



گروه سلامت- مسئول آموزش همگانی انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی توصیه های مهمی درباره مصرف شیر و دیگر لبنیات ارائه کرد و گفت: سرانه مصرف شیر و لبنیات در ایران حدود یک سوم میانگین جهانی است. دکتر «مینا کاویانی» شیر و فرآورده های کم چرب آن را یکی از گروه های مهم هرم غذایی برشمرد که باید در برنامه غذایی روزانه افراد باشد. به گفته وی، شیر، ماست، دوغ، پنیر و کشک در این گروه غذایی قرار دارند و تأمین کننده پروتئین با کیفیت بالا هستند. وی مصرف لبنیات را برای همه افراد به ویژه کودکان و نوجوانان در حال رشد و خانم های باردار بسیار مهم دانست و افزود: مصرف دو تا سه لیوان شیر می تواند بخش قابل ملاحظه ای از نیاز بالغان به پروتئین روزانه را تأمین کند. وی خاطرنشان کرد: گروه شیر و فرآورده های آن دارای برخی ویتامین ها مانند B۲ یا ریبوفلاوین هستند که در واکنش های بدن نقش به سزایی دارند و از خشک شدن پوست اطراف دهان جلوگیری می کنند. این گروه غذایی همچنین دارای مقادیری ویتامین B۱۲ است که در عملکرد اعصاب و خونسازی نیز نقش دارند. دکتر «کاویانی» از دیگر ویتامین های موجود در شیر و لبنیات به ویتامین A اشاره کرد که در رشد، سلامت چشم، پوست، مخاطها و بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن نقش دارد. به گفته وی، چنان چه شیر با ویتامین D غنی شده باشد در تأمین این ویتامین نقش دارد و می تواند باعث افزایش جذب کلسیم شود و به سلامت استخوان ها و دندان ها کمک کند. همچنین این ویتامین با داشتن نقش های متنوع، در ابعاد مختلف سلامت حتی سلامت روان نیز نقش دارد. وی از دیگر مواد مغذی موجود در شیر و لبنیات به کلسیم اشاره کرد و گفت: این ماده مغذی به همراه فسفر در استحکام و سلامت استخوان ها و دندان ها نقش مهمی ایفا می کند. وی اضافه کرد: مصرف منظم و روزانه شیر و لبنیات از نرمی استخوان، کندی رشد و خرابی دندان ها به ویژه در کودکان و از بروز پوکی استخوان(استئوپروز) در بزرگسالان به ویژه سالمندان جلوگیری می کند. وی با تأکید بر لزوم مصرف روزانه دو تا سه واحد شیر یا معادل آن لبنیات برای تمام گروه ها گفت: متأسفانه مصرف شیر و لبنیات در کشور ما کمتر از یک واحد است، به همین دلیل مسئولان کشور تلاش دارند سرانه مصرف شیر و لبنیات ایرانیان را تا سال ۱۴۰۵ به میزان ۲۰ درصد افزایش دهند.

مسئول آموزش همگانی انستیتو تغذیه با اشاره به این که جمعیت ایران به سمت سالمندی می رود، مصرف شیر و لبنیات در سالمندان را بسیار پراهمیت برشمرد و یادآور شد: کمبود کلسیم باعث می شود که در آینده نزدیک با جمعیت کثیری از سالمندان مبتلا به مشکلات استخوانی مواجه شویم. وی خاطرنشان کرد: کودکان نیز در صورت کمبود مصرف شیر و لبنیات در سنین بزرگسالی دارای استخوان های ضعیف و دندان های فاسد می شوند و در نتیجه با نیروی کار ناآرامد مواجه خواهیم شد و نه تنها سلامت جامعه بلکه اقتصاد آن را هم با مشکل مواجه خواهد کرد. وی با تأکید بر اهمیت مصرف شیر و لبنیات در سلامت افراد به بیان توصیه های درخصوص مصرف شیر و دیگر لبنیات به این شرح پرداخت:

