گوناگون

۳۰ درصد ایرانی ها کبد چرب دارند

رئیس پژوهشکده گوارش و کبد دانشگاه علوم پزشکی تهران، گفت: ۳۰درصد از مردم کشور درجاتی از کبد چرب را دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، رضا ملک زاده افزود: نزدیک به هزار و سیصد عضو انجمن گوارش و کبد در کشور داریم. وی ادامه داد: هدف این کنگره ارائه دستاوردهای جدید برای متخصصان داخلی و گوارش است. ملک زاده گفت: بیشتر موضوع کنگره بیماری های شایع گوارش و کبد است. به طوری که ۳۰درصد مردم ایران درجاتی از کبد چرب را دارند وی افزود: اکثر کسانی که دچار سکته های قلبی و مغزی می شوند دچار کبد چرب هستند. ملک زاده ادامه داد: ۲۰درصد مردم از ریفلاکس رنج می برند که عوارضی از بیماری های گوارش است. رئیس پژوهشکده گوارش و کبد دانشگاه علوم پزشکی تهران، گفت: ۵۰درصد علل مرگ های زودرس در کشور، ناشی از سکته‌های قلبی و مغزی است که اکثر این افراد کبد چرب دارند.

مجلس زندان برای مهریه را ممنوع کرد؟

«براساس قوانین تازه مصوب مجلس، زندان برای مهریه ممنوع می شود و همچنین با اضافه شدن بند اکراه به بندهایی که حق طلاق را به زنان می داد، راه طلاق گرفتن زنان سهل تر می شود»

به گزارش پیام آشنا به نقل از الف، حسن نوروزی -نماینده مجلس- با اشاره به این موضوع گفت که در قوانین مصوب خود پشتوانه کیفری را از طلاق برداشته ایم یعنی زندان به خاطر مهریه ممنوع. سخنگوی کمیسیون قضایی و حقوقی مجلس شورای اسلامی با اشاره به تغییرات دیگری در زمینه طلاق گفت: خانم می خواهد طلاق بگیرد، اگر مرد مال دارد، خانم بر اساس قانون مصوب ۹۲ به اداره ثبت می رود و جلوی اموال او را می گیرد یا به دادگاه حقوقی مراجعه می کند نه کیفری. او با اشاره به اینکه «از آن طرف آقایان نه مهریه می دهند نه طلاق می دهند» گفت: ما به بندهای ماده ۱۱۳۰ قانون مدنی درمورد شرایط طلاق، حالت «اکراه» را اضافه کرده ایم یعنی اگر طرفین از هم اکراه دارند، با تشخیص دادگاه حکم طلاق صادر می شود. به بیان دیگر حق طلاق زنان را آزاد کردیم. در همین رابطه یک عضو کمیسیون حقوقی و قضایی مجلس شورای اسلامی خبر حذف زندان برای مهریه را تکذیب کرد. محمد کاظمی نیز در واکنش به انتشار خبری مبنی بر این که مجلس زندان برای مهریه را ممنوع کرد گفت: این چنین نیست. طرحی در کمیسیون در این خصوص در حال کارشناسی است که بیان می کند که پرداخت مهریه متناسب با توان ریالی پرداخت کننده باشد و مهریه به صورت ریالی محاسبه شود. وی افزود: یعنی اگر مهریه خانمی سکه باشد سکه به ریال محاسبه شود و متناسب با توان ریالی فرد پرداخت کننده دریافت شود. این ریال براساس نرخ بانک مرکزی تطبیق داده می‌شود. فرض کنید اگر سکه ۴میلیون تومان است و توان فرد یک میلیون تومان باشد در واقع یک چهارم سکه محاسبه می‌شود. این طرح صرفا به عنوان طرح اصلاح قانون اجرایی محکومیت‌های مالی در حال کارشناسی است. وی همچنین در واکنش به خبر افزوده شدن موضوع اکراه شرایط طلاق ماده ۱۱۳۰ قانون مدنی گفت: خیر همچنین کاری در کمیسیون حقوقی و قضایی انجام نشده است.

