گوناگون

برگزاری بسیج ملی آموزش همگانی تغذیه در دی‌ماه

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: یازدهمین بسیج ملی تغذیه با تأکید بر آموزش برچسب نشان‌گرهای تغذیه‌ای در دی‌ماه برگزار می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بیدا، زهرا عبدالهی با اعلام این خبر افزود: دفتر بهبود تغذیه جامعه در جهت ارتقاء سواد تغذیه‌ای جامعه، هرساله اقدام به برگزاری بسیج ملی آموزش همگانی تغذیه در سراسر کشور می کند که امسال نیز همچون سنوات گذشته یازدهمین بسیج ملی تغذیه با تأکید بر آموزش برچسب نشانگر های تغذیه ای در دی ماه برگزار می‌شود. وی تصریح کرد: بیماری‌های غیرواگیر سالانه ۴۱ میلیون نفر را به کام مرگ می‌برد که معادل ۷۱ درصد از کل مرگ و میر در جهان محسوب می‌شود.

عبدالهی با بیان اینکه هر ساله ۱۵ میلیون نفر به دلیل بیماری غیرواگیر در سنین ۳۰ تا ۶۹ سال فوت می کنند، افزود: بیماری‌های قلبی عروقی بیشترین مرگ و میر ناشی از بیماری‌های غیرواگیر را نشان می‌دهد، یعنی ۱۷.۹ میلیون نفر سالانه و به دنبال آن سرطان‌ها (۹.۰ میلیون نفر)، بیماری‌های تنفسی (۳.۹ میلیون نفر) و دیابت (۱.۶ میلیون نفر) وجود دارد این چهار گروه بیماری بیش از ۸۰ درصد از کل مرگ‌های زودرس بیماری غیرواگیر را تشکیل می دهند. وی با بیان اینکه بیش از ۵۸ درصد از این مرگ های «زودرس» در کشورهای با درآمد کم و متوسط اتفاق می افتد، تأکید کرد: استفاده از دخانیات، عدم تحرک بدنی، استفاده مضر از الکل و رژیم‌های غذایی ناسالم همه خطر مرگ ناشی از بیماری غیرواگیر را افزایش می‌دهد مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با بیان اینکه اکنون ۷۶ درصد بار بیماری‌ها در ایران به بیماری‌های غیرواگیر شایع اختصاص دارد، تصریح کرد: طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی بیش از ۹ میلیون مرگ و میر به دلیل بیماری‌های غیرواگیر قبل از سن ۶۰ سالگی رخ می دهد وی با تأکید بر اینکه از بین عوامل تأثیرگذار در شیوع بیماری‌های غیرواگیر، تغذیه نقش بسیار مهمی در این روند دارد، افزود: البته در کنار تغذیه و الگوی غذایی نامناسب افزایش بی‌تحرکی هم در افزایش آمار اضافه وزن و چاقی نقش بسزایی دارد عبدالهی افزود: در واقع سبک زندگی شهرنشینی و افزایش عرضه مواد غذایی آماده و دسترسی آسان به مواد غذایی دارای چربی، قند و نمک بالا، روز به روز بر تعداد افراد مبتلا به اضافه وزن و چاق می‌افزاید وی با بیان اینکه یکی از اقدامات مهم در کاهش بروز بیماری‌های غیر واگیر افزایش سطح آگاهی مردم جامعه است، خاطرنشان کرد: در همین راستا دفتر بهبود تغذیه جامعه در جهت ارتقاء سواد تغذیه‌ای جامعه، هرساله اقدام به برگزاری بسیج ملی آموزش همگانی تغذیه در سراسر کشور می کند.

