گوناگون

تسهیل تامین داروهای گرانِ تک‌نسخه‌ای

مدیرکل دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو از اقدامات این سازمان به‌منظور تسهیل تهیه داروهای تک‌نسخه‌ای خبر داد و در عین حال تاکید کرد که پزشکان جهت جلوگیری از تحمیل مشکلات تامین و هزینه‌های سنگین به بیماران، داروهای فهرست رسمی کشور را تجویز کنند.

به گزارش پیام آشنا، محمد پیکان‌پور در این رابطه اظهار کرد: در گذشته بیماران برای تهیه داروی تک نسخه‌ای باید به سازمان غذا و دارو مراجعه می‌کردند، اما خوشبختانه به‌تازگی با راه‌اندازی سامانه تیکتینگ به آدرس khedmat.fda.gov.ir این خدمات در بستر الکترونیک به بیماران ارائه می‌شود.

وی افزود: بیماران برای دریافت داروهای تک نسخه‌ای خود می‌توانند با مراجعه به سامانه تیکتینگ، ثبت نام کرده و با بارگذاری مدارک پزشکی خود و دریافت تایمدیه، به داروخانه معرفی شده مراجعه و داروی خود را دریافت کنند.

مدیرکل داروی سازمان غذا و دارو با اشاره به مشکلات بیماران در تهیه داروهای تک نسخه‌ای و زمان تحویل دارو نیز، اظهار کرد: لیستی از مصرف یکساله داروهای تک نسخه‌ای تهیه و با قیمت بسیار مناسب‌تر در فراخوان، در دستور تامین قرار گرفت که امیدواریم از این پس مشکلات بیماران در این حوزه نیز حل شود.

وی تاکید کرد: باید توجه داشت که داروهای تک نسخه‌ای هم از لحاظ تحمیل هزینه‌های سنگین و هم تامین برای بیمار مشکلات فراوانی را ایجاد می‌کند که پزشکان باید برای جلوگیری از ایجاد این مسائل، حسب قوانین بالا نسبتی، داروهای فهرست رسمی کشور را برای درمان بیماران تجویز کنند.

برگزاری جشنواره «دانش آموزی نفس» در شبکه شاد

"جشنواره دانش‌آموزی نفس" با همت انجمن اهدای عضو ایرانیان و در بستر شبکه شاد از تاریخ ۳۱ اردیبهشت‌ماه آغاز شده است و طی بازه زمانی یک ماهه تا ۳۱ خردادماه ادامه خواهد داشت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی انجمن اهدای عضو ایرانیان، انجمن اهدای عضو ایرانیان در نظر دارد در راستای آشنایی هرچه بیشتر جامعه بویژه اقشار تاثیرگذار با مفاهیم اهدای عضو، بخشش، نوعدوستی و قدرشناسی، مسابقه‌ای با عنوان "جشنواره دانش‌آموزی نفس" برای تمامی مقاطع تحصیلی برگزار کند.

در این طرح دانش‌آموزان می‌توانند با مراجعه به "سامانه شاد" با مشاهده فیلم جشنواره، بر دوانت خود را در یکی از قالب‌های شعر، جمله کوتاه یا دلنوشته، ویدیوی کوتاه یا عکس و دیگر قالب‌ها برای دبیرخانه جشنواره ارسال کنند.

در پایان به رتبه‌های اول تا سوم در هر رشته مدال و تندیس اهدای عضو تعلق خواهد گرفت؛ همچنین به سه مدرسه برتر از نظر ارسال بیشترین آثار ارسالی، تندیس ویژه همیاران و برای تمامی مدارس شرکت‌کننده در این جشنواره، لوح تقدیر همیار اهدای عضو ارسال خواهد شد.

آغاز صدور کارنامه پرورشی مدارس در قالب سامانه «نورینو»

معاون پرورشی و فرهنگی وزارت آموزش و پرورش از راه‌اندازی فاز اول سامانه صدور کارنامه عملکرد تربیتی مدارس و دانش آموزان کشور خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، اصغر باقرزاده با اشاره به ضرورت رصد و نظارت بر فعالیت‌های پرورشی و فرهنگی گفت: صدور کارنامه فرهنگی و پرورشی، یکی از مهم‌ترین مطالبات عمومی همکاران، خانواده‌ها، دانش‌آموزان و فعالان تربیتی بود که بعد از چندین ماه تلاش و اندیشه‌ورزی در بستر سامانه یکپارچه وزارت آموزش و پرورش راه‌اندازی شد.

