گوناگون

آغاز پرداخت مرحله جدید «وام» ۲۰ میلیون تومانی بازنشستگان از آبان‌ماه

رئیس کانون عالی بازنشستگان کارگری کشور از پرداخت ۲۱۳ هزار وام ۱۲ میلیون تومانی به بازنشستگان تامین اجتماعی طی سال گذشته خبر داد و درباره پرداخت وام ۲۰ میلیون تومانی در مرحله چهارم گفت: زمان ثبتنام مرحله چهارم وام تا ۳۰ مهرماه تکمیل و پرداخت آن آبان‌ماه انجام خواهد شد.

به گزارش پیام آشنا، محمد اسدی با اشاره به پرداخت وام ۲۰ میلیون تومانی به بازنشستگان تامین اجتماعی اظهار کرد: سال گذشته ۲۱۳ هزار وام ۱۲ میلیون تومانی به بازنشستگان پرداخت شد و این در حالیست که از ابتدای سال جاری تاکنون ۱۲۰ هزار سهمیه وام ۲۰ میلیون تومانی پرداخت شده است و ۴۰ هزار سهمیه در آبان ماه پرداخت خواهد شد.

وی در خصوص زمان پرداخت وام‌ها در مرحله جاری، توضیح داد: زمان ثبتنام مرحله چهارم وام تا ۳۰ مهرماه تکمیل می‌شود و پرداخت آن در آبان‌ماه انجام خواهد شد.

رئیس کانون عالی بازنشستگان کارگری کشور در پاسخ به سوالی درخصوص عدم پرداخت وام به حساب بازنشستگان، تصریح کرد: وام برای هر کدام از بازنشستگانی که برای دریافت وام ثبتنام کرده و پیامک تایید ثبتنام را دریافت کرده‌اند، پرداخت شده است، مگر کسانی که در حسابشان موجودی برای هزینه‌های بستی و وام نداشته باشند که پس از پرداخت مبلغ، وام به صورت خود به خود برایشان واریز خواهد شد.

اسدی تصریح کرد: بازنشستگانی که در مرحله جدید ثبتنام کرده و قرعه کشی شدند و برایشان پیامک تایید وام ارسال شده است در آبان‌ماه وام خود را دریافت خواهند کرد. زمان واریز وام از یکم تا ششم هرماه خواهد بود.

وضعیت کمبود ویتامین D در کشور

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت ضمن تشریح جزئیات مکمل‌یاری آهن و ویتامین D در مدارس، گفت: با وجود این برنامه در مدارس و برنامه مکمل‌یاری در شبکه بهداشتی و همچنین آمارهای موجود از خرید مکمل ویتامین D توسط خود مردم از داروخانه‌ها، بازهم متاسفانه کمبود ویتامین D در کشور همانند دنیا شایع است و به نظر می‌رسد که عوامل متعددی در این زمینه نقش دارد.

به گزارش پیام آشنا، احمد اسمعیل‌زاده درخصوص مکمل‌یاری آهن و ویتامین D در مدارس، گفت: این برنامه از سالیان قبل اجرایی شده بود که با شیوع کرونا و غیرحضوری شدن مدارس به وقفه خورد، اما از سال قبل مجددا از سر گرفته شد و امسال هم تمام تاکید مدارس در مناطق تحت پوشش دانشگاه‌های علوم پزشکی انجام کامل این برنامه است.

به گفته وی، مکمل آهن در مدارس دخترانه و مکمل‌یاری ویتامین D باید در تمام مدارس با قدرت و قوت از ابتدای سال آموزشی جاری اجرایی شود.

وی درباره پروتکل ارائه مکمل ویتامین D و قرص آهن به دانش‌آموزان، توضیح داد: در مورد مکمل آهن در مدارس دخترانه می‌بایست هر هفته یک قرص آهن ارائه شود که طبق مطالعات سازمان بهداشت جهانی مشخص شده است که همین یک مکمل در هر هفته کارایی مصرف هر روز قرص آهن را دارد و به همان اندازه می‌تواند در پیشگیری از کم‌خونی ایفای نقش کند.

