گوناگون

کمبود معلم از طریق این نیروها جبران می‌شود

معاون آموزش متوسطه وزارت آموزش و پرورش گفت: پیش‌بینی می‌شود کمبود معلم از طریق نیروهای حق‌التدریس و نیروهای بازنشسته جبران شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، محمدمهدی کاظمی درباره کمبود معلم در مقطع متوسطه اظهار کرد: بحث کمبود معلم وجود دارد اما آموزش و پرورش سعی کرده در ۲ سال گذشته این موضوع را مدیریت کند. وی با اشاره به اینکه در زمان حاضر میزان دقیق کمبود معلم را به صورت قطعی نمی‌توان اعلام کرد، افزود: اکنون از بحران کمبود معلم عبور کرده ایم اما به دنبال ساماندهی نیروی انسانی هستیم. معاون وزیر آموزش و پرورش تصریح کرد: امسال همه فرآیندها برای بازگشایی مدارس از ثبت‌نام و اعلام نتایج تا ساماندهی نیروی انسانی را یک ماه زودتر انجام داده ایم و امید است تا پایان مرداد پس از اعلام ثبت‌نام‌های اولیه در مدارس، با ساماندهی نیروی انسانی، میزان کمبودها به طور دقیق اعلام کنیم. کاظمی با بیان اینکه با جذب نیروی انسانی و ماندن همکاران فرهنگی در آستانه بازنشستگی این کمبود تا حدودی رفع می‌شود، یادآور شد: سیاست‌هایی اتخاذ شده تا نیروهایی که بازنشسته می‌شوند، همچنان با وزارتخانه همکاری داشته باشند و برای سال تحصیلی جدید از ظرفیت این همکاران استفاده کنیم. وی با اشاره به اینکه اکنون مشخص نیست که چه میزان از همکاران اضافه تدریس داشتند، گفت: با اضافه تدریس و ساماندهی نیروهای استخدام شده مشکل کمبود معلم در مدارس رفع می‌شود.

بهره‌مندی بیش از ۳۷ هزار نفر از خدمات امدادی هلال احمر در اربعین

رئیس سازمان امداد و نجات جمعیت هلال احمر کشور گفت: بیش از ۳۷ هزار نفر از خدمات امدادی نیروهای هلال احمر در عملیات امداد و نجات اربعین حسینی بهره‌مند شدند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی سازمان امداد و نجات، بابک محمودی در خصوص امدادرسانی تیم های امدادی و عملیاتی هلال احمر به زائران اربعین حسینی در قرارگاه های مرزی کشور افزود: ۳۷ هزار و ۸۲۶ نفر از پانزدهم مرداد لغایت دوم شهریور ۱۴۰۳، از خدمات امدادی هلال احمر بهره‌مند شدند. وی اظهار کرد: در این مدت ۲۷۶ نفر از این مراجعه کنندگان دچار مصدومیت شدند که ۲۴۴ نفر بیمار و ۳۲ نفر فوتی از کشور عراق به قرارگاه های مرزی هلال احمر ایران تحویل داده شدند و پس از انجام اقدامات پیش بیمارستانی به مراکز درمانی انتقال یافتند، در این بین ۳۱ نفر در سوانح ترافیکی مصدوم شدند که از این تعداد ۲۳ نفر مصدوم و همچنین ۸ نفر از جان‌باختگان با استفاده از تجهیزات ست نجات رهاسازی شدند. وی اضافه کرد: ۸ هزار و ۴۱۴ نفر از زائران اربعین حسینی در محل توسط نیروهای امدادی جمعیت هلال احمر در محل درمان سرپایی شدند، همچنین ۹۳ مورد عملیات امداد و نجات ترافیکی توسط نیروهای هلال احمر به ثبت رسید. رئیس سازمان امداد و نجات جمعیت هلال احمر کشور ادامه داد: به ۹ هزار و ۷۸۲ نفر از زائران نیز اسکان اضطراری داده شد و ۱۸ هزار و ۴۴ نفر مراجعه کننده به قرارگاه های مرزی از خدمات سلامت محور نیروهای هلال احمر از جمله تست فشارخون و قندخون بهره‌مند شدند.

