

غذاهای گیاهی را تازه

یا منجمد مصرف کنید



یافته‌های جدید نشان می‌دهد خوردن غذاهای فوق‌فرآوری‌شده گیاهی برای قلب مضر است و حتی می‌تواند خطر مرگ زودرس را در پی داشته باشد.

نتایج تحقیقاتی که این هفته در مجله The Lancet Europe منتشر شد، نشان می‌دهد غذاهای فوق‌فرآوری‌شده گیاهی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را تا ۵ درصد و خطر مرگ زودرس را تا ۱۳ درصد افزایش می‌دهد.

غذای فوق فرآوری‌شده به غذاهایی گفته می‌شود که در فرآیند تولید آنها از مراحل و مواد افزودنی زیادی استفاده شده است. این غذاها معمولاً حاوی مقدار زیادی شکر، نمک، چربی‌های ناسالم، مواد نگهدارنده، رنگ‌ها و طعم‌دهنده‌های مصنوعی هستند و در نتیجه از نظر تغذیه‌ای ارزشی ندارند.

به گزارش نشریه پزشکی هلت لاین، در این مطالعه بیش از ۱۱۸ هزار فرد ۴۰ تا ۶۹ ساله به‌سوالاتی در مورد رژیم غذایی خود پاسخ دادند. نتایج این تحقیق نشان داد هرگاه فقط ۱۰ درصد از غذاهای گیاهی فوق فرآوری‌شده با گیاهان تازه، منجمد یا کمتر فرآوری‌شده جایگزین شود، خطر ابتلا به بیماری قلبی عروقی تا ۷ درصد و خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی تا ۱۳ درصد کاهش پیدای می‌کند. «فرناندا رابور»، نویسنده اصلی این مطالعه در دانشکده بهداشت عمومی دانشگاه ساتوپاتولو در برزیل می‌گوید: یک رژیم غذایی مبتنی بر گیاه می‌تواند سلامت قلب و عروق شما را بهبود بخشد، به شرطی که غذاهای فوق فرآوری‌شده در آن جایی نداشته باشند.

به گفته متخصصان، بسیاری از محصولات وگان موجود در بازار، سرشار از چربی‌های اشباع، شیرین‌کننده‌های مصنوعی، نمک و همچنین آلاینده‌های ناشی از فرآوری صنعتی هستند و ارتباط مستقیمی با افزایش خطر ابتلا به فشار خون بالا، تصلب شرائین، کلسترول خون بالا و مقاومت به انسولین دارند، عواملی که در نهایت خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش می‌دهند.

روش‌های فرآوری و پخت در تولید غذاهای گیاهی فوق فرآوری‌شده می‌تواند منجر به تشکیل «گلیکاسیون پیشرفته» (AGEs) شود. گلیکاسیون‌های پیشرفته ترکیبات مضر هستند که هنگام واکنش قندها با پروتئین‌ها یا چربی‌ها هنگام پخت با حرارت بالا تشکیل می‌شوند.

مصرف بیش از حد این ترکیبات با التهاب، استرس و افزایش خطر بیماری‌های قلبی عروقی مرتبط است. علاوه بر این، میزان فرآوری انجام شده روی غذاهای گیاهی ممکن است مواد مغذی مانند فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی آنها را از بین ببرد.

متخصصان پیشنهاد می‌کنند مردم از غذاهایی که حاوی انواع مواد افزودنی هستند، مانند امولسیفایرها، نشاسته‌های اصلاح‌شده و طعم‌دهنده‌های مصنوعی اجتناب کنند. ترکیب این مواد منجر به تغییر در میکروبیوم روده می‌شود و همه چیز را از خلق و خو گرفته تا سیستم ایمنی بدن تحت تأثیر قرار می‌دهد. این مواد را می‌توان در سوپیس‌های گیاهی، نوشیدنی‌های گیاهی طعم‌دار، پنیر وگان و تنقلات بسته‌بندی شده یافت.

به گزارش دویچه‌وله، منابع پروتئین بدون چربی مانند سویا، لوبیا، و حبوبات، همراه با سبزیجات رنگی، سبزیجات برگ‌دار و غلات کامل مانند کینوا و جو و همچنین چربی‌های سالم مانند آجیل و دانه‌ها جایگزین مناسبی برای غذاهای فرآوری‌شده هستند.

منبع: ایسنا

معاون آموزشی جمعیت هلال احمر ویژگی‌های مناسب کفش پیاده‌روی اربعین را تشریح کرد و گفت: عوامل مختلفی از جمله جنس و وزن کفش اهمیت دارد و باید درباره انتخاب کفش نکاتی را مدنظر قرار داد.

