

تبعات حذف لبنیات از سبد غذایی؛

مراقب استخوان های «شکستی» باشید!

گفته می شود لازمه داشتن استخوان های محکم و سالم، مصرف شیر و لبنیات از همان دوران کودکی است. اما، گزارش ها نشان می دهد که سرانه مصرف مواد لبنی در کشور به شدت سقوط کرده است.



و شام، ماست و دوغ قرار دهیم، زیرا، گرانی محصولات لبنی، باعث شده تا اغلب اقشار جامعه توانایی مالی برای خرید و مصرف لبنیات را نداشته باشند. به گفته یکی از شهروندان تهرانی، وقتی قیمت یک بطری شیر به اصطلاح یک لیتری که واقعا یک لیتر خالص هم نیست، بشود ۲۵ هزار تومان، چطور می شود هر روز یک بطری شیر تهیه کرد.

این شهروند به قیمت سرسام آور نوشیدنی دوغ اشاره کرد و افزود: یک بطری ۱.۵ لیتری دوغ، ۳۰ هزار تومان قیمت دارد. چطور می شود یک خانواده ۴ نفره بتوانند هر روز یک بطری دوغ بخردند.

وی، ماجرای خرید ماست را فراتر از شیر و دوغ دانست و گفت: از قیمت ماست حرف نزنید که اصلا قابل تحمل نیست. یک سطل ماست هر کیلویی حداقل قیمت آن ۸۰ تا ۸۵ هزار تومان است. با یک حساب سرانگشتی، می توان هزینه یک ماه خرید شیر و لبنیات برای یک خانواده ۴ نفره را در حدود ۱۵ تا ۲۰ میلیون تومان برآورد کرد. در حالی که حقوق یک کارگر ساده فراتر از ۷ تا ۸ میلیون نیست. حالا او چطور می تواند ماهانه حداقل فقط یک میلیون تومان بابت شیر و لبنیات هزینه کند. در آن صورت،

وقتی بچه بودیم، مدام این توصیه را شنیده ایم که شیر و لبنیات بخورید تا استخوان های محکم داشته باشید. شاید تا همین چند سال قبل، دسترسی به محصولات لبنی تقریبا برای همگان امکان پذیر بود. یعنی هر کدام از اقشار مختلف جامعه، این توانایی مالی را داشتند که بخورند روزانه یک لیوان شیر بنوشند و یا اینکه، ماست و دوغ را سر سفره ناهار و شام داشته باشند. اما، ایسن روزها اگر بخوایم به توصیه بزرگ ترها هم گوش کنیم، امکان ندارد که توانایی نوشیدن روزانه یک لیوان شیر را داشته باشیم و یا اینکه بخوایم در وعده ناهار

ویتامین هایی که آنتی اکسیدان نیز هستند

است به سلامت چشمان و همچنین کاهش خطر حمله قلبی کمک کند. نتایج تحقیقات نشان می دهد که ممکن است این ویتامین از زوال شناختی جلوگیری کند. بزرگسالان به حدود ۱۵ میلی گرم ویتامین E در روز نیاز دارند. می توانید آن را در روغن جوانه گندم، بادام، آووکادو، کره بادام زمینی، تخمه آفتابگردان، آجیل کاج، ماهی و فلفل دلمه ای قرمز پیدا کنید.

بتاکاروتن و ویتامین A
علاوه بر این، بتسپاری از غذاها از جمله غلات و آمیوه ها با این ویتامین غنی شده اند. اگر رژیم غذایی متعادلی دارید، احتمالاً ویتامین E کافی دریافت می کنید و نیازی به مصرف مکمل ندارید. بتاکاروتن و ویتامین A، بتاکاروتن یک آنتی اکسیدان است که به غذاها رنگ نارنجی و زرد می دهد. بتاکاروتن یک کاروتنوئید است و مانند ویتامین E، باید آن را با منبع

آزاد محافظت می کند. بدن شما نمی تواند ویتامین C را به تنهایی بسازد بنابراین مهم است که مطمئن شوید به اندازه کافی از آن در رژیم غذایی خود دریافت می کنید. ایسن ویتامین را می توانید در مرکباتی مانند پرتقال، لیمو و لیموترش بیابید و منابع دیگر آن سیب زمینی، توت فرنگی، کلم بروکلی، کیوی، اسفناج، و گوجه فرنگی هستند.

