هشدار نسبت به افزایش مصرف رنگ‌های خوراکی

مشاور امور فنی و سیاستگذاری اداره کل فراورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو گفت: ما با دقت به محصولاتی که حاوی رنگ‌های خوراکی غیر مجاز هستند نظارت داریم تا اجازه توزیع پیدا نکنند.

به گزارش خبرگزاری مهر، یوسف صادقیان امین نسبت به افزایش مصرف رنگ‌های خوراکی مصنوعی در محصولات غذایی هشدار داد و گفت: برخی از این رنگ‌ها می‌توانند تأثیرات منفی بر سلامت مصرف‌کنندگان داشته باشد. رنگ‌های خوراکی مصنوعی به دلیل ترکیبات شیمیایی خاص خود می‌توانند در

برخی افراد موجب آلرژی، حساسیت و حتی اختلالات رفتاری شوند. ضروری است که مصرف‌کنندگان به برچسب محصولات توجه کرده و به سمت انتخاب محصولات حاوی رنگ‌های طبیعی و ایمن بروند.

وی تاکید کرد: سازمان غذا و دارو با دقت نظارت دارد تا محصولاتی که حاوی رنگ‌های خوراکی غیرمجاز یا با دوز بالا هستند، اجازه توزیع پیدا نکنند.

مشاور امور فنی و سیاستگذاری اداره کل فراورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو، همچنین با اشاره به خطرات ناشی از مصرف بی‌رویه رنگ‌های خوراکی مصنوعی گفت: سازمان غذا و دارو با دقت نظارت دارد تا محصولاتی که حاوی رنگ‌های خوراکی غیرمجاز یا با دوز بالا هستند، اجازه توزیع پیدا نکنند.

صادقیان امین افزود: وظیفه ما حفاظت از سلامت جامعه است و در این راستا تولیدکنندگان نیز باید مسئولیت‌پذیر بوده و از رنگ‌های خوراکی ایمن و سالم در محصولات خود استفاده کنند.

مصرف زیاد زینک ممکن است خطر اندومتریوز را افزایش دهد

زینک (روی) یک ماده معدنی ضروری است که از عملکرد سیستم ایمنی، تعادل هورمونی و رشد سلولی پشتیبانی می کند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز تودی، برخلاف مطالعات قبلی، تحقیقات جدید نشان می‌دهد که مصرف بیشتر زینک ممکن است به طور قابل توجهی خطر ابتلاء به اندومتریوز را در مقایسه با مصرف مقادیر کمتر افزایش دهد.

این مطالعه نشان می‌دهد که ارتباط بالقوه ای بین مصرف بالای زینک در رژیم غذایی و افزایش خطر ابتلاء به اندومتریوز در زنان در مقایسه با کسانی که زینک کمتری مصرف می کنند، وجود دارد.

زینک یک ماده معدنی کمیاب است که برای بسیاری از عملکردهای بدن، از تولید انسولین تا سلامت سیستم ایمنی ضروری است. همچنین در تنظیم هورمون، سنتز DNA و پروتئین و تقسیم و رشد سلولی نقش دارد.

بدن ما نمی‌تواند زینک را ذخیره کند، بنابراین باید آن را از طریق رژیم غذایی خود به دست آوریم. با این حال، حفظ تعادل مناسب کلیدی است، زیرا هم مقدار زیاد و هم کم زینک می‌تواند فیزیولوژی انسان را مختل کند.

بیماری اندومتریوز مزمن شامل رشد سلول‌های آندومتر در خارج از رحم است که حدود ۶ تا ۱۰ درصد از زنان در سنین باروری را تحت تأثیر قرار می‌دهد. اندومتریوز اغلب منجر به درد و عوارض بالقوه مانند ناباروری می‌شود که تا ۵۰ درصد از افراد تشخیص داده شده را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

مطالعه حاضر شامل تجزیه و تحلیل داده‌های جمع آوری‌شده از نظرسنجی ملی سلامت و تغذیه است که بین سال‌های ۱۹۹۹ و ۲۰۰۶ با تمرکز بر زنان آمریکایی ۲۰ تا ۵۴ ساله انجام شد.

شرکت کنندگان تشخیص اندومتریوز خود را در پرسشنامه سلامت باروری گزارش کردند و مصرف زینک در رژیم غذایی خود را با ارائه ۲۴ ساعته غذای دریافتی خود برآورد کردند.

