گوناگون

غذاهای فرا فرآوری‌شده پیرمان می کند

یافته‌های پژوهشگران نشان می‌دهد مصرف مواد غذایی فرا فرآوری‌شده (UPFs)، روند پیری را تسریع می کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وبگاه مدیکال اکسپرس، در سال‌های اخیر، مصرف مواد غذایی فرا فرآوری‌شده (UPFs) در سطح جهان افزایش یافته و نگرانی‌هایی را درباره تأثیر این مواد بر سلامتی ایجاد کرده است. مواد غذایی فرا فرآوری‌شده، ترکیباتی صنعتی و اغلب حاوی موادی هستند که معمولاً در آشپزی خانگی از آن‌ها استفاده نمی‌شود؛ مانند روغن‌های هیدروژنه، شربت ذرت با فروکتوز بالا، تقویت‌کننده‌های طعم و امولسیفایرها. نمونه‌هایی از این مواد غذایی عبارت‌اند از چیپس، نوشابه، نودل فوری، بستنی، شکلات، بیسکویت، غذاهای آماده، سوسیس، برگر، ناگت مرغ و ماهی، اسنک‌های شیرین یا نمکی و شکلات‌های مغزدار انرژی‌زا (انرژی بارها). این مواد غذایی و مواد تشکیل‌دهنده آن‌ها طوری طراحی شده‌اند که استفاده از آن‌ها راحت و مدت‌زمان ماندگاری آن‌ها طولانی است و خوش‌خوراک هستند؛ اما این مزایا معمولاً به قیمت ارزش غذایی آن‌ها تمام می‌شود. پژوهشی که به تازگی با هدایت پژوهشگران دانشگاه موناش استرالیا صورت گرفته، پرده از پیامد هشداردهنده استفاده از مواد غذایی فرا فرآوری‌شده برداشته است: تسریع پیری بیولوژیک. سن بیولوژیک به این معناست که فرد بر اساس زیست‌نشانگرهای (بیومارکرهای) مولکولی مختلف، در مقایسه با سن تقویمی (تعداد سال‌هایی که زندگی کرده است) خود، چند ساله به نظر می‌رسد. تشخیص سن بیولوژیک، روشی نسبتاً جدید برای اندازه‌گیری سلامت فرد است و به سال ۲۰۱۳ میلادی برمی‌گردد، زمانی که استیو هوروات (Steve Horvath)، متخصص ژنتیک، ساعت اپی‌ژنتیک را طراحی کرد. ساعت اپی‌ژنتیک یک آزمایش بیوشیمیایی است که برای اندازه‌گیری سن طراحی شده و در آن سطوح متیلاسیون دی‌ان‌ای اندازه‌گیری می‌شود. متیلاسیون دی‌ان‌ای فرآیندی است که عملکرد ژن‌ها را تغییر می‌دهد. نسل دوم ساعت‌های اپی‌ژنتیک، چند سال بعد طراحی شد و عوامل محیطی مانند سیگار کشیدن یا سن تقویمی را در بر می‌گرفت. سن بیولوژیک علاوه بر رژیم غذایی، از ژنتیک، سبک زندگی عمومی و عوامل محیطی تأثیر می‌پذیرد و ممکن است به طور چشمگیری با سن تقویمی متفاوت باشد. ممکن است سن بیولوژیک فردی با سبک زندگی سالم، کمتر از سن تقویمی وی باشد؛ اما انتخاب‌های فرد در سبک زندگی ناسالم، مانند رژیم غذایی سرشار از غذاهای فرا فرآوری‌شده، پیری بیولوژیک را تسریع می کند. گزارش پژوهش یاد شده در مجله ایج اند ایجینگ (Age and Aging) منتشر شده است.

