گوناگون

دریافت شماره همراه مخاطبان در "شاد" کلاهبرداری است

شبکه شاد اعلام کرد هرگونه پیام برای دریافت نام و نام‌خانوادگی و شماره تلفن همراه مخاطبان کلاهبرداری و از سوی افراد متخلف است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، اخیراً در شبکه شاد پیامی برای مخاطبان ارسال می‌شود مبنی بر اینکه «طی بررسی‌های اخیر در حساب کاربری شما حساب شما طی ۲۴ ساعت آینده مسدود خواهد شد و برای جلوگیری از مسدودیت قرم زیر را بر کنید.» در این قرم از مخاطبان، نام و نام‌خانوادگی و شماره همراه خواسته می‌شود. در همین ارتباط، شبکه شاد اعلام کرد: مخاطبان اطلاعات شخصی خود را به هیچ عنوان در اختیار افراد ناشناس قرار ندهند.

شبکه شاد تأکید می‌کند که هیچ‌گونه درخواستی برای ارسال اطلاعات از طریق پیام‌های خصوصی ندارد و این‌گونه عملیات تنها از طریق اشخاص متخلف و سودجو انجام می‌شود و کاربران می‌توانند درصورت مشاهده چنین درخواستی گزارش قرد متخلف را به شماره @report جهت پیگیری موارد لازم ارسال کنند.

شبکه شاد با بررسی حساب‌های افراد متخلف و سودجو، متخلفین را برای پیگیری قانونی به پلیس فتا معرفی می‌کند. همچنین، شبکه شاد به‌طور مستمر به بررسی و حذف حساب‌های متخلف و جلوگیری از هرگونه سوءاستفاده از اطلاعات کاربران می‌پردازد.

یادآور می‌شود که پشتیبان رسمی شبکه شاد دارای تیک آبی هستند که آن‌ها نیز از کاربران درخواست ارسال اطلاعات شخصی نخواهند کرد.

ورزش در طول دوره کووید طولانی مفید است

یک مطالعه جدید نشان می دهد که افراد مبتلا به کووید طولانی مدت ممکن است بتوانند با ورزش سلامت خود را بهبود بخشند. چیزی که تاکنون از آن جلوگیری شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، «آندریا تریفونوس»، محقق ارشد مؤسسه کارولینسکا در سوئد، می گوید: «مردان جهانی بهداشت و دیگر ارگان‌های اصلی گفته‌اند که افراد مبتلا به کووید باید از ورزش شدید اجتناب کنند.» وی در ادامه می افزاید: «ما یافته‌های جدید نشان می‌دهد که بیماران مبتلا به کووید طولانی‌مدت پس از ورزش به خوبی افراد سالم عمل می کنند. اگرچه در ابتدا علائم بیشتری داشتند. منظورم این است که در طول ۲۴ ساعتی که ما آنها را مشاهده کردیم، علائم شأن بدتر نشد یا بر بدن تأثیر منفی نداشتند.» مشاهدات اولیه نشان داده بود که ورزش با کووید طولانی مدت می‌تواند مضر باشد.

افراد مبتلا به کووید طولانی اغلب علائمی مانند خستگی مفرط، تنگی نفس، افزایش ضربان قلب و ضعف عضلانی را تجربه می کنند. و این علائم اغلب با تلاش بیشتر، تشدید می‌شوند. برای اینکه ببینند ورزش مفید است یا مضر، محققان ۳۱ فرد مبتلا به کووید طولانی را انتخاب کردند و آنها را با ۳۱ فرد سالم مقایسه کردند.

همه شرکت کنندگان سه جلسه تمرینی مختلف شامل تمرینات تناوبی با شدت بالا و تمرینات هوازی با شدت متوسط - هر دو روی دوچرخه ورزشی - و همچنین تمرینات قدرتی را تکمیل کردند. به گفته محققان، جلسات به ترتیب تصادفی و با فاصله چند هفته از یکدیگر انجام شد. همه شرکت کنندگان قبل، بلافاصله بعد و دو روز بعد از جلسات آموزشی تحت یک سری آزمایش‌های پزشکی قرار گرفتند تا علائم و سلامت کلی آنها ارزیابی شود.