محققان دریافتند که مصرف بیشتر زینک ممکن است احتمال ابتلاء به اندومتریوز را افزایش دهد.

به نظر می‌رسد زنانی که روزانه بیش از ۱۴ میلی گرم زینک مصرف می کنند، در مقایسه با زنانی که ۸ میلی گرم در روز یا کمتر مصرف می کنند، ۶۰ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلاء به اندومتریوز قرار دارند.

یافته مطالعه پژوهشی؛

آجیلی برای تقویت بینایی

طبق نتایج یک مطالعه جدید، افزودن پسته به رژیم غذایی باعث بهبود بینایی می شود.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز تودی، این مطالعه نشان داد که خوردن ۵۰ گرم پسته روزانه به مدت ۱۲ روز به طور قابل توجهی سلامت تراکم نوری رنگدانه ماکولا را بهبود می بخشد.

ماکولا ناحیه کوچکی در مرکز شبکیه در پشت چشم است. برای دید خوب بسیار مهم است زیرا مسئول دید مرکزی، دید رنگی و ثبت جزئیات بصری ظریف است.

دژنراسیون ماکولا علت اصلی از دست دادن بینایی برای افراد بالای ۶۰ سال است.

بر اساس مطالعه جدید دانشکده علوم و سیاست تغذیه فریدمن در دانشگاه تافتس، خوردن روزانه یک مشت مغز پسته می‌تواند به طور قابل توجهی سلامت چشم را بهبود بخشد.

دژنراسیون ماکولا در افراد جوان نیز ممکن است رخ دهد. عوامل خطر اولیه عبارتند از:

سیگار کشیدن

سابقه خانوادگی دژنراسیون ماکولا

اضافه وزن

فشار خون بالا.

پسته سرشار از لوتئین زیستی است، رنگدانه گیاهی که از لکه زرد در برابر آسیب نور آبی محافظت می کند. این مطالعه نشان داد که سطح لوتئین شرکت کنندگان تنها پس از شش هفته افزایش یافت و در پایان مطالعه دو برابر شد.

در حالی که ممکن است درمان دژنراسیون ماکولا پیشرفته امکان پذیر باشد، بهتر است این بیماری در مراحل اولیه تشخیص داده شود، زمانی که ممکن است با تغذیه یا مکمل‌ها درمان شود.به گفته محققان، رنگدانه لوتئین به فیلتر کردن و جذب برخی از طول موج های نور آبی کمک می کند.

در نتیجه، لوتئین به کاهش بخشی از تابش خیره کننده کمک می کند و وضوح و کنتراست بهتری به دید ما می‌دهد و به جذب بخشی از نور با انرژی بالاتر کمک می کند.

همچنین لوتئین یک آنتی اکسیدان محلول در چربی است که تحقیقات نشان می‌دهد به دلیل ماهیت ضد التهابی و توانایی آن در کاهش استرس اکسیداتیو می‌تواند از سلامت چشم، پوست، مغز و قلب محافظت کند.یکی دیگر از رنگدانه های گیاهی که می‌تواند دژنراسیون ماکولا را کاهش دهد زآگزانتین است. این یک آنتی اکسیدان محلول در چربی است که در فلفل نارنجی، کلم پیچ و نخود سبز یافت می‌شود.

خون سازها را بشناسید

رنگ‌پریدگی ناخن‌های دست و پا یا بی حالی شما و بی‌رنگی پوست‌تان ممکن است نشانه‌های شایعی از یک بیماری شایع باشد. احتمالا آدم‌های اطراف شما وقتی این علائم ظاهری را می‌بینند، شما را به انجام یک آزمایش و باخبر شدن از میزان کم‌خونی‌تان تشویق می کنند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، رنگ‌پریدگی ناخن‌های دست و پا یا بی حالی شما و بی‌رنگی پوست‌تان ممکن است نشانه‌های شایعی از یک بیماری شایع باشد. احتمالا آدم‌های اطراف شما وقتی این علائم ظاهری را می‌بینند، شما را به انجام یک آزمایش و باخبر شدن از میزان کم‌خونی‌تان تشویق می کنند.

