توجه شما را به این قاتل خاموش جلب می کنیم!

■ تغییر سبک زندگی در دهه های اخیر موجب شده تا بسیاری از خانواده ها به سمت استفاده از غذاهای کنسروی و فراوری شده روی بیاورند. غذاهایی که به گفته کارشناسان عوارض بسیار جدی بر سلامت اعضای خانواده و به خصوص کودکان دارند و مواد نگهدارنده موجود در آن ها یکی از متهمان ردیف اول شیوع انواع سرطان ها در این سال ها بوده است.

گروه بهداشت و سلامت–قیمت مناسب و آماده سازی سریع و آسان شاید مهمترین دلیل خانواده ها برای گرایش به سمت استفاده از غذاهای کنسروی و فراوری شده باشد. اما آیا تا کنون به عواقب استفاده مداوم از این محصولات غذایی فکر کرده اید؟ اینکه غذاهای کنسروی با استفاده از چه نوع ترکیباتی ماندگاری خود را طی این مدت طولانی حفظ می کنند؟ مواد و ترکیبات نگهدارنده و افزودنی که شامل رنگ‌های خوراکی و طعم‌دهنده‌های شیمیایی می‌شود با همین هدف یعنی افزایش زمان نگهداری و بهتر شدن طعم به مواد غذایی افزوده شده‌اند. رنگ و لعابی که گاهی برای پوشاندن طعم فاسد شده مواد غذایی نیز به کار برده می شود.

اولویت باید با غذای سالم باشد

سید ضیاالدین حسینی مظهری، دکترای تخصصی تغذیه و رژیم درمانی درباره مضرات استفاده از این محصولات غذایی به خصوص برای کودکان توضیحات مهمی می‌دهد: «شاغل بودن مادران موجب شده تا بسیاری از خانواده به سمت استفاده از غذاهای کنسروی روی بیاورند زیرا فرصت کافی برای تهیه و آماده سازی غذا ندارند اما این خانواده ها باید بدانند که فرزندانشان بیشتر از پول به تغذیه و تن سالم نیاز دارند تا فکر و اندیشه ای کارآفرین داشته باشند.»

این متخصص تغذیه ادامه می دهد: «بسیار مهم است که خانواده ها با برنامه ریزی درست غذاهایی را تهیه کنند که به خصوص برای بچه ها مفید باشد. به اعتقاد بسیاری از کارشناسان تغذیه استفاده از غذاهای منجمد خانگی که با عشق و مهر مادری تهیه شده بسیار ارزشمندتر از غذاهای آماده و کنسروی است. علاوه بر این غذاهای یخ زده خانگی ارزش غذایی بسیار بالاتری از غذاهای کنسروی دارند.»

دکتر مظهری با اشاره به مضرات استفاده از غذاهای کنسر شده می گوید: «پرطرفدارترین غذای کنسروی در میان خانواده های ایرانی کنسرو تن ماهی است. باید بدانید که استفاده مداوم از این کنسرو به علت دارا بودن مقدار زیاد جیوه بر روی عملکرد مغز تاثیرات بسیار منفی می گذارد. از سوی دیگر نجوشاندن و استفاده از کنسروهایی که تغییر شکل ظاهری داده اند احتمال مسمومیت را بسیار جدی می کند.»

کپک زدگی در کنسروها را جدی بگیرید

وی با اشاره به استفاده از غذاهای کنسروی که کپک زده اند، گفت: «برخی تصور می کنند اگر کپ های ایجاد شده بر روی کنسروها را جدا کنند مشکل حل شده و دیگر منعی در استفاده از آن محصول وجود ندارد اما اصلا اینگونه نیست و مشکل اصلی از همین جا آغاز می شود. هنگامی که رب گوجه کپک می زند این کپک ها نوعی سم به نام مایکوتوکسین تولید می کنند. حتی اگر شما قسمت کپک زده و لایه زیرین آن را بردارید باز هم خطر وجود دارد. زیرا ممکن است سم به لایه های زیرین نیز نفوذ کرده باشد. همچنین هاگ های مولد این کپک ها نیز بسیار ریز بوده و با چشم قابل مشاهده نیستند. ممکن است این هاگ ها همچنان در رب گوجه باقی مانده باشند. بنابراین به نظر می رسد حتی اگر کپک را به طور کامل از رب حذف کنید باز هم نمی توانید سم ناشی از آن و یا هاگ های مولد آن را از بین ببرید.»