شناسایی هورمون‌های مرتبط با سرطان پروستات در مردان

محققان در بررسی‌های خود به وجود هورمون‌هایی در خون مردان پی بردند که با افزایش خطر ابتلا به سرطان پروستات مرتبط است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، محققان توانستند با شناسایی هورمون‌هایی در خون مردان که با افزایش احتمال ابتلا به سرطان پروستات مرتبط است گامی در مسیر کاهش خطر ابتلا به این بیماری بردارند. این محققان در بررسی‌های خود دریافتند در نمونه خون مردانی که سطح بالاتری از تستوسترون آزاد و یک هورمون رشد دیگر وجود دارد احتمال تشخیص سرطان پروستات بیشتر است. فاکتورهایی از قبیل افزایش سن و سابقه خانوادگی ابتلا به این بیماری، احتمال بروز سرطان پروستات را بیشتر می کند. بررسی‌ها نشان می‌دهد در سراسر جهان سرطان پروستات پس از سرطان ریه دومین سرطان تشخیصی در مردان است. در این بررسی محققان انگلیسی به مطالعه روی اطلاعات مربوط به ۲۰۰هزار مرد پرداختند. هیچ یک از این افراد به بیماری سرطان مبتلا نبودند. نمونه خون این افراد به منظور بررسی سطح تستوسترون و نوعی هورمون رشد موسوم به IGF-I مورد آزمایش قرار گرفت. محققان با بیان اینکه تمامی این مردان برای مدت زمان شش تا هفت سال تحت کنترل بودند، گفتند: در این دوره ۵۴۱۲ مورد سرطان پروستات تشخیص داده شد که به فوت ۲۹۶ بیمار انجامید. به گزارش روزنامه ایندیپندنت، محققان انگلیسی با توجه به نتایج این تحقیقات متذکر شدند که وجود سطح بالایی از این دو هورمون با افزایش احتمال ابتلا به سرطان پروستات ارتباط دارد.

خواب خوب برای سلامت کل بدن ضروری است

نتایج مطالعه جدید نشان می دهد عدم خواب کافی مناسب می تواند تاثیرات منفی بر سلامت، بخصوص سلامت روده ها، داشته باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، به گفته محققان خواب بد و نامناسب با سلامت ضعیف روده ها مرتبط است که بر سلامت کل بدن تأثیر می گذارد.
«جیمی تارتار»، سرپرست تیم تحقیق دانشگاه شمال شرق نووا فلوریدا آمریکا، در این باره می گوید: «براساس گزارشات قبلی ما معتقدیم احتمالا خواب نامناسب تاثیرات منفی قوی ای بر سلامت روده ها(تنوع میکروبیوم ها دارد» میکروبیوم های روده شامل تمام میکروارگانیزم ها (باکتری ها، ویروس ها، پروتوزوآها و قارچ ها) و ماده ژنتیکی شان هستند که در دستگاه گوارش یافت می شوند. در این مطالعات، به دست شرکت کنندگان به هنگام خواب، «اپل واچ» بسته شد بدین ترتیب وضعیت خواب شرکت کنندگان مشخص شد و سپس میکروبیوم روده شان مورد آزمایش قرار گرفت. یافته ها نشان داد افرادی که خواب خوبی داشتند دارای میکروبیوم های روده متنوع تر و بهتری بودند. تارتار در ادامه توضیح می دهد که تنوع میکروبیوم های روده با سایر موضوعات سلامت نظیر بیماری پارکینسون و بیماری های خودایمنی و همچنین سلامت روانشناختی (اضطراب و افسردگی) مرتبط است. از این‌رو هرچقدر تنوع میکروبیوم های روده فرد بیشتر باشد احتمال سلامت عمومی بدن بهتر است. برخی از فاکتورهای تاثیر گذار بر میکروبیوم های روده شامل ژنتیک، رژیم غذایی و داروهای نظیر آنتی بیوتیک ها هستند.

یک جرعه کتاب

۷۷ خطای سرمایه‌گذاری: خطاهایی که باهوش‌ها نیز مرتکب می‌شوند و راه‌های پرهیز از آن‌ها
نویسندگان: لاری سوئدرو- آر سی بالابان- مریم بیدمشکی‌پور
انتشارات‌دنیای‌اقتصاد

پیام آشنا: «۷۷ خطای سرمایه‌گذاری: خطاهایی که باهوش‌ها نیز مرتکب می‌شوند و راه‌های پرهیز از آنها» نوشته لاری سوئدرو و آر سی بالابان است.

