گوناگون

ذخیره ۶ ماهه دارو، نیازمند منابع مالی قابل توجه

معاون وزیر و رئیس سازمان غذا و دارو با اشاره به الزامات و چالش‌های تکلیف ذخیره شش ماهه دارو در برنامه هفتم توسعه، اجرای این تکلیف را نیازمند منابع مالی قابل توجه دانست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان غذا و دارو، مهدی پیرصالحی اظهار کرد: ذخیره شش ماهه دارو به سازمان غذا و دارو تکلیف شده است. با این حال، این تکلیف بدون پیش‌بینی منابع ارزی و ریالی کافی، امکان‌پذیر نخواهد بود.

وی افزود: به نظر می‌رسد که صرفا برای تدوین این بند تلاش شده باشد، اما عملیاتی شدن آن به بررسی دقیق و تامین منابع نیاز دارد.

رئیس سازمان غذا و دارو تأکید کرد: اگر از شرکت‌ها خواسته شود که شش ماه دارو ذخیره کنند و بخواهیم این موضوع را با افزایش حداقلی مارژین جبران کنیم، نه تنها فشار مالی مضاعفی بر مردم وارد خواهد شد، بلکه این رویکرد جوابگوی تامین ذخایر مورد نیاز نخواهد بود.

وی همچنین خاطرنشان کرد: در حال حاضر، میزان ارز و ریالی که برای ایجاد این ذخایر لازم است را به‌طور شفاف اعلام کرده‌ایم و در مراحل اولیه این طرح، موافقت قطعی با آن صورت نگرفته است. امید است با تعامل و بررسی بیشتر، راهکارهای عملی برای این تکلیف ارائه شود.

«پزشکی خانواده»، رفروم حاکمیتی است نه یک اتفاق سلامت

رئیس مرکز مدیریت شبکه وزارت بهداشت با بیان اینکه حوزه خدمات و مدیریت خدمات در دنیا یک اصل دارد و آن هم «نیاز مردم» است: خاطرنشان کرد: برای اجرای برنامه پزشکی خانواده، ابتدا باید نظام شبکه موجود به روز شود و پله‌های زیر پای موجود را محکم کرده و کاری کنیم که مردم برکات آن را ببینند و پرسنل ارایه خدمات نیز حس خوب داشته باشند. پس از آن می‌توان برنامه پزشکی خانواده را روی این سفره‌ای که حالا دیگر به درستی پهن شده، درست اجرا کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مهدی زنگنه با بیان اینکه برنامه پزشکی خانواده یک رفروم حاکمیتی است نه یک اتفاق نظام سلامتی، اظهار کرد: البته حاکمیت نیز در رفتارهایش طی دو – سه ماه گذشته نشان داده که دارد به این موضوع فکر می‌شود وشخص رییس جمهور علیرغم اولویت‌های زیادی که هست، در این باره جلسه نیز گذاشته و نشان داده که به این موضوع فکر می‌کند. در مجموع اگر این برنامه در یک استان شروع می‌شود باید استاندار پای کار آید و جواب مردم و رسانه را دهد؛ چراکه اجرای این برنامه دانشگاهی نیست و استانی است.

وی با بیان اینکه حوزه خدمات و مدیریت خدمات در دنیا یک اصل دارد و آن هم «نیاز مردم» است؛ افزود: نظام سلامت هم یکی از حوزه‌های ارائه دهنده خدمات است و باید بر اساس نیاز جامعه خدمات را ببینند. متاسفانه اکنون حوزه بهداشت مبتنی بر نیازهای واقعی جامعه، خدمات نمی‌دهد؛ چراکه بسته‌های خدمتی، شرح وظایف در سطح یک بهورز، مراقب سلامت، روانشناس تغذیه و پزشک و... روز به روز از مسیر اصلی خود خارج شده، نیازهای جامعه تغییر کرده ولی اقدامات ما همپای این نیازها نبوده است.

