

زنگ خطر بی تحرکی جهان به صدا در آمد

نتایج تحقیق بزرگی نشان داد که تقریباً یک سوم از کل بزرگسالان به اندازه کافی فعالیت بدنی انجام نمی‌دهند و این خبر تهدید فزاینده برای سلامتی در سراسر جهان است.

به نقل از بی‌زنس، بر اساس نتایج تحقیق سازمان بهداشت جهانی و سایر محققان، بیش از ۳۱ درصد از بزرگسالان ۱.۸ میلیارد نفر هستند در سال ۲۰۲۲ مقدار توصیه شده ورزش بدنی را انجام ندادند که حاکی از افزایش ۵درصدی نسبت به سال ۲۰۱۰ است.

کم تحرکی تهدیدی خاموش برای سلامت جهانی است و به‌طور قابل توجهی به افزایش بار بیماری‌های مزمن کمک می‌کند. کارشناسان اظهار کردند که متأسفانه جهان در مسیر درستی پیش نمی‌رود.

سازمان بهداشت جهانی به همه توصیه می‌کند که حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی با شدت متوسط که می‌تواند شامل پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری یا حتی

چگونه با ورم صبحگاهی صورت مقابله کنیم؟



ماسک کافئین گردش خون را تحریک می‌کند، پوست را سفت می‌کند و تورم را از بین می‌برد.

گروه ایرنا زندگی- تورم صورت لپ‌تدای صبح یک مشکل رایج در ایام تابستان است که عمدتاً به دلیل دیر خوابیدن شب‌ها و کم خوابی است. چگونه با راه حل‌های ساده خانگی بر این مشکل غلبه می‌کنید؟

صورت را با آب یخ غوطه ور کنید

مجله استایل بوک در یک گزارش نوشت: «خانم‌ها می‌توانند با اقدامات ساده مانند فرو بردن صورت در یک کاسه پر از آب یخ برای چند ثانیه، ورم صبحگاهی صورت خود را مهار کنند چرا که این کار باعث انقباض عروق خونی و کاهش تورم می‌شود. فرو بردن صورت در یک کاسه پر از آب و یخ برای چند ثانیه باعث انقباض عروق خونی و کاهش تورم می‌شود.

ماساژ صورت

راه دیگر مهار تورم صبحگاهی صورت غلنگ است. به این ترتیب که صورت‌رامی‌توان با استفاده از غلنگ ساخته‌شده از بشم یا رز کولترز ماساژ داد. ماساژ ملایم صورت به تحریک گردش خون و رفع تورم کمک می‌کند.

ماسک کافئین

ماسک کافئین نیز می‌تواند راه دیگری برای کم کردن پف صورت باشد. کافئین گردش خون را تحریک می‌کند و پوست را سفت می‌کند. علاوه بر این، پدهای چسبی یا کرم حاوی اسید هیالورونیک به رفع تورم و مرطوب کردن پوست کمک می‌کند. در نظر داشته باشید تورم صبحگاهی صورت با وجود خواب کافی ادامه دارد، که ممکن است نشان دهنده مشکلات سلامتی مانند عدم تحمل لاکتوز، عدم تحمل گلوتامات یا تجمع مایعات در بدن به دلیل مصرف بیش از حد نمک باشد.

آرد کدام نان‌ها با آهن و اسیدفولیک غنی می‌شود؟



کارشناس ارشد نظارت و ارزیابی محصولات غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو درباره غنی‌سازی آرد گندم نانوالی‌ها با ریز مغذی‌های آهن و اسید فولیک “توضیحاتی ارائه داد. به گزارش ایسنا، مهندس زهره پور احمدی در این باره گفت: با توجه به گزارشات و بررسی‌های صورت گرفته در خصوص وجود کم خونی ناشی از فقر آهن در افراد جامعه، سازمان غذا و دارو طی سال‌های گذشته، به جهت تأمین نیاز ضروری افراد جامعه به ریزمغذی آهن و تأمین سلامت آن‌ها، اقدام به غنی‌سازی آرد گندم نانوالی‌های سنتی بجز نان سنگک به ریز مغذی‌های آهن و اسید فولیک خوراکی در کل کشور کرده است. آرد نان سنگک به جهت آزادی در انتخاب برای افراد جامعه و همچنین ویژگی آرد سنگک، از شمول طرح خارج شده است

وی اظهار کرد: طرح مذکور مشمول تمامی آردهای مخصوص نان‌های سنتی تافتون، بربری و لولش در کارخانه‌های آردسازی کشور است.

