گوناگون

شوک به علوم تغذیه؛ افزایش یا کاهش مصرف شیرینی تأثیری بر وزن ندارد

پژوهش بی‌سابقه دانشگاه واختینگتن هلند ثابت کرد کاهش یا افزایش مصرف شیرینی‌جات نه تعامل به شیرینی را تغییر می‌دهد نه بر وزن بدن تأثیر دارد! این مطالعه، اولین کارآزمایی تصادفی کنترل‌شده جهان در این مقیاس، نشان داد ذائقه شیرین‌پسند انسان‌ها یک امضای بیولوژیک ثابت است که حتی پس از ۶ ماه مداخله غذایی هم تغییر نمی‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وبگاه سای‌تک‌دیلی، بسیاری از افراد معتقدند خوردن غذاهای شیرین، میل به مصرف آن‌ها را افزایش می‌دهد اما مطالعه‌ای که به تازگی انجام شده این باور گسترده را زیر سؤال برده است. شاید تعجب کنید اما یافته‌های جدید نشان می‌دهد ایجاد هوس طعم‌های شیرین می‌کنید، ممکن است ربطی به میزان قند مصرفی‌تان نداشته باشد.

پژوهشگران در یک کارآزمایی تصادفی کنترل‌شده کشف کردند که افزایش یا کاهش میزان غذاهای شیرین در رژیم غذایی هیچ تأثیری بر تمایل کلی شرکت‌کنندگان به شیرینی ندارد. افراد شرکت‌کننده در این کارآزمایی، شش ماه از رژیم‌های غذایی با سطوح مختلف شیرینی پیروی کردند اما در نهایت، هیچ تغییر معناداری در میزان علاقه آن‌ها به مزه‌های شیرین ایجاد نشد.

پروفسور کیس دی‌گراف (Kees de Graaf)، سرپرست پژوهش از دانشگاه واختینگتن هلند اظهار کرد: ما همچنین دریافتیم که رژیم‌های غذایی با شیرینی کمتر یا بیشتر، با تغییرات مصرف انرژی یا وزن بدن ارتباطی ندارند یا وجود باور عمومی، شیرینی به تنهایی، مقصر دریافت کالری اضافی نیست.

در این پژوهش، کاهش مواجهه با غذاهای شیرین به تغییر در ترجیح طعم شیرین، درک طعم شیرین، انتخاب غذا یا انرژی دریافتی منجر نشد. افزایش مصرف غذاهای شیرین نیز باعث افزایش تمایل به شیرینی نشد. پژوهشگران هیچ ارتباطی بین مقدار غذاهای شیرین مصرفی یا تغییرات وزن بدن، زیست‌نشانگرهای دیابت و بیماری‌های قلبی-عروقی مشاهده نکردند.

شرکت‌کنندگان به طور طبیعی طی یک تا ۴ ماه پس از این مطالعه، به سطح پایه مصرف شیرینی باز گشتند.

دی‌گراف توضیح داد: این مطالعه یکی از نخستین پژوهش‌هایی است که شیرینی کل رژیم غذایی را در محدوده واقعی مصرف مردم اندازه‌گیری و تنظیم کرده است. این موضوع اهمیت ویژه‌ای دارد چرا که برخی افراد از غذاهای شیرین اجتناب می‌کنند، زیرا باور دارند قرار گرفتن مداوم در معرض شیرینی‌ها، میل آن‌ها به شیرینی را افزایش می‌دهد. اما یافته‌های ما خلاف این را ثابت می‌کند.

آیا بستن شکم با پلاستیک در حین ورزش موجب چربی‌سوزی می‌شود

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به باور نادرست مبنی بر اینکه بستن شکم با پلاستیک هنگام پیاده‌روی یا ورزش باعث کاهش چربی‌های شکمی می‌شود، اعلام کرد: این باور فاقد شواهد علمی بوده و می‌تواند برای سلامت افراد خطرناک باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وبداد، دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به اینکه آیا بستن شکم با پلاستیک در حین ورزش موجب چربی‌سوزی شکم می‌شود یا خیر، اعلام کرد: بستن شکم با پلاستیک در حین ورزش یک عمل رایج است که برخی افراد معتقدند با تعریق بیشتر بدن به کاهش وزن کمک می‌کند، با این حال، هیچ مدرک علمی برای تأیید این ادعا وجود ندارد.