نظام شبکه به‌روز می‌شود

او با تاکید بر اینکه قبل از اجرای برنامه پزشکی خانواده باید همین شرح وظایف را متناسب با شرایط و نیاز جامعه و تکنولوژی‌های جدید به روز کنیم، ادامه داد: بنابراین شرایط فعلی حوزه بهداشت باید بر اساس نیاز واقعی جامعه و متناسب مناطق مختلف، به روز و کارآمد شود و مردم نیز وارد این گود شوند.

زنگنه خاطرنشان کرد: برای اجرای برنامه پزشکی خانواده، ابتدا باید نظام شبکه موجود به روز شود و پله‌های زیر پای موجود را محکم کرده و کاری کنیم که مردم برکات آن را ببینند و پرسنل ارایه خدمات نیز حس خوب داشته باشند. پس از آن می‌توان برنامه پزشکی خانواده را روی این سفره‌ای که حالا دیگر به درستی پهن شده، درست اجرا کرد. همین الان هم این سفره در شهرها سه گانه است: یک حالت در استان‌های فارس و مازندران که حدود ۱۱ – ۱۲ سال است در حال اجراست؛ یک حالت دیگر آن طرح تحول است که مربوط به دولت اول آقای روحانی است و یک حالت دیگر نیز سلامت خانواده است که مربوط به دولت قبل است که البته هر کدام از این سه گانه‌ها نقاط ضعف و قوتی دارند.

آغاز چاپ کتاب‌های درسی زودتر از سال‌های گذشته

رئیس سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش با بیان اینکه مشکل قطع برق و گاز در سال‌های قبل باعث شد چاپ کتاب‌های درسی امسال زودتر آغاز شود، گفت: این کار باعث می‌شود چاپ‌سپاری در زمستان یا تابستان با مشکل مواجه نشود و تا الان روند چاپ کتاب خوب پیش رفته است.

به گزارش پیام آشنا، علی لطیفی با بیان اینکه برای تغییرات برنامه درسی پروژه‌ای را تحت عنوان طرحواره تحول در برنامه درسی آغاز کرده‌ایم گفت: در حال آماده‌سازی چارچوب برنامه درسی و محتوای دوره ابتدایی هستیم که اسناد و چارچوب‌ها برای ارسال به شورای عالی جهت تصویب آماده شده که اگر تصویب شود، سال آینده به صورت آزمایشی تغییراتی در برنامه درسی تعدادی از مدارس کشور خواهیم داشت.

وی با بیان اینکه امسال چاپ کتاب‌ها زود و از شهریور آغاز شد افزود: حدود ۴۰ میلیون جلد از کتاب‌های سال آینده چاپ شده است. سال‌های قبل مشکل قطع برق و گاز داشتیم لذا امسال چاپ کتاب‌ها را زودتر آغاز کردیم تا چاپسپاری در زمستان یا تابستان با مشکل مواجه نشود که تاکنون چاپ کتاب خوب پیش رفته است.

رئیس سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش در پاسخ به این که آیا اعتبار چاپ کتاب‌ها تامین شده است؟ گفت: امیدواریم اما هنوز نه بخشی از کاغذها امسال ایرانی است و به میزانی که شرکت‌های تولید کننده کاغذ داخلی تولید کنند چاپ کتاب‌ها با کاغذ ایرانی انجام می‌شود، برای میزان باقی مانده هم بنا داریم از کاغذ خارجی استفاده کنیم. شرکت‌های داخلی سال گذشته به اندازه نیاز نتوانستند کاغذ چاپ تامین کنند و لذا برای تامین باقیمانده مورد نیاز، خرید خارجی خواهیم داشت.

لطیفی با بیان اینکه اول سال موارد چاپ کتاب‌ها شامل کتاب‌های بدون تغییر است اظهار کرد: کتاب‌هایی که تغییر دارند برای نیمه دوم سال یا اواخر سال چاپ می‌شوند.

