گوناگون

آغاز رتبه بندی و صدور احکام جدید از هفته جاری

وزیر آموزش و پرورش گفت: رتبه بندی (معلمان) و موضوع صدور احکام جدید مبتنی بر نتایج اعتراضات از هفته جاری آغاز می‌شود و کسانی که اعتراض شان وارد شده است، رتبه شان ارتقاء می یابد و رتبه جدید می گیرند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام‌جم آنلاین، رضامراد صحرایی در حاشیه جلسه هیئت دولت در جمع خبرنگاران درباره شهریه مدارس گفت: میزان شهریه مدارس روی سایت مدارس غیردولتی قرار گرفته و اگر از آن شهریه بیشتر دریافت می کنند، شهروندان شکایت کنند تا ما پیگیری کنیم. وی در پاسخ به سوالی درباره اخذ شهریه به دلار، گفت: چند مرکز در دولت پیش مجوز داشتند که با دلار شهریه بگیرند، نیز امدارس تطبیقی هستند و دانش آموزان آن خارجی اند ولی آن را تسری دادند و این کار غیرقانونی است. مایه طور جد دنبال این هستیم که اولا آنرا برگردانیم و اگر تخلف کردند پلمب کنیم. وی افزود: در این دولت بالغ بر هزار مدرسه را یا لغو مجوز کردیم و یا دستور تعطیل موقتشان را صادر کردیم.

وزیر آموزش و پرورش در پاسخ به سوالی درباره اینکه یا مصوبه کمیسیون تلفیق سند جامع سرمایه انسانی آموزش و پرورش تهیه می‌شود، گفت: کمیسیون تلفیق مصوبات خوبی را دیروز و امروز داشته و دارد و هنوز هم تمام نشده است. تدوین جامع منابع انسانی از جذب پذیرش تا نگهداشت و بازنشستگی و سایر موارد آموزش و پرورش است. تدوین سند جامع کار ضروری است و برنامه ریزی را راحت تر می کند و آینده را نشان می دهد. وی در پاسخ به این سوال که این سند چقدر کمبودها را جبران می کند؟ گفت: سند کمبودی را جبران نمی کند.

صحرایی درباره اینکه چقدر خوش بینی هستید برنامه هفتم اجرایی شود؟ تصریح کرد: ان شاءالله برخلاف برنامه های قبلی اجرایی تر می شود. وی درباره ثبت نام اتباع افاغنه گفت: اتباع همانطور که تا الان مشکلشان حل شده از الان به بعد هم در چارچوب قوانین مشکلشان حل می شود. آن دسته از اتباعی که شناسه مهاجر و کد مخصوص را از وزارت کشور نگرفتند، باید آن را اخذ کنند، زیرا شرط ثبت نام است و محدودیتی برای ثبت نام آنها وجود ندارد.

وزیر آموزش و پرورش درباره اینکه در مورد کودکان زیر ۱۸ سال (محصلین) هم در لایحه عفاف و حجاب جرم انگاری شده است؟ یادآورشد: این موضوع را نه شنیده ام و نه خبر دارم.در لایحه دولت چنین چیزی نیست و لایحه دولت بحث جرم انگاری نداشت، بلکه تخلف بود. موضوع برخورد با دانش آموزان نه در لایحه بوده و نه اطلاعی دارم. وی درباره اینکه در صورت تصویب واکنش شما نسبت به جرم انگاری از کودکان زیر ۱۸ سال در لایحه عفاف و حجاب چیست؟ گفت: باید آن را بررسی کنیم و واکنش ما متناسب با اطلاعات است.

وی در ادامه افزود: دو هفته دیگر اجلاس بزرگ مدیران مدارس در سراسر کشور را داریم در تهران هم چهار هزار مدیر مدرسه دور هم جمع می شوند و برای آمادگی برای سال جدید فعالیت هایشان را آغاز می کنند.

وی همچنین اظهارکرد: رتبه بندی (معلمان) و موضوع صدور احکام جدید مبتنی بر نتایج اعتراضات از هفته جاری آغاز می شود. کسانی که اعتراض شان وارد شده است، رتبه شان ارتقاء می یابد و رتبه جدید می گیرند.

