

قرصان ششالی

حقیقت مهم در مورد کمبود ویتامین «B۱۲»

کمبود ویتامین «B۱۲» در افرادی که دچار مشکلات گوارشی هستند یا داروهای اسید معده دریافت می‌کنند و همچنین در افرادی که رژیم‌های گیاهی را انتخاب کرده‌اند، شایع است، اما کمبود این ویتامین چه آسیبی به بدن وارد می‌کند؟ ویتامین «B۱۲» یکی از ضروری‌ترین ویتامین‌ها برای سلامت کلی بدن است و در تولید سلول‌های سالم و حفظ عملکرد مناسب اعصاب نقش دارد از این رو مهم است که هرفردی به خصوص زنان به مقادیر کافی این ویتامین را از طریق رژیم غذایی دریافت کنند.
ایسنا ۸ حقیقت مهم در مورد کمبود ویتامین«B۱۲» را که نباید از آن‌ها چشم‌پوشی کرد این گونه برشمرده است:

۱ فقر ویتامین«B۱۲» یا خستگی مداوم در ارتباط است:اگرچه ویتامین «B۱۲»در تولید سلول‌های خونی و حمایت از عملکرد اعصاب موثر است اما نقش مهمی نیز در تبدیل مواد مغذی به انرژی دارد. اگر شما مدام احساس خستگی و ضعف می‌کنید، وقت آن رسیده که ویتامین «B۱۲» بیشتری را از راه رژیم غذایی دریافت کنید.
فراموش نکنید که محصولات حیوانی مانند گوشت قرمز و تخم مرغ، بوقلمون، مرغ، ماهی و شیر بیشترین میزان این ویتامین را دارند.

۲ گیاهخواران آسیب پذیرتر هستند: بیشترین میزان ویتامین «B۱۲» در محصولات حیوانی یافت می‌شود و افراد به که تابع رژیم‌های غذایی گیاهی هستند، برای جلوگیری از ابتلا به فقر این ویتامین باید مکمل‌های این ویتامین را دریافت کنند.
خستگی و سرگیجه‌های مداوم، از علایم اصلی فقر ویتامین «B۱۲»در گیاهخواران است.

۳ بزرگسالان سالمند در معرض خطر هستند: هر کسی در هر سنی می‌تواند دچار فقر ویتامین

«B۱۲» شود اما مشکلات جدی سلامتی در صورت فقر این ویتامین زمانی بیشتر می‌شود که شما بیش از ۵۰ سال سن داشته باشید.
در صورت تشدید مشکل و جبران نشدن فقر این ویتامین از طریق غذا در بزرگسالان، بنا به توصیه پزشک شاید نیاز به تزریق این ویتامین و یا استفاده از مکمل‌ها باشد.

۴ داروهای سوزش سردل مقصر فقر ویتامین«B۱۲» را سر کوب می‌کنند، جذب ویتامین «B۱۲» را سخت‌تر می‌کند.
اگر داروهای تجویزی برای سوزش سر دل مصرف می‌کنید و علایمی از قبیل ضعف، سرگیجه یا خستگی دارید، با پزشکتان درباره احتمال کمبود ویتامین«B۱۲»مشورت کنید.
مصرف منظم مکمل‌های این ویتامین می‌تواند بر غلبه بر این شرایط کمک کند.

۵ ممکن است فقر ویتامین «B۱۲» با «دمانس» اشتباه گرفته شود: نشانه‌های کمبود این ویتامین اغلب مشابه زوال عقل است، از قبیل از دست دادن حافظه، گیجی، مشکلات تفکرو استدلال وهمین مسئله تشخصی کمبود ویتامین از زوال عقل را مشکل می‌کند به خصوص افراد مسن که در معرض خطر هر دو این‌ها هستند و غالباً شرایطشان باهم تداخل دارد.۷۵ تا ۹۰ درصد افراد دچار کمبود ویتامین «B۱۲» عوارض عصبی مانند زوال عقل دارند.ولی حتی کاهش این ویتامین در افراد جوان هم به طور تیبیک علایم زوال عقل را نشان می‌دهد.