زنان و خانواده

شناسایی ۵۰ مساله کلیدی برای طراحی الگوی حکمرانی تمدنی حوزه زنان

دبیرستاد راهبری ونظارت خانواده و زنان شورای عالی انقلاب فرهنگی از شناسایی ۵۰ مساله کلیدی برای طراحی الگوی حکمرانی تمدنی حوزه زنان خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از شورای عالی انقلاب فرهنگی، فهیمه فرهمندپور در نشست الگوی حکمرانی تمدنی در حوزه زنان و خانواده به سالگرد تأسیس این شورا و اهتمام آن در تدوین و طراحی الگوی حکمرانی در حوزه زنان و خانواده پرداخت و گفت: این ۵۰ مساله کلیدی برای طراحی این الگو در چهار دسته کلی مسائل نظری (پایه)، مسائل نظری معطوف به اجرا، مسائل اجرایی و لوازم طراحی یا ارزیابی الگو تقسیم‌بندی می‌شوند.

وی در یکی از این دسته‌بندی‌ها مسائل اجرایی اشاره کرد که در حوزه سیاست‌گذاری معطوف به خانواده نیازمند اطلاعات و آمار دقیق و امکان‌سنجی‌های لازم هستند به‌عنوان نمونه، بازنگری در آیین‌نامه‌های ارتقا، استخدام و جذب اعضای هیات علمی در مراکز علمی متناسب با الگوی حکمرانی تمدنی، مستلزم دسترسی به داده‌های آماری جامع است.

دبیرستاد راهبری ونظارت خانواده وزنان شورای عالی انقلاب فرهنگی به ضعف موجود در فرآیند حکمرانی حوزه زنان و خانواده گریزی زد و گفت: با فرآیندی مواجهه هستیم که فاقد انسجام معنابخش واثرگذار واز سیاست‌گذاری تا میدان، یکپارچه‌سازی نشده است.

دانشگاه الزهرا(س) پایگاه اجرای سیاست‌های حکمرانی تمدنی

رئیس دانشگاه الزهرا(س) در نشست بر اهمیت داده‌ها در برنامه‌ریزی‌های آینده و الگوهای تمدنی، از نیاز به تعاریف مشترک و انتخاب درست عوامل مؤثر در تدوین این الگوها سخن گفت که ناهماهنگی یا مغفول ماندن هر عامل، انسجام و کارایی الگو را بر هم می‌زند.

زهرا ناظم بکائی سپس به نقش دانشگاه الزهرا(س) به‌عنوان تنها دانشگاه جامع بانوان در جمهوری اسلامی اشاره کرد و آن را محور دستیابی به مرجعیت علمی در حوزه زنان و خانواده دانست و بر آمادگی این دانشگاه برای اجرای سیاست‌های تدوین‌شده در حوزه آموزش عالی بانوان و معرفی الگوی سوم زن در جهان تأکید داشت و از حمایت‌های مادی، معنوی و فکری در این مسیر استقبال کرد.

نشست تخصصی الگوی حکمرانی تمدنی در حوزه زنان و خانواده، با محوریت بررسی جایگاه اطلاعات و داده‌های آماری در این حوزه، به میزبانی دانشگاه الزهرا(س) و با حضور مسئولان و صاحب‌نظران شورای عالی انقلاب فرهنگی برگزار شد.

ظفرقندی هشدار داد

تا ۲۰ سال آینده سالخورده‌ترین کشور منطقه می‌شویم!

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: اگر شیب کاهش رشد جمعیت اصلاح نشود در ۲۰ الی ۲۵ سال آینده سالخورده‌ترین کشور منطقه می‌شویم.

به گزارش پیام آشنا، محمدرضا ظفرقندی در یکصد و دهمین جلسه مجمع عمومی فرهنگستان علوم پزشکی که صبح پنجشنبه ۹ آذر ۱۴۰۳ با حضور رئیس جمهور برگزار شد با تشکر از رئیس جمهور به خاطر توجه ویژه به شبکه سلامت گفت: انتظار ما از فرهنگستان و اساتید این است که رابطه مردم با حوزه سلامت را بهبود دهند. مشکلات نظام سلامت در سه حوزه ساختار، اقتصاد و نیروی انسانی خلاصه می‌شود، البته این سه مشکل از هم مجزا نیستند و به نوعی در هم تنیده‌اند. در برنامه‌های توسعه بر این نکته تأکید شده است که باید شبکه سلامت در عین حالی که گسترش می‌یابد، عمیق هم شود. بر اساس همین دستور برنامه توسعه، ما به دنبال گسترش پزشک خانواده و نظام ارجاع و تکمیل آن هستیم.

