گوناگون

اجرای قانون جوانی جمعیت از سازمان‌های کشوری مطالبه شود

اجرای قانون جوانی جمعیت از سازمان‌های کشوری مطالبه شود

اصفهان- مشاور عالی وزیر کشور در حوزه جمعیت گفت: تمامی سازمان‌های دولتی باید در حوزه جوانی جمعیت برنامه عملیاتی داشته باشند و اجرای این قانون لازم است از سازمان‌های کشوری مطالبه‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محمداسماعیل اکبری عصر پنجشنبه در ششمین جلسه قرارگاه حمایت از خانواده و جوانی جمعیت، اظهار داشت: وضعیت جمعیت و فرزند آوری در کشور ما در بدترین شرایط خود در ۲۰ سال گذشته قرار گرفته است.

وی افزود: دشمن تلاش می‌کند تا تحت عنوان نظم نوین جهانی جمعیت کره زمین را محدود کند؛ از این رو باید هوشیارانه بدفهیم در چه شرایطی قرار داریم و رویکرد آینده ما چگونه است.

مشاور عالی وزیر کشور خاطرنشان کرد: امیدوارم در این راستا حرکت‌های معناداری شکل بگیرد و اجرای قانون جوانی جمعیت را از سازمان‌های کشوری مورد مطالبه قرار گیرد.

وی اضافه کرد: براساس سیاست‌هایی که مقام معظم رهبری در برنامه هفتم توسعه تبیین کردند، باید نرخ باروری به ۲ و نیم برسد، از این رو تمامی دستگاه‌ها و سازمان‌های دولتی و حاکمیتی باید در این خصوصی برنامه عملیاتی داشته باشند تا این مهم در کشور اتفاق بیفتد.

در ادامه سیدرضا مرتضوی استاندار اصفهان نیز در این نشست فعالیت در حوزه جوانی جمعیت را امری مجاهدانه توصیف کرد و گفت: طبق مصوبات گذشته، کارگروه جوانی جمعیت در همه دستگاه‌های اجرایی استان تشکیل شود.

وی افزود: باید برای گفتمان سازی که دستگاه‌ها در حوزه ملّی‌مرتبی خود انجام می‌دهند به صورت آنش به اختیار برنامه داشته باشیم و بدانیم افق ما پیاده سازی فرمایشات مقام معظم رهبری در جامعه است.

محمدرضا جان‌نثاری معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استانداری اصفهان نیز در این نشست اظهار داشت: در این جلسه تلاش این بود که به جای ارائه گزارش کار از فرق‌های آینده سخن بگوییم.

وی ادامه داد: موضوع جوانی جمعیت مسئله عادی نیست و به مرز بحران رسیده است و باید بحران را با قوانین و عملکرد خاص خود اداره و مدیریت کرد.

معاون سیاسی امنیتی و اجتماعی استانداری اصفهان گفت: از این رو ضروری است برای جوانی جمعیت برنامه کاربردی و کارشناسی شده داشته باشیم، گفتمان جوانی جمعیت باید ایجاد شود و در تمام تصمیمات مدیران تأثیر گذار باشد.

جان‌نثاری تأکید کرد: اجرای قانون جوانی جمعیت حداقل وظایف ما و سقف وظایف اجرای مصوبات مقام معظم رهبری است.

وی خاطرنشان کرد: در این راستا رسانه‌های استان گفتمان سازی جوانی جمعیت را در اولویت فعالیت خود قرار دهند و این موضوع در جلسه شورای اطلاع رسانی استان نیز مورد تأکید و تصویب قرار می‌گیرد.

معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استانداری اصفهان گفت: همه برنامه‌های ارائه شده بایستی قابل اندازه‌گیری باشد و دستگاه‌هایی که تریبون دارند در جهت تبیین اصل جوانی جمعیت اقدام کنند.

جان‌نثاری افزود: شأن استان اصفهان این است که در حوزه جمعیت پیشگام و پیشرو در کشور باشد همانگونه که تاکنون مردم فهمیده و انقلابی استان در حوزه‌های مختلف پیشگام بوده‌اند.