ورزش کردن خطر زوال عقل را کاهش می‌دهد

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که حفظ عضلات ممکن است یکی از راه‌های کمک به پیشگیری از زوال عقل باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، «مریلین آلبرت»، نویسنده ارشد این مطالعه از دانشگاه جان هاپکینز مریلند، گفت: «ما دریافتیم که افراد مسن‌تر با عضلات اسکلتی کوچک‌تر حدود ۶۰ درصد بیشتر در معرض ابتلاء به زوال عقل هستند.» همانطور که محققان توضیح دادند، ماهیچه‌های اسکلتی حدود یک سوم وزن بدن یک فرد را تشکیل می‌دهند و با افزایش سن تمایل به کوچک شدن دارند. آلبرت و همکارانش برای اینکه بفهمند چگونه کاهش عضله بر سلامت مغز تأثیر می‌گذارد، روی عضله تمپورالیس تمرکز کردند که به حرکت فک کمک می‌کند. مدت‌هاست که مشخص شده است که کاهش این عضله نشانه از دست دادن عضله اسکلتی در سراسر بدن است. دکتر «کامیار مرادی» سرپرست تیم تحقیق، در یک کنفرانس خبری گفت: «اندازه‌گیری اندازه ماهیچه گیجگاهی به‌عنوان یک شاخص بالقوه برای وضعیت عمومی عضله اسکلتی فرصتی برای تعیین کمیت عضلات اسکلتی فراهم می‌کند.» تیم تحقیقات با بررسی اسکن مغز ۶۱۹ نفر که میانگین سنی ۷۷ سال داشتند توانستند اندازه ماهیچه گیجگاهی سر را بسنجند. افراد به دو گروه تقسیم شدند: آنهایی که عضلات گیجگاهی بزرگ‌تر داشتند و آنهایی که عضلات کوچک‌تر داشتند. این مطالعه نشان داد که داشتن عضلات گیجگاهی کوچک‌تر (و در نتیجه ماهیچه‌های اسکلتی کوچک‌تر در سراسر بدن) با احتمال قابل توجه ابتلاء فرد به بیماری آلزایمر مرتبط است. محققان دریافتند ماهیچه‌های گیجگاهی کوچک‌تر نیز با خطر بیشتر مشکلات حافظه، کاهش فعالیت عملکردی و کوچک شدن حجم مغز مرتبط هستند. مرادی افزود: «زمانی که فرد بداند اگر عضله حیاتی خود را از دست دهد چه اتفاقی می‌افتد، می‌تواند از تمرینات وزنه، رژیم غذایی و سایر ابزارها برای کاهش این زوال استفاده کند.»

کمبود این ویتامین‌ها موجب پوسیدگی دندان می‌شود

پوسیدگی دندان نوعی بیماری است که در آن بافت سخت دندان (مینا و سِمِنت عاج) به وسیله اسیدی که از برخی باکتری‌ها خارج می‌شود تخریب می‌شود

به گزارش پیام آشنا به نقل از عصر ایران، پوسیدگی دندان نوعی بیماری است که در آن بافت سخت دندان (مینا و سمنت عاج) تخریب می‌شود این تخریب به وسیله اسیدی که از برخی باکتری‌ها خارج می‌شود به‌وقوع می‌پیوندد این اسید خارج شده از باکتری‌های مخرب باعث تخریب و پوسیدگی دندان‌ها می‌شود مواد غذایی که قند و شکر زیادی دارند باعث تخریب دندان‌ها می‌شود همین‌طور غذاهایی که نشاسته زیادی دارند نظیر (چیپس) هم در پوسیدگی دندان‌ها نقش دارند. از طرفی تحقیقات ثابت کرده که کمبود برخی از ویتامین‌ها در تغذیه فرد می‌تواند خطر پوسیدگی دندان‌ها را افزایش بدهد. سه ویتامین اساسی که کمبود آن‌ها می‌تواند سبب پوسیدگی و خراب شدن دندان‌ها شود عبارتند از: ویتامین A، ویتامین D، ویتامین C. ویتامین A: کمبود ویتامین A سبب اختلال در سلول‌های اپیتلیال می‌شود. این سلول‌ها وظیفه ترشح کلسیم، فسفات، فلوراید، منیزیم و... را بر عهده دارند. همه این مواد به سالم ماندن دندان‌ها کمک می‌کنند. کمبود ویتامین A سبب ضعیف شدن مینای دندان می‌شود. نتیجه این کمبود کاهش تراکم مینای دندان می‌شود. تخم‌مرغ، شیر، جگر سیاه، هویج، سبزیجات زرد و نارنجی مانند کدو حلوایی، اسفناج و سایر سبزیجات برگ‌سبز، از منابع تأمین ویتامین A هستند. ویتامین D: ویتامین D تعادل کلسیم و فسفر را بدن کنترل می کند. کلسیم و فسفر برای سلامت عاج دندان ضروری هستند. مطالعات نشان داده است که کودکانی که سطح ویتامین D آن‌ها بالاست، پوسیدگی دندانی کمتری دارند. برخی منابع ویتامین D عبارتند از: آفتاب، منابع گیاهی (غلات و برخی سبزیجات و میوه‌ها)، منابع حیوانی (کره، روغن کبد ماهی، زرده تخم مرغ، خامه، جگر، ماهی ساردین) ویتامین C: کمبود ویتامین C هم می‌تواند سبب التهاب لثه‌ها و خونریزی آن‌ها به‌ویژه هنگام مسواک زدن و سبب ضعف بافت همبند و پوسیدگی دندان‌ها شود. منابع آن هم عبارت است از: پرتقال، زردآلو، گیلاس.

