۳۶ درصد شاغلین در حین کار وضعیت بدنی نامناسبی دارند

۳۶ درصد شاغلین کشور دارای وضعیت بدنی نامناسب در حین کار هستند و در آینده نزدیک شاغلین بیشتری در معرض ناراحتی‌های اسکلتی و عضلانی ناشی از کار قرار می‌گیرند.مهندس فاطمه صادقی مسئول برنامه‌های مهندسی عوامل انسانی و ارگونومی و آمار مرکز سلامت محیط کار وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با اعلام این خبر در گفتگو با خبرنگار روابط عمومی این وزارتخانه گفت: پس از بیماری قلبی و عروقی، بیمارها و صدمات مرتبط با کار بیشترین میزان بیماری‌ها را در کشور به خود اختصاص داده است.وی افزود: برپایه مطالعه ملی بار بیماری و عوامل خطرزا در ایران که در سال ۲۰۰۴ توسط اداره برنامه‌های سلامت مرکز توسعه شبکه وزارت بهداشت صورت گرفته است کمردرد، آرتروز، زانو و سایر اختلالات اسکلتی، عضلانی ناشی از کار مهم‌ترین بیماری‌های کشورپس از بیماری‌های قلبی و عروقی شناخته شدند.به گفته این کارشناس ارگونومی بیماری‌های اسکلتی، عضلانی ناشی از کار در جهان سالانه ۲۰ تا ۵۰ میلیارد دلار به انسان‌ها و مراکز بهداشت و درمانی هزینه تحمیل می‌کنند.

کمر درد عامل ناتوانی افراد ۴۵ سال به بالا

وی در ادامه اظهار داشت: پژوهش‌ها نشان می‌دهد بعد از بیماری‌های قلبی، عروقی کمردردها عامل ناتوانی در افراد ۴۵ سال به بالا در بین زنان و مردان است.صادقی با اشاره به آمار سازمان جهانی بهداشت (WHO) در این زمینه گفت: براساس آمار WHO دومین علت شایع غیبت از کار در آمریکا کمردرد و ۲۰ درصد غیبت از کار در آلمان مربوط به صدمات دیسکی گزارش شده است.وی افزود: همچنین WHO اعلام کرده است ۳۷ درصد کمردردها از عوامل خطرزای شغلی نشأت می‌گیرد که جایگاه اول را در بین بیماری‌ها و مخاطرات ناشی از کار به خود اختصاص داده است. گفتنی است، بالا بودن آمار اینگونه عوارض در سطح بین‌المللی سازمان جهانی بهداشت (WHO) را برآن داشت تا دهه اول هزاره سوم را به نام دهه مبارزه با عوارض اسکلتی، عضلانی به عنوان اپیدمی خاموش نامگذاری نماید.

معرفی گیاهان دارویی استان

چوچ

◆ **نام علمی :** Salvadora persica L. نام تیره: Salvadoraceae

نام فارسی:چوچ

نام محلی: چوچ، چوچ، راک، درخت مسواک

مشخصات گیاهشناسی: درختان کوچک به ارتفاع ٦-٢ متر، بدون خار و تیغ، بدون کرک با برگهای سبز و چندساله، تاج دارای شاخه‌های سبز متمایل به آبی کم رنگ و کم و بیش آویخته، صاف و براق. برگ کامل، متقابل،چرمی و نسبتاً کمی غضروفی، رنگ پریده، بیضی - سرنیزه‌ای، یا تخم‌مرغی با نوک کند یا نوکچه‌دار وگاهی تیز، در پایین غالباً باریک شده، در سطح پشتی به طور نامشخص دارای ٦-٥ رگبرگ فرعی، دمبرگ به طول ٢-١ سانتی‌متر. گل کوچک، به عرض ٤-٣ میلیمتر، زرد متمایل به سفید یا سبز، دمگل‌دار، مجتمع در پانیکول های مرکب محوری یا انتهایی بسیار بزرگ به طول٣١-٥ سانتی‌متر، کاسه استکانی وسیع با لبه یا لوب‌های مدور به طول ١ میلیمتر، جام استکانی، چهار شکافه به طول ٣ میلیمتر، با لبه‌های تیز یا نوکچه‌دار، پرچمها ٤ عدد، متصل به پایین لوله جام و کوتاهتر از جام، تخمدان بدون کرک، بدون خامه، کلاله برگ لادنی شکل. میوه شقت گوشتی و آبدار، کروی به قطر ٥-٢/٥ میلیمتر، در هنگام رسیدن قرمز یا متمایل به سفید.

