



بهترین روش های جلوگیری از چروک دور

چشم

به منظور مبارزه با پیری پوست، استفاده از کرم ضد آفتاب به همه افراد توصیه می شود، اما همه ضد آفتابها مناسب استفاده برای ناحیه دور چشم نیستند. از کرم ضد آفتابی استفاده کنید که مخصوص ناحیه دور چشم است و ۳۳۳ مناسب داشته باشد.

صنعت



انیسون و خواص عالی درمانی آن (تمام فواید بادیان رومی)

انیسون که آن را بادیان رومی و رازیانه رومی نیز می نامند، گیاهی با دانه های بسیار معطر است. انیسون از تیره چتریان است و با دانه هایی سبز رنگ، گلابی شکل و کوچک که دارای خواص درمانی بسیاری می باشد.

صنعت

خبر پزشکی

ماندگاری بالای سموم روی توت فرنگی

به گزارش خبرگزاری مهر، مریم امینی، با اشاره به اینکه محیط گرم و مرطوب گلخانه شرایط مناسبی برای رشد آفتها و حشرات فراهم می کند، اظهار کرد: از طرفی توت فرنگی میوه حساسی است که خیلی سریع توسط آفتها آسیب می بیند.

وی افزود: کشاورزان مجبورند برای کاهش آسیب به بافت میوه از آفت کش ها و حشره کش ها استفاده کنند. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه توت فرنگی دوره رشد کوتاهی دارد، خاطرنشان کرد: میوه توت فرنگی بعد از رسیدن قابلیت ماندگاری زیادی روی بوته ندارد بنابراین در اکثر مواقع حداقل مدت زمان لازم برای تجزیه سم هم رعایت نمی شود.

مدیر گروه ترجمان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه پیدا کردن بهترین روش تمیز کردن و شستن توت فرنگی بسیار مهم است، گفت: ظهور بیماری های ویروسی و عفونی موجب شده تا روش های شستن انواع توت بیشتر از همیشه اهمیت پیدا کند ضمن اینکه پوست توت فرنگی صاف نیست و به دلیل منافذ زیادی که دارد، سموم ماندگاری بالایی روی پوست دارند.

امینی با اشاره به اینکه طی تحقیقاتی که در سال ۲۰۲۳ انجام شد، غوطه ور کردن توت فرنگی در محلول آب حاوی سه درصد سرکه و بعد آبکشی کردن آن با آب ۴۸ درصد سموم آن را کم می کند، اضافه کرد: اگر توت فرنگی ها را در محلول آب حاوی سه درصد نمک غوطه ور کنیم و آبکشی کنیم نیز تا ۴۵ درصد سموم آن کم می شوند و نهایتاً غوطه ور کردن توت فرنگی ها در آب خالی و بعد آبکشی کردن آن تنها ۲۵ درصد یا یک چهارم این سموم رو کم خواهند کرد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی توصیه کرد: به طور کلی ابتدا با آب آلودگی های توت فرنگی را از بین ببرید سپس داخل محلول آب و سرکه (چهار قسمت آب و یک قسمت سرکه سفید) یا جوش شیرین حدود یک ربع برای سرکه و ۲۰ دقیقه برای جوش شیرین غوطه ور کرده و سپس بشویید.

وی ادامه داد: برای خارج کردن کرم داخل توت فرنگی نیز توصیه می شود میوه را داخل آب نمک چند دقیقه نگه دارید تا حشرات و کرم از آن خارج شده، برای تهیه آب نمک، حدود یک قاشق غذاخوری نمک را به یک کاسه متوسط آب گرم اضافه کنید و بگذارید حل شود، سپس توت فرنگی ها را در آب نمک بریزید و بگذارید حدود پنج دقیقه خیس بخورد و در انتها توت ها را با آب تمیز بشویید. امینی اضافه کرد: چنانچه قصد دارید برای شست و شوی توت فرنگی از جوش شیرین استفاده کنید، یک قاشق چای خوری جوش شیرین را با چهار لیوان آب مخلوط کنید و هم بزنید تا حل شود، سپس توت فرنگی ها را به مخلوط اضافه کنید و اجازه دهید توت فرنگی ها به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در مخلوط خیس بخورند سپس میوه را تمیز بشویید.

کدام مواد غذایی برای سلامت مو مفیدند؟

ریزش مو می تواند به دلایل مختلفی مانند کمبودهای تغذیه ای، اختلالات ژنتیکی، عدم تعادل هورمونی، برخی داروها، اختلالات خودایمنی، عفونت ها، استرس یا پیری طبیعی ایجاد شود. «آلوپسی» اصطلاح پزشکی برای ریزش مو است و هر کسی اشکال مختلفی از آلوپسی را تجربه می کند.



پوشش ۹۰ درصد هزینه های درمان ناباروری



تعداد، ۵۰ مرکز دولتی است.

معاون درمان وزارت بهداشت تاکید کرد: این اقدام در دولت سیزدهم صورت گرفته و پیش از این، درمان ناباروری تحت پوشش بیمه نبوده است.

وی با اشاره به برگزاری ۲۷۰ هزار کلاس ترویجی برای مادران باردار در راستای ترغیب به سمت زایمان طبیعی، گفت: مراکز زایمان بی درد نیز توسعه یافته که به صورت دارویی و غیردارویی است.

کریمی افزود: ذخیره تخمک در کشور انجام می‌شود ولی نباید کشور را به این سمت ببریم باید کارهای فرهنگی زیادی انجام شود تا دختران و پسران در سن مناسب ازدواج و اقدام به فرزندآوری کنند .

معاون درمان وزارت بهداشت، به تشریح خدمات درمان ناباروری در راستای اجرای قانون جوانی جمعیت پرداخت.

به گزارش خبرنگار مهر، سعید کریمی، در نشست خبری هفته جوانی جمعیت که در سالن کنفرانس وزارت بهداشت برگزار شد، گفت: درمان ناباروری جزو مهم‌ترین وجوه قانون جوانی جمعیت به حساب می‌آید. سیاست‌های کشور به نحوی بود که در حوزه کنترل جمعیت گام برداریم اما سیاست‌ها تغییر کرده است و در حال حاضر در مسیر جوانی جمعیت گام برداشته‌ایم.

وی با بیان اینکه نسبت به احداث مراکز درمان نابالوری و ارائه خدمات سطح ۲ اقدام کرده‌ایم، افزود: ۸۷ مرکز درمان ناباروری سطح ۲ در کشور ایجاد کرده‌ایم، دولت سیزدهم، این مراکز را برای نخستین‌بار در کشور احداث کرده است.

کریمی ادامه داد: پیش از دولت سیزدهم، هیچ مرکز درمان نابالوری سطح ۲ در کشور وجود نداشت اما شرایط حال حاضر به نحوی است که در تمامی دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور حداقل یک مرکز درمان ناباروری سطح ۲ وجود دارد.

وی با عنوان این مطلب که ۹۰ درصد هزینه‌های سرپایی و بستری درمان ناباروری تحت پوشش بیمه قرار گرفته است، افزود: ۱۲۶ مرکز درمان ناباروری سطح ۳ در کشور داریم یعنی جایی که در آن اقدامات پیشرفته مثل IVF انجام می‌شود.

کریمی گفت: این مراکز در تمامی استان‌ها وجود دارد که از این

ماموریت ویژه وزارت بهداشت در اجرای قانون جوانی جمعیت



به گزارش مهر، حسین فرشیدی، ر در نشست خبری هفته جوانی جمعیت که در سالن کنفرانس وزارت بهداشت برگزار شد، گفت: حدود دو سال از زمان اجرای قانون جوانی جمعیت و حمایت از خانواده می‌گذرد. بررسی‌ها بیانگر این است که تمامی معاونت‌های وزارت بهداشت در اجرای قانون جوانی جمعیت نقش‌آفرینی کرده‌اند. وی با بیان اینکه قانون جوانی جمعیت و حمایت از خانواده ۷۳ ماده دارد، افزود: ۴۳ ماده از مجموع ۷۳ ماده قانون جوانی جمعیت بر عهده وزارت بهداشت است. ارتباط وزارت بهداشت با ۴۳ ماده قانون جوانی جمعیت به این معنا است که وزارت بهداشت در حوزه جوانی جمعیت در کانون توجه قرار گرفته و مأموریت ویژه دارد.

معاون بهداشت وزارت بهداشت، با عنوان این مطلب که میزان زایمان سوم مادران از ۱۶ درصد در سال ۹۸ به ۱۸.۹۷ درصد در سال ۱۴۰۲ رسیده است، گفت: زایمان چهارم نیز از ۵ درصد به حدود ۷ درصد افزایش یافته است.

خط قرمز سازمان غذا و دارو در محصولات غذایی



انجام شده است؛ بنابراین محموله ۴۴ هزار تنی از نظر سازمان غذا و دارو امکان ترخیص نداشت و این موضوع به مراجع ذربط اعلام و اقدامات معمول در این خصوص اعمال گردید روابط عمومی سازمان غذا و دارو همچنین با تاکید بر اینکه این سازمان تمامی فرآورده‌های غذایی اعم از مواد اولیه و محصول نهایی وارداتی را در آزمایشگاه‌های معاونت‌های غذا و دارو با حساسیت بالا مورد بررسی قرار می‌دهد، اذعان داشت: خط قرمز سازمان غذا و دارو سلامت مردم است و در این حوزه اقدامات تخصصی و فنی لازم صورت می‌پذیرد.

ضرورت ایجاد نشان دانشگاهی برای کار خانجات مواد غذایی



ضروری دانست و برگزاری جشنواره سالانه برای تقدیر از برترین های این حوزه از نظر مسئولیت پذیری اجتماعی، سلامت غذا و رعایت چارچوب‌های صنعتی و بهداشتی را پیشنهاد داد.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با بیان اینکه حوزه غذا و دارو یکی از سنگ بناهای سیستم HIM است، تاکید کرد: ایجاد نسل‌های جدید و ورزن های متعالی و مترقی HIM نیز باید از حوزه غذا و دارو انجام شود.

به گزارش خبرگزاری مهر، علیرضا زالی، در نشست هیأت رئیسه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی که در معاونت غذا و دارو برگزار شد، گفت: بالاترین آمار کارخانجات مواد غذایی در حوزه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی قرار دارد و به نحو احسن مورد نظارت قرار می‌گیرد و می‌توان از ظرفیت‌های آنها در حوزه غذا و دارو استفاده کرد.

وی، ایجاد یک نشان دانشگاهی برای کارخانجات مواد غذایی را

۱۰ نکته برای مدیریت استرس

های کوچکی برای انجام این کار پیدا کنید. مثلاً: ساعت خود را ۵ تا ۱۰ دقیقه جلوتر تنظیم کنید. به این ترتیب کمی زود به مکان‌ها خواهید رسید و از استرس دیر رسیدن دوری خواهید کرد.

وقتی در بزرگراه رانندگی می کنید، به لاین آهسته بروید تا بتوانید از عجله کردن جلوگیری کنید.

کارهای بزرگ را به کارهای کوچکتر تقسیم کنید. برای مثال، اگر مجبور نیستید سعی نکنید به همه ۱۰۰ ایمیل دریافتی خود پاسخ دهید و فقط به تعدادی از آنها پاسخ دهید.

۶. استراحت کنید باید برای زمان‌هایی برای استراحت برنامه ریزی کنید تا ذهن خود را از استرس دور کنید. اگر فردی هستید که دوست دارید هدف گذاری کنید، ممکن است استراحت کردن در ابتدا برای شما سخت باشد اما به آن پایبند باشید. کارهای آرامش‌بخشی که می‌توانید انجام دهید عبارتند از:

- مراقبه
- یوگا
- دعا
- گوش دادن به موسیقی مورد علاقه
- گذراندن زمان در طبیعت
- ۷. برای سرگرمی‌ها وقت بگذارید
- باید زمانی را برای انجام کارهایی که از آنها لذت می برید اختصاص دهید. سعی کنید هر روز کاری انجام دهید که احساس خوبی به شما بدهد و این به کاهش استرس شما کمک می کند. لازم نیست زمان زیادی باشد - حتی ۱۵ تا ۲۰ دقیقه هم موثر است. سرگرمی های آرامش بخش شامل موارد زیر است:
- خواندن کتاب
- بافندگی
- انجام یک پروژه هنری
- تماشای یک فیلم
- انجام پازل

۸. در مورد مشکلات خود صحبت کنید اگر موضوعاتی شما را آزار می دهند، صحبت در مورد آنها می تواند به کاهش استرس‌تان کمک کند. می توانید با اعضای خانواده، دوستان، پزشک یا یک درمانگر صحبت کنید. همچنین می توانید با خودتان صحبت کنید. به این کار «خودگویی» یا «واگویی» می گویند و همه ما آن را انجام می دهیم. اما برای اینکه خودگویی به کاهش استرس کمک کند، باید مطمئن شوید که مثبت است و نه منفی.

بنابراین وقتی استرس دارید به آنچه فکر می کنید یا می گویند از نزدیک گوش کنید. اگر به خود پیامی منفی می دهید، آن را به پیام مثبت تغییر دهید. به عنوان مثال، به خود نگویند «من نمی توانم این کار را انجام دهم» در عوض به خود بگویید: «من می توانم این کار را انجام دهم» یا «من بهترین کاری را که می توانم انجام می‌دهم».

۹. سخت نگیرید بپذیرید که هر چقدر هم تلاش کنید نمی توانید کارها را به طور کامل و عالی انجام دهید. شما همچنین نمی توانید همه چیز را در زندگی خود کنترل کنید. پس به خودتان لطفی کنید و فکر نکنید که می توانید کارهای زیادی انجام دهید. فراموش نکنید که حس شوخ طبعی خود را حفظ کنید. خنده به شما کمک می کند تا احساس آرامش کنید.

۱۰. محرک ها را از بین ببرید دریابید که بزرگترین دلایل استرس در زندگی شما چیست. آیا شغل شما، رفت و آمد شما، تکالیف مدرسه و دانشگاه شماست؟ اگر می‌توانید تشخیص دهید که آنها چیست، ببینید آیا می‌توانید آنها را از زندگی خود حذف کنید یا دست‌کم آنها را کاهش دهید یا خیر.

اگر نمی‌توانید دلایل اصلی استرس خود را شناسایی کنید، سعی کنید یک دفترچه استرس داشته باشید. زمانی که بیش از همه مضطرب می شوید، یادداشت کنید و ببینید آیا می‌توانید یک الگو را برای استرس خود تعیین کنید، سپس راه هایی برای حذف یا کاهش آن محرک ها پیدا کنید.

به گزارش ایسنا، هنگامی که با یک موقعیت تهدیدکننده مواجه می‌شوید، سیستم عصبی سمپاتیک - بخشی از سیستم عصبی مرکزی بدن که عملکردهایی مانند ضربان قلب، تنفس و فشار خون را تنظیم می‌کند - باعث تحریک واکنش «جنگ یا گریز» می‌شود. هورمون استرس موسوم به «کورتیزول» نیز بدن را هوشیار و آماده مقابله با خطر احتمالی می‌کند.

استرس در عین حال باعث تغییرات فیزیولوژیکی مانند افزایش سطح هوشیاری، تنفس و ضربان قلب سریع‌تر، فشار خون بالا، افزایش کلسترول خون و افزایش تنش عضلانی می‌شود.

وقتی استرس پاسخ جنگ یا گریز را در سیستم عصبی مرکزی فعال می‌کند، می‌تواند بر سیستم گوارش تأثیر بگذارد: اسپاسم مری، افزایش اسید معده و سوءهاضمه، ایجاد حالت تهوع و اسهال یا یبوست از جمله این موارد هستند.

در موارد جدی‌تر، استرس ممکن است باعث کاهش جریان خون و اکسیژن به معده شده و منجر به گرفتگی، التهاب یا عدم تعادل باکتری‌های روده شود.

بهبتر است افراد در طول شبانه روز ساعاتی را برای استراحت کردن در نظر بگیرند تا از استرس دور باشند.

یادگیری نحوه مدیریت استرس نیاز به تمرین دارد اما در ادامه به نقل از «وب ام دی» به چند مورد از آنها خواهیم پرداخت.

۱. ورزش کنید ورزش منظم یکی از بهترین راه ها برای آرامش بدن و ذهن شماست. به علاوه، ورزش باعث بهبود خلق و خوی شما می شود. اما باید اغلب این کار را انجام دهید تا نتیجه بدهد. هر هفته چقدر باید ورزش کرد؟

تا ۲ ساعت و ۳۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط مانند پیاده روی سریع یا ۷۵ دقیقه ورزش شدیدتر مانند شنا، دویدن یا ورزش های دیگر انجام دهید.

روزی تعیین اهداف تناسب اندام که می توانید به آنها برسید تمرکز کنید. بیشتر از همه به یاد داشته باشید که انجام هر تمرینی بهتر از انجام ندادن آن است.

