

آنچه باید در مورد نحوه نگهداری نان بدانیم



رئیس گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، به بیان نکاتی کلیدی درباره چگونگی نگهداری نان سیوس دار پرداخت. به گزارش خبرگزاری مهر، فرشته فزونی، با اشاره به فواید مصرف فیبر برای سلامتی، نان سیوس‌دار را یکی از محصولات غذایی حاوی فیبر برشمرد و درباره استفاده صحیح و انتخاب نان سیوس‌دار توضیحاتی بیان کرد.

وی، عدم وجود فیبر کافی در رژیم غذایی را باعث افزایش خطر ابتلا به پرفشاری خون، انواع سرطان‌ها،دیابت و چاقی برشمرد و نان سیوس‌دار را یکی از منابع اصلی تأمین فیبر در سفره ایرانی عنوان کرد. فزونی با بیان اینکه نان سیوس‌دار منبع خوبی از فیبر و مواد معدنی است، یادآور شد: مصرف این نان با بهبود عملکرد گوارشی، کاهش یبوست و افزایش احساس سیری همراه است.

این کارشناس تغذیه خاطرنشان کرد: فیبر موجود در سیوس گندم بیشتر از نوع فیبر نامحلول است و نقش اصلی در بهبود حرکات روده وپیشگیری از یبوست دارد. به گفته وی، نان سیوس‌دار باید با آرد سیوس‌دار تهیه شود ونباید سیوس به‌صورت دستی روی نان اضافه شود. بنابراین برای تهیه آرد سیوس‌دار باید همراه گندم و سیوس باهم آسیاب شود، پاشیدن سیوس روی نان قبل از پخت، سلامت نان را کاهش می‌دهد.

فزونی خاطرنشان کرد: سیوسی که به صورت دستی بر روی نان پاشیده می‌شوددر حین پخت و در معرض شعله مستقیم می‌سوزد و اغلب کیفیت مطلوب ندارد. همچنین ممکن است حاوی آلودگی و ناخالصی باشد و باعث کاهش جذب مواد مغذی شود.

به گفته وی، مصرف سیوس خام نیز به دلیل وجود فیتات در ساختار سیوس گندم توصیه نمی‌شود زیرا با تداخل در جذب سایر موادمغذی به کمبود آهن، روی،کلسیم و سایر مواد معدنی منجر می‌شود.

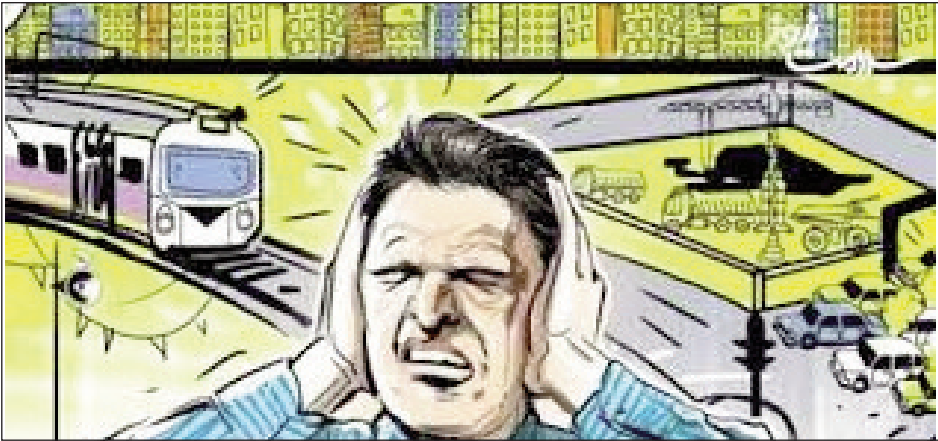
رئیس گروه تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تأکید کرد: اگر در نانوائی‌ها تخمیر درست خمیر نان به طور صحیح انجام شود تأثیر مبنی در پیشگیری کمبود ریزمغذی‌ها دارد. به گفته وی، برای دسترسی مردم به نان سیوس دار، کاهش سیوس گیری آرد دردستور کار دولت قرار دارد.

