گوناگون

نقشه کرونایی کشور "آبی" تر شد

رنگ نقشه کرونایی کشور، "آبی" تر شد و تعداد شهرهای قرمز کاهش یافت.

به گزارش پیام آشنا، اوضاع کرونایی کشور، در تازه‌ترین بررسی‌های وزارت بهداشت از رنگ بندی شهرها، نشان می‌دهد که شرایط رو به بهبود است.

بر اساس آنچه که وزارت بهداشت در گزارش‌های روزانه از آمار کرونا ارائه می‌دهد، وضعیت کرونا در موج هفتم تا حدودی بهتر شده است. این موضوع را می‌توان از آمار کرونا که روزانه اعلام می‌شود، متوجه شد. به طوری که در شبانه‌روز گذشته شاهد ۲۳ مورد فوتی بودیم در همین حال، از موارد بستری‌ها نیز کم شده است.

تا پایان هفته گذشته، ۶۴ شهرستان در وضعیت قرمز، ۱۶۳ شهرستان در وضعیت نارنجی، ۲۰۷ شهرستان در وضعیت زرد و ۱۴ شهرستان در وضعیت آبی قرار داشتند. اما در تازه‌ترین گزارش وزارت بهداشت، تعداد شهرهای قرمز در روز جمعه ۱۱ شهریور ۱۴۰۱، به ۸ شهر کاهش یافت.

همچنین، تعداد شهرهای نارنجی نیز به ۱۱۶ شهر رسید و تعداد شهرهای زرد رنگ به ۳۰۲ و شهرهای آبی هم به ۲۲ شهر افزایش یافت. شهر تهران نیز همچنان در وضعیت زرد قرار دارد.

آغاز توزیع واکسن ایرانی آنفلوانزا

رئیس سازمان غذا و دارو، از توزیع واکسن‌های آنفلوانزای چهارظرفیتی تولید داخل از روز شنبه ۱۲ شهریور ۱۴۰۱ خبر داد.

به گزارش پیام آشنا، بهرام دارایی با اشاره به تأمین به موقع واکسن آنفلوانزای تولید داخل، گفت: واکسن آنفلوانزا از سال گذشته در کشور تولید و در دسترس عموم قرار گرفته است. این واکسن توسط جوانان دانشمند داروسازی و با فناوری کاملاً بومی و دانش بنیان به تولید انبوه رسیده و افتخار بزرگی برای کشور است. وی افزود: امسال تأمین ۲.۵ میلیون دوز واکسن آنفلوانزا پیش بینی شده که حدود یک میلیون دوز آن از محل واکسن‌های تولید داخلی و مابقی از طریق واردات تأمین شده است.

دارایی با بیان اینکه بهترین زمان تزریق واکسن آنفلوانزا اواسط شهریور و اوایل مهر است، گفت: بخشی از واکسن‌های تأمین شده در اختیار معاونت بهداشتی و بخشی دیگر به منظور دسترسی عمومی در داروخانه‌های سراسر کشور توزیع و با لزوم ثبت در سامانه تیتک عرضه خواهد شد.

آیا زنان برای تمدید اعتبار گذرنامه نیازی به اذن همسر دارند؟

رئیس پلیس مهاجرت و گذرنامه فراجا در خصوص اینکه آیا زنان برای تمدید اعتبار گذرنامه و یا دریافت برگ گذر ویژه اربعین نیازی به اذن همسر دارند یا خیر، توضیحاتی ارائه کرد.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از مهر، سردار علی ذوالقدر در پاسخ به سوالی مبنی بر اینکه آیا زنان برای تمدید گذرنامه و یا برای برچسب اعتبار نیازی به اذن همسر دارند یا خیر، گفت: زنان متأهل که یکبار همسرشان به صورت محضری برای اخذ گذرنامه رضایت داده باشد دیگر برای تمدید و یا حتی این برچسب اعتباری نیازی به اذن همسر ندارند. وی در پاسخ به سوال دیگری مبنی بر اینکه آیا برای دریافت برگ ویژه گذر اربعین هم نیازی به دریافت اذن همسر نیست، گفت: برای پلیس گذرنامه همان یک بار رضایت محضری قابل استناد است.

