

## ایرانی‌ها به زور روزانه یک لیوان شیر می‌نوشند

حمید جنیدی - در این دوره که حال و هوای کلان‌شهرها پر از ذرات معلق و آلاینده‌های بنزینی بوده و هالش خوش نیست متخصصان تغذیه مردم را به خوردن شیر توصیه می‌کنند تا سموم سرب و آلاینده‌ها خنثی شود و بر اساس سبید غذایی پیشنهادی از سوی وزارت بهداشت کشورمان، هر فرد باید ماهانه ۸ لیتر شیر، ۳ کیلوگرم ماست و حدود ۵۰۰ گرم پنیر مصرف کند. آیا مصرف ایرانی‌ها به این آمار نزدیک است؟ رسول دیناروند معاون وزیر و رئیس سازمان غذا و دارو در خصوص مصرف سرانه لبنیات در ایران بیان کرد: تولید و مصرف لبنیات در کشور پایین است. طبق آمارها مصرف سرانه شیر برای ایرانیان ۷۰ تا ۹۰ لیتر در سال است که این آمار باید ۵۰ درصد افزایش یابد.

### تولید شیر آلوده به وایتکس و پالم در کارخانه‌ها هنوز ادامه دارد؟

بسکی متخصص تغذیه گفت: گیاه پالم از گیاهان بومی آفریقا است، که روغن پالم را از میوه آن می‌گیرند و روغن پالم دارای اسید چرب اشباع است و مصرف آن در لبنیات پرچرب سلامتی افراد را به خطر می‌اندازد. مصرف لبنیات چربی که در آن پالم به کار رفته باشد در طولانی مدت سبب انسداد عروق و سکنه‌های قلبی می‌شود و روغن پالم به واسطه اسیدهای چرب اشباع شده‌اش، کلسترول بد خون را افزایش می‌دهد. برخی شرکت‌های لبنیات چربی شیر را گرفته و به جای آن روغن پالم را اضافه می‌کنند و این کار سبب آسیب زدن به کبد و بروز نارسایی کبدی می‌شود. دکتر ربایه شیخ الاسلام، رئیس انجمن علمی غذا و تغذیه حامی سلامت ایران با ادعای اینکه شیرهای صنعتی هیچگاه به موادی همچون پالم و وایتکس آلوده نبوده‌اند، می‌گوید: از سال‌ها قبل گاوداری‌ها موظف شده‌اند برای پیشگیری از مصرف شیر فله‌ای که ممکن است بیماری‌تپ‌مالت را شایع کند، شیرهای خود را برای تست به ایستگاه جمع‌شیر می‌فرستند و اگر کارشناسان در شیرها آلودگی یا نشانه بیماری ببینند شیر را به گاوداری برمی‌گردانند و گواهی سلامت صادر نمی‌کنند. برخی از گاوداری‌ها از ترس اینکه مبادا ایستگاه جمع‌شیر بگوید شیرشان آلودگی دارد شیر را می‌دوشیدند و به آن موادی اضافه می‌کردند. شایعه وایتکس یا جوش شیرین و غیره هم از اینجا سر درآورد.

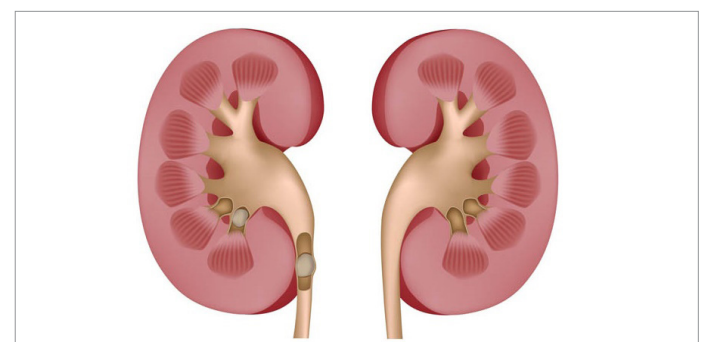
### اعتماد از دست رفته کار دست مصرف شیر داد