- بزرگسالان سالم باید روزانه دو تا سه واحد از گروه شیر و لبنیات مصرف کنند.
- زنان باردار و شیرده باید حداقل روزانه ۳ واحد از این گروه مصرف کنند.
- سعی کنید تا حد امکان از شیر پاستوریزه کم چرب استفاده کنید.
- در صورت امکان پنیرهای تهیه شده از شیر پاستوریزه را مصرف کنید.
- مقدار قند موجود در بستنی زیاد است بنابراین در مصرف آن زیاده روی نکنید.
- از بستنی های ساده و کم چرب که از شیر پاستوریزه تهیه شده باشد، استفاده کنید.
- قبل از مصرف کشک حتماً مقداری آب به آن اضافه کنید و حداقل ۱۰ تا دقیقه آن را هم بزنید و بجوشانید.
- برای پیشگیری از پرفشاری خون تا حد امکان از انواع کم نمک کشک استفاده کنید.
- تا حد امکان از شیر و لبنیات غنی شده با ویتامین D استفاده کنید.
- اگر دچار «عدم تحمل لاکتوز» هستید، شیر بدون لاکتوز یا پنیر و ماست مصرف کنید.
- هنگام خرید شیر و لبنیات به شرایط نگهداری و تاریخ انقضای مصرف آن توجه کنید.

نکاتی برای خرید، ذخیره کردن و آماده کردن مواد غذایی

- محصولات تازه را ظرف دو ساعت پس از پوست کندن یا برش در یخچال قرار دهید. باقی مانده محصولات بریده شده را که بیش از دو ساعت در دمای اتاق باقی مانده اند دور بریزید.
- سبزیجات پخته شده را بعد از سه تا چهار روز دور بریزید.

آماده کردن

- تمام میوه ها و سبزیجات تازه را بلافاصله قبل از استفاده با آب خنک بشویید.
- محصول را قبل از پوست کندن تمیز کنید تا از ورود کثیفی و باکتری از جاقو به میوه یا سبزی جلوگیری کنید. به آرامی محصول را در حالی که زیر آب جاری نگه داشته اید مالش دهید و هیچ صابونی لازم نیست. محصولات سفت مانند خربزه یا خیار را با برس محصولات تمیز بشویید.
- قبل از تهیه یا غذا خوردن، قسمت های آسیب دیده یا له شده را جدا کنید. برگ های بیرونی کاهو را بردارید و دور بریزید.
- محصولات را با یک پارچه تمیز یا حوله کاغذی خشک کنید تا باکتری های موجود را بیشتر کاهش دهید.
- برای جلوگیری از آلودگی متقاطع از دو تخته برش جداگانه استفاده کنید، یکی برای گوشت خام و دیگری برای میوه ها و سبزیجات استفاده کنید. تخته های برش با کد

راهکارهایی برای مقابله با آنفلوانزا



که نباید به نوزادان زیر یک سال عسل بدهیم زیرا باعث بوتولیسم (بیماری فلج کننده) در آن ها می شود.

۵- سوپ مرغ

پژوهشی از سوی مرکز پزشکی دانشگاه «نبراسکا» در آمریکا طی دهه ۱۹۹۰ از نقش موثر سوپ مرغ در درمان سرماخوردگی خبر می دهد. دکتر «استفان رنارد»، تأثیر مصرف سوپ مرغ را در آزمایشگاه بررسی کرد و متوجه شد که مواد تشکیل دهنده سوپ، احتمالاً اثرات ضدالتهابی دارند.

۶- آب داغ

دوش آب داغ مانند معجزه های احتقان را از بین می برد و مشکلات مربوط به سرماخوردگی و آنفلوانزا را کاهش می دهد.

۷- تغذیه سالم

بهترین راه تقویت سیستم ایمنی بدن، تغذیه مناسب و رژیم غذایی سالم است. بهتر است قبل از ابتلا به بیماری با رعایت رژیم غذایی متعادل که میزان کافی از ویتامین ها و پروتئین ها را در بر می گیرد، سیستم ایمنی بدن را تقویت کنیم. مصرف مرکبات حاوی ویتامین C و سبزیجات رنگارنگ که سرشار از آنتی اکسیدان است، ضرورت دارد. چای نیز می تواند به عنوان ضدالتهاب عمل کند.

