گوناگون

اقلام آرایشی در داروخانه‌ها تنها با مجوز سازمان غذا و دارو عرضه می‌شود

رئیس سازمان غذا و دارو با اشاره به عدم لزوم اخذ پروانه کسب جداگانه به منظور عرضه اقلام آرایشی و بهداشتی در داروخانه‌ها گفت: داروخانه ها به عنوان یک مؤسسه پزشکی و داشتن قانون خاص، مشمول کسب مجوز جداگانه از اتحادیه‌های صنفی نیستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وبداد، دکتر محمدرضا شانه‌ساز با اشاره به موضوع ادعای اتاق اصناف ایران مبنی بر ضرورت اخذ پروانه کسب از اتحادیه به منظور توزیع و فروش اقلام آرایشی و بهداشتی در داروخانه ها، افزود: این موضوع در کمیته تخصصی هیئت مقررات زدایی و بهبود محیط کسب و کار مطرح و مراتب از معاونت حقوقی ریاست جمهوری استعلام شده است.

وی ادامه داد: داروخانه ها به عنوان موسسات پزشکی مشمول قانون خاص تحت نظارت سازمان غذا و دارو هستند.

شانه ساز تأکید کرد: براساس بررسی‌های انجام شده و اعلام معاونت حقوقی ریاست جمهوری، داروخانه‌ها مشمول ماده(۲) قانون نظام صنفی واقع شده و عرضه اقلام آرایشی و بهداشتی در داروخانه‌ها با مجوز و نظارت وزارت بهداشت، نیازمند اخذ پروانه کسب جداگانه از اتحادیه صنفی مربوط به موضوع قانون نظام صنفی نیست.

پایش سلامت ۴۶۲ هزار مسافر در بدو ورود به کشور

رئیس سازمان امداد و نجات جمعیت هلال احمر از پایش سلامت ۴۶۲ نفر از مسافران ورودی به کشور از نظر ابتلا به کرونا خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مهدی ولیپور با اشاره به اجرای طرح پایش سلامت و مراقبت بهداشتی مسافران ورودی به کشور که از روزهای پایانی اسفند سال ۱۳۹۹ آغاز شده و تاکنون نیز ادامه دارد، گفت: در اجرای این طرح که با همکاری جمعیت هلال احمر همراه با وزارت بهداشت در حال اجراست تاصبح دیروز ۲۶ تیرماه، وضعیت سلامت ۴۶۱ هزار و ۹۳۶ مسافر ورودی به کشور از نظر ابتلا به کرونا مورد بررسی وارزیابی سلامت قرار گرفته و علائم کرونا در آنان کنترل شده است.

وی با بیان اینکه طی این مدت ۱۶۷ نفر هم به دلیل دارا بودن علائم ابتلا به کووید۱۹ به قرنطینه منتقل شدند، گفت: این آمار در مقایسه با روند روزانه قبلی همچنان با شیب بیشتری در حال افزایش است، به طوریکه طی دو روز ۹ نفر به تعداد نفرات قرنطینه شده افزوده شده است.

رییس سازمان امداد ونجات جمعیت هلال احمر با بیان اینکه تاکنون ۴۵ هزار و ۷۰ تست پی‌سی‌آر و ۶۵ هزار و ۴۱۸ تست فوری کرونا از مسافران اخذ شده است، گفت: ۴۷۱ نیروی عملیاتی در اجرای این طرح مشارکت دارند.

به گفته ولیپور، در حل حاضر این طرح در ۲۸ ورودی کشور از جمله پایانه های مرزی، دریایی و هوایی که در حال حاضر ۱۴ پایانه آن فعال است، اجرا می‌شود.

ارتباط مصرف مشروبات الکلی با ۷۴۰ هزار مورد سرطان در جهان

به گفته محققان، الکل در سال ۲۰۲۰ با ۷۴۰ هزار مورد جدید ابتلا به سرطان در جهان ارتباط داشت که ۴٪ کل موارد تازه تشخیص داده شده را در برمی گیرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، هریت رامگی- سرپرست تیم تحقیق از مؤسسه ملی تحقیقات سرطان فرانسه، در این باره گفت: این روند نشان می‌دهد که اگرچه در بسیاری از کشورهای اروپایی مصرف الکل به ازای هر شخص کاهش یافته است، اما مصرف الکل در کشورهای آسیایی مانند چین و هند و در جنوب صحرای آفریقا در حال افزایش است.