بسکی، مشاور انجمن صنایع لبنی ایران بیان کرد: متأسفانه هنگامی که نظارتی، به کارخانجات سازنده شیر و فراورده‌های آن نمی‌شود، این شرکت‌ها شیر را با هر سطحی که خود خواهان آن هستند، تولید و آن را به بازار عرضه می‌کنند و مردم به عنوان اعتراض در مواردی نسبت به خرید آن هیچ رغبتی نمی‌کنند. جعفر بای آسیب‌شناس افزود: شایعاتی مبنی بر این که شیر مصرفی از مواد مضر چون روغن پالم و وایتکس تشکیل شده موجب بی‌اهمیتی مردم را جلب و سبب می‌شود که آغاز مصرف این فرآورده بیاید و افراد جامعه هیچ تمایلی به دلیل ترس و نگرانی از عوارض مصرف چنین فرآورده‌هایی نخواهند داشت.

## کلیه‌های ۱۲ درصد مردم ایران سنگ ساز است

فارس - سیدمنصور گنمیری، معاون پژوهشی مرکز تحقیقات نفرولوژی دانشگاه علوم پزشکی تهران با اشاره به دلایل ابتلا به بیماری سنگ کلیه، گفت: سنگ کلیه تقریباً حدود ۱۰ تا ۱۲ درصد مردم ایران را در طول زندگی، حداقل یک بار گرفتار می‌کند و می‌توان گفت کلیه‌های حدود ۱۲ درصد مردم ایران سنگ ساز است که البته این مشکل بیش‌تر در میان آقایان وجود دارد. از آن مهم‌تر، باید اضافه کرد این میزان در آینده رشد فزاینده دارد.

وی به دلایل بروز این بیماری اشاره کرد و افزود: زمینه ژنتیکی از جمله علل عمده ابتلا به سنگ کلیه بوده و کسانی که در خویشاوندان نزدیک خود، این بیماری را داشته باشند، احتمال ابتلایشان به سنگ کلیه بیش‌تر است. همچنین بیماری‌هایی که یک بار بار این مشکل مواجه شده، نسبت به جمعیت عمومی میزان ابتلای مجدد در آنها وجود دارد. جدای این موارد، باید به مسائل تغذیه‌ای تأکید فراوانی کرد و در این زمینه مطالعه نمود.



## طرز تهیه چای رازیانه



مقدربك قاشق چایخوری رازیانه را کوبیده و در يك لیوان آب جوش بریزید و آنرا بمدت ۱۰ دقیقه دم کنید. البته برگ رازیانه را هم می‌شود دم کرد. به این صورت که ۳۰ گرم برگ رازیانه را در يك لیتر آب جوش ریخته و بمدت

ده دقیقه دم کنید. خواص درمانی دم کرده رازیانه عبارتند از:

- مقدار سه فنجان در روز، برای برطرف کردن آسم، سرفه و تنگی نفس مفید است.
- برای رفع اسهال رازیانه را با زیره سبزه نسبت مساوی دم کرده و نوش جان کنید.
- رازیانه اثر زیاد کننده‌ی شیر را در زنان شیرده دارد.

• استفاده موضعی آب برگ های رازیانه، ناراحتی و خستگی مفرط چشم را از بین می‌برد.

• جوشانده ریشه رازیانه ملین و مسهل است.

• نفخ و گاز معده را از بین می‌برد.

• دردهای مفاصل را برطرف می‌کند.

## طرز تهیه چای بابونه



یک قاشق غذاخوری گل بابونه و دو لیوان آب گرم با مقداری نبات را در قوری چینی یا شیشه‌ای بریزید و پس از این که دم کشید میل کنید. خواص درمانی دم کرده گل بابونه عبارتند از:

• برای تقویت سیستم ایمنی بدن مفید است و عفونت‌های ناشی از سرماخوردگی را از بین می‌برد.

• برای رفع گرفتگی‌های عضلانی و نیز گرفتگی‌های قاعدگی در زنان مفید است.

• درد شکم را تسکین می‌دهد و برای درمان کمردرد مفید است.

• به عملکرد بهتر کبد کمک می‌کند.

• برای درمان روماتیسم به کار می‌رود.

• چای بابونه مسکنی فوق‌العاده برای سردرد، میگرن، دندان‌درد و دردهای عصبی است.

