

زنان از چاقی هراس دارند

نتایج یک تحقیق جدید نشان داد؛ زنان در هر صورت از چاقی هراس دارند. موضوعی که هرگز مردها را نگران نمی‌کند.

به گفته پژوهشگران، مغز زنها به محض مشاهده زنی که اضافه وزن دارد، دچار واکنش منفی می‌شود و احساسات ناخوشایند، ناراحتیانی و حتی عدم اعتماد به نفس را در آنها تشدید می‌کند.محققان با انتشار گزارش جدیدی در نشریه اکسپرس، خاطرنشان کردند: هرچند این پدیده در زنان مبتلا به بی‌اشتهایی عصبی شایع است. اما همچنین زنان سالمی را هم که همواره نگران وزن و شکل قاهری خود هستند، تحت تاثیر قرار می‌دهد.

بر اساس این تحقیق که در مجله تفاوت‌های شخصیتی و فردی به چاپ رسیده، زنان برای اینکه ظاهر فرادری و کلیشه‌ای تری داشته باشند، بیشتر خود را در فشار می‌گذرانند.

درباره کودکان

توصیه معاونت غذا

ودارودانشگاه علوم پزشکی

هرمزگان

۱۰ توصیه مهم نگهداری مواد غذایی را به خاطر بسپاریم

۱- کلیه فرآورده های لبنی بجز شیر استرول در یخچال (دمای صفر تا ۳ درجه سانتیگراد) و یا فریزر بایستی نگهداری شود .

۲- محصولات استرول شده (شیر- آبیوه ...) را قبل از باز نمودن تا ۶ ماه می توان در دمای محیط نگهداری نمود اما پس از باز شدن پاکت نگهداری حتما در یخچال نگهداری و در مدت ۲۲ ساعت مصرف شود .

۳- کره پاستوریزه با بسته بندی سالم فقط به مدت یک هفته در یخچال قابل نگهداری است اگر می خواهید مدت بیشتری آنرا نگهداری کنید از فریزر استفاده نمائید .
۴- از فروشگاه هایی که مواد لبنی را در شرایط مناسب(یخچال یا فریزر) نگهداری نمی کنند خرید نکنید .

۵- تخم مرغ را به صورت نشسته در ظرف درب دار قرار داده و در یخچال نگهداری نمائید و قبل از مصرف آنرا بشویید .
۶- گوشت و سایر مواد غذایی که بصورت تکه های بزرگ هستند باید تا حد امکان به تکه های کوچک تقسیم شوند تا هنگام پخت حرارت کافی به عمق آن برسد و موقع سرد شدن هم هرچه زودتر قسمتهای داخل ماده سرد شود .

۷- گوشت فریزر شده را قبل از مصرف برای خروج آن از یخچاد در یخچال قرار دهید و از نگهداری آن در فضای باز خودداری کنید.

۸- غذای یخته شده را سریعآ خنک کرده و در ظروف کم عمق درب دار تقسیم کرده و در داخل یخچال یا فریزر نگهداری کنید.
۹- غذاهای فاسد شدنی مانند انواع گوشت مرغ ، ماهی خام غذاهای آماده و یخته را بیش از دو ساعت در خارج از یخچال و فریزر نگهداری نکنید .

۱۰- از نگهداری و استفاده مجدد باقی مانده غذای کورگ کاندید شیر خشک آماده حتی در یخچال نیز خودداری کنید .



مصرف غذاها و نوشیدنی های صنعتی برای سلامت قلب مضر است

محققان هشدار دادند مصرف غذاهای فرآوری شده و نوشیدنی های صنعتی برای سلامت قلب مضر است. تحقیقات نشان می دهد شکر افزودنی در غذاها و نوشیدنی های صنعتی و فرآوری شده فاکتورهای بیماری زایی قلب را تشدید می‌کند. در این تحقیق اطلاعات تغذیه‌ای و میزان چربی خون در بیش از ۶۰۰۰ زن و مرد بالغ در بین سال های ۱۹۹۹ تا ۲۰۰۶ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

این افراد بر اساس میزان مصرف شکر افزودنی به پنج گروه مختلف تقسیم شدند.محققان دریافتند در کسانی که بیشتر از خوردنی های حاوی قند افزودنی استفاده می‌کنند، احتمال این که به بیماری های قلبی و عروقی مبتلا شوند، افزایش می‌یابد. در این افراد فاکتور های خطر زای قلبی عروقی شامل افزایش میزان تری گلیسرید و افزایش نسبت کلسترول بد به کلسترول خوب تشدید می‌شود.

