گوناگون

هلال احمر به بیماران نیازمند وام می‌دهد

سرپرست سازمان داوطلبان جمعیت هلال احمر از تامین اعتبـــار ۳۰۰ میلیارد ریالی برای اعطـــای وام به بیماران نیازمند خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، وحید سلیمی درایـــن باره گفت: با توجه به افزایش هزینه های درمانی و با پیگیری صورت گرفته از ســـوی ســـازمان داوطلبان جمعیت هلال احمر که تســـکین آلام بشری در جامعه و افزایش اثربخشی خدمات حمایتی به بیماران نیازمند و معسر جزوی از رسالت، وظایف ذاتی و ماموریت های آن محسوب می‌شود، مبلغ ۳۰ میلیارد تومان را برای بیماران کم بضاعت و دارای شرایط خاص در نظر گرفته شد.

وی با بیان اینکه سازمان داوطلبان جمعیت هلال احمر بر اســـاس دستورالعمل اجرایی جز ۲-۲ بند «و» تبصره ماده ۱۶ قانون بودجه سال جاری، برای اعطای تسهیلات به بیماران نیازمند در هر یک از استان‌ها، اعتباری مجزا اختصاص داده است، گفت: این مبلغ به شکل وام و با نرخ ســـود چهاردرصد و با بازپرداخت حداکثر ۵ ساله به این افراد اعطا خواهد شد.

سرپرست سازمان داوطلبان جمعیت هلال احمر با بیان اینکه سه بانک ملی، مسکن و صادرات به عنوان بانک‌های عامل درنظر گرفته شده‌اند، تصریح کرد: برای پرداخت این وام قرض‌الحسنه بیماران نیازمند و معسر و همچنین بیماران ناشـــی از کرونا در سراسر کشور مورد توجه قرار خواهند گرفت.

سلیمی با بیان اینکه شیوه نامه اجرایی اعطای وام مذکور به جمعیت هلال احمر استان‌ها ابلاغ شده است، گفت: افراد متقاضی می توانند با مراجعه به شعب جمعیت هلال احمر نســـبت به ارائه مـــدارک لازم برای تکمیل پرونده اقدام کنند تا پـــس از انجام مراحل مددکاری و طرح در کمیته وام مربوطه، افراد واجد شرایط به بانک‌های عامل معرفی شوند. به گفته وی، اولویت پرداخت تسهیلات با متقاضیان ثبت شده در سامانه سخا و جوانان، امدادگران، داوطلبان و خانواده آنان مطابق با شیوه نامه مربوطه است.

واردات ۱.۶ میلیارد دلاری دارو با ارز ۴۲۰۰

در ســـال جاری تاکنون بیش از ۱.۶ میلیارد دلار دارو، تجهیزات و ملزومات پزشـــکی با ارز ترجیحی وارد ایران شده است.

به گزارش پیام آشـــنا، با وجود محدود شدن لیست دریافت‌کنندگان ارز ترجیحی در چند ســـال گذشته، همچنان بخشـــی از دارو، تجهیزات و ملزومات پزشکی مشمول دریافت این ارز است و در کنار شش قلم گندم، جو، ذرت، کنجاله سویا، دانه‌های روغنی و روغن خام با ارز ۴۲۰۰ تومانی وارد می‌شود.

این در حالی است که بررسی آمار گمرک ایران در رابطه با واردات کالاهای اساسی نشان می‌دهد که در ۹ ماهه امسال، ۲۰.۱ میلیون تن به ارزش بیش از ۱۱.۱ میلیارد دلار با ارز ترجیحی وارد کشـــور شده اســـت. از واردات صـــورت گرفته ۱۶ هزار و ۲۷۴ تن به ارزش بالغ بر یک میلیارد و ۶۷۶ میلیون و ۹۸۰ هزار دلار مربوط به دارو، تجهیزات و ملزومات پزشکی است.

میزان واردات دارو در ۹ ماهه امســـال نســـبت به سال گذشته ۴۲ درصد از لحاظ وزن و ۳۶ درصد از نظر ارزش افزایش دارد.