وی با تأکید بر این که «اگر اقتصاد سلامت درست شود مشکلات این حوزه حل خواهد شد»، افزود: اگر نتوانیم اقتصاد سلامت را درست کنیم، مطمئنا طرح‌هایی مانند پزشک خانواده به پیش نخواهد رفت و بیشتر از قبل شاهد مهاجرت اهالی سلامت به خارج از کشور خواهیم بود و اینجاست که مشکل نیروی انسانی ما را مضاعف خواهد کرد.

وی به آسیب‌های ناشی از آلودگی هوا اشاره کرد و گفت: طبق آمارها حدود ۴۰ هزار نفر در سال به خاطر آلودگی هوا قربانی می‌شوند و ۱۲ میلیارد دلار به کشور خسارت وارد می‌شود و اینها نشان می‌دهد که باید به فکر حل این مسایل باشیم. پدیده‌هایی مانند آسم کودکان و مشکلات ریوی از اثرات آلودگی هواست.

وزیر بهداشت همچنین کم‌سوادی مردم در حوزه سلامت و بالا بودن آمار مرگ و میر ناشی از تصادفات جاده‌ای را از دیگر مشکلات حوزه سلامت عنوان کرد که رفع آنها تنها در حوزه مسئولیت این وزارتخانه نیست و به همکاری دستگاه‌های مختلف و تصمیم‌گیری در سطوح بالا نیاز دارد.

و تصریح کرد: حل مشکلات حوزه سلامت نیاز به عزم ملی دارد و منابع آن نیز باید افزایش یابد. برخی طرح‌ها مانند طرح دارویار طرح خوبی است به شرط آنکه منابع آن تأمین شده باشد در حالی که این اتفاق نیفتاده است.

وی به بحران میانسالی در کشور اشاره کرد و گفت: بحران میانسالی یکی از اتفاقات خطرناک است و باید همه دستگاه‌ها از جمله رسانه‌ها و صدا و سیما خطرات بحران میانسالی را برای مردم روشن کنند. اگر شیب کاهش رشد جمعیت اصلاح نشود در ۲۰ الی ۲۵ سال آینده سالخورده‌ترین کشور منطقه می‌شویم و آمار تولد سالیانه در کشورمان به زیر یک میلیون نفر خواهد رسید که باید برای آن فکری کنیم.

در این جلسه همچنین مرندی رئیس فرهنگستان علوم پزشکی با تشکر از دغدغه‌های رئیس جمهور در حوزه سلامت گفت: آقای دکتر پزشکیان همان دغدغه‌هایی که در زمان ریاست در دانشگاه داشت، امروز هم دارد.

مرندی در سخنان خود از رئیس جمهور خواست در شورای عالی انقلاب فرهنگی یک ستاد سلامت ایجاد شود.

در این مراسم تعدادی از اساتید و اعضای فرهنگستان علوم پزشکی نیز دغدغه‌هایی را مطرح کردند که اهم آنها توجه به تغذیه مردم به خصوص در مناطق محروم، لزوم اختصاص یارانه به شیر در مدارس و مصرف لبنیات، توجه به هوش مصنوعی در حوزه سلامت و توجه به دیپلماسی سلامت و ارتباط با سایر کشورها در حوزه بهداشت بود.

برش

سیگار الکترونیکی بدون نیکوتین هم مضر است

متخصصان می‌گویند سیگار الکترونیکی حتی اگر حاوی نیکوتین نباشد بر عملکرد عروق خونی تاثیر فوری می‌گذارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایندیپندنت، این پژوهش که هنوز در مجلات معتبر منتشر نشده اما در نشست سالانه انجمن رادیولوژی آمریکای شمالی در شیکاگو ارائه شده است، نشان داد کشیدن سیگار الکترونیکی، با یا بدون نیکوتین، باعث می‌شود فاکتوری به نام «اشباع اکسیژن وریدی» کاهش یابد که ممکن است به معنای کاهش میزان جذب اکسیژن ریه‌های فرد باشد.