وی افزود: در خصوص مکمل ویتامین D که برای گروه سنی بالاتر از ۱۲ سال انجام می‌شود هر ماه یک مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D به دانش‌آموزان می‌دهیم.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت تاکید کرد: البته با وجود این برنامه در مدارس و برنامه مکمل‌یاری در شبکه بهداشتی و همچنین خرید مکمل ویتامین D توسط خود مردم از داروخانه‌ها، باز هم متاسفانه کمبود ویتامین D در کشور مانند دنیا شایع است و به نظر می‌رسد که عوامل متعددی در کمبود ویتامین D در کشور نقش دارد که از محققان کشور تقاضای کنیم تا تحقیقاتی در این زمینه انجام دهند تا مشخص شود علت شیوع بالای کمبود ویتامین D در کشور با وجود اینکه ایران کشوری ۴ فصل و آفتاب‌خیز است، چیست؟

معمای چاقی حل شد!

در حالی که رژیم‌های غذایی غربی بدون شک با افزایش خطر چاقی مرتبط هستند، کارشناسان سلامت مدت‌هاست درباره اینکه دقیقا چه چیزی باعث افزایش مشکلات وزن می‌شود، تحقیق می‌کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ارث، محققان بررسی کردند که آیا کالری، کربوهیدرات یا چربی بیش از حد در غذاها وجود دارد یا خیر و به این نتیجه رسیدند که مهمترین عامل فروکتوز است. محققان اظهار کردند که مسئله کلیدی که باعث چاقی می‌شود، فروکتوز است این قند در شکر و شربت ذرت یا فروکتوز بالا یافت همچنین در بدن ما از کربوهیدرات‌هایی مانند گلوکز تولید می‌شود.

همانطور که بدن فروکتوز را تجزیه می‌کند انرژی فعال را که به آن آدنوزین تری‌فسفات (ATP) گفته می‌شود، کاهش می‌دهد. این کاهش سطح انرژی باعث گرسنگی و افزایش مصرف غذا می‌شود.

فروکتوز چیزی است که متابولیسم ما را تحریک می‌کند تا به حالت کم مصرف برود و کنترل اشتها را از دست بدهد اما غذاهای چرب منبع اصلی کالری هستند که باعث افزایش وزن می‌شوند.

محققان اظهار کردند: همانطور که خرس‌ها برای آماده شدن برای خواب زمستانی از میوه‌های با فروکتوز بالا استفاده می‌کنند، سطح انرژی انسان هنگام مصرف غذاهای غنی از فروکتوز کاهش می‌یابد.

اگرچه چربی، مخزن انرژی ذخیره شده است اما غذاهایی با فروکتوز بالا از مصرف این انرژی ذخیره شده جلوگیری می‌کنند که منجر به حالتی می‌شود که با خرس‌هایی که برای زمستان آماده می‌شوند قابل مقایسه است.

این مطالعه در مجله Obesity منتشر شده است.

زنان و خانواده

تأثیرات منفی افزایش سن بر باروری زنان

عضو هیئت علمی مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا با تاکید بر اینکه متأسفانه افزایش سن ازدواج و فرزندآوری از جمله عوامل خطر بروز ناباروری در زنان است، در عین حال بر ضروری بودن آگاهی‌بخشی در این زمینه تاکید کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا، سیمین ظفردوست در این خصوص، گفت: یکی از مشکلات بزرگ جامعه ما افزایش سن ازدواج و فرزندآوری زنان است که ناشی از علل مختلف اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی است. اما بسیار مهم است که خانم‌ها بدانند فرصت فرزندآوری آنها محدود است. در واقع، هر خانمی با یک میزان مشخص ذخیره تخمدان متولد می‌شود و این ذخیره تخمدان از زمان تولد تا زمان یائسگی (۴۷ تا ۵۰ سالگی) به تدریج کاسته می‌شود تا به پایان می‌رسد. اما این روند کاهش از سن ۳۵ سالگی سرعت می‌گیرد و پس از ۴۰ سالگی سرعت این روند کاهشی بسیار بیشتر می‌شود.

او توضیح داد: بنابراین، لازم است که زنان آگاه شوند که فرصت باروری‌شان محدود است و وقتی ذخیره تخمدان کاهش یابد، به هیچ وجه قابل تجدید و بازیابی نیست. نکته مهم دیگر این است که با افزایش سن، فقط میزان ذخیره تخمدان و تعداد تخمک‌ها کاهش نمی‌یابد، بلکه کیفیت تخمک‌ها نیز کاهش می‌یابد.