وزیر آموزش وپرورش در ادامه با اعلام اینکه در کشور ۷۰ هزار تن کافذ مصرف می‌شود که ۵۰ هزار تن آن را آموزش و پرورش مصرف می کند. با اشاره به اینکه دو روز قبل درخصوص کافذ تصویب شد که از کافذ داخلی مصرف کنیم، گفت: برای اولین بار است که در این دولت تمام کافذمان را از داخل تامین کنیم و امید است بتوانیم این مسیر را ادامه دهیم. این کار بزرگی است. وزیر آموزش و پرورش گفت: سالیانه ۱۵۵ میلیون جلد کتاب چاپ می کنیم.

حفظ سلامت قلب موجب کاهش خطر ابتلا به ۹ سرطان می‌شود

یک مطالعه جدید نشان می دهد که تناسب اندام قلبی تنفسی (قلب و ریه) خطر ابتلا به ۹ نوع مختلف سرطان را کاهش می دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث لاین، محققان داده‌های سلامت بیش از یک میلیون مرد را بررسی کردند و دریافتند که هرچه سلامت قلب و ریه بهتر باشد، خطر ابتلاء به ۹ نوع سرطان کمتر است.

به گفته محققان، آمادگی جسمانی، به ویژه در سیستم قلبی تنفسی، ممکن است خطر ابتلاء به ۹ نوع مختلف سرطان را تا ۴۰٪ کاهش دهد.

این ۹ سرطان عبارتند از: سر و گردن، معده، پانکراس (لوزالمعده)، کبد، روده بزرگ، رکتوم، مری، کلیه و ریه.

دکتر «لرون آنراپ»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه گوتنبرگ سوئد، می گوید: «مشخص شده است که ورزش و فعالیت بدنی به کاهش خطر کلی سرطان کمک می کند، اما در مورد تناسب اندام قلبی تنفسی و ارتباط آن با نوع خاص سرطان کمتر شناخته شده است». این مطالعه بدون ابهام نتیجه می گیرد که میزان بالاتر آمادگی قلبی عروقی در بیلر ۹ نوع مختلف سرطان ایجاد محافظت می کند.

محققان با استفاده از یک بانک اطلاعاتی سوئدی برای بررسی اطلاعات سلامتی و تناسب اندام بیش از یک میلیون سرباز مرد، یک مطالعه مشاهده‌ای بزرگ را انجام دادند. آنها سپس پیامدهای سرطان را طی سه دهه آینده با میانگین دوره مشاهده ۳۳ سال پیگیری کردند. این مطالعه شامل مردانی بود که از سال ۱۹۶۸ تا ۲۰۰۵ به خدمت سربازی اجباری رفته بودند. سربازان وظیفه مورد ارزیابی‌های فیزیکی استاندارد از جمله فشار خون، BMI، قد و وزن و قدرت بدنی قرار گرفته بودند.

در مطالعه جدید، محققان از عملکرد فردی در تست VO_2 برای تعیین میزانهایی برای سه سطح آمادگی قلبی تنفسی استفاده کردند: کم، متوسط و زیاد.

محققان مشاهده کردند در مقایسه با مردانی که کمترین سطح آمادگی قلبی تنفسی را داشتند، مردانی که بالاترین سطح آمادگی جسمانی را داشتند، با کمترین خطر ابتلاء به سرطان سر و گردن، معده، پانکراس، کبد، روده بزرگ، رکتوم، مری، کلیه و ریه روبرو بودند.

نتیجه گیری: بهبود تناسب اندام قلبی ریوی احتمالاً خطر ابتلاء به سرطان‌های خاص را کاهش می‌دهد.

انجمن سرطان آمریکا ۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط را برای بزرگسالان در هفته توصیه می کند.

زنان و خانواده

یکی از نشانه‌های بارداری سالم

حالت تهوع در اوایل بارداری که تهوع صبحگاهی نیز نامیده می‌شود، ممکن است نشانه خوبی از یک دوره بارداری سالم باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت اطلاع‌رسانی مرکز تخصصی «مایو کلینیک»، مطالعات نشان داده است که زنان مبتلا به حالت تهوع و استفراغ در سه ماهه اول بارداری نسبت به زنان باردار بدون این علائم، کمتر در معرض خطر سقط جنین هستند.

