گوناگون

توصیه های تغذیه ای برای روزه داران در شبکه شاد البرز

رئیس اداره سلامت و تندرستی آموزش و پرورش البرز گفت: توصیه های تغذیه ای توسط مراقبین سلامت مدارس البرز برای دانش آموزان، والدین و فرهنگیان در شبکه شاد بار گذاری می شود، افزود: باتوجه به شرایط کرونایی جامعه وماه مبارک رمضان، لازم است روزه داران با داشتن تغذیه صحیح در این دوران، سیستم ایمنی بدن خود را جهت پیشگیری از ابتلای احتمالی به این بیماری بالا ببرند. وی بیان کرد: تغذیه صحیح در ماه مبارک رمضان مانند سایر اوقات به معنی رعایت ۲ اصل تنوع و تعادل در برنامه غذایی است و باید با استفاده کافی از گروه‌های اصلی غذایی از کم خوری و پرخوری در این ایام جلوگیری کرد.وی با بیان اینکه این توصیه ها به منظور بالابردن سیستم ایمنی بدن در شرایط کرونایی ارائه می شود، خاطرنشان کرد: بهتر است هنگام پخت غذاهای مصرفی در وعده افطار و سحر از روش‌های بخارپز و آبپز به جای سرخ کردن استفاده شود.

طارمی ادامه داد: خانواده ها به تغذیه فرزندانشان که برای نخستین بار به عرصه فریضه روزه داری ورود کرده‌اند، توجه ویژه کنند. وی تصریح کرد: دانش آموزان در وعده سحری غذاهای مقوی مانند تخم مرغ و خرما مصرف کنند تا طی روز احساس گرسنگی نکنند. وی اضافه کرد: نوجوانان در سحری میوه های آبدار مانند هندوانه و سبزیجات از جمله کاهو مصرف کنند تا طی روز دچار تشنگی نشوند. رئیس اداره سلامت و تندرستی آموزش و پرورش البرز به دانش آموزان روزه دار به خصوص روزه اولی‌ها توصیه کرد که بین وعده‌های افطار تا سحر به تدریج، آب به مقدار کافی بنوشند وسعی نکنند آب فراوانی را در سحر استفاده کنند. وی با اشاره به اینکه غذا خوردن سریع و با عجله، سبب اختلال در سیستم گوارشی می شود،افزود: روزه داران با فرصت کافی و با آرامش سحری را میل کنند. طارمی از والدین درخواست کرد: خواب فرزندان به خصوص روزه اولی ها را طوری تنظیم کنند تا سحری بیدار شوند و همچنین وقت کافی برای صرف این وعده غذایی داشته باشند. وی گفت: روزه داران باید در افطار و سحر از تمام گروه های غذایی مانند لبنیات، میوه و سبزی، نان ها و غلات، سیب‌زمینی، گوشت ها و پروتئین ها استفاده کنند.وی تأکید کرد: این توصیه ها در قالب عکس نوشته، پیام نوشتاری، فیلم کوتاه و برشور تهیه و در شبکه شاد کانال معاونت تربیت بدنی و سلامت بار گذاری می شود.

ارتباط عدم تحرک فیزیکی با ابتلا به نوع شدیدتر کووید ۱۹

نتایج یک مطالعه بزرگ در ایالات متحده نشان می دهد که عدم تحرک جسمی با عفونت شدیدتر کووید ۱۹ و افزایش خطر مرگ ناشی از آن مرتبط است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایتس دیلی، یافته‌ها نشان می‌دهد بیماران مبتلا به کووید ۱۹ که طی ۲ سال قبل از بروز پاندمی کرونا،ویروس به طور مداوم بی تحرک بودند، بیشتر از بیمارانی که به طور مداوم از دستورالعمل های فعالیت بدنی برخوردار بودند، در بیمارستان بستری می‌شوند، به مراقبت‌های ویژه نیاز دارند و می‌میرند. درحال حاضر بی تحرکی به عنوان یک فاکتور پرخطر از سن بالا و سابقه پیوند عضو پیشی گرفته است.

چندین فاکتور پرخطر برای عفونت شدید کووید ۱۹، از جمله سن بالا، جنسیت مرد، و برخی بیماری‌های زمینه‌ای مانند دیابت، چاقی و بیماری‌های قلبی عروقی شناسایی شده‌اند.