جزئیات این تحقیق در مجله انجمن پزشکی آمریکا منتشر شده است.

آغاز روز شمار حذف مالاریا

عمده ترین راه انتقال بیماری مالاریا انتقال از طریق نیش پشه آنوفل ماده می باشد. این پشه ها در اکثر کشورهای مناطق معتدل و گرمسیر و هر جا که محل زیست مناسبی برای آنها فراهم شود وجود دارند. ولی به طور نادر از راه جفت به جنین، استفاده از سرنگ آلوده، انتقال خون، پیوند اعضا نیز به انسان منتقل می شود.

ارتباط مالاریا با تالاسمی

در مناطق درای آب و هوای معتدل و مرطوب همچون جنوب اروپا، شمال آفریقا، کشورهای میانه آفریقا، خاورمیانه تا جنوب شرق آسیا از جمله کشور ایران که روی کمربند مالاریا قرار دارند، انگل مالاریا با نفوذ در داخل گلبولهای قرمز خون به راحتی رشد می کند و با تخریب گلبولهای قرمز و پارگی آنها زمینه های ژنتیکی ابتلا به تالاسمی را افزایش می دهد. این بیماری در نواحی کنار دریاها و اقیانوس ها شیوع دارد، از آنجا که بیماری مالاریا نمی تواند ناقلین ژن تالاسمی مینور را مبتلا سازد، واجدین این صفت (تالاسمی) در اپیدمی های مالاریا مصون ماندند و بر تعدادشان افزوده شد. قرار داشتن ایران بر روی این کمربند کشورمان را جزء کشورهای مالاریا خیز و به دنبال آن تالاسمی خیز جهان قرار داده است.

اهمیت مالاریا

ابتلا به مالاریا علاوه بر اینکه در طی حملات خود نیروی بیمار را به شدت تحلیل برده و باعث کاهش شدید فعالیت های بیمار در طی دوران بیماری می گردد، موجب تضعیف بهداشت و رفاه عمومی در خانواده ها شده، حیات کودکان را به مخاطره می اندازد و باعث فرسودگی بیش از حد جامعه و منابع انسانی کشورها می شود.

در حال حاضر این بیماری هنوز هم مهمترین مشکل بهداشتی دنیا است و حدود ۱۰۹ کشور در دنیا بعنوان کشورهای مالاریا خیز مصوب می گردند. بیش از نیمی از جمعیت جهان که در خطر مالاریا هستند در کشورهای با درآمد پایین زندگی می کنند.

روش های کنترل مالاریا

به دلیل اینکه چرخه انتقال مالاریا از سه جزء انگل مالاریا، انسان و پشه آنوفل بین پاهای و مغز تشکیل شده است اقدامات مبارزه می تواند برعکله هر کدام از این اجزاء انجام پذیرد و قطع این زنجیره در هر قسمت مانع انتقال مالاریا می گردد.
۱- مبارزه با انگل مالاریا از طریق بیماریابی و درمان به موقع

✓ تاثیر معجزه آسای صدف جانوران دریایی برای درمان ضایعات نخاعی

موجود در پوشش سلول های عصبی را پر کرده وپس از ۲۰ دقیقه سیگنال های الکتریکی بین پاهای و مغز دوباره احیا می شود.
این آزمایشات در مرکز تحقیقات فلج در دانشکده پزشکی پوردوی آمریکا انجام گرفته و شرح آن در مجله بیولوژی آزمایشی منتشر شده است.
هیچارز بزرگن رئیس این مرکز با همکاری دو فیزیولوژیست دستیار خود در مطالعات خود دریافتند که برخی از قندها می توانند غشا های آسیب دیده سلول ها را مورد هدف قرار دهند.
آنها سپس چند موجود در پوسته صدف های دریایی را دریافتند که ۳۰ دقیقه پس از تزریق قند، سیگنال های الکتریکی دوباره احیا و برقرار می شوند.

✓ مصرف زیاد گوشت قرمز می تواند سرطان زا باشد

در برابر این نوع رژیم آسیب پذیرند.
خصوصی اگر بیش از حد سرخ یا کباب شده باشد خطر سرطان مثانه را افزایش می دهد.