موسم گل: اسفند - اردیبهشت

پراکنش در استان: بندرعباس ، بین بندرعباس و میناب،سیریک،میناب، جاسک، بندرلنگه، بین میناب و سندرک

مشخصات رویشگاه :این گیاه در نوارساحلی در ارتفاع صفر تا ٣٠٠ متر از سطح دریا بر روی خاکهای سبک تا متوسط در اراضی دشتی صاف و هموار رویش دارد.

مصارف درمانی:

١- جهت رفع سردرد و برطرف شدن دردهای مفاصل چون زانو،پا،دست و... مقداری کوبیده برگ را به مدت یک یا چند بار روی موضع می بندند.

٢- جهت تمیز شدن دندان، استحکام لثه از ریشه به عنوان مسواک مصرف می شود.

محمدامین سلطانی پور (رئیس و عضو هیئت علمی مرکز تحقیقات کشاورزی و منابع طبیعی هرمزگان)

رئیس دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان خبر داد :

پرونده مرگ مادران باردار در بندرلنگه بسته شد

رئیس دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان با اشاره به پوشش بهداشتی در بندرلنگه خاطر نشان کرد:پوشش خدمات بهداشتی شامل توسعه زیرساختهای بهداشتی در ساخت و راه اندازی مراکز بهداشتی درمانی شهری و روستایی، پایگاه و خانه های بهداشت و تلاش بی شائبه کارکنان شبکه بهداشت درمان بندرلنگه شاخص های بهداشتی در بندرلنگه مطلوب بوده است .

دکتر "محمد شکاری" افزود:یکی از شاخص های مهم بهداشتی درمانی کشور کاهش میزان مرگ مادران باردار است،به طوری که در پنج سال گذشته مرگ مادر در بندرلنگه وجود نداشته است . "شکاری"خاطر نشان کرد : تلاش کارکنان خدوم سلامت در پوشش خدمات بهداشتی و دسترسی به خدمات تنظیم خانواده و مراقبتها بهداشتی و درمانی مادران باردار توسط تیم های بهداشتی در خانه های بهداشت و مراکز بهداشتی درمانی موجب بسته شدن پرونده مرگ مادران باردار بندرلنگه در شده است .

این مقام مسئول حوزه سلامت یادآور شد : توجه خاص بهورزان و کادر بهداشتی به مقوله سلامت مادران باردار در غرب استان ستودنی است و اگر تلاش این عزیزان به عنوان سربازان خط مقدم بهداشتی نبود چنین اتفاقی هرگز نمی افتاد .

وی ادامه داد:اهتمام مدیریت دانشگاه علوم پزشکی در سال همت مضاعف و کار مضاعف به ارتقای سطح سلامت مردم در سراسر استان است و با برنامه ریزی صورت گرفته سیمای بهداشتی و درمانی در غرب استان نیز دستخوش تحولات چشمگیری قرار می گیرد.

"شکاری " از ایجاد پایگاه بهداشتی در بندر قدیمی کنگ در غرب استان خبر داد و گفت : با توجه به پوشش جمعیتی بالای این بندر و به لحاظ در دسترس قرار گرفتن خدمات بهداشتی و با توجه به نیازمردم ،به زودی یک باب پایگاه بهداشتی در شهر کنگ راه اندازی می شود.رئیس دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان از اختصاص یک دستگاه آمبولانس به مرکز بهداشتی درمانی بندر چارک اشاره کرد و بیان داشت :تقویت نیروی انسانی و تجهیز مرکز بهداشتی درمانی این بندر یکی از اولویت های حوزه سلامت در غرب استان است .

ترش کردن معده یك زنگ خطر است

ترش کردن، سوزش گلو از علایم مشهود رفلکس اسید معده است و میتواند زنگ خطری برای سایر بیماریها باشد.

غذا خوردن، خواب و بوی مواد غذایی باعث ایجاد حرکات دودی شکل و ترشح اسید در معده شده و دریچهای که حدفاصل معده و مری قرار دارد مانع برگشت و رفلکس اسید به مری میشود.»