۲. عضلات خود را آرام کنید وقتی استرس دارید، ماهیچه هایتان منقبض می شوند. شما می توانید به خودی خود به شل شدن آنها و شاداب کردن بدن خود کمک کنید:

- کشش
- ماساژ گرفتن
- حمام کردن یا دوش آب گرم
- داشتن یک خواب خوب شبانه
- ۳. تنفس عمیق
- چند نفس عمیق می تواند استرس را فوراً از شما دور کند. زمانی که در انجام تمرینات تنفسی ماهر شوید، شگفت زده خواهید شد که چقدر احساس بهتری دارید. فقط این ۵ مرحله را دنبال کنید:
 - در وضعیتی راحت بنشینید و دستان خود را روی پاهای خود قرار دهید و پاهای خود را روی زمین قرار دهید. یا می توانید دراز بکشید.

-چشماتان را ببندید.

- خود را در مکانی آرام تصور کنید. این می تواند ساحل، یک زمین چمن زیبا یا هر جایی که به شما احساس آرامش می دهد باشد.

- به آرامی تنفس عمیق انجام دهید.

- این کار را هر بار ۵ تا ۱۰ دقیقه انجام دهید.

۴. خوب غذا بخورید داشتن یک رژیم غذایی منظم و متعادل به شما کمک می کند تا به طور کلی احساس بهتری داشته باشید. همچنین ممکن است به کنترل خلق و خوی شما کمک کند. وعده های غذایی شما باید سرشار از سبزیجات، میوه، غلات کامل و پروتئین بدون چربی برای تأمین انرژی باشد. همچنین هیچکدام را نادیده نگیرید زیرا می تواند شما را در خلق و خوی بد قرار دهد که به دنبال آن می تواند استرس را تشدید کند.

۵. سرعت زندگی خود را کاهش دهید زندگی مدرن بسیار شلوغ است و گاهی اوقات ما فقط باید سرعت خود را کم کنیم و آرام باشیم. به زندگی خود نگاه کنید و راه

سلامت

مواد غذایی مفید برای تسکین درد مزمن



اگر شما هم در میان بیش از ۲۰ درصد بزرگسالانی هستید که دارای دردهای مزمن مانند آرتрит، میگرن یا کمردرد هستید، ممکن است غذا خوردن برایتان بیشتر شبیه به یک کار طاقت فرسا باشد تا لذتبخش و همیشه نگران باشید که برخی غذاها به طور ناخودآگاه ناراحتی شما را تشدید کنند.

به گزارش ایسنا، خبر خوب این است که تحقیقات نشان می‌دهد ایجاد تغییرات استراتژیک در رژیم غذایی، رفع کمبودهای تغذیه‌ای و مصرف مکمل‌های مبتنی بر دانش پزشکی می‌تواند التهاب در بدن را به میزان قابل توجهی کاهش و درد را تسکین دهد.

دردناک، کسل کننده، سوزناک، تیز تنها برخی از کلماتی است که افراد برای توصیف درد خود استفاده می‌کنند. وضعیت فرد مبتلا به درد مزمن ممکن است بعضی روزها عالی باشد، بعضی روزها بد. این واقعیتی است که بسیاری از مبتلایان به این عارضه با آن مواجه هستند. احتمال دارد علائم و نشانه‌ها همیشه قابل مشاهده نباشند و ممکن است نبردی درونی باشد که در پشت دندان قروچه و لبلخندهای اجباری پنهان شده است.

اغلب ممکن است درد مزمن به عنوان نشانه‌ای از یک مشکل بزرگ‌تر نادیده گرفته شود یا به دلیل اینکه تهدید کننده زندگی نیست جدی گرفته نشود. با این حال، بار درد مزمن نه تنها فردی نیست، بلکه اجتماعی هم هست. نتایج مطالعات نشان می‌دهد افراد مبتلا به درد مزمن ممکن است در انجام زندگی روزمره و فعالیت‌ها مشکل داشته باشند و همچنین از وضعیت سلامت ضعیف تری برخوردار باشند. همچنین ممکن است مجبور باشند با نامتی شغلی یا بی‌کاری دست و پنجه نرم کنند.

در ادامه به این می‌پردازیم که چگونه یک رژیم غذایی ضد التهابی می‌تواند متحد قدرتمندی در مبارزه با دردهای مداوم باشد.

التهاب، پاسخ سیستم ایمنی بدن شما به آسیب است که باعث تحریک گلبول‌های سفید و پروتئین‌ها می‌شود تا از شما در برابر مهاجمان خارجی محافظت کند و آسیب را ترمیم کند. هنگامی که التهاب به دلیل اختلالات خود ایمنی، جراحات، استرس یا شرایطی مانند چاقی، مزمن می‌شود می‌تواند به طور مداوم مسیرهای درد را فعال کند. تحقیقات نشان می‌دهد که کاهش نشانگرهای التهابی می‌تواند شدت درد مزمن را کاهش دهد. آنتی اکسیدان‌ها را فراموش نکنید. این ترکیبات در میوه‌ها، سبزیجات، چای، ادویه جات و مکمل‌هایی مانند کورکومین یافت می‌شوند. آنها به خنثی کردن رادیکال‌های آزاد آسیب‌رسان به سلول کمک می‌کنند. مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ را افزایش دهید. این مواد در ماهی‌های چرب، گردو و کتان یافت می‌شوند. کربوهیدرات‌های تصفیه شده، قندها و چربی‌های اشباع شده را کاهش دهید. اینها می‌توانند قند خون را بالا برده و التهاب را افزایش دهند.

گوشت قرمزی شده و گوشت قرمز را نیز محدود کنید. اینها حاوی چربی‌های اشباع التهابی هستند. هیدراته بمانید. روزانه ۲ تا ۳ لیتر آب مصرف کنید. الکل نخورید. الکل می‌تواند پاسخ‌های التهابی را تحریک و تشدید کند.

انواع میوه و سبزیجات مصرف کنید. همچنین کمبود برخی مواد مغذی می‌تواند درد شما را افزایش دهد. کمبود برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌تواند باعث شود که التهاب شما کنترل نشود. - ویتامین D: این ویتامین برای سلامت استخوان و عضلات شما ضروری است. سطوح پایین ویتامین D با درد اسکلتی عضلانی مرتبط است. - منیزیم: منیزیم برای ساخت بیش از ۳۰۰ نوع آنزیم مورد نیاز است. کمبود منیزیم با میگرن، اسپاسم عضلانی و فیبرومیالژیا مرتبط است. - ویتامین‌های گروه B: اینها به سلامت و عملکرد اعصاب شما کمک می‌کنند. کمبود این ویتامین‌ها با درد عصبی و نوروپاتی مرتبط است. - ویتامین C: این آنتی اکسیدان قوی با رادیکال‌های آزاد مبارزه می‌کند.

با دنبال کردن یک رژیم غذایی ضد التهابی، رفع کمبودهای تغذیه‌ای و مصرف مکمل‌های هدفمند، ممکن است بتوانید التهاب خود را به طور طبیعی کاهش دهید و به طور بالقوه از درد مزمن خلاص شوید. با پزشک یا متخصص تغذیه خود همکاری کنید تا یک رژیم غذایی مناسب برای مبارزه با درد برای خود انتخاب کنید. غذا خوردن می‌تواند به یک لذت واقعی تبدیل شود تا اینکه یک منبع نگرانی و ناراحتی باشد.

کدام خوردنی‌ها حاوی مواد شیمیایی ماندگارند؟

با بسته‌بندی مواد غذایی حاوی مواد شیمیایی ماندگار در تماس بوده‌اند. سال‌هاست که دانشمندان درباره «مواد شیمیایی ماندگار» هشدار می‌دهند. این ترکیبات پرمصرف شامل مشتقات پلی‌فلوروآلکیل، دسته‌ای از مواد شیمیایی ساخته دست بشر هستند که چندین دهه است در طیف گسترده‌ای از صنایع برای مقاوم‌سازی محصولات در برابر گرما، آب، چربی و لکه‌ها استفاده می‌شوند.

در ۸۰ سال گذشته مشتقات بسیاری از این ترکیبات ساخته شده‌اند که در تولید هزاران کالای مصرفی روزمره از ظروف غذایی یکبار مصرف گرفته تا کف ضد حریق (کپسول آتش‌نشانی) استفاده می‌شوند. این ترکیبات که امروزه ردپایی از آنها حتی دورافتاده‌ترین مکان‌های کره خاکی از جمله در بدن خرس‌های قطبی در قطب شمال نیز یافت شده است، به دلیل پیوندهای بسیار قوی فلئوئر-کربن آماده در خانه، مغازه فست‌فود یا رستوران غیرفست‌فودی می‌خورند. آنها از این اطلاعات برای بررسی این فرضیه استفاده کردند که افراد تا چه میزان



«ماندگار» لقب گرفته‌اند. مطالعات نشان داده‌اند که آن‌ها می‌توانند هورمون‌ها را مختل کرده، استخوان‌ها را تضعیف کنند یا خطر ابتلا به برخی بیماری‌ها را افزایش دهند. آن‌ها همچنین با انواع سرطان، نقایص مادرزادی، بیماری‌های کلیوی و سایر مشکلات جدی سلامت مرتبط هستند. به گزارش یورونیوز، یافته‌های مطالعه تازه نشان داده است که مصرف مقادیر زیاد چای، گوشت‌های فرآوری شده و غذاهای آماده خارج از خانه با افزایش سطح مواد شیمیایی ماندگار در بدن در

رازهای سر به مهر مانده «مغز» انسان



این رویداد، تلاش برای برگزاری منظم و سالیانه این رویداد است، زیرا این رویداد برای افزایش آگاهی مردم از دانش علوم اعصاب به زبان ساده بسیار کارایی دارد. افزایش کیفیت زندگی و سلامت مردم در جامعه است. وی با اشاره به برگزاری سه رویداد نوروناک از سال ۱۴۰۱ تا ۱۴۰۳ ادامه داد: به دلیل بازخورد بسیار مناسب

یک دهه به نام دهه مغز نامگذاری شده است.

وی با تاکید بر بهره‌گیری از فناوری‌های نوین پزشکی برای ارائه خدمات مناسب‌تر برای درمان بیماران عنوان کرد: یکی از مهمترین شاخص‌های این مسئله دانش علوم اعصاب است که مستلزم است تا اساتید و دانشجویان و نخبگان از این دانش بهره‌مند شوند تا استفاده از فناوری‌های نوین پزشکی توسعه یابد.

در ادامه این رویداد دکتر سید بهنام الدین جمعی رئیس مرکز تحقیقات علوم اعصاب دانشگاه علوم پزشکی ایران با اشاره به اینکه مطالعه مغز هم مقتدایی با اشاره به پیچیدگی‌های علوم اعصاب افزود: علوم اعصاب امروزه یک دانش بین رشته‌ای مرتبط با رشته‌های مهندسی، کامپیوتر، پزشکی است و در این زمینه حتی در جهان

اهمیت غربالگری سرطان روده بزرگ



نارند بدون تشخیص می‌مانند و زمانیکه علامت‌دار می‌شوند، اقدامات درمانی به اندازه کفایت کارساز و موثر نیست. عضو هیات علمی دانشگاه خاطرنشان کرد: ۴۵ تا ۷۵ ساله‌ها نیز تمام جمعیت باید تحت غربالگری روده بزرگ قرار بگیرند. این غربالگری‌ها می‌تواند به شکل تست‌های مدفوع یا بصورت سالیانه و یا کولونوسکوپ هر ۱۰ سال یکبار باشد، مثلاً فردیکه هیچ گونه نشانه بالینی ندارد باید از سن ۴۵ تا ۷۵ سال حتماً برنامه غربالگری روده بزرگ را انجام دهد. وی به افرادی که سابقه خانوادگی ابتلا به سرطان روده بزرگ دارند نیز هشدار داد: سن غربالگری در این افراد ۱۰ سال کمتر از سایرین است، ضمن اینکه بازه‌های زمانی غربالگری در این افراد کاهش پیدا می‌کند، عمدتاً افرادی که سابقه غربالگری روده بزرگ را دارند باید برنامه غربالگری خود را حتماً توسط کولونوسکوپی انجام شود و تنها

است. فوق تخصص گوارش و بیماری‌های کبدی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به نشانه‌های بیماری‌های گوارشی نیز اشاره کرد و افزود: مثال بارزی که درباره این بیماری‌ها وجود دارد اینگونه مطرح می‌شود که بسیاری از این بیماری‌ها مثل کوه یخ هستند، ما تنها قسمتی از کوه یخ را که بالای آب است، مشاهده می‌کنیم، درحالی‌که حجم عمده کوه یخ که زیر آب قرار داد اصلاً به نظر نمی‌آید. ی اضافه کرد: چنانچه مبتلایان به بیماری‌های گوارشی تحت غربالگری و برنامه‌های تشخیصی زودهنگام غربالگری قرار نگیرند ممکن است در فاز نهایی بیماری درمان بسیار پیچیده یا غیرممکن شود. صادقی در ادامه اهمیت اجرای برنامه‌های تشخیص زودهنگام و غربالگری را مورد توجه قرار داد و خاطرنشان کرد: عمده سرطان‌های دستگاه گوارش تا زمانیکه علامتی

منجر به مرگ‌ومیر نیز در کشور ما، پنج مورد مربوط به سرطان‌های گوارشی هستند که چنانچه بخواهیم این موارد را نام را ببریم از جمله آن می‌توان به سرطان معده، روده بزرگ، مری، پانکراس و کبد اشاره کرد. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی با اشاره به اینکه پولیپ‌های روده از جمله ضایعات پیش‌سرطانی هستند که شیوع ۲۵ درصدی در سنین بالای ۵۰ سال، اضافه کرد: چنانچه جامعه هدف تحت برنامه‌های غربالگری قرار نگیرند، از هر ۲۰ نفر یک نفر مبتلا به سرطان روده بزرگ خواهد شد، ضمن اینکه سرطان روده بزرگ در افراد جوان زیر ۵۰ سال در حال افزایش است و این زنگ خطری برای جامعه محسوب می‌شود. پیش از این از هر ۱۰ نفر مبتلا به سرطان روده بزرگ یک نفر کمتر از ۵۰ سال سن داشت ولی متأسفانه در حال حاضر از هر پنج نفر یک نفر زیر ۵۰ سال سن دارد که به این بیماری مبتلا

در دانشکده پزشکی کک کالیفرنیا جنوبی و نویسنده اصلی این مطالعه در این باره می‌گوید: حتی غذاهایی که از نظر متابولیک کاملاً سالم هستند نیز می‌توانند به مواد شیمیایی ماندگار آلوده شوند.

نویسندگان این مطالعه می‌گویند هدف آزمایش آنها لزوماً تعیین این نیست که کدام غذاها «سالم» هستند و کدام‌ها نیستند، بلکه هدف این است که بفهمند کدام غذاها ممکن است به آزمایش بیشتری نیاز داشته باشند تا نظارت شود که آلودگی‌شان از کجا آمده است.

بسیاری از تحقیقات قبلی بر وجود این ترکیبات ماندگار در آب متمرکز شده بودند، اما دانشمندان اکنون می‌گویند غذای آلوده احتمالاً تهدید بزرگ‌تری برای سلامت انسان است. برخی از بدترین منابع آلودگی در مواد غذایی عبارتند از برخی از کافه‌ها و پلاستیک‌های بسته‌بندی، آفت‌کش‌ها و همچنین کودهای آلوده به مواد شیمیایی ماندگار که برای تقویت رشد محصولات غذایی استفاده می‌شوند.

طول زمان مرتبط است. در واقع شرکت‌کنندگانی که بیشتر چای، هات‌داگ و گوشت‌های فرآوری‌شده مصرف می‌کردند، سطح مواد شیمیایی ماندگار بالاتری در خون خود داشتند. با این حال، برخی از غذاها تنها زمانی با سطوح بالاتر این ماده شیمیایی مرتبط بودند که خارج از خانه تهیه می‌شدند. افرادی که غذاهایی مانند سبیزمینی سرخ‌کرده یا پیتزای تهیه‌شده در رستوران‌ها را می‌خوردند، سطوح بیشتری از مواد شیمیایی ماندگار را در خون خود نشان دادند. متخصصان می‌گویند دریافت‌اند که این مشکل عمدتاً در فرآیند بسته‌بندی محصولات غذایی ایجاد می‌شود. به عنوان مثال، آنها تصور می‌کنند که ارتباط بین چای و سطوح بالای مواد شیمیایی ماندگار به خاطر کیسه‌ای است که چای در آن قرار داده می‌شود. گوشت‌های فرآوری‌شده نیز با بسیاری از راه‌های احتمالی برای آلودگی در فرآیند تولید، چندان تعجب‌برانگیز نیست. «هیلی همپسون»، محقق مقطع دکترا

رشته علوم اعصاب است و با وجود نام گذاری یک دهه از ۱۹۹۰ تا سال ۲۰۰۰ میلادی به نام دهه مغز، هنوز موارد بسیاری در این حوزه دانشی در جهان بی پاسخ مانده است. جامعی با تشریح محورهای سخنران سومین رویداد نوروناک دانشگاه علوم پزشکی ایران به اهمیت مولفه‌های معر، خرد و اندیشه براساس شعر معروف حکیم فردوسی (به نام خداوند جان و خرد / کزین برتر اندیشه بر نغذرد) پرداخت و گفت: برای سربلندی ایران باید با امید به آینده، کار و تلاش بسیار انجام داد، همانطور که در جلوی ساختمان کتابخانه مرکزی این دانشگاه نیز به زیبایی نگاشته شده است: برای آن که ایران گوهری تابان شود خون دل‌ها خورده ایم.

