گوناگون

افزایش ۵ برابری آنتی بادی ها با تزریق دوز چهارم واکسن کرونا

مطالعه اولیه محققان نشان داده است که چهارمین دوز واکسن کووید ۱۹ تنها یک هفته پس از تزریق واکسن، آنتی بادی ها را ۵ برابر افزایش می دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از زی نیوز، به گفته محققان، نتایج اولیه نشان می دهد که دوز چهارم واکسن کووید ۱۹ به اندازه دوز سوم بی خطر است.

محققان معتقدند افزایش آنتی بادی ها پس از دوز چهارم نشان می دهد که دوز چهارم تا حد زیادی از افراد واکسینه شده، در برابر عفونت و در برابر علائم شدید محافظت می کند.

با افزایش جدید مورد نگرانی از سویه اومیکرون، محققان معتقدند تزریق دوز چهارم برای افراد بالای ۶۰ سال لازم باشد. به گفته محققان، این سویه بسیار مسری است و بهترین پاسخ به آن، واکسن است.

برخی باکتری‌های روده در مقابل کروناویروس نقش حفاظتی دارند

دانشمندان متابولیت هایی را در میکروبیوم انسان پیدا کرده اند که احتمالاً می تواند عفونت کروناویروس را کاهش دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال نیوز، میکروبیوم ها شامل هزاران میکروارگانیسم، مانند باکتری، قارچ و ویروس هستند که به طور طبیعی در بدن وجود دارند. این میکروارگانیسم ها روی پوست، مجاری تنفسی و در سراسر دستگاه گوارش نگهداری می شوند.

تیمی از دانشمندان تصمیم گرفتند بررسی کنند که آیا باکتری های موجود در میکروبیوم انسانی می توانند ویروس کرونا را مهار کنند یا خیر.

محققان دانشگاه راکفلر آمریکا سه متابولیت باکتریایی را از میکروبیوم انسان شناسایی کردند که عفونت ویروسی کروناویروس را مهار می کنند.

- پمرازین موسوم به ۲-۵ بیس (۳-۱ ایندولیل متیل) پیرازین (BIP)
- تریپتامین آگونیست گیرنده ۵ هیدروکسی تریپتامین (5-HTR)
- ترکیبی به نام ۲-۵) – N6 ایزوپنتنیل) آدنوزین (IPA)

مشخص شد از بین این میکروارگانیسم ها، IPA وسیع ترین فعالیت ضدویروسی را دارد. تریپتامین ترجیحاً کروناویروس ها را مهار می کند و BIP در مقایسه با IPA طیفی مشابه و کمی محدودتر داشت.

محققان معتقدند میکروبیوم های انسان ممکن است مجموعه بزرگی از مولکول های کوچک از نظر ساختاری متنوع تولید کنند که برخی از آنها عفونت ویروسی را مهار می کنند.

افزایش مرگ و میر ناشی از فشار خون بالا در زنان باردار

یک مطالعه جدید هشدار می دهد که تعداد زنان آمریکایی مبتلا به فشار خون مزمن که در دوران بارداری و پس از آن جان خود را از دست می دهند، به شدت افزایش یافته است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، از ۱۵۵ میلیون تولد در ایالات متحده بین سال های ۱۹۷۹ تا ۲۰۱۸، بیش از ۳۲۰۰ مادر به دلایل مرتبط با فشار خون بالا جان خود را از دست داده‌اند که افزایشی ۱۵ برابری در این دوره نشان می‌دهد.

کاند آنافت- سرپرست تیم تحقیق از دانشکده پزشکی راتجرز نیوجرزی، می‌گوید: زنان در دوران بارداری نیاز به شروع خوب و به موقع مراقبت‌های دوران بارداری دارند، اما مهمتر از همه، مراقبت‌های قبل از بارداری برای تشخیص و درمان افزایش فشار خون قبل از بارداری بسیار مهم است.

وی گفت: کنترل مکرر فشار خون و نظارت بر رژیم غذایی و وزن بدن از اهدافی هستند که ارزش توجه دارند. آنافت خاطرنشان کرد: این مطالعه بر نیاز به تمرکز بر بهبود در زمینه‌هایی مانند سن مادر، چاقی و نابرابری‌های نژادی در دسترسی به مراقبت‌های بهداشتی تاکید می‌کند.