تریفونوس گفت: «افراد مبتلا به کووید به طور کلی سطوح پایین‌تری از تناسب اندام و قدرت عضلانی داشتند که می‌تواند به دلیل عفونت و فعالیت کمتر باشد.» با این حال، نتایج به طور کلی نشان می‌دهد که افراد مبتلا به کووید طولانی مدت می‌توانند از برخی ورزش‌ها سود ببرند. تریفونوس گفت: «افراد مبتلا به کووید نباید به طور کلی از ورزش کردن دلسرد شوند. در عوض، تحت نظارت، آنها باید تشویق شوند تا با هر نوع تمرینی که از آن لذت می‌برند، البته در سطح مناسب، شروع کنند و سپس به آرامی شدت آن را افزایش دهند.»

۹۸ درصد مبتلایان کبد چرب از بیماری خود اطلاع ندارند

فوق تخصص گوارش و بیماری‌های کبدی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: ۹۸ درصد مبتلایان کبد چرب از بیماری خود اطلاع ندارند.

به گزارش پیام آشنا، امیر صادقی با بیان اینکه از هفت سرطان شایع متجر به مرگ‌ومیر در کشور، پنج مورد مربوط به سرطان‌های گوارشی است، بر ضرورت انجام غربالگری و آزمایش‌های زودتر از موعد بویژه در گروه‌های در معرض خطر تاکید کرد. وی گفت: بیماری‌های دستگاه گوارش از جمله بیماری‌های شایع محسوب می‌شوند. شیوع این بیماری‌ها در ایران و دنیا روند صعودی دارد. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اینکه سبک زندگی یکی از مهمترین علت‌های افزایش بار بیماری‌های گوارشی است خاطرنشان کرد: بی‌تحرکی، عادت به غذایی و افزایش شیوع چاقی از جمله موارد تشدید کننده بیماری‌های گوارشی هستند. صادقی با اشاره به اینکه بیشتر بیماری‌های گوارشی علامت و یا تاتقانه اختصاصی ندارند، گفت: این بیماری‌ها معمولاً از جمله بیماری‌های بدون علامت تلقی می‌شوند. وی افزود: برای مثال بیشتر مبتلایان به کبد چرب از بیماری خود اطلاعی ندارند، چون این بیماری علامت خاصی هم ایجاد نمی‌کند. به گفته این متخصص گوارش، مبتلایان به عفونت‌های هلیکوباکتریپلوری و زخم‌های گوارشی تا زمانی که دچار عوارضی مثل خونریزی و انسداد نشوند و یا حتی در فازهای انتهای مبتلا به سرطان نشوند، بدون نشانه هستند.

صادقی از سرطان کبد به عنوان یکی از بیماری‌های شایع دستگاه گوارش نام برد و افزود: در برخی گروه‌ها حتماً بررسی این بیماری در دستور کار است. وی ادامه داد: به طور مثال برای افرادی که شاخص توده بدنی یا BMI آنان بالاتر از ۲۵ است و یا دور کمر در مردان بیش از ۱۰۰ سانت و در زنان بیش از ۹۰ سانت باشد، غربالگری کبد چرب ضرورت دارد.

این متخصص گوارش تاکید کرد: مبتلایان به دیابت، پر فشاری خون و چربی خون بالا باید از تظر اینلا به کبد چرب تحت بررسی باشند. فوق تخصص گوارش و بیماری‌های کبدی دانشگاه شهید بهشتی، با بیان اینکه امروزه شایع‌ترین علت اینلا به سرطان کبد، کبد چرب است اضافه کرد: بیماری هپاتیت B تیز یکی از معضلاتی است که در کشور به حساب می‌آید و تیاز افراد است که حتما تحت بررسی و غربالگری باشند. صادقی به راه‌های پیشگیری از بیماری‌های گوارشی تیز اشاره کرد و افزود: داشتن سبک زندگی سالم، انجام برنامه‌های ورزشی منظم حداقل ۱۵۰ تا ۲۰۰ دقیقه در هفته، برنامه‌ها و عادات غذایی مناسب و همچنین رژیم‌های غذایی مناسب، تداشتن اضافه وزن و پرهیز از مصرف سیگار و الکل باید مورد توجه باشد.