نواب شمس پور در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به اینکه یکی از مهم‌ترین وسایلی که در مراسم پیاده‌روی اربعین همراه هر فرد زائری است، کفش است، افزود: کفش نقش بسیار مهمی در پیاده‌روی صحیح افراد دارد و اگر زائران کفش مناسبی انتخاب کنند، سلامت پای خود را تضمین کرده‌اند و در نتیجه مشکلی در مسیر نخواهند داشت.

وی افزود: در انتخاب کفش مناسب چند نکته حائز اهمیت است که باعث می‌شود پیاده‌روی آسان‌شده و در مجموع زیارت به راحتی فراهم‌شود.

معاون آموزشی جمعیت هلال احمر ادامه داد: اولین نکته در انتخاب کفش این است که زیره کفش باید ضدلغزش و مقاوم باشد.

معاون غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ایران با تأکید بر اینکه سلامت دارو پس از قطعی برق را نمی‌توان تنها بر اساس مدت زمان خاموشی ارزیابی کرد، از شهروندان خواست در نگهداری داروهای حساس به دما، از جمله داروهای یخچالی، شرایط درج‌شده در بروشور، دستورالعمل شرکت سازنده و نظر داروساز را ملاک تصمیم‌گیری قرار دهند.

به گزارش روز دوشنبه ایرنا از وبدا، هم‌زمان با افزایش دمای هوا، احتمال بروز قطعی برق و وقوع سایر شرایط اضطراری، رعایت اصول صحیح نگهداری داروها را بیش از هر زمان دیگری دارای اهمیت می‌کند، زیرا نگهداری نامناسب، به‌ویژه در مورد داروهای حساس به دما، می‌تواند کیفیت، پایداری و اثربخشی آن‌ها را تحت تأثیر قرار داده و روند درمان بیماران را با چالش مواجه کند.

دکتر محمدمهدی مجاهدیان با بیان اینکه ارزیابی سلامت دارو پس از قطعی برق نیازمند بررسی مجموعه‌ای از عوامل است، اظهار کرد: صرف طولانی بودن قطعی برق، به‌تنهایی نمی‌تواند ملاک نگهداری یا کنار گذاشتن دارو باشد.

وی با بیان اینکه داروهای حساس به دما از آسیب‌پذیرترین فرآورده‌های دارویی در شرایط بحران هستند، افزود: انسولین، بسیاری از واکسن‌ها، فرآورده‌های بیولوژیک و برخی داروهای دیگر باید مطابق شرایط درج‌شده در بروشور یا برچسب محصول نگهداری شوند که در بسیاری از موارد، دمای مناسب نگهداری آن‌ها بین ۲ تا ۸ درجه سانتی‌گراد است.

مجاهدیان با تأکید بر اهمیت حفظ زنجیره سرد داروها ادامه داد: در زمان قطعی برق، تا حد امکان از باز و بسته کردن غیرضروری در یخچال خودداری شود. همچنین در صورت طولانی شدن قطعی برق، می‌توان داروهای یخچالی را در محفظه یا کیف عایق حرارتی به همراه پک‌های سرد نگهداری کرد؛ البته دارو نباید به‌طور مستقیم با یخ یا پک سرد در تماس باشد، زیرا یخ‌زدگی نیز همانند گرمای شدید می‌تواند به برخی فرآورده‌های دارویی آسیب وارد

یائسگی زودرس،

تهدیدی خاموش برای

سلامت زنان

کارشناس مسئول واحد جوانی جمعیت مرکز بهداشت لهر با هشدار نسبت به پیامدهای یائسگی زودرس گفت: این عارضه علاوه بر پایان زودهنگام دوران باروری، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی، پوکی استخوان، زوال عقل و ناباروری را افزایش می‌دهد و اصلاح سبک زندگی نقش مهمی در پیشگیری از آن دارد.

فاطمه نقدلو در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به اهمیت آگاهی بانوان از عوارض یائسگی زودرس اظهار کرد: یائسگی زودرس تنها به معنای پایان زودهنگام دوران باروری نیست، بلکه می‌تواند آغازگر مشکلات متعددی برای سلامت جسمی و روانی زنان باشد.

وی افزود: زنانی که زودتر از سن طبیعی وارد دوران یائسگی می‌شوند، بیش از سایرین در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی و

سلامت

پیاده‌روی اربعین۱۴۰۵

کفش پیاده روی اربعین چه ویژگی داشته باشد؟



زیره های عاج دار چسبندگی بهتری دارند و در مسیرهای خاکی، سنگی و خیس انتخاب بهتری هستند.