محققان در این مطالعه وضعیت ۴۸،۴۴۰ بیمار کرونایی را بررسی کردند. تمامی این افراد میزان فعالیت بدنی شأن را بین مارس ۲۰۱۸ تا مارس ۲۰۲۰ گزارش کرده بودند. محققان پس از در نظر گرفتن عوامل بالقوه تأثیرگذار از جمله نژاد، سن و شرایط پزشکی زمینه‌ای دریافتند بیماران مبتلا به کووید ۱۹ که به طور مداوم از نظر جسمی بی تحرک بودند، بیش از دو برابر بیماران دارای بیش از ۱۵۰ دقیقه فعالیت جسمی در هفته در بیمارستان بستری شده بودند.

آنها همچنین ۷۳ درصد بیشتر به مراقبت‌های ویژه پزشکی نیاز داشتند و احتمال مرگ شأن به دلیل این بیماری ۲.۵ بار بیشتربود.

دولت در قبال کودکان کار وخیابان مسئولیت‌پذیر نیست

رئیس انجمن مددکاران اجتماعی ایران با اشاره به اینکه دولت در قبال کودکان کار وخیابان مسئولیت‌پذیر نیست، گفت: حوزه اجتماعی دغدغه دولت نیست و عزمی برای اجرای تکلیف قانونی خود ندارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سید حسن موسوی چلک در برنامه تلویزیونی «غیرمحرمانه» با موضوع «کودکان کار و خیابان» گفت: کودکی که در خیابان کار می‌کند، می‌خوابد و زندگی می‌گذراند، کودک خیابان است. بنابراین: ما در کشور کودک خیابانی داریم که درصد عمده آن کودکانی هستند که به هر دلیل مجبور به انجام کار برای تأمین معیشت خانواده هستند.

وی اضافه کرد: در ماده ۸۰ قانون کار، کار کودک ۱۵ تا ۱۸ سال را به رسمیت شناخته‌ایم و عبارت کارگر نوجوان در قانون کار جمهوری اسلامی ایرانی آمده است. در اصل ۲۹ قانون اساسی، تکالیفی به صورت مشخص برای دولت تصریح شده و در این اصل، به تکلیف دولت در خصوص رفاه اجتماعی آحاد مردم تاکید شده است.

وی با بیان اینکه در قبال کودک کار کشور که برخی نان‌آوران کوچک خانواده خود هستند، مسئولین قانونی وجود دارد، گفت: مسئول اجرای ممنوعیت کار کودکان زیر ۱۵ سال، وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی می‌باشد. کودکانی که در خیابان به کار مشغول هستند از جمله کودکان بدسرپرست یا بی‌سرپرست به شمار می‌آیند که طبق قانون حمایت از کودکان بدسرپرست و بی‌سرپرست سازمان بهزیستی کشور متولی آن است و سازمان‌های وزارت بهداشت و سازمان بهزیستی و ستاد مبارزه با مواد مخدر مسئولیت امور کودکان درگیر اعتیاد را برعهده‌دارند.

موسوی چلک با بیان اینکه قوانین در خصوص کودکان کار و بدسرپرست و بی‌سرپرست بی‌شمار هستند، گفت: مشکل این است که در بسیاری مواقع کودک کار و خیابان ابزاری برای نشان دادن قدرت دولت و بحث سیاسی در اداره کشور است.

یک جرعه کتاب

چهار اثر از فلورانس اسکاول شین
بازی زندگی و چگونگی انجام آن؛
کلام تو عصای معجزه‌گر توست؛
درمخفی موفقیت؛
قدرت کلام
نویسنده:فلورانس اسکاول شین
مترجم:فاطمه‌فراهانی
گرد آورنده: گروه گردآوری و ترجمه سبکتو

پیام آشنا: میکروکتاب چهار اثر از فلورانس اسکاول شین، درواقع شامل چهار کتاب از اوست که در یک مجموعه گردآوری شده است. این کتاب‌ها شامل: بازی زندگی و چگونگی آن، کلام تو عصای معجزه‌گر توست، در مخفی موفقیت و قدرت کلام است. چهار اثر از فلورانس اسکاول‌شین، یکی از بهترین کتاب‌ها برای شروع به مثبت‌اندیشی و تغییر است.

