

سازمان بهداشت جهانی تخمین می‌زند که ۴۲۲ میلیون نفر (یک نفر از هر ۱۱ بزرگسال) در سراسر جهان مبتلا به این بیماری همه‌گیر هستند که در مقایسه با عفونت‌های کروناویروس، دیابت سه برابر افراد بیشتری را تحت تاثیر قرار می‌دهد و پیش‌بینی می‌شود که این رقم برای افراد مبتلا به دیابت تا سال ۲۰۴۵ به ۷۰۰ میلیون نفر در سراسر جهان افزایش یابد.

دکتر گوچکا وروگلیک در سازمان بهداشت جهانی به یورونیوز گفت: در حال حاضر دیابت یک اپیدمی تمام عیار است و چنان یوپی‌اید دارد که تعداد افراد مبتلا به آن در ۳۰ سال گذشته تقریباً چهار برابر شده است. این بیماری مزمن پس از افزایش ۷۰ درصدی از سال ۲۰۰۰ به عنوان یکی از ۱۰ علت اصلی مرگ‌ومیر سازمان بهداشت جهانی شناخته شده است.

طبق تخمین فدراسیون بین‌المللی دیابت در سال ۲۰۰۷ شیوع نسبی دیابت هشت درصد بوده و تا سال ۲۰۲۵ به ۷.۳ درصد افزایش خواهد یافت. ۲ نگرانی عمده این است که بیشتر این افزایش ابتلا به دیابت در کشورهای در حال توسعه رخ می‌دهد و اینکه شیوع دیابت نوع ۲ در سنین پایین‌تر از جمله برخی از کودکان چاق حتی قبل از بلوغ نیز رو به رشد است. در کشورهایی توسعه یافته سابقه اکثر افراد مبتلا به دیابت بالای سن

گروه بهداشت و سلامت

عوامل متفاوتی بر جذب ویتامین D در بدن فرد تاثیر گذار است که در این گزارش شماری از آن‌ها را به شما معرفی می‌کنیم. طبیعی‌ترین و مستقیم‌ترین راه برای دریافت ویتامین D به طور طبیعی از طریق قرار گرفتن در معرض نور خورشید است، اما مردم تمایل دارند نور خورشید کافی برای تولید مقادیر کافی دریافت نکنند. بنابراین اکثر پزشکان خوردن برخی از مواد غذایی را توصیه می‌کنند که به دریافت ویتامین D کمک می‌کند. با این حال، برخی از افراد در جذب ویتامین D مشکل بیشتری نسبت به دیگران دارند و برخی شرایط پزشکی ممکن است جذب ویتامین D را غذا را دشوار کند.

بدن شما چگونه ویتامین D را جذب می‌کند؟

**نحوه جذب ویتامین D بستگی به این دارد که آیا آن را از غذا یا نور خورشید دریافت می‌کنید:**

**غذا/مکمل:** پس از خوردن غذا یا مصرف مکمل‌های ویتامین D، بدن شما آن را در سلول‌های چربی ذخیره می‌کند تا زمانی که نیاز باشد. در این مرحله، کبد و کلیه‌ها ویتامین D ذخیره شده را از طریق فرآیندی به نام هیدروکسیلاسیون به شکل فعال مورد نیاز بدن به نام کلسیتریول تبدیل می‌کنند.

**نور خورشید:** فرآیند تولید ویتامین D در بدن پس از قرار گرفتن در معرض نور خورشید به طور مشابه عمل می‌کند. تفاوت اصلی این است که خورشید ابتدا یک نوع کلستریول موجود در بدن به نام Dehydrocholesterol-۷ را آزاد می‌کند. این فرآیند تولید و انتقال ویتامین D شروع می‌شود، جایی که به کبد و کلیه‌ها منتقل می‌شود. با این حال، همه نمی‌توانند به راحتی ویتامین

# دیابت؛ بزرگ‌ترین اپیدمی جهان

پیش از یک سال است که همه‌گیری ویروس کرونا در خط مقدم دستور کار سلامت قرار گرفته اما یک بیماری همه‌گیر دیگر چندین دهه است که ما را در معرض خطر قرار داده و مسلمانان را بیشتر ایجاب کرده است.

کسره و برخی مراکز درمانی از جمله بیمارستان تخصصی Yenerova در منگلو هرد به همین مناسبت در ۱۵ و ۱۶ نوامبر برنامه معاینه رایگان را ارائه می‌کند. روز جهانی دیابت در پیش از ۱۶۰ کشور جهان برگزار می‌شود و آن را به بزرگ‌ترین کمپین آگاهی از دیابت در جهان تبدیل کرده است.