طبق نتایج این مطالعه، حدود یک سوم مرگ و میر مادران قبل از زایمان اتفاق می‌افتد. یک سوم در روز زایمان یا ظرف یک هفته؛ و یک سوم دیگر، یک هفته تا یک سال پس از زایمان، رخ می‌دهد.

محققان دریافتند که علت اصلی مرگ و میرهای مرتبط با بارداری بیماری‌های قلبی و عروقی از جمله اختلالات فشار خون بالا بوده است.

طبق پیش بینی محققان، ۷۵ درصد از مرگ و میر مادران قابل پیشگیری است. به طور قابل توجهی، موارد مرتبط با فشار خون بالا با افزایش سن افزایش می‌یابد و در بین زنان ۴۵ تا ۴۹ سال بیشترین میزان را داشتند. نرخ مرگ‌ها نیز با چاقی افزایش یافت.

به گفته محققان، تغییرات سبک زندگی ممکن است تفاوت بزرگی ایجاد کند که شامل ترک سیگار و مصرف مشروبات الکلی، داشتن یک رژیم غذایی سالم و حفظ وزن سالم قبل و در طول بارداری است.

بر اساس این مطالعه، حدود ۸ نفر از هر ۱۰ زن مبتلا به پره اکلامپسی (فشارخون بالا دوره بارداری)، پس از بارداری فشار خون شأن به حالت عادی باز می‌گردد. اما فشار خون بالا تا آخر عمر در حدود ۲۰ درصد این زنان باقی می‌ماند.

یک جرعه کتاب

موفقیت نامحدود در ۲۰ روز
نویسنده: آنتونی رابینز
مترجم: فریبا جعفری نمینی
انتشارات نسل نواندیش

پیام آشنا: آنتونی رابینز، مدرس، سخنران و مربی موفقیت نویسنده‌ی کتاب موفقیت نامحدود در ۲۰ روز است که می‌شود این کتاب را معروف‌ترین و بهترین کتاب او در ایران معرفی کرد. از آنتونی رابینز علاوه بر کتاب موفقیت نامحدود در ۲۰ روز کتاب های بسیار دیگری نیز در ایران منتشر شده.

درباره کتاب

کتاب موفقیت نامحدود در ۲۰ روز، یک کتاب جامع درزمینه موفقیت است. اگر این کتاب را با دقت بخوانید و تمرینات آن را به خوبی انجام دهید دیگر مطالب کمی پیدا خواهد شد که برای شما جدید باشد. هر چیزی که یک فرد عادی در زمینه موفقیت نیاز داشته باشد می‌تواند در این کتاب پیدا کند. با خواندن این کتاب تصمیم‌گیری بسیار برای شما راحت‌تر می‌شود و می‌توانید تشخیص دهید که کدام مطلب در زمینه روانشناسی موفقیت اعتبار زیادی دارد و کدام مطلب صرفا جنبه تبلیغاتی دارد.

آنتونی رابینز این کتاب با برنامه‌ریزی دقیقی نوشته شده است به‌طوریکه شما باید آن را در طول ۴ هفته و هر هفته ۵ فصل مطالعه کنید. در واقع هر فصل در یک روز در حقیقت این روشی است که نویسنده برای خواندن کتاب پیشنهاد کرده است. آنتونی رابینز در این کتاب به همه‌ی چیزی که شما نیاز دارید تا به موفقیت برسید اشاره کرده و اعتقاد دارد اگر این موارد را رعایت کنید، برنامه ریزی کنید و تمرینات را به درستی انجام دهید نتیجه نگرفتن شما تقریبا غیرممکن است.

چرا باید کتاب موفقیت نامحدود در ۲۰ روز را مطالعه کنیم؟

این کتاب بازتاب بسیار خوبی در ایران داشته و زندگی بسیاری از مردم را هم تغییر داده و آن‌ها را به مسیر درست راهنمایی کرده است، پس بهتر است حتی برای یک‌بار هم این کتاب را مطالعه کنید.

مدیر کل دفتر بازرسی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی:
کارت واکسن تقلبی فقط برای ۲۳ نفر صادر شده است

مدیرکل دفتر بازرسی ارزیابی عملکرد و پاسخگویی به شکایات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: فقط برای ۲۳ نفر کارت واکسن تقلبی بدون انجام واکسیناسیون صادر شده که آنها را شناسایی کردیم و این عدد در مقابل ۱۲۰ میلیون واکسیناسیون بسیار ناچیز است.