کم‌خونی یکی از رایج‌ترین اصطلاحاتی است که بین مردم رد و بدل می‌شود و احتمالا بعد از آن هم آدم‌های اطراف شما توصیه‌های رنگارنگ تغذیه‌ای را مطرح می کنند و حتی گاهی پا را فراتر از این گذاشته و می گویند چه نوع قرص شیمیایی را باید مصرف‌کنید تا بدن‌تان بیشتر از قبل خونسازی کند درحالی که تنها پزشک متخصص است که تشخیص می‌دهد فردی مبتلا به کم‌خونی است یا نه و نوع درمان لازم را برای او تجویز می کند. به همین بهانه سراغ سه متخصص رفتیم تا با نشانه‌های آشکار و پنهان این مشکل آشنا و از راه‌های درمان کم‌خونی باخبر شویم.

دکتر رضا ملایری، فوق تخصص خون و آنکولوژی گفت: سه علت مهم برای بروز کم‌خونی وجود دارد.

خون به اندازه کافی تولید نمی‌شود: افراد خام‌خوار و گیاهخوار از جمله کسانی هستند که خون در آنها به اندازه کافی تولید نمی‌شود چون مواد غذایی که استفاده می کنند، از آهن کافی برخوردار نیست.

خون از دست می‌دهند: یکی از دلایل آن خونریزی است که فرد از طریق ادرار یا مدفوع خون از دست‌می‌دهد.

خون به هر دلیلی داخل بدن از بین می‌رود: بیماری‌های مختلفی باعث می‌شود تا این اتفاق در بدن بیفتد. یک علت آن بیماری‌ها خودایمنی است که به آن همولیز می گویند. در جریان این بیماری اتفاقا خون زیادی تولید می‌شود ولی داخل بدن از بین می‌رود. در بیماری همولیز اگر به بیمار، خونی تزریق شود که با گروه خونی‌اش متفاوت باشد، خونش از بین می‌رود که بروز مورد سوم از موارد نسبتا نادر است.

شایع‌ترین علت کم‌خونی در افراد پایین‌تر و بالاتر از ۴۵ سال

دکتر رضا ملایری: شایع‌ترین دلیل کم‌خونی در بیماران کمتر از ۴۵ سال این است که بیمار فقر آهن دارد و خون به اندازه کافی در بدنش ساخته نمی‌شود. آهن باید وجود داشته باشد تا پروتئین هموگلوبین ساخته شود و فرد دچار کم‌خونی نشود. فقر آهن زمانی خودش را نشان می‌دهد که یا به اندازه کافی آهن در مواد غذایی که فرد استفاده می کند، وجود نداشته باشد یا آهن در بدنش به خوبی جذب نشود. در کم‌خونی‌های بالاتر از ۴۵ سالگی نیز ما باید به دنبال زخم‌ها و خونریزی‌هایی باشیم که داخل بدن اتفاق می‌افتد که برای مشخص شدن آن بیمار باید آندوسکوپی شود.

چطور آن را تشخیص دهیم؟

دکتر رضا ملایری: آمار دقیقی از تعداد مبتلایان به کم‌خونی یا کسانی که در معرض ابتلا به این بیماری قرار دارند در دست نیست، اما به جرات می‌توان گفت که کم‌خونی یکی از مشکلات رایجی است که بسیاری از افراد، بی‌آنکه بدانند یا سراغ درمان بروند، به آن دچار هستند. یک آزمایش ساده خون نشان می‌دهد که فرد دچار کم‌خونی است یا نه. پس از آزمایش اگر معلوم شد که کم‌خونی بیمار در نتیجه فقر آهن است، برای درمان او قرص آهن تجویز می‌کنیم و اگر مشکل گوارشی داشته باشد به او می‌گوییم آهن را به صورت تزریقی دریافت‌کند. با آغاز درمان معمولا یک یا دو ماه طول می‌کشد تا کم‌خونی فرد برطرف‌شود.

