گوناگون

آغاز پویش ملی تغذیه سالم در البرز

رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان البرز اعلام کرد: پویش تغذیه ملی سالم با هدف پیشگیری از بیماری هایی مانند دیابت و فشارخون در این استان آغاز شد.

به گزارش پیام آشنا، شهرام صیادی اظهار کرد: با توجه به میزان مصرف ۲ برابری نمک در البرز و با هدف اصلاح سبک زندگی به ویژه دانستن شیوه غذایی سالم این پویش از یکم تا ۱۵ بهمن ماه در استان فعال شده است.

وی ادامه داد: برای پویش ملی تغذیه سالم با ۲ شعار گنتخاب همه نمک کم، اما تصفیه شده بدندار" و "گر کودکی تا پیری لبنیات دوست سلامتی گنتخاب شده است.

این مسئول با بیان اینکه میزان نیاز نمک در فرد سالم، حدود سه تا پنج گرم در روز (نصف قاشق مربا خوری) است. افزود: حداقل مصرف روزانه نمک در البرز ۹.۵۲ گرم یعنی ۲ برابر میزان مطلوب است.

وی بیان کرد: اکنون تبلیغات زیادی برای استفاده از نمک های غیر تصفیه و بدون ید با عناوین نمک های دریا، ترکی و امثال آن می شود که همه این ها باعث به خطر افتادن دستاوردهای ۲۰ ساله کنترل و پیشگیری بیماری های عُقب ماندگی های ذاتی از کمبود ید در فرد می شود.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان البرز ادامه داد: شیر و لبنیات سالم از مواد ضروری در سبد غذایی روزانه افراد محسوب می شود در حالی که تنها ۷.۷ درصد از مردم استان البرز به صورت روزانه به میزان مطلوب از شیر و لبنیات استفاده می کنند.

صیادی یادآور شد: طبق گزارش مرکز آمار ایران در سال ۱۳۹۶ مصرف شیر در افراد با سن ۱۵ سال و بیشتر در هفته به طور متوسط ۳.۶۶ لیوان و در سال ۱۳۹۹ معادل ۲.۸ لیوان گزارش شده است.

وی تاکید کرد: بررسی علمی نشان می دهد که باید روزانه بین ۲ تا سه لیوان شیر و لبنیات در رژیم غذایی افراد استفاده شود.

صیادی اظهار کرد: چنانچه افراد به میزان مناسب شیر و لبنیات مصرف نکنند در آینده با مشکلات فشار خون بالا، سرطان، پوکی استخوان و حتی شکستگی های متعدد استخوانی روبه رو خواهند شد و حتی سیب کوتاهی قد نوجوانان و جوانان می شود.

مصرف روزانه مولتی ویتامین برای مغز سالمندان مفید است

یک کارآزمایی جدید نشان می دهد که مصرف روزانه مولتی ویتامین می تواند به افراد در حفظ سلامت مغز با افزایش سن کمک کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال نیوز، نتایج نشان می دهد که مصرف مولتی ویتامین هامی تواند به جلوگیری از از دست دادن حافظه و زوال شناختی آهسته در میان سالمندان کمک کند.

مصرف مولتی ویتامین به شکل روزانه پیری مغز را در مقایسه با دارونما به میزان دو سال کاهش داد.

با این حال محققان می گویند مصرف مکمل های مولتی ویتامین احتمالا مفید است اما مشخص نیست که آیا احتمالا تأثیر زیادی در افرادی که رژیم غذایی سالم دارند، خواهد داشت یا خیر.

دکتر چیراگ اپولس، محقق ارشد از بیمارستان عمومی ماساچوست گفت: «زوال شناختی یکی از مهمترین نگرانی های سلامتی برای بیشتر سالمندان است و مکمل های روزانه مولتی ویتامین ها این پتانسیل را دارد که رویکردی جذاب و در دسترس برای کند کردن پیری شناختی داشته باشد».

در این مطالعه به بررسی این موضوع پرداخته شد که آیا مکمل خاص عصاره کاکائو، مولتی ویتامین یا هر دو ممکن است به افزایش سلامت کمک کن یا نه.

