نارنگی و پرتقال می‌توانند مانع چاقی شوند؟

تحقیقات جدید دانشمندان نشان می‌دهد که ماده موجود در پرتقال و نارنگی می‌تواند از چاقی جلوگیری کند.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ همه ما می‌دانیم که خوردن میوه‌ها به طور کلی برای سلامتی مفید است. میوه‌ها سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر هستند که به بهبود عملکرد بدن کمک می‌کنند. می‌توانند به تقویت سیستم ایمنی، بهبود هضم و حتی افزایش انرژی کمک کنند.

همچنین، میوه‌ها می‌توانند به حفظ وزن سالم و کاهش خطر بیماری‌های مزمن کمک کنند.

دانشمندان دانشگاه غربی انتاریو در کانادا دریافته‌اند که ماده نوبیلتین که در پرتقال و نارنگی یافت می‌شود، می‌تواند تا حدودی مانع افزایش وزن شود و و خطر ابتلا به دیابت

و بیماری‌های قلبی و عروقی را در موش کاهش دهد.

در طول آزمایش، جوندگان به دو گروه تقسیم شدند و سپس برای افزایش چربی، رژیم غذایی پرکالری گرفتند. به یک گروه از موش‌ها نوبیلتین، یک فلاونوئید طبیعی که عمدتاً در پوست مرکبات یافت می‌شود، در طول مداخله غذایی داده شد.

به گفته دانشمندان، نتایج قابل توجه بود؛ با وجود رژیم غذایی مشابه، جوندگانی که نوبیلتین دریافت کردند، لاغر باقی ماندند. آن‌ها همچنین سطح چربی خون پایین‌تری داشتند و حساسیت به انسولین را افزایش دادند.

وقتی این ماده به حیواناتی که قبلاً از چاقی رنج می‌بردند، داده شد؛ وضعیت آن‌ها نیز بهبود یافت. به طور خاص، میزان پلاک‌های چربی در شریان‌ها کاهش یافت که خطر حمله قلبی و سکته را کاهش داد.

در ابتدای مطالعه، دانشمندان معتقد بودند که نوبیلتین آنزیم AMP کیناز را فعال می‌کند که مسئول تجزیه چربی‌ها است، اما آزمایشات بیشتر نشان داد که مکانیسم اثر این ماده متفاوت است. برای شناسایی مکانیسم‌های اثرات درمانی این فلاونوئید، دانشمندان قصد دارند اثر آن را بر روی انسان مطالعه کنند.

استفاده از مواد نگهدارنده در صنایع غذایی سلامت را تهدید می‌کند؟

متخصص تغذیه گفت: مواد نگهدارنده از رشد باکتری‌ها جلوگیری می‌کنند و به همین دلیل در بسیاری از مواد غذایی بسته‌بندی‌شده مورد استفاده قرار می‌گیرند.

آزیتا حکمت‌دوست، پزشک عمومی و متخصص تغذیه، در گفت‌وگو با خبرنگار مهر درباره فواید و مضرات مواد نگهدارنده گفت: مواد نگهدارنده از رشد باکتری‌ها جلوگیری می‌کنند و به همین دلیل در بسیاری از مواد غذایی بسته‌بندی‌شده مورد استفاده قرار می‌گیرند.

وی در توضیح روش‌های نگهداری مواد غذایی افزود: برای افزایش ماندگاری مواد غذایی، دو روش عمده وجود دارد. یک استفاده از بسته‌بندی‌های استریل با دمای بالا، مانند شیرهای تترا پک (نوع ویژه‌ای از بسته‌بندی) که در آن هیچ باکتری باقی نمی‌ماند. روش دوم اضافه کردن مواد نگهدارنده، مانند بنزوات سدیم (یک مادهٔ نگهدارندهٔ غذایی است و در محیط اسیدی از فعالیت باکتری‌ها و قارچ‌ها جلوگیری می‌کند) به نوشابه است که مانع از رشد باکتری‌ها می‌شود.