در سرمایه‌گذاری، اطلاع صرف از چگونگی عملکرد بازار، اختصاص درست و به موقع سرمایه‌ها و چگونگی انتخاب حامل‌های سرمایه‌گذاری، هیچ‌گاه کافی نیست. لازم است بدانیم چگونه تمایلات طبیعی انسانی و رفتارهایمان بر تصمیمات سرمایه‌گذاری تأثیر می‌گذارند. حوزه سرمایه‌گذاری رفتاری به ما کمک می‌کند تا چنین ارتباطی را به درستی درک کنیم و همچنین به سرمایه‌گذاران کمک‌می‌کند تاسرمایه‌گذاری بهتری انجام دهند و برنامه‌هایی را که در ذهن دارند به خوبی پیش ببرند
لاری سوئدرو و آرسی بالابان فهرستی از ۷۷ خطا در سرمایه‌گذاری را که از رفتارهای ما به طور مستقیم یا غیر مستقیم نشات می‌گیرد، دراین کتاب ارائه کرده‌اند.
به‌عنوان مثال این دو نویسنده به ما متذکر می‌شوند که اعتماد به نفس بیش از حد ما را به سمت تصمیم‌های نادرست در بازار سرمایه‌گذاری هدایت می‌کند.
بخش بزرگی از این اعتماد به نفس کاذب، ناشی از چهارچوب فکری‌ای است که برای خود تنظیم می‌کنیم.
زمانی که من ترغیب می‌شوم تا به‌واسطه خرید یک سهام خاص که در تلویزیون برای آن تبلیغ می‌شود، در بازار راه پیدا کنم، از خودم سوال می‌کنم: «فرد احمقی که در طرف دیگر این معامله قرار دارد، چه کسی است؟ اگر من، خریدم را به این دلیل انجام می‌دهم که از بالارفتن قیمت آن سهام مطمئن هستم، آن احمقی که می‌خواهد آن را بفروشد چه کسی است؟ در هر معامله‌ای، یک فرد نادان وجود دارد و این افراد نادان سرمایه‌گذارانی هستند که در موقعیت خاص هزینه نادانی خود را پرداخت می‌کنند»

امکان مداخله اورژانس اجتماعی در مشاجرات خانوادگی

رئیس اورژانس اجتماعی گفت: اورژانس اجتماعی امکان مداخله در دعوا و خشونت‌های خانوادگی را با همکاری نیروی انتظامی دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، علی جعفری -رئیس اورژانس اجتماعی- در رابطه با خدمات اورژانس اجتماعی در برنامه رادیویی تهران کلینیک رادیو تهران گفت: فعالیت‌های اورژانس اجتماعی شامل خدمات در زمینه آسیب‌های اجتماعی همچون اختلافات زن و شوهری و مشاجراتشان، کودک آزاری، همسر آزاری، کودکان خیابانی و... است. وی ادامه داد: هموطنان عزیز می‌توانند در صورت بروز مشکل از طریق خط ۱۲۳ که متشکل از روانشناس مرد و زن و مددکار اجتماعی است، مشکلاتشان را بیان کنند و مددکاران اورژانس اجتماعی که با تائید قوه قضاییه‌وارد عمل شوند و اقدامات اورژانسی لازم را انجام دهند. که البته این تداخل نیاز به دستور کتبی نداشته و با ارتباط تلفنی متقاضی ما حکم را دریافت خواهیم کرد. رئیس اورژانس اجتماعی اعلام کرد: در سال گذشته حدود ۲۷۷هزار ساعت تماس با خط ۱۲۳ صورت می‌گیرد و بیشترین تماس‌ها در مورد اول مربوط به کودک آزاری، سپس همسرآزاری، سالمند آزاری، همسایه آزاری و در آخر معلول آزاری بوده است. وی افزود: اگر در دعوا و خشونت‌های زن و شوهری به طور مداوم اتفاق بیفتد، مردم می توانند با اورژانس اجتماعی خبر دهند و ما باهمکاری نیروی انتظامی مداخلاتی را انجام دهیم. جعفری افزود: ۹۵درصد زنانی که مورد خشونت قرار می‌گیرند مورد حمایت خانه‌های امن هستند. درواقع اگر زنی در معرض خشونت بود و جایگاهی نبود که آن خانم موردحمایت قرار بگیرد ما به آنها در حدود ۴ تا ۸ماه به همراه فرزندانشان اسکان موقت می دهیم تا در آرامش زندگی کنند. رئیس اورژانس اجتماعی گفت: ما در سراسر کشور؛ جهت حمایت از آسیب‌های اجتماعی فعالیت داریم ولی به دلیل مشکلات اعتباری سازمان، خدمات رسانی به‌صورت کامل نیست و امیدواریم با حمایت دولت بتوانیم بحث پایداری و نگهداری و توسعه اورژانس اجتماعی را داشته باشیم.