۸- خواب مناسب

به گزارش ایندپندنت، بسیاری از متخصصان باور دارند که خواب خوب و مناسب در سلامت بدن نقش مهمی ایفا می کند. اهمیت خواب کافی و مناسب در زمان بیماری را نباید نادیده گرفت. بزرگسالان به هفت تا هشت ساعت خواب مفید شبانه نیاز دارند، زیرا بدن به منظور بازسازی سلول های جدید و مبارزه با بیماری به آن نیاز دارد. «کرلی» در این زمینه می گوید: کمبود خواب، عملکرد سیستم ایمنی را کاهش می دهد.

همچنین به گزارش دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، برای سلامت شیر و خرید یک شیر خوب باید نکاتی را مدنظر قرار دهید. مردم اغلب این نگرانی را دارند که آیا مصرف شیر بعد از تاریخ چاپ شده روی برچسب بی خطر است یا خیر. درک این که چرا محصولات دارای برچسب تاریخ هستند و همچنین نحوه نگهداری و مصرف ایمن شیر، مصرف کنندگان را قادر می سازد تا بدانند که این ماده غذایی را تا چه زمانی می توانند مصرف کنند و از هدر رفتن غیرضروری مواد غذایی جلوگیری کنند. بنابراین هنگام خرید حتما به تاریخ تولید و انقضا محصول توجه و سعی کنید محصولاتی را که تاریخ تولید آن ها تازه تر هست برای خرید انتخاب کنید. بهترین راه برای تشخیص فاسد شدن شیر، تست ساده بو دادن است. غذاهای فاسد شده بو، طعم یا بافت بدی به دلیل با کتری های فاسد کننده طبیعی ایجاد می کنند. همچنین می توانید آن را بجوشانید در صورتی که شیر به صورت تکه تکه درآید شیر فاسد است.

حتما این نکات را بعد از خرید شیر فراموش نکنید:

- پس از خرید شیر را بلافاصله در یخچال قرار دهید.
- طرف شیر را تا حد امکان در بسته نگه دارید.
- از بستنی های ساده و کم چرب که از شیر پاستوریزه تهیه شده باشد، استفاده کنید.
- قبل از مصرف کشک حتماً مقداری آب به آن اضافه کنید و حداقل ۱۰ تا دقیقه آن را هم بزنید و بجوشانید.
- انجماد شیر یک راه عالی برای نگهداری آن برای استفاده در آینده است. شیر وقتی منجمد شود منسبط می شود، پس حتما جای آن را در ظرف بگذارید تا ترک نکند. پس از انجماد، شیر را می توان در یخچال یا آب سرد ذوب کرد و برای مصرف بی خطر است. برای بهترین نتیجه، شیر فقط باید به مدت ۳ تا ۶ ماه منجمد شود.