افزایش قاچاق و صادرات پلاستیک‌ضایعاتی

دست‌های فروفته در سطل‌های زباله و کیسه‌های بزرگ بر دوش زباله‌گردان دیگر از چشم کسی پوشیده نیست. نعناشان هر روز بیشتر از قبل می‌شود اما آنچه کمتر دربارش می‌دانیم سرنوشت ضایعاتی است که آنها شبانه‌روز بر دوش می‌کشند؛ ضایعاتی که بخش بزرگی از آن مدت‌هاست سر از پاکستان، هند، چین و حتی بسیاری از کشورهای اروپایی درآورده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روزنامه پیام ما: دلالان ضایعات پلاستیکی، روزانه چندین تن پلاستیک را با بصورت قاچاق، یا با کارت‌های اجرای بازرگانی از کشور خارج می‌کنند. نه شفافیتی در میزان خروج این ضایعات وجود دارد، نه مالیاتی پرداخت می‌شود و نه برای کشور ارزآور است. فقط مسئله این است که صادرات یا قاچاق ضایعات پلاستیکی آسان شده است و سود بیشتری برای عده‌ای خاص دارد. در عوض این حجم از خروج پلاستیک ضایعاتی باعث کمبود در بازار داخلی شده است. کمر کارخانه‌های بازیافت را خم کرده و برخی از آنها را مجبور به بازگردکردن ضایعات پلاستیکی از کشورهای دیگر، مانند عراق کرده است.

ماجرای ضایعات پلاستیکی و افزایش قیمت آن، با موج تورمی و افزایش قیمت دلار در سال ۹۷ همزمان شد. بعد از آن افزایش ناگهانی، هجوم تأمین‌کنندگان به مواد اولیه صنعت بازیافت شروع شد. پلاستیک‌های تولیدشده در کشور که بسیاری از آنها با سوبسید تولید شده بودند، در فرآیندی غیرعادلانه سر از کشورهای همسایه درمی‌آوردند و درنهایت بعد از تبدیل به کالا با قیمت بالاتر به داخل آورده می‌شدند. همین روند سبب شد اتحادیه بازیافت به رایزنی با وزارت صنعت، معدن و تجارت بپردازد و اردیبهشت سال ۹۸ ممنوعیت صادرات ضایعات پلاستیکی صادر شود.

«امین صدرزاده» دبیر اتحادیه صنایع بازیافت ایران که تلاش‌های آن زمان را به خاطر دارد حالا به «پیام‌ما» می‌گوید که این ممنوعیت مقطعی بود و در شهریور ۱۴۰۱ با دستور «رضا فاطمی‌امین»، وزیر وقت صنعت، معدن و تجارت، لغو صادرات ضایعات پلاستیکی برداشته شد و عوارض ۱۵ درصدی جایگزین آن شد: «ما هرچه گفتیم اثر نداشت. می‌گفتیم شما ضایعات صادر نمی‌کنید، بلکه برایش‌های که به پتروشیمی دادهاید رامفت به کشورهای دیگر می‌فرستید. دلالان ضایعات پلاستیکی از آلمان، ترکیه، هند، افغانستان، پاکستان و چین برای این کار صف کشیده‌اند. درحالی که ما در داخل می‌توانیم از همین محصولات بازیافتی ارزش افزوده تولید کنیم و درآمد بیشتری برای کشور بیاوریم.» صدرنژاد می‌گوید از بازیافت پلاستیک محصولات بسیاری تولید می‌شود.

دبیر اتحادیه صنایع بازیافت وزارت صمت با آزادکردن صادرات هر تن پلاستیک ضایعاتی، شمشه تا ۳۷۰۰ دلار از کشور می‌گیرد و به کشورهای همسایه می‌دهد. در عین حال که فرصت اشتغال‌زایی هم در این حوزه از بین می‌رود.

