گوناگون

میزان وام قرض الحسنه بازنشستگان تأمین اجتماعی افزایش یافت

رئیس کانون بازنشستگان تأمین اجتماعی تهران از افزایش رقم وام قرض الحسنه به بازنشستگان این سازمان خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، علی دهقان کیا ضمن اشاره به وعده داده شده از سوی سازمان تأمین اجتماعی مبنی بر ثبتنام برای پرداخت وام به بازنشستگان این سازمان اظهار کرد: بنابر اعلامی که از قبل از سوی سازمان تأمین اجتماعی شده بود در این ماه ثبتنام از بازنشستگان در ارتباط با پرداخت وام آغاز خواهد شد.

وی درباره زمان دقیق ثبتنام بازنشستگان خاطرنشان کرد: براساس پیگیری‌ها و وعده‌های داده شده از سوی سازمان احتمالا طی ۱۰ روز آینده ثبتنام از بازنشستگان آغاز می‌شود.

رئیس کانون بازنشستگان تأمین اجتماعی تهران در رابطه با مبلغ وام قرض‌الحسنه به بازنشستگان خاطرنشان کرد: در گذشته مبلغ ۵ میلیون تومان تحت عنوان وام قرض‌الحسنه به بازنشستگان پرداخت می‌شد که این رقم در سال جاری به ۷ میلیون تومان افزایش یافته است.

دهقان کیا با اشاره به اعتبار در نظر گرفته شده برای پرداخت وام به بازنشستگان تامین اجتماعی خاطرنشان کرد: مبلغ ۲ هزار و ۶۰۰ میلیارد تومان برای وام قرض‌الحسنه پیش‌بینی شده که برای هر بازنشسته مبلغ ۷ میلیون تومان با کارمزد ۴ درصد در نظر گرفته شده است.

برخورد با عوامل تولید و فروش داروی لاغری گلوریا

سرپرست دفتر بازرسی رسیدگی به شکایات و امور حقوقی سازمان غذا و دارو از پیگیری قضائی برای دستگیری عاملان تولید و فروش داروی تقلبی گلوریا خبر داد.

به گزارش پیام آشنا، رسول ملکوتی با اشاره به اقدامات صورت گرفته توسط دفتر بازرسی سازمان غذا و دارو در حوزه فروش مکمل‌های لاغری گلوریا در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی اظهار کرد: فروش هرگونه مکمل و دارو در فضای مجازی غیر مجاز بوده و سازمان غذا و دارو در این خصوص رسیدگی خواهد کرد.

وی افزود: براساس گزارش‌های واصله مردمی و بازرسی‌های میدانی و به دنبال محرز شدن وجود روانگردان آمفتامین (شیشه) در قرص‌های تقلبی گلوریا، مراتب از طریق دادستان و سرپرست جرایم پزشکی ناحیه ۲۶ تهران پیگیری شد.

سرپرست دفتر بازرسی رسیدگی به شکایات و امور حقوقی سازمان غذا و دارو تصریح کرد: با توجه به اهمیت و حساسیت موضوع، جلسات متعددی با مراجع قضائی برگزار و با پیگیری پلیس امنیت و واجد دستگیری عاملین تولید و فروش این دارو در دستور کار مراجع ذیربط قرار گرفت.

وی با تاکید بر لزوم توجه به برچسب اصالت روی فراورده‌های سلامت محور از قبیل دارو، مکمل، تجهیزات پزشکی و محصولات غذایی واردراتی اظهار کرد: برای اطمینان از اصالت این فرآورده‌ها حتما باید شناسه ردیابی و رهگیری روی محصولات از طریق سامانه مورد تأیید سازمان غذا و دارو www.ttacir و پیامک ۲۰۰۰۸۸۲۲ استعلام شود.

ملکوتی از مردم خواست در صورت مشاهده عدم تطابق استعلام با اطلاعات روی کالاها مراتب را به سازمان غذا و دارو اطلاع دهند.