وی افزود: علاوه بر این شواهدی وجود دارد که پاندمی کووید ۱۹ میزان نوشیدن مشروبات الکلی را در برخی کشورها افزایش داده است.

محققان ابراز نگرانی کردند که رفتارهای مرتبط با آشامیدنی‌های الکلی که در طی پاندمی اتفاق افتاده است می‌تواند منجر به عادت‌های دائمی شود.

رامگی اذعان کرد: مطالعه ما سهم حتی مصرف اندک مشروبات الکلی را در میزان سرطان نگران کننده نشان می‌دهد، اما همچنین نشان می‌دهد که تغییر در عادات نوشیدنی‌های الکلی عمومی می‌تواند بر میزان سرطان در آینده تأثیر مثبت بگذارد.

در مردان ۷۷٪ موارد سرطان مرتبط با الکل و در زنان ۲۳٪ را تشکیل می‌دهند. سرطان‌های مری، کبد و سینه شایع‌ترین، و به دنبال آن سرطان روده بزرگ و مقعد، و سرطان دهان و گلو قرار دارند.

براساس مناطق، بیشترین میزان سرطان‌های مربوط به الکل در آسیای شرقی و اروپای مرکزی و شرقی (۶٪) بود، در حالی که کمترین میزان در شمال آفریقا و غرب آسیا، هر دو زیر ۱٪ بود.

براساس کشور، در مغولستان (۱۰٪) بالاترین و در کویت (۰٪) کمترین میزان بود. نرخ و موارد ابتلا به سرطان ناشی از مشروبات الکلی در کشورهای دیگر شامل ۳٪ در ایالات متحده، ۴٪ در انگلستان، برزیل و آلمان، ۵٪ در هند و فرانسه، و ۶٪ در چین است.

به گفته محققان، الکل می‌تواند با ایجاد آسیب به DNA که باعث افزایش تولید مواد شیمیایی مضر در بدن می‌شود و همچنین با تأثیر بر تولید هورمون، به ابتلا به سرطان کمک کند. محققان توضیح دادند که الکل همچنین می‌تواند اثرات سرطانی ناشی از توتون و تنباکو را تشدید نماید.

یک جرعه کتاب

هرس ذهن
نویسنده: استیو اسکات- بری دانپورت
مترجم: صدف حکیمی‌زاده
ویراستار: سعید یار احمدی
انتشارات آموخته

پیام آشنا: هرس ذهن نوشته استیو اسکات و بری دانپورت یک راهنمای عملی برای زندگی بدون نگرانی، اضطراب و افکار منفی است.

درباره کتاب هرس ذهن

امروزه بشر در بهترین روزگار خود زندگی می‌کند. بسیاری از بیماری‌های کشنده دیگر وجود ندارند و در بیشتر مناطق این کره خاکی حاکمیت نظم و قانون برقرار است. شاید بگویید هنوز هم شاهد جنگ‌های فراوانی هستیم، ولی هر طور که حسابش را بکنید باز هم از گذشتگان خود زندگی بهتری داریم و دغدغه‌هایمان به جای نجات از طاعون، به سرعتِ اینترنت تغییر پیدا کرده است.

در پی این پیشرفت‌ها، با چالش گزینه‌های فراوان روبه‌رو هستیم و این موضوع زندگی‌مان را دچار ازدحام کرده، ذهن‌مان را به‌هم‌ریخته و سدی برای دسترسی به ظرفیت واقعی‌مان شده است. این کتاب درباره هرس کردن شاخه‌های درهم و برهم ذهن‌مان است. وقت آن رسیده که برای آرامش ذهنی از ازدحام زندگی‌مان بکاهیم.

