گوناگون

جهش ۳۰۰ تا ۴۰۰ درصدی اعتبارات سازمان نوسازی

رئیس سازمان نوسازی مدارس کشور با بیان اینکه ۱۷۰ میلیارد تومان از محل مولدسازی کسب درآمد شده است گفت: قابلیت کسب ۴۰ هزار میلیارد تومان درآمد با املاک شناسایی شده را داریم که با فروش املاک بدون استفاده مدارس جدید ساخته می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا حمیدرضا خان‌محمدی با بیان اینکه اگر دولتی بخواهد آینده کشورش را بسازد باید به فضای آموزشی توجه ویژه‌ای داشته باشد گفت: باید بهترین نقطه شهر و منطقه در اختیار مدرسه، بهترین مهمان‌سراها متعلق به معلمان و بهترین تجهیزات در اختیار دانش‌آموزان قرار گیرد.

وی با بیان اینکه اعتبارات سازمان نوسازی ۳۰۰ تا ۴۰۰ درصد رشد داشته است افزود: اگر خط سیر در دولت چهاردهم امتداد پیدا کند می‌توانیم طی ۵ سال به استانداردهایی که در سند تحول بنیادین مطرح شده برسیم.

رئیس سازمان نوسازی مدارس کشور با بیان اینکه هزار میلیارد تومان برای مدرسه‌سازی و آموزش و پرورش اختصاص داده شده است ادامه داد: ۳۲ هزار کلاس درس توسط خیرین و مصوبات سفر ساخته شده و در طول برنامه هفتم یک میلیون نفر دانش‌آموز به جامعه آموزشی کشور اضافه می‌شود.

خان‌محمدی با بیان اینکه ۱۷۰ میلیارد تومان درآمد از محل مولدسازی کسب درآمد شده است گفت: قابلیت کسب ۴۰ هزار میلیارد تومان درآمد با املاک شناسایی شده را داریم که با فروش املاک بدون استفاده مدارس جدید ساخته می‌شود.

وی با بیان اینکه یکی از بزرگترین پروژه‌های مولدسازی مدرسه شهید رجایی است که ارزش اقترابی آن انجام و این هفته کلر ارزش‌گذاری آن نیز صورت می‌گیرد ادامه داد: این پروژه سپس وارد فاز فروش می‌شود که از محل اعتبار آن می‌توان کلاس‌های بسیاری ایمن‌سازی کرد.

رئیس سازمان نوسازی مدارس کشور درباره ایمن‌سازی مدارس غیراتفاقی نیز گفت: به مدارسی که ایمنی لازم را رعایت نکرده باشند مجوز داده نمی‌شود. نظارت بر مدارس غیردولتی برعهده خود ادارات آموزش و پرورش مناطق است و اگر بررسی از طریق بازرسان انجام و گزارشی ارسال شود، کارشناسان سازمان نوسازی در صورت صحت، مجوز این مدارس را باطل می‌کنند.

حمیدرضا خان محمدی، پیش‌تر اعلام کرده بود در طول دولت آیت‌الله رئیسی بیش از سه میلیون متر مربع فضای آموزشی در قالب ۳۲ هزار کلاس درس و بیش از هفت هزار مدرسه به فضاهای آموزش و پرورش کشور اضافه شده است. هم اکنون ۸۳۰۰ مدرسه در کشور در دست ساخت است و تا پایان سال کار ساخت ۲۲۰۰ مدرسه به اتمام می‌رسد. میانگین سرانه فضای آموزشی مدارس کشور به ازای هر دانش آموز ۵.۲۸ سانتیمتر است که این عدد در سال تحصیلی جدید بیشتر خواهد شد و در نهایت ساماندهی ۱۰۷۲ مدرسه کانکسی بالای ۱۰ دانش آموز در کشور تا مهر ماه امسال انجام می‌شود.