۶ زنان بیشترین نیاز به ویتامین «B۱۲» را دارند: هر کسی به این ویتامین نیاز دارد اما افراد خاصی مانند سالمندان و زنان باید بیشترین میزان ویتامین «B۱۲» را دریافت کنند.
میزان نیاز روزانه زنان به خصوص زنان باردار به این ویتامین۲.۸ میکروگرم است در حالی که این میزان برای مردان۲.۴ میکروگرم است.



چند توصیه درباره بهداشت دهان و دندان در دوران بارداری

این عضو هیئت علمی دانشگاه با بیان این که کلسیم به صورت روزانه اضافه یا کم می‌شود، افزود: این موضوع در مورد دندان‌ها در کودکی تکمیل می‌شود و در بزرگسالی کلسیم از دندان‌ها برداشت نمی‌شود. وی خاطر نشان کرد: داروها و مواد حاوی کلسیم بر دندان اثری ندارند و تاثیر مستقیم این مواد فقط بر استخوان هاست.
دکتر «قربانی» با بیان این که کلسیم زمانی از دندان برداشت می‌شود که دندان‌ها خراب یا پوسیده باشند، گفت: بارداری به خودی خود باعث ایجاد پوسیدگی و مشکلات دندان‌ی نمی‌شود. وی با اشاره به این که به دلیل هورمون‌هایی که در دوران بارداری ترشح می‌شود ممکن است زنان باردار بیش از سایرین به مرض ایجاد پوسیدگی قرار بگیرند، توضیح داد: حالت تهوع در زنان باردار باعث می‌شود اسید معده بر

دندان اثر بگذارد به این شکل که اسید به طور مستقیم بر دندان می‌نشیند و باعث تخریب آن می‌شود؛ به عبارتی دندان زنان باردار تحت حملات اسیدی قرار دارد.
دکتر «قربانی» به زنان باردار توصیه کرد: به هیچ عنوان بعد از حالت تهوع مسواک نزنید چون مینای دندان تحت تاثیر ترشح اسید معده ضعیف می‌شود و نباید با عمل مسواک زدن باعث تخریب بیشتر آن شویم.
باید کمی آب در دهان بچرخانیم تا اسید ترشح شده رفیق‌تر شود؛نیم ساعت بعد می‌توانیم از مسواک استفاده کنیم. این عضو هیئت علمی دانشگاه با بیان این که مادران باردار به دلیل حالت تهوع بیش از سایرین از مواد قندی و شیرینی‌جات استفاده می‌کنند، ادامه داد: زمانی که مواد قندی زیاد مصرف شود، دندان پوسیده می‌شود؛ چه باردار باشید یا باردار

پیک سلامت

جزئیات طرح تامین و ارتقای امنیت غذایی کودکان زیر ۵ سال

جزئیات طرح تامین و ارتقای امنیت غذایی کودکان زیر ۵ سال اعلام شد.
مرحله اول طرح تامین و ارتقای امنیت غذایی کودکان زیر ۵ سال در سستر شبکه ملی اعتبار با موفقیت و استقبال بالا به اتمام رسید و مراحل دوم و سوم این طرح از روز سه شنبه پنجم دی ماه ۱۴۰۲ آغاز شده و اعتبار به کد ملی سرپرستان خانوار اختصاص یافته است.
به گزارش معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، برای کودکان ۵ تا ۵۹ ماهه در دهک‌های اول تا هفتم درآمدی که بر اساس سنجش وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی مشمول طرح بوده اند، اعتبار خرید سبد غذایی به حساب سرپرست خانوار کودکان مشمول منظور شده است، بدین صورت که مبلغ ۲ میلیون تومان به ازای هر کودک زیر ۵ سال دارای سوءتغذیه در دهک‌های درآمدی یک تا ۵ و مبلغ یک میلیون و ۲۰۰ هزار تومان به ازای

