گوناگون

برنامه هفتم توسعه برنامه تحولی در همه حوزه‌ها به ویژه حوزه زنان

معاون رئیس جمهوری در امور زنان و خانواده برنامه هفتم توسعه را تحــول آفرین در همه حوزه‌ها به ویژه در حوزه زنان و خانواده عنوان کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، انسیه خزعلی درباره توجه به موضوع زنان و خانواده در برنامه هفتم توســعه اظهار کرد: در این برنامه رفع خلاءهای حقوقی حمایت از زن و خانواده و اصلاح قوانین باید پیگیری و اجرا شود. وی تاکید کرد: مساله انعطاف شغلی بانوان به گونه ای که شرایط را فراهم کند برای اینکه بانوان بتوانند ضمن پرداختن به خانواده شغل خود را هم حفظ کنندازدیگر مواردی است که در برنامه هفتم به طور ویژه به آن توجه شده است. معاون رئیس جمهوری در امور زنان و خانواده، احصای آمار بانوان و تهیه اطلس وضعیت زنان به منظور برنامه ریزی دقیق تر برای آنها و مباحث جمعیتی را از دیگر نکات مهم در این برنامه عنوان کرد و گفت: اگر برنامه هفتم اعمال و اجرا شــود و مانند برنامه های قبلی تنها به اجرای چند ده درصدی اکتفا نشود، انتظار تحول در کشور وجود دارد. خزعلی تاکید کرد: بحث مشاوره و اصلاح قوانین مرتبط با مشاوران خانواده، رفع خلاهای مشاوره و رویه‌های مرتبط با آن را از ویژگی‌های برنامه هفتم است. وی ادامه‌داد: همچنین برنامه توانمندسازی زنان سرپرست خانوار که در برنامه ششم به سرانجام نرسیده بود در برنامه هفتم به عنوان یکی از احکام تکلیفی و از مســیر روانتری که شورای اجتماعی وزارت کشور است به ثمر خواهد رسید.

ابلاغ دستورالعمل پایگاه تغذیه سالم مدارس تا ۱۵ شهریور

مدیرکل دفتر ســلامت و تندرســتی وزارت آموزش و پرورش، پیش بینی کرد که دستورالعمل پایگاه تغذیه سالم مدارس تا ۱۵ شهریورماه ابلاغ شود.

به گزارش پیام آشــنا به نقل از ایسنا، اعظم گودرزی با بیان اینکه هر ساله به روز رسانی دستورالعمل پایگاه‌های تغذیه سالم مدارس با هماهنگی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی انجام می‌شــود، اظهار کرد: دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت با همکاری سایر دفاتر وزارت بهداشت تعیین اقلام مجاز و غیر مجاز پایگاه‌های تغذیه ســالم مدارس را در دستور کار دارند و پیش بینی می کنم تا ۱۵ شهریورماه دستورالعمل جدید به کلیه ادارت کل آموزش و پرورش استان‌های کشور با درج اقلام مجاز و غیر مجاز بــرای توزیع در مدارس ابلاغ شــود. وی با بیان اینکه در صورت توزیع اقلام غیرمجاز در پایگاه‌های تغذیه سالم مدارس، این پایگاه‌ها از طرف کارشناسان بهداشت محیط وزارت بهداشت پلمپ می‌شود، ادامه داد: اگر کارشناسان وزارت بهداشت مشاهده کنند اقلام توزیعی در این پایگاه‌ها طبق بخشنامه نباشند، برای بار اول اخطار می‌دهند اما برای بار دوم و ســوم پلمپ می کنند. به گفته مدیرکل دفتر ســلامت و تندرســتی وزارت آموزش و پرورش، بر اساس دستورالعمل پایگاه تغذیه سالم ارسال شده از سوی وزارتخانه به ادارات تابعه آموزش و پرورش استان‌های کل کشور، مدیر مدرسه مشخص می کند که بر اساس این ضوابط چه کسی شرایط احراز متصدی امور پایگاه تغذیه سالم (بوفه) را دارد. گودرزی در پاســخ به این ســوال کــه آیا بوفه مدارس می‌توانند غذای خانگی نظیر، عدسی، خوراک لوبیا، آش، ماکارونی و... بفروشند؟ توضیح داد: با توجه به اینکه دستورالعمل این امر حدودا ۱۵ شهریورماه ابلاغ می‌شود، باید گفت که متصدی این پایگاه‌ها باید بر اساس دستورالعملی که از سوی وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی تهیه و تدوین و خوراکی‌های مجاز و غیر مجاز پایگاه‌های تغذیه سالم مدارس تعیین می‌شود، اقدام کرده و در واقع متصدی این پایگاه‌ها ملزم به رعایت این ضوابط هستند.