درباره کتاب چهار اثر از فلورانس اسکاول شین

اساس سخن اسکاول شین در این چهار اثر تفکر مثبت است او می‌گوید آنچه که در زندگی‌مان نام محدودیت برایش گذاشتیم، در واقع حصاری است که خودمان، دور خودمان کشیدیم. اگر فکر می‌کنید که به یکسری خواسته‌ها در زندگی نمی‌رسید چون پول یا شرایط کافی ندارید، همان خواهد شد. اما اگر در بدترین شرایط ممکن باشید و خواسته‌هایتان را ببینید حتما به آن خواهید رسید. چون کلام می‌تواند زندگی ما را تغییر دهد. شاید آن را ساده بنگریم و بگوییم که سخن اثری بر زندگی ما ندارد. اما همین جملات به اصطلاح ساده می‌تواند تغییری شگرف در زندگی ما ایجاد کنند.

خواندن کتاب چهار اثر از فلورانس اسکاول شین را به چه کسانی پیشنهادمی کنیم؟

همه ما نیاز داریم تا تفکرات منفی را از ذهن خود دور کنیم و مثبت‌اندیشی را جایگزین آن سازیم پس مطالعه این کتاب را به همه کابران طاقچه پیشنهادمی کنیم.

درباره فلورانس اسکاول شین

فلورانس اسکاول شین، نویسنده، تصویرگر و هنرمند محبوب آمریکایی بود. او دانش الهی را تدریس می‌کرد و از این طریق توانست گره از مشکلات زندگی افراد بسیاری بگشاید و تلاش می‌کرد تا پیام معنویت را به مردم جهان برساند. کتاب‌های او به زبان‌های مختلف ترجمه شده و در اختیار همگان قرار گرفته است. او می‌گوید: هر آنچه آدمی احساس یا به روشنی مجسم کند بر ذهن نیمه هشیار اثر می‌گذارد و موبه مو در صحنه زندگی ظاهر می‌شود. چرا که ذهن، هیچ چیز نمی‌تواند میان انسان و بزرگ‌ترین آرمان‌ها یا مراحل‌های دلش فاصله ایجاد کند. اصولا هر مشکلی حاصل ذهنی ناآرام است. شر زاییده خیالات نادرست آدمی است و حاصل اعتقاد به دو قدرت خیر و شر به جای اعتقاد به یک قدرت یعنی خدا است. تنها آن چیزهایی را به خود جذب می‌کنید که بی‌نهایت به آن می‌اندیشید.

تکذیب سیاه شدن وضعیت کرونایی در ۶۳ شهرستان کشور

سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا با تاکید بر اینکه رنگبندی جدید استان‌ها باید توسط ستاد ملی مقابله با کرونااعلام شود، گفت: رنگبندی اعلام شده در روز ۲۶ فروردین صحت ندارد.

به گزارش پیام آشنا. دکتر علیرضا رئیسی با بیان اینکه مبنای رسمی اعلام رنگ بندی کرونایی شهرها، ستاد ملی مقابله با کرونا است، اظهار کرد، رنگ بندی جدیدی که اعلام شده است صحت ندارد و می‌بایست رنگبندی که ستاد اعلام می‌کند و توسط وزارت کشور به استان‌ها ابلاغ می‌شود مبنای کار قرار گیرد. وی افزود: از نظر تعبیر آماری ۶۳ شهر در وضعیتی هستند که از شاخصی که برای رنگ قرمز در نظر گرفتیم فراتر رفته است به همین دلیل این تعبیر به کار برده شده است که وضعیت سیاه رنگ است.

رئیسی تأکید کرد: رنگ سیاه به هیچ وجه درست نیست

محض اطلاع

مدیر کل بهزیستی البرز:

والدین در بدو تولد از شنوایی فرزندشان مطمئن شوند

مدیرکل بهزیستی البرز گفت: تست شنوایی در بدو تولد و در بیمارستان برای نوزادان انجام می‌شود و والدین قبل از خروج از بیمارستان بایستی نسبت به انجام تست شنوایی برای نوزاد اطمینان خود حاصل کنند.