تجزیه و تحلیل بیش از ۵۰۰۰ شرکت کننده در سه کارآزمایی بالینی مجزا اما مرتبط، شواهد قوی از فواید مصرف روزانه مولتی ویتامین ها به مدت دو تا سه سال برای عملکرد مغز و حافظه نشان داد.

اپولس در این باره گفت: «تنالیز سه مطالعه شناختی جداگانه شواهد قوی و ثابتی ارائه می دهد که مصرف روزانه مولتی ویتامین حاوی بیش از ۲۰ ریزمغذی ضروری، به جلوگیری از از دست دادن حافظه و کند کردن زوال شناختی کمک می کند».

در روزهای آلودگی هوا چای سبز و شیر بنوشید

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی، از شهروندان خواست نوع تغذیه خود را با توجه به عارضه های آلودگی هوا انتخاب کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، منصور رضایی گفت: مصرف ماهی های سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ و پروتئین، روی، منیزیم، سلنیوم، آهن و ید، در کاهش تنگی نفس و اثرات زیان بار ترکیبات التهاب آور مفید است.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی افزود: سرخ کردن ماهی با شعله ملایم باشد و ترجیحاً ماهی به صورت بخارپز، آبپز و یا تنوری طبخ شود. لازمون ثواع چاشنی ها (آب لیمو و آب نارنج) به ماهی بخارپز، تنوری و یا آبپز موجب بهبود طعم و مزه آن می شود.

به گفته وی، چای سبز با داشتن مقدار قابل توجه آنتی اکسیدان تأثیر زیادی بر سیستم ایمنی دارد و باعث تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل بیماری های مختلف به ویژه بیماری های فصلی و آلودگی هوا می شود.

رضایی افزود: نوشیدن چای سبز باعث آرامش و رفع التهاب و حساسیت دستگاه تنفس می شود ولی، باید توجه داشت که مصرف بیش از حد آن می تواند مضر باشد.

وی گفت: مصرف روزانه حداقل دو لیوان شیر و مواد لبنی کم چرب، می تواند باعث کاهش عوارض ناشی از آلودگی هوا بر بدن و دستگاه گوارش شود.

زنان و خانواده

برخی می خواهند در آستانه انتخابات موضوع حجاب را بستر دوقطبی سازی جامعه کنند

مدیرعامل بنیاد ملی عفاف و حجاب، گفت: برخی می خواهند نا دانسته و یا عامدانه با دستاندازی موضوع حجاب در آستانه انتخابات جامعه را دوقطبی کرده و در زمین دشمن بازی کنند، در حالی که آنچه نظام به روی همه زنان این ملت باز است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، طهوراً نوروزی مدیرعامل بنیاد ملی عفاف و حجاب، با اشاره به استقبال نظام اسلامی از تمام زنان ایرانی اظهار کرد: زنان ایرانی با هر طبقه و جایگاه اجتماعی با هر دیدگاه اعتقادی و با هر قومیت و مذهبی یک ظرفیت و فرصت برای نظام به شمار می آیند. او خاطرنشان کرد: تردیدی نیست که آنچه نظام به روی زنان کشور پهنه با حجاب و چه کم حجاب باز است، همه زنان و دختران ایران زمین با هم برابرند و هیچ تقدم و تأخری ندارند.

نوروزی با تأکید بر ضرورت اجرای قانون در جامعه، اظهار کرد: در موضوع حجاب نیز دقدقه، اجرای قانون و مطالبه مردم است. نباید اقشار جامعه به لحاظ تفاوت های فرهنگی طبقه بندی شوند زیرا این شک همه فرزندان این آب و خاک هستند.

مدیرعامل بنیاد ملی عفاف و حجاب، در ادامه با اشاره به تعداد قلیلی از افراد که با عناد و دشمنی روسری از سر برمی دارند، گفت کسانی که از روی عناد و دشمنی روسری از سر برمی دارند و هنجارشکنی با ثبات دشمنانه و عناورزانه دارند، سه درصد از کل جامعه هم نیستند.

او با تأکید بر پوشش ها که حتی توأم با هنجارشکنی است، به دلیل خلاءهای فرهنگی و عدم القا شدن است این افراد دلا عناد ندارند و از روی ناآگاهی و تبلیغات رسانه های بیگانه، قانون را زیر پا می گذارند.

