

همه بعد از ۴۰ سالگی «عینکی» می شویم!

یک متخصص بیماریهای چشم با اشاره به ابتلای همه افراد به پیرچشمی گفت: افراد به تدریج و با افزایش سن نیازمند عینک برای دیدن فواصل نزدیک خواهند شد.

دکتر حمید آریایی تبار در گفت و گو با ایسنا، با اشاره به ابتلای همه افراد به پیرچشمی، گفت: این عارضه به تدریج از سن ۴۰ سالگی به بعد بروز پیدا می کند. وی افزود: با افزایش سن، عضلات چشم که مسئول تغییر انحنای عدسی یا همان لنز چشم هستند، قدرت تطابقشان برای فاصله نزدیک کم می شود و همین امر موجب می شود که افراد به تدریج با افزایش سن نتوانند فواصل نزدیک را به خوبی ببینند.

آریایی تبار گفت: در افرادی که قبل از سن ۴۰ سالگی دوربین هستند، پیرچشمی زودتر بروز پیدا کرده و در افرادی که نزدیک بین باشند این اتفاق خیلی دیرتر رخ می دهد.

تفاوت کره حیوانی و گیاهی



یک کارشناس صنایع غذایی گفت: کره چربی به دست آمده از شیر و مارگارین (کره گیاهی) چربی گیاهی است که با فرآوری روی آن تلاش شده از لحاظ بافت، رنگ و بوشبیه کره شود.

اسماعیل خاتمی مقدم در گفت وگو با ایسنا با اشاره به اینکه در دنیا کره ای به اسم کره گیاهی وجود ندارد و به آن مارگارین می گویند، اظهار کرد: کره چربی است که از شیر گاو به دست می آید و مارگارین (کره گیاهی) چربی گیاهی عمل آوری شده است که تلاش شده از لحاظ ظاهری، رنگ، بافت و بو شبیه کره شود. به عبارت دیگر مارگارین چربی گیاهی و کره چربی استحصال شده از شیر است.

وی ادامه داد: این دو محصول از لحاظ مشخصات شیمیایی اختلافات بسیاری با یکدیگر دارند و هر یک دارای معایب و مزایای خاص خود هستند. کره در شرکت های لبنیاتی و مارگارین نیز توسط صنایع روغنی تولید می شود. مارگارین ارزش غذایی روغن گیاهی و ظاهر و بافتی شبیه به کره را دارد.

این کارشناس صنعت غذایی به فلسفه تولید مارگارین اشاره کرد و گفت: نیاز به کره در کشور احساس می شد ولی به دلیل گران بودن مواد اولیه آن (شیر) صنعت روغن دست به کار شد و با استحصال چربی از گیاهان و فرآوری بر روی آنها مارگارین را تولید کرد. محصولی که دقیقاً شبیه کره است ولی قیمت پایین تری نسبت به کره دارد. از طرفی مارگارین می تواند برخی از نقاط ضعف موجود در کره را حل کند. کره چربی داهی است و حاوی کلسترول بوده ولی مارگارین چون پایه گیاهی دارد، فاقد کلسترول است. از طرفی چربی حیوانی دارای اسیدهای چرب بلند زنجیره است و مارگارین می تواند به نحوی تولید شود که اثر چربی بلند زنجیره را کم کندوی با بیان اینکه در کشورهای توسعه یافته مارگارین سهم زیادی در سبد غذایی مردم دارد، اظهار کرد: کره حیوانی و مارگارین هر یک جایگاه مخصوص و ارزش غذایی مختص به خود را دارند و هیچ کدام نمی توانند جای آن یکی را بگیرد. خاتمی مقدم تصریح کرد: به غیر از روغن بخشی از پالم و گیاه نارگیل که ماهیت جامد دارند همه روغن های گرفته شده از گیاهان، مایع اند. صنعت غذایی با شناختی که از فرآیند مولکولی ماده دارد، به نحوی بر روی آن فرآوری می کند که شکل جامد به خود می گیرد. علت تبدیل کردن روغن های مایع به جامد نیز افزایش عطر آن، سهولت در نگهداری و حمل و نقل و جلوگیری از فساد این محصول است.

وی در پاسخ به این سوال که آیا استفاده از روغن جامد فرآوری شده (مارگارین) برای سلامتی ضرر ندارد، گفت: مارگارین بسته به کیفیت ماده اولیه و تکنولوژی به کار گرفته شده در فرآیند فرآوری می تولد ارزش غذایی خیلی خوب تا خیلی بد داشته باشد. یعنی همه این موارد به کیفیت ماده اولیه (روغن جامد) و تکنولوژی تولید آن بستگی دارد.