میزان استاندارد مواد نگهدارنده و تأثیر آن بر سلامت

این متخصص تغذیه با اشاره به اینکه مقدار مجاز مواد نگهدارنده بر اساس استانداردهای مشخص تعیین شده است، ادامه داد: مصرف این مواد در حد استاندارد، معمولاً مشکل جدی برای بدن ایجاد نمی‌کند. اما مصرف بیش‌ازحد آنها ممکن است اثرات تجمعی داشته باشد و به سلول‌های بدن آسیب برساند.

وی اذعان کرد: مطالعات گسترده‌ای در این زمینه روی حیوانات انجام شده است، زیرا انجام این آزمایشات با دوزهای بالا روی انسان از نظر اخلاقی امکان‌پذیر نیست. نتایج این مطالعات نشان داده است که مصرف زیاد مواد نگهدارنده می‌تواند به اندام‌هایی مانند کبد و کلیه آسیب برساند.

خطرات مصرف بیش‌ازحد مواد نگهدارنده

حکمت‌دوست با اشاره به مضرات برخی مواد نگهدارنده در ادامه گفت: به‌عنوان مثال، نیترات که به سوسیس و کالباس اضافه می‌شود، می‌تواند در بدن به نیتروزآمین (نیتروزآمین ترکیبی است که از برقراری پیوند میان گروه نیتریت یا نیترات و آمین‌های نوع دوم یا سوم آزاد موجود در فرآورده‌های پروتئینی و گوشتی ایجاد می‌شود) تبدیل شود که خطر آسیب به سلول‌ها و افزایش احتمال ابتلاء به سرطان‌های دستگاه گوارش را به دنبال دارد.وی در ادامه تصریح کرد: کسانی که به‌طور مداوم و در هر وعده غذایی از نوشابه‌های گازدار، سوسیس و کالباس استفاده می‌کنند، در معرض خطر بیشتری قرار دارند، زیرا تجمع این مواد در بدن می‌تواند آسیب‌های جدی ایجاد کند.

مواد نگهدارنده و تأثیر آن بر کودکان

این متخصص تغذیه درباره تأثیر مواد نگهدارنده بر کودکان بیان کرد: کودکان و سالمندان جز گروه‌های آسیب‌پذیر محسوب می‌شوند. از آنجا که تکثیر سلولی در کودکان بیشتر است، حساسیت بدن آنها نسبت به مواد شیمیایی افزایش می‌یابد. به همین دلیل، در آزمایش‌های پزشکی ابتدا محصولات جدید روی بزرگسالان آزمایش می‌شود و پس از تأیید ایمنی، برای کودکان نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد.

مواد نگهدارنده در لبنیات و سایر محصولات غذایی

حکمت‌دوست مطرح کرد: لبنیات پاستوریزه نیازی به مواد نگهدارنده ندارند. فرآیند پاستوریزاسیون به گونه‌ای طراحی شده که شیر و سایر محصولات لبنی بدون افزودن مواد نگهدارنده ماندگاری داشته باشند. در صورت اضافه شدن مواد نگهدارنده به لبنیات، این اقدام تخلف محسوب می‌شود.

اکسیر سلامتی برای ذهن و بدن

چای سبز با خواص شگفت‌انگیز خود از کاهش وزن تا پیشگیری از بیماری‌های قلبی و سرطان، به عنوان یک اکسیر طبیعی شناخته می‌شود.

به گزارش خبرنگار خبرگزاری مهر، چای سبز یکی از فرآورده‌هایی است که از برگ چای تهیه می‌شود و چای بسته به اینکه تحت چه نوع فرآوری قرار بگیرد، می‌تواند انواع چای سبز، چای مشکی و حتی چای سفید را تولید کند. چای سبز از دیرباز به خاطر محتوای غنی از آنتی‌اکسیدان خود شناخته شده است.