تهوع و استفراغ در اوایل بارداری می‌تواند نشان‌دهنده افزایش هورمون‌های مورد نیاز برای یک دوره بارداری سالم باشد.

تحقیقات نشان می‌دهد که تهوع و استفراغ در دوران بارداری ممکن است به دلیل اثرات هورمونی به نام «گناتوروپین جفتی انسان» (HCG) باشد که جفت آن را تولید می‌کند. مدت کوتاهی پس از متصل شدنِ تخمک بارورشده به دیواره رحم، بدن شروع به تولید این هورمون می‌کند.

زنان مبتلا به تهوع شدید صبحگاهی (hyperemesis gravidarum-) سطح گناتوروپین جفتی بالاتری نسبت به سایر زنان باردار دارند. زنانی که دوقلو یا چند قلو باردار هستند نیز سطح گناتوروپین جفتی بالاتری دارند و احتمال ابتلا به تهوع صبحگاهی در آن‌ها بیشتر است. به همین ترتیب استروژن، هورمون دیگری که در دوران بارداری افزایش می‌یابد با افزایش شدت تهوع و استفراغ در این دوران مرتبط است.

با این حال به گفته متخصصان، سطوح بالای هورمون بارداری به طور مداوم با حالت تهوع و استفراغ همراه نیست

همچنین ممکن است تهوع و استفراغ در دوران بارداری نشانه‌ای از بافت زنده جفت باشد.

با این وجود نداشتن حالت تهوع و استفراغ در دوران بارداری هم نباید نگران کننده باشد و برخی از زنان با بارداری سالم هرگز تهوع صبحگاهی را تجربه نمی کنند.

هیچ کس در صندلی‌ای نمی‌نشیند که حقش نیست؛ اسم بدهید!

رئیس سازمان سنجش آموزش کشور گفت: می‌گویم از مسیر سازمان سنجش هیچ‌کس از مسیری که حقش نیست روی صندلی دانشگاه نمی‌نشیند

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، عبدالرسول پورعباس -رئیس سازمان سنجش آموزش کشور- ضمن بیان این مطلب در واکنش به سوالی در خصوص اینکه عده‌ای در رشته دامپزشکی تغییر رشته داده و اکنون در پزشکی ادامه تحصیل می‌دهند، تاکید کرد: سال ۱۳۹۸ یک سری نقل و انتقال بر اساس امتیاز اعضای هیأت علمی در پذیرفته شدگان کنکور به وجود آمد که در آنجا نظارت سازمان سنجش به شدت و دقت اعمال شد. در سال ۱۳۹۶ نیز یک مسأله‌ای در پذیرش دانشگاه آزاد در رشته‌های علوم پزشکی اتفاق افتاد که تمام این موارد طی یک مصوبه شورای سنجش و پذیرش ابطال و این مساله در شهریور ماه ۱۳۹۶ حل شد.

معاون وزیر علوم با بیان اینکه اگر موردی از تقلب در کنکور و ورود به دانشگاه‌ها است که افراد معتقدند عده‌ای به ناحق به دانشگاه رفته‌اند، همچنین فردی با رتبه صد هزار بر صندلی پزشکی نشسته، اسم بدهند.

تا ما بررسی کنیم.

وی خاطرنشان کرد: همه دعوا بر سر کنکورهای سال‌های ۱۴۰۰ به ماقبل و تفسیرهای مختلفی که از قانون شکل گرفته است. درباره اینکه چه کسی رفته بر چه صندلی دانشگاه نشسته است می‌گویم از مسیر سنجش هیچ کس از مسیری که حقش نیست روی صندلی دانشگاه نمی‌نشیند در مسیر تقسیم صندلی‌های خوب، متوسط و حتی معمولی بین داوطلبان قانون حاکمیت دارد و ما طبق قانون حرکت خواهیم کرد.

وی تاکید کرد: طبیعتا ۲ سهمیه منطقه‌ای ۲، ۱ و ۳ در کنکور داریم که در آن افراد با یکدیگر قابل رقابت نیستند و افراد در هر منطقه‌ای با یک شکل عمل خواهند کرد و تعهداتشان هم متفاوت خواهد بود.