آخرین مهلت ثبت‌نام سرویس مدارس در سامانه سپند تا ۲۱ تیرماه

مدیرعامل اتحادیه حمل و نقل مسافر شهری کشور گفت: آخرین زمان ثبت نام والدین برای دریافت خدمات سرویس مدرسه در سامانه پایش ناوگان دانش‌آموزی (سپند) برای سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ تا ۲۱ تیرماه سال جاری تمدید شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی و امور بین الملل اتحادیه حمل و نقل مسافر شهری کشور، مرتضی ضامنی اظهار کرد: بر اساس ماده ۲۷ آئین نامه اجرایی حمل و نقل دانش آموزی هیات وزیران و به منظور برنامه‌ریزی و تأمین ناوگان مورد نیاز حمل و نقل دانش آموزی، والدین موظفند تا ابتدای تیرماه پس از اطلاع رسانی مدارس، اقدام به ثبت درخواست خود در سامانه سپند کنند.

وی افزود: بنا بر درخواست شهرداری‌ها و همچنین والدینی که نسبت به تغییر و جابجایی مدارس دانش آموزان موفق به ثبت نام در سامانه سپند نگردیده‌اند آخرین مهلت زمان ثبت درخواست جهت سرویس مدارس تا ۲۱ تیرماه سال جاری تمدید شد.

مدیر عامل اتحادیه حمل و نقل مسافر شهری کشور بیان کرد: ثبت نام در این سامانه به صورت الکترونیکی انجام می‌شود و والدین دانش آموزان می‌توانند با مراجعه به آدرس https://irtusepand.ir نسبت به ثبت نام و انتخاب سرویس مورد نظر خود اقدام کنند.

وی ادامه داد: تاکنون بیش از ۲۹۰ هزار درخواست سرویس مدرسه توسط اولیا دانش آموزان در سامانه پایش ناوگان دانش آموزی (سپند) ثبت شده است.

ضامنی خاطر نشان کرد: استفاده از سامانه سپند برای ثبت نام سرویس مدارس الزامی است و رانندگان و پیمانکاران نیز موظف به ثبت نام در این سامانه و اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذیصلاح است.

وی با بیان اینکه ثبت شرکت‌ها و پیمانکاران متقاضی حمل و نقل دانش آموزی در سامانه فعال شده است گفت: از ۲۵ خرداد تا کنون ثبت نام اشخاص حقیقی و حقوقی (شرکتها) در سامانه سپند انجام و ۷۲۰ شرکت درخواست که تائید آنها توسط شهرداری‌ها صورت می‌شود.

مدیرعامل اتحادیه حمل و نقل مسافر شهری کشور گفت: در سامانه سپند، همچنین اطلاعات مربوط به رانندگان، خودروها و مسیرهای سرویس مدارس به طور کامل ثبت و در دسترس والدین قرار می‌گیرد، همچنین به منظور افزایش سطح کیفیت و ایمنی این حوزه، امکان نظارت بر خط بر نحوه سرویس دهی ناوگان نیز در این سامانه فراهم شده است.

زنان و خانواده

بیمه اجتماعی زنان روستایی برای اولین بار انجام شد

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده گفت: در دوره گذشته با وجود کوتاهی مدت، حرکت‌های خوبی برای بالون انجام گرفت که یکی از آنها بیمه اجتماعی زنان روستایی برای اولین بار انجام شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، اسیه خزعلی ضمن عرض تبریک به ملت شریف ایران به مناسبت شرکت پر شور در انتخابات ریاست جمهوری و تبریک به رئیس‌جمهور جدید و منتخب بیان کرد: امیدواریم مسیر سازندگی و بالندگی کشور روز به روز به دست رئیس‌جمهورهایی که منتخب مردم هستند بیش از پیش انجام گیرد و برای زنان و خانواده به صورت ویژه نگاه حمایت گرانه و نگاه پشتیبان وجود داشته باشد.

وی افزود: در دوره گذشته با وجود کوتاهی مدت، حرکت‌های خوبی برای بالون انجام گرفت، در دولت مردمی در سند تحول یکی از چهار محور اصلی را خانواده قرار داد و در خیلی از قوانین تاکید بر این بود که حتماً مسأله خانواده و زنان مورد توجه قرار گیرد.

خزعلی ادامه داد: در اولین ماه‌های دولت مسئله ارتقای پست مشاوران و هم ترازی با معاون وزیر یا وابستگی به دستگاه این مسئله به رسمیت شناخته شد و همچنین مصوب شد که حتماً این مشاورین در شورا‌های اصلی شرکت داده شوند لذا ما گزارش از دستگاه‌ها می‌خواستیم، بحمدالله در بسیاری از دستگاه‌ها این مسئله اتفاق افتاد.