کارشناس ارشد نظارت و ارزیابی محصولات غذایی و آشامیدنی اداره کل نظارت و ارزیابی فرآورده‌های غذایی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو بیان دلش: با انجام این طرح ۳۰۰ میلی گرم آهن و نیم میلی گرم اسید فولیک به یک کیلوگرم آرد گندم از طریق پرمیکس مربوطه اضافه می‌شود. این مقدار آهن افزوده تقریباً حدود ۳۰ درصد نیاز روزانه افراد بزرگسال را تأمین می‌کند. بنابر اعلام روابط عمومی سازمان غذا و دارو، پوراحمدی ادامه داد: این طرح در سال‌های اخیر بطور جدی مورد پایش قرار گرفته است. در کارخانجات آردسازی، مسئولینی که نماینده سازمان غذا و دارو هستند و همچنین کارشناسان معاونت‌های غذا و دارو دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور این طرح و افزودن آهن از طریق پرمیکس آهن و اسید فولیک بوزنه مقدار آن را مورد پایش و آزمایش قرار می‌دهند و با متخلّفين برخورد قانونی می‌شود. وی در پایان گفت: طبق گزارشات دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، طرح مزبور در کاهش کم خونی ناشی از فقر آهن و همچنین کمبود اسید فولیک موثر بوده است.

سلامت



کارهای خانه باشد یا حداقل ۷۵ دقیقه ورزش شدیدتر مانند دویدن داشته باشند.

عدم انجام این سطح از ورزش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، دیابت، برخی سرطان‌ها و همچنین مشکلات سلامت روان را افزایش می‌دهد.

بر اساس نتایج این تحقیق که در مجله The Lancet Global Healt منتشر شد، اگر روند فعلی ادامه یابد، پیش‌بینی می‌شود که سطح عدم تحرک بزرگسالان تا سال ۲۰۳۰ به ۳۵ درصد افزایش یابد و این بسیار کمتر از هدف سازمان بهداشت

جهانی برای کاهش ۱۵ درصد عدم فعالیت بدنی تا پایان دهه است.

فیونا بول، رئیس واحد فعالیت بدنی سازمان بهداشت جهانی گفت این تحقیق زنگ خطری بود که ما به اندازه کافی فعالیت ورزشی انجام نمی‌دهیم. نرخ عدم تحرک بین کشورها بسیار متفاوت است، به عنوان مثال، ۶۶ درصد از بزرگسالان در امارات متحده عربی فعالیت بدنی کافی ندارند، در حالی که این رقم در مالاوی کمتر از ۳ درصد است.

شکاف جنسیتی نیز وجود دارد؛ تقریباً ۳۴ درصد از زنان در سراسر جهان به آستانه فعالیت ورزشی نمی‌رسند، در حالی که این میزان در مردان ۲۹ درصد است. به گفته بول، دلایل متعددی برای کاهش نرخ فعالیت وجود دارد، از جمله اینکه مردم کمتر راه می‌روند، بیشتر با رایانه کار می‌کنند و به‌طور کلی اوقات فراغت بیشتری را صرف تماشای صفحه نمایش می‌کنند.

سازمان بهداشت جهانی تأکید کرد که تغییر رفتار فردی کافی نیست و از کشورها می‌خواهد که فعالیت بدنی را با تقویت ورزش اجتماعی و همچنین پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری و حمل‌ونقل عمومی ترویج دهند.