هشدار سازمان غذا و دارو درباره

کیسه های چای

مدیرکل آزمایشگاه‌های مرجع سازمان غذا و دارو گفت: برخی کیسه‌های چای پلاستیکی هنگام قرار گرفتن در آب داغ، ذرات میکروپلاستیک آزاد می‌کنند که می‌تواند برای سلامت مضر باشد.

به گزارش خبرگزاری مهر، مهدی انصاری دوگانه، با اشاره به نتایج مطالعات اخیر درباره میکروپلاستیک‌ها، افزود: این ذرات پس از ورود به سیستم فاضلاب، می‌توانند منابع آبی مانند رودخانه‌ها، دریاچه‌ها و اقیانوس‌ها را آلوده کنند و موجب تشدید آلودگی پلاستیکی در محیط‌های آبی شوند.

وی ادامه داد: میکروپلاستیک‌ها از طریق زنجیره غذایی وارد بدن انسان می‌شوند. جانوران دریایی این ذرات را می‌بلعند و در نهایت، با مصرف محصولات دریایی، این آلاینده‌ها به بدن انسان منتقل می‌شوند که می‌تواند تهدیدی جدی برای سلامت باشد. مدیرکل آزمایشگاه‌های مرجع سازمان غذا و دارو، بر لزوم قانون‌گذاری سخت‌گیرانه در زمینه تولید کیسه‌های چای و جایگزینی آنها با نمونه‌های فاقد پلاستیک تأکید و تصریح کرد: افزایش آگاهی عمومی، نقش مهمی در کاهش این آلودگی خواهد داشت.



این چشم پزشک گفت: در هر صورت تمام افراد به پیرچشمی مبتلا شده و از سن ۴۰ سالگی به بعد به تدریج نیازمند استفاده از عینک برای دیدن فواصل نزدیک خواهند شد.

آریایی تبار با بیان اینکه پیرچشمی قابل پیشگیری نیست، خاطرنشان کرد:

استفاده از برخی داروها حتی ممکن است روند آن را تسریع کند.

وی افزود: داروهایی که روی سیستم عصبی مرکزی اثرگذار باشند بر تسریع روند پیرچشمی موثرند که از جمله این داروها می توان به داروهای ضد افسردگی و داروهای ضد اضطراب اشاره کرد. همچنین مصرف دارویی مانند آنتی هیستامین هم در تسریع روند پیرچشمی موثر است.

این متخصص چشم خاطرنشان کرد: علاوه بر این، هرگونه بیماری سیستم عصبی مر کزی یا ضربه به مغز هم ممکن موجب تسریع روند پیرچشمی شود. آریایی تبار با بیان اینکه روند پیرچشمی تا حد مشخصی ادامه دارد، گفت: برخی افراد نگرانند که پیرچشمی تا پایان عمر آنها ادامه داشته و نهایتاً منجر به نابینایی شود، درحالیکه این عارضه روند مشخصی دارد و معمولاً حد نهایت آن ضعیف کردن نزدیک بینی چشم تا حدود ۵.۲ تا سه نمره است.

وی افزود: در حال حاضر در خصوص درمان این عارضه داروهایی به فرد داده می شود که تحریک تطابق چشم را بهبود بخشیده و اگر فرد مشکلی چشمی خاصی نداشته باشد برای او تجویز می شود، اما استفاده از این داروها به معنای درمان قطعی نیست و با قطع دارو مجدداً فرد نیازمند استفاده از عینک خواهد بود.

فواید برخی از نوشیدنی ها

مصرف دوغ در سلامت و استحکام استخوان ها و دندان ها موثر است چای سبز خطر ابتلا به سرطان و بیماری های

قلبی عروقی را کاهش می دهد



نوشیدنی خوب و سالم است.

- با توجه به مضرات نوشابه های شیرین گازدار مصرف آب سالم بهداشتی، آبمیوه های طبیعی تازه، دوغ کم نمک و شربت های خانگی (آب لیمو) و عرقیات گیاهی در برنامه غذایی روزانه توصیه می شود.

- تا حد امکان از مصرف نوشابه های شیرین گازدار مانند انواع کولاه پرهیز شود.

- مصرف روزانه دوغ به دلیل داشتن مواد معدنی و مغذی نزدیک به شیر، توصیه می شود.

- نوشیدن جای یا قهوه همراه یا بلافاصله قبل و بعد از غذا موجب کاهش جذب آهن مواد غذایی می شود.

- آب بهترین نوشیدنی همراه با داروها است.