معاون پرورشی و فرهنگی ادامه داد: از ابتدای سال تحصیلی جاری، فرآیند ثبت‌نام و اطلاع‌رسانی و اجرای مهم‌ترین فعالیت‌های پرورشی و فرهنگی از جمله مسابقات قرآن، عترت و نماز دانش آموزان و فرهنگیان، مسابقات فرهنگی هنری، مسابقات پرسش مهر، گروه‌های سازمان دانش‌آموزی، جشنواره تجارب برتر تربیتی، ثبت امام جماعت، هیئت‌های مذهبی دانش آموزی و ثبت اطلاعات کتابخانه مدارس در قالب سامانه «نورینو» آغاز شده است.

وی ادامه داد: با توجه به اتصال این سامانه به پایگاه داده وزارت آموزش و پرورش، تمام کنش‌ها و فعالیت‌های دانش آموزان، فرهنگیان، مدیران مدارس از ابتدای سال تحصیلی جمع‌آوری شده است و اکنون در قالب یک کارنامه پرورشی قابل نمایش و ارائه است.

باقرزاده خاطرنشان کرد: با توجه به هدف‌گذاری صورت گرفته، در نظر است که همه فعالیت‌های پرورشی و فرهنگی مدارس از جمله اردو، جشنواره‌ها، اوقات فراغت، در قالب این سامانه جلمایی شود و دانش آموزان، فرهنگیان و مدیران محترم مدارس بابت تمام فعالیت‌ها و کنش‌های تربیتی خودشان متناسب با ضریب اهمیت موضوعات امتیاز دریافت کنند و در طول دوران تحصیل در پرونده پرورشی آنان ثبت شود.

وی افزود: بر اساس اطلاعات مندرج در این سامانه، امتیاز و کارنامه مدارس سراسر کشور بر حسب عملکرد تربیتی دانش آموزان آن مدارس به صورت نموداری و مقایسه‌ای قابل استخراج است و در حال حاضر امکان مشاهده رتبه عملکرد پرورشی تمام مدارس در سطوح شهرستانی، استانی و کشوری از طریق این سامانه امکان پذیر است.

معاون پرورشی و فرهنگی ادامه داد: رایزنی‌های اولیه برای اعتبار بخشی به این کارنامه و اعمال آن در فرآیند تحصیلی دانش آموزان صورت گرفته و دانش آموزان در کنار کارنامه تحصیلی یک کارنامه پرورشی از ابتدای دوران تحصیل خود خواهند داشت و از آن می‌توانند برای انتخاب رشته، ورود به دانشگاه، استخدام و... استفاده کنند.

باقرزاده خاطرنشان کرد: دسترسی به سامانه نورینو از طریق پرتال یکپارچه وزارت آموزش و پرورش به آدرس my.medu.ir قابل دسترس دانش آموزان، معلمان و والدین است.

زنان و خانواده

خبر خوش معاون رئیس جمهور برای بانوان ایرانی

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده گفت: تنظیم نظام‌واره شغلی بانوان می‌تواند خبر بسیار خوبی در حوزه زنان محسوب شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده، انسیه خزعلی در برنامه زنده «پل مدیریت» رادیو تهران، به تشریح فعالیت‌های انجام شده این معاونت در دهه کرامت پرداخت و اظهار کرد: در دهه کرامت، تمرکز برنامه‌ها بر روی دختران عزیزمان بود که جشن‌های متعددی را به مناسبت میلاد حضرت معصومه(س) در نقاط مختلف کشور برگزار کردند.

وی افزود: قدردانی از دختران قهرمان ورزشکار و دختران فعال فضای مجازی، برگزاری نشست‌هایی با حضور دختران توانمند در حوزه‌های مختلف علوم دانشگاهی، ورزشی، شرکت‌های دانش‌بنیان، فضای مجازی از جمله اقدامات معاونت زنان برای روز دختران است که از این توانمندی‌ها باید در جهت توانمندسازی، کسب مهارت‌های بیشتر و قدرتمند شدن بیشتر این دختران، پشتیبانی شود.