نویسندگان این کتاب بری و استیو خود با این مشکلات دست به گریبان بوده‌اند و با حل آن‌ها، به مربیان کاربلدی در توسعه مهارت‌های فردی تبدیل شده و چندین کتاب پرفروش در این باره نوشته‌اند. به همین دلیل، زبان این کتاب بسیار ساده و محتوای آن کاربردی است. آن‌ها هدف‌شان را این‌طور بیان می‌کنند: عادات، اعمال و ذهنیتی را به شما آموزش می‌دهیم که می‌توانید به کمک آن‌ها به‌هم‌ریختگی ذهنی‌تان را که مانع از ذهن‌آگاهی و تمرکزتان می‌شود، هرس کنید. وقتی زندگی بیش از حد دشوار و پیچیده می‌شود، روان‌مان به دنبال راه فرار می‌گردد. فشار زیاد، قرار گرفتن در معرض کارهای منفی زیاد و داشتن انتخاب‌های زیاد باعث می‌شود بدترین خودمان باشیم. اگر ذهن‌مان را به حال خود بگذاریم، از شاخه‌ای به شاخه دیگر می‌پرد، خاطره‌ای قدیمی یا موضوعی که حواس‌مان را پرت کرده است دنبال می‌کند یا در دام بیزاری و خشم گرفتار می‌شود. شاید هم درگیر رؤیاپردازی و خیال‌بافی شود که بسیار مثبت‌تر از خشم و بیزاری است، ولی به هر حال ذهن را آشفته می‌کند. این چرخه همواره ادامه دارد و برای کنترل آن نیز باید همواره تلاش کرد. کتاب هرس ذهن کوشش شده بهترین راه‌های مقابله با به‌هم‌ریختگی ذهنی به شما آموزش داده شوند.

سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا اعلام کرد:

چرخش کرونای دلتا در تمام استان‌ها

سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا نسبت به کاهش سطح رعایت پروتکل‌های بهداشتی به زیر ۵۰ درصد هشدار داد و در عین حال گفت: ویروس کرونای دلتا تقریباً تمام استان‌های کشور را در نوردیده است.

به گزارش پیام آشنا علیرضا رئیسی روز گذشته در حاشیه جلسه ستاد ملی کرونا که با حضور رئیس جمهور و سایر اعضا برگزار شد، گفت: بحث‌های مختلفی در جلسه امروز انجام شد و در ارتباط با روند بیماری در دنیا به ویژه ویروس دلتا که خیلی از کشورهای دنیا را درگیر کرده و موجب افزایش بیماری در سطح دنیا شده صحبت شد.

چرخش کرونای دلتا در تمام استان ها

وی افزود: در کشور خودمان هم این ویروس در حال چرخش است و می‌شود گفت که تقریباً همه استان ها را درنوردیده و شیوع ویروس و مبتلایی که الان هستند و نوع ابتلا مشخص است که ویروس غالب دارد دلتا می‌شود و اکثر استانهای کشور را درگیر کرده است. وی گفت: در حال حاضر ۱۶۹ شهرستان کشور در وضعیت قرمز، ۱۶۶ شهر نارنجی و ۱۱۳ شهر نیز در وضعیت زرد هستند. تنزل سطح رعایت پروتکلهای بهداشتی به ۴۸ درصد

رئیسی همچنین گفت: اما نکته‌ای که جای تأمل دارد و البته ناراحت کننده است، این است که میزان رعایت پروتکلها در کشور به زیر ۵۰ درصد رسیده است و به ۴۸ درصد رسیده است. مسلما این میزان از رعایتها کافی نخواهد بود و منجر به افزایش و شیوع بیماری می شود. قطعا همه مردم هم این حس و نگاه را دارند و وقتی در سطح شهر عبور می کنند مشاهده می کنند که میزان رعایت پروتکل ها پایین آمده است.

