گوناگون

افزایش موارد ابتلا به اسهال خونی در کشور نسبت به سال گذشته

بر اساس اعلام وزارت بهداشت، طی ۱۰ ماه ابتدای سال ۱۴۰۱ در مجموع ۷۱۸۱ بیمار با تابلو بالینی دیسانتری (اسهال خونی) در کشور شناسایی و گزارش شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت بر اساس اطلاعات ثبت شده در نظام کشوری مراقبت بیماری‌های واگیر، طی ۱۰ ماه ابتدای سال ۱۴۰۱ در مجموع ۷۱۸۱ بیمار با تابلو بالینی دیسانتری (اسهال خونی) در کشور شناسایی و گزارش شده است. این آمار حاکی از آن است که در سال جاری موارد ابتلا به این بیماری حدود ۴۹ درصد نسبت به سال ۱۴۰۰ افزایش داشته‌اند. البته باید توجه کرد که اگرچه در سال جاری شاهد روندی افزایشی در مراجعین با شکایت از اسهال خونی بوده‌ایم، اما مقایسه روند ابتلا طی چند سال اخیر مؤید کاهش موارد دیسانتری نسبت به دوران قبل از همه گیری کرونا است.

بر اساس اطلاعات موجود حدود ۶۶ درصد موارد ابتلا در مناطق شهری و ۳۴ درصد در نقاط روستایی سکونت داشته‌اند. همچنین ۵۴ درصد از موارد ابتلا مذکر و سایر موارد مونث بوده و اغلب موارد نیز در کودکان به وقوع پیوسته است؛ به طوری که حدود ۳۶ درصد مبتلایان در گروه سنی کمتر از پنج سال و ۱۶ درصد در سنین پنج تا ۱۰ سال بوده‌اند.

در عین حال ۵۱ درصد بیماران با شکایت از دیسانتری، بستری و سایر موارد به صورت سرپایی درمان شده‌اند. در اغلب بیماران که نتیجه کشت مدفوع مثبت بوده است عامل بیماری یکی از دو میکروارگانیسم Shigella یا E coli گزارش شده است.

بنابر اعلام مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، رعایت بهداشت دست و شست‌وشوی صحیح دست‌ها، به ویژه بعد از اجابت مزاج، قبل از تهیه و مصرف غذا، استفاده از توالت بهداشتی و دفع بهداشتی فضلات، استفاده از آب آشامیدنی ایمن و بهداشتی، شست‌وشو و ضد عفونی صحیح میوه و سبزیجات از جمله اقدامات اصلی جهت پیشگیری از ابتلا به اسهال خونی هستند.

تکذیب قرار گرفتن مدارس خیرین در لیست مولدسازی املاک مازاد دولت

دبیرخانه اجرایی مولد سازی املاک مازاد وزارت آموزش و پرورش در اطلاعیه‌ای اخبار و گمانه‌زنی‌های منتشرشده در برخی سایت‌ها و فضای مجازی با موضوع قرار گرفتن مدارس خیرین در لیست مولدسازی املاک را تکذیب کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دبیرخانه اجرایی مولد سازی املاک مازاد وزارت آموزش و پرورش در اطلاعیه‌ای اعلام کرد، به اطلاع خیرین، مدیران، معلمان، دانش آموزان و والدین می‌رسانیم که برخی سایت‌ها و شبکه‌های مجازی موضوع قرار گرفتن مدارس خیرین در لیست مولدسازی املاک را مطرح می‌کنند که این موضوع را قویاً رد می‌کنیم.

از آنجایی که سازمان نوسازی مدارس کشور در دوره مدیریت جدید همواره احترام به اصول اخلاقی و شفافیت در اخبار و اطلاعات را در دستور کار خود قرار داده است همچنین در این مسیر برای خیرین به عنوان بازوان مستحکم و قابل اعتماد در جهاد مدرسه‌سازی احترام ویژه‌ای قائل است به اطلاع می رساند که هیچ ملک خیرسازی در طرح مولدسازی قرار نگرفته است. املاکی که مالکیت آن به نام دولت و دولتی ساز نباشد اساساً نمی‌تواند در مسیر مولدسازی قرار بگیرد.

