گوناگون

تولید ۱۷۰ قلم مواد اولیه دارویی در کشور ظرف ۲سال آینده

رئیس سازمان غذا و دارو گفت: امیدواریم ظرف دو سال آینده بتوانیم در حدود ۱۷۰ قلم مواد اولیه دارویی را در داخل تولید کنیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محمدرضا شاه ساز، افزود: نهضت جدی خودکفایی در حوزه دارو و تجهیزات پزشکی، به عنوان یکی از مهمترین بخش های حوزه سلامت، شاهد اتفاقات زیادی بوده است.

وی ادامه داد: حوزه دارو و تجهیزات پزشکی با همه پیچیدگی هایی که دارد، اما توانسته ایم گامهای بلندی در این حوزه برداریم که منجر به تولید انواع داروها و تجهیزات پزشکی در داخل کشور شده است.

شاه ساز به موفقیت های حوزه سلامت و داروسازی و تجهیزات پزشکی اشاره کرد و گفت: در سال های گذشته یک محصولات بایولوژیک ۱.۲ میلیارد دلار از صرف می شد که در ۱۵ سال گذشته توانسته ایم تولید کننده این محصولات در کشور باشیم.

وی با عنوان این مطلب که در حوزه تجهیزات پزشکی شاهد موفقیت های خوبی هستیم، افزود: خودکفایی در این حوزه در حد بازار دارویی کشور نیست اما در همین مدت کوتاه نیز شاهد تولید تجهیزات پزشکی در داخل هستیم که بعضاً دومین تولید کننده در دنیا شناخته می شویم.

شاه ساز به روند رو به افزایش تولید مواد اولیه دارویی در کشور اشاره کرد و گفت: تلاش می کنیم تا دو سال آینده بتوانیم ۱۷۰ قلم مواد اولیه دارویی را در داخل تولید کنیم که باعث کاهش ۲۵۰ میلیون دلاری ارز خواهد شد.

رشد ۱۷ درصدی تخصیص ارز شرقی به دارو

مدیرکل دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو: از رشد ۳۰ درصدی تولید کمی دارو در سال جاری خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، غلامحسین مهرعلیان، با اشاره به رشد کمی تولید دارو در کشور، گفت: پیش بینی می کنیم به تولید ۵۰ میلیارد واحد دارویی در سال برسیم، این عدد در سال ۹۷ حدود ۴۲ میلیارد بود و برآورد می شود در سال ۹۸، ۳۰ درصد رشد داشته باشدوی افزود: سال جاری برای شرکت های تولید کننده سال سختی از لحاظ کیفی سازی خطوط و تجهیز بوده است. قرهنگ و نهضت کیفی سازی در خطوط تولید دارویی کشور به جریان افتاده است که نشان از مسئولیت اجتماعی شرکت های دارویی است.

مدیرکل دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو با اشاره به اینکه در امسال در حوزه تنظیم بازار کمترین نرخ کمبود دارویی به ویژه در داروهای ضروری را شاهد بودیم، گفت: دلیل اصلی آن حضور برنرنگ شرکت های تولیدکنندگان داخلی بود مهرعلیان اظهار کرد ۶۰ درصد از تخصیص یافته به ماده اولیه و جالبی برای تولید دارو در داخل کشور است و یکی از برنامه های سازمان در حوزه ارزی این بود که به جای دلار و یورو، از ارز شرقی مثل یوان، ایر و روبیه استفاده کردیم و توانستیم به بیش از ۱۷ درصد مصرف ارز شرقی را افزایش دهیم که تاب آوری صنعت دارویی را در نسبت تأمین ماده اولیه افزایش می دهد. وی خاطرنشان کرد: آمارنامه دارویی را بر پایه تی تک استخراج کردیم و در فاز نهایی تدوین آمارنامه هستیم و آمارنامه سال ۹۷ و ۹۸ را تا پایان بهمن منتشر می کنیم.

سرطان های دهان و ناحیه فک بسیار شایع است

رئیس انجمن جراحان فک و صورت ایران گفت: سرطان های دهان و ناحیه فک بسیار شایع است که دیر تشخیص داده می شود.

