گوناگون

پلیس آگاهی فراجا از دستگیری ۱۱ عضو یک شرکت هرمی خبر داد

سرپرست مبارزه با جعل و کلاهبرداری پلیس آگاهی فراجا گفت: کارآگاهان پلیس آگاهی ۱۱ نفر از اعضای یک شرکت هرمی راشناسایی و دستگیر کردند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پلیس، سرهنگ سید حسن موسوی اظهار کرد: در پی وصول پرونده‌ای تحت عنوان فعالیت شرکت هرمی و اخاذی افراد، بلافاصله کارآگاهان مبارزه با جعل و کلاهبرداری، رسیدگی به پرونده را در دستور کار خود قرار دادند.

وی افزود: پلیس در تحقیقات خود دریافت شاکی از طریق تبلیغات کارپایی و استخدام، جذب شرکت‌های هرمی شده و متهمان با مأمورهای متقلبانه وی را مجبور به اخذ مبلغ ۳۵۰ میلیون تومان از خلوانده کرده و متعاقب آن از طریق صرافی وجه نقد به دلار تبدیل و در اختیار کلاهبرداران قرار گرفته است.

سرپرست مبارزه با جعل و کلاهبرداری پلیس آگاهی فراجا گفت: در ادامه متهمان شاکی را به بهانه آموزش و کسب درآمد در مکانی بدون امکانات نگهداری می کنند که بعد از گذشت دو ماه وی موفق به فرار از آنجا می‌شود.

وی تصریح کرد: کارآگاهان با استفاده از اقدامات پلیسی و سپس هماهنگی قضایی، مکان جدید فعالیت و عضوگیری متهمین را شناسایی و در یک عملیات غافلگیرانه تعداد ۱۱ نفر آنها را از جمله سرشبکه و آفیسر باند را دستگیر کردند.

سرهنگ موسوی درادامه با بیان اینکه فعالیت در شرکت‌های هرمی به عنوان اخلال در نظام اقتصادی کشور، پیگرد قانونی دارد، خاطرنشان کرد: پیشنهاد دعوت به کار و استخدام در وزارتخانه‌ها، سازمان‌های دولتی و شرکت‌های معتبر با درآمد زیاد یکی از ترفندهای کلاهبرداری شرکت‌های هرمی است.

وی تاکید کرد: خلوانده‌ها از پرداخت وجه تحت عنوان ودیعه مسکن و یا ضمانت کار برای فرزندان خود قبل از حصول اطمینان از موضوع خودداری و از شرکت‌هایی که روش فعالیت خود را پیچیده اعلام کرده که قابلیت فهم همگانی ندارد، دوری کنند.

سرپرست مبارزه با جعل و کلاهبرداری پلیس آگاهی فراجا با اشاره به اینکه این شرکت‌ها همیشه فعالیت خود را یک نوع تجارت قانونی و مشروع معرفی می کنند، گفت: نحوه فعالیت شرکت‌های هرمی در سایت ایران هشدار www.iranhoshdar.ir اطلاع‌رسانی شده است که هموطنان می‌توانند با مراجعه به این سایت اطلاعات جامعی در خصوص فعالیت شرکت‌های هرمی کسب کنند.

آیا نوشیدن چای یا شیر چای بلافاصله بعد از غذا، به هضم بهتر کمک می کند؟

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به باور غلط مبنی بر مفید بودن مصرف چای بعد از غذا به منظور هضم بهتر، عنوان کرد که این باور فاقد شواهد علمی بوده و مصرف چای نه تنها به فرآیند هضم کمک نمی کند، بلکه اسید موجود در چای، پروتئین غذا را سفت و هضم آن را دشوار می کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به اینکه آیا نوشیدن چای یا شیر چای بلافاصله بعد از غذا، به هضم بهتر کمک می کند؟، مطرح کرد: مصرف چای همراه یا بلافاصله بعد از غذا برای اکثر مردم یک عادت محسوب می شود و ممکن است عادتی باشد که در طول زمان به دست آمده باشد.