وسایل کمک شنوایی ریسک زوال عقل را در افراد پرریسک کاهش می‌دهد

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که سمعک ممکن است روند زوال فکری در افراد مســن را کاهش دهد؛ اما فقط در افرادی که در معرض خطر زوال عقل هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، دکتر «فرانک لین»، اســتاد دانشگاه جان هاپکینز مریلند، گفت: «این نتایج شواهد قانع کننده‌ای ارائه می‌دهند که درمان کم‌شنوایی ابزاری قدرتمند برای محافظت از عملکرد شناختی در سنین بالاتر است و احتمالاً در درازمدت، تشخیص زوال عقل را به تأخیر می‌اندازد». لین در ادامه افزود: «اما هر گونه فواید شناختی درمان کم شنوایی مرتبط با افزایش سن، بســته به خطر زوال شناختی در افراد، احتمالاً متفاوت اســت.» کم شنوایی درمان نشده ممکن است از طرق مختلف به زوال شناختی منجر شود، از جمله با سخت‌تر کردن عملکرد مغز برای شنیدن که به ضرر سایر عملکردهای ذهنی مانند تفکر و حافظه است. این مطالعه نشان داد که کم شنوایی ممکن است باعث شود مغز در دوران پیری، سریع‌تر کوچک شود. کاهش شنوایی همچنین ممکن است در نهایت منجر به آتروفی مغز شود زیرا افراد کمتر درگیر موقعیت‌های اجتماعی می‌شوند. برای مطالعه این موضوع، ۹۷۷ بزرگسال، ۷۰ تا ۸۴ ساله، با کم شنوایی درمان نشده مورد بررسی قرار گرفتند. آنها اختلال روانی قابل توجهی نداشــتند. دو گروه مورد مطالعه قرار گرفتند: یک گروه که در معرض خطر بالاتر زوال شناختی بود. دیگری عموماً افراد سالم‌تری بودند. آنها به طور تصادفی برای دریافت مشاوره شنوایی شناسی و سمعک یا مداخله کنترلی در مورد پیری سالم قرار گرفتند. محققان این گروه‌ها را دو بار در سال طی سه سال پیگیری کردند. محققان عملکــرد اجرایی، زبان و حافظه را در شروع مطالعه و سپس هر سال آزمایش کردند. از جمله آزمون‌ها، یادآوری لغات با تأخیر، یادگیری اتفاقی، و حافظه منطقی بود. در مجموع، تفاوتی در کاهش شناختی پس از سه سال بین دو گروه وجود نداشت. اما وقتی به طور خاص گروه در معرض خطر بیشتر مورد بررسی قرار گرفتند، در گروهی که سمعک دریافت می‌کردند، ۴۸ درصد تغییر شناختی کمتری در طی سه سال وجود داشــت. برای افرادی که در گروه سالم‌تر بودند، تغییرات شناختی سه ساله بین گروه مداخله شنوایی و کنترل تفاوت معنی داری نداشت. به گفته محققان، درمان کم شنوایی در افراد مسن در معرض خطر بیشتر زوال عقل، نقش محافظتی ایجاد می کند. کم شــنوایی مرتبط با سن حدود دو سوم بزرگسالان بالای ۶۰ سال را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار می‌دهد. نویسندگان در یادداشت‌های پیش زمینه گفتند، کمتر از ۱۰ درصد از افراد مبتلا به کم شــنوایی در کشورهای با درآمد کم و متوسط از سمعک استفاده می کنند، در حالی که کمتر از ۳۰ درصد در کشورهای با درآمد بالا این کار را انجام می‌دهند.