بهزاد رهسپار با بیان این مهم که مراجعه مردم به دندانپزشک و یا متخصص فک و صورت برای بررسی ضایعات سرطانی در ناحیه دهان و فک هم، هنوز تا بکسل ضروری است.

وی اظهار کرد: این سرطان ها بدون درد بوده اما با تشخیص زودهنگام درمان آنها نسبت به سایر سرطان ها امکانپذیر است.

رئیس انجمن جراحان فک و صورت ایران ادامه داد: در کشور فقط پنج درصد خدمات دندانپزشکی را بیمه پوشش می دهند این کار باعث می شود مردم کمتر به بهداشت دهان و دندان اهمیت بدهند و بیماری ها نیز شایع تر می شود.

رهسپار تأکید کرد: همچنین جراحی هایی که برای جابجایی فک به دلیل مشکلات تکلمی و جویدنی انجام می شود پوشش بیمه ای ندارد و مشکلات زیادی را بوجود می آورد.

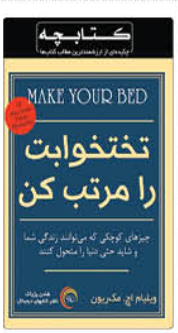
سعید نظافتی- رئیس هجدهمین همایش جراحان فک و صورت نیز در این نشست گفت: مصرف زیاد داروهای بوکی استخوان به جز کلسیم و ویتامین باعث به تعویق افتادن ترمیم استخوان ها و مشکلات دندان می شود. وی توضیح داد: این موضوع در زنان بعد از یائسگی بسیار شایع است. نظافتی تصریح کرد بسیاری از افراد از عوارض این داروها آگاه نیستند و دچار عفونت دندان ها و ناحیه دهان و فک می شوند. این جراح فک و صورت ادامه داد: عدم مراجعه به دندانپزشک باعث افزایش بار هزینه ها به نظام سلامت می شود. وی گفت: شمار انسال همایش جراحان فک و صورت جراحی با حداقل عوارض است. رئیس هجدهمین همایش جراحان فک و صورت افزود: رویکرد همایش نیز تکنولوژی های نوین بوده و ۱۶ جراحی زنده در این همایش ارائه می شود. نظافتی ادامه داد: پذیرشگاهی از کشورهای آلمان، بلژیک، ایتالیا، هند و پاکستان نیز در همایش حضور دارند. وی جراحی های زیبایی شکاف لب و کام، تومورها و سرطان های سر و گردن را از محورهای اصلی برگزاری این همایش عنوان کرد.

میزان بالای تستوسترون خطر دیابت را در زنان افزایش می دهد

به گفته محققان، میزان بالاتر تستوسترون موجب افزایش ریسک بیماری های متابولیکی نظیر دیابت نوع ۲ در زنان می شود اما ریسک آن را در مردان کاهش می دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، همچنین محققان دانشگاه اکستر بریتانیا در یافتند میزان بالاتر تستوسترون ریسک سرطان های سینه و اندومتر را در زنان و سرطان پروستات در مردان را افزایش می دهد. «کاترین رفت»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «یافته های ما چشم انداز منحصربفردی از تأثیرات تستوسترون را نشان می دهد» در این مطالعه، تیم تحقیق داده های مربوط به ۲۲۵،۰۹۷ بریتانیایی را بررسی کردند و ۲۵۷۱ گونه ژنتیکی مرتبط با تفاوت در میزان هورمون جنسی تستوسترون را شناسایی کردند. محققان مشاهده کردند در زنانی که از لحاظ ژنتیکی میزان هورمون تستوسترون بالاتر است ریسک ابتلاء به دیابت نوع ۲ تا ۳۷ درصد و ریسک سندروم تخمدان پلی کیستیک تا ۱۵ درصد افزایش می یابد. اگرچه طبق نتایج این مطالعه، میزان بالاتر هورمون تستوسترون در مردان خطر دیابت نوع ۲ را تا ۱۴ درصد کاهش می دهد.