شمس پور گفت: دومین نکته، محافظت از پاشنه و پنجه است که علاوه بر افزایش دوام، باعث حفاظت در برابر ضربه و آسیب نیز می‌شود. وی افزود: سومین نکته قابل توجه در انتخاب کفش،

فیکس شدن خوب روی پا است. طراحی استاندارد و بندهای محکم برای فیکس شدن و جلوگیری از تاول نیز بسیار اهمیت دارد.

معاون آموزشی جمعیت هلال احمر ادامه داد: نکته بعدی این است که کفش باید دارای کف طبی و ضدشوک برای کاهش به پا و ستون فقرات باشد. شمس پور گفت: وزن کم کفش باعث کاهش خستگی در مسافت‌های طولانی می‌شود. همچنین جنس رویه مشبک باعث می‌شود که کفش جای تنفس داشته باشد یعنی از تعریق و بوی بد پا نیز جلوگیری به عمل می‌آید.

وی با اشاره به سایر نکات مهم در انتخاب کفش مناسب برای مراسم اربعین افزود: درباره کفش باید حتماً از جوراب نخی، استفاده کنید، از چند روز قبل کفش را بپوشید تا با عادت کند، کفش را تمیز و خشک نگه دارید، در صورت امکان از کفش‌های

برند و استاندارد استفاده کنید.

معاون آموزشی جمعیت هلال احمر در پایان تأکید کرد که با، وسیله رسیدن زائران به کربلاست و باید از آن به خوبی مراقبت کنیم.

در زمان قطعی برق، از داروهای خود درست نگهداری کنید



می‌تواند در زمان اختلال در دسترسی به خدمات درمانی یا دارویی، از بروز مشکلات جدی جلوگیری کند.

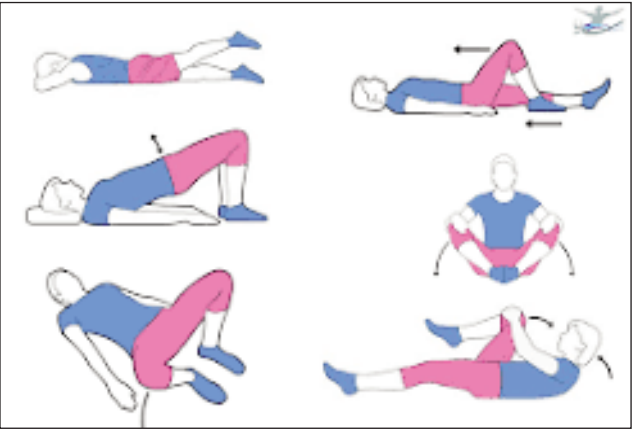
مجاهدیان افزود: این کیف باید متناسب با شرایط هر فرد تهیه شود و علاوه بر داروهای اختصاصی بیمار، می‌تواند شامل داروهای مورد نیاز بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن، تب‌بر و مسکن، محلول خوراکی جبران کم‌آبی (ORS)، اسپری‌های استنشاقی بیماران مبتلا به آسم، مواد ضدعفونی‌کننده، پانسمان‌های اولیه و سایر اقلام ضروری را نظر پزشک یا داروساز باشد. همچنین توصیه می‌شود تاریخ انقضای داروها و سلامت اقلام موجود در این کیف به‌صورت دوره‌ای بررسی و در صورت نیاز جایگزین شوند.

دکتر مجاهدیان با تأکید بر اینکه حفظ کیفیت دارو، بخشی جدایی‌ناپذیر از فرآیند درمان است، خاطرنشان کرد: در شرایط قطعی برق یا سایر بحران‌ها، تنها به توصیه‌های علمی، اطلاعات درج‌شده در بروشور دارو و نظر داروساز یا پزشک استناد کنید و از هرگونه تصمیم‌گیری یا مصرف خودسرانه دارویی که نسبت به سلامت آن تردید وجود دارد، خودداری کنید.

جمله علامتی هستند که نباید نادیده گرفته شوند و در صورت مشاهده، لازم است بانوان برای بررسی و دریافت خدمات درمانی و مشاوره‌ای به مراکز بهداشتی و درمانی مراجعه کنند. وی با بیان اینکه یائسگی زودرس بر قدرت باروری نیز تأثیر مستقیم دارد، تصریح کرد: این عارضه برای بانوانی که قصد بارداری و فرزندآوری دارند، یک چالش جدی محسوب می‌شود؛ زیرا عملکرد تخمدان‌ها کاهش یافته و امکان باروری طبیعی محدود یا متوقف می‌شود.