زنان و خانواده

ورزش به زنان در مقابله با سرطان پیشرفته سینه کمک می کند

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که ورزش می‌تواند به زنان کمک کند تا بهتر با عوارض سرطان پیشرفته سینه کنار بیایند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، محققان گزارش دادند که بیماران پس از شرکت در یک برنامه ورزشی منظم، درد و خستگی کمتر و همچنین کیفیت زندگی بهبود یافته‌ای داشتند. «لوک هینش»، محقق ارشد و استادیار اپیدمیولوژی در مرکز پزشکی دانشگاه اوترخت در هلند، گفت: «یافته‌ها نشان می‌دهد که به بیماران مبتلا به سرطان سینه پیشرفته، باید ورزش را به عنوان بخشی از رژیم درمانی آنها پیشنهاد کرد».

هینش در ادامه افزود: «بیماران مبتلا به سرطان متاستاتیک اغلب تحت درمان مستمر قرار می‌گیرند که هدف آن افزایش طول عمر است». وی افزود: «به لطف این درمان‌ها، بسیاری از بیماران مبتلا به سرطان متاستاتیک طولانی‌تر عمر می‌کنند، اما بسیاری از آنها نیز کیفیت زندگی خود را با گذشت زمان وخیم گزارش می‌کنند. بنابراین ما به راهکارهای مراقبت حمایتی، مانند ورزش، نیاز داریم که زندگی این بیماران را بهتر کند».

برای این مطالعه، ۳۵۷ بیمار مبتلا به سرطان سینه پیشرفته در یکی از هشت مرکز سرطان در آلمان، لهستان، اسپانیا، سوئد، هلند و استرالیا انتخاب شدند. میانگین سنی آنها ۵۵ سال بود. به نیمی از آنها به طور تصادفی یک برنامه ورزشی ۹ ماهه در کنار درمان سرطان اختصاص داده شد، در حالی که نیمی دیگر مراقبت‌های معمول سرطان را دریافت کردند.

گروه تمرین دو بار در هفته، با یک رژیم تمرینی شخصی که شامل تمرینات مقاومتی، هوازی و تعادلی بود، تمرین کردند. بیماران در هر دو گروه نیز تشویق شدند تا حداقل نیم ساعت در روز فعالیت بدنی داشته باشند.

محققان بیشترین پیشرفت را در زنان زیر ۵۰ سال و همچنین زنانی که در ابتدا بیشترین درد را داشتند، مشاهده کردند.

بازخوانی کامل برنامه‌های تولید شرکت‌ها همزمان با اعطای مجوز مکفی برای تامین تیاز ۱۸ ماه آینده کشور، روند تامین دارو به طوری جدی تسهیل شد. وی افزود: جلسات تعاملی با ستدیکاها و اتجمن های مربوطه برگزار شد و با آسیب شناسی فرآیندها، تسریع جدی در روند فعالیت‌های جاری شرکت‌ها در سازمان صورت پذیرفت.

هینش گفت: «ورزش به کاهش التهاب کمک می‌کند از اینرو این میزان بهبود حاصل می‌شود». وی افزود: «بر اساس این یافته‌ها، ما ورزش تحت نظارت را برای همه بیماران مبتلا به سرطان سینه متاستاتیک— به ویژه آنهایی که درد دارند—به عنوان بخشی از مراقبت استاندارد توصیه می‌کنیم. بیماران مسن‌تر نیز از ورزش سود می‌بردند. با این حال ممکن است این برنامه نیاز به تنظیم دقیق بیشتری داشته باشد تا آنها به اندازه بیماران جوان‌تر از آن بهره ببرند».

سازمان غذا و دارو اعلام کرد

کاهش ۶۷ درصدی کمبودهای دارویی

مدیرکل دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو گفت: کمبودهای دارویی کشور در سال ۱۴۰۲ با کاهش ۶۷ درصدی، از ۴۲۰ قلم در مهرماه ۱۴۰۱ و میانگین ۴۴۲ قلم در شهریور تا آبان سال ۱۴۰۱ به میانگین ماهانه ۱۱۲ قلم رسید.