توصیه‌های مهم برای نگهداری سالم نان این کارشناس تغذیه در ادامه به نقش موثر کاهش ضایعات نان در تأمین امنیت غذایی اشاره کرد.

وی با اشاره به استفاده از ضایعات نان در تغذیه دام‌ها گفت: به دلیل نگهداری نامناسب ضایعات نان ممکن است این مواد دچار آلودگی‌های قارچی و کپک باشند بنابراین تغذیه طولانی مدت دام‌ها با خطراتی برای دام و انسان توأم خواهد بود. فزونی به همشهریان توصیه کرد هنگام خرید نان را به اندازه نیاز خود تهیه کنند و نکاتی را برای کاهش ضایعات و نگهداری صحیح نان مطرح کرد. در هنگام خرید نان حتما اجازه دهید، بخار نان تخلیه شده و سرد شود. قرار دادن نان داغ در کیسه پلاستیکی باعث ایجاد رطوبت و کپک‌زدگی می‌شود. در زمان انتقال نان به منزل آن را در پوشش پارچه‌ای قرار دهید. سعی کنید نان را روزانه یا چندبار درهفته خرید کنید و از خرید مقادیر زیاد و انبارکردن نان خودداری کنید. در صورتی که بیش از نیاز یک وعده نان خریدید حتما نان را قبل از بیات شدن به برش‌های کوچک تقسیم کرده، در کیسه‌های مخصوص در فریزر نگهداری کنید.

چند دقیقه قبل از مصرف، نان را از فریزر در آورده و در هوای آزاد نگهداری و یا گرم کرده و مصرف کنید.

هشدار درباره افزایش بیماری های قلبی و عصبی در مناطق پر سر و صدا



بالتر از حد مجاز است. در برخی نقاط پرتراфик، شدت صوت به بالای ۷۰ دسی‌بل می‌رسد که این رقم برای سلامت انسان خطرناک تلقی می‌شود.

او با بیان اینکه در محیط‌های صنعتی لازم است از گوشی‌های محافظ شنوایی مانند ایرپلاگ و ایرماف استفاده شود، افزود: در محیط‌های شهری نیز کاهش مواجهه با صداهای بلند، بستن شیشه‌های خودرو در ترافیک و پرهیز از سکونت در مناطق شلوغ از اقدامات مؤثر است.

مرادی حنیفی در ادامه اضافه کرد: در صنایع، اگر امکان کاهش منبع صدا وجود نداشته باشد، می‌توان با طراحی مهندسی و آکوستیک محیط، یا استفاده از موانع و عایق‌های صوتی، شدت صدا را تا حد مجاز پایین آورد.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران، با تأکید بر اینکه آلودگی صوتی پدیده‌ای خاموش، اما جدی است که بر سلامت روان و جسم انسان‌ها تأثیر مستقیم دارد، اظهار کرد:

باید آن را همان‌قدر جدی گرفت که آلودگی هواری می‌گیریم؛ کاهش منابع صدا، فرهنگ‌سازی عمومی، نظارت بر وسایل نقلیه پرسدا و توسعه فضای سبز شهری می‌توانند نقش تعیین‌کننده‌ای در مدیریت این بحران داشته باشند.

در برخی موارد متأسفانه تبدیل به وسیله‌ای برای تخلیه عصبانیت شده است. اصلاح این رفتار اجتماعی از مهم‌ترین گام‌های کنترل آلودگی صوتی در کلان‌شهرها است.

مرادی درباره استانداردهای صوتی گفت: بر اساس استانداردهای ملی ایران، میزان مجاز صدا در محیط‌های صنعتی باید کمتر از ۸۵ دسی‌بل در هشت ساعت کاری باشد تا از آسیب شنوایی جلوگیری شود. در محیط‌های شهری نیز حد مجاز بین ۴۵ تا ۵۵ دسی‌بل در طول روز و کمتر از ۴۵ دسی‌بل در شب تعیین شده است.

این متخصص بهداشت حرفه‌ای و ایمنی کار با بیان اینکه قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض صداهای بالاتر از ۸۵ دسی‌بل می‌تواند به سلول‌های شنوایی گوش آسیب برساند و باعث افت دائمی شنوایی شود، افزود: در محیط‌های شهری این حد معمولاً کمتر است، اما اثرات روانی و عصبی آن بیشتر مشاهده می‌شود.