رئیس سازمان سنجش آموزش کشور با اشاره به تعیین تکلیف داوطلبان شبهه دار کنکور ۱۴۰۱ افزود: بر اساس قانون استفراغ به ماده ۱۱ قانون رسیدگی به تخلفات آزمون‌ها، سازمان سنجش نباید اجازه می‌داد که داوطلبانی که دارای شبهه آزمون هستند دانشجو شوند. چهار ماه هم طبق قانون وقت داشتیم که این مورد را بررسی کنیم. در نهایت این افراد به آزمون رفع شبهه دعوت شدند و ۱۲۵ نفر موفق شدند که از خودشان رفع شبهه کنند و به عنوان دانشجو معرفی شدند و مابقی از آزمون محروم شدند.

پورعباس با تاکید بر اینکه در نوبت دی ماه کنکور ۱۴۰۲ از ۶۹ نفر تجهیزات تقلب گرفته شد، گفت: در نوبت تیر ماه کنکور ۱۴۰۲ تعداد ۳۰۵ نفر با تجهیزات تقلب دستگیر شدند و نتوانستند از آن استفاده کنند. نسل دوم آشکار ساز هرچه تجهیزات تقلب بود را شناسایی کرد.

به گفته وی، در هر دو نوبت آزمون سراسری ۱۴۰۲ از مسیر ماده ۱۱ که به بررسی‌های فنی پاسخنامه‌ها اشاره دارد، حتی یک نفر متقلب شبکه‌ای شناسایی نشد. نه سنجش، نه دستگاه‌های نظارتی و نه دستگاه‌های حافظ امنیت مورد‌ی گزارش نکردند. البته در نوبت تیر ماه کنکور ۱۴۰۲ تعداد ۴۰ نفر را به عنوان شیطنت و فضولی در آزمون گرفتیم. این افراد در میان یک میلیون کنکوری عدد زیادی نیست. این افراد دور هم شیطنت‌هایی داشتند که این افراد را به عنوان شبهه دار دعوت به آزمون و مصاحبه می کنیم و عملا میزان تقلب در کنکور ۱۴۰۲ به صفر رسید. در سال‌های بعد هم این مسیر را ادامه می‌دهیم.

بیش

۴ گروه غذایی که اگر سر گیجه دارید نباید مصرف کنید

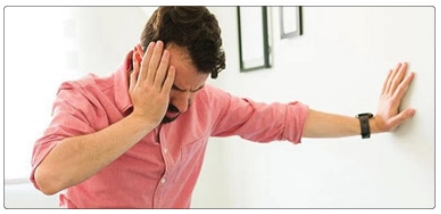
احتمالا برای شما هم پیش آمده که به یکباره حس کنید همه چیز دور سرتان می‌چرخد! احساسی که به دنبال آن نتوانید روی پای خود بایستید و تعادل تان را از دست بدهید اما چگونه می‌توان کاری کرد که این شرایط را تا حد امکان کمتر تجربه کرد؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، سیستم دهلیزی در مغز به شما این اجازه را می‌دهد که بایستید، آزادانه حرکت کنید و تعادلتان را حفظ کنید. سرگیجه یکی از تولیع اختلال دهلیزی است. علل دیگر ابتلا به این عارضه شامل میگرن، صدمات به سر، شرایط درونی گوش و تشنج می‌شود.

بر اساس این گزارش، یک رژیم غذایی سالم ممکن است علائم سرگیجه را در شما بهبود بخشد. توصیه‌ها بر این است که در هنگام سرگیجه از مصرف ۴ گروه عمده غذایی اجتناب کنید:

غذاهای شور: یک رژیم غذایی با سدیم بالا، یا بهم زدن تعادل مایعات بدن، می‌تواند افزایش خطر ابتلا به سرگیجه را بیشتر کند. این در حالی است که یک چهارم قاشق چایخوری نمک حاوی ۶۰۰ میلی گرم سدیم است که این مقدار بیش از یک سوم میزان نیاز روزانه یک فرد بزرگسال به سدیم است.

از آنجایی که تمامی غذاها به طور معمول حاوی سدیم هستند، نمک بیش از حد، غذاهای شور، سیزیجات کنسرو شده و منجمد و غذاهای پردازش شده، چیپس‌های سیب زمینی، کراکر و چوب شور را از رژیم غذایی خود حذف کنید. جایگزین‌های مغذی برای این غذاها شامل سبزیجات تازه، سوپ خانگی، پاپ کورن، چاشنی‌ها و گیاهان را در وعده‌های غذایی خود بگنجانید.