به گزارش پیام آشنا. اسدالله حیدری با بیان اینکه مهمترین اصل در توانبخشی به موقع کم‌شنوایی تشخیص و مداخله زود هنگام است، اظهار کرد: کم شنوایی باعث تاخیر واختلال در رشد گفتار و زبان، رشد حرکتی ورشد فردی-اجتماعی و.می‌شود.

وی ادامه داد: سن طلایی کودک برای یادگیری زبان از بدو تولد تا شش ماهگی است و هر چه سن کودک بالاتر برود مغز انعطاف پذیری خود را برای یادگیری زبان از دست می‌دهد.این مسئول با اشاره به اجرای طرح غربالگری گوش از بدو تولد نوزادان توضیح داد: تست شنوایی در بدو تولد و در بیمارستان برای نوزادان انجام می‌شود و والدین قبل از خروج از بیمارستان بایستی نسبت به انجام تست شنوایی برای نوزاد اطمینان خود حاصل کنند.

حیدری، با بیان اینکه کم شنوایی یک نقص خاموش است و ممکن است نادیده گرفته شود، گفت: بیشتر مادران کودکان کم‌شنوا و ناشنوا،اولین فرد ناشنوایی که در زندگی شان دیده‌اند، فرزند خودشان بوده است.به همین دلیل شناسایی به موقع این اختلال از سوی والدین می‌تواند نقش به سزایی در سلامت جسمی، روحی و - فرزندان داشته باشد. مدیرکل بهزیستی البرز با اشاره به وضعیت اجرای طرح غربالگری شنوایی در استان افزود: این طرح سال گذشته با پوشش صددرصدی جامعه هدف اجرایی شده و در مجموع برای ۲۶ هزار و ۸۷۸ کودک غربالگری شنوایی انجام شد.

وی ادامه داد: در میان این کودکان کسانی که نیاز به بررسی‌های تخصصی داشتند و به اشکالات شنوایی مشکوک بودند، به مراکز درمانی معرفی شدند.

هر شنبه با فناوری اطلاعات

تاریخ رونمایی محصولات جدید اپل مشخص شد

شرکت اپل اعلام کرد ۲۰ آوریل برابر با ۳۱ فروردین رویداد ویژه ای برگزار می کند که پیش بینی می شود طی آن مدلهای جدید آی پد پرو و سایر محصولات این شرکت در آستانه کنفرانس سالانه طراحان اپل در ژوئن رونمایی شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از البرز فاوا نیوز، دعوت رمزآلودی که اپل برای شرکت در این رویداد به رسانه ها ارسال کرد، اطلاعات چندانی نداشت. این رویداد در مقر اپل در کوپرتینتوی کالیفرنیا برگزار شده و به صورت زنده از وب سایت این شرکت پخش می‌شود. دعوتنامه های اپل برای رویداد مجازی این شرکت، روز سه شنبه درست پس از این که دستیار مجازی سیری اپل تاریخ این مراسم را برملا کرد، ارسال شدند.

اپل معمولا محصولات جدیدش را در مراس پیش از افتتاح جدیدترین نسخه سیستم عامل iOS در کنفرانس سالانه طراحان در تابستان، رونمایی می کند. امسال این شرکت هنوز هیچ رویداد رونمایی محصولی را برگزار نکرده اما طبق گمانه زنیهای وب سایتهای اخبار فناوری، این شرکت ممکن است مدلهای جدید آی پد پرو و دستگاه ردیاب ایرتگز را در مراسم آتی خود معرفی کند.

بر اساس گزارش رویترز، مراسمهای رونمایی پرهیاهوی محصولات اپل معمولا با حضور صدها خبرنگار در مقر این شرکت برگزار می شد اما از سال میلادی گذشته به دلیل شیوع پاندمی ویروس کرونا، مجازی شده است.