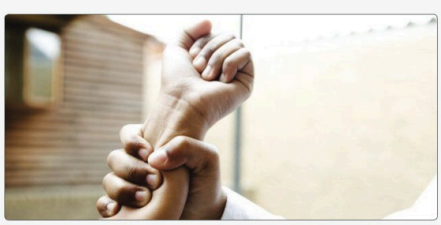
معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده خاطرنشان کرد: در این ایام از ویترین دختران در پیام‌رسان‌های داخلی سروش و بله رونمایی شد که این ویترین‌ها می‌تواند خدمات خوبی را در برای توانمندسازی دختران ارائه کند.

خزعلی در پاسخ به سوال مجری که «در دهه کرامت چه خبر خوشی را برای بانوان دارید؟» با اشاره به تلاش‌های انجام شده جهت تنظیم نظام‌واره شغلی زنان افزود: تنظیم این نظام‌واره شغلی می‌تواند خبر بسیار خوبی در حوزه زنان محسوب شود، زیرا هم برای بانوان خانه‌دار که تمایل به شغل‌های موقت و پاره‌وقت دارند و هم برای سامانه‌دهی اشتغال بانوان کارمند که دغدغه بحق رسیدگی بیشتر به خانواده و تربیت فرزندان را دارند، خبر خوبی است.

بیشترین علل تماس با صدای یارا؛

از مشکلات دوره بلوغ و نوجوانی تا والدین شکاک

مسئول واحد "صدای یارا" انجمن حمایت از حقوق کودکان از برقراری ۱۲۵۳۷ مورد تماس با صدای یارا طی سال گذشته خبر داد.



به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، فرزانه گرایلی با اشاره به ارائه گزارشی از میزان تماس‌گیرندگان با صدای یارا در سال ۱۴۰۱ پرداخت و اظهار کرد: سال ۱۴۰۱ در مجموع ۱۲۵۳۷ مورد تماس با صدای یارا برقرار شده که به صورت میانگین ۶۵ درصد از سوی مادران، ۱۵ درصد از سوی نوجوانان، ۱۰ درصد از سوی پدران، ۵ درصد از سوی نزدیکان و اقوام درجه یک کودک و ۵ درصد هم تماس‌های ارجاع به بزرگسالان و تماس‌های مربوط به مراحت‌های تلفنی بوده است.

به گفته وی، بیش از ۷۰ درصد تماس‌گیرندگان از طریق دوستان و بعد از آن از طریق خط ۱۴۸۰، ۱۳۳، سرچ در گوگل، سایت، بهزیستی، توزیع کارت در نمایشگاه و مترو، پزشک معالج، مهد کودک، تلویزیون، مراکز گفتار درمانی، گروه اعزامی به خوی و همکاران و اقوام با صدای یارا آشنا شده‌اند.

مسئول واحد "صدای یارا" انجمن حمایت از حقوق کودکان با بیان اینکه ۸۵ درصد از تماس‌گیرندگان از خانواده‌های هسته‌ای (خانواده‌ای متشکل از زن و شوهر و فرزندان آن‌ها) و بعد از آن از طریق خط ۱۴۸۰، ۱۳۳، سرچ در گوگل، سایت، بهزیستی، توزیع کارت در نمایشگاه و مترو، پزشک معالج، مهد کودک، تلویزیون، مراکز گفتار درمانی، گروه اعزامی به خوی و همکاران و اقوام با صدای یارا آشنا شده‌اند.

مسئول واحد "صدای یارا" انجمن حمایت از حقوق کودکان با بیان اینکه ۸۵ درصد از تماس‌گیرندگان از خانواده‌های هسته‌ای (خانواده‌ای متشکل از زن و شوهر و فرزندان آن‌ها) و بعد از آن از طریق خط ۱۴۸۰، ۱۳۳، سرچ در گوگل، سایت، بهزیستی، توزیع کارت در نمایشگاه و مترو، پزشک معالج، مهد کودک، تلویزیون، مراکز گفتار درمانی، گروه اعزامی به خوی و همکاران و اقوام با صدای یارا آشنا شده‌اند.