این متخصص زنان و زایمان، افزود: وقتی کیفیت تخمک پایین باشد، جنین تشکیل شده نیز کیفیت خوبی نخواهد داشت و این به معنی افزایش خطر سقط جنین است. به همین دلیل است که در خانم‌های بالای ۴۰ سال میزان سقط جنین به شدت افزایش می‌یابد.

در واقع با افزایش سن، هم احتمال بارداری کاهش می‌یابد و هم احتمال سقط افزایش پیدا می‌کند.

این فلوشیپ ناباروری بیان کرد: عامل خطر دیگری که با افزایش سن مرتبط است، وضعیت رحم است. فیبروم‌ها و پولیپ‌های رحمی در خانم‌هایی که در سنین باروری قرار دارند، شایع است اما با افزایش سن این فیبروم‌ها و پولیپ‌ها بزرگ‌تر می‌شوند و با تغییراتی که در رحم ایجاد می‌کنند، باعث کاهش احتمال بارداری و افزایش احتمال سقط می‌شوند.

عضو تیم تخصصی مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا در پایان، خاطرنشان کرد: وظیفه ما و رسانه‌ها این است که بتوان عزیز را از تأثیرات منفی افزایش سن بر باروری آگاه کنیم. این یک واقعیت بیولوژیک است که با افزایش سن فرصت بچه‌دار شدن برای زنان به‌شدت کاهش می‌یابد و بتوان باید با آگاهی از این واقعیت، درباره سن ازدواج و فرزندآوری تصمیم بگیرند. اگر هم به هر دلیلی امکان ازدواج یا اقدام برای باروری ندارند، می‌توانند از روش‌های حفظ باروری، یعنی فریز تخمک یا جنین استفاده کنند که توان باروری خود را برای آینده حفظ کنند.

سخنگوی وزارت آموزش و پرورش خبر داد

ورود ۲۵ هزار معلم جدید به مدارس از ابتدای آبان

سخنگو و معاون برنامه‌ریزی و توسعه منابع آموزش

به گزارش پیام آشنا به نقل از مرکز اطلاع‌رسانی و روابط عمومی وزارت آموزش و پرورش، علی فرهادی افزود: با بکارگیری این تعداد معلم مساله کمبود معلم در مدارس برطرف خواهد شد و بخشی از ظرفیت‌ها نیز خالی خواهد ماند که درآزمون‌های بعدی تلاش خواهد شد تا جذب شوند.

معاون برنامه‌ریزی و توسعه منابع آموزش و پرورش و پرورش گفت: ۲۵ هزار معلم جدید از اول آبان وارد کلاس‌های درس می‌شوند و مسأله کمبود معلم برطرف خواهد شد.

همچنین درباره جذب مربی پرورشی در مدارس هم گفت: اطلاعیه جذب ۱۱ هزار مربی پرورشی در مدارس هم به زودی منتشر خواهد شد.

به گفته وی، برای استخدام این تعداد مربی پرورشی با سازمان اداری و استخدامی مکاتبه شده و مذاکرات همچنان ادامه دارد.

فرهادی گفت: تلاش می‌شود این مربیان پرورشی با مهارت‌های چندگانه به کار گرفته شوند که هم نقش مشاوره در مدرسه را داشته باشند و هم به عنوان مربی پرورشی بکار گرفته شوند.

معاون برنامه ریزی و توسعه منابع آموزش و پرورش درباره استخدام نیروهای سرایدار مدارس و بحث افزایش حقوق آن‌ها نیز گفت با سازمان اداری و استخدامی درباره استخدام حداقل ۳۰ هزار نیروی سرایدار خدمتگزار مکاتباتی انجام شده و درخواست ارسال شده است که به محض دریافت مجوز این امر انجام خواهد شد.