بر این اساس، تعریق، روشی است که بدن برای تنظیم دمای بدن خود به کار می‌گیرد، در حالیکه ممکن است به دلیل از دست دادن آب، متجر به کاهش وزن موقت شود. اما متجر به از دست دادن چربی نمی‌شود. علاوه بر این، برخی از سلفون‌ها و نایلون‌های مورد استفاده حلوی ماده خطرناکی به نام پلی وینیل کلراید (PVC) هستند که می‌توانند اثرات مضری روی بدن داشته باشد.

تنها راه کاهش چربی، ترکیبی از یک رژیم غذایی سالم و ورزش منظم است. مهم است توجه داشته باشید که تعریق بیش از حد می‌تواند متجر به کم آبی بدن شود، بنابراین نوشیدن مقدار زیادی آب در حین و بعد از ورزش اهمیت دارد. اگر به دنبال کاهش وزن و تقویت ناحیه شکم خود هستید، ترکیبی از تمرینات کاردیو و تمرینات قدرتی، همراه با یک رژیم غذایی سالم می‌تواند به شما در رسیدن به اهدافتان کمک کند.

روسیه آزمایش‌های بالینی اولین واکسن سرطان را آغاز می‌کند

«الکساندر گینتسبورگ»، مدیر موسسه تحقیقات اپیدمیولوژی و میکروبیولوژی گامالیا می‌گوید بیماران سرطانی روسیه می‌توانند ظرف چند ماه آینده واکسن تازه توسعه‌یافته‌ای را دریافت کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از newsarenaindia، این داروی تازه توسعه‌یافته، یک واکسن شخصی‌سازی‌شده مبتنی بر mRNA با کمک هوش مصنوعی است که دقیقاً برای هدف قرار دادن تومورهای بدخیم با استفاده از مشخصات ژنتیکی بیمار طراحی شده است.

گینتسبورگ تأیید کرد مرحله آزمایشی تجویز واکسن در ماه‌های آینده با کمک دو مؤسسه پیشرو در زمینه سرطان‌شناسی آغاز خواهد شد. مؤسسه تحقیقاتی هرتسن و مرکز سرطان بلوخین در مسکو در این امر مشارکت دارند. در حالی که واکسن توسط مرکز گامالیا توسعه داده شده است.

گینتسبورگ گفت: پس از دریافت سیگنال‌های مثبت از وزارت بهداشت، اکنون در حال آماده‌سازی برای شروع درمان آزمایشی با استفاده از واکسن سرطان مبتنی بر نئوآنتی‌ژن‌ها در گروهی از بیماران ملانوما هستیم.

وی افزود: آنچه این دارو را بسیار متحصر به فرد می‌کند این است که به طور خاص برای هر بیمار و بر اساس الزامات ساخته شده است که نمی‌توان آن را در هیچ بیمار دیگری غیر از مزیتان تکرار کرد. این یک پیشرفت در درمان سرطان محسوب می‌شود. بیماری‌ای که روند درمان آن از نظر روانی استرس‌زا و مدیریت آن بسیار گران است. واکسن روسی امید اندکی به بیمارانی که با این بیماری روبرو هستند، داده است. گینتسبورگ توضیح داد که به دلیل ماهیت خاص آن، «این یک فرآیند اساساً متفاوت از ثبت داروهای استاندارد است». او خاطرنشان کرد که این تیم با مقامات بهداشتی همکاری نزدیکی دارد تا طبق دستورالعمل‌های جدید پیش برود.

این واکسن که در ابتدا برای بیماران ملانوما طراحی شده بود، در آزمایش‌های حیوانی و آزمایش‌های محدود روی بیماران انسانی نتایج امیدوارکننده‌ای نشان داده است. گینتسبورگ گفت که کل فرآیند ساخت واکسن می‌تواند ظرف یک هفته با کمک هوش مصنوعی تکمیل شود.