در جریـــان حذف ارز ۴۲۰۰ تومانـــی بارها بحث تداوم پرداخت به دارو مطرح بوده اما آنچه که ســـازمان برنامه و بودجه اعلام کرده است، از این حکایت دارد که حتی برای دارو هم در ســـال آینـــده پرداخت نرخی با ۴۲۰۰ تومان به وارد کننده وجود نخواهد داشـــت و این یارانه به نوعی دیگر و از طریق بیمه‌ها در دسترس مردم قرار خواهد گرفت کـــه البته هنوز جزئیات این برنامه دولت مشخص نیست.

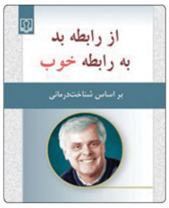
خطر بستری شدن ناشی از اومیکرون یک سوم سویه دلتا است

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد افرادی که علیه کووید۱۹ واکســـینه شـــده‌اند، در صورت ابتلا به سویه اومیکرون در مقایسه با افراد مبتلا به سویه دلتا، دوسوم کمتر احتمال دارد در بیمارستان بستری شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وب مِد، مؤسسه امنیت بهداشـــتی بریتانیا اعلام کرده خطر بســـتری شدن در بیمارستان برای بزرگســـالان مبتلا به سویه اومیکرون حدود یک ســـوم از نوع دلتا است. این تجزیه و تحلیل همچنین نشـــان داد که ریســـک نیاز به مراقبت‌های اورژانسی یا بستری شدن در بیمارستان در مبتلایان به سویه اومیکرون حدود نیمی از سویه دلتا است. آخرین آمار از بریتانیا نشـــان داد که تا ۳ ژانویه، ۱۴,۲۱۰ بیمار مبتلا به کووید ۱۹ در بیمارســـتان بســـتری شـــده‌اند که بالاترین میزان از ۲۰ فوریه ســـال گذشـــته است، اما کمتر از پیک ثبت شـــده ۳۴,۳۳۶ در ژانویه ۲۰۲۱ اســـت. جدیدترین داده‌های بریتانیا تأیید کرد که همه واکسن‌های کووید ۱۹ در برابر عفونت اومیکرون، تأثیر کمتری دارند.

در میان افرادی که دو دوز واکســـن دریافت کرده بودند، ۲۰ هفته پس از دوز دوم، اثربخشـــی از حدود ۶۵ تا ۷۰ درصد به حـــدود ۱۰ درصد کاهش یافت. دو تا ۴ هفته پس از دوز سوم، اثربخشی ۶۵ تا ۷۵ درصد واکسن، در ۵ تا ۹ هفته به ۵۵ تا ۷۰ درصد و از ۱۰ هفته یا بیشتر پس از دوز تقویت کننـــده به ۴۰ تا ۵۰ درصد کاهش یافت. داده‌ها نشـــان می‌دهد که سه دوز واکسن در مقایسه با افرادی که واکسینه نشده بودند، خطر بستری شدن در بیمارستان را در مبتلایان به اومیکرون ۶۸ درصد کاهش داد.

یک جرعه کتاب



از رابطه بد به رابطه خوب
براساس شناخت‌درمانی
نویسنده: دیوید برنز
مترجم: زویا جهانی
انتشارات کتاب درمانی

پیام آشنا: کتاب از رابطه بد به رابطه خوب براساس شناخت درمانی نوشـــته دکتر دیوید برنز با ترجمـــه زویا جهانی در انتشارات کتاب درمانی چاپ شـــده است. دکتر دیوید برنز استاد بازنشسته بخش روان‌سنجی و علوم رفتاری دانشکده پزشکی دانشگاه اســـتنفورد است و به‌عنوان استاد افتخاری به هاروارد دعوت شـــده است. وی از پیش‌گامان رفتاردرمانی شناختی محسوب می‌شـــود. روش درمانی بدون دارو برای درمان افســـردگی و اضطراب وی در ســـطح وسیعی مورد استقبال قرار گرفته است و از پرطرفدارترین روش‌ها در تاریخ روان‌پزشکی محسوب می‌شود. او در کتاب از رابطه بد به رابطه خوب به روابط اشتباه و نحوه تصحیح آن‌ها می‌پردازد. روابط پرتنش بسیار خطرناک است. اکثر ما ارزش وجودی خودمان را براســـاس رابطه با دیگران پایه‌ریزی می‌کنیم. بحث کردن یا جنگیدن با سایرین هیچ لذتی ندارد. حتی درگیر شدن با کسی که نمی‌توانید تحملش کنید نیز انرژی و لذت زندگی را از شما می‌گیرد. اما هر رابطه‌ای را می‌توان بهتر پیش برد. با آموزش‌های این کتاب، راه‌های رفتار درست در روابط گوناگون را می‌آموزید.