چاره کار ظروف مسی است؟

دکتر آراسب دباغ مقدم، متخصص صنایع غذایی: این یکی از آن باورهایی است که هیچ سند و مدرکی برای اثبات آن وجود ندارد. ببینید عامل اصلی خونسازی، آهن است و نه مس. سال‌هاست که استفاده از ظروف مسی برای طبخ غذا ممنوع شده به‌خصوص در مورد مواد غذایی که حاوی اسید یا مواد چرب هستند که می‌توانند مس را در خود حل کنند. اگر قرار باشد هر روز از این ظروف برای طبخ غذا استفاده شود، قطعا ایجاد عارضه می‌کند. نکته دیگر این است که کم‌خونی بحثی فردی است و نه بحث خانوادگی. در یک خانواده هم بچه دو ساله حضور دارد، هم مادر ۴۰ساله و هم دختر و پسر جوان. حالا مادر خانواده دچار کم‌خونی است اما دختر دوساله چه گناهی کرده که به اجبار به او آهن بخورانیم؟

رژیم غذایی‌تان ایراد دارد؟

دکتر قدیر محمدی، متخصص طب سنتی: کم‌خونی نمود خارجی خود را به صورت کمرنگی مخاط چشم‌ها، داخل لب‌ها و لثه‌ها نشان می‌دهد. پس از اینکه بیمار به پزشک متخصص مراجعه و درمان‌های لازم را دریافت کرد، می‌تواند از یک دستور غذایی خاص در سه نوبت صبح، ظهر و شب استفاده کند تا کم‌خونی‌اش برطرف شود. از نظر طب سنتی، با تغذیه مناسب می‌توان بسیاری از مشکلات سلامتی را برطرف و یا کمرنگ کرد اما نباید فراموش کرد که هر فرد، بسته به شرایطی که دارد و نوع بیماری که با آن روبه‌روست، باید ظرافت‌های خاصی را به رژیم غذایی‌اش اضافه کند. برای مثال کسی که کم‌خون است، می‌تواند در چند وعده‌ای که در طول روز میل می‌کند، چنین تغییراتی را ایجاد کند، تا بیماری‌اش بهبود پیدا کند: - ساعت ۱۰ صبح: دو عدد زرده تخم‌مرغ عسلی یا نیم‌برشت با کمی دارچین. باید از دارچین به جای نمک استفاده کرد تا غذا طعم‌دار شود و به‌خاطر بی‌طعم بودن آن، بی‌خیال رعایت رژیم مناسب نشد. پس از آن یک لیوان آب سیب زرد تازه را با یک قاشق عسل مخلوط کرده و میل شود.

- ساعت ۱۲ظهر: یک فنجان آب انار ملس و خالص بدون هیچ ماده افزودنی مثل شکر مصرف شود. اضافه کردن افزودنی‌ها می‌تواند به جای بهبود مشکل شما، به زیان سلامت‌تان تمام شود.

- ساعت پنج بعدازظهر: یک لیوان اشکنه راسته گوسفند.

این دستور غذایی را بیماران باید به مدت یک‌ماه انجام داده و پس از آن یک آزمایش خون دهند.

نکته این رژیم است. که تخم‌مرغی که بیمار صبح مصرف می‌کند، حتما باید به صورت عسلی باشد چون اگر زیاد از حد پخته و سفت شود، برای کبد مضر خواهد بود. دکتر قدیر محمدی: سبزیجات برگ‌دار، چغندر، گوجه‌فرنگی، زرده تخم‌مرغ، حبوبات، عدس، لوبیا، گلابی، طالبی، لیموشیرین، هویج، کدوتنبل، کلم از نوع پیچی، پرتقال، سیب‌زمینی، گل کلم، گوشت سفید (ماهی و مرغ) و قرمز از جمله مواد غذایی مفیدی هستند که افراد کم‌خون باید سراغ‌شان بروند. علاوه بر این برای کم‌خون‌ها، آب گوشت هم تجویز می‌شود که از مصرف خود گوشت بسیار مفیدتر است. البته اگر دچار چنین مشکلی هستید، خشکباری مثل انواع برگه، برگه آلو و هلو و زردآلو، توت‌خشک، انجیر خشک و کشمش را نیز نباید فراموش کنید. از سوی دیگر، مصرف برخی مواد غذایی می‌تواند مشکل شما را تشدید کند. خوراکی‌هایی که حاوی مواد افزودنی هستند مثل سوسیس، کالباس، پیتزا، چیپس، پفک، نوشابه، چای همراه غذا، شکلات و نانی‌که با جوش شیرین پخته شده باشد، از جمله موادی است که کم‌خون‌ها نباید سراغ‌شان بروند.

نکاتی که نباید باورشان کنیم:

۱. جگر خونساز است؟

دکتر محمدی: برخلاف تصور عموم، جگر خونساز نیست چون غذای غلیظی است و دستگاه گوارش افراد کم‌خون، نمی‌تواند خون را از جگر استخراج کند.