ویتامین E
ویتامین E نیز یک آنتی اکسیدان محلول در چربی است، به این معنی که اگر آن را به عنوان مکمل مصرف می کنید، بهتر است با غذاهای حاوی چربی برای جذب بهتر استفاده شود. به گفته مؤسسه ملی سلامت ویتامین E، مزایای ویتامین E شامل تقویت سیستم ایمنی بدن همچنین کمک به سلول ها برای برقراری ارتباط با یکدیگر است که به عملکرد آنها کمک می کند. ویتامین E حتی ممکن

آزاد محافظت می کند. بدن شما نمی تواند ویتامین C را به تنهایی بسازد بنابراین مهم است که مطمئن شوید به اندازه کافی از آن در رژیم غذایی خود دریافت می کنید. ایسن ویتامین را می توانید در مرکباتی مانند پرتقال، لیمو و لیموترش بیابید و منابع دیگر آن سیب زمینی، توت فرنگی، کلم بروکلی، کیوی، اسفناج، و گوجه فرنگی هستند.

ویتامین E
ویتامین E نیز یک آنتی اکسیدان محلول در چربی است، به این معنی که اگر آن را به عنوان مکمل مصرف می کنید، بهتر است با غذاهای حاوی چربی برای جذب بهتر استفاده شود. به گفته مؤسسه ملی سلامت ویتامین E، مزایای ویتامین E شامل تقویت سیستم ایمنی بدن همچنین کمک به سلول ها برای برقراری ارتباط با یکدیگر است که به عملکرد آنها کمک می کند. ویتامین E حتی ممکن

گروه بهداشت و سلامت -
آنتی اکسیدان ها برای سلامتی حیاتی هستند زیرا به جلوگیری از آسیب سلولی ناشی از ترکیبات ناپایدار به نام رادیکال های آزاد کمک می کنند. برخی از رادیکال های آزاد در بدن تشکیل اما برخی دیگر از محیط حاصل می شوند و شامل آلودگی هوا، آسیب ناشی از نور خورشید و دود سیگار هستند. آسیب ناشی از آنها به عنوان استرس اکسیداتیو نامیده می شود و با بسیاری از شرایط از جمله بیماری قلبی، سرطان، دیابت، آلزایمر و برخی بیماری های چشمی مرتبط است.

ویتامین C
ویتامین C، یک آنتی اکسیدان محبوب است و بدن شما برای تولید غضروف و کلاژن به آن نیاز دارد. این ماده مغذی همچنین به بهبود سلامت بدن شما کمک و در حین حال از آن در برابر آسیب های ناشی از رادیکال های

هزینه گوشت، برنج، میوه، نان و ... چه می شود. اجاره خانه را چگونه پرداخت کند. بر همین اساس، حذف شیر و لبنیات را در وهله اول انجام می دهد. البته این قبیل خانواده ها، قبل از لبنیات، میوه و سبزیجات تازه را حذف کرده اند. بنابراین، استخوان های آنها هر روز تحلیل می رود و نحیف و شکننده تر می شود. نتایج مشاهدات علمی و تحقیقات دانشگاهی نشان می دهد که حدود ۳۰ درصد از افراد مبتلا به پوکی استخوان کمتر از یک لیوان شیر

زیربنای پوکی استخوان را از دوره کودکی، نوجوانی و جوانی برای خودمان می گذاریم و اگر در سن کودکی تغذیه مناسب و کلسیم و فعالیت کافی نداشته باشیم و به تراکم استخوانی مناسب که در سن ۳۰ سالگی اتفاق می افتد نرسیم، در نتیجه بیماری پوکی استخوان زودتر رخ می دهد.

یا ماست در هفته مصرف می کردند. پژوهشگران معتقدند مصرف شیر و لبنیات ارتباط معناداری با وضعیت تراکم استخوانی به ویژه در بانوان بعد از سن ۵۰ سالگی داشته است به طوری که کمترین مصرف منظم شیر و لبنیات در گروه مبتلا به پوکی استخوان و بیشترین مصرف منظم شیر و لبنیات در گروه نرمال مشاهده شده است. لذا، استفاده از لبنیات در برنامه

چربی مصرف کنید تا بدن شما بتواند آن را به طور موثرتری جذب کند. بدن شما برخی از کاروتنوئیدها را به ویتامین A تبدیل می کند. ویتامین A علاوه بر تقویت سیستم ایمنی، به سلامت چشم کمک می کند و برای پوست شما نیز مهم است. مراد به ۳۰۰۰ واحد بین المللی (IU) ویتامین A و زنان حدود ۲۳۳۳ IU روز نیاز دارند. منابع این ماده مغذی شامل سبزیجات برگ دار، گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای قرمز، هویج، طالبی، تخم مرغ، شیر و روغن ماهی است. هنگام مصرف مکمل های ویتامین A باید مراقب باشید زیرا مصرف بیش از حد آن می تواند سمی باشد به خصوص اگر سیگار می کشید.