به گفته فرهادی، برای جبران حقوق و مزایای نیروهای سرایدار مشغول به‌کار نیز با دوستان سازمان اداری و استخدامی صحبت‌هایی شده است تا از ظرفیت‌ها قانونی برای جبران این کمبود اقدامی صورت گیرد

دریچه

بلاتکلیفی یک جشن

جشن تکلیف یا همان جشن عبادت یکی از جشن‌های مذهبی است که وقتی دختر و پسر به سن معینی رسیدند و بالغ شدند با هدف شروع و انجام احکام الهی، برای آنها برگزار می‌شود. این جشن در مدرسه یا در برخی خانواده‌های مذهبی به‌صورت خانگی برگزار می‌شود و معمولا برای نوجوان تا سال‌ها خاطره‌انگیز خواهد بود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام‌جم آنلاین، اما نکته قابل توجه این که معمولا در اغلب مدارس، جشن تکلیف به‌عنوان یک انجام وظیفه به‌صورت نمادین برگزار می‌شود و آنچه که دیده می‌شود زرق و برق این گونه مراسم و هزینه‌هایی است که صرف برگزاری می‌شود. درواقع آن رسالت بزرگ اطلاع‌رسانی درخصوص بهداشت و تغییرات بلوغ در این جشن‌ها بازگو نمی‌شود و حتی اغلب مربیان هم در اطلاع‌رسانی در زمینه تغییرات جنسی و جسمی دوران بلوغ بی‌اطلاع و ناکارآمد بوده و آن جسارت لازم برای بیان و باز کردن یک‌سری مسائل ظریف و ریزبینانه‌ای را که مورد نیاز دانش‌آموز است، ندارند و در نهایت هم اغلب دانش‌آموزان متوجه هدف اصلی از برگزاری جشن تکلیف نمی‌شوند چون هنوز به پرسش‌های بلوغ جسمی و جنسی‌شان که لازمه رسیدن به آرامش روانی و رفتاری است پاسخ داده نشده و یک‌دفعه به بحث اعمال و فرایض دینی رسیده‌اند. نوجوانی که از نظر جسمی و جنسی هنوز ناکامل است و نمی‌داند درچه مرحله‌ای قرار دارد و هویت گمشده خود را پیدا نکرده، معلوم است که بی‌توجه به فرایض دینی می‌شود و این موضوع برایش نهادینه نخواهد شد. چه بسا بسیاری از نوجوانان در همین دوره بلوغ است که سرکش و نافرمان شده و اغلب دین‌ستیز و جنگجو می‌شوند. ازهمه مهم‌تر این که محتوای چنین جشن‌هایی در ناخودآگاه دانش‌آموز چنین القامی کند که صحبت و پرسش درخصوص برخی مسائل دوره بلوغ شرم‌آور است و درزمره اسرارمگو قرار دارد.

توجه به مقوله تغییرات بلوغ

سیدجواد موسوی، کارشناس دینی و مشاور کودک با اشاره به این که باید والدین با زبانی ساده و بدون پیچیدگی، شرایط بلوغ را برای نوجوانان تشریح کنند و به او اطلاعاتی متناسب با سن و پیشرفت مراحل بلوغ ارائه دهند، می‌گوید: نوجوان تازه بالغ باید پیش از شروع تغییرات عمده جسمی از یک‌سری علائم و تغییرات بلوغ آگاه شود و بداند که در حال پشت سر گذاشتن دوران کودکی و ورود به برهه نوجوانی است و جلسه و اطرافیان انتظار هایی متناسب از او دارند. نوجوان باید در دوران بلوغ روش‌های حفظ سلامتی را بشناسد و بداند چه چیزی بهداشت جسم و روان او را به خطر می‌اندازد تا بتواند با تهدیدات بیرونی مقابله کند و از نوجوانی در مسیر تکامل لذت ببرد. در این دوره تغییرات جسمی و روانی نوجوان سریع است. احساسات، تفکر، رابطه‌های اجتماعی، عاطفی و منطق او رشد می‌کند و او از این گذرگاه به شناخت خویش و محیط پیرامون اقدام می‌کند. این تغییرات ذاتا مقدس است و هدایت و کنترل آنها از طریق شناخت مقتضیات دوره بلوغ او را از گمراهی، گناه و آسیب نجات می‌دهد و با توجه به این که رسانه‌های معاند و ضدافتلاب در تلاش و تبلیغ الگوی فرهنگ غرب در همین رده سنی نوجوان هستند، بر این اساس در فرهنگ و سبک زندگی اسلامی که باید براساس آموزه‌های دینی باشد، آموزش‌های بهداشتی و اجتماعی درباره بلوغ اهمیتی دوچندان می‌یابد.