به گزارش پیام آشنا بنابر اعلام وزارت بهداشت، تا کنون ۶۰ میلیون و ۳۲ هزار و ۴۱۹ نفر دُز اول، ۵۲ میلیون و ۴۴۴ هزار و ۳۸۰ نفر دُز دوم و ۹ میلیون و ۵۰۵ هزار و ۶۲۵ نفر، دُز سوم واکسن کرونا را تزریق کرده‌اند و مجموع واکسن‌های تزریق شده در کشور به ۱۲۱ میلیون و ۹۸۲ هزار و ۴۲۴ دُز رسید.

علیرضا رحیم نیا در مورد بحث فروش کارت واکسن تقلبی افزود: تعداد کارت های صادر شده واکسن بدون انجام واکسیناسیون که در فضای مجازی به این موضوع دامن زده می شود خیلی کم است و تاثیری در افکار عمومی ندارد. وی اظهار کرد: افراد نباید در فضای مجازی نسبت به خرید و فروش کارت واکسن تقلبی تحت تاثیر قرار بگیرند و دفتر بازرسی وزارت بهداشت بصورت مستمر این موضوع را رصد کرده و با متخلفان برخورد می کند. رحیم نیا با بیان اینکه سامانه ۱۹۰ تمامی شکایات مردم را مورد رصد قرار می دهد، ادامه داد: این سامانه دارای ۶ خط بوده که خط ۷ نیز برای رسیدگی به مشکلات پزشکان راه اندازی شده و گروه پزشکی می تواند از طریق تماس با سامانه ۱۹۰ مسایل خود را بیان کنند. وی با اشاره به اینکه بدنه وزارت بهداشت و دانشگاههای علوم پزشکی مورد بازرسی قرار می گیرند، تصریح کرد: اعتقاد وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی بر آن است که برای پیشگیری از ایجاد

سوء استفاده باید بخش های مختلف وزارت بهداشت و دانشگاههای علوم پزشکی از جمله دفتر وزیر مورد بازرسی و عملکرد قرار گیرند و ما نیز در همین جهت برنامه های حوزه بازرسی و شکایات وزارت بهداشت را اجرایی می کنیم

کمیته سلامت اداری و صیانت از حقوق شهروندی تشکیل شد

وی تصریح کرد: کمیته سلامت اداری و صیانت از حقوق شهروندی نیز در وزارت بهداشت تشکیل شده و به دنبال آن هستیم که جلسات این کمیته را بطور مرتب در جهت شناسایی گلوگاههای فساد و برخورد با آنها برگزار کنیم و در این جهت تعامل سازندهای با سازمان بازرسی کل کشور داشته و ارتباط تنگاتنگی با آنها داریم و از اولویت‌های ما در جهت پیشبرد امور محوله و صیانت از حقوق مردم است.

دریافت هزینه زیاد خارج از مصوبه ممنوع

به گفته رحیم نیا، هیچ فردی در مراکز درمانی خارج از چارت مصوبه نمی تواند هزینه بیشتر از بیماران بگیرد و در این باره فرم آیین نامه ارزیابی عملکرد طراحی و نظر سنجی شده و بزودی به عنوان نرم افزار مورد استفاده قرار می گیرد.

سوم استفاده شده در برخی محصولات غذایی آلودگی نداشته است

مدیرکل دفتر بازرسی ارزیابی عملکرد و پاسخگویی به شکایات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در پاسخ به اینکه برخی محصولات غذایی صادر شده به دلیل آلودگی به کشور برگردانده شده است، خاطرنشان کرد: سوم استفاده شده در این محصولات دارای آلودگی خاصی نبوده و یکسان نبودن استانداردهای مبدا و مقصد و عدم هماهنگی با وزارتخانه های ذیربط و وزارت بهداشت علت بازگشت این محصولات به کشور بوده است. وی اظهار کرد: اگر محصولی از لحاظ استانداردهای سلامت مشکلی داشته باشد اجازه توزیع به آنها داده نمی شود. رحیم نیا از نظارت کامل بر روند انجام واکسیناسیون خبر داد و گفت: نظارت کامل و جامع بر روند واکسیناسیون در کشور داریم و همکارانمان از دفتر بازرسی وزارت بهداشت در فرودگاه‌ها مستقر هستند و هر واکسنی که وارد شده بررسی و تحویل دانشگاه‌های علوم پزشکی می‌شود. وی درباره دریافت زیر میزی در بیمارستان‌ها گفت: این کار تخلف بوده و دریافت پول بیشتر و خارج از تعرفه توسط بیمارستان به معنای تخلف پزشک نیست و باید با بیمارستان مربوطه برخورد شود.

