گوناگون

آخرین وضعیت تامین داروی بیماران SMA

مدیرکل امور دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو توضیحاتی درخصوص نحوه تامین داروی بیماران SMA ارائه کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، محمد پیکان پور در خصوص تأمین داروی بیماران SMA، گفت: دارویی که باید تامین می کردیم، آماده شده است و شربت و ۴۰۰ عدد برای نوسی نیرسن (Nusinersen) با نام تجاری اسپینرازا (Spinraza) وارد کشور شده است.

وی درباره نتایج مطالعات صورت گرفته درباره اثربخشی این دارو گفت: ویال های اسپینرازا یک ماهه وارد شده و منتظر اعلام معاونت تحقیقات برای توزیع هستیم.

او با تاکید بر اینکه این دارو را قیمت بسیار مناسبتری نسبت به منطقه تأمین شده است، اظهار کرد: درخصوص تداوم تامین داروی بیماران SMA نیز منتظر مصوبه وزارت بهداشت هستیم.

بر اساس این گزارش، SMA یا همان آتروفی عضلانی نخاعی یک بیماری عصبی-عضلانی نادر است و گفته می شود اغلب مبتلایان به این بیماری در ایران را کودکان تشکیل می دهند.

اعلام محدودیت تردد وسایل نقلیه سنگین در تهران تا ۱۵ مهر

مرکز اطلاع رسانی پلیس راهور تهران بزرگ، محدودیت تردد وسایل نقلیه سنگین در پایتخت را تا روز شنبه ۱۵ مهر اعلام کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مرکز پلیس راهور تهران بزرگ، تردد کامیون ها و وسایل نقلیه سنگین در سطح شهر تهران از روز شنبه، یکم مهرماه تا شنبه دوهفته آینده (۱۵ مهرماه) ساعت ۶ تا ۹ ممنوع است؛ بنابراین همه رانندگان وسایل نقلیه سنگین حتما به ساعات اعلامی توجه و از تردد در این ساعات در سطح شهر تهران جدا خودداری کنند.

بر اساس این گزارش، مدیرکل حمل ونقل عمومی شهرداری تهران از نمود ۱۰۰ درصدی ترافیک برای آغاز سال تحصیلی ۱۴۰۲ از شنبه هشتم مهر خبر داد و گفت: امسال آغاز سال تحصیلی به دلیل تعطیلی روز یکشنبه دوم مهر، تغییر چندانی در جریان ترافیکی تهران نسبت به گذشته ایجاد نکرد و پیش بینی ما این است که در روز دوشنبه سوم مهر، ترافیک مهر تهران، ۶۰ تا ۷۰ درصد نمود پیدا خواهد کرد. اما از شنبه هفته آینده (هشتم مهر) ترافیک آغاز سال تحصیلی نمود ۱۰۰ درصدی خواهد داشت.

گلشنی با بیان اینکه پیش بینی هاشان می دهد که ۲۵ تا ۳۰ درصد ترافیک پایتخت با آغاز سال تحصیلی افزایش می یابد، افزود: در حوزه تاکسی، کوپن و مترو تمهیدات مختلفی اندیشیده شده است که امیدواریم شهروندان علاوه بر استفاده از حمل و نقل عمومی نسبت به مدیریت سفرهای خود نیز اقدام کنند.

افزایش معافیت مالیات بر درآمد حقوق به ازای فرزند سوم و بیشتر

سازمان امور مالیاتی در بخشنامه ای افزایش معافیت سالانه مالیات بر درآمد حقوق به ازای فرزند سوم و بیشتر را ابلاغ کرد.

به گزارش پیام آشنا، در راستای قانون جوانی جمعیت و تشویق به فرزندآوری، سازمان امور مالیاتی در بخشنامه ای در مورخ ۲۱ شهریور ۱۴۰۲ افزایش معافیت سالانه مالیات بر درآمد حقوق را به ازای فرزند سوم و بیشتر ابلاغ کرد.

