گوناگون

شیرین کننده مصنوعی «آسپارتام» با اضطراب مرتبط است

نتایج یک مطالعه نشان داد که مصرف آسپارتام، یک شیرین کننده مصنوعی رایج، ممکن است منجر به بروز رفتارهای اضطرابی شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال نیوز تودی، یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که مصرف آسپارتام، یک شیرین کننده مصنوعی که به طور گسترده مورد استفاده قرار می‌گیرد، رفتاری شبیه به اضطراب همراه با تغییرات ایی ژنتیکی در آمیگدال، در موش‌ها ایجاد می‌کند. این تغییرات تا دو نسل بعد ادامه داشت.

آسپارتام یک شیرین کننده مصنوعی پرمصرف است که در هزاران نوشیدنی و محصولات غذایی در سراسر جهان یافت می‌شود. تحقیقات زیادی، ایمنی و اثرات آن را بررسی کرده‌اند.

مطالعه جدید محققان دانشگاه ایالتی فلوریدا به بررسی تأثیر بالقوه آسپارتام بر اضطراب می‌پردازد.

محققان دریافتند موش‌هایی که آسپارتام مصرف کردند، پس از آن رفتاری شبیه به اضطراب از خود نشان دادند و تغییراتی در بیان ژن‌ها در آمیگدال ایجاد شد.

آمیگدال بخشی از مغز است که با تنظیم اضطراب و ترس مرتبط است. محققان دریافتند که داروی دیازپام می‌تواند با موفقیت اضطراب را کاهش دهد.

این مطالعه همچنین نشان داد که تغییرات در آمیگدال تا دو نسل بعدی از طریق مردان ادامه داشت، و همچنین اثر بخشی دیازپام در تسکین اضطراب ادامه داشت.

رژیم غذایی همراه با دارو در کاهش حملات صرع موثر است

براساس یک مطالعه جدید، پیروی از رژیم غذایی اصلاح شده آنکیتز مملو از چربی و مقادیر کم کربوهیدرات در کنار مصرف دارو ممکن است باعث کاهش نتایج در افراد مبتلا به صرع مقاوم به درمان شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ساینس دیلی، رژیم غذایی اصلاح شده آنکیتز ترکیبی از رژیم غذایی آنکیتز و رژیم کتوژنیک است که شامل مواد غذایی مانند محصولات سویا، خامه، کره و روغن، سبزیجات سبز برگ و پروتئین حیوانی از جمله تخم مرغ، مرغ، ماهی و بیکن است.

این مطالعه شامل ۱۶۰ بزرگسال و نوجوانان بود که به طور متوسط بیش از ۱۰ سال مبتلا به صرع بودند و با وجود تلاش برای دریافت چهار داروی ضد تزریق با حداکثر دز قابل تحمل، حداقل ۲۷ نتایج در هر ماه داشتند.

آنها به طور تصادفی فقط داروهای درمانی استاندارد یا دارو به همراه رژیم غذایی اصلاح شده آنکیتز طی شش ماه دریافت کردند.

پس از شش ماه، محققان انستیتوی علوم پزشکی هند دریافتند که ۲۶ درصد از افرادی که دارو به همراه رژیم غذایی اصلاح شده آنکیتز دریافت کردند، بیش از ۵۰ درصد کاهش تشنج را در مقایسه با تنها ۳ درصد از افرادی که فقط دارو درمانی داشتند، تجربه کردند. چهار نفر در گروه رژیم غذایی تا پایان مطالعه غایی از تشنج بودند، در حالی که هیچ کس در گروه فقط دارودرمانی، عاری از تشنج نبود.

به گفته محققان، در حالی که رژیم اصلاح شده آنکیتز ممکن است یک درمان مؤثر در کنترل تشنج باشد، اما تحقیقات بیشتری برای شناسایی نشانگرهای زیستی ژنتیکی و سایر عوامل مرتبط با پاسخ به این رژیم لازم است.