وی افزود: یک درصدی که مصوب شد، یک درصد از بودجه دستگاه‌ها به صورت تکلیفی، و این مسئله راه را باز کرد برای آنکه بتوانند هم مشاورین هم مدیر کل بالون در استان‌ها وارد مرحله عملیاتی شوند و بسیاری از طرح‌ها را به اجرا بگذارند و مطالبه گر باشد.

معاون رئیس‌جمهور افزود: کارهای دیگری که برای اولین بار برای زنان انجام شد، بیمه اجتماعی زنان روستایی بود، با توجه به امکاناتی که برای زنان در روستا در نظر گرفته شد باعث شد برخی بالون از شهرها به روستا مهاجرت کنند، مانند تسهیلات کارآفرینی خانگی به صورت ویژه تسهیلات و دادن مجوز در سال گذشته از دو میلیون ششصد شغلی که ایجاد شده در دولت شهید رئیسی ۴۱ درصد متعلق به بالون است.

وی ادامه داد: همچنین در سفرهای استانی برای اولین بار ما مصوبات زن و خانواده را داشتیم برای آموزش زنان برای ارتقای وضعیت زنان در محیط‌های مختلفی که هستند و توانمند سازی بالون در مشاغل و کارآفرینی، بیمه ناباروری برای زوجین، بیمه زنان بازدار تا زمان پایان شیردهی، بیمه کودکان تا قبل از ۷ سالگی و سبدهای غذایی که برای دهک‌های پایین در نظر گرفته‌شد.

برنامه‌ریزی برای رسیدن به دپوی سه ماهه شیر خشک یارانه‌ای در استان‌ها

مدیرکل امور فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو با اشاره به اینکه در حال حاضر تمامی شرکت‌های پخش در استان‌ها دپوی دو ماهه شیرخشک‌های یارانه‌ای را موجود دارند، گفت: با هماهنگی تمامی معاونت‌های غذا و دارو این دپو تا سه ماه افزایش پیدا می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان غذا و دارو، علیرضا رستمی افزود: وضعیت ذخیره شیرخشک یارانه‌ای در کشور مناسب است و بنابر محاسبات اداره کل طبیعی، سنتی و مکمل، نباید در هیچ نقطه از کشور با کمبود در حوزه شیر خشک‌های یارانه‌ای مواجه باشیم. علاوه بر این، موجودی این شیرخشک‌ها به اندازه دو ماه در شرکت‌های پخش دپو شده است. وی اظهار کرد: همچنین مکاتباتی با معاونت‌های غذا و داروی سراسر کشور صورت گرفته است، با توجه به تولید مناسب شیرخشک توسط تولیدکنندگان، در صورتی که میزان دپوی شیرخشک معاونتی به کمتر از دو ماه رسید، مرتب به سازمان غذا و دارو اعلام و اقدامات لازم در جهت تامین آن انجام شود.

مدیرکل امور فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو با بیان اینکه در تلاش هستیم تا میزان دپوی شیرخشک یارانه‌ای دو ماهه را افزایش دهیم، تصریح کرد: با همکاری معاونت‌های غذا و داروی سراسر کشور در صورت آمادگی قبلاً انهاد دپوی یک ماهه دیگر نیز به این میزان اضافه خواهد شد و به این ترتیب، میزان دپوی شیرخشک به سه ماه افزایش می‌یابد.

برش

هر چند وقت یکبار باید خود را وزن کنیم؟

برخی از متخصصان از وزن کردن روزانه خود برای ارتقای مسئولیت‌پذیری در مورد مدیریت وزن حمایت می‌کنند به ویژه زمانی که از رژیم غذایی و برنامه ورزشی برای کاهش وزن پیروی می‌کنیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال اکسپرس، در همین حال برخی دیگر پیشنهاد می‌کنند که خودسنجی را به کلی کنار بگذاریم و استدلال می‌کنند که وقتی عددی را که روی ترازو می‌بینیم دوست نداریم یا درک نمی‌کنیم، می‌تواند باعث واکنش‌های روان‌شناختی منفی و رفتارهای ناسالم شود. بسیاری از افراد هم استفاده از ترازو را برای وزن کردن خود به صورت هفتگی توصیه می‌کنند، حتی زمانی که قصد کاهش وزن ندارید.

