گوناگون

تعداد شهرهای زرد کرونایی افزایش یافت

براساس آخرین به‌روز رسانی‌ها، تعداد شهرهای زرد کرونایی کشور افزایش یافت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وبدا، هماند هفته‌های گذشته، هیچ یک از شهرهای کشور در وضعیت قرمز و نارنجی نیستند. این گزارش حاکی از آن است که تعداد شهرهای با وضعیت زرد از ۹۱ به ۱۰۵ شهر افزایش و تعداد شهرهای با وضعیت آبی از ۲۵۷ به ۳۴۳ شهر کاهش یافت.

مصرف زیاد پروتئین در طول رژیم لاغری به تغذیه سالم تر کمک می‌کند

طبق یک مطالعه جدید، خوردن نسبت بیشتری از پروتئین در حین رژیم لاغری منجر به انتخاب بهتر مواد غذایی می شود و به جلوگیری از کاهش توده بدون چربی بدن کمک می کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایتس دیلی، تجزیه و تحلیل داده‌های تلفیقی از آزمایش‌های کاهش وزن متعدد انجام‌شده در دانشگاه انرگزِ کارولینای شمالی نشان می‌دهد که افزایش مقدار پروتئین حتی اندکی از ۱۸ درصد غذای دریافتی یک فرد به ۲۰ درصد، تأثیر قابل توجهی بر کیفیت انتخاب‌های غذایی دارد.

«هو شایسس»، نویسنده این مطالعه و استاد علوم تغذیه، گفت: «تا حدودی قابل توجه است که مصرف پروتئین کمی بیشتر در طول رژیم لاغری با مصرف بیشتر سبزیجات سبز رنگ و کاهش مصرف غلات تصفیه شده و قند افزودنی همراه است.»

علاوه بر این، محققان دریافتند مصرف نسبتاً بالاتر پروتئین مزیت دیگری را برای رژیم گیرندگان به همراه دارد: کاهش از دست دادن توده بدون چربی که اغلب با کاهش وزن همراه است.

رژیم‌های کاهش وزن که از محدودیت کالری استفاده می‌کنند اغلب می‌توانند افراد را به کاهش مصرف غذاهای سالم که حاوی ریزمغذی‌هایی مانند آهن و روی هستند تشویق کنند به گفته محققان، مصرف سطوح بالاتر پروتئین اغلب با نتایج سالم‌تری همراه است. اما ارتباط بین مصرف پروتئین و کیفیت رژیم غذایی به درستی درک نشده است.

داده‌های بیش از ۲۰۰ مرد و زن شرکت کننده بین ۲۴ تا ۷۵ سال مورد بررسی قرار گرفت و شاخص توده بدنی شأن ثبت شد. به شرکت کنندگان توصیه‌های تغذیه‌ای براساس دستورالعمل های آکادمی تغذیه و رژیم غذایی و انجمن دیابت آمریکا داده شد. آنها تشویق شدند که ۱۸ درصد از کالری دریافتی خود را به پروتئین بدون چربی، مانند مرغ، گوشت قرمز فرآوری نشده ماهی، حبوبات و لبنیات اختصاص دهند و تعادل کالری خود را صرف میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل کنند. آنها از مصرف چربی‌های اشباع، غلات تصفیه شده، شکر و نمک منع شدند.

محققان دریافتند هر دو گروه کم پروتئین و پر پروتئین به میزان یکسان وزن از دست دادند؛ حدود پنج درصد از وزن بدن در طول شش ماه.

اما افراد گروهی که پروتئین بالاتری داشتند بهتر می‌توانستند توده عضلانی بدون چربی خود را حفظ کنند.