آموزش چگونه باید باشد؟

مدارس کشور شدیدا به‌وجود مشاوران، روان‌شناسان و معلمان آگاه در این زمینه نیاز دارد. سیدجواد موسوی با اشاره به این که برگزاری جشن تکلیف در مدارس در حوزه آموزش‌های بلوغ اقدامی فرخنده اما ناکافی است، می‌گوید: در چنین شرایطی تلاش رسانه‌های صوتی، تصویری و مکتوب و اجرای برنامه‌های آموزشی ازسوی نهادهای فرهنگی و حمایتی می‌تواند تا اندازه‌ای راهگشا باشد و شرایط را برای ارائه آموزش‌های رسمی، کامل و متناسب درباره بلوغ مهیا کند. جالب این که کمبود آگاهی درباره بلوغ در زمینه‌های رفتاری و روانی در بزرگسالان نیز نمایان است و هنوز نمی‌دانیم چگونه به ارائه آموزش‌های بلوغ بپردازیم که حساسیت‌برانگیز و مخالف شئون دینی و فرهنگی ما نباشد و فقط بتواند از بروز آسیب‌ها جلوگیری کند. موسوی با اشاره به این که آسیب‌ها جلوگیری کند. موسوی با اشاره به این که آموزش بهداشت در مدارس به‌خصوص در محدوده بلوغ با مشکلات و کمبودهای جدی دست‌وپنجه نرم می‌کند، می‌گوید: این آموزش‌ها همیشه با حاشیه همراه بوده و در عمل، بخش بزرگی از دانش‌آموزان نوجوان را به‌دلیل شرایط جامعه و ناپسند دانستن صحبت در این‌باره در محیط‌های بیرونی و خانواده‌ها از دستیابی به اطلاعات کامل و جامع و متناسب محروم می‌کند. اگر قبول داشته باشیم که وظایف نظام آموزش و پرورش تنها در آموزش ریاضی و علوم و هندسه و تولید انواع و اقسام نخبه و دانش‌آموز ممتاز خلاصه نمی‌شود و پرورشی هم در کار است که ابعاد جسمی، شخصیتی، روانی، رفتاری و اجتماعی دانش‌آموز را دربر می‌گیرد به ضعف‌های جدی این نظام در حوزه مسائل اجتماعی نوجوانان و دانش‌آموزان پی می‌بریم.

راهکار طب ایرانی برای مهار خشم و افسردگی

پزشک و متخصص طب ایرانی با بیان اینکه روزانه با حجم زیادی از اطلاعات روبرو می‌شویم که سلامتی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهند؛ در عین حال راهکارهای طب ایرانی برای کمک به حفظ سلامت روان از جمله مهار خشم و افسردگی را مطرح کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت، مهشید چلیچی با بیان اینکه یکی از اثرگذارترین اصول سلامتی در طب ایرانی اعراض نفسانی است که مهم‌ترین آنها خشم، شادی، ترس، هم، غم و خجالت است، گفت: در متون طب ایرانی در مورد تاثیر خوراکی‌ها، ورزش، آب و هوا و برخی عوامل دیگر بر سلامت روح و روان سخن گفته شده اما باید بدانیم که حالات روحی و روانی ما با یک اتفاق یا دریافت یک خبر در لحظه می‌تواند کل سیستم عصبی بدن ما را تحت تأثیر قرار دهد.

وی با بیان اینکه روزانه با حجم زیادی از اطلاعات روبرو می‌شویم که سلامتی ما را تحت تاثیر قرار می‌دهند، افزود: اخباری که از طریق فضای مجازی دریافت می‌کنیم تأثیر مستقیمی بر روح و روان ما دارند و گاهی اینقدر حجم اخبار زیاد است که باعث احساس خستگی و خمودگی در ما می‌شود.

این پزشک و متخصص طب ایرانی برای کنترل این مسئله توصیه کرد: بهتر است کسانی که با کوچک‌ترین خبر بد بهم می‌ریزند و خوابشان نمی‌برد یا علائم جسمی دیگری پیدا می‌کنند، فضای مجازی و اخبار دریافتی را مدیریت کنند. روزه خبر بگیرند، تنها به دنبال خواندن اخبار بد نباشند و در کنار آن‌ها اخبار امیدبخش را نیز بخوانند و روزانه ساعات طولانی را به خواندن اخبار اختصاص ندهند.

