

نتایج یک مطالعه نشان می دهد:

مولتی ویتامین ها در افزایش طول عمر بی تاثیرند

مطالعه‌ای متشکل از حدود ۴۰۰ هزار نفر نشان می‌دهد که استفاده از مولتی ویتامین برای کمک به عمر طولانی‌تر، هیچ سودی ندارد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، محققان پی بردند در میان افرادی که سابقه بیماری‌های مزمن عمده ندارند، شواهدی برای حمایت از بهبود طول عمر در میان بزرگسالان سالمی که به طور منظم مولتی ویتامین مصرف می‌کنند، وجود ندارد.

در این مطالعه، محققان مؤسسه ملی سرطان ایالات متحده داده‌های سه مطالعه آینده‌نگر را با میانگین ۲۷ سال پیگیری تجزیه و تحلیل کردند.

بیش از ۳۹۰۰۰۰ بزرگسال سالم در این مطالعات ثبت نام کردند و میانگین سنی

ضرورت هیدراته کردن بدن برای جلوگیری از گرمزدگی



رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه مرکز بهداشت خوزستان گفت: هیدراته کردن بدن از طریق مصرف میوه‌های آبدار مانند هندوانه، خربزه، خیار و توت فرنگی که حاوی مقدار زیادی آب و الکترولیت مانند پتاسیم، سدیم و منیزیم هستند، انجام می‌شود و به حفظ تعادل آب و الکترولیت‌های بدن کمک می‌کند.

به گزارش خبرگزاری صدا و سیمای استان خوزستان، مهنوش صاحبدل با اشاره به اهمیت تغذیه در پیشگیری از گرمزدگی اظهار کرد: گرمزدگی یکی از مشکلات شایع در روزهای گرم سال است و برای کمک به مدیریت و پیشگیری از گرمزدگی، مصرف غذاهای حاوی آب بالا و الکترولیت‌های ضروری مانند پتاسیم، سدیم و منیزیم هستند، مفید است.

وی افزود: یکی از راهکارهای پیشنهادی در این زمینه، هیدراته کردن بدن است که از طریق مصرف میوه‌های آبدار مانند هندوانه، خربزه، خیار و توت فرنگی که حاوی مقدار زیادی آب و الکترولیت مانند پتاسیم، سدیم و منیزیم هستند، انجام می‌شود و به حفظ تعادل آب و الکترولیت‌های بدن کمک می‌کند و از دهیدراتاسیون جلوگیری می‌کند.

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه مرکز بهداشت خوزستان با تاکید بر مصرف غذاهای کم حجم در چند وعده گفت: بهتر است روزانه چندین وعده غذا با حجم کم مصرف شود تا یک‌باره یک غذای سنگین و پر حجم میل نشود. بدن برای هضم غذاهای سنگین نیاز به انرژی بیشتری دارد و وقتی هم که میزان انرژی مصرفی بالا می‌رود دمای درونی هم افزایش می‌یابد، یعنی اینکه بیشتر گرمتان خواهد شد، بنابراین اگر فردی می‌خواهد گرمای درون بدن به اندازه گرمای بیرون افزایش داده نشود غذای کم حجم در چندین وعده در روز میل کند. صاحبدل بیان کرد: مواد غذایی سرشار از آب را نیز باید دریاید. مایعات و مواد غذایی سرشار از آب مانند شیر، ماست، خیار، گوجه، هندوانه، طالبی، خربزه، شاه‌توت و توت‌فرنگی، سیب، هلو، کاهو، تربچه، کرفس و کدو مصرف شود.

وی افزود: مصرف برخی از پروتئین‌ها مانند گوشت‌های قرمز موجب می‌شود بدن گرمای بیشتری تولید کند. باید توجه شود که هضم یک وعده غذای تهیه‌شده با مرغ و یا یک بشقاب حبوبات انرژی کمتری از هضم استیک یا کباب می‌برد.

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه مرکز بهداشت خوزستان با تاکید بر لزوم کاهش مصرف چربی‌ها گفت: مصرف چربی‌ها آن هم به میزان زیاد موجب می‌شود دمای داخلی بدن بالا برود، یعنی باید مصرف مواد چرب محدود شود تا دمای بدن بهتر کنترل شود.