وی افزود:« این دریچه به صورت فیزیولوژیک در طول شبانه روز چندین مرتبه باز و مجدد محکم بسته میشود و درصورتیکه دریچه حایل به دلایلی پایداری خود را از دست دهد اسید به مری باز میگردد.

یک متخصص گوارش و کبد در این باره می گوید : " با رفلکس اسید معده به مری، ترشحات بزاق به منظور کاهش و خنثی کردن خاصیت اسید افزایش مییابد. همچنین حرکات دودی مری، اسید را به معده باز می گرداند تا به بافت مری آسیب نرسد.»

وی با بیان اینکه،ترش کردن، سوزش گلو از علایم مشهود رفلاکس اسید معده است، می گوید:«بیماریهای آلرژی، سینوزیت، گلودرد،سرفه مزمن، تنگی نفس و حتی آسم میتواند بر اثر رفلاکس اسید معده باشد که در مرحله اول باید این بیمار درمان شود تا بدن به داروها جواب دهد.»

در صورت عدم درمان این بیماری، مری ملتهب ومتورم می شود و لقمه غذا در گلو گیر میکند و سلامت شخص را به خطر می اندازد.

کاهش وزن، خوردن غذاهای کم حجم، اجتناب از غذاهای چرب، فست فودها، قهوه، از جمله عوامل پیشگیرانه رفلکس اسید معده است.

تازه ها

فشارخون بالا، دومین بیماری شایع در میان ایرانیان به حساب می آید

◆ فشار خون بالا دومین بیماری شایع بعد از دیابت در میان ایرانیان به حساب می آید.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموش پزشکی (وب‌دا) رییس اداره قلب و عروق این وزارتخانه با بیان این مطلب گفت: براساس مطالعات انجام شده ۵۰ درصد افراد مبتلا به فشار خون از بیماری خود خبر ندارند این در حالی است که کنترل و اندازه‌گیری مرتب فشارخون در گروه‌های سنی و فواصل مختلف الزامی است.

دکتر فخرالسادات امامی تصریح کرد: کاهش میزان مصرف نمک روزانه، باعث کاهش متوسط فشارخون در جامعه خواهد شد.

وی با اشاره به میزان کلرور سدیم مورد نیاز روزانه بدن گفت: بدن ما به صورت ناخواسته مقدار زیادی کلرورسدیم از طریق مواد غذایی متفاوت به شکل املاح دریافت می کند.

لذا استفاده از نمکدان در سر سفره برای مصرف بیشتر نمک کاملاً غیرضروری است و ترک این عادت نقش مهمی در پیشگیری از فشارخون دارد و ما باید به فرهنگ کاهش مصرف نمک در جامعه بها دهیم.

دکتر امامی خاطرنشان کرد: ما می توانیم در سر سفره غذای خود از سایر ادویه‌جات به جای نمک استفاده کنیم.

رییس اداره قلب و عروق در ادامه با اشاره به اعلامیه FDA سازمان جهانی غذا و دارو در سال ۱۹۹۸ مبنی بر عدم استفاده از کلرور سدیم در طبخ غذا گفت: تا سال ۱۹۹۸ این سازمان کلرور سدیم را ماده بی خطر اعلام کرده بود.

ولی از این تاریخ اعلام کرد این ماده بی خطر نیست و این تغییر نگاه انقلابی عظیم در صنایع غذایی دنیا پدید آورد.وی در ادامه گفت: همانطور که صنایع دخانی موظف هستند در مورد استعمال دخانیات اطلاع رسانی کنند، صنایع غذایی هم باید برچسب هایی بر روی مواد غذایی مبنی بر خطر مصرف نمک زیاد به منظور هشدار به مصرف کننده درج کنند.

هشدارهای تابستانی دفترتغذیه وزارت بهداشت؛

پرهیزازمصرف آب یخ زده دربطری های پلاستیکی

رییس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با تاکید بر لزوم خودداری از مصرف آب یخ زده در بطری های پلاستیکی یک بار مصرف،گفت:از استفاده مکرر بطری پلاستیکی آب مصرف شده، خودداری کنید.