مصرف سلنیوم و منگنز در بارداری و حفاظت از نوزاد در مقابل فشارخون

بر اساس یک مطالعه جدید، کودکانی که در دوران بارداری مادران در معرض میزان بالاتری از مواد معدنی کمیاب منگنز و سلنیوم بودند، در دوران کودکی کمتر در معرض فشار خون بالا قرار داشتند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محققان سطح فلزات سمی و مواد معدنی کمیاب را در نمونه‌های خون ۱۲۰۰ زن که بین سالهای ۲۰۰۲ و ۲۰۱۳ زایمان کرده بودند، تجزیه و تحلیل کردند. آنها دریافتند که مقادیر بالاتر سلنیوم یا منگنز در خون مادران با پایین بودن فشار خون در کودکان آنها در ویزیت‌های کلینیکی ۳ تا ۱۵ سال بعدشان ارتباط داشت.

نوئل مولر- سرپرست تیم تحقیق از دانشکده بلومبرگ، در این باره می‌گوید: این نتایج نشان می‌دهد که سطح سالم سلنیوم و منگنز در رژیم‌های غذایی مادران در دوران بارداری ممکن است فرزندان آنها را در برابر فشار خون بالا محافظت کند.

وی در ادامه می‌افزاید: «این کار اهمیت تغذیه و قرار گرفتن در معرض محیط رحمی را برای سلامت قلب و عروق کودک برجسته می‌کند و با ادامه تحقیقات بیشتر، در نهایت می‌تواند منجر به بروزرسانی دستورالعمل‌های تغذیه‌ای و قوانین زیست محیطی با هدف جلوگیری از بیماری شود.»

فشارخون بالا یکی از مهمترین فاکتورهای پرخطر قابل اصلاح برای سایر بیماری‌های ناتوان کننده و کشنده از جمله بیماری‌های قلبی، سکته مغزی، نارسایی کلیه و بیماری آلزایمر است. فشارخون بالا به معنای فشار خون سیستولیک بالاتر از ۱۳۰ میلی متر جیوه یا فشار خون دیاستولیک بالای ۸۰ میلی متر جیوه است.

منگنز و سلنیوم خاصیت آنتی اکسیدانی دارند و در انواع غذاها از جمله آجیل و غلات، سبزیجات پهن برگ، ماهی و صدف یافت می‌شوند.

یک جرعه کتاب

باشگاه پنج‌صبحی‌ها
نویسنده: رابین شارما
مترجم: مینا تاجری نیکنام
انتشارات فرشته

پیام آشنا: رابین شارما در کتاب باشگاه پنج صبحی‌ها یک پیام به مخاطبانش می‌دهد: صبحت را کنترل کن تا زندگی‌ات را ترقیم‌دهی! او در این کتاب داستانی الهام‌بخش را تعریف می‌کند که به ما کمک می‌کند تا در زندگی خود، هر روز بیشتر از روز قبل پیشرفت کنیم.

درباره کتاب باشگاه پنج صبحی‌ها

کتاب باشگاه پنج صبحی‌ها داستانی الهام‌بخش از زندگی یک هنرمند یک کارآفرین و یک سرمایه‌دار است. این افراد که هرکدام مشکلات خاص خود را دارند با هم گفتگو می‌کنند و سعی می‌کنند راه‌حلی برای مشکلاتشان پیدا کنند.

رابین شارما، اسم کتاب را به این دلیل انتخاب کرده است که می‌خواهد از اهمیت سحرخیز بودن بگوید. یک نکته در زندگی تمام نوابغ، غول‌های تجارت و افراد موفق مشترک است و آن سحرخیز بودن آن‌ها است. و نکته جالب‌تر اینکه همه آن‌ها سحرخیز بودن را به عنوان یکی از دلایل موفقیت‌شان بیان می‌کنند.

شارما هم فرمولی ساده را به مخاطبانش ارائه می‌کند تا به کمک آن، صبح‌ها زودتر از خواب برخیزند. سحرخیزی می‌تواند به منبع الهامی برای شما تبدیل شود. به این ترتیب روزی که پیش روی خود دارید، برنامه‌ریزی می‌شود و با کمک راهکارهای بیان شده در کتاب هم، ابزاری برای خلاقیت پیدا می‌کنید و در عین حال آرامش را هم به دست می‌آورید.

