گوناگون

ذخیره ۶ ماهه دارو، نیازمند منابع مالی قابل توجه

معاون وزیر و رئیس سازمان غذا و داروا اشاره به لزومات و چالش های تکلیف ذخیره شش ماهه دارو در برنامه هفتم توسعه، اجرای این تکلیف را نیازمند منابع مالی قابل توجه دانست.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از سازمان غذا و دارو، مهدی پیرصالحی اظهار کرد: ذخیره شش ماهه دارو به سازمان غذا و دارو تکلیف شده است با این حال، این تکلیف بدون پیش بینی منابع ارزی و ریالی کافی، امکان پذیر نخواهد بود.

وی افزود: به نظر می رسد که صرفا برای تدوین آیین بند تلاش شده باشد، اما عملیاتی شدن آن به بررسی دقیق و تامین منابع نیاز دارد. رئیس سازمان غذا و دارو تأکید کرد: اگر از شرکت ها خواسته شود که شش ماه دارو ذخیره کنند و بخواهیم این موضوع را با افزایش حداقلی مارژین جبران کنیم، نه تنها فشار مالی مضاعفی بر مردم وارد خواهد شد، بلکه این رویکرد جوابگوی تامین ذخایر مورد نیاز نخواهد بود.

وی همچنین خاطرنشان کرد: در حال حاضر، میزان ارز و ریالی که برای ایجاد این ذخایر لازم است را بعطیر شفاف اعلام کردیم و در مراحل اولیه این طرح، موافقت قطعی با آن صورت نگرفته است. امید است با تعامل و بررسی بیشتر، راهکارهای عملی برای این تکلیف ارائه شود.

«پزشکی خانواده»، رفروم حاکمیتی است نه یک اتفاق سلامت

رئیس مرکز مدیریت شبکه وزارت بهداشت با بیان اینکه حوزه خدمات و مدیریت خدمات درمانیا یک اصل دارد و آن هم «نیاز مردم» است: خاطرنشان کرد: برای اجرای برنامه پزشکی خانواده، اینا باید نظام شبکه موجود به روز شود و بلعه های زیر بنایی موجود را محکم کرده و کاری کنیم که مردم برکات آن را ببینند و پرسنل ارایه خدمات نیز حس خوب داشته باشند. پس از آن می توان برنامه پزشکی خانواده را روی این سفرهای که حالا دیگر به دوستی پهن شده دست اجرا کرد.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از ایسنا، مهدی زنگنه با بیان اینکه برنامه پزشکی خانواده یک رفروم حاکمیتی است نه یک اتفاق نظام سلامتی، اظهار کرد: البته حاکمیت نیز در رفتارهایش طی دو سه ماه گذشته نشان داده که دارد به این موضوع فکر می شود و شخص رییس جمهور علیرغم اولویت های زیادی که هست، در این باره جلسه نیز گذاشته و نشان داده که به این موضوع فکر می کند. در مجموع اگر این برنامه در یک استان شروع می شود باید استقرار پای کار آید و جواب مردم و رسانه را دهد؛ چراکه اجرای این برنامه دانشگاهی نیست و استانی است.

وی با بیان اینکه حوزه خدمات و مدیریت خدمات درمانیا یک اصل دارد و آن هم «نیاز مردم» است: افزود: نظام سلامت هم یکی از حوزه های ارائه دهنده خدمات است و باید بر اساس نیاز جامعه خدمات را ببیند. متاسفانه اکنون حوزه بهداشت مبتنی بر نیازهای واقعی جامعه، خدمات نمی دهد؛ چراکه بسته های خدمتی، شرح وظایف در سطح یک بهبوز، مراقب سلامت، روانشناس تغذیه و پزشک و ـ روزبه روز از مسیر اصلی خود خارج شده نیازهای جامعه تغییر کرده ولی اقدامات ما همچنان بر این نیازها بوده است.

