گوناگون

سامانه توزیع داروی بیماران خاص در ماه‌های آینده اجرایی می‌شود

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: سامانه توزیع داروی بیماران خاص به صورت آزمایشـی در دانشگاه‌های علوم پزشکی تهران، ایران و شهید بهشتی اجرایی شده و پس از ارزیابی در ماه‌های آینده در کل کشور اجرا می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، سعید نمکی با اعلام این خبر افزود: این طرح به صورت آزمایشـی در دانشگاه‌های علوم پزشکی استان تهران انجام شـده و در حال حاضر آخرین مراحل اجرای آزمایشی آن در حال انجام است.

وی گفت: بر این اساس داروی بیماران خاص در محل زندگی آنها ارائه خواهد شد.

وزیر بهداشت درباره آخرین وضعیت سامانه تی تک سازمان غذا و دارو نیز گفت: بسیاری از مشکلات سامانه تی تک برطرف شده و در زمینه تمدید قرارداد آن، کارهای کارشناسی در حال انجام است و امیدوارم به زودی وضعیت سامانه تی تک به سرانجام و سامان برسد.

بررسی روند پنج ساله ولادت در کشور

اسناد ولادت ثبت شده در سازمان ثبت احوال کشور نشان می‌دهد که از سال ۹۳ تا ۹۷ ولادت در کشور روند کاهشی داشته است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، براساس آمارهای سازمان ثبت احوال، در سـال ۱۳۹۳ در کشـور تعـداد یک میلیون و ۵۳۴هزار و۳۶۹ نفر متولد شدند که از این تعداد ۷۸۸هزار و۶۶۸ نفر پسر و ۷۴۵هزار و ۹۶۹ نفر دختر بودند و یک میلیون ۱۷۸هزار و ۹۲۱ نفر در شهر و ۵۵۵هزار و ۴۴ نفر در روستا متولد شدند.

در سال ۹۴ نیز در کشور یک میلیون و ۵۷۰هزار و ۲۱۹ نفر متولد شدند که ۸۰۶هزار و ۴۵۵ نفر پسر و ۷۶۳هزار و ۷۶۴ نفر دختر بودند.

تعداد متولدان در شـهر نیز یک میلیون و ۲۰۸هزار و ۱۴۲ نفر و تعداد متولدان در روستا نیز ۳۶۲هزار و ۷۷ نفر بودند.

روند ولادت اما در سال ۹۵ کاهشی شد به طوری که کل اسناد ثبت شده ولادت در کشور یک میلیون و ۵۲۸هزار و ۵۴ نفر بود. تعداد پسران و دختران متولد شده نیز به ترتیب ۷۸۶هزار و ۱۴۲ پسـر و ۷۴۱هزار و ۹۱۱ دختر بودند در شـهر و روستا نیز تعداد متولدان به ترتیب یک میلیون و ۱۷۶ هزار و ۳۲ نفر و ۳۵۲هزار و ۲۱ نفر بودند.

سـال ۹۶ نیز نسـبت به سـال ۹۵ حدود ۴۰هزار سند ولادت کمتر به ثبت رسـید؛ به طوری که جمعیت متولد شده در این سـال به یک میلیون و ۴۸۷هزار و ۹۱۲ نفر رسید که از این میان ۷۶۶هزار و ۱۴۰ نفر پسر و ۷۲۱هزار و ۷۷۲ نفر دختر بودند.

در سال ۹۷ این آمارها با کاهش حدود ۱۲۱ هزار نفری مواجه شد و به عدد یک میلیون و ۳۶۶هزار و ۱۹۱ نفر رسید که ۷۰۴هزار و ۶۷ نفر آن پسر و ۶۶۲هزار و ۴۵۲ نفر آن دختر بودند.

