

خام گیاه خواری جایگزین درمان دارویی دیابت نیست

دکتر بهیود تقدیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در پاسخ به برخی یو‌تیوب‌ها نارس است درباره نقش خام گیاه‌خواری در درمان دیابت اعلام کرد خام گیاه‌خواری جایگزین درمان دارویی دیابت نیست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، بر اساس اعلام دکتر بهیود تقدیه جامعه وزارت بهداشت، نتایج علمی نشان می‌دهد که یک رژیم غذایی سالم و گیاهی، شامل انواع غلات سبوس‌دار، سبزیجات، حبوبات و میوه‌ها می‌تواند به بهبود کنترل قند خون، کنترل وزن و کاهش خطر موارض دیابت کمک کند.

با این حال، هیچ شواهد علمی قانع‌کننده‌ای وجود ندارد که نشان دهد خام گیاه‌خواری به تنهایی قادر به درمان دیابت بوده یا می‌تواند جایگزینی برای درمان‌های دارویی و تزریق انسولین باشد.

کلید پیشگیری از پوکی استخوان

یک متخصص فیزیوتراپی گفت: استخوان‌ها بافت‌هایی زنده و هوشمند هستند و ورزش منظم می‌تواند یکی از مؤثرترین راه‌های پیشگیری و حتی کنترل پوکی استخوان باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پند اسکین گلجریان - متخصص فیزیوتراپی - با اشاره به اینکه پوکی استخوان یکی از بیماری‌های خاموش و شایع در سنین میانسالی و سالمندی است، گفت: در این بیماری، تراکم و کیفیت استخوان کاهش می‌یابد و حتی یک زمین‌خوردن ساده می‌تواند به شکستگی‌های جدی در لگن، ستون فقرات یا مچ دست منجر شود. وی افزود: خبر خوب این است که استخوان‌ها بافت‌هایی زنده و هوشمند هستند که در پاسخ به فشار و فعالیت فیزیکی، قوی‌تر می‌شوند بنابراین ورزش منظم می‌تواند یکی از مؤثرترین راه‌های پیشگیری و حتی کنترل پوکی استخوان باشد. گلجریان با اشاره به نقش فعالیت بدنی در حفظ استخوان و تراکم استخوان‌ها گفت: ورزش‌های تحمل وزن مانند پیاده‌روی تند، دویدن آرام، بالا رفتن از پله و حتی پرش‌های سبک، از مؤثرترین روش‌ها برای تحریک استخوان‌ها به ساخت بافت جدید هستند. این حرکات با وارد کردن فشار کنترل‌شده به استخوان، روند تقویت طبیعی آن را فعال می‌کنند و افزود: در کنار این فعالیت‌ها، تمرینات قدرتی با مقاومتی با استفاده از وزنه‌ها، دستگاه‌های بدنسازی یا کش‌های ورزشی، باعث انتقال نیروی عضلات به استخوان و افزایش استحکام آن می‌شوند. همچنین، تمرینات تعادلی و عملکردی مانند با راه رفتن روی خط پارک یا تمرینات با چشمان بسته ایستادن روی یک پا، با تقویت حس تعادل، خطر زمین‌خوردن و پیشگیری از شکستگی‌ها را دارند و به ویژه برای سالمندان بسیار توصیه می‌شوند. وی توصیه‌های کاربردی برای پیشگیری از پوکی استخوان را به شرح زیر بیان کرد: از پوکی استخوان، افراد باید حداقل ۱۵۰ تا ۲۰۰ دقیقه فعالیت بدنی یا شدت متوسط در هفته (مانند پیاده‌روی تند) داشته باشند و روزی دو هفته را به تمرینات قدرتی اختصاصی دهند. وی افزود: افرادی که مبتلا به پوکی استخوان هستند، با استفاده از کفش مناسب، از زمین‌های ناهموار دوری کنند تا خطر زمین خوردن کاهش یابد. همچنین، مصرف کلسیم و ویتامین D، ترک سیگار و الکل و انجام منظم تست تراکم استخوان در صورت نیاز، همگی در کنار تحرک منظم، پایه‌های اصلی سلامت استخوان محسوب می‌شوند. پیام‌هایی ساده است؛ هر که تست کند، استخوان‌ها و عضلاتش تسماین ناآشنا را با قدرت و استحکام بیشتر پاسخ خواهند داد.

اگر خیلی خسته می‌شوید این دو مکمل آب روی آتش است!