برای این تحقیق که به‌عنوان جامع‌ترین بررسی برای این موضوع تاکنون شناخته می‌شود، گروه بین‌المللی از محققان یافته‌های بیش از ۵۰۰ تحقیق را با ۷.۵ میلیون نفر در ۱۶۳ کشور و منطقه ترکیب کردند.

میوه ها، رنگین کمانی از خواص و ویتامین ها



کرد و تا زمان مصرف در یخچال نگهداری شود زیرا با پوست کندن و قطعه قطعه کردن و با آسیب به بافت میوه به مرور محتوای ویتامین‌ها در آن کم خواهد شد.

در هنگام خرید میوه‌هایی خریداری شوند که بافت و پوست سالمی دارند و بیش از حد نرم نشده اند.

برای تشویق کودکان به مصرف میوه همواره به عنوان میان وعده مدرسه، میوه در نظر گرفته شود، چون ذائقه و رفتارهای صحیح غذایی کودکان از دوران کودکی شکل می‌گیرد.تنوع در مصرف میوه‌ها باید رعایت شوند. زیرا ترکیب میوه‌ها نیز با هم متفاوت می‌باشد. بدین ترتیب ویتامین‌ها و ترکیبات مختلف دریافت می‌شود.

میوه‌ها را قبل از مصرف باید شست تا آلودگی‌ها از سطح آن پاک شود. هم چنین به علت احتمال وجود باقیمانده سموم دفع آفات بر پوست میوه‌ها بهتر است قبل از مصرف پوست میوه‌ها را جدا کرد.

از قرار دادن میوه پوست کنده در مجاورت هوا خودداری شود، زیرا ویتامین‌های آن به خصوص ویتامین C از بین می‌رود.

مصرف میوه کامل بهتر از آب آن است. درصورت مصرف آب میوه از انواع آب میوه طبیعی و تازه استفاده شود و از مصرف آب میوه‌های صنعتی که حاوی قند افزوده هستند پرهیز شود. در میان وعده می‌توان از میوه‌های خشک استفاده کرد.بویژه کودکان و نوجوانان بعنوان تنقلات سالم و مغذی می‌توانند از انواع خشکبار استفاده کنند ولی توجه شود که میوه‌های خشک حاوی مقدار زیادی قند هستند و افراط در مصرف آنها موجب بروز اضافه وزن و چاقی می‌شود.

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه مرکز بهداشت خوزستان در پایان گفت: یادمان باشد میوه‌ها نسبت به سبزی‌ها کالری بیشتری دارند پس در مصرف آنها افراط نکنیم.



افراد با کلسترول بالا مضر است.

حسین به مقایسه گوشت بوقلمون و گوشت مرغ پرداخت و اظهار کرد: اگر سینه مرغ و بوقلمون را مقایسه کنیم، میزان پروتئین موجود در گوشت مرغ بیشتر بوده و از نظر میزان کلسترول، گوشت مرغ بدون پوست، کلسترول بسیار پایین‌تری نسبت به گوشت بوقلمون دارد. از این رو، با در نظر گرفتن تفاوت قیمت بین گوشت بوقلمون و گوشت مرغ، استفاده از گوشت مرغ در سید غذایی توصیه می‌شود.

این تحقیق تاییدی بر توصیه‌های مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا است که تأکید می‌کند دست‌کم هفت ساعت خواب شبانه داشته باشیم. خطرات کم خوابی به‌خوبی مشخص و مستند شده است اما خوب است بدانیم که خواب بیشتر از ۹ ساعت در شب با افزایش خطر سکنه مغزی مرتبط است.متخصصان تأکید کردند که صرف زمان کمتر برای نشستن و زمان بیشتر برای ایستادن، انجام دادن فعالیت‌های بدنی و خواب کافی، بر سلامتی قلب و عروق تاثیرگذار است. رعایت این زمان‌بندی فعالیت‌ها طیف گسترده‌ای از نشانهگرهای سلامتی را در برمی‌گیرد و ۲۴ ساعتی را شکل می‌دهد که به سلامت کلی بهتر منجر خواهد شد.