کتاب باشگاه پنج صبحی‌ها را به چه کسانی پیشنهادمی‌کنیم

باشگاه پنج صبحی‌ها را به تمام کسانی که به دنبال روشی ساده برای موفقیت می‌گردند پیشنهاد می‌کنیم.

سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا:

مردم نگران تزریق دوز دوم واکسن کرونا نباشند

سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا با بیان اینکه ۳۲ شهر در وضعیت قرمز کرونا قرار دارند، گفت: مردم نگران تزریق دوز دوم واکسن کرونا نباشند زیرا به اندازه کافی توزیع و در دسترس قرار گرفته است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، علیرضا رئیسی روز شنبه و پس از جلسه ستاد ملی مقابله با کرونا که با حضور رئیس جمهوری برگزار شد، افزود: روند واکسیناسیون تسریع خواهد شد. وی با بیان اینکه مردم نگرانی در رابطه با واکسن علیه کرونا نداشته باشند، اظهار کرد: امروز هم تزریق واکسن افراد ۷۰ سال به بالا و جامانده‌گان این گروه سنی انجام می شود و واکسن به اندازه کافی موجود بوده و مردم دغدغه ای در این زمینه نداشته باشند. سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا خاطرنشان کرد: مشکلاتی در ارتباط با تجمعات سالمندان برای واکسیناسیون کرونا در سطح تهران وجود داشت که با ایجاد ۷۵ مرکز تجمیع سلامت، این مشکل برطرف شد.

نگرانی در تاخیر در دوم واکسن نداشته باشید

وی افزود: در مورد تاخیر در دوز دوم واکسن نیز مردم نباید نگران باشند در مورد واکسن سینوفارم فاصله زمانی هشت هفته میان دوز اول و دوم و واکسن اسپوتنیک وی ۱۲ هفته فاصله زمانی موردی ندارد.

معاون وزیر بهداشت تصریح کرد: با توجه به اینکه واکسن های وارداتی برای تزریق به مردم در چرخه واکسیناسیون علیه کرونا انجام می شود، در بحث تولید واکسن های داخلی نیز به دانشمندان تبریک گفته و قدردان آنها هستیم، اکنون شرکت های دانش بنیان به سمت تولید واکسن داخلی رفته و در سراسر کشور بزودی با گونه های مختلف واکسن ایرانی آینده خوبی را در امر واکسیناسیون خواهیم داشت. رئیسی اضافه کرد: در حال حاضر برخی از واکسن های تولید داخلی فاز ۲ مطالعات را انجام داده و برخی دیگر منجر به صدور گواهی مصرف می شوند و این موضوع امید بخش بوده و همانطور که رهبر انقلاب واکسن داخلی را تزریق کردند و این بزرگترین تشویق برای دانشمندان کشورمان است.

بیش از هشت میلیون واکسن داخلی در اختیار مردم قرار می گیرد

وی خاطرنشان کرد: در ماه های آینده بیش از هشت میلیون دوز واکسن داخلی علیه کرونا در اختیار مردم قرار می گیرد و واکسن های وارداتی نیز خواهیم داشت. سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا با بیان اینکه روند واکسیناسیون سالمندان و افراد دارای بیماری‌های زمینه تسریع می‌یابد، ادامه داد: بزودی فرایند واکسیناسیون تکمیل می‌شود و تا پایان سال می‌زند و رعایت پروتکل های بهداشتی با تزریق واکسن نیز ضروری است. وی تأکید کرد: هفته آینده خبرهای خوبی در زمینه تأمین واکسن خواهیم داشت.

