر در قسمت

یک عامل حیاتی برای امنیت غذایی است؛بلکه نقشی حیاتی در کاهش بیماری های ناشی از غذا دارد.هر ساله ۶۰۰ میلیون نفر در جهان به ۲۰۰ نوع مختلف بیماری ناشی از غذا مبتلا می شوند که بار چنین بیماری هایی بیشتر بر دوش فقرا و جوانان است. علاوه بر این بیماری های ناشی از غذا سالانه باعث ۴۲۰ هزار مرگ قابل پیشگیری می شوند.روز جهانی ایمنی غذا فرصتی برای آگاه سازی مردم درخصوص مسایل ایمنی مواد غذایی،نشان دادن چگونگی پیشگیری از بیماری از طریق ایمنی مواد غذایی،بحث در مورد رویکردهای مشترک برای بهبود ایمنی مواد غذایی در سراسر بخش ها و در نهایت ترویج راه حل ها و راه های ایمن تر بودن مواد غذایی است.مرکز تحقیقات سلامت غذای دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی در راستای انجام رسالت خود اقداماتی نظیر اطلاع رسانی در زمینه استانداردهای غذایی،تازه های سلامت غذا و تدوین راهنماهای بالینی را به طور مستمر در اولویت برنامه های خود برای عموم جامعه قرار داده است.

توصیه هایی برای پیشگیری از گرمازدگی



www.namakstan.net

مادران باردارانوزادان و کودکان و بزرگسالان بالای ۶۵ سال که نسبت به گرمازدگی آسیب پذیرتر هستند،از منزل خارج نشوند.

گفتنی است طی روزهای اخیر اهواز به عنوان گرمترین شهر کشور ثبت شده است.

خوابتان عمیق تر می شود

شاید صبح زودتر از خواب بیدارشدن و با دوچرخه به سمت محل کار رفتن در بدن به طول مدت شما را خسته کند؛ اما در بلندمدت بر کیفیت خوابتان اثر می گذارد و باعث می شود خواب عمیق تری داشته باشید.

محققان دانشکده پزشکی استنفورد از افراد دچار بی خوابی که فعالیت بدنی نداشتند خواستند یک روز در میان ۲۰ تا ۳۰ دقیقه رکاب بزنند. نتیجه اینکه مدت زمانی که طول می کشید تا این افراد به خواب بروند نصف شده بود و زمان در خواب ماندنشان نیز تقریباً یک ساعت بیشتر شده بود.

چوان تر به نظر خواهید رسید

دانشمندان دریافته اند دوچرخه سواری منظم می تواند از پوست در برابر اثرات مضر پرتوهای UV محافظت کرده و علائم پیری را کاهش دهد. آنها توضیح می دهند افزایش گردش خون در بدن به واسطه ورزش،اکسیژن و مواد مغذی را به طور موثرتر به سلول های پوست می رساند و ضمناً سموم مضر را بهتر دفع می کند. ورزش کمک می کند تا محیط آیداله ای در بدن برای تولید بهینه کلاژن ایجاد شود و در نتیجه چین و چروک های پوست محو شده و فرایند التیام پوست سرعت می گیرد. البته فراموش نکنید که قبل از اینکه برای دوچرخه سواری بیرون بروید از ضدآفتاب با SPF ۳۰ استفاده کنید.

تقویت حرکات روده را به همراه خواهد داشت

فعالیت بدنی کمک می کند مدت زمانی که طول می کشد غذا در روده ها حرکت کند و به دفع برسد کمتر شود و باز جذب آب توسط روده ها کمتر شده و مدفوعات نرم تر بماند و در نتیجه راحت تر دفع شود. ضمناً ورزش هوازی،تنفس و ضریان قلبتان را تندتر می کند که برای انقباضات عضلات روده مفید است.