مواد و ترکیبات نگهدارنده و افزودنی که شامل رنگ‌های خوراکی و طعم‌دهنده‌های شیمیایی می‌شود با همین هدف یعنی افزایش زمان نگهداری و بهتر شدن طعم به مواد غذایی افزوده شده‌اند. رنگ و لعابی که گاهی برای پوشاندن طعم فاسد شده مواد غذایی نیز به کار برده می شود

دور زدن فاسد شدن غذا با رنگ‌های شیمیایی

این دکترای تخصصی تغذیه و رژیم درمانی یکی دیگر از نکات مهم در خصوص غذاها و محصولات فرآوری شده استفاده از رنگ و لعاب در تهیه مواد غذایی می داند و ادامه می دهد: «در برخی از موارد تولید کنندگان برای رفع مشکل فاسد شدن محصولات غذایی از رنگ های شیمیایی و ادویه هایی با طعم و عطر بالا استفاده می کنند تا این مشکل را بپوشانند و درست در همین جاست که سلامت مردم و به خصوص کوکان به صورت جدی به خطر می افتد و دچار مسمومیت های غذایی می شوند. از همین رو توصیه می کنیم که تحت هیچ شرایطی از غذاهایی که رنگ بسیار زیاد و یا ادویه های بسیار زیادی دارند استفاده نکنید.»

از بروز سرطان تا بیش فعالی در کودکان

بروز سرطان در بزرگسالان و ایجاد بیش فعالی در کودکان از مضرات جدی استفاده دائم از غذاهای کنسرو شده با میزان بالای مواد نگهدارنده است: «برخی اثرات کوتاه‌مدت مواد شیمیایی افزودنی بر بدن شامل سردرد، افزایش وزن، آلرژی، بیش‌فعالی به‌خصوص در کودکان و کاهش سطح انرژی، تمرکز و سطح ایمنی بدن می‌شود. اثرات طولانی مدت این افزودنی‌ها بر بدن نیز ممکن است به بروز سرطان و بیماری‌های قلبی ـ عروقی منجر شود.

انواع بدخیمی‌ها، آسیب‌های جدی گوارشی، عوارض در سلسله اعصاب مرکزی مانند مولتیپل اسکلروز یا آلزایمر و افزایش فشارخون از خطرناک‌ترین زیان‌هایی است که به دنبال مصرف درازمدت و مستمر خوراکی‌های حاوی افزودنی در فرد ایجاد می‌شود. بنابراین مصرف این نوع از غذاها بسیار باید محدود شود و تا حد امکان در برنامه غذایی کودکان قرار نگیرند.»

در دوران ابتلا به آنفلوانزا چه نوع مواد غذایی مصرف کنیم؟

گروه بهداشت و سلامت– طبق تحقیقات دانشمندان، مواد غذایی که دارای روی هستند علائم سرما خوردگی و آنفلوانزا را کاهش می‌دهند.

همزمان با آغاز فصول سرد سال یکی از بیماری‌هایی که همواره سلامت انسان‌ها را به خطر می‌اندازد، ابتلا به بیماری‌های تنفسی از جمله آنفلوانزا، سرماخوردگی و... هستند.

بر همین اساس لازم است بدانید گزینه‌های غذایی سرشار از زینک (روی) منجر به کاهش علائم سرماخوردگی و آنفلوانزا و تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شوند.

ماده معدنی زینک برای رشد و ترمیم بافت‌ها ضروری است و در بسیاری از مواد غذایی که روزانه مصرف می‌کنیم، یافت می‌شود.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، مصرف مواد غذایی ذکر شده در زیر می‌تواند سبب کاهش علائم سرماخوردگی و آنفلوانزا و تقویت سیستم ایمنی بدن شود:

گوشت گاو:

هر ۱۰۰ گرم گوشت گاو حاوی ۸.۶ روی است. برای همین هم می‌توان گفت که گوشت گاو منبع طبیعی زینک محسوب می‌شود. در حالت کلی با داشتن یک برنامه غذایی سالم و متعادل مشکلی برای جذب نیاز روزانه به این ماده معدنی پیش نمی‌آید.

ماست:

محصولات لبنی ضمن این که سرشار از کلسیم هستند، زینک فراوان دارند؛ به طوری که یک فنجان شیر کم چرب یا بدون چربی یک میلی گرم زینک دارد و ۱۷ درصد نیاز روزانه به این ماده معدنی را تامین می‌کند. این در حالی است که یک فنجان ماست کم چرب یا بدون چربی ۲.۲ میلی گرم زینک دارد و ۲۰ درصد نیاز روزانه به این ماده معدنی را تامین می‌کند.