وی افزود: اگر کسی ناخواسته در معرض اخبار بد قرار گرفت با تمرین تنفس طبی به صورت دم و بازدم‌های عمیق و نرمش‌های کششی می‌تواند اثرات اخبار بد بر بدن را کنترل کند. همچنین ورزش‌هایی مانند شنا و یوگا و تای چی هم برای کاهش اثرات اعراض نفسانی مناسب هستند.

چلیچی ادامه داد: در کنار آن می‌توان از تدابیر غذایی طب ایرانی برای تعدیل اعراض نفسانی استفاده کرد. افرادی که دارای مزاج گرم هستند از خوردن زیاد ادویه‌های بسیار گرم مانند زنجبیل، دارچین، فلفل و خردل یا خرمای خشک مغزیات، سیر و پیاز تند، چای و قهوه و نسکافه و یا خوراکی‌های گرم و چرب و شیرین مانند، سوهان و حلوا ارده، شیرینی‌ها و سرخ کردنی‌ها خودداری کنند.

وی در ادامه تصریح کرد: به این افراد در کنار پرهیزهایی که گفته شد، خوردن خیار، کدو، کاهو، گشنیز، هندوانه و مرکبات، شربت سکنجبین، شربت به لیمو، شربت آبالو، آب انار ترش و شیرین، ماء الشعیر طبی، آبغوره و سرکه و آبلیموی طبیعی، دوغ و ماست و پنیر تازه، سوپ جو و آش رشته توصیه می‌شود.

وی همچنین درخصوص تدابیر غذایی افرادی که مبتلا به غم و اندوه شدید افسردگی و وسواس هستند گفت: این افراد تا حد امکان از خوردن بادنجان، عدس، کلم، قارچ، گوشت گاو و گوشت‌های صنعتی مانند کالباس، سوسیس و همبرگر، ادویه‌های بسیار گرم مانند زنجبیل، دارچین، فلفل و خردل خودداری کنند و در عوض، خوردن فالوده سیب و گلابه، گوشت گوسفند زرده تخم مرغ نیم برشت (عسلی)، شیر، قرنی، شیر برنج، سوپ جو و آش رشته شیرباداغ، دمنوش به دمنوش گیاه به لیمو، شربت گلاب با اندکی زعفران توصیه می‌شود.

این پزشک و متخصص طب ایرانی اظهار کرد: بوییدن و نوشیدن گلابه، بوییدن و خوردن سیب به ویژه سیب گلابه، دمنوش به، شربت تخم بالنگو با گلاب و زعفران، بوییدن اسطوخودوس و نوشیدن دم کرده آن (برای سرد مزاج‌ها) و بوییدن پرتقال و نوشیدن آب تازه آن (برای گرم مزاج‌ها) از مفرحات سودمندی هستند که اعراض نفسانی را تعدیل می‌کنند.

وی در پایان گفت: داشتن خواب خوب، و کافی در زمان مناسب (حدود ساعت ۱۰ شب) هم بدن را برای تحمل در برابر حوادث و اخبار ناگوار کمک می‌کند. همچنین داشتن ارتباطات اجتماعی قوی و دوستان و خانواده همدل و همراه نیز می‌تواند به کاهش اثرات مخرب اخبار بد و ناگوار کمک کند و در نهایت در صورتی که فرد دچار مشکلات و آسیب‌هایی بود که زندگی عادی او را مختل کرده بود، لازم است حتما به روانشناس و یا روانپزشک مراجعه کنند.

قربونِ دَسِت، اون شیر آبُ ببند.

مینیمال
هایی برای زندگی

تازه های سلامت

خوراکی‌های تقویت کننده‌بینایی که باید به رژیم غذایی افزود

طبق گفته آکادمی چشم پزشکی آمریکا، همان رژیم غذایی که برای قلب و سایر اعضای بدن مفید است، برای سلامت چشمان هم مفید است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، آکادمی در مورد غذاهای سالم برای بینایی و نحوه ایجاد یک رژیم غذایی غنی از آنها توصیه‌هایی ارائه می‌دهد.