محققان دانشگاه ایلینویز دریافته اند فیتنسی که در نتیجه تمرین هوازی دوچرخه سواری به دست می آید باعث بهبود ۱۵ درصدی در عملکرد مغز می شود. علتش این است که دوچرخه سواری کمک می کند سلول های مغزی جدیدی در هیپو کامپ مغز ساخته شود. هیپو کامپ ناحیه ای در مغز و مربوط به حافظه است و از ۳۰ سالگی کم کم تحلیل می رود. دوچرخه سواری با افزایش جریان خون و اکسیژن به سمت مغز،تولید گیرنده های مغز را تحریک می کند و در نتیجه می توانید از آلزایمر پیشگیری کنید.

موجب افزایش قدرت مغزتان می شود

به گزارش وب گاه تبیان،روان شناسان ورزشی دریافته اند سرعت متابولیسم بدن طی دوچرخه سواری نه تنها بیشتر می شود؛ بلکه تا ساعت ها بعد از آن نیز بالا می ماند. حتی بعد از نیم ساعت دوچرخه سواری می توانید تا یکی دو ساعت بعد از توقف این فعالیت،میزان بیشتری چربی بسوزانید.

احتمال ابتلا به دیابت را کاهش می دهد

به گزارش وب گاه تبیان،روان شناسان ورزشی دریافته اند سرعت متابولیسم بدن طی دوچرخه سواری نه تنها بیشتر می شود؛ بلکه تا ساعت ها بعد از آن نیز بالا می ماند. حتی بعد از نیم ساعت دوچرخه سواری می توانید تا یکی دو ساعت بعد از توقف این فعالیت،میزان بیشتری چربی بسوزانید.

نورخوستان آنلاین
www.NoorDaily.ir
روابط عمومی:
NoorDaily@yahoo.com

اگر به این بیماران غذا نرسد «معلول» می شوند

رئیس گروه توانبخشی اجتماعی و خدمات رفاهی سازمان بهزیستی گفت: اگر غذای بیماران مبتلا به pku در زمان خودش به آن ها نرسد این کودکان دچار معلولیت ذهنی می شوند و عدم تأمین مجدد غذا منجر به تشدید معلولیت آن ها خواهد شد.

محمود کلایی،رئیس گروه توانبخشی اجتماعی و خدمات رفاهی سازمان بهزیستی کشور در گفت وگو با خبرنگار آسیب های اجتماعی خبرگزاری فارس درباره اهمیت توجه به غذای بیماران مبتلا به PKU،اظهار کرد: باید غذای مورد استفاده بیماران pku نزد سازمان غذا و دارو تبدیل به دارو به شمار آید.وی درباره همکاری سازمان بهزیستی و وزارت بهداشت برای بیماران PKU،ابراز کرد: ما کمیته های مشترکی با وزارت بهداشت داریم تا بتوانیم کودکان مبتلا به بیماری PKU را از جهت شناسایی ساماندهی کنیم به طوری که امروز به جرأت می توانم بگویم هیچ کودک مبتلا به pku وجود ندارد که شناسایی نشده باشد.

شناسایی ۹هزار ۹۰۰ بیمار مبتلا به pku این مقام مسوول در سازمان بهزیستی با اشاره به آمار بیماران شناسایی در کشور خاطرنشان کرد: براساس آخرین آمارها ۹هزار ۹۰۰ بیمار مبتلا به pku در کشور شناسایی شده است.

بهزیستی و وزارت بهداشت در استان ها تشکیل شده و پس از آنکه بیمار مبتلا به pku شناسایی می شود تا ۲ سال اول شیرخشک آن ها از سوی وزارت بهداشت تأمین می شود اما پس از عبور از این دوران این کودکان نیازمند غذا هستند که برای تأمین آن با مشکلات عدیده ای روبرو هستند.

رئیس گروه توانبخشی اجتماعی و خدمات رفاهی سازمان بهزیستی درباره مشکلات این بیماران گفت: اگر غذای بیماران مبتلا به pku در زمان خودش به آن ها نرسد این کودکان دچار معلولیت ذهنی می شوند و عدم تأمین مجدد غذا منجر به تشدید معلولیت این بیماران می شود.