مهم ترین علائم خشکی چشم

یک متخصص قرنیه از خشکی چشم به عنوان یکی از بیماری های شایع چشمی نام برد و گفت: سوزش و احساس جسم خارجی در چشـم، خشـکی چشـم ها و خواب آلودگی، به عنوان مهم ترین علائم شناخته می شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سید محمد قریشی، در آستانه برگزاری بیسـت و تهمین کنگره سالیانه چشم پزشکی ایران، با عنوان این مطلب که چشم از دو قسمت اصلی تشکیل شده است، افزود: قسمت های خلفی شامل شبکیه و مشیمیه و قسمت قدامی با جلویی چشم شامل عدسی، قرنیه، ملتحمه و پلک ها می باشد.

اسـتاد دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، با اشاره به اینکه یکی از شایع ترین بیماری قسمت قدامی چشم، اختلالات اشک و خشـکی چشم اسـت، ادامه داد: امروزه اختلالات اشک و خشکی چشم، همه جوامع، قشرها و سنین را درگیر ساخته و شیوع آن رو به افزایش است.

این متخصص قرنیه با اشاره به تلاش هایی که برای پیشگیری و کنترل این عارضه چشـمی در جهان صورت گرفته است، گفت: امروزه تحقیقات و اقدامات زیادی در سطح جهانی برای پیشگیری و درمان این عارضه در حال انجام است و امید می رود بتوان بر این معضل فائق آمد.

قریشی افزود: عوامل متعددی تظیر بیماری های عمومی و چشمی، اعمال چشمی، بیماری های اتوایمیون و بافت کلاژن، بیماری های ژنتیکی و مادر زادی و عوامل ناشناخته، در بروز این بیماری نقش دارند، ولی افزایش شیوع آن در سال های اخیر، مرتبط با سـبک زندگی کنونی از جمله شیوه تغذیه، تحرک کم، افزایش استرس، آب و هوا و آلودگی های محیطی اسـت. از عوامل مهم دیگر، افزایش خشکی چشم، کار کردن زیاد با کامپیوتر و استفاده مفرط از تلفن همراه است. لذا اگرچه در گذشته، خشکی چشم مختص سنین بالا بود، اما متاسفانه امروزه این معضل به قشر جوان هم سرایت کرده است.

وی اضافه کرد: البته چاره اندیشـی این تیسـت که افراد از کامپیوتر و موبایل اسـتفاده نکنند بلکه باید استفاده از این وسـایل حتی الامکان محدود شود و فردی که از این وسایل استفاده می کند، باید به چشمانش استراحت دهد و تباید زمان زیادی به صفحه کامپیوتر و موبایل خیره شـود بلکه با پلک زدن مداوم و اسـتراحت های متناوب و سایر اقدامات، بر این مشکل غلبه کند.

این متخصص قرنیه همچنین تقش تغذیه در پیشگیری از بروز خشکی چشم را بسیار موثر دانست و ادامه داد: آنتی اکسیدان ها و رژیم های غذایی که امگا ۳ دارند در پیشگیری از خشکی چشم بسیار موثر هستند.

قریشی همچنین به مهم ترین علائم خشکی چشم اشاره کرد و افزود: سوزش و احساس جسم خارجی در چشم، خشکی چشم ها و خواب آلودگی، به عنوان مهم ترین علائم شناخته می شوند. زمانی که فرد دچار خشکی چشم می شود اشک به خوبی سطح چشم را پوشش نمی دهد واین مسئله منجر به علائم ذکر شده و تیز اختلالات بیتابی می شود.

این متخصص قرنیه تاکید کرد: اگر چه خشکی چشم ممکن اسـت درمان قطعی نداشته باشد، اما در اکثر موارد می توان بیماری را با درمان های موجود کنترل کرد.

وی افزود: افرادی که از کامپیوتر استفاده می کنند سعی کنند مانیتور دستگاه آنها یک مقدار پایین تر از سطح چشم باشد تا چشم خود به خود یک مقدار بسته بماند و اگر در محیطی کار می کنند که هوای آن خشک است، حتی الامکان از وسایلی که باعث مرطوب شـدن محیط می شود استفاده کنند و در معرض محیط آلوده و باد قرار نگیرند.