اشباع اکسیژن وریدی (venous oxygen saturation) معیاری است که نشان می‌دهد خون چقدر اکسیژن را از اندام‌ها به ریه‌ها برمی‌گرداند. کاهش این مقدار ممکن است نشانه آن باشد که ریه‌ها توانایی کمتری در جذب اکسیژن از هوا دارند یا بدن به طور غیرعادی از اکسیژن بیشتری استفاده می‌کند.

برای تایید این نتایج و بررسی آثار درازمدت سیگار الکترونیکی به پژوهش‌های بیشتری نیاز است، اما دانشمندان می‌گویند این نتایج می‌تواند نشان‌دهنده این باشد که استفاده مداوم از سیگار الکترونیکی می‌تواند به بیماری‌های عروقی در آینده منجر شود.

دکتر «ماریان نابوت»، نویسنده اصلی این مطالعه و رادیولوژیست مرکز علوم پزشکی دانشگاه آرکانزاس، می‌گوید: برخی به اشتباه فکر می‌کنند که سیگار الکترونیکی جایگزینی ایمن برای سیگارهای معمولی حاوی نیکوتین است، اما این صحت ندارد. اگرچه هواپخش‌های (آئروسل/ذرات جامد یا مایع معلق در گاز) سیگارهای الکترونیکی همان آلاینده‌های سرطان‌زای دود تنباکو را ندارند اما افراد هنگام استفاده از سیگارهای الکترونیکی همچنان مواد شیمیایی تنفس می‌کنند و این مطالعه نشان می‌دهد که این مواد بر بدن تاثیر می‌گذارد.

سیگارهای الکترونیکی با گرم کردن مایعی کار می‌کنند که به بخاری تبدیل می‌شود که کاربر استنشاق می‌کند. اما این بخار فقط حاوی آب نیست و بسته به نوع دستگاه ممکن است حاوی موادی مانند سرب، نیکل، فرمالدهید، پروپیلن گلیکول و گلیسرین نیز باشد.

نابوت می‌گوید: حتی اگر در سیگار الکترونیکی نیکوتین وجود نداشته باشد، ممکن است ترکیبات دیگری داشته باشد که مضر است.

نابوت و همکارانش ۳۱ فردی را که سیگار معمولی و سیگار الکترونیکی می‌کشیدند و همچنین افرادی که سیگار الکترونیکی بدون نیکوتین مصرف می‌کردند، بررسی کردند. آن‌ها نتایج این افراد سیگاری و کاربران سیگار الکترونیکی را که بین ۲۱ تا ۴۹ سال سن داشتند، با ۱۰ فردی که سیگار نمی‌کشیدند یا از سیگار الکترونیکی استفاده نمی‌کردند مقایسه کردند.

متخصصان قبل و بعد از مصرف سیگار معمولی و سیگار الکترونیکی از شرکت‌کنندگان اسکن ام‌آر‌آی گرفتند و همچنین برای محدود کردن فشار خون، بالای ران افراد کاف مخصوص فشارسنج بستند و وقتی کاف را باز کردند، سرعت جریان خون در سرخرگ ران (فمورال) را اندازه گرفتند. این شریان در طول ران کشیده شده است و خون اکسیژن‌دار را به تمام قسمت‌های تحتانی بدن منتقل می‌کند. آن‌ها میزان اکسیژن موجود در خون را پس از اکسیژن‌رسانی به بافت‌های بدن و بازگشت به قلب هم اندازه‌گیری کردند.

هر بار که فرد از سیگار الکترونیکی استفاده می‌کرد یا سیگار می‌کشید، متخصصان در سرعت جریان خون شریان فمورال کاهشی قابل توجه مشاهده کردند.