زنان و خانواده

عوارض جسمی و روحی سقط جنین؛ از افسردگی تا خطر مرگ مادر

دبیرخانه کشوری نفس درباره عوارض جسمی و روحی سقط جنین هشدار داد و گفت: این اقدام می‌تواند تبعات سنگینی برای مادران به همراه داشته باشد که در مواردی حتی به مرگ نیز منجر شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سمیراسادات میر اسماعیلی، مسئول دبیرخانه کشوری نفس در پاسخ به پرسشی درباره تعریف سقط جنین و دیدگاه شرعی و اخلاقی آن، اظهار کرد: بر اساس آموزه‌های قرآنی، سقط جنین به‌عنوان قطع نفس شناخته شده و در صورتی که به‌صورت عمدی انجام شود، حرام اعلام شده و دیه برای آن تعیین می‌شود. این اقدام از نظر شرعی نیز مشکل‌دار است. در مواردی که جان مادر در خطر باشد یا جنین مشکلات جدی داشته باشد، سقط جنین با دستور پزشک و مجوزهای قانونی انجام می‌شود، اما این موارد با سقط عمدی متفاوت است.

وی در ادامه در حوزه جلوگیری از سقط عمدی پرداخت و گفت: اغلب خانواده‌ها و مادرانی که به سقط جنین فکر می‌کنند، دلایلی چون داشتن فرزند کوچک، تعداد زیاد فرزندان، ادامه تحصیل، دوران عقد، اشتغال مطرح می‌کنند. این در حالی است که تصور نادرستی در میان مردم وجود دارد که جنین زیر چهار ماه به دلیل نداشتن روح، فاقد ارزش است. اما از دیدگاه ما، جنین از لحظه لقاح، تمامی ویژگی‌های یک انسان کامل را دارد. سقط جنین، چه از نظر شرعی و چه از نظر اخلاقی، عملی اشتباه و گناه محسوب می‌شود. ما در دبیرخانه کشوری نفس تلاش می‌کنیم با ارائه مشاوره و آگاهی‌بخشی، خانواده‌ها را از تصمیم به سقط منصرف کنیم و این عمل نادرست را کاهش دهیم.

عواملی که منجر به سقط جنین می‌شود

مسئول دبیرخانه کشوری نفس در توضیح عوامل مؤثر بر سقط جنین اعلام کرد: برخی از مشکلات فیزیکی و ژنتیکی می‌توانند منجر به این مسئله شوند. جنین‌هایی که دارای ناهنجاری‌های ژنتیکی هستند، معمولاً تا سه یا چهار ماهگی دچار سقط می‌شوند. مشکلاتی نظیر بیماری‌های خاص مادر، وجود مشکلات در رحم یا بارداری خارج از رحم از دیگر عواملی هستند که می‌توانند منجر به سقط جنین شوند. در چنین مواردی، این عوامل می‌توانند به عنوان دلایل مجاز برای سقط جنین در نظر گرفته شوند.

