

کارشناس تغذیه دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت:

## گرمزده‌ها چای و قهوه ننوشند

کارشناس تغذیه دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی نوشیدنی‌های سرد به خصوص در مواقع فعالیت یا ورزش را از مهمترین اقدامات کمکی برای جلوگیری از گرمزدگی ذکر کرد و گفت: برای جلوگیری از کم آبی بدن، از میوه‌ها و سبزیجاتی که آبرسان هستند استفاده و از مصرف زیاد چای و قهوه خودداری کنید.

### فریده پناه

#### گروه بهداشت و سلامت-

گرمزدگی یکی از اورژانس پزشکی است و زمانی رخ می‌دهد که بدن دیگر نمی‌تواند خود را خنک کند. بدن از کم آبی رنج می‌برد، زیرا نمی‌تواند گرمای داخلی را به محیط آزاد کند و در نتیجه دمای بدن به بیش از ۴۰ می‌رسد.

فردی که دچار گرمزدگی می‌شود دارای علائم دمای بدن بسیار بالا، ضربان قلب سریع، تنفس سریع یا تنگی نفس، سردرگمی و عدم هماهنگی، تشنج یا تشنج اندام و از دست دادن هوشیاری بوده و اگرچه هر کسی در هر زمان ممکن است از بیماری‌های مرتبط با گرمزده‌ها رنج ببرد، اما نوزادان و کودکان خردسال، افراد

### خواب نامنظم می‌تواند احتمال ابتلا به دیابت را افزایش دهد

گروه بهداشت و سلامت - مطالعه جدید نشان می‌دهد الگوهای نامنظم خواب می‌تواند یک عامل خطر برای دیابت نوع ۲ باشد. «سینا کایاسی» سرپرست تیم تحقیق از بیمارستان بریگهام و زنان در بوستون، گفت: «نتایج بر اهمیت الگوهای خواب ثابت به عنوان یک راهکار برای کاهش دیابت نوع ۲ می‌کند.» مطالعه جدید شامل داده‌های خواب و سلامت بیش از ۸۰۰۰۰ نفر بود که در مطالعه بانک رژیستی بریتانیا ثبت نام کرده بودند. میانگین سنی بریتانیایی‌های شرکت‌کننده در این مطالعه ۶۰ سال بود و در آغاز مطالعه هیچ کدام به دیابت مبتلا نبودند. برای هفت شب متوالی، شرکت‌کنندگان یک شتاب‌سنج یک - دستگانه مانند ساعت که حرکت را در رختخواب نظارت می‌کند، به دست داشتند. محققان همچنین بررسی کردند که آیا افراد در طول ۷.۵ سال آینده به دیابت نوع ۲ مبتلا شده بودند یا خیر. تیم تحقیق دریافت ارتباط واضحی بین الگوهای خواب نامنظم و افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ وجود دارد. خواب "نامنظم" به مدت زمان خوابی اطلاق می‌شود که به طور متوسط ۶۰ دقیقه یا بیشتر بین شب‌ها تغییر می‌کند. افرادی که الگوی خواب نامنظم داشتند، در مقایسه با افرادی که خواب شبانه آنها تفاوت چندانی نداشت، ۳۴ درصد بیشتر در معرض ابتلا به دیابت نوع ۲ بودند.

**چگونه نوسان طولانی مدت خواب ممکن است منجر به دیابت شود؟**  
این مطالعه توانست به این سوال پاسخ دهد، اما تیم بوستون این نظریه را مطرح کرد که "اختلال شبانه روزی و اختلالات خواب" می‌تواند نقش داشته باشد.