ایمنی افراد در مقابل بیماری‌ها چگونه است؟

ایمونوبیولوژیست‌ها دهه‌ها به این فکر می‌کردند که اثرات طولانی‌مدت عفونت‌ها بر سیستم ایمنی افراد چیست. به عنوان مثال پس از مبارزه بدن با یک عامل بیماری‌زا، آیا سیستم ایمنی بدن به حالت اولیه قبلی بازمی‌گردد یا ممکن است عفونت آن را به گونه‌ای تغییر دهد که نحوه واکنش آن را نه تنها به ویروس یا باکتری از قبل آشنا باشد به یک تهدید بیماری‌زای جدید تغییر دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ارث، اکنون، گروهی از محققان به سرپرستی دانشگاه ییل و موسسه ملی آلرژی و بیماری‌های عفونی ایالات متحده به طور سیستماتیک پاسخ‌های ایمنی افراد سالمی را که واکسن آنفلوانزا دریافت کرده بودند، تجزیه‌وتحلیل کردند و پاسخ‌ها را با افرادی که هرگز به سارس-کو-دو مبتلا نشده بودند و افرادی که مورد خفیف را تجربه کردند اما بهبود یافتند، مقایسه کردند.

این تجزیه‌وتحلیل نشان داد که واکنش سیستم ایمنی مردانی که قبلاً به کروناویروس جدید آلوده شده بودند به واکسن آنفلوانزا نسبت به زنانی که قبلاً به این ویروس آلوده شدند یا افرادی که هرگز به سارس-کو-دو مبتلا نشده بودند، قوی‌تر است. این یافته‌ها نشان می‌دهد که وضعیت ایمنی مردانی که قبلاً به سارس-کو-دو آلوده شده‌اند، به گونه‌ای تغییر کرده است که پاسخ آنها را به نوع دیگری از قرار گرفتن در معرض آینده تغییر داده است.

جان نیگلسکی، نویسنده ارشد این مطالعه و ایمونوبیولوژیست دانشگاه ییل گفت: نتایج شگفت‌انگیز بود: زنان معمولاً پاسخ ایمنی کلی قوی‌تری به پاتوژن‌ها و واکسن‌ها نشان می‌دهند اما احتمال ابتلا به بیماری‌های خود ایمنی نیز در آنان بیشتر است.

دانشمندان اظهار کردند که این کشف همچنین می‌تواند با جنبه جالبی مرتبط باشد که در اوایل همه‌گیری کووید۱۹- مشاهده شده بود: به نظر می‌رسد احتمال مرگ ناشی از پاسخ ایمنی قوی‌تر مردان پس از ابتلا به کووید، نسبت به زنان، بسیار بیشتر است.

مطالعه جدید نشان می‌دهد که حتی موارد خفیف کووید۱۹- ممکن است پاسخ‌های التهابی قوی‌تری را در مردان نسبت به زنان ایجاد کند و در نتیجه تغییرات عملکردی قوی‌تری در سیستم ایمنی مردان حتی مدت‌ها پس از بهبودی ایجاد کند.

کارشناسان هنگام تجزیه‌وتحلیل پاسخ شرکت‌کنندگان به واکسیناسیون آنفلوانزا دریافتند مردانی که قبلاً به سارس-کو-دو آلوده شده بودند، آنتی‌بادی‌های بیشتری علیه آنفلوانزا تولید کردند و سطح اینترفرون‌ها (پروتئین‌های تولید شده توسط سلول‌ها در پاسخ به عفونت‌ها یا واکسن‌ها) را افزایش دادند. باعث تعجب بود زیرا به طور کلی، زنان سالم پاسخ اینترفرون قوی‌تری نسبت به مردان دارند.

از آنجایی که تاکنون افراد بسیاری در سراسر جهان به ویروس کروناویروس مبتلا شده‌اند و ظهور علائم طولانی‌مدت کووید در برخی از افراد در حال حاضر یک نگرانی عمده برای سلامتی است، اثرات کووید بر سیستم ایمنی بسیار مهم است.

یافته‌ها به این احتمال اشاره می‌کند که هر عفونت یا چالش ایمنی ممکن است وضعیت ایمنی را برای ایجاد نقاط تنظیم جدید تغییر دهد. محققان دریافتند که وضعیت ایمنی یک فرد احتمالاً با انبوهی از مواجهه‌ها و اختلالات قبلی شکل می‌گیرد.

نتایج این مطالعه در مجله Nature منتشر شده است.