یک جرعه کتاب

دستورات ایمنی و مراقبت از آسیب‌های کودکان
نویسنده: رابرت ج. وینچی
مترجم: شهریار نظری
انتشارات: صابرین

پیام آشنا: دستورات ایمنی و مراقبت از آسیب‌های کودکان توشته رابرت جیو ویتچجی و ترجمه دکتر شهریار نظری از مجموعه کتاب‌های کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان نشر صابرین است.

***خلاصه کتاب دستورات ایمنی و مراقبت از آسیب‌های کودکان**

دستورات ایمنی و مراقبت از آسیب‌های کودکان یک کتاب راهنما برای شیوه برخورد و انجام کمک‌های اولیه‌است برای زمانی که کودکان و نوجوانان دچار آسـیب‌های خفیف و یا تسبتاشدیدمی‌شوند.

در این کتاب شما با آسـیب‌های ورزشی، گزش حیوانات و حشرات، سوختگی، شکستگی، مسمومیت، گرمازدگی و تکات فراوان دیگری آشنامی‌شوید.

کتاب دستورات ایمنی و مراقبت از آسیب های کودکان برای چه کسانی مناسب است

ایـن اثر کتابی بـرای پدر و مادران جوان اسـت تا با کمک راهکارهای آن بتوانند فرزندان خود را از آسیب‌ها و بیماری‌ها حفظ کنند.

***جملاتی از کتاب دسـتورات ایمنـی و مراقبت از آسیب‌های کودکان**

سوختگی در کودکان بسیار شایع اسـت. در سال ۱۹۸۹، حدود ۵۰۰ هزار مورد سوختگی در کودکان گزارش گردید که متوسط سن سوختگی را ۳۲ ماهگی اعلام کرده بودند. اهمال در مراقبت از کودکان و بی‌دقتی در هنگام جابه‌جایی مواد و مایعات داغ از شایع‌ترین دلایل سوختگی آنان بوده است. از عوامل دیگر سوختگی، می‌توان به آتش‌سوزی‌های تلنی از سیم‌کشی انسـتباه در وسایل الکتریکی، خاموش نکردن ته سیگار و اتبار کردن تامتاسب مواد شیمیایی آتش‌زا اشاره کرد.

تازه های سلامت

گیاهان را جایگزین نمک کنیم

میزان اسـتاندارد مصرف نمک بین ۴ تا ۵گرم در روز است، در حالی که ایرانیان بطور متوسط روزانه ۸ تا ۱۰گرم نمک مصرف می‌کنند که باعث افزایش حمله قلبی می شود، بهتر است افراد استفاده از سبزیجات و گیاهان را جایگزین نمک کنند.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از ایرنا، بر اساس نتایج این مطالعه، کسـانی کـه روزانه ۶.۷ تا ۸.۸گـرم نمک مصرف می‌کردنـد ۱۳درصد خطر حمله قلبی داشـتند، افرادی با مصرف ۸.۸ تـا ۱۰.۹۵گرم، ۴۵ درصد حمله قلبی را تجربه کردند و مصرف ۱۰.۹ تا ۱۲.۷گـرم نمک در روز ۵۶درصد خطر حمله قلبی به همراه داشت.

برگزاری دوره های آموزشی برای کاهش مصرف نمک

رضا عزیزان ،مدیر برنامه‌هـای بهبود تغذیه مراکز جمعی وزارت بهداشـت، درمان و آموزش پزشـکی- در این زمینه گفت: یکی از برنامه‌های وزارت بهداشت برای اصلاح تغذیه مردم در زمینه مصرف نمک، برگزاری دوره‌های آموزشی در خانه‌های بهداشت و مراکز جامع خدمات سلامت است.

وی ادامه داد: نشسـت‌های مشترکی بین وزارت بهداشت و سازمان ملی استاندارد انجام شده که یکی از اهداف آن، اصلاح استانداردهای محتوای نمک و شکر است و بسته به شرایط موجود سعی می‌شود تا روند میزان مصرف نمک در بین مردم اصلاح شود.