عوارض جسمی و روحی سقط جنین؛ از افسردگی تا خطر مرگ مادر

میر اسماعیلی، درباره عوارض جسمی و روحی سقط جنین هشدار داد و گفت: این اقدام می‌تواند تبعات سنگینی برای مادران به همراه داشته باشد که در مواردی حتی به مرگ نیز منجر شده است. از لحاظ روحی، بیش از ۹۰ درصد مادرانی که سقط انجام می‌دهند، با مشکلات جدی از جمله افسردگی‌های شدید، بی‌خوابی، و کابوس‌های شبانه مواجه می‌شوند. این مشکلات گاهی تا جایی پیش می‌رود که برخی مادران به خودکشی روی می‌آورند، زیرا تحمل فشارهای روانی ناشی از این تجربه برایشان دشوار است. از سوی دیگر، عوارض جسمی سقط جنین نیز بسیار خطرناک است. از جمله مشکلاتی می‌تواند به وجود آورد خونریزی‌های شدید، آسیب به دیواره رحم، چسبندگی داخلی رحم، و خطر نازک شدن دیواره رحم است. این مشکلات می‌توانند منجر به ناباروری، کم‌خونی شدید، و نیاز به تزریق خون شوند. فشارهایی که در حین سقط به رحم وارد می‌شود و کورتاژی که می‌کنند، گاهی اوقات به خونریزی داخلی و حتی مرگ مادر منجر شده است. برای کاهش این عوارض، توجه به سلامت جسمی و روانی مادران و حمایت‌های لازم از آنان، ضروری است. سقط جنین از طریق دستگاه ساکشن باعث نازک شدن دیواره رحم می‌شود به همین خاطر اگر هم مادر زنده بماند دیگر نمی‌تواند باردار شود.

هشدار درباره عوارض جدی ناشی از سقط جنین با روش کورتاژ

مسئول دبیرخانه کشوری نفس، با اشاره به مشکلات جدی ناشی از سقط جنین با روش کورتاژ اعلام کرد: این روش علاوه بر آسیب به رحم، می‌تواند به سایر اعضای بدن نیز آسیب برساند. پزشکان هشدار داده‌اند که این روش ممکن است به مثانه و دیگر اندام‌های داخلی مادر آسیب بزنند.

استفاده از وسایل و ابزار کورتاژ عوارضی همچون سوراخ شدن دیوار رحم وجود دارد و یا چون دید کافی وجود ندارد احتمال دارد با سوراخ شدن دیواره رحم قسمتی از روده نیز سوراخ شود و سوراخ شدن رحم باعث می‌شود که فرد دیگر قادر بارداری نباشد و از عوارض دیگر سقط، به دلیل اینکه فرد از قرص‌های سقط استفاده کرده و به خونریزی می‌افتد و ممکن است این خونریزی شدید باشد به همین خاطر دچار افت شدید هموگلوبین شده و بعث می‌شود مادر جان خود را از دست دهد و در برخی از موارد به دلیل سقط امکان دارد فرد دچار افتادگی مثانه و یا چسبندگی رحم و یا عوارض شدیدتری که منجر به تخلیه رحم شود گردند. وی افزود: همچنین ما در مرکز نفس سعی داریم دید افراد را نسبت به شیء انگاری جنین از بین ببریم و قبح سقط و زشتی این عمل را بیان کنیم. افرادی که از سقط منصرف می‌شوند و فرزندان خود را به دنیا می‌آورند شادتر و با انگیزه بیشتری زندگی می‌کنند و این فرزندان نجات یافته از سقط بسیار عزیزتر از دیگر فرزندان می‌شوند و شیرینی زندگی را بیشتر می‌کنند و زمانی که با این مادران صحبت می‌کنیم بسیار خوشحال هستند که سقط انجام ندادند.

عوارض خطرناک سقط جنین غیرقانونی و هشدارها درباره آن

وی با اشاره به خطرات جدی سقط جنین، به‌ویژه برای مادرانی که فرزند اول خود را باردار هستند هشدار داد و تأکید کرد یکی از عوارض جدی سقط جنین این است که ممکن است مادر دیگر هرگز قادر به بارداری نشود. بسیاری از مادرانی که اقدام به سقط جنین می‌کنند، به دلیل انجام غیرقانونی این عمل و استفاده از روش‌های غیراستاندارد، با عوارض جبران‌ناپذیری مواجه می‌شوند. این روش‌ها شامل مصرف داروهای نامناسب، استفاده از تجهیزات پزشکی نامطمئن و شرایط غیربهداشتی است که به دلیل عجله یا استرس پزشک، ممکن است به درستی انجام نشود. این عوامل می‌توانند منجر به مشکلات جدی رحمی شوند.