چگونه سیگار کشیدن در دوران بارداری سلامت نوزاد را به خطر می‌اندازد؟

کشیدن روزانه حتی یک نخ سیگار پیش از بارداری به نتایج خطرآفرینی با تولد نوزاد مرتبط است، حتی اگر مادر در دوران بارداری سیگار کشیدن را ترک کرده باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پورونیوز، بر اساس تحقیقات جدید با مشارکت ۱۲ میلیون خانواده، سیگار کشیدن حتی یک یا دو نخ سیگار در روز پیش از بارداری یا در دوران بارداری می‌تواند منجر به مشکلات جدی مربوط به سلامتی نوزادان شود. در سراسر جهان، حدود ۱.۷ درصد از زنان باردار سیگار می‌کشند، اگرچه این میزان در اروپا بسیار بیشتر و برابر با ۸.۱ درصد و در آمریکا ۵.۹ درصد است. سیگار کشیدن در دوران بارداری می‌تواند بر سلامتی نوزاد تأثیر منفی بگذارد و خطر تولد زودرس، وزن کم هنگام تولد، محدودیت رشد نوزاد و مرگ و میر را افزایش دهد. در این مطالعه، متخصصان رابطه بین سیگار کشیدن و عوارض عمده آن بر سلامتی نوزادان مانند نیاز به اکسیژن بلافاصله پس از تولد، بستری شدن در بخش مراقبت ویژه نوزادان (NICU) با اکسیژن، مشکوک بودن به ابتلا به عفونت خون، تشنج و یا اختلال عصبی را تجزیه و تحلیل کردند. به‌طور کلی، حدود ۹.۵ درصد از نوزادان این مشکلات را تجربه کردند اما متخصصان دریافتند که اگر مادر این نوزادان پیش از بارداری سیگار کشیده باشد، ۲۷ درصد احتمال ابتلا به چندین موردی از این عوارض بیشتر خواهد شد و درصورت سیگار کشیدن به هر میزان و در هر مرحله از بارداری این احتمال تا ۳۱ درصد افزایش می‌یابد.

سیگار کشیدن پیش از بارداری

در حالی که متخصصان مدت‌هاست که در مورد عوارض سیگار کشیدن به مقدار کم در دوران بارداری قلمفرسایی می‌کنند، مطالعه جدید نشان می‌دهد که حتی سیگار کشیدن سبک در ماه‌های پیش از بارداری می‌تواند خطرآفرین باشد. «کیتلین نوتلی» - مدیر تحقیقات اعتیاد در دانشگاه آنگلیای شرقی انگلیس - گفت: هر گونه سیگار کشیدن در دوران بارداری بر روی نوزادان تأثیر می‌گذارد. این تجزیه و تحلیل شامل حدود ۱۲.۲ میلیون مادر و نوزاد در ایالات متحده بود و نشان داد که خطرات سلامتی فارغ از سایر عوامل مانند سن، قومیت و وزن ادامه خواهد داشت. زنان مبتلا به فشار خون بالا یا دیابت در این مطالعه قرار نگرفتند. از مجموع مادران در این مطالعه، ۹.۳ درصد پیش از بارداری سیگار کشیدند، در حالی که ۷ درصد در سه ماهه اول، ۶ درصد در سه ماهه دوم و ۵.۷ درصد در سه ماهه سوم سیگار کشیدند.