نظام شبکه به روز می شود

او با تاکید به اینکه قبل از اجرای برنامه پزشکی خانواده باید همین شرح وظایف را متناسب با شرایط و نیاز جامعه و تکنولوژی های جدید به روز کنیم، ادامه داد: بنابراین شرایط فعلی حوزه بهداشت باید بر اساس نیاز واقعی جامعه و متناسب مناطق مختلف، به روز و کارآمد شود و مردم نیز وارد این گود شوند.

زنگنه خاطرنشان کرد: برای اجرای برنامه پزشکی خانواده، اینا باید نظام شبکه موجود به روز شود و بلعه های زیر بنایی موجود را محکم کرده و کاری کنیم که مردم برکات آن را ببینند و پرسنل ارایه خدمات نیز حس خوب داشته باشند. پس از آن می توان برنامه پزشکی خانواده را روی این سفرهای که حالا دیگر به دوستی پهن شده دست اجرا کرد. همین الان هم این سفره در شهرهاسه گفته است: یک حالت در استان های فارس و مازندران که حدود ۱۱ ـ ۱۲ سال است در حال اجراست: یک حالت دیگر آن طرح تحول است که مربوط به دولت اول آقای روحانی است و یک حالت دیگر نیز سلامت خانواده است که مربوط به دولت قبل است که البته هر کدام از این سه گفته ها نقاط ضعف و قوتی دارند.

آغاز چاپ کتاب های درسی زودتر از سال های گذشته

رئیس سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش با بیان اینکه مشکل قطع برق و گاز در سال های قبل باعث شد چاپ کتاب های درسی امسال زودتر آغاز شود، گفت: این کار باعث می شود چاپ بسیاری در زمستان با تاسیکل یا مشکل مواجه نشود و تا الان روند چاپ کتاب خوب پیش رفته است.

به گزارش پیام آشنا، علی لطیفی با بیان اینکه برای تغییرات برنامه درسی بروژهای را تحت عنوان طرحواره تحول در برنامه درسی آغاز کرده ایم گفت: در حال آماده سازی چارچوب برنامه درسی و محتوای دوره ابتدایی هستیم که اسناد و چارچوب ها برای ارسال به شورای عالی جهت تصویب آماده شده که اگر تصویب شود، سال آینده به صورت آزمایشی تغییراتی در برنامه درسی تعدادی از مدارس کشور خواهیم داشت.

وی با بیان اینکه امسال چاپ کتاب ها زود و از شهریور آغاز شد افزود: حدود ۲۰ میلیون جلد از کتاب های سال آینده چاپ شده است. سال های قبل مشکل قطع برق و گاز داشتیم لذا امسال چاپ کتاب ها را زودتر آغاز کردیم تا چاپ بسیاری در زمستان یا تابستان با مشکل مواجه نشود که تاکنون چاپ کتاب خوب پیش رفته است.

رئیس سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش در پاسخ به این که آیا اعتبار چاپ کتاب ها تامین شده است؟ گفت: قبل از این ما اعتبار چاپ کتاب ها را کلفتدا امسال ابرانی است و به میزانی که شرکت های تولید کننده کاغذ داخلی تولید کنند چاپ کتاب ها با کاغذ ایرانی انجام می شود، برای میزان باقی مانده هم بنا داریم از کاغذ خارجی استفاده کنیم. شرکت های داخلی سال گذشته به اندازه نیاز نتوانستند کاغذ چاپ تامین کنند و لذا برای تامین باقیمانده مورد نیاز، خرید خارجی خواهیم داشت.

لطفی با بیان اینکه اول سال موارد چاپ کتاب ها شامل کتاب های بدون تغییر است اظهار کرد: کتابهایی که تغییر دارند برای نیمه دوم سال یا اواخر سال چاپ می شوند.