لازم به ذکر است وزارت آموزش و پرورش تعداد ۵۲۰ ملک مازاد خود را جهت مولد سازی و تعداد ۳۴۴۶ پروژه که غالباً نیمه تمام خیری هستند را جهت تکمیل در اتاق مولد سازی املاک ارائه شده معرفی کرده است و دبیرخانه سازمان خصوصی سازی وزارت اقتصاد نیز در راستای شفافیت املاک مازاد و املاک نیاز به تکمیل را در اتاق شیشه‌ای مولدسازی املاک مازاد قرار داده است. شاید کنار هم قرار گرفتن دولیست باعث این ایهام شده است که با پیگیری‌های انجام شده و همراهی دبیرخانه مستقر در وزارت اقتصاد، دو فایل از هم مجزا شده‌اند.

اولویت این وزارتخانه تکمیل پروژه‌های نیمه تمام به ویژه خیرین است. ضمن قدردانی از اهتمام و دغدغه خیرین، مراتب جهت رفع ایهام احتمالی در بارگذاری سایت وزارت اقتصاد که باعث تشویش اذهان برخی مخاطبین به خصوص خیرین گرانقدر شده است، اعلام می گردد، با مراجعه به ادارات کل نوسازی مدارس در سطح کشور آمادگی پاسخگویی به هرگونه سوال و ابهام جامعه بزرگ نظام تعلیم و تربیت و نیز خیرین عزیز را دارند.

در اردوهای پیشرفت نورانی چه می گذرد؟

جشنین سازمان بسیج دانش‌آموزی کشور گفت: در اردوهای پیشرفت نورانی که به مقصد دو استان هرمزگان و خوزستان انجام می‌شود، ۲ هزار دانش‌آموز مدارس سمپاد ضمن بازدید از مناطق عملیاتی با پیشرفت‌های صنعتی و هایتک در منطقه آشنا می‌شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، امیر وجدانی‌نیا- جشنین سازمان بسیج دانش‌آموزی کشور اظهار کرد: بسیج دانش‌آموزی کشور با همکاری سازمان ملی پرورش استعدادهای درخشان مدتی است که در حال برنامه‌ریزی یک سلسله اردوهایی با عنوان اردوهای پیشرفت نورانی است.

وی ادامه داد: در این اردوها که به مقصد دو استان هرمزگان و خوزستان انجام می‌شود، ۲ هزار دانش‌آموز مدارس سمپاد ضمن بازدید از مناطق عملیاتی با پیشرفت‌های صنعتی و هایتک در منطقه آشنا می‌شوند به طور مشخص در استان خوزستان از سد کرخه، مجموعه پالایشگاهی ماهشهر و توانمندی‌های نیروی دریایی بازدید می‌کنند و همچنین مناطق عملیاتی دفاع مقدس مثل یادمان شهید باقری، دکه، معراج شهدا، شلمچه و نهر خرین را زیارت می‌کنند. خوزستان در حال برگزاری است.

وجدانی‌نیا با بیان اینکه تعداد ۴ دوره بازدید در خوزستان و ۸ دوره هم در هرمزگان انجام می‌شود و در مجموع ۲ هزار نفر به اردوی پیشرفت نورانی می‌روند، افزود: دانش‌آموزان در هرمزگان نیز از کشتی‌سازی، بندرعباس، پالایشگاه نفت ستاره خلیج فارس و منطقه یکم نیروی دریایی بازدید می‌کنند و با توانمندی‌های پیشرفته ما در حوزه صنعت دفاعی آشنا خواهند شد.

وی اضافه کرد: در حقیقت اردوهای راهیان نور و اردوهای راهیان پیشرفت که برای آشنایی دانش‌آموزان با پیشرفت‌های صنعتی، تکنولوژیکی و دفاعی کشور است، تلفیق شده و اسم آن، اردوهای پیشرفت نورانی گذاشته شده است و دانش‌آموزان در اثنای این اردوها ضمن اینکه معارف دفاع مقدس را فرامی گیرند با پیشرفت‌هایی که حاصل زحمات جوانان، مخترعان، دانشمندان و صنعتگران است، آشنا می‌شوند.