۷.۹ میلیون ایرانی در انتظار کارت ملی هوشمند

سخنگوی سازمان ثبت احوال در ارتباط با وضعیت صدور کارت ملی هوشمند: توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سیف الله ایوترلی، در برنامه چاپ اول شبکه خبر، با عنوان این مطلب که تا پایان سال ۹۶ بدون هیچ مشکلی کارت ملی هوشمند در مهلت ۱۵ روزه به دست متقاضیان می‌رسید، گفت: تحریم ها باعث شد تا وارد کردن بدنه کارت و تراشه از اوایل سال ۹۷ با مشکل مواجه شود. وی با اعلام اینکه تراشه کارت و مواد اولیه آن وارداتی است، افزود: از مجموع ۸ میلیون و ۹۴۶ هزار نفر از هموطنان که مراحل ثبت نام را تکمیل کرده اند، برای ۴۹ میلیون و ۳۰۹ هزار نفر کارت ملی هوشمند صادر شده است. ایوترلی ادامه داد: بیش از ۲۸ میلیون کارت ملی هوشمند، تولید داخلی بوده که صادر شده است.

سخنگوی سازمان ثبت احوال، با عنوان این مطلب که ۴ کشور در دنیا تراشه تولید می کنند، گفت: امیدواریم بتوانیم توسط شرکت‌های دانش بنیان این تراشه‌ها را در داخل تأمین کنیم. ایوترلی با اشاره به اهمیت کارت ملی هوشمند برای دولت الکترونیک، افزود: ما ظرفیت تولید ۲۸ میلیون کارت ملی هوشمند را در ماه داریم، متأسفانه در تامین بدنه کارت ملی هوشمند مشکل داریم و چاپخانه دولتی به ما قول داده است تا ماهانه یک میلیون کارت به ما تحویل دهد.

سخنگوی سازمان ثبت احوال ادامه داد: جنس کارت از پلی کربنات است و در حال حاضر در کشور موجود نیست، وی با بیان اینکه ۴ میلیون و ۷۰۰ هزار نفر در انتظار کارت ملی هوشمند هستند، گفت: برای حل مشکل افرادی که کارت ملی هوشمند خود را دریافت نکرده اند مصوبه‌ای به همه دستگاه ها ابلاغ شده است تا کارهای اداری و بانکی خود را به همراه رسید کارت ملی هوشمند انجام دهند. ایوترلی با بیان اینکه متولی تامین بدنه کارت ملی هوشمند چاپخانه دولتی است، گفت: اگر ماهانه یک میلیون کارت ملی هوشمند به ما تحویل دهند، ۸ ماه طول زمان می برد تا افراد در نوبت، کارت خود را دریافت کنند.

تأثیر برخی دهان‌شوبه‌ها در از بین بردن ویروس کرونا

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که استفاده از برخی انواع دهان‌شوبه می‌تواند ظرف ۲۰ ثانیه کروناویروس را در "شرایط آزمایشگاهی" از بین ببرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، در این بررسی آزمایشگاهی مشخص شد که استفاده از دهان‌شویه می‌تواند عامل بیماری کووید۱۹ را ظرف ۳۰ ثانیه از بین ببرد. هرچند انجام مطالعات بیشتر در این زمینه و در شرایط خارج از آزمایشگاه برای تأیید اثربخشی آن ضروری است.

در این مطالعه این موضوع مورد بررسی قرار گرفت که آیا استفاده از دهان‌شویه می‌تواند سطح کروناویروس را در بزاق بیمار کاهش دهد. متخصصان علوم پزشکی دانشگاه کاردیف در ولز در بررسی های خود دریافتند که در نتایج آزمایشات مربوط به استفاده از دهان‌شوبه‌های حاوی ۰.۷ درصد از ماده تشکیل دهنده "گلرید ستیل پیریدینیم" (CPC) نشانه امیدوارکننده ای از کاهش خطر ابتلا به بیماری کووید۱۹ مشاهده شده است. یافته‌های به‌دست آمده تأیید کننده مطالعه دیگری است که نشان می‌دهد مصرف دهان‌شویه‌های حاوی CPC در کاهش میزان کروناویروس مؤثر است.

در این بررسی آزمایشگاهی محققان شرایطی مشابه با نازوفارنکس و دهانه حلق فرد ایجاد کردند. این آزمایش بالینی که در مدت ۱۲ هفته انجام گرفت به تعیین اثر دهان شویه در کاهش بار کروناویروس در بزاق بیماران کمک می کند.