مواد غذایی شیرین: مواد غذایی شیرین شده یا قندهای مصنوعی نیز همان خاصیت غذاهای شور را در بر هم زدن تعادل مایعات بدن دارند. غذاهایی مانند میوه‌های تازه یا منجمد، غلات سیوس‌دار، چای گیاهی شیرین نشده را جایگزین شربت ذرت با فروکتوز بالا، آب‌نبات، مربا، ژله، نان شیرین، نوشابه‌ها، غلات شیرین و انواع کیک کنید تا تجربه سرگیجه در شما کاهش یابد.

گوشت‌های فرآوری: اگر شما مستعد ابتلا به سرگیجه و میگرن توامان هستید از غذاهایی مانند پپرونی، کالباس، سوسیس، جگر پخته، پنیر کهنه، موتزارلا، و - پرهیز کنید. این محصولات حاوی اسیدآمینه تیرامین هستند که خود یک عامل برای بروز علائم میگرن است. در عوض می‌توانید از جایگزین‌هایی مانند ماهی و گوشت تازه، پنیر کوتاژ، پنیر ریکوتا و پنیر آمریکایی استفاده کنید. از طرفی در صورت استفاده از فرآورده‌های لبنی و ایجاد دردهای میگرنی یا علائم گوارشی، انتخاب جایگزین‌های غیرلبنی از جمله توفو، شیر برنج و پنیر سویا می‌تواند مناسب باشد.

آجیل و دانه‌ها: انواع مغز آجیل و دانه‌ها از جمله بادام زمینی، کره بادام زمینی، گردو، دانه کدو تنبل، دانه کنجد و ... اگر چه برای سلامت قلب مفیدند اما حاوی تیرامین هستند. شما می‌توانید برای حفظ سلامت قلب، از چربی‌های سالم کم تیرامین مانند روغن کانولا، روغن زیتون، ماهی قزل آلا و آووکادو استفاده کنید

مطالعه بالینی فاکتور هشت انعقادی تولید داخل؛

امیدی برای درمان بیماران هموفیلی

مطالعه بالینی فاکتور هشت انعقادی تولید داخل با همکاری سازمان انتقال خون ایران، امید برای مدیریت درمان بیماران هموفیلی است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، هموفیلی یا خون‌ترلوی (Hemophilia) دسته‌ای از بیماری‌های ارثی هستند که در آن‌ها توان بدن برای ایجاد لخته و انعقاد خون برای جلوگیری از خونریزی در صورت پاره شدن رگ مختل شده است. هموفیلی A (هموفیلی نوع کلاسیک) (نقص فاکتور انعقادی هشت) شایع‌ترین شکل این اختلال است و در یک نوزاد از هر ۵ تا ۱۰ هزار نوزاد پسر به صورت نادر در دختران دیده می‌شود. هموفیلی B (هموفیلی کریسمس) (نقص فاکتور ۹) در یک مورد از هر ۲۰ تا ۳۴ هزار نوزاد پسر مشاهده می‌شود.

حدود ۱۳ هزار بیمار هموفیلی در کشور شناسایی شده‌اند.

کیفیت و سلامتی خون برای بیماران هموفیلی در اولویت قرار دارد

مدیر عامل سازمان انتقال خون گفت: بیماران هموفیلی از فاکتورهای انعقادی مشتق از پلاسما استفاده می کنند که بخش مهمی از این پلاسما در سازمان انتقال خون تهیه می‌شود و این سازمان همیشه کیفیت و سلامتی خون و فرآورده‌های مورد نیاز بیماران را در اولویت قرار می‌دهد. مصطفی جمالی افزود: میتلایان به این بیماری از جمله کسانی هستند که سازمان انتقال خون در تامین خون مورد نیاز آنها به صورت مستمر تلاش می کند. وی ادامه داد: سازمان انتقال خون کاهش آلام بیماران و پشتیبانی از سلامت و درمان بیماران نیازمند به خون را با تأمین خون و فرآورده سالم و کافی مسوولیت و مأموریت اصلی خود می داند و تلاش دارد تا با افزایش کیفیت و کمیت خون و فرآورده ها به این مهم دست یابد.