کارشناس مسئول واحد جوانی جمعیت مرکز بهداشت لهر با تأکید بر اینکه بسیاری از عوامل مؤثر بر سلامت زنان قابل کنترل هستند، گفت: رعایت تغذیه سالم، فعالیت بدنی منظم، حفظ وزن مناسب، پرهیز از مصرف دخانیات، مدیریت استرس و انجام معاینات و مراقبت‌های دوره‌ای می‌تواند در کاهش خطر یائسگی زودرس و عوارض ناشی از آن نقش مؤثری داشته باشد.

وی خاطرنشان کرد: آموزش‌های مرتبط با اصلاح سبک زندگی و ارتقای سلامت زنان به صورت رایگان در تمامی مراکز خدمات جامع سلامت و مراکز بهداشتی ارائه می‌شود و بانوان می‌توانند با مراجعه به این مراکز، از خدمات آموزشی و مشاوره‌ای بهره‌مند شوند.



دهد، به مطالعات بزرگ‌تر و با طراحی بهتر نیاز است. «لیندا لافورد» محقق ارشد و عضو فیزیوتراپی در دانشگاه ملیورن، در یک بیانیه خبری گفت: «برای برخی از افرادی که با درد لگن دست و پنجه نرم می‌کنند، ورزش واقعاً می‌تواند تنها امید آنها باشد، اما من همچنین نمی‌خواهم به بیماران امید واهی بدهم. مهم است که تحقیقات آینده با آزمایش‌های بزرگ‌تر و با کیفیت بهتر انجام شود و بررسی شود که چه نوع ورزش‌هایی به طور خاص برای افراد مختلف مؤثر است.»

چهارشنبه ۷ مرداد ۱۴۰۵ / شماره ۷۱۲۱ / سال سی و دوم **نورخوزستان** ۷

خودمراقبتی، سلامتی را

در دستانتان قرار می‌دهد

هر ساله در تاریخ ۲۴ ژوئیه «روز جهانی خودمراقبتی» گرامی داشته می‌شود.

به گزارش ایسنا، روز جهانی خودمراقبتی رویدادی با هدف آگاهی‌بخشی در سطح جهانی است که افراد را به برداشتن گام‌های فعالانه برای مدیریت سلامت خود تشویق می‌کند. این روز بر نقش خودمراقبتی در پیشگیری از بیماری‌ها، مدیریت بیماری‌های مزمن، بهبود سلامت روان و کاهش فشار بر نظام‌های سلامت تأکید می‌ورزد.

خودمراقبتی طیف وسیعی از اقدامات را در بر می‌گیرد: از تغذیه سالم و فعالیت بدنی منظم گرفته تا خواب مناسب، مدیریت استرس و استفاده مسئولانه از منابع و خدمات درمانی.

به گزارش «اورنس دیز»، با افزایش شیوع بیماری‌های مزمن، نگرانی‌های مربوط به سلامت روان و فشارهای وارده بر نظام سلامت، اهمیت خودمراقبتی بیش از هر زمان دیگری احساس می‌شود. هنگامی که افراد مسئولیت سلامت و تندرستی خود را بر عهده می‌گیرند، نتایج سلامتی، بهبود یافته و هزینه‌های درمانی کاهش می‌یابد.روز جهانی خودمراقبتی با هدف ترویج گذار از «رفتارهای واکنشی به رفتارهای پیش‌دستانه» در حوزه سلامت، افراد را توانمند می‌سازد تا در خصوص سلامت جسمانی، عاطفی و اجتماعی خود تصمیماتی آگاهانه اتخاذ کنند.خودمراقبتی، سلامت شما را در دستان خودتان قرار می‌دهد: آزمایش کنید، پایش کنید، شکوفا شوید

به گزارش سایت اطلاع رسانی «سازمان جهانی بهداشت»، ماه خودمراقبتی نیز از ۲۴ ژوئن آغاز می‌شود و در ۲۴ ژوئیه به اتمام می‌رسد.شعار امسال این است: خودمراقبتی، سلامت شما را در دستان خودتان قرار می‌دهد: آزمایش کنید، پایش کنید، شکوفا شوید.

