

رب گوجه صنعتی یا خانگی؟

یک دکترای تخصصی بهداشت می گوید: رب گوجه خانگی معمولاً در شرایط کنترل نشده تولید می شود.

الیه عسکری در گفت و گو با ایسنا بیان کرد: رب گوجه یکی از محصولات مهم در صنایع غذایی است که در منازل نیز تولید می شود. وی افزود: در رب گوجه صنعتی ویژگی های رنگ و طعم آن به دلیل فرآیند تیخیر در خلا، که فشار کم و در نتیجه شرایط دمای پایین را فراهم می کند، بهتر حفظ می شود.

عضو هیات علمی و متخصص بهداشت موادغذایی دانشگاه علوم پزشکی لرستان اضافه کرد: در تولید رب گوجه خانگی، حذف آب از پوره گوجه در فشار اتمسفر انجام می شود که تیخیر را دشوار می کند و به زمان پخت طولانی نیاز است.

کیف سنگین چه عوارضی برای بدن دارد؟



ز آن جا که همه ما دوست داریم تمام وسایل ضروری و مورد نیازمان را همراه داشته باشیم از کیف های بزرگ استفاده می کنیم. به گزارش مجله سرگرمی باشگاه خبرنگاران جوان؛ از آن جا که همه ما دوست داریم تمام وسایل ضروری و مورد نیازمان را همراه داشته باشیم از کیف های بزرگ استفاده می کنیم. تحقیقات نشان داده است که کیف ها تا چه اندازه می توانند در زندگی روزانه و سلامت ما تاثیر گذار باشند. در آن جا چند نمونه از اتفاقاتی که در اثر استفاده از کیف بزرگ برای بدن می افتد و روش ها و توصیه هایی برای جلوگیری از این مشکلات آورده ایم.

استرس و فشار

حمل کیف سنگین تاثیرات شدیدی روی بدن دارد. با به زور کشیدن این بار سنگین مشکلاتی جدی به بار خواهد آمد. امروزه بیشتر ما سبک زندگی بی تحرکی داریم. وقتی با این شیوه زندگی ناگهان برای مدتی طولانی کیف های سنگینی را حمل کنیم استرس و فشار زیادی به بدن وارد می کنیم. وقتی کیف سنگین حمل می کنید عضلات ستون فقرات شروع به خنثی کردن این وزن می کنند و در نتیجه بیشتر فشار روی پایین کمر وارد می شود. هر چه بار سنگین تر باشد این فشار هم بیشتر خواهد شد.

سر درد

شاید فکر کنید که عوارض کیف های سنگین فقط گردن درد و کمر درد است. اما عوارض آن فراتر از این هاست و همانطور که تحقیقات نشان داده است کیف های سنگین منجر به سر درد هم می شوند.
دلیلش این است که ماهیچه ها مجبور هستند وزن را ساپورت کنند و وقتی عضلات ناحیه گردن و شانه ها منقبض می شوند باعث ایجاد درد در پشت جمجمه می شود که این درد به جلوی سر نیز منعکس می شود. اما چگونه بفهمیم که دلیل سر دردمان حمل کیف سنگین است؟ اگر وزن کیفی که حمل می کنید بیشتر از ۴ کیلوگرم باشد و اگر درد در یک طرف سر احساس شود علت آن فقط حمل کیف سنگین است.

یکی دیگر از تاثیرات استفاده از کیف های سنگین روی تعادل تمام بدن است.وقتی بار زیادی را با یک طرف بدن حمل کنید بدون شک تاثیرش منفی روی تمام بدن خواهد گذشت و یکی از این تاثیرات تغییر در حالت راه رفتن یا حرکات بازوها و پاها در حال راه رفتن است. وقتی پاها و بازوها حالت طبیعی خود را هنگام راه رفتن نداشته باشند بدن نیز تعادل خود را دست خواهد داد.