به تست‌های مدفوع اکتفا نکنند، این افراد باید هر پنج سال یکبار تحت برنامه‌های غربالگری قرار گیرند. دومین سرطان شایع و قابل پیشگیری نیز سرطان معده است که این عضو هیئت علمی دانشگاه به آن اشاره کرد و افزود: عفونت هلیکوباکتری، شایع‌ترین عامل سرطان معده است و توصیه می‌شود در کشورهایی که سرطان شیوع بیشتری از جمله ایران دارد افراد تحت غربالگری این سرطان باشند. وی با اشاره به اینکه سرطان کبد یکی دیگر از بیماری‌های شایع دستگاه گوارش است، ادامه داد: در برخی گروه‌ها حتماً بررسی این بیماری در دستور کار است به طور مثال برای افرادی که شاخص توده بدنی یا BMI آنان بالاتر از ۲۵ است و یا دور کمر در مردان بیش از ۱۰۰ سانت و در زنان بیش از ۹۰ سانت باشد، غربالگری کبد چرب ضرورت دارد، ضمن اینکه مبتلایان به دیابت، پر فشاری خون و چربی خون بالا هم باید از نظر ابتلا به کبد چرب تحت بررسی باشند.

فوق تخصص گوارش و بیماری‌های کبدی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه امروزه شایع‌ترین علت ابتلا به سرطان کبد، کبد چرب است، اضافه کرد: بیماری هپاتیت B نیز یکی از معضلاتی است که در کشور به حساب می‌آید و نیاز افراد است که حتماً تحت بررسی و غربالگری باشند. صادقی به راه‌های پیشگیری از بیماری‌های گوارشی نیز اشاره کرد و افزود: داشتن سبک زندگی سالم، انجام برنامه‌های ورزشی منظم حداقل ۱۵۰ تا ۲۰۰ دقیقه در هفته، برنامه‌ها و عادات غذایی مناسب و همچنین رژیم‌های غذایی مناسب، ناشستن اضافه وزن و پرهیز از مصرف سیگار و الکل باید مورد توجه باشد. وی هشدار داد: به هیچ عنوان مصرف سالم و بی‌خطر الکل معنایی ندارد و سالم‌ترین میزان مصرف الکل صفر گرم در روز است و در کنار آن باید برنامه‌های غربالگری و زودهنگام مد نظر باشد.

طب ایرانی، «محیط» را یکی از اصول ششگانه سبک زندگی می‌داند

وی ادامه داد: برخی اقلیم‌ها گرم و خشک هستند و بعضی سرد و تر، برخی زمین‌ها شور، مزار یا خاک رس، برخی در مجاورت با دریا و کوه و همه اینها تفاوت اقلیم‌ها از لحاظ مزاج محسوب می‌شوند.

بنابر اعلام وزارت بهداشت، این متخصص فیزیولوژی افزود: هر کدام از این حالات مزاجی، اثرات مختلفی بر سلامت انسان‌های با مزاج متفاوت دارند. میرغضنفری در پایان گفت: باید بدانیم زمانی که بحث سلامت زمین مطرح می‌شود تنها به این معنا نیست که ما زباله در طبیعت نریزیم، بلکه باید بدانیم هر منطقه و اقلیم چه خصوصیتی دارد و با خصوصیاتی که دارد چطور باید خودمان را وفق دهیم تا در آن منطقه بتوانیم سالم بمانیم و سالم زندگی کنیم و همچنین در جهت سالم نگه داشتن آن منطقه بکوشیم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، دکتر سید مهدی میرغضنفری - معاون تعالی دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت با اشاره به نامگذاری سومین روز از هفته سلامت با عنوان «سلامت خانواده و سلامت زمین» اظهار داشت: از منظر حکمای طب ایرانی هر اقلیمی مزاج خود را دارد و با دانستن مزاج هر اقلیم می‌توانیم برای زندگی یا سفر مکان مناسب‌تری که متناسب با مزاجمان باشد را انتخاب کنیم .

وی افزود: همچنین با دانستن مزاج هر اقلیم بهتر می‌توانیم از اقلیم‌ها محافظت کنیم؛ زیرا زمانی که افراد حالشان در یک مکان و سرزمین خوب است بهتر می‌توانند با آن ارتباط برقرار کنند و نیز تلاش بیشتری در جهت سالم نگه داشتن آن می‌کنند. معاون تعالی دفتر طب ایرانی و مکمل با بیان اینکه سلامت زمین و سلامت انسان با یکدیگر عجین هستند، گفت: یکی از خصوصیات طب ایرانی آن است که سلامت انسان را در ارتباط با سلامت محیط می‌بیند؛ یعنی اگر محیط ناسالم باشد سلامت انسان مختل می‌شود و این مسأله انقدر اهمیت دارد که طب ایرانی یکی از اصول ششگانه سبک زندگی را محیط می‌داند.

مواد قندی عامل ابتلا به زوال عقل است؟



نتایج تحقیق کنونی نشان داد که خطر ابتلا به زوال عقل ممکن است با خوردن برخی غذاهای رایج افزایش یابد.

نتایج تحقیقات جدید ارتباطی بین سطح بالای قند خون و زوال شناختی پیدا و قند را با کاهش عملکرد مغز ناشی از زوال عقل مرتبط کرده است.

نتایج تحقیقات منتشرشده در ماه ژانویه نشان داد که بیماران دیابتی نوع ۲ که اختلال شناختی (CI) از خود نشان دادند، سطح قند خون بالاتری داشتند همچنین مدیریت ضعیف‌تری بر وضعیت بیماری آنان مشاهده شد. سرویس سلامت ملی بریتانیا (NHS) اعلام کرد که زوال عقل بیش از ۹۰۰ هزار نفر (حدود یک نفر از هر ۱۱ فرد بالای ۶۵ سال) را در بریتانیا تحت تأثیر قرار داده است. زوال عقل اصطلاحی برای گروهی از شرایط است که بر مغز تأثیر می‌گذارد که آلزایمر، شایع‌ترین شکل آن محسوب می‌شود.

بسیاری از علائم آن ناتوان‌کننده هستند و شامل از دست دادن حافظه، مشکل در تمرکز، قضاوت ضعیف، مشکل در انجام وظایف و تغییرات خلقی است، اما یکی از علائم هشداردهنده غیرعادی‌تر، نشان دادن میل شدید به مواد قندی است.

سطح قند خون بالا فقط در افراد دیابتی دیده نمی‌شود، زیرا می‌تواند در افراد بدون این عارضه پس از خوردن غذاهای شیرین افزایش یابد و به این معنی نیست که اگر میل به شیرینی دارید از زوال عقل رنج می‌برید، اما آخرین یافته‌ها حمایت از تأثیر منفی قند بر مغز را تقویت می‌کنند.

عطاری فقط می‌تواند گیاهان دارویی مجاز را عرضه کند



داروخانه از جمله عطاری‌ها تخلف محسوب می‌شود.

معاون فنی اداره کل طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو افزود: در صورت مشاهده دارو و فرآورده دارویی در عطاری‌ها توسط بازرسان، این فرآورده‌ها به عنوان محصولات قاچاق ضبط و بر اساس ضوابط با عطاری مربوطه برخورد می‌شود.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت ضمن تأکید بر اهمیت تأمین نان از «آرد کامل» تغذیه نامناسب را از علل اصلی سیر صعودی بیماری‌های غیرواگیر خواند و برنامه‌های این وزارتخانه برای سبوس‌دار کردن غلات بویژه نان را تشریح کرد.

دکتر احمد اسماعیل‌زاده درباره اهمیت تأمین نان از «آرد کامل» اظهار کرد: بر اساس بررسی‌های انجام شده، بیماری‌های غیرواگیر عامل اصلی مرگ و میر در کشور هستند و عوامل متعددی نیز در بروز این بیماری‌ها نقش دارند که از جمله این موارد می‌توان به تغذیه، چاقی، فشارخون، دیابت، استرس و عدم تحرک اشاره کرد.

وی با اشاره به نقش چاقی در بروز برخی بیماری‌های غیرواگیر ادامه داد: مشخص است که یکی از مهم‌ترین عوامل موثر در بروز چاقی و بیماری‌های غیرواگیر، نوع تغذیه و غذای مردم است که طی شبانه‌روز مصرف می‌کنند. با استناد به بررسی‌های انجام شده در زمینه عوامل تغذیه‌ای موثر در بروز بیماری‌های غیرواگیر مشخص شد که عدم مصرف غلات کامل و یا غلات سبوس‌دار در کشور نقش مهم‌تری نسبت به موارد تغذیه‌ای دیگر در بروز بیماری‌های غیرواگیر دارد.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با اشاره به اینکه قوت اصلی که در ایران مصرف می‌شود، نان، برنج و عمدتاً کربوهیدرات‌های تصفیه شده و بدون سبوس است، افزود: عموم مردم در کشور حدود ۶۰ درصد کالری دریافتی خود را از کربوهیدرات‌ها و متأسفانه از کربوهیدرات‌های ناسالم دریافت می‌کنیم که از غلات سبوس‌دار تأمین نمی‌شوند. به همین دلیل نیز سیاست وزارت بهداشت آن است که بر سبوس‌دار کردن غلات به‌ویژه نان توجه ویژه‌ای داشته باشد.

وی در این باره افزود: متوسط میزان مصرف روزانه نان هر فرد در کشور در نقاط مختلف کشور بین ۲۸۰ تا ۳۳۰ گرم است و ما اگر بتوانیم حداقل ۵۰ درصد این نان‌ها را از غلات و آرد سبوس‌دار برای مردم فراهم کنیم، هم می‌تواند در پیشگیری از بروز بیماری‌های غیرواگیر موثر باشد و هم به واسطه فیبری که از طریق این غلات به بدن افراد می‌رسد در سلامت آن‌ها نقش مهمی ایفا کند.

تغذیه نامناسب و رشد روزافزون بیماری‌های غیرواگیر

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در ادامه به برخی بیماری‌های غیرواگیر متأثر از تغذیه اشاره کرد و افزود: متأسفانه برخی از بیماری‌های غیرواگیر همچون سرطان کولون و چاقی رشد روزافزونی دارند که یکی از دلایل بروز و افزایش آن‌ها عدم مصرف فیبر کافی، عدم تحرک و سایر عادات غذایی نامناسب است. بنابراین یکی از مهم‌ترین سیاست‌های وزارت بهداشت طی دو سال اخیر توجه به مسئله «نان کامل» یا به عبارت بهتر نان سالم بوده است. یعنی هدف این است که آردی که در اختیار نانواپی‌ها قرار می‌گیرد از نوع سبوس‌دار باشد.

تدوین استانداردهای نان سالم

اسماعیل‌زاده در این باره ادامه داد: برای آردهای مصرفی در کشور تا کنون بین ۱۷ تا ۲۲ درصد سبوس‌گیری انجام می‌شود؛ یعنی آردی با درجه استخراج ۷۸ تا ۸۲ درصد در اختیار نانواپی‌ها قرار می‌گیرد، اما نان سالم که استاندارد آن طی سال گذشته توسط اداره استاندارد نوشته شد، نانی است که سبوس‌گیری در آن بین ۲ تا ۶ درصد باشد و سبوس آنچنان زیادی از آن گرفته نشود؛ این میزان نیز برای از بین بردن آلودگی‌های محیطی روی پوسته و آلودگی با فلزات سنگین است. این سبوس‌ها علاوه بر داشتن فیبر کافی، ویتامین‌ها و املاح کافی را نیز تأمین می‌کنند. وی افزود: خوشبختانه کمبود ویتامین‌هایی که در آرد سبوس‌دار وجود دارند در کشور ما احساس

نمی‌شود و تمرکز اصلی وزارت بهداشت در مسئله آرد کامل بر فیبر و منیزیم است که نقش بسیار مهم‌تری در پیشگیری از بروز بیماری‌های غیرواگیر دارد و می‌تواند از مقاومت بدن افراد به انسولین جلوگیری کند و به این ترتیب ابتلا به بیماری‌های مزمن را کاهش دهد.

مصوبه مجلس درباره ایجاد کارخانه‌های تولید «آرد کامل»

اسماعیل‌زاده ادامه داد: این سیاست وزارت بهداشت که در شورای عالی سلامت و امنیت غذایی پیگیری می‌شود و ما نیز در دفتر بهبود تغذیه جامعه اقدامات مناسبی برای آن انجام می‌دهیم، با پای کار آمدن مجلس قدرت بیشتری گرفته است و کمیسیون اصل ۹۰ مجلس در سال گذشته مصوب کرده است که تمام دانشگاه‌های علوم پزشکی تا پایان سال در محدوده تحت پوشش خودشان حداقل یک کارخانه ایجاد کنند که «آرد کامل» تولید می‌کند و تا پایان سال ۱۴۰۳ نیز این تعداد به سه کارخانه در محدوده هر دانشگاه علوم پزشکی افزایش یابد. از طرفی نیز هماهنگی‌های بین بخشی توسط دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی در حال اجرا است که هم وزارت صنعت و هم اتحادیه‌ها در این امر مشارکت کنند که بتوانند نان سالم و کامل را در اختیار مردم قرار دهند.

و اما اقدامات استان‌ها برای تولید «آرد کامل»

وی درباره اقدامات انجام شده در این زمینه اظهار کرد: برخی از استان‌ها همچون استان‌های مرکزی، فارس، خراسان رضوی، اصفهان و البرز اقدامات مناسبی در این زمینه داشته‌اند و در هر کدام از آن‌ها تعدادی از نانواپی‌ها نان کامل ارائه می‌دهند؛ به طور مثال در استان مرکزی ۱۰۰ نانواپی نان کامل تولید می‌کنند. از طریق فرمانداری و دانشگاه‌های علوم پزشکی پیگیری می‌شود که این روال به طور کامل در کشور جریان یابد.

«آرد کامل» چیست؟

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در ادامه گفت: برخی سوال‌های علمی وجود دارد که آیا این آرد کامل فیبر کافی، ویتامین کافی و... دارد؟ آیا به دلیل اینکه این آرد موجب جذب کمتر املاح می‌شود، مصرف «روی» را تحت تأثیر قرار می‌دهد؟ ماندگاری این نان‌ها چقدر است؟ و... که در دفتر بهبود تغذیه، دانشگاه علوم پزشکی اراک را که مسئله نان کامل در آن اجرا می‌شود مأمور کرده‌ایم که در قالب یک پروژه این مسائل را بررسی کند.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت ادامه داد: در واقع درخواست ما این بوده در استان مرکزی که یک کارخانه تولید آرد کامل داریم، از محل تولید، آرد نمونه‌گیری کنند که املاح و ویتامین‌های آن چقدر است؟ بررسی کنند که نانوا با چه فرآیندی از آن آرد، نان درست می‌کند؟ و... در نهایت از مردمی که این نان‌ها را خریداری می‌کنند درباره بو، طعم، نحوه نگهداری و ماندگاری این نان‌ها پرس و جو کنند و سپس در آن منطقه‌ای که تعداد این نانواپی‌ها زیاد است، بررسی کنند، در این منطقه که افراد بیشتر از نان سبوس‌دار استفاده می‌کنند، میزان چاقی، دیابت، بیماری‌های



غیرواگیر در قیاس با منطقه‌ای از آن شهر که نان سبوس‌دار ارائه نمی‌شود چه تفاوتی دارد؟ این پروپوزال توسط تیمی از دانشگاه علوم پزشکی اراک تعیین شده که بدون مستند اقدامی انجام نشود و ما بر اساس شواهد عینی که در کشور وجود دارد این اقدامات را انجام خواهیم داد.

غنی‌سازی آرد با آهن و اسیدفولیک در گذر ۲۰ سالگی

وی همچنین در بخش دیگری از صحبت‌هایش درباره غنی‌سازی آرد با آهن و اسید فولیک و فواید این کار اظهار کرد: از سال ۱۳۸۴ طرح غنی‌سازی آرد با آهن و اسیدفولیک در حال اجرایی است. در سال جاری با توجه به اینکه ۲۰ سال از اجرای این برنامه می‌گذرد با دستگاه‌هایی که در این کار نقش دارند یک بازنگری خواهیم کرد که روند غنی‌سازی با آهن و اسیدفولیک با همین روند ادامه داشته باشد یا به بازنگری و تغییر نیاز دارد؟ این موارد را با کمیته علمی تشکیل شده تا پایان سال بازنگری خواهیم کرد.