سفرهای غیرضروری ممنوع

وی در این راستا افزود: میزان پلمب ها در موارد تخلف و همچنین جرایم کم نیست، اما این موارد نمی شود رعایت پروتکلها را القا کرد. انتظار است مردم عزیز به خاطر حفظ جان خود بیشتر به پروتکل ها اهمیت دهند و از سفرهای غیر ضرور و حضور در جمعها به شدت پرهیز کنند. سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا گفت: رستورانها، تالارها، مراکز سرپوشیده مثل سالنهای ورزشی و استخرهای سرپوشیده و حتی پاساژهای سرپوشیده می‌توانند محل انتقال بیماری باشند. وی مجدداً تأکید کرد: قدرت سرایت ویروس جدید بالا است و اگر کوچکترین کوتاهی صورت گیرد میزان ابتلا را بیشتر خواهد کرد. رئیسی ادامه داد: در حال حاضر وضعیت بسیاری از استان‌های کشور قرمز است یا حداقل یک تا دو شهر قرمز دارند و برخی استان‌ها هم تعداد بسیار زیادی شهر قرمز دارند. همچنان بیماری در جنوب کشور، در استان‌های بوشهر، هرمزگان، سیستان و بلوچستان و کرمان رو به افزایش است. گرچه که این بیماری در سایر نقاط کشور هم رو به گسترش است.

عبور واکسیناسیون روزانه از مرز ۲۵۰ هزار تزریق

وی در ادامه صحبت‌هایش درباره وضعیت واکسیناسیون علیه کرونا در کشور نیز گفت: خوشبختانه وضعیتی که در زمینه واکسیناسیون داریم، میزان واکسیناسیون طی روزهای گذشته روند خوبی گرفته و میزان واکسیناسیون از مرز ۲۵۰ هزار تزریق روزانه هم عبور کرده و امید داریم که همچنان افزایش یابد.

واکسیناسیون پرخطرها و سنین بالای ۶۰ سال: قطعی است

رئیسی گفت: در زمینه تامین واکسن هم برای سنین ۶۰ سال به بالا هم واکسن دوز اول هم دوز دوم را به اندازه کافی داریم. تاکنون ۱۱.۲ میلیون واکسن بین استان‌ها توزیع شده است. در این هفته هم حدود شش میلیون دوز واکسن جدید به دستمان می‌رسد که این واکسن‌ها هم توزیع خواهد شد و ان شاءالله افراد ۶۰ سال به بالا و گروه‌های پرخطر از قطعا واکسینه خواهیم کرد. وی همچنین افزود: در برخی استان‌ها هم مانند خوزستان، بوشهر، هرمزگان، سیستان وبلوچستان و خراسان جنوبی واکسیناسیون را از سنین ۵۰ سال به بالا آغاز کرده‌ایم. رئیسی ادامه داد: جزایر خلیج فارس هم به جز قشم و کیش که بعدا اعلام می شود، واکسیناسیون در سایر جزایر در سنین ۱۸ سال به بالا انجام خواهد شد.

واکسیناسیون عشایر ۱۸ سال به بالا از ماه آتی

سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا گفت: واکسیناسیون عشایر را هم از ماه آینده در افراد ۱۸ سال به بالا آغاز خواهیم کرد و معلمان و اساتید هم در مرداد ماه واکسیناسیون‌شان آغاز می‌شود تا این افراد هم به جمع واکسن زده‌ها اضافه شوند.

تازه های سلامت

زنان باردار چاق بیشتر در معرض ابتلا به کرونا هستند

نایب رئیس انجمن متخصصان زنان و زایمان ایران گفت: زنان باردار چاق بیشتر در معرض ابتلا به کرونا هستند و تب در ابتدای بارداری در مادر باردار می تواند ریسک ابتلا به ناهنجاری‌ها را در جنین افزایش دهد بنابراین کنترل تب بسیار حائز اهمیت است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از انجمن متخصصان زنان و زایمان، مریم کاشانیان افزود: زنانی که چاق هستند ممکن است باردار خطرناک تری نسبت به زنان با وزن نرمال داشته باشند زیرا مشکلاتی مانند فشار خون و دیابت آنها را تهدید می‌کند و در حال حاضر نیز چاقی بر اساس تحقیقات جهانی مشخص شده که می‌تواند زمینه‌ساز احتمال بیشتر ابتلای به بیماری کرونا نیز باشد.

کاشانیان ادامه داد: همچنین ثابت نشده که کرونا در مادر در حین بارداری بتواند مشکل ناهنجاری‌های جنینی ایجاد کند، ولی تب مادر در ابتدای بارداری مثل سایربیماری‌های دیگر تب دار مادر می تواند ریسک ناهنجاری ها ی جنینی را به میزان کمی در جنین افزایش دهد، بنابراین کنترل و پایین نگه داشتن درجه حرارت می تواند این احتمال را بر طرف سازد.