مسئول واحد "صدای یارا" انجمن حمایت از حقوق کودکان درباره مهم‌ترین تماس‌ها از سوی مادران برای کودکان تازه متولد تا ۷ سال، نیز توضیح داد: مشکلات نافرمانی از مدرسه رفتن که بعد از شیوع کرونا مدارس حضوری شدند (بی‌انگیزگی نسبت به درس، عدم توجه و تمرکز، ترک تحصیل، عدم انجام تکالیف)، وابستگی و اضطراب جدایی، عدم آگاهی از شیوه‌های فرزندپروری، عدم آگاهی از مراحل رشدی روانی که مشکلاتی از قبیل خود تحریکی کودک، لجبازی و پرخاشگری، مشکلات نافرمانی از ورود کودک دوم، بیش فعالی، مسائل مربوط به جدا کردن جای خواب، اضطراب ولترس، عدم اعتماد به نفس، اضطراب و لترس بابت برگشت زلزله در مراجعان خوی، مشکلات نافرمانی از طلاق والدین، شب ادراری، دندان قروچه، شرطی شدن کودک، پرسیدن سوالات جنسی، مشکلات نافرمانی از تجربه سوگ، وسواس و اضطراب، استفاده از سبک‌های ناکارآمد فرزندپروری، لکنت، اختلال مدفوع و ادرار، ناخن جویدن به دلیل اضطراب نافرمانی از زلزله خوی، مشکلات نافرمانی از فرزند خودداری، بد دهنی و کتک زدن، غذلت، دروغ گویی، مشکل در لباس پوشیدن و بد غذایی از جمله مهم‌ترین دلایل تماس از سمت مادران برای کودکان تازه متولد تا ۷ سال بوده است.

گرایلی همچنین شکایت از پرخاشگری کودکان و زلزله خوی، مشکلات نافرمانی از فرزند خودداری، بد دهنی و کتک زدن، غذلت، دروغ گویی، مشکل در لباس پوشیدن و بد غذایی از جمله مهم‌ترین دلایل تماس از سمت مادران برای کودکان تازه متولد تا ۷ سال بوده است.

مسئول واحد "صدای یارا" انجمن حمایت از حقوق کودکان تازه متولد تا ۷ سال، نیز توضیح داد: مشکلات نافرمانی از مدرسه رفتن و انجام ندادن تکالیف، اعتیاد به فضای مجازی که حتی موجب سرج‌های نامناسب شده است، عدم آگاهی از شیوه‌های فرزندپروری، مشکلات جدا کردن جای خواب و اختلال خواب، اختلالات یادگیری، آموزش خودمراقبتی، نگرانی برای ارتباط با جنس مخالف، راهنمایی در مورد نحوه پاسخگویی به سوالات جنسی، مشکلات نافرمانی از طلاق، تعرض جنسی، ممانعت از تحصیل توسط پدر، راهنمایی در مورد عادت ماهانه، مشاجرات والدین، بیش‌فعالی، بی‌نظمی، عدم مهارت دوست‌یابی، عدم اعتماد به نفس، آسیب‌معزی، اضطراب، راهنمایی در مورد بلوغ و نوجوانی، لجبازی، عدم مسئولیت‌پذیری، مشکلات ارتباطی بین والدین و فرزندان، بحران هویت، قایمان کشیدن، مصرف تراماداول و خودکشی، تهدید به فرار، اضطراب، عدم مهارت نه گفتن، وسواس شستشو، اضطراب اجتماعی، ترک تحصیل، دزدی، دروغ‌گویی، وابستگی و خجالتی بودن، دندان قروچه، ترس از دست دادن، لکت تحصیلی به دلیل اضطراب زیاد بعد از زلزله و تنبیه بدنی را از مهم‌ترین تماس‌ها از سوی مادران دارای کودک ۷ تا ۱۲ سال عنوان کرد. وی همچنین با اشاره به مهم‌ترین تماس‌ها از سوی مادران برای کودکان ۱۲ الی ۱۸ ساله نیز یادآور شد: مشکلات مربوط به فضای مجازی و مشکلات نافرمانی از طلاق، گریلش و یا ارتباط با جنس مخالف نیز بیشترین علت تماس‌ها در سال ۱۴۰۱ بوده است.