زنان و خانواده

شناسایی ۵۰ مساله کلیدی برای طراحی الگوی حکمرانی تمدنی حوزه زنان

دبیر ستاد راهبری و نظارت خانواده و زنان شورای عالی انقلاب فرهنگی از شناسایی ۵۰ مساله کلیدی برای طراحی الگوی حکمرانی تمدنی حوزه زنان خبر داد.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از شورای عالی انقلاب فرهنگی، فهیمه فرهمندپور در نشست الگوی حکمرانی تمدنی در حوزه زنان و خانواده به سالگرد تأسیس این شورا و اهتمام آن در تدوین و طراحی الگوی حکمرانی در حوزه زنان و خانواده پرداخت و گفت این ۵۰ مساله کلیدی برای طراحی این الگو در چهار دسته کلی مسائل نظری (پایه)، مسائل نظری معطوف به اجرا، مسائل اجرایی و لوازم طراحی با زن نهایی الگو تقسیم بندی می شوند.

وی در یکی از این دسته بندی ها مسائل اجرایی اشاره کرد که در حوزه سیاست گذاری معطوف به خانواده، نیازمند اطلاعات و آمار دقیق و امکان سنجی های لازم هستند به عنوان نمونه، بازنگری در آیین نامه های ارتقا، استخدام و جذب اعضای هیات علمی در مراکز علمی متناسب با الگوی حکمرانی تمدنی، مستلزم دسترسی به داده های آماری جامع است.

دبیر ستاد راهبری و نظارت خانواده و زنان شورای عالی انقلاب، فرهنگی به ضعف موجود در فرآیند حکمرانی حوزه زنان و خانواده گزینی زد و گفت: با فرآیندی مواجهه هستیم که فاقد انسجام معنا بخش و اثرگذار و از سیاست گذاری تا میدان، یکپارچه سازی نشده است.

دانشگاه الزهرا(س) پایگاه اجرای سیاست های حکمرانی تمدنی

رئیس دانشگاه الزهرا(س) در نشست به اهمیت داده ها در برنامه ریزی های آینده و الگوهای تمدنی، از نیاز به تعاریف مشترک و انتخاب درست عوامل مؤثر در تدوین این الگوها سخن گفت که ناهماهنگی با مفقول مادمن هر عامل، انسجام و کارایی الگو را بر هم می زند.

زهرا ناظم بکائی سیس به نقش دانشگاه الزهرا(س) به عنوان تنها دانشگاه جامع بانوان در جمهوری اسلامی اشاره کرد و آن را محور نسبتیابی به مرجعیت علمی در حوزه زنان و خانواده دانست و بر آمادگی این دانشگاه برای اجرای سیاست های تدوین شده در حوزه آموزش عالی بانوان و معرفی الگوی سوم زن در جهان تأکید داشت و از حمایت های مادی، معنوی و فکری در این مسیر استقبال کرد.

نشست تخصصی الگوی حکمرانی تمدنی در حوزه زنان و خانواده، با محوریت بررسی جایگاه اطلاعات و داده های آماری در این حوزه، به میزبانی دانشگاه الزهرا(س) و با حضور مسئولان و صاحب نظران شورای عالی انقلاب فرهنگی برگزار شد.

ظفرقندی هشدار داد

تا ۲۰ سال آینده سالخورده ترین کشور منطقه می شویم!

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: اگر شیب کاهش رشد جمعیت اصلاح نشود در ۲۰ الی ۲۵ سال آینده سالخوردترین کشور منطقه می شویم.

به گزارش پیام آشنا، محمدرضا ظفرقندی در یکصد و دهمین جلسه مجمع عمومی فرهنگستان علوم پزشکی که صبح پنجشنبه ۱۹ آذر ۱۴۰۳ با حضور رئیس جمهور برگزار شد، با تشکر از رئیس جمهور به خاطر توجه ویژه به شبکه سلامت گفت: انتظار ما از فرهنگستان و اساتید این است که رابطه مردم با حوزه سلامت را بهبود دهند. مشکلات نظام سلامت در سه حوزه ساختار، اقتصاد و نیروی انسانی خلاصه می شود. البته این سه مشکل از هم مجزا نیستند و به نوعی در هم تنیده اند. در برنامه های توسعه بر این نکته تأکید شده است که باید شبکه سلامت در عین حالی که گسترش می یابد عمیق هم شود. بر اساس همین دستور برنامه توسعه، مابه دنبال گسترش پزشک خانواده و نظام ارجاع و تکمیل آن هستیم.