پژوهش‌های نشان می‌دهد ترکیب منیزیم و ویتامین B12 ممکن است برای افرادی که دچار کمبود این مواد هستند، به‌ویژه در رنج خستگی مزمن و افزایش سطح انرژی مفید باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اطلاعات آنلاین، احساس خستگی مداوم می‌تواند نشانه‌ای از کمبود مواد معدنی و ویتامین‌های ضروری باشد. متخصصان می‌گویند یکی از دلایل اصلی کاهش انرژی، کمبود منیزیم یا ویتامین B12 است. بر اساس داده‌های موسسه ملی سلامت آمریکا، کمبود منیزیم نسبتاً نادر است، اما کمبود ویتامین B12 در میان جمعیت شایع‌تر است. به نظر می‌رسد منیزیم در آزادسازی انرژی ذخیره‌شده در بدن نقش کلیدی دارد. یک مطالعه علمی در مجله Nutrients در سال ۲۰۱۷ نشان داد که دریافت کافی منیزیم می‌تواند عملکرد بدن در هنگام ورزش را بهبود بخشد و به سوختوساز بهتر انرژی کمک کند.

به گفته دکتر «دنس میلیستن» از کلینیک ملیو، اگر بدن شما به اندازه کافی منیزیم از طریق رژیم غذایی دریافت می‌کند، مصرف مکمل احتمالاً تغییر قابل توجهی ایجاد نخواهد کرد. در مورد ویتامین B12 نیز بیخ‌مشابهی وجود دارد. مکمل‌های B12 عمدتاً برای افرادی مؤثر است که دچار کمبود هستند. مطالعات نشان می‌دهد که کمبود این ویتامین می‌تواند با افسردگی و کم‌خونی مرتبط باشد. دو حالتی که اغلب با کاهش انرژی و بی‌حالی همراهند، در چنین مواردی، تأمین دوباره ویتامین B12 می‌تواند به بازگشت شتابانی و گذریه کمک کند.

به گزارش هلس دایجست، پزشکان توصیه می‌کنند تا زمانی که نوز مصرفی منیزیم از ۲۵۰ میلی‌گرم در روز تجاوز نکند، مصرف هرزمان منیزیم و ویتامین B12 بی‌خطر است. این مواد نه تنها مداخله نافع برای یادگیرندگان، بلکه می‌توانند درمان در بدن جذب شوند و در مجموع به بهبود وضعیت انرژی و عملکرد عمومی بدن کمک کنند.

زنان و خانواده

دستور العمل حمایت از زنان در برابر خشونت تا پایان پاییز تدوین می‌شود

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده، درباره آخرین وضعیت لایحه تأمین امنیت زنان در برابر خشونت، گفت: اکنون فرآیند بررسی این لایحه متوقف شده است اما دولت در حال تدوین مجلس متوقف شده است اما دولت در حال تدوین دستورالعملی است که بخشی از آن از همان لایحه فعلی اقتباس شده است. چرا که بخش عمده‌ای از ظرفیت‌های لایحه که طی ۱۳ سال برای آن زحمت کشیده شده، در مأموریت‌های ذاتی دستگاه‌های اجرایی موجود است و می‌توان بدون نیاز به قانون جدید، با همان ظرفیت‌ها این مأموریت‌ها را پیش برد.

وی ادامه داد: برای بخش موارد نوظهور که از جنس خشونت را به طور کامل شناسایی کرده است، اگر به این نتیجه مطلوب دست یابیم، قطعاً این توقف برطرف خواهد شد و لایحه مجدد پیش خواهد رفت. به‌ویژه زنان و کودکان است در این راستا یکی از نخستین اقداماتی که به انجام رساندیم، اکنون نیز در حال پیگیری است. لایحه «تأمین امنیت زنان در برابر خشونت» است که به مجلس شورای اسلامی ارسال شد.

وزیر کار و رفاه اجتماعی اعلام کرد پیگیری ارائه «کالابریگ» به اقشار نیازمند توسط دولت و مجلس

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، احمد میردی در حاشیه همایش جشن ملی همدلی اهلی ۲۵۰۰ سری جهیزیه به زوج‌های تحت پوشش سازمان بهزیستی، ضمن اشاره به نقش خیرین اظهار کرد: هرچقدر هم خیرین حضور داشته باشند، ظرفیت‌های قانونی تسهیل‌کننده است و وظیفه قانونی و اخلاقی دولت حمایت از اقشار نیازمند و فقر زدایی است و باید توانیم اقدامات جدی را در بودجه کشور انجام دهیم. وی ادامه داد: اولویت‌ها می‌تواند متفاوت باشد. حمایت از معلولان و اقشار نیازمند باید اولویت یک باشد و در ایام بودجه هم به صورت ویژه پیگیری شود. چنانچه امسال در دیدیشت ماه تعرفه مراکز نگهداری ۴۵ درصد افزایش یافته است و این ظرفیت خوبی برای اطلاق بین محدودیت‌های بودجه‌ای دنبال شده است.