زنان و خانواده

ترکیب شیر مادر همراه با رشد نوزاد تغییر می کند

هفته جهانی تغذیه با شیر مادر فرصتی برای پرداختن به ایدآل‌ترین تغذیه برای کودک است. نکته‌ای که از نگاه کارشناسان این حوزه نیز همواره مورد توجه بوده به گونه‌ای که تحقیقات ثابت کرده است، ترکیب شیر مادر به طور پویا با رشد نوزاد تغییر می‌کند و هیچ شیر مصنوعی قادر به تقلید کامل آن نیست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، سازمان جهانی بهداشت (WHO) هر ساله از ۱۰ تا ۱۶ مردادماه (۱ تا ۷ آگوست) را به عنوان هفته جهانی تغذیه با شیر مادر اعلام کرده و تغذیه انحصاری با شیر مادر تا ۶ ماهگی و ادامه آن همراه با غذای کمکی تا ۲ سال یا بیشتر را توصیه می‌کند.

هفته جهانی ترویج تغذیه با شیر مادر هم‌زمان با سرلمر جهان، با شعار «تغذیه با شیر مادر؛ اولویت امروز، سلامت فردا» در دستور کار نظام سلامت کشور قرار گرفته و هدف از برگزاری هفته جهانی ترویج تغذیه با شیر مادر، ارتقای سطح آگاهی عمومی درباره مزایای تغذیه انحصاری با شیر مادر، حمایت از مادران شیرده، بهبود شاخص‌های تغذیه نوزادان و تقویت نقش مشارکت بین‌بخشی در این زمینه است.

روزهای این هفته با عناوین «استفاده حداکثری از رسانه‌ها و فضای مجازی در آموزش مادران و خانواده»، «مشاوره شیردهی به عنوان اولویت در حفظ، حمایت و ترویج تغذیه با شیر مادر»، «ترویج تغذیه با شیر مادر، ایجاد محیط سالم»، «اولویت تغذیه با شیر مادر و سلامت خانواده»، «حمایت از تغذیه با شیر مادر از دیدگاه مدیران و کارفرمایان»، «حمایت سیاستگذاران سلامت از تغذیه با شیر مادر» و «حفاظت مستمر شرکت‌های تولید کننده شیر خشک و فرآورده‌های جایگزین» نامگذاری شده است.

تحقیقات و مقالات متعدد تاکید کرده‌اند که ترکیب شیر مادر به طور پویا با رشد نوزاد تغییر می‌کند و هیچ شیر مصنوعی قادر به تقلید کامل آن نیست؛ تطبیق پویای ترکیبات شیر با نیازهای نوزاد نشان می‌دهد شیر مادر همزمان با رشد نوزاد، تغییرات قابل توجهی در ترکیباتش ایجاد می‌کند تا نیازهای ایمنی و تکاملی او را در هر مرحله از رشد تأمین کند؛ در دوران نوزادی شیر اولیه (آغوز) سرشار از آنتی بادی و پروتئین است؛ در جهش‌های رشدی نیز میزان چربی شیر افزایش می‌یابد تا انرژی مورد نیاز برای رشد سریع را فراهم کند. پس از شروع غذای کمکی در آغاز ۶ ماهگی نیز غلظت آنتی‌بادی‌ها و چربی شیر افزایش می‌یابد تا سیستم ایمنی نوزاد را تقویت کند. نرجس توکلی کیامدیر جوانی جمعیت و سلامت خانواده معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران درباره اهمیت تغذیه کودکان با شیر مادر گفت: در هفته جهانی تغذیه با شیر مادر قرار داریم و شعار امسال «تغذیه با شیر مادر، اولویت امروز و سلامت فردا» است؛ شیر مادر، امنیت غذایی را برای شیرخوار ایجاد می‌کند و در توصیه‌های دینی و مذهبی نیز به اهمیت شیر مادر تأکید شده است. اهمیت شیر مادر در سلامت خانواده و جامعه بر کسی پوشیده نیست. وی با بیان اینکه تغذیه با شیر در بیشتری از سوء تغذیه کودکان مهم است تأکید کرد: شیر مادر تغذیه کامل و طبیعی است و تمام مواد مغذی مورد نیاز نوزاد را تامین می‌کند به طوری که به مادران توصیه می‌کنیم در ۶ ماه اول زندگی نوزاد هیچ ماده غذایی حتی آب به کودک ندهند و شیرخوار، تغذیه انحصاری با شیر مادر داشته باشد. توکلی کیا تقویت ایمنی نوزاد را از دیگر مزایای شیر مادر عنوان کرد و گفت: آنتی بادی‌هایی که از طریق شیر مادر به نوزاد منتقل می‌شود او را در برابر بیماری‌هایی مانند اسهال، عفونت تنفسی، گوش درد و برخی بیماری‌های دیگر ایمن می‌کند؛ همچنین کودک کمتر دچار حساسیت و آسم می‌شود و شیر مادر در پیشگیری از آلرژی‌ها نیز برای کودکان موثر است. مدیر جوانی جمعیت و سلامت خانواده معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: تحقیقات نشان داده است فرزندانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند از بهره هوشی بالاتری برخوردارند؛ همچنین تحقیقات نشان داده که تغذیه با شیر مادر موجب پیشگیری از چاقی، اضافه وزن و دیابت نوع ۲ در بزرگسالی می‌شود.