افرادی که از سیگارهای الکترونیکی حاوی نیکوتین استفاده می‌کردند در مقایسه با افراد غیرسیگاری و افرادی که سیگار می‌کشیدند، بیشترین کاهش در عملکرد عروقی را نشان دادند. گروه بعدی که بیشترین تغییر را تجربه کردند، افرادی بودند که سیگارهای الکترونیکی بدون نیکوتین می‌کشیدند.

عملکرد درست عروق اهمیت زیادی دارد زیرا نشان‌دهنده توانایی رگ‌های خونی برای گشاد و منقبض شدن است تا خون بتواند به‌طور کارآمد جریان یابد و اکسیژن و مواد مغذی را به بدن منتقل و مواد زاید را حذف کند. عملکرد ضعیف عروق می‌تواند به مشکلاتی مانند لخته شدن خون، فشار خون بالا و سکته مغزی منجر شود.

تحقیقات همچنین نشان داد تمامی افرادی که از سیگار الکترونیکی استفاده کرده‌اند–چه با نیکوتین و چه بدون نیکوتین– کاهش اشباع اکسیژن وریدی داشتند، به این معنی که احتمالا ریه‌های آنها اکسیژن کمتری جذب می‌کرد.

سیگارهای الکترونیکی از مدت‌ها قبل وارد بازار شده‌اند و برخی پزشکان آن را برای ترک سیگار توصیه می‌کنند. با این حال در مورد تاثیر ترکیبات سیگارهای الکترونیکی و اثر آن‌ها بر ریه‌ها و رگ‌های خونی اطلاعات زیادی وجود ندارد و حتی اگر نسبت به سیگارهای معمولی، مواد سمی کمتری داشته باشد، آثار طولانی‌مدت آن‌ها هنوز کاملا شناخته نشده است و آزمایش‌هایی از این دست نشان می‌دهند که حداقل تاثیری کوتاه‌مدت وجود دارد.

مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت

چای سبز تاثیر چندانی در کاهش وزن ندارد

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت به برخی پرسش های تغذیه ای و کاربردی پاسخ گفت.

به گزارش پیام آشنا، احمد اسماعیل‌زاده در توصیه‌هایی برای تقویت مفاصل زانو گفت: اولین گام برای تقویت مفاصل زانو، کاهش وزن است؛ گام دوم گنجاندن منابع غذایی حاوی امگا ۳ مانند ماهی و استفاده از روغن کانولا یا کلزا بوده و استفاده از خرفه و گردو، انواع آجیل، تخم مرغ و گوشت نیز در برنامه غذایی موثر است.

وی با بیان اینکه چای سبز تاثیر چندانی در کاهش وزن ندارد، افزود: چای سبز اثرات خوبی در کاهش فشارخون و آرامش روح و روان و مقابله با استرس و اضطراب دارد. در کاهش وزن استفاده از انواع سبزیجات به صورت خام یا پخته مانند گوجه فرنگی، کدو، خیار، کاهو و بروکلی مهم است.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به اینکه چرا برخی افراد با وجود مصرف شام اما در زمان بیدار شدن در صبح، دچار ضعف و تعریق می‌شوند، گفت: چون فاصله بین وعده شام و صبحانه بسیار زیاد است و در این شرایط فرد دچار افت قند خون می شود.

اسماعیل‌زاده تصریح کرد: بهتر است در کنار وعده شام، از مواد غذایی حاوی فیبر مانند نان سبوس‌دار، سبوس برنج، کاهو و سبزی خوردن استفاده شود تا نوسانات قند به حداقل ممکن برسد. همچنین بهتر است این افراد قبل از خواب یک لیوان شیر و دو خرمای زرد زاهدی مصرف کنند.

اسماعیل‌زاده مقدار مصرف فیبر به طور متوسط برای تمام آقایان را بین ۳۵ تا ۳۸ گرم در روز دانست و گفت: انجام ورزش‌های سبک و سنگین از جمله پرورش اندام ارتباط چندانی با فیبر مصرفی بیشتر یا کمتر ندارد؛ البته ورزشکاران به ویژه در رشته پرورش اندام نیاز به پروتئین بیشتری نسبت به دیگر افراد دارند.