اکثر متخصصین توصیه می کنند که از مصرف چای همراه یا بعد از غذا اجتناب شود چای به خودی خود، دارای مزایای تغذیه‌ای بسیار از جمله بهبود وضعیت التهاب بدن و تقویت سیستم ایمنی است، با این وجود، در مورد مصرف انواع چای همراه یا بلافاصله بعد از غذا باید گفت که برگ‌های چای اسیدی هستند و می‌توانند بر روند هضم تأثیر گذار باشند؛ به طوری که اگر وعده غذایی مصرف شده حاوی پروتئین باشد، مصرف چای نه تنها به فرآیند هضم کمک نمی کند بلکه اسید موجود در چای محتوای پروتئین را سفت و هضم آن را دشوار می کند.

به علاوه، بعضی از ترکیبات موجود در چای می‌توانند مانع جذب ویتامین‌ها و مواد معدنی شوند. یکی از این نمونه‌ها تانن‌هایی است که در چای وجود دارد و مسئول ایجاد رنگ قهوه‌ای تیره در آن است. غلظت بالای این ترکیب می‌تواند در جذب پروتئین و مواد معدنی از قبیل آهن، روی و کلسیم اختلال ایجاد کند و افرادی که دچار کمبود این مواد معدنی هستند، باید از نوشیدن چای همراه یا بلافاصله بعد از وعده‌های غذایی خودداری کنند.

تانن موجود در چای سیاه مسئول طعم تلخ آن نیز است و می‌تواند منجر به حالت تهوع یا ناراحتی گوارشی شود. آلکالات موجود در چای نیز باعث اختلال در روند جذب آهن و کلسیم می‌شود. از طرف دیگر، محتوای کافئین موجود در چای ممکن است از جذب مواد مغذی در سیستم گوارشی جلوگیری کند. به علاوه، در صورت داشتن مشکلات گوارشی، از جمله زخم های گوارشی، کافئین می‌تواند باعث تشدید مشکلات گوارشی شود.

همچنین، کافئین تولید اسید در معده را افزایش می‌دهد و در صورت ابتلا به سندرم روده تحریک پذیر می‌تواند علائم را تشدید کند. به علاوه، مصرف چای همراه یا بلافاصله بعد از غذا می‌تواند شیرهای گوارشی را رقیق کرده که منجر به سوء هاضمه می‌شود.

در کنار این موارد، بعضی از افراد گزارش کرده‌اند که نوشیدن چای بعد از غذا گازها و نفخ معده را برطرف می‌کند. بنابراین، با در نظر گرفتن تمامی نکات فوق توصیه می‌شود چای یک ساعت قبل یا یک ساعت بعد از غذا مصرف شود تا بتوان با کاهش مضرات مصرف چای هنگام غذا، از فواید آن استفاده کرد.

زنان و خانواده

۶۲ درصد زنان سالمند زیر خط فقر غذایی شدید

معاون راهبری، هماهنگی و امور استان‌های ستاد ملی جمعیت، با اشاره به سرعت بالای سالمندی جمعیت در ایران، بر لزوم توجه به سلامت اجتماعی سالمندان، رفع فقر و کاهش نابرابری‌ها به‌ویژه در مناطق روستایی و عشایری تأکید کرد و مدیران زن را مسافران اصلی ترویج قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت در این مناطق دانست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایستا، مهدی مالمیر در اولین همایش ملی مدیران زن وزارت جهاد کشاورزی با اشاره به آمارهای جمعیتی اظهار کرد: بر اساس شاخص‌های جمعیتی، از حدود سال ۱۴۲۰ یا ۱۴۲۵ ایران وارد فاز سالمندی خواهد شد و ساختار سنی جمعیت به سمت سالخوردگی پیش می‌رود. متولدین دهه ۱۳۵۰ و اوایل دهه ۱۳۶۰ که اکنون بین ۳۵ تا ۵۰ سال سن دارند، طی ۱۵ تا ۲۵ سال آینده به رده سنی سالمندی می‌رسند و این تغییر ساختار نیازمند برنامه‌ریزی از هم‌اکنون است.