بر اساس این بخشنامه که طبق بند (ث) ماده ۱ قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت است، معافیت سالانه مالیات بر درآمد حقوق موضوع ماده ۸۴ قانون مالیات های مستقیم برای اشخاص حقیقی به ازای فرزند سوم و بیشتر که از آبان ماه سال ۱۴۰۰ به بعد متولد شده اند به ازای هر فرزند ۱۵ درصد افزایش می یابد. بر این اساس این معافیت مشروط به آن است که نرخ باروری شهرستان محل زادگاه پدر یا فرزند بالای ۲.۵ درصد نباشد.

همچنین طبق ماده ۱۸ قانون حمایت از جوانی جمعیت و خانواده، پدر یا مادر در صورت احراز سایر شرایط هر دو به صورت همزمان امکان استفاده از معافیت مالیات بر حقوق را خواهند داشت. همچنین اشخاص مشمول معافیت جوانی جمعیت با رعایت سایر قوانین و مقررات مربوطه برای هر یک از فرزندان سوم و بیشتر با رعایت شرط تاریخ تولد از اول آبان ۱۴۰۰ به بعد بدون اعمال محدودیت در مورد تعداد فرزندان به مدت سه سال به شرط تصویب در قانون بودجه سنواتی می توانند از این معافیت استفاده کنند.

آیا رژیم غذایی می تواند جایگزین واکسن سل شود؟

رژیم غذایی سالم می تواند عفونت های ناشی از بیماری سل را تا ۵۰ درصد کاهش دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ویدفرو، این مطالعه که در آفریقای جنوبی انجام شده است، نشان داد افرادی که از رژیم غذایی سالم استفاده می کنند نسبت به افرادی که رژیم غذایی سالمی ندارند کمتر در معرض ابتلا به سل قرار دارند. یک رژیم غذایی سالم شامل مقدار زیادی میوه، سبزیجات و غلات کامل است. یافته ها نشان می دهد که یهبود تغذیه یک راهبرد مهم برای پیشگیری و کنترل سل است. قرن هاست که می دانیم سل یک بیماری اجتماعی است و به دلیل فقر و عوامل اجتماعی مانند سوءتغذیه، مسکن نامناسب، ازدحام بیش از حد و محیط های کاری ناامن رشد می کند.

نتایج این تحقیق نشان داد که ارائه سبدهای غذایی به افراد مبتلا به سل و خانواده های آنها می تواند کمک زیادی به پیشگیری و کاهش این بیماری کند. میزان مرگ و میر و بروز سل در سطح جهان از زمان همه گیری کووید افزایش یافته و سل را به عنوان کشنده ترین قاتل عفونی در صدر قرار داده است.

۱۶ میلیون نفر در سال ۲۰۲۱ بر اثر سل جان خود را از دست دادند. سوءتغذیه مهمترین عامل ابتلا به سل است و این در مطالعات بسیاری از کشورها، از جمله آفریقای جنوبی نشان داده شده است، جایی که محققان سطوح ضعیفی از تغذیه را در بیماران بستری شده در بیمارستان تخصصی سل دریافتند. سوءتغذیه به تمام اشکال کمبودهای تغذیه از جمله تغذیه بیش از حد چاقی و به طور خاص به کمبود مواد مغذی اشاره دارد. بسیاری از بیماران مبتلا به سل تغذیه نامناسبی دارند و آخرین شواهد نشان می دهد که سوءتغذیه نیز نقش کلیدی در ابتلا به سل در خانواده ها دارد.

نتایج کارآزمایی نشان می دهد که بهبود تغذیه در اعضای خانواده بیماران مبتلا به سل ریه تقریبا ۴۰ درصد باعث کاهش همه اشکال سل و نزدیک به ۵۰ درصد سل عفونی می شود. در این آزمایش غذا مانند یک واکسن عمل کرد و خطر ابتلا به سل را کاهش داد. تغذیه همچنین می تواند از سایر شرایط مانند کم خونی، اپیلپسی، سوءتغذیه و عفونت های تنفسی محافظت کند اما اینها تنها مرکز اصلی کارآزمایی نبودند.