رئیس پلیس مهاجرت و گذرنامه فراجا در پایان گفت: مگر اینکه مردی بخواهد زنش را ممنوع الخروج کند و اعلام کند که در این صورت آن زن نه اجازه خروج دارد و نه گذرنامه اش تمدید می‌شود.

کنترل قند خون نوجوانان دیابتی به تقویت مغز کمک می کند

یک کارآزمایی بالینی جدید نشان می دهد که وقتی نوجوانان مبتلا به دیابت نوع ۱ کنترل بهتری بر قند خون خود داشته باشند، مغز آنها بهره بیشتری می برد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، محققان دریافتند وقتی نوجوانان درمان را با فناوری جدیدتر که اغلب به آن سیستم‌های "وزالمعده مصنوعی" گفته می‌شود، شروع کردند، بهتر از نوجوانانی که به درمان سنتی دیابت پایبند بودند، از دوره‌های قند خون بالا جلوگیری شد. این روند به نوبه خود منجر به بهبود ساختار مغز و نمرات تست IQ شد. کارشناسان می‌گویند این یافته‌ها از ارزش کنترل شدیدتر قند خون برای کودکان مبتلا به دیابت نوع ۱ حمایت می‌کند. «سانجی دوتا»، معاون تحقیقات در بنیاد تحقیقات دیابت نوجوانان، گفت: «یافته‌ها نشان می‌دهد اگرچه دیابت نوع ۱ می‌تواند بر رشد مغز کودکان تأثیر منفی بگذارد، اما می‌توان از این اثرات جلوگیری کرد یا حتی معکوس کرد. به این دلیل که شرکت کنندگان در آزمایش بین ۱۴ تا ۱۷ سال سن داشتند و همه آنها قبل از ۸ سالگی به این بیماری مبتلا شده بودند» با این حال، در طول مدت شش ماه، افرادی که قند خون خود را کنترل کردند، در ساختار مغز شأن، حالت عادی ثبت شد. همچنین نمرات آنها در یک آزمون استاندارد ضریب هوشی «استدلال ادراکی» که توانایی فرد برای تفکر انعطاف پذیر را می‌سنجد، بهبود یافت. دکتر «آلن ریس»، محقق ارشد از دانشگاه استنفورد، گفت: «مشاهده تغییرات در تصویربرداری مغز و نمرات آزمایش در یک بازه زمانی نسبتاً کوتاه، شگفت‌انگیز بود» ریس خاطرنشان کرد: «ما می‌دانیم که کنترل دقیق‌تر گلوکز [قند خون] می‌تواند از آسیب به اندام‌های مختلف، نظیر کلیه‌ها، قلب و چشم‌ها جلوگیری کند.» به گفته او، «این مطالعه نشان می‌دهد که می‌توان از مغز کودکان در برابر "اثرات مضر" قند خون بالا نیز محافظت کرد.»

شیوع دیابت نوع ۱ بسیار کمتر از نوع ۲ است که به طور معمول در بزرگسالی بروز می‌کند و اغلب با چاقی همراه است. دیابت نوع ۱ ناشی از حمله نادرست سیستم ایمنی بدن به سلول‌های پانکراس است که انسولین، هورمون تنظیم کننده قند خون، را تولید می‌کند. افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ برای زنده ماندن باید هر روز انسولین مصنوعی مصرف کنند.