وجود ۷.۵ میلیون ایرانی بالای ۶۵ سال

مالمیر با استناد به آمارهای موجود اعلام کرد: در حال حاضر حدود ۷.۵ میلیون نفر از جمعیت کشور بالای ۶۵ سال سن دارند و با توجه به افزایش امید به زندگی افراد در این سنین حداقل ۱۵ تا ۲۰ سال دیگر زندگی خواهند کرد. وی افزود: استان گیلان با ۱۲ درصد جمعیت سالمند، سالخوردترین استان کشور است و تا سال ۱۴۰۵ به طور کامل وارد فاز سالمندی خواهد شد. در حالی که استان‌هایی مانند سیستان و بلوچستان، هرمزگان و خوزستان جمعیت جوان‌تری دارند.

۳۱ درصد سالمندان، تنها هستند

معاون ستاد ملی جمعیت با تأکید بر اهمیت سلامت اجتماعی در کنار سلامت جسمانی و روانی، گفت: سلامت اجتماعی سالمندان به‌ویژه در مناطق روستایی و عشایری از اهمیت بسزایی برخوردار است. ۳۱ درصد خلوارهای سالمند کشور را سالمندان تنها تشکیل می‌دهند که این تنهایی به‌ویژه در صورت همراهی با فقر، بیماری یا معلولیت، مشکلات جدی ایجاد می‌کند.

۶۲ درصد زنان سالمند زیر خط فقر شدید غذایی

مالمیر با اشاره به شکاف جنسیتی در فقر سالمندان اظهار کرد: ۶۲ درصد زنان سالمند زیر خط فقر شدید غذایی هستند. در حالی که این رقم برای مردان ۳۹ درصد است. این نابرابری نشان‌دهنده نیاز به سیاست‌گذاری‌های هدفمند برای حمایت از زنان سالمند به‌ویژه در مناطق روستایی است. وی با بیان اینکه نسبت سالمندان در مناطق روستایی بیشتر از مناطق شهری است، گفت: در حالی که ترکیب جمعیتی کشور ۷۵ به ۲۵ به نفع شهرهاست، در حوزه سالمندی این نسبت به نفع روستاها تغییر می‌کند. مهاجرت جوانان از روستاها باعث شده سالمندان بیشتری در این مناطق باقی بمانند که نیازمند تقویت شبکه‌های اجتماعی و تعاملات محلی برای کاهش تنهایی آنهاست.

سرعت بالای سالمندی در ایران؛ یک سوم جمعیت کشور تا ۱۴۳۰ سالمند می‌شوند

مالمیر با مقایسه وضعیت ایران با سایر کشورها اظهار کرد: در حالی که فرانسه طی ۱۵۰ سال و ۷ درصد به ۱۴ درصد جمعیت سالمند رسید، این مسیر در ایران طی ۲۵ سال طی خواهد شد. پیش‌بینی می‌شود تا سال ۱۴۳۰، یک‌سوم جمعیت کشور را سالمندان بالای ۶۰ سال تشکیل دهند. وی با اشاره به نقش وزارت جهاد کشاورزی در اجرای قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت، گفت: تقویت بنیان‌های تعاملات اجتماعی در روستاها، رفع فقر و محرومیت و کاهش نابرابری‌ها از ماموریت‌های کلیدی این وزارتخانه است. همچنین، اجرای کامل بندهای قانونی مربوط به تأمین خدمات اجتماعی و بیمه زنان روستایی و عشایری نیازمند توجه جدی دولت و تخصیص اعتبارات لازم است.

لزوم برنامه‌ریزی برای آینده سالمندی

مالمیر در پایان تأکید کرد: سالمندی یک روند جهانی اجتناب‌ناپذیر است. اما سرعت آن در ایران نیازمند برنامه‌ریزی ویژه‌ای است. مدیران زن وزارت جهاد کشاورزی می‌توانند به‌عنوان سفیران قانون جوانی جمعیت، نقش مهمی در ارتقای سلامت اجتماعی و حمایت از سالمندان در مناطق روستایی و عشایری ایفا کنند.