• اختلالات باسنگی را برطرف می‌کند.

# تغذیه مدرسه چگونه باشد؟

## توصیه‌های مهمی به والدین دانش‌آموزان

سال‌هایی که کودک در مدرسه‌ی ابتدایی می‌گذراند، از نظر تغذیه دوره مهمی است، زیرا رشد کودک در این سنین ادامه دارد، اگرچه سرعت رشد او کمتر از سال‌های اول زندگی است، ولی باید توجه داشت که هر مرحله از رشد، وابسته به مرحله قبل بوده و مرحله بعد را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

اصولاً دانش‌آموزان به ۳ وعده غذایی اصلی و ۲ میان‌وعده در طول روز نیاز دارند و باید از تمامی گروه‌های غذایی شامل شیر و لبنیات، گوشت و حبوبات، سبزیجات، میوه‌جات و گروه نان و غلات مصرف کنند و تعادل و تنوع غذایی در این سنین مهم است.

### توصیه‌هایی برای صبحانه

ثابت شده است که بچه‌هایی که صبحانه می‌خورند در مدرسه تمرکز بیشتری دارند و قدرت یادگیری‌شان بالاتر است. صبحانه نمی‌خورند حافظه کوتاه مدت‌شان صدمه می‌بیند و تمرکزشان در کلاس کم است. صبحانه باید قندهایی که به صورت فوری جذب می‌شوند مانند آب‌میوه‌ها، عسل و مربا و همچنین مواد قندی را که دیرتر جذب می‌شوند مانند نان و کیک صبحانه دارا باشد.

یک لیوان یا یک دوم لیوان آب میوه به اضافه نان به مقداری که اشتها دارند همراه با پنیر یا شیر و یکی دوپار در هفته استفاده از خامه، کره و مربا است. ارزش غذایی پنیر از خامه و کره بیشتر است. گاهی استفاده از غلات صبحانه همراه با یک لیوان شیر هم می‌تواند مفید باشد.

### غذاهای مضر

افراط در مصرف شکلات و شیرینی به دلیل این که موجب بی‌اشتهایی و سیری کاذب در کودکان می‌شود و آن‌ها را از مصرف غذاهای اصلی بازمی‌دارد، موجب اختلال رشد در آن‌ها خواهد شد. بهتر است در منزل، شکلات و شیرینی نگه‌ندارید تا به این ترتیب، دسترسی دائمی کودکان به این نوع مواد کاهش یابد. از دادن شکلات و شیرینی به عنوان جایزه یا تغذیه به کودکان خودداری کنید.

جدای شکلات و شیرینی، مصرف بی‌رویه تنقلات کم‌ارزش، یکی دیگر از مشکلات دانش‌آموزان است. متأسفانه برخی تنقلات تجارتمانند انواع پفک و چیپس به طور بی‌رویه از سوی کودکان و دانش‌آموزان مصرف می‌شوند.

نتایج بررسی کشوری سال ۱۳۷۷ از سوی دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت نشان داده است، حدود ۵۰ درصد کودکان ۶ تا ۱۲ ماهه و حدود ۹۰ درصد کودکان ۱ تا ۶ ساله هر روز پفک مصرف می‌کنند. مصرف پفک به خصوص قبل از وعده‌های غذایی به دلیل ایجاد سیری کاذب، کودکان را از خوردن غذاهای اصلی که باید مواد مغذی مورد نیاز رشد کودک تأمین کنند، باز می‌دارد و علاوه بر آن، ذائقه کودک را به خوردن غذاهای شور عادت می‌دهد.

اکنون که به ضرورت وعده صبحانه و پرهیز از خوراک‌های مضر واقف شدیم، بد نیست به فهرست زیر هم نگاهی بیاندازیم:

- بچه‌هایی که نسبت به شیر حساس هستند بهتر است حتماً پنیر مصرف کنند. حتی می‌توان از ماست چکیده و سفت هم به عنوان صبحانه استفاده کرد.