### تخم مرغ قهوه‌ای رنگ نشانه بالا بودن ارزش غذایی آن نیست!

گروه بهداشت و سلامت - سایر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه و وزارت بهداشت، برخلاف تصور رایج، رنگ پوست تخم مرغ به هیچ عنوان نشانه‌ای از بالا بودن ارزش غذایی آن نیست. رنگ پوست تخم مرغ که به علت وجود رنگدانه‌های اوتورودین و اوتورگوانتین است، با توجه به نژاد مرغ تعیین می‌شود؛ به طوری که مرغ‌های نژاد «لینو هیشایر» و چند نژاد دیگر دارای تخم قهوه‌ای رنگ ولی مرغ نژاد «وایت روک» و چند نژاد دیگر تخم بارنگ پوسته سفید می‌گذارند. بنابراین اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه و وزارت بهداشت، ارزش غذایی تخم مرغ با توجه به محتوای رژیم غذایی و نوع و کفایت دریافت مواد مغذی توسط مرغ تعیین می‌شود. کما اینکه امروزه و با توجه به تبلیغات افراطی اقبال عمومی نسبت به تخم مرغ‌های قهوه‌ای یا اصطلاحاً "رسمی"، در برخی از خطوط تولید تخم مرغ، از نژادهای دارای تخم قهوه‌ای استفاده می‌شود. این مورد به خودی خود دارای مشکل نیست و ولی مشکل زمانی ایجاد می‌شود که عدم مراعات موارد بهداشتی، عدم حفظ زنجیره سرد و... باعث ایجاد و فعالیت عوامل بیماری‌زا نظیر باکتری‌های سالمونلا و... می‌شود که می‌تواند مشکلات سلامتی جدی ایجاد کند. بنابراین، صرفاً رنگ پوست تخم مرغ به معنای برتری و رجحان آن محصول نسبت به تخم مرغ‌های روز و سفید نیست و بهتر است در خرید تخم مرغ از محصولات دارای کد بهداشتی و دارای تاریخ مصرف استفاده کرد.



گروه بهداشت و سلامت-به گفته متخصصان، گرما شرایط داروها و تأثیراتی که بر بیماران می‌گذارد، دستخوش تغییر می‌کند. داروهایی که در شرایط معمول تجویز می‌شوند در دمای بالا با ایجاد اختلالاتی در توانایی عرق کردن و سرعت جریان خون، حساسیت بیماران به گرما را افزایش می‌دهند. گرما همچنین خطر فاسد شدن تقریباً همه داروها از جمله کیسول، اسپری، قرص و انواع دیگر داروها را اگر در شرایط دمایی خاصی نگهداری نشوند، افزایش می‌دهد. تأثیر گرما بر داروها با توجه به وضعیت سلامت فردی، دوز و شرایط محیط متفاوت است. کارشناسان می‌گویند که بیماران برای تنظیم دمای بدن در صورت فرسودگی گرم باید با پزشک مشورت کنند و همچنین با

آبرسانی به بدن، استفاده از بادبز، در سایه ماندن و استفاده از دستگاه‌های خنک‌کننده مانند کولر، خوددشان را خنک نگه دارند. **چه داروهایی در گرما مشکلات بیشتری ایجاد می‌کنند؟** گرما بر اثربخشی داروهای تأثیرات متفاوتی دارد که برخی از آنها در اینجا آمده‌اند. **داروهای فشارخون و نارسایی قلبی:** با دارندهای آنزیم مبدل آنژیوتنسی (ACE) یا سرکوب تشنگی، تشخیص نیاز به نوشیدن آب رادشوار می‌کند و خطر کم‌آبی شدن بدن را افزایش می‌دهند. داروهای مسدودکننده بتا برای تنظیم دمای بدن را سخت‌تر می‌کنند، در

### اختلال دوقطبی چیست؟

گروه بهداشت و سلامت-حانه‌شهرایی فراهانی روانشناس بالینی خانواده گفت: اختلال دوقطبی ششاید یکی از ناتوان‌کننده‌ترین اختلالات روانپزشکی باشد که زندگی فرد و خانواده‌اش را بسیار مختل میکند. او افزود: اختلال دوقطبی مجموعه‌ای از علائم روانشناختی است که در یک دوره حداقل یک یا چهار روزه زندگی فرد را مختل می‌کند. این علائم شامل:

- خوشحالی بیش از اندازه یا عصبانیت غیر قابل انتظار، به طوری که دیگران متوجه غیر طبیعی بودن این خوشحالی یا عصبانیت می‌شوند.
- احساس خودبزرگبینی و خاص بودن؛ فرد تصور می‌کند کار خارق العادهای انجام می‌دهد، توانمندی مالی یا اجتماعی، ورزشی، علمی یا مذهبی خاصی دارد و دیگران باید بخاطر این توانمندی‌ها او را ستایش کنند.
- پرحرفی و بی‌ربط گویی؛ فرد مبتلا معمولاً در این دوره‌ها خیلی پرحرف می‌شود، به اندازه‌ای که دیگران اذیت می‌شوند و ممکن است حرف‌های کاملاً بی‌ربط و پرخاشگرانه‌ای بشنوند. اجتماعی افراد در این دوره‌ها می‌شود و کاهش نیاز به خواب؛ در این دوره فرد معمولاً دچار بویابی می‌شود و باندکی خواب در شبانه روز کاملاً هوشیار شده و دیگر به خواب نیازی ندارد. حواسپرستی؛ معمولاً در این دوره به سرعت فرد دچار حواسپرستی می‌شود و نمی‌تواند تمرکز خود را حفظ کند.