وی با تأکید بر این که «اگر اقتصاد سلامت درست شود مشکلات این حوزه حل خواهد شد»، افزود: اگر نتوانیم اقتصاد سلامت را درست کنیم، مطمئناً طرح هایی مانند پزشک خانواده به پیش نخواهد رفت و بیشتر از قبل شاهد مهاجرت اهالی سلامت به خارج از کشور خواهیم بود و اینجاست که مشکل نیروی انسانی ما را مضاعف خواهد کرد.

وی به آسیب های ناشی از آلودگی هوا اشاره کرد و گفت: طبق آمارها حدود ۴۰ هزار نفر در سال به خاطر آلودگی هوا قربانی می شوند و ۱۲ میلیارد دلار به کشور خسارت وارد می شود و اینها نشان می دهد که باید به فکر حل این مسایل باشیم. پدیده هایی مانند آسم کودکان و مشکلات ریوی از اثرات آلودگی هواست.

وزیر بهداشت همچنین کیهودی مردم در حوزه سلامت و بالابودن آمار مرگ و میر ناشی از تصادفات جاده ای را دیگر مشکلات حوزه سلامت عنوان کرد که رفع آنها تنها در حوزه مسئولیت این وزارتخانه نیست و به همکاری دستگاه های مختلف و تصمیم گیری در سطوح بالا نیاز دارد و تصریح کرد: حل مشکلات حوزه سلامت نیازبه عزم ملی دارد و منابع آن نیز باید افزایش یابد. برخی طرح ها مانند طرح دارو از طرح خوبی است به شرط آنکه منابع آن تأمین شده باشد. در حالی که این اتفاق نیفتاده است.

وی به بحران میانسالی در کشور اشاره کرد و گفت: بحران میانسالی یکی از اتفاقات خطرناک است و باید همه دستگاه ها از جمله رسانه ها و صدا و سیما خطرات بحران میانسالی را برای مردم روشن کنند. اگر شیب کاهش رشد جمعیت اصلاح نشود در ۲۰ الی ۲۵ سال آینده سالخوردترین کشور منطقه می شویم و آمار تولد سالیانه در کشورمان به زیر یک میلیون نفر خواهد رسید که باید برای آن فکری کنیم.

در این جلسه همچنین مرندی رئیس فرهنگستان علوم پزشکی با تشکر از دغدغه های رئیس جمهور در حوزه سلامت گفت: آقای دکتر پزشکیان همان دغدغه هایی که در زمان ریاست در دانشگاه داشت، امروز هم دارد.

مرندی در سخنان خود از رئیس جمهور خواست در شورای عالی انقلاب فرهنگی یک ستاد سلامت ایجاد شود. در این مراسم تعدادی از اساتید و اعضای فرهنگستان علوم پزشکی نیز دغدغه هایی را مطرح کردند که اهم آنها توجه به تغذیه مردم به خصوص در مناطق محروم، لزوم اختصاص یارانه به شیر در مدارس و مصرف لبنیات، توجه به هوش مصنوعی در حوزه سلامت و توجه به دیپلماسی سلامت و ارتباط با سایر کشورها در حوزه بهداشت بود.

