

گوناگون

آیا مصرف نان و برنج در بیماران دیابتی باید قطع شود؟

دکتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به باور غلط مبتنی بر نوع قوام مصرف نان و برنج در بیماران دیابتی عنوان کرد که بهتر است در رژیم های غذایی به جای کربوهیدرات های ساده (قند و شکر) از کربوهیدرات های پیچیده مانند نان سیوس لار بیشتر استفاده شود تا نیاز به فیبر و سایر مواد مغذی نیز تامین شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ویلدا دکتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به اینکه آیا مصرف نان و برنج در بیماران دیابتی باید قطع شود مطرح کرد نان و برنج از گروه نان و غلات و کولای کربوهیدرات هستند پس از حذف غلات کربوهیدرات ها بیشترین ارزش سرخ دارند در این میان برنج به نسبت کمترین مصرف کربوهیدرات برای کنترل خوب قند خون لار است.

کل مقدار کربوهیدرات در برنج در هر وعده غذایی مهم است مقدار متوسط شده کربوهیدرات در دیابت ۱۲۰ گرم روز (۵۰ تا ۶۰ درصد از کل انرژی دریافتی) برای بزرگسالان است که هر پیشترین ارزش سرخ در نان در این میان برنج به نسبت کمترین مصرف کربوهیدرات برای کنترل خوب قند خون لار است. کل مقدار کربوهیدرات در برنج در هر وعده غذایی مهم است مقدار متوسط شده کربوهیدرات در دیابت ۱۲۰ گرم روز (۵۰ تا ۶۰ درصد از کل انرژی دریافتی) برای بزرگسالان است که هر پیشترین ارزش سرخ در نان در این میان برنج به نسبت کمترین مصرف کربوهیدرات برای کنترل خوب قند خون لار است.

۹۰ درصد هزینه داروهای درمان نابابوری تحت پوشش بیمه قرار دارد

مدیر دفتر خدمات تخصصی و فوق تخصصی سازمان بیمه سلامت ایران، با اشاره به اینکه ۶۶ قلم داروهای درمان نابابوری تحت پوشش است تاکید کرد ۹۰ درصد هزینه این داروها را بیمه پوشش می دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مریم آزادی معاون دفتر خدمات تخصصی و فوق تخصصی سازمان بیمه سلامت ایران، با اشاره به اینکه ۶۶ قلم داروهای درمان نابابوری تحت پوشش است تاکید کرد ۹۰ درصد هزینه این داروها را بیمه پوشش می دهد.

زنان و خانواده

مخالفت دولت با طرح کاهش مهریه به ۱۴ سکه

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده نسبت به اصلاح ماده ۱۳ قانون حمایت خانواده مصوب ۱۳۹۱ و کاهش سقف اجرائی مهریه از ۱۱۰ سکه به ۱۴ سکه هشدار داد و سخن در خفا حقیق دیگر مانند حق زنان در احضار فرزند خارج از کشور را مطرح کرد.

اجلاس هیه شهدای دانشجویان معلم تمدن نسج جوانی به آرمان های انقلاب است

وزیر آموزش و پرورش با اشاره به برگزاری اجلاس هیه شهدای دانشجویان معلم تمدن نسج جوانی به آرمان های انقلاب است و به گزارش پیام آشنا به نقل از علی رضا کلمندی روز دوشنبه در مرکز همایش های بین المللی شهید آیت الله العظمی بروجردی با بیان اینکه این اجلاس به منظور گرامی سازی و ترویج فرهنگ ایثار و شهادت است.



وی در خصوص هزینه داروهای درمان نابابوری تصریح کرد هزینه ۶۶ قلم داروی مرتبط با نابابوری به میزان ۹۰٪ تحت پوشش بیمه قرار دارد.

چند قدم پیاده روی روزانه برای کاهش خطر ابتلا به سرطان مفید است؟

متخصصان متذکره است می گویند هرچه افراد بیشتر پیاده روی کنند سلامت آن ها از چند جنبه بهبود پیدا می کند سبک زندگی متحرک با پیاده های برای سلامت از جمله افزایش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر، مرتبط است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایندیپنتند، تحقیق اخیر داشگاه آکسفورد که بیش از ۸۵ هزار نفر در انگلیس را در بر گرفته به روشی تر شدن این موضوع کمک کرده است.

توصیه هایی برای کاهش متانول در عرقیات گیاهی

وی تاکید کرد برای کاهش متانول در عرقیات گیاهی همین دلیل توصیه می شود از عرقیات قوی تر مانند میخک و نعناع استفاده کرد.



رئیس اداره آزمایشگاه کنترل غذا و دارو بر اهمیت استفاده از متانول در عرقیات گیاهی تاکید کرد و افزود مصرف عرقیات نامعتبر و مجوز نشده می تواند خطر ابتلا به مسمومیت را افزایش دهد.

منیمال

Advertisement for 'Minimal' featuring a portrait of a man and text about health and education.

نمک خوری به خطراتی دارد

عضو هیات علمی داشگاه علوم پزشکی ایران با اشاره به نقش مستقیم مصرف بالای نمک در افزایش فشارخون گفت مصرف روزانه ۱۰ گرم نمک، زمینه ساز بیماری های قلبی، سکته و استخوان پوچی سرطان ها است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ویلدا

اینکه نمک یکی از مواد غذایی بسیار مهمی است که به طور روزانه در ریاضت می شود افزود نمک در عین داشتن اثر فیزیولوژیکی مفید در صورت مصرف زیاد می تواند موجب بروز مشکلات جدی شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مریم آزادی معاون دفتر خدمات تخصصی و فوق تخصصی سازمان بیمه سلامت ایران، با اشاره به اینکه ۶۶ قلم داروهای درمان نابابوری تحت پوشش است تاکید کرد ۹۰ درصد هزینه این داروها را بیمه پوشش می دهد.