کشور، از آنجا که امروزه تمایل به مصرف نوشابه های شیرین گازدار به ویژه میان کودکان و نوجوانان گسترش یافته است، بررسی ها نشان داده که این نوشابه ها ارزش تغذیه ای چندانی ندارند. نوشیدنی های شیرین گازدار مانند انواع کولاه حاوی مقادیر زیادی قند هستند که موجب افزایش وزن، چاقی و پوسیدگی دندان بویژه در کودکان و نوجوانان می شوند. در تهیه نوشابه ها از مواد رنگی و طعم دهنده استفاده می شود که مصرف مستمر آن موجب بروز اختلالاتی مانند کبیر، عوارض تنفسی، گوارشی و رفتاری می شود.

توصیه های تغذیه ای در مورد نوشیدنی ها؛

- مصرف روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب سالم توصیه می شود.

- شیر پاستوریزه به دلیل دارا بودن ۸۷ درصد آب یک

فواید کدو تنبل برای سلامتی



افزایش دهد و سلامت استخوان شما را تقویت کند.

کدو تنبل در عین حال سرشار از فیبر و کم کالری است. اگر به دنبال راهی سالم برای سیر کردن خود هستید، کدو تنبل غنی از مواد مغذی و انتخاب خوبی است. افزایش فیبر در رژیم غذایی شما نیز به سلامت دستگاه گوارش کمک می کند.

تخم کدو نیز سرشار از «تریئوفان»، اسید آمینه ای است که به ساخت ماده شیمیایی به نام سروتونین کمک می کند. سروتونین علاوه بر ایجاد احساس خوب در شما، نقش کلیدی در بهبود کیفیت خواب نیز دارد.

قدرت آنتی اکسیدانی بتاکاروتن موجود در کدو تنبل با اثرات پیری روی پوست شما نیز مبارزه می کند. همچنین به کاهش التهاب کمک می کند که در نهایت پوست و بدن شما را شاداب تر نگه می دارد.

با افزایش مصرف فیبر، احتمال بیماری قلبی شما کاهش می یابد. ویتامین A و بتاسیمی که با اضافه کردن کدو تنبل به رژیم غذایی خود دریافت می کنید نیز در سلامت قلب نقش دارند.

می توان کدو تنبل را به صورت سوپ، هوموس، پوره و ... استفاده کرد.

می کند چشمانی سالم داشته باشید و به خصوص در شرایطی که نور کم است، واضح تر ببینید.

ویتامین A موجود در کدو تنبل به کاهش خطر ابتلا به انواع خاصی از سرطان مانند سرطان ریه یا پروستات نیز کمک می کند.

کدوتنبل علاوه بر بتاکاروتن، ویتامین C، ویتامین E، آهن و فولات نیز دارد که همگی باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شما می شوند. کدو تنبل بیشتر در رژیم غذایی شما، می تواند به سلول های ایمنی شما کمک کند بهتر عمل کنند تا میکروب ها را دفع کرده و بهبود زخم را تسریع کنند.

رنگ نارنجی غنی کدو تنبل نیز نشانه آن است که این میوه مملو از بتاسیم است و برای کاهش فشار خون بسیار مهم است. دانه های کدو تنبل بدون نمک نیز مملو از مواد معدنی و استرول های گیاهی هستند که سطح کلسترول HDL (خوب) را افزایش می دهند و به پایین نگه داشتن اعداد فشار خون نیز کمک می کنند.

مطالعات نشان می دهد که سطوح بالاتر بتاسیم می تواند خطر سکنه مغزی، سنگ کلیه و دیابت نوع دو را کاهش دهد. بتاسیم همچنین ممکن است تراکم مواد معدنی استخوان را

هشدار درباره ترکیب خطرناک

جوهر نمک و وایتکس در

خانه تکانی عید



مدیرکل فرآورده های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو نسبت به خطرات ترکیب مواد شوینده قوی، به ویژه جوهر نمک و وایتکس، هشدار داد. به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از ایفدانا، محمود آلبویه مدیرکل فرآورده های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو اظهار داشت: یکی از اشتباهات رایج در خانه تکانی های نوروزی، ترکیب جوهر نمک و وایتکس است که پیامدهای جبران ناپذیری برای سلامت افراد دارد. این ترکیب باعث آزاد شدن گاز کلر می شود که یک ماده سمی و خورنده است و می تواند موجب تحریک شدید دستگاه تنفسی، سرفه، احساس خفگی و در موارد شدید، آسیب های ریوی شود.