زنان و خانواده

ارتقای امنیت زنان و ساماندهی استخدام کارکنان در مجلس بررسی می‌شود

لایحه پیشگیری از آسیب‌دیدگی زنان و ارتقای امنیت آنان در برابر سوء رفتار و طرح ساماندهی استخدام کارکنان دولت در دستور کار این هفته نمایندگان مجلس شورای اسلامی در صحن علنی قرار دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، مجلس شورای اسلامی در این هفته در روزهای دوشنبه، سه‌شنبه و چهارشنبه هفته جاری تشکیل جلسه خواهد داد و بررسی طرح‌ها و لوایح همراه با موارد ارجاعی از شورای نگهبان در دستور کار این هفته نمایندگان مجلس است.

بررسی لایحه بودجه سال ۱۴۰۲ کل کشور، طرح دوفوریتی شفافیت قوای سه‌گانه و دستگاه‌های اجرایی و سایر نهادها، طرح ساماندهی استخدام کارکنان دولت و طرح اصلاح موادی از قانون انتخابات مجلس شورای اسلامی در دستور کار این هفته نمایندگان در صحن علنی مجلس قرار دارد.

طرح یک فوریتی حمایت مالی از افشاگران فساد، لایحه دوفوریتی ساماندهی و نظارت بر تجارت مرزی (کولبری و ملوانی) و ایجاد اشتغال پایدار مرزنشینان و طرح نحوه مواجهه با قانع کننده نبودن پاسخ وزیر جای سوال است. در مجلس هم بعضاً تصمیماتی گرفته می‌شود که لگام این حوزه در اولویت نیست. خوشبختانه این است که بگوییم، این تصمیم‌ها آگاهانه گرفته نمی‌شود و بحث تعارض منافع در مجلس هم برای دستور جلسات این هفته صحن مجلس پیش بینی شده است.

لایحه پیشگیری از آسیب دیدگی زنان و ارتقای امنیت آنان در برابر سوء رفتار، طرح اصلاح قانون حمایت از بهسازی و نوسازی بافت‌های فرسوده پیرامون حرم مطهر حضرت امام رضا(ع) و حرم مطهر حضرت معصومه(س) و لایحه یک فوریتی پروتکل (تمدید) موافقتنامه موقت تشکیل منطقه آزاد تجاری بین جمهوری اسلامی ایران و اتحادیه اقتصادی اوراسیا و دولت‌های عضو نیز در دستور کار این هفته نمایندگان مجلس شورای اسلامی است.

لایحه اصلاح ماده ۸ قانون بیمه اجباری خسارت واردشده به شخص ثالث در اثر حوادث ناشی از وسایل نقلیه، گزارش کمیسیون اصل نودم ۹۰ قانون اساسی در مورد عضویت ایران در موافقتنامه آب و هوایی پارس، گزارش کمیسیون اقتصادی مبنی بر تصویب تقاضای تحقیق و تفحص از صادرات تولیدات شرکت سیمان کردستان و گزارش نهایی کمیسیون آموزش، تحقیقات و فناوری در مورد تحقیق و تفحص از عملکرد دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی نیز در دستور جلسات این هفته مجلس گنجانده شده است.

سخنگوی کمیسیون بهداشت مجلس عنوان کرد؛

پشت پرده عدم تصویب مالیات بر دخانیات

سخنگوی کمیسیون بهداشت و درمان مجلس، ابراز امیدواری کرد: مالیات بر دخانیات در بودجه سال آینده به تصویب برسد.

به گزارش پیام آشنا، زهرا شیخی با حضور در برنامه کشیک سلامت درباره نواقص بودجه سلامت برای سال آینده، گفت: اگر ماندند سال‌های گذشته منابع لازم به حوزه بهداشت و درمان تخصیص داده نشود، با مشکلات زیادی روبه‌رو خواهیم بود.

وی افزود: در یک سال گذشته تلاش کردیم با دعوت از نمایندگان دولت شرایطی را فراهم کنیم که بودجه مشخص‌شده نظام سلامت به وزرات بهداشت پرداخت شود.