پیشگیری از مقاومت میکروبی

سرپرست گروه ارزیابی فناوری سلامت و مطالعات مدیریتی و اقتصادی سازمان غذا و دارو، بر اهمیت پیشگیری از بروز مقاومت میکروبی و استفاده صحیح از آنتی‌بیوتیک‌ها تاکید کرد.
به گزارش مهر، «آزیتا نبی زاده» گفت: امحای نادرست آنتی‌بیوتیک‌ها موجب بازگشت آن‌ها به چرخه طبیعت شده و با ورود آن‌ها به بدن حیوانات و مصرف گوشت یا شیر آن ها، ممکن است وارد بدن افراد و در نتیجه موجب مقاومت میکروبی در بدن شود.
وی افزود: سازمان جهانی بهداشت پیش‌بینی کرده

کاهش خطر ابتلا به دیابت با رژیم غذایی گیاهی

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که داشتن یک رژیم غذایی گیاهی سالم می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را تا ۲۴ درصد کاهش دهد.
به گزارش دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، خوردن میوه‌ها تازه، سبزیجات و غلات کامل حتی در افرادی که استعداد ژنتیکی دیابت یا عوامل خطرزا مانند چاقی، سن بالا یا کمبود فعالیت بدنی دارند، این اثر محافظتی را دارد.
برای اولین بار، محققان ایجاد پیوندهای خاصی را در سلامت شناسایی کردند که با داشتن یک رژیم غذایی گیاهی به دست می‌آید و از فرد در برابر چاقی محافظت می‌کند.
این موارد شامل بهبود پردازش قند خون و همچنین عملکرد بهتر کبد و کلیه است.
به گفته محققان، این بدان معناست که اثرات محافظتی ناشی از یک رژیم غذایی گیاهی بسیار فراتر از کاهش وزن و کاهش چربی است.
با این حال، محققان خاطرنشان

یک لیوان پر از آب و یک لیوان پر از آب و یک لیوان پر از آب

سلامت نامه



چند ماده غذایی که برای قلب ضرر دارند

دارد. برای سالم‌ترین انتخاب، ماست کم‌چرب ساده تهیه کنید.

- سبب‌زمینی سرخ‌کرده

سبب زمینی‌های سرخ‌شده رستوران‌ها و فست‌فودها چربی و نمک زیادی دارند که خبر بدی برای قلب شصاست. داده‌های یک مطالعه نشان داد افرادی که دو تا سه بار در هفته سبب زمینی سرخ کرده می‌خورند، احتمال مرگ زودهنگام بیشتری دارند. اگر قصد مصرف سبب زمینی سرخ کرده دارید، سعی کنید آن را با دیگران سهیم شوید و مقدار کمی از آن مصرف کنید. همچنین سعی کنید خودتان در خانه سبب زمینی سرخ کرده را با استفاده از روغن زیتون تهیه کنید.

- مرغ‌خواری

سرخ کردن مرغ، کالری، چربی و سدیم را به یک غدای سالم اضافه می‌کند. مطالعات، غذاهای سرخ شده را با دیابت نوع ۲، چاقی و فشار خون بالا مرتبط دانسته‌اند که همگی احتمال نارسایی قلبی را افزایش می‌دهند. می‌توانید به جای سرخ کردن مرغ، آن را در فر پزیزد.

- سوپ کنسرو شده

سوپ می‌تواند راهی آسان برای دریافت سبزیجات، پروتئین و فیبر بیشتر باشد. اما مراقب مواد ناسالم باشید. سوپ کنسرو شده اغلب مقدار زیادی سدیم دارد که می‌تواند باعث فشار خون بالا، حمله قلبی، سکنه مغزی و نارسایی قلبی شود. هر سوپ خمه‌ای دارای چربی اشباع شده ناسالم است. اگر سوپ آماده می‌خرید، برچسب آن را برای حداقل نمک و چربی بررسی کنید.

- سس

مواد اصلی سس‌ها، نمک و شکر است؛ این موضوع باعث می‌شود چربی، سدیم و کالری بالایی داشته باشند. هیچ کدام از این‌ها برای قلب خوب نیست. سس‌های دست‌ساز خانگی گزینه‌های سالم تری هستند.