معاون رئیس جمهور:

پرونده‌های خشونت جدی گرفته شود

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده با اشاره به حادثه تلخ برای الهه حسین‌نژاد، گفت: تمام شاغلانی که به صورت مستقیم یا جامعه سر و کار دارند از جمله رانندگان حمل و نقل عمومی باید وارد چرخه گرفتن گواهی سلامت روان شوند تا به جامعه کمتر آسیب وارد شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا زهرا بهروزآفر روز شنبه در نشست تخصصی با محوریت مسائل زنان و خانواده در سازمان بهزیستی کشور، افزود: در اتفاق اخیر، همسر قاتل در مصاحبه‌ای به همسرآزاری و ضرب و شتم قاتل اشاره کرده که نشان می‌دهد جایی از مسیر را اشتباه رفته است که آن محتا که وقتی خشونت اعلام شده، چرا پرونده مددکاری اجتماعی برای فرد مرتکب باز نشده و در چرخه اقدامات سلامت روان و مشاوره قرار نگرفته است. وی تصریح کرد: این مرد آسیب دیده و احتیاج به کمک داشته، اما به دلیل بی توجهی ها خشم او گسترده‌تر شده و منجر به یک فاجعه شده است.

میزان خشونت علیه زنان در جامعه ۳۰ برابر مردان است

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده گفت: براساس آمارها و نتایج حاصله از پرونده‌های اورژانس اجتماعی، میزان خشونت علیه زنان در جامعه ۳۰ برابر بیشتر از مردان است. بهروزآفر افزود: اصلا فکر نکنید خشونت مختص متاطق محروم و اقوام خاص است. متاسفانه در جامعه مدرن و تحصیلکرده انواع خشونت‌های خانگی را می‌بینیم.

به گفته وی، اغلب افرادی که دست به خشونت می‌زنند، متوجه کار و عواقب آن نیستند. براساس پژوهش های انجام شده، متلک گفتن و شوخی با زنان از نظر زنان، خشونت محسوب می شود اما از نظر مردان، ابزار خندیدن و پرکردن اوقات فراغت است که این خشونت هیچ ربطی به پوشش ندارد.

پرونده‌های خشونت جدی گرفته شود

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده گفت: خشونت یک چرخه است که از نطفه ای شروع شده و به جاهای دیگر می‌رسد. بهروزآفر افزود: پرونده‌های خشونت در اورژانس اجتماعی باید جدی گرفته شود و همان موقع فرآیند درمان آن متناسب با شرایط فرد شروع شود.

چهار برج‌الش حوزه خانواده

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده با اشاره به دو اصل ۱۰ و ۲۱ قانون اساسی مرتبط با خانواده و زنان اشاره کرد و گفت: یکی از مهم‌ترین بندهای اصل ۲۱، زنان سرپرست خانوار است و با اینکه ۴۶ سال از انقلاب و دستاوردهای آن می‌گذرد، اما این موضوع باز جای کار دارد. بهروزآفر با اشاره به چهار برج‌الش جهانی حوزه خانواده شامل «جمعیت، مهاجرت، تغییرات اقلیمی و تغییرات فناوری» افزود: شیب جمعیت سالمندی در ایران نسبت به سایر کشورها بیشتر است و در حوزه مهاجرت، جمعیت روستایی کشور نسبت به جمعیت شهری به ۳۰ درصد رسیده است. وی با اشاره به خشکسالی و کمبود آب و انواع ناترازی ها در کشور، اظهار کرد: تغییرات فناوری نیز فقط متوجه به ایران نیست و اگرچه کیفیت زندگی را بالا برده، اما فاصله بین اعضای خانواده را بیشتر کرده و خوش معنوعی نیز نگرانی‌هایی را در این زمینه ایجاد کرده است.