داروهای طب سنتی باید روال قانونی را برای کسب مجوز طی کند

مدیر کل دفتر بازرسی ارزیابی عملکرد و پاسخگویی به شکایات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی درباره داروهای طب سنتی گفت: بر اساس معیارهای علمی در وزارت بهداشت از طب سنتی حمایت می کنیم اما باید داروهای این طب روال قانونی را برای کسب مجوز طی کنند. وی اظهار کرد: این داروها پس از انجام کارآزمایی بالینی و علمی برای بیماران استفاده می شود اما عده ای در فضای مجازی اقدام به درمان داروهای طب سنتی غیر مجاز می کنند که با آنها برخورد کرده و مطب آنها تعطیل می شود. وی ادامه داد: مردم باید آگاهی های خود را بالا ببرند و با هر تبلیغی در فضای مجازی دارویی را مصرف نکنند.

روزنه

خبر خوب برای تزریق دوز سوم واکسن کرونا

عضو کمیته علمی کشوری کووید ۱۹ گفت: خبر خوبی که این روزها جامعه علمی دنیا را خوشحال کرد، مربوط به اثربخشی دوز سوم واکسن کرونا در مقابله با اومیکرون است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مجید مختاری، در گفتگو با شبکه خبر اظهار کرد: تحقیقات نشان داد، با تزریق دوز سوم واکسن کرونا، ایمنی بدن در برابر ویروس به طور مضاعف افزایش می‌یابد.

وی با اشاره به کاهش آمار ابتلاء و فوتی‌های کرونا در کشور، تاکید کرد: این شرایط نباید باعث غرور یا بی احتیاطی شود، چون امکان هجوم اومیکرون در هفته‌های آتی وجود دارد.

مختاری ادامه داد: خبر خوبی که جامعه علمی دنیا را خوشحال کرد، این بود که با تزریق دوز سوم واکسن، پادتن‌ها ۴۵ برابر بیشتر شد برای دلتا و ۴ الی ۴.۵ برابر بیشتر شد برای اومیکرون و این خبر خوشایندی است که مردم برای تزریق دوز سوم واکسن کرونا اقدام کنند.

عضو کمیته علمی کشوری کووید ۱۹، درباره تفاوت‌های اومیکرون و دلتا، گفت: سویه اومیکرون با داشتن کشندگی کمتر، اما هنوز معلوم نیست چه عوارض بر مبتلایان خواهد داشت؛ بنابراین پروتکل‌های بهداشتی باید همچنان دقیق رعایت شوند.

بهترین و بدترین زمان برای وزن کردن خودتان

اگر خودتان را وزن نکنید، یک سال بعد که روی ترازو بروید عددی خواهید دید که شگفت‌زده‌تان خواهد کرد؛ چون مثلاً پنج کیلوگرم اضافه کرده‌اید، و این میزان افزایش وزن کافی است تا تفاوت زیادی در وضعیت سلامتی آینده‌تان ایجاد کند. حتی مقدار کمی افزایش وزن می‌تواند بر ریسک فاکتورهای بیماری‌های قلبی، مانند فشارخون و لیپیدها و حتی کنترل قند خون اثر بگذارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، کارشناسان سلامت می‌گویند مدام وزن کردن خودتان چندان روش مناسبی برای کنترل وزن نیست؛ اما به‌عرحال کنترل وزن از جهت سلامتی لازم است. کاهش وزن کاری چالش‌برانگیز است، حتی اگر به روش‌ها و ابزارهای مناسبی دسترسی داشته باشید؛ اما برای موفق شدن باید بدانید روند پیشرفتتان چگونه است.