یک جرعه کتاب

زلزلهٔ شهر باهوش‌ها
نویسنده: مرضیه عباسی-۱۳۴۰
مترجم و پژوهشگر ادبیات کودک و نوجوان

پیام آشنا: زلزله‌ای در جریان است. زندگی همچون رودی در اطراف کرمان همه تارهای محکم روزگار را از قعر زمین بیرون کشیده و عده‌ای از مردم را در مسیر خود سیقل می‌دهد. انسان‌هایی که سال‌ها با بد و خوب یکدیگر می‌ساختند اکنون نیستی و هستی جلویی دارند. آن‌ها در ایران زیستند و ادبیات این سرزمین کهن توانست ریشه‌های وجودی آن‌ها را به‌هم پیوند داده و در مسیری پر پیچ و خم به بهشتی زمینی دست یابند. رمان داستان سه دوست نوجوان است که زلزله قرار است با نیست شدن پدر یا مادرشان آنها را از پای درآورد اما رابطه‌های سردم گرم در این روزگار سخت روابط نامتجاری به ارمغان می‌آورد و آن‌ها را وادار می‌کند که با کمک و پذیرش خانواده‌ها در مسیری خوب و شگفت‌انگیز قرار گیرند و بتوانند سرزمینی سبز را برای همه جایگزین کنند.

دختران و پسرانی که با هم در راهی رویایی و فوق‌العاده می‌توانند آسایش و آرامش دنیای کنونی را مهیا کنند و بهشتی را در همین کره خاکی بیافریدند.

زلزلهٔ شهر باهوش‌ها دنیای واقعی نوجوانان را با فانتزی، قصه و بازی‌های کامپیوتری پیوند می‌زند.

بخشی از کتاب زلزلهٔ شهر باهوش‌ها

ماه‌گل موهای مشکی‌اش را روی شانه‌ها ریخته بود. لپا آنکه باهوش بود، جرأت و شهامت حرف‌زدن نداشت. در دلش کلی حرف و سؤال داشت که نمی‌توانست بر زبان بیاورد. دلش می‌خواست بگوید: من هم پدرم را در زلزله از دست دادم. مادربیمارم را هم از دست دادم. غم ازدست‌دادن آنها برایم سهمناک بوده است. من خوب می‌توانم سنتور بنوازم و شعر بخوانم؛ غم نمی‌خواهم، جنگ نمی‌خواهم، شادی می‌خواهم، شادی. ماه‌گل از جایش بلند شد و با فرمود و شرمور به طرف اتاق خود، یعنی اتاق سرگرمی رفتند؛ اتاقی که قبلاً برای بچه‌ها ساخته بودند. آن‌ها در حالی که باهم راجع به شورا حرف می‌زدند، از راهروهایی گذشتند که با وجود تلاش مورچه‌های کارگر، خوب راهسازی نشده بود. قاپوس‌های شکسته، دریچه‌های خاشاک... سقف‌های کوتاه که به‌زور می‌شد از آن‌ها گذشت. وسایل آشپزخانهٔ نیمه‌کاره... انبارهای کوچک با تعداد کم نگهبان... در اتاق سرگرمی، فرمود و شرمور به طرف تیله‌ای که پیدا کرده بودند، رفتند. ماه‌گل هم آرام به طرف سنتورش رفت. چند بار نُت (ر)، را زد ولی دیگر نتوانست ادامه دهد. مضراب را کنار گذاشت و می‌خواست سنتورش را در جعبه بگذارد که فرمود و شرمور به طرفش آمدند. منگام تیله‌بازی، شرمور با فرمور به صدای سنتور ماه‌گل گوش می‌دادند و از اینکه بعد از مدت‌ها ماه‌گل دوباره سنتور می‌زند، خوشحال شده بودند.