شیخی درباره تصویب نشدن قانون افزایش مالیات بر مواد دخانی در سال گذشته، گفت: امیدوارم نمایندگان آگاهانه چنین تصمیمی نگرفته باشند اما شرایط به‌گونه‌ای بود که انگار منافع عده‌ای به خطر می‌افتاد.

وی افزود: حوزه سلامت در اولویت است، اما اینکه دولت و مجلس به آن بهاء دارند یا خیر، جای سوال است. در مجلس هم بعضاً تصمیماتی گرفته می‌شود که انگار این حوزه در اولویت نیست.

سخنگوی کمیسیون بهداشت و درمان مجلس با ابراز امیدواری مبنی بر اینکه امسال شاهد تصویب افزایش مالیات بر مواد دخانی باشیم و اتفاق سال گذشته تکرار نشود، گفت: امیدوارم این مصوبه با رقم واقعی تصویب شود؛ سال گذشته به ما گفتند اگر درصد افزایش کاهش یابد، مشکل حل خواهد شد اما درنهایت مالیات دخانیات منع شد.

وی با بیان اینکه کمیسیون بهداشت و درمان مجلس در اعمال برخی از تصمیمات مهجور است، ادامه داد: در سال گذشته نماینده دولت که برای دفاع به مجلس آمده بود، گزینه مناسبی نبود و مسئولان وزرات بهداشت غایب بودند. شک نکنید که در سال جاری هم، برای عدم تصویب افزایش مالیات بر مواد دخانی تلاش خواهند کرد اما نمایندگان هوشیارترهستند.

مکث

حوزه سلامت کشور با دارو و تجهیزات پزشکی در هم آمیخته است یعنی هر گونه تصمیمات نادرست برای دارو و تجهیزات پزشکی، می تواند سلامت مردم را تهدید کند.

پیامدهای بودجه قطره چکانی دارو و تجهیزات پزشکی

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، بودجه ۶۹ هزار میلیارد تومانی برای اجرای طرح دارویاری در سال آینده، از همین حالا با هشدار مسئولان و دست‌اندرکاران حوزه سلامت مواجه شده است. زیرا، به نظر می‌رسد که با این بودجه، اوضاع دارو و تجهیزات پزشکی، در سال ۱۴۰۲ بحرانی خواهد شد.

آن طور که وزیر بهداشت و رئیس سازمان غذا و دارو عنوان کرده اند، حداقل بودجه مورد نیاز برای سال آینده، می‌بایست ۱۰۵ هزار میلیارد تومان در نظر گرفته شود تا بتوان شرایط را کنترل کرد. این در حالی است که دست اندرکاران صنعت دارو و تجهیزات پزشکی، معتقدند این عدد باید به ۱۸۵ هزار میلیارد تومان برسد و البته یکی از اعضای کمیسیون بهداشت و درمان مجلس، رقم مورد نیاز برای دارو و تجهیزات پزشکی را ۲۰۷ هزار میلیارد تومان برآورد کرده است.

بر همین اساس، اگر قرار باشد رقم ۶۹ هزار میلیارد تومان که پیشنهاد دولت در لایحه بودجه سال آینده است، بدون تغییر به تصویب مجلس شورای اسلامی برسد، از همین حالا، زنگ خطر برای دارو و تجهیزات پزشکی به صدا در آمده است.

زهرا شیخی- سخنگوی کمیسیون بهداشت و درمان مجلس گفت: بودجه بهداشت و درمان مانند سال‌های قبل با واقعیت‌ها فاصله فاحش دارد.

وی افزود: بودجه پیشنهادی که مشخص است، لایحه تقدیم مجلس شده و در نهایت به "ناچار" تصویب می‌شود. اما چقدر این بودجه، محقق و در عمل اجرایی می‌شود، مشخص نیست.

شیخی با تاکید بر اینکه ردیف‌های بودجه نظام سلامت باید تغییر کند، ادامه داد: باید ببینیم که منابع چقدر پایدار است.

وی افزود: در مورد طرح دارویاری هم گفتم که زیرساخت‌ها مناسب و منابع پایدار نیست و موفق بودن این طرح مشخص نبود؛ و اکنون نیز قرار است منابع این طرح از محل یارانه‌ها تأمین شود که قابل اتکا نیست.