کافه بانو

دوشنبه ها با میترا انصاری

مهارت در پخت کوکو، یک فوت آشپزی فوری

هنرمندانه ترین شیوه در طبخ کوکو این است که از حداقل روغن در طبخ استفاده شود و ماهرانه ترین طبخ، سرخ نکردن یا کمتر سرخ کردن کوکوهاست؛ پس بیایید با این دو شیوه، یعنی استفاده کمتر از روغن و روش یخارپز کردن آشنا شوید.
یک پیاله آبگوشت خوری متوسط سبزی کوکوی ساطوری، ۲ عدد تخم مرغ می خواهد. برای سیب زمینی، بادمجان، قارچ و... نیز همین میزان در نظر بگیرید. به طور معمول، هر نیم کیلو مایه خام بین شش تا هفت عدد تخم مرغ می خواهد.
برای پف کردن کوکو، مایه کوکو را کمی بیش از حد معمول و یا چنگال هم بزنید تا تخم مرغ کف کند. مایه را در حین داغ شدن روغن بزنید و بلافاصله بعد از کف کردن به داخل روغن بریزید. زدن دوباره کوکو نه تنها کمکی به کف کردن آن نمی کند، بلکه باعث آب انداختنش می شود. پس همزمان با داغ شدن روغن، تخم مرغ را اضافه و شروع به زدن نمایید.

از آنجا که سیب زمینی، سبزی کوکو یا حتی بادمجان برای کوکو طعم دار هستند از حداقل نمک استفاده کنید. گاهی کوکوهای بی‌نمک لذیذتر و خوش طعم تر می شوند. هیچ چیز بدتر از یک کوکوی شور نمی تواند از لذت خوردن کوکو کم کند، چرا که ممکن است بخواهید کوکو را با خیارشور بخورید.
مغزدار کردن کوکو با گردو یا طعم دار کردن آن با زرشک و ادویه هایی مثل زنجبیل هم مهم است. برای این کار، وقتی مایه کوکو را داخل تابه ریختید، قبل از آنکه خودش را بگیرد (حدود ۵ دقیقه از زمان پخت) کمی گردوی خرد شده و زرشک را روی سطح کوکو بپاشید و یا نوک چنگال به آرامی میان کوکو فرو ببرید، آنقدر که فقط پنهان شود. در این صورت، نه به ته تابه می رود که بسوزد (ته کوکو تا این زمان گرفته شده است) و نه رو می ماند که موقع برگرداندن به کف تابه برسد و بسوزد. این نوع طبخ مهم‌ترین اصل در شیوه استفاده از این غذای پرطرفدار است.
و اما فرپز: از قبل فر را داغ نگه دارید (حداقل یک ربع) و کوکو زده شده را درون فر داغ بگذارید (ظرف پخت چرب شده باشد) و به اصطلاح بعد از گرفتن و مغز پخت شدن کوکو، کمی روی سطح کوکو را چرب کنید و قسمت گریل را روشن نمایید. این نوع طبخ در نوع خودش بی نظیر است، البته احتیاج به تکرار و به دست آوردن تجربه دارد.
در کوکو سیب زمینی خام از زنجبیل و نعنا خشک و پیاز رنده و در کوکو سیب زمینی پخته از سبزیجات معطر و پیاز کمتر، در کوکو سبزی از تره و سیر بیشتر و در کوکو بادمجان از بادمجان شیرین و کمی آرد برنج استفاده کنید. در کوکوی قارچ هم به همین منوال، فقط قارچ باید رنده ریز شود.