شیر مادر برای کودک به عنوان مسکن طبیعی عمل می‌کند

به گفته وی، هضم آسان شیر مادر از دیگر فوایدی است که برای کودکان دارد و در مقام مقایسه شیر مادر نسبت به شیر خشک به راحتی در دسترس است و نوزاد می‌تواند از آن استفاده کند؛ کودکانی که از شیر مادر استفاده می‌کنند آن را بیوست و دل درد کمتری دارند و همچنین شیر مادر خطر ستدروم مرگ ناگهانی کودک را کاهش می‌دهد. توکلی کیا رشد متناسب فک و دندان‌ها بر اثر مکیدن و شیر خوردن را از دیگر فواید شیر مادر برای کودکان عنوان کرد و گفت: همچنین تقویت ماهیچه‌های دهان، رشد صحیح فک و دندان نیز از دیگر مزایای آن است. به گفته وی، شیر مادر به عنوان مسکن طبیعی برای کودک عمل می‌کند همچنین احتمال بیماری‌های مزمن از جمله سرطان‌ها در افرادی که از شیر مادر در کودکی تغذیه کرده‌اند کاهش می‌یابد. وی افزود: کودکانی که از شیر مادر استفاده می‌کنند از آنجا که شیر مادر غنی از اسیدهای چرب مفید است رشد مغز، بینایی و توانایی یادگیری بهتری دارند و این امر در تکامل آنان در کودکی نقش خواهد داشت. افرادی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند در بزرگسالی کمتر دچار اضطراب می‌شوند. وی با اشاره به رابطه عاطفی بین مادر و فرزند نیز گفت: پیوند عاطفی بر اثر شیر دادن با مادر ایجاد می‌شود و موجب آرامش و اعتماد کودک می‌شود. به گفته توکلی کیا، شیر دادن برای مادران نیز فوایدی دارد از جمله اینکه شیر دادن موجب انقباض رحم و کاهش خونریزی پس از زایمان می‌شود و کمک می‌کند مادر پس از زایمان خونریزی کمتری داشته باشد. همچنین به کاری سوزی در بدن مادر کمک می‌کند و مادر زودتر می‌تواند به وزن پیش از زایمان برگردد.