به گفته وی، به غیر از بیماران دارای نارسایی قلبی و کلیوی مزمن، در افراد سالم میزان توصیه‌شده مصرف آب (نه هر گونه نوشیدنی) ۶ تا ۸ لیوان به عبارت دیگر بین ۱.۵ تا ۲ لیتر آب در طول شبانه روز است.

اسماعیل‌زاده در خصوص توصیه‌های تغذیه‌ای به بیماران مبتلا به کم کاری تیروئید، اظهار کرد: مهمترین نکته در بیماران مبتلا به کم کاری تیروئید، مصرف منظم دارو متناسب با دُز تجویز شده از سوی پزشک معالج است.

وی ادامه داد: این بیماران باید کالری دریافتی کمتری داشته باشند؛ چون اکثر این افراد دچار اضافه وزن هستند و نباید مواد غذایی پرکالری مصرف کنند. برخی از مواد غذایی مانند کلم، گل کلم، سویا و بروکلی، دریافت یُد توسط غده تیروئید را دچار مشکل می‌کنند؛ اما این در صورتی است که افراد در مصرف آنها زیاده‌روی کنند. این بیماران می‌توانند سبزیجات از جمله انواع کلم‌ها را به اندازه مناسب مصرف کنند.

تازه های سلامت

کدام روغن ها برای پخت و پز مناسب‌تر هستند؟

انتخاب روغن مناسب برای پخت و پز به روش و دمای پخت بستگی دارد اما می توان گفت روغن زیتون و کانولا بهترین نوع روغن برای پخت و پز هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، مونا گل محمدی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی، به مناسبت برگزاری پویش تغذیه با شعار (روغن سالم، غذای سالم، زندگی سالم)، تاکید کرد: روغن زیتون به هیچ عنوان برای سرخ کردن های عمیق نباید مورد استفاده قرار گیرد و در کل روغن‌های مایع برای تهیه غذا مناسب هستند مثل روغن زیتون و کانولا ولی در کنار این روغن‌ها می‌توان از روغن‌های کنجد، هسته انگور، روغن ذرت و آفتابگردان هم در تهیه غذا استفاده کرد.

چربی‌های مفید برای بدن

گل محمدی افزود: چربی‌های غیر اشباع به دو دسته تقسیم می‌شوند که دسته اول چربی‌هایی هستند که فقط یک باند دوگانه دارند و اصطلاحا به آنها چربی‌های موفا گفته می‌شود. این چربی‌ها سطح کلسترول "بد" در خون را کاهش و منجر به افزایش سطح کلسترول "خوب" یا HDL در بدن می‌شوند.

به گفته وی، منبع دریافت چربی موفا روغن‌های زیتون، کانولا، آووکادو، بادام و آجیل ها هستند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان ادامه داد: دسته دیگر چربی ها که تعداد باندهای دوگانه آنها بیشتر از باندهای یگانه است، شامل چربی‌های امگا ۳ و امگا ۶ هستند. چربی‌های "امگا ۳" برای سلامت قلب بسیار مفید هستند. این چربی‌ها می‌توانند التهاب را در بدن کاهش و به بهبود عملکرد حافظه و سلامت مغزی کمک کنند. این چربی‌ها به ویژه در ماهی‌های چرب مثل سالمون، ساردین، قزل آلا، بذر کتان، دانه چیا، شاهدانه و گردو یافت می‌شوند.

به گفته وی، چربی‌های "امگا ۶" هم در اکثر روغن‌های گیاهی یافت می‌شود. این چربی‌ها برای حفظ سلامت پوست و ساختار سلولی مناسب هستند اما اگر دریافت این چربی ها بیش از اندازه و در تعادل با "امگا ۳" نباشد منجر به التهاب و مشکلات سلامتی خواهد شد.