پلاستیک‌های بازیافتی در تولید الیاف مصنوعی مانند پارچه و پرده نقش بزرگی دارند و در صنایع عمرانی هم از آنها بسیار استفاده می‌شود. «ما در بازیافت پلاستیک به‌خصوص پلی‌استر رقیب قدرتمندی برای کشورهای مختلف بودیم، اما با این وضع صادرات و قاچاق، هم بازار منطقه را از دست دادهایم و هم مواد اولیه نداریم. به‌ازای صادرات هر کیلو ضایعات پلاستیک، چهار دهم دلار برای کشور درآمد تولید می‌شود، اما با تولید الیاف مصنوعی که کمارزش‌ترین محصول در بازیافت پلاستیک است، این قیمت به یک دلار می‌رسد. وزارت صمت (صنعت، معدن و تجارت) با آزادکردن صادرات هر تن پلاستیک ضایعاتی، شمشه تا ۳۷۰۰ دلار از کشور می‌گیرد و به کشورهای همسایه می‌دهد. علاوه‌بر، این فرصت اشتغال‌زایی هم در این حوزه از بین می‌رود.»

زنان و خانواده

از هر سه ازدواج یکی به طلاق می‌انجامد

ضرورت آموزش تفاوت‌های زن و مرد قبل از ازدواج

رئیس ستاد ملی جمعیت عدم درک زن و مرد از تفاوت‌های یکدیگر اصلی‌ترین عامل برای اختلافات خانوادگی عنوان کرد و گفت: آموزش تفاوت‌های زن و مرد قبل از ازدواج ضرورت دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، کاظم فروتن رئیس ستاد ملی جمعیت در اختتامیه رویداد ملی صبا گفت: از هر سه ازدواج یک ازدواج به طلاق می‌انجامد و ۴۰ درصد طلاق‌ها خانوادهایی هستند که حداقل یک فرزند دارند که بسیار ناراحت کننده است.

وی عدم درک زن و مرد از تفاوت‌های یکدیگر را اصلی‌ترین عامل برای اختلافات خانوادگی عنوان کرد و گفت: به عنوان یک کارشناس خانواده که سی سال در این حوزه فعالیت می‌کند می گویم که زن و مرد از تفاوت‌های همدیگر هیچ اطلاعی ندارند و اگر در آموزش‌ها به این حوزه تمرکز کافی داشته باشیم، بسیاری از مشکلات حل می‌شوند.

فروتن گفت: مراکز انتخاب همسر باید در همان زمان انتخاب همسر یعنی قبل از ازدواج این آموزش‌ها را به دختر و پسر ارائه دهند چون پس از ازدواج تأثیری نخواهد داشت.

رئیس ستاد ملی جمعیت در پایان گفت: همچنین دیگر مشکلات و اختلافات زن و مرد همه درمان‌های مختص خود را دارند و هیچ مشکلی در حوزه خانواده امروز وجود ندارد که قابل درمان نباشد اما وقتی دیر درمان می‌شوند کار دشوار می‌شود.

کمبودهای دارویی در کشور ۳ رقمی شد

نایب رئیس انجمن داروسازان ایران گفت در حال حاضر کمبودهای دارویی در کشور سه رقمی شده است و به دلیل اختلاف آمار کمبودها بین پخش دولتی و خصوصی نمی‌توان عدد خاصی را اعلام کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، سیدعلی فاطمی نایب رئیس انجمن داروسازان ایران درخصوص آخرین وضعیت بازار دارویی کشور توضیح داد: طرح دارویار از ماه آتی بکساله خواهد شد، ما دو انتظار از طرح دارویار داشتیم اول اینکه افزایش پرداختی از جیب مردم افزایش پیدا نکند که این موضوع تا حدی اتفاق افتاد.

وی ادامه داد: در حال حاضر مردم می‌توانند با نسخه پزشک دارو را با قیمت مناسب‌تری تهیه کنند افزایش قیمت دارو به صورت سالانه و بر اساس تورم بوده است.

در برخی اقلام دارویی نیز کمبودهایی وجود دارد که امیدواریم به مرور زمان برطرف شود.

فاطمی با بیان اینکه بودجه دارویار باید در نیمه دوم سال محقق شود اظهار داشت: بیشترین مصرف دارو در نیمه دوم سال هست و در این نیمه میزان مصرف داروها خصوصاً آنتی بیوتیک افزایش پیدا می‌کند.