۲. رنگ‌پریدگی گوش و ناخن‌ها نشانه کم‌خونی است.

دکتر دباغ‌مقدم: کم‌رنگی گوش‌ها یا ناخن‌ها می‌تواند علامت باشد اما الزاما نشانه کم‌خونی نیست.

۳. روزی یک قرص آهن بخور تا دچار کم‌خونی نشوی.

دکتر دباغ‌مقدم: قرص آهن را در صورتی می‌توان استفاده کرد که قبل از آن، کم‌خونی فرد از طریق آزمایش خون اثبات شده باشد و پس از اینکه مشخص شد کم‌خونی بیمار از نوع شدید است، متوسط یا ضعیف براساس میزان کم‌خونی و وزن فرد، پزشک قرص آهن مصرفی را تجویز می‌کند. مصرف دارو هم زمان مشخصی دارد و این‌طور نیست که بیمار هر روز قرص بخورد. از سوی دیگر چون ۵۰ درصد خانم‌های ایرانی دچار کم‌خونی هستند، آنهایی که در دوران عادت ماهانه هستند، در این روزها به دلیل اینکه خون از دست می‌دهند، می‌توانند قرص آهن مصرف کنند اما اگر هرکسی بیاید و براساس تشخیص خودش قرص آهن استفاده کند، ممکن است آهن در اندام‌های مختلف بدنش از جمله کبد و کلیه‌اش رسوب کرده و ایجاد عارضه کند.

۴. خوردن خوراکی‌هایی با رنگ قرمز مثل انار خونسازی می‌کند.

این‌هم یک باور عامیانه است. البته میوه‌هایی مثل انار که قرمز است سرشار از آنتی‌اکسیدان بوده و برای سلامت مفید هستند و همین موضوع در مورد خوراکی‌هایی که بنفش‌رنگ هستند نیز صدق می‌کند اما هیچ ارتباطی بین رنگ قرمز میوه‌ها و خونسازی وجود ندارد. بیشترین آهن در گوشت و ماهیچه گوسفند و به‌خصوص گوساله است و همچنین میزان آهن جگر و ماهیچه گوساله در یک سطح قرار دارد.

پیش دیابت چیست ؟

قند خون کودکان را کنترل کنید

مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: اولین قدم در پیشگیری از دیابت کنترل وزن است، اگر افراد اضافه وزن داشته باشند به دیابت مبتلا می‌شوند.

احمد اسماعیل زاده مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در گفت‌وگو با خبرنگار مهر راجع به پیش دیابت و عوارض دیابت گفت: پیش دیابت به این معنا است که فرد زمانی که قند خون ناشتا خود را چک می‌کند اگر عددی بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ باشد فرد دچار پیش دیابت است. اگر کسی قند دو ساعت بعد غذایش بین ۱۴۰ تا ۲۰۰ باشد این فرد دچار پیش دیابت است و به اصطلاح فرد نه سالم و نه دیابتی محسوب می‌شود.

عوارض دیابت چیست

اسماعیل‌زاده گفت: دیابت دو نوع عوارض درونی و عوارض بیرونی دارد. عوارض دارونی در مراحل اولیه به شکل عروقی مانند: التهاب در عروق، تخریب دیواره عروق، عملکرد عروق نمایان است. در عوارض بیرونی با اختلالات کلیوی، عصبی، چشمی خود را نشان می‌دهد.

وی افزود: اگر فرد بخواهد دچار عوارض دیابت نشود باید قند خون را کنترل کند. عمده این عوارض به دلیل نوسانات قند خون است. این امکان وجود ندارد که یک روز قند خون روی ۳۰۰ تا ۴۰۰ و روز دیگر روی ۵۰ تا ۶۰ باشد، باید قند فرد باید کنترل شده باشد.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت ادامه داد: اگر بیمار دیابتی به موقع دارو مصرف کند، انسولین خود را سر وقت تزریق کند، رژیم غذایی را رعایت و از استرس و کم‌خوابی دور باشد به اصطلاح توانسته باشد دیابت خود را کنترل کند فرد در این دیابت کنترل شده دچار عوارض آن نمی‌شود و تا حد امکان از آن جلوگیری کرده است.