مرادی حنیفی در ادامه به وضعیت کلان‌شهرها اشاره کرد و گفت: در شهرهایی مانند تهران، به دلیل تراکم خودروها، موتورسیکلت‌های فرسوده و وجود کارگاه‌های صنعتی در محدوده‌های مسکونی، میزان صدا در بسیاری از مناطق

شرط خرید اینترنتی محصولات آرایشی و بهداشتی



وجود نماد اعتماد الکترونیکی (اینماد) در سایت فروشگاه‌های سپس استعلام صحت آن است. انوری توضیح داد: اینماد که مخفف «نماد اعتماد الکترونیکی» است، توسط نهادهای دولتی زیر نظر وزارت صنعت، معدن و تجارت صادر می‌شود و مجوز فعالیت بسیاری از کسب‌وکارهای اینترنتی به شمار می‌رود. این نماد در سطوح مختلف بدون ستاره تا پنج ستاره صادر می‌شود که تعداد ستاره‌ها بیانگر میزان رضایت‌مندی مشتریان و رعایت استانداردهای تعیین‌شده است.

این کارشناس مسئول فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی،

آنچه سالمندان باید درباره کلسیم و ویتامین D بدانند



لبنیات مصرف نکنید، ممکن است کمبود داشته باشید. داونسون-هیوز پیشنهاد می‌کند که روزانه ۵۰۰ میلی گرم مکمل کلسیم مصرف کنید. اگر از قبل به اندازه کافی لبنیات مصرف می‌کنید، معمولاً نیازی به مکمل نیست. نور خورشید به بدن کمک می‌کند تا ویتامین D بسازد. با این حال، افرادی که زمستان‌ها را در مکان‌های آفتابی می‌گذرانند و مرتباً در معرض آفتاب قرار می‌گیرند، ممکن است به مکمل نیاز نداشته باشند.

داونسون-هیوز گفت: «اگر افراد مسن در تمام طول سال زمان کمی را در فضای باز می‌گذرانند، باید مصرف ۸۰۰ تا ۱۰۰۰ واحد بین‌المللی (IU) در روز از این ویتامین را در نظر بگیرند.» علاوه بر این، با افزایش سن، اشتها اغلب کاهش می‌یابد و دریافت مواد مغذی کافی از غذا به تنهایی دشوارتر می‌شود.

داونسون-هیوز گفت، به همین دلیل است که دقیق بودن در مورد آنچه می‌خورید بسیار حیاتی‌تر می‌شود.

سلامت

شنبه ۱۱ بهمن ۱۴۰۴ / شماره ۷۰۰۷ / سال سی و دوم

وازلین شفا بخش پوست‌های خشک



محققان دانشگاه سنت لوییز می‌گویند برای داشتن پوست سالم در هوای سرد رلهکارهای ساده‌ای وجود دارد که می‌توان بدون مراجعه به متخصص پوست آن‌ها را انجام داد.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان افراد با پوست خشک نباید لایه برداری‌های سنگین، ماسک و تونرهای مبنی بر لکل استفاده کنند چرا که باعث از بین رفتن چربی پوستشان می‌شود.

فرآورده‌های پوستی که دو ماده آلفا هیدروکسی و رتینول رانیز جزو عناصر تشکیل دهنده خود دارند، نباید توسط افراد با پوست‌های خشک مورد استفاده قرار گیرد. برای افرادی که لب‌های بسیار خشکی دارند وازلین رلهکار ساده و مؤثری است.

هنگام حمام بهتر است که در حمام را مدتی ببندید تا رطوبت محفوظ شود. همچنین زمان استحمام و دوش بهتر است پنج الی ۱۰ دقیقه باشد آب ولرم و نه داغ و با فشار کم و استفاده از شوینده‌های بدون بو برای سلامت پوست مناسب هستند.