در ادامه به چند دلیل این موضوع خواهیم پرداخت.

۱. وزن کردن هفتگی به شما کمک می کند وزن خود را مدیریت کنید

تحقیقات تأیید می‌کند که خود وزن کردن منظم یک استراتژی برای کاهش وزن و مدیریت موثر است، در درجه اول به این دلیل که به افزایش آگاهی از وزن فعلی و هرگونه تغییر کمک می‌کند. یک بررسی سیستماتیک از ۱۲ مطالعه نشان داد شرکت‌کنندگانی که خود را به‌صورت هفتگی یا روزانه طی چند ماه وزن می‌کردند، نسبت به شرکت کنندگانی که مرتباً خود را وزن نمی کردند یک تا سه واحد BMI (شاخص توده بدنی) از دست دادند.

وزن کردن خود ابزاری ضروری برای مدیریت وزن با افزایش سن است. بزرگسالان تا میانسالی به تدریج وزن اضافه می کنند. در حالی که میانگین افزایش وزن معمولاً بین ۰.۵ تا یک کیلوگرم در سال است، این تجمع متوسط وزن می تواند در طول زمان منجر به چاقی شود. وزن کردن هفتگی و پیگیری نتایج به جلوگیری از افزایش وزن غیر ضروری کمک می کند. ردیابی وزن همچنین می تواند به شناسایی زودهنگام مشکلات پزشکی کمک کند. تغییرات چشمگیر وزن می تواند نشانه اولیه برخی از بیماری ها از جمله مشکلات تیروئید، گوارش و دیابت باشد.

۲. وزن کردن هفتگی نوسانات عادی را محاسبه می کند

وزن بدن ما می تواند طی یک روز و در طول روزهای هفته تغییر کند. مطالعات نشان می دهد که وزن بدن در طول هفته ۰.۳۵ درصد در نوسان است و معمولاً بعد از آخر هفته بیشتر می شود. نوسانات روزانه وزن بدن دلایل مختلفی دارد که بسیاری از آنها به محتوای آب بدن ما مرتبط است. غذا شایع تر عبارتند از:

نوع غذایی که مصرف کرده‌ایم

وقتی شامی پر کربوهیدرت خورده باشیم، روز بعد وزن بیشتری خواهیم داشت. این تغییر نتیجه این است که بدن ما به طور موقت آب بیشتری را حمل می کند. ما به ازای هر گرم کربوهیدرت مصرفی سه تا چهار گرم آب برای ذخیره انرژی که از کربوهیدرت‌هایی گیریم، حفظ می کنیم. همچنین زمانی که مواد غذایی حاوی نمک بیشتری مصرف می کنیم، محتوای آب بدن ما افزایش می یابد. بدن ما سعی می کند تعادل سدیم و آب را حفظ کند. هنگامی که غلظت نمک در جریان خون ما افزایش می یابد، مکانیسمی برای بازگرداندن تعادل با حفظ آب برای رقیق کردن نمک اضافی ایجاد می شود.

مصرف غذا

چربی، هر چیزی که می خوریم و می نوشیم دارای وزن است که وزن بدن ما را به طور موقت افزایش می دهد در حالی که ما آنچه را مصرف کرده ایم هضم و متابولیزه می کنیم. همچنین وزن ما در اول صبح بر از محدود شدن مصرف غذا در طول شب کاهش می یابد و بعد از مصرف روزانه غذا و نوشیدنی در عصر بیشتر می‌شود.

ورزش کردن

اگر بعد از تمرین خود را در باشگاه وزن کنیم، به دلیل از دست دادن مایعات ناشی از عرق، احتمال کاهش وزن وجود دارد. مقدار آب از دست رفته بسته به موارد‌ی مانند شدت و مدت تمرین، دما و رطوبت، میزان تعریق و سطح هیدراتاسیون ما متفاوت است. به طور متوسط در طول یک ساعت ورزش با شدت متوسط یک لیتر عرق می کنیم.

تغییرات هورمونی

نوسانات هورمونی در چرخه قاعدگی نیز می تواند بر تعادل مایعات تأثیر بگذارد. زنان ممکن است احتباس مایعات را تجربه کنند و به طور موقت ۰.۵ تا دو کیلوگرم وزن اضافه کنند.