درباره کتاب از رابطه بد به رابطه خوب

اگر نمی‌توانید با کســـی کنار بیایید، خبرهای خوبی برایتان دارم. می‌توانم به شما نشان دهم که چگونه رابطه خوبی با طرف مقابل داشـــته باشید. فرقی نمی‌کند فردی که با او مشکل دارید همسر، فامیل، والدین، همسایه، دوست یا حتی یک آدم کاملاً غریبه باشد. مهم نیست که او کیست، من می‌توانم نشان دهم که چطور احساس ناامیدی و عصبانیت را به اعتماد و همدلی تبدیل کنید و این می‌تواند خیلی سریع‌تر از آنچه فکرش را بکنید اتفاق بیافتد. در واقع این کار فقط چند دقیقه طول می‌کشد. با این حال برای رسیدن به چنین هدفی باید روی نقش خودتان در رابطه ســـخت کار کنید و باید در خودتان چیزهایی را ببینید که تا به حال نمی‌خواستید ببینید. راه رسیدن به صمیمیت تقریباً همیشه دردناک است. اگر می‌توانید شجاعت و فروتنی به خرج دهید و می‌خواهید آستین‌ها را بالا بزنید و کار کنید، می‌توانم واقعیت شگفت‌انگیزی را نشان‌تان دهم. واقعیتی که می‌توانـــد زندگی‌تان را تغییر دهد. دکتر برنز، انبوهی از جوایز تحقیقی، آموزشی و اطلاعاتی را نصیب خود کرده است اما بیشتر به خاطر کتاب معروفش با عنوان «از حس بد به حس خوب» شناخته شده است. بیش از ۵ میلیون نسخه از این کتاب در آمریکا به فروش رسیده و در نشست ملی متخصصان سلامت روان، کتاب «از حس بد به حس خـــوب» در ردیف ۱۰۰۰ کتاب اول خوددرمانی برای کمک به افراد افسرده قرار گرفت. همچنین بسیاری از متخصصان آمریکایی و کانادایی این کتاب را به بیماران‌شان توصیه می‌کنند. در سال‌های اخیر، بیش از ۵۰۰۰۰ متخصص سلامت روان در کانادا و آمریکا، در برنامه‌های آموزشی دکتر برنز شرکت کرده‌اند.

مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت:
۵۱ درصد ایرانیان دچار کم تحرکی هستند

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: آخرین مطالعه سال ۱۴۰۰ در گروه سنی ۱۸ تا ۶۵سال نشان می‌دهد که یک سوم جمعیت فعال کشور کلسترول بالا، ۴۰ درصد مـــردان و ۳۶ درصد زنان اضافه وزن دارند و ۵۱درصد جمعیت تحرک بدنی کافی ندارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، زهرا عبداللهی در وبینار ضرورت توجه بـــه تغذیه کارکنان افزود: بیماری‌های غیرواگیر علـــت ۶۰ درصد مرگ‌ها در جهـــان و ۷۶ درصد مرگ ها در ایران اســـت. این وضعیت در همه کشورهای با درآمد بالا، متوسط و پایین از جمله در ایران که درآمد متوسط دارد، یک روند افزایشـــی دارد. وی با بیان اینکه الگوی غذایی نامناسب اولین ریسک فاکتور و اولین دلیل مرگ هاســـت، ادامه داد: ۱۰ عامـــل از ۱۹عامل مرگ در بیماری های غیرواگیر مربوط به تغذیه اســـت و در یک مطالعه که در ۱۹۵ کشور توسط ۱۳۰ محقق از ۴۰ کشور جهان انجام شد، رژیم غذایی نامناسب با ۱۱میلیون قربانی اولین عامل خطر مرگ در جهان شـــناخته شـــده و یک پنجم مرگ ها را در جهان داراست.