خشکی ماهیچه های گردن و شانه

و اما چه اتفاقی برای ماهیچه هایی که وظیفه حمایت از بارهای سنگین را دارند می افتد؟ کیف های سنگین باعث می شوند ماهیچه های دوزنقه ای بالای شانه ها دچار گرفتگی و سفتی شوند و این گرفتگی به پایین گردن نیز سرایت می کند. این اتفاق منجر به خشکی در قسمت بالای کمر، شانه ها و گردن نیز می شود. این مشکل می تواند منجر به کاهش انحنای گردن نیز شود. بالاتر از همه این ها مشکل آرتروز نیز ایجاد خواهد شد. بیشتر کسانی که مشکل آرتروز گردن دارند برای مدتی طولانی از کیف های سنگین استفاده کرده اند. برای جلوگیری از این مشکل کیف را روی قسمت خمیدگی آرنج قرار دهید تا فشار کمتری به شانه ها و گردن وارد شود.

مراقب طرز ایستادن خود باشید

برای جلوگیری از این مشکلات چه کنیم؟ در ابتدا روی نحوه ایستادن با کیف شروع کنید. قبل از همه تا جایی که می توانید کیف کوچک انتخاب کنید ووزن آن بیشتر از ۲ تا ۳ کیلوگرم نباشد. کیف را در دست بگیرید و مقابل آینه بایستید. اگر کیف در نحوه ایستادن شما تغییری ایجاد کرد یا باعث می شود نتوانید صاف بایستید پس بدون شک کیف مناسبی برای شما نیست.

یک کیف جدید بخرید

گاهی اوقات نیاز است کیف تان را درآور ببندارید و یک کیف جدید بخرید. هنگام خرید حواستان به بند کیف باشد هر چه بند کیف پهن تر باشد بهتر است. زیرا باعث می شود وزن به طور مساوی روی بدن منتشر شود. این کار از قسمت های حساسی مثل کمر و گردن که در مقابل وزن زیاد آسیب پذیر هستند محافظت می کند. و اما پهنای بند چقدر باشد؟پهنای بند باید حداقل ۵ سانتیمتر باشد تا بتواند وزن را به طور متعادل روی بدن وارد کند.

عسکری افزود: گاهی اوقات رب گوجه خانگی با قرار گرفتن پوره در معرض نور خورشید به دست می یابد. رب گوجه خانگی معمولاً در شرایط کنترل نشده تولید می شود.

این متخصص یادآور شد: حرارت دهی طولانی در فرآیند تولید رب گوجه خانگی ممکن است باعث کاهش محتوای لیکوپن، ویتامین سی، ارزش آنتی اکسیدانی، ترکیبات فنلی و فلاونوئیدی آن شود.

دکترای تخصصی بهداشت گفت: رب گوجه صنعتی بیشتر از رب گوجه خانگی دارای ریزمغذی هایی مانند آنتی اکسیدان ها، ترکیبات فنلی و فلاونوئیدی است. وی گفت: در ضمن رب صنعتی چون pH اسیدی دارد، پاستوریزه می شود و نمک هم دارد پس نیاز به نگهدارنده ندارد.

عسکری تصریح کرد: در مجموع به نظر می رسد رب گوجه صنعتی استاندارد (غیر تقلبی) نسبت به رب خانگی برای سلامتی مناسب تر است.

روزانه چقدر پروتئین مصرف کنیم؟



هدف گذاری روی ۱.۲ تا ۱.۴ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن می تواند برایشان مفید باشد. به عبارت دیگر برای کسی که وزنش ۶۸ کیلوگرم است هدف مصرف ۸۱.۶ تا ۹۵.۲ گرم پروتئین توصیه می شود.

همچنین باید به خاطر داشت که برای مصرف پروتئین بیشتر نیازی نیست کارهای پیچیده ای، چون مصرف پروتئین پودری انجام داد یا هر روز مقادیر زیادی گوشت مصرف کرد. هرچند که گوشت، پروتئین بالاتری دارد، اما دیگر غذاها مانند عدس، ماست یونانی، پنیر کاتیج، شیر، لوبیا سیاه و کره بادام زمینی نیز پروتئین زیادی دارند.