کاهش کافی نیست، ترک کامل سیگار لازم است

نتایج این مطالعه نشان داد که پیامدهای سیگار کشیدن روی نوزادانی که مادرانشان در اواخر بارداری سیگار می‌کشیدند بدتر بود اما زنانی که در دوران بارداری سیگار را ترک کردند، در مقایسه با افرادی که اصلاً سیگار نمی‌کشیدند، همچنان در معرض خطر بیشتری برای نوزادان خود بودند. این خطرات برای افراد سیگاری پر مصرف بیشتر بود. این مطالعه نشان داد فرزندان زنانی که روزانه ۲۰ نخ یا بیشتر سیگار می‌کشیدند، ۲۹ درصد بیشتر در بخش مراقبت‌های ویژه بستری می‌شدند. با این حال، افرادی که روزانه فقط یک یا دو نخ سیگار می‌کشیدند، ۱۳ درصد بیشتر در معرض خطر بستری شدن در بخش مراقبت‌های ویژه بودند. این محقق با تأکید بر لزوم «ترک کامل» سیگار برای محافظت از سلامت نوزاد گفت: کاملاً واضح است که کاهش مصرف سیگار به ویژه در دوران بارداری کافی نیست.

زنان و خانواده

وعده مهم معاون پزشکیان درباره افزایش تعداد زنان در دولت چهاردهم



معاون امور زنان و خانواده رئیس جمهور می‌گوید: در روزهای آینده خبرهای خوشی در خصوص افزایش سهم زنان در هیأت دولت شنیده خواهد شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جماران، زهرا بهروز آذر در خصوص پیگیری وعده رئیس جمهور برای افزایش سهم زنان در هیأت دولت گفت: آقای رئیس جمهور و اعضای شورای راهبری، دولت را فقط هیأت وزیران در نظر نگرفته بودند. تاکنون خانم شینا انصاری رئیس سازمان محیط زیست، خانم فرزانه صادق در جایگاه وزارت راه و شهرسازی و بنده به عنوان معاون امور زنان و خانواده رئیس جمهور؛ سه نفر خانمی هستیم که در کابینه حضور داریم و ان‌شاءالله اخبار خوشی در روزهای آتی خواهیم داشت.

وی افزود: باور دولت، به استفاده از ظرفیت و توان همه سرمایه‌های فکری و تخصصی و انسانی در کشور در سطوح دوم و سوم تصمیم‌گیری و تصمیم‌سازی است. از این رو تأکید رئیس محترم جمهور و معاون اول به تمام وزیران است که در ترکیب شورای معاونین خودشان حتما از ظرفیت زنان و جوانان و اقوام استفاده شود؛ در این مسیر پیشنهاد شده است، مشابه فرایند معرفی وزرا، کارگروه‌های تخصصی در دستگاه‌ها ایجاد و فرایند انتصابات به صورت تخصصی و مبتنی بر شایستگی‌ها صورت گیرد.

حق اولاد و عائله‌مندی بازنشستگان خویش‌فرما پرداخت شد



معاون توسعه مدیریت و منابع صندوق بازنشستگی کشوری از پرداخت حق اولاد و حق عائله‌مندی بازنشستگان کشوری خویش‌فرما از بهمن ۱۴۰۱ تا کنون خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از صندوق بازنشستگی کشوری، جعفر امیرآبادی زاده گفت: با توجه به رای صادره هیات عمومی دیوان عدالت اداری در تاریخ ۴ بهمن ۱۴۰۲، مبنی بر اجرای ماده ۱۰۹ قانون مدیریت خدمات کشوری و تبصره های آن، در خصوص بازنشستگان کشوری که به صورت خویش‌فرمایی بازنشسته شده‌اند و با پیگیری‌های صورت گرفته از سوی صندوق و نمایندگان خویش‌فرما، اعتبار لازم در مرداد ۱۴۰۳ توسط سازمان برنامه و بودجه کشور تامین و به صندوق تخصیص داده شده است.

وی بیان کرد: بر این اساس، حق اولاد و عائله‌مندی بازنشستگان کشوری خویش‌فرما از بهمن ۱۴۰۱ تا کنون محاسبه شده و روز یکشنبه به حساب آنها واریز شد.

به گفته وی، مقادیر یادشده بر اساس اطلاعات موجود از این افراد در صندوق محاسبه شده است.