به گزارش سلامت نیوز ، دکتر پریسا ترابی با اشاره به برخی توصیه‌های تغذیه‌ای موثر در آبرسانی به بدن و پیشگیری از گرمازدگی، گفت: در فصل گرما بهتر است به جای مصرف آب یخ زده در بطری های پلاستیکی یک بار مصرف از ظروف مخصوص نگهداری آب خنک (مانند قمقمه حاوی یخ) استفاده شود. وی در گفت‌وگو با ایسنا، توصیه کرد که در گرمای هوا از مصرف مایعات شیرین (مانند انواع شربت و آب میوه مصنوعی) پرهیز شود و به جای آن از آب خنک سالم و بهداشتی، آب میوه طبیعی، میوه‌های آبدار و غذاهای پرآب (انواع خورش به جای غذاهای سرخ کرده و تنوری) استفاده شود. وی با تاکید بر این که نباید در مصرف مایعات زیاده روی شود، ادامه داد: چرا که مصرف زیاد مایعات نیز مانند مصرف کم آن می تواند برای بدن خطرناک باشد و بدن را با خطر کاهش غلظت الکترولیت‌ها -که برای واکنش‌های بدن و هوشیاری ضروری هستند مواجه می کند.

ترابی سالمندان را بیش از سایر افراد در معرض خطر گرمازدگی عنوان کرد و گفت: احساس تشنگی با افزایش سن کاهش می‌یابد و این افراد به موقع و به میزان لازم مایعات مصرف نمی‌کنند. کاهش آب بدن در سالمندی کاهش هوشیاری و حتی سقوط این افراد را سبب می‌شود. بر این اساس در درجه حرارت متعادل محیط، مصرف روزانه حدود ۱۰لیوان مایعات برای سالمندان توصیه می‌شود. در شرایط گرمای شدید هوا برای سالمندان و بیماران مقداری بیش از این میزان (بویژه آب) توصیه می‌شود. به گفته وی، کودکان نوپا نیز به علت عدم توانایی در بیان تشنگی خود و یا غفلت اطرافیان در معرض کاهش آب بدن و به خطر افتادن سلامت‌شان قرار دارند و باید مورد توجه والدین قرار گرفته و آب سالم در دسترس آنها قرار گرفته و مرتبا به آنها خورانده شود. در مورد نوزادان و شیرخواران زیر ٦ ماه نیز لازم است برای جلوگیری از گرمازدگی، علاوه بر نگهداشتن آنها در محیط خنک منزل و بیرون نبردن آنها، مرتبا شیر مادر برای رفع عطش به آنها داده شود.

ترابی به افراد جامعه توصیه کرد که در فصل گرما زمان خروج از منزل حتما بطری یا قمقمه آب خنک همراه داشته باشند و بطور مکرر آب بنوشند. همچنین در فصل گرما بهتر است از مصرف نوشابه‌های گاز دار بعلت شیرینی زیاد(که بعلت گاز آن ممکن است احساس نشود) و افزایش ادرار و در نتیجه کاهش آب بدن خود داری شود. وی در پایان گفت: در گرمای شدید هوا بهتر است از نوشیدن مکرر چای به ویژه چای غلیظ بعلت خاصیت ادرار آور آن و در نتیجه کاهش آب بدن خود داری شود.

فست فود زیر ذره بین

فیروزه جشامن

گذر از جامعه سنتی به جامعه مدرن پدیده‌ای است که کشورهای در حال توسعه با آن مواجه اند. این گذر می تواند حتی در آداب و رسوم سنتی و تغذیه کشورها نیز نمود پیدا کند. در جامعه سنتی معمولاً اعضای خانواده در کنار هم غذا صرف می‌کنند، اما در جوامع در حال گذار یا صنعتی به دلیل مشغله زیاد اعضای خانواده، میان افراد جدایی به وجود آمده و غذاهای حاضری بیشتر رواج می‌یابد. همپای این تحولات و متناسب با رشد و توسعه الگوهای فرهنگی جدید، ذائقه غذایی افراد نیز دچار تغییر و تحول می شود.