وی افزود: باید از مصرف زیاد مواد غذایی چرب، روغن زیاد و سرخ کردنی‌ها، قهوه، پنیرهای چرب، غذاهای سنگین و نوشیدنی‌های گازدار رنگ تیره نیز پرهیز شود.

برخی از متخصصان از وزن کردن روزانه خود برای ارتقای مسئولیت‌پذیری در مورد مدیریت وزن حمایت می‌کنند به ویژه زمانی که از رژیم غذایی و برنامه ورزشی برای کاهش وزن پیروی می‌کنیم.به گزارش ایسنا، در همین حال برخی دیگر پیشنهاد می‌کنند که خودسنجی را به کلی کنار بگذاریم و استدلال می‌کنند که وقتی عددی را که روی ترازو می‌بینیم دوست نداریم یا درک نمی‌کنیم، می‌تواند باعث واکنش‌های روان‌شناختی منفی و رفتارهای ناسالم شود.بسیاری از افراد هم استفاده از ترازو را برای وزن کردن خود به صورت هفتگی توصیه می‌کنند، حتی زمانی که قصد کاهش وزن نداریم.

در ادامه به چند دلیل این موضوع خواهیم پرداخت.

۱. **وزن کردن هفتگی به شما کمک می‌کند وزن خود را مدیریت کنید**
حقیقات تأیید می‌کنند که خود وزن کردن منظم یک استراتژی برای کاهش وزن و مدیریت موثر است، در درجه اول به این دلیل که به افزایش آگاهی از وزن فعلی و هر گونه تغییر کمک می‌کند.

یکی بررسی سیستماتیک از ۱۲ مطالعه نشان داد، شرکت‌کنندگانی که خود را به‌صورت هفتگی با روزانه طی چند ماه وزن می‌کردند، نسبت به شرکت‌کنندگانی که مرتباًخود را وزن نمی‌کردند یک تا سه واحد BMI(شاخص توده بدنی) از دست دادند.وزن کردن خود ابزار ضروری برای مدیریت وزن با افزایش سن است. بزرگسالان تا میانسالی به تدریج وزن اضافه می‌کنند. در حالی که میانگین افزایش وزن معمولاً بین ۵۰ تا یک کیلوگرم در سال است، این تجمع متوسط وزن می‌تواند در طول زمان منجر به چاقی شود. وزن کردن هفتگی و پیگیری نتایج به جلوگیری از افزایش وزن غیر ضروری کمک می‌کند.

ردیابی وزن همچنین می‌تواند به شناسایی زودهنگام مشکلات پزشکی کمک کند. تغییرات چشمگیر وزن می‌تواند نشانه اولیه برخی از بیماری‌ها از جمله مشکلات تیروئید، گوارش و دیابت باشد.



آنها در هنگام ورود به مطالعه حدود ۶۱ سال بود. محققان داده‌هایی را در مورد مصرف مولتی ویتامین شرکت‌کنندگان جمع‌آوری کردند.

هلو، یک میان وعده ی کامل است



می‌شود.

وی اظهار کرد: هلو منبع غنی از ویتامین است که به سلامت بینایی بسیار کمک می‌کند و همچنین دارای ویتامین‌های K، E و C است.

خدم، ویتامین K موجود در هلو را عامل مهمی در لخته شدن خون دانست که اختلالات خون را مرتفع می‌کند و گفت: ویتامین E و C موجود در آن نیز تولیدکننده آنتی‌اکسیدان در بدن است که به سلامت بافت‌ها کمک می‌کند.

هلو از میوه‌های تابستانی با پوست نرم و گوشتی شیرین است که از بروز انواع بیماری‌های قلبی و عروقی جلوگیری می‌کند.

هلو از میوه‌های تابستانی با پوست نرم و گوشتی شیرین است که از بروز انواع بیماری‌های قلبی و عروقی جلوگیری می‌کند.

سوسن خدم، کارشناس تغذیه مرکز بهداشت استان مرکزی در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران(ایسنا)، منطقه مرکزی، عنوان کرد و افزود: یک عدد هلو دارای ۶۸ کیلوکالری است و میان‌وعده‌ای کاملاً مناسب محسوب

متخصص تغذیه و رژیم درمانی:

افراد مبتلا به سنگ کلیه، اسفناج و گردو کمتر مصرف کنند

متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: برخی از افراد مبتلا به سنگ کلیه، دچار سنگ‌هایی از جنس اگزالات کلسیم هستند که به جای محدود کردن مصرف غذاهای حاوی کلسیم باید غذاهای حاوی اگزالات مانند اسفناج، گردو و غیره را کمتر مصرف کنند.