امیرآبادی‌زاده خاطرنشان کرد: بازنشستگان کشوری که به‌صورت خویش‌فرمایی بازنشسته شده و اطلاعات خود را در صندوق بازنشستگی کشوری تکمیل نکرده‌اند، می توانند با مراجعه به مدیریت‌های استانی سراسر کشور، نسبت به تکمیل اطلاعات پرونده بازنشستگی خود اقدام کنند تا پس از ارسال اطلاعات مربوط به حق عائله‌مندی و اولاد از دفاتر مدیریت استانی به اداره کل امور مالی در ستاد و ثبت در سامانه، با احراز شرایط، معوقات سنوات قبل ایشان (از بهمن ۱۴۰۱ تا کنون) کارسازی و به آنها پرداخت شود.

تلنگر

این ویروس هیچ درمان و واکسنی ندارد!

اوروپوچه یک بیماری ویروسی نسبتا ناشناخته است که اخیرا توجه جهانی را به خود جلب کرده است. این بیماری به دلیل علائم مشابه با بسیاری از بیماری‌های دیگر، اغلب تشخیص آن دشوار است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از عصر ایران، بیماری اوروپوچه، یک بیماری ویروسی است که در سال‌های اخیر به دلیل شیوع گسترده در برخی مناطق جهان، به ویژه در آمریکای جنوبی، توجه بسیاری از محققان و متخصصان بهداشت را به خود جلب کرده است.

این بیماری که از طریق نیش حشرات به ویژه پشه‌هایی با سری مانند سرسوزن منتقل می‌شود، علائمی مشابه بسیاری از بیماری‌های دیگر دارد و همین امر تشخیص آن را دشوار می‌کند. در این مقاله، به بررسی ابعاد مختلف بیماری اوروپوچه، از جمله علل، علائم، خطرات و راه‌های پیشگیری از آن خواهیم پرداخت.

علل بیماری اوروپوچه

علت اصلی بیماری اوروپوچه، عفونت با ویروسی به همین نام است. این ویروس معمولاً از طریق نیش حشراتی مانند پشه‌های کالیسویدز پرانسیس منتقل می‌شود. این نوع پشه‌ها در مناطق گرمسیری و نیمه گرمسیری فراوان هستند و با نیش خود ویروس را به بدن انسان منتقل می‌کنند.

علائم بیماری اوروپوچه

علائم بیماری اوروپوچه بسیار متنوع بوده و ممکن است از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد. برخی از شایع‌ترین علائم این بیماری عبارتند از:

تب
سردرد
درد عضلانی
خستگی مفرط
بثورات پوستی
تورم غدد لنفاوی
خطرات و عوارض بیماری اوروپوچه

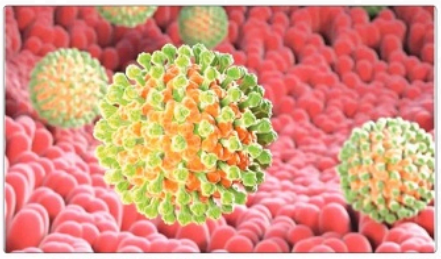
بیماری اوروپوچه چیست؟

بیماری اوروپوچه می‌تواند عوارض جدی و حتی مرگباری داشته باشد. برخی از خطرات ناشی از این بیماری عبارتند از:

سقط جنین: در زنان باردار مبتلا به اوروپوچه، خطر سقط جنین افزایش می‌یابد.

نقص عضو در نوزادان: در برخی موارد، نوزادانی که مادرانشان در دوران بارداری به این بیماری مبتلا شده‌اند، با نقص عضو متولد می‌شوند.

نارسایی اندام‌ها: در موارد شدید، این بیماری می‌تواند منجر به نارسایی اندام‌هایی مانند کبد و کلیه شود.



گروه‌های در معرض خطر

برخی از افراد بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری اوروپوچه هستند، از جمله:

افراد مسن: سیستم ایمنی افراد مسن ضعیف‌تر است و آن‌ها در برابر عفونت‌ها آسیب‌پذیرتر هستند.

افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف: افرادی که به بیماری‌های مزمن مبتلا هستند یا داروهای سرکوب‌کننده سیستم ایمنی مصرف می‌کنند، بیشتر در معرض خطر هستند.

افرادی که در مناطق گرمسیری و نیمه گرمسیری زندگی می‌کنند: این افراد به دلیل فراوانی حشرات ناقل، بیشتر در معرض خطر هستند.

تشخیص بیماری اوروپوچه

تشخیص بیماری اوروپوچه بر اساس علائم بالینی بیمار و انجام آزمایش‌های تشخیصی مانند آزمایش خون انجام می‌شود. با توجه به شباهت علائم این بیماری با بسیاری از بیماری‌های دیگر، تشخیص قطعی آن ممکن است دشوار باشد.

درمان بیماری اوروپوچه

تاکنون درمان قطعی و خاصی برای بیماری اوروپوچه وجود ندارد. درمان‌ها معمولاً بر روی کاهش علائم بیماری و حمایت از سیستم ایمنی بدن متمرکز هستند.

پیشگیری از بیماری اوروپوچه

بهترین راه برای پیشگیری از بیماری اوروپوچه، جلوگیری از نیش حشرات است. برخی از روش‌های پیشگیری عبارتند از:

استفاده از پشه‌بند: هنگام خواب یا استراحت در فضای باز، استفاده از پشه‌بند بسیار مهم است.

پوشیدن لباس‌های آستین بلند و شلوار بلند: این لباس‌ها بدن را در برابر نیش حشرات محافظت می‌کنند.

استفاده از مواد دفع کننده حشرات: استفاده از مواد دفع کننده حشرات حاوی DEET می‌تواند به طور موثری از نیش حشرات جلوگیری کند.

نتیجه‌گیری

بیماری اوروپوچه یک تهدید جدی برای سلامت انسان به ویژه در مناطق گرمسیری و نیمه گرمسیری است. با توجه به ناشناخته بودن بسیاری از جنبه‌های این بیماری، تحقیقات بیشتری برای درک بهتر آن و توسعه روش‌های درمان و پیشگیری موثر مورد نیاز است. افزایش آگاهی عمومی در مورد این بیماری و اتخاذ اقدامات پیشگیرانه، می‌تواند نقش مهمی در کنترل و کاهش شیوع آن داشته باشد.

اثر مخرب قندهای مصنوعی بر دستگاه گوارش

آیا شیرین کننده‌ها موجب چاقی می‌شوند؟

عضو هیات علمی دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی گفت: براساس مطالعات انجام شده قندهای مصنوعی باعث کاهش باکتری‌های مفید دستگاه گوارش و در نتیجه اثرات منفی بر سلامت افراد می‌شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، غزاله اسلامیان با اشاره به تأثیرات مثبت و منفی مصرف قند و شکر گفت: طعم شیرین به عنوان یک مزه لذت‌بخش برای اکثر افراد مطرح است و بدون این طعم، خوردن بسیاری از غذاها دشوار است.

وی افزود: تاثیرات روانی مواد غذایی شیرین کم نیست؛ مثلا در فرد مبتلا به افسردگی خوردن شکلات یا سایر خوراکی‌های شیرین می‌تواند به تحمل شرایط و بهتر شدن حال فرد کمک کند.

به گفته اسلامیان شیرین کننده‌ها به گروه های مختلفی مانند قند و شکر (نیشکر و چغندرقند) و محصولات حاوی آن (مانند مربا و کمپوت)، عسل (حاوی فروکتوز و گلوکز و ساکارز)، شربت ذرت با فروکتوز بالا (مورد مصرف در قنادی‌ها و مواد غذایی صنعتی شیرین)، قندهای الکلی ال سوربیتول زایلیتول (در آدامس‌ها)، قندهای مصنوعی بدون کالری یا بسیار کم کالری (آسپارتام، آسه سولفام کا، ساخارین، نئوتام و ...) و قندهای کم کالری طبیعی (استویا) تقسیم می‌شود.