زنان و خانواده

خطر ابتلا به دیابت در زنان مبتلا به تنبلی تخمدان

عضو تیم تخصصی مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا، با تأکید بر اینکه سندرم تخمدان پلی کیستیک افزون بر اختلالات هورمون‌های جنسی، وجه دیگری مانند اختلالات متابولیک دارد، درباره عوارض متابولیک این سندرم، گفت: سندرم تخمدان پلی کیستیک شایع‌ترین بیماری غدد درون‌ریز و هورمونی در خانم‌های جوان است که افزون بر باروری، بر سیستم متابولیسم یا سوخت‌وساز بدن نیز اثرگذار است زیرا معمولاً با چاقی و مقاومت به انسولین همراه می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی پژوهشگاه ابن‌سینا، حسین صمدانی فرد درباره مقاومت به انسولین، توضیح داد: انسولین هورمونی است که باعث می‌شود قند خون (گلوکز) برای تأمین انرژی وارد سلول‌ها شود. گاهی به دلایلی، از جمله سندرم تخمدان پلی کیستیک، سلول‌های ماهیچه‌ای، چربی و کبد ممکن است نتوانند به انسولین پاسخ مناسبی دهند، یعنی نتوانند گلوکز را از خون جذب کنند یا آن را ذخیره کنند. بنابراین، لوزالمعده ناگزیر از تولید انسولین بیشتر برای غلبه بر افزایش سطح گلوکز خون است. این وضعیت مقاومت به انسولین نامیده می‌شود و تداوم آن می‌تواند به افزایش سطح گلوکز خون (هیپرگلیسمی) و به مرور زمان، به پیش‌دیابت و دیابت نوع دو منجر شود.

عضو تیم تخصصی مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا، ادامه داد: خطر بروز عوارض متابولیک مانند پیش‌دیابت و دیابت در خانم‌های مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک که دچار چاقی هستند، به مراتب بیشتر است. این عوارض هم در جوانی و هم در آینده ممکن است بروز یابد. بنابراین، لازم است خانم‌های مبتلا به این سندرم از نظر سطح قند خون غربالگری شوند و ما حتماً برای مراجعان آزمایش قند خون ناشتا و قند سه ماهه (A1C) درخواست می‌کنیم.

وی با اشاره به سندرم متابولیک به عنوان یکی دیگر از عوارض احتمالی سندرم تخمدان پلی کیستیک، بیان کرد: سندروم متابولیک اختلالی است که با عوارضی همچون دور شکم بزرگ، افزایش سطح تری گلیسیرید خون، کاهش سطح HDL، فشار خون بالا و افزایش قند خون در محدوده پیش‌دیابت همراه است. سندرم متابولیک از جمله خطراتی است که خانم‌های مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک، به‌ویژه آن دسته که اضافه وزن دارند، ممکن است چه در زمان حال و چه در آینده با آن مواجه شوند.

این فوق‌تخصص غدد درون‌ریز و متابولیسم درباره کنترل این عوارض، گفت: ما معمولا برای مبتلایان به سندرم تخمدان پلی کیستیک داروی متفورمین را تجویز می‌کنیم که داروی ایمن و بدون عوارض‌ها است و به پیشگیری از بروز دیابت و بهبود متابولیسم در این بیماران کمک می‌کند. همچنین این دارو می‌تواند به بهبود اختلالات هورمونی نیز کمک کند. اما مهم‌تر از درمان دارویی، اصلاح سبک زندگی است. اگر خانم‌های مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک سبک زندگی سالمی در پیش گیرند، یعنی یک رژیم غذایی کم‌کالری، کاهش وزن و ورزش منظم داشته باشند، از بروز بسیاری از این عوارض پیشگیری می‌شود.

وی در پایان تاکید کرد: همان‌طور که گفته شد، در سندرم تخمدان پلی کیستیک بیش و پیش از هر درمانی، اصلاح سبک زندگی مؤثر است. کاهش وزن در خانم‌های دارای اضافه وزن یا چاقی، حتی در حد چند کیلوگرم، بسیار کمک‌کننده است. همچنین، تغذیه سالم، یعنی کاهش مصرف کربوهیدرات‌های ساده، چربی‌های اشباع و مواد غذایی و نوشیدنی‌های حاوی قند مصنوعی و افزایش مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه می‌تواند بسیار مفید باشد. افزون بر این‌ها، خانم‌های جوان باید ورزش منظم را به برنامه روزانه خود اضافه کنند. توصیه ما حداقل انجام ۳۰ دقیقه ورزش هوازی، پنج روز در هفته یا ۳۰ دقیقه ورزش غیرهوازی یا استقامتی، مثل دمبل سبک، سه روز در هفته است. این تغییرات می‌تواند هم به بهبود عوارض متابولیک این سندرم و هم به بهبود اختلالات هورمونی و قدرت باروری این خانم‌ها کمک کند.

