گوناگون

قانون مهریه؛ آیا سقف برای مهریه تعیین شده است؟

دی ماه ۱۴۰۳ کلیات طرح اصلاح قانون مهریه در کمیسیون حقوقی و قضایی مجلس به تصویب رسید و از آن پس، هر گاهی موضوع تعیین سقف برای مهریه به موضوع بحثی عمومی تبدیل می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فرارو، چند وقتی است که ماجرای تعیین سقف برای مهریه مطرح است و اخبار متفاوت و متناقضی از آن به گوش می‌رسد.

در تازه‌ترین اظهارات درباره تعیین سقف ۱۴ سکه برای مهریه، عثمان سالاری، نایب رئیس دوم کمیسیون قضایی و حقوقی مجلس شورای اسلامی گفت: این موضوع در حیطه اختیارات کمیسیون نیست. او توضیح داد: «تعیین مهریه موکول و متوقف به تراضی و توافق زوجین است. مجلس نمی‌تواند بگوید شما حق ندارید بیشتر از آن توافق کنید». سالاری اضافه کرد: آنچه منتظر کمیسیون قضایی و حقوقی است، حذف قانون حبس از محکومان مهریه و لحاظ کردن مجازات‌های جایگزین و استفاده از پایند الکترونیکی است. اما این موضوع هم هنوز قطعی نشده است. موضوع اصلاح قانون مهریه از مجلس یازدهم در دستور کار بوده است. اما تصویب کلیات آن در دی ماه ۱۴۰۳ صورت گرفت. پس از تصویب کلیات طرح اصلاح قانون مهریه علی آذری، سخنگوی کمیسیون حقوقی و قضایی، در اظهاراتی مشابه گفته‌های سالاری، هدف آن را به حداقل رساندن حبس در این زمینه خوانده بود و صحبتی از تعیین سقف برای آن نکرده بود. از طرف دیگر، آذری مساله عتاد المطلبه یا عتاد استطاعه بودن مهریه را برای حل مشکل مهریه مطرح کرده بود.

بر اساس قوانین مدنی کشور، به ویژه ماده ۱۰۸۲ قانون مدنی، تعیین مهریه به توافق طرفین بستگی دارد. این قانون به زوجین اجازه می‌دهد تا هر مبلغ و یا نوع مالی را به عنوان مهریه تعیین کنند به شرطی که این مهریه مشروع باشد.

سوی دیگر ماجرا هم زنانی حضور دارند که بدون داشتن حق طلاق، مهریه را تنها ابزار حفظ حقوق خود در ازدواج می‌دانند و تعیین سقف یا اقدامات مشابه را بدون در نظر گرفتن راه‌های متقابل برای تامین حقوق خود، زیان بار و تبعیض آمیز می‌دانند.

کم خوابی مغز را به آلزایمر می‌برد

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که احتمالاً میکروپلاستیک‌ها در ایجاد بیماری‌های مزمن نقش دارند.