شیخی با اشاره به بودجه ۶۹ هزار میلیارد تومانی برای سال آینده، تاکید کرد: طبق گزارش سازمان غذا و دارو سالانه ۳.۵ میلیارد دلار برای تأمین دارو نیاز است، اما عملاً نتوانسته‌اند منابع لازم را پوشش دهند. همیشه وزارت بهداشت طلب کلان از دولت دارد و اگر منابع به موقع تأمین می‌شد، ما شاهد اتفاقات اخیر نبودیم.

در همین حال، در نامه مؤسسه پشتیبانی، رفع موانع و انتقال دانش‌های نوین به تولیدکنندگان، تأمین کنندگان، متخصصین تجهیزات، ملزومات پزشکی، آزمایشگاهی، دندانپزشکی و دارویی ایران، به سیدجلیل میرمحمدی عضو کمیسیون تلفیق بودجه ۱۴۰۲ مجلس، عنوان شده است؛ اگر بودجه ۶۹ هزار میلیاردی به ۱۰۵ هزار میلیارد هم برسد، به هیچ عنوان مکفی و پاسخگوی نیاز این بخش نخواهد بود.

در این نامه تاکید شده است که با توجه به ۳۵ درصد تأمین دارو با ارز ۴۲۰۰ تومانی و ۶۰ درصد تجهیزات پزشکی مصرفی با ارز ۴۲۰۰ تومانی با محاسبات مستند، ۴۲ درصد ریال اضافه بر بودجه نیاز داریم که نیاز ۱۸۵ هزار میلیاردی را برای حفظ شرایط حال و نه بهبود، اثبات می‌سازد.

فاطمه محمدبیگی- عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس نیز با اشاره به بودجه ۶۹ هزار میلیاردی، عنوان داشته است که اعتبار لازم برای اجرای موفق طرح دارویاری حداقل ۲۰۷ هزار میلیارد تومان است. بنابراین با کسری بودجه ۱۳۸ هزار میلیارد تومانی برای اجرای طرح دارویاری روبه‌رو خواهیم شد.

وی افزود: با قاطعیت اعلام می‌کنم که سقف بودجه لحاظ شده برای اجرای طرح دارویاری در سال آینده با نیازها همخوانی ندارد و اگر به همین شکل پیش برویم، اجرای طرح دارویاری در سال آینده شکست خواهد خورد.

به نظر می‌رسد با توجه به اهمیت حوزه سلامت، نمایندگان مجلس شورای اسلامی می‌بایست به نور از هر گونه جوسازی، واقعیت‌های حوزه سلامت را در نظر بگیرند.

جوانی جمعیت در ۱۴۰۲؛

خبری از پرداخت وام فرزند آوری به «سربازی نرفته‌ها» نیست؟

بالاخره «وام ازدواج» سال ۱۴۰۲ در کمیسیون تلفیق مجلس شورای اسلامی برای دختران زیر ۲۳ سال و پسران زیر ۲۵ سال ۲۲۰ میلیون تومان و برای سایرین ۱۸۰ میلیون تومان تصویب شد، همچنین «وام فرزندآوری» نیز متناسب با حداقل نرخ تورم برای سال آینده افزایش یافت با این حال همچنان تکلیف پرداخت وام فرزندآوری به «سربازی نرفته‌ها» مشخص نشده و پدران سربازی نرفته برای دریافت این وام بلاتکلیف هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، ماده ۱۰ قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت بابک مرکزی را مکلف کرده است تا برای متولدین ۱۴۰۰ به بعد وام فرزندآوری پرداخت کند و تبصره ذیل آن نیز تاکید کرده است که افزایش مبلغ وام مذکور در سال‌های آتی باید متناسب با حداقل نرخ تورم در قوانین بودجه سنواتی پیش‌بینی شود.