لوبیا:

یک دوم فنجان لوبیای قرمز تیره حاوی ۰.۹ میلی گرم روی است و ۶ درصد میزان نیاز به این ماده معدنی را تامین می‌کند. لوبیا همچنین سرشار از آنتی اکسیدان‌ها و آهن است.

غلات غنی شده صبحانه:

به طور کلی یک وعده از آن‌ها ۳.۸ میلی گرم زینک دارد و ۲۵ درصد نیاز روزانه به زینک را تامین می‌کند. برچسب پشت محصول را بررسی کنید تا متوجه شوید غلات محبوب صبحانه شما حاوی چه میزان مواد مغذی است. برای حصول نتیجه بهتر، غلات صبحانه‌ای را انتخاب کنید که حداقل حاوی پنج گرم فیبر باشد.

بلغور جوی دو سر:

یک دوم فنجان از بلغور جو حاوی ۱.۶ میلی گرم از روی است و منبع خوبی از فیبر، ویتامین‌ها و سایر مواد معدنی محسوب می‌شود.

شکلات تلخ:

شکلات هر چه تلخ‌تر باشد، زینک بیشتری دارد. حدود ۶۰ تا ۶۹ درصد از انواع کاکائوها، حاوی ۰.۹ میلی گرم زینک هستند. ممکن است شکلات تلخ به محبوب‌ترین منبع تامین زینک برای شما بدل شود، اما باید به خاطر داشته باشید که شکلات تلخ نمی‌تواند به تنهایی نیاز بدن را تامین کند.

به علاوه این که باید میزان قند و کالری آن را دقیقا محاسبه کنید و روزانه فقط یک تکه شکلات میل کنید.

مرغ:

گوشت مرغ فقط حاوی پروتئین نیست بلکه منبع مفید برای تامین زینک نیز به حساب می‌آید. برای جذب حداکثر مواد مغذی آن، از مرغ بدون پوست استفاده کنید. فقط ۹۰ گرم مرغ بدون پوست کباب پز شده می‌تواند زینک روزانه افراد را تامین کند.

آجیل و دانه‌ها:

مغزها و دانه‌ها یکی دیگر از منابع بزرگ زینک هستند. به عنوان مثال، مصرف هر اونس دانه کدو تنبل، ۱۵ درصد نیاز روزانه شما به زینک را برطرف می‌کند. یک قاشق از دانه‌های چیا نیز حاوی ۰.۵ میلی گرم زینک است.

زمان ایده آل برای مصرف داروهای فشار خون

گروه بهداشت و سلامت– مطالعات جدید نشان می دهد که محافظت در برابر حملات قلبی و سکته‌های مغزی ناشی از بیماری‌های عروقی با مصرف داروهای ضد فشار خون، چه در صبح و چه در شب، تحت تاثیر قرار نمی‌گیرد.

پروفسور توماس مک‌دونالد، محقق ارشد در مطالعه انگلیسی TIME، می گوید: مطالعه TIME یکی از بزرگترین مطالعات قلبی عروقی است که تاکنون انجام شده است، و پاسخی قطعی به این سوال ارائه می کند که داروهای کاهش دهنده فشارخون باید صبح یا عصر مصرف شوند؟

این مطالعه همچنین به وضوح نشان داده است که حملات قلبی، سکته مغزی و مرگ ناشی از بیماری‌های عروقی، بدون توجه به زمانی که داروهای ضد فشار خون تجویز شده‌اند، به میزان مشابهی رخ داده‌اند. افراد مبتلا به فشار خون بالا باید داروهای ضد فشار خون را در زمان مناسبی (شب یا روز) مصرف کنند.

نتایج این مطالعه با نتایج قبلی که تأکید کرده بودند مصرف داروهای فشار خون در شب فواید بسیار قابل توجهی برای قلب و عروق خونی دارد، در تناقض است.

همچنین، یک مطالعه بحث برانگیز قبلی، "Hygia Study" در نتایج خود گزارش داده بود که مصرف داروهای ضد فشار خون در عصر به جای صبح، فشار خون را در طول شب تا حد زیادی کاهش می‌دهد و این اثر محافظتی بیشتری برای بیماران در کاهش وقوع عود در سلامت قلب و عروق در آینده دارد.

اثرات آواز پرندگان بر روان

گروه بهداشت و سلامت– بر اساس تحقیقات دانشمندان آواز پرندگان اضطراب و افکار غیر منطقی را کاهش می‌دهد.