مسئول واحد "صدای یارا" انجمن حمایت از حقوق کودکان، قایمان و سیگار کشیدن، بی‌اعتنایی به ارزش‌های خانوادگی، مشکلات تحصیلی، عدم درک از سوی والدین، عدم مهارت‌های ارتباطی، افسردگی و تنهایی، اضطراب، پرخاشگری به علت مشاجرات والدین، اضطراب نافرمانی از زلزله خوی، آموزش در مورد بلوغ و نوجوانی، خودکشی، فرار از منزل، کتک زدن مادر، مشکلات ارتباطی بین والدین و فرزندان، اختلال شخصیت، وسواس موکتی، بحران هویت، بحران در مورد حجاب، کودک‌آزاری، بی‌نظمی، اعتیاد، خودکشی، عدم اعتماد به نفس، بی‌نظمی، مشکلات ارتباطی با والدین، عدم مهارت دوستیابی، عدم مهارت نه شنیدن و نه گفتن، اعتیاد به مواد، تعرض، سوال در مورد مسائل مربوط به جنس مخالف، والدین شکاک، تنبیه بدنی، تبعیض بدنی، دروغ‌گویی و کمالگرایی را از دیگر علل تماس کودکان ۱۲ تا۱۸ ساله با صدای یارا دانست.

بش

رژیم غذایی گیاهی به حفظ سلامت قلب کمک می کند

بر اساس یک تجزیه و تحلیل جدید از تمام شواهد حاصل از آزمایشات بالینی منتشر شده از سال ۱۹۸۲، رژیم‌های گیاهخواری منجر به کاهش سطح کلسترول و چربی خون می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، در مقایسه با افرادی که از رژیم غذایی همچنیز خواری استفاده می‌کنند، افرادی که از رژیم غذایی گیاهی پیروی می‌کنند، میانگین کاهش ۷ درصدی سطح کلسترول کل را نسبت به سطوح اندازه گیری شده در ابتدای مطالعات، کاهش ۱۰ درصدی در سطح کلسترول بد LDL و کاهش ۱۴ درصدی آپولیپروتئین B، پروتئین خونی که برای تخمین سطح کلسترول استفاده می‌شود، نشان دادند.

این نتایج نشان داد که رژیم‌های غذایی گیاهی می‌توانند نقش مهمی در کاهش انسداد شریان‌ها داشته باشند و در نتیجه خطر سکته و حملات قلبی را کاهش دهند.

دکتر «روث فریک لشمیت»، محقق ارشد در دانشگاه کینهاگ دانمارک، گفت: «اگر افراد از سنین پایین شروع به خوردن رژیم‌های گیاهخواری کنند، احتمال کاهش خطر بیماری‌های قلبی عروقی ناشی از انسداد شریان‌ها بسیار زیاد است».

محققان دریافتند رژیم‌های گیاهخواری برای افراد مختلف از وزن طبیعی تا چاق مفید است.

برای بررسی، محققان داده‌های ۳۰ کارآزمایی بالینی را با نزدیک به ۲۴۰۰ شرکت‌کننده، که بین سال‌های ۱۹۸۲ تا ۲۰۲۲ منتشر شده بود، تجزیه و تحلیل کردند.

شرکت کنندگان در ۳۰ مطالعه از یک رژیم گیاهخواری یا رژیم غذایی همه چیزخواری شامل گوشت و محصولات لبنی پیروی می‌کردند. مدت زمان رژیم غذایی از ۱۰ روز تا پنج سال با میانگین ۲۹ هفته متغیر بود.

محققان خاطرنشان کردند که سالانه بیش از ۱۸ میلیون نفر در سراسر جهان بر اثر بیماری قلبی جان خود را از دست می‌دهند، که آن را به دلیل اصلی مرگ و میر در جهان تبدیل می‌کند.

آنها افزودند که تغییر رژیم به سمت گیاهخواری نیز می‌تواند به جلوگیری از تغییرات آب و هوایی کمک کند.

بررسی‌های سیستماتیک اخیر نشان داده است که اگر جمعیت کشورهای پردرآمد به رژیم‌های غذایی گیاهی روی آورند، انتشار خالص گازهای گلخانه‌ای می‌تواند بین ۳۵ تا ۴۹ درصد کاهش یابد.

فریک اشمیت خاطرنشان کرد که داروهای استاتینی کاهنده کلسترول همچنان نسبت به رژیم‌های گیاهی در کاهش چربی‌ها و سطوح کلسترول برتری دارند و بیماران نباید با پیروی از رژیم‌های گیاهی، مصرف داروهای استاتین خود را قطع کنند.

همبرگر خورها بخوانند!

هرچند همبرگر پای ثابت منوی بیشتر رستوران‌های فست‌فود است اما می‌تواند بخشی از یک رژیم غذایی نیز باشد فقط کافی است بدانید وقتی بیرون هستید چگونه همبرگر سفارش دهید یا در خانه چطور همبرگر درست کنید که سالم باشد.