در استان های جنوبی شاهد افزایش روند کرونا هستیم

به گفته رئیسی، در حال حاضر در استان های جنوبی کشور از جمله بوشهر، هرمزگان ، کرمان، سیستان و بلوچستان و یزد شاهد افزایش روند کرونا هستیم وی افزود: بطور کلی ۳۲ کشور از لحاظ وضعیت کرونا قرمز، ۱۷۴ شهر نارنجی و ۴۲۲ شهر نیز زرد هستند و روند شیوع کرونا در استان های هرمزگان و بوشهر گرچه افزایشی بود اکنون کندتر شده و بطور کلی روند این بیماری در کشور نزولی است.

معاون وزیر بهداشت تصریح کرد: اگر رعایت پروتکل های بهداشتی را جدی نگیریم شاهد شیوع مابقی استان ها نیز به دلیل گرما و جهش های مختلف کرونا خواهیم بود. رئیسی اظهار کرد: در حال حاضر هنوز استان بیشترین مرگ و میر ناشی از کرونا را دارد و در جنوب شرق آسیا و همسایگی شرق نیز میزان بیماری رو به افزایش است. وی گفت: دلتا ویروس جهش یافته هندی نیز در دنیا در حال تاخت و تاز بوده و افرادی هم که واکسن زدند در امان نیستند البته این به معنی نیست که واکسن اثر ندارد زیرا واکسن علیه کرونا در کاهش میزان بستری و مرگ و میر موثر بوده و این ویروس واکسن پذیر است اما رعایت پروتکل های بهداشتی بسیار جدی و ضروری است. رئیسی در مورد ارزیابی از شیوه رعایت پروتکل های بهداشتی در انتخاب گفت: رعایت پروتکل های بهداشتی با ۷۷/۹ درصد در انتخابات راضی کننده است. البته در انتخابات شوراها که تجمعاتی در مورد تبلیغات آن وجود داشت، وی افزود: با همکاری ناجا، بهداشت محیط حرفه ای، هلال احمر، بسیج و غیره انتخابات خوبی برگزار شد.

یادداشت اختصاصی

چرا پیش دبستانی مهم است؟

تا چند سال پیش دوره پیش دبستانی اجباری نبود و کودکان در ۷ سالگی وارد دبستان می شدند اما هم والدین و هم کودکان در بدو ورود به دبستان دچار مشکلات زیادی بودند.

خوشبختانه با پررنگ شدن نقش مراکز پیش دبستانی و آموزش مفاهیم و محتوای آنچه در این دوره به کودک آموزش داده می‌شود ، این مشکل کمتر شده است.

اما آیا رفتن به پیش دبستانی از نظر علم روانشناسی برای کودک سودمند است؟

گذراندن دوره پیش دبستانی ، کودک را برای برقراری روابط با دیگر همسالان و مربیان خود آماده میکند و زمینه یادگیری جدی در او بوجود می آید .

در مراکز پیش دبستانی ، زمینه یادگیری مفاهیم ریاضی ، استدلال و زبان آموزی غیر مستقیم فراهم می شود . محور آموزش ها بازی است . یکی از مهمترین مهارت هایی که باید در مقطع پیش دبستانی به بچه ها آموزش داده شود ، مهارت های ظریف دستی است . برای تقویت مهارت های ظریف دستی ، غیر از کار با وسایل گوناگونی که در بازار وجود دارد ، (مثل خمیر و مهره)

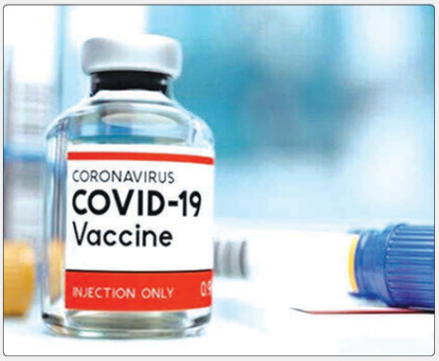
نقاشی کشیدن و ساخت اشکال هندسی هم به بچه ها آموزش داده میشود . در آموزش نقاشی بحث علاقه مطرح نیست و کودک باید تمرکز لازم برای نقاشی را پیدا کند تا مهارت استفاده از ان انگشتان تقویت شود . لوحه نویسی و آشنایی با حروف و آشنایی با اعداد نیز باید به کودکان آموزش داده شود . رشد حواس پنج گانه ، رشد حافظه و به خاطر سپردن ، مهارت مشاهده ، مهارت های طبقه بندی (طبقه بندی ۳ مفهوم شکل و اندازه و رنگ) در پیش دبستانی آموزش داده میشود.