بیماران کرونایی روی تخت بیمارستان بیمه می‌شوند

مدیرعامل سازمان بیمه سلامت گفت: بیماران کرونایی بدون بیمه، روی تخت بیمارستان بیمه می‌شوند

به گزارش پیام آشنا به نقل از بیدا، محمد مهدی ناصحی با اشاره به حمایت های سازمان بیمه سلامت از بیماران کرونایی با هدف ارائه خدمات مناسب و با کیفیت گفت: افراد بسیاری در کشور فاقد هرگونه بیمه درمانی هستند ممکن است این افراد در دوران شیوع کرونا به این بیماری مبتلا شوند. بنابراین با هدف کاهش مشکلات بیماران و تسهیل در ارائه خدمات به افراد مبتلا به کرونا، بیماران کرونایی روی تخت بیمارستان بیمه شده و از خدمات مورد نیاز خود در بیمه سلامت استفاده می کنند.

مدیرعامل سازمان بیمه سلامت، با اشاره به نگاه حمایتی دولت به طبقه محروم جامعه در زمینه ارائه پوشش‌های رایگان بیماهای تصریح کرد: سازمان بیمه سلامت با ارائه این راهکار کوشیده است تا برای افرادی که از تمکن مالی مناسب برخوردار نیستند، چتر حمایتی مناسبی را تدارک ببیند. همشمولان این طرح برای درمان‌های پایه نظیر مراجعه به پزشکان خانواده و مراکز درمانی بخش دولتی می توانند از خدمات بیمه سلامت با تعرفه دولتی استفاده کنند.

مدیرعامل سازمان بیمه سلامت، با اشاره به دوران شیوع کرونا دفترچه‌های بیمه همگانی به صورت رایگان و بدون انجام ارزیابی وسیع در اختیار مردم قرار می گیرد، افزود: بی‌تردید این سیاست بیمه‌ای تا پایان دوره کرونا ادامه دارد و پس از آن طبق برنامه و آیین نامه جدید طرح ارزیابی وسع اصلاح می‌شود. وی با تاکید بر لزوم کاهش تردد بیمه شدگان برای تمدید دفترچه های درمانی در دفاتر پیشخوان گفت: برای تمدید دفترچه های بیمه سلامت در شرایط کرونا به هیچ عنوان به مراجعه حضوری نیاز نیست و این مسئله در ستاد مقابله با کرونا تصویب شده است.

روزنه

پنیر فتا را بیشتر بشناسید

احتمالاً تاکنون نام پنیر فتا زیاد به گوشتان خورده است. فتا نوعی محصول لبنی پاستوریزه است که به مرور و به لطف فواید و خواصش به کشورهای دیگر نیز راه یافته و شهرت زیادی پیدا کرده است. این ماده غذایی در آب نمک به فروش می‌رسد و این مسأله باعث افزایش مدت زمان مصرف آن می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، پنیر فتا از شیر گوسفند تهیه می‌شود، اما ممکن است در برخی مناطق از شیر مادیان نیز به عنوان ترکیب اصلی آن استفاده شود. مشخصه این نوع پنیر داشتن طعمی ملس و ترش‌مزه است و درصد چربی آن به نسبت بالا است. در این مطلب در خصوص فواید این نوع پنیر بیشتر صحبت می‌کنیم با ما همراه باشید.

پنیر فتا منبع پروتئین

به عقیده متخصصان وجه تمایز پنیر فتا همانند سایر محصولات لبنی، پیش از هر چیز به دلیل پروتئین بالای آن است. حتماً می‌دانید که پروتئین یک ماده مغذی باارزش است که حاوی تمام اسیدآمینه‌های ضروری بوده و به‌خوبی در بدن هضم می‌شود. جذب پروتئین برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های مربوط به پیری و تخریب بافت‌های عضلانی ضروری است.

نتایج پژوهشی که در مجله Nutrients به چاپ رسیده است نشان می‌دهد که مصرف پروتئین از تخریب بافت‌ها و همچنین از بین رفتن عملکرد آن‌ها جلوگیری می‌کند.

