گوناگون

اجرای طرح «مدارس عاری از پوسیدگی دندان» برای یک میلیون دانش آموز

معاون بهداشت وزارت بهداشت با بیان اینکه یک میلیون و ۲۰۰ هزار دانش آموز پایه ششم تحت پوشش طرح مدارس عاری از پوسیدگی دندان گرفتند، از اتمام فاز اول این طرح تا پایان سال جاری خبر داد.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از قاسم علیرضا رئیسی، معاون بهداشت وزارت بهداشت از اتمام فاز اول طرح "مدارس عاری از پوسیدگی دندان" تا پایان سال ۹۸ خبر دادگفت: این طرح از سال ۹۷ شروع شد و یک میلیون و ۲۰۰ هزار دانش آموز پایه ششم تحصیلی تحت پوشش آن قرار گرفتند. وی افزود: ۳۲۰۰ واحد دندان پزشکی به صورت رایگان این تعداد دانش آموز را معاینه و دندان های پوسیده آنها را مداوا کردند. معاون بهداشت وزارت بهداشت با اشاره به اینکه هم اکنون پیش شرط ثبت نام دانش آموزان این مقطع در مدارس عاری شدن از پوسیدگی دندان است، بیان کرد: این دانش آموزان پیش از ثبت نام باید با مراجعه به واحدهای بهداشت دهان و دندان وزارت بهداشت در سراسر کشور ابتدا پوسیدگی دندان های خود را مداوا کنند و بعد مجوز ثبت نام بگیرند. رئیسی خاطرنشان کرد: با اجرای این طرح پیش بینی می کنیم همه دانش آموزان مقاطع تحصیلی هفتم، هشتم و نهم دبیرستان های کشور بعد از سه سال عاری از پوسیدگی دندان شوند. وی تصریح کرد: گروه سنی ششم ابتدایی و این گروه سنی، گروه های هدف و مهم ترین رده سنی برای آموزش پذیری بهداشت دهان و دندان هستند. معاون بهداشت وزارت بهداشت با بیان اینکه با اجرای طرح مذکور تاکنون ۷۰۰ هزار دانش آموز پایه ششم عاری از پوسیدگی دندان شده اند، افزود: پیش بینی می کنیم وضعیت کشور پس از ۵ سال در شاخص پوسیدگی دندان به نقطه مطلوبی برسد.

اسامی ۱۳ قلم خوراکی تقلبی اعلام شد

اداره کل قراردادهای غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو، اسامی ۱۳ قلم خوراکی فاقد مجوز و با دارای پروانه ساخت جعلی را منتشر کرد.

به گزارش پیام آشنا، اداره کل قراردادهای غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو اسامی، اعلام کرد: در راستای اجرای ماده ۴۳ بخش بهداشت و درمان قانون تعزیرات حکومتی در خصوص قراردادهای غذایی و آشامیدنی غیر مجاز، دستور جمع آوری ۱۳ قلم از این خوراکی ها از سطح عرضه لغاو و اقدام قانونی متناسب انجام خواهد شد.

اسامی ۱۳ قلم خوراکی غیر مجاز و تقلبی:

۱- نمک تصفیه شده خوراکی یک دار با نام تجاری همهمه
۲- نقل نبات بلسلوق با نام تجاری سما
۳- نمک دریا با نام تجاری نمک دریا سلامت و نیک اندیشان غرب کارون
۴- شیره انگور با نام تجاری بنی بال
۵- آلوچه با نام تجاری به دله
۶- آلوچه و لواشک با نام تجاری سیب طلا
۷- لواشک با نام تجاری ترش طلا
۸- سبزی منجمد با نام تجاری لوملا
۹- زردآلو دله دله با نام تجاری می ترش
۱۰- آلوچه دانه دانه با نام تجاری لوراملن
۱۱- قراورده یخی با نام تجاری مک لین با شماره پروانه های جعلی
۱۲- محصولات غذایی جوبرک با نام تجاری آهو و هفت چین
۱۳- پنیر سفید با نام تجاری نشتیفان

بنابر اعلام اداره کل قرآورده های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو، تمامی این قرآورده ها غیرمجاز و تقلبی بوده و قروش و عرضه آنها در قروشگاهها غیر قانونی است.