۹ خوراکی که دشمن خواب شما هستند

- ۱. غذاهای تند**
اگر از طرفداران طعم‌های تند هستید، بد نیست بدانید که مصرف آن‌ها در ساعات شب خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های رایج اگر در ساعات پایانی شب مصرف شوند، می‌تواند کیفیت خواب را کاهش دهد و موجب بی‌خوابی و خستگی صبحگاهی شود.
- ۲. الکل**
هرچند الکل ممکن است باعث شود سریع‌تر به خواب بروید، اما در واقع، چرخه خواب را مختل می‌کند و باعث می‌شود خواب عمیق‌تری نداشته باشید. همچنین، الکل می‌تواند باعث تشنگی و بی‌خوابی صبحگاهی شود.
- ۳. قهوه**
قهوه یکی از اصلی‌ترین متغیرهای خواب است. مصرف آن در ساعات پایانی روز می‌تواند باعث شود خواب عمیق‌تری نداشته باشید. همچنین، قهوه می‌تواند باعث تشنگی و بی‌خوابی صبحگاهی شود.
- ۴. شکلات تلخ**
اگرچه شکلات تلخ گزینه سالم‌تری نسبت به شکلات‌های شیرین یا سفید محسوب می‌شود، اما نباید فراموش کرد که این نوع شکلات نیز حاوی مقدار قابل توجهی کافئین است. مصرف آن در ساعات نزدیک به خواب، می‌تواند باعث تشنگی و بی‌خوابی صبحگاهی شود.
- ۵. پیاز**
پیاز بدون شک یکی از محبوب‌ترین غذاهای است. اما پیاز و پیازچه می‌تواند باعث تشنگی و بی‌خوابی صبحگاهی شود. همچنین، پیاز می‌تواند باعث تشنگی و بی‌خوابی صبحگاهی شود.
- ۶. نوشابه**
نوشابه‌ها سرشار از قند و کالری می‌باشند و مصرف آن‌ها در شب باعث می‌شود متابولیسم بدن کندتر شود.
- ۷. گوشت‌های فرآوری شده و پنیرها**
گوشت‌های خشک‌شده و پنیرها منبع پنهانی از تیرامین هستند. تیرامین می‌تواند باعث تشنگی و بی‌خوابی صبحگاهی شود. همچنین، پنیرها می‌تواند باعث تشنگی و بی‌خوابی صبحگاهی شود.
- ۸. غذاهای چرب و شیرین**
مطالعات متعددی نشان داده‌اند که رژیم غذایی سرشار از چربی و قند می‌تواند باعث تشنگی و بی‌خوابی صبحگاهی شود. همچنین، غذاهای چرب و شیرین می‌تواند باعث تشنگی و بی‌خوابی صبحگاهی شود.
- ۹. مرکبات مانند پرتقال، گریپ‌فروت و لیمو سرشار از ویتامین سی هستند، اما خاصیت انرژی‌زا و طبیعی نیز دارند. اگر این میوه‌ها را پیش از خواب مصرف کنید، احتمال دارد نیمه‌شب بیدار بمانید و در نتیجه به دست‌خوابی از خواب بیدار شوید. بهتر است مصرف مرکبات را به ساعات روز موکول کنید تا خواب‌های شایع‌تر دچار وقفه نشود.**

وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی گفت: حمایت از معلولان و اقشار نیازمند باید اولویت یک باشد و در ایام بودجه هم به صورت ویژه پیگیری شود.



به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، احمد میردی در حاشیه همایش جشن ملی همدلی اهلی ۲۵۰۰ سری جهیزیه به زوج‌های تحت پوشش سازمان بهزیستی، ضمن اشاره به نقش خیرین اظهار کرد: هرچقدر هم خیرین حضور داشته باشند، ظرفیت‌های قانونی تسهیل‌کننده است و وظیفه قانونی و اخلاقی دولت حمایت از اقشار نیازمند و فقر زدایی است و باید توانیم اقدامات جدی را در بودجه کشور انجام دهیم. وی ادامه داد: اولویت‌ها می‌تواند متفاوت باشد. حمایت از معلولان و اقشار نیازمند باید اولویت یک باشد و در ایام بودجه هم به صورت ویژه پیگیری شود. چنانچه امسال در دیدیشت ماه تعرفه مراکز نگهداری ۴۵ درصد افزایش یافته است و این ظرفیت خوبی برای اطلاق بین محدودیت‌های بودجه‌ای دنبال شده است.