۵۴ درصد فرصت‌های شغلی بهزیستی مختص زنان است

رویا احمدیان مشاور رئیس بهزیستی در امور بانوان نیز در این نشست تخصصی گفت: سال گذشته ۷۰ هزار فرصت شغلی برای مددجویان بهزیستی ایجاد شد که ۵۴ درصد آن سهم زنان سرپرست خانوار بود. وی با اشاره به فعالیت ۵۳۱۱ گروه خودیاری و ۱۵۹۶ گروه همیاری زنان سرپرست خانوار، افزود: ۳۰ هزار دانشجو تحت پوشش بهزیستی هستند که حدود ۱۲ هزار نفر معادل ۴۲ درصد را زنان تشکیل می‌دهند. مشاور رئیس سازمان بهزیستی در امور زنان گفت: ۹۹ هزار و ۲۵۰ نفر از زنان در بخش شهری و روستایی تحت پوشش بیمه اجتماعی هستند. به گفته وی، سال گذشته هشت هزار نفر از زنان روستایی را به چرخه بیمه پردازی اضافه کردیم.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی

این چه رازی است که انچه را می خواهیم به یاد آوریم، فراموش می کنیم
و چیزی را که می خواهیم فراموش کنیم، دائما به یاد می آوریم!

- کوربمک مک کارثی

Instagram.com/minimalha
Telegram.me/Minimalforlife

تازه های سلامت

حداکثر دور شکم مجاز برای زنان و مردان چقدر است؟

بهترین زمان اندازه‌گیری دور شکم، اول صبح پس از خوابی کافی و آرام، و پیش از خوردن صبحانه است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از خبرآنلاین، افراد چاقی که قصد اندازه گیری سایز دور شکم شان را دارند باید بدانند که بهترین زمان اندازه گیری، اول صبح پس از خوابی پیوسته، کافی و آرام، بدون بیداری و ریزه خواری شبانه و پس از دفع روده و مثانه و پیش از خوردن صبحانه است.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که زیادی چربی در بخش میانی بدن یعنی شکمی با افزایش خطر بیماری‌های قلبی عروقی، سکته مغزی و فشار خون بالا مرتبط است. اندازه گیری دور شکم به عنوان یک شاخص برای ارزیابی میزان چاقی کمک می‌کند تا افراد از خطر ابتلا به بیماری‌های مرتبط با چاقی آگاه شوند. تجمع چربی شکمی می‌تواند مقاومت به انسولین را افزایش دهد که این امر خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد.

دکتر مجید انوشیروانی، پزشک متخصص طب ایرانی می‌گوید: بهار مناسب ترین هنگام برای پاکسازی‌های داخلی و پوستی به ویژه برای افراد دچار اضافه وزن است. شخصی که برای درمان طبی اضافه وزن یا چاقی مراجعه می‌کند باید نتایج آزمایش‌های نشان دهنده عملکرد تیروئید، میزان قند و چربی خون و آنزیم‌های کبد را همراه داشته باشد؛ البته معمولا سونوگرافی کبد و آزمایش‌های دیگری نیز باید ملاحظه شود و بعضی تیپ‌های بدنی باید آنالیز توده بدن هم انجام بدهند.

حتما اسیاب دور شکم‌تان را بدانید

اما کاری که خود بیمار به راحتی می‌تواند انجام بدهد اندازه گیری دور شکم است که روش دقیق و درست آن را باید بداند. کسانی که برای بهبود وزن و تناسب اندام به ویژه چاقی شکمی مراجعه می‌کنند حتما باید این مطلب را بخوانند و سایز دور شکم خود را بدانند. حداکثر اندازه نرمال دور شکم در مردان ۱۰۰ سانتی متر و در زنان ۸۵ سانتی متر شمرده می‌شود ولی مسلما در ارزیابی اشخاص گوناگون نمی‌توان یک استاندارد ثابت را مطلق فرض کرد. اندازه نرمال دور شکم در مردان و زنان و در نژادهای مختلف و در مزاج‌های گوناگون و در سن‌های متفاوت یکسان نیست.

البته این نکته مهم، ناگفته نماند که اندازه گیری دور شکم، حتی اگر در شرایط درست و زمان مناسب انجام شود به تنهایی برای داوری طبی کافی نیست و باید متغیرهای دیگری از جمله قد را هم با آن تلفیق کرد. با این حال درباره همین اندازه گیری شکم هم نکات بسیار مهمی وجود دارد تا بتوانید میزان واقعی را تر را پیدا کنید.