وی تصریح کرد: همایش متخصصان زنان و زایمان ۶ تا ۹ مهر امسال به صورت همزمان حضوری و مجازی برگزار می‌شود و جدیدترین دستاوردهای علمی در حوزه بیماریهای زنان و زایمان و نیز جراحی‌های زنان و مامایی مورد بحث و گفت‌وگو قرار خواهد گرفت و تبادل اطلاعات میان اساتید و پزشکان برجسته داخلی و خارجی انجام خواهد شد.

نایب رئیس انجمن متخصصان زنان و زایمان ایران افزود: محورهای علمی این کنگره شامل حاملگی‌های پرخطر، طب مادر و جنین، مدیریت اتاق زایمان، باروری و ناباروری، انکولوژی ژنیکولوژی، ژنیکولوژی نوجوانان و کودکان، یورولژیکولوژی، ژنیکولوژی خوش خیم، منوپوز، تکنیکهای جراحی و جراحیهای کم تهاجمی، چاقی، ژنتیک بالینی، تصویربرداری، سیاستگذاری سلامت زنان و بهبود کیفیت خواهد بود.

وی تصریح کرد: انجمن های پرناتولوژی، انجمن کف لگن، انجمن سرطان های زنان، باروری و ناباروری و انجمن جراحی های کم تهاجمی نیز در این همایش حضور دارند و مباحث جدید مورد بحث و گفت‌وگو قرار خواهند گرفت. بنابراین مباحث باروری و ناباروری، بی اختیاری ادراری و سلامت جنسی از مباحث مورد گفت‌وگو در این همایش خواهند بود.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است.
امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.
نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.
شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸

آشپزخونه

آیا پاستای گندم کامل از پاستای سفید سالم‌تر است؟

سال‌ها است که پاسته با نسالم بودن شهرت پیدا کرده و به همین دلیل دوستداران کربوهیدرات از عرضه پاستاهای سبوس‌دار توسط برندهای مختلف، ابراز خرسندی می‌کنند. آن‌ها این‌طور استدلال کردند که غلات کامل سالم هستند بنابراین نوع پاستا باید پاستی برای معضل خوب غذا خوردن آن‌ها باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، اگرچه ممکن است پاستای سبوس‌دار از نظر مواد مغذی غنی‌تر باشد اما نوع سفید طعم بهتری دارد. بنابراین، آیا شما واقعاً باید عطر و طعم رافدای سلامتی کنید؟ ما برای اطلاع از این موضوع، با یک متخصص صحبت کردیم.

ادعا:

پاستای سبوس‌دار از پاستای سفید سالم‌تر است، زیرا حاوی مواد مغذی مانند کربوهیدرات‌های پیچیده، پروتئین، فیبر، آهن، منیزیم و روی می‌باشد. از سوی دیگر، پاستای سفید از کربوهیدرات‌های تصفیه شده تهیه شده است. به این معنی که بسیاری از مواد مغذی در طی پردازش از آن گرفته شده‌اند.

شواهد:

در اینجا مواد مغذی تشکیل‌دهنده‌ی پاستا نشان داده شده است.

یک واحد (۶۰ گرم) پاستای گندم کامل حاوی موارد زیر است:

۱۸۰ کالری
۳۶ گرم کربوهیدرات
۸ گرم پروتئین
۷ گرم فیبر
مواد معدنی مانند منیزیم، آهن و روی

یک واحد (۶۰ گرم) پاستای سفید این موارد می‌باشد:

۲۰۰ کالری
۴۲ گرم کربوهیدرات
۷ گرم پروتئین
۳ گرم فیبر
مقداری آهن، اما فاقد منیزیم و روی

بنابراین، این واقعاً به چه معنا است؟ مشخص شده که غلات تصفیه شده، میزان قند خون و انولین شما را افزایش می دهند زیرا هضم آن‌ها بسیار سریع‌تر از کربوهیدرات‌های پیچیده است. همچنین آن‌ها به اندازه‌ی کربوهیدرات‌های پیچیده مسیر کنند نیست. بنابراین احتمال دارد در مصرف آن‌ها زیاده‌روی کنید، زیرا می‌توانند منجر به چاقی و بیماری های مرتبط با آن گردد.