نکات تغذیه ای برای پیشگیری از بیماری خاموش

متخصص تغذیه در مورد نش مواد غذایی در پیشگیری از پوکی استخوان به خبرنگار ایرنامی گوید: مصرف کلسیم لازم، مصرف روزانه ۱۰۰۰ میلی گرم کلسیم در روز، برای زنان ضروری است. این میزان برای زنان ۵۰ سال به بالا به ۱۵۰۰ میلی گرم باید افزایش یابد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، مرضیه رضایی ادامه می دهد: همچنین زنان حامله و شیرده باید حداقل ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم در روز مصرف کنند. مواد غذایی غنی از کلسیم شیر، ماست، پنیر و ماهی هستند. یک لیوان شیر کم چرب ۳۰۰ میلی گرم و یک لیوان ماست کم چرب ۴۰۰ میلی گرم کلسیم دارد. رضایی اضافه می کند: صورت عدم دسترسی به مواد حاوی کلسیم، می توان از مکمل های غذایی به همراه ویتامین D استفاده کرد. این مکمل ها را بهتر است به همراه وعده های غذایی و یا هنگام خواب خورد تا بیشتر جذب بدن شوند و موادی مثل قهوه، سیگار، گوشت قرمز و نوشیدنی های کافئین دار مانع از جذب کامل کلسیم دریافتی می شوند. رضایی اظهار می دارد: افرادی که دچار قند و ویتامین D هستند، به نرمی و یا یوکی استخوان دچار می شوند. بیماری نرمی استخوان یا رائیتیسم نیز شبیه یوکی استخوان است با این تفاوت که کمبود کلسیم منجر به نرم شدن استخوان ها و انحنای شدید آن ها می شود. و بهتر است برای جذب بهتر کلسیم مصرفی بدن، ویتامین D تجویز شود. به ویژه برای افرادی که کمتر از نور آفتاب بهره می گیرند و مجبور به استراحت در خانه هستند.

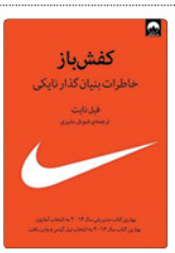
روش غیردارویی برای درمان بی خوابی

متخصصان کانادایی معتقدند که "قرتار درمانی شناختی" راهکاری موثر برای مقابله با بی خوابی است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا: بررسی ها نشان می دهد افرادی که از بی خوابی رنج می برند نیازی به شمردن اعداد قبل از خواب یا نوشیدن یک لیوان شیر گرم ندارند بلکه "قرتار درمانی شناختی" روشی موثر در درمان بی خوابی مزمن است. متخصصان کانادایی در این باره اظهار کردند: اگرچه این روش درمانی موثر است اما به اندازه کافی کاربرد ندارد زیرا معمولا پزشکان از دانش کافی در مورد چگونگی استفاده از این روش درمانی برای بیمارانشان برخوردار نیستند

یکی از محققان این مطالعه از دانشگاه کوینیز در کانادا گفت: این روش درمانی در صورتی که به درستی به کار گرفته شود بسیار موثر خواهد بود به طوری که با کاربرد آن دیگر به مصرف دارو نیازی نیست و باید در خدمات درمانی اولیه قابل دسترس باشد. بی خوابی مزمن که باعث می شود قرد حداقل برای مدت سه ماه یا بیشتر سه شب در هفته خواب خوبی نداشته باشند در ۱۰ تا ۱۵ درصد بزرگسالان مشاهده می شود. این بیماری با مشکلاتی دیگر از جمله قدسردگی مرتبط است.

یک جرعه کتاب



کتاب کفش باز
نویسنده: فیل نایت
مترجم: شورش بشیری
انتشارات: میلکان

پیام آشنا: «کفش باز» خاطرات فیل تایت(۱۹۳۸)، کارآفرین آمریکایی و بنیان گذار برند تایکی، از مشهورترین برندهای ورزشی جهان است. این کتاب در سال ۲۰۱۶ به عنوان بهترین کتاب مدیریتی سایت آمازون برگزیده شد. فیل تایت- مؤسس شرکت تایکی و پاتردهمین ثروتمند جهان در این کتاب، داستان پیدایش برند تایکی را شرح می دهد. این کتاب داستان رسیدن به خواسته ها و آرزوهاست. راهنمای از هیچ به همه چیز رسیدن، راهنمای گوش فرادن به آوای قلب و رفتن در پی آرزوهاست. داستان شکست خوردن و بازگشت از ژرفای تاریک تا کامی. داستان رهاکردن استعدادها این کتاب، نه تنها راهنمایی برای اهالی کسب و کار است، بلکه برای هر کس که به خود و آرزوهایش باور دارد سودمند است. زندگی تامه ای که مبارزه کردن و تسلیم نشدن را می آموزد.