فوت ۳۹۰ هزار نفر در ایران بر اثر بیماری های غیر واگیر در سال ۲۰۴۰

عبداللهی تصریح کرد: در ســـال ۲۰۱۷، ایران ۲۹۹ هزار مورد مرگ داشـــته که این رقم در سال ۲۰۴۰ میلادی به حـــدود ۸۰۰ هزار مورد می رســـد که ۳۹۰ هزار مورد آن ناشی از بیماری های غیرواگیر خواهد بود. مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشـــت گفت: بار اقتصادی ناشی از بیماری‌های غیرواگیر ســـالانه معادل ۴۴۶ هزار میلیارد تومان یعنی معادل سه درصد تولید ناخالص ملی (GDP) و هزینه غیرمستقیم این بیماری‌ها معادل ۲۳۸.۲ هزار میلیارد تومان در کشور خواهد بود.

ایرانیان ۲ برابر مقدار توصیه شده نمک مصرف می‌کنند

وی بـــا بیان اینکه ایرانیان ۹.۷ گرم در روز یعنی دو برابر مقدار توصیه شده که مصرف روزانه پنج گرم نمک است، بیشتر نمک مصرف می کنند، افزود: با افزایش مصرف سبزی و میوه، کاهش مصرف روغن، کاهش اسید چرب اشباع و افزایش تحرک بدنی و کنترل وزن شاهد کاهش ۲۷ درصدی غیبت در کار، کاهش ۲۶ درصدی هزینه های مراقبتی و کاهش ۳۲ درصدی هزینه های ناتوانی و معلولیت ناشی از بیماری ها خواهیم بود.

عبداللهی با اشاره به اشـــتغال حدود ۸.۵ میلیون کارمند در دستگاه های مختلف اظهار کرد: بر اساس بند ۸ مصوبه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی در اسفند ۹۴ دستگاه های اجرایی مکلف به تدوین برنامه عملیاتی بهبود وضعیت سلامت کارکنان خود بر اساس بسته پایه خدمات سلامت کارکنان دولت که مسئولیت تهیه آن به وزارت بهداشت محول شده است،هستند.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت تشـــکیل کمیته راهبردی بهبـــود تغذیه کارکنان متشکل از نمایندگان دســـتگاه‌های اجرایی، ابلاغ بسته اجرایی تغذیه کارکنان، تدوین برنامه عملیاتی بهبود تغذیه کارکنان در هر دستگاه اجرایی، برگزاری دوره‌های آموزشـــی ضمن خدمت در زمینه تغذیه ســـالم، اجرای دستورالعمل تغذیه در غذاخوری‌ها، پایش و نظارت بر کیفیـــت تغذیه در غذاخوری‌ها و پایش اجرای برنامه از طریق دبیرخانه سلامت و امنیت غذایی (ساغ) را خواستار شد.

محض اطلاع

با مصرف ۳ تا ۴ عدد خرما در روز، چه اتفاقاتی در بدنتان می‌افتد؟

اگر در روز عادت به خوردن تنها سه عدد خرما داشته باشید دیگر با کمبود بسیاری از ویتامین‌ها در بدن خود مواجه نمی‌شوید.