ریزش موها هنگام شانه زدن پس از حمام تا چه حد طبیعی است؟

همه ما در صورت مواجه شدن با ریزش موی شدید حتما باید به پزشک مراجعه کنیم اما ریزش موی خفیف و محدود واقعا نگران‌کننده نیست و یکی از فرایندهای فیزیولوژیک بدن محسوب می‌شود به گفته متخصصان، روزانه به‌طور میانگین حدود ۱۰۰ تار مو از موهای ما دچار ریزش می‌شوند، اما وقتی که موها را می‌شوییم و بعد آنها را شانه می‌کنیم، واقعا ریزش مو تا چه اندازه طبیعی است؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از سلامت، درحالی که ریزش حدودا ۱۰۰ تار مو در طول روز به‌طور کلی طبیعی و عادی محسوب می‌شود، اما اگر فاصله بین دفعات شستن موها بیشتر شود و در روزهای بین شستن موها نیز کمتر آنها را شانه کنید، میزان ریزش مو هم بیشتر خواهد شد. درواقع بخشی از موهایی که آماده ریزش شده‌اند، تا زمان شستن موها یا شانه زدن آنها از پوست سر جدا نمی‌شوند پس اگر موهایتان را یکبار در هر ۳ روز می‌شویید و آنها را هم کم شانه می‌کنید، میزان موهای ریخته‌شده در روز شستوشو و شانه کردن آنها به چیزی مابین ۱۵۰ تا ۳۰۰ تار مو خواهد رسید. افرادی که چنین چیزی را تجربه می‌کنند، نباید نسبت به ریزش موهایشان نگران شوند.

نوع موهای شما می‌تواند در ریزش آنها نقش داشته باشد

موهای فرفری و پیچ‌دار معمولا تارهای موی آماده برای ریزش را به مدت طولانی‌تری حفظ می‌کنند، زیرا ریشه این موها خشک‌تر و دارای تراکم بیشتری است. به همین دلیل هم افراد دارای موهای فرفری و پیچ‌دار هنگام شستن موها تصور می‌کنند که اساسا ریزش موهایشان بیشتر از دیگران است. درحالی که چنین تفاوت چشمگیری واقعیت ندارد. موهای ضخیم و زبر (حتی اگر فرفری و پیچ‌دار نباشند) همچنان تارهای موی آماده برای ریزش را به مدت طولانی‌تری نسبت به موهای صاف و نازک درون بافت خودشان حفظ می‌کنند.

هنگام شانه کردن موهایه درستی از آنها محافظت کنید

از آنجایی که تارهای مو در شرایط خیس و مرطوب از نظر انعطاف‌پذیری و قابلیت ارتجاعی ضعیف می‌شوند و شدیدا آسیب‌پذیر و شکننده هستند (موهای پیچ‌دار و فرفری در این شرایط بیشترین آسیب‌پذیری را دارند)، باید در شانه کردن آنها با احتیاط عمل کنید. یکی از دلایل این که متخصصان پوست‌مو استفاده از نرم‌کننده را برای همه انواع مو توصیه می‌کنند، ارتقای انعطاف‌پذیری موها و پیشگیری از شکستگی آنها هنگام شانه کردن است. نرم‌کننده‌های مناسب، با نوع موی شما به‌خوبی موها را در برابر شکنندگی تقویت می‌کنند و از آنها هنگام حالت‌گیری محافظت می‌کنند، حتی اگر موهای شما شدیدا آسیب‌پذیر باشند (مانند موهای رنگ‌شده یا موهایی که به‌طور منظم با ابزارهای حالت‌دهنده حرارتی تماس دارند). اگر موهای شدیدا خشک و آسیب‌پذیری دارید می‌توانید از نرم‌کننده‌های بدون نیاز به آبکشی (leave-in) کمک بگیرید که حاوی ترکیبات مغذی و تقویت‌کننده‌ای مانند لیپیدها هستند و استقامت موها را در برابر آسیب‌پذیری افزایش می‌دهند.