در بخشی از کتاب می خوانیم:

هر دوتای ای ام رامی نگذد کیلومترها می نوی و می دوی. بدون آن که واقعاً دلیلش را بدانی. به خودت می گویی به خاطر هدفی این کار را می کنی یا تحیل جمعیتی هستی. اما دلیل حقیقی دویدن تو آن است که جایگزین آن، یعنی ایستادن تو را تا سرحد مرگ می ترساند. بااین ترتیب، در آن صبح سال ۱۹۶۲ به خوم گفتم: بگذار همه بگویند که ایدهات ابلهانه است. تو ادامه بده تایست. حتا به ایستادن فکر هم نکن تا این که به آن جا برسی و فکرت را زیاد متمول این تکن که تا آن جا کجاست. هرچه پیش آمد فقط قامت تایست. این پتدی استثنایی، پیش گویانه و ضروری بود که به حلول تغیر منتظرهای موفق شدم به خودم بدهم و از خودم بگیرم. تیم قرن بعد از آن روز، اکنون بر این باورم که این بهترین و یا شاید تنها پتدی است که می توانیم و باید به خود و دیگران بدهیم.

تازه های سلامت

مواد خوراکی تقویت کننده سلامت کبد را بشناسید

طبق اعلام انجمن جهانی هپاتیت، در حال حاضر حدود ۲۹۰ میلیون در جهان مبتلا به هپاتیت هستند که از آن بی اطلاع بوده و به این رقم تا سال ۲۰۳۰، ۷۶ میلیون نفر افزوده خواهد شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی سالانه حدود ۱.۴ میلیون نفر جان خود را به خطر هپاتیت از دست می دهند. از اینرو بر اتخاذ شیوه های کارآمد در جهت کنترل جمعیت افراد مبتلا به هپاتیت تاکید می شود به گفته محققان، شیوه ایده آل پیشگیری از هپاتیت، حفظ سلامت کبد است و بهترین راه هم انتخاب آگزینه های مناسب خوراکی است. در ادامه به مواد خوراکی که به لحاظ علمی حفاظت شان از کبد اثبات شده است، اشاره می شود.

انگور

به دلیل وجود ترکیب گیاهی موسوم به رزوراترول در انگور، این میوه برای کبد مفید است. می تواند به شکل موثری موجب کاهش التهاب شده از آسیب به کبد پیشگیری کند و میزان آنتی اکسیدان های موجود در کبد را افزایش دهد.

آب چغندر

آب چغندر مملو از نیترات ها و آنتی اکسیدان های موسوم به بتالاین هاست. در کاهش آسیب آکسایشی و التهاب در کبد مفید است. این ترکیبات در افزایش آنزیم های طبیعی سم زدا کننده مفید هستند.

سبزیجات چلیپایی

سبزیجات چلیپایی نظیر کلم بروکلی، کلم بروکسل و برگ خردل سرشار از فیبر و ترکیبات گیاهی سودمند هستند. مطالعات نشان می دهد عصاره کلم بروکسل و کلم بروکلی می تواند موجب افزایش میزان آنزیم های سم زدا در بدن شده و در مقابل آسیب به کبد از آن محافظت نماید.

مغزیجات آجیلی

این مغزیجات سرشار از چربی ها، آنتی اکسیدان ها، ویتامین E و ترکیبات گیاهی مفیدی هستند و از اینرو از کبد به خوبی محافظت می نمایند. محققان دریافته اند مصرف مغزیجات آجیلی موجب بهبود میزان آنزیم های کبدی می شود. همچنین مطالعه ای دیگر نشان می دهد مردانی که مقدار کمی مغزیجات و دانه های آجیلی مصرف می کنند در مقایسه با مردانی که مقدار زیادی مغزیجات و دانه های آجیلی مصرف می کنند در معرض ریسک بالاتر ابتلا به کبدچرب غیرالکلی قرار دارند.