یک جرعه کتاب



کتاب تختخوابت را مرتب کن
چیزهای کوچکی که می توانند زندگی شما و شاید حتی دنیا را متحول کنند
نویسنده: ویلیام اچ مک ریون
مترجم: محمدجواد نعمتی
نشر شادان پژواک

تخت خوابت را مرتب کن نوشته ویلیام اچ مکریون، ژنرال بازنشسته نیروی دریایی آمریکا درباره چیزهای کوچکی است که می توانند زندگی و شاید دنیای شما را تغییر دهند.

اگر هر روز صبح تخت خود را مرتب کنید، یعنی اولین وظیفه روزانه را به صورت کامل انجام دادید، این کار به شما نوعی حس غرور می دهد و شما را تشویق می کند کارها و وظایف بعدی را پشت سر هم، درست و کامل انجام دهید در انتهای روز، همین یک کار انجام شده، به چندین کار کامل شده تبدیل می شود.

مرتب کردن تخت، تاکیدی است بر این حقیقت که کارهای کوچک در زندگی اهمیت دارند. اگر نتوانید کارهای کوچک را درست انجام دهید، هرگز نمی توانید کارهای بزرگ را درست انجام دهید.

خواندن کتاب تختخوابت را مرتب کن را به چه کسانی پیشنهاد می کنیم؟

اگر شما هم دوست دارید وظایف روزانه خود را درست و کامل انجام دهید و تمرین خودسازی کنید، این کتاب را بخوانید و به توصیه مکریون عمل کنید. اول تخت خوابتان را مرتب کنید.

جملاتی از کتاب تختخوابت را مرتب کن

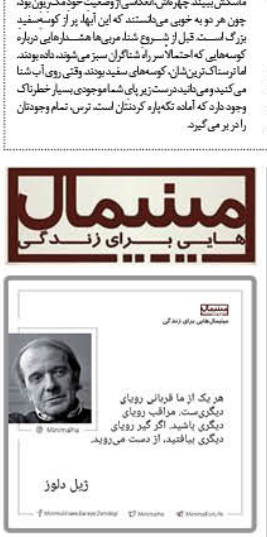
وقتی کارآموزان می خواستند شنای شبانه هشت کیلومتری را شروع کنند، آب بسیار سرد و موّاج بود. هم تیمی مکریون، کنار او در حال شنا بود. لباس خیس غواصی، ملک و یک جُفت کفش غواصی، تنها تجهیزاتِ آنها بود. به سختی برخلاقِ جریانِ سنگین وسال زدند. درس هایی که به پیروی ما در مسیر چالش های زندگی کمک می کنند و برای همه به طور یکسان کاربرد دارند.

درباره کتاب تختخوابت را مرتب کن

کتاب حاضر، حاصل تلاش مکریون برای توضیح ده درسی است که در زمان آموزش خود در نیروی دریایی فراگرفته است. او در این کتاب نحوه بهره گیری خود از این درس ها را در مسیر تبدیل شدن به انسانی که اکنون هست، شرح داده و برای اشاره به افرادی که با تظلم، تلاش، ممارست، افتخار و شجاعت خود الهام بخش او بودهاند، به وقایع و داستان های کوتاهی متوسل شده است. شما هم می توانید سوای از جایگاه خود، برای پشت سر گذاشتن چالش های زندگی، این درس ها را به کار ببندید. مکریون در این کتاب از درس هایی سخن می گوید که هیچ ربطی به جنسیت و شدید آب شما می کردند. همینطور که به سمت اقیانوس پیش می رفتند، نورهای پایگاه نیروی دریایی که شنا را از آنجا آغاز کرده بودند، کم کم محو می شد. بعد از یک ساعت، حدود یکونیم کیلومتر از ساحل دور شده بودند و به نظر می رسید در آب تنها هستند. شاگردان دیگری که اطرافشان بودند، در تاریکی شب ناپدید شدند.