زنان و خانواده

از برداشتن غیرضروری غدد لنفاوی در سرطان سینه اجتناب کنید

محققان بیمارستان دانشگاه هایدلبرگ آلمان و دانشگاه لوســرن سوئیس همچنین دانشــمندان بین‌المللی، نمایندگان بیمــاران و انجمن‌های اروپایی ســرطان، داده‌های علمــی و دانش تخصصی خــود را در مورد مدیریــت جراحی غدد لنفاوی در ســرطان پســتان گردآوری کرده‌اند؛ هدف از این توصیه‌ها پیشگیری از برداشتن غیر ضروری غدد لنفاوی و جلوگیری از تورم لنفاوی مزمن است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال اکسپرس، شیمی درمانی قبل از عمل، برای سرطان سینه می‌تواند اندازه تومور و غدد لنفاوی متاستاتیک را تا زمان انجام جراحی به میزان قابل توجهی کوچک کند در نتیجه، جراحی سینه این پتانسیل را دارد که از برداشتن کامل غدد لنفاوی زیر بغل جلوگیری کرده و خطر عوارض جانبی ناراحت کننده مانند تورم لنفاوی بازو را کاهش دهد.

گردهمایــی چند رشــته‌ای از جوامع ســرطان اروپا، موسســات پزشکی بین‌المللی با مشــارکت دانشگاه هایدلبرگ و نمایندگان بیماران، به چالش‌های مدیریت بالینی غدد لنفاوی زیر بغل در ســرطان ســینه اولیه پرداختند. کارشناســان برجسته در مورد تمام مسائل اصلی رأی دادنــد و توصیه‌هایی را برای کاربرد بالینی تدوین کردند. در مجموع پنج بسته کاری، متعاقب سیر بیمار از مرحله تشــخیص تا درمان موضعی زیر بغل و پرداختن به سناریوهای بالینی خاص، ایجاد شد. پروفسور دکتر پیتر دویســکی، رئیس مرکز سینه در کلینیک هیرسلاندن سنت آنا در لوسرن، استاد برجسته دانشگاه لوسرن و محقق ارشــد گردهمایی اظهار کرد: مزایای شیمی درمانی قبل از عمل در سرطان سینه همیشه به اندازه کافی درک نمی‌شود. داده‌های منتشر شده نشان می‌دهد که ماستکتومی و برداشتن کامل غدد لنفاوی هنوز هم بسیار مکرر انجام و کاهش جراحی برداشتن غدد لنفــاوی حتی با نتایج خوب قبل از عمل فقط تا حدی انجام می‌شــود. دکتر آندره هنوب از بیمارستان دانشــگاه هایدلبرگ گفت: برداشتن تعداد کمتر غدد لنفاوی زیر بغل خطر آسیب رساندن به تخلیه لنفاوی بازو را کاهش می‌دهد. برای تکمیل دستورالعمل‌های موجود، گروه بین‌المللی یک مفهوم پزشکی جدید با توصیه‌های عملی برای پیشگیری از جراحی برداشتن غیرضروری غدد لنفاوی که می‌تواند به سرعت در عمل بالینی ادغام شود، ایجاد کرده است.

در کنفرانســی در لوسرن در ســپتامبر ۲۰۲۲، امکان دســتیابی به وحدت نظر درباره بحثی که پیش از این پرمناقشه بود و ایجاد یک راهنمای عملی گسترده وجود داشت. کارشناسان شرکت‌کننده در بحث به ۷۲ بیانیه رأی دادند.

دکتر هنوب با جمع‌بندی نتایج ابراز کرد: با توجه به نتایج رأی گیری، تصویربرداری و آسیب‌شناسی استاندارد غدد لنفاوی باید پیش نیــاز، برنامه‌ریزی درمان موضعی و سیستمیک در بیماران مبتلا به سرطان سینه باشد. در اکثر سناریوهای مورد بحث در گردهمایی، برداشتن همه غدد لنفاوی زیر بغل می‌تواند با برداشتن هدفمند چند غدد لنفاوی، مانند غدد لنفاوی نگهبان، جایگزین شود. وی افــزود: نتیجــه جراحی غدد لنفــاوی پیامدهای پیچیده‌ای برای پرتو درمانی و شیمی درمانی یا هورمون درمانی بعدی دارد. این موارد باید متناسب با هر بیمار باشد. برای نظارت بر موفقیت توصیه‌ها برای زنان، خطر عود سرطان و عوارض جانبی ثبت و ارزیابی می‌شود.

یافته‌های این تحقیق در مجله دسترسی آزاد eClinicalMedicine منتشر شده است.