میر اسماعیلی به عفونت‌های ناشی از سقط جنین نیز اشاره کرد و گفت: اگر رحم به درستی پاکسازی نشود و بقایای جنین باقی بماند این عفونت‌ها به خون مادر سرایت کرده و می‌تواند به مرگ آنی مادر منجر شود. عوارض سقط جنین بسیار زیاد و متنوع است و از دست دادن توانایی بارداری یکی از مهم‌ترین آن‌هاست. حتی جان مادر نیز به‌شدت در خطر است.

این مسئول با ذکر مثالی از عواقب ناگوار سقط جنین گفت: چند وقت پیش در یکی از استان‌ها، مادری که فرزند دیگری نیز داشت، به دلیل سقط جنین فوت کرد. این مادر جوان بود اما متأسفانه سقط غیرقانونی باعث شد زندگی او به پایان برسد. وی از مادران باردار خواست که به توصیه‌ها توجه کرده و از انجام این عمل به‌شدت پرهیز کنند، زیرا علاوه بر خطرات جدی برای سلامت و جان مادر، امکان از دست دادن همیشگی توانایی بارداری وجود دارد.

رئیس سازمان نوسازی مدارس

بیش از هزار مدرسه سنگی ناایمن ساماندهی می‌شود

رئیس سازمان نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس وزارت آموزش و پرورش گفت: بیش از هزار مدرسه سنگی ناایمن با ظرفیت حدود ۴ هزار کلاس درس با همت و همراهی ۱۰۰ درصدی مردم ساماندهی می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت آموزش و پرورش، حمیدرضا خان محمدی در نشست بررسی عملکرد مدیران و معاونان با اشاره به توجه ویژه رئیس جمهور به موضوع فضاهای آموزشی، اظهار کرد: این یک فرصت طلایی و ارزشمند است که در میان انبوه رخدادها و مسائل بین المللی و جامعه، نهضت مدرسه سازی توسط شخص اول اجرایی کشور در اولویت قرار می گیرد.

وی ادامه داد: این فرصت طلایی مبنی بر اینکه عدالت آموزشی و مرتفع کردن مشکلات مدارس ناایمن و مناطق محروم دغدغه ارزشمند رئیس جمهور است، باید قدر بدانیم.

رئیس سازمان نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس با تاکید بر هم افزایی تمامی ارکان سازمان در حل مسائل و پیشبرد اهداف، عنوان کرد: ایده رئیس جمهور در خصوص توسعه عدالت در فضاهای آموزشی و پرورشی کشور با رویکرد مشارکت مردم محور، به سرعت تبدیل به یک نهضت ملی شده است.

خان محمدی تاکید کرد: همه باید تلاش کنیم از این فرصت ایجاد شده به خوبی بهره ببریم تا با همیاری و همراهی مردم این کار مهم به خوبی به سرانجام برسد و بخشی از نیاز فضاهای آموزشی کشور به خصوص در مناطق محروم مرتفع شود.

وی ادامه داد: براساس تاکید رئیس جمهور نهضت ملی توسعه عدالت در فضاهای آموزشی کشور با رویکرد مشارکت مردم محور در دستور کار سازمان نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس کشور قرار گرفت که با برنامه ریزی انجام شده تلاش می کنیم در مرحله نخست تمامی مدارس سنگی ناایمن سراسر کشور ساماندهی شود.

رئیس سازمان نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس وزارت آموزش و پرورش با بیان اینکه ارزیابی، نظارت و سیاستگذاری؛ نقش اصلی ما در این راه است، اذعان کرد: در مسیر ساماندهی مدارس سنگی قصد نداریم به دولت فشار بیاوریم بلکه به حمایت های معنوی شخص رئیس جمهور و ارکان مرتبط دولت چهاردهم دلگرم هستیم و باید این فرایندها را با دقت، کار کارشناسی، تیزبینانه و تلاشی مضاعف پیگیری و راهبری کنیم.

خان محمدی با اشاره به اینکه کیفی سازی و چابک سازی نیروی انسانی اصل اساسی در مجموعه نوسازی مدارس است، بیان کرد: اتفاقات خوبی درخصوص نیروی انسانی انجام شده و درحال انجام است که نیازمند تبیین در میان همکاران است.

روزنه

سیگار الکترونیک راهکار مناسبی برای ترک سیگار نیست

رئیس ستاد کشوری کنترل دخانیات گفت: سیگار الکترونیک راهکار مناسبی برای ترک سیگار نیست.