مکریون می توانست چشمان هم تیمی اش را پشت شیشه ماسکش ببیند. چهره ملی، انعکسی از وضعیت خود مکریون بود. چون هر دو به خوبی می دانستند که این آبها پر از کوسه سفید بزرگ است. قبل از شروع شنا، مربی ها هشدارهایی درباره کوسه هایی که احتمالاً سر راه شاگردان سبز می شوند، داده بودند. اما ترسناک ترین شان، کوسه های سفید بودند. وقتی روی آب شنا می کنید و می دانید درست زیر پای شما موجودی بسیار خطرناک وجود دارد که آماده تکه پاره کردنتان است، ترس، تمام وجودتان را در بر می گیرد.

منیمال
هایی برای زندگی



تازه های سلامت

سالانه یک میلیون نفر در دنیا گرفتار سرطان معده می شوند

دبیر علمی پنجمین کنگره بین المللی سرطان های دستگاه گوارش گفت: سرطان معده از نظر موارد بروز در جهان در جایگاه پنجم قرار دارد و سالانه تقریبا یک میلیون نفر را مبتلا می کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، افشین مرادی با اشاره به برگزاری پنجمین کنگره بین المللی سرطان های دستگاه گوارش، گفت: این کنگره با هدف افزایش آگاهی، دانش و مهارت متخصصان مرتبط با حوزه سلامت برگزار می شود و دلیل اهمیت ویژه مرکز تحقیقات سرطان به سرطان های دستگاه گوارش این است که این نوع سرطان ها، کمی کمتر از یک سوم از سرطان ها را در کشور تشکیل می دهند.

وی افزود: در پنجمین کنگره بین المللی سرطان های دستگاه گوارش، ۴ نوع سرطان مورد توجه قرار دارد. یکی سرطان معده است که از نظر موارد بروز در جهان در جایگاه پنجم قرار دارد و سالانه تقریبا یک میلیون نفر را مبتلا می کند و باعث از بین رفتن ۸۰۰ هزار نفر می شود. فاکتورهای خطر قطعی برای این نوع سرطان، عفونت باکتری به نام هلیکو باکتر پایلوری، استعمال دخانیات و کار کردن در صنایع چرم سازی است که این نوع سرطان با توسعه امکانات تشخیصی و آندوسکوپی به راحتی قابل تشخیص درمان است.

این متخصص پاتولوژی اضافه کرد: سرطان های روده بزرگ در این کنگره مورد بحث و بررسی قرار می گیرند. این نوع سرطان ها سالانه تقریبا دو میلیون نفر را در جهان مبتلا می کنند و عامل مرگ حدود ۹۰۰ هزار نفر در دنیا هستند و از نظر علت مرگ در بین سرطان ها، در جایگاه دوم و از نظر بروز، در جایگاه سوم قرار دارند. سرطان روده بزرگ با فاکتورهای تغذیه ای و محیطی ارتباط دارند و مصرف مقدار زیادی گوشت و چربی های حیوانی و عوامل ژنتیکی در پیدایش این نوع بیماری، نقش دارند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، از سرطان پانکراس یا لوزالمعده به عنوان یکی از محورهای این کنگره یاد کرد و گفت: سرطان پانکراس سالانه ۵۰۰ هزار نفر را مبتلا کرده و ۴۵۰ هزار نفر را از بین می برد و این نوع سرطان جز بدخیمی هایی است که معمولا مداخلات درمانی، پاسخگویی چندانی ندارند. مهم ترین عامل خطر این نوع سرطان، استعمال دخانیات است.

وی یادآور شد: در این کنگره همچنین سرطان های کبد مورد بحث قرار می گیرند. آمارهای جهانی بیانگر این است که سرطان های کبد از نظر بروز در جایگاه ششم و از نظر مرگ و میر، در جایگاه چهارم قرار دارند. سالانه تقریباً ۸۵۰ هزار نفر به این نوع سرطان مبتلا می شوند و حدود ۸۰۰ هزار نفر جان خود را از دست می دهند و این تومور در مراحل پیشرفته تشخیص داده می شود. فاکتور خطر سرطان کبد، عفونت های ویروسی و بیماری کبد الکلی است که خوشبختانه این بیماری در ایران شایع نیست.