احمدرضا رسولی در گفت‌وگو با ایسنا، در رابطه با راه‌های پیشگیری از کمبود کلسیم، اظهار کرد: شهروندان از انواع شیر و لبنیات (پنیر، کشک، دوغ، بستنی و غیره) بسته به ذائقه خود به میزان کافی استفاده کنند. همچنین از ماهی کِلِکا که همراه با استخوان خورده می‌شود، در وعده غذایی هفتگی استفاده شود، زیرا این ماهی یک منبع ارزان قیمت ولی سرشار از پروتئین و کلسیم است.

وی با بیان اینکه ورزش کردن از تحلیل رفتن استخوان‌ها

وی با اشاره به اینکه این میوه حاوی پتاسیم بالایی است، افزود: از خواص هلو می‌توان به حفظ فشار خون و تنظیم کلسترول اشاره کرد. این میوه اجازه نمی‌دهد رگ‌ها گرفته شوند، به همین دلیل از بروز بیماری‌های قلبی و عروقی جلوگیری می‌کند.

این کارشناس تغذیه اضافه کرد: هلو منبع خوبی از فیبر محسوب می‌شود، یک عدد رسیده این میوه حاوی حدود دو درصد فیبرهای غذایی است که از بروز بیوست در افراد می‌کاهد و همچنین از بین برنده سنگ کلیه است.



گفت: این افراد به جای محدود کردن مصرف غذاهای حاوی کلسیم باید غذاهای حاوی اگزالات مانند اسفناج، گردو و غیره را کمتر مصرف کنند.

رسولی خاطر نشان کرد: افراد مبتلا به سنگ کلیه که دچار سنگ‌هایی از جنس اگزالات کلسیم هستند باید از فراوان بنوشند تا از یک سو کریستال‌های اگزالات کلسیم در کلیه آنان رسوب نکند و از سوی دیگر دچار عوارض ناشی از کمبود کلسیم نشوند.

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

سازمان جهانی بهداشت اعلام کرد:

هشدار درباره داروهای تقلبی دیابت و کاهش وزن



سازمان جهانی بهداشت، اخیرا درباره تقلبی بودن برخی از داروهای درمان دیابت نوع ۲ و کاهش وزن هشدار داد.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، این هشدار پزشکی مربوط به سه دسته تقلبی از داروی تزریقی سماگلوتاید است. یکی از نسخه‌های پرفروش آن با نام تجاری «اوزمپیک» شناخته می‌شود و در سال ۲۰۲۳ در کشورهای برزیل، انگلیس و ایالات متحده شناسایی شده است.

دکتر یوکیکو ناکاتانی دستیار مدیر کل سازمان جهانی بهداشت گفت: سازمان بهداشت جهانی به متخصصان مراقبت‌های بهداشتی، مقامات نظارتی و مردم توصیه می‌کند که از این دسته‌های تقلبی داروها آگاه باشند. ما از ذی‌نفعان این خوالهیم که هرگونه استفاده از داروهای مشکوک را متوقف کرده و به مقامات مربوطه گزارش دهند.

این داروها با تقلید از عملکرد هورمونی که در روده ترشح می‌شود باعث تولید انسولین بیشتری توسط پانکراس شده و خروج غذا را از معده کند می‌کند.

سماگلوتیندها خطر حوادث قلبی عروقی را کاهش می‌دهند. اکثر محصولات سماگلوتید باید به صورت هفتگی زیر پوست تزریق شوند، اما به صورت قرص خوراکی نیز در دسترس هستند و این داروها علاوه بر کاهش سطح قند خون، اشتها را سرکوب می‌کنند و بنابراین در برخی کشورها برای کاهش وزن نیز تجویز می‌شوند.مردم همیشه هنگام خرید داروها باید بسته بندی و تاریخ انقضا آنها را بررسی کنند و طبق دستور از محصولات استفاده کنند. در مورد سماگلوتیدهای تزریقی، بیماران باید از نگهداری آنها در یخچال اطمینان حاصل کنند.

خطر سرطان زایی نمک دریا برداشت نمک از دریاچه مهارلو ممنوع است

مدیر کل امور فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو گفت: ممنوعیت برداشت از دریاچه مهارلو به واحدهای تولیدی ابلاغ شده و در صورت بروز تخلف با هماهنگی مراجع قضائی پیگیری خواهد شد.