ماهی های چرب

ماهی های چرب نظیر سالمون، خال مخالی و ساردینز سرشار از اسیدهای چرب اُمگا۳ هستند که موجب کاهش التهاب می شوند. همچنین این چربی های سالم ریسک بیماری کبدی را کاهش می دهند. طبق نتایج مطالعات، اسیدهای چرب امگا۳ به پیشگیری از انباشت چربی در کبد کمک کرده، میزان آنزیم ها را در سطح نرمال نگه می دارند، با التهاب مقابله کرده و موجب بهبود مقاومت انسولین می شوند.

روغن زیتون

مطالعات مختلف نشان داده اند که روغن زیتون، روغنی سالم با فواید زیاد است. مصرف روزانه یک قاشق چایخوری روغن زیتون می تواند موجب بهبود میزان آنزیم های کبدی و چربی در کبد شود. همچنین میزان پروتئین مرتبط با تاثیرات متابولیکی مثبت را افزایش می دهد. این روغن به کاهش انباشت چربی و بهبود جریان خون در کبد نیز کمک می کند.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه شناسی، 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، میهمانِ خانه هایتان است.

امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.

نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸

مرغ نپخته در صدر عوامل مسمومیت تابستانی

یک متخصص تغذیه با اشاره به اینکه در ایام تابستان و در طول سفر، بدن آمادگی هر گونه آلودگی میکروبی را دارد به توصیه های پزشکی در این زمینه پرداخت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مجید حاجی قرجی- متخصص تغذیه با اشاره به اینکه در فصل تابستان و گرما بدن آمادگی هر گونه آلودگی میکروبی را دارد گفت: در ایام تابستان و در طول سفر بدن برای هر گونه آلودگی و عفونت های گوارشی ناشی از عوامل بیروسی، باکتریایی وانگلی آمادگی دارد که این آلودگی ها عموما از طریق میوه ها، سبزی ها، نوشیدنی های آلوده، گوشت و مرغ پخته نشده می تواند انتقال یابد. این متخصص تغذیه افزود: اکثر آلودگی ها و بیماری ها از طریق مرغ های پخته نشده یا آلوده شدن مواد پخته شده یا مواد خام و ابزار تهیه آنها که می تواند «السمونلا» و یا کنسروهایی که بدون جوشاندن مصرف می شوند، «سم بوتولیسم» را به همراه داشته باشند، انتقال می یابند و حتی خطر مرگ را نیز به همراه دارند. وی در ادامه بیان کرد: ۹۰ درصد موارد مسمومیت ها ناشی از مصرف مواد غذایی آلوده و عوامل محیطی است. استفراغ و اسهال از شایع ترین علائم اصلی این بیماری است. افراد به هنگام مسافرت زمانی متوجه دلیل این بیماری خواهند شد که چند نفر در یک جمع به آن دچار شوند و یا از یک غذای مشترک استفاده کرده باشند. حاجی قرجی گفت: عموما علائمی مثل دل پیچه، ضعف، سردرد، تهوع و اسهال بروز پیدا می کند که معمولا تا ۴۸ ساعت برطرف خواهند شد، اما اگر بیشتر طول بکشد، بیمار باید به پزشک و اورژانس مراجعه کند. همچنین افراد باید به این نکته توجه داشته باشند که عامل بیماری هایی از این دست در اثر سم حاصله از عوامل باکتریایی و یا ورود عامل به داخل دستگاه گوارش بروز می کند به طور مثال بدن در داخل سیستم گوارش ما تولید سمی می کند به طور کلی در مواجهه با این بیماری افراد باید از هرگونه خود درمانی و استفاده از داروها بدون دستور پزشک خودداری کنند.