برش

سیگار الکترونیکی بدون نیکوتین هم مضر است

متخصصان می گویند سیگار الکترونیکی حتی اگر حاوی نیکوتین نباشد بر عملکرد عروق خونی تاثیر فوری می گذارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایندیپندنت، این پژوهش که هنوز در مجلات معتبر منتشر نشده اما در نشست سالانه انجمن رادیولوژی آمریکای شمالی در شیکاگو ارائه شده است، نشان داد کشیدن سیگار الکترونیکی، با یا بدون نیکوتین، باعث می شود فاکتوری به نام «اشباع اکسیژن وریدی» کاهش یابد که ممکن است به معنای کاهش میزان جذب اکسیژن ریه های فرد باشد.

اشباع اکسیژن وریدی (venous oxygen saturation) معیاری است که نشان می دهد خون چقدر اکسیژن را از اندام ها به ریه ها برمی گردانند. کاهش این مقدار ممکن است نشانه آن باشد که ریه ها توانایی کمتری در جذب اکسیژن از هوا دارند یا بدن به طور غیرعادی از اکسیژن بیشتری استفاده می کند.

برای تایید این نتایج و بررسی آثار درازمدت سیگار الکترونیکی به پژوهش های بیشتری نیاز است، اما دانشمندان می گویند این نتایج می تواند نشان دهنده این باشد که استفاده مداوم از سیگار الکترونیکی می تواند به بیماری های عروقی در آینده منجر شود.

دکتر «ماریان نلوت»، نویسنده اصلی این مطالعه و رادیولوژیست مرکز علوم پزشکی دانشگاه آرکانزاس، می گوید: برخی به اشتباه فکر می کنند که سیگار الکترونیکی جایگزینی ایمن برای سیگارهای معمولی حاوی نیکوتین است، اما این صحت ندارد. اگرچه هوایخش های (آئروسل ذرات جامد یا مایع معلق در گاز) سیگارهای الکترونیکی همان آلاینده های سرطان زای دود تنباکو را ندارند اما افراد هنگام استفاده از سیگارهای الکترونیکی همچنان مواد شیمیایی تنفس می کنند و این مطالعه نشان می دهد که این مواد بر بدن تاثیر می گذارد.

سیگارهای الکترونیکی با گرم کردن مایعی کار می کنند که به بخاری تبدیل می شود که کاربر استنشاق می کند. اما این بخار فقط حاوی آب نیست و بسته به نوع دستگاه ممکن است حاوی موادی مانند سرب، نیکل، فرمالدهید، پروپیلن گلیکول و گلیسیرین نیز باشد.

نلوت می گوید: حتی اگر در سیگار الکترونیکی نیکوتین وجود نداشته باشد، ممکن است ترکیبات دیگری داشته باشد که مضر است.

نلوت و همکارش ۳۱ فردی را که سیگار معمولی و سیگار الکترونیکی می کشیدند و همچنین افرادی که سیگار الکترونیکی بدون نیکوتین مصرف می کردند، بررسی کردند. آن ها نتایج این افراد سیگاری و کاربران سیگار الکترونیکی را که بین ۲۱ تا ۴۹ سال سن داشتند، با ۱۰ فردی که سیگار نمی کشیدند با سیگار الکترونیکی استفاده نمی کردند مقایسه کردند.

متخصصان قبل و بعد از مصرف سیگار معمولی و سیگار الکترونیکی از شرکت کنندگان لیکن آم آر آی گرفتند و همچنین برای محدود کردن فشار خون، بالای ران افراد کاف مخصوص فشارسنج بستند و وقتی کاف را باز کردند، سرعت جریان خون در سرخرگ ران (فمورال) را اندازه گرفتند. این شریان در طول ران کشیده شده است و خون اکسیژن دار را به تمام قسمت های تحتانی بدن منتقل می کند. آن ها میزان اکسیژن موجود در خون را پس از اکسیژن رسانی به بافت های بدن و بازگشت به قلب هم اندازه گیری کردند.

هر بار که فرد از سیگار الکترونیکی استفاده می کرد با سیگار می کشید، متخصصان در سرعت جریان خون شریان فمورال کاهشی قابل توجه مشاهده کردند.