اگر روند پیشرفت خود را به طور مرتب پیگیری نکنید، به‌راحتی انگیزه خود را از دست خواهید داد و کلاً هدف و تلاش‌هایتان را رها خواهید کرد. اگر خودتان را وزن نکنید، یک سال بعد که روی ترازو بروید عددی خواهید دید که شگفت‌زده‌تان خواهد کرد؛ چون مثلاً پنج کیلوگرم اضافه کرده‌اید و این میزان افزایش وزن کافی است تا تفاوت زیادی در وضعیت سلامتی آینده‌تان ایجاد کند. حتی مقدار کمی افزایش وزن می‌تواند بر ریسک فاکتورهای بیماری‌های قلبی، مانند فشارخون و لیپیدها و حتی کنترل قند خون اثر بگذارد. بنابراین بهتر است افزایش وزن‌های کوچک را کنترل کنید تا بیشتر و سخت‌تر نشود. به‌عرحال کم‌کردن یک کیلوگرم از وزن بدن خیلی راحت‌تر از کم‌کردن چهار کیلوگرم است.

هر روز خودمان را وزن کنیم یا نه؟

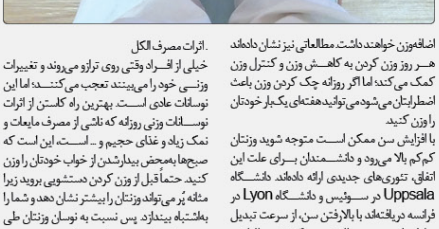
حالا که می‌دانید لازم است وزنتان را به طور مداوم چک کنید، آیا باید هر روز روی ترازو بروید؟ تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که هر روز روی ترازو می‌روند نسبت به کسانی که هر روز خودشان را وزن نمی‌کنند، بیشتر وزن کم کرده و به‌مرورزمان کمتر اضافه‌وزن خواهند داشت. مطالعاتی نیز نشان داده‌اند هر روز وزن کردن به کاهش وزن و کنترل وزن کمک می‌کند؛ اما اگر روزانه چک کردن وزن باعث اضطرابتان می‌شود می‌توانید هفته‌ای یک‌بار خودتان را وزن کنید.

با افزایش سن ممکن است متوجه شوید وزنتان کم‌کم بالا می‌رود و دانشمندان برای علت این اتفاق، تئوری‌های جدیدی ارائه داده‌اند. دانشگاه Uppsala در سوئیس و دانشگاه Lyon در فرانسه دریافته‌اند با بالارفتن سن، از سرعت تبدیل سلول‌های چربی به بافت چربی کم شده و افزایش وزن را راحت‌تر می‌کند و تنها راه مقابله با آن رژیم غذایی مناسب و داشتن فعالیت است. چک کردن وزن به طور مرتب کمک‌تان می‌کند نسبت به کوچک‌ترین تغییرات وزنی فوراً عکس‌العملی نشان دهید، پیش از اینکه تبدیل به مسئله بزرگ شود.

بهترین زمان برای وزن کردن چه وقت است؟

حالا این سؤال مطرح می‌شود که بهترین زمان برای وزن کردن چه وقت است. وزن شما به دلیل عوامل زیر، در روزهای مختلف نوساناتی دارد:

. خوردن غذایی حجیم
. مصرف نمک زیاد
. میزان هیدراته بودن بدنتان
. تأثیرات هورمونی در خانم‌ها
. داروهایی که مصرف می‌کنید
. بیوست



. اثرات مصرف الکل

خیلی از افراد وقتی روی ترازو می‌روند و تغییرات وزنی خود را می‌بینند تعجب می‌کنند؛ اما این نوسانات عادی است. بهترین راه کاستن از اثرات نوسانات وزنی روزانه که ناشی از مصرف مایعات و نمک زیاد و غذای حجیم و ... است، این است که صبح‌ها بمحض بیدارشدن از خواب خودتان را وزن کنید. حتماً قبل از وزن کردن دستشویی بروید زیرا مثانه پُر می‌تواند وزنتان را بیشتر نشان دهد و شما را بلاشبهه بیندازد. پس نسبت به نوسان وزنتان طی روز حساس نباشید چون طبیعی‌اند.

صبح بهترین زمان برای وزن کردن خودتان است. یادتان باشد که هر چه روزتان را جلوتر می‌برید وزنتان هم بیشتر می‌شود. بنابراین وزنتان عصرها بیشتر از صبح‌هاست. طی روز غذاهایی می‌خورید، سدیم مصرف می‌کنید و مایعات می‌نوشید، همه‌اینها بر وزنتان اثر می‌گذارند. اگر صبح‌ها بعد از بیدارشدن از خواب و خالی کردن مثانه خودتان را وزن کنید، درست‌ترین نتیجه از وزنتان را خواهید دید.