بهترین زمان اندازه‌گیری سایز شکم

بهترین وقت، اول صبح پس از خوابی پیوسته و کافی و آرام، بدون بیداری و ریزه خواری شبانه و پس از دفع روده و مثانه و پیش از خوردن صبحانه است. بلوتن توجه کنند که روزهای قاعدگی برای اندازه گیری سایز شکم مناسب نیست. کسانی که صبح‌ها نفخ و باد زیاد در روده دارند به ویژه کسانی که به روده تحریک پذیر دچار هستند. دچار نوسان اندازه شکم می‌شوند و هنگام لباست گاز در روده‌ها، اندازه ای بیشتر از سایز واقعی بدست می آورند. نکته مهم دیگر در مورد محل دقیق اندازه گیری دور شکم است.

مکان درست اندازه‌گیری

متر پلاستیکی را در خط افقی دور ناحیه میانی شکم، یعنی مابین خط پایین ترین دنده و خط بالای استخوان لگن قرار دهید این محل اندکی بالاتر از ناف واقع می‌شود. در حالت ایستاده، بدون حبس نفس و با تنفس طبیعی، متر را به اندازه ای دور شکم بپیچید که روی پوست قرار بگیرد. اما فشار زیادی وارد نکند. اندازه گیری متظم دور شکم می‌تواند به شما در پایش روند کاهش وزن و کاهش خطر بیماری‌های متابولیکی کمک کند.

تلنگر

این صبحانه‌ها بیمارتان می کند

صبحانه در فرهنگ سلامت ما ایرانی‌ها و در عرصه پزشکی به عنوان کامل‌ترین غذا شناخته شده است. اما هر وعده غذایی صبحگاهی مفذی و پر کالری لزوما خوب نیست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری، شاید برای بسیاری از ما ایرانی‌ها کله پاچه صبحانه بسیار مفذی و مقیدی به نظر برسد که اتری فعالیت روزانه ما را تامین می کند. اما آیا کله پاچه که گفته می‌شود حجم چربی یک دست آن در حدود چند قالب کره ۲۰۰ گرمی است در دنیای معاصر با کمترین فعالیت جسمانی و سیری کردن بیشتر اوقات پشت میز یا در حالت نشسته پشت لب تاپ یا گوشی موبایل نیز غذای مفیدی است؟ همین امر درباره تعداد دیگری از صبحانه‌ها که ما تصور مفید و مفذی بودن از آنها را داریم نیز صدق می‌کند.

نمی‌توان انکار کرد که صبحانه پس از حداقل هشت ساعت خوابه حیاتی‌ترین وعده غذایی در روز است. اما این وعده غذایی صبحگاهی بسته به مواد تشکیل دهنده آن به مانند یک شمشیر دو لبه عمل می کند و می‌تواند سلامت شما را بهبود بخشد یا از بین ببرد. در حالی که بیشتر ما سعی می‌کنیم روز خود را با یک صبحانه سالم آغاز کنیم، اما آیا واقعا همه گزینه‌هایی که برای صبحانه انتخاب می‌کنیم سالم هستند؟ در این مطلب به چند صبحانه رایج اشاره می‌کنیم که ظاهرا سالم، اما در واقع مضر هستند. این مطلب را بخوانید تا ممنوعه شوید.

آب میوه‌ها

آب میوه‌ها اغلب به عنوان یک گزینه صبحانه سالم در نظر گرفته می‌شوند. زیرا سرشار از مواد مغذی به دست آمده از میوه‌های تازه هستند. اما تعجب خواهید کرد اگر بدانید که فقط یک لیوان آب میوه پر از ساکارز و فروکتوز است که ممکن است سطح قند را نیز افزایش دهد. علاوه بر این، کمبود فیبر آن را به یک انتخاب ضعیف تبدیل می‌کند. اگر می‌خواهید دریافت آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین‌ها را در رژیم غذایی تقویت کنید، بهتر است برای صبحانه از میوه‌های تازه استفاده کرده تا مقداری فیبر سالم به رژیم غذایی اضافه کنید.