به گزارش پیام آشنا نقل از مدیسن نت، محققان گزارش دادند که احتمال فشار خون بالا، دیابت و نرخ سکته در مناطق ساحلی با کنار دریاچه یا غلظت‌های بیشتری از میکروپلاستیک‌ها در محیط، بالاتر است. به گفته محققان، نتایج همچنین این رابطه را نشان می‌دهد که غلظت‌های بالاتر آلودگی میکروپلاستیک، با بیماری‌های مزمن بیشتر مرتبط است. «سای راهول پوناله» محقق ارشد دانشکده پزشکی کیس وسترن ریسرو در گلیولند، در بیانیه‌ای گفت: «این مطالعه شواهد اولیه‌ای را ارائه می‌کند که قرار گرفتن در معرض میکروپلاستیک‌ها بر سلامت قلبی عروقی، به‌ویژه مشکلات مزمن و غیرواگیر مانند فشار خون بالا، دیابت و سکته مغزی تأثیر دارد.» میکروپلاستیک‌ها ذرات ریز پلاستیکی به اندازه ۱ نانومتر هستند. در مقایسه، یک تار موی انسان حدود ۸۰۰۰۰ نانومتر عرض دارد. محققان گفتند: این ذرات با شکستن قطعات بزرگ‌تر پلاستیک آزاد می‌شوند و می‌توانند از بسته‌بندی مواد غذایی و نوشیدنی، محصولات مصرفی و مصالح ساختمانی به دست آیند. افراد از طریق آبی که می‌نوشند، غذایی که می‌خورند و هوایی که تنفس می‌کنند در معرض میکروپلاستیک‌ها قرار می‌گیرند. برای این مطالعه، محققان داده‌های مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده را در مورد میزان بیماری مزمن با داده‌های فدرال در مورد غلظت میکروپلاستیک‌ها در رسوبات در امتداد مناطق ساحلی و دریاچه در ۵۵۵ منطقه سرشماری بررسی کردند. داده‌ها از سال ۲۰۱۵ تا ۲۰۱۹ انجام شده بود. محققان دریافتند میکروپلاستیک‌ها در میان عوامل خطر اصلی مرتبط با بیماری‌های مزمن قرار دارند. پوناله گفت: «زمانی که ما ۱۵۴ ویژگی مختلف اجتماعی-اقتصادی و محیطی را در تجزیه و تحلیل خود لحاظ کردیم، انتظار نداشتیم میکروپلاستیک‌ها در رتبه ۱۰ از لحاظ پیش بینی شیوع بیماری‌های مزمن غیرواگیر قرار گیرند» با این حال، محققان خاطرنشان کردند که این مطالعه رابطه مستقیم علت و معلولی بین میکروپلاستیک‌ها و بیماری‌های مزمن را ثابت نمی‌کند.

هشت میوه که قند پایینی دارند، کدام است؟

تمامی میوه‌ها حاوی قند هستند اما در برخی از آنها میزان بالاتری از این ماده وجود دارد. مصرف میوه، روشی سالم برای افزودن مواد مغذی به رژیم غذایی است اما برخی میوه‌ها از قبیل موز و انبه نسبت به سایرین حاوی میزان قند بالاتری هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از خبرآنلاین، افراد اغلب برای کاهش میزان قند دریافتی بدن تنها به کاهش مصرف نوشیدنی‌های شیرین و شکلات توجه دارند و اغلب از قند موجود در میوه‌های شیرین غفلت می‌کنند.

تمامی میوه‌ها حاوی قند هستند اما در برخی از آنها میزان بالاتری از این ماده وجود دارد. هرچند مصرف میوه، روشی سالم برای افزودن مواد مغذی به رژیم غذایی است اما برخی میوه‌ها از قبیل موز و انبه نسبت به سایرین حاوی میزان قند بالاتری هستند.

مدیسکل نیوز تودی در این مقاله به معرفی برخی از میوه‌هایی پرداخته که از پایین‌ترین سطح قند برخوردارند و در عین حال فیبر، ویتامین‌ها و املاح ضروری را به بدن می‌رسانند:

توت فرنگی: این میوه سرشار از فیبر خوراکی و میزان پایینی قند است. همچنین توت فرنگی متبع غنی از ویتامین C به حساب می‌آید.

هلو: اگرچه طعم شیرینی دارد، یک عدد هلوی متوسط تنها حاوی ۱۳ گرم قند است.

پلک بری (تمشک آبی): پلک بری همچون توت فرنگی حاوی چهار تا پنج گرم قند است و متبع غنی از آنتی اکسیدان به حساب می‌آید.

ایمونوتوش: این میوه حاوی مقدار کمی قند و سطح بالایی ویتامین C است و گزینه افزودنی عالی برای رژیم غذایی محسوب می‌شود.

طالبی: این میوه تابستانی حاوی مقدار کمی قند و میزان مطلوبی از پتاسیم، ویتامین C و آهن است.

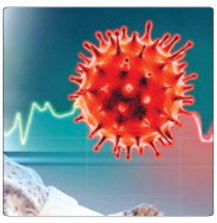
پرتقال: یک عدد پرتقال متوسط حاوی ۱۴ گرم قند قابل هضم است و پرتقال همچنین متبع عالی از ویتامین C است.

گریپ فروت: این میوه که مقدار پایینی قند دارد برای مصرف در وعده صبحانه توصیه می‌شود.

آووکادو: آووکادو تقریباً از میوه‌های بدون قند به حساب می‌آید و متبع خوبی از چربی‌های سالم و فیبر است.