دهند بنابراین مطمئن شوید و هر گونه نگرانی بهداشتی خود مطرح کنید. که دارید یا ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود مطرح کنید.



از زیاده روی در مصرف مکمل ها از اهمیت به سزایی برخوردار است. برآسی افزود: پوکی استخوان منجر به شکستگی های ناشی از عدم کفایت استخوانی، به ویژه در قسمت فوقانی بازو، مچ دست و ناحیه لگن می شود. این اتفاق در افراد دچار پوکی استخوان حتی بر اثر ضربات کوچک بروز می کند که گاهی نیاز به درمان جراحی دارد.

این متخصص ارتوپدی، بیان اینکه شکستگی های ناحیه لگن امکان است با مرگ و میر همراه باشد، مدعی داد: پوکی استخوان به علت بالا بردن ریسک شکستگی و عوارض جبران ناپذیری که به همراه دارد، باید پیشگیری شود.

در همین حال، نوشین فهیم فر متخصص اپیدمیولوژی و رئیس مرکز تحقیقات استنوپروز دانشگاه علوم پزشکی تهران، با عنوان این مطلب که پوکی استخوان فقط در سالمندی ایجاد نمی شود، گفت: زیربنای پوکی استخوان را از دوره کودکی، نوجوانی و جوانی برای خودمان می گذاریم و اگر در سن کودکی تغذیه مناسب و کلسیم و فعالیت کافی نداشته باشیم و به تراکم استخوانی مناسب که در سن ۳۰ سالگی اتفاق می افتد نرسیم، در نتیجه بیماری پوکی استخوان زودتر رخ می دهد.

کم تحرکی، خطری جدی برای سلامتی افراد در جهان

گروه بهداشت و سلامت - بیماری های قلبی، چاقی، دیابت، افسردگی و فراموشی خطری است که کم تحرکی عصر حاضر می تواند با خود به همراه آورد. سازمان جهانی بهداشت (WHO) هشدار می دهد که تحرک اندک ممکن است حدود ۵۰۰ میلیون نفر را در سراسر جهان تا سال ۲۰۳۰ میلادی در معرض خطر انواع بیماری ها قرار دهد. این سازمان جهانی همچنین اعلام کرده که بزرگسالان باید دستکم ۱۵۰ دقیقه یا دو و نیم ساعت در هفته تحرک بدنی داشته باشند. با این حال متخصصان این سازمان جهانی اظهار کرده اند که منظور این نیست که باید حتما ورزش شدید کرد، دو چرخه سواری یا پیاده روی سریع هم مفید هستند و انسان را در برابر این بیماری ها مصون می سازند. در همین حال، بسیاری از افراد به ویژه در کشورهای ثروتمند حتی همین میزان از تحرک را نیز ندارند. به گفته سازمان جهانی بهداشت، در حالی که در کشورهای فقیر نزدیک به ۱۶ درصد از مردم کم تحرکند، در کشورهای غنی با درآمد بالا این میزان دو برابر است. طبق تجزیه و تحلیل سازمان جهانی بهداشت، در طول پاندمی کرونا تمایل به تنبلی و کم تحرکی از قبل هم بیش تر شده است. سازمان جهانی بهداشت از کشورهای عضو خواسته در این زمینه کار بیش تری انجام دهند و برای مثال در شهرها مسیرهای عبور دو چرخه و عابر پیاده را توسعه و بهبود بخشند.

چه مواد غذایی باعث ایجاد سردرد می شوند؟

گوشت های فرآوری شده
نیترات هایی که به عنوان مواد نگهدارنده در هات داگ، بیکن و ... استفاده می شوند، ممکن است رگ های خونی را گشاد کرده و باعث سردرد در برخی افراد شود. **بستنی**
سردرد شدید بعد از خوردن بستنی به احتمال زیاد واکنشی به سیرماست، نه خود بستنی. "سردرد بستنی" در صورت گرامزدگی بیشتر محتمل است و درد معمولاً در حدود ۳۰ تا ۶۰ دقیقه به اوج خود می رسد. **شیرین کننده ها ی مصنوعی**
شیرین کننده های مصنوعی مانند اسپارتام و سوکرالوز در برخی از افراد با سردرد مرتبط است؛ با این حال شواهد موجود نشان می دهد که آنها محرک های قوی میگرن برای اکثر افراد نیستند.