زنان و خانواده

زن ایرانی الگوی نه شرقی و نه غربی به دنیا ارائه می کند

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده گفت: زنان ایرانی الگوی نه شرقی و نه غربی؛ الگویی که تحجر و وادادگی در آن نیست را به دنیا ارائه می کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، لیبه خزعلی روز شنبه در آیین نواختن زنگ مدرسه با عنوان زنگ «هنر، ایثار و مقاومت» در هنرستان سپیده کاشانی، با گرامیداشت یاد و خاطره شهدای دفاع مقدس تاکید کرد: اگر ایثارشهدا و خانواده های آنان نبود ایران با این عظمت در سازمان ملل حاضر نمی شد و حاکمیت خود را در عرصه های مختلف و خارج از جغرافیای ارضی خود محقق نمی کرد. وی با بیان خاطره ای از دوران دفاع مقدس، به حضور دوساله در مرزهای غرب کشور اشاره کرد و آن روزها را بهترین و شیرین ترین روزهای عمر خود برشمرد و گفت: آن روزها روزهایی بود که به دلیل هدفمندی و برنامه داشتن برای دفاع از حریم کشور نه تنها مشاوری ها آسان بود که این هدفمندی زندگی را لذت بخش می ساخت.

خزعلی، دختران ایران اسلامی را آینده سازان کشور توصیف کرد و گفت: داشتن برنامه مناسب برای زندگی و برنامه ریزی خوب برای رسیدن به اهداف کوتاه مدت میان مدت و بلندمدت از ویژگی های دانش آموزان فرهیخته ما است. وی با بیان اینکه انتخاب شما همراه کردن علم و عمل و کاربردی نمودن آموخته هاست، تاکید کردند شما پایه ها و بنای اصلی عزت و اقتدار آینده کشور هستید و ما بشما افتخار می کنیم.

خزعلی افزود: امیدوارم که با همتی که در جوانان و نوجوانان وجود دارد، این کشور استوار و قوی بماند و همیشه بدرخشد و الگویی برای همه جهان باشد؛ الگویی که زنان ارایه دادند؛ الگوی نه شرقی و نه غربی است؛ الگویی که تحجر و وادادگی در آن نیست. وی اذعان داد: این الگو نشان می دهد زن مسلمان برنامه دارد؛ هم در اجتماع می درخشد و هم خانواده را قوی نگه می دارد.

وی با بیان اینکه خداوند به خاطر رحمت و مهر همه هستی را آفرید و مهر را به طور مضاعف در وجود زن به ودیعه گذاشته است، گفت: زن همانطور که با مهر می تواند به خانواده استحکام بخشد می تواند خلاق باشد و ایده های نو داشته باشد و جهان را تغییر دهد.

خزعلی از دانش آموزان خواست تا ایده های خود را ارائه کنند و افزود: به سه ایده برتر جوایزی اهدا خواهد شد. وی ابراز امیدواری کرد که ایده های دانش آموزان بتواند تغییری برای سبک زندگی بهتر ایجاد کند و تاکید کرد که هر نوجوان ایرانی اهم از دختر و پسر باید یک مهارت را به خوبی بیاموزد تا بخشی از نیازهای جامعه و خانواده را تقبل کند. معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده تاکید کرد که دولت سیزدهم، دولت مردمی است و امیدواریم با همراهی و همدلی مردم بتواند اوضاع اقتصادی را بهبود بخشیده و تورم را کاهش دهد. خزعلی از آزادسازی پول های بلوکه جمهوری اسلامی به عنوان یکی از تلاش های دولت برای بهبود وضعیت اقتصادی کشور که در آینده ثمرات آن به بار خواهد نشست یاد کرد.

جزئیات جدید پرداخت وام به سربازان در سال ۱۴۰۲

فرمانده قرارگاه مهارت آموزی سربازان ستاد کل نیروهای مسلح اعلام کرد که پرداخت وام خودکفایی و کارآفرینی به سربازان ماهر پس از پایان خدمتشان برای امسال هم اجرا خواهد شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهشهر دی آنلاین، سردار محمدجواد زاده کمند درباره پرداخت وام کارآفرینی و خودکفایی به سربازان ماهری که خدمت سربازشان به پایان رسیده است، گفت: از جمله اهداف تشکیل قرارگاه مهارت آموزی سربازان، خوابندسازی، سربازی و حمایت از اشتغال سربازان پس از پایان خدمت است. در همین راستا نیز قرارگاه فعالیت های مختلفی را در دستورکار خود قرار داده است که یکی از این اقدامات پرداخت وام خودکفایی یا همان کارآفرینی به سربازان ماهر پس از پایان خدمت است.