حرکات روده

اجابت مزاج می تواند منجر به کاهش وزن اندک اما فوری شود زیرا مواد زائد از بدن دفع می شوند. در حالی که مقدار از دست رفته وزن متفاوت خواهد بود، ما به طور کلی حدود ۱۰۰ گرم وزن را از طریق حرکات روده روزانه از دست می‌دهیم. همه این نوسانات طبیعی هستند و نشان دهنده تغییرات قابل توجهی در چربی بدن یا توده عضلانی ما نیستند. با این حال دیدن این نوسانات می تواند منجر به استرس غیر ضروری و تثبیت وزن ما شود.

۳. وزن کردن هفتگی از وسواس در کاهش وزن جلوگیری می کند

وزن کردن بیش از حد می تواند باعث ایجاد وسواس نسبت به عدد روی ترازو شود و بیشتر از اینکه فایده داشته باشد ضرر دارد. اغلب، واکنش ما وقتی می بینیم که این عدد در جهتی که می خواهیم یا انتظار داریم حرکت نمی کند، این است که مصرف غذای خود را بیشتر محدود کنیم یا رژیم های معمولی را شروع کنیم. علاوه بر لذت‌بخش یا پایدار نبودن، رژیم‌های غذایی مد روز در نهایت افزایش وزن ما را به جای معکوس کردن، افزایش می‌دهند.

چه کاری باید انجام داد؟

اگر بعد از تمرین خود را در باشگاه وزن کنیم، به دلیل از دست دادن مایعات ناشی از عرق، احتمال کاهش وزن وجود دارد. مقدار آب از دست رفته بسته به موارد‌ی مانند شدت و مدت تمرین، دما و رطوبت، میزان تعریق و سطح هیدراتاسیون ما متفاوت است. به طور متوسط در طول یک ساعت ورزش با شدت متوسط یک لیتر عرق می کنیم.

هشت توصیه اصلی و مهم برای داشتن یک رژیم غذایی متعادل به منظور حفظ سلامت جسم و روان یادآوری شده است:

- غذاهای حاوی کربوهیدرات های نشاسته ای با فیبر بالا تر مصرف کنید.
- میوه و سبزی بیشتر بخورید.
- بیشتر ماهی مصرف کنید.
- مصرف چربی اشباع شده و شکر را کاهش دهید.
- کمتر نمک بخورید بزرگسالان نباید بیش از شش گرم در روز نمک مصرف کنند.
- فعالیت بدنی داشته باشید و وزن مناسب خود را حفظ کنید.
- تشنه نشوید و مقدار کافی آب در روز مصرف کنید.
- صبحانه را از وعده های غذایی خود حذف نکنید.

مدیر دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت خبر داد
تدوین بسته آموزشی مقابله با تب دانگ

مدیر دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی از تدوین بسته‌های آموزشی مقابله با تب دانگ برای مسافران، کادر درمان و خبرنگاران خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، فرشید رضایی افزود: با توجه به شیوع بیماری تب دانگ، هیچ محدودیتی برای سفر نیست. اما باید مسافران به خصوص از کشورهایی مانند امارات و تایلند نسبت به نکات خود مراقبتی آگاه باشند و بدانند برای پیشگیری از ابتلا به تب دانگ و گزش این پشه چه نکاتی را رعایت کنند.

وی اظهار کرد: مردم کشورمان نیز در صورت سفر به استان‌های در معرض خطر که عمدتا شهرهای جنوبی هستند، باید نکات ضروری مانند پوشیدن جوراب، پوشیدن لباس آستین بلند، شلوار بلند و استفاده از مواد دافع حشرات را رعایت کنند.

رضایی با بیان اینکه میزان مرگ ومیر بیماری تب دانگ حدود یک درصد است، تاکید کرد: بیماران مبتلا به تب دانگ حدود ۴۰ تا ۸۰ درصد علائم ندارند و رعایت موارد بهداشتی می‌تواند میزان ابتلا به تب دنگ را تا ۷۰ درصد کاهش دهد.

به گفته وی، افراد با مراجعه به مراکز درمانی و انجام یک تست خون ساده می‌توانند از ابتلا به تب دنگ مطلع شوند و درمان بیماری نیز بر اساس علائم بروز یافته انجام می‌شود.