نوروزی آگاهی بخشی و انسانی را راه حل موضوع حجاب دانست و گفت: تقصیر و قصور رابطه با جای دیگری جست وجو کرد. به عنوان مثال کودکی که به واسطه بی توجهی والدین دچار سوء تغذیه شده، باید والدین برای درمان کودک که کاری خود را جبران کند، نه آن که کودک را مقصر بدانند در حوزه حجاب نیز کسانی که در زمینه فرهنگی کوتاهی کردند مسئولین فرهنگی هستند که باید پاسخگو باشند.

او در ادامه با اشاره به جمله معروف شهید سلیمانی که فرمودند: «اگر دختر کم حجاب دختر من و شما هم هست، جامعه ما خانواده ماست» خاطرنشان کرد: ما نباید نگاه دو وجهی در این موضوع داشته باشیم، به این دلیل که این نوع نگاه به حجاب همان نگاه دوقطبی است و دوقطبی سازی در کشور موفق استراتژی و اهداف دشمن است. دشمنی که هدف نهایی اش تجزیه ایران عزیزمان است دشمنانی که ناجوانمردانه می خواهند روی گره زمین نقشه ای به نام ایران نباشد. این فعال فرهنگی تصریح کرد: بنابراین وظیفه همه به ویژه مسئولان است که فضای دوقطبی سازی را هم در حوزه فرهنگی، هم در حوزه قانون گذاری و هم در حوزه اجرا مدیریت کنند.

نوروزی با اشاره به شبهه فکنی برخی از گروه های معاند در آستانه انتخابات و استفاده ابزاری از موضوع حجاب برای دوقطبی سازی در جامعه، گفت: در بحث حجاب و انتخابات، کسانی که این شبهه را مطرح می کنند که بدون حجاب برورد پای صندوق های رأی، نه به دلیل انتخابات هستند نه موضوعشان زن و حجاب است. بلکه قصد دارند انتخابات و کشور موفق استراتژی و اهداف دشمن است. دشمنی که هدف نهایی اش تجزیه ایران عزیزمان است دشمنانی که ناجوانمردانه می خواهند روی گره زمین نقشه ای به نام ایران نباشد. این فعال فرهنگی تصریح کرد: بنابراین وظیفه همه به ویژه مسئولان است که فضای دوقطبی سازی را هم در حوزه فرهنگی، هم در حوزه قانون گذاری و هم در حوزه اجرا مدیریت کنند.

نوروزی با اشاره به شبهه فکنی برخی از گروه های معاند در آستانه انتخابات و استفاده ابزاری از موضوع حجاب برای دوقطبی سازی در جامعه، گفت: در بحث حجاب و انتخابات، کسانی که این شبهه را مطرح می کنند که بدون حجاب برورد پای صندوق های رأی، نه به دلیل انتخابات هستند نه موضوعشان زن و حجاب است. بلکه قصد دارند انتخابات و کشور را در تو قطب، قرار دهند. به این دلیل که نه نظام را قبول دارند و نه حجاب را لذا قصد دارند با رویه رو قرار دادن این دو موضوع مقابل هم دوقطبی سازی کنند.

مدیرعامل بنیاد ملی عفاف و حجاب در ادامه با اشاره به فرمایشات اخیر رهبری معظم پیرامون این مطلب که همه کاره مردم هستند، اظهار کرد: زنان به واسطه نقشی که در خانواده دارند بی تردید بخش مهم و تأثیر گذار جامعه هستند.

بنابراین برخی با دوقطبی سازی موضوع حجاب، قصد دارند موج نامیدی در جامعه زنان ایجاد کنند تا موتور محرکه انتخابات که زنان هستند تحت تأثیر قرار بگیرد. وظیفه همه ما است که نگذاریم چنین فضایی در کشور ایجاد شود.

درمان رایگان کودکان زیر ۷ سال در شورای عالی بیمه تصویب شد

وزیر بهداشت، از تصویب درمان رایگان کودکان زیر ۷ سال در شورای عالی بیمه سلامت خبر داد.

به گزارش پیام آشنا، بهرام عین اللهی در گفت وگوی ویژه خبری، به تشریح دستاوردهای پویش ملی سلامت پرداخت.