نادو در این خصوص می گوید: برای ساده نگه داشتن این امر، من توصیه می کنم در هر وعده غذایی یک منبع خوب پروتئین را

رینو ویروس؛ شایع ترین عامل سرماخوردگی این روزها

وی اضافه کرد: با توجه به این که در حال حاضر شایع ترین ویروس تنفسی در حال حاضر رینو ویروس است، باید از مصرف خود سرانه آنتی بیوتیک خودداری شود.

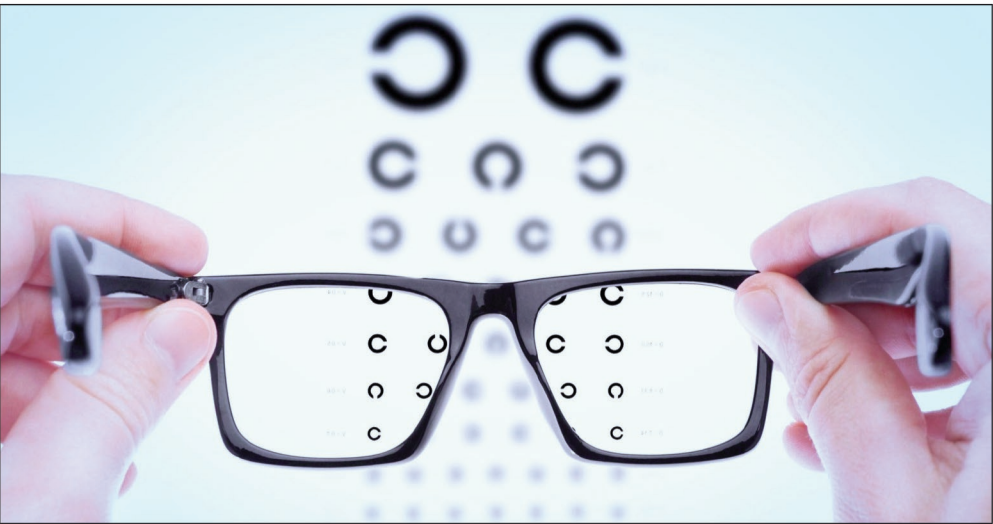
سرپرست مرکز مدیریت بیماری های واگیر وزارت بهداشت تصریح کرد: اکنون رینو ویروس شایع ترین عامل سرماخوردگی است. در حال حاضر رینو ویروس ۳۰ درصد و آنفولانزا ۳ درصد از بیماری های تنفسی فعلی را شامل می شوند.

مرادی بیان کرد: موارد ابتلا به کرونا در جهان و کشور همچنان گزارش می شود، اگر چه کرونا به عنوان وضعیت اضطراری بهداشتی بین المللی خاتمه یافته است، اما همچنان تهدید کرونا در جهان وجود دارد. وی اضافه کرد: در طول مهر سال جاری کووید ۱۹، عامل ۵۵ درصد موارد بیماری های تنفسی بوده است. در حال حاضر در جهان و کشور، فعالیت ویروس کرونا (خانواده امیکرون) بیشتر از آنفولانزا است.



از ماسک در افراد علامت دار، رعایت تهویه مناسب و تزریق واکسن آنفولانزا به ویژه در گروه های در معرض خطر بیشتر توصیه می شود.مرادی ادامه داد: به گروه پرخطر از جمله مادران باردار، پرسنل درگیر درمان بیماران آنفولانزا و بیماران قلبی، عروقی و ریوی، تزریق واکسن آنفولانزا توصیه می شود. همچنین توصیه می شود گروه های پرخطر در محل های شلوغ و سر بسته از ماسک استفاده کنند.

