مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت ؛

تغذیه قبل و بعد از واکسن کرونا را جدی بگیرید

▪ مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: نحوه تغذیه قبل و بعد از تزریق واکسن اهمیت دارد تا بدن پاسخ مناسب تری به واکسن بدهد.

گروه بهداشت و سلامت – زهرا عبداللهی اظهار داشت: بسیج ملی تغذیه سالم امسال هم طبق روال سال‌های گذشته از ۱۵ تا ۳۰ دی به مدت دو هفته در سطح کشور با همکاری دانشگاه‌های علوم پزشکی و همینطور بخش‌های ذی ربط از جمله آموزش و پرورش، شهرداری، بهزیستی، معاونت‌های بهداشت و درمان نیروهای انتظامی، سپاه و در کشور اجرا می‌شود.

وی ادامه داد: هدف از برگزاری بسیج ملی تغذیه سالم، انتشار پیام‌هایی است که در شرایط فعلی کرونا و به دلیل نقش تغذیه صحیح در مدیریت کرونا اهمیت می‌یابد. به گفته عبداللهی، در دو هفته برنامه بسیج ملی تغذیه سالم در کشور، بر دو موضوع متمرکز می‌شویم که به مردم بگوییم با رعایت یک الگوی غذایی درست در شرایط فعلی، حتی می‌توان بیماری کرونا را کنترل کرد.

وی افزود: تغذیه صحیح نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن دارد. اصولاً در افرادی که سیستم ایمنی بدن به دلیل تغذیه نامناسب تضعیف می‌شود، قاعدتا مقاومت بدن در برابر این ویروس کمتر بوده و حتی ممکن است شدت و حدت بیماری و دوره بهبودی و نقاهت نیز افزایش یابد.

مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با اشاره به تأثیر تغذیه در زمان انجام واکسیناسیون، بیان کرد: نحوه تغذیه حتی قبل و بعد از تزریق واکسن اهمیت دارد تا بدن پاسخ مناسب‌تری به واکسن بدهد، پاسخ مناسب بدن به واکسن وابسته به عملکرد مناسب سیستم ایمنی بدن است. به عنوان مثال می گوئیم موقع واکسیناسیون ناشتا نباشید زیرا ناشتایی موقع واکسیناسیون در برخی افراد منجر به افت فشار خون می‌شود. توصیه دیگر این است که باید به میزان کافی آب و مایعات مصرف کنید؛ در یک برنامه غذایی صحیح باید روزانه بین ٦ تا ٨ لیوان آب و مایعات مصرف کرد. خوردن آب و مایعات قبل و بعد از واکسیناسیون سبب بهبود عملکرد سیستم ایمنی می‌شود چون کم آبی بدن سبب عملکرد نامطلوب سیستم ایمنی می‌شود. انواع مایعات و غذاهای آبکی علاوه بر آب قبل و بعد از واکسیناسیون مناسب است.

وی تاکید کرد: نکته مهم چه برای واکسیناسیون و چه برای پیشگیری از ابتلاء به کرونا داشتن الگوی غذایی مناسب است؛ یعنی الگویی که در آن مصرف قند و نمک و چربی در آن کم است. مصرف زیاد مواد قندی از جمله نوشابه‌ها، شیرینی و ... می تواند سبب تضعیف سیستم ایمنی بدن شود. بنابراین باید از مصرف زیاد و بی رویه مواد قندی و شیرین پرهیز کنیم. پیام دیگر ما مصرف کم نمک است زیرا ما بیش از ۲ برابر مقدار توصیه شده نمک مصرف می‌کنیم، میزان مجاز روزانه به طور متوسط ۵ گرم است. مصرف نمک زیاد به طرق مختلف رخ می‌دهد که یکی از آنها نمک پنهان در انواع فست فودها و سس‌ها است.

مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، ادامه داد: از سوی دیگر افراط در مصرف غذاهای چرب و پر ادویه که معمولاً هضم سنگینی دارند و حاوی اسیدهای چرب اشباع و اسیدهای ترانس هستند هم عاملی برای تضعیف سیستم ایمنی دارد.