زنان و خانواده

کشف ژن جدیدی که نشان می‌دهد زنان بیشتر از مردان آلزایمر می گیرند

براساس گزارش مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها تخمین زده شده که بیش از ۵۸ میلیون نفر فقط در امریکا به بیماری آلزایمر مبتلا هستند که از هر ۱۰ بیمار ۶ نفر از آنان زن هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ۵۵آنلاین، تحقیقاتی که اخیراً در زمینه آلزایمر انجام شده نشان می‌دهد که ژنی جدید که عامل ایجاد خطر ژنتیکی است برای بیماری آلزایمر شناسایی شده به نظر می‌رسد که این ژن در زنان بسیار قوی‌تر از مردان است. همین موضوع نشان می‌دهد که چرا زنان بیش از مردان به فراموشی مبتلا می‌شوند. به گفته یکی از محققان برجسته در زمینه آلزایمر، این کشف به ما بینشی می‌دهد که بتوانیم راه‌های کاهش یا متوقف کردن این بیماری را پیدا کنیم. براساس گزارش مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها تخمین زده شده که بیش از ۵۸ میلیون نفر فقط در امریکا به بیماری آلزایمر مبتلا هستند که از هر ۱۰ بیمار ۶ نفر از آنان زن هستند. محققان دانشگاه شیکاگو و دانشکده پزشکی بوستون ژن جدیدی به نام MGMT را کشف کرده‌اند که خطر ابتلا به آلزایمر را در زنان افزایش می‌دهد. لیندزی فلرو، مسئول این پژوهش، می‌گوید: «اگر نگوییم این اولین بار است که این کشف صورت گرفته، باید اعلام کنیم که تأثیر این رویداد ژنتیکی خاص برای افزایش آلزایمر در میان زنان برای اولین بار است که به اثبات رسیده است». فلرو گفت که ژن APOE که در سال ۱۹۹۳ کشف شد سه نوع دارد که یکی از آن‌ها خطر ابتلا به آلزایمر را بالا می‌برد. این محقق بیان کرد با وجود اینکه این ژن عاملی قدرتمند برای ابتلا به آلزایمر است، فقط یک‌سوم تا یک‌چهارم از موارد به این دلیل به آلزایمر مبتلا شده‌اند. محققان بیش از ۳۰ سال است که به دنبال علت ژنتیکی بروز آلزایمر بوده‌اند. آن‌ها می‌دانستند که شیوع این بیماری در زنان بیشتر از مردان بوده ولی گمان می‌کردند که به این دلیل است که زنان بیشتر از مردان عمر می‌کنند و حالا مشخص شده که این مسئله با مکانیسم‌های ژنتیکی در ارتباط است. پژوهشگران دریافتند که در آزمایشات سیگنال ژنتیکی در زنان بسیار قوی‌تر بوده و این آزمایش‌ها کاملاً مورد تأیید قرار گرفت.

ذخیره استراتژیک بیش از ۴۰ میلیون دز واکسن کرونا

در گردش، میزان فراگیری آن و... همگی در تصمیم گیری پیرامون تزریق دزهای یادآور واکسن موثر است.

عضو کمیته واکسیناسیون کرونا با اشاره به اینکه خط تولید واکسن‌های ایرانی کرونا متوقف شده است، گفت: دلیلی وجود ندارد وقتی مصرف نداریم، تولید صورت گیرد؛ اما تولید کنندگان این توانایی را دارند تا به محض ثبت سفارش واکسن، مجددا تولید را از سر بگیرند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مصطفی قلعی، درباره آخرین اخبار از روند مطالعات دو واکسن کرونای ایرانی، گفت: واکسن MRNA هنوز در مرحله اخذ مجوز برای ورود به مرحله بالینی است. واکسن آندوویروسی استیتو پاستور نیز هنوز پرونده خود را به سازمان غذا و دارو تحویل نداده است.

وی درباره میزان ذخیره واکسن کرونا در کشور، توضیح داد: میزان ذخیره مناسب است و بیش از ۴۰ میلیون دز واکسن کرونا ذخیره استراتژیک داریم. در صورتی که لازم باشد مجددا روند واکسیناسیون گسترده‌ای مشابه آنچه که در ماه‌های قبل رخ داد، انجام شود ما ذخیره مناسبی داریم و از طرفی زیرساخت تولید هم به شرایط بسیار خوبی رسیده است و دیگر چالشی در این زمینه نخواهیم داشت.

قلعی با اشاره به توقف خط تولید واکسن‌های ایرانی بیان کرد: دلیلی وجود ندارد وقتی مصرف نداریم تولید صورت گیرد؛ اما تولید کنندگان این توانایی را دارند تا به محض ثبت سفارش واکسن، مجددا تولید را از سر بگیرند.

وی درباره زمان فراسیدن تاریخ انقضای واکسن‌های کرونای دیو شده، اظهار کرد: مجموعه‌ای از واکسن‌های ایرانی و خارجی را داریم که طبق قانون هر واکسنی که تولید شود، تاریخ انقضا هم بر روی آن درج می‌شود و اگر از نظر تاریخ انقضا مشکلی داشته باشد، اجازه ترخیص آن از انبارها صادر نمی‌شود.

عضو کمیته واکسیناسیون کرونا درباره پیش‌بینی خود از شرایط کرونا طی ماه‌های آتی نیز به ایسنا، گفت: تصور می‌کنم تا شهریورماه مشکلی نخواهیم داشت، اما احتمال دارد با آغاز فصل پاییز و همزمان با شیوع آنفلوانزا، کروناهم روند افزایشی داشته باشد.