پویش ملی سلامت از ۲۰ آبان ۱۴۰۲ شروع شد و بعد از ۷۰ روز فعالیت، ۳۰ دی ماه به پایان رسید.

طبق اعلام وزارت بهداشت، حدود ۴۶ میلیون نفر در این پویش ملی در سراسر کشور مشارکت داشتند که هدف آن، غربالگری دو بیماری پرفشاری خون و دیابت، بین افراد بالای ۱۸ سال بود. ضمن اینکه، بیشترین آمار شرکت کننده در این پویش مربوط به گروه سنی ۲۵ تا ۴۰ سال بود است. وزیر بهداشت در همین راستا گفت: پویش قبلی حدود ۲۶ میلیون نفر سال ۹۷ قبل از کرونا انجام شد که فقط فشارخون اندازه گیری شد، ولی در این پویش تقریباً ۱۹ میلیون نفر بیشتر از آن مشارکت کردند.

وی افزود: برای اجرای این پویش، حدود ۷۰ هزار نفر همکاری کردند و نزدیک به ۱۵ هزار خانه بهداشت و حدود ۱۴ هزار مرکز جامع سلامت در کشور، در گیر این پویش شدند.

عین اللهی ادامه داد: در این پویش حدود ۴۶ میلیون نفر مراجعه داشتند و ۲۳۵ هزار نفر هم از طریق خود اظهاری در سامانه مشارکت کردند. هدف ما این بود که ۷۰ درصد از افراد بالای ۱۸ سال را بتوانیم غربالگری کنیم، که تا توانستیم به ۷۲ درصد برسیم.

وزیر بهداشت: جمعیت بالای ۱۸ سال را در کشور ۵۵ میلیون نفر اعلام کرد.

وی افزود: حدود ۱۰ میلیون نفر مشکوک به فشارخون بالا و سه میلیون نفر هم مشکوک به دیابت هستند که وضعیت اینها را باید مرتب پیگیری کنیم.

وزیر بهداشت گفت: یک کار جدیدی که در کشور انجام شد بحث مراقبین بهداشت است، ما افرادی را به عنوان مراقب بهداشت به استخدام در آوردیم. افرادی که کارشان فقط بهداشت است و این ها مرتباً پیگیری خواهند کرد که مردم دچار مشکل نشوند.

عین اللهی در پایان این گفتوگو از مصوبه شورای عالی بیمه سلامت برای درمان رایگان کودکان زیر ۷ سال در مراکز دولتی خبر داد.

روزنه

نمایشگرهایی که به چشم آسیب می زنند!

اکادمی چشم پزشکی آمریکا (AAO) هشدار می دهد افرادی که زمان زیادی را در مقابل صفحه نمایش می گذرانند، ممکن است دچار خشکی چشم، تاری دید، آبریزش چشم یا سردرد شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جم آنلاین، این اکادمی پزشکی می گوید مورد ذکر شده به این دلیل است که انسان ها هنگام خیره شدن به این دستگاه ها کمتر پلک می زنند؛ در واقع افراد معمولا در دقیقه حدود ۱۵ بار پلک می زنند اما این میزان پلک زدن می تواند در حین خیره شدن به صفحه نمایش به نصف کاهش داد.

اکادمی چشم پزشکی آمریکا برای کاهش فشار چشم توصیه کرد بر اساس قانون ۲۰-۲۰-۲۰ ٪ استراحت کنید. هر ۲۰ دقیقه به دور نگاه کنید. حداقل ۲۰ ثانیه به شیئی در فاصله ۲۰ فوتی نگاه کنید. این روش به چشمان شما فرصت تنظیم مجدد می دهد. علاوه بر این قانون، در صورت احساس خشکی بهتر است از اشک مصنوعی برای چرب کردن چشم ها استفاده کنید. اگر فیلتر صفحه مات برای کاهش تابش نور صفحه نمایش شیشه ای استفاده کنید. ضمن این که بهتر است روشنایی و کنترلست صفحه نمایش خود را تنظیم و نور کم نزدیک به صفحه نمایش را انتخاب کنید

ارتباط بین رژیم غذایی و زیبایی پوست!