وی افزود: کاهش مصرف قند و نمک و چربی و دقت در مصرف مواد غذایی و استفاده از غذاها و نوشیدنی‌هایی که قند، چربی و نمک کمتری دارند سبب می‌شود که بدن بتواند مقاومت بهتری در برابر انواع بیماری‌ها داشته باشد. باید با رعایت تعادل و تنوع غذایی وزن بدن را کنترل کنیم؛ زیرا افراد چاق معمولاً احتمال بیشتری برای ابتلاء به کرونا دارند و در صورت ابتلاء هم شدت بیماری در آنها بیشتر بوده و دوره بهبودی نیز بیشتر طول می‌کشد. بنابراین در کنار کاهش مصرف قند، نمک و چربی باید مصرف بیشتر سبزی‌ها و میوه‌ها به میزان ٤٠٠ گرم در روز، کنترل وزن بدن و... را در برنامه غذایی خود بگنجانیم. با این توصیه‌ها می‌توان به مقاومت بدن کمک کرد.

عبداللهی با اشاره به شعار امسال هفته بسیج تغذیه امسال مبنی بر تغذیه، واکسیناسیون و کرونا، گفت: می‌خواهیم به مردم بگوییم با رعایت اصولی در برنامه غذایی روزانه می‌توانیم به سیستم ایمنی بدن کمک کنیم. الان روند چاقی در کودکان زیر ۵ سال و دانش‌آموزان افزایشی است و در بزرگسالان هم بر اساس آخرین بررسی‌ها حدود ٦٠ درصد جمعیت بالای ۱۸ سال دچار اضافه وزن و چاقی بوده و بیش از ۲۰ درصد دانش‌آموزان دچار چاقی هستند و حتی چاقی شکمی در دانش‌آموزان داریم. این روند افزایشی به دو دلیل رخ می‌دهد. عامل اول الگوی غذایی غلط شامل استفاده زیاد از مواد غذایی چرب، شور و شیرین و مصرف کم میوه و سبزی است؛ از طرفی تحرک بدنی نیز ناکافی است یعنی ۵۰ درصد مردم تحرک بدنی کافی ندارند. هر فرد باید به مدت ۵ روز در هفته ۳۰ دقیقه پیاده روی تند داشته باشد که حداقلی ترین حالت است.

وی افزود: در شرایط کرونا که به دلیل ضرورت پروتکل‌های بهداشتی حضور در جاهایی که جمعیت زیاد است باید در خانه با انجام حرکات کششی و یا هر شکلی فعالیت بدنی داشته باشیم. عدم فعالیت بدنی و تنها انجام فعالیت نشسته عاملی برای افزایش وزن است.

مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درباره مصرف نمک، تصریح کرد: آخرین مطالعه ما که سال ۱۳۸۰ تا ۱۳۸۵ انجام شد می‌گفت که مردم روزانه ۱۵ گرم نمک مصرف می‌کنند. اکنون آخرین اطلاعات که مربوط به مطالعه عوامل خطر بیماری‌های غیر واگیر است، متوسط مصرف نمک را حدود ۱۰ گرم گزارش می‌کند. موضوع مهم این است که همین ۱۰ گرم دو برابر میزان توصیه شده است. سازمان بهداشت جهانی اعلام می‌کند باید کمتر از ۵ گرم نمک روزانه مصرف کنیم و منظور این همه نمک پیدا و پنهانی است که از طریق مواد غذایی در طول یک روز وارد بدن می‌شود.

وی تصریح کرد: ظرف ۵ سال گذشته با همکاری سازمان ملی استاندارد میزان قند و نمک حدود ٤٠ محصول غذایی پرمصرف بازنگری شده و کاهش یافته است و این کار همچنان ادامه داد و یکی از مهم ترین اتفاقات کاهش میزان نمک در نان بوده است.