مبلغ وام فرزندآوری طی سال جاری (۱۴۰۱) برای فرزند اول ۲۰ میلیون تومان با دوره باز پرداخت ۳ سال (۳۶ ماه)، فرزند دوم ۴۰ میلیون تومان با دوره باز پرداخت چهار سال (۴۸ ماه)، فرزند سوم ۶۰ میلیون تومان با دوره باز پرداخت ۵ سال (۶۰ ماه)، فرزند چهارم ۸۰ میلیون تومان با دوره باز پرداخت ۶ سال (۷۲ ماه) و برای فرزند پنجم به بعد ۱۰۰ میلیون تومان با دوره باز پرداخت ۷ سال (۸۴ ماه) است.

درهمین راستا کمیسیون تلفیق در لایحه بودجه ۱۴۰۲ تصویب کرده است که در سال آینده برای فرزندانی که از سال ۱۴۰۰ به بعد به دنیا آمده‌اند، تسهیلات قرض الحسنه فرزندآوری به ازای فرزند اول ۳۰ میلیون تومان، به ازای فرزند دوم ۶۰ میلیون تومان، به ازای فرزند سوم ۹۰ میلیون تومان، به ازای فرزند چهارم ۱۲۰ میلیون تومان و به ازای فرزند پنجم و به بعد ۱۵۰ میلیون تومان پرداخت شود. لازم به ذکر است متقاضیان حداکثر تا دو سال پس از تولد فرزند می‌توانند درخواست دریافت وام فرزندآوری را ثبت کنند.

همچنین با تصویب کمیسیون تلفیق مجلس تسهیلات قرض الحسنه ودیعه یا خرید یا ساخت مسکن برای خانواده های فاقد مسکن که از ابتدای سال ۱۳۹۹ تا بعد صاحب فرزند سوم یا بیشتر می‌شوند نیز برای سال ۱۴۰۲ به میزان ۲۰۰ میلیون تومان تعیین شده است.

از سوی دیگر وام ازدواج که سال جاری (۱۴۰۱) برای دختران زیر ۲۲ سال و پسران زیر ۲۵ سال ۱۵۰ میلیون تومان و برای سایرین ۱۲۰ میلیون تومان است نیز در سال آینده (۱۴۰۲) برای دختران زیر ۲۳ سال و پسران زیر ۲۵ سال ۲۲۰ میلیون تومان و برای سایرین ۱۸۰ میلیون تومان در کمیسیون تلفیق مجلس تصویب شده است.

بنابراین می‌توان گفت وام ازدواج سال آینده برای دختران زیر ۲۲ سال و پسران زیر ۲۵ سال حدود ۴۶ درصد و برای سایر عروس و دامادها حدود ۵۰ درصد رشدی کند.

این تسهیلات به هر یک از زوج‌هایی که تاریخ ازدواج آنها بعد از ۱۳۹۸/۱۱ است تعلق می‌گیرد و دوره بازپرداخت آن ۱۰ ساله است.

با این وجود گرچه در حال حاضر طی تفاهمی میان بانک مرکزی و نظام وظیفه دیگر نیازی به استعلام وضعیت نظام وظیفه مردان برای دریافت وام ازدواج نیست و مردان سربازی نرفته می‌توانند وام ازدواج دریافت کنند اما تکلیف پرداخت وام فرزندآوری به پدران سربازی نرفته مشخص نیست.

آبان‌ماه سال جاری اما نمایندگان مجلس اعلام کردند که با بررسی طرحی دو فوریتی، ممنوعیت قانونی پرداخت وام فرزندآوری به پدران سربازی نرفته را رفع خواهند کرد تا مشمولان غایب نظام وظیفه هم بتوانند این وام را دریافت کنند. اما تا کنون خبری از تصویب طرح یاد شده به میان نیامده است و عملا پدران سربازی نرفته برای دریافت وام فرزندآوری در سال ۱۴۰۲ نیز بلاتکلیف می‌مانند.