تغذیه نامناسب به پوست آسیب هایی جدی وارد می کند به خصوص پوست صورت که از آنتخاب نادرست مواد غذایی، آسیب زیادی می بیند. ورای داشتن پوستی سالم باید برخی از عادات غذایی ناسالم هر چه سریع تر کنار گذاشته شوند. در ماتولوژیست ها و متخصصان پوست تنها کسانی نیستند که از وضعیت سلامت پوستتان شما را آگاه می کنند؛ فقط کافی است نگاهی به فهرست غذاهایی که می خورید بیندازید تا متوجه شوید چرا برخی عوارض پوستی را تجربه می کنید.

واقعیت این است که بسیاری از تغییرات ناخوشایند پوستی از چین و چروک ها گرفته تا ریزش مو و اگزما، با یک رژیم غذایی فقیر ارتباط مستقیم دارد. چین و چروک های زودرس، بروز جوش، کیسه های زیر چشم، خشکی پوست، آکنه اگزما و... تنها به دلیل بی خوابی، سرمای هوا یا دلایلی مشابه آن نیست بلکه موارد همچون مصرف بالای گلیسیرین، کم آبی بدن، فشارخون، قند بیش از حد، نمک بالای بدن و دلایل دیگری که از سفره غذایی مان نشأت می گیرد، تاثیر بیشتری در بروز آنها دارد. در واقع برخی از بیماری ها و مشکلات پوستی، فقط زیبایی انسان را به خطر نمی اندازند بلکه هشداری جدی برای رژیم غذایی فرد و سلامت تمام اعضای بدن است.

احتمال افزایش موارد آنفلوآنزا در بهمن ماه

رئیس مرکز مدیریت بیماری های واگیر وزارت بهداشت با بیان اینکه در روزهای اخیر مقداری موارد بروز سرماخوردگی و آنفلوآنزا افزایش یافته است، گفت: مطابق هر سال، معمولا در بهمن ماه ممکن است پیک کوچکی از آنفلوآنزا داشته باشیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، شهنام عرشی درباره آخرین وضعیت بیماری های تنفسی در کشور، شیوع این بیماری ها در تابستان امسال را مورد اشاره قرار داد و گفت: در آن مقطع زمانی مقداری از موارد بیماری های تنفسی به دلیل کرونا و سویه های جدید آن بود و معمولا انتظار آن است که در پاییز و زمستان در کنار سویه های آنفلوآنزا شاهد و موارد این بیماری شدت بیشتری داشته باشد.

افزایش موارد آنفلوآنزا در روزهای اخیر

وی با بیان اینکه معمولا موارد آنفلوآنزا در اوایل آبان شروع شده و در آذرماه به پیک می رسد و پس از آن نیز به تدریج کاهش می یابد، افزود: همچنین معمولا در بهمن ماه نیز ممکن است پیک کوچکی از آنفلوآنزا را داشته باشیم. امسال نیز همانطور که پیش بینی می شد، روز موارد آنفلوآنزا و سرماخوردگی ها چند هفته ای زودتر شروع شد و نیمه اول آذر ماه به حداکثر خود رسید و به تدریج هم از میزان بروز موارد کاسته شد. رئیس مرکز مدیریت بیماری های واگیر وزارت بهداشت افزود: البته در هفته های اخیر شاهد این هستیم که مقداری موارد بروز سرماخوردگی و آنفلوآنزا افزایش یافته است که بخشی از آن نیز به دلیل تغییرات هوا و کاهش دماست و مقداری هم مربوط به پیک دوم آنفلوآنزاست که البته معمولا انتظار است میزان بروز آن کم باشد. وی گفت: بنابراین در مجموع آنفلوآنزا معمولا دو پیک دارد؛ یکی آذر ماه به اوج خود می رسد و دیگری هم در بهمن ماه تقریباً مقداری افزایش موارد را داریم. در روزهای اخیر نیز سرماخوردگی ها بیشتر شده و مقداری نیز آنفلوآنزا افزایش موارد داشته است.

سهم حدود ۱۲ درصدی آنفلوآنزا از سرماخوردگی های سرپایی

به گفته رئیس مرکز مدیریت بیماری های واگیر وزارت بهداشت، در حال حاضر آنفلوآنزا حدود ۱۰ تا ۱۲ درصد موارد سرماخوردگی های سرپایی را تشکیل می دهد و کرونا هم کمتر از دو درصد سرماخوردگی ها را تشکیل می دهد.