اکسیدسایون یا واکنش سولوی در برابر اکسیژن، پراکسید یا

رادیکال‌های آزاد را مهار می‌کنند، آنتی‌اکسیدان‌ها مواد سلامت بخشی هستند که شادابی و سلامت پوست، کاهش فرآیند پیری و مبارزه با عومل سرطان‌زا و افزایش سم زدایی در بدن از مهم‌ترین خواص آنها به شمار می‌رود.صاحب‌دل میوه‌های غنی از ویتامین C، را شامل انواع مرکبات (مانند پرتغال، نارنگی، لیمو ترش، لیمو شیرین) و انواع توت‌ها عنوان کرد و ادامه داد: این میوه در ترمیم زخم‌ها و افزایش جذب آهن غذا نقش مهمی دارند، میوه‌های غنی از بتا کاروتن (پیش ساز ویتامین A) عبارتند از طالبی، خرمالو، شلیل و هلو که مصرف این گروه نیز در جلوگیری از خشکی پوست، افزایش مقاومت بدن در برابر عفونت و سلامت چشم و رشد نقش مهمی ایفا می‌کنند. وی با بیان اینکه میزان مورد نیاز مصرف روزانه میوه ۴-۲ واحد است، اضافه کرد: هر واحد از این گروه برابر است با: یک عدد میوه متوسط(سیب موز، پرتقال یا گلابی یا نصف گریپ فروت، یا نصف لیوان میوه‌های ریز مثل توت، انگور، انار، یا نصف لیوان میوه پخته یا کمپوت میوه، یا یک چهارم لیوان میوه خشک یا خشکبار، یا سه چهارم لیوان آب میوه تازه و طبیعی

چه نکاتی هنگام استفاده از گروه میوه‌ها باید رعایت شود؟ از میوه‌های تازه با آب میوه تازه و طبیعی به عنوان میان وعده در طول روز می‌توان استفاده کرد. بهتر است بیشتر از میوه‌های تازه بجای آب میوه که دارای فیبر بیشتری است، استفاده شود. اگر همواره یک ظرف بزرگ میوه در دسترس افراد خانواده باشد افراد خانواده بخصوص کودکان و نوجوانان تشویق به مصرف میوه می‌شوند. بهتر است در وعده صبحانه نیز میوه تازه مصرف شود. میوه‌های خرد شده و قطعه قطعه شده را باید سریع مصرف

فواید و معایب مصرف گوشت بوقلمون

این کارشناس تغذیه گفت: گوشت بوقلمون را به بیماران دیابتی توصیه کرد و ادامه داد: گوشت بوقلمون به دلیل دارا بودن چربی‌های اشباع شده کم، پروتئین بالا و درصد کربوهیدرات پایین موجب پایین آوردن گلاتین لدکس شده و در نتیجه برای بیماران دیابتی فاقد کلسترول بالا مفید است.

همچنین به علت درصد بسیار کم چربی‌های اشباع شده در این گوشت، مصرف آن برای افرادی که دارای کبد چرب هستند مناسب است.وی با اشاره به درصد بالای سدیم و کلسترول در گوشت بوقلمون گفت: میزان سدیم در گوشت بوقلمون ۳۳۵ میلی گرم در یک واحد گوشت (۳۳۰ گرم) است.

به همین دلیل خوردن گوشت بوقلمون به میزان زیاد به بیماران قلبی توصیه نمی‌شود. همچنین به دلیل کلسترول بالای این گوشت (بین ۱۲ تا ۱۴ درصد) مصرف گوشت بوقلمون برای

نشستن و تقسیم چهار ساعت برای فعالیت بدنی سبک و متوسط.رعایت این تقسیم‌بندی به کنترل قند خون و ارتقای سلامتی قلب کمک می‌کند.

فعالیت بدنی متوسط تا شدید می‌تواند پیاده‌روی سریع یا دوچرخه‌سواری باشد یا دویدن آهسته، برای فعالیت بدنی سبک هم می‌توان هر فعالیتی از پیاده‌روی گرفته تا آئپزلی و کار خانه یا حتی خندیدن با صدای بلند را به فهرست افزود.