زنان و خانواده

رئیس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت، با اشاره به ۶۰ هزار مرگ در اثر مصرف دخانیات در کشور، گفت: ۱۰ درصد این مرگ ها در اثر مواجهه با دود دست دوم مواد دخانی اتفاق می‌افتد.

بر اساس آمار سال ۱۴۰۰ اعلام شد؛

رشد ۱۱ درصدی زنان سیگاری در کشور

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، جعفر جندقی با اشاره به آخرین گزارش‌های سازمان جهانی بهداشت که بر اساس آن یک میلیارد و سیصد میلیون نفر از مردم جهان مصرف‌کننده دخانیات هستند، افزود: این میزان مصرف سالانه موجب مرگ ۸ میلیون نفر می‌شود که یک میلیون و نویست هزار نفر آن فقط افرادی هستند که در اثر مواجهه با دود حاصل از مصرف دیگران جان خود را از دست می‌دهند و به عبارتی، استعمال دخانیات هر چهار ثانیه یک نفر را در جهان به کام مرگ می‌کشاند.

وی ادامه داد: بر اساس نتایج مطالعه ملی عوامل خطر بیماری‌های غیر واگیر در سال ۱۴۰۰ (استپس)، تقریباً ۱۴ درصد افراد بالای ۱۸ سال جامعه ایرانی دخانیات مصرف می‌کنند که حدود ۲۶ درصد مردان و ۴.۵ درصد زنان را شامل می‌شود و این مصرف از سال ۱۳۹۵، با رشد حدود ۲۵ درصدی در مردان و ۱۱ درصدی در زنان بالای ۱۸ سال روبه‌رو بوده است.

رئیس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت گفت: طبق مطالعه سال ۱۳۹۵ نیز حدود ۱۰ درصد از نوجوانان ۱۳ تا ۱۵ ساله مصرف کننده انواع محصولات دخانی بودند که حدود ۱۳ درصد پسران و ۸ درصد دختران را شامل می‌شود.

وی ادامه داد: در این مطالعه مصرف سیگار در بین نوجوانان ۱۳ تا ۱۵ ساله، حدود ۳.۵ درصد، شامل حدود ۵ درصد پسران و ۲ درصد دختران گزارش شد که در مقایسه با آمار دور قبلی این مطالعه در سال ۱۳۸۶، بیش از ۱۳ درصد افزایش داشته و این افزایش عمدتاً ناشی از افزایش ۱۳۳ درصدی مصرف سیگار در میان دختران نوجوان بوده است.

جندقی با اشاره به اینکه این مطالعه همچنین نشان داده است که متأسفانه حدود ۲۴ درصد از نوجوانان در منازل و ۳۸ درصد نیز در اماکن عمومی در معرض مواجهه با دود دخانیات قرار می‌گیرند، گفت: این در حالی است که در مطالعه استپس در سال ۱۴۰۰ نیز آمار مواجهه با دود دست دوم دخانیات در گروه سنی بالای ۱۸ سال به‌دست آمده است.

وی افزود: با در نظر گرفتن میزان شیوع مصرف دخانیات در مطالعات اخیر و سایر گروه‌های سنی، در مجموع حدود ۱۰ میلیون مصرف‌کننده دخانیات در کشور برآورد می‌شود و این میزان مصرف سالانه مرگ حدود ۶۰ هزار نفر می‌شود که تقریباً ۶ هزار نفر از آنها افرادی هستند که در اثر مواجهه با دود حاصل از مصرف دیگران جان خود را از دست می‌دهند.

جزئیات راه‌اندازی مدارس غیردولتی بدون «شهریه»

رئیس سازمان مدارس و مراکز غیردولتی وزارت آموزش و پرورش از طراحی الگوی ایجاد مدارس مردمی از طریق واگذاری مدارس دولتی و غیردولتی به گروه‌های مردمی و جهادی، خیرین و واقفین خبر داد و گفت: باید یک درصد از مدارس ما مدارس مردمی باشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا احمد محمودزاده در این باره اظهار کرد: دولت نگاه جدیدی تحت عنوان مدارس مردمی دارد و مدتی است که در دستور کار قرار گرفته است.