آمار پایین کرونا در کشور

وی تاکید کرد: در حال حاضر بروز موارد کرونا پایین است و تقریبا در اغلب نقاط جهان همین طور است؛ چرا که با سویه های مختلف در گردش، در تابستان همه گیری را در اکثر نقاط جهان داشتیم و همین موضوع یک ایمنی نسبی را نسبت به بیماری ایجاد می کند. در مجموع سویه های در گردش فعلی، علایم خفیف تری ایجاد می کنند و بنابراین افراد با علایم سرماخوردگی خفیف، یا به پزشک مراجعه نمی کنند یا اگر هم مراجعه کنند، هیچ تست نمی دهند و بنابراین ممکن است در آزمایشگاه های منطقه ای خود، آنشان ندهد و شناسایی نشود. وی همچنین در ادامه صحبت هایش درباره تزریق واکسن آنفلوآنزا با توجه به عبور از زمان طلایی تزریق آن نیز گفت: بهترین زمان تزریق واکسن آنفلوآنزا در نیمه دوم شهریور ماه است. طبیعتا وقتی به ماه های آخر سال نزدیک می شویم، گروه های هدف سه - چهار ماه در معرض خطر بوده و بنابراین اگر افرادی هستند که معطمن هستند آنفلوآنزا نگرفتند و در خطر هم هستند، فصل زمستان و حتی در ماه دی و بهمن هم می توانند واکسن را تزریق کنند. عرشی افزود: در مورد کرونا نیز برای امسال توصیه کرده بودیم که گروه های پرخطر و سنین بالای ۶۰ سال یک دوز را تزریق کنند؛ در مجموع دستورالعمل کشوری واکسیناسیون کرونا در قوت خود باقی است.

افراد دارای علائم سرماخوردگی در خانه بمانند

رئیس مرکز مدیریت بیماری های واگیر وزارت بهداشت در پایان صحبت هایش توصیه کرد: افراد دچار سرماخوردگی تا حدود ۵ - ۶ روز در خانه بمانند و استراحت کنند تا به این ترتیب هم به بهبود حال خود کمک کنند و هم از انتقال بیماری به سایرین جلوگیری کنند. همچنین توصیه می شود که سالمندان حتما از ماسک استفاده کنند. در صورت ابتلای کودکان و افراد سنین مدرسه و بزرگ تر علایم سرماخوردگی در انها این کودکان هم حتما در خانه استراحت کنند تا از شیوع بیماری های مشابه در کودکان در مدارس و همچنین مهدکودک ها جلوگیری شود.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی

باید در نظر داشت که فرق مسلمی میان آنچه را که تصور می کنیم یا آنچه حقیقت می نامیم وجود دارد؛ و ما با بی خبری از آنچه که همه ی زندگی ما را دگرگون می سازد، بسر می بریم

از کتاب افسانه سیزیف
آلبر کامو

تازه های سلامت

نمکِ کم اما تصفیه شده و یُددار بخورید

پویش اطلاع رسانی تغذیه سالم با محوریت نمک یددار و مصرف لبنیات از روز اول بهمن ماه آغاز شد و برای روز اول این پویش شعار «نمک کم بخورید، اما نمک مصرفی حتما تصفیه شده یددار باشد» انتخاب شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، یادتان باشد که حتما نمک مصرفی روزانه باید نمک تصفیه شده یددار باشد و به میزان کم در طول روز نمک مصرف کنید.

نمک نامی است عام که به کلورور سدیم (ترکیب کلر و سدیم) گفته می شود. کلورور سدیم به صورت بلورهای سفید مکعبی شکل با دانه های بسیار ریز در طبیعت وجود دارد؛ نمک طعام محصولی است متبلور، شورمزه و بدون بو که عمدتاً از کلورور سدیم تشکیل شده است. نمک به مقدار حدود ۳-۵ گرم در روز (نصف قاشق مرباخوری) مورد نیاز است. (یک قاشق چایخوری نمک حدود ۲۳۰۰ میلی گرم سدیم در خود دارد)

نمک چه نقشی در بدن دارد؟

نمک یکی از مواد مورد نیاز برای سوخت وساز مواد غذایی در بدن. انتقال پیام های عصبی و کارکرد صحیح عضلات است. این ماده به مقدار محدود مورد نیاز بوده و مصرف متعادل آن لازم است. به طور مثال در هنگام اسهال و استفراغ و یا فعالیت شدید بدنی و در هوای گرم با مصرف کمی نمک می توان املاح از دست رفته بدن را جبران کرد.