اجرای آزمایشی غنی‌سازی آرد با ویتامین «دی» در ۲ استان

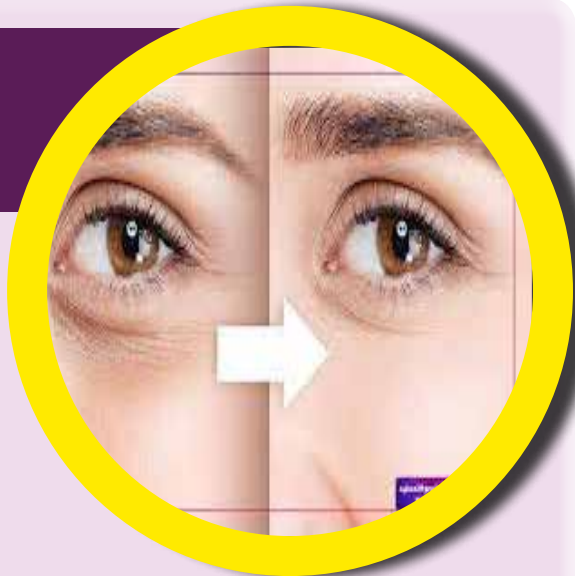
اسماعیل‌زاده همچنین گفت: یکی از اقداماتی که طی سال جاری در همکاری دفتر بهبود تغذیه با سازمان غذا و دارو آغاز خواهد شد نیز غنی‌سازی آرد با ویتامین دی است که با توجه به شیوع کمبود ویتامین دی در کشور بسیار اهمیت دارد که به‌صورت پایلوت در دو استان خراسان جنوبی و یزد انجام خواهد شد که آیا این اقدام می‌تواند کمبود ویتامین دی را جبران کند یا خیر؟ اگر این کار موثر باشد در سال‌های پیش رو این برنامه نیز در کشور اجرا خواهد شد.

غنی‌سازی مواد غذایی چقدر در جبران کمبود ریزمغذی‌ها اثرگذار است؟

اسماعیل‌زاده همچنین در پاسخ به این پرسش که غنی‌سازی نان و مواد غذایی تا چه حد می‌تواند در جبران کمبود ویتامین‌ها و ریزمغذی‌ها تأثیرگذار باشد؟ گفت: برای کمبود ریزمغذی‌ها در بدن افراد دو رویکرد وجود دارد که یکی از آن‌ها مکمل‌یاری است. به‌طور مثال کسی که کمبود آهن دارد مکمل آهن دریافت می‌کند؛ اما مکمل‌یاری راهکار طولانی‌مدت برای جبران کمبود ریزمغذی‌ها نیست و طبق توصیه سازمان جهانی بهداشت نیز مکمل‌یاری یک راهکار کوتاه‌مدت است و در جامعه‌ای که شیوع کمبود ریزمغذی وجود دارد، دولت باید به دنبال غنی‌سازی مواد غذایی باشد که بتواند از طریق آن مواد غذایی ویتامین‌ها و املاح را به مردم برساند.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در این باره گفت: در برخی کشورها غنی‌سازی ماست و لبنیات و روغن با ویتامین دی انجام می‌شود اما به دلیل اینکه میزان مصرف لبنیات در کشور ما خیلی بالا نیست و همچنین اگر مردم را برای مصرف ویتامین دی به مصرف روغن تشویق کنیم نیز ممکن است بر میزان دریافت کالری آن‌ها تأثیرگذار باشد؛ بنابراین با توجه به اینکه قوت قالب مردم نان است، کمیته علمی دفتر بهبود تغذیه، «نان» را برای غنی‌سازی با ویتامین دی انتخاب کرده است. / ایسنا

بهترین روش های جلوگیری از چروک دور چشم



به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان، در طول روز وقتی حرف می‌زنید یا می‌خندید، مدام عضلات صورت خود را حرکت می‌دهید ، به همین دلیل ایجاد خطوط روی چهره همراه با افزایش سن اصلا چیز عجیبی نیست، اما بعضی از عوامل باعث می‌شوند، چین و چروک‌های اطراف چشم زودتر از موعد ایجاد شوند. البته مهم‌ترین علت بروز چین و چروک در اطراف

چشم با افزایش سن مرتبط است اما سبک زندگی شما و عوامل دیگری هم دخیل هستند. مثل قرار گرفتن در معرض اشعه مضر نور خورشید، سیگار کشیدن، تکرار حرکات صورت مثل خندیدن و اخم کردن و... برای جلوگیری از چروک دور چشم از راهکارهای زیر استفاده کنید:

از ضدآفتاب مخصوص دور چشم استفاده کنید

به منظور مبارزه با پیری پوست، استفاده از کرم ضد آفتاب به همه افراد توصیه می‌شود، اما همه ضد آفتاب‌ها مناسب استفاده برای ناحیه دور چشم نیستند. از کرم ضد آفتابی استفاده کنید که مخصوص ناحیه دور چشم است و SPF مناسب داشته باشد.

رتینول اما با مشورت پزشک

هیچ چیز به اندازه رتینول در به حداقل رساندن چین و چروک‌ها در اطراف چشم موثر نیست. برای جلوگیری از چروک دور چشم، از کرم دور چشمی استفاده کنید که حاوی رتینول باشد. البته دقت کنید که استفاده از رتینول بیشتر به افرادی توصیه می‌شود که هم اکنون دارای چین و چروک در ناحیه دور چشم خود هستند و مایلند این چین و چروک‌ها را کاهش دهند. به عبارت ساده‌تر استفاده از رتینول به افراد با سن پایین چندان توصیه نمی‌شود و برای

استفاده از چنین کرمی بهتر است با پزشک مشورت کنید.

سیگار را ترک کنید

به گزارش «منیت مگ» اگر می‌خواهید سرعت پیری پوست را در بدن خود کاهش دهید، سیگار کشیدن را برای همیشه فراموش کنید. دود سیگار باعث آزاد شدن آنژیومی می‌شود که کلاژن را تجزیه می‌کند و ظاهر جوان شما را پزمرده و بی‌حال نشان می‌دهد.

به یک رژیم غذایی سالم پایبند باشید

بهترین رژیم غذایی برای جلوگیری از چروک دور چشم رژیمی است که به مقدار زیاد حاوی میوه و سبزیجات تازه باشد. همچنین موادغذایی حاوی امگا ۳ مانند ماهی‌های چرب می‌توانند در جوان نگه داشتن و حفظ خاصیت ارتجاعی پوست بسیار مفید واقع شوند. از مصرف چربی‌های ناسالم، کربوهیدرات‌های ساده و شیرینی‌جات تا حد ممکن بپرهیزید.

بدن خود را هیدراته نگه دارید

برای هیدراته نگه داشتن سلول‌های پوست در طول روز، حتما باید به مقدار کافی آب بنوشید. هنگامی که بدن با کم‌آبی مواجه می‌شود، خیلی زود خطوط

چه مواد غذایی باعث ریزش مو می شود؟

واکنش نشان می دهد. هنگامی که ماهی با محتوای جیوه بیش از حد مصرف می کنید، بدن شما با کمبود روی مواجه می شود. از آنجایی که روی در رشد مو ضروری است، کمبود آن منجر به ریزش مو و مشکلات مربوط به مو می شود.

ماهی های دریایی بزرگ در مقایسه با ماهی های کوچک سطوح جیوه بالاتری دارند؛ ماهی هایی که سرشار از جیوه هستند عبارتند از:

کوسه
اره ماهی
باراموندی
ماهی خاردار
شاه ماهی خال مخالی
ماهی تن
ماهی جاپگزین
اینها شامل ساردین، ماهی قزل آلا و ماهی کاد است.

الکل نه ارزش غذایی دارد و نه تاثیر مثبتی روی مو می گذارد. الکل یک عامل کم آب کننده بدن است و مصرف منظم آن موهای شما را به شدت خشک می کند. موهای خشک شکننده هستند و به راحتی می ریزند.

نوشیدنی های جایگزین
به نوشیدنی های الکلی نه بگویید. می توانید هر یک از این جایگزین های سالم زیر را انتخاب کنید :

آب میوه تازه
آب سبزیجات
چای سبز
آب نارگیل
غذای ناسالم

در حالی که غذای ناسالم اغلب به عنوان غذایی «خوشمزه و خوش طعم» برچسب گذاری می شود، آیا می دانستید که هیچ فایده ای برای موهای شما ندارد؟ فولیکول های مو به غدد سبوم کوچکی که چربی ترشح می کنند متصل می شوند؛این روغن برای حفظ رطوبت طبیعی مو ضروری است. هنگامی که در خوردن غذاهای ناسالم چرب زیاده روی می کنید، غدد سبوم نیز چرب می شوند و روی موها را با یک لایه چربی اضافی می پوشانند. این امر رشد طبیعی مو را دشوار می کند.

یک تحقیق انجام شده به این نتیجه رسید که غذاهای ناسالم تاثیر منفی بر سلامت مو دارند زیرا غدد چربی را بیش از حد فعال می کنند.

غذاهایی که باید اجتناب کنید
سبب زمینی سرخ کرده
همبرگر
پیتزا
غذاهای جایگزین
میوه های تازه
سبزیجات تازه
آب میوه های تازه
سفیده تخم مرغ خام
تخم مرغ سرشار از پروتئین و بیوتین است. هر دوی این مواد برای سلامت مو ضروری هستند. بیوتین جزء اصلی پروتئین مو، کراتین است که بلوک ساختمانی مو است. کمبود بیوتین می تواند منجر به ریزش مو شود؛ با این حال،

به گزارش سلامت نیوز به نقل از اسکین کرفت، ریزش مو دلایل مختلفی دارد که یکی از شایع ترین آن ها موارد ارثی است، اما در این بین برخی غذاها و خوراکی ها هستند که خوردن آن ها تاثیر مستقیم روی ریزش موی انسان دارد. در ادامه این گزارش به خوراکی هایی اشاره شده است که اگر از خوردن آن ها صرف نظر شود قطعا می تواند از ریزش غیر ارثی مو جلوگیری کند.

شکر و کربوهیدرات های تصفیه شده
گنجاندن بیش از حد مواد غذایی شیرین در رژیم غذایی بر وزن و سلامت مو تاثیر می گذارد.

مطالعه ای که در مورد تغذیه زنان مبتلا به مشکلات ریزش مو در دوره یائسگی انجام شد، نشان می دهد که رژیم های غذایی غنی از کربوهیدرات های ساده ممکن است به ریزش مو منجر شوند؛ محققان دریافتند که غذای مملو از قند ساده تولید سبوم را افزایش می دهد.

سبوم یک ماده روغنی است که از غدد چربی متصل به فولیکول های مو ترشح می شود. در حالی که ترشح سبوم به حفظ رطوبت مو کمک می کند، ترشح بیش از حد سبوم می تواند منجر به ریزش مو شود.

علاوه بر این، غذاهای شیرین ممکن است منجر به گردش خون ضعیف شود. فولیکول های مو مواد مغذی را از طریق خون دریافت می کنند. گردش خون ضعیف فولیکول های مو را از مواد مغذی که برای تقویت مو نیاز دارند محروم می کند. مشکلات مرتبط دیگری نیز وجود دارد؛ محتوای قند بالا می تواند باعث ترشح انسولین بیشتر در لوزالمعده شود که بر رگ های خونی پوست سر تاثیر منفی می گذارد و منجر به ریزش مو می شود.

قند همچنین ممکن است باعث افزایش تستوسترون در خون شود و باعث ریزش بیشتر مو شود.

غذاهای قندی که برای جلوگیری از ریزش مو باید از آنها اجتناب کرد عبارتند از: آب نبات، کیک و کلوچه

برای حفظ سلامت موهای خود لازم نیست خود را از شیرینی محروم کنید. در اینجا چند جایگزین وجود دارد که آسبیی به موهایتان نمی رسانند:

یک شیرین کننده طبیعی مانند انگور و عسل
غلات کامل
میوه ها و سبزیجات تازه
ماهی

ماهی منبع عالی پروتئین است. محتوای امگا ۳ موجود در ماهی باعث تقویت مو نیز می شود؛ اما ماهی های خاصی وجود دارند که حاوی مقادیر بالایی از جیوه هستند. مصرف چنین ماهی هایی برای سلامت مو مضر است و می تواند منجر به ریزش مو شود. یک گزارش نشان داد که دو زن با خوردن ماهی با سطح جیوه بالا، سطح بالایی از ریزش مو را تجربه کردند و پس از کاهش مصرف ماهی های غنی از جیوه، ریزش مو به میزان قابل توجهی کاهش یافت.

تحقیقات نشان می دهد که جیوه با سایر مواد معدنی موجود در بدن، به ویژه با روی،



مغذی مورد نیاز برای قوی تر کردن مو محروم می شوند؛ در نتیجه دچار ریزش بیش از حد مو می شوید.

نوشیدنی های جایگزین نوشابه های رژیمی
آب گازدار با یک تکه لیمو یا میوه مورد علاقه شما
آب نارگیل
چای گیاهی
آب میوه های تازه
محصولات لبنی

لبنیات همیشه به عنوان یک ماده غذایی مغذی برای حفظ سلامت مو در نظر گرفته می شود اما آیا می دانید لبنیات مقداری چربی در خود دارد که باعث افزایش سطح تستوسترون در بدن شما می شود؟ وقتی سطح تستوسترون بالایی در بدن تجربه می کنید، می توانید منجر به ریزش مو شود.

اگر در حال حاضر مستعد ابتلا به اگزما، پسوریازیس یا شوره سر هستید، محصولات لبنی نیز مشکل ریزش مو را افزایش می دهند. لبنیات را در حد اعتدال مصرف کنید و اگر همچنان مشکل ریزش مو دارید با یک متخصص مشورت کنید.

بزرگسالان باید ۳ وعده از محصولات لبنی در روز مصرف کنند. اینها ممکن است شامل موارد زیر باشد:

شیر
پنیر سخت
پنیر کوتاژ
مست
آجیل

احتمالاً از خود می پرسید که آجیل چگونه به موهای شما آسیب می رساند. به هر حال، آنها سرشار از پروتئین و چربی های سالم هستند که موهای شما به هر حال به آن نیاز دارند. برخی از افراد به شدت به آجیل حساسیت دارند و به محض مصرف آجیل واکنش نشان می دهند. برخی از افراد فقط حساسیت خفیفی به آجیل دارند. معنی آن این است که آنها نسبت به این آجیل ها واکنش نسبتاً تاخیری نشان می دهند. اغلب این واکنش غذایی این به عقب رفتن خط مو و ریزش شدید آن تبدیل می شود. بنابراین، احتمالاً ایده خوبی است که برای چنین آلرژی آزمایش بدهید.

اکثر آجیل ها همچنین حاوی سلنیوم هستند که اگرچه مقدار کمی از آن مورد نیاز است، اما در صورت مصرف زیاد می تواند به یکی از دلایل اصلی ریزش مو تبدیل شود. یکی از آجیل هایی که باید از آن آگاه باشید، که حاوی مقادیر زیادی سلنیوم است، آجیل برزیلی است.

برای صاف کردن موها کدام روش

بهتر است؛ بوتاکس مو یا کراتینه؟

دکتر محمد رضوانی متخصص پوست و مو، در گفت و گو با خبرنگار سلامت نیوز، درباره بوتاکس مو گفت: «بوتاکس مو توسط پزشکان انجام نمی شود و در واقع یک خدمت آرایشگاهی است اما شاید کلمه بوتاکس باعث شود مردم تصور کنند بوتاکس مو، یکی از خدمات پزشکی است در حالی که کار hair stylist است و از سوی کسانی که آرایش مو را انجام می دهند ارائه می شود»

وی در ادامه گفت: «در بوتاکس مو هیچ گونه ماده بوتاکس که برای رفع چین و چروک های پوست است، استفاده نمی شود بلکه فقط از کلمه بوتاکس برای این روش صاف کردن مو استفاده شده است و مواد آن با بوتاکس صورت فرق می کند. البته ما اسکالپ بوتاکس داریم که در پوست سر، داروی بوتاکس تزریق می شود و هم برای درمان میگردن استفاده می شود و هم به عنوان درمان کمکی برای ریزش موی تیپ مردانه است

(است که یک ماده سرطان زااست و توصیه می شود افراد با آن هیچ گونه تماسی نداشته باشند حتی بخارات ناشی از اتوکشی مو بعد از کراتینه نیز به شدت سمی است هم برای آرایشگر هم برای فردی که کراتینه کرده است بنابراین کراتینه مو اصلا توصیه نمی شود»

وی گفت: «بوتاکس مو در کل روش کم خطری است و خیلی ضری ندارد البته نباید در سال زیاد استفاده شود. مثل هر ماده ای که با پوست تماس پیدا می کند، بوتاکس مو نیز ممکن است در برخی افراد واکنش های آلرژیک بدهد»

وی در پایان گفت: «بوتاکس مو در مقایسه با اقداماتی مثل کراتینه و ویتامینه کردن مو به شدت روش بهتری است و یک کار درمانی و طبی نیست و بیشتر کار آرایشی محسوب می شود و برای موهای نازک حجم دهنده است همچنین برای افرادی که موهایشان موخوره دارد یا وز است روش خوبی است.»