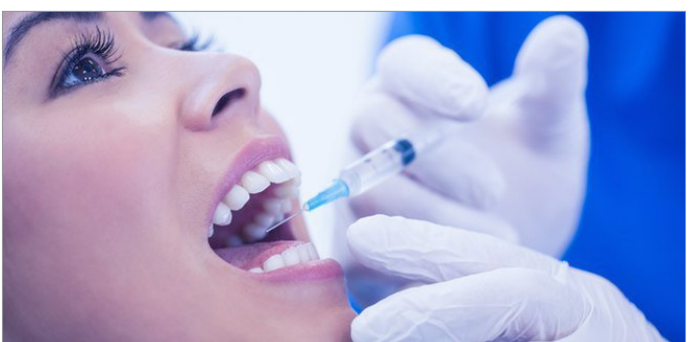
- بچه‌ها در روزهایی که ورزش دارند باید صبحانه بیشتری بخورند و یا یک میان‌وعده مانند نان و پنیر و گردو همراه داشته باشند. حتی می‌توانند از بعضی کیک‌ها و کلوچه‌ها به خصوص آنهایی که مغز گردو دارند استفاده کنند. دکتر کیمی‌اگر توصیه می‌کنند، بچه‌ها هنگام صرف صبحانه یا میان‌وعده به هیچ وجه از چیپس یا پفک استفاده نکنند.

- برای بچه‌های یک برنامه متنوع صبحانه داشته باشید و از خودشان هم کمک بگیرید تا صبحانه خوردن برایشان جذاب شود.

- برای تهیه میان‌وعده‌ای که در مدرسه همراه می‌برند از پیش برنامه‌ریزی

## پالس الکتریکی جایگزین آمپول بی‌حس‌کننده دندان

ایسنا- بسیاری از مردم از دندان‌نژشکی می‌ترسند زیرا با وجود تزریق آمپول بی‌حسی باز هم بافت، درد را حس می‌کنند؛ اکنون دانشمندان نشان داده‌اند که یک پالس برق می‌تواند بطور عمیق بی‌حسی موضعی در محل مورد نظر ایجاد کند. این نتیجه تحقیقات دانشمندان دانشگاه سان‌یوآبولو در برزیل است که از آمیختن دو داروی رایج بی‌حسی موسوم به پریلوکائین هیدروکلراید و لیدوکائین هیدروکلراید با یک پلیمر به وجود آمده است. این پلیمر برای چسبناک کردن ترکیب، به آن اضافه و به دیواره دهن خوکها اعمال شد. با استفاده از فرآیندی موسوم به یونتوفورزیس، یک جریان الکتریکی ملایم و بدون درد به داخل این هیدروژل اعمال شد. در نتیجه، نفوذ پریلوکائین هیدروکلراید به داخل بافت ۱۲ برابر افزایش یافت و تأثیر بی‌حسی آن نیز نه تنها بسیار سریع‌تر بود، بلکه همچنین دوام بیشتری داشت. دانشمندان اکنون در حال ساخت یک دستگاه یونتوفورزی هستند که بطور خاص برای استفاده در دهن طراحی شده است.



## زنان در مقابله با آنفلوآنزا از مردان مقاوم‌ترند

مهر- محققان دانشگاه جان هاپکینز واقع در بالتیمور ایالت مریلند آمریکا در مطالعه اخیر خود دریافته‌اند هورمون جنسی زنانه استروژن به زنان در مقابله با ویروس آنفلوآنزا کمک می‌کند، از این رو می‌توان توضیح داد که چرا بیماری آنفلوآنزا در مردان سخت‌تر از زنان است. محققان با انجام آزمایشاتی بر روی سلول‌های مخاط بینی زنان و مردان دریافته‌اند که استروژن موجب محدودیت توانایی تکثیر ویروس آنفلوآنزا می‌شود. تکثیر کمتر ویروس به معنای این است که فرد مبتلا به بیماری دارای علائم خفیف‌تر بیماری است و احتمال پخش بیماری از سوی وی کمتر خواهد بود. «سابرا کلین»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «مطالعات دیگر که با استفاده از سلول‌های اولیه‌ایی که مستقیماً از بیمار جدا شده بود، انجام شد، نشان داد استروژن درمانی که معمولاً برای نابرابری و علائم باسنگی استفاده می‌شود، می‌تواند راهکار مناسبی برای محافظت در مقابل آنفلوآنزا هم باشد.»