پنیر فتا علاوه بر پروتئین حاوی میزان زیادی اسیدهای چرب اشباع شده نیز هست. البته احتمالاً بسیار شنیده‌اید که این اسیدهای چرب مضر هستند؛ اما اخیراً محققان به نتایج جدیدی در خصوص این چربی‌ها رسیده‌اند و معتقد هستند که اسیدهای چرب اشباع شده به طور قطع مضر نیستند. امروزه محققان در خصوص مزایای مصرف این نوع چربی‌ها نیز تردهایی ارائه کرده‌اند تا جایی که گفته می‌شود مصرف مناسب این اسیدهای چرب به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و بیماری‌های دیگری نیز کمک می‌کنند.

فتا سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی

جذب درشت‌مغذی‌ها از طریق مصرف پنیر فتا از اهمیت بالایی برخوردار است؛ اما این نوع پنیر همچنین حاوی مواد معدنی و ویتامین‌های ضروری برای سلامتی بدن نیز است. یکی از مهم‌ترین مواد معدنی کلسیم است. نتایج بررسی‌ها نشان داده است که مصرف محصولات لبنی باعث کاهش خطر بروز پوکی استخوان می‌شود چون حاوی کلسیم هستند. در نتیجه پنیر فتا نیز از این امر مستثنا نبوده و مصرف آن باعث استحکام بیشتر استخوان‌ها و پیشگیری از خطر پوکی آن‌ها می‌شود. از طرف دیگر، پنیر فتا حاوی میزان زیادی ویتامین D است که برای حفظ سلامتی بدن لازم و ضروری است. به طوری که از بروز بیماری‌های پیچیده، بیماری‌های قلبی عروقی و متابولیک پیشگیری می‌کند. علاوه براین باید بدانید که اگر میزان ویتامین D بدن در شرایط مطلوبی باشد برخی از انواع سرطان‌ها راحت‌تر تشخیص داده شده و روند درمان بهتری را طی می‌کنند. تأثیر این ویتامین روی بیماری‌های پوستی نیز شناخته شده است. متأسفانه در سراسر جهان، کمبود ویتامین D بسیار رایج است. بدانتان باشد که برای جذب روزانه این ویتامین باید به سراغ محصولات لبنی، ماهی و تخمرغ بروید. یکی از این محصولات لبنی برای جذب کافی ویتامین D پنیر فتا است. بنابراین توصیه می‌شود از آن غافل نشوید.

دو روش ساده برای مصرف پنیر فتا

ما دو دستور ساده برای مصرف پنیر فتا داریم تا تشویقتان کنیم این پنیر را در برنامه غذایی‌تان بگنجانید

پنیر فتا در فر

می‌توان پنیر فتا را همانند پنیر ایتالیایی پروولون در فر آماده کرد. برای این کار کافیست که چند ادویه ساده از جمله آویشن، فلفل و مقداری روغن زیتون استفاده کرد. این مواد را به پنیر زده و آن را به مدت ۸ دقیقه داخل فر با حرارت گردان و دمای ۲۰۰ درجه قرار دهید. بعد از اینکه پنیر را از فر خارج می‌کنید می‌توانید مجدداً مقداری روغن زیتون بکریه آن بزنید و سرو کنید.

پنیر فتا در سالاد

سالادها گزینه‌های خوبی برای افزودن پنیر فتا هستند. کافیست این نوع پنیر را به صورت مکعب‌های کوچک خرد کرده و به باقی سبزیجات سالاد اضافه کنید. سپس مقدار اندکی روغن زیتون و سرکه به عنوان چاشنی به آن بزنید و یک سالاد مغذی میل کنید. اگر علاقه‌مند به سالادهای حاوی پروتئین هستید می‌توانید کمی ماهی تن یا تکه‌های مرغ تیز به سالادتان اضافه کنید. پنیر فتا در سالاد بافت متفاوت و خوشمزه‌ای به سالاد می‌دهد.