به گزارش ایندیندنت، گروه تحقیقاتی دانشگاه سوئینبرن به افراد توصیه می‌کند شب‌ها هشت ساعت و ۲۰ دقیقه بخوابند تا سلامتی کلی‌شان حفظ شود و از خوابیدن کمتر یا بیشتر از میزان توصیه‌شده اجتناب کنند.

چند ساعت در شبانه‌روز بشنیمم بایستیم و بخوابیم؟

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد برای دست یافتن به سلامتی مطلوب باید روزی چهار ساعت را به درجاتی از فعالیت بدنی اختصاص دهید.

به گزارش ایسنا، متخصصان دانشگاه صنعتی سوئینبرن استرالیا رفتار ۲۰۰۰ نفر را در بازه زمانی ۲۴ ساعته تجزیه و تحلیل کردند تا برای دستیابی به سلامتی مطلوب و بهینه، ترکیبی مناسب از تمرین بدنی و استراحت را تعیین کنند. زمان‌بندی و تفکیک ایده‌آل تقریباً به این شکل بود که هشت ساعت خواب، پنج ساعت ایستادن، شش ساعت

بررسی بیماری‌های مرتبط با بهداشت:

وبا ؛ بیماری روزهای گرم سال

وبا یکی از بیماری‌های شایع جهان است که از طریق باکتری به نام ویبریو کلرا و بیشتر در روزهای گرم سال به خصوص فصل تابستان در انسان بروز می‌کند.

به گزارش خبرگزاری مهر، محمدرضا سربازی مدیر گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، وبا را از جمله بیماری‌های اسهالی برشمرد که از گذشته تا به حال باعث ایجاد بسیاری از همه‌گیری‌های اسهالی بوده است.

وی با اشاره به اینکه هرساله با گرم شدن هوا شرایط برای رشد میکروب در محیط و بیمار شدن افراد فراهم می‌شود، تأکید کرد: امروزه با شناسایی زودرس بیماری و درمان بیماران، مرگ و میر این بیماری به شدت کاهش یافته است.

مدیر گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، درباره راه‌های سرایت بیماری، گفت: میکروب عامل وبا، فقط در انسان بیماری ایجاد می‌کند و از طریق مصرف آب و مواد غذایی آلوده به مدفوع انسان آلوده سرایت می‌کند. در مواردی نیز انتقال بیماری از انسان به انسان نیز ممکن است صورت گیرد.

وی با اشاره به اینکه آب و مواد غذایی آلوده به مدفوع مهم‌ترین راه ورود میکروب عامل وبا به بدن انسان است، تأکید کرد: در بحث پیشگیری از بیماری توجه به این نکته ضرورت دارد.

سربازی، دوره نهفتگی بیماری وبا را یک تا سه روز عنوان کرد و یادآور شد: این دوره ممکن است از چندین ساعت تا پنج روز به طول بیانجامد. علائم بیماری نیز معمولاً دو تا سه روز طول می‌کشد، گرچه در بعضی بیماران تا پنج روز نیز ادامه می‌یابد.

به گفته وی، اغلب مبتلایان از شروع بیماری تا چند روز پس از بهبودی می‌توانند ناقل بیماری به دیگران باشند اما درمان با آنتی‌بیوتیک مناسب که توسط پزشک تجویز شده باشد می‌تواند در کاهش مدت علائم و سرایت بیماری موثر باشد.

مدیر گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های معاونت بهداشتی با اشاره به نشانه‌های شایع بیماری گفت: فقط در تعداد اندکی از مبتلایان به وبا علامت معروف اسهال آبکی لعاب‌برنجی، استفراغ و از دست رفتن آب بدن رخ می‌دهد.

به گفته سربازی، سایر بیماران ممکن است دچار اسهال شوند که از سایر بیماری‌های اسهالی قابل افتراق نیست، حتی عده‌ای هم ممکن است هیچ نشانه‌ای از بیماری نداشته باشند. بنابراین رعایت بهداشت عمومی در پیشگیری از ابتلا بسیار مهم است.