استفاده از کرم‌های ضد آفتاب و دستکش‌های چرمی برای محافظت در برابر سرما و آفتاب مناسب هستند. هنگام استفاده از دستکش باید به محض احساس رطوبت آن‌ها رادر آورد چرا که ممکن است شرایط تحریک پوست را بیشتر کند. اگر پوست خارش‌دار و بسیار خشکی دارید که به هیچ یک از رلهکارهای عنوان شده پاسخ نداد، دیگر وقت مراجعه به متخصص پوست فرارسیده است چرا که ممکن است پماد یا کرم‌های پزشکی تجویز و حتی بروز بیماری‌های دیگر شناسایی شود. منبع:ایسنا

فواید پوست انار خشک شده



پوست انار چه خاصیت‌هایی دارد چه ویتامین‌ها و فوایدی برای پوست ما دارد استفاده از آن در چه زمینه‌هایی برای بدن ما می‌تواند مفید باشد پوست انار خشک شده را باید به صورت پودر دریاورید و استفاده کنید.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، اگرچه همه ما از خاصیت میوه انار اطلاع داریم، اما درباره خواص پوست آن چیز زیادی نمی‌دانیم. پوست انار را خشک و آسیاب کنید و از آن در یک ظرف دردار نگهداری کنید زیرا نتایج بررسی‌های اخیر نشان می‌دهد که پوست انار، حاوی ماده ای است که با سرطان پوست مقابله می‌کند.پوست انار مانع از شکسته شدن کلاژن می‌شود و روند بازسازی سلول‌های جدید را تسریع می‌بخشد. در نتیجه از بروز چین و چروک و خط‌های ریز پیشگیری می‌کند.پوست انار غنی از آنتی اکسیدان است و باکتری‌های ایجاد کننده آکنه را از بین می‌برد. چند قطره آب لیمو به پودر انار خشک اضافه کنید و به پوست بمالید و پس از ۲۰دقیقه بشوید.کمی پودر پوست انار را با شیر مخلوط کنید و روی صورت بمالید و پس از ۲۰-۳۰دقیقه بشوید.

پوست انار خاصیت ضد آفتاب دارد.

مانع از ریزش مو و شوره سر می‌شود و رشد موهای سالم را تحریک می‌کند.به عنوان اسکراب طبیعی تمام سلول‌های مرده پوست و دانه سرسیاه را از بین می‌برد.

تعادل PH پوست را تنظیم می‌کند و باعث نرمی آن می‌شود. پودر پوست انار را با همان میزان ماست مخلوط کنید، روی پوست بمالید و پس از ۳۰دقیقه بشوید.

نوشابه‌های گازدار هیچ نقشی در بهبود حالت تهوع ندارند

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت اعلام کرد: مصرف نوشابه‌های گازدار نه تنها نقشی در کاهش حالت تهوع ندارد بلکه می‌تواند در درازمدت سلامت افراد را تهدید کند.باشگاه خبرنگاران جوان – دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت اعلام کرد: مصرف نوشابه‌های گازدار نه تنها نقشی در کاهش حالت تهوع ندارد، بلکه به دلیل داشتن مقادیر زیاد قندهای ساده می‌تواند در درازمدت سلامت افراد را تهدید کند.نوشابه‌های گازدار سرشار از قندهای ساده هستند؛ قندهایی که بسیار سریع هضم می‌شوند و به همین دلیل موجب افزایش ناگهانی قند خون و ترشح سریع انسولین می‌شوند. مصرف مداوم این نوشیدنی‌ها می‌تواند زمینه‌ساز بروز دیابت نوع دو، اضافه‌وزن، چاقی و بیماری‌های قلبی-عروقی شود. بر اساس رلهنامه تغذیه‌ای آمریکا، قندهای ساده باید کمتر از ۱۰ درصد انرژی روزانه را تشکیل دهند و نوشیدنی‌های شیرین‌شده مانند نوشابه باید تا حد امکان محدود شوند.دفتر بهبود تغذیه جامعه همچنین تأکید کرد: هیچ شواهد علمی معتبری وجود ندارد که نشان دهد نوشابه‌های گازدار موجب کاهش حالت تهوع می‌شوند. حتی توصیه می‌شود افراد مبتلا به مشکلات گوارشی مانند رفلاکس معده، التهاب و زخم معده یا سندرم روده تحریک‌پذیر، مصرف نوشابه‌های گازدار را به حداقل برسانند.