رشته فرنگی (نودل)

رشته فرنگی (نودل) اغلب با سرخ کردن رشته‌های خمیر درست می‌شود، بنابراین ممکن است از چه آردی برای تهیه رشته استفاده شده است. فرآیند سرخ کردن آن را نامناسب می کند. مخصوصا وقتی دوباره با روغن، سبزیجات و ادویه جات پخته شود. بنابراین، بهتر است از مصرف نودل در صبح خودداری کنید. زیرا وجود چربی‌ها، گلوتن و کربوهیدرات‌ها باهم منجر به افزایش وزن می‌شود.

ماست طعم‌دار

ماست‌های طعم‌دار بسته‌بندی شده ممکن است گزینه‌ای لذیذ برای ترکیب با جو، موسلی یا گرانولا به عنوان یک صبحانه سالم به نظر برسند. اما این ماست‌های طعم‌دار با افزودن طعم‌های مصنوعی، قندهای تصفیه‌شده و مواد نگهدارنده ساخته می‌شوند. خوردن متظم آنها ممکن است متجر به مصرف بیش از حد قند شود که خطر ابتلا به چاقی، دیابت و بیماری قلبی را افزایش می‌دهد.

گرانولا

گرانولا یکی از خوشمزه‌ترین مخلوط غلات، میوه‌های خشک و آجیل است. اما تعجب خواهید کرد اگر بدانید که این طعم شیرین و بافت تردبا افزودن قسمت‌هایی از تخم مرغ، مواد افزودنی و شکر به دست می‌آید که متجر به افزایش ناگهانی سطح قند بدن شده و باعث می‌شود بعد از مدتی احساس خستگی کنید.

کورن فلکس (برگه ذرت)

کورن فلکس (برگه ذرت) یکی از محبوب‌ترین گزینه‌های صبحانه در سراسر دنیا است. اما اگر بدانید که این گزینه آسان بسیار فرآوری شده و تصفیه شده و حاوی شکر و نمک اضافه شده است، ناامید خواهید شد. در واقع، فرآوری دانه‌های ذرت، فیبر و مواد مغذی ضروری مانند ویتامین‌ها و مواد معدنی را کم می‌کند و مصرف متظم آن ممکن است متجر به بروز مشکلاتی مانند افزایش وزن، افزایش قند خون و افزایش خطر بیماری‌های قلبی شود.

هشدار متخصصان درباره مصرف بیش از اندازه مکمل‌های زردچوبه

مطالعات زیادی نشان داده‌اند که زردچوبه از طریق کاهش التهاب، کاهش تجمع چربی و دفع سموم، سلامت کبد را بهبود می‌بخشد اما در عین حال، تحقیقات دیگر هم نشان می‌دهند که مکمل‌های گیاهی حاوی زردچوبه می‌توانند باعث آسیب‌های جدی شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایندیپندنت، دینا هالگ‌ـ‌وادی مارزیو، متخصص کبد در این باره می‌گوید: وقتی هنگام آشپزی از زردچوبه استفاده می‌کنید این کل کاملا بی خطر است. اما برخی مکمل‌ها اکنون بیش از ۲۰۰۰ میلی‌گرم زردچوبه دارند که میزان بسیار زیادی است. وقتی این مقدار با فلفل سیاه ترکیب می‌شود کبد باید آن را تجزیه کند اما نمی‌تواند و به همین دلیل ممکن است آسیب جدی ببیند.

«گرافتون»، تکنسین سابق رادیولوژی، برای بهبود وضعیت سلامتش چندین نوع مکمل طبیعی از جمله مکمل حاوی زردچوبه مصرف می‌کرد. او اوایل ماه مارس مصرف روزانه مکملی را که پایه‌اش زردچوبه بود آغاز کرد. این محصول با وعده تقویت سلامت کبد در شبکه‌های اجتماعی تبلیغ شده بود. گرافتون یک هفته پس از مصرف متوجه شد که رنگ ادرارش تیره شده، حالت تهوع دارد، اشتهایش از بین رفته و بدنش دائم می‌خارد.