در کشورهای خاور دور استفاده می‌شده است. چای سبز حاوی انواع فلاونول‌ها است که بعضی از انواع آن به عنوان کاتچین شناخته می‌شود. فراوان‌ترین و قدرتمندترین کاتچین موجود در چای سبز اپیگالوکاتچین گالات است که با کاهش خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی و انواع خاصی از سرطان در ارتباط است. از خواص چای سبز برای جلوگیری از ریزش مو و بهبود سلامت مو استفاده می‌شود.

چای سبز یکی از سالم‌ترین نوشیدنی‌های جهان محسوب می‌شود که سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات مفید برای سلامت بدن است. این نوشیدنی طبیعی به دلیل دارا بودن کاتچین‌ها، در کاهش التهاب و محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب‌های اکسیداتیو نقش مهمی دارد.

تأثیر چای سبز بر کاهش وزن و متابولیسم

مطالعات نشان می‌دهند که چای سبز با افزایش متابولیسم بدن، به سوزاندن چربی‌ها کمک کرده و در کاهش وزن مؤثر است. ترکیبات فعال موجود در این نوشیدنی، فرایند چربی‌سوزی را تسریع کرده و انرژی بدن را افزایش می‌دهند.

نقش چای سبز در سلامت قلب و عروق

مصرف منظم چای سبز می‌تواند به کاهش کلسترول بد (LDL) و تنظیم فشار خون کمک کند. تحقیقات نشان داده‌اند که این نوشیدنی احتمال ابتلاء به بیماری‌های قلبی و عروقی را کاهش داده و سلامت عمومی قلب را بهبود می‌بخشد.

پیشگیری از سرطان با مصرف چای سبز

چای سبز به دلیل داشتن ترکیبات ضدسرطانی، می‌تواند در پیشگیری از برخی سرطان‌ها از جمله سرطان سینه، پروستات و روده نقش داشته باشد. آنتی‌اکسیدان‌های قوی آن به کاهش رشد سلول‌های سرطانی کمک می‌کنند.

تقویت عملکرد مغز و کاهش استرس

کافئین و آمینواسید ال-تیانین موجود در چای سبز باعث افزایش تمرکز و بهبود عملکرد مغز می‌شوند. این نوشیدنی همچنین می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک کند و تأثیر مثبتی بر سلامت روان داشته باشد.

چای سبز یک نوشیدنی طبیعی با خواص بی‌شمار برای سلامت بدن است. از کاهش وزن و بهبود سلامت قلب تا پیشگیری از سرطان و افزایش تمرکز، فواید این چای آن را به یک انتخاب عالی برای سبک زندگی سالم تبدیل کرده است.

فواید چای سبز برای ریه

یکی از مهم‌ترین اعضای بدن ما که کار تنفس و رساندن اکسیژن به تمام بدن را دارد ریه است. به علت اینکه ریه دروازه ورود اکسیژن از محیط خارج به بدن نامیده می‌شود، در معرض انواع آلودگی‌ها و بیماری‌ها است و علاوه‌بر ورود اکسیژن، نقش محافظت از بدن را در مقابل این آلودگی‌ها دارد.نوشیدن چای سبز به افزایش سلامت ریه‌ها کمک بسیاری می‌کند و مهم‌ترین خواص چای سبز برای ریه برطرف کردن برخی از انواع بیماری‌ها و آلودگی‌ها است.

بیماری‌های تنفسی متعددی وجود دارد که سلامت ریه‌ها را تهدید می‌کند؛ اما مهمترین آن‌ها ۱- برونشیت مزمن (COPD) است که سرفه و خلط طولانی مدتی ایجاد می‌کند و دیگری ۲- آمفیزم است که در طول زمان به ریه‌ها آسیب می‌رساند. مطالعات روی خواص چای سبز برای ریه نشان داده است چای سبز سرشار از پلی فنول‌ها بوده که دارای خواص ضدالتهابی هستند؛ از انسداد مزمن ریه‌ها و بیماری‌های نامبرده جلوگیری می‌کند. تحقیقات نشان داده است که نوشیدن دو فنجان چای سبز در روز با کاهش خطر (COPD) همراه است.