حقایق تغذیه‌ای همبرگر

به گزارش پیام آشنا؛ به نقل از تنیمان، اطلاعات تغذیه‌ای زیر برای یک همبرگر متوسط با گوشت گوساله وزنی نان سفید بدون هیچ چاشنی دیگری ارائه شده است (۱۴۵ گرم).

. کالری: ۴۱۸

. چربی: ۲۰ تا ۲۱ گرم

. سدیم: ۵۱۵ میلی‌گرم

. کربوهیدرات: ۳۰ گرم

. فیبر: یک گرم

. قند: ۴.۴ گرم

. پروتئین: ۲۵.۴ گرم

کربوهیدرات

کربوهیدراتهای موجود در همبرگر تا حدود زیادی از نان وقند موجود در نان ناشی می‌شوند. یک وعده همبرگر تقریباً ۳۰ گرم کربوهیدرات دارد. طبق دستورهای غذایی ۴۵ تا ۶۵ درصد از کالری دریافتی روزانه شما باید از کربوهیدرات‌ها باشد. اگر شما هر روز ۲۰۰۰ کالری دریافت کنید پس باید بین ۲۲۵ تا ۳۲۵ گرم از کربوهیدرات‌ها باشد. خوردن همبرگر با نان سبوس‌دار می‌تواند فیبر سالم‌تری به بدن برساند.

چربی

یک همبرگر تقریباً ۲۰ گرم چربی دارد. ضمناً با خوردن همبرگر مصرف چربی اشباع خود را بالا می‌برید. گوشت گوساله که اصلی‌ترین ماده در ترکیبات یک همبرگر است پر از چربی اشباع می‌باشد و خیلی از افراد همبرگر را با روغن اضافی با کره نیز تهیه می‌کنند. چربی اشباع باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شود. کارشناسان توصیه می‌کنند مصرف چربی اشباع خود را به ۱۰ درصد از کل کالری مصرفی روزانه‌تان محدود کنید.

پروتئین

یک همبرگر تقریباً ۲۵.۴ گرم پروتئین دارد. میزان نیاز شما به پروتئین بستگی به سن، وزن و سطح فعالیتتان دارد. اما بطور کلی میزان توصیه شده نیاز افراد به پروتئین ۰.۸ گرم به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن می‌باشد. همبرگر می‌تواند منبع خوبی از پروتئین باشد.

ویتامین‌ها و املاح

گوشت گوساله همبرگر منبع خوبی از انواع ویتامین‌ها و املاح است از جمله:

. آهن: یک همبرگر منبع عالی آهن است که یک ماده معدنی ضروری و مسئول تولید هموگلوبین در بدن می‌باشد. کمبود آهن می‌تواند باعث عقایقی مثل مه مغزی، خستگی و دیگر عقایم شود. فسفر: بدن شما برای رشد استخوان‌ها و عملکرد سلولی به فسفر نیاز دارد.

. زینک (روی): زینک یک ماده معدنی کمیاب است که برای حفظ عملکرد سالم سیستم ایمنی ضروری دارد.

. B12: شما این ویتامین را فقط از طریق محصولات حیوانی می‌توانید به دست آورید. از جمله گوشت گوساله کمبود ویتامین B12 می‌تواند باعث خستگی و سردرد و سرگیجه شود.

. سلنیوم: محصولات گوشتی مثل همبرگر منبع خوبی از ماده معدنی کمیاب سلنیوم هستند.

کالری

تعداد کالری‌هایی که در یک برگر نیاز دارید به عوامل متعددی از جمله میزان فعالیت، سن و اینکه آیا سعی در حفظ وزن دارید یا کاهش وزن بستگی دارد. یک همبرگر ۴۱۸ کالری دارد که باعث می‌شود غذایی پرکالری محسوب شود. اگر بنیز و دیگر چاشنی‌ها را نیز به همبرگر اضافه کنید این میزان کالری بیشتر هم می‌شود. طبق دستورالعمل‌های غذایی زنان به ۱۶۰۰ تا ۲۴۰۰ کالری در روز و مردان به ۲۲۰۰ تا ۳۲۰۰ کالری در روز نیاز دارند.

چگونه همبرگرتان را سالم‌تر کنید؟

هرچند همبرگر جزو مغذی‌ترین غذاها نیست اما ارزش غذایی قابل توجهی دارد. شما می‌توانید با چند ترفند همبرگر سالم‌تری بخورید.