در پیش دبستانی ، آموزش کنار تفریح و سرگمی است . در این دوره کودکان مهارت های اجتماعی را یاد می گیرند و شخصیت آنها بهتر رشد می کند. نکته قابل توجه لازم نیست بچه ها خواندن و نوشتن را پیش از مدرسه یاد بگیرند چون معمولا این خواندن و نوشتن بیشتر از اینکه اعتماد به نفس بچه را بالا ببرد ، باعث غرور و ایجاد اعتماد به نفس کاذب در آنها و حتی والدین می شود . این کار انگیزه لازم را برای یادگیری در کودکان از بین می برد . خیلی وقتها والدین فکر می کنند که کودکشان پیش فعال است چون کنار همکلاسی هایی می نشیند که تازه از آموزش الفبا شروع کرده اند ولی برای آنها مطالب تکراری است بنابراین انگیزه لازم برای حضور در مدرسه را ندارند و شروع به بازیگوشی می کنند و این می تواند مشکل ساز باشد ، چه برای خود بچها ، چه خانواده و چه مربیان .

پریسا رسولی
کارشناس روانشناسی

واکسن‌های کرونا دوره قاعدگی زنان را تحت تأثیر موقت قرار می‌دهند

متخصصان زنان و زایمان می‌گویند، ممکن است ارتباطی میان ایجاد دوره‌های موقتی غیرطبیعی قاعدگی و تزریق واکسن کرونا وجود داشته باشد.



به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، گزارش اخیر «ساندی تایمز» نشان داد که چهار هزار زن در انگلیس پس از واکسیناسیون کرونا تغییرات موقتی در چرخه قاعدگی خود پیدا کردند. این موضوع عمدتا شامل زنان میان ۳۰ و ۴۹ ساله می شود که دوزهایی از واکسن های کرونای فایزر- بایون تک، مُدرنا یا آسترازنکا را دریافت کرده بودند. در همین حال، در آمریکا نیز گزارش شد که تعدادی از زنان پس از واکسیناسیون کرونا دچار دوره های قاعدگی غیرطبیعی شدند.

به گزارش روزنامه دیلی میل، این گزارش‌ها برخی افراد را به سمت پرسش این سؤال سوق داده است که چرا دولت فدرال دوره‌های نامنظم قاعدگی را به عنوان یک عارضه جانبی بالقوه ذکر نکرده است. به همین منظور دو محقق در شیکاگو، مطالعه ای را به این منظور آغاز کردند تا بررسی کنند که آیا این احتمال وجود دارد یا خیر.

گزارش های رسیده از انگلیس در این زمینه حاکی از این است که تقریبا چهار هزار زن خوزیزی «شدیدتر از حد معمول» یا یک دوره تأخیر پس از تزریق واکسن کووید-۱۹ را گزارش کردند.

طبق اعلام سازمان تنظیم کننده داروها و محصولات بهداشتی انگلیس (MHRA)، تا روز هفدهم ماه مه، دو هزار و ۷۳۴ گزارش مربوط به قاعدگی نامنظم وجود دارد که به تزریق واکسن کرونای آسترازنکا متصل است. هزار و ۱۵۸ زن دیگر پس از دریافت واکسن فایزر دچار تغییراتی در قاعدگی شدند و ۶۶ نفر ناقیمانده نیز گزارش کردند که پس از دریافت واکسن مُدرنا دچار این تغییرات شدند.

دکتر «هندی دیوف»، مدیر بخش زنان و زایمان در بیمارستان Brigham & Women در ماساچوست، گفت که او و همکارانش گزارش های حکایت بیماران را در مورد دوره های غیرطبیعی قاعدگی شنیده‌اند.

وی افزود: تعداد معدودی از بیماران این موضوع را ذکر کرده اند که پس از دریافت واکسن کرونا دچار دوره‌های سنگین تر یا نامنظم قاعدگی شدند.