به گزارش پیام آشنا به تقل از سازمان غذا و دارو، محمد پیکان‌پور در این باره گفت: طی سال ۱۴۰۲ تمامی ظرفیت‌های تولید به کار گرفته شده و با بازخوانی کامل برنامه‌های تولید شرکت‌ها، همزمان با اعطای مجوز مکفی برای تامین تیاز ۱۸ ماه آینده کشور، روند تامین دارو به طوری جدی تسهیل شد. وی افزود: جلسات تعاملی با ستدیکاها و اتجمن های مربوطه برگزار شد و با آسیب شناسی فرآیندها، تسریع جدی در روند فعالیت‌های جاری شرکت‌ها در سازمان صورت پذیرفت.

مدیرکل داروی سازمان غذا و دارو با بیان اینکه در سال گذشته مدت زمان انتظار بازدید GMP شرکت‌های تولیدکننده مواد اولیه از بیش از چهار ماه به کمتر از ۱.۵ ماه کاهش یافت، گفت: همچنین میزان صدور و تمدید پروانه‌های دارویی در سال ۱۴۰۲ به ۲۱۳ درصد رشد نسبت به سال ۱۴۰۱ رسید.

برش

با روزه تفکر به موفقیت نزدیکتر شوید

شروع سال جدید معمولاً شامل تصمیمات شخصی ما برای تغییر یا بهبود اوضاع است. شاید بخواهید تغییری در سلامتی، عواطف، امور مالی، روابط یا همه موارد فوق مشاهده کنید، بنابراین ما به شما روزه فکر و ذهن را پیشنهاد می‌کنیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، هدف، قدرت و آرامشی که زندگی را تغییر می‌دهد، قدرت تفکر است، با قدرت تفکر درست می‌توان زندگی را به سمت پیشرفت متمایل کرد این ذهن منفی ماست که موجب می‌شود مشکل در زندگی غالب شوند، پس باید با روزه افکار منفی و دوری از ذهنیت‌های نادرست از چیزهایی که ما را شکست می‌دهند و ما را اسیر گذشته می‌کنند نجات پیدا کرد.

روزه تفکر چیست؟

روزه تفکر همان روزه‌ای است که با مدتی مراقبه ادامه خواهد داشت، این روزه سنگرها و ذهنیت‌های شکست و ترسی که گریبان ما را گرفته است از بین برده و به شما کمک می‌کند آنچه را که هیچ چیز دیگری قادر به رفع آن نبوده است، اصلاح کنید. چیزی که به آن نیاز دارید، حذف افکار فرسوده، خودباخته، محکومیت، اضطراب، نگرانی و ترس است.

وقتی از تفکر اشتباه و باور غلط روزه می‌گیرید ذهنیت‌های شکست را از رژیم غذایی فکر خود حذف می‌کنید. شما سنگرهای ترس و شکست را از بین برده و تغییرات بی‌کوشش را در زندگی پرورش می‌دهید با روزه گرفتن ذهن، حواس‌پرتی‌ها و استرس‌های زندگی مدرن را از بین می‌بریم و به طبیعت اصلی خودمان که در اعماق وجود دارد باز می‌گردیم. ما هر لحظه هوشیارتر بیدار می‌شویم و به ما این امکان را می‌دهد که زیبایی واقعی جهان را احساس کنیم و به نوبه خود زندگی را کاملتر، واقعی‌تر و مسالمت‌آمیزتر زندگی کنیم.

چگونه روزه تفکر بگیریم

برنامه‌ریزی را متوقف کنید، مقایسه را متوقف کنید، رقابت را متوقف کنید، فکر منفی نکنید و فقط برای یک دقیقه نفس عمیق بکشید توجه بی‌نظیر ما چیزی است که به ندرت می‌توانیم به دلایلی از اضافه بار دیجیتالی گرفته تا شرطی‌سازی فرهنگی معادل‌سازی مشغله یا هدف به آن توجه کنیم. همانطور که ممکن است روزه را از بین غذا خوردن برای سم زدایی بدن انتخاب کنید، بهترین راه برای غلبه بر این بار ذهنی این است که به طور دوره‌ای ذهن را روزه بگیرید. بنابراین برای روزه تفکر خود زمان تعیین کنید، برای مثال: یک هفته، یک ماه و... حال باید سیستم عصبی را در تسخیر خود درآورید، ذهن خود را عمیقاً آرام کنید، از احساسات بی‌ثبات، استرس و اضطراب‌های بی‌خود دوری کنید و سعی کنید ناپایداری‌ها و محدودیت‌های دنیای مادی را رها کنید. در این دوره سعی کنید از دروغ، غیبت، بدگویی، غر زدن، عصبانیت‌های بیجا دوری کنید و ذهن آسیب دیده خود را در برابر نا ملایمت‌ها ترمیم کنید. رابطه خود را با افراد منفی قطع کنید و ذهن خود را در خوبی‌های دنیا غرق کنید.