امروزه با تغییر شیوه های بومی زندگی،ماشینی شدن جوامع و گسترش فرهنگی یکسان در سطح جهان، سنت ها و فرهنگ های بومی از جمله در زمینه تغذیه و آداب و رفتارهای غذایی کمرنگ شده اند. در بسیاری جوامع از جمله در جامعه ما بسیاری افراد به ویژه جوانان و نوجوانان غذاهای غیر سنتی از قبیل انواع غذاهای آماده یا « فست فود » مانند ساندویچ ها و پیتزاها را به غذاهای سنتی ترجیح می دهند.

در دنیای امروز عبارت فست فود تبدیل به نماد زندگی مدرن و ماشینی شده است. فست فودها غذاهایی هستند که خیلی آسان و سریع تهیه می شوند. عده ای معتقدند در دنیای امروز که کار و تحصیل مجال آشپزی های سنتی را نمی دهد، فست فودها انتخاب هایی آسان و سریع هستند؛ غذاهایی که ظاهرا تناسب بیشتری با ضرب‌آهنگ زندگی ماشینی دارد و نشانه ای از به روز بودن و مدرن بودن تلقی می شود.در تحولات زندگی کنونی تناسبی ظاهری بین دنیای پرسرعت اینترنت، ماشین‌های خودپردان، اتومبیل های تند رو و غذاهای حاضری برقرار شده است که در این وضعیت حفظ آداب و الگوهای مناسب فرهنگ غذایی دشوار به نظر می رسد.

صنعت تولید غذاهای آماده در بسیاری کشورهای جهان در حال رشد بی سابقه ای است و سالانه میلیون ها دلار در این اماکن هزینه می شود. در دهه‌های اخیر گرایش مردم به زندگی مدرن و خواست آنان مبنی بر دسترسی آسان و سریع به مایحتاج روزانه و رونق فست فودها، سلامت انسان‌های دوره « ماشینیزم» را تحت تاثیر قرار داده است. غذاهای آماده جذابیت های منحصر به فردی دارند از جمله اینکه خیلی زود آماده می شوند، تقریبا همه جا در دسترس هستند، به دلیل داشتن سس، چربی و نمک زیاد، طعم دهنده ها و دیگر مواد افزودنی خوش طعم هستند و معمولا فروشگاه هایی که این غذا ها را سرو می کنند خیلی شیک و مدرن طراحی شده اند.

در سال های اخیر بحث های جنجال برانگیزی مبنی بر اینکه غذاهای آماده چه از نظر ارزش غذایی و چه از نظر ایجاد عادات غذایی نامناسب برای سلامتی انسان مضرند، بالا گرفته است. سازمان بهداشت جهانی همواره هشدار داده است انواع فست فود یکی از مهم ترین دلایل بروز چاقی مفرط که زمینه ساز ابتلا به امراض قلبی و عروقی و سرطان است، می باشد. همچنین رژیم غذایی نامناسب و مصرف غذاهای پرکالری مثل فست فودها باعث ابتلای روزافزون به فشارخون در بین مردم شده است؛ فشارخون ریشه بسیاری از بیماری های قلبی و عروقی که دومین علت مرگ و میر در جهان و ایران است، محسوب می شود.

بیشتر غذاهایی که در رستوران‌های غذاهای آماده عرضه می شود، به شکل سرخ شده است و معمولاً برای سرخ کردن این غذاها از روغن‌های نباتی جامد استفاده می کنند. درصد اسیدهای چرب اشباع و ایزومرهای ترانس در این روغن‌ها بالاست؛ این همان چربی ای است که در دیواره سرخرگها رسوب کرده و آنها را مسدود می کند.

گذر از جامعه سنتی به جامعه مدرن پدیده ای است که کشورهای در حال توسعه با آن مواجه اند.

این گذر می تواند حتی در آداب و رسوم‌سنتی و تغذیه کشورها نیز نمود پیدا کند

در تهیه اکثر فست فودها از سوسیس و کالباس استفاده می شود؛ برای نگهداری این فرآورده های غذایی از موادی مانند نیترات استفاده می شود که برای بدن مضر هستند. همچنین برای حفظ و نگهداری دراز مدت غذاهای حاضری و خوش‌طعم کردن آنها از افزودنی های متعددی استفاده می شود؛ این افزودنی ها به همراه دیگر فرآیندهایی که روی غذا انجام می شود، موجب از دست رفتن بخش زیادی از ارزش غذایی فست فود می شود.