کلایی بیان کرد: یکی از مشکلات دیگر این بیماران اقبال کم کارخانه ها از تولید مواد غذایی این کودکان است،در واقع آمار تولیدکنندگان غذای رژیمی بیماران مبتلا به pku کم است و این خانواده ها را وادار به واردات غذا می کند و همین موضوع نیز هزینه های بسیاری را به خانواده ها تحمیل می کند.

جای خالی حمایت بیمه ها از بیماران pku

وی درباره میزان حمایت سازمان بهزیستی از کودکان مبتلا به PKU،ابراز کرد: این بهزیستی برای تغذیه کودکان سالانه ۴میلیون تومان به هر بیمار پرداخت می کند و برای درمان نیز ۲ میلیون و ۲۰۰ هزار تومان ارایز می کند اما این کافی نیست و لازم است سازمان های حمایتی مانند بیمه های پای کار حمایت از این کودکان بیایند و از طرفی دیگر هم سازمان غذا و دارو،غذای کودکان پی کی یو را به عنوان دارو به شمار آورد تا بیمه ها از آن ها حمایت کنند.رئیس گروه توانبخشی اجتماعی و خدمات رفاهی سازمان بهزیستی همچنین خواستار اختصاص اعتبار ویژه برای بیماران pku شد و خاطرنشان کرد: پیشنهاد داده ایم تا بیماران دارای اختلالات متابولیک عضوی از صندوق بیماران خاص و صعب العلاج باشد و بودجه ای به آن ها اختصاص یابد. قرار بود این موضوع محقق شود اما هنوز به وقوع نپیوسته است.

روغن نارگیل برای پوست صورت آسیب ز ا است



برخی باورهای اشتباه درباره موادی مانند روغن نارگیل در افز گذراری روی پوست به وجود آمده اند. یک متخصص پوست گفت: برخی مواد وجود دارند که باید از استفاده آن ها بر روی پوست اجتناب کرد. در واقع باید به مواد تشکیل دهنده کرم ها و ماسک ها توجه شود.برخی از مواد می توانند برای پوست شما بسیار مضر باشند.

دکتر پاپلو پرچچارد،جراح پلاستیک و متخصص مراقبت از پوست گفت: برخی مواد حتی باعث ابتلا به سرطان می شوند.در این مطلب لیستی از موادی که باید از آن ها اجتناب کرد،آمده است:

۱. آلومینیوم

آلومینیوم یک ضد تعریق است و در بسیاری از مواد آرایشی یافت می شود.

در مواد آرایشی چشم ها به عنوان یک ضد تعریق استفاده می شود و برای ماندگاری بیشتر ضد آفتاب ها،از آلومینیوم استفاده می شود.

دکتر پرچچارد گفت: با این که آلومینیوم از تعریق پوست جلوگیری می کند،اما با انواع خاصی از سرطان های پوست مرتبط است.

۲. پارابن

مواد نگهدارنده ای هستند که افراد برای ماندگاری بیشتر در آرایش استفاده می کنند.

مشکل پارابن ها این است که خیلی سریع جذب بدن می شوند و به استروژن آسیب می زنند.

دکتر پرچچارد گفت: پارابن به ویژه برای زنان مضر است و مشخص شده که اختلالات غدد درون ریز سرطان سینه را تشدید می کند.

به سراغ محصولات آرایشی بدون پارابن و مواد نگهدارنده بروید.

۳. روغن نارگیل

برخی فکر می کنند روغن نارگیل باعث درخشندگی،طوبت و زیبایی پوست می شود؛ اما اگر روغن نارگیل روی پوست صورتتان بمالید،به دلیل ماندن در معرض نورتابند قرار گرفتن در ارتفاعات و هوای رقیق قرار گرفتن(دچار کمبود اکسیژن شدن) استفاده مکرر از اسبیری های بینی و داروهای درمان خارش، گرفتگی یا آبریزش بینی که چون این داروها – آنتی هیستامین ها و ضد احتقان ها – می توانند

می بندند و می تواند باعث آکنه شود.