مرتبط هستند، خواهیم پرداخت: **شکلات**
بسیاری از افراد اغلب بلافاصله پس از خوردن شکلات سردرد می گیرند، این امر منجر به این باور می شود که شکلات باعث سردرد می شود. اما شاید همیشه اینطور نباشد. بسیاری از افراد مبتلا به میگرن، درست قبل از شروع سردرد، دچار اشتباهی شدیدی به برخی مواد غذایی از جمله شکلات می شوند. به عبارت دیگر، مصرف یک تخته شکلات ممکن است هشدار برای شروع سردرد باشد نه علت آن. **قهوه**
کافئین بیش از حد می تواند شما را به طور کلی مستعد سردرد کند. تحقیقات نشان می دهد که برای کاهش خطر سردرد، افراد مبتلا به میگرن باید مصرف روزانه کافئین خود را به ۲۰۰ میلی گرم محدود کنند.

گروه بهداشت و سلامت - از آنجایی که سردردها و حملات میگرنی می توانند بسیار آزاردهنده باشند، شناسایی و پیشگیری از عوامل موثر در شروع علائم آن، حائز اهمیت است. برخی از غذاها و نوشیدنی ها ممکن است باعث سردرد یا حملات میگرنی شوند. بنابراین توجه به آنچه می خورید و می نوشید به شما در کشف علت سردرد یا محرک های میگرن کمک می کند. در ادامه به نقل از نشریه پزشکی Everyday Health به برخی از غذاها، نوشیدنی ها و موادی که معمولاً با سردرد و حملات میگرنی



خوردن این میوه پاییزی را از دست ندهید

تهاب در بدن، سطح استرس اکسیداتیو را کمتر کند و باعث پیشگیری از آسیب های سلولی ناشی از حضور رادیکال های آزاد در بدن شود. از طرف دیگر، یک نارنگی کوچک می تواند ۱۰ درصد از نیاز روزانه بدن به ویتامین A را هم تأمین کند و مقدار قابل قبولی از ویتامین B6

نارنگی کوچک ۰.۶ گرم پروتئین، ۱۰.۱ گرم کربوهیدرات، ۰.۲ گرم چربی، ۱.۳ قیو فیبر، ۸ گرم قند و ۲۶.۷ میلی گرم ویتامین C به بدن می رساند. نارنگی به عنوان یکی از بهترین منابع غذایی برای دریافت همزمان ویتامین C، تیامین و فولات شناخته می شود.

هر عدد نارنگی کوچک می تواند حدود ۲۷ میلی گرم ویتامین C به بدن برساند. این مقدار از ویتامین C نزدیک به ۳۴ درصد از نیاز روزانه بدن به این ویتامین را تأمین می کند. ویتامین C می تواند از طریق افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن و کاهش

گروه بهداشت و سلامت - فصل پاییز با انواع مرکبات از راه می رسد که هر کدام از آنها، خواص زیادی برای سلامت بدن دارند. اما، یکی از این میوه های پاییزی، خیلی خاص است. فصل پاییز که از راه می رسد، با خودش انواع میوه های آبدار و خوشمزه را هم می آورد. نارنگی، پرتقال، انار، سیب و ... از جمله میوه های فصل سرد سال هستند که هر کدام از آنها، هزاران خاصیت دارند. از بیسن مرکبات فصل پاییز و زمستان، می توان به نارنگی اشاره کرد. میوه ای که خوردن آن خیلی سهل و آسان است. این میوه پاییز از اوایل مهر وارد بازار می شود و تا اوایل زمستان نیز در میوه فروشی ها یافت می شود. اما، نارنگی چه خواصی دارد. یک عدد نارنگی کوچک که حدود ۷۶ گرم وزن دارد، ۴۰ کیلوکالری انرژی دارد. همچنین، یک



روزنامه 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 ۸۷۱۰۰۰۹ و یا شماره کارت: ۵۸۹۴۶۳۷۰۰۰۰۸۳۷۱۴ و 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 ۴۴۴۲۲۹۱۰

با ارائه نظرات، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما را در این امر یاری نمائید.

و حیده امیرزاده مشاور بیمه ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ

بینه آسیا