وی درباره اینکه آیا در سال ۱۴۰۲ وامی برای مهارت آموزی سربازان پرداخت می شود یا خیر گفت: برای سال ۱۴۰۲ هم حتما این موضوع را خواهیم داشت و ما الزامات این کار را انجام می دهیم تا ان شاءالله این وام به سربازان ماهر پرداخت شود.

فرمانده قرارگاه مهارت آموزی سربازان ستاد کل نیروهای مسلح درباره اینکه چه زمانی روند اعطای وام به سربازان ماهر آغاز خواهد شد، گفت: امیدواریم و در تلاشیم که از اولیل نیمه دوم سال پرداخت وام به افراد دارای شرایط آغاز شود. جزئیات و دیگر شرایط بهره مندی نیز همزمان با اجرای طرح از طریق رسانه ها اعلام خواهد شد.

زاده کمند درباره اینکه چه اعتباری در سال جاری برای وام سربازان ماهر در نظر گرفته شده است، گفت: امسال هم از سوی دولت ۲۰۰۰ میلیارد تومان اعتبار در این خصوص داریم. البته تلاش ما این است که از ظرفیت استان ها هم مانند سال گذشته استفاده کنیم تا این مبلغ افزایش پیدا کند.

وی درباره پرداخت وام به سربازان ماهر در سال گذشته نیز گفت: در سال گذشته ۲۰۰۰ میلیارد تومان از سوی دولت و ۱۰۰۰ میلیارد تومان از سوی استان ها برای وام اشتغال زایی به سربازان ماهر در نظر گرفته شد که در مجموع ۱۶ هزار و ۳۰۰ نفر از این وام ها بهره مند شدند. رقم این وام ها بین ۱۰۰ تا ۱۵۰ میلیون تومان بود. همانطور که گفتم برای سال ۱۴۰۲ نیز اعتبار ۲۰۰۰ میلیارد تومانی در نظر گرفته شده است که به زودی روند ثبت درخواست و اعطای وام ها آغاز خواهد شد.

به گفته فرمانده قرارگاه مهارت آموزی سربازان ستاد کل نیروهای مسلح افرادی که در گذشته از این وام بهره مند شده باشند، امکان اینکه دوباره چنین وامی را دریافت کنند، نخواهد داشت.

روزنه

چند راهکار برای کاهش چربی های شکمی

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر آموزش و ارتقای سلامت جامعه، چربی احشایی که تحت عنوان چربی «فعال» نیز شناخته می شود، در اعماق حفره شکمی ذخیره شده و فرد را در معرض مشکلات جدی سلامت قرار می دهد. این نوع چربی بر خلاف چربی زیر جلدی که قابل لمس است، اصلا قابل مشاهده نبوده و بر عملکرد هورمون ها تاثیر می گذارد.

چربی احشایی نزدیک بسیاری از اندام های حیاتی مانند کبد، روده و پانکراس است و هرچه میزان آن بیشتر شود، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، بیماری های قلبی و سندرم متابولیک را افزایش خواهد داد. در زنان، افزایش این نوع چربی با خطر ابتلا به سرطان سینه و بیماری های کیسه صفرا ارتباط دارد.

یکی از دلایل مضر بودن چربی احشایی این است که محل قرارگیری آن در نزدیکی ورید باب است؛ این نوع ورید خون را از روده به کبد منتقل می کند. موادی که توسط چربی احشایی آزاد می شوند، از جمله اسیدهای چرب آزاد، وارد این ورید شده و به کبد می روند. چربی احشایی به طور مستقیم با خطر افزایش کلسترول بد یا LDL، کاهش کلسترول خوب یا HDL و همچنین مقاومت به انسولین ارتباط دارد.