- بستنی

بستنی هم سرشار از قند، کالری و چربی اشباع شده است، بنابراین آن را همیشه مصرف نکنید. خوردن غذاهای مملو از چربی و قند منجر به افزایش وزن می‌شود؛ همچنین می‌تواند تری گلیسرید را افزایش دهد و منجر به حمله قلبی شود. برچسب روی بستنی‌ها را برای حداقل میزان قند و چربی اشباع بررسی کنید.

- چیپس سبب زمینی

چیپس سبب زمینی یکی از غذاهایی است که بیشتر به افزایش وزن منجر می‌شود. چیپس نه تنها مملو از چربی اشباع شده است بلکه با نمک نیز آغشته شده که با بیماری قلبی مرتبط است. سعی کنید کمتر چیپس مصرف کنید زیرا فقط شما را دوباره گرسنه خواهد کرد.

توصیه‌های مفید برای سلامت قلب

علایم اولیه بیماری‌های قلبی، شامل احساس گیجی، خستگی، تنگی نفس، عرق سرد و سردرد است. کارشناسان توصیه می‌کنند در صورت بروز این علایم ضروری است به پزشک مراجعه کنید چرا که می‌تواند نشانه‌های هشدار بیماری قلبی باشد. کارشناسان سلامت معتقدند که با انتخاب سبک زندگی سالم می‌توان سلامت قلب را بهبود بخشید.

از جمله توصیه‌های مفید برای سلامت قلب می‌توان به این موارد اشاره کرد:

- رژیم غذایی سالم
- رعایت سه وعده غذایی سالم در طول روز اهمیت دارد که شامل مصرف میزان بیشتری از میوه‌های تازه و سبزیجات است. همچنین لازم است سیر و زنجبیل در رژیم غذایی گنجانده شود.
- تحرك کافی
- پیاده روی، ورزشی عالی است و یک روش درمانی نیز به حساب می‌آید. پیاده روی سریع هنگام صبح برای مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه برای قلب بسیار مفید است.
- تنفس در طبیعت
- با تنفس در طبیعت، بدن میزان کافی از اکسیژن را دریافت می‌کند. علاوه بر این، درختان و پوشش گیاهی با جذب آلاینده‌های هوای، بدن را از تاثیرات آلودگی‌ها دور می‌سازد و سلامت ریه‌ها را حفظ می‌کند.
- معاینات به موقع

در صورت ابتلا به دیابت، فشار خون و کلسترول بالا معاینات به موقع و مراجعه به پزشک بیشتر اهمیت پیدا می‌کند. همچنین درمان استرس توصیه می‌شود زیرا واکنش‌های بیوشیمی به استرس موجب افزایش فشار خون و بالا رفتن ضربان قلب می‌شود که در صورت عدم کنترل استرس و گرفتار شدن در چرخه استرس با پیامدهای جدی برای سلامتی همراه است.

رژیم غذایی سرشار از چربی، مواد قندی، نمک و کلسترول بالا در کنار پی‌تحرکی، استرس کنترل‌نشده و عصبانیت، خطر بروز بیماری قلبی را افزایش می‌دهد. تغذیه مناسب و سبک زندگی سالم نقش مهمی در حفظ سلامت قلب دارد از این رو با انتخاب هوشمندانه مواد غذایی می‌توان خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش داد. در ادامه، گزارش ایسنا درباره چند مورد از مواد غذایی را که برای سلامت قلب ضرر دارند، مرور خواهیم کرد.

۱ شکر، نمک و چربی
مصرف مقادیر زیاد نمک، شکر، چربی‌های اشباع شده و کربوهیدرات‌های تصفیه شده خطر حمله قلبی یا سکته را افزایش می‌دهد. اگر نگران قلب خود هستید، بهتر است این خوردنی‌ها را از رژیم غذایی خود دور نگه دارید. با این حال به جای تمرکز روی یک غذای مضر، عاقلانه‌تر این است که روی رژیم غذایی خود تمرکز کنید. اگر بیشتر از میوه‌ها و سبزیجات مفید برای قلب، غلات کامل، پروتئین بدون چربی و لبنیات کم‌چرب استفاده می‌کنید، همچنان این مواد غذایی را نیز می‌توانید به میزان متعادل و کنترل‌شده مصرف کنید.