Alborz.payam@gmail.com

روزنه

واکنش به ادعای استفاده از ضایعات گوشت و مرغ در سوسیس و کالباس سازی

رئیس سازمان غذا و دارو اصلاح کیفیت نان را از اولویت‌های مهم این سازمان دانست و گفت: ادعاهایی وجود دارد که می گویند ضایعات مرغ و گوشت در بخش‌های فرآوری شونده مانند سوسیس و کالباس مورد استفاده قرار می گیرند بنابراین ما باید از تولید این ضایعات جلوگیری کنیم

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دکتر محمدرضا شانه ساز در همایش روز جهانی غذا که به میزبانی انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور برگزار شد، با بیان اینکه یکی از مهم‌ترین شاخص‌های سلامت بحث غذا و تغذیه است و هیچ عقل سلیمی منکر این موضوع نیست، گفت: وزارت بهداشت به عنوان متولی اصلی حوزه سلامت تولیت تامین غذای سالم را از بعد کیفی بر عهده دارد اگرچه وزارت بهداشت قطعاً به تنهایی نمی‌تواند این رسالت سنگین را به دوش بکشد. وی با اشاره به افزایش چشمگیر امید به زندگی در ایران در سال‌های بعد از انقلاب اسلامی، گفت: علیرغم همه تبلیغات سوئی که دشمنان علیه کشورمان انجام می‌دهند و برخلاف همه سیاه نمایی‌هایی که از طریق رسانه‌های مختلف علیه کشور انجام می‌شود، اما افکار تخصصی و بی طرف اذعان دارند که ایران قدمهای خوبی در حوزه سلامت برداشته که این اقدامات منجر به افزایش بیش از بیست ساله امید به زندگی در کشور شده است. افزایش امید به زندگی در سایه همفکری و هماهنگی بین بخشی اتفاق افتاده است.
شانه ساز ادامه داد: در حوزه غذا و تغذیه بحث ایمنی غذا و امنیت غذایی نیز بسیار مهم است. قطعاً غذای سالم یکی از عوامل افزایش امید به زندگی بوده است. در سایر حوزه‌ها مانند تروما، اعتیاد و غیره دیده‌ایم که مجموعه‌ای از دستگاه‌ها فعالیت می کنند تا یک معضل کاهش داده شده یا برطرف شود.
رئیس سازمان غذا و دارو با بیان اینکه امروز به توفیقات مضاعفی در حوزه غذا دست یافته‌ایم، گفت: تعداد فارغ التحصیلان، اساتید و دانشکده‌های ما در حوزه غذا و تغذیه در سال‌های بعد از انقلاب با آنچه که پیش از آن وجود داشت، قابل قیاس نیست. اگر امروز ادعا می کنیم که برای تمام صنایع غذایی از وجود مسئولین فنی بهره مند می شویم، به برکت حرکت عظیم آموزشی بوده که در سال‌های بعد از انقلاب اسلامی اتفاق افتاده است. بنده از همکاران مسئول فنی در صنایع غذایی و سرمایه گذاران این حوزه که در جهت ایجاد استقلال غذایی کشور گام برداشتند، تشکر می کنم. شانه ساز تاکید کرد: امروز حتما باید روشهای مدیریت مان را در حوزه غذایی تغییر دهیم. پیچیدگی‌ها و تنوعی که در این حوزه ایجاد شده مبین این است که روشهای مدیریت ما هم باید تغییر کند. در حال حاضر تنها از یک سوم تا یک دوم ظرفیت تولیدیمان در صنایع غذایی اشغال شده است یعنی صنایع غذایی ما بین ۵۰ تا ۶۵ درصد ظرفیت خالی دارند که به معنی پرت منابع است. بنابراین اکنون توصیه نمی کنیم که شرکتهای تولیدی جدید ایجاد شوند بلکه توصیه ما این است که ظرفیت‌های خالی صنایع را پر کنیم و هزینه‌ها را کاهش دهیم.
وی با بیان اینکه امروز ۸۰ درصد از محصولات غذایی در کشور تولید می‌شوند و بخش کمی از آنها را وارد می کنیم، گفت: باید در حوزه صدور پروانه‌ها، روش‌هایمان را تغییر دهیم و این قیف وارونه را برعکس کنیم. ما در حال حاضر در زمان صدور پروانه سختگیریهای شدیدی می کنیم اما در هنگام ورود محصول به بازار نظارتی روی آن نداریم و این درحالی است که ما باید مدیریتمان را تغییر داده و بازار را پایش کنیم. در حال حاضر عمدتاً بر روی صدور پروانه‌ها متمرکزیم و نظارتهای بعدی به صورت شایستهای انجام نمی گیرد. این در حالی