عبداللهی افزود: نان به عنوان قوت غالب است و مطالعات می گوید مردم به طور متوسط روزانه ۳۰۰ گرم نان مصرف می کنند و میزان نمک در آن حدود ۲.۳ درصد بود که با روزی ۳۰۰ گرم مصرف نان حدود ٦ گرم نمک فقط از طریق نان وارد بدن می‌شد و اکنون با استانداردسازی‌ها این عدد به کمتر از یک درصد رسیده است. هدف این است که محصولات غذایی به لحاظ میزان قند، نمک و چربی اصلاح شده باشد.

وی به نشانگرهای رنگی تغذیه‌ای با رنگ‌های سبز و زرد و قرمز بر روی محصولات غذایی اشاره کرد و گفت: این نشانگرها به مردم کمک می‌کند تا موقع انتخاب محصول آن را لحاظ کنند. قرمز به معنی بالا بودن میزان قند، نمک یا چربی است و سبز به معنای مناسب بودن میزان این مواد است. با این اقدامات انتظار داریم که میزان مصرف قند و نمک و چربی کاهش یابد.

تاثیر دمنوش‌ها روی کنترل تب کودکان

گروه بهداشت و سلامت – دمنوش هایی وجود دارد که باعث کنترل تب کودکان می‌شوند که در این گزارش با آنها آشنا می‌شوید.

تب یک نشانه خطرناک از یک بیماری بوده که در اثر ایجاد عفونت در بدن ظاهر می‌شود. تب و علائم آن اگر جدی گرفته نشود، به بالای ٤٠ درجه می‌رسد و آسیب جبران ناپذیری به بدن وارد می‌کند. در کنار مراجعه به پزشک، می‌توان از دمنوش‌های گیاهی برای کاهش تب استفاده کرد زیرا مصرف دمنوش های گیاهی با تقویت جریان خون به بهبودی فرد بیماری کمک و از طریق تعریق، بدن را سم زدایی می کند. نوشیدن دمنوش های گیاهی درد و ناراحتی کودکان را تسکین می‌دهد و به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند که در این گزارش به برخی از آنها اشاره شده است.

دمنوش بومادران

گیاه بومادران دارای بوی نافذ و تلخ مزه بوده و قسمت دارویی این گیاه، برگ‌ها و گل‌های آن است. از بومادران برای درمان زخم و جلوگیری از خون‌ریزی و عفونت استفاده می‌شد امادر حال حاضر این گیاه بر روی دستگاه قلبی عروقی، برطرف کننده ورم رگ‌ها، جلو گیری از خون‌ریزی بینی، درمان زخم معده، برطرف کننده اسهال و جلوگیری از ریزش موی سر و همچنین در کنترل تب کودکان تاثیر زیادی دارد.

دمنوش دارچین

دارچین یک ادویه مفید برای سلامتی است که در سراسر جهان مورد استفاده دارویی و خوراکی قرار می گیرد. دارچین، معمولا به صورت یکی از این دو نوع یافت می‌شود، یا به شکل دارچین کارسیا و یا دارچین سیلان و حاوی تعدادی از آنتی اکسیدان‌ها و ترکیبات مفید مانند سینامالدئید، سینامیل استات و الکل سینامیل است که در کاهش تب کودکان بسیار اهمیت دارد.

دمنوش زنجبیل

زنجبیل دارای مزاج گرم و خشک بوده و موجب تقویت حافظه، بهبود هضم غذا و کاهش تب کودکان می‌شود. ضدتهوع، ضد نفخ بوده و برای درمان تهوع در سفر (ماشین گرفتگی) مفید است. البته در افرادی که همراه تهوع تلخی دهان، تشنگی و استفراغ‌های صفراوی دارند، زنجبیل توصیه نمی‌شود.

دمنوش بابونه

گل بابونه رنگ زردی دارد و در حد اعتدال، مزاج آن گرم است. دمنوش این گیاه که بهتر است با کمی عسل یا نبات شیرین میل شود برای مشکلات گوارشی به‌خصوص کسانی که دچار سردی معده با علائم اسپاسم، درد معده و نفخ هستند و برای تقویت اعصاب و برخی از انواع سردردهای ناشی از رطوبت در سر یا سردی سر مفید است. بخور آن نیز برای سرماخوردگی، کاهش تب در کودکان، سینوزیت و دفع خلط موثر است.