دکتر «ریکا تیلور» در این باره توضیح می‌دهد: «برخی مواد مغذی به طور کلی چشم را سالم نگه می‌دارند و برخی از آنها خطر ابتلا به بیماری های چشمی را کاهش می‌دهند».

چشم‌ها برای اکسیژن و مواد مغذی به شریان‌های کوچک متکی هستند، مشابه آنچه که قلب به شریان‌های بسیار بزرگ متکی است، بنابراین رژیم غذایی کم چربی و غنی از میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل برای سلامت چشم‌ها مفید است. این آکادمی پیشنهاد می‌کند سبزیجات و میوه‌های نارنجی رنگ با ویتامین A را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

این ماده مغذی به شبکیه چشم آنچه را که برای کمک به تبدیل پرتوهای نور به تصویر نیاز دارد می‌دهد و به مرطوب ماندن چشم کمک می‌کند.

به گفته تیلور، «هویج منبع شناخته شده‌ای از ویتامین A است، اما سیب زمینی شیرین حتی بیشتر از هویج، این ماده مغذی را تامین می‌کند». تیلور می‌گوید: «سیب زمینی شیرین بیش از ۲۰۰ درصد از دوز روزانه ویتامین A را تأمین می‌کند». طالبی و زردآلو نیز منابع خوبی هستند.

آنتی اکسیدان ویتامین C برای سلامت چشم بسیار مهم است. در حالی که غذاهای سرخ شده، دود تنباکو و پرتوهای خورشید می‌توانند رادیکال‌های آزاد تولید کنند- مولکول‌هایی که به سلول‌ها آسیب می‌رسانند و آنها را می‌کشند- وظیفه ویتامین C ترمیم و رشد سلول‌های جدید است.

منابع خوب ویتامین C پرتقال، نارنگی، گریپ‌فروت، لیمو، هلو، فلفل دلمه‌ای قرمز، گوجه‌فرنگی و توت‌فرنگی هستند.

بر اساس مطالعه بیماری های چشمی مرتبط با سن، آنتی اکسیدان‌ها می‌توانند از بیماری دژنراسیون ماکولا (AMD) و آب‌مروارید مرتبط با سن جلوگیری کرده یا به تأخیر بیندازند.

به گفته آکادمی، آنتی اکسیدان دیگری به نام ویتامین E است که سلول های چشم را سالم نگه می‌دارد که در آووکادو، بادام و تخمه آفتابگردان وجود دارد. همچنین خوردن ماهی‌های آب سرد حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ مانند سالمون، ماهی تن، ساردین، هالیبوت و قزل آلا مفید است. آنها ممکن است به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های چشمی در سنین بالاتر کمک کنند.

تیلور گفت: «امگا ۳ برای عملکرد اشک مفید است، بنابراین خوردن ماهی ممکن است به افراد مبتلا به خشکی چشم کمک کند». دو آنتی اکسیدان دیگر که برای چشم مفید هستند، لوتئین و زاگزانتین هستند. این دو آنتی اکسیدان در سبزیجات سبز برگ و سایر مواد غذایی با رنگ روشن یافت می‌شوند و از لکه زرد محافظت می‌کنند. به گفته آکادمی، لکه زرد بخشی از چشم است که مسئول اصلی ترین و دقیق ترین بخش بینایی است.

کلم پیچ، اسفناج، کاهوی رومی، کلم، شلغم، کلم بروکلی و نخود همگی مانند تخم مرغ حاوی این مواد مغذی هستند.

شبکیه برای محافظت از چشم‌ها در برابر اثرات مخرب نور به روی (زینک) نیاز دارد، اما روی می تواند میزان مس را در بدن شما کاهش دهد. این ماده مغذی برای تشکیل گلبول های قرمز خون مورد نیاز است. هر دو را می‌توان در حبوبات، از جمله نخود سیاه، لوبیا چشم بلبلی و لوبیا لیما یافت. صدف، گوشت قرمز بدون چربی، مرغ و غلات غنی شده نیز سرشار از روی هستند.

تیلور گفت بهترین راه برای دریافت این مواد مغذی از طریق غذا است. اما افراد مبتلا به دژنراسیون ماکولا ممکن است از مصرف مکمل ها هم سود ببرند.