تحقیقات نشان می دهد که سرخ و کباب کردن گوشت قرمز به حدی که سطح آن کمی سوزد می تواند مواد شیمیایی سرطان زا تولید کند.این مطالعه نشان داد که احتمال ابتلا به سرطان مثانه در افرادی که گوشت قرمز به شدت سرخ شده یا کباب شده، بخشی از رژیم غذایی آن ها بود ۲ برابر کسانی است که گوشت قرمز کم سرخ یا کباب شده، مصرف می کنند.
ظاهرا در این مطالعه به اثر گوشت آب پز بر سرطان مثانه اشاره ای نشده است. یافته های مطالعه تازه به روی ۱۷۰۰ نفر در یک کنفرانس تحقیقات سرطان در آمریکا عرضه شد.

پژوهشگران دانشگاه تکزاس دریافتند که این خطر برای کسانی که گوشت قرمز کاملاً سرخ شده مانند استیک و (بیکن)مصرف می کنند، بیش تر است اما براساس این مطالعه حتی گوشت مرغ و ماهی نیز وقتی سرخ شده باشد، احتمال ابتلا به سرطان را به طول قابل توجهی بالا می برد.

سه نوع عمده از مواد شیمیایی سرطان زا که به آج سی ای ها معروف هستند خطر ابتلا به سرطان را به میزان بیش از ۲/۵ برابر افزایش دادند.

به نظر می رسد که بعضی افراد از لحاظ ژنتیکی بیش تر

متمخصمان می گویند خوردن مقدار زیادی گوشت قرمز به

مخمسان می گویند خوردن مقدار زیادی گوشت قرمز به

مخمسان می گویند خوردن مقدار زیادی گوشت قرمز به

مخمسان می گویند خوردن مقدار زیادی گوشت قرمز به

مخمسان می گویند خوردن مقدار زیادی گوشت قرمز به

مخمسان می گویند خوردن مقدار زیادی گوشت قرمز به

مخمسان می گویند خوردن مقدار زیادی گوشت قرمز به

مخمسان می گویند خوردن مقدار زیادی گوشت قرمز به

مخمسان می گویند خوردن مقدار زیادی گوشت قرمز به

مخمسان می گویند خوردن مقدار زیادی گوشت قرمز به

مخمسان می گویند خوردن مقدار زیادی گوشت قرمز به

مخمسان می گویند خوردن مقدار زیادی گوشت قرمز به

✓ نیازهای تغذیه ای دوران بلوغ

۱-نیاز به انرژی در نوجوانان به دلیل متفاوت بودن سرعت رشد و میزان فعالیت جسمی متفاوت است نیاز به انرژی در پسران نوجوان زیادت است زیرا افزایش سرعت رشد پسران بیشتر بوده و عضلات آنان بیشتر از دختران است .
توصیه می شود در برنامه غذایی روزانه جوانان مواد نشاسته ای (نان ،برنج ، ماکارونی ...)، به مقدار کافی گنجانده شود بخش عمده انرژی مورد نیاز آنان از طریق مصرف این مواد باید تامین گردد .
در دوران بلوغ سرعت رشد بیشتر می شود و چون بدن برای رشد به پروتئین نیاز دارد نوجوانان باید در برنامه غذایی روزانه خود از منابع پروتئین حیوانی (گوشت،تخم مرغ، شیر...)و پروتئین گیاهی (حبوبات و غلات) بیشتر استفاده نمایند.

۲ - نوجوانان باید با مصرف روزانه چهار گروه اصلی غذایی (شیر و لبنیات، نان و غلات، گوشت و تخم مرغ و حبوبات و مغزها، میوه ها و سبزیها و پنبامیها و املاح مورد نیاز خود را تامین کنند.
کمبود برخی ویتامینها و املاح از جمله ویتامین C، A، آهن ، روی و کلسیم در نوجوانان بویژه دختران نوجوان شایعتر است.

۳ - ویتامینD برای رشد اسکلت بدن لازم می باشد.
ویتامینDافزایش جذب کلسیم و فسفر از روده بزرگ به استحکام استخوانها کمک می کند.
در اثر تماس مستقیم نور آفتاب با پوست بدن (نه از پشت شیشه) هیدرو کلسترول که در زیر پوست وجود دارد به ویتامین D تبدیل می گردد.
بنا بر این منبع اصلی کلسیم ویتامین D بدن و انسان ، نور مستقیم خورشید می باشد.
چگر، زرده تخم مرغ، لبن و ماست از منابع غذایی ویتامین D هستند که باید در برنامه غذایی روزانه نوجوانان گنجانده شود.