نظر روانشناسان در مورد روزه تفکر

روانشناسی شناختی توضیح می دهد که چگونه از بین بردن تحریک خارجی می‌تواند استرس و اضطراب را کاهش دهد تا حالت ذهنی آرام تری داشته‌باشد.

جیسون گریگوری با تکیه بر فلسفه‌های معنوی و تمرین‌های مراقبه‌ای یوگای کلاسیک توضیح می‌دهد که چگونه روزه‌داری ذهن مستقیما بر عادات و روش زندگی شما در جهان تأثیر می‌گذارد. او معتقد است که چگونه اتکای بیش از حد به ذهن منطقی باعث عدم تعادل در سیستم عصبی خودمختار شده و خودآگاهی یکنواختی طبیعی احساسات و شهود ما را سرکوب می‌کند. او شیوه‌های مراقبه ساده‌ای را شرح می‌دهد که به آسانی در زندگی روزمره به کار می‌روند، مانند مدیتیشن آگاهانه و تأمل در ذهن که بر انرژی از همه محرک‌های دنیوی متمرکز است. او همچنین روش‌هایی را برای سرزدایی دیجیتالی و تضمین یک خواب خوب شبانه ارائه می‌دهد که یک پشتیبان اصلی برای درمان اختلالات شناختی و بازگرداندن حالت آرامش است.

ینی پیرس معتقد است روزه ذهن به ما یک برداشت تازه از کلمه مراقبه و مفهوم ورود به سکوت می‌دهد تا ماهیت واقعی و هماهنگ خود را دوباره کشف کنیم. این روزه به ما برداشتی تازه از کلمه مدیتیشن می‌دهد و مفهوم ورود به سکوت را دوباره زنده می کند تا ماهیت واقعی و هماهنگ خود را دوباره کشف کنیم.

لیزا اِم. سلو، نویسنده کتاب راهنمای عارف جوجه شورشی، روزه ذهن را حلقه مفقوده برای تجسم شادی خالص و از بین بردن استرس و اضطراب می‌داند و می گوید: با روزه تفکر در مسیر شخصی خود به سوی آرامش درونی، سلامتی مطلوب و روشنگری بازگشت به طبیعت واقعی خود در حالی که تمام تداخل ها را از بین می برید، بروید.

دامومیچل نویسنده ماه سفید در قله کوه روزه ذهن را یکی از مهم‌ترین جنبه‌های تزکیه درونی یا عمق و وضوح مورد بحث می‌داند. ذهن باید از محرک‌های منحرف کننده جدا شود تا تغییر صورت گیرد.

راندی اسمیت نویسنده کتاب بیداری تغییر پارادایم قلب، روزه ذهن را آمیزه‌ای از علم امروزی و دانش زیرکانه که از متون باستانی فرهنگ‌های خرد جمع‌آوری شده است می‌داند به درک این موضوع کمک می‌کند که چگونه ذهن می‌تواند از خود محوری به یک اتحاد جدایی ناپذیر با همه چیز تبدیل شود.