مقادیر مجاز شیرین کننده‌ها

این استادیار دانشگاه یادآور شد: براساس راهنماهای تغذیه‌ای دنیا، حداکثر مقدار قند ساده دریافتی برای افراد سالم ۱۰ درصد کالری روزانه تعیین شده است. مثلا در یک فرد غیردیابتی که نیاز کالری روزانه وی ۲۰۰۰ کیلوکالری است، حداکثر قند ساده دریافتی روزانه ۵۰ گرم برآورد شده است.

به گفته وی بنا به توصیه انجمن قلب امریکا نیز دریافت قندهای ساده برای زنان به میزان ۱۰۰ کالری روزانه (۲۵ گرم) و برای مردان ۱۵۰ کالری روزانه (۳۵ گرم) مجاز است.

اسلامیان خاطرنشان کرد که هر حبه قند معادل پنج گرم قند ساده و هر قاشق غذاخوری شکر نیز معادل ۱۵ گرم قند ساده است.

وی با اشاره وجود قند در مواد غذایی صنعتی گفت: برخی از مواد غذایی صنعتی، طعم شیرینی ندارند اما حاوی قند هستند مانند سس قرمز یا کچاپ که هر قاشق غذاخوری آن حاوی چهار تا پنج گرم قند است.

عضو هیات علمی دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی توصیه کرد که در رژیم غذایی کودکان زیر ۲ سال از مصرف قند و شکر افزوده و غذاهای صنعتی حاوی قند و شکر خودداری شود.

آیا شیرین کننده‌ها موجب چاقی می‌شوند؟

اسلامیان اظهار کرد: مواد غذایی حاوی شیرین کننده های مصنوعی دارای کالری و قند بسیار کمی هستند اما باعث افزایش تمایل افراد به دریافت مواد غذایی شیرین می‌شوند و حتی ممکن است منجر به اضافه وزن، چاقی و ابتلا به کبد چرب شوند.

وی با اشاره به استفاده از شیرین کننده‌های مصنوعی در صنعت غذا، به دلیل مقرون به صرفه بودن گفت: این مواد در مقادیر خیلی کم، قدرت شیرین کنندگی بالایی دارند.

وی افزود: شیرین کننده‌های مصنوعی اکثرا بدون کالری و یا بسیار کم کالری هستند به همین دلیل برخی افراد تمایل به خرید این محصولات غذایی پیدا کردند تا کالری کمتری دریافت کنند. اما چند نکته مهم در مورد مصرف شیرین کننده های مصنوعی باید مدنظر قرار دهیم.

به گفته اسلامیان براساس مطالعات انجام شده قندهای مصنوعی باعث کاهش باکتری‌های مفید دستگاه گوارش و در نتیجه اثرات منفی بر سلامت افراد می‌شوند.

وی با اشاره به این که باکتری‌های مذکور نقش مهمی در تنظیم قند خون دارند خاطرنشان کرد: عدم تعادل باکتری‌های مذکور ممکن است با دریافت روتین این شیرین کننده‌های مصنوعی منجر به اختلال در تنظیم قند خون افراد دیابتی شود.

اسلامیان در ادامه گفت: دریافت همیشگی این شیرین کننده‌ها باعث افزایش تمایل فرد به دریافت مواد غذایی شیرین و کاهش حساسیت وی به طعم شیرین می شود. بنابراین فرد برای احساس طعم شیرین مجبور است مقدار زیادی مواد غذایی شیرین را دریافت کند.

عضو هیات علمی دانشکده تغذیه خاطرنشان کرد: اخیرا آژانس بین‌المللی تحقیقات سرطان، شیرین کننده مصنوعی آسپارتام را در دسته B ۲ یعنی در دسته احتمالا سرطانزاها طبقه‌بندی کرده است که تحقیقات مذکور بیشتر روی حیوانات انجام شده است.