مو بازر تر شود و سپس ماده بوتاکس مو را بر روی تارهای مو قرار می دهند و بر حسب محصولات شرکت های مختلف به مدت ۲۰ تا ۹۰ دقیقه بر روی مو می گذارند بماند سپس مو را شستشو داده و خشک می کنند و حالت می دهند. البته برخی هم این ماده رو می گذارند بر روی مو بماند و بدون شستشو، مو را خشک می کنند. بعد از بوتاکس مو، افراد باید از شامپوهای فاقد سولفات برای شستشوی مو استفاده کنند»

وی گفت: «افراد نباید بیشتر از دو تا سه بار در سال بوتاکس مو کنند بیشتر از این تعداد دفعات برای مو ضرر دارد. بوتاکس مو بین ۲ تا ۵ ماه ماندگاری دارد و در مقایسه با دیگر روش هایی که برای صاف شدن مو استفاده می شود مثل کراتینه کردن مو، بوتاکس مو روش بهتری است چون ماده هایی که برای کراتینه مو استفاده می کنند مواد شیمیایی و اکثرا حاوی فرمالدهید(Formaldehyde) است که یک ماده سرطان زااست و توصیه می شود افراد با آن هیچ گونه تماسی نداشته باشند حتی بخارات ناشی از اتوکشی مو بعد از کراتینه نیز به شدت سمی است هم برای آرایشگر هم برای فردی که کراتینه کرده است بنابراین کراتینه مو اصلا توصیه نمی شود»

وی گفت: «بوتاکس مو در کل روش کم خطری است و خیلی ضری ندارد البته نباید در سال زیاد استفاده شود. مثل هر ماده ای که با پوست تماس پیدا می کند، بوتاکس مو نیز ممکن است در برخی افراد واکنش های آلرژیک بدهد»

وی در پایان گفت: «بوتاکس مو در مقایسه با اقداماتی مثل کراتینه و ویتامینه کردن مو به شدت روش بهتری است و یک کار درمانی و طبی نیست و بیشتر کار آرایشی محسوب می شود و برای موهای نازک حجم دهنده است همچنین برای افرادی که موهایشان موخوره دارد یا وز است روش خوبی است.»

وی گفت: «بوتاکس مو در کل روش کم خطری است و خیلی ضری ندارد البته نباید در سال زیاد استفاده شود. مثل هر ماده ای که با پوست تماس پیدا می کند، بوتاکس مو نیز ممکن است در برخی افراد واکنش های آلرژیک بدهد»

وی گفت: «بوتاکس مو در کل روش کم خطری است و خیلی ضری ندارد البته نباید در سال زیاد استفاده شود. مثل هر ماده ای که با پوست تماس پیدا می کند، بوتاکس مو نیز ممکن است در برخی افراد واکنش های آلرژیک بدهد»

وی گفت: «بوتاکس مو در کل روش کم خطری است و خیلی ضری ندارد البته نباید در سال زیاد استفاده شود. مثل هر ماده ای که با پوست تماس پیدا می کند، بوتاکس مو نیز ممکن است در برخی افراد واکنش های آلرژیک بدهد»

وی گفت: «بوتاکس مو در کل روش کم خطری است و خیلی ضری ندارد البته نباید در سال زیاد استفاده شود. مثل هر ماده ای که با پوست تماس پیدا می کند، بوتاکس مو نیز ممکن است در برخی افراد واکنش های آلرژیک بدهد»

وی گفت: «بوتاکس مو در کل روش کم خطری است و خیلی ضری ندارد البته نباید در سال زیاد استفاده شود. مثل هر ماده ای که با پوست تماس پیدا می کند، بوتاکس مو نیز ممکن است در برخی افراد واکنش های آلرژیک بدهد»

وی گفت: «بوتاکس مو در کل روش کم خطری است و خیلی ضری ندارد البته نباید در سال زیاد استفاده شود. مثل هر ماده ای که با پوست تماس پیدا می کند، بوتاکس مو نیز ممکن است در برخی افراد واکنش های آلرژیک بدهد»

وی گفت: «بوتاکس مو در کل روش کم خطری است و خیلی ضری ندارد البته نباید در سال زیاد استفاده شود. مثل هر ماده ای که با پوست تماس پیدا می کند، بوتاکس مو نیز ممکن است در برخی افراد واکنش های آلرژیک بدهد»

وی گفت: «بوتاکس مو در کل روش کم خطری است و خیلی ضری ندارد البته نباید در سال زیاد استفاده شود. مثل هر ماده ای که با پوست تماس پیدا می کند، بوتاکس مو نیز ممکن است در برخی افراد واکنش های آلرژیک بدهد»

وی گفت: «بوتاکس مو در کل روش کم خطری است و خیلی ضری ندارد البته نباید در سال زیاد استفاده شود. مثل هر ماده ای که با پوست تماس پیدا می کند، بوتاکس مو نیز ممکن است در برخی افراد واکنش های آلرژیک بدهد»

وی گفت: «بوتاکس مو در کل روش کم خطری است و خیلی ضری ندارد البته نباید در سال زیاد استفاده شود. مثل هر ماده ای که با پوست تماس پیدا می کند، بوتاکس مو نیز ممکن است در برخی افراد واکنش های آلرژیک بدهد»

وی گفت: «بوتاکس مو در کل روش کم خطری است و خیلی ضری ندارد البته نباید در سال زیاد استفاده شود. مثل هر ماده ای که با پوست تماس پیدا می کند، بوتاکس مو نیز ممکن است در برخی افراد واکنش های آلرژیک بدهد»

وی گفت: «بوتاکس مو در کل روش کم خطری است و خیلی ضری ندارد البته نباید در سال زیاد استفاده شود. مثل هر ماده ای که با پوست تماس پیدا می کند، بوتاکس مو نیز ممکن است در برخی افراد واکنش های آلرژیک بدهد»

وی گفت: «بوتاکس مو در کل روش کم خطری است و خیلی ضری ندارد البته نباید در سال زیاد استفاده شود. مثل هر ماده ای که با پوست تماس پیدا می کند، بوتاکس مو نیز ممکن است در برخی افراد واکنش های آلرژیک بدهد»

وی گفت: «بوتاکس مو در کل روش کم خطری است و خیلی ضری ندارد البته نباید در سال زیاد استفاده شود. مثل هر ماده ای که با پوست تماس پیدا می کند، بوتاکس مو نیز ممکن است در برخی افراد واکنش های آلرژیک بدهد»

وی گفت: «بوتاکس مو در کل روش کم خطری است و خیلی ضری ندارد البته نباید در سال زیاد استفاده شود. مثل هر ماده ای که با پوست تماس پیدا می کند، بوتاکس مو نیز ممکن است در برخی افراد واکنش های آلرژیک بدهد»

وی گفت: «بوتاکس مو در کل روش کم خطری است و خیلی ضری ندارد البته نباید در سال زیاد استفاده شود. مثل هر ماده ای که با پوست تماس پیدا می کند، بوتاکس مو نیز ممکن است در برخی افراد واکنش های آلرژیک بدهد»

وی گفت: «بوتاکس مو در کل روش کم خطری است و خیلی ضری ندارد البته نباید در سال زیاد استفاده شود. مثل هر ماده ای که با پوست تماس پیدا می کند، بوتاکس مو نیز ممکن است در برخی افراد واکنش های آلرژیک بدهد»

وی گفت: «بوتاکس مو در کل روش کم خطری است و خیلی ضری ندارد البته نباید در سال زیاد استفاده شود. مثل هر ماده ای که با پوست تماس پیدا می کند، بوتاکس مو نیز ممکن است در برخی افراد واکنش های آلرژیک بدهد»

وی گفت: «بوتاکس مو در کل روش کم خطری است و خیلی ضری ندارد البته نباید در سال زیاد استفاده شود. مثل هر ماده ای که با پوست تماس پیدا می کند، بوتاکس مو نیز ممکن است در برخی افراد واکنش های آلرژیک بدهد»

وی گفت: «بوتاکس مو در کل روش کم خطری است و خیلی ضری ندارد البته نباید در سال زیاد استفاده شود. مثل هر ماده ای که با پوست تماس پیدا می کند، بوتاکس مو نیز ممکن است در برخی افراد واکنش های آلرژیک بدهد»

وی گفت: «بوتاکس مو در کل روش کم خطری است و خیلی ضری ندارد البته نباید در سال زیاد استفاده شود. مثل هر ماده ای که با پوست تماس پیدا می کند، بوتاکس مو نیز ممکن است در برخی افراد واکنش های آلرژیک بدهد»

وی گفت: «بوتاکس مو در کل روش کم خطری است و خیلی ضری ندارد البته نباید در سال زیاد استفاده شود. مثل هر ماده ای که با پوست تماس پیدا می کند، بوتاکس مو نیز ممکن است در برخی افراد واکنش های آلرژیک بدهد»

وی گفت: «بوتاکس مو در کل روش کم خطری است و خیلی ضری ندارد البته نباید در سال زیاد استفاده شود. مثل هر ماده ای که با پوست تماس پیدا می کند، بوتاکس مو نیز ممکن است در برخی افراد واکنش های آلرژیک بدهد»

وی گفت: «بوتاکس مو در کل روش کم خطری است و خیلی ضری ندارد البته نباید در سال زیاد استفاده شود. مثل هر ماده ای که با پوست تماس پیدا می کند، بوتاکس مو نیز ممکن است در برخی افراد واکنش های آلرژیک بدهد»

وی گفت: «بوتاکس مو در کل روش کم خطری است و خیلی ضری ندارد البته نباید در سال زیاد استفاده شود. مثل هر ماده ای که با پوست تماس پیدا می کند، بوتاکس مو نیز ممکن است در برخی افراد واکنش های آلرژیک بدهد»

وی گفت: «بوتاکس مو در کل روش کم خطری است و خیلی ضری ندارد البته نباید در سال زیاد استفاده شود. مثل هر ماده ای که با پوست تماس پیدا می کند، بوتاکس مو نیز ممکن است در برخی افراد واکنش های آلرژیک بدهد»

وی گفت: «بوتاکس مو در کل روش کم خطری است و خیلی ضری ندارد البته نباید در سال زیاد استفاده شود. مثل هر ماده ای که با پوست تماس پیدا می کند، بوتاکس مو نیز ممکن است در برخی افراد واکنش های آلرژیک بدهد»

وی گفت: «بوتاکس مو در کل روش کم خطری است و خیلی ضری ندارد البته نباید در سال زیاد استفاده شود. مثل هر ماده ای که با پوست تماس پیدا می کند، بوتاکس مو نیز ممکن است در برخی افراد واکنش های آلرژیک بدهد»

وی گفت: «بوتاکس مو در کل روش کم خطری است و خیلی ضری ندارد البته نباید در سال زیاد استفاده شود. مثل هر ماده ای که با پوست تماس پیدا می کند، بوتاکس مو نیز ممکن است در برخی افراد واکنش های آلرژیک بدهد»

وی گفت: «بوتاکس مو در کل روش کم خطری است و خیلی ضری ندارد البته نباید در سال زیاد استفاده شود. مثل هر ماده ای که با پوست تماس پیدا می کند، بوتاکس مو نیز ممکن است در برخی افراد واکنش های آلرژیک بدهد»

وی گفت: «بوتاکس مو در کل روش کم خطری است و خیلی ضری ندارد البته نباید در سال زیاد استفاده شود. مثل هر ماده ای که با پوست تماس پیدا می کند، بوتاکس مو نیز ممکن است در برخی افراد واکنش های آلرژیک بدهد»

وی گفت: «بوتاکس مو در کل روش کم خطری است و خیلی ضری ندارد البته نباید در سال زیاد استفاده شود. مثل هر ماده ای که با پوست تماس پیدا می کند، بوتاکس مو نیز ممکن است در برخی افراد واکنش های آلرژیک بدهد»

وی گفت: «بوتاکس مو در کل روش کم خطری است و خیلی ضری ندارد البته نباید در سال زیاد استفاده شود. مثل هر ماده ای که با پوست تماس پیدا می کند، بوتاکس مو نیز ممکن است در برخی افراد واکنش های آلرژیک بدهد»

وی گفت: «بوتاکس مو در کل روش کم خطری است و خیلی ضری ندارد البته نباید در سال زیاد استفاده شود. مثل هر ماده ای که با پوست تماس پیدا می کند، بوتاکس مو نیز ممکن است در برخی افراد واکنش های آلرژیک بدهد»

وی گفت: «بوتاکس مو در کل روش کم خطری است و خیلی ضری ندارد البته نباید در سال زیاد استفاده شود. مثل هر ماده ای که با پوست تماس پیدا می کند، بوتاکس مو نیز ممکن است در برخی افراد واکنش های آلرژیک بدهد»

وی گفت: «بوتاکس مو در کل روش کم خطری است و خیلی ضری ندارد البته نباید در سال زیاد استفاده شود. مثل هر ماده ای که با پوست تماس پیدا می کند، بوتاکس مو نیز ممکن است در برخی افراد واکنش های آلرژیک بدهد»

وی گفت: «بوتاکس مو در کل روش کم خطری است و خیلی ضری ندارد البته نباید در سال زیاد استفاده شود. مثل هر ماده ای که با پوست تماس پیدا می کند، بوتاکس مو نیز ممکن است در برخی افراد واکنش های آلرژیک بدهد»

وی گفت: «بوتاکس مو در کل روش کم خطری است و خیلی ضری ندارد البته نباید در سال زیاد استفاده شود. مثل هر ماده ای که با پوست تماس پیدا می کند، بوتاکس مو نیز ممکن است در برخی افراد واکنش های آلرژیک بدهد»

وی گفت: «بوتاکس مو در کل روش کم خطری است و خیلی ضری ندارد البته نباید در سال زیاد استفاده شود. مثل هر ماده ای که با پوست تماس پیدا می کند، بوتاکس مو نیز ممکن است در برخی افراد واکنش های آلرژیک بدهد»

وی گفت: «بوتاکس مو در کل روش کم خطری است و خیلی ضری ندارد البته نباید در سال زیاد استفاده شود. مثل هر ماده ای که با پوست تماس پیدا می کند، بوتاکس مو نیز ممکن است در برخی افراد واکنش های آلرژیک بدهد»

وی گفت: «بوتاکس مو در کل روش کم خطری است و خیلی ضری ندارد البته نباید در سال زیاد استفاده شود. مثل هر ماده ای که با پوست تماس پیدا می کند، بوتاکس مو نیز ممکن است در برخی افراد واکنش های آلرژیک بدهد»

وی گفت: «بوتاکس مو در کل روش کم خطری است و خیلی ضری ندارد البته نباید در سال زیاد استفاده شود. مثل هر ماده ای که با پوست تماس پیدا می کند، بوتاکس مو نیز ممکن است در برخی افراد واکنش های آلرژیک بدهد»

وی گفت: «بوتاکس مو در کل روش کم خطری است و خیلی ضری ندارد البته نباید در سال زیاد استفاده شود. مثل هر ماده ای که با پوست تماس پیدا می کند، بوتاکس مو نیز ممکن است در برخی افراد واکنش های آلرژیک بدهد»

وی گفت: «بوتاکس مو در کل روش کم خطری است و خیلی ضری ندارد البته نباید در سال زیاد استفاده شود. مثل هر ماده ای که با پوست تماس پیدا می کند، بوتاکس مو نیز ممکن است در برخی افراد واکنش های آلرژیک بدهد»

وی گفت: «بوتاکس مو در کل روش کم خطری است و خیلی ضری ندارد البته نباید در سال زیاد استفاده شود. مثل هر ماده ای که با پوست تماس پیدا می کند، بوتاکس مو نیز ممکن است در برخی افراد واکنش های آلرژیک بدهد»

وی گفت: «بوتاکس مو در کل روش کم خطری است و خیلی ضری ندارد البته نباید در سال زیاد استفاده شود. مثل هر ماده ای که با پوست تماس پیدا می کند، بوتاکس مو نیز ممکن است در برخی افراد واکنش های آلرژیک بدهد»

وی گفت: «بوتاکس مو در کل روش کم خطری است و خیلی ضری ندارد البته نباید در سال زیاد استفاده شود. مثل هر ماده ای که با پوست تماس پیدا می کند، بوتاکس مو نیز ممکن است در برخی افراد واکنش های آلرژیک بدهد»

وی گفت: «بوتاکس مو در کل روش کم خطری است و خیلی ضری ندارد البته نباید در سال زیاد استفاده شود. مثل هر ماده ای که با پوست تماس پیدا می کند، بوتاکس مو نیز ممکن است در برخی افراد واکنش های آلرژیک بدهد»

وی گفت: «بوتاکس مو در کل روش کم خطری است و خیلی ضری ندارد البته نباید در سال زیاد استفاده شود. مثل هر ماده ای که با پوست تماس پیدا می کند، بوتاکس مو نیز ممکن است در برخی افراد واکنش های آلرژیک بدهد»

وی گفت: «بوتاکس مو در کل روش کم خطری است و خیلی ضری ندارد البته نباید در سال زیاد استفاده شود. مثل هر ماده ای که با پوست تماس پیدا می کند، بوتاکس مو نیز ممکن است در برخی افراد واکنش های آلرژیک بدهد»

وی گفت: «بوتاکس مو در کل روش کم خطری است و خیلی ضری ندارد البته نباید در سال زیاد استفاده شود. مثل هر ماده ای که با پوست تماس پیدا می کند، بوتاکس مو نیز ممکن است در برخی افراد واکنش های آلرژیک بدهد»

وی گفت: «بوتاکس مو در کل روش کم خطری است و خیلی ضری ندارد البته نباید در سال زیاد استفاده شود. مثل هر ماده ای که با پوست تماس پیدا می کند، بوتاکس مو نیز ممکن است در برخی افراد واکنش های آلرژیک بدهد»

وی گفت: «بوتاکس مو در کل روش کم خطری است و خیلی ضری ندارد البته نباید در سال زیاد استفاده شود. مثل هر ماده ای که با پوست تماس پیدا می کند، بوتاکس مو نیز ممکن است در برخی افراد واکنش های آلرژیک بدهد»