**بسیاری از میوه‌ها و سبزی‌ها می‌تواند به کنترل سطح قند خون و داشتن یک زندگی متعادل کمک کند. به عنوان نمونه‌ای از آنجایی که موز حاوی کربوهیدرات است، به بیماران دیابتی توصیه می‌شود که هر مرتبه فقط نصف موز بخورند. مصرف زیاد کربوهیدرات‌ها برای بیماران دیابتی خوب نیست زیرا سطح قند خون را بالا می‌برد.**

## ۵ شرطی که بر جذب ویتامین D تاثیر می‌گذارد

در دریافت یا جذب کنند. دلایل مختلفی وجود دارد که چرا افراد در جذب ویتامین D مشکل دارند. برخی از عواملی که ممکن است باعث کاهش یا جلوگیری از جذب آن شوند عبارتند از:

- بیماری‌هایی مانند سلولیت، پانکراتیت مزمن، بیماری کرون و فیروزه کیستیک، همه اینها می‌تواند ورودها را تحت تاثیر قرار دهند و مانع از جذب ویتامین D موجود در غذا شود.
- شاخص توده بدنی (BMI) بالاتر از ۳۰: چربی بدن می‌تواند زیر پوست گیر کند یا ویتامین D را به دام بیاورد، به همین دلیل کمبود ویتامین D برای افراد چاق نگرانی بیشتری دارد.
- بیماری کبد یا کلیه: هر دو بیماری می‌توانند بر نحوه پردازش ویتامین D توسط بدن تاثیر منفی بگذارند. بیماری کلیوی ممکن است پردازش ویتامین D را به شکل فعال استفاده می‌شود، دشوار کند. برخی از عواملی که ممکن است باعث کاهش یا جلوگیری از جذب آن شوند عبارتند از:
- بیماری‌هایی مانند سلولیت، پانکراتیت مزمن، بیماری کرون و فیروزه کیستیک، همه اینها می‌تواند ورودها را تحت تاثیر قرار دهند و مانع از جذب ویتامین D موجود در غذا شود.
- شاخص توده بدنی (BMI) بالاتر از ۳۰: چربی بدن می‌تواند زیر پوست گیر کند یا ویتامین D را به دام بیاورد، به همین دلیل کمبود ویتامین D برای افراد چاق نگرانی بیشتری دارد.
- بیماری کبد یا کلیه: هر دو بیماری می‌توانند بر نحوه پردازش ویتامین D توسط بدن تاثیر منفی بگذارند. بیماری کلیوی ممکن است پردازش ویتامین D را به شکل فعال استفاده می‌شود، دشوار کند. برخی از عواملی که ممکن است باعث کاهش یا جلوگیری از جذب آن شوند عبارتند از:

می‌تواند به دیابت نوع ۲ مبتلا شوند) مبتلا هستند. فدراسیون بین‌المللی دیابت تخمین می‌زند تا سال ۲۰۲۵ نزدیک ۱.۳ میلیارد نفر به دیابت یا پیش‌دیابت مبتلا خواهند شد. افراد مبتلا به این بیماری باید سطح قند خون خود را در محدوده مشخصی نگه دارند. این امر مستلزم نظارت دقیق بر رژیم غذایی، فعالیت بدنی، سطح استرس و دارو است که بسیاری از مردم در تلاش برای رعایت آن هستند. پروفسور لیزا وایه‌لند، یکی از محققان حوزه دیابت، گفت: زندگی با پیش‌دیابت یا دیابت اغلب به معنای تغییر سبک زندگی است.

**تاثیر دیابت بر بینایی**  
دیابت شایع‌ترین علت نابینایی در بین ۲۰ تا ۷۴ سال است. افرادی که دیابت دارند ممکن است علائم مختلفی را تجربه کنند که به بینایی آنان مربوط می‌شود. دیابت می‌تواند باعث مستعدتر شدن زمینه ابتلا افراد به مشکلات چشمی مانند گلوکوم و آب مروارید مستعدتر شود. البته این بیماری قابل کنترل است اما نمی‌توان آن را درمان کرد.

در دنیای امروز به دلیل آلودگی هوا، اضطراب زندگی روزمره و شیوع گسترش استفاده از مواد شیمیایی خوردن و همچنین محصولات ارگانیک تقریباً غیرممکن شده و همین عوامل می‌تواند منجر به ابتلا به دیابت در میلیون‌ها نفر در سراسر جهان شود.