بر اساس این گزارش، ویروس دانگ که جزء قاذوی ویروس ها هستند، چهار نوع سروتایپ دارد و این بدان معناست که امکان دارد فردی ۴ بار به ویروس آلوده شود. سروتایپ نوع دوم، سروتایپ غالب است. ویروس دانگ از طریق گزش پشه آندس اجیپتی و آندس آلوپیکتوس انتقال می یابد. این پشه ها ویروس زیکا و چیکونگونیا را نیز انتقال می دهند.

ویروس دانگ فازهای عفونی مختلفی دارد که شامل فاز تب، فاز بحرانی و فاز نقاهت است.

حسین فرشیدی معاون بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی نیز پیش‌تر گفته بود: از اردیبهشت امسال تاکنون ۱۳۸ مورد ابتلا به تب دانگ شناسایی شده که بیشتر از کشورهای امارات، پاکستان، عراق و... بوده و فقط هفت مورد ابتلا از داخل کشور بوده است. شهرهای هرمزگان، سیستان و بلوچستان، بوشهر، گیلان در گیر بیماری تب دنگ هستند و مازندران و گلستان نیز در معرض خطر ابتلا به این بیماری هستند.

وی اظهار کرد: وزارت بهداشت فقط ۲۰ درصد و ۸۰ درصد مبارزه با پشه آندس به همکاری سایر سازمان‌ها از جمله استانداران، پدافند غیرعامل، گمرک، وزارت کشور، مرزداران و غیره وابسته است.

فرشیدی ادامه داد: در پاکستان به خصوص شهر بنجور چند سال اخیر بیماری تب دانگ شیوع داشته و این شهر کمتر از ۲۰۰ کیلومتر به مرز ما فاصله دارد و زوار اربعین از این مسیر صورت می‌گیرد.

به گفته معاون بهداشت، در سال ۱۳۹۵ نظام مراقبت از این بیماری در کشور آغاز و در سال ۹۸ پشه آندس شناسایی شد، تب دانگ مانند سایر بیماریهای عفونی مانند کرونا ملاریا از انسان به انسان سالم قابل انتقال است و خوشبختانه دستورالعمل درمانی آن نیز در کشور وجود دارد.

فرشیدی تصریح کرد: پشه آندس خونخواری انجام می دهد و می تواند افراد زیادی را آلوده کند، اولین مورد آلوده به این پشه از کشور امارات بوده، زوار بعد از اربعین یافته و به تعداد مبتلایان افزوده شد.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی

باور کن که چیزی به نام رنج عظیم، تاسف عظیم و یا خاطره ی عظیم وجود ندارد. همه چیز فراموش میشود، حتی یک عشق بزرگ. این همان چیزی ست که زندگی را تاسف بار و در عین حال شگفت انگیز کرده است

آلبر کامو

تازه های سلامت

پاسخ افراد به مواد مغذی محرک انسولین متفاوت است

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که چگونه مواد مغذی محرک انسولین از فردی به فرد دیگر متفاوت است و پیامدهایی برای تغذیه فرد محور دارد.

به گزارش پیام آشنا وقتی صحبت از کنترل سطح قند خون می‌شود، بیشتر مردم به کربوهیدرات فکر می‌کنند اما نتایج تحقیقات جدید دانشگاه بریتیش کلمبیای کانادا نشان می‌دهد که برای برخی ممکن است به همان اندازه توجه به پروتئین‌ها و چربی‌ها در رژیم غذایی‌شان مهم باشد.

این تحقیق اولین مقایسه در مقیاس بزرگ است که نشان می‌دهد چگونه افراد مختلف در پاسخ به هر یک از سه درشت مغذی‌ها یعنی کربوهیدرات‌ها (گلوکز)، پروتئین‌ها (اسیدهای آمینه) و چربی‌ها (اسیدهای چرب) انسولین تولید می‌کنند.

یافته‌ها نشان می‌دهد که تولید هورمون تنظیم‌کننده قند خون انسولین بسیار پیچیده‌تر و فردمحورتر از آن چیزی است که پیش از این تصور می‌شد. در حالی که برای اولین بار زیرمجموعه‌ای از جمعیت را نشان می‌دهد که بیش از حد به غذاهای چرب واکنش نشان می‌دهند.