پیش از این بلومبرگ نیوز گزارش کرده مدل ۱۲.۹ اینچی تبلت گران قیمت آی پد پرو مجهز به صفحه نمایشی است که با استفاده از فناوری MiniLED میزان کنتراست و روشنی آن بهبود پیدا کرده است. اما تامین کنندگان اپل با مشکل تولید روبرو هستند که ممکن است عرضه این محصول را به تاخیر بیاندازد. انتظار می رود اپل بدون توجه به این مشکل، هر دو مدل جدید آی پد را معرفی کند. آی پد جدید همچنین از پردازنده قویتری مشابه M1 استفاده کرده که در جدیدترین مدلهای مک بوک ایر و مک بوک پرو بکار رفته است.

بازار آی پد در یک سال گذشته که دورکاری و آموزش از راه دور در دوران پاندمی رواج پیدا کرد، رشد یافت و در سه ماهه دسامبر، اپل گزارش کرد کسب و کار آی پد به ۸.۴ میلیارد دلار در مقایسه با ۵.۹ میلیارد دلار در مدت مشابه سال پیش رشد کرده است.

آی پد فاصله زیادی تا تبدیل شدن به بزرگترین بخش کسب و کار اپل از نظر درآمد دارد اما قرار گرفتن قابلیتهایی نظیر حسگرهای LiDAR برای واقعیت مجازی و نمایشگرهای نسل جدید نشان می دهد که آی پد پرو در بکارگیری فناوریهای جدید برای اپل اهمیت بالایی دارد.

بهترین زمان ورزش کردن در ماه رمضان

توصیه‌های پزشکی را جدی بگیرید

مدیر گروه پزشکی ورزشی دانشگاه علوم پزشکی ایران، گفت: یک ساعت پس از افطار بهترین زمان برای انجام تمرینات ورزشی در ماه رمضان است.

به گزارش پیام آشنا علی مظاهری زواد اظهار کرد: ورزش که همواره برای سلامتی جسم و روح به آن سفارش شده است در ماه مبارک رمضان جایگاه ویژه‌ای یافته و می‌تواند نقش خود را بهتر و بیشتر ایفا کند. هر چند افراد در ماه مبارک رمضان با یکسری محدودیت در فعالیت‌های فیزیکی مواجه هستند، اما هیچ گاه توصیه نمی‌شود که در هنگام روزه‌داری ورزش نکنند.

وی ادامه داد: روزه‌داری باعث حفظ طراوت ذهنی، شادابی و سلامت جسمی می‌شود و ورزش نیز نه تنها با روزه منافاتی ندارد، بلکه اگر به صورت صحیح و اصولی انجام شود، فرد روزه‌دار را در مقابل خستگی‌ها و دشواری‌های روزه به ویژه در هوای گرم مقاوم‌تر می‌کند.

مظاهری زاد درباره ارتباط تحرک فیزیکی در روزه‌داری و پیشگیری از ضعف عمومی و کسالت بدن، گفت: ورزش باعث سوختن چربی‌های بدن شده و ذخایر چربی بدن را کاهش می‌دهد، همچنین تعادلی میان سوختن کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها صورت می‌گیرد در زمان روزه‌داری به علت اینکه کربوهیدرات کمتری وارد بدن می‌شود، بدن چربی‌ها را بیشتر می‌سوزاند.

وی با اشاره به این باور اشتباه که بعد از سحر و قبل از افطار می‌توان ورزش کرد، گفت: بهترین زمان ورزش حدود یک ساعت بعد از افطار است و با فعالیت فیزیکی و ورزش قند خون کاهش می‌یابد و فرد روزه‌دار که به علت گرسنگی، قند خون پایینی دارد، اگر قبل از افطار فعالیت کند افت قندی بیشتری پیدا کند.

این متخصص پزشکی ورزشی توصیه کرد که روزه‌داران پس از افطار از خوردن غذاهای چرب و شیرین پرهیز کرده و مایعات زیادی بنوشند، همچنین لازم است قبل از ورزش ۲ لیوان آب خورده و هنگام ورزش نیز آب مصرف کنند تا آب بدن آنها حفظ شود. توصیه می‌شود افراد ورزشکار و عادی از افطار تا سحر مایعات، میوه‌ها و سبزیجات مصرف کنند تا آب بدن آنها حفظ شود.