به گزارش پیام آشنا، بهزاد ولی‌زاده -رئیس ستاد کشوری کنترل دخانیات- در برنامه تلویزیونی، در خصوص سیگار الکترونیک اظهار داشت: این محصول زمانی توسعه پیدا کرد که کشورهای جهان به دنبال جایگزینی برای سیگار بودند تا به کاهش مصرف دخانیات کمک کند و افراد را به ترک سیگار ترغیب نماید. با این حال، ادعای اولیه تولیدکنندگان مبنی بر بی‌ضرر بودن این محصولات و توانایی آن‌ها در کمک به ترک سیگار، از سوی بسیاری از سازمان‌های بهداشتی از جمله وزارت بهداشت ایران رد شده است.

ولی‌زاده تأکید کرد: کارخانه‌های تولیدکننده سیگار الکترونیک هیچ‌گاه تولید این محصولات را متوقف نخواهند کرد، چرا که سود میلیاردی از این صنعت کسب می‌کنند و روز به روز بر سود خود می‌افزایند.

مقررات و مشکلات ورود غیرقانونی سیگار الکترونیک

به گفته رئیس ستاد کنترل دخانیات، بسیاری از کشورها مقررات سختگیرانه‌ای برای استفاده از سیگار الکترونیک وضع کرده‌اند و حتی برخی کشورها مصرف این محصول را کاملا ممنوع کرده‌اند. با این حال، متأسفانه در ایران این محصولات به‌رغم ممنوعیت‌ها از طریق قاچاق وارد و به فروش می‌رسند.

تبلیغات گمراه‌کننده و خطرات سیگار الکترونیک

ولی‌زاده اشاره کرد: تبلیغات گسترده‌ای با عناوین نادرستی مانند سیگارهای الکترونیک نیکوتین ندارند و اعتیادآور نیستند انجام می‌شود. اما تمامی این ادعاها از سوی وزارت بهداشت رد شده است، زیرا سیگارهای الکترونیک حاوی نیکوتین هستند و نمی‌توانند اعتیاد به سیگار را برطرف کنند.

وی همچنین درباره خطرات جدی این محصولات هشدار داد و گفت: کودکان زیر ۵ سال در صورت تماس پوستی یا چشمی با این محصولات ممکن است جان خود را از دست بدهند. مواد معطر به کار رفته در سیگارهای الکترونیک نیز جز ترکیبات حلقوی سرطان‌زا هستند که استفاده از آن‌ها خطرات جدی برای سلامتی به دنبال دارد.

ممنوعیت تبلیغات و جریمه‌ها

ولی‌زاده مطرح کرد: طبق قانون، هرگونه تبلیغ و تحریک مردم برای استفاده از سیگار الکترونیک ممنوع است و برای متخلفان جریمه‌ای معادل ۲۱۰ هزار تومان در نظر گرفته شده است. هیچ صنعتی برای از دست ندادن بازار خود حاضر به حذف نیکوتین از محصولاتش نیست.

وی در پایان توصیه کرد: افرادی که به مصرف سیگار گرفتار شده‌اند، برای ترک آن به مراکز خدمات جامع سلامت مراجعه کنند و از راهنمایی‌های ارائه‌شده در این مراکز بهره‌مند شوند.

رئیس اداره فرآورده‌های غذایی با منشأ گیاهی سازمان غذا و دارو اعلام کرد

کنترل دقیق واردات برنج برای حفظ سلامت جامعه

رئیس اداره فرآورده‌های غذایی با منشأ گیاهی سازمان غذا و دارو گفت: تمامی محموله‌های برنج وارداتی از مبادی رسمی از طریق گمرکات کشور که در سامانه غذا و دارو اظهار می‌شوند، تحت آزمایش‌های دقیق و پیشرفته قرار می‌گیرند تا از ایمنی و سلامت آن‌ها اطمینان حاصل شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان غذا و دارو، افخم محمدعلیزاده روز دوشنبه با اشاره به فرآیند نظارت بر واردات برنج اظهار کرد: تمامی برنج‌های وارداتی پیش از ورود به کشور، از نظر آلودگی‌های شیمیایی، میکروبی و فلزات سنگین نظیر آرسنیک به دقت بررسی می‌شوند. این آزمایش‌ها در مراکز تخصصی و با استفاده از پیشرفته‌ترین تجهیزات انجام می‌شود تا هیچ‌گونه خطری متوجه سلامت مصرف‌کنندگان نباشد.