کمبود «ید» و کاهش IQ کودکان

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت ضمن هشدار نسبت به تبلیغات اغواگرایانه و فاقد اسلس علمی سوءجویان در زمینه نمک‌های تصفیه نشده از جمله نمک دریا، سنگ نمک و نمک‌های رنگی؛ در عین حال عوارض ناشی از کمبود «ید» در بدن را یادآور شد و بر لزوم مصرف کم اما یددار» نمک تاکید کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، احمد اسماعیل‌زاده درباره برنامه پیشگیری از کمبود ید در کشور و اقدامات وزارت بهداشت در این زمینه اظهار کرد: این برنامه یکی از موفق‌ترین برنامه‌های وزارت بهداشت بوده و مورد تحسین سازمان جهانی بهداشت نیز قرار گرفته است. با توجه به اینکه خاک کشور ید کافی ندارد، طی سالیان گذشته نسبت به یددار کردن نمک اقداماتی انجام شد که بسیار مثبت بود و توانست تا حدودی کمبود ید را در کشور ریشه‌کن کند اما طی سالیان اخیر با توجه به گسترش فضای مجازی و سود مالی که در این ماجرا وجود دارد، اطلاعات غلطی از سوی سودجویان درباره نمک‌های دریا و یا تبلیغات اغواگرایانه نظیر آنکه «این نمک‌ها معجزه می‌کنند و بسیاری از امراض را درمان می‌کنند» به مردم ارائه می‌شود و به همین دلیل نیز مردم نسبت به نمک یددار مقداری بد بین شده‌اند و برخی‌ها نیز تحت تاثیر این تبلیغات از نمک دریایی و نمک‌های رنگی استفاده می‌کنند.

نمک کم اما یددار مصرف کنید

وی تاکید کرد: این درحالیست که بارها و مکررا تاکید کرده‌ایم که نمک کم مصرف کنید و نمک مصرفی هم حتما یددار و تصفیه شده باشد و نمک یددار برای اینکه یـد در آن باقی بماند حتما در مراحل پایانی پخت به غذا اضافه شود.

تبلیغات «نمک دریا» اساس علمی ندارد

تاکید کرد: استفاده از نمـک دریا، نمک‌های رنگی، سـنگ نمک به هیچ وجه از سوی وزارت بهداشت توصیه نمی‌شود؛ چرا که به دلیل آلودگی با فلزات سنگین و... برای سلامت انسان مضرات بسیار زیادی دارد. اینکه در فضای مجازی گفته می‌شود نمک دریا برای فشار خون خوب است و یا بسیاری از بیماری‌ها را درمان می‌کند کاملاً اشتباه است و پایه علمی ندارد. هیچ کدام از این نمک‌ها نمی‌توانند درمان‌کننده باشند. نکته مهم دیگر نیز این اسـت که سایر افراد است. ید برای تکامل هوشـی افراد بسیار حائز اهمیت است به همین دلیل نیز ما همیشه به مادران یاردار می‌گوییم که مصرف نمک، هم به میزان کم برای آن‌ها مضر است و هم به میزان زیاد و باید حتما به میزان لازم نمک تصفیه شـده یددار مصرف کنند؛ چراکه موجب تکامل جنین در شکم مادر می‌شود.

کمبود «ید» و کاهش IQ کودکان

اسماعیل‌زاده ادامه داد: IQ کودکانی که ید کافی یـد جامعه را در کشـور با همکاری دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشـتی انجام داده‌ایم و داده‌های آن در دانشگاه علوم پزشکی کشور جمع‌آوری شـده است و این داده‌ها در حال تجزیه و تحلیل هسـتند و تا تابسـتان نتایج اعلام خواهد شد. در این برنامه ارزیابی وضعیت ید جامعه و در میان مادران باردار انجام شـده و همینطور میزان ید موجود در نمک‌هایی که در سـطح عرضه وجود دارد و نمک‌هایی که در کارخانه‌ها تولید می‌شوند بررسی خواهد شد.

نقش مهم «ید» در سلامت بدن

وی درباره فواید ید برای انسان اظهار کرد: ید نقش بسیار مهمی را در سلامت بدن ایفا می‌کند. خطر اختلالات شنوایی، سقط جنین، عقب‌ماندگی‌های ذهنی در افرادی که دچار کمبود ید هسـتند به مراتب بیشـتر از سایر افراد است. ید برای تکامل هوشـی افراد بسیار حائز اهمیت است به همین دلیل نیز ما همیشه به مادران باردار می‌گوییم که مصرف نمک، هم به میزان کم برای آن‌ها مضر است و هم به میزان زیاد و باید حتما به میزان لازم نمک تصفیه شـده یددار مصرف کنند؛ چراکه موجب تکامل جنین در شکم مادر می‌شود.