سلامت نامه

نمکدان ها را از سفره حذف کنید



یکی از الگوی های غلط غذایی استفاده از نمکدان در سر سفره غذا است که برای حفظ سلامت خودتان از همین امروز نمکدان ها را از سر سفره حذف کنید. یکی از عادت های غذایی ایرانیان اضافه کردن نمک به غذا هنگام خوردن غذاست به طوری که خیلی از افراد قبل از این که غذا را از نظر نمک بچشدن نمکدان را برمی دارند و به غذا نمک اضافه می کنند. باید توجه داشت یکی از مهم ترین راهکارها بر ی حفظ فشار خون و پیشگیری از ابتلا به پرفشاری خون استفاده نکردن از نمکدان و اضافه نکردن نمک به غذا هنگام مصرف غذا است. این مورد شاید مهم ترین کاری باشد که برای کاهش فشار خون خودمان می توانیم انجام دهیم. بر اساس پژوهش های انجام شده مصرف روزانه نمک در ایران ۲ برابر نیاز روزانه است. نمک به عنوان یکی از عوامل اصلی ابتلا به فشار خون بالا و بیماری های قلبی – عروقی سال هاست که در دنیا مطرح شده است. نتایج مطالعه ای نشان داده است که کاهش مصرف سدیم با افزودن کمتر نمک به غذا پس از پختن هنگام خوردن غذا، با کاهش خطر بیماری قلبی ایسکمیک (IHD)، نارسایی قلبی (HF)، سکته مرتبط است. در این مطالعه رابطه بین دفعات افزودن نمک به غذا (هرگز/ به ندرت، گاهی اوقات، معمولاً همیشه) و خطر ابتلا به بیماری قلبی عروقی در یک گروه آینده نگر مشکل از ۱۷۶۵۷۰ شرکت کننده (حدود ۵۶ سال) بررسی شد. محققان دریافتند دفعات کمتر افزودن نمک به غذا به طور قابل توجهی با کاهش خطر کل حوادث قلبی عروقی مرتبط است. بنابراین برای پیشگیری از حوادث قلبی و عروقی از همین امروز نمکدان های خانه خود را از میز یا سفره غذا دور کنید و به کودکان خود آموزش دهید که برای حفظ سلامتی نمک کمتر مصرف کنند و از نمکدان استفاده نکنند.

تاثیر ورزش بر افزایش حجم مغز



فعالیت بدنی و ورزش فواید زیادی دارند و توصیه متخصصان و کارشناسان همواره این است که در میان کارهای روزمره دقایقی را به آن اختصاص دهیم. به گزارش ایسنا، تحقیقات جدید علاوه بر تایید مزیت های پیشین، از تاثیر ورزش بر افزایش حجم مغز خبر می دهد. بنا بر مطالعه ای که ماه گذشته در مجله پزشکی بیماری آلزایمر منتشر شد، نتیجه تجزیه و تحلیل اسکن های مغزی بیش از ۱۰ هزار نفر این بود که احتمالاً ورزش منظم – حتی پیاده روی – با حجم بیشتر مغز مرتبط است. حجم مغز یا سلامت مغز مرتبط است و حجم کمتر مغز نشانه زوال شناختی است و می تواند به زوال عقلی منجر شود. به گفته متخصصان، افزایش یا حفظ توده مغزی «اثرات محافظت کننده عصبی بالقوه» دارد. دکتر «دبوید مریل»، مدیر مرکز سلامت مغز موسسه علوم اعصاب پاسیفیک، به یکی از نویسندگان این تحقیق است، می گوید: ما به این نتیجه رسیده ایم که حتی میزان متوسط فعالیت بدنی مانند کمتر از ۲۰۰۰ قدم برداشتن به صورت روزانه، تأثیر مثبتی بر سلامت مغز می گذارد. به گفته او، این مقدار بسیار کمتر از ۱۰ هزار قدم روزانه ای است که توصیه و البته که ۱۰ هزار قدم برای بسیاری از مردم هدف دست نیافتنی محسوب می شود. متخصصان در این مطالعه به سراغ ۱۰ هزار و ۱۲۵ شرکت کننده رفتند که میانگین سنی ۵۲ سال داشتند. این افراد برای بررسی حجم مغز نسبت به میزان ورزش تحت اسکن مغزی ام آر ای قرار گرفتند. طبق این تحقیقات، افرادی که در فعالیت های متوسط تا شدید شرکت می کنند – چه پیاده روی، چه دویدن یا ورزش – و تحت تاثیر ورزش، ضرایب نبض و تنفس آن ها حداقل برای ۱۰ دقیقه افزایش پیدا می کند، در نواحی مختلف مغز – مانند هیپوکامپ که مسئول حافظه است و ماده خاکستری که مسئول پردازش اطلاعات است – توده مغزی بیشتری دارند. این حجم بیشتر همچنین در بخش استخوان پس سری مغز (لوب اکسپیتال)، بخش جداری و پیشانی هم دیده می شود. بنا بر گزارش ایندپندنت، یکی از نویسندگان این مطالعه، می گوید: این تحقیق جدید، پژوهش های پیشین را تایید می کند و نشان می دهد که فعالیت بدنی برای مغز هم مفید است. ورزش نه تنها به کاهش زوال عقل کمک می کند، بلکه در حفظ اندازه و حجم مغز – که با افزایش سن بسیار حایز اهمیت است – تاثیر مهمی دارد. در همین زمینه گزارش در سال ۲۰۲۲ منتشر شد که نشان می داد تنها ۱۵ دقیقه پیاده روی در روز خطر آلزایمر را تا ۲۳ درصد کاهش می دهد.