مظاهری زاد همچنین گفت: لازم است افراد در ماه مبارک رمضان سطح ورزش را از نظر شدت و مدت کاهش دهند، اگر فردی قبلا با شدت زیادی ورزش می‌کرده و آمادگی خوبی دارد، در این ایام سطح ورزش را به شدت متوسط تقلیل دهد تا از خستگی بیش از حد بدن جلوگیری شود.

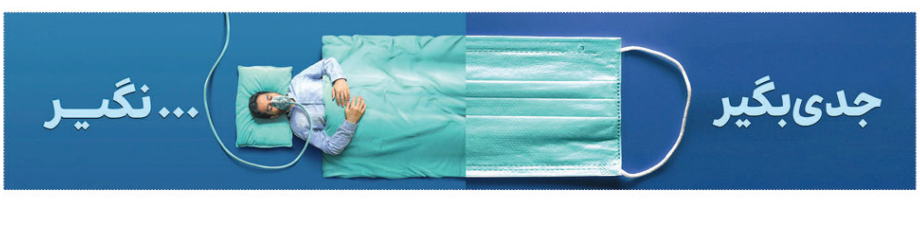
وی یادآور شد: افراد در زمان عادی می‌توانند حداقل ۳۴۰ تا ۳۷۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی داشته باشند، اما در ماه مبارک رمضان به علت محدودیت‌هایی که در زمان، شدت فعالیت سطح آمادگی بدن و ضعف ناشی از گرسنگی ایجاد می‌شود، افراد باید حداقل‌ها را رعایت کنند.

مظاهری زاد توصیه کرد در ماه رمضان افراد باید جهت سلامت قلبی - عروقی و حفظ سلامت بدن ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت متوسط انجام دهند، البته نوع ورزش افراد به شدت فعالیت و سطح آمادگی بدنی آنها بستگی دارد. انجام ورزش‌های هوازی مانند پیاده‌روی و شنا بهترین نوع ورزش در این ماه مبارک هستند، همچنین روزه‌داران می‌توانند حدود دو مرتبه در هفته ورزش‌های قدرتی را انجام دهند تا قدرت عضلات بدن آنها حفظ شود.

وی خاطرنشان کرد: ورزشکاران در روزهای عادی ممکن است روزی ۱ تا ۲ مرتبه به مدت ۲ ساعت فعالیت هوازی انجام داده و هفته‌ای ۳ مرتبه نیز تمرینات قدرتی انجام دهند، اما در ماه مبارک رمضان توصیه می‌شود فعالیت‌های هوازی را به یک نوبت (پس از افطار) کاهش داده و تمرینات قدرتی را نیز حداقل ۲ مرتبه در هفته انجام دهند.

وی توصیه کرد که ورزشکاران تمرینات‌شان را بعد از افطار انجام دهند، چرا که فعالیت‌های ورزشی قبل از افطار، آنها را دچار تنش و خستگی می‌کند، همچنین به فدراسیون‌ها نیز توصیه می‌شود در صورت امکان، انجام مسابقات ورزشی را به بعد از ماه مبارک رمضان موکول کنند.

مظاهری زاد در پایان درباره استفاده از مکمل‌های غذایی در ماه رمضان نیز، گفت: اگر سطح فعالیت بدنی کاهش یابد، به مراتب از مکمل‌ها هم باید کمتر استفاده شود. البته بسته به شدت تمرین و میزان فعالیت، مصرف مکمل‌ها نیز باید تغییر کند.