مقاومت به انسولین، شرایطی است که در آن سلول های بدن پاسخ مناسبی به انسولین نمی دهند و به دنبال آن جذب گلوکز دچار اختلال شده و به طور ثانویه باعث افزایش قند خون می شود. در حالت مقاومت به انسولین مقدار انسولین تولید شده در بدن طبیعی و حتی بیشتر از مقدار طبیعی است، اما مشکل در پاسخ سلول ها به انسولین است. مقاومت به انسولین معمولا منجر به بروز دیابت نوع ۲ می شود.

در کنار ورزش و فعالیت بدنی کافی، متخصصان علم تغذیه، برای خلاص شدن از چربی احشایی، تاکید زیادی بر پیروی از یک رژیم غذایی سالم دارند:

مصرف پروتئین کافی: پروتئین مهمترین ماده مغذی برای از بین بردن چربی احشایی است. این ماده مغذی به تقویت متابولیسم کمک کرده و باعث کاهش وزن و در نتیجه کاهش چربی احشایی می شود. مصرف پروتئین باعث تولید بیشتر هورمون لپتین یا هورمون سیری در بدن شده و میل به پرخوری را کاهش می دهد.

میوه ها و سبزیجات تازه: افزایش مصرف فیبر، یکی از مهمترین گام ها برای از بین بردن چربی احشایی است. برای اضافه کردن فیبر به رژیم غذایی، گیاهان و میوه های تازه بیشتری بخورید.

غلات کامل: غلات سبوس دار باعث کاهش وزن می شوند. این نوع غلات به آرامی در بدن هضم می شوند و فرد در نتیجه مصرف آنها، احساس سیری طولانی مدت می کند. غلات فراوری شده مانند نان سفید، برنج سفید، ماکارونی بدون سبوس یا شیرینی ها باعث افزایش چربی احشایی می شوند.

تخم مرغ: تخم مرغ سرشار از پروتئین، چربی های سالم و بسیاری از ویتامین ها و املاح ضروری است. تخم مرغ گاری چندانی ندارد و مصرف آن باعث کاهش اشتها می شود.

چای سبز: چای سبز در ترکیب با ورزش می تواند به شما در از دست دادن وزن کمک کند. محققان می گویند موادی در چای سبز شناخته شده است که سبب تحریک بدن برای سوزاندن کالری و افزایش از دست دادن چربی شکم می شود.

فعالیت بدنی کافی: ورزش شدید و سخت، چربی را از بین می برد و سرعت تجمع چربی های احشایی را در بدن طی سالیان متمادی کُند می کند. نتایج مطالعات نشان می دهد نیم ساعت ورزش هوازی شدید، ۴ روز در هفته بسیار کمک کننده است. استفاده از دوچرخه ثابت یا تردمیل نیز مفید است. فعالیت با شدت متوسط که ضربان قلب را افزایش دهد، سرعت تجمع چربی احشایی را کاهش می دهد. لازم نیست حتما به کلاس ورزشی بروید. کافی است فعالیت های روزانه را با شدت بیشتری انجام دهید. تمرکز بر ورزش های مخصوص شکم را فراموش کنید زیرا با هیچ ورزش خاصی نمی توان چربی احشایی را از بین برد.

بهبود کیفیت خواب: داشتن خواب خوب شبانه در تنظیم چربی بسیار موثر است. افرادی که ۶ تا ۷ ساعت خواب خوب شبانه دارند، ظرف ۵ سال کمتر از دیگران چربی احشایی ذخیره می کنند.

رفع بی خوابی، خستگی و بی دقتی دانش آموزان با چند غذای ساده

باید برای تهیه میان وعده دانش آموزان در مدرسه، از پیش برنامه ریزی کنید زیرا دانش آموزی که صبحانه و میان وعده مناسب نخورد در مدرسه بی حوصله، خسته و بی دقت است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پایگاه خبری وزارت بهداشت، مریم السادات پاکنژاد، پزشک و متخصص طب ایرانی با بیان این مطلب در آستانه بازگشایی مدارس و اهمیت تغذیه دانش آموزان گفت: انواع مغزیجات همچون فندق، پسته، بادام، گردو یا آجیل های شیرین مثل کشمش و مویز و با نخودچی به عنوان خوراکی برای دانش آموزان مناسب است.