است که باید در حوزه صدور پروانه‌ها برون‌سپاری کرده و شرکتهایی را که در این حوزه کار می‌کنند فعال کنیم تا این شرکتها بررسی‌ها و مطالعات را انجام داده و سپس ما پروانه را بر اساس مطالعات آن‌ها صادر کنیم. البته ممکن است زیرساختهای قانونی و قضایی لازم را برای نظارت و برخورد در سطح بازار نداشته باشیم، اما باید به تدریج به این حوزه‌ها ورود کنیم و برون سپاریها را سریع‌تر انجام دهیم. شانه ساز با اشاره به اولویت‌های سازمان غذا و دارو در حوزه غذایی، گفت: یکی از اولویت‌های مهم ما بحث نان است که مورد نظر همه سازمان های ناظر نیز هست و همه عزمشان را برای اصلاح کیفیت نان جزم کرده‌اند. بنابراین باید بحث نانهای حجیم شده و جایگزینی نانهای صنعتی را پیش ببریم. در عین حال یکی دیگر از اولویت‌های مان قطعه بندی گوشت است. ما باید بدانیم که بر سر ضایعات مرغ و گوشت چه می آید؟. نکته مهم این است که ادعاهایی در این زمینه وجود دارد که می گویند این اقلام و ضایعات در بخش‌های فرآوری شونده مانند سوسیس و کالباس مورد استفاده قرار می گیرند. بنابراین ما باید از تولید این ضایعات جلوگیری کنیم. نباید در انتهای رود خانه جنازه جمع کنیم، بلکه باید کاری کنیم که کسی که شنا بلد نیست نتواند وارد رودخانه شود؛ بنابراین بحث قطعه‌بندی تولیدات پروتئینی و نظارت بیشتر بر روی آنها بسیار مهم است. وی ادامه داد: موضوع مهم دیگر بحث آموزش عمومی است که بسیار اثرگذار است. حضور ما در آموزش و پرورش و کتب درسی بسیار کمرنگ است. این در حالی است که باید بر روی آموزش نسل‌های بعدی در حوزه تغذیه متمرکز شویم. اولویت دیگرمان توجه به محصولات جدیدی است که وارد سبد غذایی مردم می‌شود؛ به عنوان مثال در حوزه ریخته‌ها شاهد نظریههای بسیار افراطی و تفریطی هستیم. برخی موافق استفاده از این محصولات هستند و برخی سلامت آنها را رد می کنند. ما امروز باید برای این سوالات جوابهای مناسبی داشته باشیم. سازمان محیط زیست، سازمان استاندارد و وزارت بهداشت همگی درگیر بحث تراریخته‌ها هستند اما مردم جواب می‌خواهند. باید این موضوعات را بررسی و یک پاسخ درست به مردم دهیم تا نگرانی‌هایشان بیشتر نشود. شانه ساز تاکید کرد: واقعیت این است که در حال حاضر بیرحمانه و برخلاف تمامی قوانین حقوق بشر مورد هجمه دشمنان قرار گرفته‌ایم. هدف دشمنان این است که جلوی دسترسی مردم به کالاهای استراتژیک را بگیرند و آرامش روحی، روانی و جسمی مردم را بر هم بزنند. هدفشان ایجاد اختلال در کشور است و به همین دلیل بحث دارو و تجهیزات پزشکی در حال حاضر بسیار خاص است چرا که دشمنان برنامه‌ریزی کرده‌اند که این اقلام به دست مردم نرسد. آخرین اقدام پلید آنها نامه خزانه داری آمریکا بود که علی رغم این که می گویند در حوزه سلامت تحریمی را انجام نداده‌اند اما مزورانه برخورد کردن و راههای باریک تامین دارو و تجهیزات پزشکی را هم هدف قرار دادند. رئیس سازمان غذا و دارو ادامه داد: تعداد کمی از بانکها با ما کار می کنند، اما دشمنان به بهانه نظارت شرایط را بسیار برای این بانک ها دشوار کرده‌اند تا آنها بترسند و با ما کار نکنند. در حال حاضر یکی از مهم‌ترین جبهه‌هایی که در آن با استکبار جهانی می جنگیم تامین کمی و کیفی دارو و تجهیزات پزشکی است. البته خوشبختانه امروز در حوزه دارو و تجهیزات پزشکی به لطف خدا به استقلال رسیده‌ایم و هیچ دارویی و تجهیزاتی نیست که به آن نیاز داشته باشیم اما نتوانیم آن را تولید کنیم و در عین حال تامین و تدارک دارو وقت زیادی را از ما گرفته و باید انرژی بیشتری صرف کنیم به همین دلیل کمتر در حوزه‌های غذا اظهارنظر می کنیم و این به دلیل شرایط خاص کشور است.