درمان دیابت با چای سبز

دارچین ممکن است با کاهش سطح قند خون، اثرات ضد دیابتی قوی داشته باشد. به نظر می‌رسد این ادویه به روشی مشابه انسولین عمل می‌کند، هورمونی که مسئول خروج قند از جریان خون و داخل بافت‌های شماست.علاوه بر این، ترکیبات موجود در دارچین ممکن است با کاهش مقاومت به انسولین به کاهش سطح قند خون کمک کنند و در نتیجه اثربخشی انسولین را افزایش دهند. دارچین همچنین ممکن است به کاهش سرعت تجزیه کربوهیدرات‌ها در روده شما کمک کند و از افزایش سطح قند خون شما بعد از غذا جلوگیری کند. اکثر مطالعات فوایدی را مشاهده کردند که افراد دوزهای غلیظ از ۱۲۰ میلی گرم تا ۶ گرم پودر دارچین را مصرف کردند. با این حال، شواهدی وجود دارد که چای دارچین ممکن است فواید کاهش قند خون را نیز ارائه دهد.

چای سبز در لاغری

مهم‌ترین مزیتی که برای چای سبز معرفی می‌شود، لاغری و تناسب اندام است. دلیل این امر این است که چای سبز میزان سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهد. در این چای میزان زیادی پلی فنل وجود دارد که برای تشدید سطح اکسید شدن چربی و افزایش سوخت و ساز بدن مفید است. به همین دلیل است که مصرف چای سبز مخصوصاً در کنار ورزش و رژیم غذایی تأثیر زیادی در کاهش وزن دارد.

پودر چای سبز که به آن ماچا گفته می‌شود، ارزش غذایی بیشتری نسبت به برگ چای سبز دارد. این پودر به دو صورت قوی و ملایم در دسترس است. نوع قوی آن از بوته‌هایی با سن ۳۰ سال به بالا تهیه شده و پودری که از بوته‌های کمتر از ۳۰ سال تهیه شود، ملایم یا اوسوچا گفته می‌شود. ترکیبات موجود در چای سبز بسیار مفید بوده و برای چربی سوزی استفاده می‌شوند. در ادامه برخی از دلایل مفید بودن این چای برای لاغری آورده شده‌اند.

افزایش میزان کافئین در بدن

بسیاری از افراد در شروع روز خود کافئین مصرف می‌کنند تا در طول روز انرژی کافی برای انجام فعالیت‌های خود داشته باشند. اما این نوشیدنی‌ها می‌توانند مضراتی برای بدن داشته باشند. یکی از فواید چای سبز برای لاغری افزایش میزان کافئین است. چای سبز از نوشیدنی‌های بسیار مفیدی است که می‌تواند میزان کافئین بدن را افزایش دهد. البته میزان کافئین موجود در چای سبز از قهوه کمتر است.

کافئین یکی از بهترین و مؤثرترین مواد در چربی سوزی و بهبود عملکرد بدن است. اگر از این نوشیدنی در کنار ورزش و یک رژیم غذایی سالم استفاده کنید، به راحتی به تناسب اندام می‌رسید. از چای سبز در بسیاری از مکمل‌های چربی سوز که قبل از ورزش مصرف می‌شوند، استفاده شده است.

حرکت سلول‌های چربی

زمانی که فرد برای لاغری و کاهش وزن ورزش می‌کند، بدن سوخت لازم را از طریق چربی‌ها دریافت می‌کند. ابتدا باید چربی درون سلول‌های چربی را تجزیه کرده تا آن‌ها را بسوزاند و انرژی موردنیاز را تأمین کند. این انرژی نیز به جریان خون منتقل می‌شود. تمام مراحل گفته شده توسط هورمون‌های چربی سوز صورت می‌گیرند. چای سبز از بهترین و مفیدترین نوشیدنی‌ها برای کمک به انجام این فرآیند است.