دکتر جیمز جانسون، محقق ارشد، استاد علوم سلولی و فیزیولوژیکی در دانشگاه گفت: گلوکز محرک شناخته‌شده انسولین است، اما ما از دیدن چنین تنوع بالایی شگفت‌زده شدیم، به‌طوری که برخی افراد واکنش قوی به پروتئین‌ها و برخی دیگر به چربی‌ها نشان می‌دهند که پیش از این هرگز مشخص نشده بود.

انسولین نقش مهمی در سلامت کلی ایفا می‌کند، نقش انسولین در همه چیز، از دیابت گرفته که در آن بسیار کم است تا چاقی، افزایش وزن و حتی برخی از انواع سرطان که در آن بسیار زیاد است.

این یافته‌ها پایه‌ای برای تغذیه فردمحور شده است که می‌تواند نحوه درمان و کنترل طیف وسیعی از بیماری‌ها را تغییر دهد.

برای این تحقیق، محققان آزمایش‌هایی را روی جزایر پانکراس از ۱۴۰ اهداکننده مرد و زن در دامنه سنی وسیعی انجام دادند. این جزایر در معرض هر یک از سه درشت مغذی قرار گرفتند، در حالی که محققان پاسخ انسولین را در کنار ۸۰۰۰ پروتئین دیگر اندازه‌گیری کردند.

اگرچه بیشتر سلول‌های جزایر اهداکننده قوی‌ترین پاسخ انسولین را به کربوهیدرات‌ها داشتند، حدود ۹ درصد به پروتئین‌ها بیشتر پاسخ دادند، در حالی که ۵درصد دیگر سلول‌های اهداکننده بیش از هر ماده مغذی دیگری، حتی گلوکز، به چربی‌ها واکنش نشان دادند.

دکتر ژان کولیک، یکی از همکاران تحقیقاتی در آزمایشگاه جانسون در دانشگاه بریتیش کلمبیا ابراز کرد: این تحقیق باور قدیمی را که چربی‌ها اثرات ناچیزی بر ترشح انسولین در همه افراد دارند، به چالش می‌کشد. با درک بهتر از محرک‌های تولید انسولین یک فرد، ما به‌طور بالقوه می‌توانیم راهنمایی‌های غذایی متناسبی ارائه کنیم که به افراد کمک می‌کند سطح قند خون و انسولین خود را بهتر کنترل کنند.

گروه تحقیقاتی همچنین زیرمجموعه‌ای از سلول‌های جزایر اهداکنندگانی را که دیابت نوع ۲ داشتند بررسی کردند. همانطور که انتظار می‌رفت این سلول‌ها پاسخ انسولین پایینی به گلوکز داشتند. با این حال، محققان از مشاهده اینکه پاسخ انسولین آنها به پروتئین‌ها تا حد زیادی دست نخورده باقی مانده است، شگفت‌زده شدند.

دکتر کولیک توضیح داد: یافته ما برانگیزتر است این قضیه را تقویت می‌کند که رژیم‌های غذایی غنی از پروتئین می‌توانند مزایای درمانی برای بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ داشته باشند و نیاز به تحقیقات بیشتر در مورد ترشح انسولین تحریک‌شده با پروتئین را برجسته می‌کند.

این گروه تجزیه‌وتحلیل جامع بیان پروتئین و ژن روی سلول‌های جزایر پانکراس انجام دادند و بینش‌هایی را در مورد ویژگی‌های مولکولی و سلولی که تولید انسولین را شکل می‌دهند، ارائه کردند.

محققان می‌گویند که در آینده می‌توان از آزمایش رتیک برای تعیین اینکه کدام درشت مغذی‌ها به احتمال زیاد پاسخ انسولین را تحریک می‌کنند استفاده کرد.

به‌عنوان گام بعدی، محققان قصد دارند کار خود را به مطالعات بالینی گسترش دهند که عکس‌العمل انسولین به سه عنصر درشت مغذی را در محیط واقعی آزمایش کنند و بر اساس یافته‌ها شروع به توسعه رویکردهای تغذیه فردمحور کنند.

نتایج این تحقیق در مجله Cell Metabolism منتشر شده است.