۳ تا ۵ روز اول تولد؛ فرصت طلایی برای پیشگیری از عقب ماندگی ذهنی

رئیس گروه بیماری‌های غیرواگیر معاونت بهداشــت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی سه تا پنج روز اول پس از تولد را فرصتی طلایی برای شناسایی بیماری‌های متابولیک و پیشگیری از بروز کم توانی (عقب‌ماندگی) ذهنی ناشی از این بیماری‌ها در نوزادان برشمرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی، فاطمه نوائیان با اشاره به نامگــذاری ۲۱ جولای مصادف با ۳۰ تیرماه به عنوان روز جهانی کم توانی یا عقب ماندگی ذهنی بر اهمیت پیشگیری و ضرورت انجام آزمایشات تشخیصی نوزادان در سه روز اول پس از تولد تاکید کرد.

وی افزود: انجام آزمایشــات تشــخیصی بیماری‌های متابولیک ارثی در روزهای مذکور باعث محافظت نوزاد در مقابل بروز بسیاری از بیماری‌های ذهنی و جسمی می‌شود.

به گفته وی این کار فقط با گرفتن چند قطره خون از کف پای نوزاد توســط مراقبان سلامت و یا مراجعه به مراکز خدمات جامع سلامت انجام می‌شود.

نوائیــان کــم کاری مــادرزادی تیرویــد را یکی از بیماری‌هایی عنوان کرد که در صورت عدم تشخیص به موقع باعث ایجاد عوارض جبران ناپذیری بر رشد و تکامل مغز و اعصاب مرکزی و رشــد طولی و قد نوزاد می‌شود.

وی از دیگر بیماری‌هایی که باعث ایجاد معلولیت‌های جســمی و ذهنــی در کودکان می شــود به «فنیل کتونوری» اشاره کرد و گفت: عقب‌ماندگی ذهنی در بیماری فنیل کتونوری شــدید است و منجر به بیش فعالی همراه با حرکات بی‌هدف در کودک می‌شود.

نوائیان با بیان اینکه بیماری فنیل کتونوری در بدو تولد هیچ گونه نشانه آشکاری ندارد، افزود: نوزاد مبتلا به این بیماری در دو تا سه ماه اول زندگی، ظاهری کاملا سالم دارد ولی به تدریج علایم بیمــاری در وی نمایان و با گذشت زمان کودک دچار عقب ماندگی ذهنی می‌شود. به گفته وی کودک مبتلا به فنیل کتونوری اغلب ناآرام و پر جنب و جوش می‌شود و تعادل عصبی خوبی ندارد. قدرت تکلم در این کودکان ضعیف و در راه رفتن دچار مشکل می‌شود.

وی افزود: متاسفانه اغلب نوزادان مبتلا به بیماری فنیل کتونوری در گذشته به دلیل کشف دیرهنگام بیماری، به درجات مختلف عقب‌ماندگی ذهنی مبتلا می‌شدند اما امروزه تشخیص و درمان به موقع این بیماری می تواند از عقب‌ماندگی و معلولیت کودکان جلوگیری کند.

نوائیان تاکیــد کرد: درصورت تشــخیص زودهنگام بسیاری از بیماری‌های متابولیک قابل کنترل و درمان هستند و از بروز علایم شدید و خطرناک آن‌ها می‌توان جلوگیری کرد.

وی با اشاره به تاریخچه بررسی نوزادان خاطرنشان کرد: از سال ۱۳۸۴ ارزیابی بیماری کم کاری تیروئید در نظام بهداشتی کشور آغاز شده است.

به گفته وی در سال ۱۳۸۶ دو بیماری فنیل کتونوری و فاویسم و در سال ۹۷ نیز ۵۳ بیماری متابولیک ارثی به این غربالگری افزوده شد.

نوائیان این برنامه را یکی از شاخص‌ترین فعالیت‌ها و دســتاوردهای بهداشتی در ســال‌های اخیر برشمرد که با بررســی‌های زودهنگام احتمال بروز اختلالات و بیماری‌های ذهنی و جســمی را در نوزادان کاهش می‌دهد.