زنان و خانواده

ارتباط مصرف روغن‌های پخت‌وپز با پیشرفت سرطان پستان



یافته‌های جدید نشان می‌دهد مقدار زیاد اسید لیتولئیک (یک اسید چرب لمگا ۶ موجود در روغن‌های پخت‌وپز) باعث پیشرفت سرطان پستان به گاله متقی می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا پایگاه سای‌تک‌دیلی در گزارشی آورده است: اسید لیتولئیک، یک اسید چرب لمگا ۶ است که در روغن‌های دانه‌هایی مانند سویا و گارنگ و همچنین محصولات حیوانی مانند گوشت خوک و تخم‌مرغ یافت می‌شود و در رژیم‌های غذایی غربی فراوان است.

رژیم غذایی غربی یک الگوی غذایی مدرن است که ویژگی آن مصرف زیاد غذاهای از پیش‌پخته‌جدی شده، غلات تصفیه‌شده، گوشت قرمز، گوشت فرآوری‌شده، نوشیدنی‌های بسیار شیرین، آب‌نبات، شیرینی‌ها، غذاهای سرخ‌شده، محصولات حیوانی پرورش‌یافته معمولی، محصولات لبنی پرچرب و محصولات با فروکتوز بالا است. یافته‌های پژوهشی که توسط پژوهشگران دانشکده پزشکی دانشگاه کورنل (وایل کورنل) آمریکا انجام شده، نشان می‌دهد که اسید لیتولئیک باعث افزایش رشد سرطان پستان سه‌گاله متقی می‌شود. این یافته ممکن است راه را برای طراحی رویکردهای غذایی و دارویی جدید برای مبارزه با سرطان پستان و سایر انواع سرطان هموار کند.

سرطان پستان سه‌گاله متقی، خطرناک‌ترین نوع سرطان پستان است. درمان این نوع سرطان، مشکل‌تر و نیازمند درمان‌های ترکیبی چندوجهی است.

بر اساس این یافته‌ها، اسید لیتولئیک با اتصال به پروتئینی به نام FABP5، یک مسیر رشد کلیدی در سلول‌های تومور را فعال می‌کند. پژوهشگران با مقایسه زیرگروه‌های مختلف سرطان پستان، دریافتند که این فعال‌شدن مسیر رشد در سلول‌های تومور سه‌گاله متقی که FABP5 در آن فراوان است، رخ می‌دهد؛ اما در سایر زیرگروه‌های حساس به هورمون اتفاق نمی‌افتد. آزمایش روی موش‌های مبتلا به سرطان پستان سه‌گاله متقی، نشان داد رژیم غذایی غنی از اسید لیتولئیک رشد تومور را تسریع می‌کند. گزارش این پژوهش در مجله ساینس (Science) منتشر شده است.

وزارت بهداشت:

۸۳ درصد فوتی‌های تصادفات، زیر ۵۰ سال و ۶۰ درصد زیر ۳۰ سال هستند

معاون بهداشت وزارت بهداشت اعلام کرد: سالانه حدود ۲۰ هزار نفر در کشور در اثر حوادث ترافیکی جان خود را از دست می‌دهند؛ ۸۳ درصد این افراد زیر ۵۰ سال و بیش از ۶۰ درصد نیز زیر ۳۰ سال سن دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پایگاه اطلاع‌رسانی دولت، علیرضا رئیسی، با اشاره به آغاز مرحله دوم پویش ملی «هم به تصادف!» گفت: این پویش با هدف فرهنگ‌سازی و کاهش مرگ‌ومیر در سه مرحله اجرا می‌شود. مرحله نخست آن از اول اسفند تا ۱۵ فروردین اجرا شد. مرحله دوم که اکنون آغاز شده، تا یک سال ادامه خواهد داشت و مرحله سوم نیز به‌صورت بلندمدت تا پایان دولت چهاردهم پیگیری می‌شود.

وی با اشاره به سهم ۳۰ درصدی نقاط حادثه‌خیز در تصادفات متجر به فوت، افزود: پیش از سه‌هزار نقطه حادثه‌خیز در کشور شناسایی شده و اصلاح آن‌ها در دستور کار است.