نایب رئیس انجمن داروسازان ایران اظهار داشت: از زمان دقیق پرداخت اعتبارات به سازمان غذا و دارو اطلاعی ندارم اما تمارک خرید و تأمین دارو باید از اکنون انجام شود.

وی درخصوص کمبود دارو در کشور گفت: درحال حاضر کمبودهای دارویی در کشور سه رقمی شده است و به دلیل اختلاف آمار کمبودها بین پخش دولتی و خصوصی نمی‌توان عدد خاصی را اعلام کرد.

فاطمی با بیان اینکه بسیاری از داروهای عمومی در کشورمان تولید می‌شود گفت: داروهای بیماران خاص نیازمند فناوری خاصی است و تولید آن‌ها در دنیا نیز کم است که معمولاً در این داروها کمبود رخ می‌دهد اما بخشی از این داروها در ایران تولید می شود و این موضوع به این معنی نیست که بی نیاز و واردات دارو هستیم

وی افزود: در بازار رقابتی کیفیت همه داروها افزایش پیدا می‌کند. لذا واردات دارو از برندهای مختلف باید در دستور کار قرار داشته باشد. وضعیت کمبود سرم به صورت نسبی رفع شده است اما بخش عمده سرم‌های مصرفی در کشور ما وارداتی است، علت اصلی این کمبودهای بی‌سلیقه در کشور این است که سرمایه‌گذاری در داروسازی کشور علی‌رغم افزایش مصرف و جمعیت به خوبی صورت نگرفته است و قیمت‌گذاری دستوری دولت نیز باعث شده است برخی از شرکت‌ها زیان ده شوند همچنین برخی مشکلات در زمینه تأمین ارز باعث شده است تا هلدینگ‌ها رغبت لازم را برای فعالیت در ایران نداشته باشند به همین دلیل در کشورهای همسایه سرمایه گذاری می کنند.

وی با اشاره به اینکه نباید عرصه در داخل کشور تنگ باشد تا سرمایه‌گذاری از کشور خارج نشود اظهار داشت: باید در این زمینه ریشه یابی اصولی صورت گیرد و اعتبارات لازم و ایجاد تسهیلات برای افزایش تولید و گسترش تولید در ایران صورت گیرد.

منیمال
هایی برای زندگی

برش

چرا شکلات یکی از محبوب ترین دسرهاست؟

مزایای بی نظیر شکلات تیره

طبق آمار، به طور متوسط یک بزرگسال آمریکایی سالانه حدود ۱۲ پوند شکلات، بیش از هر شخص دیگری در جهان می خورد. یعنی در واقع ۷۵ میلیارد دلار هر سال برای شکلات خرج می شود، آماری که به نظر نمی رسد به زودی سرعت آن کاهش یابد.

به گزارش پیام آشنا، طبق آمار، به طور متوسط یک بزرگسال آمریکایی سالانه حدود ۱۲ پوند شکلات، بیش از هر شخص دیگری در جهان می خورد. یعنی در واقع ۷۵ میلیارد دلار هر سال برای شکلات خرج می شود. آماری که به نظر نمی رسد به زودی سرعت آن کاهش یابد.

ولی به هر حال چرا شکلات یکی از محبوب ترین دسرهاست؟ یکی از دلایل آن بافت و طعم مشخص شکلات است که بیشتر مردم می توانند قبول کنند و دوست دارند. دلیل دیگر اینست که شکلات فوق العاده در دسترس است، به این معنی که هر کس می تواند به راحتی شکلات را تهیه کند و از خوردن آن لذت ببرند.