آزمایش کنید: زمانی که به یک معیار پایه نیاز دارید برای حفظ و ارتقای سلامت و تندرستی خود باید تصویری روشن از وضعیت کنونی‌تان داشته باشید. پایش کنید: زمانی که می‌خواهید الگوها را شناسایی کرده و اقداماتی برای خودمراقبتی (مانند تغذیه سالم، ورزش و خواب کافی) را آغاز یا تقویت کنید.

شکوفا شوید: با اعتمادبه‌نفس زندگی کنید و شاهد شکوفایی سلامت خود باشید.

چرا خودمراقبتی اهمیت دارد؟

خودمراقبتی اهمیت دارد، زیرا!

از سلامت و تندرستی جسمی و روانی شما محافظت می‌کند. استرس را کاهش می‌دهد و تاب‌آوری را تقویت می‌کند. به شما کمک می‌کند تا با چالش‌های زندگی کنار بیایید.

می‌کند. به حفظ عملکرد مطلوب جسم و ذهن شما کمک می‌کند.

ارتباط مصرف غذاهای فوق

فرآوری شده با مرگ زودهنگام

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد مصرف غذاهای فوق فرآوری‌شده می‌توانند منجر به مرگ زودرس و قابل پیشگیری شوند. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز، الگوهای غذایی می‌توانند تأثیر زیادی بر نتایج سلامتی داشته باشند.

غذاهای فوق فرآوری‌شده که میزان زیادی فرآوری را پشت سر می‌گذارند می‌توانند ارزش غذایی خود را از دست بدهند و حاوی عناصر ناسالم باشند.

غذاهای بسیار فرآوری‌شده بخش رایج‌تری از رژیم‌های غذایی در دهه‌های اخیر هستند و محققان هنوز در حال کار برای درک تأثیر کامل این تغییرات رژیم غذایی هستند.مطالعه‌ای که اخیراً منتشر شد، چگونگی ارتباط مصرف غذاهای فوق فرآوری‌شده با مرگ زودرس و قابل پیشگیری را بررسی کرد.

محققان دانشگاه ساتوپاتولو برزیل دریافتند که مصرف غذاهای فوق فرآوری‌شده ممکن است علت مرگ و میر در درص قابل توجهی از مرگ و میر در جمعیت برزیل باشد.این یافته‌ها اهمیت کاهش مصرف غذاهای فوق فرآوری‌شده را برای به حداقل رساندن خطرات سلامتی نشان می‌دهد.با این حال، غذاهای فوق فرآوری‌شده تحت فرآوری شدید قرار می‌گیرند. چند نمونه از غذاهای فوق فرآوری‌شده عبارتند از:

نوشابه‌های گازدار

میان وعده‌های بسته بندی شده شیرین یا شور مانند چیپس یا کلوچه

نوشیدنی‌های انرژی زا

سوپ‌های فوری و سایر محصولات آماده برای گرم کردن مانند پیتزا یا ناگت مرغ

برخی تحقیقات نشان می‌دهد که خوردن غذاهای فرآوری‌شده کیفیت رژیم غذایی را کاهش می‌دهد و خطر ابتلاء به مشکلات سلامتی مانند فشار خون بالا، چاقی و بیماری قلبی را افزایش می‌دهد.

مطالعه جدید تعدا مرگ و میر در جمعیت برزیل و ارتباط آنها با مصرف غذاهای فوق فرآوری‌شده را بررسی کرد.

لیندا محققان مصرف ملی غذا در برزیل را از سال ۲۰۱۷ تا ۲۰۱۸ مورد بررسی قرار دادند. سپس آنها این اطلاعات را با توجه به اطلاعات جمعیتی و مرگ و میر در سال ۲۰۱۹ بررسی کردند.

محققان ۱۶۰،۵۴۱ نفر را بین سنین ۳۰ تا ۶۹ سال که در سال ۲۰۱۹ جان باختند بررسی کردند.

تجزیه و تحلیل آنها نشان می‌دهد که مصرف غذاهای فوق فرآوری‌شده عامل ۱۰/۵ درصد از کل مرگ و میرهای زودرس در این گروه سنی جمعیت است.

محققان همچنین خاطر نشان کردند که مصرف مواد غذایی فوق فرآوری‌شده عامل ۲۱/۸ درصد از کل مرگ و میرهای قابل پیشگیری ناشی از بیماری‌های غیرواگیر است.

بر اساس این اطلاعات، محققان تخمین زدند که کاهش انرژی دریافتی از غذاهای فوق فرآوری‌شده به میزان ۱۰ تا ۵۰ درصد از مقادیر فعلی می‌تواند تا حد زیادی به کاهش این میزان مرگ و میر کمک کند.