وزارت بهداشت ظرف ۲۰ سال گذشته برای کاهش شیوع گوتر و اختلالات ناشی از کمبود ید، سیاست افزودن ید به نمک های خوراکی را درپیش گرفته و در حال حاضر کلیه کارخانجات تولید کننده موظفند ید را به میزان توصیه شده وزارت بهداشت به نمک های خوراکی اضافه کنند. زیرا استفاده از نمک یددار تصفیه شده تنها راه رساندن ید به بدن برای انجام اعمال حیاتی که وابسته به این ریز مغذی است، می باشد.

ترسیدن ید کافی به بدن با عوارض بی شماری شامل گوتر، ناهنجاری های مادرزادی، افزایش مورد سقط و مردةزایی، هیپوتیروئیدی مادرزادی، کر و لالی مادرزادی و کاهش بهره هوشی همراه است و به این دلیل وزارت بهداشت تاکید بر مصرف نمک یددار تصفیه شده که می تواند ید مورد نیاز را به بدن برساند، می کند.

نمک های تصفیه شده یددار مشمول دریافت پروانه های بهداشتی از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، تاریخ تولید و انقضا، و استاندارد اجباری می باشد. این گونه نمک های تصفیه شده یددار فاقد فلزات سنگین شامل سرب، ارسنیک و... (عوامل ایجاد کننده سرطان) و ناخالصی های محلول مانند گچ و... می باشد که به دلیل سفید بودن غیر قابل جداسازی است. از طرفی میزان محاسبه شده ید در نمک تصفیه شده باعث پیشگیری از بیماری گوتر و به دنبال آن باعث پیشگیری از عقب ماندگی جسمی و ذهنی، سقط جنین و... خواهد شد. حالا خود قضاوت کنید نمک دریا مصرف کنید و دچار عوارض آن (سرطان، گوتر، عقب افتادگی ذهنی و جسمی، سقط جنین و...) شوید یا نمک تصفیه شده یددار استفاده کنید و از تمام این عوارض در امان باشید.

بنابراین یادتان باشد که حتما نمک مصرفی روزانه باید نمک تصفیه شده یددار باشد و به میزان کم در طول روز نمک مصرف کنید.

ابلاغ اتهام

خانم سودابه شیره بند فرزند صیدرضا به شماره پرسنلی ۲۲۹۸۰۳۷۱
نظر به اینکه پرونده تخلفاتی شما به اتهام بند ۲۹ ماده ۸ قانون رسیدگی به تخلفات اداری در هیات بدوی رسیدگی به تخلفات آموزش و پرورش استان البرز در حال رسیدگی است؛ لذا به استناد ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی مدنی، لازم است حداکثر ظرف مدت یک ماه از تاریخ انتشار این آگهی به کارشناسی امور اداری محل خدمت خود مراجعه نمایید. بدیهی است در صورت عدم مراجعه، اقدامات قانونی معمول خواهد شد.
شماره آگهی: ۱۶۴۹۰۰۹

ابلاغ اتهام

آقای هادی خالقی فرزند اروجعلی به شماره پرسنلی ۹۶۰۱۸۶۲۵
نظر به این که پرونده تخلفاتی شما به اتهام بند ۲۹ ماده ۸ قانون رسیدگی به تخلفات اداری در هیات بدوی رسیدگی به تخلفات آموزش و پرورش استان البرز در حال رسیدگی است؛ لذا به استناد ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی مدنی، لازم است حداکثر ظرف مدت یک ماه از تاریخ انتشار این آگهی به کارشناسی امور اداری محل خدمت خود مراجعه نمایید. بدیهی است در صورت عدم مراجعه، اقدامات قانونی معمول خواهد شد.
شماره آگهی: ۱۶۴۹۰۱۰