وی در ادامه با انتقاد از کیفیت پایین خودروهای داخلی تصریح کرد: زیر هیچ‌کس به خودروسازان نمی‌رسد و همین موضوع، نقش مهمی در تلفات جاده‌ای دارد.

سخنگوی پویش «هم به تصادف!» همچنین گفت: جرایم رانندگی در کشور بازدارنده نیستند و باید به‌گونه‌ای اصلاح شوند که مانع بروز تخلف شوند؛ در برخی کشورها حتی مجازات‌هایی مانند محرومیت از خدمات اجتماعی در نظر گرفته شده است.

رئیسی در ادامه به اجرای برنامه پزشکی خلوانده اشاره و تصریح کرد: این برنامه از حمایت جدی رئیس‌جمهور برخوردار است و اجرای رسمی آن در اجلاس روسای دانشگاه‌ها در ۲۸ و ۲۹ فروردین اعلام خواهد شد.

وی افزود: در فاز اول این برنامه، دو محور اصلی پیگیری می‌شود: تکمیل نظام شبکه برای جمعیت ۳۰ میلیونی ساکن در شهرهای کوچک و همچنین تعیین تکلیف برنامه در استان‌های فارس و مازندران.

مکث

مغز از یک سنی به بعد ناگهان پیر می‌شود؛

آغاز روند پیری زودتر از چیزی است که فکرش را می کنید

بر اساس نتایج یک تحقیق جدید، مغز انسان به‌طور تدریجی و خطی پیر نمی‌شود، بلکه در دوره‌های مختلف به‌طور ناگهانی پیری را تجربه می‌کند. محققان معتقدند که نخستین دوره پیری مغز، حدود ۴۴ سالگی رخ می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بورومیوز، بر اساس نتایج یک تحقیق جدید، مغز انسان به‌طور تدریجی و خطی پیر نمی‌شود، بلکه در دوره‌های مختلف به طور ناگهانی پیری را تجربه می‌کند. محققان معتقدند که نخستین دوره پیری مغز، حدود ۴۴ سالگی رخ می‌دهد.

این پژوهش که نتایج آن در مجله علمی «نیچر ان‌ای‌اس» منتشر شده است، مبتنی بر تحلیل داده‌های تصویربرداری مغزی بیش از ۱۹ هزار و ۳۰۰ فرد بین ۱۸ تا ۹۰ سال است.

محققان در توضیح نتایج این پژوهش می‌نویسند: «شبکه‌های مغزی در طول عمر نه‌تنها دچار ناپایداری می‌شوند، بلکه این تغییرات روندی غیرخطی دارد و از حدود دهه چهارم زندگی، نشانه‌های تابنی از پیری مغز ظاهر می‌شوند.» به گفته آنها مغز انسان در حدود ۴۴ سالگی با روند سریع پیری مواجه می‌شود و در حدود ۶۷ سالگی این روند شدت بیشتری پیدا می‌کند. ولی در نهایت در حدود ۹۰ سالگی روند پیری به ثبات می‌رسد.

کمبود انرژی در سلول‌های مغزی پس از ۴۰ سالگی

پیش‌تر برخی تحقیقات نشان داده بودند که روند پیر شدن ممکن است به کاهش انرژی مورد نیاز برای انتقال پیام‌های عصبی در مغز مربوط باشد. یافته‌های تازه حاکی از آن است که این افت انرژی از حدود چهل سالگی آغاز می‌شود و احتمالاً با مقاومت نسبت به انسولین در ارتباط است.

پس از این سن، سلول‌های مغزی همچنان به فعالیت ادامه می‌دهند، اما برای تنظیم قند خون، به میزان بیشتری انسولین نیاز دارند.

پروفسور موجیکا یاووری، سرپرست اصلی این پژوهش و استاد دانشگاه استنفورد بروک در این باره می‌گوید: «به همین دلیل، تامین سوخت جایگزین در این دوره حساس می‌تواند به بهبود عملکرد مغز کمک کند.» این سوخت ممکن است از طریق کتون‌ها که در این مطالعه به عنوان یک عامل محافظتی یافته معرفی شدند، تامین شود. دانشگاه استنفورد بروک می‌گوید که کتون‌ها نوعی سوخت مغزی هستند که نورون‌ها می‌توانند بدون نیاز به انسولین آن‌ها را مصرف کنند.