به گزارش پیام آشنا، خرما سرشار از مواد معدنی از جمله پروتئین، پتاسیم، فیبر، منگنز، ویتامین‌های ب ۶، ب ۱، ب ۲، ب۳ و ب ۵ بعلاوه منیزیم، کلسیم و آهن اســـت. مصرف ۳ تا ۴ عـــدد خرما در روز به همراه شیر، یک شروع خوب برای تجربه ۱۰ اتفاق مفید در بدن است:

کاهش کلســـترول: مواد متعددی مانند پتاسیم و سولفور در خرما وجود دارد که نه تنها سلامت قلب را حفظ می کند بلکه به روند شکستن چربی در بدن نیز کمک می کند. برای افزایش میزان متابولیسم، کاهش کلســـترول و کاهـــش وزن، صبح ها خرما مصرف کنید.

پیشگیری از شب کوری: مصرف روزانه خرما باعث حفظ سلامت چشم و همچنین جلوگیری از بیماری های چشمی از قبیل شب کوری می شود. خمیری که از برگ خرما تهیه شده است را می توان به صورت خوراکی مصرف نمود تا شب کوری را کاهش دهد.

بهبود کم خونی: کم خونی کمبود تعداد ســـلول های گلبول های قرمز در خون انسان است و باعث کمبود آهن می شود. خرما حاوی مقدار زیادی آهن است که برای درمان کمبود آهن و کم خونی بسیار مناسب است.

درمان یبوست: خرما منبع غنی فیبر است که نقش مهمی که در آسان شدن اجابت مزاج و عبور راحت مواد غذایی از طریق دســـتگاه گـــوارش دارد. تمام کاری که شما باید انجام دهید این است که در آخر شب خرما را در آب بخیسانید. این خرماهای خیس خورده را صبح روز بعد مانند شربت میل کنید تا به بهترین نتیجه ممکن برسید.

درمان اسهال: خرما رسیده در درمان اسهال به عنوان میوه ای که حاوی پتاسیم است به کنترل عملکرد روده کمک می کند.

درمان ســـرطان های شکمی: سرطان های ناحیه شکم شامل سرطان معده، سرطان کلیه، سرطان رحم، سرطان تخمدان، سرطان لوزالمعده و سرطان کبد می شـــود. تحقیقات نشان می دهد که خرما خطر ابتلا به ســـرطان های ناحیه شکم را کاهش می دهد.

حفظ سلامت سیستم عصبی: پتاسیم فراوانی که در خرما وجود دارد سرعت و هوشیاری مغز را افزایش می دهد. پتاسیم که یک عنصر حیاتی برای سلول ها است سطح فشار خون و ضربان قلب را کنترل می کند و در نتیجه از بروز بیماری های قلبی و سکته قلبی جلوگیری می کند.

درمان آلرژی: خرما حاوی گوگرد آلی اســـت که به ندرت در مواد غذایی دیگر یافت می شـــود. گوگرد آلی دارای مزایای متعددی برای ســـلامت است که شـــامل کاهش واکنش های آلرژیک و حساسیت فصلی است.

سلامت دندان: خرما حاوی فلورین است. فلورین یک عنصر شیمیایی مهم است که با از بین بردن پلاک و تقویت مینای دندان مانع از پوسیدگی دندان می شود.

حفظ سلامتی پوست: خرمای قرمز با ویتامین ث و فلاونوئیدهایی که دارد می تواند خاصیت ارتجاعی پوست را ارتقا دهد و بافت زیرجلدی آن را غنی کند و در نهایت پوست شما را صاف کند. رطب همچنین حاوی ویتامین ب۵ است که در جلوگیری از کشیده شدن پوست کمک می کند.