## خوردن یک مشت کشمش در روز چه تاثیری برای بدن دارد؟

**گروه بهداشت و سلامت** - مصرف روزانه کشمش، برای بدن فواید زیادی دارد که از جمله آن می‌توان به بهبود سیستم گردش خون اشاره کرد. یک متخصص تغذیه روس لزوم افزودن کشمش به رژیم غذایی روزانه را توصیه می‌کند. زیرا خوردن ۱۵ گرم کشمش در روز می‌تواند باعث ایجاد اثرات شگفت‌انگیزی برای سلامتی شود.

آن‌ها می‌توانند این متخصص روس می‌گوید کشمش حاوی فلافونوئیدهایی است که دارای خواص آنتی‌اکسیدانی هستند، که سطح کلستریول بد را در خون کاهش می‌دهند و خاصیت ارتجاعی رگ‌های خونی را بهبود می‌بخشند و در نتیجه خطر ابتلا به بیماری‌های عروقی کرونر قلب را کاهش می‌دهد. این متخصص تغذیه گفت: انگور قرمز نسبت به انگور سفید دارای درصد بیشتری آنتی‌اکسیدان است برای داشتن فیبر رژیمی، ویتامین‌ها و طعم لذیذ می‌توان کشمش را به فرنی، شیرینی و سالاد اضافه کنید. لازم به ذکر است، خوردن مقدار زیادی کشمش می‌تواند باعث اسهال، حالت تهوع و حتی استفراغ شود. همچنین مصرف کشمش سیاه همراه با آنتی‌بیوتیک توصیه نمی‌شود، زیرا میزان جذب دارو در بدن را کاهش می‌دهد.



سال ایجاد می‌شود و به همین دلیل مورد توجه افراد قرار نمی‌گیرد. در حالی که علل و عوامل خطر برای دیابت نوع یک ناشناخته و راهبردهای پیشگیری هنوز موفقیت‌آمیز نبوده اما دیابت نوع ۲ قابل پیشگیری است.

آن جلوگیری کرد یا به تاخیر انداخت. **علائم و نشانه‌های دیابت**  
دیابت زمانی رخ می‌دهد که بدن انسولین کافی تولید نمی‌کند یا نمی‌تواند به طور موثر از آن استفاده کند. علائم دیابت نوع یک می‌تواند به سرعت و در چند هفته شروع شود اما نوع ۲ اغلب به تدریج ایجاد می‌شود و شامل دفع ادرار بیشتر است که معمولاً در شب مشاهده می‌شود. دهان خشک، احساس پش از حد معمول تشنگی، احساس خستگی، بی‌حالی، گرسنگی یا وجود خوردن غذا، بهبود آرام بریدگی و زخم‌ها، خارش و عفونت‌های پوستی، تاری دید، تغییرات وزن (افزایش تدریجی وزن)، نوسانات خلقی، سردرد، احساس سرگیجه و درد یا سوزن سوزن شدن ساق یا از دیگر علائم دیابت نوع ۲ است.

**زندگی با بیماری دیابت**

به طور تخمینی نزدیک به ۱۱ درصد از جمعیت بزرگسال جهان به دیابت و ۷.۳ درصد دیگر به پیش‌دیابت (وضعیتی که در آن افراد سطح گلوکز خون را افزایش داده و ذخیره آن برای استفاده در آینده کمک

بگذارند یا آن را مهار کنند، از جمله استروئیدهای خوراکی، اورلیستات (داروی کاهش وزن). برخی از علائم کمبود ویتامین D عبارتند از: خستگی عمومی، دردهای عضلانی، تغییرات خلقی و درد استخوان

**نحوه بهبود جذب ویتامین D**

اگر در جذب ویتامین D مشکل دارید، می‌توانید غذاهای چرب یا غنی از ویتامین D بخورید. از آنجایی که ویتامین D محلول در چربی است، مصرف آن با غذاهای چرب می‌تواند به جذب بدن کمک کند. غذاهای چرب با ویتامین D شامل: ماهی‌های چرب سرد مانند سالمون زرده شیر غنی شده با ویتامین D لبنیات پرچرب آجیل ترکیب ویتامین D و منیزیم نیز ممکن است به افزایش جذب کمک کند. غذاهایی که به طور طبیعی سرشار از منیزیم هستند عبارتند از: تخم کدو تیل، بادام آووکادو، ارچه بهترین کار این است که ویتامین D را از غذاهای کامل دریافت کنید، اما ممکن است مواقعی برای جلوگیری از خطر سمیت ویتامین D، مکمل تجویز توصیه شود.