توصیه های سبک زندگی برای بهبود تاری دید



سایر عوامل موثر در بروز تاری دید که نیاز به دریافت مراقبت های پزشکی دارد و درمان های خانگی و طبیعی در مورد آنها موثر نیست شامل عیوب انکساری، ورم ملتحمه و بیماری های چشمی نظیر آب مروارید، دژنراسیون ماکولا و گلوکوم می شوند. همچنین دیابت، بیماری گریوز و فشار خون بالا از جمله عوامل موثر در بروز تاری دید هستند. در حالیکه با این روش های خانگی می توان بدون نیاز به استفاده از عینک از دریافت مراقبت های پزشکی از بینایی محافظت کرده و حتی تاری دید را بهبود بخشید، اما در نهایت درمان این عارضه باید متناسب با علت اصلی بروز آن انجام گیرد. در صورتیکه عارضه تاری دید به مرور بدتر شود، بهتر است برای معاینه چشم به متخصص مراجعه شود.منبع: ایسنا

بهبود کیفیت هوا – اگر در محیطی با آب و هوای خشک زندگی می کنید بهتر است از مرطوب کننده هوا برای جلوگیری از خشکی چشم استفاده شود. در عین حال از دمیدن مستقیم هوا به صورت به خصوص هنگام شب خودداری کنید.

ترک سیگار – سیگار کشیدن می تواند به بسیاری از بیماری های چشم از جمله دژنراسیون ماکولا، آب مروارید و آسیب عصب بینایی کمک کند. دود سیگار همچنین می تواند خشکی چشم را بیشتر تحریک کند.

خودداری از قرار گرفتن در معرض مواد آلرژیزا و محرک (آلرژنها) – برای پیشگیری و درمان آلرژی که می تواند به حساسیت چشم و تاری دید منجر شود لازم است از موارد ایجاد کننده حساسیت دوری کنید.

این نان ها را نخورید؛ بیماری زا هستند



نان از اصلی ترین غذاهای مردم ایران است و کیفیت آن اثر زیادی بر سلامت مردم خواهد دلشت اما برخی از نانوالی ها در مراحل تهیه و پخت نان دقت لازم را نمی کنند و از موادی استفاده می کنند که برای سلامتی مضر است.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان،اگر در دهه های گذشته مردم اطلاعات کمی درباره مضر بودن مصرف خارج از استاندارد نمک داشتند اما حالا با وجود رسانه ها و انتشار اخبار و اطلاعات بسیار در این خصوص، همه بخوبی زیانبار بودن مصرف زیاد نمک را به طور کامل می دانند. با این حال گویا برخی نانوالی ها علاوه بر نمک زیاد از سنگ نمک تصفیه نشده هم برای پخت نان استفاده می کنند که گفته می شود آثار مضرش بر سلامتی بر جا می گذارد.

مهمترین عارضه مصرف زیاد نمک، افزایش فشار خون، خطر سکته یا حمله قلبی برای افراد به ویژه سالمندان است در حالی که به تبع آن بیماری های دیگری نیز متوجه مصرف کننده آن می شود.

با وجود همه زیان هایی که مصرف زیاد نمک برای انسان دارد ایرانی ها یکی از پرمصرف ترین افراد در جهان در مصرف این ماده هستند. بر اساس آمار، ایرانی ها سه برلر استاندارد جهانی نمک مصرف می کنند.

طبق استاندارد های سازمان جهانی بهداشت، حد پایین تعیین شده برای مصرف نمک ۲ گرم و حد بالای آن ۵ گرم در روز است در حالی که ایرانی ها به طور متوسط روزانه ۱۳ گرم نمک مصرف می کنند.

هر چند نمک یکی از مواد مورد نیاز برای سوخت و ساز مواد غذایی در بدن، انتقال پیام های عصبی و کارکرد صحیح عضلات است اما مصرف زیاد آن نیز بیماری های متعددی متوجه افراد می کند.

مصرف زیاد نمک در حالی در جامعه ما رواج دارد که رسانه ها و بیمارستان ها و مراکز درمانی بطور مکرر مردم را از مصرف زیاد آن و آسیب های آن برحذر می دارند.