۳ عارضه مهم نمک‌های تصفیه نشده

وی در پایـان درباره تاثیر منفی تبلیغات فضای مجازی درباره مصرف نمک‌های تصفیه نشده، دریا و نمک بدون ید اظهار کرد: تبلیغات فضای مجازی موجب می‌شود که فرد ید کافی دریافت نکند و در نتیجه امراض ناشی از کمبود ید را دچار شود و علاوه بر آن نمک‌هایی که تبلیغ می‌شوند فلزات سنگینی دارند که سـرطان کلیه، سرطان کبد، سنگ کلیه و... را به افراد تحمیل می‌کند.

مینیمال
هایی برای زندگی

تازه های سلامت

جایگزینی گوشت با پروتئین قارچ برای کاهش کلسترول بهتر است

تحقیقات نشان می دهد که مایکوپروتئین ممکن است جایگزین بهتری برای گوشت در کاهش کلسترول باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال تیوز، رژیم غذایی نقش مهمی در تمام سیستم‌های بدن دارد. پروتئین اقلب بخشی از یک رژیم غذایی متعادل است و می‌تواند از متابع مختلفی تأمین شود. محققان به متابع پروتئین تقیر حیوانی و مزایای آنها برای مصرف کنندگان، از جمله تحوه تأثیر آنها بر اجزایی مانند کلسترول و سطح گلوکز خون علاقه‌مند هستند.

در مطالعه اخیر، محققان مصرف مایکوپروتئین یا محصولات پروتئینی قارچی را با خوردن ماهی و گوشت طی چهار هفته مقایسه کردند.

نتایج این مطالعه نشان داد گروهی که مایکوپروتئین مصرف کردند تا ۱۰ درصد کاهش در سطوح خاصی از کلسترول را تجربه کردند. اگر تحقیقات آینده، این یافته‌ها را تأیید کنند، مصرف مایکوپروتئین ممکن است ابزار دیگری برای کمک به افراد در حفظ سطح کلسترول در محدوده سالم باشد.

مایکوپروتئین از قارچ می‌آید و پروتئین بالایی دارد. محصولات حاوی مایکوپروتئین می‌توانند جایگزینی برای متابع حیوانی پروتئین مانند گوشت یا ماهی باشند. مایکوپروتئین همچنین حاوی مقادیر بالایی فیبر است.

محققان مطالعه حاضر می‌خواستند ببینند که چگونه خوردن مایکوپروتئین به جای گوشت و ماهی بر سطح کلسترول تأثیر می‌گذارد، به ویژه، در افرادی که اضافه وزن و سطح کلسترول بالایی داشتند. محققان خاطرنشان کردند که این افراد بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی هستند.

افراد می‌توانند از طریق مداخلات سبک زندگی، از جمله تغییر رژیم غذایی، بر سطح کلسترول خود تأثیر بگذارند.

این مطالعه یک کارآزمایی تصادفی کنترل شده با شرکت کنندگان بزرگسالان بین ۱۸ تا ۷۰ سال بود. همه شرکت کنندگان دارای شاخص توده بدنی ۲۷.۵ یا بالاتر بودند که نشان دهنده اضافه وزن بود. محققان فرض کردند که این معیار همچنین تضمین می‌کند که شرکت کنندگان کلسترول بالایی دارند.

محققان ۷۲ شرکت کننده را به طور تصادفی به دو گروه تقسیم کردند. یک گروه محصولات گوشت و ماهی و گروه دیگر محصولات مایکوپروتئین دریافت کردند. شرکت کنندگان تمونه خون را قبل و بعد از مداخله برای تجزیه و تحلیل ارسال کردند.

به طور کلی، محققان بهبود بیشتری در سطح کلسترول در میان گروه مایکوپروتئین یافتند.

برای شرکت کنندگان در گروه مایکوپروتئین، کلسترول کل حدود ۵٪ کاهش یافت. به طور مشابه، سطح کلسترول بد LDL حدود ۱۰٪ در گروه مایکوپروتئین کاهش یافت.

شرکت کنندگان در گروه مایکوپروتئین تیز میانگین قند خون و غلظت پپتید C پایین‌تری نسبت به گروه کنترل داشتند.

نویسنده این مطالعه، «جورج پاپوس»، می‌گوید: «این مطالعه به شواهد بیشتری از مزایای سلامتی مایکوپروتئین، از جمله بنتاسیل آن در کاهش خطر بیماری قلبی عروقی، اضافه می‌کند».