عزتیان تصریح کرد: افزایش مصرف نمک باعث بروز بیماریهای فشـار خون و قلبی عروقی و مشکلات کلیوی می‌شود؛ به همین دلیل مردم باید مراقب میزان مصرف نمک در سـبد غذایی روزانه خود باشند.

عباس مهرعلی استاد دانشگاه و کارشناس تغذیه در این زمینه گفت: یکی از ویژگی‌ها و خواص نمک، قابلیت خوب آن در جذب آب اسـت، ولی این ویژگی در بدن ما نقش مفیدی ایفا نمی‌کند؛ آب ناشـی از مصرف بیش از حد نمک به‌طور کلی باعث ذخیره آب بیشـتر، بالا رفتن فشار خون و به هم خوردن تعادل و عملکرد بسیاری از اندام‌ها می‌شود. خطر این شـرایط به‌خصوص برای کسانی که از پیش سابقه بیماری قلبی دارند، بیشتر اسـت. وی ادامه داد: نمک بالا در بیشتر مواقع به معنی چربی و قند بالای مواد غذایی هم اسـت، اغلب مواد غذاهایی که پر ادویه و پر نمک هستند، چرب هم هستند، ولی ممکن افراد چنین چیزی را متوجه نباشند چرا که بدن ما به‌خوبی با شرایط مختلف ارتباط برقرار می‌کند.

گروه‌های سنی چه مقدار نمک مصرف کنند؟

مهرعلی گفت: بر اساس سازمان سلامت جهانی (WHO) افراد بزرگسال بهتر است روزانه پنج گرم، کودکان ۱ تا ۳سال کمتر از ۲گرم، ۴ تا ۶سال کمتر از ۳ گرم، ۷ تا ۱۰سـال کمتر از ۵گرم و افراد بالای ۱۱سـال کمتر از ۶گرم نمک مصرف کنند.

این کارشناس تغذیه تصریح کرد: برای کاهش مصرف نمک باید از غذای روزانه آغاز کرد، بطوری که همه مقدار نمکی که در هنگام آشپزی مصرف می‌کنند را کاهش دهند.

میوه و سبزیجات جایگزین نمک

مهرعلـی افزود: نمکـی که می‌خورید را بـه کمک میوه و سـبزیجات جبران کنید؛ اثر نمک در بدن که حاصل پیوند سدیم و کلر است را می‌تواند به‌خوبی با مصرف پتاسیمی که در میوه و سبزیجات به‌وفور یافت می‌شود، خنثی کرد و میوه و سبزیجات مواد معدنی، ویتامین‌ها و فیبر لازم برای بدن را هم تأمین می‌کنند.

وی اضافه کرد: برای طعم دادن به غذا از سبزیجات و گیاهان دیگر استفاده شود، نمک تنها ترکیب طعم دهنده در آشپزی نیست، سـبزیجات و ادویه‌های زیادی هسـتند که هر کدام می‌توانند غذا را خوش طعم و عطر کنند.

مهرعلی در پایان گفت: برای کاهش مصرف نمک باید رژیم غذایی سالم داشت، غذاهای های آماده، فست فود، غذاهای فرآوری شـده، پر ادویه و تند، بیسـکویت و اسـنک و غیره نخریـد و مواد غذایی را بخرید که کمتر از ۱۰۰میلی گرم سدیم در هر ۱۰۰گرم دارند.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسـی، 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 سـازنده خـود را با ما در میان بگذاریـد و مطالب صاحبان قلم در حـوزه های اجتماعی استقبال می شود.
شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸

معاون وزیر بهداشت اعلام کرد:

آمار افزایشیِ زنان سالمند سرپرست خانوار

معاون بهداشت وزیر بهداشت ضمن ارائه توضیحاتی درباره روند سالمندی در کشور، گفت: بیشترین سهم سالمندی در کشور مربوط به استان گیلان و کمترین سهم سالمندی در استان سیستان وبلوچستان است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دکتر رئیسی در تتسـت خبری با اصحاب رسانه در آستانه روز سالمند گفت: آخرین آماری که درباره جامعه آماری سالمند کشـور داریم مربوط به سـال ۹۵ اسـت و اعدادی که عنوان می‌شود مربوط به پژوهشی است که در آن سال انجام شده است.