مینیمال هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
بازی زندگی، بازی بومرنگ‌هاست: پندار و کردار و گفتار انسان، دیر یا زود با دقتی حیرت‌انگیز به خود او باز می‌گردد
فلورانس اسکاول شین
Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

میزان مجاز استفاده از قند و شکر در روز

مصرف بیش از حد قند و شکر و به طور کلی مواد قندی و شیرین باعث افزایش فشارخون و اضافه وزن می‌شود که هر دو از عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی- عروقی هستند

به گزارش پیام آشنا به نقل از الف، مطالعات نشان می‌دهد خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی_عروقی در افرادی که ۲۰درصد انرژی روزانه خود را از قند و شکر دریافت می‌کنند در مقایسه با گروهی که کمتر از ۱۰درصد انرژی روزانه خود را از قند و شکر تامین کرده‌اند، ۳۸درصد بیشتر است.
در نتیجه در افرادی که ۲۱درصد و یا بیشتر از کالری روزانه خود را از مواد قندی و شیرین تامین می کنند، خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی دو برابر بیشتر است.
اثرات مصرف زیاد قند و شکر موجب کاهش کلسترول خوب «HDL» می‌شود و در صورتی که بیشتر از ۲۰درصد انرژی روزانه از قند و شکر تامین شود، باید شاهد بالا رفتن تری گلیسرید خون نیز باشیم. همچنین مصرف منظم نوشیدنی‌های شیرین به میزان هفت وعده یا بیشتر در هفته با افزایش خطر بیماری قلبی عروقی همراه است.
بر اساس این گزارش، پیشگیری از بیماری‌های قلبی_عروقی باید از دو سالگی آغاز شود و این نکته را در نظر گرفت که محدودیت مصرف شیرینی‌ها باید در تمام دوران زندگی مستدام باشد.
با توجه به ارتباط مستقیم بین مصرف قند و شکر و به طور کلی مواد قندی با افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی_عروقی و مرگ و میر ناشی از آن، باید کمتر از ۱۰درصد کل انرژی دریافتی روزانه از قندهای ساده تأمین شود.
بر اساس اعلام دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، برای کنترل این موضوع زنان در روز نباید بیش از ۱۰۰کالری یا شش قاشق چای‌خوری و مردان نباید بیش از ۱۵۰کالری یا ۹قاشق چای‌خوری شکر مصرف کنند.
منظور از این میزان، شکر استفاده شده در کل موادغذایی مصرف شده در طول روز است.

باجامعه همراه‌باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، 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 سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می شود.

شماره‌تماس:۳۲۵۵۳۸۳۸