وی با تأکید بر رعایت کامل استانداردهای ایمنی و سلامت در واردات مواد غذایی افزود: محصولات غذایی وارداتی، از جمله برنج، تنها در صورتی اجازه ورود به بازار را دارند که تمامی شاخص‌های کیفی و سلامت را رعایت کرده باشند در غیر این صورت، از ورود محموله‌های نامنطبق به کشور جلوگیری خواهد شد. محمدعلیزاده ضمن حمایت از تولید داخلی گفت: سیاست‌های کلان کشور بر تقویت تولید داخلی تاکید دارند و واردات محصولات غذایی، تنها در موارد ضروری و برای تامین نیاز مصرف‌کنندگان انجام می‌شود. در این زمینه سازمان غذا و دارو همواره تلاش می‌کند تا ضمن نظارت کامل بر کیفیت محصولات وارداتی، به توسعه و تقویت کشاورزی داخلی نیز کمک کند.

وی همچنین با اشاره به دغدغه‌های نمایندگان مجلس درباره حمایت از تولید داخلی و موضوع ارز دارو، اظهار کرد: این دغدغه‌ها بسیار ارزشمند هستند و سازمان غذا و دارو تلاش دارد ضمن رعایت قوانین، واردات را مدیریت و سلامت محصولات عرضه‌شده در بازار را تضمین کند.

رئیس اداره فرآورده‌های غذایی با منشأ گیاهی سازمان غذا و دارو با رد موضوع واردات برنج قاچاق تأکید کرد: بسیاری از محصولات از مسیرهای رسمی نظیر پیلەوری، ملوانی و ته‌لنجی که تحت نظارت وزارت بهداشت نیست؛ وارد کشور می‌شوند که در برخی موارد حتی کشتی‌های بزرگ را شامل می‌شود، این مسیرها بدون هماهنگی با سازمان غذا و دارو و وزارت بهداشت انجام می‌شوند. همچنین، سازمان اموال تملیکی مطابق قانون محصولات اظهار نشده، متروکه و قاچاق را در صورتی که قابلیت مصرف داشته باشند، به بازار عرضه می‌کند.

وی با بیان اینکه مردم با اطمینان کامل از محصولات غذایی عرضه‌شده در بازار استفاده کنند، اظهار کرد: سلامت مردم اولویت اصلی سازمان غذا و دارو است و تمامی اقدامات نظارتی با هدف حفظ این سلامت انجام می‌شود.

تازه های سلامت

اگر به جای آسانسور با پله بالا بروید چه می‌شود؟

شاید به نظر بی اهمیت برسد اما جایگزین کردن یک سری از بی تحرکی‌های روزانه با فعالیت‌های شدید اما کوتاه بدنی، مانند استفاده از پله به جای آسانسور می‌تواند به طرز شگفت آوری در بهبود وضعیت قلبی و عروقی تاثیر بگذارد. نتیجه تحقیقات نشان داده که تاثیر این ورزش‌های کوتاه مدت در زنان بیشتر از مردان است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری آنلاین، محققان دانشگاه سیدنی دریافتند که فقط ۱.۵ تا ۴ دقیقه تمرینات ورزشی با شدت بالا در طول روز ممکن است خطر ابتلا به حوادث نامطلوب قلبی را کاهش دهد.

امانوئل استاماتاکیس، مدیر مرکز تحقیقات مکنزی در مرکز چارلز پرکینز، و استاد دانشکده پزشکی و بهداشت در دانشگاه سیدنی، در استرالیا، می گوید: بی تحرکی یک مساله مهم بهداشت عمومی است که در مرگ سالانه ۶ میلیون نفر در سراسر جهان نقش دارد و به طور مستقیم مسئول حداقل ۱۵ تا ۲۰ درصد بیماری‌های قلبی و عروقی است.