وی افزود: بر این اساس باید یک درصد از مدارس ما مدارس مردمی باشند که در حوزه کلی سازمان مدارس و مراکز غیردولتی شهر قرار می‌گیرد.

رئیس سازمان مدارس و مراکز غیردولتی وزارت آموزش و پرورش با بیان اینکه این مدارس، بدون شهریه هستند گفت: قرار است گروه‌های مرجع و لتخاص با سابقه تعلیم و تربیتی که احتمال دارد از گروه خیرین، جهادی و وقفین باشند این نوع مدارس را در مناطق محروم و حاشیه شهرها راه‌اندازی و اداره کنند.

محمودزاده ادامه داد: البته ما پیش از این، حرکتی را در سازمان مدارس و مراکز غیردولتی آغاز کرده و در تلاش بودیم اینطور استباط نشود که همه موسسان مدارس غیردولتی صرفاً به دنبال عواید مالی هستند. بسیاری از مدارس ما فعالیت‌های عام‌المنفعه انجام می‌دهند و ما بخشی از این فعالیت‌ها را به سمت مناطق محروم سوق می‌دهیم.

وی با اشاره به اینکه این علاقه‌مندی از سوی نهادها و دستگاه‌هایی که اقدام به تاسیس مدرسه می‌کنند بیشتر است گفت: به عنوان مثال موسسه‌ای داریم که ۶۰ مجموعه مدرسه‌ای دارد و اخیراً در مناطق محروم سه استان کشور حضور پررنگی نشان داده و مشغول فعالیت‌های آموزشی عام‌المنفعه است.

رئیس سازمان مدارس و مراکز غیردولتی وزارت آموزش و پرورش ادامه داد: با برخی مدارس شاخص ما در تهران در راستای ایفای مسئولیت اجتماعی خود به خوبی عمل می‌کنند و اقداماتی را برای توسعه آموزش در مناطق محروم انجام می‌دهند. ما قصد داریم چنین نگاهی را تقویت کرده و به سمت مدارس مردمی برویم.

محمودزاده با بیان اینکه تاکنون مدارسی با رویکرد جدید در چند استان کشور تاسیس شده‌اند گفت: در شهرستان خوی مدرسه خوبی با مشارکت آموزش و پرورش راه‌اندازی شده و بدون دریافت شهریه از دانش‌آموزان مناطق محروم ثبت نام می‌کند. در مشهد و مازندران هم پروژه‌هایی در همین راستا در دست احداث است.

روزنه

رژیم کالری‌شماری، آری یا خیر؟

یکی از اولین روش‌ها برای کاهش وزن کالری‌شماری است اما ...

به گزارش پیام آشنا به نقل از خراسان، محاسبه کالری غذاهای مصرفی از سال‌ها پیش یکی از روش‌های کنترلی برای رساندن مواد غذایی به بدن بوده است. این روش طرفداران زیادی در سراسر دنیا دارد که معتقدند بهترین روش کنترل و کاهش وزن محاسبه کالری است. اما قبل از هر چیز باید به یک نکته توجه کرد که آیا این روش از لحاظ علمی درست است و به سلامت بدن صدمه نمی‌زند؟

کالری چیست؟

کالری‌ها واحد اندازه‌گیری انرژی هستند. از کالری برای محاسبه کردن انرژی موادغذایی و مواد خوراکی استفاده می‌شود. کالری‌ها برای عملکردهای ضروری مانند نفس کشیدن و فکر کردن و همچنین فعالیت‌های روزانه مانند راه رفتن، صحبت کردن و خوردن مصرف می‌شوند. هر کالری اضافی که وارد بدن شود، به صورت چربی ذخیره می‌شود و اگر تعداد کالری دریافتی بیشتر از چیزی باشد که می‌سوزانید باعث افزایش وزن در طول زمان خواهد شد.

کالری‌شماری چیست؟

ایده کالری شماری از حدود قرن ۲۰ توسط «جلی بودن» متخصص تغذیه، عصب‌شناس و نویسنده در بین مردم محبوب شد. شمارش کالری هر وعده غذایی یا نوشیدنی که آن را به صورت روزانه مصرف می‌کنید، کالری شماری نام دارد.