میزان مصرف روزانه چربی‌ها برای بدن چه اندازه است؟

به گفته وی، میزان دریافت چربی‌ها بسته به نیازهای فردی، سطح فعالیت فیزیکی و وضعیت سلامتی هر شخص متفاوت است اما به‌طور کلی چربی‌ها حدود ۲۰ تا ۳۵ درصد از کل کالری دریافتی روزانه بدن را تشکیل می‌دهند. به طور مثال فردی که روزانه نیاز داشته باشد حدود ۲ هزار کیلو کالری انرژی دریافت کند، تقریباً ۴۴ تا ۷۷ گرم چربی در روز باید دریافت کند. بنابراین توصیه ما این است که دریافت چربی‌ها به حدود ۳۰ درصد از کل کالری دریافتی روزانه هر فرد که مقدار متفاوتی می باشد، محدود شود.

عوارض مصرف بیش از اندازه چربی‌ها؟

دریافت چربی ها بستگی به نیاز فردی شخص دارد که چه مقدار فعالیت فیزیکی دارد و در افراد مختلف متفاوت است ولی با توجه به اینکه چربی ها انرژی بالایی دارند، دریافت بیش از اندازه آن ممکن است منجر به افزایش وزن، چاقی و بالا بردن خطر مرگ و میر زودرس، بروز بیماری‌های غیر واگیر مثل بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت نوع ۲ و برخی از انواع سرطان‌ها شود.

گل محمدی افزود: چربی‌ها به طور کلی به چربی‌های مضر و مفید تقسیم می‌شوند. چربی‌های مضر شامل چربی‌های ترنس و چربی‌های اشباع هستند. چربی‌های ترنس به شکل طبیعی در معده حیوانات نشخوار کننده وجود دارند، بنابراین این چربی در گوشت و محصولات لبنی موجود است. علاوه بر این یکی از مواردی که منجر به تولید چربی‌های ترنس می‌شود، فرایند هیدروژنه کردن روغن‌های گیاهی است. در کل چربی‌های ترنس می‌توانند سطح کلسترول "بد" را در بدن افزایش و منجر به کاهش کلسترول "خوب" یا "HDL" شوند.

وی افزود: مصرف چربی‌های ترنس می‌تواند با بیماری‌های مختلفی در ارتباط باشد؛ بنابراین مصرف این چربی ها باید به شدت در طول روز محدود شود از جمله مصرف لبنیات کم چرب، محدود کردن مصرف گوشت‌های قرمز و استفاده حداقلی از مارگارین و روغن‌های نباتی هیدروژنه در رژیم غذایی است.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان همچنین به نوع دیگر چربی‌های مضر اشاره کرد و گفت: این چربی‌ها از نوع اشباع هستند و با توجه به اینکه سطح "LDL" خون را افزایش می دهند می‌توانند منجر به بیماری‌های قلبی عروقی هم شوند. چربی‌های اشباع عمدتا در منابع حیوانی وجود دارد ولی در منابع گیاهی هم یافت می‌شود، بنابراین برای کاهش دریافت چربی‌های اشباع باید مصرف لبنیات‌های پرچرب، گوشت قرمز و استفاده از مواد غذایی فراوری شده، روغن نارگیل و روغن پالم محدود شود.

این متخصص تغذیه گفت: توصیه‌های کلی ما برای مصرف چربی‌ها و محدود کردن دریافت چربی‌ها این است که بهتر است لبنیات به شکل کم چرب تهیه شود، چربی‌های قابل مشاهده روی گوشت ماهی و مرغ جدا شود، مصرف گوشت‌های قرمز به یک تا دوبار در هفته محدود شود. همچنین غذاهایی که دارای چربی بالایی هستند مثل مصرف غذاهای سرخ کردنی، کره مارگارین، کله پاچه محدود شود.

گل محمدی ادامه داد: ماهی حداقل یک تا دوبار در هفته استفاده شود به جای سرخ کردن از روش‌های سالمی مثل آب پز کردن، بخارپز کردن استفاده کنیم و مغزها و دانه‌ها را به عنوان چربی‌های سالم در رژیم غذایی خودمان اضافه کنیم.

ایران خشک شد. از بس که آب ندارد.