محققان کانادایی به تازگی دریافته‌اند که مصرف غذاهای آماده در سنین کودکی موجب تغییر ذائقه آنها در بزرگسالی می‌شود؛ براساس این تحقیقات مشخص شده است افرادی که در سنین کودکی با مضرات فست‌فودها آشنا شده‌اند، در سنین نوجوانی و جوانی رغبت کمتری نسبت به خوردن این نوع غذاها داشته‌اند. آموزش تغذیه صحیح به مردم،باعث می‌شود که هم در خرید غذاهای حاضری و هم در تهیه آنها در منزل، با شناخت و آگاهی عمل کنند و به این ترتیب احتمال بهبود تغذیه آنها بیشتر خواهد شد.

آموزش مناسب به متصدیان کارخانه‌های صنایع غذایی و نیز سرآشپزهای رستوران‌های زنجیره‌ای نیز، یکی از پیشنهادهایی است که در این زمینه مطرح شده است؛ چرا که می‌توان با ارائه اطلاعات صحیح به آنها مانند این که هر وعده غذایی بهتر است چه میزان چربی و نمک داشته باشد و این که با استفاده از چه روش‌هایی می‌توان میزان جذب چربی را در غذاهای سرخ شده پایین آورد، از آنان خواسته شود در طراحی خوراکی‌های سالم‌تر قدم بردارند. همچنین می توان متصدیان رستوران‌ها و تولیدکنندگان انواع مواد غذایی را تشویق کرد تا در خرید مواد اولیه دقت کنند.

اما به تازگی گروهی از محققان به این نتیجه رسیده اند که با به حداقل رساندن خطرهای مواد غذایی آماده باید اجازه داد مردم از مزایای آن بهره ببرند. به گفته یکی از محققان اداره استانداردهای تغذیه‌ای انگلستان، غذای آماده لزوما به معنای غذای ناسالم نیست، همچنان که غذایی که در داخل منزل آماده می‌شود نیز لزوما غذای سالمی به شمار نمی‌آید. این کارشناس عقیده دارد به جای این که مصرف غذاهای آماده به کلی طرد شود، بهتر است برای سالم کردن و بهینه کردن مصرف آنها تدابیری اندیشیده شود.

از جمله پیشنهادهای مطرح شده در این زمینه، این است که کلیه مواد غذایی برچسب اطلاعات تغذیه‌ای دقیق و شفاف داشته باشند و به مردم آموزش داده شود با استفاده از این برچسب‌ها، مواد خوراکی را آگاهانه انتخاب کنند؛ این برچسب‌ها می‌تواند حتی روی ساندویچ‌ها و پیتزاها هم قرار بگیرد تا هرکس حتی قبل از گاز زدن به ساندویچ خود بداند که با تمام کردن این وعده غذایی، چه موادی وارد بدنش می‌شود.

اما واقعیت این است که در جامعه کنونی حذف کامل فست فودها از سبد غذایی خیلی از خانواده ها تقریبا غیر ممکن است، زیرا در زندگی صنعتی امروزی زنان نیز به علت کارکردن همپای مردان فرصت آشپزی ندارند، ولی مهم آنست که غذاهای آماده در سبد معمول غذایی خانواده ها قرار نگیرد و حداقل از فست فودهای معتبر استفاده شود، چرا که نکات مثبت هم در برخی ازغذاهای مذکور وجود دارد؛ برای مثال یک ساندویچ برگر گوشت گاو غنی از پروتئین، آهن قابل جذب، ویتامین های گروه ب و ماده معدنی روی بوده و این مورد یکی از گزینه های مناسبی است که عنوان « فست فود » را دارد.

در واقع عمل سرخ کردن و اضافه کردن انواع سس ها، وعده های غذایی برگر را پرچرب می کند، بنابراین رستورانهایی که از روغن کمتر و یا سس های کم چرب استفاده و ساندویچ های کوچکتری عرضه می کنند، ترجیحا بهتر خواهند بود.