وی گفت: «بوتاکس مو در کل روش کم خطری است و خیلی ضری ندارد البته نباید در سال زیاد استفاده شود. مثل هر ماده ای که با پوست تماس پیدا می کند، بوتاکس مو نیز ممکن است در برخی افراد واکنش های آلرژیک بدهد»

وی گفت: «بوتاکس مو در کل روش کم خطری است و خیلی ضری ندارد البته نباید در سال زیاد استفاده شود. مثل هر ماده ای که با پوست تماس پیدا می کند، بوتاکس مو نیز ممکن است در برخی افراد واکنش های آلرژیک بدهد»

وی گفت: «بوتاکس مو در کل روش کم خطری است و خیلی ضری ندارد البته نباید در سال زیاد استفاده شود. مثل هر ماده ای که با پوست تماس پیدا می کند، بوتاکس مو نیز ممکن است در برخی افراد واکنش های آلرژیک بدهد»

وی گفت: «بوتاکس مو در کل روش کم خطری است و خیلی ضری ندارد البته نباید در سال زیاد استفاده شود. مثل هر ماده ای که با پوست تماس پیدا می کند، بوتاکس مو نیز ممکن است در برخی افراد واکنش های آلرژیک بدهد»

وی گفت: «بوتاکس مو در کل روش کم خطری است و خیلی ضری ندارد البته نباید در سال زیاد استفاده شود. مثل هر ماده ای که با پوست تماس پیدا می کند، بوتاکس مو نیز ممکن است در برخی افراد واکنش های آلرژیک بدهد»

وی گفت: «بوتاکس مو در کل روش کم خطری است و خیلی ضری ندارد البته نباید در سال زیاد استفاده شود. مثل هر ماده ای که با پوست تماس پیدا می کند، بوتاکس مو نیز ممکن است در برخی افراد واکنش های آلرژیک بدهد»

وی گفت: «بوتاکس مو در کل روش کم خطری است و خیلی ضری ندارد البته نباید در سال زیاد استفاده شود. مثل هر ماده ای که با پوست تماس پیدا می کند، بوتاکس مو نیز ممکن است در برخی افراد واکنش های آلرژیک بدهد»

وی گفت: «بوتاکس مو در کل روش کم خطری است و خیلی ضری ندارد البته نباید در سال زیاد استفاده شود. مثل هر ماده ای که با پوست تماس پیدا می کند، بوتاکس مو نیز ممکن است در برخی افراد واکنش های آلرژیک بدهد»

وی گفت: «بوتاکس مو در کل روش کم خطری است و خیلی ضری ندارد البته نباید در سال زیاد استفاده شود. مثل هر ماده ای که با پوست تماس پیدا می کند، بوتاکس مو نیز ممکن است در برخی افراد واکنش های آلرژیک بدهد»

وی گفت: «بوتاکس مو در کل روش کم خطری است و خیلی ضری ندارد البته نباید در سال زیاد استفاده شود. مثل هر ماده ای که با پوست تماس پیدا می کند، بوتاکس مو نیز ممکن است در برخی افراد واکنش های آلرژیک بدهد»

وی گفت: «بوتاکس مو در کل روش کم خطری است و خیلی ضری ندارد البته نباید در سال زیاد استفاده شود. مثل هر ماده ای که با پوست تماس پیدا می کند، بوتاکس مو نیز ممکن است در برخی افراد واکنش های آلرژیک بدهد»

وی گفت: «بوتاکس مو در کل روش کم خطری است و خیلی ضری ندارد البته نباید در سال زیاد استفاده شود. مثل هر ماده ای که با پوست تماس پیدا می کند، بوتاکس مو نیز ممکن است در برخی افراد واکنش های آلرژیک بدهد»

طرز تهیه دوشاب یومورتا



این املت یک صبحانه بسیار اصیل و مقوی و پر انرژی ارومیه و آذربایجان است که از ترکیب شیر و تخم مرغ تهیه می شود که بسیار مناسب فصل سرما می باشد و به دلخواه می توانید کمی گرد و هل و کنجد نیز اضافه کنید و به همراه یک نان تازه این معجون خوش طعم اصیل ایرانی را میل کنید. دوشاب یعنی شیر و یومورتا به معنی تخم مرغ است. می توانید تخم مرغ را مانند املت خوب هم بزنید یا به صورت درست وسط تابه باشد و پخته شود. مصرف شیر انگور باعث تقویت حافظه و پیشگیری از آلزایمر بهترین گزینه می باشد پس اگر می خواهید به امتحان یا قرار کاری بروید این املت را تهیه کنید با انرژی زیاد روز خود را آغاز کنید، همچنین شیر انگور آرام بخش اعصاب و در دوران بارداری مفید است و می توانید برای کم خونی نیز مفید باشد.

مواد لازم

گردو: ۱ مشت

کنجد: ۱ ق غذا خوری

روغن کرمانشاهی: ۱ ق غذا خوری

شیره انگور: ۳ الی ۴ ق غذا خوری

تخم مرغ: ۴ عدد

طرز تهیه دوشاب یومورتا

مرحله اول: آماده سازی

ابتدا باید گرد و ها را پوست بگیرید و از پوست جدا کنید و روی سینی کار قرار دهید و با چاقو برش بزنید یا داخل هاون کمی بکوبید دقت کنید نباید گرد و ها خیلی پودری باشد و دندان گیر باشد.

مرحله دوم: تفت دادن گرد و

در ادامه روغن کرمانشاهی را داخل تابه بریزید و صبر کنید تا ذوب شود و بعد گرد و کنجد را اضافه کنید و کمی تفت دهید تا بوی خامی گرد و کنجد از بین برود و بعد از چند دقیقه شیر انگور را اضافه کنید و مواد را خوب هم بزنید و مخلوط کنید.

مرحله سوم: افزودن تخم مرغ

در ادامه باید تخم مرغ ها را بشکنید و صبر کنید تا کمی سفیده خودش را بگیرد و ابتدا سفیده را هم بزنید و بعد زرده را مخلوط کنید و هم بزنید و به همراه نان تازه این املت مقوی را سرو کنید. نوش جان فوت و فن های دستور پخت دوشاب یومورتا باید به جای هر نفر ۲ عدد تخم مرغ در نظر بگیرید.

بهتر از روغن کرمانشاهی یا ساری یاغ استفاده کنید ولی اگر در دسترس نیست می توانید از کره نیز استفاده کنید. میزان هم زدن تخم مرغ به خودتون بستگی دارد که چقدر سفت یا شل تر بردارید. می توانید بجای شیر انگور از شیر خرما نیز استفاده کنید.

کدام مواد غذایی برای سلامت مو مفیدند؟



مغذی کمتری دارند بخورید اما اگر سلامت موهایتان برایتان مهم است، بهتر است از میزان مصرف آنها آگاه باشید.

لارگمن رات همچنین خاطرنشان می کند ارزش همه ماهی ها در مورد سلامت مو با یکدیگر برابر نیست. او می گوید در حالی که ماهی های غنی از امگا ۳ برای سلامت مو بسیار عالی هستند اما از مصرف ماهی هایی با سطح جیوه بالا مثل ماهی تن پرهیز کنید. جیوه یک فلز سنگین است که پس از انباشته شدن در بدن می تواند باعث ریزش مو شود.

عوامل سبک زندگی برای سلامت موها

علاوه بر همه موارد فوق، برای تقویت و حفظ سلامت مو به یک سبک زندگی سالم هم نیاز دارید.

لارگمت رات می گوید قبل از هر چیز مطمئن باشید که بدنتان سیراب است. او اشاره می کند که پوست خشک به خشکی مو منجر می شود که می تواند آن را شکننده و مستعد آسیب کند. همچنین از دنبال کردن رژیم های غذایی یویویی (رژیم های غذایی که مرتب در حال افزایش و کاهش کالری و مواد مغذی هستند) که می توانند به ریزش مو منجر شوند، خودداری کنید.

ساوسدا همچنین اضطراب را عامل بزرگی در کاهش سلامت مو می داند. مدیریت اضطراب به ویژه استرس های پنهان، برای داشتن موهای سالم مهم است. اضطراب پنهان، همان استرس مزمنی است که به آن عادت می کنید اما همچنان وجود دارد و می تواند سطح کورتیزول را افزایش دهد و بر چرخه رشد مو تاثیر می گذارد.

هر دوی این متخصصان همچنین تاکید دارند که مراقبت کافی از مو نیز ضروری است، به این معنی که حالت دادن موها با گرما را محدود کنید و هنگام استفاده از ابزارهای حرارتی، همیشه از محصولات محافظ گرما استفاده کنید. همچنین ممکن است اقداماتی چون خوابیدن روی یک بالش ساتن و خشک کردن موها با حوله «مایکروفایبر» (Microfibre) که برای محافظت از تارهای مو طراحی شده اند، مفید باشد.

از پروتئین است که به سلامت مو کمک می کند. به گفته لارگمن رات هر ۶ گرم تخم مرغ پروتئینی با استاندارد طلایی را ارائه می دهد (ارزش بیولوژیکی بالا با هر ۹ اسید آمینه ضروری). علاوه بر این، تخم مرغ منبع عالی ویتامین ب۱۲ و بیوتین، ۴۴ واحد بین المللی ویتامین دی و آنتی اکسیدان های لوتئین و زاگزانتین است.

- مرکبات: کاسه میوه خود را با پرتقال، نارنگی، گریپ فروت و لیمو پر کنید، به گفته لارگمن رات، همه آنها مملو از اسید فولیک هستند. اسید فولیک برای تولید گلبول های قرمز خون ضروری است که اکسیژن را به سلول های اطراف بدن از جمله پوست سر می رساند.

ساوسدا نیز خاطر نشان می کند این میوه ها سرشار از ویتامین سی هستند که به ساخت کلاژن کمک و موهای سالم را تقویت می کند.

- مرغ: اگر ماهی سالمون دوست ندارید یا به هر دلیلی به راحتی در دسترس نیست، همچنان می توانید موهای فوق العاده سالمی داشته باشید. ساوسدا می گوید که پروتئین مرغ جایگزین خوب ماهی برای دریافت کلاژن است. همچنین می توانید از استخوان های مرغ برای تهیه آب مرغ به عنوان منبع کلاژن استفاده کنید.

- حبوبات: حبوبات مانند لوبیا و عدس یکی دیگر از منابع عالی پروتئین گیاهی و همچنین حاوی ویتامین ب و آهن هستند. ساوسدا خوردن منظم آنها را برای رشد موها توصیه می کند.

غذاهایی که مصرف آنها برای داشتن موهای سالم باید محدود شود

به گزارش ایندیندنت، مانند هر جنبه دیگری از سلامتی، بهتر است برخی از مواد غذایی را در حد اعتدال یا کم استفاده کنیم. به گفته ساوسدا، غذاهای التهاب آور در رتبه اول قرار دارند و بهتر است مصرف آنها را تا حد امکان محدود کنید. این به این معنی است که شیرینی یا غذاهای فوق فرآوری شده را زیاد نخورید. او می گوید: این نوع غذاها اغلب فاقد مواد مغذی هستند و برای قند خونتان نیز مناسب نیستند.

ساوسدا افزود اگر چه که می توانید غذاهای مورد علاقه خود را که مواد

تغذیه می گوید: موها از پروتئین به ویژه کراتین ساخته شده اند، بنابراین منطقی است که ما باید مقدار کافی پروتئین را در رژیم غذایی خود برای حمایت از رشد موی سالم مصرف کنیم.

سایر مواد مغذی مورد نیاز برای موهای سالم عبارتند از روی، اسیدهای چرب امگا ۳، اسید فولیک، ویتامین ب۶، ویتامین ب۱۲، ویتامین سی، ویتامین دی، منیزیم و بیوتین.

لارگمن رات در ادامه افزود: این ویتامین ها و مواد معدنی در رشد سلول های جدید نقش دارند و موهای ما بدون آنها نمی توانند رشد کنند. همچنین مطالعات نشان داده اند که وقتی مصرف کربوهیدرات محدود شود می تواند به ریزش مو منجر شود.

غذای شماره یک برای سلامت مو هم ساوسدا و هم لارگمن رات از ماهی سالمون مخصوصا نوع آزاد و غیر پرورشی آن به عنوان غذای شماره یک برای سلامت مو یاد می کنند. لارگمن رات می گوید: این نوع ماهی، پروتئین باکیفیتی از جمله کلاژن دریایی، امگا ۳ و روی را برای بدن تامین می کند که همگی از مواد مغذی مهم مرتبط با سلامت مو به شمار می روند.

علاوه بر این کمبود ویتامین دی ممکن است با ریزش مو همراه باشد به همین دلیل مهم است که آن را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

لارگمن آرت توصیه می کند دوبار در هفته ماهی سالمون بخورید و از خوردن پوست آن غافل نشوید، زیرا مملو از کلاژن است که به سلامت مو کمک می کند.

سایر غذاهای عالی برای سلامت مو - بادام: بادام سرشار از پروتئین گیاهی است. لارگمن رات همچنین اشاره می کند که بادام حاوی سطوح بالایی از آهن و منیزیم است که آن را به یک غذای عالی برای سلامت مو تبدیل می کند.

- گردو: گردو نیز یک منبع گیاهی عالی از اسیدهای چرب امگا ۳ است و حاوی مقدار زیادی پروتئین، فیبر و منیزیم است که همگی به حفظ فرم موها کمک می کنند.

- تخم مرغ: تخم مرغ منبع با ارزشی

به گزارش ایسنا، مصرف غذاهای سرشار از پروتئین، اسید چرب امگا ۳، روی (زینک)، اسید فولیک و ویتامین ها می تواند در این زمینه موثر باشد.

ریزش مو می تواند به دلایل مختلفی مانند کمبودهای تغذیه ای، اختلالات ژنتیکی، عدم تعادل هورمونی، برخی داروها، اختلالات خودایمنی، عفونت ها، استرس یا پیری طبیعی ایجاد شود. «آلوپسی» اصطلاح پزشکی برای ریزش مو است و هر کسی اشکال مختلفی از آلوپسی را تجربه می کند.

«آلوپسی آندروژنیک» شایع ترین نوع ریزش موی پیشرونده است و معمولاً به عنوان ریزش مو با الگوی مردانه یا زنانه شناخته می شود. در مردان، این ریزش مو بیشتر در قسمت تاج سر و جلوی سر اتفاق می افتد و می تواند منجر به طاسی کامل در آن نواحی شود، در حالی که زنانی که این نوع ریزش مو را تجربه می کنند، شاهد نازک شدن مو در سرتاسر سر به ویژه در اطراف قسمت مرکزی هستند. اگر زنان از آلوپسی آندروژنیک رنج ببرند به ندرت شاهد طاسی کامل خواهند بود.

وبسایت شِیپ (Shape) در گفت و گو با دو متخصص تغذیه از آنها خواسته است تا بهترین خوراکی ها که به سلامت مو کمک می کنند را نام ببرند.

نقش تغذیه در سلامت مو

«ماندا ساوسدا»، کارشناس تغذیه می گوید غذایی که می خورید و نمی خورید، برای حفظ سلامتی تان کلیدی است که سلامتی مو نیز قسمتی از آن است. او قبل از اینکه از غذای خاصی نام ببرد، توصیه می کند مطمئن شوید بدنتان روزانه مقدار کالری کافی را دریافت می کند. به گفته ساوسدا، بدن برای رشد مو و تولید هورمون های مورد نیاز برای موی سالم به انرژی نیاز دارد.

بر اساس اطلاعات حاصل از گزارش کتابخانه ملی پزشکی در انگلیس، یک زن بالغ به طور متوسط به حدود ۲۰۰۰ کالری در روز نیاز دارد. علاوه بر انرژی، مواد مغذی که از طریق غذا دریافت می کنیم نیز تاثیر مستقیمی بر سلامت موها دارند.

«فرانسس لارگمن رات»، متخصص

انیسون و خواص عالی درمانی آن (تمام فواید بادیان رومی)



انیسون یا بادیان رومی از فواید و خواص فوق‌العاده با ارزشی برخوردار است و همچنین برای درمان بیماری‌ها و سلامت بدن بسیار حائز اهمیت می‌باشد.

خواص انیسون یا همان بادیان رومی برای درمان بیماری‌ها و سلامت بدن انیسون که آن را بادیان رومی و رازیانه رومی نیز می‌نامند، گیاهی با دانه‌های بسیار معطر است. انیسون از تیره چتریان است و با دانه‌های سبز رنگ، گل‌ابی شکل و کوچک که دارای خواص درمانی بسیاری می‌باشد.

بادیان رومی یا انیسون نوعی گیاه محلی است که بومی جنوب غربی آسیا و منطقه مدیترانه شرقی، از جمله: ترکیه، سوریه، اسپانیا و غیره می‌باشد.

خواص بادیان رومی بسیار زیاد است و این گیاه به نام پیمن پینلا انیسون شناخته می‌شود و طعمی شبیه به شیرین بیان و رازیانه دارد. این گیاه می‌تواند تا نیم متر رشد کند و برگ‌های پرزدار و سبز رنگی دارد. همچنین گل‌های سفیدی دارد که به شکل چتر در کنار هم قرار گرفته‌اند.