وزیر بهداشت:
کیت تشخیص کرونا به اندازه کافی در کشور موجود است

وزیر بهداشت: کیت تشخیص کرونا به اندازه کافی در کشور موجود است

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی وزارت بهداشت، وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: کیت تشخیص بیماری کرونا در کشور به تعداد لازم موجود است. تاکنون از ۲۸۵ فرد مشکوک تست گرفته شده و فقط نتیجه ۱۸ بیمار مثبت بوده است.

سعید نمکی افزود: بررسی همه موارد مشکوک ادامه دارد و آمار افراد مبتلا بین ساعت ۱۲ تا ۱۳ اعلام می شود که مربوط به افراد مبتلا تا روز گذشته و تا ظهر همان روز است.

وزیر بهداشت گفت: شایعاتی که درباره کمبود کیت تشخیصی کرونا وجود دارد کذب است. کیت تشخیص این ویروس به اندازه کافی در کشور موجود است. به اندازه کافی کیت و کارشناسان برجسته در دانشگاه های علوم پزشکی برای تشخیص بیماری داریم و از مردم می خواهیم به شایعات توجه نکنند و وزارت بهداشت هر موردی را به طور دقیق به مردم اطلاع رسانی می کند.

وی افزود: ممکن است افرادی دچار علایم بیماری شده باشند اما همه آنها کرونا نیست. برای تشخیص این بیماری سه بار باید آزمایش انجام شود. مرحله آخر آزمایشی است که در انستیتو پاستور انجام می شود و اگر این مرکز امضا کند به عنوان مبتلا به کرونای جدید است.

نمکی افزود: تهاجم و کشندگی ویروس کرونا از ویروس H1N1 که پلیرز اصل کنترل کردیم به مراتب کمتر است و حتی مرگ آوری آن از سارس که در سال ۲۰۰۳ در چین شایع شد هم کمتر است و ویروس ضعیف تری است. مشکل فقط سرایت بیشتر این ویروس است که افراد بیشتری را درگیر می کند.

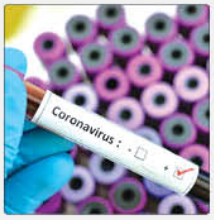
وی ادامه داد: بر اساس پروتکل های سازمان بهداشت جهانی افراد که علایم بیماری را داشته باشند و چین یا کشورهای آلوده سفر کرده باشند به عنوان افراد مشکوک با آنها برخورد می کنیم. هیچ یک از افرادی که در قم گزارش شد سفری به کشور خارجی نداشتند حتی طبق اعلام خودشان با هیچ تماسی با افراد آلوده به ویروس کرونا نداشتند به همین علت همکاران ما در قم طبق پروتکل این افراد را به عنوان افراد مشکوک تلقی نکردند.

وزیر بهداشت گفت: با مشاهده تابلوی بیماری در این افراد و ابتلای آنها به عفونت دو طرفه تنفسی مشکوک شدند و بعد از بررسی به اینجا رسیدند که این افراد از نظر کرونا هم بررسی شوند که در مورد دو بیمار در استان قم نمونه برداری و آزمایش کرونا مثبت شد و متاسفانه فوت کردند.

نمکی افزود: پس از مشکوک شدن به این بیماران تیم وزارت بهداشت در بیمارستان مستقر شد و پس از بررسی مشخص شد و کار گسترده ای بر اساس پروتکل های سازمان بهداشت برای این بیماران انجام شد و متوجه شدیم که تعدادی از این بیماران با افرادی که از قم به شهرهای دیگر سفر کرده اند در تماس بوده اند به عنوان نمونه یک نفر که طبیب ما بود به اراک سفر کرده بود.

وی گفت: این پزشک که در روزهای اول حل مساعدی نداشت اکنون رو به بهبود است در اراک از هشت نفر دیگر هم تست گرفته شد که همگی منفی بود.

وزیر بهداشت افزود: همزمانی بروز موارد ی از ویروس کرونا و شیوع ویروس آنفلوانزا در کشور کار را سخت کرده است و



اکنون با نگاه سنگینرانه در مرحله اول همه موارد مشکوک را به تکله به کرونا می سنجیم در حالی که خیلی از نقاط دنیا بر عکس این را می گویند. هر موردی از این ویروس را پیدا کنیم و ثابت شود صادقانه به مردم اعلام می کنیم و مردم مطمئن باشند که هیچ موردی را پنهان نمی کنیم.