رسانه ها و وزارتخانه هایی مانند وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و خاصه بیمارستان ها و مراکز درمانی، مردم را از مصرف زیاد این ماده نهی می کنند ولی به نظر می رسد هنوز در برخی از مراکز عمومی تهیه مواد خوراکی، کوفتهای ها و غلغلت هایی در این خصوص صورت می گیرد در حالی که در این مکان ها باید بیش از مراکز دیگر نسبت به سلامت کالایی که به مردم ارائه می شود وسواس نشان داده شود.

اگر مصرف زیاد نمک بین ایرانی ها را به بی مبالاتی که برخی مراکز عمومی تهیه غذا در جامعه انجام می دهند اضافه کنیم آنگاه نسلی از بیماران مختلف را مقابل بیمارستانها و مراکز درمانی خواهیم دید که به انواع بیماریهای صعب العلاج مبتلا هستند. چند روز پیش از نانوالی محل دو قرص نان تهیه کردم اما هنگام صرف صبحانه به تکه هایی حل نشده از نمک در داخل همین نان ها برخورد کردم. هر چند از این موضوع متعجب شدم ولی بنا را بر این گذاشتم که احتمالاً برائز یک سهل انگاری غیر عمد، تکه هایی از نمک بخاطر به هم نزدن کامل خمیر، در نان مصرفی باقی مانده بنابراین نتیجه گرفتم تقصیری متوجه ناناو کارگران آن نیست هر چند تمام دو قرص نان تهیه شده پر از تکه های حل نشده نمک بوده است.

به فاصله دو روز بعد از همان نانوالی که اخیرا شیوه پخت نان بر بربری را از سنتی به ماشینی تغییر داده، نان تهیه کردم که در کمال تعجب باز همان مشکل برای من پیش آمد یعنی باز تکه های مختلف از نمک که حل نشده بود در نان مشاهده کردم.

گفته می شود این نمک از نوع سنگ نمک بوده که چنانچه نانوالی مزبور از چنین نمکی استفاده کرده باشد تصفیه نشده بوده و حاوی میکروب و آلودگی های مختلف از جمله جیوه است در حالی که طبیعت نمک های تصفیه شده این است که در همان ابتدای تهیه خمیر در ماده غذایی حل شود.

این موضوع نشان می دهد که هنوز برخی از نانوالی ها در مراحل تهیه و پخت نان دقت لازم را نمی کنند در حالی که با سلامتی مستقیم مردم در ارتباط هستند. توجه نکردن به سلامتی مردم به معنی بالا بردن هزینه های درمان کشور است در حالی که با کمی دقت و صبر بسیاری از این مشکلات قابل رفع است.

هر روز مردم از این نانوالی و یا نانوالی های دیگر شهر نان تهیه می کنند و شاید همین مساله برای آنان پیش آمده باشد. بی توجهی به تهیه و پخت درست نان، به حیف و میل و اسراف این غذای اصلی مردم منجر می شود و این با ارزش های جامعه ما که اسراف را درست نمی داند، سازگاری ندارد. نانوالی مکانی است که باید از هر گونه آلودگی بدور باشد و وسایل و ابزارهای آن نیز در معرض آلودگی قرار نگیرد. آموزش مداوم فعالان این حرفه که با سلامت عمومی ارتباط مستقیم دارند از ضرورت های دیگر این شغل است در حالی که در کنار آن کارگران این مکان باید از نظر رعایت بهداشت فردی و لباس مناسب وسواس بیشتری داشته باشند.

در زمان حاضر نانوالی های دیگر از جمله لوش و تافتون علاوه بر مصرف غیرمجاز جوش شیرین، از نمک زیاد در پخت نان استفاده می کنند که این مساله نیاز به رسیدگی و آموزش متصدیان این مکان ها دارد. خیلی از مواد غذایی که در حال حاضر در منزل و یا سطح شهر تهیه می شود حاوی نمک زیاد است و چنانچه افرادی تمایل دارند این غذاها را با غذاهای دیگر صرف کنند استفاده از نمک در غذای دوم لزومی ندارد به اگر این موضوع در خانواده ها رواج دارد، به میزان زیادی از ابتلا به بیماری ها جلوگیری خواهد شد.