شیب نزولی موج هفتم کرونا در پایتخت

معاون درمان ستاد کرونا استان تهران با اشاره به روند نزولی موج هفتم کرونا در پایتخت، گفت: قطعا اگر با همین روال پیش برویم، ان‌شاءالله تا اوایل مهرماه موج هفتم بیماری بالاخره فروکش می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، نادر توکلی با اشاره به شیب نزولی کرونا در پایتخت، گفت: بر اساس آخرین اطلاعات می‌دانیم که وضعیت بیماری در استان کاهشی بوده است. تعداد کل مراجعه روزانه به کلینیک‌های تنفسی حدود ۳۰۰۰ نفر است و شاید تنها ۵ درصد این افراد نیاز به بستری شدن داشته باشند.

او با ابراز امیدواری نسبت به اینکه بیماری تا پایان شهریور شرایط آرام‌تری را تجربه کند، تأکید کرد: تعداد موارد بستری روزانه به حدود ۲۰۰ نفر رسیده است. از سوی دیگر خوشبختانه موارد مرگ و میر مثبت کرونایی پایتخت نیز تک رقمی شده است.

وی افزود: یکی از مواردی که از حدود دو ماه قبل مشخص شد، این بود که بیماری بیشتر در افراد بالای ۵۰ سال با بیماری زمینه‌ای روئیت می‌شود که در این گروه هم واکسیناسیون با اقبال خوبی مواجه شد.

توکلی با بیان اینکه موج هفتم کرونا در پایتخت در حال نزول است، تصریح کرد: با توجه به اینکه از قله موج هفتم گذر کردیم، قطعا اگر با همین روال پیش برویم ان‌شاءالله تا اوایل مهرماه موج هفتم بیماری بالاخره فروکش می‌کند.

او درباره پیش‌بینی بیماری در ماه‌های آتی، گفت: تصور نمی‌کنیم پس از برگزاری پیاده‌روی اربعین مشکل خاصی در بیماری رخ دهد و این مراسم هم با ملاحظات و دستورات لازم برگزار می‌شود.

معاون درمان ستاد کرونای استان تهران درباره پیش بینی‌ها از بروز موج هشتم کرونا اظهار کرد: پیش بینی بروز موج هشتم سخت است اما با توجه به در پیش بودن فصل سرما و بروز بیماری‌های تنفسی نظیر آنفلوآنزا، یکی از نکات مهم برای کاهش بروز بیماری‌های تنفسی، تزریق واکسن آنفلوآنزا از اواخر شهریور تا اوایل مهر است.

وی درباره وضعیت واکسیناسیون کرونا در استان تهران نیز بیان کرد: شرایط خوب است و افراد دارای بیماری زمینه‌ای و افراد بالای ۵۰ سال استقبال خوبی از واکسیناسیون داشتند و اکثر مردم در چهارم را تزریق کرده‌اند و درواقع می‌توان گفت استقبال از دزهای یادآور واکسن در تهران مطلوب بوده است.

توکلی در پایان با تاکید بر لزوم رعایت پروتکل‌های بهداشتی، تصریح کرد: هنوز شرایط کاملا عادی نیست و لازم است پروتکل‌ها و فاصله‌گذاری اجتماعی رعایت شود. خوشبختانه فرهنگسازی استفاده از ماسک شکل گرفته است، اما لازم است که در محیط‌های بسته جدی‌تر گرفته شود.

روزنه

نشانه‌های هشدار دهنده ابتلا به پارکینسون!