برش

تغییر رنگ مواد غذایی؛ مضر یا بی‌زیان؟

کاهــو، گردو و آبغوره از جمله مــواد غذایی پرمصرف هستند که بسته به شرایط نگهداری ممکن است رنگ آن‌ها تغییر کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، غزاله اسلامیان متخصص تغذیه و رژیم درمانی، اظهار کرد: رنگ سبز غوره به دلیل وجود رنگدانه کلروفیل اســت، وقتی غوره در معرض نور خورشــید قرار می گیرد و به انگور تبدیل می‌شود، کلروفیل بــا رنگدانه‌های کاروتنوئید یا آنتوســیانین جایگزین می‌شــود، به همین دلیل وقتی آبغوره را در معرض نور خورشید قرار می‌دهیم تغییر رنگ می‌دهد.

وی خاطرنشان کرد: اگر آبغوره را داخل ظرف پلاستیکی در معرض نور مســتقیم خورشید قرار دهیم دما و نور باعث آزاد شدن بیشتر فتالات‌ها و عنصر (Antimony-Sb) از بطری به داخل آبغوره می‌شود که خطرات زیادی را متوجه سلامت بدن می کند.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی دانشگاه با بیان اینکه نور خورشــید باعث کاهش مقدار ویتامین C موجود در آبغوره می‌شود، تاکید کرد: بهترین روش نگهداری آبغوره، استفاده از ظروف شیشــه‌ای کوچک و داخل یخچال است.

او توضیح داد: غوره‌ها را تمیز بشــویید، بین یک تا دو روز اجازه دهید تا کاملا خشک شوند و بعد از آبگیری پاستوریزه کرده و ظرف شیشه‌ای را هم داخل آبجوش به صورت افقی بجوشانید تا استریل شده و از کپک زدن آبغوره جلوگیری شود. در نهایت در شیشه‌ها را به طور کامل ببندید و داخل یخچال نگهداری کنید.

مغز گردوی سیاه ما را بیمار می کند؟

این متخصص تغذیه و رژیم درمانــی در ادامه، گفت: مهمترین دلیل سیاه شــدن مغز گردو، آبیاری کم یا نامناســب، گرمای بیش از حد هوا در فصل تابستان، کمبود برخی عناصر مثل روی و آهن در خاک، برداشت دیر هنگام گردو از درخت، دیر جدا کردن پوسته سبز رنگ، خشک کردن گردو در آفتاب و یا نگهداری آن در شرایط نامناسب در انبار است.

وی با اشاره به اینکه اکسیداسیون ترکیبات در پوست مغز گردو باعث ســیاه شدن آن می‌شود، تصریح کرد: علاوه بر این موارد، ژنوتیپ گردو و یا زودرس بودن گردو هم ممکن است باعث این امر شود.

اسلامیان با اشــاره به اینکه برخی آفت‌ها، باکتری‌ها، قارچ‌ها و یا مگس پوست گردو هم می‌تواند باعث سیاه شدن مغز گردو و البته غیرقابل مصرف شدن آن شود، خاطرنشان کرد: در مجموع اگر مغز گردو فقط کمی سیاه اســت ولی طعم آن عوض نشده، بوی بدی نمی‌دهد و لزج نشده مشکلی برای استفاده ندارد.

کاهوی زنگ زده را دور بریزیم؟

وی با اشــاره به اینکه برای هر کدام از ما ممکن است پیش آمده باشد که وقتی کاهو را در یخچال می‌گذاریم ببینیم بعضی از قسمت‌های برگ یا ساقه به رنگ قرمز یا مســی درآمده باشد، افزود: این اتفاق عمدتا دو علت دارد، علت اول این که وقتی کاهو برش می‌خورد یا آسیب می‌بیند، آنزیمی به نام پلی‌فنل اکسیداز از آن آزاد می‌شود که در مجاورت اکسیژن وارد شده و به سلول‌های کاهو باعث پلی مریزاسیون ترکیباتی به اسم o-quinone ها می‌شود که در نهایت باعث تولید رنگدانه‌های قرمز و قهوه‌ای در کاهو می‌شود.

وی افزود: علت دوم این اســت که از بعضی سبزیجات و میوه‌جاتی کــه در کنار کاهو نگهداری می‌کنیم گاز اتیلن آزاد می‌شــود که قرار گرفتن در معرض این گاز هم می‌تواند باعث قرمز شدن کاهو شود، در نهایت بهتر است بدانید مصرف این کاهوهای تغییر رنگ داده، هیچ مشکلی برای سلامت ما ایجاد نمی‌کند.