همه نمی‌توانند ورزشکار باشند

این محقق در ادامه توضیح می‌دهد که نیاز مبرمی برای شناسایی راه‌های عملی و حمایت از افراد برای فعالیت بدنی وجود دارد. انجام ورزش‌های ساختارمند در سالن‌های بدنسازی، دویدن و حضور در کلاس‌ها و دوره‌های ورزشی برای رسیدن به این اهداف فوق العاده است، اما تنها ۲۰ درصد از جمعیت میانسال و مسن‌تر آن را به طور منظم انجام می‌دهند.

استاماتاکیس سرپرست و نویسنده مقاله جدیدی است که اخیر در مجله پزشکی ورزشی بریتانیا منتشر شده است که نشان می‌دهد فقط ۱.۵ تا ۴ دقیقه تمرینات ورزشی با شدت بالا در طول روز که از نظر علمی به عنوان فعالیت بدنی شدید کوتاه مدت یا سبک زندگی متناوب (مانند به جای آسانسور از پله‌ها بالا رفتن یا حمل مواد غذایی در مسافت‌های کوتاه) شناخته می‌شود ممکن است به کاهش خطر ابتلا به حوادث قلبی و عروقی در افراد و به ویژه زنان کمک کند.

برای این مطالعه، محققان داده‌های بیوبانک بریتانیا را از بیش از ۱۰۳ هزار مرد و زن میانسال با میانگین سنی ۶۱ سال مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند. حدود ۲۲ هزار شرکت کننده گفتند که هیچ برنامه ورزشی ساختارمندی را دنبال نمی کنند یا فقط یک پیاده‌روی تفریحی در هفته انجام می‌دهند، در حالی که بقیه شرکت کنندگان گفتند که به طور منظم ورزش می کنند.

محققان ردیاب‌های فعالیت را برای تعیین اینکه کدام شرکت کننده در طول روز و برای چه مدت از سبک زندگی متناوب یا جایگزینی متناوب و کوتاه مدت بی تحرکی با فعالیت بدنی شدید پیروی کرده‌اند، به کار بردند.

استاماتاکیس در این باره توضیح می‌دهد: استفاده از دستگاه‌های اندازه‌گیری پوشیدنی پیشرفته که به ما امکان می‌دهد اثرات حرکت روزانه را با وضوح بسیار بالا (پنجره‌های زمانی ۱۰ ثانیه‌ای) موشکافی کنیم، می‌خواستیم بفهمیم که فعالیت بدنی شدید کوتاه مدت چه تاثیری بر رویدادهای مهم بیماری‌های قلبی و عروقی دارد. قبلا چنین مطالعه‌ای منتشر نشده بود.

ورزش‌های شدید برای زنان مناسب‌تر است

پس از تجزیه و تحلیل، محققان دریافتند که شرکت کنندگان زنی که ورزش ساختارمندی انجام نمی‌دادند و به طور متوسط ۳.۴ دقیقه فعالیت ورزشی شدید کوتاه مدت در روز ثبت کرده بودند، ۵۱ درصد کمتر در معرض حمله قلبی قرار می‌گرفتند، خطر نارسایی قلبی در آن‌ها ۶۷ درصد کاهش یافته بود، و ۴۵ درصد کمتر در هر نوع رویداد قلبی و عروقی در مقایسه با شرکت کنندگان زنی بودند که در طول روز خود هیچ فعالیت کوتاه مدت و شدید بدنی را ثبت نکرده بودند.

همه می‌توانند این ورزش را انجام دهند

علاوه بر این، دانشمندان برای زنان کشف کردند که حتی ۱.۲ تا ۱.۶ دقیقه در ورزش شدید روز با کاهش ۴۰ درصدی خطر نارسایی قلبی، ۳۳ درصد کاهش خطر حمله قلبی و ۳۰ درصد کاهش خطر ابتلا به همه رویدادهای قلبی و عروقی مرتبط است.

استاماتاکیس گفت: این یافته حداقل به دو دلیل قابل توجه است. اول، این میزان فعالیت بدنی بسیار کمتر از هر توصیه فعلی مرتبط با ورزش را نشان می‌دهد، و دوم اینکه نیازی نیست که این فعالیت شدید کوتاه مدت بدنی را با برنامه ریزی قبلی انجام دهند و کاملا اتفاقی می‌تواند روی دهد. فعالیت اتفاقی است که به این معنی است که ممکن است برای بسیاری از افراد آسان تر باشد که آن را در برنامه روزانه خود بگنجانند.