**اقتصاد کیش** روزنامه

**پرتیراژترین و با سابقه‌ترین نشریه جزیره کیش** ۴۴۴۲۴۹۶۹

**گسترده‌ترین شبکه اطلاع‌رسانی داخلی منطقه آزاد کیش** ۴۴۴۲۴۹۹۹

وی تأکید کرد: خانه خود را خنک نگه دارید. اگر تهویه مطبوع ندارید، پنجره‌ها را برای تهویه باز کنید و یک پنکه راه اندازی کنید. به گفته این کارشناس، نوشیدنی‌های سرد بیشتری بنوشید، به خصوص اگر فعال هستید یا ورزش می‌کنید. مهمترین کاری که می‌توانید برای جلوگیری از گرمزدگی انجام دهید این است که بیشتر از حد معمول آب بنوشید زیرا مایعات خود را از طریق تعریق از دست می‌دهید. زمانی که بیرون از منزل هستید یا ورزش می‌کنید، هر ساعت دو تا



**اگر ظرف‌نوشیدن آب در تمام طول روز نیستید، نوشیدنی‌های دیگری مانند اسموتی‌های میوه، آب سبزیجات، آب لیمو یا لیموترش به شما کمک می‌کنند تا هیدراته بمانید.**

چهار فنجان بنوشید. دولتی افزود: اگر ظرف‌نوشیدن آب در تمام طول روز نیستید، نوشیدنی‌های دیگری مانند اسموتی‌های میوه، آب سبزیجات، آب لیمو یا لیموترش به شما کمک می‌کنند. مایعات را حفظ کنید، سطح فشار خون را ثابت نگه دارید و به سیگنال‌های عصبی کمک می‌کنند. برخی از بهترین غذاهای آبرسان برای غلبه بر علائم گرمزدگی شامل هندوانه، پرتقال، انواع توت‌ها، خیار، کدو سبز، کاهوی سلاادی، کلم بروکلی است. **از نوشیدنی‌های قندی و کافئین خودداری کنید**  
دولتی ادامه داد: جلوگیری از کم آبی بدن با اجتناب از مصرف نوشیدنی‌های شیرین و کافئین بسیار مهم است. همه این نوشیدنی‌های باعث افزایش ادرار و از دست دادن الکترولیت می‌شوند. به علاوه، مصرف بیش از حد قند می‌تواند منجر به التهاب شود. این امر علائم گرمزدگی را حتی بدتر می‌کند. اگرچه نوشیدنی‌های ورزشی برای هیدراته نگه داشتن شما در حین فعالیت بدنی به بازار عرضه می‌شوند، اما بسیاری از این محصولات حاوی مقدار زیادی قند اضافه شده و طعم‌دهنده‌های مصنوعی هستند، بنابراین به جای آن از الکترولیت‌های طبیعی که در میوه و سبزیجات وجود دارد استفاده کنید. بهترین غذاهای آبرسان برای غلبه

بهبترین غذاهای آبرسان برای غلبه

## این مقدار فیبر را در روز مصرف کنید تا دچار فشار خون نشوید



محققان میزان دقیقی از فیبر موردنیاز روزمره در رژیم غذایی را مشخص کردند که به کنترل فشارخون کمک می‌کند. محققان سال‌ها پیش متوجه شدند که گنجاندن فیبر گیاهی در رژیم غذایی به کنترل و کاهش فشارخون کمک می‌کند؛ با این حال هیچ وقت مقدار دقیق فیبر مورد نیاز بدن برای کمک به جلوگیری از افزایش فشارخون مشخص نشده بود. اکنون پژوهش جدیدی به دنبال اندازه‌گیری دقیق مقدار گفته‌شده، رفته‌است و توانسته آن را مشخص نماید. **چه مقدار فیبر از افزایش فشارخون جلوگیری می‌کند؟**  
فیبر رژیمی به بخشی از الیاف گیاهی در وعده‌های روزانه ما گفته می‌شود که بدن ما، امکان هضم آنها را ندارد. در حقیقت بستنداران قادر به تولید آنزیم لازم برای هضم فیبرهای گیاهی نیستند، اما برخی از آنها مانند تخم‌کندگان می‌توانند با استفاده از یک باکتری موجود در سیستم گوارشی خود، اقدام به