وزن شما فقط چربی‌هایتان نیست

وقتی روی ترازو می‌روید و می‌بینید وزنتان بیشتر شده تصور نکنید که حتماً چربی‌هایتان بیشتر شده است. این افزایش وزن می‌تواند ناشی از وزن آب باشد یا اگر تمرینات قدرتی را شروع کرده‌اید این افزایش وزن به دلیل به‌دست‌آوردن توده‌های عضلانی است. شما نمی‌توانید فقط با یک ترازو متوجه شوید میزان چربی بدنتان تغییری کرده یا نه. ممکن است از ترازهایی استفاده کنید که درصد چربی بدن را تخمین می‌زنند؛ اما این ابزارها نیز مزایا و معایبی دارند و به دلایل گوناگونی چندان دقیق و قابل اطمینان نیستند. البته منظور ما این نیست که ترازوهایی که درصد چربی بدن را نشان می‌دهند به‌درد بخور نیستند؛ اگر اول صبح و بعد از خالی کردن مثانه خودتان را وزن کنید، می‌توانید تخمین بزنید که آیا درصد چربی بدنتان به‌مرور در حال تغییر است یا خیر. داشتن این اطلاعات می‌تواند مفید باشد، اما نباید فرض کنید عددی که نشان می‌دهد درصد دقیقی از چربی بدنتان است.

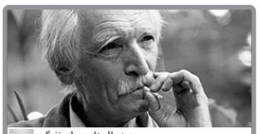
خیلی وابسته به یک معیار اندازه‌گیری نباشید

ترازویی که دارید فقط یک معیار را نشان می‌دهد. امروزه پزشکان می‌گویند باید به اندازه دور کمر بیشتر توجه کنیم. بالا بودن سایز دور کمر شاخصی است که به معنی افزایش چربی درونی شکم است. چربی شکمی با احشایی منجر به بیماری‌های قلبی و عروقی و دیابت نوع دوم می‌شود. برای اندازه‌گیری چربی شکمی، یک متر نواری ساده اطلاعات بسیار خوبی به شما می‌دهد. اگر از نظر متابولیکی سالم باشید، سایز دور کمرتان نباید بیشتر از نصف قدتان باشد؛ مثلاً اگر قدتان ۱۷۰ سانتیمتر است، دور کمرتان نباید بیشتر از ۸۵ سانتیمتر باشد. اگر چنین باشد پس یعنی چربی احشایی یا شکمی زیادی دارید. خیلی از پزشکان و کارشناسان عقیده دارند از جهت سلامتی، سایز دور کمر، شاخص مهم‌تری از وزن بدن است.

کلام آخر

حالا می‌دانید بهترین زمان برای وزن کردن چه وقت است و دانستید چرا باید در چک کردن وزنتان پیگیر باشید. حتماً اندازه دور کمرتان را نیز به طور منظم چک کنید. همان‌طور که گفتیم سایز دور کمر معیار بسیار مهمی برای سلامتی است؛ اما بیشتر افراد به اندازه کافی به آن اهمیت نمی‌دهند.

مینیمال
هایی برای زندگی



مینیمال هایی برای زندگی
انسان از سه چیز درست شده: رنج، کار، عشق. ما به خاطر عشق رنج می‌کشیم. از سر رنج کار می‌کنیم و در پی کار، عاشق می‌شویم