تشخیص بیماری پارکینسون برای افراد عادی سخت است، اما علائم هشداردهنده‌ای وجود دارند که ممکن است سرنخ‌های اولیه‌ای را در مورد احتمال ابتلا به این بیماری ارائه دهند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال اکسپرس، متخصصان تاکید دارند: آگاهی از علائم بیماری پارکینسون ضروری است در حالیکه باید به این موضوع توجه داشت مشاهده هر یک از این علائم به معنای وجود بیماری نیست

لرزش در انگشت‌ها، دست‌ها یا چانه می تواند نشان دهنده بیماری پارکینسون باشد، اگرچه ممکن است عارضه جانبی استرس، آسیب دیدگی، مصرف نوعی دارو یا ورزش زیاد نیز باشد.

همچنین بیماری پارکینسون می‌تواند باعث تغییر در دست خط شده و باعث می‌شود دست خط بیمار کوچک‌تر و فشرده‌تر شود.

افراد مبتلا به بیماری پارکینسون ممکن است حس سقوط حین خواب را تجربه کنند. حس سقوط حین خواب حرکت غیرارادی عضلات است که معمولا بیشتر در دقایق اولیه خواب رخ می‌دهد و باعث بیداری ناگهانی فرد می‌شود و شبیه به حس سقوط یا افتادن است.

حس بویایی نیز ممکن است تحت تاثیر این بیماری قرار گیرد اگرچه ویروس‌ها از جمله سرماخوردگی، آنفلوآنزا و کووید-۱۹ نیز می‌توانند بر حس بویایی تاثیر بگذارند.

یکی دیگر از علائم احتمالی پارکینسون احساس سفتی در بدن، بازوها و پاهاست. بازوهای فرد ممکن است به شکل معمولی تکان نخورند یا ممکن است فرد احساس کند پاهایش به زمین چسبیده‌اند. برخی از انواع بیماری‌های دیگر مانند آرتریت ممکن است باعث سفتی بدن شوند.

تغییر در صدا ممکن است نشانه پارکینسون باشد.

علامت دیگر تغییر در چهره فرد است که ممکن جدی یا افسرده به نظر آید اما با خلق و خوی او مطابقت ندارد.

یبوست، سرگیجه یا غش و خم شدگی یا قوز کردن هنگام ایستادن از علائم دیگر ابتلا به این بیماری به حساب می‌آیند.

متخصصان به افراد توصیه می‌کنند در صورت مشاهده بیش از یکی از این علائم به پزشک مراجعه کرده و با او در مورد احتمال ابتلا به بیماری پارکینسون مشورت کنند.

چه کسانی می توانند هدیه ازدواج از تأمین اجتماعی بگیرند؟

به موجب قانون تأمین اجتماعی، اگر بیمه شده‌ای ۷۲۰ روز قبل از ثبت رسمی ازدواج، دارای سابقه بیمه‌پردازی باشد، می‌تواند "یک ماه حقوق" بابت کمک‌هزینه و یا حق ازدواج دریافت کند که به عنوان هدیه اعطا می‌شود و بلاعوض است.

به گزارش پیام آشنا، سازمان تأمین اجتماعی به موجب قانون، تعهداتی در قبال بیمه‌شدگان خود دارد؛ این تعهدات به دو نوع تعهدات کوتاه مدت و بلندمدت تقسیم می‌شود.

از جمله کوتاه‌مدت می‌توان به حمایت‌های درمانی در مورد بیماری، بارداری و حوادث، غرامت دستمزد ایام بیماری، غرامت دستمزد ایام بارداری، هزینه سفر و اقامت بیمار و همراه، پروتز و اورتز، غرامت نقص عضو مقطوع، کمک هزینه ازدواج، هزینه کفن و دفن و مقرری بیمه بیکاری اشاره کرد.

مستمری بازنشستگی، مستمری از کارافتادگی کلی، مستمری از کارافتادگی جزئی، مستمری بازماندگان و مزایای نقدی، غیرنقدی و عیدی مستمری بگیران (کمک عائله‌مندی، کمک هزینه اولاد و عیدی) نیز از جمله تعهدات بلندمدت هستند.