روزنه

استفاده از لوازم آرایشی باعث افزایش احتمال ابتلا به "سرطان سینه"

طبق تحقیقات انجام شده در یک انستیتوی تحقیقاتی در آلمان، مصرف محصولات آرایشی ـ بهداشتی حاوی آلومینیوم می تواند باعث افزایش احتمال ابتلاء به سرطان سینه، مشکلات جنینی، اختلالات رشد عصبی و آسیب به کلیه، کبد و استخوان شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از باشگاه خبرنگاران پویا، طبق تحقیقات انجام شده در مؤسسه تحقیقاتی آلمانی Bundesinstitut für Risikobewertung مصرف مواد حاوی ترکیبات آلومینیومی می تواند باعث بروز اختلالات رشد عصبی و آسیب به کلیه، کبد و استخوان شود. آلومینیوم "سومین عنصر رایج موجود در پوسته زمین است.

غذاها و محصولات بسیار زیادی حاوی آلومینیوم و ترکیبات آن هستند. برای مثال استفاده از ظروف و فویل های آلومینیومی برای پخت غذا می تواند باعث افزایش محتوای آلومینیوم در غذای مورد استفاده شود. علاوه بر غذاها، بسیاری از محصولات مانند رژ لب ها، خمیردندان ها، ضدعرق ها (موادی که برای کاهش تعریق زیر بغل استفاده می شوند) تاپیز از متابع حاوی آلومینیوم هستند.

آلومینیوم در رژ لب ها به شکل رنگدانه در خمیردندان ها به شکل آلومینیوم فلوراید برای افزایش قابلیت سفیدکنندگی دندان ها و همچنین در کرم های ضدآفتاب به کار می رود.

در افراد سالم، بخش اعظم آلومینیوم جذب شده از راه مواد غذایی و محصولات آرایشی ـ بهداشتی از طریق کلیه ها دفع می شود اما در افرادی که از بیماری های کلیوی، خصوصاً نارسایی مزمن کلیه، رنج می برند، این روند دفع به خوبی انجام نمی شود که می تواند منجر به تجمع آلومینیوم در بدن شود! البته باید توجه داشت که حتی در افراد سالم، اگر آلومینیوم به طور مکرر از طریق مواد غذایی، آرایشی و بهداشتی جذب شود، می تواند در اندام هایی چون سیستم اسکلتی و عضلات، کلیه ها، کبد و مغز تجمع یابد و با ایجاد استرس اکسیداتیو و واکنش های التهابی در این اندام ها، سلامت فرد را به خطر بیندازد؛ از سوی دیگر، افزایش غلظت آلومینیوم در خون بر متابولیسم سلول ها اثر می گذارد و می تواند منجر به مرگ سلولی (آپوپتوزیس) شود.

نتایج یک مطالعه تیز حاکی از احتمال وجود ارتباطی بین میزان دریافت آلومینیوم و "سرطان سینه" است. در این مطالعه، غلظت آلومینیوم در بافت پستان زنان مبتلا به سرطان سینه، بیش از زنان سالم بود؛ این مطالعه، همچنین نشان داد استفاده از دئودورانت های ضد عرق، در زنان مبتلا به سرطان سینه بیش از زنان سالم رواج دارد!

این مؤسسه تحقیقاتی همچنین با بیان اینکه آلومینیوم می تواند از جفت عبور کند و بر جنین اثر بگذارد، به زنان باردار که از محصولات آرایشی ـ بهداشتی حاوی آلومینیوم استفاده می کنند تسبت به تجمع آلومینیوم در بدن جنین شان هشدار می دهد.