افرادی که از سیگارهای الکترونیکی حاوی نیکوتین استفاده می کردند در مقایسه با افراد غیرسیگاری و افرادی که سیگار می کشیدند، بیشترین کاهش در عملکرد عروقی را نشان دادند. گروه بعدی که بیشترین تغییر را تجربه کردند، افرادی بودند که سیگارهای الکترونیکی بدون نیکوتین می کشیدند.

عملکرد درست عروق اهمیت زیادی دارد زیرا نشان دهنده توانایی رگ های خونی برای گشاد و منقبض شدن است تا خون بتواند به طور کارآمد جریان یابد و اکسیژن و مواد مغذی را به بدن منتقل و مواد زاید را حذف کند. عملکرد ضعیف عروق می تواند به مشکلاتی مانند لخته شدن خون، فشار خون بالا و سکته مغزی منجر شود.

تحقیقات همچنین نشان داد تمامی افرادی که از سیگار الکترونیکی استفاده کرده اند... چه با نیکوتین و چه بدون نیکوتین... کاهش اشباع اکسیژن وریدی داشتند. به این معنی که احتمالا ریه های آنها اکسیژن کمتری جذب می کرد.

سیگارهای الکترونیکی از مدتها قبل وارد بازار شده اند و برخی پزشکان آن را برای ترک سیگار توصیه می کنند. با این حال در مورد تاثیر ترکیبات سیگارهای الکترونیکی و اثر آن ها بر ریه ها و رگ های خونی اطلاعات زیادی وجود ندارد و حتی اگر نسبت به سیگارهای معمولی، مواد سمی کمتری داشته باشد، آثار طولانی مدت آن ها هنوز کاملا شناخته نشده است و آزمایش هایی از این دست نشان می دهند که حداقل تاثیری کوتاه مدت وجود دارد.

مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت

چای سبز تاثیر چندانی در کاهش وزن ندارد

مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت به برخی پرسش های تغذیه ای و کاربردی پاسخ گفت.

به گزارش پیام آشنا، احمد اسماعیل زاده در توصیه هایی برای تقویت مفاصل زانو گفت: اولین گام برای تقویت مفاصل زانو، کاهش وزن است؛ گام دوم گنجاندن منابع غذایی حاوی کمکا ۳ مانند ماهی و استفاده از روغن کلولا یا کلزا بوده و استفاده از خرفه و گردو، لوبیا، آجیل، تخم مرغ و گوشت نیز در برنامه غذایی موثر است.

وی با بیان اینکه چای سبز تاثیر چندانی در کاهش وزن ندارد، افزود: چای سبز اثرات خوبی در کاهش فشارخون و آرامش روح و روان و مقبله با استرس و اضطراب دارد. در کاهش وزن استفاده از لواع سبزیجات به صورت خام یا بخته مانند گوجه فرنگی، کدو، خیار، کاهو و بروکلی مهم است.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به اینکه چرا برخی افراد با وجود مصرف شام اما در زمان بیدار شدن در صبح، دچار ضعف و تعریق می شوند، گفت: چون فاصله بین وعده شام و صبحانه بسیار زیاد است و در این شرایط فرد دچار افت قند خون می شود.

اسماعیل زاده تصریح کرد: بهتر است در کنار وعده شام، از مواد غذایی حاوی فیبر مانند نان سبوس دار، سبوس برنج، کاهو و سبزی خوردن استفاده شود تا نوسانات قند به حداقل ممکن برسد. همچنین بهتر است این افراد قبل از خواب یک لیوان شیر و نو خرمای زرد زاهدی مصرف کنند.

اسماعیل زاده مقدار مصرف فیبر به طور متوسط برای تمام آقایان را بین ۳۵ تا ۳۸ گرم در روز دانست و گفت: انجام ورزش های سبک و سنگین از جمله پرورش اندام ارتباط چندانی با فیبر مصرفی بیشتر یا کمتر ندارد؛ البته ورزشکاران به ویژه در رشته پرورش اندام نیاز به پروتئین بیشتری نسبت به دیگر افراد دارند.