خوردن احساسات هم چاق کننده است

افراد مبتلا به یک بیمــاری روانی جدی (SMI) مانند اسکیزوفرنی اغلب چاقی را تجربه می‌کنند و در انگلیس، چنین افرادی تقریبا دو برابر بیشتر از افراد بدون یک بیماری روانی، چاق هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از نشریه تخصصی مدیکال اکسپرس، افراد مبتلا به یک بیماری روانی جدی همچنین در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به سایر بیماری های مرتبط با چاقی مانند دیابت نوع دو، بیماری های تنفســی، بیماری های قلبی عروقی و نارسایی قلبی هستند. در همین حال امید به زندگی در آن‌ها نیز ۱۵ ســال کمتر از جمعیت عمومی است.

بسیاری از کارشناسان بر این باورند که خطر بیشتر چاقی به دلیل داروهایی اســت که بــرای درمان بیماری های روانی استفاده می شود. به عنوان مثال، داروهای ضد روان پریشی اغلب بر وزن بدن تأثیر می گذارند.

در همین حال مجموعه‌ای از مطالعات وجود دارد که نشــان می‌دهد ضربه روانی یــا ترومای دوران کودکی نیز در این زمینه موثر است.

ضربه‌های روانی و چاقی

روانشناسان اغلب به ترومای تجربه شده در دوران کودکی به عنوان «تجارب نامطلوب دوران کودکی» (ACEs) اشــاره مــی کنند. چنیــن تجربیاتی شامل سوء استفاده و بی توجهی (اعم از جسمی و عاطفی)، بیماری روانی و سوء مصرف مواد در خانه، مشاهده آزار خانگی و داشتن یکی از بستگان زندانی در زندان است.

تحقیقات همچنین نشان می‌دهد که تروما می‌تواند بر نحــوه رفتار افراد نیز تأثیر بگذارد. داده‌های یک مطالعه اخیر نشــان داد افــرادی که چهار مورد یا بیشتر تجربه نامطلوب دوران کودکی را تجربه کرده اند دو برابر بیشــتر احتمال دارد که رژیم غذایی ناســالم داشته باشــند. این وضعیت ممکن است توضیح دهد که چرا پس از قرار گرفتن در معرض چندین مــورد تجارب نامطلــوب دوران کودکی، احتمال چاقی بزرگسالان ۴۶ درصد افزایش می‌یابد.

افــرادی کــه در دوران کودکی تجارب آســیب‌زا داشته‌اند، ممکن اســت رفتارهای ناسالمی مانند آسیب رســاندن به خود، سوءمصرف مواد مخدر و پرخوری انجام دهند. این افراد این کار را به عنوان نوعــی اجتناب انجام می دهند تا خود را از افکار و احساسات دشواری که تجربه می کنند، دور کنند. اصطلاحی که برای توصیف این رفتار به کار می رود «اجتناب تجربی» است.

خوردن احساسات‌مان

اجتناب تجربی می تواند اشکال مختلفی داشته باشد اما یک روش رایج آن اصطلاحا «خوردن احساسی» است که در رفتار به شکل تمایل به خوردن غذا در واکنش به احساسات منفی تجلی می کند.

هنگامی که شخصی این کار را انجام می‌دهد، می تواند حواسش پرت شود و احساس راحتی کند. این به این دلیل است زمانی که ما غذای حاوی چربی و قند زیادی می خوریم، مراکز بخش های پاداش و لذت مغز فعال می‌شود. البته خوردن غذاهای دارای چربی و قند در حد اعتدال خوب اســت اما اثرات مثبت خوردن غذاهای پر کالری اغلب کوتاه مدت است.

بنابراین، افــرادی که اجتناب تجربی دارند ممکن اســت در مصرف این غذاها زیاده روی کنند. طبق تحقیقات، این همان چیزی است که می تواند منجر به افزایش وزن و چاقی شود.

به رغم تأثیر منفی که چاقی می‌تواند بر افراد مبتلا به یک بیماری روانی جدی داشــته باشد، خدمات روانپزشکی اغلب مسائل مربوط به سلامت جسمی را نادیده می گیرند زیرا برخی از متخصصان سلامت روان احساس می کنند که برای مقابله با مشکلات ســلامت جســمی بیماران خود به انــدازه کافی تخصص ندارند.