۴ -نیاز به آهن در دوران بلوغ در هر دو جنس بیشتر می شود.
نوجوانان باید در برنامه غذایی روزانه شان از غذاهایی حاوی آهن مانند گوشت، مرغ، ماهی، چگر، حبوبات و سبزیجات رنگ سبز استفاده نموده و با مصرف مواد غذایی حاوی ویتامینC همراه با غذا (مرکبات، گوجه فرنگی و سبزیها تازه) که جذب آهن غذا کمک کنند زیوا ویتامینC موجب می شود که آهن غذا بهتر جذب شود.

۵ -دلیل رشد سریع استخوانهای بدن نیاز به کلسیم در دوران بلوغ افزایش می یابد .
اگر نوجوانان هر روز از شیر و فرآورده های شیری (ماست، پنیر، کنگف، بستنی) به مقدار کافی استفاده نمایند نیاز به کلسیم در آنان تامین می شود.
مصرف روزانه ۴-۳ سهم از گروه شیر و لبنیات برای نوجوانان توصیه می شود.

تکته :
دختران و پسران نوجوان اغلب تعادل زیادی به مصرف انواع نوشابه های گازدار دارند.
این نوشابه ها حاوی مقادیر زیادی فسفر هستند و می توانند موجب عدم تعادل کلسیم و فسفر در بدن شوند .
بنابراین در صورت مصرف مداوم نوشابه ها احتمال کمبود کلسیم افزایش می یابد .

۶- غذاهای دریایی مانند ماهی و میگو آب شور غنی ترین منابع غذایی

ید می باشند .

مقدار ید لبنیات و تخم مرغ متغیر است و بستگی به فصل سال و میزان ید خاکی دارد که حیوان در آن پرورش یافته است از آنجایی که آب و خاک کنند ما میزان ید کافی ندارد ، جهت پیشگیری و کنترل اختلالات ناشی از کمبود ید ، مصرف نمک ید دار الزامی است .



۴

سلامت

- سال نهم**
- شماره ۹۹۳**
- سه شنبه**
- ۷ اردیبهشت ۱۳۸۹**
- ۱۲ جمادی الاول ۱۳۳۱**
- ۲۷ آوریل ۲۰۱۰**
- دیبر صفحه :** عابرضابهراری

سلامتی

مصرف کنندگان مواد غذایی

و آرایشی باید این نکات

را بدانند!؟

آیا می دانید مواد غذایی با آرایشی چاقاق توسط هیچ سازمانی کنترل نمی شوند و استفاده از رنگ و مواد غیر مجاز در آنها زیاد است ؟
آیا می دانید لوازم آرایشی و بهداشتی و مواد غذایی و آشامیدنی خارجی فاقد برچسب فارسی و مجوز ورود از وزارت بهداشت حاوی مواد خطرناک و مضر هستند ؟
آیا می دانید در صورتی که محصولی وارداتی است حتما باید دارای برچسب فارسی نویس حاوی اطلاعاتی همچون تاریخ تولید و انقضاء و شماره مجوز واردات از وزارت بهداشت باشد .

آیا می دانید مواد غذایی و آرایشی داخلی بدون پروانه ساخت و یا که بهداشتی ، در محل های آلوده با مواد اولیه نا مرغوب تهیه می شوند ؟

آیا می دانید موادغذایی فله که نام و نشان تجاری و پروانه ساخت از وزات بهداشت ندارند تقلبی هستند ؟
آیا می دانید قرار دادن مواد غذایی خام مثل همبرگر ، جگر و ... در کنار مواد غذایی فریادنده نان ، بستنی ، سوسیس و کالباس باعث انتقال آلودگی می شود ؟
آیا می دانید نگهداری انواع مواد غذایی از جمله مرغ ، ماهی خام غذاهای آماده و یخته را بیش از دو ساعت در خارج از یخچال و فریزر نگهداری نکنید .

۱۰- از نگهداری و استفاده مجدد باقی مانده غذای کورگ کاندید شیر خشک آماده حتی در یخچال نیز خودداری کنید .