وی یادآور شد که مقدار مجاز دریافت روزانه آسپارتام ۴۰ میلی گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن تعیین شده است و شیرین کننده‌های مصنوعی در صنعت، در حد استاندارد به غذاها اضافه می‌شوند.

اسلامیان با اشاره به این که شیرین کننده‌های مصنوعی مورد استفاده در صنعت توسط موسسات علمی آژانس بین المللی تحقیقات سرطان، سازمان جهانی بهداشت و فائو مورد تایید قرار می گیرند افزود: با توجه به این که مدت زیادی از عمر قندهای مصنوعی نمی گذرد باید با انجام مطالعات بیشتر از اثرات مثبت و منفی آنها بر سلامتی آگاه شویم.



نوشابه‌های حاوی قندهای مصنوعی مضر برای بیماران کلیوی و پوکی استخوان

اسلامیان با اشاره به مضرات نوشابه های رژیمی خاطرنشان کرد: در نوشابه های به اصطلاح رژیمی، اسید فسفریک مانند نوشابه های معمولی است و برای مبتلایان به بیماری کلیوی و پوکی استخوان مضر است.

وی خاطرنشان کرد: نوشابه‌های رژیمی مانند نوشابه‌های معمولی حاوی گاز کربنیک هستند که می‌تواند باعث مشکلات گوارشی و ریفلاکس شود.

به گفته عضو هیات علمی دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی، حس گزش خوشایندی که گاز کربنیک موجود در نوشابه در زبان فرد ایجاد می کند منجر به افزایش اشتها و مصرف بیشتر مواد غذایی در هر وعده غذایی می‌شود.

اسلامیان مصرف نوشابه‌های حاوی قندهای مصنوعی را منجر به بر هم خوردن تعادل باکتری‌های مضر و مفید دستگاه گوارش برشمرد که در نهایت تمایل به مصرف شیرینی‌ها را در فرد افزایش می‌دهد.

مینیمال
هایی برای زندگی



مینیمال
مینیمال‌هایی برای زندگی
احترام آدم تا وقتی دست خودش است که به دیگران احترام بگذارد و فقط اعتقاد به خود است که باعث می‌شود دیگران به انسان معتقد شوند.
Minimalha
از کتاب نامه به کودکی که هرگز زاده نشد
اوریانا فالاچی
ترجمه: مانی ارژنگی | انتشارات امیرکبیر
MinimalHaseBarayeZendegi Minimalhaa MinimalHaLife

تازه های سلامت

کره بادام‌زمینی چه فوایدی برای سلامتی دارد؟

اگر کره بادام‌زمینی روی نان برشته از نظر شما صبحانه‌ای عالی محسوب می‌شود، شاید جزو آدم‌های خوش‌شانس باشید. کارشناسان می‌گویند آغاز روز با یک قاشق ساده کره مغز آجیل، فواید فراوانی برای سلامتی دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایندیپندنت، کره بادام‌زمینی یک منبع عالی انرژی است زیرا حاوی ترکیب متعادلی از کربوهیدرات، پروتئین و چربی است. این سه‌گانه به شما کمک خواهد کرد که تا وقت ناهار احساس سیری کنید و انرژی زیادی برای شروع روز به بدن می‌دهد. صبحانه‌ای که حاوی هر سه این درشت‌مغذی‌ها باشد، برنده بازی است و به شما کمک خواهد کرد سراغ تمام منابع انرژی ضروری و اصلی بروید تا عملکرد مغز و بدنتان با حداکثر کارایی باشد.

این موضوع فقط در صورتی که مشغول تمرین در باشگاه باشید یا روز پرمشغله‌ای پیش رو داشته باشید به شما کمک نمی‌کند، بلکه در سلامت عمومی و طول عمر نیز نقش دارد.

«الکسا مولین»، متخصص تغذیه توضیح می‌دهد که کره بادام‌زمینی همچنین حاوی میزان بالایی از آنتی‌اکسیدان‌ها و پلی‌فنول‌ها از جمله «رسوراترول» است که یک ماده مغذی ضدویروس، ضدالتهاب و ضدپیری است.