وی افزود: می توان مغزیجات را به صورت پودر شده درون شیر ریخت و یا با مقداری شیره انگور یا خرما مخلوط کرد. همچنین می توان خرما را با انواع مغزها چرخ کرد و به صورت توپک به دانش آموز داد یا از مغزها لوز تهیه کرد.

این متخصص با اشاره به مشکل شایع بیوست در افراد با توصیه به گنجاندن مقداری لجیر در خوراکی های دانش آموزان بیان کرد: یکی از خوراکی هایی که خیلی مغذی و مناسب بچه هاست نارگیل رنده شده مخلوط با شکر است که لبزی زیادی به آنها می دهد و بسیاری از بیماری های آنها را نیز درمان می کند. از دسته حبوبات هم نخود بسیار مفید است و می توان با نخود غذاهای متنوعی همچون فلافل، کتلت نخود، شامی لپه را به شکل سالدویچ برای دانش آموزان درست کرد یا حتی نخود را پخته و با کره، آووشن و آلیمو مخلوط کرد و به عنوان میان وعده در اختیار دانش آموزان قرار داد.

پاک نژاد ادامه داد: انواع ساندویچ ها مثل ساندویچ املت و نان و پنیر با سبزی یا گردو و یا مربا و یا ساندویچ هایی مثل همبرگر خانگی، پوره سیب زمینی و فلافل برای دانش آموزان مناسب است. برخی خوراکی ها از جمله مثل فرنی، شیربرنج و شله زرد برای بچه های لاغر و کم بنیه هم مناسب تر است، همچنین سمنو، سوپ، خوراک عدسی با لوبیا به عنوان میان وعده خوب است.

این متخصص طب ایرانی با اشاره به اینکه میوه ها سرشار از ویتامین هستند و می توان به عنوان میان وعده در مدرسه برای دانش آموزان در نظر گرفت، تاکید کرد: سیب بهترین میوه برای بچه هاست، خصوصا برای کسانی که یک مقدار دچار اضطراب و تنش های عصبی هستند و با فلاکس معده دارند. می توان آن را به صورت کمپوت درست کرد، همچنین در کنار میوه ها می توان از سبزیجات پخته همچون هویج، شلغم یا لبو نیز به عنوان میان وعده دانش آموزان استفاده کرد. خصوصا در فصل سرما که سرماخوردگی شیوع دارد.

پاکنژاد با بیان این که نوشیدنی مثل شیرعسل، شیر همراه مغزیجات، شربت عسل با شربت شیره انگور هم مناسب گفت: شکر سرخ که در شیر حل شود برای بیوست دانش آموزان مناسب است.

وی با بیان این که عمدتا غذاهای سنتی ما سالم هستند، افزود: انواع خورش، آش و سوپ به شرطی که لوبیه و نمک زیادی نداشته باشند برای وعده اصلی دانش آموزان که ساعات طولانی در مدارس هستند مناسب است.

پاک نژاد با اشاره به اهمیت خواب بچه ها در دوران مدرسه بیان کرد: بچه هایی که مراج خشکی دارند عموما لاغر هستند و به راحتی به خواب نمی روند؛ بنابراین باید غذاهایی بخورند که رطوبت دارند. خوردن کاکائو یا آش ها و سوپ ها یا استفاده موضعی از روغن ها مثل روغن کنو، بادام و بنفشه و شیر بادام به داشتن خواب خوب کمک می کند.

این پزشک و متخصص طب ایرانی تاکید کرد: مشکلات جسمی و ذهنی دانش آموزان در مدرسه با کمبود تغذیه و لگوهای غذایی ارتباط نزدیکی دارد و تاثیر مستقیمی بر یادگیری آنها می گذارد، علاوه بر والدین که باید تغذیه مناسب را در اختیار دانش آموزان قرار دهند؛ مدارس نیز باید غذاها و میان وعده های مناسب را در بوفه ها به فروش برسانند.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال
مینیمال‌هایی برای زندگی

یکی از ضعف‌های غمبار روح، و در عین حال یکی از ژرف‌ترین ظرافت‌های آن در این است که هستی آن جز به وساطت تن امکان‌پذیر نیست.