کالری‌شماری چگونه‌است؟

شما می‌توانید کالری شماری را با استفاده از برنامه‌های آنلاین و اپلیکیشن‌ها یا یادداشت کردن دستی برنامه غذایی خود انجام دهید اما همان طور که گفتیم ارزش غذایی را فراموش نکنید.

چند نکته برای کالری‌شماری

آماده باشید: یک برنامه کالری‌شمار روی گوشی خود داشته‌باشید.

برچسب مواد غذایی را بخوانید: برچسب‌ها حاوی اطلاعات مفید بسیار زیادی راجع به کالری های آن ماده غذایی است. قبل از خرید، برچسب‌ها را بخوانید و آنهایی را که کالری بالایی دارند، نخرید.

خانه خود را خالی کنید: خانه خود را از مواد غذایی بدون ارزش پاکسازی کنید. این روش به شما کمک می کند تا انتخاب های سالم‌تری داشته باشید.

مزایای رژیم کالری‌شماری

رژیم کالری شماری قطعاً مزایایی دارد که ظرفدارانش را متقاعد به پیروی از آن کرده است. وقتی شما کالری‌شماری می‌کنید ناخودآگاه بیشتر حواستان به غذایی است که در دهان می‌گذارید، در نتیجه کالری دریافتی شما هم کمتر خواهد شد. همچنین این روش به شما کمک خواهد کرد تا انسیر برخوری نشوید و وزن ایده آل خود را حفظ کنید.

آیا کاهش وزن با کالری‌شماری به سلامت بدن لطمه‌نمی‌زند؟

کاهش وزن با کالری‌شماری سالیان سال در جهان استفاده می‌شده است ولی شمارش کالری دیگر تنها روش درست برای کاهش وزن به حساب نمی‌آید.

مطالعات نشان می‌دهد کیفیت مواد غذایی مهم‌ترین عامل برای کاهش وزن و حفظ سلامتی است. کالری‌شماری برای اینکه بدانیم چقدر خورده‌ایم، مفید است اما تمام موارد مهم را درباره کیفیت رژیم بیان نمی‌کند.

هنگامی که صحبت از مواد غذایی و بدن انسان می‌شود، کالری ها فقط کالری نیستند و ارزش غذایی‌شان در اولویت قرار دارد به عنوان مثال ۱۰۰ کالری کلم بروکلی متفاوت از ۱۰۰ کالری سیب زمینی سرخ کرده بر سلامتی شما اثر می گذارد یا ممکن است ۱۰۰ گرم گردو با ۱۰۰ گرم کیک خامه ای به یک اندازه کالری داشته باشند اما ارزش غذایی گردو بالاتر و بالطبع سالم‌تر از کیک خامه ای است. علاوه بر این مواد غذایی اثر متفاوتی بر هورمون های گرسنگی، سیری و میزان کالری سوزانده شده دارند. شما باید بر اساس ارزش مواد غذایی آنهایی را انتخاب کنید که ارزش غذایی بالاتری دارند یا به عبارتی سالم‌تر هستند. (فیبر، پروتئین، سبزیجات، کربوهیدرات) و البته کالری کمتری دارند.

افزایش آمار سرطان‌ها و بدخیمی‌های تنفسی با تشدید آلودگی هوا

یک فوق تخصص بیماری های ریوی، در خصوص تاثیر آلودگی هوا بر سلامت افراد، نکاتی را مرتکز شد.

به گزارش پیام آشنا، مهدی خاتونی در برنامه ضربان شبکه سلامت سیما، با تاکید بر اینکه کودکان، سالمندان و مادران باردار در خطر آسیب‌های بیشتری از آلودگی هوا قرار دارند، گفت: این روزها با افزایش میزان آلودگی هوا و تشدید بیماری‌های زمینه‌ای، تعداد بیماران مراجعه کننده به کلینیک‌های تخصصی تنفسی و بیمارستان‌ها افزایش یافته است.

وی در پاسخ به این سوال که در روزهای اخیر با افزایش میزان آلودگی هوا چه بیماری بیشتر تحت آسیب‌های جسمی قرار گرفته اند، افزود: بیماران مزمن تنفسی با بروز حملات تنگی نفس و عود بیماری زمینه‌ای، بیشتر به بیمارستان‌ها مراجعه می‌کنند، با توجه به وجود بیماری‌های ویروسی مانند کرونا و آنفلوانزا که وجود دارند، بروز آسیب‌های ناشی از آلودگی هوا نیز، مزید بر علت شده است.