وی با تأکید بر رعایت نکات ایمنی هنگام استفاده از مواد شوینده افزود: گاز کلر علاوه بر آسیب های ریوی، باعث التهاب غشاهای مخاطی، سوزش چشم و مشکلات پوستی می شود. افراد مبتلا به بیماری های تنفسی مانند آسم، سالمندان و کودکان بیشترین آسیب پذیری را در برابر این گاز دارند و حتی تماس کوتاه مدت با آن ممکن است مشکلات جدی ایجاد کند.

مدیرکل فرآورده های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو همچنین به اثرات مخرب این ترکیب بر سطوح اشاره کرد و گفت: این واکنش شیمیایی نه تنها برای سلامت انسان خطرناک است بلکه باعث خوردگی و کاهش عمر مفید تجهیزات و سطوح فلزی می شود. توصیه اکید این است که افراد از ترکیب این مواد خودداری کنند و در صورت نیاز به استفاده از هر یک، آن ها را با فاصله زمانی مناسب و در محیطی با تهویه کافی به کار ببرند.

گرسنگی پنهان چه زمانی رخ

می دهد؟

دکترای تخصصی علوم تغذیه گفت: گرسنگی پنهان زمانی رخ می دهد که بدن با وجود دریافت کالری کافی، دچار کمبود ریزمغذی ها شود و رژیم غذایی متعادل راهکار اصلی پیشگیری از این مشکل است.

تیرنگ رضا نیستانی دکترای تخصصی علوم تغذیه در گفتگو با خبرنگار خبرگزاری مهر گفت: ریزمغذی ها شامل ویتامین ها و مواد معدنی کمیاب هستند که میزان آن ها در یک ماده غذایی نقش مهمی در تعیین ارزش تغذیه ای آن دارد. هرچه چگالی ریزمغذی های یک ماده غذایی بیشتر باشد، ارزش غذایی آن بالاتر خواهد بود.

چگالی مواد مغذی در برابر کالری دریافتی

وی افزود: مواد غذایی با چگالی ریزمغذی پایین، مانند کیک و شیرینی، کالری بالایی دارند اما مواد مغذی کمی به بدن می رسانند. در مقابل، مواد غذایی مانند شیر، علاوه بر تأمین انرژی، سرشار از پروتئین، کلسیم و سایر مواد معدنی ضروری هستند.

گرسنگی پنهان؛ کمبود ریزمغذی ها بدون علائم بالینی

نیستانی ادامه داد: گرسنگی پنهان زمانی رخ می دهد که بدن به مقدار کافی کالری دریافت می کند اما دچار کمبود ویتامین ها و مواد معدنی ضروری است. این وضعیت می تواند بدون علائم مشخصی باعث ضعف سیستم ایمنی، خستگی، کاهش تمرکز و حتی تحلیل عضلات شود.

گروه های در معرض خطر کمبود ریزمغذی ها

وی گفت: کودکان؛ به دلیل تبلیغات گسترده مواد غذایی کم ارزش و تمایل به مصرف خوراکی های فرآوری شده، در معرض خطر کمبود ریزمغذی ها قرار دارند. این کمبود می تواند رشد، یادگیری و سلامت آن ها را تحت تأثیر قرار داده و در آینده خطر بیماری های مزمن مانند دیابت و بیماری های قلبی را افزایش دهد. به گفته نیستانی، سالمندان؛ به ویژه آن هایی که تنها زندگی می کنند یا در مراکز مراقبتی حضور دارند، ممکن است دچار سوءتغذیه و کمبود ریزمغذی ها شوند. این مسئله می تواند منجر به ضعف عضلانی، کاهش ایمنی بدن و افزایش خطر بیماری های مزمن شود.

لرزم رعایت تعادل در تنوع در رژیم غذایی

وی افزود: برای پیشگیری از کمبود ریزمغذی ها، رعایت یک رژیم غذایی متعادل که شامل همه گروه های غذایی باشد، ضروری است. در شرایط عادی، این رژیم می تواند نیازهای بدن را تأمین کند، اما در برخی موارد مانند بارداری، سالمندی و شیردهی، مصرف مکمل های مانند ویتامین D یا امگا ۳ ممکن است ضروری باشد. نیستانی در پایان خاطرنشان کرد: انتخاب مواد غذایی با چگالی ریزمغذی بالا و پرهیز از مصرف بیش ازحد غذاهای فرآوری شده، نقش مهمی در سلامت عمومی ایفا می کند. با آگاهی از ارزش تغذیه ای غذاها و رعایت تنوع و تعادل در رژیم غذایی، می توان از بروز گرسنگی پنهان و پیامدهای آن جلوگیری کرد.