امیدواری به درمان آلزایمر

در یکی از آزمایش‌هایی که در همین مطالعه انجام شد، پژوهشگران اثر کتون‌ها را در مقایسه با گلوکز بررسی کردند. نتایج نشان می‌دهد که کتون‌ها موفق شدند شبکه‌های مغزی در حال تخریب را تثبیت کنند. این یافته‌ها می‌تواند زمینه‌ساز رویکردهای جدیدی برای جلوگیری از کاهش توان شناختی ناشی از افزایش سن و همچنین بیماری‌های تخریب‌کننده سلول‌های مغزی مانند آلزایمر باشد.

بوتوند آنتل، پژوهشگر ارشد این تحقیق می‌گوید: «این یک تغییر اساسی در رویکرد ما نسبت به پیشگیری از پیری مغز است. به‌جای اینکه منتظر بمانیم تا علائم اختلال شناختی ظاهر شوند، می‌توانیم افراد در معرض خطر را از طریق نشانگرهای عصبی-متابولیک شناسایی کرده و در همان دوره حساس وارد عمل شویم.

راز سلامتی در بشقاب مدیترانه‌ای

رژیم غذایی مدیترانه‌ای، ترکیبی از طعم، سادگی و سلامت است. الگویی برگرفته از سنت‌های غذایی کشورهای ساحلی که به حفظ وزن و سلامت قلب کمک می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، در دنیایی که بیماری‌های مزمن، چاقی و سبک زندگی ناسالم به دغدغه‌ای جهانی تبدیل شده‌اند، جست‌وجوی راه‌کار برای پایدار و مؤثر در زمینه تغذیه و سلامت بیش از هر زمان دیگری اهمیت یافته است. در این میان، «رژیم غذایی مدیترانه‌ای» که برگرفته از سنت‌های غذایی کشورهای حاشیه دریای مدیترانه است، به‌عنوان یکی از سالم‌ترین و مؤثرترین الگوهای تغذیه‌ای در جهان شناخته شده است.

در میان انبوهی از رژیم‌های غذایی که هر روزه با وعده‌های پرزرق و برق درباره کاهش وزن و بهبود سلامت روانه بازار می‌شوند، «رژیم غذایی مدیترانه‌ای» سال‌هاست جایگاه ویژه‌ای در میان پزشکان، متخصصان تغذیه و محققان سلامت دارد. رژیمی که ریشه در فرهنگ غذایی کشورهای حاشیه دریای مدیترانه دارد و اکنون به‌عنوان الگویی جهانی برای زندگی سالم شناخته می‌شود.

در جهانی که روند ابتلاء به بیماری‌های غیرواگیر مانند دیابت، فشار خون، چاقی و سرطان با سرعتی نگران‌کننده در حال افزایش است، توجه به الگوهای تغذیه‌ای سالم بیش از هر زمان دیگری اهمیت یافته است. در این میان، رژیم غذایی مدیترانه‌ای که ریشه در سنت‌های خوراکی کشورهای جنوبی اروپا دارد، به‌عنوان یکی از موفق‌ترین و علمی‌ترین سبک‌های تغذیه‌ای برای پیشگیری و کنترل بیماری‌های مزمن شناخته شده است.

تحقیقات دهه‌های اخیر نشان داده‌اند که این رژیم تأثیر قابل توجهی در کاهش خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی-عروقی، دیابت نوع ۲، پرفشاری خون و برخی از انواع سرطان دارد. جذابیت اصلی این رژیم در آن است که نه‌تنها یک برنامه غذایی، بلکه یک سبک زندگی سالم و متعادل را ترویج می‌دهد.

منشأ رژیم مدیترانه‌ای کجاست؟

رژیم مدیترانه‌ای الهام گرفته از عادات غذایی سنتی مردم کشورهای جنوب اروپا به‌ویژه یونان، ایتالیا، اسپانیا و جنوب فرانسه است. آنچه این رژیم را از سایر الگوهای تغذیه‌ای متمایز می‌کند، تکیه بر مواد غذایی طبیعی، تازه و کم‌فرآوری شده است. بر خلاف بسیاری از رژیم‌های مدرن که اغلب محدودکننده و موقتی هستند، رژیم مدیترانه‌ای یک سبک زندگی جامع است که نه‌تنها به نوع غذا یا نکته به نحوه تهیه، زمان صرف غذا و حتی مشارکت اجتماعی در وعده‌های غذایی توجه دارد.