هنگامی که صدای آواز و جیک جیک شاد پرندگان را می‌شنوید، باید بایستید و گوش دهید؛ چرا که محققان مؤسسه ماکس پلانک و دانشگاه هامبورگ-اپندورف (UKE) در آخرین یافته‌های خود نشان داده‌اند که آواز پرندگان اضطراب و افکار غیرمنطقی را کاهش می‌دهد.

در این مطالعه، محققان با انجام یک آزمایش آنلاین تصادفی با حضور ۲۹۵ شرکت‌کننده بررسی کردند که چگونه سر و صدای ترافیک و آواز پرندگان بر خلق و خو، پارانویا و عملکرد شناختی تأثیر می‌گذارد.

بدگُمانی یا پارانویا (Paranoia) در تعریف عام آن، غریزه یا فرآیندی از فکر است که تحت تأثیر اضطراب یا ترس به حالتی غیر منطقی و وهم آلود در می‌آید. افراد پارانوئید معمولاً فکر می‌کنند که دیگران برای آزار و اذیت آن‌ها می‌کوشند یا فکر می‌کنند که دیگران به دنبال توطئه علیه آن‌ها هستند. توهم توطئه زیر شاخه پارانویا است. شرکت کنندگان در مطالعه مذکور ۶ دقیقه صدای معمولی ترافیک و صدای ترافیک زیاد و صدای آواز پرندگان را شنیدند.

قبل و بعد از شنیدن کلیپ‌های صوتی، شرکت کنندگان پرسشنامه‌هایی را برای ارزیابی سلامت روان خود پر کردند و آزمون‌های شناختی را نیز انجام دادند.

به گفته امیل استوب (Emil Stobbe) یکی از محققان این مطالعه، هرکسی استعداد روانی خاصی دارد. افراد سالم همچنین می‌توانند افکار مضطرب یا ادراکات پارانوئید موقت را تجربه کنند. او گفت: پرسشنامه‌ها ما را قادر می‌کنند تا تمایلات افراد را بدون تشخیص افسردگی، اضطراب و پارانویا شناسایی کنیم و تاثیر صدای پرندگان یا ترافیک را بر این تمایلات بررسی کنیم.

نتایج مطالعه حاضر نشان دادند که گوش دادن به آواز پرندگان باعث کاهش اضطراب و ادراکات پارانویا در شرکت کنندگان سالم می‌شود؛ اما به نظر نمی‌رسد که آواز پرندگان در این آزمایش تأثیری بر حالات افسردگی داشته باشد. با این حال، سر و صدای ترافیک به طور کلی حالات افسردگی را بدتر می‌کند، به خصوص اگر کلیپ صوتی شامل انواع مختلفی از صداهای ترافیکی باشد. تأثیر مثبت شنیدن آواز پرندگان بر خلق و خو قبلاً شناخته شده است، اما این مطالعه اولین مطالعه‌ای است که در آن محققان به بررسی تأثیر آواز پرندگان بر حالات پارانوئید پرداختند.

محققان همچنین دریافتند که نه آواز پرندگان و نه سر و صدای ترافیک بر عملکرد شناختی افراد تأثیر نمی‌گذارد. به گفته محققان این مطالعه، آواز پرندگان همچنین می‌تواند برای جلوگیری از اختلالات روانی به کار رود. گوش دادن به یک سی دی صوتی راهی ساده و در دسترس برای این امر خواهد بود. یافته‌های این مطالعه در مجله "Scientific Reports" منتشر شده است.

اگر می خواهید چاق نشوید، زود غذا بخورید

گروه بهداشت و سلامت– یک مطالعه جدید نشان داده است که خوردن زود هنگام غذا، احساس گرسنگی را به تاخیر انداخته و خطر چاقی را کاهش می‌دهد. مطالعه‌ای که توسط متخصصان بیمارستان زنان بریگهام و زنان انجام شده نشان داد که خوردن زود هنگام غذا در روز احساس گرسنگی و خطر چاقی را کاهش می‌دهد. با توجه به اینکه مطالعات قبلی از وجود رابطه بین دیر غذا خوردن در روز و افزایش خطر چاقی خبر داده بودند، محققان خواستند تا تأثیر زمان غذا خوردن بر وزن را مطالعه کنند.

