افول کرونا با وفور واکسن

■ ورود روزانه محموله‌های میلیونی واکسن به کشور و کاهش مرگ و میر کرونایی از جمله خبرهایی است که در میان انبوه خبرهای تلخ و ناگوار این روزها، لبخند بر لب همگان می نشاند و نور امید بیشتر به زندگی را در دل‌ها می‌تاباند.

گروه بهداشت و سلامت–با اولویت قرار گرفتن واکسیناسیون در جهت مقابله با کرونا وضعیت گذشته به یکباره تغییر کرد و بسیج همگانی در رکورد روزانه تزریق واکسن در کشور شکسته شد.

دیگر کسی بر سر در مراکز بهداشتی، تابلوی «واکسن نداریم» را ندید و روند واکسیناسیون به گونه ای پیش رفت که بهرام عین اللهی وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی نهم مهرماه و در سفر استانی به استان کهگیلویه و بویراحمد گفت: با تزریق ۵۴ میلیون دُز واکسن در کشور ۶۲ درصد از جمعیت کشورمان در برابر کرونا واکسینه شده اند.

وی افزود: در تیرماه فقط پنج میلیون دز واکسن تزریق شده بود که با تلاش دولت، جمعیت افراد واکسینه شده در ۲ ماه اخیر به ۵۴ میلیون نفر رسیده است.

وزیر بهداشت ادامه داد: خوشحالیم که با تامین گسترده واکسن که حاصل تلاش های گسترده دولت بود، روند واکسیناسیون در کشور شتاب گرفته است.

افزایش گسترده تزریق واکسن در کشور در حالی شکل گرفته است که در دو ماه اخیر با اتخاذ دیپلماسی جدید جهت افزایش تزریق واکسن روزانه شکل گرفت تا آنجا که چندین بار واردات و تماس‌های رئیس جمهوری با رئیس‌جمهورهای کشورهای مختلف از جمله چین، روند واردات واکسن سرعت بسیار بالایی گرفته است به طوری که بررسی‌ها نشان می‌دهد واکسن‌هایی که در این مدت وارد کشور شده، نسبت به کل واردات واکسن در هفت ماه گذشته، سهم ۴۵ درصدی دارد.

موضوعی که «مهرداد جمالی ارونقی» معاون فنی و امور گمرکی گمرک ایران ۹ مهرماه اعلام کرد که شصت و یکمین محموله واکسن کرونا شامل ۱۵۰ هزار دز آسترازنکا وارد کشور شد با ترخیص این محموله واکسن از گمرک، تعداد واکسن های کرونای وارداتی به کشور به ۷۹ میلیون و ۴۹۸ هزار و ۶۰۶ دز رسید.

بر اساس آمار منتشر شده گمرک، بیشترین واردات واکسن از ۱۵ بهمن‌ماه ۹۹ تا هشتم مهرماه سال جاری مربوط به واکسن سینوفارم چین با ۳۶ محموله شامل ۶۹ میلیون و ۷۲۶ هزار و ۳۹۶ دز بوده است.

پس از آن سه محموله واکسن آسترازنکا (وارداتی از ژاپن) با ۲ میلیون و ۹۱۱ هزار و ۸۱۰ دز، یک محموله کووکس وارداتی از ایتالیا با یک میلیون و ۴۵۲ هزار دز، یک محموله واکسن آسترازنکا وارداتی از چین – سبد کووکس با یک میلیون و ۴۴۹ هزار و ۶۰۰ دز، ۱۲ محموله واکسن روسی اسپوتنیک با یک میلیون و ۳۴۵ هزار دز، ۲ محموله واکسن آسترازنکا وارداتی از روسیه با ۹۶۳ هزار دز، یک محموله کووکس وارداتی از کره‌جنوبی با ۷۰۰ هزار و ۸۰۰ دز، ۲ محموله واکسن آسترازنکا وارداتی از اتریش با ۶۵۰ هزار دز و یک محموله واکسن بهارات هندی با ۱۲۵ هزار دز وارد کشور شده است.