در سال‌های اخیر، شکلات‌ها—به‌ویژه شکلات‌های تلخ—به‌عنوان یک درمان سالم مورد تحسین قرار گرفته‌اند. بیشتر شکلات های تلخ سرشار از مواد شیمیایی گیاهی به نام فلاوانول هستند. فلاوانول‌ها آنتی اکسیدانی هستند که با کاهش خطر بیماری قلبی مرتبط هستند. در تئوری، شکلات تلخ حاوی مقدار فلاوانول بالاتری است

شکلات تیره از خواص بیشمار و چشمگیری، بالاتر از همه شکلاتها برخوردار است. برخی از فواید درمانی زیادی که از خوردن این شکلات تیره و خوشمزه به دست می آید شامل موارد زیر است:

چه مقدار شکلات تلخ در روز مجاز است؟

حدود ۳۰-۶۰ گرم به گفته متخصصان سلامت، مصرف حدود ۳۰ تا ۶۰ گرم شکلات تلخ در روز برای اکثر افراد یک مقدار سالم است. این حدود دو تا چهار مربع کوچک شکلات تخته ای مورد علاقه شما است. حالا، زیاده روی نکنید و فکر نکنید که فقط به دلیل اینکه «شکلات تیره» است، می‌توانید یک بلوک را بدون احساس گناه مسخره کنید.

آیا شکلات تلخ قند دارد؟

شکلات تلخ حاوی ۵۰ تا ۹۰ درصد مواد جامد کاکائو، کره کاکائو و شکر است، در حالی که شکلات شیری حاوی ۱۰ تا ۵۰ درصد مواد جامد کاکائو، کره کاکائو، شیر به شکلی و شکر است.

خواص شکلات تلخ برای سلامتی

پیشگیری از سرطان بالقوه

تحقیقات نشان می دهند که فلاوانوئیدها و آنتی اکسیدان های موجود در شکلات تیره، راهکاری مناسب برای از بین بردن انواع سرطان، این بیماری ناخوشایند است.

محافظت در برابر رادیکال های آزاد

یکی از بهترین توانایی های شکلات تیره، مبارزه با رادیکال های آزاد است که اغلب اوقات باعث آسیب سلول، پروتئین و DNA می شود.

سلامت قلب بهبود یافته است

طبق تحقیقات، فلاوانوئیدهای موجود در شکلات می توانند به قلب کمک کنند که سالم تر و طولانی تر ضرب شود. همین فلاوانوئیدها همچنین می توانند به جلوگیری از لخته شدن خون کمک کنند و خطر ابتلا به سکته مغزی را کاهش می دهد.

مفید برای کلسترول

با بررسی ۱۰ مطالعه، خوردن شکلات تیره غنی از فلاوانول در کمک به کاهش کلسترول LDL (بد)- که می تواند یک خطر عمده برای ایجاد بیماری های قلبی باشد- موثر است.

غنی از آنتی اکسیدان

شکلات تیره در واقع از آنتی اکسیدان بسیار بالایی برخوردار است. سرویس بلی فنول آن نیز بسیار زیاد است و آن را به عنوان یک غذای فوق العاده به حساب می آورد.

عملکرد بهتر شناختی

در طی برخی مطالعات، فلاوانول موجود در شکلات می تواند به بهبود جریان خون به مغز کمک کند، که باعث بهبود عملکرد مغز و عملکرد شناختی شخص می شود.

بهبود فشار خون

تحقیقات همچنین نشان می دهد که شکلات تیره می تواند به کاهش فشار خون کمک کند.

به جای شیرینی این ۷ میوه را بخورید

درحالی که لذت بردن از خوراکی‌های شیرین ذاتا عادت بدی نیست اما قطعا مصرف روزانه خوراکی‌های مضر حاوی قندهای افزوده با پیامدهای منفی و زیان‌بار مختلفی برای سلامت بدن همراه است. با این‌حال، میوه‌هایی که طعم شیرینی محسوبی دارند، می‌توانند میل و هوس غذایی شما به مصرف خوراکی‌های شیرین را راضی نگه دارند و سلامتی شما را هم به خطر نیندازند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سلامت نیوز اگر شما هم از طرفداران طعم‌های شیرین هستید، حتما از میوه‌هایی که در ادامه این مطلب به آنها اشاره کرده‌ایم، استفاده کنید.