کاهش خطر سرطان پستان و تخمدان در بانوانی که به فرزندان خود شیر داده‌اند

به گفته این پزشک، کاهش خطر سرطان‌ها از جمله خطر سرطان پستان و تخمدان در بانوانی که به فرزندان خود شیر داده‌اند مشاهده شده است. همچنین هورمون‌های آکسی توسین که در اثر شیردهی در بدن مادر ترشح می‌شود موجب سلامتی بیشتر بدن او خواهد شد. همچنین افزایش اعتماد به نفس مادر و کاهش استرس از دیگر فواید شیردادن است. وی شیر مادر را یک تغذیه رایگان و به صرفه عنوان کرد و گفت: این تغذیه راحتتر در اختیار کودک قرار می‌گیرد و فواید زیست محیطی و اجتماعی نیز دارد و به جامعه نیز کمک بسیار می‌کند. توکلی کیا افزود: تهیه شیر خشک وسایل بسته‌بندی حمل و نقل مشکلاتی را به محیط زیست تحمیل می‌کند. مصرف شیر مادر می‌تواند از این موضوع نیز پیشگیری کند. مدیر جوانی جمعیت و سلامت خانواده معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران، شیر مادر را تغذیه پایدار عنوان کرد و گفت: کاهش هزینه‌های درمان در بزرگسالی، کاهش هزینه بستری مادر و کودک، همه این هزینه‌ها می‌تواند به سلامت خانواده و جامعه کمک کند. وی با بیان اینکه در زمان بحران نیز شیر مادر در دسترس کودک است و می‌تواند تغذیه مفیدتری باشد، گفت: در دوران کرونا که حساسیت‌های بسیاری وجود داشت، مادران و کودکان که با شیر مادر تغذیه می‌کردند مشکلات کمتری داشتند. چرا که نیازی به تهیه شیر خشک و استفاده از لوازم شیشه شیر و غیره وجود نداشت. وی تاکید کرد: خداوند شیر مادر را با ترکیب هوشمندانه در اختیار شیرخوار قرار داده است. آنانی بادی های بدن مادر در شیر مادر به نوزاد منتقل می‌شود. آنزیم‌ها و هورمون‌های موجود در شیر مادر، در شیر خشک وجود ندارد. وی تأکید کرد: یکی از حقوق فرزند بر مادر این است که به او شیر دهد و در مبانی اسلام نیز بر ضرورت شیر خوردن ۲ سال کودکان تاکید شده است و همانطور که فرزند بر پدر و مادر حق دارد، والدین هم بر فرزند خود حق دارند و باید این حق فرزند که همان بهره مندی از نعمت شیر مادر است، ادا شود.

روزنه

توصیه‌های دارویی به زائران اربعین حسینی

کارشناس دفتر نظارت و پایش مصرف فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو، با اشاره به نزدیک شدن ایام اربعین حسینی، بر ضرورت آگاهی زائران از ممنوعیت برخی داروها در کشور عراق و رعایت الزامات بهداشتی و دارویی در طول سفر تأکید کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان غذا و دارو، ندا کاظمی‌نیا اظهار کرد: طبق اطلاعیه ستاد مرکزی اربعین در سامانه سماح، برخی بیماران با شرایط خاص از جمله بیماری‌های مزمن کنترل‌نشده و تشدید یافته، از حضور در این مراسم منع شده‌اند. همچنین فهرستی از داروهای ممنوعه برای ورود به کشور عراق توسط وزارت امور خارجه اعلام شده که شامل داروهای مخدر، شبه‌مخدر، آرامبخش و روانگردان است و زائران باید به این موضوع توجه ویژه داشته باشند. این متخصص داروسازی بالینی تأکید کرد: افرادی که نیاز به مصرف این نوع داروها دارند، باید قبل از سفر، موضوع را با پزشک حج و زیارت مطرح کرده و تأییدیه‌هایی لازم را دریافت کنند. سایر بیماران دارای بیماری‌های مزمن از جمله دیابت و فشار خون نیز باید داروهای خود را در بسته‌بندی اصلی و با برچسب مشخص همراه داشته باشند و در صورت امکان، دستگاه اندازه‌گیری قند یا فشار خون را نیز در سفر به‌همراه داشته باشند.