اصول کلیدی رژیم مدیترانه‌ای

رژیم غذایی مدیترانه‌ای بر مصرف غذاهای گیاهی تأکید فراوان دارد و الگوی غذایی آن عمدتاً شامل میوه‌ها و سبزیجات تازه، غلات کامل مانند نان سبوس‌دار، برنج قهوه‌ای و بلغور، حبوبات، مغزها و روغن زیتون به‌عنوان منبع اصلی چربی است. در این رژیم، مصرف ماهی و غذاهای دریایی به‌طور متعادل توصیه می‌شود، در حالی که گوشت قرمز و فرآوری‌شده به‌صورت محدود در برنامه غذایی گنجانده می‌شود.

همچنین لبنیات کم‌چرب به‌ویژه ماست و پنیرهای سنتی، جایگاه مشخصی دارند. قندهای تصفیه‌شده، شیرینی‌ها و نوشیدنی‌های قندی به حداقل می‌رسند و نوشیدن آب به‌عنوان نوشیدنی اصلی مورد تأکید قرار می‌گیرد. در این الگوی، تغذیه‌ای، روغن زیتون جایگزین کره و چربی‌های اشباع‌شده می‌شود و تأمین پروتئین نیز بیشتر از منابع گیاهی و دریایی صورت می‌گیرد تا گوشت‌های سنگین. که همین امر به سبک‌تری و سالم‌تر بودن رژیم کمک می‌کند.

فواید علمی تأیید شده

مطالعات متعددی در طول دهه‌های اخیر نشان داده‌اند که رژیم مدیترانه‌ای به کاهش خطر ابتلاء به بیماری‌های مزمن کمک می‌کند. بر اساس یک تحقیق گسترده در مجله پزشکی نیواِنگلند، افرادی که از رژیم مدیترانه‌ای پیروی می‌کنند، ۳۰ درصد کمتر در معرض بیماری‌های قلبی قرار دارند.

همچنین، این رژیم با کاهش خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲، سرطان‌های خاص، آلزایمر و افسردگی مرتبط است. فیبر بالا، آنتی اکسیدان‌های طبیعی و اسیدهای چرب لمگا ۳- موجود در این رژیم، سلامت مغز و سیستم ایمنی را نیز تقویت می‌کند.

نظر متخصصان درباره یک الگوی غذایی مدیترانه ای

متصور رضایی متخصص تغذیه و عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی گفت: در چند دهه اخیر، تحقیقات نشان داده‌اند که الگوی غذایی مدیترانه‌ای نقش مهمی در حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری‌های مزمن از جمله بیماری‌های قلبی-عروقی، دیابت، پرفشاری خون و برخی انواع سرطان دارد. این رژیم غذایی که ریشه در کشورهای حاشیه دریای مدیترانه مانند یونان و ایتالیا دارد، به دلیل تأثیر مثبت آن بر کاهش عوامل خطرزا برای بیماری‌های غیرواگیر، توجه گسترده‌ای را به خود جلب کرده است.

وی افزود: الگوی غذایی مدیترانه‌ای بر پایه مصرف زیاد مواد غذایی گیاهی، غذاهای دریایی و چربی‌های سالم است. برخی از مهم‌ترین اجزای این رژیم شامل مصرف بالای میوه، سبزیجات، غلات کامل و حبوبات؛ این گروه از مواد غذایی سرشار از فیبر بوده و در حفظ سلامت دستگاه گوارش و کاهش سطح کلسترول خون مؤثر هستند.

رضایی ادامه داد: استفاده از روغن زیتون به عنوان منبع اصلی چربی، روغن زیتون غنی از اسیدهای چرب غیر اشباع مانند لمگا ۹ است که تأثیر مثبتی بر سلامت قلب دارد و مصرف مداوم ماهی و غذاهای دریایی؛ این مواد غذایی سرشار از اسیدهای چرب لمگا ۳ بوده و به کاهش التهاب و حفظ سلامت قلب کمک می‌کنند.