یادداشت اختصاصی

راهنمای دوشیدن شیر مادر به بهانه هفته شیر مادر

هر ساله از ۱۰ الی ۱۶ مرداد هفته شیر مادر نام می گیرد و در این هفته تلاش می شود با آموزش از طرق مختلف و افزایش آگاهی والدین، این موهبت الهی جایگاه واقعی خود را در سبد تغذیه کودکان جامعه داشته باشد و خانواده ها با بهره از شیر مادر که مناسبترین تغذیه برای کودکان زیر ۲ سال به ویژه، شیر خواران زیر ۶ ماه است، سلامت جسم و روان کودک را تأمین نمایند. اما در بین مادران شیرده تعداد زیادی از مادران هستند که به لحاظ مختلف شاغل بوده و مجبور هستند ساعاتی از شبانه روز را به دور از شیرخوار خود بگذرانند که گاهی این امر موجب محرومیت شیرخوار از شیر مادر شده و موجبات نگرانی مادران را فراهم میکند. لذا بر آن شدیم تا با مطالبی مناسب نگرانی مادران را کاهش داده و به مادران بیاموزیم چگونه علیرغم شاغل بودن میتوانند به طور کامل کودک تازتین خود را با غذای کامل که شیر مادر هست تغذیه کنند. شیر مادر بهترین غذای شیرخوار بوده که کلیه نیازهای تغذیه ای او را تأمین می نماید.

مواردی که دوشیدن شیر برای ادامه شیردهی موفق در مادران مفید و لازم است:

۱. مادر شاغل بوده یا مدتی خارج از منزل می باشد
۲. نوزاد کم وزنی که نمی تواند از پستان مادر شیر بخورد.
۳. نوزاد بیماری که نمی تواند خوب بمکد.
۴. در هنگام بیماری مادر یا شیرخوار جهت ذخیره و نگهداری شیر
۵. در هنگام دوری مادر از شیرخوار برای جلوگیری از نشت شیر از پستان
۶. جهت کمک به وضعیت سلامت پستان در مواردی مثل: احتقان پستان –آبسه پستان

دوشیدن شیر مادر را می توان با استفاده از دست، شیردوش دستی یا پمپ های شیردوش انجام داد. بهترین و راحت ترین روش دوشیدن شیر، دوشیدن با دست است که مادرمی تواند بدون نیاز به وسیله خاصی در هر جا و هرزمان این کار را انجام دهد. همچنین انتقال عفونت هم کمتر است. استفاده از شیردوشهای دستی (شبیه بوق دوچرخه) با احتمال ایجاد زخم نوک سینه مادر خیلی توصیه نمی شود. پمپ های شیر دوش انواع مختلفی دارد که میتوان به نوع دستی، باطری دار و برقی اشاره نمود. زمانی که مادر شیرش را می دوشد، بازتاب جریان شیرمثل موقعی که کودک پستان را می مکد، عمل نمی کند. بنابراین مادر قبل از دوشیدن با انجام مراحل ذیل می تواند به جریان انداختن شیر خود کمک نماید.

مراحل به جریان آوردن و دوشیدن شیر:

مادر دستهایش را با آب و صابون بشوید. لیوان، قنجان، یا شیشه دهان گشادی را انتخاب کرده با آب و مواد شوینده شسته و آبکشی نماید و سپس مقداری آب در حال جوش را داخل ظرف ریخته و چند دقیقه صبر کرده و آب را خالی نماید. در مکان خلوت، آرام و ریلکس بنشیند. اگر امکان دارد شیرخوار را بغل کند. بطوری که تماس پوست با پوست با او برقرار نماید. یا به فرزندش فکر کند. به شیرخوار یا حتی عکس او نگاه کند. سینه هایش را گرم کند. مثلا از کمپرس گرم یا دوش آبگرم استفاده کند. نوک پستان ها را به آرامی بین شست و انگشت دیگر بغلطاند. پشت مادر ماساژ داده شود. چندین دفعه سینه از بالا به پایین فشرده شود و سپس در دست گرفته شده (چهار انگشت زیر و انگشت شست بالا) و به سمت قفسه سینه فشرده شود از بالای هاله قهوه ای به صورت مدور و باجابجایی انگشت شصت، باقت پستان فشرده شود و شیر در ظرف ریخته شود.