کره بادام‌زمینی علاوه بر این دارای چربی‌های غیراشباع تک و غیراشباع چندگانه است که به کاهش کلسترول بد و احتمالا کاهش خطر بیماری قلبی کمک می‌کند. مولین در ادامه می‌افزاید یافته‌های پژوهشی در سال ۲۰۲۲ نشان داد که مصرف منظم بادام‌زمینی به کاهش سطح کلسترول منجر می‌شود و همچنین مشخص شده است که بادام‌زمینی فشار خون را پایین می‌آورد.

این طور نیست که همه از خوردن یک مشت بادام‌زمینی لذت ببرند اما کره بادام‌زمینی را می‌توان تقریبا به هر نوع غذای صبحانه‌ای افزود و آن را به یک وعده غذایی سالم برای قلب و به‌ظاهر چرب و مفصل تبدیل کرد. کره بادام‌زمینی یک ماده افزودنی عالی است که می‌توان روی جو دوسری ریخت که از شب قبل برای صبحانه داخل شیر خیس می‌کنیم و به معجون‌های پروتئینی نیز طعم بیشتری می‌دهد.

مولین توضیح می‌دهد: بادام‌زمینی همچنین حاوی موادی مغذی مانند آرژنین، منیزیم و ویتامین ئی است که به سلامت قلب کمک می‌کند و خوردن منظم بادام‌زمینی به‌دلیل چربی سالم موجود در این ماده غذایی، یعنی اسید اولئیک با کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط است. کره بادام‌زمینی همچنین فیبر بالایی دارد که برای سلامت روده ضروری است و به شما کمک می‌کند که تا وعده غذایی بعدی احساس سیری کنید. اگر می‌بینید با افزایش و کاهش ناگهانی قند خون، احساس گرسنگی سریع پس از صرف غذا یا احساس خستگی در اواسط صبح دست‌وپنجه نرم می‌کنید، صبحانه‌ای با فیبر بالا و پروتئین زیاد ایده‌آل است. پس از خوردن کره بادام‌زمینی، به‌دلیل شاخص گلیسمی پایین این ماده غذایی، سطح قند خون شما ثابت می‌ماند و تا وقت ناهار احساس سیری می‌کنید و بنابراین گزینه‌ای عالی برای صبحانه روزانه محسوب می‌شود.

ترکیب سه‌گانه کربوهیدرات، پروتئین و چربی، همراه فیبر و سایر مواد مغذی، آن را به غذایی سبک برای معده تبدیل می‌کند و یک ماده چندکاره مفید برای تامین انرژی در سراسر روز است.

علاوه بر این، کره بادام‌زمینی گزینه‌ای عالی و قابل اعتماد پس از ورزش در باشگاه است تا ذخیره انرژی از دست‌رفته جبران شود، عضلات تغذیه شوند و به روند بهبود و احیای بدن کمک شود. منیزیم و ویتامین ئی موجود در بادام‌زمینی برای این منظور ایده‌آل است و همچنین به جلوگیری از خستگی و مقابله با دردهای عضلانی پس از ورزش (DOMS) کمک می‌کند.

وقتی صحبت از کره بادام‌زمینی می‌شود، گزینه‌های زیادی برای انتخاب وجود دارند و هیچ‌کس شما را بابت انتخاب کره بادام‌زمینی نرم به‌جای کره حاوی تکه‌های بادام‌زمینی قضاوت نخواهد کرد. اما مسئله مهم این است که مطمئن شوید محتوای تغذیه‌ای آن به بدنتان کمک می‌کند و خود محصول نیز با رعایت اصول اخلاقی تامین شده است.

در صورت امکان، از کره بادام‌زمینی حاوی نمک و شکر زیاد بپرهیزید و کره بادام‌زمینی فاقد روغن پالم را انتخاب کنید که برای تامین نیازهای غذایی صبحانه‌تان، راه‌حلی اخلاقی‌تر است.