وی افزود: محدودیت مصرف گوشت قرمز و فرآورده‌های صنعتی؛ مصرف زیاد گوشت قرمز و چربی‌های اشباع می‌تواند خطر بیماری‌های قلبی و متابولیک را افزایش دهد. استفاده از لبنیات به‌ویژه ماست پوناتی؛ لبنیات، خصوصاً ماست، بخش مهمی از رژیم غذایی مدیترانه‌ای را تشکیل داده و تأثیر مثبتی بر سلامت روده و سیستم ایمنی دارد.

به گفته رضایی؛ مصرف مغزها و دانه‌های روغنی؛ گردو، بادام و تخمه‌ها سرشار از چربی‌های سالم و مواد مغذی بوده و در کنترل التهاب و سلامت عمومی بدن مؤثر هستند.

دیدگاه وزارت بهداشت در خصوص رژیم مدیترانه‌ای

همچنین احمد اسماعیل‌زاده، مدیرکل دفتر تغذیه جامعه وزارت بهداشت درباره این رژیم گفت: رژیم غذایی مدیترانه‌ای شامل مقدار زیادی میوه، سبزیجات، لبنیات تخمیری و لبنیات ترش است که به دلیل فواید پروبیوتیکی اهمیت زیادی دارند. میزان مصرف گوشت قرمز در این رژیم بسیار محدود بوده و معمولاً به یک بار در ماه کاهش می‌یابد. در حالی که مصرف گوشت‌های سفید مانند مرغ و ماهی بیشتر توصیه می‌شود.

وی افزود: یکی از مشخصه‌های برجسته این رژیم، استفاده از زیتون و روغن زیتون است که حاوی چربی‌های مفید برای سلامت بدن می‌باشند. مطالعات متعدد نشان داده‌اند که پیروی از این رژیم غذایی نه‌تنها متجر به دریافت کافی مواد مغذی می‌شود، بلکه خطر ابتلاء به بیماری‌های مزمن را نیز کاهش می‌دهد.

اسماعیل‌زاده ادامه داد: با این حال، یکی از چالش‌های رژیم مدیترانه‌ای، میزان بالای کالری آن به دلیل وجود روغن زیتون و زیتون است. چربی‌های موجود در این رژیم دارای چگالی انرژی بالایی هستند و در صورت مصرف بیش از حد، می‌توانند متجر به افزایش وزن شوند. هرچند که در کشورهای حاشیه دریای مدیترانه میزان چاقی کم نیست، اما خطر بیماری‌های قلبی به دلیل ترکیبات سالم این رژیم کمتر گزارش شده است.

بر اساس این گزارش، رژیم مدیترانه‌ای بیش از آنکه یک برنامه غذایی باشد، یک فلسفه زندگی است که بر لذت بردن از غذا، ارتباط با خانواده و دوستان، و احترام به طبیعت و منابع غذایی تأکید دارد و با انتخاب این الگوی تغذیه‌ای، نه‌تنها می‌توان به سلامتی جسمانی دست یافت، بلکه به آرامش روانی و حس رضایت از زندگی نیز نزدیک‌تر شد.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال‌هایی برای زندگی
احترام آدم تا وقتی دست خودش است که به دیگران احترام بگذارد و فقط اعتقاد به خود است که باعث می‌شود دیگران به انسان معتقد شوند.
Minimalha
از کتاب نامه به کودکی که هرگز زاده نشد
اوریانا فالاچی
ترجمه: مانی ارژنگی | انتشارات امیرکبیر
MinimalHaee.Baraye.Zendegi MinimalHa MinimalForLife