طول مدت دوشیدن شیر:

اگر آغوز را برای نوزادی که قادر به مکیدن نیست می دوشد ممکن است ۱۰ - ۵ دقیقه دوشیدن لازم باشد تا یک قاشق مربا خوری آغوز به دست آید. در نظر داشته باشیم معده نوزاد خیلی کوچک است و هر ۱-۲ ساعت دادن آغوز به مقدار کم تمام نیازهای او را برطرف می کند. اگر دوشیدن برای افزایش تولید شیر است ۲۰ دقیقه در هر بار دوشیدن زمان لازم است (حداقل ۶بار یا بیش تر در ۲۴ ساعت - حداقل یک بار آن در شب)- چنانچه بعداز دوره نوزادی (پایان یک ماهگی) مادر شیرش را می دوشد تا در زمان غیبت وی وقتی در محل کار است آنرا به شیرخوار بدهند، طول مدت دوشیدن به جریان شیرو مقدارشیر مورد نیاز شیرخوار بستگی دارد بعضی از مادران ۱۵ دقیقه و بعضی ۳۰ دقیقه وقت برای دوشیدن صرف می کنند.

نحوه نگهداری و ذخیره کردن شیر دوشیده شده:

برای نگهداری شیر دوشیده شده مادر می توان از ظروف نگهداری شیشه ای یا پلاستیکی سخت و شفاف استفاده کرد. ظرفی که بتوانید درب آنرا بپوشانید. با آب داغ و مایع شوینده آن را تمیز کنید و با آب داغ آب بکشید. اگر مادر با دست شیرش را می دوشد، مستقیما آن را در ظرف جمع آوری بدوشد. اگرمادر شیرش را در چندین ظرف ذخیره می کند، باید روی هر ظرف تاریخ را بنویسد و اولتا شیرهای قدیمی تر را استفاده نماید. شیردوشیده شده باید هرچه زودتر مصرف شود و شیرتازه بهتر از شیرمنجمد شده است. شیر دوشیده شده که قرار نیست در مدت ۲۴ ساعت مصرف شود بهتر است قرار یخ شود. شیر حاصل در یخچال -۴ درجه سانتیگراد ظرف شیر را در سردترین قسمت یخچال قرار دهید. شیر طی ۴۸ ساعت استفاده شود.

در جایتی یخچال: ۲ هفته
در قسمت قرار یز خانگی: ۳ ماه
در قرار یز صنعتی: ۶ ماه

کبری زارع زاده- کارشناس مسئول واحد سلامت خانواده مرکز بهداشت شرق کرج
یاسمن جاودانه
کارشناس کودکان مرکز بهداشت شرق کرج

کاوش

آیا طب سنتی مصرف "نمک دریا" را تایید و توصیه می کند؟!

آیا منابع طب سنتی "نمک دریا" را تایید می کنند؟! آیا مراد از منابع طب سنتی و منابع روایی از توصیه به مصرف "نمک" همین نمک های تصفیه شده موجود در بازار کشورمان یا نمک دریای توصیه شده از سوی عده ای به نام طب سنتی است؟!

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، "نمک" یکی از مواد غذایی ضروری برای فعالیت بدن انسان است که برای عملکرد صحیح مغز و متابولیسم بدن انسان، لازم و ضروریست. طی سال های اخیر به توصیه برخی از اساتید طب سنتی کشورمان، بسیاری از خوانده ها "نمک دریا" را جایگزین نمک های تصفیه شده خوانده و مورد توجه در بازار کشور کردند!!

نمک از نظر مزاج شناسی دارای مزاج گرم در دوم و خشک در دوم یا سوم است که باعث هضم غذا، رقع سنگینی معده، باز کردن گرفتگی های کبد و طحال و از بین بردن عفونت و ورم معده است؛ نمک، مسهل بلغم و سودا و زرداب و دافع رطوبات لزج و گرفتگی ها و سوءهاضمه و فساد غذا در معده و نیکوکننده رنگ صورت است.

اما مصرف چه نوع نمکی این خواص و منافع متعدد را به همراه دارد؟! آیا مراد از منابع طب سنتی و منابع روایی از "نمک" همین نمک های تصفیه شده موجود در بازار کشورمان یا نمک دریای توصیه شده از سوی عده ای به نام طب سنتی است؟!