پنیر فتا دوست بدن

همان‌طور که گفته شد، پنیر فتا یک محصول لبنی مفید برای سلامتی است. البته به شرطی که به طور منظم مصرف شود. پروتئین، چربی‌ها و مواد مغذی موجود در این محصول لبنی از آن یک ماده غذایی مفید ساخته که می‌تواند جوابگوی نیازهای روزانه بدن باشد و از بروز بیماری‌ها پیشگیری کند. از این گذشته می‌توانید پنیر فتا را در تهیه غذاها و روش‌های مختلف استفاده کنید. می‌توانید آن را ماده اصلی غذایتان بکنید یا به عنوان همراه غذا در کنار دیگر مزه‌ها سرو کنید. یکی از بهترین کارها مصرف آن با نان و گردو به عنوان عصرانه یا شام است. در هر حال مطابق با ناقلمه و سلیقه خودتان این نوع پنیر را وارد برنامه غذایی روزانه‌تان بکنید و از خواص آن بهره‌مند شوید.

پلمب ۴ سالن تشریفات ازدواج بدلیل عدم رعایت پروتکل‌های بهداشتی

رئیس کانون سردفتران ازدواج و طلاق گفت: چهار سالن تشریفات عقد و ازدواج به دلیل عدم رعایت پروتکل‌های بهداشتی در ایام شیوع بیماری کرونا پلمب و برای یکی از دفاتر، مجازات کیفری کلاهبرداری صادر شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، علی مظفری درباره نظارت بر دفاتر ازدواج و طلاق در دوران کرونا افزود: پرونده سالن‌های تشریفات عقد و ازدواج که شیوه نامه‌ها و پروتکل های بهداشتی را رعایت نکرده‌اند در شعبه هشت بازپرسی دادسرای ناحیه دو در جریان رسیدگی قرار دارند. وی خاطرنشان کرد: پروتکل بهداشتی دفاتر ازدواج از سوی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به سازمان ثبت اسناد و املاک کشور که دفاتر ازدواج و طلاق زیرمجموعه این سازمان محسوب می شود، ابلاغ شده است.

مظفری اظهار داشت: براساس پروتکل های بهداشتی حداکثر ۶ نفر با رعایت موازین بهداشتی و گندزدایی محیط می توانند برای مراسم عقد در دفاتر حضور یابند و مدت زمان حضور افراد نیز محدود است.

وی یادآور شد: علاوه بر ضدعفونی مکرر و مرتب دفاتر ازدواج و طلاق، نوبتدهی برگزاری آیین ازدواج و طلاق نیز در ساعت اداری انجام می شود و آزمایش های پیش از مراسم با زمان از قبل تعیین شده انجام می شود تا مانع تجمع و ازدحام شود. رئیس کانون سردفتران ازدواج و طلاق گفت: متأسفانه دفاتر ازدواج و طلاق در خصوص شیوع کرونا و برپایی مراسم ازدواج در این دفاتر بدنام شده اند اما در حقیقت که در سال‌های اخیر سالن‌های تشریفات و برپایی مراسم عقد بدون هیچ مجوزی فعالیت دارند و در این سالن‌ها مراسم عقدکنان برگزار می‌شود و چون در مقایسه با سالن‌های عروسی قیمت مناسب‌تری دارند، متاسفانه مورد استقبال هم قرار گرفته‌اند.

وی تأکید کرد: عمده مشکل ما سالن‌های تشریفاتی است که در آپارتمان های کوچک با تعداد مهمانان زیاد مراسم عقد برگزار می کنند و هیچ نظارتی بر آنها اعمال نمی‌شود. در ایام کرونا مورد توجه بیشتر قرار گرفته اند و هیچ نهاد نظارتی بر فعالیت آنها ورود نکرده و هر چه مکاتبه با دادسرا و اماکن داشتیم هیچ یک، هنوز نتیجه مؤثری نداشته است.

بر اساس این گزارش، رئیس کانون سردفتران ازدواج و طلاق ششم مرداد سال جاری گفته بود: با وجود شرایط کرونا، تعداد ازدواج‌های ثبت شده تا اواسط تیر سال جاری نسبت به مدت زمان مشابه سال قبل افزایش و تعداد طلاق ثبت شده کاهش داشته به طوری که در چهار ماه نخست امسال حدود ۲۰۰ هزار واقعه ازدواج و ۳۵ هزار واقعه طلاق ثبت شده در حالیکه در مدت مشابه سال قبل ۱۶۷ هزار ازدواج و ۳۷ هزار طلاق ثبت شده بود.