قلعی افزود: در مورد برنامه‌های جدید پیرامون واکسیناسیون دزهای یادآور باید شواهد از کل دنیا جمع‌آوری شود تا نتایج سایر کشورها را از تزریق یادآور دوم مشاهده کنیم. علاوه بر آن نوع ویروس

محض اطلاع

خوراکی‌هایی که فشار خون را کاهش می‌دهند

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد، مصرف بیشتر فلاونوئیدها، ترکیب میکروبیوتای روده را بهبود می‌بخشد و فشار خون را کاهش می‌دهند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایکولوژی نیوز، فلاونوئیدها ترکیبات طبیعی هستند که عمدتا در میوه‌ها و سبزیجات یافت می‌شوند و ممکن است خطر بیماری قلبی را کاهش دهند. تنوع در میکروبیوتای روده با مصرف غذاهای غنی از فلاونوئید مانند سیب، گلابی، توت، چای و شکلات تلخ افزایش می‌یابد و منجر به کاهش سطح فشار خون نیز می‌شود.

محققان پیشنهاد می‌کنند که ترکیب میکروبیوتای روده (میکروارگانیسم‌های موجود در دستگاه گوارش) بین افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و سالم متفاوت است.

محقق ارشد این تحقیق گفت: میکروبیوم روده ما نقش کلیدی در متابولیسم فلاونوئیدها برای افزایش اثرات محافظتی قلبی آنها ایفا می‌کند و این مطالعه شواهدی ارائه کرده که نشان می‌دهد دستیابی به تاثیرات این مواد در کاهش فشار خون با تغییرات ساده در رژیم غذایی روزانه قابل دستیابی است.

گروه تحقیقاتی ۹۰۴ بزرگسال را انتخاب کردند و میزان مصرف غذا، میکروبیوم روده و سطح فشار خون آنان را ارزیابی کردند.

شرکت‌کنندگانی که بیشترین مقدار غذاهای غنی از فلاونوئید مانند سیب، گلابی و توت‌ها را مصرف کردند در مقایسه با افرادی که به اندازه کافی غذاهای غنی از فلاونوئید مصرف نمی‌کردند، میکروبیوتای روده متنوع و فشار خون سیستولیک پایین‌تری داشتند.

محققان دریافتند که ۱۵ درصد از رابطه بین مصرف زیاد فلاونوئیدها و کاهش فشار خون را می‌توان با تنوع میکروبیوم توضیح داد.

در این تحقیق، مصرف یک و نیم فنجان توت در روز، معادل ۱۲۸ گرم با ۴.۱ میلی‌متر جیوه کاهش فشار خون سیستولیک مرتبط بود.

وی افزود: یافته‌های ما نشان می‌دهد که کارآزمایی‌های آینده باید شرکت‌کنندگان را بر اساس مشخصات متابولیک بررسی کنند تا با دقت بیشتری نقش متابولیسم و میکروبیوم روده را در تنظیم اثرات فلاونوئیدها بر فشار خون را دریابند.

درک بهتر از تنوع بسیار فردی متابولیسم فلاونوئید می‌تواند به خوبی توضیح دهد که چرا برخی از افراد مزایای محافظتی بیشتری از غذاهای غنی از فلاونوئید در سلامت قلب و عروق دارند.

نتایج این مطالعه در مجله Hypertension منتشر شده است.

گلخونه

اگر گیاهان آپارتمانی تان پژمرده شده‌اند بخوانید

پژمرده شدن گیاهان آپارتمانی دلایل مختلفی دارد که یکی از آنها نوسانات دمایی است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری آنلاین، پژمرده شدن گیاهان آپارتمانی فقط به‌دلیل آبیاری کم یا بیش از حد آنها نیست. گاهی نوسانات دمایی این حالت را در گیاهان ایجاد می‌کند. اگر گیاهان آپارتمانی دچار تنش دمایی شوند، برگ‌ها و ساقه‌های آنها آسیب می‌بینند؛ که دو علت دارد؛ گیاه در گرمای بیش از اندازه یا سرمای بیشتر از نیازش قرار دارد.