به گزارش مهر، عبدالعظیم یهفر، با اشاره به جلوگیری از برداشت غیرمجاز نمک از دریاچه مهارلو، اظهار کرد: این موضوع به واحدهای تولیدی اعلام و هماهنگی‌های لازم توسط معاونت غذا و داروی فارس با دادستانی این استان به منظور کنترل برداشت غیرمجاز از دریاچه و تشکیل پرونده تخلفات واحدهای تولیدی پیگیری شده است.وی با تاکید بر اینکه نمک خوراکی چه به صورت استخراج شده از معادن سنگ نمک و چه به صورت استخراج شده از آب دریا دارای ناخالصی‌های فراوانی است، افزود: ناخالصی‌ها از لحاظ ایجاد عوارض نامطلوب و مسمومیت در بدن انسان اهمیت دارند و یکی از عوامل مؤثر در مرگ و میر ناشی از مصرف مواد غذایی ناسالم، باقیمانده سموم و فلزات سنگین است.

مدیر کل امور فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو تصریح کرد: بر اساس نمونه برداری گسترده از نمک‌های رنگی و سنتی مشخص شد صد در صد این نمک‌ها آلوده به فلزات سنگین هستند که برای سلامتی به شدت مضر است.

وی خاطرنشان کرد: با وجود توصیه‌های علمی و بهداشتی مبنی بر مصرف نمک پددار تصفیه شده هنوز عده‌ای بر این باورند که نمک دریا و نمک‌های رنگی برای بدن مفید است. نمک دریا در اصل به نمک حاصل از تبخیر آب دریا گفته می‌شود در صورتی‌که این‌ها نمک‌هایی هستند که تصفیه نشده و دارای انواع ناخالصی‌ها از جمله فلزات سنگین است که خطر سرطان زایی آنها به اثبات رسیده است.

شود و بیشتر از اینکه فایده داشته باشد ضرر دارد.

اغلب، واکنش ما وقتی می‌بینیم که این عدد در جعتی که می‌خواهیم یا انتظار داریم حرکت نمی‌کند، این است که مصرف غذای خود را بیشتر محدود کنیم یا رژیم‌های مد روز را شروع کنیم. علاوه بر لذت‌بخش یا پایدار نبودن، رژیم‌های غذایی مد روز در نهایت افزایش وزن ما را به جای معکوس کردن، افزایش می‌دهند.

چه کاری باید انجام داد؟

به گزارش نشریه تخصصی «میدیکال اکسپرس»، وزن کردن هفتگی خودمان، اندازه‌گیری دقیق تری از روند وزن ما در طول زمان می‌دهد.

سعی کنید هر هفته در یک روز، در یک زمان و در یک محیط یکسان وزن خود را اندازه‌گیری کنید- برای مثال، اول صبح که برای دوش گرفتن آماده می‌شوید، بعد از رفتن به دستشویی اما قبل از اینکه چیزی بنوشید یا بخورید.

از ترازوهای با کیفیت بالا استفاده کنید. باتری های آن‌ها را هم مرتباً عوض کنید. به یاد داشته باشید، عدد روی ترازو تنها بخشی از مدیریت سلامت و وزن است. تمرکز صرف بر روی آن می‌تواند سایر شاخص‌ها را تحت الشعاع قرار دهد. همچنین ضروری است که به احساسات خود از نظر جسمی و عاطفی به یک اندازه توجه کنیم.وزن کردن خود را در هر زمانی که این کار باعث ایجاد استرس و اضطراب در شما می‌شود، متوقف کنید و با یک متخصص مشورت کنید.

هشت توصیه اصلی و مهم برای داشتن یک رژیم غذایی متعادل به منظور حفظ سلامت جسم و روان یادآوری شده است:

غذاهای حاوی کربوهیدرات‌های نشاسته‌ای یا فیبر بالاتر مصرف کنید

میوه و سبزی بیشتر بخورید

بیشتر ماهی مصرف کنید

مصرف چربی اشباع شده و شکر را کاهش دهید

کمتر نمک بخورید: بزرگسالان نباید بیش از شش گرم در روز نمک مصرف کنند. فعالیت بدنی داشته باشید و وزن مناسب خود را حفظ کنید.