بر اساس ماده ۸۵ قانون تأمین‌اجتماعی، کمک هزینه ازدواج به عنوان یکی از تعهدات سازمان تأمین اجتماعی به عنوان هدیه به بیمه‌شدگان اجباری واجد شرایط که برای بار اول تشکیل خانواده می‌دهند، پرداخت می‌شود.

بیمه‌شدگان تأمین‌اجتماعی در هنگام ازدواج اول، هدیه نقدی ازدواج معادل "یک ماه حقوق مبنای کسر حق بیمه" دریافت می‌کنند و اگر زن و شوهر هر دو بیمه‌شده تأمین‌اجتماعی باشند، این هدیه بلاعوض به هر دو نفر پرداخت می‌شود.

میزان کمک هزینه ازدواج برابر است با مجموع حقوق و مزایای مشمول کسر حق بیمه ظرف دو سال قبل از تاریخ ازدواج تقسیم بر ۲۴ و در صورتی که مبلغ محاسبه شده کمتر از حداقل دستمزد تاریخ ازدواج باشد، مبلغ قابل پرداخت به حداقل دستمزد سال وقوع عقد افزایش می‌یابد.

شرایط برخورداری از این حق چیست؟

یکی از شرایط مهم برای دریافت این کمک هزینه، وجود سابقه لازم است؛ به نحوی که بیمه‌شده ظرف پنج سال قبل از تاریخ ازدواج، حداقل به مدت ۷۲۰ روز سابقه کار داشته و حق‌بیمه این مدت از سوی کارفرما پرداخت شده باشد.

از دیگر شرایط لازم برای دریافت کمک هزینه ازدواج سازمان تأمین‌اجتماعی این است که در تاریخ ازدواج، رابطه استخدامی بیمه‌شده با کارفرما قطع نشده باشد و ازدواج دائم بوده و در دفتر رسمی ازدواج ثبت شده باشد.

همچنین بیمه‌شدگان تامین اجتماعی که سال‌های قبل ازدواج کرده‌اند و در زمان ازدواج شرایط فوق را داشته‌اند و کمک هزینه مذکور را دریافت نکرده‌اند، می‌توانند برای دریافت آن اقدام کنند.

مدارک لازم برای دریافت هدیه ازدواج چیست؟

برای ارائه درخواست دریافت کمک هزینه ازدواج، نیازی به مراجعه حضوری به شعب تأمین‌اجتماعی نیست بلکه این خدمت در سامانه غیرحضوری سازمان تأمین‌اجتماعی موجود است و بیمه‌شدگان متقاضی می‌توانند با ورود به این سامانه به آدرس: estamin.ir و مراجعه به منوی بیمه‌شدگان/ حمایت‌های کوتاه مدت/ درخواست کمک هزینه ازدواج، صرفاً با ورود اطلاعات تاریخ عقد و کد ملی همسر، درخواست خود را برای دریافت این کمک هزینه ثبت کنند.

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

مینیمال
هایی برای زندگی
مینیمال هایی برای زندگی
باید نگاه کنی!... بستن چشم‌هایت چیزی را عوض نمی‌کند. چون نمی‌خواهی شاهد اتفاقی باشی که می‌افتد، هیچ‌چیز تایدید نمی‌شود. در واقع دفعه‌ی بعد که چشم واکنی، اوضاع بدتر می‌شود. دنیایی که تویش زندگی می‌کنیم، این‌جور است... چشمات را باز کن. فقط بزدل چشم‌هایش را می‌بندد. چشم بستن و پنبه در گوش چیاندن باعث نمی‌شود زمان از حرکت بایستد.
از کتاب کافکا در کرانه | هاروکی موراکامی
ترجمه مهدی غبرائی | نشر نیوفولر
@Minimalha
@Minimalha
@MinimalForLife