تامین هزینه شیر خشک و مکمل‌های غذایی،
برای کودکان معلول ذهنی موسسه خیریه کهریزک
مشارکت از طریق کد دستوری:
*۷۳۷*۷۰۰#
*۷۸۰*۶۵#
پرداخت آنلاین

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
باور کن
این را با تمام وجودت باور کن که
آن کس که وعده‌ی همیشه ماندن را می‌دهد
از همه رفتنی‌تر است

ویسواوا شیمبورسکا

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

افزایش خطر بیماری کلیه با دو عادت بدِ غذایی

نتایج یک مطالعه پزشکی نشان می‌دهد که "حذف وعده صبحانه" و همچنین "دیر وقت شام خوردن" دو عادت غلطی هستند که می‌توانند با خطر ابتلا به عارضه "پروتئینوری" (دفع پروتئین در ادرار) مرتبط باشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، رابطه بین عادات غذایی و بروز بیماری مزمن کلیه (CKD) کاملا مشخص نیست. در این مطالعه جدید متخصصانی از دانشگاه کاتازاواد ژاپن دریافته‌اند که حذف وعده غذایی صبحانه و دیر شام خوردن ممکن است با خطر بیشتر پروتئینوری همراه باشد که یک فاکتور اصلی در تشخیص بیماری مزمن کلیه است.

بیماری مزمن کلیه به عنوان یک ناهنجاری ساختاری/ یا کارکردی کلیه یا کاهش "فیلتراسیون گلومرولی" تعریف می‌شود. بیماری مزمن کلیه در واقع یک عامل خطر در مرحله نهایی بیماری‌های کلیوی و قلبی- عروقی است که از مشکلات اصلی سلامت در چندین کشور به حساب می‌آیند.

دیابت، فشار خون بالا و چاقی از مهم‌ترین عوامل بروز این بیماری هستند. اگرچه این بیماری‌ها به صورت جداگانه با مصرف دارو قابل درمان است اما در سال‌های اخیر تغییرات رفتاری مانند رژیم غذایی مناسب و ورزش کردن نیز در درمان این بیماری مورد توجه قرار گرفته است.

همچنین بیماری مزمن کلیه با افزایش خطر مرگ و میر ناشی از بیماری قلبی -حروقی مرتبط است. بنابراین مهم است که درک کنیم چه عادات و رفتارهایی ممکن است پیشرفت این بیماری را تسهیل کنند. محققان در یک بررسی به مطالعه روی رابطه بین عادات غذایی و بیماری مزمن کلیه پرداختند.

در این مطالعه پزشکان ژاپنی روی پروتئینوری به عنوان فاکتور تشخیصی بیماری مزمن کلیه تمرکز کردند. پروتئینوری نشانه اولیه بیماری کلیوی است. بنابراین پیشگیری از بروز این شرایط برای حفظ سلامت فرد حائز اهمیت است.

در این بررسی بیش از ۲۶ هزار بیمار بالای ۴۰ سال حضور داشتند. که در فاصله سال‌های ۱۹۹۸ تا ۲۰۱۴ تحت معاینه و نظارت بودند. محققان دیر شام خوردن، حذف صبحانه، سریع غذا خوردن و مصرف مواد غذایی ناسالم پس از وعده شام را به عنوان عادات غذایی نامناسب معرفی کردند.

به گزارش تیوز-مدیکال تنه، سریع غذا خوردن از شایع ترین عادات غذایی در بین این افراد بود و دیر شام خوردن، مصرف مواد غذایی ناسالم پس از شام و حذف صبحانه در رتبه های بعدی قرار گرفتند. در یک بازه زمانی بیش از سه سال، ۱۰ درصد از بیماران به دفع پروتئین در ادرار دچار شدند. همچنین در میان عادات غذایی نامناسب، حذف صبحانه و دیر شام خوردن با افزایش خطر پروتئینوری مرتبط است.

باجامعه همراه باشید

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 می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