«راه هایی برای کاهش تجمع آلومینیوم در بدن

استفاده نکردن از ظروف آلومینیومی مانند قابلمه ها و قالب های کیک پزی آلومینیومی به هنگام پخت و پز می تواند باعث کاهش میزان آلومینیوم در غذا شود؛ شرکت های تولیدکننده محصولات آرایشی و بهداشتی تیز وظیفه دارند لیست ترکیبات موجود در محصولات آرایشی خود را روی آن درج کنند تا مصرف کنندگان بتوانند به وجود ترکیبات حاوی آلومینیوم در این محصولات پی ببرند؛ استفاده نکردن از محصولات ضدعرق مانند دئودورانت های زیربغل و خمیردندان های حاوی "آلومینیوم فلوراید" تیز می تواند تأثیر زیادی بر کاهش تجمع آلومینیوم در بدن داشته باشد.

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

توصیه‌های مفید در راستای تغییر رفتار و رهایی از ریزه‌خواری

قدم اول: نشسته غذا بخورید

برای رهایی از ریزه خواری باید ظرف متاسبی را با توجه به نوع خوراکی انتخاب کرده و در حالت نشسته و در مکان مناسبی میل کنید.

قدم دوم: انبارسازی هله هوله ممنوع

اگر مقداری خوراکی را برای خود در جایی مخفی کرده اید با هدیه کردن آن به دیگران خود را از بار وسوسه و تاخت زدن به آنها رها کنید.

قدم سوم: نظم در زمان صرف وعده های اصلی و میان وعده

اگر افراد خانواده با هم فکری برای انتخاب نوع وعده های اصلی و میان وعده ها و زمان ومکان صرف غذا برنامه ریزی کنن درمصرف غذا و زمان صرفه جویی می شود.

قدم پنجم: جایگزینی سبزیجات با پیش غذاهای رنگارنگ

پیش غذاها و دسرهای خوش طعم و رنگ و بو و ظاهرفریب را با سالادهای فصل رنگارنگ خام یا پخته جایگزین نمایید و آن را با آبنوه و سرکه سیب خوش طعم تر کنید. افزودن دلقه های روغتی مثل کنجد و تخم کتان یا گردو و یا مقداری کشمش و یا یک عدد سیب یا موبج رنده شده به تامین تیاز بدن به مواد معدنی و ویتامین ها کمک می کنند.

محققان کانادایی تأکید می کنند؛
اندازه دور کمر نشانه اصلی سلامت است

یافته های جدید تحقیقاتی بر اهمیت اندازه دور کمر برای سلامت عمومی بدن تاکید دارد

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محققان تاکید دارند اندازه گیری اندازه دور کمر علاوه بر شاخص توده بدنی برای کنترل سلامت و طول عمر افراد و جلوگیری از خطرات ناشی از چاقی ضروری است.

«لوریت رأس»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کوئین کانادا، در این باره می گوید: «یافته های ما نشان می دهد شاخص توده بدنی (BMI) برای ارزیابی خطرات کاردیومتابولیک ناشی از چاقی به تنهایی کافی نیست.»

رأس در ادامه می افزاید: «اندازه دور کمر قوی ترین عامل پیش بینی کننده چربی ذخیره شده در داخل حفره شکمی و اطراف جندین عضو حیاتی بدن است و بیشترین خطر را برای سلامت دارد.»

محققان تأکید دارند اندازه گیری اندازه دور کمر و BMI باید تبدیل به بخش استانداردی از شرایط بالینی شود.

محققان حداقل اندازه دور کمر برای وزن های مختلف را به شرح زیر پیشنهاد می کنند:

- ۸۰ سانتیمتر برای زنان و ۹۰ سانتیمتر برای مردان دارای وزن متعادل
- ۹۰ سانتیمتر برای زنان و ۱۰۰ سانتیمتر برای مردان دارای اضافه وزن.
- ۱۰۵ سانتیمتر برای زنان و ۱۱۰ سانتیمتر برای مردان دارای چاقی درجه ۱.
- ۱۱۵ سانتیمتر برای زنان و ۱۲۵ سانتیمتر برای مردان دارای چاقی درجه ۲ و ۳.

به گفته محققان، افراد با اندازه های بالاتر از حد تعیین شده فوق با ریسک بالا مشکلات عروقی در آینده روبرو هستند.