برپایه این آمارها، بیشترین میزان واردات واکسن در شهریورماه امسال با ۳۸ میلیون و ۶۴۳ هزار و ۹۹۶ دز است و در مهرماه نیز ۱۹ میلیون و ۲۵ هزار دز واکسن سینوفارم به کشور وارد شد.

روند واردات واکسن تا اشباع کامل بازار واکسیناسیون ادامه دارد و قرار نیست دوباره کمبود آن احساس شود تا آنجا که طبق گفته کریم همتی رییس جمعیت هلال احمر قرار است واردات واکسن تا بهمن ماه به ۱۸۰ میلیون دز برسد.

محمدحسن قوسیان مقدم دبیر کل جمعیت هلال‌احمر هم دلیل این موفقیت را اینگونه عنوان می کند که پیش از این، کشورهایی که تولیدکننده واکسن بودند اولویت اول را تزریق داخلی خودشان گذاشته بودند و ظرفیت صادراتی آنها هم باید بین کشورهای دیگر دنیا تقسیم می‌شد. اما اکنون تولیدات چند برابر شده و تزریق داخلی کشورهای تولیدکننده هم نسبت به گذشته افزایش پیدا کرده است. بر این اساس می‌توانیم واکسن‌های بیشتری را در اختیار داشته باشیم.

روند واردات واکسن تا اشباع کامل بازار واکسیناسیون ادامه دارد و قرار نیست دوباره کمبود آن احساس شود تا آنجا که طبق گفته کریم همتی رییس جمعیت هلال احمر قرار است واردات واکسن تا بهمن ماه به ۱۸۰ میلیون دز برسد.

وی ادامه می‌دهد: از سوی دیگر تعداد کشورهای سازنده واکسن هم افزایش یافته، مثلا خط تولید آسترازنکا، اسپوتینک‌وی و سینوفارم در کشورهای دیگر هم ایجاد شده که ظرفیت بیشتری برای خرید ایجاد می‌کند. به همین دلیل عرضه و تقاضا در صحنه بین‌المللی دیگر مثل گذشته نیست. کووکس هم سهمیه‌ای را که قرار بود بهمن و اسفند سال گذشته به ایران تحویل بدهد، در حال فرستادن به کشور است.

افزایش روند واردات واکسن و تزریق واکسیناسیون از فروکش کردن کرونا در آینده نزدیک و بازگشت افراد به زندگی عادی که دو سالی است حسرت آن بر دلها مانده است، حکایت می کند. حال که انبارهای وزارت بهداشت مملو از واکسن شده و دولت سیزدهم هم از وعده تامین واکسن و مقابله جدی با کرونا روسفید بیرون آمده بهتر است که هموطنان هم با حضور در مراکز و انجام واکسیناسیون، سلامت خود، خانواده و جامعه را به ارمغان آورند. هموطنان با تزریق واکسن کرونا و رعایت پروتکل های بهداشتی خط بطلانی بر تمامی باورهای غلطی که توسط افراد نامطلع منتشر می شود، بکشند.

فواید و مضرات مصرف ذرت که شاید ندانید

گروه بهداشت و سلامت– ذرت از محصولات مغذی تابستانی است که همزمان که مفید است می‌تواند مضراتی نیز داشته باشد.

ذرت یک غذای محبوب تابستانی است که بسیاری از مردم از آن لذت می‌برند و می‌تواند یک انتخاب بسیار سالم باشد. با این حال، همه ذرت آنقدرها که فکر می‌کنید سالم یا مغذی نیستند. به خواندن ادامه دهید تا در مورد فواید تغذیه‌ای ذرت و همچنین چند نکته منفی در مورد این غذای تابستانی بیشتر بدانید.

فواید مصرف ذرت

وقتی ذرت به صورت فرآوری نشده مصرف می‌شود، مغز ذرت غیر GMO دارای فواید و مواد مغذی فوق‌العاده‌ای است. ذرت ارگانیک یک ویتامین C و غنی از منیزیم است و مقدار مناسبی از فیبر غذایی روزانه شما را تامین می‌کند.