در پاسخ به این سؤال باید گفت: قطعا "نمکی" که در منابع طب سنتی کشورمان و منابع احادیث طبی از آن یاد شده، نمک های تصفیه یددار عرضه شده در سوپرمارکت های کشورمان نیست؛ چرا که بر اساس مستندات علمی، آزمایشگاهی و تجربی، مصرف نمک های تصفیه شده قعلی، عوارض و ضایعات شدید و مختلف قلبی-عروقی، قشار خون و- را در پی دارد. از سوی دیگر، طی سال های اخیر به واسطه تبلیغات گسترده برخی افراد برای جایگزین کردن "نمک دریا" با نمک های تصفیه شده یددار، شاهد افزایش مصرف نمک دریا در سطح جامعه هستیم که عموما از دریاچه ارومیه به بخش های دیگر کشور سرازیر می شود.

اخیراً شاهد شدیت بیش از پیش برخی پزشکان و تبلیغات تلویزیونی با مصرف این نوع نمک هستیم؛ دلیل عمده پزشکان برای عدم مصرف نمک دریا، وجود برخی قازات سنگین در این نوع نمک است؛ این در حالی است که طرفداران استفاده از نمک دریا هم استدلال های خود را برای مصرف آن بیان می کنند؛ استدلال هایی از این قبیل که نمک دریا قشار خون را کاهش داده، طبیعی است و انسان در آن دست نبرده و ید شیمیایی به آن اضافه نشده است!

آیا آیا منابع طب سنتی هم "نمک دریا" را تایید می کنند؟!

بررسی نمک بر اساس نظر حکمای اصیل و کهن طب ایرانی- اسلامی در این میان، راهگشا است؛ حکیم بلندآوازه و طبیب حاذق ایرانی، مرحوم "محمدحسین عقیلی خراسانی" در کتاب "مخزن الادویه" بهترین نوع نمک را "سنگ نمک سفید و شفاف" می داند که به نمک اندرانی معروف است و در واقع همان سنگ نمکی است که متاسفانه امروزه به دلیل زیبایی و جلوهای که دارد بیشتر برای مصارف تزئینی به کار می رود و کمتر از سوی مردم کشورمان به مصرف غذایی می رسد!

رتبه دوم نمک مناسب برای مصرف خوراکی، منسوب به نوعی نمک است که همراه آب از زمین می جوشد و افراد با خشک کردن آب آن، نمکش را استحصال می کنند! این نمک امروزه به نمک چشمه و سرگل معروف است که هر چند در مقدار کم اما توسط برخی از اساتید طب سنتی در حال عرضه است.

عقیلی خراسانی در جای دیگر می نویسد: «- و بدترین همه نمک به مصنوع از "آب دریا" است و این با اندک تلخی و حدت می باشد زیاده از اصلاح دیگر»

"نمک دریا" که روزگاری بسترترین نوع نمک از منظر حکمای ایرانی بوده است متاسفانه امروز به دلیل تبلیغات نادرست از سوی عده ای به اسم طب سنتی، مصرف آن در حال قزایش است؛ البته ناگفته نماند که نمک دریا یا نمک دریاچه که امروز در کشورمان در برخی از عطاری ها عرضه می شود باز هم به نمک یددار تصفیه شده از جهت دارو و عارضه آن کمتر است!

پس در پایان و در جمع بندی این مطلب می توان گفت که مصرف "نمک دریا" هم از منظر پزشکی مدرن و هم از منظر منابع طب سنتی کشورمان، نمک مناسبی برای مصرف نیست و بهترین نوع نمک برای مصرف روزانه، نمک معدنی طبیعی است که آسیاب و نرم شده باشد و این نوع نمک را می توان از اکثر عطاری ها کشور تهیه کرد. همچنین باید توجه داشت که سنگ نمک های شفاف و نمک های چشمه که در طب ایرانی مورد تایید هستند، دارای کمترین میزان آلودگی محیطی بوده و این نوع نمک ها حاوی پتاسیم، ید طبیعی تا حد ۵ میلی گرم در هر گرم، آهن، منگنز، منیزیم، کلسیم و روی هستند و با مصرف حد مناسب و صحیح آن می تواند کاهنده قشار خون نیز باشد.

امروز بهترین فرصت است
برای پیوستن به جمع درمان یاران