گرمای بیش از حد

زمانی که درجه حرارت محیط برای گیاهان آپارتمانی بیش از حد باشد، افزایش تعرق گیاه، سبب از بین رفتن آب درون گیاه آپارتمانی و گیاه دچار پژمردگی می‌شود؛ در این حالت گیاه آب بیشتری مصرف می‌کند و ریشه توان تامین آن را ندارد در واقع تبخیر بیشتر آب در گرما، باعث پژمردگی گیاه می‌شود.

سوختگی برگ‌ها، پیچش برگ‌ها، ریزش و قهوه‌ای شدن برگ گیاهان آپارتمانی از علامت هستند که نشان می‌دهد گیاهان آپارتمانی از گرمای بیش از حد رنج می‌برند. بنابراین بهتر است گیاه را نزدیک وسایل گرمایشی به ویژه در زمستان قرار ندهیم و در تابستان هم باید در جایی نگهداری شود گرمای زیادی را تحمل نکند. زیرا سبب پژمردگی و شل شدن برگ‌ها می‌شود.

از طرفی خاک گلدان در دمای بالا زودتر خشک می‌شود؛ همین موضوع سبب می‌شود اگر گیاهان را به موقع آبیاری نکنید پژمرده شوند.

سرمای بیش از حد

زمانی که گیاهان آپارتمانی در دمای بسیار خنکی نگهداری شود، سرما سبب آسیب به شاخه و برگ و به‌ویژه ریشه گیاه می‌شود. در این حالت نیز ریشه نمی‌تواند آب لازم برای گیاه را تامین کند. بنابراین گیاه پژمرده می‌شود. این اتفاق برای گیاهان آپارتمانی کمتر پیش می‌آید زیرا در فضای کاملا باز قرار ندارند. با این وجود اگر گیاه خود را در تابستان به بیرون منتقل می‌کنید، با شروع پاییز دوباره آن را به داخل بیاورید تا از سرمازدگی در امان باشد.

حذف آزمون از شرایط رتبه‌بندی معلمان

در دیدار اعضای فراکسیون فرهنگیان مجلس شورای اسلامی با وزیر آموزش و پرورش؛ روند اجرایی شدن سند تحول، آخرین مراحل ابلاغ آیین‌نامه اجرایی رتبه‌بندی معلمان و تامین و توزیع نیروی انسانی بررسی شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مرکز اطلاع‌رسانی و روابط عمومی وزارت آموزش و پرورش، یوسف نوری در دیدار اعضای فراکسیون فرهنگیان مجلس شورای اسلامی که در اردوگاه فرهنگی تربیتی شهید باهنر برگزار شد، اظهار کرد: وضعیت نیروی انسانی آموزش و پرورش در ترازی که سند تحول بنیادین بیان کرده، نیست، لذا توجه بیش از پیش به این موضوع جزء نیازهای آموزش و پرورش است و به حمایت مجلس شورای اسلامی و دولت نیاز دارد. نوری با تشکر از فعالیت‌های مجلس شورای اسلامی برای تصویب قانون رتبه‌بندی معلمان گفت: مجلس شورای اسلامی، دولت و شورای نگهبان کمک کردند تا قانون رتبه‌بندی معلمان تصویب شود و وزارت آموزش و پرورش بر اساس تکلیف قانونی که بر عهده داشت، پیش از اتمام زمان قانونی، آیین‌نامه اجرایی رتبه‌بندی معلمان را آماده کرد و به هیات دولت فرستاد.

حذف آزمون از شرایط رتبه‌بندی معلمان

وی افزود: در همراهی با سایر دستگاه‌های مشارکت‌کننده در آیین‌نامه اجرایی رتبه‌بندی معلمان و تامین نظرات آن‌ها، این آیین‌نامه تا زمان آماده شدن به دولت۲۶ بار ویرایش شد و در کمیسیون اجتماعی دولت هم به آن بندهایی اضافه شد که با دستور رئیس‌جمهور و در جلسه هیات دولت آن بندها لغو شد که می‌توان به حذف آزمون از شرایط نظام رتبه‌بندی معلمان اشاره کرد.

عضو کابینه دولت مردمی اظهار کرد: از ابتدای آغاز به کار دولت سیزدهم، موضوع خدمات رفاهی و بیمه تکمیلی فرهنگیان در دستور کار وزارت آموزش و پرورش قرار گرفت و تاکنون اقدامات در این زمینه صورت گرفته است که تغییر بیمه فرهنگیان از روش صندوقی به بیمه‌گری یکی از این موارد است.