۱. منبع خوب آنتی اکسیدان‌ها

مغز ذرت منبع خوبی از آنتی اکسیدان‌های کاروتنوئیدی است که از سیستم ایمنی بدن حمایت می‌کند. آنتی اکسیدان‌ها همچنین از چشم و پوست در برابر استرس اکسیداتیو محافظت می‌کنند.

۲. فیبر بالا

ذرت همچنین سرشار از فیبر است و در هر فنجان حدود ۴.۵ گرم فیبر دارد. نسبت فیبر نامحلول به محلول زیاد است که تاثیرات مفید متعددی بر سیستم گوارشی دارد.

۳. نشاسته بالا

از آنجا که ذرت سرشار از نشاسته است، از سطوح انرژی ثابت پشتیبانی می‌کند. نشاسته نوعی کربوهیدرات پیچیده است که برخلاف کربوهیدرات‌های تصفیه شده به کنترل سطح قند خون کمک می‌کند. کربوهیدرات‌های تصفیه شده انرژی کوتاهی به شما می‌دهند و بلافاصله بعد از غذا احساس گرسنگی می‌کنید.

۴. به طور طبیعی فاقد گلوتن است

در حالی که اغلب تصور می‌شود که ذرت شبیه سایر غلات است، از نظر فنی یک دانه نیست و بنابراین به طور طبیعی فاقد گلوتن است.

۵. برای سلامت قلب مفید است

ذرت یک محصول اصلی است که سال‌ها بخشی از رژیم‌های سنتی بوده و با طول عمر و سلامت کلی ارتباط دارد. این محصول همچنین حاوی مواد شیمیایی فنلی محافظتی است که برای سلامت قلب و کنترل سطح قند خون مفید است.

مضرات مصرف ذرت

متاسفانه اکثر ذرت که امروزه به طور گسترده مصرف می‌شود، بیش از حد اصلاح شده است و از مزایای تغذیه‌ای آن محروم است. قبل از خرید ذرت، از طبیعی بودن آن اطمینان حاصل کنید و برچسب GMO را بررسی کنید تا از ویتامین‌ها و آنتی اکسیدان‌های مفید آن اطمینان حاصل کنید.

۱. GMO

همانطور که گفته شد، ذرت اغلب تغییر ژنتیکی دارد که تمام مواد مغذی و مواد معدنی را از بین می‌برد. ذرت اولین محصول کشت شده در آمریکاست، اما ۸۸ درصد از کل ذرت در این کشور در سال اصلاح ژنتیکی می‌شود.

۲. شربت ذرت با فروکتوز بالا

بهتر است تا آنجا که ممکن است از شربت ذرت با فروکتوز بالا دوری کنید، زیرا طبیعی و ناسالم نیست.

۳. برای سیستم‌های گوارشی حساس مضر است

اگرچه ذرت فاقد گلوتن است، اما ممکن است سیستم‌های گوارشی حساس را تشدید کند. اگر به غیر از گلوتن یا از IBS از سایر آلرژی‌های غذایی معمول رنج می‌برید، ذرت ممکن است باعث معده درد شود.

اگر استخوان درد دارید سیب زمینی بخورید

گروه بهداشت و سلامت– سیب زمینی یک ماده خوراکی در دسترس است که می‌تواند یک منبع مقوی و بسیار موثر در درمان و تسکین درد استخوان باشد. سیب زمینی در همه خانه‌ها رایج است. ما به طور مکرر سیب زمینی می‌خوریم. ممکن است فکر کنید سیب زمینی فقط یک ماده خوراکی خوب است که نمی‌تواند عوارض جانبی داشته باشد. اما اینطور نیست. این ماده نیز مزایا و مضرات خود را دارد که در ادامه به برخی از آن‌ها اشاره شده است.