باید اذعان کرد که شاید روزی فقط نسل جوان و نوجوان از این نوع غذاها لذت می بردند ولی در حال حاضر کم نیستند افراد میانسالی که با وجود مشکلاتی نظیر اضافه وزن، پرفشاری خون و ... به مناسبتهای مختلف در سبد غذایی شان انواع فست فودها وجود دارد. بطور کلی به دلیل نوع تبلیغات و بازاریابی گسترده این نوع غذاها، عادات غذایی ناسالم به ویژه در کودکان ایجاد می گردد. همچنین استفاده مداوم از غذاهای آماده، تنوع غذاهای بومی را کم می کند و سبب می شود تا سفره ها و میزهای غذا در خانواده ها به فراموشی سپرده و فرصت جمع شدن دور هم از آنان گرفته شود.

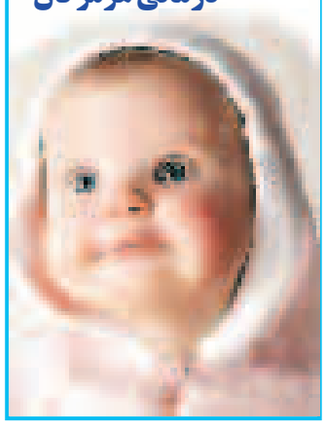
یک راه حل مناسب برای لذت بردن از فست فودها، تهیه این نوع غذاها در منزل است زیرا در این صورت می توان میزان چربی و کالری را کنترل کرد. بر همین اساس سبزی‌های تازه و کاهو و انواع سالادها بهترین جایگزین سس‌های چرب به شمار می رود. یک کارشناس تغذیه، تهیه فست فودها در منزل را قابل اعتمادتر می داند. فست فودها خوش‌مزه اند، ولی به ازای این طعم خوشایند مقدار زیادی کالری،چربی نامناسب،ادویه های تند ومواد نگه‌دارنده و گاهی خطرناک دارند و چون خوش‌مزه ترند، بیشتر هم خورده می شوند ولی سریع هضم نمی شوند. بنابراین تهیه این حاضری های خوشمزه در منزل توصیه می شود.

به یاد داشته باشید نیاز انسان به غذا یکی از احتیاجات ذاتی یا فیزیولوژیک و مهم‌ترین عامل بقای زندگی و طول عمر است.

تغذیه صحیح رشد جسمانی را میسر می سازد، به تندرستی و طول عمر می انجامد، در پیشگیری از بیماری ها و موفقیت در درمان و بازتوانی آنها موثر است و با تأثیر بر روی مغز و روان، سبب رشد فکری می گردد. بنابراین بی توجهی به تغذیه می تواند پیامدهای جبران ناپذیری برای جامعه به بار آورد به همین دلیل ارتقای سواد تغذیه ای امروزه به عنوان یکی از محوری ترین برنامه های سلامت، مورد توجه همگان است.

بارداری و شیردهی دو دوره بحرانی است از مصرف خودسرانه داروها در این دوران پرهیز کنید

روابط عمومی و امور بین الملل دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان



موسسه حسابداری و حسابرسی امید گامبرون جنوب ثبت (۴۷۶)

*حسابداری حسابرسی * تهیه اظهار نامه مالیاتی و بیمه ای * تهیه صورتهای مالی فارسی و انگلیسی
* طراحی سیستم کنترل داخلی * تنظیم گزارشهای مالی جهت بانکها و سایر موسسات مالی و اعتباری -
*تامین و آموزش کادر موسسات و شرکتها * تهیه صورتهای مالی از مدارک ناقص اصلاح حسابها و...

تلفن تماس :
۰۹۱۷۳۶۸۶۶۲۶ خاکسارنژاد ۰۹۱۷۱۶۳۵۲۵۱
E-mail:
omid gamberoon jonoob@ gmail.com

شرکت خدمات مالی و حسابرسی عصر دانش بندر (سهامی خاص) ثبت ۶۲۵۲تاسیس ۱۳۸۲

☑حسابداری ☑تامین کادر مالی
☑حسابرسی ☑تهیه صورتهای مالی
☑تهیه اظهار نامه مالیاتی ☑اعتبارات و خزانه داری
☑مشاوره مالیاتی و بیمه ای ☑اصلاح حسابها و رسیدگی اسناد
عصر دانش بندر

تلفن تماس :
۰۹۱۷۳۶۸۴۴۱۶محمد حسینی
E-mail:
Asrdanesh۸۱@ yahoo.com