از کتاب سلوک
محمود دولت‌آبادی

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

حذف و اضافه خوراکی‌ها، تهدیدی برای سلامتی در رژیم‌های غذایی

متخصص تغذیه و رژیم درمانگر با تاکید بر اینکه تغذیه سالم یعنی استفاده به اندازه از همه گروه‌های غذایی گفت: برخی افراد در رژیم‌های غذایی، بر روی یک ماده غذایی تمرکز یا یک ماده غذایی را به طور کامل حذف می کنند در حالیکه این کار عوارض بسیار جدی بر روی سلامت بدن ایجاد می کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، فریبا کوهدانی مطرح کرد: تغذیه‌ای سالم است که باعث سلامت بیشتر بدن شود به همین دلیل این مساله که چه غذایی بخوریم بدن سالمتری داریم یا مصرف چه مواد غذایی می تواند به ضرر بدن تمام شود و در نتیجه سلامت را با تهدید مواجه کند و ما را به سمت مسایل مربوط به بیماری ها سوق می دهد اهمیت پیدا می کند. وی درباره میزان و نحوه جذب و کسب سلامتی از راه تغذیه سالم، به استفاده به اندازه و متناسب از گروه های مختلف غذایی اشاره و خاطرنشان کرد: یکی از بهترین شاخص ها برای سنجش تغذیه، وزن افراد است؛ افرادی که دارای اضافه وزن و چاقی هستند مبین این است که زیادی غذا می خورند یا تعادلی میان غذا و فعالیت بدنی آنان وجود ندارد در حالیکه باید میان میزان دریافت غذایی و فعالیت بدنی تعادل و توازن مناسبی وجود داشته باشد.

این متخصص تغذیه با بیان اینکه ورزش در کنار تغذیه سالم یکی از اصول و مبانی الگوی زندگی سالم است، یادآور شد: گاهی اوقات عدم توازن به دلیل پرخوری و گاهی به دلیل کم تحرکی است بنابراین اگر اضافه وزن داریم یکی از این دو عامل خوب عمل نمی کند. کوهدانی با تاکید بر اینکه زیاد خوردن یا بد خوردن از دیگر موارد ایجاد اضافه وزن در افراد است، متذکر شد: بد خوردن باعث افزایش انرژی و کالری در بدن و در نتیجه منجر به اضافه وزن یا چاقی می شود پس اندازه خوردن و انتخاب مناسب غذا هم دریافت انرژی را کنترل می کند و هم سیری سلولی برای بدن ایجاد کند. وی در پاسخ به این پرسش که با چه منابع غذایی، انرژی مورد نیاز سلول های بدن تامین می شود، تصریح کرد: باید از همه گروه‌های غذایی مانند گروه نان و غلات، لبنیات، پروتئین ها، سبزیجات و میوه ها و غیره به اندازه استفاده کرد اما امروزه بنا بر اطلاعات غلط در برخی شبکه های اجتماعی و فضای مجازی، در برخی رژیم های غذایی، بر روی یک ماده غذایی تمرکز یا یک ماده غذایی را کامل حذف می کنند در حالیکه این کار عوارض بسیار جدی بر روی سلامت افراد ایجاد می کند و در نهایت با عوارض بسیار وخیم به پزشک مراجعه می کنند. به گفته این رژیم درمانگر، حذف یک ماده غذایی کار اشتباهی است زیرا در میان مراجعه کنندگان، شاهد هستیم که افراد با این کار از مشکلاتی مانند ریزش مو، بیماری های پوستی، یبوست شدید و مسایل خیلی جدی تر رنج می برند. پس انتخاب های ما از گروه های مواد غذایی، باید از تنوع برخوردار باشد. یعنی در گروه گوشت نباید فقط از گوشت قرمز استفاده کرد بلکه باید از ماهی، مرغ، بوقلمون، حتی ترکیبات جانشین مانند حبوبات یا پروتئین بسیار عالی مانند تخم مرغ بهره برد زیرا هر کدام از این ها حاوی یکسری مواد مغذی هستند که در دیگری ممکن است به آن اندازه نباشد. وی با تاکید بر اینکه همه گروه های غذایی به اندازه و بر اساس شرایط جنسی و سنی و میزان کالری مورد نیاز باید در برنامه غذایی ما باشد، تصریح کرد: استفاده افراطی از یک ماده غذایی باعث ایجاد اختلال در جذب یکسری مواد مغذی دیگر را تحت تاثیر منفی قرار می دهد پس تنوع غذایی به ما کمک می کند که نیاز بدن از نظر مواد مغذی را تامین کنیم و از همه مواد در گروه های غذایی برخوردار شویم ضمن اینکه استفاده متنوع از مواد غذایی باعث کاهش تجمع سموم شیمیایی و مواد مضر احتمالی مواد غذایی در بدن می شود. کوهدانی تاکید کرد: تعادل در مصرف و انتخاب متنوع از همه گروه های غذایی از نکات مهمی است که باید در مقدار دریافت غذا و کالری روزانه مورد توجه قرار گیرد و افراد از توصیه های غیرعلمی و اتکا به یک ماده غذایی در رژیم غذایی خود باید پرهیز کنند.