مزایای مصرف سیب زمینی

به منظور حفظ فشار خون سالم، باید مصرف سدیم را کاهش داده و مصرف پتاسیم را بهبود بخشید. سیب زمینی دارای مقدار مناسبی پتاسیم است. این ماده همچنین دارای مقدار زیادی کلسیم، فسفر و آهن است که برای سلامت استخوان‌ها ضروری است. سیب زمینی حاوی ویتامین فولات است که نقش کلیدی در سنتز DNA دارد و از تشکیل سلول‌های سرطانی جلوگیری می‌کند. ما می‌دانیم که ویتامین C برای محافظت از پوست در برابر آلودگی، دود و اشعه ماوراء بنفش بسیار مهم است. ویتامین C باعث زیبایی پوست می‌شود که بخشی جدایی ناپذیر از سیب زمینی است. سیب زمینی سرشار از پتاسیم، ویتامین C و ویتامین B۶ و کلسترول بسیار کمی است. از آنجا که کلسترول ندارد، می‌تواند به عنوان یک غذای سالم برای قلب در نظر گرفته شود.

مضرات مصرف سیب زمینی

سیب زمینی دارای شاخص گلیسمی بالاست که تاثیر منفی بر سطح قند خون شما می‌گذارد. به طور خاص، سیب زمینی پوست حاوی شاخص گلیسمی بالاست. مصرف مقدار زیادی سیب زمینی سطح قند خون و انسولین را در بدن شما افزایش می‌دهد؛ بنابراین سیب زمینی غذای خوبی برای بیماران مبتلا به دیابت نیست.

اگرچه سیب زمینی حاوی سطح بالایی از فیبر غذایی است، سطح قند خون شما را مختل کرده و باعث می‌شود احساس گرسنگی بیشتری نسبت به آنچه باید، داشته باشید. به عبارت دیگر، می‌تواند وزن بدن شما را افزایش دهد. سیب زمینی همچنین ممکن است با عوارض گوارشی همراه باشد. این بحث وجود دارد که زنان باردار بهتر است از مصرف سیب زمینی اجتناب کنند.

در صورت بارداری یا شیردهی، از پزشک خود بپرسید که آیا سیب زمینی را در رژیم غذایی خود قرار دهد یا خیر.

میوه‌ای که سرشار از فایده است

گروه بهداشت و سلامت–انار سرشار از ویتامین C است و به همین دلیل مصرف آن در دوران سرماخوردگی مفید است.

غالباً مردم منابع خوب ویتامین C را با مرکبات مانند پرتقال مرتبط می‌دانند. با این حال، میوه‌های دیگری نیز وجود دارند که سرشار از ویتامین C و بسیاری از مواد مغذی حیاتی دیگر هستند.

انار و آب آن سرشار از ویتامین C، ویتامین K و پتاسیم و تعدادی دیگر از مواد مغذی مهم است. یک انار حدود ۲۸ میلی گرم ویتامین C، تقریبا ۵۰ درصد از مقدار توصیه شده روزانه را تأمین می‌کند.

طبق مطالعه انجام شده توسط PubMed Central، این میوه همچنین فواید زیادی از جمله توانایی کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف را دارد.

انار و دانه‌های خوش رنگ آن، ویتامین‌های حیاتی، فیبر و حتی پروتئین لازم برای بدن را تأمین می‌کند. یک فنجان دانه انار حاوی حدود هفت گرم فیبر، سه گرم پروتئین، حاوی مقدار کافی ویتامین C، ویتامین K، اسید فولیک و پتاسیم است.

با این حال، خوردن دانه‌های خام انار تنها راهی نیست که از این مواد مغذی بیشترین بهره را ببرید.

به لطف طعم طبیعی شیرین انار، می‌توان از این میوه یک آب میوه خوشمزه تهیه کرد.

آب انار نه تنها به افزایش میزان ویتامین‌ها کمک می‌کند، بلکه به عنوان یک آنتی اکسیدان نیز عمل می‌کند.

این به دلیل سطح بالای Punicalagins موجود در انار است.

پونیکا لاگین‌ها آنتی اکسیدان‌های بسیار قوی‌ای هستند؛ به گونه‌ای که تصور می‌شود انار دارای خواص آنتی اکسیدانی بیشتری نسبت به چای سبز است.

سالمندان پرهیزهای غذایی را جدی بگیرند

گروه بهداشت و سلامت–یک متخصص تغذیه گفت: اهمیت دادن به پرهیزهای غذایی و اجتناب از کم تحرکی می‌تواند به تعویق پروسه بیماری‌های سالمندی کمک کند.