مینمال
هایی برای زندگی

تو تنها می توانی
آخرین درمان من باشی
و بی شک دیگران
بیهوده می جویند تسکیم

instagram.com/shaoorme
محمد علی بهمنی

تازه های سلامت

ابتلا به بیماری‌های التهابی با خوردن هله‌هوله

نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهد، رژیم‌های غذایی حاوی فرآورده‌های حیوانی، الکل و شکر باعث آسیب رساندن به سلامت روده انسان می‌شوند. محققان هلندی می‌گویند که هله‌هوله با از بین‌بردن باکتری‌های خوب بدن، تعادل سالم روده را برهم می‌زند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، همبرگر، سوسیس و نوشیدنی‌های شیرین همگی می‌توانند موجب التهاب شوند و باکتری‌های خوب را از میکروبیوم روده خارج کنند. آنها همچنین خطر ابتلا به ابیوهی از شرایط بالقوه کشنده از جمله چاقی، دیابت، بیماری قلبی، سرطان و آلزایمر را افزایش می‌دهند. گروهی از محققان دانشگاه گرونینگن هلند، یافته‌های خود را بر اساس نظرسنجی فراوانی مواد غذایی بر روی ۱۴۲۵ نفر انجام دادند. نتایج نشان می‌دهد، محصولات فرآوری شده در رژیم غذایی روزانه تمام شرکت‌کنندگان با باکتری‌های مضر مرتبط بودند. این غذاها شامل گوشت، نوشیدنی‌های غیرالکلی و سایر مواردی است که به گفته محققان در «خوشه فست فود» قرار دارند. پروفسور رینز ورزما و همکاران وی اظهار کردند: «در صورت نبود فیبر، این باکتری‌ها برای تغذیه به لایه مخاط روده تبدیل و منجر به فرسایش یکپارچگی روده می‌شوند.» خوردن مقدار زیادی میوه، سبزیجات و ماهی‌های روغنی مانند ماهی قزل آلا و ماهی خال‌مخالی نتیجه عکس را نشان داد. علاوه بر این، محققان دریافتند که رژیم مدیترانه‌ای التهاب را کاهش می‌دهد اما غذاهای فرآوری شده و مشتق شده از حیوانات ارتباط مستقیمی با گونه‌های باکتری افزایش دهنده التهاب دارند.

محققان گفتند: «این باکتری‌ها به دلیل اثرات ضدالتهابی در روده از طریق تخمیر فیبر به اسیدهای چرب زنجیره‌ای کوتاه (SCFA) شناخته شده هستند. یک الگوی غذایی مفید سنتی، رژیم مدیترانه‌ای است که با کاهش خطر سندروم روده تحریک‌پذیر مرتبط است.»

چرا رژیم غذایی مدیترانه‌ای بسیار سالم است؟

نتایج این مطالعه نشان داد، غذاهای غنی از چربی‌های سالم همچنین قهوه، دوغ و ماست بر حفاظت از پوشش روده تأثیر دارند. محققان بیان کردند: «نتایج تحقیقات گذشته نقش ضد التهابی غذاهای غنی از پلی فنول مانند قهوه، چای و میوه را نشان داده است.»

حفظ تعادل روده برای مقابله با بیماری

اکوسیستم بدن، میکروبیوم، به‌طور مستقیم بر ایمنی بدن تاثیر می‌گذارد. عدم تعادل در این باکتری‌ها و ویروس‌ها منجر به افزایش ابتلا به بیماری‌های التهابی می‌شود. در این مطالعه، ۳۳۱ شرکت‌کننده به بیماری‌های التهابی روده مانند کرون یا کولیت اولسراتیو مبتلا بودند. پزشکان ۲۲۳ مورد دیگر را با سندرم روده تحریک‌پذیر (IBS) تشخیص داده بودند و ۸۷۱ مورد دیگر روده طبیعی داشتند. محققان، گزینه‌های غذایی هر یک از شرکت‌کنندگان را به ۲۵ گروه اندازه‌گیری شده بر اساس گرم در روز تفکیک کردند. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد، پلیسی‌های مشترک میکروبیوتای روده به رژیم غذایی در بیماران مبتلا به بیماری کرون، کولیت اولسراتیو، سندرم روده تحریک‌پذیر و جمعیت عمومی ممکن است مربوط به سایر زمینه‌های بیماری باشد که در آن التهاب، تغییرات میکروبی روده و تغذیه موردی مشترک است. رژیم‌های طولانی‌مدت غنی شده از حبوبات، سبزیجات، میوه‌ها و مغزها، مصرف بیشتر گیاهان نسبت به غذاهای حیوانی با ترجیح به لبنیات و ماهی‌های تخمیر شده کم چربی تاثیر بسزایی در سلامت ما دارند. از مصرف گوشت پرچرب و نوشابه‌های فراوری شده اجتناب کنید چون ممکن است از طریق التهاب روده از میکروبیوم روده جلوگیری کنند.

نتایج این تحقیق در نشریه Gut منتشر شده است.

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 ماباشان 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 می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