خاتونی در پاسخ به این سوال که آیا در روزهای آلودگی هوا، احتمال ابتلا به بیماری‌های ویروسی بیشتر می‌شود، گفت: ماهیت بیماری‌های ویروسی به صورتی است که وقتی مستقیم با ذرات معلق در هوا و ویروس‌های در گردش جلعه‌ه مواجه می‌شود، ایجاد یک چرخه معیوب می‌کند و هر زمان که شاخص آلودگی هوا بالا می‌رود، شیوع بیماری‌های ویروسی نیز بیشتر می‌شود. وی ادامه داد: اجزای اصلی آلودگی هوا، یک سری مواد، بزرگدر و گازهایی هستند مانند NO2، SO2، اوزون و یک سری آسیب‌ها به شکل ذرات استنشاقی (آئروسل) مانند: اسید سولفوریک که، ذرات معلق در هوا هستند، که بعضی‌ها در سیستم مجاری فوقانی تنفسی رسوب می‌کنند و بعضی دیگر، از این مسیر عبور می‌کنند و به سیستم تحتانی تنفسی می رسند و بسته به اینکه کدام ناحیه از سیستم تنفسی را تحت تأثیر قرار دهند، علائم بالینی متفاوتی ایجاد خواهند کرد.

فوق تخصص بیماری‌های تنفسی ادامه داد: این مواد آسیبی و گازها، بیمار را دچار تحریک مجاری تنفسی، مقدسه، رفه و تنگی نفس می کنند.

وی مژکها را یک سد دفاعی در برابر این نوع آلودگی‌ها دانست و گفت: آلودگی‌ها، این مژکها را از کار می‌اندازند، وقتی این سد دفاعی بدن که از مژکهای بینی شروع می‌شوند و تا داخل ریه‌ها ادامه دارند، از کار بیافتند، کارآیی طبیعی خود را از دست می‌دهند و منجر به این می‌شوند که این مواد مضر به راحتی وارد بدن شوند و فرد دچار علائمی مانند: تنگی نفس، سرفه، خارش بدن، سوزش چشم و... گردانند، که این علائم با تشدید بیماری زمینه‌ای فرد و با احتمال بستری در بیمارستان، همراه خواهد بود.

خاتونی در پاسخ به این سوال که ملسکها از چه اندازه ما را در برابر آلودگی هوا محافظت می‌کنند، گفت: ملسک ساده جراحی تا حدود ۴۰ الی ۵۰ درصد، قدرت فیلتر مواد آلوده را دارد و از ورود این مواد به بدن و سیستم تنفسی جلوگیری می‌کند. اگر بخواهیم از ورود درصد بیشتری را از این مواد جلوگیری کنیم، باید از ملسک‌های N95 و FFP1 و FFP2، که بر حسب تکنولوژی ساخت و نانو فیلترهای به کار رفته در آنها می‌توانند، تا ۹۰ درصد از ورود ذرات آلوده و ریزگردها به سیستم تنفسی جلوگیری کنند، استفاده کرد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در پاسخ به این سوال که گروه‌های حساس چه کسانی هستند، گفت: کودکان، افراد سالمند و خانم‌های باردار و همچنین افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن و طولانی مدت، مانند: بیماری‌های مزمن تنفسی، قلبی، کبدی، کلیوی، بیماری‌هایی که سالیان سال فرد را درگیر کرده اند، جمعیتی هستند که در معرض آسیب بیشتر قرار دارند. وی در پاسخ به این سوال که هنگام آلودگی هوا، آیا محیط‌های بسته امن هستند، افزود: با وجود تبادلات هوایی، محیط‌های بسته هم، کاملاً پاک و مصون نخواهند بود و ذرات ریز، از کوچک‌ترین منافذ وارد محیط‌های بسته می‌شوند، در این خصوص بحث غلظت مواد آلاینده در بدن و سیستم تنفسی مطرح است، به طوری که با قرار گرفتن در محیط باز، میزان ورود مواد آلاینده به بدن، طی فعالیت‌های عادی و ورزشی، متفاوت خواهد بود.