او درباره بیماری‌های گوارشی توضیح داد: در صورت بروز علائمی مانند تب، اسهال خونی، استفراغ یا درد شکمی، مراجعه فوری به مراکز درمانی ضروری است. همچنین استفاده از محلول‌های خوراکی یا قرص‌های جوشان ORS برای جبران مایعات بدن در این شرایط توصیه می‌شود. وی با اشاره به اهمیت پیشگیری از بیماری‌های تنفسی در مسیر پیاده‌روی اربعین گفت: رعایت بهداشت فردی اهمیت زیادی دارد و شستن دست‌ها با آب و صابون به‌مدت حداقل ۲۰ ثانیه یا استفاده از محلول‌های الکلی از راه‌های مؤثر در کاهش خطر انتقال ویروس‌هاست. کاظمی‌نیا ادامه داد: استفاده از ماسک در کنترل ویروس‌هایی که از طریق قطرات تنفسی منتقل می‌شوند، بسیار مؤثر است. در صورت بروز علائمی مانند تب، گلودرد، سرفه یا آبریزش بینی، توصیه می‌شود از حضور در اجتماعات پرهیز شود. استراحت کافی و مصرف مایعات گرم می‌تواند روند بهبودی را تسریع کند. وی در پایان هشدار داد: با توجه به گرمای هوا، غذاهایی که در فضای باز عرضه می‌شوند ممکن است به‌سرعت با کتری‌هایی مانند سالمونلا، E. coli و استافیلوکوک را جذب کنند. این باکتری‌ها عامل بروز اسهال، استفراغ، تب و درد شدید شکمی هستند و در چنین شرایطی، مراجعه به پزشک ضروری است.

غربالگری و واکسیناسیون زائران افغانستانی و پاکستانی در مرزها

مسئولان اورژانس و هلال احمر کشور اعلام کردند: زائران افغانستانی و پاکستانی که قصد عبور از کشور ما برای رسیدن به کشور عراق را دارند، غربالگری شده و واکسیناسیون می‌شوند تا بیماری جدیدی وارد کشورمان نشود

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، سال نیز همانند چند سال اخیر قرار است گروهی از زائران افغانستانی و پاکستانی از طریق دو مرز شرقی، از کشور ما برای رسیدن به کشور عراق و شرکت در مراسم پیاده‌روی اربعین، عبور کنند که این تردد نیاز به ملاحظات ویژه‌ای دارد.

جعفر میعادفر، رئیس سازمان اورژانس کشور با اشاره به مرزهای شرقی کشور و ورود زائران پاکستانی و افغانستانی برای شرکت در مراسم اربعین ۱۴۰۴، می‌گوید: زائران پاکستانی و افغانستانی از مرزهای ریمدان و میرجاوه برای شرکت در مراسم اربعین و رسیدن به کشور عراق از کشور ما عبور خواهند کرد. بر همین اساس باید ملاحظات پزشکی در این مرزها نیز انجام شود. وی ادامه می‌دهد: ما جلساتی با سران این کشورها داشتیم؛ زیرا باید استانداردهای ما را برای ورود به کشور رعایت کنند. به عنوان مثال در کشور ما بسیاری از بیماری‌ها ریشه کن شده و برای جلوگیری از شیوع مجدد آنها حتما مراقبت‌های لازم را در مرزها انجام می‌دهیم که اگر افرادی از این مهمانان با بیماری خاصی دارد، وارد کشور نشوند. همچنین اگر کسی واکسیناسیون نشده باشد در مرز واکسن دریافت می‌کند. میعادفر تأکید کرد: اگر کسی از این افراد بیماری جدیدی داشته باشد با هماهنگی با وزارت خارجه از ورود این افراد به کشور جلوگیری می‌شود و این ملاحظات قطعا در نظر گرفته می‌شود.

به عنوان مثال در برخی از این کشورها بیماری پشه آئدس همه گیر است در حالیکه ما موردی از آن در کشور نداریم برای همین قطعا مراقب خواهیم بود که کسی با این بیماری وارد کشور ما نشود. وی اظهار می‌کند: در همین راستا ۲۴۰ بیمارپایه، کار نظارت را انجام خواهند داد.