همانطور که در این بخش از سلامت نمناک می‌خوانید، این گیاه به دلیل، طعم معطر و شیرینی که دارد به عنوان عامل معطر در صابون‌ها، کرم‌ها و عطرها به کار می‌رود. با توجه به ارزشی که دارد، برای پوست و مو و سلامتی بسیار مفید است.

مزایای سلامتی دانه انیسون، بادیان رومی (بخش اول)

انیسون برای کمک به هضم، عالی است و می‌تواند گاز معده، حالت تهوع و سوء هاضمه را از بین ببرد، به راحتی می‌توانید آن را در وعده‌های غذایی خود استفاده کنید.

انیسون به تحریک تولید بیشتر شیر مادر کمک می‌کند به طوری که متخصصان طب سنتی می‌گویند: مادران شیرده اگر انیسون بجوند و بخورند، هم شیر آنها زیاد می‌شود و هم از طریق اثری که در شیر می‌گذارد، دل درد و دل پیچه کودک را برطرف می‌سازد.

انیسون را با ریشه شیرین بیان دم کنید و آب صاف کرده آن را بنوشید. برای باز کردن گرفتگی‌های کبد، طحال، کلیه، مثانه، رحم، رفع استسقاء، خرد کردن سنگ مثانه و تقویت قوای جنسی مفید است.

تمام مزایای سلامتی دانه انیسون انیسون می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند.

انیسون به تولید گلبول‌های قرمز در خون کمک می‌کند.

برای هرگونه مشکلات سیستم گوارشی مؤثر و مفید است.

نوشیدن این گیاه با آب داغ، برای کودکانی که آبریزش بینی دارند، مناسب است.

انیسون را آرام بکوبید و با گل قند مخلوط نموده و بخورید؛ به این علت که ضعف قوای دماغی را برطرف می‌سازد، برای درمان مالینخولیا مؤثر است.

مزایای سلامتی انیسون مزایای بی‌ظیر و شگفت انگیز دانه انیسون

انیسون می‌تواند سیستم تنفسی را که موکوس از آن خارج می‌شود، پاک کند. اگر سرفه می‌کنید، این گیاه می‌تواند به کاهش و از بین بردن علائم کمک کند.

در از بین بردن میکروب‌ها در داخل بدن کمک می‌کند.

انیسون را با تخم کرفس و شکر آرام بکوبید و هر روز بخورید؛ چرا که بواسیر بادی را درمان می‌کند.

به درمان روماتیسم کمک می‌کند. کمک انیسون به درمان روماتیسم گرد انیسون را نرم بکوبید و با روغن گل سرخ ترکیب کرده و به صورت قطره در گوش بچکانید؛ چرا که این روش قدیمی و مؤثری برای تسکین درد گوش، درمان کروی و رفع سنگینی شنوایی که به دلیل ضربه، ایجاد شده باشد است.

اگر مشکلات قاعدگی دارید، انیسون می‌تواند به آن کمک کند.

این گیاه می‌تواند اشتها را افزایش دهد و اگر چهل روز صبح ناشتا انیسون را با انجیر بخورید، چاق می‌شوید.

برای رفع تشنگی گزینه بسیار خوبی است.

بخور انیسون، مسکن سردردهای سرد مزاجان است.

فواید بخور انیسون برای سر دردها

می‌توانید از آن برای کاهش درد دندان استفاده کنید، همچنین گرد کوبیده انیسون را با مسواک به دندان‌ها بمالید، برای سفیدی و رفع جرم دندان و بدبویی دهان مفید است.

روغن انیسون یا بادیان رومی می‌تواند برای پسوریازیس بسیار کارآمد باشد، همچنین برای از بین بردن شیش نیز مؤثر است.

بخش دوم خواص و فواید انیسون مزایای پوستی دانه‌های انیسون یا بادیان رومی:

آنتول موجود در روغن انیسون باعث عطر آن شده است. همچنین شامل خواص ضد اسپاسم، آرام‌بخش، جلوگیری از هضم و محرک است. همچنین به دلیل خواص ضد عفونی‌کننده‌ای که دارد، باعث سالم و درخشان شدن پوستتان می‌شود. ترکیب روغن این گیاه با شی باتر یا هرگونه روغن دیگری می‌تواند تاثیر شگفت‌انگیزی داشته باشد.

این روغن، تسکین‌دهنده فوری جوش‌ها، آکنه و آسیب‌های پوستی است و به شما کمک می‌کند تا پوستی نرم و صاف داشته باشید.

مزایای دانه‌های انیسون برای مو:

روغن این گیاه برای موهای چرب استفاده می‌شود، همچنین در ترمیم موهای آسیب‌دیده نیز تاثیرگذار است. اگر این روغن را به طور مستقیم بر پوست سر ماساژ دهید، باعث رشد موهای جدید و در کل افزایش رشد مو می‌شود. این روغن شوره سر و پوسته‌ها را نیز از بین می‌برد و به دلیل خواص ضد عفونی‌کننده و ضد میکروبی که دارد، عفونت‌های پوستی را ریشه‌کن می‌کند و باعث می‌شود که از شر شیش و چربی بیش از حد سر خلاص شوید.

فواید انیسون برای مو

مزایای بادیان رومی برای بانوان:

روغن دانه‌های انیسون دارای خواص استروژن (هورمون زنانه) و باعث تسکین بسیاری از مشکلات در زنان می‌شود. به کاهش درد قاعدگی کمک می‌کند (این روغن را روی شکم ماساژ دهید تا انقباضات مربوط به این دوره را کاهش دهید). این گیاه همچنین باعث افزایش شیر مادران می‌شود (چای حاوی این گیاه را ۲ الی ۳ بار در روز بنوشید). خانم‌های باردار نیز می‌توانند قبل از زایمان از آن استفاده کنند، زیرا باعث تسهیل در زایمانشان می‌شود. انیسون برای رفع گاز معده:

این گیاه به عنوان بهترین ماده آزادکننده گاز در نوزادان و بزرگسالان محسوب می‌شود و اگر با مواد دیگری مانند: نجبیل یا زیره سبز مخلوط شود، تاثیر فوق‌العاده‌ای خواهد داشت. روغن بادیان رومی به هضم وعده‌های غذایی سنگین کمک می‌کند.

ترکیبی از بادیان رومی خرد شده، لیمو، نمک و مقداری آب را تهیه کنید و بعد از هر وعده غذایی بنوشید تا به آرام کردن سیستم گوارش خود کمک کنید، علاوه بر این، اشتها آور نیز است.

این گیاه به عنوان یک ملین عمل می‌کند و مشکل یبوست را از بین می‌برد و در نفخ معده تاثیرگذار است و متابولیسم بدن انسان را تنظیم می‌کند و در تحریک گرسنگی نقش بسزایی دارد.

انیسون یک تسکین‌دهنده برای قلب:

روغن بادیان رومی اهمیت بسزایی بر کنترل سطح فشار خون دارد، که باعث می‌شود که قلب را قوی و سالم حفظ کند، فشار را از روی قلب کاهش می‌دهد و به عملکرد خوب آن کمک می‌کند. به دلیل طعم شیرین و معطر آن به عنوان یک نجات‌دهنده قلب شناخته شده است که ضربان قلب را کنترل می‌کند و یک ضد درد طبیعی می‌باشد.

اهمیت انیسون در آشپزی: برگ‌های تازه انیسون برای پخت و پز استفاده می‌شود. از آن برای تولید دهانشویه‌ها و تمیزکننده‌های دهان استفاده می‌شود و این گیاه به دلیل خواص سم‌زدایی که دارد، به طور گسترده در تهیه چای‌های گیاهی و نوشیدنی‌ها استفاده می‌شود و می‌تواند تسکین فوری سردرد، معده درد، تهوع و غیره باشد. حدود ۲۰ تا ۳۰ گرم از این گیاه، مقدار آهن مورد نیاز روزانه بدن انسان را فراهم می‌کند.

ضد صرع و ضد هیستریک: این گیاه با کاهش گردش خون، می‌تواند به کاهش حملات صرع نیز کمک کند، همچنین دارای خواص آرام‌بخشی است که وقتی در دوز پایین مصرف شود، می‌تواند اثرات ناشی از حملات صرع، تشنج و اختلالات سیستم عصبی را کاهش دهد و یا از بین ببرد.

توجه: مراقب مصرف آن در دوزهای بالا باشید که ممکن است منجر به عوارض شود.

خواص ضد عفونی انیسون: این خاصیت گیاه آن را قادر به مبارزه با عفونت‌های باکتریایی می‌کند و روند بهبود زخم‌ها را تسریع می‌بخشد.

انیسون ضد رماتیسم: روغن این گیاه دارای خواص ضد رماتیسمی قوی است. گردش خون را تحریک می‌کند و در مناطق آسیب‌دیده باعث کاهش درد و التهاب

می‌شود.

انیسون ضد انقباض و تشنج است:

روغن این گیاه به درمان بیماری‌های ناشی از گرفتگی، درد، عصبانیت و اسهال کمک می‌کند. معمولاً انقباضات سنگین و غیر دائمی در عضلات، اعصاب، رگ‌های خونی و اندام‌های داخلی است که می‌تواند منجر به شرایطی مانند گرفتگی شدید و تشنج شود که با این گیاه می‌توانید آن را تسکین دهید و به آرامش برسید.

تحریک کننده:

این روغن می‌تواند گردش خون را تحریک کند و به روماتیسم و آرتریت کمک کند، ترشح آنزیم‌ها و هورمون‌ها را تحریک کند در نتیجه کل سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهد، سیستم عصبی و مغز را تحریک می‌کند و ما را فعال و هوشیارتر نگه می‌دارد.

روغن انیسون یک باد شکن و داروی ضد نفخ است:

روغن این گیاه یک عامل مؤثر بادشکن است. کمک می‌کند گاز اضافی از بدن خارج شود و به تسکین شرایطی مانند سوزش سر دل و نفخ معده کمک می‌کند. نفخ می‌تواند منجر به عوارضی مانند سوء هاضمه شود و همچنین فشار خون را بالا می‌برد و باعث افزایش چاقی می‌شود و یکی از دلایل مهم در ریزش مو است.

۱۳. روغن انیسون خلط آور است:

روغن این گیاه کمک می‌کند تا مخاط از بین برود، همچنین به رفع شرایطی مانند سرماخوردگی و احتقان کمک می‌کند. شما می‌توانید از این روغن برای درمان گرفتگی گلو، سرفه، آسم و سایر شرایط تنفسی استفاده کنید.

حشره کش:

از روغن گیاه بادیان رومی می‌توان به عنوان یک حشره کش مؤثر کمک گرفت. حاوی مواد سمی است که می‌تواند فوراً حشرات را از بین ببرد.

روغن انیسون یک کرم‌زدا است:

ما از قبل می‌دانستیم که این روغن، حشره کش مؤثری است، علاوه بر این کرم‌های روده را از بین می‌برد و به طور شگفت‌انگیزی در پزشکی برای درمان عفونت‌های معده ناشی از کرم‌ها استفاده می‌شود.

سایر خواص روغن انیسون:

این روغن را می‌توان برای درمان انواع مشکلات مربوط به سلامت مورد استفاده قرار داد.

انیسون برای سر درد و معده درد تا درد دندان

این گیاه منبع مهمی از مس، منگنز، پتاسیم، کلسیم و غیره می‌باشد و یکی از مهمترین عناصری است که حاوی ویتامین B می‌باشد.

طب ایرانی زمینه‌ساز توریسم درمانی در کشور

به گزارش سلامت نیوز، بابک شکاری افزود: از این آشفته‌بازاری که وجود دارد تنها سوداگرانی سود می‌برند که به اسم طب ایرانی، طب سنتی و اسامی عجیب و غریب خودشان را معرفی می‌کنند. در واقع این افراد هم نام طب سنتی را زیر سوال می‌برند و هم به شدت به سلامت مردم لطمه وارد می‌کنند. وی ادامه داد: در سازمان نظام پزشکی در تلاش هستیم که همگرایی در این خصوص ایجاد کنیم تا این موضوع را شرح دهیم که طب ایرانی چه توانمندی‌هایی دارد و تا کجا می‌تواند پیش‌برود کجا می‌تواند در درمان بیماری‌ها به کار گرفته شود و کجا نمی‌توان از آن استفاده کرد و یک جاهایی هست که مردم استقبال می‌کنند که به سمت طب ایرانی بیایند وظیفه ما آگاه کردن اینها است.

شکاری خاطرنشان کرد: مردم باید بدانند که کسی که بر این علم اشراف دارد چه کسی و چه مشخصاتی دارد و چطور می‌توانند او را راستی آزمایی کنند، نروند عطاری که فردی که حتی دیپلم هم ندارد برایشان نسخه بپیچد که گاهی ممکن است خطرناک هم باشد و بهتر است پزشک متخصص را پیدا و به او مراجعه کنند.

به گفته وی، برنامه‌های آگاه‌سازی را برای مردم تهیه کنیم مثلاً آنهایی که دوست دارند با طب ایرانی معالجه شوند باید به چه کسانی مراجعه کنند؛ مثلاً فردی با بیماری گوارشی کجا می‌تواند از طب ایرانی استفاده کنند.

وی افزود: خود ما در سازمان نظام پزشکی بیش از ۴۰ طرح که فکر می‌کردیم مهم است و کتاب داشت و مستند شده بود را به صورت فیلم تهیه کردیم و قصد داریم آن را منتشر کنیم.

شکاری گفت: مثلاً یک همکار متخصص گوارش را دعوت کردیم و متناسب با آن یک همکار متخصص طب ایرانی که بر روی بحث گوارش اشراف کامل داشت را نیز دعوت کردیم و آنها بر اساس کتاب‌های مدون و تایید شده مباحثی را مطرح کردند و اطلاعاتی را در اختیار مردم قرار دادند، به این طریق مردم و جامعه پزشکی را آگاه می‌کنیم.

معاون آموزشی و پژوهشی سازمان نظام پزشکی کشور ادامه داد: بنابراین باید گفت یک ثروت و دستاوردی از گذشته به ما رسیده که برای ما مانده است که وظیفه ما این است که این میراث را هم حفظ و هم ارتقا دهیم، اینکه بخواهیم در برابر طب سنتی گارد بگیریم اشتباه است و اگر آگاهی هم ندهیم اشتباه است.

وی افزود: در همه دنیا گروهی از مردم تمایل به استفاده از محصولاتی به نام ارگانیک دارند و در بیشتر فروشگاه‌های این محصولات قیمت بالاتری هم دارد در واقع مصرف محصولات ارگانیک مختص طب ایرانی ما است و می‌توان به این وسیله توریسم درمانی به کشورمان بیاوریم البته فاصله زیادی با این ایده داریم چرا که زیر ساخت‌های آن هنوز انطور که باید در کشور ما مهیا نیست اما می‌تواند به این موضوع توجه داشت که این موضوع مختص ماست یعنی اگر بخواهیم روی بحث توریسم کار کنیم نمی‌توانیم به پای کشورهایمانند فرانسه و ترکیه که بر روی زیر ساخت‌های گردشگری کار کرده‌اند برسیم اما نکته اینجا است که ما طب ایرانی را داریم که مختص خود ما است و در صورتی که درست بر روی آن کار کنیم و مدیا تهیه کنیم و آن را در اختیار مردم در همه دنیا قرار دهیم می‌توانیم در جذب توریست موفق باشیم. به گفته وی، این بحثی است که می‌تواند سال‌های سال برای ایران باقی بماند و درآمدزایی و ارزآوری برایمان به همراه داشته باشد، در واقع در کنار این موضوع می‌توان کارهای فرهنگی هم انجام داد و درمان را در مکان‌هایی قرار داد که جاذبه‌های گردشگری هم داشته باشد. در هر صورت این رشته با وجود آنکه به پهنای تاریخ ایران قدمت دارد ولی واقعا نوپا است و باید همه به آن کمک کنیم.

معاون آموزشی و پژوهشی سازمان نظام پزشکی کشور در خصوص برگزاری اولین کنگره طب ایرانی در خرداد ماه توسط انجمن علمی طب سنتی گفت: برگزاری کنگره طب ایرانی دو جنبه دارد یکی برای خود مجموعه جامعه پزشکی و خدمات‌دهندگان سلامت کشور که شامل پزشک و پرستار و دندانپزشک و مدیکال می‌شود و قسمت دیگر مردم هستند که این خدمات را دریافت می‌کنند.

وی توضیح داد: ما باید برای شناساندن طب ایرانی به مردم دو کار را انجام دهیم که برگزاری چنین کنگره‌هایی می‌تواند یکی از این کارها باشد چرا که خود جامعه پزشکی کشور با این طب بیشتر آشنا می‌شود این فقط نباید مختص به خود متخصصان طب ایرانی باشد بلکه باید در تمام کنگره‌هایی که در طول سال برگزار می‌شود یک پنل به طب ایرانی اختصاص پیدا کند تا این نوع طب به جامعه پزشکی بیشتر معرفی شود.