کربوهیدرات‌ها منبع اصلی سوخت بدن شما هستند. اگر به اندازه کافی از آن‌ها مصرف نکنید، احتمال اینکه پرخوری کنید وجود دارد. پروتئین به ساخت و ترمیم عضلات کمک می‌کند در حالی که فیبر به ثبات قند خون کمک می‌نماید و به سیستم هضم شما برای عملکرد صحیح کمک می‌کند. در مورد مواد معدنی، منیزیم فشارخون سالم را حفظ می‌کند و استخوان‌های شما را قوی نگه می‌دارد. آهن به شما انرژی می‌دهد و روی به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند و به شما در بهبود جراحات یا کبودی‌ها کمک می‌کند.

نظر کارشناسی:

اگرچه پاستای سبوس‌دار دارای فوایدی برای سلامتی است، اما منع کردن خودتان از خوردن چیزی که دوست دارید هیچ فایده‌ای ندارد. گاهی برخی از پاستاهای گندم کامل طعمی به خوبی ماکارونی سفید ندارند.

اگر می‌خواهید پاستای سفید بخورید، به دنبال همین نوع بروید، اما به اندازه وعده مصرفی خود توجه داشته باشید. بیشتر افراد احتمالاً باید دو واحد [در هر وعده غذایی] مصرف کنند.

در مورد بحث شاخص گلیسمی، اگرچه درست است که غلات تصفیه شده مانند پاستای سفید شاخص گلیسمی بالایی دارند، اما در واقع ممکن است معنای آن چیزی که فکرمی کنید نباشد.

شاخص گلیسمی برای اولین بار به عنوان راهی برای کمک به افراد دیابتی جهت انتخاب مواد غذایی متناسب با شرایطشان تعریف شد. از آن جا که برخی افراد مانند ورزشکاران در رژیم غذایی خود به کربوهیدرات بیشتری احتیاج دارند مصرف غذاهایی که شاخص گلیسمی بالایی دارند، قرار نیست چیز بدی نیست.

به علاوه، شاخص گلیسمی غذاهای خاص، روش واقعی غذا خوردن مردم را در نظر نمی‌گیرد. شما پاستا را به صورت ترکیبی مصرف می‌کنید نه به تنهایی یعنی احتمالاً روی آن سس مخصوصی می‌ریزید و سپس آن را نوش جان می‌کنید.

نحوه تهیه یک وعده غذایی تعیین می‌کند که آن وعده با چه سرعتی موجب افزایش و کاهش قند خون شما می‌شود. همراه کردن یک کربوهیدرات نشاسته‌ای با پروتئین، چربی و مقداری فیبر در واقع قند خون شما را تنظیم می‌کند، به این معنی که شما جهش انرژی و به دنبال آن افت ناگهانی آن را تجربه نخواهید کرد.

بنابراین اگر فکر می‌کنید طعم پاستای سفید بهتر است، نگران نباشید. قطعاً روش‌هایی وجود دارد که می‌توانید آن را جزئی از یک رژیم غذایی سالم قرار دهید این گونه که در مصرف آن زیاده‌روی نکنید و هر وعده به اندازه یک کاسه از آن را بخورید و همچنین به سایر مواد تشکیل دهنده وعده غذایی نیز توجه داشته باشید.

شما باید پاستا را با پروتئین، چربی [سالم] و سبزیجات متعادل کنید، نه اینکه چیزی مانند فتوچینی آلفردو که در اصل فقط کره و خامه است بخورید. پاستای خود را با مقداری مرغ سرو کنید و به عنوان مثال سبزیجاتی مانند کدوسبز را روی آن قرار دهید.

نکته مهم دیگر: اگر بخواهید قبل از مسابقه ورزشی معده خود را با کربوهیدرات پر کنید، ماکارونی سبوس‌دار احتمالاً یک انتخاب مشکل‌ساز باشد. در آن صورت، محتوای فیبر اضافی آن ممکن است باعث ناراحتی معده و ایجاد آشفتگی دستگاه گوارش شود.