به گفته وی، به غیر از بیماران دارای نارسایی قلبی و کلیوی مزمن، در افراد سالم میزان توصیه شده مصرف آب (نه هر گونه نوشیدنی) ۶ تا ۸ لیوان به عبارت دیگر بین ۱.۵ تا ۲ لیتر آب در طول شبانه روز است.

اسماعیل زاده در خصوص توصیه های تغذیه ای به بیماران مبتلا به کم کاری تیروئید، اظهار کرد: مهمترین نکته در بیماران مبتلا به کم کاری تیروئید، مصرف منظم دارو متناسب با نُز تجویز شده از سوی پزشک معالج است.

وی ادامه داد: این بیماران باید کلری دریافتی کمتری داشته باشند؛ چون اکثر این افراد دچار اضافه وزن هستند و نباید مواد غذایی پرکالری مصرف کنند. برخی از مواد غذایی مانند کلم، گل کلم، سویا و بروکلی، دریافت بُد توسط غده تیروئید را مجاز مشکل می کنند؛ اما این در صورتی است که افراد در مصرف آنها زیاده روی کنند. این بیماران می توانند سبزیجات از جمله لواع کلم ها را به اندازه مناسب مصرف کنند.

تازه های سلامت

کدام روغن ها برای پخت و پز مناسب تر هستند؟

انتخاب روغن مناسب برای پخت و پز به روش و مدای پخت بستگی دارد اما می توان گفت روغن زیتون و کلولا بهترین نوع روغن برای پخت و پز هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، مونا گل محمدی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی، به مناسبت برگزاری پویش تغذیه با شعار «روغن سالم، غذای سالم، زندگی سالم» تاکید کرد: روغن زیتون به هیچ عنوان برای سرخ کردن های عمیق نباید مورد استفاده قرار گیرد و در کل روغن های مایع برای تهیه غذا مناسب هستند مثل روغن زیتون و کلولا ولی در کنار این روغن ها می توان از روغن های کنجد، هسته انگور، روغن ذرت و آفتابگردان هم در تهیه غذا استفاده کرد.

چربی های مفید برای بدن

گل محمدی افزود: چربی های غیر اشباع به دو دسته تقسیم می شوند که دسته اول چربی هایی هستند که فقط یک بند دوگانه دارند و اصطلاحا به آنها چربی های مونا گفته می شود. این چربی ها سطح کلسترول "بد" در خون را کاهش و منجر به افزایش سطح کلسترول "خوب" یا HDL در بدن می شوند.

به گفته وی، منبع دریافت چربی مونا روغن های زیتون، کلولا، آووکادو، بادام و آجیل ها هستند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان ادامه داد: دسته دیگر چربی ها که تعداد بندهای دوگانه آنها بیشتر از بندهای یگانه است شامل چربی های امگا ۳ و امگا ۶ هستند. چربی های "امگا ۳" برای سلامت قلب بسیار مفید هستند این چربی ها می توانند التهاب را در بدن کاهش و به بهبود عملکرد حافظه و سلامت مغزی کمک کنند. این چربی ها به ویژه در ماهی های چرب مثل سالمون، ساردین، قزل آلا، بذر کتان، دانه چیا، شاهدانه و گردو یافت می شوند.

به گفته وی، چربی های "امگا ۶" هم در اکثر روغن های گیاهی یافت می شود. این چربی ها برای حفظ سلامت پوست و ساختار سلولی مناسب هستند اما اگر دریافت این چربی ها بیش از اندازه و در تعادل با "امگا ۳" نباشد منجر به التهاب و مشکلات سلامتی خواهد شد.