نعنافلفلی

نعنا فلفلی از گیاهانی است که با بذر تولید می‌شود و معمولا در ماه‌های ژوئیه تا اوت رشد کرده و بیشتر در مناطق مرطوب اروپا و آمریکای شمالی یافت می‌شود. نعنای فلفلی یکی از بهترین انواع نعناست؛ چرا که حاوی روغن‌های فراری بوده که علاوه بر دارا بودن منتول، بوی تند و عطری متمایز به گیاه می‌دهد که سبب ایجاد احساس آرامش می‌شود؛ این گیاه دارای فواید زیادی برای سلامتی از جمله کاهش تب است.

پژوهشی جدید در خصوص فواید قهوه برای قلب

گروه بهداشت و سلامت –براساس پژوهشی جدید، قهوه بدون شیر و شکر سبب پیشگیری از بیماری‌های قلبی می‌شود.

یک پژوهش علمی جدید که از سوی محققان روسیه به انجام رسیده، نوشیدن قهوه به‌طور منظم در صبح می‌تواند خطر نارسایی قلبی را تا ۵ درصد کاهش دهد.

طبق اعلام روزنامه «روسیسکایا گازتا»، دکتر «آنا کورنیویچ» (Anna Korenevich) متخصص بیماری‌های قلبی در روسیه می گوید برای افرادی که دچار حمله قلبی شده‌اند، خوردن یک تا دو فنجان قهوه به شکل روزانه می‌تواند تأثیری مثبت بر سلامتی آن‌ها داشته‌باشد

وی می‌گوید: محققان هیچ تأثیر منفی از قهوه بر روی قلب و عروق خونی در زمانی که به شکل متعادلی مصرف شود، کشف نکرده اند. کافئین گردش خون را بهبود می‌بخشد و سطح التهابی که سبب تصلب شرایین در بدن می‌شود را کاهش می‌دهد. کافئین همچنین فعالیت مغز را تحریک کرده که این مسأله در صبحگاه امری مهم است. این متخصص بیماری‌های قلبی همچنین توصیه می‌کند قهوه بدون شیر و شکر مصرف شود؛ چرا که در این صورت استفاده از فایده آن به حداکثر می‌رسد. او می گوید اضافه کردن افزودنی‌ها به قهوه، با افزایش خطر ابتلا به دیابت همراه است.

دکتر کورنیویچ همچنین توصیه می‌کند: مهم آن است زمانی که می‌خواهید کاری سخت را انجام داده و یا رژیم غذایی خود را تغییر دهید، درصورتی که از بیماری‌های قلبی و عروقی رنج می‌برید، با پزشک مشورت کنید.

گفتنی است باید به یاد داشته باشیم طبق توصیه متخصصان قلب، اگر چه خوردن قهوه خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را کاهش می‌دهد، اما قهوه سطح فشار خون را برای مدتی کوتاه، اندکی بالا می‌برد.

مصرف بی‌رویه آنتی‌بیوتیک چه مشکلاتی ایجاد می کند؟

گروه بهداشت و سلامت – یک فوق تخصص اطفال با بیان اینکه اگر شخصی به آنتی‌بیوتیک‌ها نیاز نداشته باشد و آن را مصرف کند، علاوه بر هزینه‌ای که برای آن پرداخت می‌شود، تعدادی از میکروب‌های مفید دستگاه گوارش خود را به واسطه مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها از بین می‌برد، اظهار کرد: در نتیجه میکروب‌هایی تولید می‌شود که مغایر با آنتی‌بیوتیکی است که مصرف شده است؛ لذا مصرف بی‌رویه و خودسرانه آنتی‌بیوتیک نه تنها مشکل اقتصادی ایجاد می‌کند بلکه برای سلامتی کودک و جامعه نیز بسیار مضر است.