استفاده از ظرفیت امدادگران واکسیناسیون زائران افغانستانی و پاکستانی

در همین راستا دکتر یرحسین کولیوند رئیس جمعیت هلال احمر نیز در این باره به ایسنا می‌گوید: از آنجایی که وزارت بهداشت مسئول سلامت در داخل کشور است، غربالگری های لازم در مرزها توسط وزارت بهداشت و سازمان‌های تابعه آن متل سازمان اورژانس کشور حتما انجام می‌شود. وی می‌افزاید: از آنجایی که بیش از ۸۰۰۰ نفر امدادگر و نجاتگر هلال احمر هم در زمان ایام اربعین، در تمام کشور مستقر هستند، هرکجا که سایر نهادها به کمک نیاز داشته باشند، امدادگران ما خودشان را می‌رسانند. رئیس جمعیت هلال احمر تأکید کرد که در صورت نیاز، سازمان اورژانس کشور می‌تواند از ظرفیت امدادگران این جمعیت برای واکسیناسیون زائران افغانستانی و پاکستانی در مرزهای شرقی کشور استفاده کند.

تازه های سلامت

انتخاب‌های غذایی که در پایین نگه‌داشتن فشار خون نقش دارند

فشار خون بالا اغلب هیچ علائم واضحی ندارد اما می‌تواند به تدریج، صدمات جدی به بدن وارد کند و زندگی فرد را به خطر بیندازد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایندیپندنت، این عارضه موجب از کار افتادگی قلب و صدمه به دیواره‌های رگ‌ها می‌شود. میلیون‌ها نفر در سراسر جهان به فشارخون بالا مبتلا هستند و این بیماری بدون کنترل و مدیریت مناسب می‌تواند با خطر بروز بیماری‌های قلبی و سکته مغزی همراه شود.

علاوه بر داروهایی که پزشک مصرف شما است برایتان تجویز کند، بسیاری از پزشکان در سبک زندگی و برنامه غذایی می‌توانند به کاهش فشار خونتان کمک کنند. این تغییرات شامل مواردی چون پیروی از یک رژیم غذایی سالم، حفظ تمرین و ورزش منظم، ترک دخانیات و پرهیز از مصرف الکل است.

بسیاری از مطالعات نشان می‌دهند که برخی انتخاب‌های غذایی می‌توانند در کاهش فشار خون تاثیر چشمگیر داشته باشند.

در ادامه به ۳ عامل تغذیه‌ای موثر در کنترل فشار خون و حفظ سلامت قلب و عروق می‌پردازیم:

مکمل منیزیم

به گفته متخصصان سلامت، مصرف مقدار کافی از ماده معدنی منیزیم می‌تواند برای کنترل فشارخون مناسب باشد. منیزیم باعث باز شدن رگ‌ها شده و در نتیجه فشارخون را کاهش می‌دهد. علاوه بر این، افزایش سطح منیزیم با بهبود جریان خون همراه است که فاکتور مؤثر دیگر در کاهش فشارخون به حساب می‌آید.

به گزارش هلث دی نیوز، خوراکی‌هایی چون مواد غذایی سیوس دار، لوبیا، مغزها و گیاهانی با برگ‌های سبز، حاوی منیزیم هستند

رژیم غذایی مدیترانه‌ای

نتایج یک مطالعه دیگر نیز نشان داده است که رژیم غذایی مدیترانه‌ای در کاهش فشار خون موثر است. همچنین چند ماده غذایی که در رژیم مدیترانه‌ای به خوردن آنها توصیه می‌شود عبارتند از گردو، ماهی ساردین کنسروی، گیلاس، نخود، جعفری (سبزی خوراکی)، ماهی خال خالی و گوجه فرنگی.

اسفناج

یکی دیگر از مواد غذایی مفید برای قلب، اسفناج است که به‌عنوان یک منبع غنی از نیترات و پتاسیم شناخته می‌شود و می‌تواند به کاهش فشار خون و بهبود سلامتی قلب کمک کند. پزشکان و متخصصان تغذیه بر این باورند که اسفناج می‌تواند از طریق شل کردن رگ‌های خونی و کمک به تنظیم سطح سدیم در بدن، فشار وارده بر سیستم قلبی-عروقی را کاهش دهد. تحقیقات اخیر نشان داده‌اند که مصرف سبزیجات برگ سبز از مانند اسفناج می‌تواند در کنترل فشار خون هم موثر باشد.

دکتر «چنگ‌ـ‌ـ‌ـ