میزان مصرف روزانه چربی ها برای بدن چه اندازه است؟

به گفته وی، میزان دریافت چربی ها بسته به نیازهای فردی، سطح فعالیت فیزیکی و وضعیت سلامتی هر شخص متفاوت است اما بطور کلی چربی ها حدود ۲۰ تا ۲۵ درصد از کل کالری دریافتی روزانه بدن را تشکیل می دهند. به طور مثال فردی که روزانه نیاز داشته باشد حدود ۲ هزار کیلو کالری انرژی دریافت کند، تقریباً ۴۴ تا ۵۷ گرم چربی در روز باید دریافت کند. بنابراین توصیه ما این است که دریافت چربی ها به حدود ۳۰ درصد از کل کالری دریافتی روزانه هر فرد که مقدار متفاوتی می باشد، محدود شود.

عوارض مصرف بیش از اندازه چربی ها؟

دریافت چربی ها بستگی به نیاز فردی شخص دارد که چه مقدار فعالیت فیزیکی دارد و در افراد به مختلف متفاوت است ولی با توجه به اینکه چربی ها انرژی بالایی دارند، دریافت بیش از اندازه آن ممکن است منجر به افزایش وزن، چاقی و بالا بردن خطر مرگ و میر زودرس، بروز بیماری های غیرواگیر مثل بیماری های قلبی عروقی، دیابت نوع ۲ و برخی از انواع سرطان ها شود.

گل محمدی افزود: چربی ها به طور کلی به چربی های مضر و مفید تقسیم می شوند. چربی های مضر شامل چربی های ترنس و چربی های اشباع هستند. چربی های ترنس به شکل طبیعی در معده حیوانات نشخوار کننده وجود دارند، بنابراین این چربی در گوشت و محصولات لبنی موجود است. علاوه بر این، یکی از مواردی که منجر به تولید چربی های ترنس می شود، فرایند هیدروژنه کردن روغن های گیاهی است. در کل چربی های ترنس می توانند سطح کلسترول "بد" را در بدن افزایش و منجر به کاهش کلسترول "خوب" یا "HDL" شوند.

وی افزود: مصرف چربی های ترنس می تواند با بیماری های مختلفی در ارتباط باشد؛ بنابراین مصرف این چربی ها باید به شدت در طول روز محدود شود از جمله مصرف لبنیات کم چرب، محدود کردن مصرف گوشت های قرمز و استفاده حداقلی از مارگارین و روغن های نباتی هیدروژنه در رژیم غذایی است.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان همچنین به نوع دیگر چربی های مضر اشاره کرد و گفت: این چربی ها از نوع اشباع هستند و با توجه به اینکه سطح "LDL" خون را افزایش می دهند می توانند منجر به بیماری های قلبی عروقی هم شوند. چربی های اشباع عمدتا در منابع حیوانی وجود دارد ولی در منابع گیاهی هم یافت می شود، بنابراین برای کاهش دریافت چربی های اشباع باید مصرف لبنیات های پرچرب، گوشت قرمز و استفاده از مواد غذایی فرآوری شده، روغن نارگیل و روغن پالم محدود شود.

این متخصص تغذیه گفت: توصیه های کلی ما برای مصرف چربی ها و محدود کردن دریافت چربی ها این است که بهتر است لبنیات به شکل کم چرب تهیه شود؛ چربی های قابل مشاهده روی گوشت ماهی و مرغ جدا شود، مصرف گوشت های قرمز به یک تا دوبار در هفته محدود شود. همچنین غذاهایی که دارای چربی بالایی هستند مثل مصرف غذاهای سرخ کردنی، کره مارگارین، کلم پاچه محدود شود.

گل محمدی ادامه داد: ماهی حداقل یک تا دوبار در هفته استفاده شود به جای سرخ کردن از روش های سالمی مثل آب پز کردن، بخارپز کردن استفاده کنیم و مغزها و دانه ها را به عنوان چربی های سالم در رژیم غذایی خودمان اضافه کنیم.

ایران خشک شد. از بس که آب ندارد.