وی خاطرنشان کرد: در نوع علامت دار، بیماری با اسهال آبکی لعاب برنجی، حجیم، بدون تب یا زورپیچ شکم آغاز می‌شود. مدفوع بیمار به صورت مایعی شفاف آغشته به موکوس سفید رنگ است که اصطلاحاً آب- برنجی نام دارد که معمولاً بدون بو است یا بوی خفیف ماهی دارد.

سربازی استفراغ که ممکن است شدید باشد و گرفتگی دردناک ساق پاها را از دیگر علائم وبا برشمرد. به گفته وی، بیماران بدحال مبتلا به فرم شدید بیماری ممکن است تا ۱۰ درصد از وزن بدن خود را به دلیل اسهال و استفراغ از دست بدهند. ممکن است دچار خواب‌آلودگی یا عدم هوشیاری شوند که در چنین شرایطی باید سریعاً فرد را به مراکز بهداشتی درمانی رساند زیرا مراجعه دیر هنگام یا عدم درمان وی خطر مرگ را به دنبال دارد.

سربازی در ادامه به افراد توصیه کرد: برای حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری‌های قابل انتقال به وسیله آب و مواد غذایی از جمله بیماری وبا افراد باید در منزل، تفرجگاه‌ها، پارک‌ها و در حین مسافرت به نکات زیر توجه داشته باشند و در صورت ابتلاء به اسهال سریعاً به مراکز بهداشتی و درمانی مراجعه کنند.

توصیه‌های مهم برای پیشگیری از ابتلا، به وبا

۱- همیشه از آب لوله کشی تصفیه شده استفاده کنید و اگر از سلامت آب اطمینان ندارید و ناچار به استفاده از آب چاه، تانکرهای غیر کلر زده، چشمه‌ها و قنات‌ها هستید ابتدا آب را نیم ساعت جوشانده و پس از سرد شدن مصرف کنید و یا کلرزنی کنید.

۲- از یخ‌های قالبی و کارخانه‌ای غیر بهداشتی استفاده نکنید زیرا در آب مصرفی، مراحل تولید و عرضه آن احتمال آلودگی به میکروب وبا و یا سایر میکروب‌ها وجود دارد.

۳- هنگام سفر، آب و غذای سالم و مطمئن همراه داشته باشید و از نوشیدنی‌ها و غذاهای با بسته بندی مطمئن و بهداشتی استفاده کنید و در رودخانه‌ها یا آب‌های مشکوک به هیچ عنوان شنا نکنید.

۴- از آشامیدن آب‌های مشکوک در پارک‌ها، باغ‌ها و فضای سبز و از مصرف آب آشامیدنی که در منبع‌های آب کنار خیابان که دارای لیوان مشترک هستند، جدا خودداری کنید.

۵- از مصرف مواد غذایی آماده، آب میوه و آب‌بوچ، آب زرشک معجون، فالوده، بستنی‌های غیراستوریزه و غیر کارخانه‌ای، لالال، ساندویچ، سالاد و دیگر مواد خوراکی و نوشیدنی‌هایی که توسط فروشندگان دوره گرد عرضه می‌شود جدا خودداری کنید.

۶- سبزی‌ها و صیفی‌ها را حتماً پیش از مصرف سالم سازی کنید و پس از شست و شو و ضدعفونی با محلول‌های استاندارد آبکش کنید، مصرف کنید.

۷- هنگام خرید، مواد غذایی و اقلامی نظیر نان که قابل شست و شو و پختن مجدد نیستند را در کنار میوه و سبزی‌ها شسته نشده و گوشت خام قرار ندهید.

۸- تا جای ممکن از غذاهای طبخ شده در منزل استفاده کنید.۹- در قرار دادن سبزی و میوه‌های شسته نشده و ضدعفونی نشده در یخچال جدا خودداری کنید. ۱۰- قبل از غذا خوردن و دست زدن به مواد غذایی، دست‌های خود را با آب و صابون بشویید.

۱۱- قبل از غذا یا شیر دادن به کودک حتماً دست‌ها را با آب و صابون بشویید.