## هر آنچه باید درباره بادام زمینی بدانید

دارای ۵۶۷ کالری، ۴۹ گرم چربی کامل، ۱۸ میلی‌گرم سدیم، ۷۰۵ میلی‌گرم پتاسیم، ۱۶ گرم کربوهیدرات کل و ۲۶ گرم پروتئین است. زنان معمولاً بیشتر از آقایان دچار چاقی و اضافه وزن می‌شوند که احتمال دارد به علت یائسگی، افسردگی، تغییرات هورمونی، حاملگی و... این اتفاق رخ دهد که در اینصورت متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند که افراد برای جلوگیری از چاقی و اضافه وزن به صورت مداوم و منظم بادام زمینی مصرف کنند یا اینکه دو بار در هفته یک قاشق کره بادام زمینی بخورند.

**خواص بی نظیر پوست**  
**بادام زمینی برای بدن**  
برخی‌ها عادات دارند که در زمان مصرف بادام زمینی پوست آن را بکنند، اما جالب است بدانید که پوست بادام زمینی سرشار از ویتامین و مواد مغذی است که باید استفاده شود، در واقع پوست بادام زمینی منبع بسیار زیادی از آنتی‌اکسیدان‌ها بوده

قلبی را کاهش خواهد داد. در واقع آن‌ها به عنوان غذای سالم منبع خوب ویتامین B هستند. استفاده مداوم از بادام زمینی باعث جذب کلسیم، چربی‌ها و کربوهیدرات‌ها می‌شود و می‌تواند سطح قند خون در بدن انسان را تنظیم می‌کند. این نکته را به یاد داشته باشید که بادام زمینی نسبت به کره بادام زمینی چربی کمتری دارد و محتوای پروتئینی آن بالاتر است. همچنین دارای طعم خوبی است و به عنوان میان‌وعده محبوب در کشورهایمانند: چین، هند و غرب آفریقا مصرف می‌شود. بادام زمینی می‌تواند به عنوان ماده مغذی و سالم با سو تغذیه مقابله کند و همچنین باعث درمان بیماری‌های مختلف مانند: خارش، آکنه و... خواهد شد که در این زمینه به عنوان محصول زیبایی عمل می‌کند.

## تغذیه نقش پررنگی در ابتلا به زوال عقل دارد

دانشند کمتر در معرض ابتلا به زوال عقل بودند. هر یک نمره افزایش در امتیاز التهابی رژیم غذایی با افزایش ۲۱ درصدی خطر ابتلا به زوال عقل همراه بود. کسانی که کمترین امتیاز را داشتند هر هفته حدود ۲۰ وعده میوه، ۱۹ وعده سبزیجات، ۴ وعده لوبیا یا سایر حبوبات و ۱۱ وعده قهوه یا چای مصرف می‌کردند. در مقابل، افرادی که بالاترین امتیاز را داشتند در هفته حدود ۹ وعده میوه، ۱۰ وعده سبزیجات، ۲ پیچوری به زوال عقل مبتلا شدند.

نمرات التهاب رژیم غذایی از ۸۸۷- تا ۷۹۸ متغیر بود که نمرات بالاتر به رژیم غذایی التهابی تر اشاره دارد. این مطالعه نشان داد افرادی که کمترین امتیاز را داشتند نسبت به افرادی که نمرات بالاتری



# دکه مطبوعات

### مناطق آزاد

مدیران عامل جدید مناطق آزاد کیش و قشم منصوب شدند

تفاهم‌نامه‌ای برای تقویت فوتبال ملی

احداث کمپ‌های تمرینی فوتبال در جزیره کیش

### اقتصادش

نیروهای جدید به جزیره بیاورید!

تعمیرات زیر دریا در جزیره کیش

تعمیرات زیر دریا در جزیره کیش

### اعتنا

ارز ۴۲۰۰ فعلی ماند

مجلس بازرگانه با دورتیر لایحه مدیریت توزیع ارز ترجیحی مخالفت کرد

تورم آماردها در توزیع ارز ترجیحی از اسفند ۹۶ تا تیرماه ۱۴۰۰ درصد و سایر شاخص‌ها ۳۳ درصد بوده است

### همیشه‌های

پایان ۲۰ سال تعلل در ساماندهی دستفروشان

واکنش بازار به برپا شدن ۱۸۰ میلیون تومان

### توجه

وداع ناگهانی با کهنه کارهای سیاسی

طاهر اعظم!

### ایران

اعمال قیمت‌گذاری‌ها با نظارت ستاد تنظیم بازار

ساحل امن

# صنایع چوب

## کلیه سفارشات

## تلفن: ۷۴۹۸۲۵۲

## MDF، چوبی، دکوراسیون غرفه و منزل

# حلاج کیش