برای بهبود سلامت جسمانی در افراد مبتلا به یک بیماری روانی جدی، مهم اســت که متخصصان و سیاستگذاران ســلامت روان تأثیر آسیب روانی بر چاقی در این گروه از افراد را در نظر بگیرند.

مینیمال هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی

باور کن که چیزی به نام رنج عظیم، تاسف عظیم و یا خاطره ی عظیم وجود ندارد. همه چیز فراموش میشود، حتی یك عشق بزرگ. این همان چیزی ست که زندگی را تاسف بار و در عین حال شگفت انگیز کرده است

البر کامو

تازه های سلامت

چند راهکار خانگی برای رفع چاقی شکمی

چاقی شکمی علاوه بر آنکه بر تناسب اندام افراد اثرگذار است، عامل ابتلا به بسیاری از شرایط پزشکی از جمله دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی-عروقی، سکته مغزی و فشار خون بالا است.

به گزارش پیام آشــنا به نقل از آموزش و ارتقای سلامت جامعه وزارت بهداشت، مراجعه به پزشک برای دریافت یک رژیم غذایی اصولی برای کاهش چربی‌ها و چاقی شــکمی راهکاری مفید اســت اما با این حــال راه‌های ارزان قیمت و خانگی هم وجود دارد که می‌تــوان در خانه امتحان کرد تا شاهد از بین رفتن این نوع چاقی شکمی بود.

بر اساس این گزارش، ۷ راهکار خانگی برای رهایی از چاقی شکمی در زیر می‌آید:

هر روز چای سبز بخورید: این نوع چای سرعت متابولیسم را بالا می‌برد و به کبد در سوختن چربی‌ها کمک می‌کند. چای سبز را جایگزین قهوه کنید.

خواب کافی داشته باشید: راه شگفت انگیز دیگر برای از دست دادن چربی شــکمی، دریافت کافی خواب است. تحقیقات نشان می‌دهد که دریافت ۶ تا ۸ ساعت خواب در شب، منجر به حفظ سطح انسولین شده و هورمون‌های استرس را کاهش می‌دهد. به علاوه، خواب کافی انرژی لازم را برای ســوخت کالری در طول روز به شما می‌دهد.

ادویه به غذایتــان اضافه کنید: ادویه‌هایی مانند زردچوبه به دلیل وجود کورکومین در آن، منجر به کاهش التهاب در بدن می‌شود. همچنین مطالعات نشان داده که کورکومین سرعت متابولیسم را بالا می‌برد.

مصرف پروتئین را افزایش دهید: کاهش مصرف کربوهیدرات‌ها و افزایش مصرف پروتئین یکی از ســریع ترین راه‌ها برای از دست دادن چربی شکمی است. پروتئین به تعادل قند خون و سطوح پایین انسولین کمک می‌کند. اگر نمی‌توانید مصرف کربوهیدرات را نادیده بگیرید، نوع ساده آن مانند نان سفید یا ماکارونــی را کنار بگذارید و به جای آن کربوهیدرات‌های پیچیده مانند میوه‌های فصلی، سبزیجات ریشه‌ای و کاهو را به رژیم‌تان بیفزایید.

روغن نارگیل را به رژیم‌تان اضافه کنید: این نوع روغن از تری گلیسرید با زنجیره متوسط تشکیل شده است و مطالعات نشــان می‌دهد بسیاری از مزایای آن شــامل این نوع تری گلسیرید اســت. روغن نارگیل به راحتی قابل هضم است و متابولیسم بدن را بالا می‌برد.

اســترس خود را کاهش دهید: استرس مزمن یکی از عوامل افزایش چربی شــکمی است. سطوح بالای کورتیزول که در نتیجه استرس در بدن ترشــح می‌شود، افزایش اشتها را به همراه دارد و میل به افزایش ســوخت و ساز بدن را کاهش می‌دهد و همین علت بروز چاقی شکمی است. برای کاهش اســترس، مدیتیشــن کنید و تکنیک‌های تنفس عمیق را بیاموزید. این گام‌های ساده به شما کمک می‌کند تا یک اینچ از چربی شکم‌تان را تنها در ۷ دقیقه از دست دهید.

به اندازه کافی آب بخورید: مصرف ۸ لیوان آب در شبانه روز نه تنها هضم غذا را افزایش می‌دهد بلکه منجر به کاهش نفخ شده و متابولیسم را نیز بالا می‌برد.