روش‌های پیشگیری از دیابت

اسماعیل‌زاده گفت: اولین قدم در پیشگیری از دیابت کنترل وزن است. اگر افراد اضافه وزن داشته باشند به دیابت مبتلا می‌شوند. حتی اگر در وضعیت نرمال باشند در سنین بالاتر دچار دیابت خواهند شد.

وی افزود: روزانه نیم‌ساعت تحرک و فعالیت بدنی از دیابت جلوگیری می کند. حتی اگر فرد وزن مطلوبی دارد فعالیت بدنی داشته باشد، زیرا فعالیت بدنی باعث حساسیت انسولینی در بدن می‌شود. در برخی افراد دیده شده است با توجه به اینکه وزن نرمالی دارند است اما بدن آنان مقاومت انسولینی نشان می‌دهد و احتمال دیابت در این افراد بالاتر است. به طور معمول روزی نیم ساعت پیاده روی تند به تمامی افراد توصیه شده است همچنین در افرادی با وزن بالا زمان فعالیت بدنی بیشتری را نیاز دارند.مدیرکل بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت اظهار داشت: برای پیشگیری از دیابت به افراد در مورد استفاده از مواد غذایی مصرفی چون: غلات کامل یعنی نان سبوس دار، برنج قهوه‌ای یا سبوس دار شده و استفاده به اندازه از میوه‌جات، سبزیجات نیز توصیه شده است. علاوه بر آن، موادی غذایی دارای قندهای ساده مانند نوشابه، کیک، شکلات، شکر حذف شده و به جای شکر و قند از مویز و خرما می‌توان استفاده کرد. همچنین کسانی که کمبود ویتامین D در بدن دارند ممکن است به دیابت مبتلا شوند.

وی اذعان داشت: در کنار این نکات کنترل خواب منظم، دوری از استرس و اضطراب و عدم استعمال دخانیات باعث می‌شود تا فرد مبتلا به دیابت نشود.

دیابت ارثی است

اسماعیل‌زاده گفت: ارث و ژنتیک در خیلی از بیماری‌ها نقش دارد و نمی‌توان انکار کرد که دیابت ارثی نیست اما بدین منظور نیست که اگر دیابت در خانواده‌ای ارثی بود حتماً فرد دیابتی می‌شود یا چون ارثی نیست، دیگر دچار دیابت نمی‌شود. اگر من سابقه فامیلی دیابت دارم احتمال اینکه به دیابت مبتلا شوم، نسبت به افراد دیگر بیش‌تر است. اما اگر رعایت نکنم این ژن تحریک می‌شود.ژن به تنهایی و شیوه زندگی به تنهایی نمی‌تواند عامل دیابت باشد بلکه مجموع این دو کنار یکدیگر عامل دیابت است.

گیاهان طب سنتی، درمان دیابت هستند

اسماعیل‌زاده بیان کرد: بیماران دیابتی که دارو و انسولین مصرف می‌کنند، به هیچ‌عنوان نباید دارو و انسولین خود را قطع کنند. بارها مشاهده شده بیماران دیابتی به دلیل حرف‌هایی که در فضای مجازی زده شده دارو و انسولین را حذف کردند، چون شنیده‌اند نوعی گیاه قند خون آنان را کاهش می‌دهد.

وی ادامه داد: برای بهره‌گیری از پتانسیل طب ایرانی، با توجه با مشورت پزشک می‌توانند از گیاهان دارویی در کنار انسولین و دارو استفاده کنند. برای مثال می‌توانند از پزشک خود راجع به فواید عرق بوقناق بپرسند و بعد مورد استفاده قرار دهند.مدیرکل بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت افزود: شباهت علمی دقیقی در مورد یک نوع گیاه وجود ندارد که می‌تواند قند خون را درمان کند. به هیچ عنوان افراد، داروها و انسولین را قطع نکنند و راجع به استفاده از داروهای گیاهی با پزشک مشورت کنند.

دیابت در کودکان با عواملی همراه است

مدیر کل بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: امروزه ما شاهد دیابت در کودکان هستیم. این آمار در سال‌های گذشته بدین شکل بود که دیابت کودکان فقط وابسته به انسولین بوده است. کودکان اغلب به دلیل اختلال در ترشح انسولین دچار بیماری دیابت می‌شدند.

وی افزود: امروزه متأسفانه ما شاهد هستیم که کودکان به دلیل افزایش وزن و چاقی، دچار دیابت نوع دو نیز می‌شوند.