وی با تاکید بر برنامه‌ریزی برای سـالمندی سالم در جامعه گفت: در سه دهه اخیر امید به زندگی در کشور از ۵۰ به ۷۰سال رسـیده؛ بصورتیکه امید به زندگی مردان ۶۰ تا ۶۴ سـال ۲۱/۲ درصد و در زنان این گروه ۲۲/۲ درصد است.

وی افزود: در سال۹۵ نیز ۲۸/۹ درصد جمعیت کشور سـالمند بودند که هم اکنون این آمـار به ۱۰ درصد رسیده؛ یعنی ۱۰ درصد جمعیت کشور بالای ۶۰ سال هستند.

رئیسی خاطر نشـان کرد: تا ۳۰ سـال آینده ۳۰ درصد جمعیت کشور سالمند هستند؛ یعنی از هر سه تفریک تفر سالمند هستند. بیشترین سهم سالمندی در کشور مربوط به استان گیلان و کمترین سهم سالمندی در استان سیستان و بلوچستان هستند. رشد جمعیت به سمت سالمندی در استان‌های البرز و مازندران بالاست؛ یعنی رشد پیر شدن جمعیت‌شان زیاد است و در استان گیلان این رشد به نسبت دیگر استان‌ها بالاتر است.

رئیسی درباره توزیع سنی سالمندی در کشور خاطر نشان کرد: تعداد مردان سالمندی به ازای هر ۱۰۰ زن سالمند ۹۷/۶ نفر است یعنی حدود ۲/۲ درصد تعداد مردان سـالمند از زنان سالمند کمتر است. همچنین ترخ مشارکت سالمندان نیز گفت: این آمار ۱۲.۲ درصد است ۸۹ درصد مردان سالمند در ایران دارای همسر و ۴۷ درصد زنان سالمند دارای همسر هستند.

وی در خصوص بیمه سـالمندان افـزود: ۹۴ درصد سـالمندان بیمه پایه دارند؛ اما ۳۴/۴۱ درصد این افراد تحت پوشش بیمه تکمیلی هستند.

وی با بیان اینکه ۲۶ درصد سالمندان اضافه وزن دارند، گفت: ۲۲ درصد چاق و ۴ درصد آن‌ها لاغر هسـتند بیش از تیمی از خانواده‌های زن سرپرست تیز سالمند هستند. رئیسـی گفت: بیماری‌های قلبی-عروقی، دیابت، بیماری‌های کلیوی و سـرطان‌ها از علل مرگ سالمندان است و میزان شیوع فشارخون بالا در افراد ۶۰ سـال ۳۴/۶ درصد بوده است. ۲۶ درصد سالمندان در سال گذشـته یکبار به زمین خوردند و ۲۰ درصد این زمین خوردگی منجر به شکستگی شده است.

وی همچنین گفت: سـند ملی سالمندان سه شـنبه ۹ مهرماه با همکاری وزارت رفاه، سازمان مدیریت برنامه ریزی وزارت بهداشـت و درمان و سازمان بهزیستی رونمایی می‌شود و در این راستا ۴۵ برنامه برگزار و تدبال می‌شود.

معاون بهداشت وزارت بهداشت در خصوص برنامه‌های این معاونت که در راسـتای ستد ملی سالمندی اجرا می‌شـود، گفت: با همکاری بخش‌هـای مختلف در معاونت بهداشـت بسـته‌های خدمتی تغیر پزشک را برای سلامت سالمندان ارائه کردهایم. در این بسته‌ها شش دفتر خدمات در خصوص مراقبت از سالمندان که آنها ارائه می‌شـود. همچنین شاخص خدمات تغیر پزشک را تعریف و تدوین کردیم که این موضوع جدای از بسته‌های تدوین شده برای ارائه خدمات است. این بسته‌ها از طریق سامانه‌های مختلف بررسی می‌شود.