۱۱- گوشت و سایر مواد غذایی که بصورت تکه های بزرگ هستند باید تا حد امکان به تکه های کوچک تقسیم شوند تا هنگام پخت حرارت کافی به عمق آن برسد و موقع سرد شدن هم هرچه زودتر قسمتهای داخل ماده سرد شود .

۱۲- گوشت فریزر شده را قبل از مصرف برای خروج آن از یخچال در یخچال قرار دهید و از نگهداری آن در فضای باز خودداری کنید.

۱۳- غذای یخته شده را سریعآ خنک کرده و در ظروف کم عمق درب دار تقسیم کرده و در داخل یخچال یا فریزر نگهداری کنید.
۱۴- غذاهای فاسد شدنی مانند انواع گوشت مرغ ، ماهی خام غذاهای آماده و یخته را بیش از دو ساعت در خارج از یخچال و فریزر نگهداری نکنید .

۱۵- از نگهداری و استفاده مجدد باقی مانده غذای کورگ کاندید شیر خشک آماده حتی در یخچال نیز خودداری کنید .

مخمسان می گویند خوردن مقدار زیادی گوشت قرمز به

مخمسان می گویند خوردن مقدار زیادی گوشت قرمز به

مخمسان می گویند خوردن مقدار زیادی گوشت قرمز به

مخمسان می گویند خوردن مقدار زیادی گوشت قرمز به

مخمسان می گویند خوردن مقدار زیادی گوشت قرمز به

مخمسان می گویند خوردن مقدار زیادی گوشت قرمز به

مخمسان می گویند خوردن مقدار زیادی گوشت قرمز به

مخمسان می گویند خوردن مقدار زیادی گوشت قرمز به

مخمسان می گویند خوردن مقدار زیادی گوشت قرمز به

مخمسان می گویند خوردن مقدار زیادی گوشت قرمز به

مخمسان می گویند خوردن مقدار زیادی گوشت قرمز به

مخمسان می گویند خوردن مقدار زیادی گوشت قرمز به

مخمسان می گویند خوردن مقدار زیادی گوشت قرمز به

مخمسان می گویند خوردن مقدار زیادی گوشت قرمز به

مخمسان می گویند خوردن مقدار زیادی گوشت قرمز به

مخمسان می گویند خوردن مقدار زیادی گوشت قرمز به

مخمسان می گویند خوردن مقدار زیادی گوشت قرمز به

مخمسان می گویند خوردن مقدار زیادی گوشت قرمز به

مخمسان می گویند خوردن مقدار زیادی گوشت قرمز به

مخمسان می گویند خوردن مقدار زیادی گوشت قرمز به

مخمسان می گویند خوردن مقدار زیادی گوشت قرمز به

مخمسان می گویند خوردن مقدار زیادی گوشت قرمز به

مخمسان می گویند خوردن مقدار زیادی گوشت قرمز به

مخمسان می گویند خوردن مقدار زیادی گوشت قرمز به

مخمسان می گویند خوردن مقدار زیادی گوشت قرمز به

مخمسان می گویند خوردن مقدار زیادی گوشت قرمز به

مخمسان می گویند خوردن مقدار زیادی گوشت قرمز به

مخمسان می گویند خوردن مقدار زیادی گوشت قرمز به

مخمسان می گویند خوردن مقدار زیادی گوشت قرمز به

مخمسان می گویند خوردن مقدار زیادی گوشت قرمز به

مخمسان می گویند خوردن مقدار زیادی گوشت قرمز به

مخمسان می گویند خوردن مقدار زیادی گوشت قرمز به

مخمسان می گویند خوردن مقدار زیادی گوشت قرمز به

مخمسان می گویند خوردن مقدار زیادی گوشت قرمز به

مخمسان می گویند خوردن مقدار زیادی گوشت قرمز به

مخمسان می گویند خوردن مقدار زیادی گوشت قرمز به

مخمسان می گویند خوردن مقدار زیادی گوشت قرمز به

مخمسان می گویند خوردن مقدار زیادی گوشت قرمز به

مخمسان می گویند خوردن مقدار زیادی گوشت قرمز به



مواد غذایی فاسد شدنی پس از تهیه باید هر چه زودتر مصرف گردند

از نگهداری آنها در مدت طولانی و خارج از یخچال خودداری نمائیم .

- روابط عمومی وامور بین الملل دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی در مانی هرمزگان**