منبع: naturalnews

مرزهای زمینی عراق به روی زائران ایرانی باز می‌شود

رئیس سازمان حج و زیارت از اعزام زمینی زائران عتبات عالیات از اول ماه رجب (۱۴ بهمن‌ماه) خبر داد و گفت: به رغم پیگیری‌های مســـئولان این سازمان و توافق اولیه طرف های ایرانی و عراقی، با اعلام موافقت رسمی دولت عراق اعزام کاروان‌های زمینی عتبات عالیات به‌زودی آغاز خواهد شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، علیرضا رشیدیان با تأکید بر اینکه بر مبنای توافق طرفین روزانه ۵۰۰ نفر از عاشقان زیارت خاندان عصمت و طهارت به عراق اعزام خواهند شد، اظهار کرد: برای گرفتن قول مساعد مسئولان عراقی مبنی بر بازگشایی مرزهای زمینی برای اعزام زائران ایرانی، سفیر جمهوری اسلامی ایران در عراق و همکاران ســـازمان حج در دو کشـــور زحمات زیادی را متحمل شدند که جای قدردانی دارد. وی با بیان اینکه پس از اعلام موافقت رســـمی دولت عراق برای بازگشایی مرزهای زمینی احتمال افزایش اعزام زائران با یکهزار نفر نیز وجود دارد، تصریح کرد: در نشست‌های به انجام رسیده با مسئولان عراقی اعلام شـــده همچنان که زائران عراقی از طریق مرزهای زمینی وارد ایران می شوند ترتیبی اتخاذ شود تا زائران ایرانی نیز وارد عراق شوند که در این زمینه توافق های خوبی به دســـت آمده است. رشیدیان با اشاره به اینکه هزینه سفرهای هوایی گران قیمت بوده و هر شخصی توانایی این سفر را به این روش ندارد از دیگر دلایل پیگیری بازگشایی مرزهای زمینی برای رفاه حال مشتاقان زیارت عتبات عالیات بوده است، گفت: اعزام های زمینی ارزان قیمت بوده و مشتاقان زیارت سید الشهدا(ع) و دیگر ائمه اطهار امکان اعزام خواهند داشـــت. رئیس سازمان حج و زیارت با تاکید بر اینکه افتخار مانوکری حضرت اباعبدالحسین(ع) و خدمت به مردم است، گفت: وظیفه ما تسهیل در امر زیارت برای مردم است و همچنان پیگیر این مهم تا بازگشایی مرزهای زمینی هستیم. رشیدیان با بیان این مسئولان عراقی هم اکنون به صورت غیر رسمی وعده بازگشایی مرزهای زمینـــی را داده اند، افزود: بـــا توجه به موافقت مســـئولان عراق مرز مهران برای اعزام زائران در نظر گرفته شـــده اما با توجه به امکانات موجود در قصرشـــیرین برای اســـتقرار زائران به دنبال بازگشـــایی این مرز و مرز شلمچه نیز هستیم. رئیس سازمان حج و زیارت با تاکید بر اینکه پس از بازگشایی تمامی مرزهای زمینی زائران اعزامی به صورت تقسیم بندی شده بنا بر امکانات موجود هر مرز اعزام خواهند شد، ادامه داد: در نشست های انجام گرفته تاکید ما بر اعزام زائران از چهار مرز زمینی قصرشیرین، شلمچه، چذابه و مهران بوده و همچنان پیگیر آن هستیم. وی گفت: هم اکنون در مسیر های هوایی ایستگاه های پروازی نزدیک به عراق هزینه رفت و برگشت هوایی در حدود چهار میلیون تومان است در حالی که در اعزام های زمینی بسیار ناچیز در مقایسه با پرواز است. رشیدیان در خصوص اعزام‌های سوریه نیز گفت: اعزام زائران به ســـوریه در شرایط فعلی با توجه به محدودیت‌های امنیتی فقط به صورت هوایی انجام می‌شود. وی در خصوص صدور ویزا نیز گفت: در بحث اعزام زائران به صورت هوایی نیـــازی به اخذ ویزا نیســـت و دولت عراق برای اعزام‌هـــای زمینی نیز تا کنون هیچ گونه اظهار نظری برای صدور ویزا نکرده اســـت و اگر اعلام کنند زائران اعزام زمینی باید برای سفر به عراق ویزا اخذ کنند.