افزایش متابولیسم بدن

چای سبز تأثیر فوق العاده‌ای در افزایش متابولیسم بدن دارد. همین موضوع تأثیر عالی در کاهش وزن دارد. متابولیسم فرآیند شیمیایی است که بدن برای زنده نگه داشتن ما طی می‌کند. در واقع تمام فعالیت‌های ما از تنفس تا تجزیه غذا به متابولیسم ارتباط دارند. زمانی که در حال کاهش وزن هستید، این موضوع از اهمیت بیشتری برخوردار است. در واقع برای انجام فعالیت‌های مختلف به انرژی نیاز دارید.

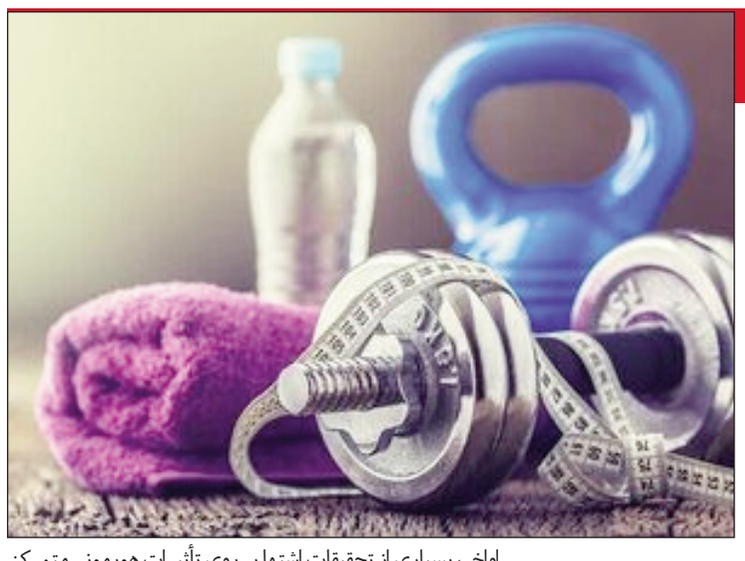
همچنین بر اساس تحقیقات انجام شده چای سبز می‌تواند به چربی‌های ناحیه شکم کمک بیشتری کند. چربی‌های بدن یکسان نیستند.

برخی از آن‌ها که در زیر پوست قرار دارند و به آن‌ها چربی احشایی گفته می‌شود. این چربی‌ها ارتباط زیادی با بیماری‌هایی مانند دیابت نوع ۲ دارند. با کاهش این چربی‌ها به کمک چای سبز، خطر ابتلاء به این بیماری نیز کاهش می‌یابد.

کالری کم

چای سبز هیچ گونه کالری ندارد، به همین دلیل می‌توانید بدون دغدغه مصرف کالری آن را میل کنید. البته اگر عادت دارید به همراه چای خود از خرما، کشمش، قند و هر چیز شیرین کننده دیگری استفاده کنید، کالری بیشتری دریافت می‌کنید.پیشنهاد می‌شود مقاله رژیم غذایی بدنسازی را مطالعه کنید.

ساده‌ترین روش کاهش اشتها



مطالعه اخیر نشان می دهد که چگونه ورزش با شدت متوسط می تواند اشتها را کاهش دهد و در نتیجه به کاهش وزن کمک کند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز تودی، در مطالعه جدیدی که توسط محققان ایران و استرالیا انجام شد، به نظر می‌رسد ورزش با شدت متوسط منجر به کاهش اشتها در افراد دارای اضافه وزن و چاقی شده است.

نویسندگان این مطالعه کاهش گرسنگی را به تغییر در سطوح پپتیدهای خاص مرتبط با اشتها که توسط ماهیچه‌ها در طول ورزش تولید می‌شود نسبت می‌دهند.