بیمارستان Beaumont در «رویال اوک» در میشیگان نیز گفت: این استرس می تواند ناشی از نگرانی در مورد واکسن نیز باشد.

هر دو این پزشکان تاکید کردند که تغییرات ایجاد شده در چرخه قاعدگی پس از تزریق واکسن کووید-۱۹ موقتی هستند و تاثاثیر بر قدرت باروری ندارند.

بر اساس این گزارش، ویروس کرونا موسوم به «کووید۱۹» اواسط ماه دسامبر ۲۰۱۹ (۲۴ آذر ۱۳۹۸) در شهر ووهان واقع در مرکز چین گزارش شد. ابتدا از این بیماری به عنوان ذات الریه نام برده می شد، اما کمیسیون ملی بهداشت چین ۳۰ دسامبر سال ۲۰۱۹ (۹ دی ماه ۹۸) به صورت رسمی شیوع این ویروس را در چین اعلام کرد.

تدروس آدهانوم مدیرکل سازمان جهانی بهداشت ۲۱ اسفندماه ۹۸ در کنفرانسی تاکید کرد که اگرچه واژه «همه‌گیر» (pandemic) به دلیل حساسیتی که دارد، نباید بدون دقت مورد استفاده قرار گیرد، اما ارزیابی های این سازمان ویروس کرونا را «همه‌گیر جهانی» شناسایی و اعلام می کند.

اولین بار، شرکت داروسازی فایزر آمریکا ۱۹ آبان ماه ۱۳۹۹ اعلام کرد که به واکسن کرونا دست یافته و این واکسن تا ۹۰ درصد در پیشگیری از ابتلا به کرونا موثر عمل کرده است.

علاوه بر این کشورهای زیادی همچون ایران، هند، روسیه، چین، انگلیس، کوبا و آمریکا وارد عرصه تولید واکسن کرونا شده اند و موفقیت‌های چشمگیری در این زمینه کسب کرده‌اند. همچنین در حال حاضر در بسیاری از کشورها واکسیناسیون علیه ویروس کووید۱۹ در حال انجام است.

وی معتقد است این اثر نادر جانبی احتمالاً ناشی از استرس است.

این متخصص زنان و زایمان ادامه داد: ایجاد این تغییرات در دوره های قاعدگی می تواند به دلیل استرس یا نوسانات هورمونی مرتبط با استرس باشد. من واکسن کووید-۱۹ را تا حدی یک استرس فیزیولوژیکی می دانم. این واکسن تلاش می کند تا به بدن بگوید کاری انجام دهد که مدتی است انجام نداده است، تا یک واکنش ایمنی ایجاد شود. این کار به نوبه خود، موجب بروز فشاری بر بدن می شود که می تواند به دوره های نامنظم قاعدگی منجر شود.

دکتر «هارک ورنر» متخصص زنان و زایمان در

تازه های سلامت

میان وعده‌های نشاسته‌ای خطر بیماری قلبی را افزایش می‌دهند

نتایج تحقیقات نشان داد مصرف میان وعده های نشاسته ای حاوی سیب زمینی یا سایر نشاسته ها بعد از هر وعده غذایی حداقل ٪۵۰ خطر مرگ و میر و ٪۵۷-۴۴ خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی عروقی را افزایش می دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، همچنین این تحقیقات نشان داد خوردن میوه، سبزیجات یا لبنیات در وعده‌های غذایی مشخص با کاهش خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان یا هر علتی همراه است.

به گفته محققان، خوردن میوه به همراه ناهار، سبزیجات هنگام شام و یک میان وعده لبنی در عصر با کاهش خطر مرگ زودرس ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی و مرگ و میر ناشی از تمام علل مرتبط است.

محققان عنوان می کنند داشتن یک ناهار غربی که معمولاً حاوی مقدار زیادی غلات تصفیه شده، پنیر و گوشت پخته شده است با افزایش خطر ابتلا به بیماری قلبی عروقی و مرگ و میر ناشی از آن همراه است.