همچنین مقوله آموزش در سطوح مختلف پزشکی را پیش از گذشته و به جد در حال دنبال کردن هستیم.

وی افزود: طراحی مراکز بهداشتی و درمانی هماهنگ با شـرایط سـالمندان از دیگر برنامه‌هایی بود که در مراکز دولتی اجرا شـد تا محیط مراکز ارائه خدمات برای سـالمندان بهسـازی شـود. در این راسـتا برخی طرح‌های پایلوت را در سطح کشـور اجرا کردیم؛ به عنوان مثال طرح داروخانه دوستدار سالمند در شیراز برای سالمندان افتتاح شده است.

رئیسـی ادامـه داد: در خصوص تکمیل بسـته ارائه خدمت پزشک خانواده ۴۰ بسته آموزشی در خصوص سلامت سالمندی به پزشکان خانواده ارائه شده است که در این راسـتا متسـارکتی فعال برای بیماری‌های یوکی استخوان تیز داریم تا وضعیت تراکم استخوانی سالمندان تقریالگری شده و اقدامات مقتضی انجام شود.

همواره یکی از مشکلات اصلی سالمندان شکستگی لگن و اسـتخوان ران است. در سال گذشته ۲۶ درصد آمار سـقوط از سالمندان گزارش شده که در این بین ۲۰ درصد آن به شکستگی عضو متجر شده است.

رئیسی در خصوص خنوتت علیه سالمندان گفت: در مطالعه صورت گرفته در سال ۹۵ به این موضوع پرداخته تشده است. اما خوشبختانه این آمار در کشور ما عدد قابل توجهی تدارد و تاثرگاتی خاصی بابت آن تداریم.

معاون بهداشت وزارت بهداشت در پایان در خصوص ارائه خدمات پرستاری به سالمندان گفت: برنامه‌هایمان برای خدمات مراقبت در منزل تتشـدید شـده است. این مراقبت‌ها به خاطر مشکلات حرکتی و استخوانی موجود در این رده سنی از اهمیت بالایی برخوردار است و در همین راسـتا دوره‌های بازآموزی برای رشته‌های کادر درمانی و فیزیوتراپی را طراحی کرده‌ایم.

یکشنبه ها با جواد واحدی (عضو انجمن جاقی امریکا و انجمن تغذیه ایران)

توصیه های کلیدی همزمان با شروع رژیم کاهش وزن

واقع بین باشید: برنامه غذایی باید هم برای افراد خانواده و هم برای موفقیت شما مناسب باشد. رژیم خوب باید با بودجه، برنامه روزانه و مهارت آشپزی شما مطابق باشد.

قول بدهید: مهمترین اشـتباهات رفتار غذایی خود را توشته و قول دهید دیگر غذاهای سالم‌انتخاب کنید.

آرام شروع کنید: ایجاد تغییرات کوچک و کم می تواند باعث نتایج بزرگ و پایدار شود.

اراده خـود را محکم کنید: اگر واقعا تصمیم بگیرید که صبحانه بخورید هر روز صبحانه خواهید خورد.

صبر و حوصله داشته باشید: برای اینکه یک تغییر رفتاری تبدیل به عادت شود تقریبا ۱۲ روز طول می کشد.

انعطاف پذیر باشید: برنامه های ما گاهی اوقات احتیاج به عوض شدن خواهد داشت. پس مطابق شرایط عمل کنید.

خلاق باشید: یک لیست از تمام غذاهایی که ممکن است درست کنید تهیه‌نمایید.

همیشـه مواد اولیه غذاها را در دسترس داشته باشید: زمانی که از غذاهای موجود فهرستی تهیه کردید، می توانید مواد اولیه آن غذاها را تهیه کنید.