تازه‌های سلامت

هشدار یک متخصص درباره اوج‌گیری آلرژی‌های تنفسی در فصل بهار

پیشگیری؛ کلید طلایی مقابله با حساسیت فصلی

یک پزشک متخصص آسم و آلرژی گفت: آسم آلرژیک معمولاً در ابتدای فصل بهار بروز و یا پایان‌یافتن این فصل، به‌تدریج فروکش می‌کند. در این میان، پیشگیری از مواجهه با عوامل حساسیت‌زا مهم‌ترین رکن درمان به شمار می‌رود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وبداد، مژگان صفری با اشاره به شیوع آلرژی‌های تنفسی در فصل بهار، افزود: آلرژی فصلی در این فصل عمدتاً به دلیل گرده‌افشانی درختان، گل‌ها و گیاهان به‌ویژه در مناطق کوهستانی و دشت‌ها بروز می‌یابد و اغلب به دو شکل خود را نشان می‌دهد. وی ادامه داد: نوع اول، آلرژی در ناحیه تنفسی فوقانی است که با عنوان «ریتیت آلرژیک» شناخته می‌شود و علائمی همچون آبریزش بینی، عطسه، اشک و خارش چشم دارد. متخصص آسم و آلرژی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان گفت: نوع دوم، آسم آلرژیک است که با انقباض راه‌های هوایی همراه است و علائمی چون سرفه‌های شدید، خس‌خس سینه و تنگی نفس در پی دارد. صفری ادامه داد: آسم آلرژیک معمولاً در ابتدای فصل بهار بروز می‌کند و با پایان‌یافتن این فصل، به‌تدریج فروکش می‌کند. در این میان، پیشگیری از مواجهه با عوامل حساسیت‌زا مهم‌ترین رکن درمان به شمار می‌رود.

داروهای بدون نسخه و درمان‌های تخصصی

صفری با بیان اینکه تجویز دارو باید زیر نظر پزشک متخصص انجام شود، خاطرنشان کرد: مصرف داروهای ضد حساسیت مانند آنتی‌هیستامین‌های ساده‌ستر یزین و لوراتادین در موارد خفیف بدون نسخه نیز امکان‌پذیر است. اما در موارد شدید، پزشک ممکن است اسپری‌های استنشاقی حاوی استروئید تجویز کند. وی گفت: در برخی موارد نادر، آلرژی فصلی به شکل آژمارا یا حساسیت‌های پوستی نیز دیده می‌شود که اغلب در اثر تماس با گیاهان به وجود می‌آید.

تأکید بر پرهیز غذایی در برخی موارد

این عضو هیات علمی دانشگاه با تأکید بر اینکه دستگاه تنفسی یک واحد کلی است، افزود: اگرچه آلرژی فصلی در ابتدا دستگاه تنفسی فوقانی را درگیر می‌کند، اما در موارد شدید می‌تواند به درگیری بخش‌های تحتانی مجرای تنفسی منجر شده و به آسم تبدیل شود. با این حال، نمی‌توان گفت هر فردی که آلرژی دارد حتماً به آسم مبتلا می‌شود. صفری ضمن اشاره به نقش برخی مواد غذایی در تشدید آلرژی خاطرنشان کرد: برخی میوه‌ها به دلیل شباهت ساختار آنتی‌ژنی با گرده گیاهان می‌توانند باعث تشدید علائم حساسیت شوند. اگرچه این مسئله شایع نیست، اما می‌توان به موادی مانند موز و گوجه‌فرنگی اشاره کرد. وی با اشاره به نبود شواهد علمی معتبر درباره تأثیر درمان‌های طب سنتی بر آلرژی فصلی گفت: تاکنون مطالعه‌ای در این زمینه انجام نشده و استفاده از گیاهان دارویی برای درمان حساسیت فصلی توصیه نمی‌شود.

ایمونوتراپی: درمانی مؤثر اما زمان‌بر

صفری درباره یکی از روش‌های تخصصی درمان آلرژی گفت: در بیمارانی که تنها یک تا دو ماه در سال علائم دارند، روش ایمونوتراپی می‌تواند مفید باشد. در این روش، عصاره ماده حساسیت‌زا مانند گرده درخت گردو، در دوزهای بسیار کم به بدن تزریق می‌شود که موجب تقویت سیستم ایمنی در برابر آن می‌گردد. آزمایشی این روش بین ۸۰ تا ۹۰ درصد گزارش شده اما فرایند درمانی آن زمان‌بر است.

وی خاطرنشان کرد: آلرژی فصلی معمولاً در دو سال اول زندگی بروز نمی‌یابد، اما پس از این سن، احتمال ابتلاء در دختران و پسران به طور یکسان وجود دارد.