تحقیقات نشان می‌دهد که بدن افراد دارای اضافه وزن یا چاقی به ورزش واکنش متفاوتی نشان می‌دهد و سرکوب گرسنگی ممکن است یکی از این اثرات منحصر به فرد باشد.

اگرچه این یافته ممکن است کسانی را که امیدوارند به دلیل ورزش کردن می‌توانند بیشتر غذا بخورند ناامید کند، خبر خوب این است که کاهش گرسنگی ممکن است دستیابی به اهداف کاهش وزن را کمی آسان‌تر کند.

این مطالعه نشان داد که پروتئین‌های مرتبط با سرکوب اشتها بلافاصله پس از یک جلسه ورزش یک ساعته افزایش می‌یابد، و همزمان کاهش هورمون محرک اشتها مشاهده شد. این پپتیدها توسط ماهیچه‌ها در طی فعالیت بدنی تولید می‌شوند.

شرکت کنندگان در مطالعه توسط محققان مورد سوال قرار گرفتند و کاهش احساس گرسنگی پس از ورزش را گزارش کردند.

در این مطالعه که در ایران انجام شد، یازده مرد مبتلا به چاقی که از نظر متابولیک سالم، غیرسیگاری و بدون مصرف دارو بودند و سبک زندگی فعال داشتند، شرکت داشتند.به گفته نویسندگان این مطالعه، تا همین اواخر، بسیاری از تحقیقات اشتها بر روی تأثیرات هورمونی متمرکز شده بود. اکنون با درک بیشتر میوکین ها، سیتوکین ها، آدیپوکین ها و به ویژه پپتیدها به عنوان عوامل بالقوه مهم در اشتها، این روند تغییر کرده است.

تاثیر ورزش بر روی قد

رشد قد ژنتیکی و وراثتی است و عواملی مانند شرایط آب و هوا و نوع ساختار بدن، قد رشد بلند، کوتاه یا متوسط دارد. رشد قد پسران از سن ۱۳تا۱۷ سالگی طول اوج رشد قد آنها است.و از ۱۷تا ۲۲الی ۲۴ باتوجه به شرایط آب و هوایی و ژنتیکی رشد قد آنها کمتر می شود و صفحه رشد بسته می‌شود یعنی استخوان شکل گرفته و دیگر رشد نمی‌کند و در دختران از سن ۹الی ۱۳سالگی طول اوج رشد قدشان است و از ۱۳الی ۱۷ سالگی رشد قد آنها کُند و صفحه رشد بسته می‌شود.یعنی اگر یک استخوان (Bone)ران را در نظر بگیریم، این استخوان دارای دو سر اپی فیز و یک تنه بنام دیافیز و در قسمت مابین تنه و سر استخوان محلی بنام kNec یا همان گردن وجود دارد که بنام صفحه رشد نامیده می شود که در زمان رشد قد این صفحه غضروفی بوده و در پایان رشد قد دختران و پسران این صفحه رشد غضروفی،استخوانی شده و دیگر رشدی صورت نمی‌گیرد. اگر عزیزان متمایل هستند که فرزندانشان دارای رشد قد بیشتری باشند قبل از بسته شدن صفحه رشد می توانند با عواملی چون ورزش‌های Jumping مثل والیبال - بسکتبال رژیم غذایی حاوی اغذیه های رشدی و قرص ال ارژنین زیر نظر یک دکتر خوب به سلامت رشد قد خود و فرزندان در تغییر آن کمک کنند و صفحه رشد قد عوامل ژنتیکی دارد ولی عوامل قید شده هم بی تاثیر نیست.معمولاً در مناطق گرمسیری فرزندان زودتر به بلوغ می رسند و عواملی مانند گرما در فعال شدن غده های درونی زود هنگام بسیار تاثیر دارد. در مناطق سردسیری بعلت هوای سرد دیرتر به سن بلوغ می‌رسند در نتیجه افرادی که زودتر به بلوغ می رسند زودتر شکسته و می‌میرند و افرادی که دیرتر به سن بلوغ می‌رسند دیرتر شکسته و می‌میرند.شرایط خوب آب و هوایی معتدل یا مدیترانه ای برای بدن بسیار مناسب است به همین دلیل است که رشد قد هم با توجه به شرایط آب و هوا گرمسیر و سردسیر تاثیر بسیار زیادی دارد. ورزش های مناسب یاد شده در سلامتی - طول رشد قد قبل از بسته شدن صفحه رشد بسیار چشم گیر می باشد پس بهتر است با روزی ۳۰الی ۴۵ دقیقه ورزش سلامتی و رشد قد را به خودتان هدیه کنید و اگر کسی به شما گفت که با عمل جراحی یا دارو بعد از بسته شدن صفحه رشد قد قابل افزایش است دروغی بیش جهت کسب منافع جیب خودشان نیست. در مورد دیسک های صفحه مهره های کمر باید از بسته شدن صفحه رشد و بالا رفتن سن و کاهش آب بدن می‌توانید با مصرف ۶ الی ۸ لیوان آب در روز و قرص آل آرژنین - منیزیم-کلسیم- مولتی منیرال به تقویت بافت دیسک های بین مهره‌ای جهت حجم بیشتر کمک کنید تا از دهیدراته شدن جلوگیری بعمل آید این عمل به ۲تا ۴ سانتی متر به قدش می افزاید.