۱. خرما

این میوه خشک، جویدنی و لطیف می‌تواند یکی از بهترین گزینه‌ها برای علاقه‌مندان به خوراکی‌های شیرین باشد. انواع خرما بحلوم طبیعی سرشار از فیبر، پتاسیم و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند و از این نظر هم مواد مغذی منلسبی به بدن می‌رسانند. شما می‌توانید از انواع کره مغزها در کنار خرما استفاده کنید تا یک میان‌وعده باکیفیت و شیرین داشته باشید.

۲. انجیر تازه

انواع انجیر، مخصوصا اگر کاملا رسیده باشند، طعم شیرینی زیاد و بافت نسبتا چینه‌ای دارند و به‌خوبی می‌توانند یک جایگزین باکیفیت برای خوراکی‌های شیرین رایج مثل کیک‌ها و کلوچه‌ها باشند. فیبر موجود در انواع انجیر هم زیاد است و اضافه کردن آن به صبحانه، ناهار، میان‌وعده، دسر یا نان‌های سبوس‌دار می‌تواند کیفیت تغذیه شما را ارتقا بدهد.

۳. گلابی

گلابی به‌عنوان یک میوه آبدار و شیرین سرشار از فیبر و آنتی‌اکسیدان‌ها است و می‌تواند گزینه باکیفیتی برای افراد علاقه‌مند به طعم‌های شیرین و دسرهای مختلف باشد. افزودن دارچین و زنجبیل به تکه‌های خردشده گلابی و پختن آن درون فر می‌تواند یک دسر باکیفیت و شیرین را در اختیار شما بگذارد.

۴. انگور قرمز

دانه‌های انگور قرمز معمولا طعم ترش و شیرین غلیظی دارند. درحالی که مقادیر خوبی از ویتامین C، ویتامین K و آنتی‌اکسیدان‌ها را هم به بدن می‌رسانند. بنابراین، کسانی که به آب‌نبات‌ها یا بستنی‌های یخی شیرین علاقه دارند، می‌توانند از انگور قرمز به‌عنوان جایگزین استفاده کنند. قرار دادن انگور قرمز درون فریزر هم می‌تواند یک خوراکی خنک و جذاب را برای شما فراهم کند.

۵. آناناس

آناناس به‌عنوان یکی از میوه‌های استوایی سرشار از فیبر، ویتامین C و بروملین است. بروملین در گروه آنزیم‌ها قرار می‌گیرد و می‌تواند به تسکین التهاب و بهبود کیفیت گوارش کمک کند. افرادی که به نوشیدنی‌های شیرین علاقه‌مند هستند، می‌توانند از تکه‌های آناناس یخ‌زده برای تهیه نوشیدنی‌های خنک، طبیعی و فوری استفاده کنند. افزودن دارچین به تکه‌های آناناس و پختن ۲ تا ۳ دقیقه‌ای آنها درون فر هم می‌تواند یک دسر سبک و سالم را برای شما فراهم کند.

۶. سیب

سیب‌های شیرین هم شیرینی نسبتا مطلوبی دارند و هم از تردی و طراوت خاصی برخوردارند. هر یک عدد سیب متوسط حدود ۴ گرم فیبر و ۱۰۰ کیلوکالری انرژی به بدن می‌رساند. درحالی که مقادیر خوبی از ویتامین C و آنتی‌اکسیدان‌های دیگر را هم دارد. البته افزودن کره مغزها یا دانه‌ها به سیب می‌تواند پروتئین دریافتی و غلظت طعم شیرینی در این خوراکی ساده را افزایش دهد.

۷. هلو

هلو به‌عنوان یکی از میوه‌های آبدار و باطراوت، منبع منلسبی برای دریافت ویتامین‌های A و C است. درحالی که طعم شیرین جذابی هم دارد. البته هرچقدر که هلو رسیدتر باشد، شیرینی بهتری هم خواهد داشت. افزودن دارچین و زنجبیل به تکه‌های خردشده هلو و گریل کردن آن برای ۴ تا ۵ دقیقه می‌تواند یک دسر یا میان‌وعده جذاب برای شما بسازد.