وی یادآور شد: مطمئناً غلظت آلودگی در منزل کمتر از محیط باز خواهد بود و آسیب کمتری به بدن وارد می‌شود. خاتونی در پاسخ به این سوال که استفاده از دستگاه‌های تصفیه هوا، تا چه حد تبلیغاتی و تا چه حد علمی است، گفت: تصفیه کننده‌های خنگی، درصدی از آلاینده‌ها را فیلتر می‌کنند، اما بعضی از مواد آلاینده، قطره‌های ریزی دارند و از فیلتر این دستگاه‌ها خارج می‌شوند و وارد دستگاه تنفس افراد می‌شوند، وی افزود: این دیدگاه علمی نیست که با استفاده از دستگاه تصفیه هوا از شر تمام ذرات آلاینده در امان خواهیم بود، البته استفاده از آنها کاملاً بی‌اثر نیست و درصدی از مواد آلاینده را جذب می‌کند و تا حدودی اثرات مفید دارد، اما به اندازه تبلیغاتی که برای آنها انجام می‌شود، کارساز نخواهد بود. وی در پاسخ به این سوال که آیا ترکیب با دارو یا ویتامین خاصی برای بهبود وضعیت در این شرایط وجود دارد، گفت: دارویی خاصی برای رفع این معضل وجود ندارد، اما می‌توان با استفاده از مواد طبیعی که در تقویت سیستم ایمنی بدن موثرند، مانند: زنجبیل و میوه تازه، لبنیات به خصوص لبنیات کم چرب و همچنین مصرف مایعات فراوان، تا حدودی سیستم ایمنی را تقویت کرد، وی افزود: کلسیم موجود در لبنیات، میزان جذب سرب ناشی از آلاینده‌های محیطی را کم می‌کند، داروها اقلب جنبه‌های تجارتی دارند و اساس علمی در مصرف آنها، وجود ندارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: طبق تحقیقاتی که در ایران و دیگر کشورها انجام شده است، به این نتیجه رسیده‌اند که سیگار و دخانیات و همچنین آلودگی‌های صنعتی و آلاینده‌های محیطی (استنشاق هوای آلوده و همچنین استنشاق گاز حاصل از سوخت‌های فسیلی، مانند سوخت فسولات خشک شده حیوانات در منازل روستایی، با استفاده از تنورهای خانگی برای پخت و پز) به طور چشمگیری آمار سرطان‌ها به خصوص بدخیمی‌های تنفسی را افزایش داده است.

مینیمال
هایی برای زندگی
Minimalia
مینیمال‌هایی برای زندگی
بیاد نگاه کنی!... بستن چشم‌هایت چیزی را عوض نمی‌کند. چون نمی‌خواهی شاهد اتفاقی باشی که می‌افتد. هیچ‌چیز تا بدید نمی‌شود. در واقع دفعه‌ی بعد که چشم واکنی، اوضاع بدتر می‌شود. دنیایی که تویش زندگی می‌کنیم، این‌جور است... چشمات را باز کن. فقط بزدل چشم‌هایش را می‌بندد. چشم بستن و پنبه در گوش چپاندن باعث نمی‌شود زمان از حرکت بایستد.
از کتاب کافکا در کرانه | هاروکی موراکامی
ترجمه مهدی غبرائی | نشر نیلوفر
@Minimalia
@Minimalia
@MinimalFor.life
@Minimalisaee.Barayeh.Zendegi

تازه‌های سلامت

کدام ظروف را می توان در مایکروویو قرار داد

یک دکترای صنایع غذایی، درباره مناسب‌ترین ظروف قابل استفاده در مایکروویو توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا، حمید حقانی حقیقی، با اشاره به اینکه ظروفی که در مایکروویو استفاده می‌کنید باید توان عبور اشعه‌ها را داشته باشد تا این اشعه بتواند به غذا نفوذ کند، اظهار کرد: ظروف فلزی با دارای روکش فلزی و نیز فویل های آلومینیومی که اشعه مایکروویو را منعکس می‌کند، نباید در مایکروویو استفاده شود؛ ضمن اینکه در مایکروویو باید از ظروفی استفاده شود که ایمن باشند و سلامت غذا و انسان را تهدید نکند.