- گوشت قرمز

خوردن بیش از حد گوشت گاؤ و گوسفند ممکن است احتمال ابتلا به بیماری قلبی و دیابت را افزایش دهد. ممکن است به این دلیل باشد که این گروه از مواد غذایی دارای چربی اشباع بالایی هستند که می‌تواند کلسترول را افزایش دهد. بنابر این توصیه می‌شود که مصرف گوشت قرمز خود را محدود و گوشت چرخ کرده بسیار کم چرب مصرف کنید.

- نوشابه

داشتن مقادیر کمی شکر اضافه مضر نیست اما یک قوطی نوشابه بیشتر از آن چه متخصصان برای یک روز کامل توصیه می‌کنند، قند افزوده دارد. افرادی که نوشابه می‌نوشند بیشتر وزن اضافه می‌کنند و احتمال چاقی و دیابت نوع ۲، فشار خون بالا و بیماری قلبی در آن‌ها بیشتر است. در حالی که داده‌های علمی هنوز در مورد نوشیدنی‌های رژیمی مهم است، برخی تحقیقات آن‌ها را با افزایش وزن و سکته مغزی مرتبط می‌کند.

- شیرینی‌ها

کیک‌ها و کلوچه‌ها را کمتر مصرف کنید؛ آن‌ها معمولاً مملو از قند اضافه شده هستند که منجر به افزایش وزن می‌شوند. آن‌ها همچنین با سطوح بالاتر تری گلیسرید مرتبط هستند و این فاکتور می‌تواند منجر به بیماری قلبی شود. ماده اصلی آن‌ها معمولاً آرد سفید است که ممکن است قند خون را افزایش دهد و شما را بیشتر گرسنه کند.

- گوشت‌های فرآوری شده

هات داگ، سوسیس و کالباس بدترین نوع گوشت‌ها برای قلب هستند؛ آن‌ها مقادیر زیادی نمک دارند و بیشتر آن‌ها حاوی چربی اشباع شده بالایی هستند. به جای گوشت‌های فرآوری شده می‌توانید از گوشت بوقلمون استفاده کنید با این حال در مصرف آن نیز زیاده‌روی نکنید.

۲ برنج، نان و ماکارونی
برنج، نان، ماکارونی و تقلات تهیه شده از آرد سفید فاقد فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی سالم هستند. غلات تصفیه شده به سرعت به قند تبدیل می‌شوند که بدن شما آن را به عنوان چربی ذخیره می‌کند. رژیم غذایی سرشار از غلات تصفیه شده می‌تواند باعث ایجاد چربی شکم شود که مطالعات می‌گویند مرتبط با بیماری قلبی و دیابت نوع ۲ است. سعی کنید حداقل نیمی از غلات خود را از غلات کامل مانند برنج قهوه ای، جو دوسر و گندم کامل تهیه کنید. هنگام خرید به دنبال عبارت ۱۰۰ درصد غلات کامل باشید.

- پیتزا

اگر پیتزا را به طرز صحیحی درست کنید می‌تواند سالم باشد، اما بیشتر پیتزاها دارای مقادیر زیاد سدیم، چربی و کالری هستند که همگی می‌توانند خطر حمله قلبی را افزایش دهند. در صورت سفارش پیتزا، پنیر کمتری بخواهید و از پیرونی یا سوسیس که پر از نمک هستند صرف نظر کنید. برای مصرف سالم‌ترین پیتزا، خودتان آن را درست کنید.

- کره

کره، سرشار از چربی اشباع شده است که می‌تواند کلسترول بد را افزایش دهد و احتمال بیماری قلبی را تشدید کند. بهتر است کره را با روغن زیتون یا روغن‌های گیاهی جایگزین کنید.

- ماست پرچرب

ماست می‌تواند یک منبع فوق العاده برای دریافت مواد مغذی باشد و خوردن منظم آن ممکن است از شما در برابر فشار خون بالا محافظت کند اما مراقب نوع خرید خود باشید. ماست‌های طعم‌دار و پرچرب مملو از قند اضافه‌شده هستند که با افزایش وزن، فشار خون بالا، التهاب و بیماری‌های قلبی ارتباط