فریبا کوهدانی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی در مورد اهمیت ورزش و رژیم غذایی مناسب در سالمندان اظهار کرد: تحرک و ورزش در دوره سالمندی می‌تواند از بروز مشکلات متعددی که در این دوره از زندگی به وجود می‌آید، جلوگیری کند.

او افزود: یکی از مسائل مهمی که سالمندان با آن دست و پنجه نرم می‌کنند، تحلیل عضلانی در سنین سالمندی است که بیماری به نام سارکوپنی را به همراه دارد که قدرت حرکتی فرد را کم می‌کند و هر کدام از عملکردهایی که با عضلات بدن در تماس باشد را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

کوهدانی ادامه داد: سارکوپنی پس از ورود به دهه ۴۰ زندگی آغاز می‌شود و در ۷۰ سالگی سرعت می‌گیرد؛ در افرادی که ورزش می‌کنند این پروسه به تعویق می‌افتد. همچنین استفاده از منابع پروتئینی کافی نیز نقش بسیار موثری در تقویت عضلات در سنین سالمندی دارد. البته سالمندان باید توجه داشته باشند که در این سنین از مصرف گوشت‌های قرمز پرهیز کنند و پروتئین مورد نیاز خود را از منابعی مثل لبنیات، حبوبات، سفیده تخم مرغ و گوشت‌های سفید تامین کنند.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی بیان کرد: یکی دیگر از اختلالات شایعی که در سالمندان وجود دارد، بیماری شبکیه چشم است. این بیماری در افرادی که میزان دریافت میوه و سبزیجات کمتری دارند، بیشتر شایع است و با مصرف روزانه و مداوم میوه ها و سبزیجات، می توان از بروز این عارضه پیشگیری کرد.

او ادامه داد: سالمندانی که از بیماری هایی مثل پرفشاری خون که در این دوره سنی شایع است، رنج می برند باید از مصرف گوشت قرمز و منابعی که حاوی سدیم هستند، پرهیز کنند. اجتناب از غذاهای کنسروی و فرآوری شده و فست فود می تواند به سلامت افراد کمک کند. جلوگیری از افزایش وزن نیز می تواند در کاهش ابتلا به بیماری‌های دوره سالمندی تاثیر شایانی داشته باشد.

کوهدانی بیان کرد: تحرک و ورزش و حتی فعالیت‌های فیزیکی ساده‌ای مثل پیاده روی اگر روزانه حداقل نیم ساعت و در هفته حداقل پنج روز به صورت مداوم انجام شود، می تواند در تعویق مسائل مربوط به تحلیل عضلانی کمک کننده باشد و به افزایش اشتهای سالمندان کم وزن کمک کند.

او افزود: تحرک و پیاده روی از بروز بیماری‌هایی مثل آلزایمر و پارکینسون پیشگیری می کند و بیماری‌های قلبی و عروقی را به تعویق می‌اندازد. پیاده روی در تسریع پروسه درمان سالمندان مبتلا به دیابت نیز موثر است.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی تصریح کرد: توصیه من به همه سالمندان این است که حتماً در برنامه غذایی خود از منابع پروتئینی به استثنای گوشت‌های قرمز پرچرب استفاده کنند. کوهدانی گفت: مصرف انواع ماهی دو بار در هفته اکیداً توصیه می‌شود، سالمندان بیشتر از هر چیز از مصرف انواع چربی‌ها و غذاهای شور پرهیز جدی داشته باشند و در انتخاب نوع چربی انتخابی خود دقت کنند. این افراد از چربی های حیوانی استفاده نکنند و بجای آن چربی های اشباع شده را وارد سبد غذایی خود کنند.

این متخصص تغذیه تاکید کرد: نباید از اهمیت مصرف لبنیات به ویژه شیر (ترجیحا کم چرب) در تعویق تحلیل عضلانی غافل شد.

دکه مطبوعات

صنایع چوب حلاج کیش
کلیه سفارشات
MDF، چوبی
دکوراسیون غرفه و منزل
تلفن: ۷۶۹۸۲۵۲