مینیمال هایی برای زندگی

تازه های سلامت

ارتباط خواب ناکافی نوجوان و مصرف قند بیشتر در طول سال تحصیلی

نتایج تحقیقات نشان داد نوجوانانی که خواب کمی داشتند، تمایل زیادی به مصرف غذاهای داشتند که قند خون را سریع افزایش می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ساینس دیلی، خواب برای همه افراد حیاتی اســـت، اما به ویژه برای نوجوانان مهم است، زیرا بدن آنها در طول ســـال‌های شکل گیری خود رشد قابل توجهی می کند. متأســـفانه بیشـــتر نوجوانان به اندازه کافی نمی‌خوابند. داده‌های تحقیقاتی نشان می‌دهد که ۷۳ درصد از دانش آموزان دبیرستانی کمتر از ۸ تا ۱۰ ساعت توصیه شده در شب می‌خوابند. تحقیقات قبلی کمبود خواب را با افزایش خطر ابتلاء به سلامت روان ضعیف، عملکرد ضعیف تحصیلی و مشکلات رفتاری مرتبط دانسته است. اما تحقیقات جدید مرکز پزشکی بیمارستان کودکان سینسیناتی آمریکا نشان می‌دهد که خواب ناکافی خطر افزایش وزن و سایر بیماری‌های قلبی متابولیک را در بیـــن نوجوانان افزایش می‌دهد، زیرا نوجوانان وقتی کمتر می‌خوابند، عادات غذایی بدتری دارند. دکتر کارا دوراسیو- سرپرست تیم تحقیق، می‌گوید: کم خوابیدن، خطر مصرف کربوهیدرات‌ها و قندهای افزودنی بیشـــتر و نوشیدن نوشیدنی‌های شیرین بیشتر را برای نوجوانان نسبت به زمانی که خواب سالمی دارند، افزایش می‌دهد. این تحقیق، الگوهای خواب و غذا خوردن ۹۳ نوجوان را در دو وضعیت خواب مورد تجزیه و تحلیل قرار داده اســـت: شش ســـاعت و نیم خواب هر شـــب به مدت یک هفته (خواب کوتاه) و نه و نیم ساعت خواب هر شـــب برای یک هفته دیگر (خواب سالم). محققان میزان کالری دریافتی، محتوای درشت مغذی‌ها، انواع غذا و بار گلوکزی غذاهای مصرف شده توسط نوجوانان را اندازه گیری کردند. نتایج نشان داد نوجوانانی که خواب کوتاهی داشتند، در مقایسه با زمانی که خوابِ سالم داشتند، غذاهای بیشتری مصرف می‌کردند که احتمالاً قند خون را سریع افزایش می‌داد، خوراکی‌هایی مانند مواد غذایی پُر کربوهیدرات و قند افزودنی یا نوشیدنی‌های شیرین. این تغییرات عمدتاً در اواخر عصر (بعد از ساعت ۹:۰۰ شب) رخ داد. نوجوانانی که خواب کوتاهی داشتند، در مقایسه با زمان دارای خواب سالم، میوه و سبزیجات کمتری در طول روز مصرف کردند.

دوراسیو می‌گوید: نکته جالب این است که خواب کمتر باعث نمی‌شود نوجوانان بیشتر از همسالان خود غذا بخورند، بلکه هر دو گروه تقریباً مقادیر یکسانی کالری از غذا مصرف می‌کردند. اما خواب کمتر باعث می‌شد نوجوانان غذای ناخواسته بیشتری بخورنـــد. وی در ادامه افزود: «ما گمان می‌کنیم که نوجوانان خسته به دنبال انفجارهای ســـریع انرژی هستند تا آنها را تا زمانی که بتوانند به رختخواب بروند سرپا نگه دارد، بنابراین آنها به دنبال غذاهایی هستند که کربوهیدرات و قندهای افزودنی بالایی دارند.» این تحقیق نشان داد که نوجوانان دارای خواب کوتاه روزانه ۱۲ گرم قند بیشتری مصرف می‌کنند. از آنجایی که اکثر نوجوانان در طول ۱۸۰ شب سال تحصیلی خواب کافی ندارند، ۱۲ گرم شـــکر اضافه در روز می‌تواند منجر به مصرف بیش از ۲ کیلوگرم شکر اضافی در سال شود.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناســـی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است. امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا، در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم. نظرات، دیدگاه و انتقادات ســـازنده خـــود را با ما در میان بگذاریـــد. از مطالب صاحبان قلم در حـــوزه های اجتماعی استقبال می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