مدیرعامل سازمان انتقال خون گفت: در ایران حدود ۱۳ هزار بیمار هموفیلی وجود دارد و این بیماران که با مشکل انعقادی خون دست و پنجه نرم می کنند به علت نقص ژنتیکی دارای کمبود فاکتورهای انعقادی و ۹ هستند که این کمبود فاکتور علت اصلی بروز تظاهرات بالینی خونریزی دهنده است. وی تأکید کرد: این بیماران علاوه بر نیاز به خون که در اثر خونریزی های متعدد به وجود می آید از فاکتور های انعقادی مشتق از پلاسما نیز استفاده می کنند که بخش مهمی از این پلاسما در سازمان انتقال خون تهیه می شود و سازمان انتقال خون همیشه کیفیت و سلامتی خون و فرآورده های مورد نیاز بیماران را در اولویت قرار می دهد.

مطالعه بالینی فاکتور هشت انعقادی تولید ایران با همکاری سازمان انتقال خون

آزمایشگاه تخصصی انعقاد سازمان انتقال خون در مطالعه بالینی فاکتور هشت انعقادی نوترکیب تولید شرکت آروژن فارمد برای بررسی اثربخشی دارو و ایمنی‌زایی آن نقش کلیدی دارد. معاون فنی و فناوری های نوین سازمان انتقال خون گفت: بررسی آزمایشگاهی این فاکتور که اولین تولید فاکتور هشت انعقادی طویل الاثر نوترکیب در ایران است، نقش محوری در تصمیم گیری امکان استفاده از آن در بیماران مبتلا به هموفیلی دارد و هم اکنون این مهم در آزمایشگاه تخصصی انعقاد سازمان انتقال خون در حال اجرا است. عبدالله سالک مقدم افزود: ایران برای تهیه فاکتور هشت انعقادی سال ها به تولیدات کشورهای خارجی و یا شرکت های پالایشگر خارجی پلاسما وابسته بود و پیشرفت های حاصل از تلاش پژوهشگران ایرانی در عرصه تولید فاکتور هشت انعقادی به روش نوترکیب طی چند سال اخیر تحولی در رفع وابستگی ایجاد کرده است. وی ادامه داد: آزمایشگاه تخصصی انعقاد سازمان سال‌ها است با پروژه های کارآزمایی بالینی فاکتورهای انعقادی نوترکیبی چون فاکتور هفت و هشت نوترکیب همکاری دارد و در حال حاضر مطالعه فاکتور هشت نوترکیب طویل الاثر نیز در کارنامه این همکاری چندین ساله قرار گرفته است. وی شرکت آروژن فارمد را به عنوان یکی از تولید کنندگان ملی در خصوص فاکتور هشت انعقادی دانست و افزود: اکنون کار آزمایی بالینی این محصول در ۵ مرکز درمانی منتخب از ۴ استان کشور در حال اجرا است.

معاون فنی و فناوری های نوین سازمان انتقال خون با اشاره به انجام تمامی آزمایش های این کارآزمایی بالینی در آزمایشگاه تخصصی انعقاد ستاد مرکزی سازمان انتقال خون گفت: این مرکز در این خصوص مورد انتخاب و اعتماد سازمان غذا و دارو و وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی است و مسوولیت این کارآزمایی را عهده دار شده است. وی تاکید کرد: این آزمایشگاه در تعیین میزان اثربخشی و ایمنی داروی جدید تولید داخل نقش کلیدی دارد و نتایج آزمایش های، ملاک و معیار قضاوت در مورد این محصول است. سالک مقدم افزود: آنجایی که تولید فاکتور هشت توسط شرکت های دانش بنیان داخلی در حال حاضر اهمیت ویژه‌ای در مدیریت درمان بیماران هموفیلی ایران دارد، امید است نتایج کارآزمایی بالینی این دارو توسط آزمایشگاه تخصصی انعقاد در حوزه معاونت فنی سازمان انتقال خون، به نحوی باشد که بیماران در آینده بتوانند با اطمینان از ایمنی و اثربخشی این محصول انعقادی، ضمن درمان راحت تر به خودکفایی کشورمان افتخار کنند.