تازه‌های سلامت

اگر بیش از حد آهن مصرف کنیم چه اتفاقی می افتد؟

آهن یک ماده معدنی ضروری در رژیم غذایی است و جزء حیاتی هموگلوبین، پروتئین موجود در گلبول های قرمز خون است که اکسیژن را در سراسر بدن حمل می کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از نیوز مدیکال، آهن غذایی به دوصورت وجود دارد. آهن هم در یک مولکول حلقه ای شکل به نام پورفیرین متصل می شود به طور عمده در گوشت قرمز یافت می شود. آهن غیر هم هم در گیاهان و هم در حیوانات یافت می شود و ویتامین C به جذب بهتر آن کمک می کند.

هورمون هپسیدین تعادل آهن بدن را تنظیم می کند و در واقع عملکرد هپسیدین سرکوب جذب آهن است. زمانی که ذخایر آهن بدن بالا باشد، سطح هپسیدین افزایش یافته و جذب آهن کاهش می یابد. وقتی ذخایر آهن کم باشد، جذب آهن افزایش می یابد به همین دلیل، رنج بردن از آهن بیش از حد در رژیم غذایی غیر معمول است. با این حال، شرایطی وجود دارد که مسمومیت آهن یا اضافه بار آهن ممکن است رخ دهد.

سمیت آهن

مسمومیت با آهن می تواند با مصرف دوزهای بالای مکمل های آهن برای دوره های طولانی مدت ایجاد شود. دوزهای منفرد ۱۰ تا ۲۰ میلی گرم بر کیلوگرم نیز می تواند، برخی از علائم مسمومیت با آهن را ایجاد کند. تجویز پزشک در دوزهای بیشتر از ۴۰ میلی گرم بر کیلوگرم انجام می شود و بیش از ۶۰ میلی گرم بر کیلوگرم می تواند کشنده باشد. آهن بیش از حد می تواند به سیستم گوارشی آسیب برساند.

علائم مسمومیت با آهن

علائم مسمومیت با آهن شامل تهوع، استفراغ، اسهال و درد معده است. با گذشت زمان، آهن می تواند در ادمام ها لبالبه شود و باعث آسیب کشنده به کبد، یا مغز شود و اثرات سمی سلولی نیز رخ می دهد.

اگر با دوز بالای آهن مسموم شویم چه اتفاقی می افتد؟

فسفریلاسیون اکسیداتیو و عملکرد میتوکندری می تواند متوسط مقادیر زیاد آهن با اختلال مواجه شده و منجر به مرگ سلول ها شود.

سمیت آهن در درجه اول بر حد تأثیر می گذارد، اما سایر اندام ها و خون نیز ممکن است تحت تأثیر قرار گیرند.

اسیدوز متابولیک به دلیل از دست دادن مایعات، گنداشدن رگ های خونی و متابولیسم بی هوازی به دلیل مهار فسفریلاسیون اکسیداتیو رخ می دهد.

اضافه بار آهن

اضافه بار آهن وضعیتی است که به علت وجود مقدار زیاد آهن در بدن به وجود می آید. وجود آهن در رژیم غذایی برای حفظ سلامت بدن و به ویژه ساخته شدن سلول های قرمز و اکسیژن رسانی به سلول های بدن الزامیست.

هموکروماتوز شرایطی می باشد که در آن جذب بیش از حد آهن از دستگاه گوارش اتفاق می افتد. با گذشت زمان آهن اضافی در بافت‌های سرانجام بدن تجمع یافته و اضافه بار آهن بوجود می آید.

افراد مبتلا به هموکروماتوز می توانند با کاهش مصرف غذاهای غنی از آهن مانند گوشت قرمز و اهدای خون مکرر، خطر ابتلا به بیماری ناشی از اضافه بار آهن را کاهش دهند. آنها همچنین باید از استفاده از ظروف آهنی خودداری کنند و نباید غذاهای حاوی ویتامین C را با غذاهای غنی از آهن ترکیب کنند.

سرطان

نشان داده شده است که سطوح بالای آهن باعث ایجاد سرطان در انسان و حیوانات می شود. سطوح بالای آهن هم در رژیم غذایی یا افزایش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ مرتبط است. آهن هم ممکن است منجر به تشکیل ترکیبات سرطان زا N-nitroso در دستگاه گوارش شود.