هضم جزئی یا کلی این مواد نمایند. البته با وجود عدم توانایی هضم فیبر در انسان، شواهد اهمیت بالای آن در حفظ سلامت گوارش هستیم؛ زیرا به عبور بهینه مواد غذایی و حفظ جمعیت باکتری‌های مفید کمک می‌کند. از دیگر فواید مهم فیبر در رژیم غذایی می‌توان به جلوگیری از افزایش فشارخون اشاره کرد. بسیاری از متخصصان توصیه می‌کنند که کنترل فشارخون با استفاده از تغییر در سبک زندگی،

نتیجه بهتری در مقایسه با روش‌های دارویی در پی دارد و گنجاندن مواد غذایی دارای فیبر در رژیم روزانه یکی از همین موارد به‌شمار می‌رود. همچنین ثابت شده است که مصرف بلندمدت فیبر به شکل مداوم به کاهش بروز بیماری‌های قلبی، سکنه و افزایش طول عمر کمک می‌کند. اکنون محققان دانشگاه موناش استرالیا با گردآوری و مطالعه تحقیقات پیشین که روی تأثیر فیبر رژیمی بر کاهش فشارخون

صورت گرفته بود، توانستند میزان فیبر مورد نیاز برای کنترل فشارخون را اندازه‌گیری نمایند. طبق این پژوهش، مقدار فیبر روزانه توصیه شده برای زنان دارای فشارخون بالای ۹۰-۱۴۰ میلی‌متر جیوه یا بالاتر، ۲۸ گرم یا بیشتر است؛ در حالی که این مقدار برای مردان با فشارخون مشابه، ۳۸ گرم یا بیشتر توصیه شده است. تخمین زده می‌شود که مصرف هر ۵ گرم فیبر رژیمی در روز می‌تواند فشارخون را ۲۸ درصد

کاهش دهد. فشار سیستولیک را ۲.۱ واحد رقم بزرگ‌تر در هنگام اندازه‌گیری فشار است و میزان فشار درون رگ‌ها هنگام انقباض قلب را نشان می‌دهد. معمولاً این رقم از اهمیت بالاتری در بیماری‌های قلبی برخوردار است و توصیه می‌شود تا افراد با استفاده از ورزش، رژیم غذایی مناسب و عدم استفاده از دخانیات و الکل، جلوی افزایش آن را بگیرند. شایان ذکر است که وجود فیبر کافی در رژیم غذایی در کنار کنترل فشارخون، به بهبود سیستم ایمنی و جلوگیری از التهاب نیز کمک می‌کند. متأسفانه اغلب رژیم‌های غذایی مدرن غربی، از میزان فیبر کافی برخوردار نیستند؛ به طوری که طبق داده‌های اعلام‌شده از سوی دانشگاه سان‌فرانسیسکو، هر فرد آمریکایی تنها ۱۵ گرم فیبر در روز مصرف می‌کند. بهره‌مندی از غلات کامل مانند برنج و ذرت در کنار مصرف نان‌های سوس‌دار از آسان‌ترین راه‌هایی است که می‌توان میزان فیبر مصرفی روزمره را افزایش داد.

## روزنامه اقتصاد کیش مشترک می‌پذیرد:

۱۴۰۳

علاقه‌مندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می‌توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۸۷۱۰۰۰۰۹ و یا شماره کارت: ۵۸۹۴۶۳۷۰۰۰۰۸۳۷۱۴

بانک رفاه شعبه پانیند کیش به نام شرکت اقتصاد کیش فرم را به همراه رسید واریزی به نشانی ویلاهای مروراید - بلوک B۳ - طبقه ۳ - واحد ۷۱۵ - یا به شماره واتس اپ ۰۹۳۴۷۶۹۰۷۱۴ ارسال فرمایند

قیمت یک نسخه: ۱۲۰/۰۰۰ ریال

۳ ماهه: ۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال

۱ ماهه: ۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال

یکساله: ۳۶/۰۰۰/۰۰۰ ریال

۶ ماهه: ۱۸/۰۰۰/۰۰۰ ریال

### مشخصات:

نام شرکت / موسسه / شخص:

نشانی:

تلفن:

تعداد مورد تقاضا:

### توضیحات:

۱. هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می‌باشد.
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.

در صورت عدم دریافت روزنامه سریعاً به امور مشترکین اطلاع دهید. شماره مستقیم امور مشترکین ۴۴۴۲۴۹۹۹

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