خودتان در خانه همبرگر درست کنید

وقتی در خانه آشپزی می‌کنید می‌توانید ترکیبات و میزان آنها را کنترل کنید. همچنین می‌توانید روش تهیه همبرگر را تغییر دهید تا ارزش غذایی آن بالاتر برود و همبرگر سالم‌تری بخورید. بعضی از افراد همبرگر را با غلات کامل مثل کینوآ یا بلغور درست می‌کنند تا فیبر آن با گوشت جفت شود.

همراه همبرگر سبزیجات بخورید

لفافه سبزی خوردن، پیاز، فلفل دلمه‌ای و دیگر سبزیجات هم ارزش غذایی دوچندان را بالاتر می‌برند و هم طعم و عطر متفاوتی به آن می‌دهند. ضمناً سبزیجات کمک می‌کنند زودتر سیر شوید و فیبر بیشتری بخورید. در تهیه همبرگر هم می‌توانید از انواع سبزیجات استفاده کنید که باعث می‌شود گوشت کمتری به کار ببرید.

همبرگر را سرخ نکنید، گریل کنید

همبرگر را چه از رستوران بخرید و چه خودتان در خانه درست کنید بهتر است گریل شده باشد تا سرخ شده. وقتی گوشت را گریل می‌کنید، چربی آن درمی‌آید و می‌ریزد. اما وقتی آن را سرخ می‌کنید، چربی که از گوشت درمی‌آید دوباره جذب می‌شود.

گوشت کم‌چرب بخرید

برای خرید گوشت سراغ گوشت گوساله بدون چربی بروید تا هر کالری کمتری بخورید و هم چربی اشباع کمتری وارد بدنتان شود. همچنین می‌توانید گوشت بدون چربی گوساله را با گوشت کم‌چرب، بوقلمون ترکیب کنید تا هم طعم گوشت حفظ شود و هم کالری و چربی اشباع همبرگرتان کمتر شود.

همبرگر را بدون پنیر و سس بخورید

در بیشتر موارد همبرگر را با پنیر و سس مصرف می‌شود که میزان چربی و کربوهیدرات تصفیه شده را در وعده‌ای که می‌خورید بالا می‌برد. سس مایونز، باربیکیو و حتی کچاپ کالری وقند زیاد دارند. ضمناً نان‌های همبرگر نیز کربوهیدرات تصفیه شده زیادی دارند. اما شما می‌توانید همبرگرتان را بجای اینکه داخل نان بگذارید در برگ‌های کاهو یا کلیپرگ بپیچید و کلاً نان نخورید.

به همبرگرتان کمتر نمک بزنید

بیشتر همبرگرهای رستورانی و صنعتی نمک زیادی دارند؛ اما اگر خودتان در خانه همبرگر درست کنید می‌توانید میزان نمک آن را کنترل کرده و کاهش دهید. برای تقویت طعم همبرگر می‌توانید از پیازداوده‌های دیگر استفاده کنید.

دورچین یا سالید دیش را با احتیاط انتخاب کنید

چه چیزی همراه همبرگر خوشمزه‌تر است؟ اگر در رستوران همبرگر سفارش بدهید احتمالاً سیب‌زمینی سرخ‌کرده و قارچ سوخاری و... کنار همبرگرتان خواهد بود که باعث می‌شود در مجموع کالری بسیار بیشتری بخورید. اما اگر می‌خواهید کالری و چربی مصرفی‌تان را کمتر کنید پس همراه همبرگرتان سبزیجات و سالاد بخورید. به جای نوشابه هم آب بنوشید.

پنیر را هوشمندانه انتخاب کنید

اگر قرار می‌کنید همبرگرتان بدون پنیر کامل نیست پس پنیر کم‌چرب را انتخاب کنید. اما چون انتخاب برای چدر، گرگ، پنیر مورزلا، پنیر سوئیسی و پنیر آبی است پنیرهای سنتی پرکالری هستند.

جایگزین‌هایی برای همبرگر

شاید وسوسه شده باشید جایگزین‌های سالم‌تری را برای همبرگر امتحان کنید. همبرگر بوقلمون، همبرگر مرغ یا همبرگر سویا سالم‌تر و کم‌کالری‌تر ند.