تازه های سلامت

نمک‌های رنگی سرطانزا هستند

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با بیان اینکه نمک‌های صورتی، دریا و یا سنگ نمک سرشار از ناخالصی است، گفت: این نمک‌ها خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، غزاله اسلامیان با اشاره به اینکه نمک‌های دیگری به غیر از نمک پد دار تصفیه شده در بازار وجود دارد، اظهار کرد: نمک‌هایی با فرم‌ها و نام‌های مختلف مثل سنگ نمک، نمک صورتی و آبی و یا نمک دریا از جمله آنها است که با اهداف تجاری به فروش می‌رسد. وی با اشاره به اینکه هر نوع نمکی که در طبیعت وجود دارد در شرایط عادی با ناخالصی همراه است خاطرنشان کرد: بسته به اینکه نمک از چه منطقه‌ای برداشت می‌شود، ناخالصی‌ها و طبیعتاً رنگ آن هم متفاوت است. اسلامیان با بیان اینکه نمک زمانی که به کارخانه می‌رسد، ناخالصی‌های آن از بین می‌رود، بلوری شکل شده و به آن ید اضافه می‌شود، گفت: نمک کریسته‌ال و پدار سالم‌ترین نمکی است که متخصصان استفاده از آن را توصیه می‌کنند. وی با بیان اینکه نمک‌های صورتی، دریا و یا سنگ نمک در واقع سنگ نمکی است که از دل طبیعت استخراج شده و سرشار از ناخالصی است، خاطرنشان کرد: این نمک‌ها خطر ابتلاء به انواع سرطان‌ها از جمله سرطان کبد و مثانه را بالا می‌برد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با تاکید بر این که استفاده طولانی مدت از نمک‌های تصفیه نشده خطر ابتلاء به انواع بیماری‌ها را نیز افزایش می‌دهد هشدار داد: مطالعات انجام شده نشان دهنده این است که استفاده از این نمک‌ها التهاب‌آور و امکان رسوب کردن آن در عروق و کبد بسیار زیاد است‌وی با بیان اینکه علاوه بر ناخالصی‌های نمک‌های رنگی، استفاده از این نمک‌ها مشکلات دیگری نیز در پی دارد خاطرنشان کرد: نمک‌های تصفیه نشده در مقایسه با نمک پددار کریسته‌ال شوری کمتری دارند به طور مثال یک قاشق نمک تصفیه شده شور تر از یک قاشق نمک تصفیه نشده یا سنگ نمک است. بنابراین زمانی که از این نوع نمک‌ها استفاده می‌کنید برای مزه‌دار کردن غذا از مقدار بیشتری نمک استفاده می‌کنید، در نتیجه هم نمک بیشتری مصرف می‌کنید و هم ناخالصی بیشتری همراه با این نمک‌ها وارد بدنتان می‌شود.

اسلامیان با بیان این که نمک‌های تصفیه نشده مجوز مصرف از سوی سازمان غذا و دارو ندارند، ادامه داد: تبلیغاتی که در راستای مفید بودن این نمک‌ها برای سلامت می‌شود، دقیقاً برعکس است. در این تبلیغات ادعا می‌شود این نمک‌ها برای سلامت مفید است و همین ادعاهای بی‌پایه و اساس افراد را ترغیب به استفاده بیشتر از نمک می‌کند در حالی که مهمترین مساله درباره هر نوع نمکی مضر بودن آن است و باید تا جای ممکن مصرف نمک را به حداقل برسانیم. وی با تاکید بر این که مقدار مجاز مصرف نمک، پنج گرم معادل یک قاشق چایخوری در روز است تاکید کرد: یک فرد سالم بزرگسال بیشتر از این مقدار مجاز به استفاده از نمک در روز نیست. عضوهیئت علمی دانشکده تغذیه و صنایع غذایی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی در ادامه نسبت به نمک پنهان موجود درمواد غذایی هشدار داد و افزود: رب گوجه فرنگی، انواع کنسروها، بیسکویت‌ها، کیک‌ها و سایر فرآورده‌ها دارای مقادیر قابل توجهی نمک اند که باید در زمان استفاده از آن به اطلاعات تغذیه‌ای آن توجه شود.