دکتر احمد شاه فرهت اظهار کرد: بنابراین با توجه به تحریم‌های موجود که برخی داروها را در اختیار نداریم، مصرف بی‌مورد برخی داروها ممکن است مشکلات سیاسی، امنیتی و اجتماعی نیز در پی داشته باشد.

وی با تاکید بر لزوم ارائه آموزش‌های لازم به مادران برای خوراندن دارو به کودکان‌شان عنوان کرد: نیاز به آموزش در این زمینه وجود دارد؛ در حالی که تربیت کودکان در خانواده‌ها بسیار خوب صورت می گیرد اما برخی تغییرات که به‌سبب تغییر روابط اجتماعی ایجاد می‌شود، باید به خانواده‌ها اطلاع‌رسانی شود که این موضوع می‌تواند از طریق سایت‌های مختلف و شبکه‌های اجتماعی گوناگون آموزش داده شود. امروز اقدامات موثری در این زمینه انجام شده و کتاب‌های خوبی نیز تالیف می‌شود.

فرهت با اشاره به مشکلات و وضعیت کنونی دارو در کشور تصریح کرد: در حال حاضر وضعیت دارویی کشور مناسب است اما برخی مواقع به صورت موجی برخی از داروها مانند انسولین کمیاب می‌شود. این اتفاقات همانند بازار که گاهی مواقع با کمبود برخی محصولات مواجه می‌شود، طبیعی به نظر می‌رسد.

این فوق تخصص اطفال با اشاره به مصرف داروهای گیاهی، سنتی و غیر شیمیایی برای کودکان و تاثیر مصرف بی‌رویه برخی آنتی‌بیوتیک‌ها و سایر داروها بر آنان افزود: حدود ٤٠ سال است که در ایران مشغول طبابت هستم. در دهه اول استفاده بی‌رویه و بدون تجویز پزشک دارو بسیار زیاد بود؛ در حالی که در طول این چهار دهه سطح سواد و فرهنگ بسیار رشد و ارتقا یافته است؛ لذا مادران باسواد چنین موضوعاتی را درک می‌کنند.

وی در مورد نگرانی‌های غیرمعمول و غیرضروری خانواده‌ها و مادران درباره کودکان خویش بیان کرد: وزن گرفتن کودکان یکی از درگیری‌های ذهنی خانواده‌هاست. بسیاری از خانواده‌ها دارای فرزندی سالم هستند اما تصور می‌کنند کودک آن‌ها وزن نمی‌گیرد. مورد دیگری که خانواده‌ها را نگران می‌کند، قد کودکان است. در دهه اخیر نیز چاقی میان کودکان افزایش یافته و این موضوع هم به نوعی معضلی جدید ایجاد کرده است. در چنین مواردی مهارت پزشک باید به گونه‌ای باشد که با خانواده‌ها ارتباط برقرار و والدین را در زمینه سلامت فرزندان قانع کند.

این فوق تخصص اطفال با اشاره به وضعیت خراسان رضوی از نظر برخورداری از تجهیزات و کادر پزشکی متناسب با اطفال عنوان کرد: مشهد از نظر پزشکی جزو پنج دانشگاه بزرگی محسوب می‌شود که امکانات پزشکی در اختیار دارد. در مجموع این شهر یکی از شهرهایی است که در وضعیت خوبی از این جهت قرار دارد. همچنین مشهد در زمینه تحقیقات و آموزش نیز جزو پنج دانشگاه اول قرار دارد.

فرهت خاطر نشان کرد: در مجموع اگر وضعیت پزشکی ایران را مورد بررسی قرار دهیم، ایران جزو ۲۰ کشور برتر دنیا به شمار می‌رود. متخصصان آموزش دیده بسیاری در کشور حضور دارند و از توانمندی بالایی برخوردار هستند اما تامین تجهیزات متناسب با تخصص موجود پس از اعمال تحریم‌ها دچار مشکلاتی شده است؛ به شکلی که در بخش واردات با محدودیت‌هایی مواجه هستیم. همچنین مسائل اقتصادی محدودیت‌هایی را برای ما ایجاد کرده است.

... دکه مطبوعات ...

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