پیگ سلامت

مزامحت تلفنی ۱۷ درصد تماس ها با اورژانس ۱۱۵

مورد در رتبه های بعدی بیشترین ماموریت های غیر تصادفی است. وی گفت: اورژانس استان در ۹ ماه امسال پنج هزار و ۷۹۴ مورد مزاحمت تلفنی داشت که معادل ۱۷ درصد تماس های تلفنی آن است. وی اظهار کرد: ۳۳ هزار و ۵۱۶ تماس تلفنی در این بازه زمانی با سامانه اورژانس خراسان شمالی ثبت شد که پنج هزار و ۷۹۴ مورد از آن را مزاحمت و ۶ هزار و ۸۶۲ مورد نیز تماس تلفنی مشابه بوده است. وی افزود: اورژانس ۱۱۵ خراسان شمالی بنا بر وظایف خود نیروهای امدادی و آمبولانس را به محل حادثه اعزام می کند اما کارشناسان اورژانس پس از اعزام به محل و اطلاع از غیرواقعی بودن نشانی ها متوجه مزاحمت تلفنی می شوند. وی با بیان این که ایجاد مزاحمت تلفنی برای اورژانس ۱۱۵ منجر به اتلاف وقت، تأخیر در امدادرسانی به افراد نیازمند و به خطر افتادن جان افراد نیازمند به خدمات می شود، خاطرنشان کرد: اگرچه سعی می شود با آموزش همگانی و رسانه ای در خصوص پیشگیری از مزاحمت های تلفنی اقداماتی صورت انجام شود با این حال هر ساله بخشی از تماس ها با مرکز اورژانس خراسان شمالی مزاحمت است.

رئیس اورژانس پیش بیمارستانی و مدیریت حوادث دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: ۳۳ هزار و ۹۹۶ مأمور طی ۹ ماه امسال توسط نیروهای اورژانس ۱۱۵ دانشگاه انجام شد. دکتر «تقی دوستی آبادی» اظهار کرد: از این تعداد ۲۶ هزار و ۹۷۶ مورد مربوط به ماموریت های غیر تصادفی بود که ۱۵ هزار و ۴۶۷ نفر از مصدومان به مراکز درمانی منتقل و سه هزار و ۶۱۱ نفر نیز در محل مداوا شدند. وی افزود: در بخش ماموریت های تصادفی اورژانس خراسان شمالی نیز ۹۰ نفر در محل حادثه مداوا و دیگر مصدومان به مراکز درمانی منتقل شدند. به گفته وی، چهار هزار و ۴۰۰ مورد از ماموریت های تصادفی، شهری و ۲ هزار و ۵۸۶ مورد نیز جاده ای بوده است. رئیس سازمان اورژانس پیش بیمارستانی و مدیریت حوادث خراسان شمالی گفت: همچنین در این بازه زمانی ۶۰ مورد فوت مربوط به ماموریت های تصادفی در اورژانس استان ثبت شده است. دکتر «دولت آبادی»، بیشترین ماموریت های غیر تصادفی را ضعف و بی حالی یا پنج هزار و ۸۲۳ مورد دانست و گفت: مشکلات قلبی یا ۷۸۴ هزار و ۵۴۷ مورد و مشکلات تنفسی با هزار و ۷۸۴

اردوی جهادی جهادگران دانشگاه علوم پزشکی در چناران شهر



گروه ای جهادی شهید شاه‌محمدی و شهید نادری، بسیج جامعه پزشکی و مرکز بهداشت بجنورد در چناران شهر برگزار شد.