وی افزود: متخصص گوارش، متخصص خون و متخصص ریه و متخصص پوست و رشته‌های داخلی باید بدانند که این رشته که در حال حاضر در دانشگاه به صورت آکادمیک تدریس می‌شود و PHD تربیت می‌کند چگونه است، نکته اینجا است که خیلی از نقطه مطلوب برای معرفی طب ایرانی فاصله داریم و در واقع متخصصان این رشته این وظیفه را بر دوش دارند که این رشته را معرفی کنیم و در سازمان نظام پزشکی هم دفترش فعال است و امیدواریم که این طب به جایی که ارزشش را دارد برسد.



خبر

نگرانی از افزایش وزن ایرانی ها



به گزارش خبرنگاری مهر، داریوش آقاخانی، با بیان اینکه برخی بیماری‌های ناشی از اختلالات تغذیه‌ای شیوع بالایی در جامعه دارند، گفت: چاقی یکی از مهم‌ترین بیماری‌های ناشی از اختلالات تغذیه‌ای است.

وی افزود: نکته مهم اینکه چاقی پیش زمینه بروز دیابت و حتی سرطان خواهد بود به همین خاطر افزایش وزن عمومی در جمعیت کشور یکغدغه و نگرانی جدی محسوب می‌شود.

آقاخانی ادامه داد: برای اینکه بخواهیم چاقی را در کشور کنترل و یا درمان کنیم باید از دوران کودکی به فرزندانمان شیوه تغذیه سالم را آموزش دهیم و رفتار نا درست تغذیه‌ای آنان را اصلاح کنیم. عضو هیأت مدیره جامعه پزشکان متخصص داخلی ایران، با بیان اینکه بسیاری از غذاهای مصرفی ایرانیان مانند نان و برنج، پرکالری است، افزود: به جای غذاهای پرکالری باید سبزیجات و صیفی جات جایگزین شوند چون که کالری زیادی ندارند و موجب سیر نگهداشتن افراد می‌شود.

وی با اشاره به طرح این موضوعات مهم در سی و چهارمین کنگره علمی سالیانه جامعه پزشکان متخصص داخلی ایران در ۲۵ تا ۲۸ اردیبهشت ۱۴۰۳، گفت: تلاش همه جانبه جهت اصلاح تغذیه، آموزش تغذیه سالم و مصرف غذاهای کم کالری یکی از مهم‌ترین نکات کلیدی برای مردم و اجتماع است.

آقاخانی با اشاره به اینکه بیماری‌های دیابت، چربی خون، برخی بیماری‌های دستگاه گوارش با چاقی و اضافه وزن افراد رابطه مستقیم دارند، تاکید کرد: یکی از این مشکلات عارضه ریفلاکس یا همان بازگشت محتویات و اسید معده به مری است.

عضو هیأت مدیره انجمن درون بین دستگاه گوارش ایران، افزود: متأسفانه افراد برای درمان چاقی به سمت جراحی‌های کنترل چاقی گرایش پیدا کردند در صورتی که با تحرک و ورزش کافی همچنین داشتن رژیم غذایی مفید و سالم می‌توان از بروز برخی بیماری‌های متابولیک جلوگیری کرد.

این متخصص بیماری‌های داخلی گفت: یکی از نکات مهم ارائه برنامه غذاهای مناسب به بوفه‌های مدارس است به همین خاطر باید از وزارت بهداشت و آموزش و پرورش بخواهیم تا برنامه غذایی مناسب و مورد نظارت، تدوین و در مدارس اجرایی کنند.

عضو هیأت علمی و اجرایی سی و چهارمین کنگره جامعه پزشکان متخصص داخلی ایران، ادامه داد: اینکه در بوفه مدارس آب میوه‌های حاوی شکر و یا ذرت جیسم شده عرضه می‌شود، حتماً در افزایش وزن فرزندانمان تأثیر سو ایجاد می‌کند.

آقاخانی افزود: در دوره‌ای به سر می‌بریم که فرزندانمان از موبایل، کامپیوتر و فضای مجازی زیاد استفاده می‌کنند به همین خاطر کم تحرکی موجب چاقی فرزندانمان خواهد شد چون استفاده از فضای مجازی، فرصت فعالیت فیزیکی را خواهد گرفت. عضو هیأت مدیره جامعه پزشکان متخصص داخلی ایران از مسئولین و متولیان امر تقاضا کرد تا روی میزان و نحوه فعالیت‌های جسمانی کودکان و نوجوانان بیشتر توجه داشته باشند که آموزش ورزش و تحرک مناسب از کودکی در آنها نهادینه شود؛ بلکه ورزش صرفاً در همان مدت زنگ ورزش در مدرسه نباشد. آقاخانی تاکید کرد: فعالیت بدنی منظم حتی پیاده رفتن به سمت مدرسه و بالعکس، پاسخ مناسبی برای تناسب اندام و حفظ شرایط بدنی سالم خواهد داشت؛ باید فعالیت بدنی از همان ابتدای دوران تحصیل نهادینه شود تا وقتی فرد به سنین بالاتر می‌رسد از عوارض کم تحرکی آسیب ندیده باشد.

صاحب امتیاز ومدیر مسئول : دکتر مائده السادات عقیلی

سر‌دبیر: دکتر حسین شیرزاده

مدیر اجرایی و جانبین مدیر مسئول: حسن شیرزاد

آدرس : ساری- پلوار پاسداران -روبروی بیمارستان بوعلی سینا کوچه رضایی - پلاک ۶۱

تلفکس۰۱۱-۳۳۴۴۰۷۹۷

چاپ: چشمه توسعه

طراحی و صفحه آرایی ،حروفچینی: موسسه فرهنگی هنری چشمه توسعه آفاق دانش

شنبه ۸ اردیبهشت ماه ۱۴۰۳--شماره ۱۲۶

مواد شیمیایی اجاق گاز با خطر بیشتر سرطان خون مرتبط است

سراسر خانه حرکت کند و ساعت‌ها باقی بماند. بنزن در شعله‌های آتش و سایر محیط‌های با دمای بالا، مانند شراره‌های موجود در مبادین نفتی و پالایشگاه‌ها، تشکیل می‌شود. «راب جکسون»، نویسنده ارشد این مطالعه از دانشگاه استنفورد، گفت: «کنون می‌دانیم که بنزن نیز در شعله‌های اجاق گاز در خانه‌های ما تشکیل می‌شود.» جکسون در نشریه خبری استنفورد افزود: «تهویه خوب به کاهش غلظت آلاینده‌ها کمک می‌کند، اما ما دریافتیم که ن‌ها اغلب در از بین بردن قرار گرفتن در معرض بنزن بی تأثیر هستند»

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، بنزن یک ماده شیمیایی مرتبط با خطر بیشتر سرطان خون (لوسمی) و سایر سرطان‌های سلول‌های خونی است.

به گفته محققان، تجزیه و تحلیل ده‌ها اجاق گاز نشان داد که یک شعله گاز روی حرارت بالا یا یک اجاق گاز با دمای ۳۵۰ درجه فارنهایت می‌تواند سطح بنزن داخل خانه را بالاتر از میزانی که معمولاً از طریق دود تنباکو آزاد می‌شود، افزایش دهد.

بر اساس مطالعه منتشر شده، بنزن منتشر شده از اجاق گاز می‌تواند در

نیاید در معرض دود سیگار قرار گیرند و حتی هوای بازدمی فرد سیگاری حاوی مواد مضرتری است که باعث آزار و تشدید علائم بیمار می‌شود.

به گفته عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، درمان دارویی عمده در این بیماران شامل اسپری‌های کورتونی است که بسیار در درمان التهاب مجاری هوایی مؤثر است وعوارض داروهای مذکور در مقابل کمبود اکسیژن ناشی از آسم خیلی اندک است. این فوق تخصص آسم و آلرژی تاکید کرد: بیماران نباید به دلیل ترس از عوارض این داروها درمان را رها کنند یا به جای آنها فقط از اسپری سالیوتامول هنگام تشدید علائم استفاده کنند زیرا ممکن است به قیمت جان آنها تمام شود.

دانشیار دانشگاه، داروهای استرویدی استنشاقی را باعث ایجاد تحولی عظیم در درمان آسم عنوان کرد و گفت: مصرف منظم اسپری‌های استرویدی به صورت استنشاقی باعث کاهش بسیار زیاد مرگ و میر ناشی از آسم شده است.

به گفته منصوری، با مصرف منظم اسپری‌های استرویدی و عدم تماس با عوامل تحریک کننده می‌توان از پیشرفت بیماری جلوگیری کرد. وی با اشاره به باورهای غلط برخی افراد گفت: متأسفانه برخی افراد از وابستگی به اسپری‌های استرویدی هراس داشته و از مصرف منظم دارو امتناع می‌کنند. درحالی که این اسپری‌ها اصلاً وابستگی ایجاد نمی‌کند و حتی از پیشرفت بیماری و حملات شدید آسم پیشگیری می‌کند.

به گفته این دانشیار دانشگاه جذب این اسپری‌ها موضعی بوده و هیچ اثر سویی بر روی سایر ارگان‌های بدن ندارند. باید طبق تجویز پزشک استفاده شود و قطع آن‌ها نیز صرفاً با نظر پزشک و به صورت تدریجی انجام شود. فوق تخصص آسم و آلرژی بیمارستان کودکان مفید افزود: سایر داروهایی که

فرد مبتلا به آسم در هنگام تنگی نفس مثل سالیوتامول مصرف می‌کند اگر طولانی مدت مصرف شوند برای بیمار عوارض خواهند داشت؛ زیرا این داروها قادر به کنترل آسم نیستند و فقط در شرایط حاد و تنگی نفس شدید به بیمار کمک می‌کنند.

وی خاطرنشان کرد: وقتی پزشک به دلیل علائم حاد و مکرر طولانی مدت آسم برای بیمار اسپری‌های استرویدی تجویز می‌کند اما بیمار از استعمال دارو امتناع می‌کند، احتمال دارد بیمار با حملات تشدید تنگی نفس به اورژانس بیمارستان مراجعه کند. در این شرایط برای رفع حمله آسم از دوزهای بالای تزریقی کورتون در بیمار استفاده می‌شود که به مراتب عوارض بیشتری از اسپری‌های تنفسی دارد.

منصوری با اشاره به این که عوارض کورتون‌های تزریقی تا مدت‌های طولانی در بدن فرد باقی می‌ماند تاکید کرد: با آموزش و آگاهی دادن به بیماران در خصوص مزایای استفاده از اسپری‌های استرویدی باید شرایطی ایجاد کنیم که بیمار دچار حملات شدید آسم و در نتیجه مجبور به مصرف کورتون‌های تزریقی یا خوراکی نشود.

وی، تصور بیمار یا خانواده وی مبنی بر اینکه آسم پایان زندگی است را از دیگر باورهای غلط جامعه عنوان کرد و افزود: آسم یک بیماری شایع در جهان است و بیمار با درمان‌های جدید و مصرف‌اسپری‌ها و تحت نظر پزشک بودن می‌تواند عمر طبیعی با فعالیت‌های عادی و زندگی کاملاً نرمال داشته باشد.

منصوری در خاتمه به مبتلایان آسم توصیه کرد با داشتن سبک زندگی سالم از جمله تغذیه سالم، پرهیز از فست فودها، فعالیت مناسب، مصرف ویتامین B کافی، می‌توانند سیستم ایمنی خود را تقویت کرده و باعث کاهش شدت پیشرفت بیماری خود شوند.

سلامت / درمان

خدمات صندوق صعب‌العلاج برای

بیماران تالاسمی

محمداسماعیل کاملی، در گفت‌وگو با خبرنگار مهر به خدمات تحت پوشش بیمه سلامت برای بیماران تالاسمی اشاره کرد و افزود: از پیش از تأسیس صندوق بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج نیز برای این بیماران برخی خدمات رایگان بوده که شامل تزریق خون به بیماران تالاسمی، خدمت MRITY، هزینه پمپ دفروکسامین، هزینه عمل جراحی اسپلنکتومی کامل یا ناقص، فیلتر خون، تزریق دفروکسامین، یکسری از آزمایشات مرتبط با بیماری و عوارض تزریق خون، چند قلم از داروهای تخصصی (برابر فهرست ابلاغی)، هزینه آزمایشات مرحله اول و دوم تشخیص پیش از تولد جنین در زوج‌های تالاسمی مینور است.

مدیرکل دفتر خدمات تخصصی سازمان بیمه سلامت ایران ادامه داد: با تشکیل صندوق بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج، بیماران دارای تالاسمی نشان دار شده و می‌توانند از مزایای صندوق بهره مند شوند.

وی تاکید کرد: مزایای صندوق شامل آزمایش (۲۶) کد خدمت)، خدمات بستری، پرتو پزشکی، خدمات پزشک، سنجش تراکم استخوان، خدمات روانشناسی، توانبخشی (۴) کد خدمت) و ویزیت (۸) گروه تخصصی) است.

کاملی ادامه داد: در ضمن مبلغ تحت پوشش صندوق به ازای هر بیمار برای خدمات دندانپزشکی در سال ۱۴۰۲ معادل ۸۷ میلیون و ۴۸۰ هزار ریال است که سالانه مبلغی به آن افزوده خواهد شد.

وی اظهار داشت: نکته قابل توجه اینکه بیماران منتسب به نشان تالاسمی می‌توانند با رعایت ضوابطی، از مساعدت‌های موردی تبصره ذیل ماده ۹ اساسنامه صندوق بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج با ارائه مدارک و مستندات به ادارات کل استانی و پس از بررسی و طرح و تأیید در کمیته‌های مربوطه بهره مند گردند.



اینفوگرافیک

نشانه‌های ابتلا به اضطراب پنهان



نکاتی که هنگام استفاده از کنسروها باید رعایت کنید

به گزارش خبرنگاری مهر، سعیده شجاعی علی‌آبادی درباره مصرف کنسروهای آماده مصرف مثل رب‌گوجه فرنگی، عوارض نجوشاندن کنسرو تن‌ماهی و ضرب‌دیدگی قوطی کنسرو مواردی را مطرح کرد.

وی با اشاره به اینکه رب‌گوجه فرنگی در دسته مواد غذایی اسیدی قرار دارد افزود: پس از باز شدن درب قوطی کنسرو محیط مناسبی برای رشد کپک‌ها ایجاد می‌شود.

شجاعی ادامه داد: کپک‌ها توانایی تولید توکسین‌هایی تحت عنوان مایکوتوکسین‌ها را دارند که معمولاً باعث ایجاد مسمومیت‌های مزمن بر اثر مصرف طولانی مدت غذاهای آلوده به آن‌ها می‌شوند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی خاطرنشان کرد: در رب گوجه‌فرنگی رشد کپک‌ها می‌تواند باعث ایجاد مایکوتوکسین‌هایی مانند آلترناریول و پاتولین شود و از آنجایی که امکان نفوذ این ترکیبات به بخش‌هایی از رب گوجه که در آنها کپک دیده نمی‌شود، وجود دارد، بنابراین توصیه می‌شود که از مصرف رب کپک زده پرهیز شود.

وی در ادامه با اشاره به اینکه کنسرو تن‌ماهی در دسته غذاهای کم اسید بوده و کنسرو کردن آن در قوطی امکان رشد باکتری کلستریدیوم بوتولینوم را فراهم می‌کند، اضافه کرد: کلستریدیوم بوتولینوم باکتری است که توانایی تولید نوروتوکسین بسیار سمی را دارد، البته در صنعت با انجام استریلیزاسیون تجاری در دمای بالای ۱۰۰ درجه سانتی گراد اسپور این باکتری و در نتیجه امکان تولید توکسین به نزدیک صفر می‌رسد، بنابراین امکان نگهداری کنسرو تن‌ماهی در دمای محیط بدون نیاز به نگهدارنده وجود خواهد داشت.

شجاعی ادامه داد: کفایت فرایند حرارتی که در صنعت تولید کنسرو تن‌ماهی اعمال می‌شود، نگرانی وجود توکسین را در قوطی کاهش داده، اما همچنان توصیه اکید این است که قبل از مصرف کنسرو ماهی را برای ۲۰ دقیقه بجوشانید.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی نگرانی اصلی را در مورد تولید بوتولیسم، تولید کنسروهای خانگی و غذاهای کم اسید عنوان کرد و گفت: به‌دلیل عدم کفایت فرایند حرارتی احتمال تولید توکسین در کنسروهای خانگی وجود دارد.

نحوه مصرف باقی‌مانده کنسرو ماهی از دیگر مواردی بود که شجاعی به آن اشاره کرد و ادامه داد: توصیه می‌شود که باقی‌مانده تن‌ماهی مصرف نشود اما در غیر این صورت، در دمای یخچال حداکثر ۳ درجه سانتی گراد) و نهایتاً برای مدت سه تا چهار روز قابل نگهداری است.

وی هشدار داد: از مصرف کنسروهایی که قوطی‌های آن بادکرده، سطح چرب‌پا دارای نشئی دارند و یا قوطی‌هایی که ظاهر غیر نرمال و کف دار شده‌اند پرهیز کنید .

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تاکید کرد: توجه داشته باشید اگر قوطی کنسرو مشکلاتی همچون بادکردگی، چربی در سطح و یا ظاهر غیرنرمال دارد، برای دور ریختن آن هم دقت کنید، این کنسروها را در بسته‌بندی پلاستیکی و در دولا‌یه انجام دهید و توجه داشته باشید که قوطی و محتویات آن را جدا از زباله‌های قابل بازیافت امحا کنید.