«وینگ لی»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه پزشکی هاربین چین، در این باره می گوید: «مردم به طور فزاینده ای در مورد آنچه می خورند و همچنین هنگام خوردن غذا نگران هستند. تیم ما به دنبال درک بهتر اثرات غذاهای مختلف هنگام مصرف در وعده‌های غذایی معین است.»

تیم تحقیق، نتایج ۲۱۵۰۳ شرکت کننده در نظرسنجی ملی بررسی سلامت و تغذیه را از سال ۲۰۰۳ تا ۲۰۱۴ در ایالات متحده برای ارزیابی الگوهای رژیم غذایی در تمام وعده‌های غذایی تجزیه و تحلیل کردند.

برای تعیین نتایج، محققان از داده‌های مرکز ملی پیشگیری و کنترل بیماری در ایالات متحده در مورد شاخص ملی مرگ برای شرکت کنندگان که به علت بیماری قلبی عروقی، سرطان یا هر علتی تا ۳۱ دسامبر ۲۰۱۵ فوت کرده بودند، استفاده کردند.

محققان با تجزیه و تحلیل نوع غذا در وعده‌های مختلف غذایی، الگوی غذایی شرکت کنندگان را دسته بندی کردند. برای وعده‌های اصلی غذایی، سه الگوی غذایی اصلی برای وعده صبحگاهی مشخص شد: صبحانه غربی، صبحانه نشاسته‌ای و صبحانه میوه‌ای. ناهار سبزیجات و ناهار میوه به عنوان الگوهای اصلی رژیم غذایی برای وعده غذایی در اواسط روز مشخص شدند. شام غربی، شام سبزیجات و شام میوه به عنوان الگوهای اصلی رژیم غذایی برای عصرانه مشخص شد.

برای میان وعده‌ها، میان وعده‌های دانه‌ای، میان وعده‌های نشاسته‌ای، میان وعده‌های میوه‌ای و میان وعده‌های لبنی به عنوان الگوهای اصلی میان وعده در بین وعده‌های غذایی مشخص شدند.

محققان خاطرنشان کردند که الگوی غذایی غربی حاوی نسبت بالاتری از چربی و پروتئین است که مشابه بسیاری از وعده‌های غذایی آمریکای شمالی است.

شرکت کنندگان در گروه ناهار غربی، بیشترین مصرف غلات تصفیه شده، چربی‌های جامد، پنیر، قندهای افزودنی و گوشت پخته شده را داشتند. شرکت کنندگان در گروه ناهار مبتنی بر میوه بیشترین وعده غلات، میوه‌ها، ماست و آجیل را مصرف کردند. شرکت کنندگان در گروه شام مبتنی بر سبزیجات بیشترین وعده سبزیجات سبز تیره، سبزیجات قرمز و نارنجی، گوجه‌فرنگی، سایر سبزیجات و حبوبات را مصرف کردند. شرکت کنندگانی که میان وعده‌های نشاسته‌ای مصرف می‌کردند بیشترین وعده سیب زمینی سفید را مصرف داشتند.

یافته‌ها نشان داد:

- خوردن یک ناهار غربی (معمولاً حاوی غلات تصفیه شده، پنیر، گوشت پخته شده) با افزایش ۴۴ درصدی خطر مرگ بیماری قلبی عروقی همراه بود.
- خوردن یک ناهار مبتنی بر میوه با ٪۳۴ کاهش خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی عروقی همراه بود.
- خوردن یک شام مبتنی بر سبزیجات به ترتیب با کاهش ٪۲۳ و ٪۳۱ مرگ ناشی از بیماری قلبی عروقی و مرگ و میر به هر دلیل همراه بود. و
- مصرف میان وعده‌های حاوی نشاسته زیاد پس از هر وعده غذایی با ٪۵۷-۵۰ افزایش خطر مرگ و میر ناشی از تمام علل و ٪۵۷-۴۴ افزایش خطر مرگ و میر ناشی از بیماری قلبی عروقی همراه بود.

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