منیمال
هایی برای زندگی

تازه‌های سلامت

استفاده کودکان از موبایل ابتلا به سندروم متابولیک را افزایش می‌دهد

نتیجه مطالعات جدید پژوهشگران مرکز تحقیقات مدیریت خدمات بهداشتی و درمانی دانشگاه علوم پزشکی تبریز نشان می‌دهد، تمامای بیش از حد صفحات نمایشی مثل موبایل و تلویزیون، احتمال ابتلا به سندروم متابولیک بین کودکان و نوجوانان را ۶۴ درصد افزایش می‌دهد و این هشداری جدی برای خانواده‌ها است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، مجری طرح مطالعاتی با عنوان "تماشای صفحه نمایش و خطر ابتلا به سندروم متابولیک (گروهی از اختلالات مربوط به سلامتی که فرد را در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی، دیابت نوع ۲ و سکته مغزی قرار می‌دهد) در بین کودکان و نوجوانان"، نتایج حاصل از این مطالعه تحقیقاتی را بسیار مهم خواند و از رسانه های گروهی و جامعه خبری خواست برای آگاهی خانواده ها نسبت به نتایج این مطالعه حساسیت نشان داده و هشدارهای لازم را برای جلوگیری از وضعیت جسمانی کودکان و نوجوانان ارائه دهند.

لیلا جهانگیری با بیان اینکه نوع مطالعه فوق مرور نظام مند و متاآنالیز بوده است، اظهار کرد: طبق این مطالعه کودکان و نوجوانانی که بیش از حد از موبایل و سایر صفحات نمایشی به طور مداوم و روزانه استفاده می کنند، بیشتر از کسانی که از این ابزار کمتر و یا اصلا" استفاده نمی کنند، بیشتر از کسانی که افزایش فشار خون، قند خون بالا، چربی اضافی بدن در اطراف کمر و سطوح غیر طبیعی کلسترول یا تری گلیسیرید قرار می گیرند.

وی با اشاره به اینکه عامل اصلی مرگ و میرهای ایران ناشی از سندروم متابولیک است، دیابتی بودن ۲۵ درصد از جمعیت کشور را علامتی بسیار خطرناک برای همه گیر شدن این سندروم خواند و گفت: هر فردی که سه مورد از نارسایی های مربوط به فشار خون، دیابت، چربی دور شکم و کلسترول و تری گلیسیرید را داشته باشد، بدون تردید در معرض ابتلا به سندروم متابولیک قرار دارد.

جهانگیری کم تحرکی را عامل اصلی ابتلا به سندروم متابولیک عنوان و اضافه کرد: با توجه به اینکه طیف سنی کودک و نوجوان هنگام استفاده از صفحات نمایشی به طور کامل تحرک بدنی خود را از دست می دهند، بنابراین خطر ابتلا به این نارسایی ها نیز به همان اندازه افزایش پیدا می کند.

وی با تاکید بر اینکه استفاده از صفحات نمایشی و الکترونیکی برای کودکان زیر ۲ سال به طور کامل ممنوع است، ادامه داد: مطالعه دانشگاه علوم پزشکی تبریز ثابت کرد که استفاده از این صفحات برای افراد ۲ تا ۵ سال در قالب بازی های رایانه ای و کارتون نیز نباید روزانه بیشتر از یک ساعت باشد. جهانگیری یادآور شد: بر اساس نتایج مطالعه فوق برای کودکان و نوجوانان بالای پنج سال نیز استفاده بیشتر از ۲ ساعت از صفحات نمایشی توصیه نمی شود.

به گفته وی نتایج مطالعه مرکز تحقیقات مدیریت خدمات بهداشتی و درمانی دانشگاه علوم پزشکی تبریز نشان داد، استفاده بیش از ۲ ساعت از صفحات نمایشی احتمال ابتلا به سندروم متابولیک را به ازای هر ساعت اضافی به میزان ۲۹ درصد افزایش می دهد و این افراد تا ۳۰ سالگی به بیماری هایی همچون دیابت و فشار خون مبتلا خواهند شد.

کارشناس آموزش ارتقای سلامت با اشاره به اینکه مراقبت از کودکان و نوجوانان توسط خانواده‌ها باید در این سنین حساس بسیار مورد توجه قرار بگیرد، گفت: با وجود گستردگی استفاده از موبایل، رایانه و تلویزیون در زمان کنونی، اجرای برنامه های زمان بندی توسط خانواده ها به منظور رعایت نکات بهداشتی و سلامتی ضروری است.