دکتر افشین حیدری دکتری مدیریت پژوهشی

اهدای خون به سلامت اهداکننده کمک می‌کند

معاون اجتماعی سازمان انتقال خون گفت: اهدای خون داوطلبانه یک مسئولیت اجتماعی است که با همکاری رسانه‌ها و نهادهای فرهنگی باید در جامعه نهادینه شود.

شهرام میرزایی معاون اجتماعی سازمان انتقال خون در گفتگو با خبرنگار خبرگزاری مهر گفت: فرهنگ‌سازی برای اهدای خون داوطلبانه یکی از وظایف اصلی این سازمان است و باید به‌عنوان یک مسئولیت اجتماعی در جامعه نهادینه شود. وی افزود که آگاهی‌بخشی درباره اهمیت اهدای خون و مزایای آن برای فرد اهداکننده و جامعه، از جمله اقدامات مهم در این راستا است.

وی گفت: با تشکیل معاونت اجتماعی در سازمان انتقال خون، تلاش می‌کنیم که ترویج و توسعه فرهنگ اهدای خون را در میان اقشار مختلف جامعه، به‌ویژه بانوان و جوانان، تقویت کنیم. بانوان به‌عنوان رکن اصلی خانواده می‌توانند نقش الگو را در این زمینه ایفا کنند و کمک شایانی به فرهنگ‌سازی در خانواده و جامعه داشته باشند.

اهدای خون؛ اهدای زندگی

میرزایی همچنین به اهمیت آشنایی جوانان با فواید اهدای خون اشاره کرد و اظهار داشت: اهدای خون نه‌تنها یک اقدام خیرخواهانه و انسان‌دوستانه است، بلکه می‌تواند برای سلامت فرد اهداکننده نیز مفید باشد. هر فرد با صرف زمان کوتاهی می‌تواند در نجات جان یک بیمار سهیم باشد.

وی با تأکید بر نقش رسانه‌ها در ترویج فرهنگ اهدای خون گفت: صداوسیما، رسانه‌های اجتماعی و سایر دستگاه‌های فرهنگی می‌توانند کمک بزرگی در این مسیر داشته باشند. ما تفاهم‌نامه‌هایی با وزارت ورزش و جوانان، جمعیت هلال احمر، بسیج و دانشگاه‌های علوم پزشکی منعقد کرده‌ایم تا از ظرفیت داوطلبان و جوانان در این حوزه استفاده کنیم.

در پایان، وی از کلیه دستگاه‌های فرهنگی درخواست کرد که با همکاری و حمایت از این اقدامات، به توسعه فرهنگ اهدای خون داوطلبانه در جامعه کمک کنند.