او مصرف مکمل را متوقف و از ترس نارسایی کبدی به بیمارستان مراجعه کرد. آزمایش‌ها نشان دادند که او به «آسیب کبدی ناشی از دارو» (DILI) دچار شده است. مشکلی که به دلیل مصرف بیش از حد زردچوبه در بدنش ایجاد شده بود. این نوع آسیب کبدی ممکن است پس از مصرف هر نوع دارو یا مکمل تقویت عضلات یا کاهش استرس ناشی شود. این محصولات معمولا ترکیبات مشابهی دارند که در صورت مصرف بیش از حد به کبد آسیب می‌رسانند.

گرافتون گفت: آنزیم‌های کبدی‌ام به شدت زیاد شده بود، بیلی‌روبین خون (رنگدانه زرد حاصل از تجزیه گلبول‌های قرمز) خیلی زیاد شده بود و همه علائم نارسایی کبد را داشتم. تقریبا از هم پاشیدم، همسرم هم همین‌طور. در آن لحظه فکر می‌کردم سرطان کبد دارم یا سرطان پانکراس یا یک بیماری کشنده دیگر. در نهایت مشخص شد که به نوعی آسیب کبدی ناشی از دارو مبتلا شده‌ام که از مکمل‌ها ایجاد شده بود.

دکتر هالگ‌ـ‌وادی مارزیو که گرافتون را درمان کرد، گفت: مردم معمولا تصور می‌کنند این مکمل‌ها بی‌خطرند. اما دلیل اصلی مصرف این محصولات بهبود سلامت است و مردم متوجه نیستند که ممکن است واقعا خطرناک باشند.

گرافتون قرص‌های زردچوبه‌ای مصرف می‌کرد که ۲۲۵۰ میلی‌گرم کورکومین (ماده فعال زردچوبه) و عصاره فلفل سیاه داشتند. در حالی که قرص‌های معمول زردچوبه که در فروشگاه‌های عادی عرضه می‌شوند معمولا حاوی ۵۰۰ میلی‌گرم هستند، متخصصان می‌گویند مصرف روزانه کمتر از ۲۰۰۰ میلی‌گرم بی‌خطر است.

مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۰ نشان داد که هر سال بیش از ۴۰ هزار آمریکایی به دلیل مصرف بیش از حد دارو و مکمل به آسیب کبدی دچار می‌شوند که از این تعداد بیش از ۲۰۰۰ نفر به دلیل شدت بیماری جانشان را از دست می‌دهند. به‌رغم این شواهد علمی، مصرف مکمل‌های گیاهی همچنان رو به افزایش است. طبق مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۴ که در مجله انجمن پزشکی آمریکا «جاما نتورک» (JAMA Network) منتشر شد، زردچوبه رایج‌ترین مکمل مصرفی در ایالات متحده است.

سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) مکمل‌های گیاهی را در مجموعه «مکمل‌های غذایی» دسته‌بندی می‌کند و آن‌ها را کنترل یا تایید نمی‌کند. بنابراین مصرف کنندگان هیچ تضمینی ندارند که محصولی که مصرف می‌کنند همان چیزی باشد که تبلیغ می‌شود، یا اینکه اصلا ایمن است یا خیر. توصیه کارشناسان این است که قبل از مصرف مکمل‌ها حتما با پزشک یا متخصص مراقبت‌های بهداشت و سلامت مشورت کنید.

کبد وظایف حیاتی زیادی برعهده دارد از جمله تصفیه خون، پردازش مواد مغذی و دفع مواد سمی مثل الکل و دارو. همچنین به سیستم ایمنی کمک می‌کند در انعقاد خون نقش دارد و برای هضم چربی‌ها و جذب مواد مغذی، مایع صفرا تولید می‌کند. اما گاهی مصرف بیش از اندازه بعضی مکمل‌ها چه طبیعی باشند چه شیمیایی به کبد آسیب می‌زند زیرا کبد نمی‌تواند آنها را کاملا دفع کند و این مواد در بدن انباشته و سبب مسمومیت می‌شوند.