خودتان را عقو کنید و بچشید: اگر زمانی اشتباه کردید و یا چند روز غذای سالم تخوردید، اشکال تدارد به سرعت بعد از آن به روال سابق صحیح خودتن خود باز گرید.

به خودتان تبریک بگوییـد: تغییر عادت غذایی خیلی سـخت است. پتش فقط به این فکرد کنید که برای چه مدت طولانی این عادات غذایی را داشته اید. سپس برای انجام هر تغییر در عادت خود یک جایزه برای خود بخرید.

آدرس کانال تلگرام: @narin_clinic
آدرس سایت کلینیک: www.vahedidiet.com

روزنه

"نمک تصفیه‌شده" موجود در نان نانوایی‌ها بلای جان ۸۰میلیون ایرانی!

در حال حاضر تمام نانوایی‌های دارای مجوز کشور ملزم به استفاده از "سـنگ تصفیه‌شده" در خمیر نان خود هسـتند و نه اسـتفاده از نمک طبیعی متشکل از "سـنگ نمک معدنی آسـیاب‌شـده" و این نمک‌های تصفیه شده بلای جان ۸۰میلیون ایرانی شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از باشگاه خبرنگاران بویا؛ "نان کامل و سـالم" نانی اسـت که از آرد سـبوس‌دار و فاقد افزودنی‌ها تهیه شده باشد. سـبوس موجود در آرد باعث کاهش خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌های مزمن می‌شود؛ بنابراین امروزه تمام متخصصین تغذیه جهان و حکیمان طب سنتی، برای تضمین سلامتی، مردم را به استفاده از نان کامل تشویق می‌کنند.

***به نام نان سبوس‌دار به کام سـودجویان**

کارخانجات تولیدکننده آرد بخشی از سبوس گرفته‌شده از آردها را به دامداران می‌فروشند تا در خوراک دام از آن استفاده کنند و بخش دیگر نیز به نانواها فروخته می‌شود. بسـیاری از نانوایان بحلیل پایین بودن سود تغذیه‌ای، سـبوس را بصورت جداگانـه و مانند کنجد روی نان می‌پاشند و آن را تحت‌عنوان "نان سبوس‌دار" و اغلب با قیمت بالاتر بفروش می‌رسانند اما باید به این نکته توجه داشت که بسیاری از این سبوس‌های افزودنی‌شده به نان، سبوس‌های قلاهای هستند و تصفیه‌نشده‌اند و ممکن اسـت آلودگی‌های میکروبی و قارچی داشته باشند که برای سلامتی انسان بسیار مضر است. از طرفی پاشیدن سبوس بعروی نان به‌هنگام پخت نان نه‌تنها هیچ سودی ندارد بلکه باعث افزایش خطر بروز سرطان نیز می‌شود! اما چرا؟! زیرا طی مراحل پخت بحلیل بالا بودن حرارت، این سبوس می‌سوزد و تولید ماده‌ای به‌نام "آکریلامید" می‌کنـد که این ماده احتمال بروز سـرطان را افزایش می‌دهد. در حالی که اگر سبوس هنگام تهیه آرد، همراه با گندم آسیاب و با آن مخلوط شده باشد خطر بروز سرطان را کاهش می‌دهد زیرا سبوس در روده با اتصال به مواد زائدی مثل رادیکال‌های آزاد آن‌ها را دفع کرده و ابتلا به سرطان‌ها به‌ویژه سرطان‌های دستگاه گوارش را کاهش می‌دهد.