نکته پایانی اینکه قانون اعتدال را دنبال کنید و هر نوع ماکارونی را که انتخاب کردید به صورت سالم مصرف نمایید.

به نظر برخی متخصصین، نباید کاملاً از خودتن بعضی غذاها پرهیز کنید ممکن است شما نخسته‌های دیگر پاستا را دوست نداشته باشید و این اشکالی ندارد.

چطور به فرد گرمازده کمک کنیم؟

گرمازدگی چه علائمی دارد؟

علائم بی‌رمق شدن ناشی از گرما که خدمات ملی سلامت انگلیس برشمرده است، عبارت از سردرد، سرگیجه، بی‌اشتهایی، حالت تهوع، تعریق زیاد، دل‌پیچه، افزایش ضربان قلب، دمای بدن ۳۸ درجه یا بالاتر و عطش شدید هستند. کودکان و بزرگسالانی که دچار بی‌رمقی از گرما می‌شوند علائمی مشابه دارند. اما کودکان ممکن است خواب‌آلود هم به نظر برسند. اگر کسی که این نشانه‌ها در او بروز کرده ظرف ۳۰ دقیقه بهبود پیدا نکند، ممکن است این عارضه در ادامه به گرمازدگی منتهی شود. علائم گرمازدگی نیز عبارت از نبود تعریق به‌رغم احساس گرمای شدید، دمای بدن ۴۰ درجه یا بالاتر، تنگی نفس، گیجی، احساس سکته، بیهوشی و بی‌واکنشی است.

چطور به فرد گرمازده کمک کنیم؟

خدمات ملی سلامت انگلیس توصیه می‌کند اگر متوجه شدید کسی از گرما بی‌رمق شده است، باید به محلی خنک برده شود.

هر کاری می‌توانید بکنید تا دمای بدنش پایین بیاید. از جمله اینکه خاطرجمع شوید مقادیر زیادی آب بنوشد. با اسپری یا اسفنج پوستش را خنک کنید و او را در حالتی بخوابانید که پاهایش اندکی بالاتر از بدنش باشد. اگر وضعیت فرد ظرف ۳۰ دقیقه بهبود پیدا نکرد و اطمینان دارید که دچار گرمازدگی شده است، با اورژانس تماس بگیرید و درخواست آمبولانس کنید. کارشناسان توصیه می‌کنند در مدتی که منتظرید آمبولانس برسد، سعی کنید با اسفنج خیس یا پیچیدن فرد لای ملافه‌های خیس خنک، دمای بدنش را پایین بیاورید. اگر به نظر رسید که دمای بدن فرد عادی شده است، آن‌وقت ملافه‌های خیس را با خشک عوض کنید. همچنین در مدتی که منتظر هستید کادر اورژانس از راه برسد، مدام تنفس، نبض و سطح هشیاری و واکنش فرد را بررسی کنید. اگر هر زمان سطح هشیاری و واکنش فرد پایین آمد، باید نفس‌هایش را چک کنید و خاطرجمع شوید راه تنفسش باز است. برای آگاهی بیشتر در مورد نحوه مراقبت از فردی که سطح هشیاری و واکنشش پایین آمده است، باید از قبل از روش‌های مراقبت‌های اولیه مطلع شوید.

چگونه می‌شود از گرمازدگی پیشگیری کرد؟

به توصیه کارشناسان با برخی اقدام‌ها می‌شود از بی‌رمقی از گرما و گرمازدگی در دمای بالا پیشگیری کرد. این اقدام‌ها عبارت از مصرف مقادیر زیاد نوشیدنی‌های خنک، دوش آب سرد، پوشیدن لباس‌های گشاد و آزاد و اجتناب از قرار گرفتن در آفتاب در ساعت‌های اوج تابش است. به نوشته روزنامه ایندیپندنت، خدمات ملی سلامت انگلیس همچنین توصیه می‌کند مراقب کسانی باشیم که بیشتر در معرض بی‌رمقی از گرما و گرمازدگی قرار دارند که کودکان، سالمندان و کسانی که بیماری‌های مزمن دارند بیشتر از این نظر آسیب پذیرند.