وی با اشاره به اینکه ظرف‌های فلزی، آلومینیومی، فویل‌های آلومینیومی، ظروف پلاستیکی نامرغوب، ظروف فلزکاری شده، ظروف کریستالی، ظروف حلوی سرب و ظروف چوبی حساس و شکننده برای استفاده در مایکروویو مناسب نیستند، افزود: این ظرف‌ها حتی می‌توانند سلامت افراد را به مخاطره بیندازند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ظرف‌هایی که برای استفاده در مایکروویو توصیه می‌شوند را به ترتیب، ظروف پیرکس، چینی، پلاستیک مخصوص مایکروویو، کاغذ و مقوا و تابه مخصوص مایکروویو دانست و توضیح داد: ظروف پیرکس، ظرف‌های شیشه‌ای نشکنی هستند که برای پخت و پز در مایکروویو بسیار مناسب است، اگرچه همه ظروف شیشه‌ای می‌توانند در مایکروویو استفاده شود، ولی بهتر است ظرفی انتخاب کنید که خیلی هم داغ نشود، (ظرف را یک دقیقه داخل مایکروویو قرار دهید اگر ظرف داغ شد، بهتر است که تنها برای گرم کردن غذا استفاده شود).

حقانی حقیقی ادامه داد: اگر از ظروف پلاستیکی مخصوص مایکروویو استفاده می‌کنید، باید بیش از مصرف حتماً از استاندارد بودن آن اطمینان داشته باشید، همچنین برای گرم کردن غذا می‌توانید از ظرف‌های پلاستیکی استفاده کنید ولی استفاده طولانی مدت در دمای بالا از این ظروف خطرناک است.

ظروف چینی گزینه مناسب دیگر برای استفاده در دستگاه‌های مایکروویو است که وی به آن اشاره کرد و ادامه داد: ظرف‌های چینی و سرامیکی (بدون هیچ گونه ترئینات نقش و نگار طلایی و نقره‌ای و فلزی) برای استفاده در مایکروویو بسیار مناسب هستند.

این متخصص صنایع غذایی اضافه کرد: از ظروف مقوایی یا کاغذی نیز می‌توان برای گرم کردن نان، تنوری کردن سیب زمینی یا پختن غذاهایی که آب ندارند استفاده کرد.

تابه مایکروویو یکی دیگر از ظرف‌های قابل استفاده در مایکروویو است که حقیقی توضیحاتی درباره آن داد و افزود: این تابه‌ها از انواع ظرف‌های قابل استفاده در مایکروویو هستند که مثل تفلون، تهیه شده است و اموالح مخصوص پخت و پز را جذب می‌کند، باید با توجه به دستوری که سازنده عنوان کرده، ظرف داغ شود و سپس با کمی روغن، خوراکی از آن استفاده کرد.

وی همچنین درباره شکل ظاهری انواع ظروف مایکروویو نیز عنوان کرد: ظروف گرد یا بیضی شکل برای استفاده در مایکرو فرمناسب هستند چون حرارت را به صورت یکسان و یکنواخت به غذا می‌رسانند، این عمل باعث می‌شود تا غذا نسوزد و ته نگیرد، علاوه بر آن برای گرم کردن غذا در مایکروویو استفاده از ظرف‌های گودتر گزینه مناسبی است.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به این که ظرف‌های عمودی برای استفاده در مایکروویو مناسب نیستند، ادامه داد: هنگام از استفاده از مایکروویو حتماً درب آن را ببندید تا امواج مربوطه سلامت شما را به خطر نیندازد و زمان گرم کردن غذا فاصله‌ای به اندازه یک تا نو متری با دستگاه داشته باشید، همچنین به این نکته توجه داشته باشید که مایکروویو باید همیشه تمیز و بدون چربی و جرم باشد، پس از آنکه غذای گرم شده را استفاده کنید حدود ۳۰ ثانیه تأمل کنید و مایکروویو خالی را روشن نکنید (این کار خطرناک و می‌تواند منجر به انفجار دستگاه شود).