***معضلی به‌نام "نمک تصفیه‌شده" که جایگزین نمک طعام طبیعی شده است!**

بیماری‌های قلبی عامل اصلی مرگ‌های قابل پیشگیری در ایران هسـتند؛ استفاده بیش از حد از نمک (نمک‌های تصفیه‌شده حلوی بد) در غذاها موجب بالا رفتن فشار خون و بعنبـال آن افزایش ابتلا به بیماری‌های قلبی می‌شـود. از سـوی دیگر باید توجه داشت که در حال حاضر تمـام نانوایی‌های دارای مجوز کشـور ملزم به استفاده از نمک تصفیه‌شده در خمیر نان خود هسـتند و نه اسـتفاده از نمک طبیعی متشکل از "سنگ نمک معدنی آسیاب‌شـده" و در سـال‌های گذشـته طبق سیاسـتگذاری‌های سـازمان غذا و دارو میزان نمک تصفیه‌شده موجود در نان به یک درصد کاهش یافت. در حال حاضر سرانه مصرف نان در ایران حدود ۳۰۰گرم در روز به‌ازای هر نفر است که این میزان دو برابر کشورهای اروپایی اسـت؛ بحلیل بالا رفتن قیمت برنج مردم نان بیشتری مصرف می‌کنند و با قرص اینبکه نان‌های تولیدی در کشور فقط یک درصد نمک تصفیه‌شده داشته باشند. هر قرد روزانه ۳ گرم نمک تصفیه‌شده مصرف می‌کند در حالی که سازمان بهداشت جهانی میزان مصرف روزانه نمک را حداکثر ۵ گرم برای افراد زیر ۵۰ سال و ۳ گرم برای افراد بالای ۵۰سـال اعلام کرده اسـت. نخسـتین مرحله پخت نان، تشکیل شبکه‌ای از جنس پروتئین به‌نام شبکه گلوتنی در خمیر نان اسـت؛ هرچه پروتئین موجود در گندم بیشتر باشد، ساختار گلوتنی محکم‌تر خواهد بود و این اسـتحکام باعث می‌شود نان تهیه‌شده از آن باقت حجیم‌تر و اسفنجی‌تری داشته باشد. بحلیل عدم مرغوبیت گندم و پایین بودن میزان پروتئین آن، آردها ضعیف می‌شوند و ناتوانان مجبورند به خمیر نان مقادیر زیادی نمک تصفیه بیفزایند؛ نمک تا حدی به استحکام شبکه گلوتنی و در نتیجه به ترد و اسفنجی شدن نان کمک می‌کند اما این روش به‌نوعی بازی کردن با جان مردم است. ناتوانان بحلیل عدم آگاهی از مسائل تغذیه‌ای و برای کسـب رضایت مشتری و پخت راحتتر نان، به آن نمک تصفیه‌شده اضافه می‌کنند در حالی که نمک تصفیه‌شده اضافه‌شده به‌نان باعث بسیاری از بیماری‌های قلبی و عروقی و سایر بیماری‌های مزمن می‌گردد.

***لزوم اسـتفاده از گندم‌هایی با درصد پروتئین بالاتر برای پخت نان**

برخی گندم‌ها (مانند گندم‌های دوروم و گندم‌های سخت بهاره و پاییز) میزان پروتئین بالاتری دارند. در نتیجه آرد و خمیر نان بحسـب آمده از این گندم‌ها کیفیت و قوت بیشتری نسبت به سـایر گونه‌های گندم دارد اما این مسـئله به این معنا نیسـت که گندم‌های کم‌پروتئین نباید از کشاورزان خریداری شوند. وزارت جهاد کشاورزی مسـئولیت خرید گندم از کشـاورزان را دارد؛ این وزارت با همکاری متولیان تغذیه و سـلامت وزارت بهداشت باید با سیاسـتگذاری‌های صحیح و تعیین استانداردها، کار خلوجات تولید آرد را مرامزم کنند تا گندم‌های با پروتئین بالا و گندم‌های با پروتئین کم را به‌میزان مناسـبی با یکدیگر مخلوط کرده و سپس آرد تهیه کنند؛ این کار باعث می‌شود آرد بحسب آمده از این گندم‌ها از پروتئین مناسـبی برخوردار باشد تا تولید ماده‌ای برای اصلاح بافت نان مجبور به افزودن نمک به آن نشوند.