به طور خاص، آن‌ها می‌خواستند ببینند که آیا خوردن غذا در اواخر روز باعث گرسنگی بیشتر افراد می‌شود یا متابولیسم آن‌ها را کاهش می‌دهد، و همچنین هر گونه تغییر در بافت چربی را که این اثرات را توضیح می‌دهد، بررسی کنند. محققان چندین عامل مانند دریافت مواد مغذی، فعالیت بدنی، خواب و قرار گرفتن در معرض نور را در طول مطالعه ثابت نگه داشتند. تیم دانشمندان از ۱۶ فرد دارای اضافه وزن خواستند که مجموعه‌ای از وعده‌های غذایی مشابه را به طور تصادفی زودتر یا دیرتر بخورند. در مورد کسانی که زود غذا میل می‌کردند، صبح‌ها صبحانه می‌خوردند و بعد از آن ناهار و شام می‌خوردند و کسانی که پروتکل دیرهنگام داشتند، اولین وعده غذایی خود را چهار ساعت دیرتر مصرف می‌کردند. محققان دریافتند که وقتی افراد در اواخر روز غذا می‌خورند، دو برابر گرسنه‌تر هستند و احتمال بیشتری دارد که غذاهای نشاسته‌ای یا گوشت بخورند. آن‌ها همچنین بسیاری از تغییرات دیگری از جمله کاهش هورمون لپتین، کاهش کالری سوزی و کاهش دمای بدن را دریافت می‌کنند که منجر به افزایش وزن می‌شو. جولی پالمر، متخصص تغذیه در مرکز پزشکی وکسنر دانشگاه اوهایو، می‌گوید: «آنچه می‌توانیم از این مطالعه حذف کنیم این است که وقتی غذا خوردن را در روز به تعویق می‌اندازیم، احساس گرسنگی می‌کنیم. او افزود: «غذاهایی که کالری بالاتری دارند، بعداً در روز بیشتر در دسترس ما قرار می‌گیرند و بیشتر احتمال دارد که پرخوری کنیم.» محققان خاطرنشان کردند که وقتی بیشتر احساس سیری می‌کنیم و کمتر گرسنه می‌شویم، به این دلیل است که خوردن زودتر صبحانه باعث می‌شود که بعدا کمتر غذا بخوریم، که باعث کاهش وزن بیشتر می‌شود. آن‌ها توضیح داده‌اند که ما می‌توانیم انتخاب‌های آگاهانه‌ای مانند غذاهای کم کالری و پرمغذی مانند سبزیجات، غلات کامل و لوبیا داشته باشیم که فیبر موجود در آن به ما کمک می‌کند احساس سیری و رضایت داشته باشیم. کارشناسان به افرادی که ترجیح می‌دهند دیر غذا بخورند یا شب‌ها احساس گرسنگی می‌کنند، توصیه می‌کنند که وعده‌های غذایی خود را زودتر بخورند، و همچنین توصیه می‌کنند شامی سالم و متعادل شامل پروتئین، فیبر و سبزیجات، با تمرکز بر پروتئین و فیبر برای حفظ احساس سیری به مدت طولانی تری داشته باشیم. متخصصان پیشنهاد می‌کنند هر ۳-۴ ساعت یک وعده غذایی کم حجم مانند کره بادام زمینی، کراکر غلات کامل یا پنیر کم چرب و یک تکه میوه تازه بخورید که شامل کربوهیدرات‌ها و پروتئین باشد.

اقتصاد کیش روزنامه

روزنامه اقتصاد کیش مشترک می پذیرد:

علاقه مندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۸۷۱۰۰۰۰۹ و یا شماره کارت: ۵۸۹۴۶۳۷۰۰۰۰۸۳۷۱۴ بانک رفاه شعبه بازار پانیذ به نام شرکت اقتصاد کیش فرم را به همراه رسید واریزی به نشانی ویلاهای مروارید - بالای بانک سینا - بلوک B3 - طبقه ۳ - واحد ۷۱۵ - یا به شماره ۴۴۴۲۴۹۶۸ فاکس نمایید.

۱ ماهه: ۱/۵۰۰/۰۰۰ ریال **۳ ماهه:** ۴/۵۰۰/۰۰۰ ریال

۶ ماهه: ۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال **یکساله:** ۱۸/۰۰۰/۰۰۰ ریال

مشخصات :

نام شرکت / موسسه / شخص :

نشانی :

تلفن :

تعداد مورد تقاضا :

توضیحات :

۱. هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می باشد .
۲. در صورت تغییر محل ، نشانی جدید را به امور مشترکین اطلاع دهید.
۳. تاریخ شروع و پایان دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.
۴. حداقل دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.

در صورت عدم دریافت روزنامه سریعاً به امور مشترکین اطلاع دهید .
شماره مستقیم امور مشترکین روزنامه ۴۴۴۲۳۹۱۰
با ارائه نظرات ، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما را در این امر یاری نمائید .

بیمه آسیا
وحیده امیرزاده مشاور بیمه ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