شایان‌ذکر است: در این نشست موضوعاتی مانند: اجرای سند تحول، نحوه اجرای نظام رتبه‌بندی معلمان، راهکارهای برون‌رفت و چالش‌های اجرای سند تحول، کسری نیروی انسانی، آئین‌نامه اجرایی رتبه‌رندی معلمان و... طرح و موردبحث و بررسی قرار گرفت.

مینیمال هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی

ما از ترس طرد شدن مدعی شدیم کسی هستیم که نیوبیم. ترس از طرد شدن تبدیل به ترس از مطلوب نبودن شد. سرانجام ما به کسی تبدیل شدیم که در حقیقت نیستیم. تبدیل به رویدوشی شدیم از باورهای مادر، پدر، جامعه و مذهب.

- دون میگوئل رویئز | چهار میثاق |
ترجمه: دل آرا قهرمان

تازه های سلامت

غذاهای حاوی کپک پنهان که باید از مصرف آن اجتناب کرد

کپک قارچی است که مصرف آن موجب بیماری می‌شود و برخی از مواد غذایی در انبار یا یخچال شما وجود دارند که حاوی کپک پنهان است و شما از آن اطلاع ندارید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث، کپک می‌تواند ظاهر غذا خواه بافت، رنگ یا بوی آن را تغییر دهد. کپک ها گیاهی ایجاد می کند که ظاهر آن با چشم غیرمسلح قابل مشاهده است و اغلب کرکی و سبز به نظر می‌رسد. صرف نظر از اینکه کپک چگونه غذا را تغییر می‌دهد، برخی از کپک‌ها باعث پوسیدگی غذا می‌شود و مصرف آن می‌تواند برای سلامتی خطرناک باشد.

جدا از غذا کپک را می‌توان در هر جایی یافت؛ برخی از کپک‌ها برای سلامتی خطرناک است زیرا سموم کپک معروف به مایکوتوکسین (سموم قارچی) را آزاد می‌کند. این مایکوتوکسین‌ها مواد سمی است که می‌تواند باعث التهاب در بدن شود. متاسفانه این نوع کپک‌ها با چشم غیرمسلح دیده نمی‌شود؛ در عوض علامتی را نشان می‌دهد که شبیه سایر شرایط سلامتی مانند خستگی مداوم است.

در واقع برخی از غذاها حاوی مایکوتوکسین‌ها و سایر کپک‌هاست که همگی می‌تواند بر سلامت شما تاثیر زیادی بگذارد.

قهوه و میوه‌های خشک از غذاهایی محسوب می‌شود که حاوی کپک پنهان است. دانه‌های قهوه می‌تواند مایکوتوکسین را حفظ کند زیرا کپک حین برشته شدن دانه‌ها از بین نمی‌رود. برای جلوگیری از تاثیر این موضوع بر سلامتی خود به دنبال برند قهوه‌ای باشید که مایکوتوکسین‌ها را آزمایش می‌کند.

مایکوتوکسین‌ها در برخی از برنج‌ها نیز وجود دارد؛ بنابراین توصیه می‌شود که برنج ارگانیک مصرف کنید تا از قرار گرفتن در معرض آن جلوگیری نمایید.

به گفته بنیاد آسم و آلرژی آمریکا میوه‌های خشک و قارچ غذاهای قارچی محسوب می‌شود؛ بنابراین حاوی کپک‌های پنهان نیز هستند.

اقدامات زیادی وجود دارد که می‌توانید برای به حداقل رساندن خطر ابتلا به مایکوتوکسین‌ها انجام دهید. در مجموع نگهداری مناسب کلیدی برای جلوگیری از کپک زدن در غذاست.

سازمان بهداشت جهانی (WHO) توصیه می‌کند که غلات کامل مانند آجیل را برای هر گونه آسیب یا کپک بررسی کنید. علاوه بر این غذا را برای مدت طولانی نگه ندارید. کپک می‌تواند علائم مختلفی مانند تهوع و استفراغ در بدن ایجاد کند یا به سایر بیماری‌ها مانند سرطان مری تبدیل شود.

رژیم غذایی متنوع نه تنها سلامت شما را بهبود می‌بخشد بلکه خطر قرار گرفتن در معرض مایکوتوکسین را نیز کاهش می‌دهد.

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