مینیمال
هایی برای زندگی

همه می‌گویند
عشق اول بهترین است!
افسانه‌ای و خیال انگیز.
برای من اما، این گونه نبود
بین ما
حس مبهمی بود و شاید هم نبود
جرقه‌ای که روشن و خاموش شد...

ویسواوا شیمبورسکا
ترجمه: مرجان وفایی

Minimalha

Minimalhaw.Baraye.Zendegi Minimalha MinimalForLife

تازه های سلامت

آیا اسموتی میوه‌ها خواص مواد تشکیل دهنده آن را دارد؟

آیا نوشیدن اسموتی بسیاری از میوه‌ها، سبزیجات، آجیل‌ها و دانه‌ها به اندازه خوردن آنها سالم و مفذی است؟ با کمال تعجب، حتی اگر کل غذایی که در مخلوط کن می‌ریزیم ممکن است مواد مفذی مشابه اسموتی مایع داشته باشد، نحوه جذب این مواد مفذی می‌تواند تحت تأثیر شکل و ساختار آنها باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال اکسپرس، تحقیقی که در سال ۲۰۱۹ انجام شد، چگونگی هضم سه شکل مختلف غذا (جامد، تپه جامد و مایع) را که از نظر محتوای مفذی یکسان بودند، توصیف کرد. سپس این تحقیق نحوه تأثیر انواع مختلف غذا بر انتها و آزمایش‌های خون خاص در افراد انسانی را مورد اندازه‌گیری قرار داد.

جالب، اینجاست که دانشمندان دریافتند که غذای مایع باعث افزایش بیشتر تری‌گلیسیرید (نوعی چربی در خون) نسبت به غذای جامد می‌شود همچنین غذای مایع نیز باعث سیری و رضایت کمتری نسبت به غذای جامد شد.

مطالعات دیگر نیز به نتایج مشابهی دست یافتند، برای مثال ثابت شده است که روغن بادام زمینی (کره بادام زمینی) باعث افزایش بیشتر چربی خون (تری گلیسیرید) نسبت به آجیل کامل آن می‌شود.

هنگامی که تری گلیسیرید اضافی بعد از غذا وارد گردش خون می‌شود، می‌تواند باعث التهاب شود. به گفته کارشناسان، در حقیقت، افزایش چربی خون بعد از غذا باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری قلبی هم چنین دیابت نوع ۲ می‌شود.

این نوع تحقیقات جذاب هستند اما ناهماهنگ هستند، زیرا بررسی آنها بسیار دشوار است. وعده‌های غذایی مایع نیز می‌تواند راحت و نجات‌بخش باشد. به‌خصوص در افرادی که به دلایل پزشکی به تغذیه مایعات وابسته هستند. با این حال، جالب است بدانید که شکل غذایی که می‌خوریم ممکن است تأثیر بیشتری از آنچه فکر می‌کنیم داشته باشد.

آیا شواهدی وجود دارد که نوشیدن آب معدنی یا آبمیوه گازدار برای افراد مبتلا به پوکی استخوان مضر است؟ هیچ مدرک خوبی وجود ندارد. آب گازدار آب سادهای است که به آن دی‌اکسیدکربن تزریق شده است. این آب به‌طور تصادفی در سال ۱۷۶۷ کشف شد.

بر اساس نتایج تحقیقات دانشکده پزشکی هاروارد، اگرچه نوشیدنی‌های گازدار مدت‌هاست با تراکم استخوان پایین و شکستگی‌ها (به‌ویژه در دختران نوجوان) مرتبط بوده‌اند اما نتایج تحقیقات در درجه اول به این نکته اشاره می‌کنند که کافئین موجود در این نوشیدنی‌ها و نه گازدار شدن، عامل اصلی آن است. البته اگر نوشابه‌های گازدار جایگزین غذاهای غنی از کلسیم شود، می‌تواند روی استخوان‌ها نیز تاثیر منفی بگذارد.

متخصصان می‌گویند: بنابراین بدون نگرانی از آب گازدار لذت ببرید اما در مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار، چه گازدار یا غیر گازدار زیاده‌روی نکنید و اجازه ندهید که آب گازدار جایگزین مصرف غذاها و نوشیدنی‌های پرکلسیم در این فرآیند شود.