مینیمال
هایی برای زندگی

تازه‌های سلامت

شلغم؛ بهترین خوراکی ضد سرطان زمستانی

مسئول آموزش همگانی انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور، شلغم را یک سبزی بسیار مغذی برشمرد که دارای خواص گوناگون ضدمیکروبی، ضدالتهابی، آنتی اکسیدانی و... است و مصرف آن در زمستان بسیار مفید است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی، مینا کاویلی با اشاره به افزایش مصرف شلغم دَاغ در هوای سرد زمستانی، گفت: شلغم با Brassica Rapa از دسته گیاهان ریشه‌ای بسیار مغذی است که در بسیاری از کشورهای آسیایی و اروپایی جزو سبزی‌های فصل سرما محسوب می‌شود و با سبزی‌هایی مانند کلم برگ، گل کلم و کلم بروکلی هم خانواده است.

وی با اشاره به مواد مغذی موجود در شلغم، تصریح کرد: شلغم در دسته سبزی‌های بسیار کم‌کالری قرار دارد و هر ۱۰۰ گرم آن حدود ۲۸ کیلوکالری انرژی دارد. همچنین منبع خوبی از فیبر غذایی است (حدود ۱/۸ گرم در هر ۱۰۰ گرم) و در بهبود عملکرد دستگاه گوارش موثر است.

مسئول آموزش همگانی انستیتو تغذیه، ویتامین C را از دیگر مواد مغذی موجود در شلغم نام برد و افزود: این ویتامین که جزو ویتامین‌های محلول در آب است و با خاصیت آنتی اکسیدانی نقش مهمی در از بین بردن عوامل زمینه‌ساز بیماری‌هایی مانند سرطان دارد، این ویتامین ضمن کاهش التهاب، باعث تقویت ایمنی بدن نیز می‌شود.

به گفته وی، هر ۱۰۰ گرم شلغم دارای حدود ۲۱ میلی‌گرم ویتامین C است که می‌تواند تقریباً یک سوم نیاز روزانه بدن فرد را تامین کند.

وی افزود: شلغم فاقد هرگونه جربی مضر مانند کلسترول و اسیدهای چرب ترانس است و همچنین مقداری ویتامین‌های گروه B مانند اسید فولیک را دارا است.

کاویلی با اشاره به مواد معدنی موجود در این سبزی، اظهار کرد: شلغم حاوی مواد معدنی مانند کلسیم، پتاسیم و سدیم و منیزیوم است. در هر ۱۰۰ گرم از این سبزی ریشه‌ای ۳۰ میلی‌گرم کلسیم و ۱۹۱ میلی‌گرم پتاسیم وجود دارد که می‌تواند بخشی از نیازهای روزانه افراد را تامین کند.

مسئول آموزش همگانی انستیتو تغذیه همچنین شلغم را دارای ترکیبات شیمیایی عنوان و بیان کرد: شلغم دارای خاصیت ضدالتهابی و ضدمیکروبی است و رشد باکتری‌ها را مهار می‌کند و به همین دلیل است که از دیرباز در فصل زمستان و ماه‌های سرد سال از شلغم پخته به منظور تسکین علائم عفونت‌های تنفسی، سرماخوردگی، سینوزیت (التهاب در حفره‌های سینوسی اطراف بینی)، بهبود سرفه و گرفتگی صدا استفاده می‌شده است.

او در بخش دیگری از سخنان خود، خاطرنشان کرد: برگ‌های سبز شلغم نیز از ارزش غذایی زیادی برخوردار هستند. به این معنی که برگ‌های سبز شلغم سرشار از ویتامین‌های K،C، اسید فولیک و بتاکاروتن (پیش ساز ویتامین A) هستند.

به گفته وی، ریشه و برگ‌های سبز شلغم حاوی مقدار کمی اسید اگزالیک هستند (۰/۲۱ گرم در هر ۱۰۰ گرم) که این ماده طبیعی در بعضی سبزی‌های متعلق به خانواده براسیکا (کلمیل) یافت می‌شود.

وی با اشاره به این که اسید اگزالیک قابلیت تبدیل شدن به بلور و ایجاد سنگ‌های کلیه و مجاری ادراری را دارد، تاکید کرد: افراد دارای کلیه سنگ‌ساز باید با احتیاط بیشتری شلغم را مصرف کنند. به این افراد توصیه می‌شود همراه با مصرف این سبزی‌ها مقدار کافی آب سالم بنوشند تا با افزایش حجم طبیعی ادرار سبب کاهش خطر لتابه سنگ کلیه شود.