Minimalhaj

از کتاب قهرمان‌ها و گورها
ارنستو ساباتو
ترجمه: مصطفی مفیدی
انتشارات نیلوفر

Minimalhaj Minimalhaj.ir Minimalhaj@ Minimalhaj.ir

تازه های سلامت

کنترل وعده غذایی رویکرد بهتر برای مدیریت وزن

به نظر می رسد که کنترل وعده غذایی با صرفا خوردن کالری کمتر، رویکرد بهتری برای مدیریت وزن نسبت به رژیم های غذایی فستینگ یا رژیم روزه داری است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایکولوژی، نتایج تحقیقات نشان داده است که کمتر غذا خوردن و خوردن وعده های غذایی کوچکتر در روز به شدت بر کاهش وزن در مقایسه با رژیم غذایی فستینگ برای تعداد ساعات مشخصی در روز تاثیر می گذارد.

برخی از نتایج تحقیقات پیشین نشان داده اند که خوردن محدود زمانی که به عنوان رژیم روزه داری نیز شناخته می شود، می تواند ریتم شبانه روزی و متابولیسم انرژی را افزایش دهد، با این حال، مطالعه فعلی نشان نداد که محدود کردن وعده های غذایی برای یک دوره زمانی خاص می تواند به کاهش وزن در طولانی مدت کمک کند.

گروه تحقیقاتی، رابطه بین زمان اولین تا آخرین وعده غذایی با تغییر وزن را بررسی کردند.

برای این مطالعه، ۵۵۰ بزرگسال چاق ثبت نام کردند که ۸۰ درصد آنان سفیدپوست بودند، اکثر شرکت کنندگان دارای مدرک دانشگاهی یا بالاتر بودند و نوره بیگیری ۶ سال بود. آنان از یک برنامه تلفن همراه برای گزارش زمان خوردن، خوابیدن و بیدار شدن در ۲۴ ساعت استفاده کردند. این اطلاعات به گروه اجازه داد تا فاصله بین بیداری تا اولین وعده غذایی، میان وعده های غذایی و آخرین وعده غذایی تا خواب را محاسبه کند.

نتایج ذیل حاصل شد:

- زمان صرف غذا هیچ تاثیری بر تغییر وزن در طولانی مدت نداشت؛
- تعداد کل وعده های غذایی روزانه (بیش از ۱۰۰۰ کالری) با افزایش وزن در طول ۶ سال پیگیری مرتبط بود؛
- تعداد کل وعده های غذایی متوسط روزانه (بین ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ کالری) با افزایش وزن در طول زمان پیگیری ارتباط داشت؛
- با این حال، وعده های غذایی کوچک کمتر (کمتر از ۵۰۰ کالری) با کاهش وزن در طول نوره پیگیری مرتبط بود؛
- فواصل زمانی از بیداری تا اولین وعده غذایی ۱.۶ ساعت، از اولین وعده غذایی ۱۱.۵ ساعت و از آخرین وعده غذایی تا خواب چهار ساعت بود؛
- مدت زمان خواب به طور متوسط ۷.۵ ساعت از پنجره ۲۴ ساعته در هر روز را تشکیل می دهد و
- بزرگترین عوامل خطر برای تغییر وزن، دریافت کالری روزانه و دفعات وعده های غذایی به جای زمان بندی وعده های غذایی بود.

داده هانشان می دهد که نزدیک به ۷۰ درصد از آمریکایی ها دارای اضافه وزن یا چاق هستند که یک عامل خطر جدی برای بیماری های قلبی عروقی و دیابت است.

بنابراین، بهبود رژیم غذایی و سبک زندگی، ارجمله خوردن غذاهای سالم، دریافت کالری کمتر، وعده های غذایی کوچکتر، فعالیت بدنی بیشتر، استرس کمتر و خواب بهتر می تواند به افراد در مبارزه با چاقی کمک کند.

به گفته انجمن قلب آمریکا، الگوهای غذایی نامنظم و تغییر دفعات وعده های غذایی برای کنترل وزن و سلامت قلب مطلوب نیست.

نتایج این تحقیق در نشریه انجمن قلب آمریکا (American Heart Association) منتشر شده است.