

سلامت

تابناک

چراغ راهنمای تغذیه‌ای چیست؟

چربی، قند و نمک سه ماده‌ای هستند که مصرف زیادشان بیماری‌زاست، بنابراین به گفته هدایت حسینی مدیرکل نظارت بر فرآورده‌های غذایی سازمان غذا و دارو، برای مراقبت بیشتر چراغ راهنمای تغذیه‌ای روی محصولات غذایی طراحی شده است.

به گزارش تسنیم، در سال ۹۳ پس از مباحث مربوط به استفاده بیش از اندازه روغن پالم در لبنیات، مسئولان سازمان غذا و دارو به تکاپو افتادند تا نسبت به سلامت مواد غذایی توجه بیشتری صورت پذیرد، براین اساس یکی از اقدامات آن‌ها طرح چراغ راهنمای تغذیه‌ای بود، به طوری که هدایت حسینی در توضیح این طرح به تسنیم عنوان کرد: در این طرح با عنوان چراغ راهنمای تغذیه‌ای که دربرگیرنده نشانگرهای رنگی روی محصولات است، میزان چربی، قند و نمک در هر ماده غذایی مشخص می‌شود. استفاده از چراغ راهنمای تغذیه‌ای به نحوی است که رنگ قرمز میزان زیاد، رنگ زرد متوسط و رنگ سبز نشان از میزان اندک این مواد (چربی، قند و نمک) را نشان می‌دهد.

در این راستا علیرضا مبارکی از مسئولان غذا و داروی کشور نیز در خصوص برچسب‌های مندرج در روی محصولات و مواد غذایی گفت: با توجه به تنوع مواد غذایی و آشامیدنی، برچسب نشانگر رنگی این امکان را به مصرف‌کننده می‌دهد تا ماده غذایی مورد نظر خود را براساس الگوی مصرف یا محدودیت‌های مصرفی انتخاب کند. برچسب‌های رنگی امکان انتخاب آگاهانه ماده غذایی را با توجه به محدودیت‌های احتمالی در انتخاب، در اختیار مصرف‌کنندگان قرار می‌دهد، افزود: هدف اصلی از اجراء این طرح نیز اصلاح الگوی مصرف در جامعه و ارتقاء سطح سلامت جامعه است. نشانگر رنگی به‌کار رفته در این محصولات به‌صورت چراغ راهنمای تغذیه‌ای است که شامل سه رنگ قرمز، نارنجی و سبز روی بسته‌بندی محصول درج می‌شود.

این مسئول دارویی با بیان اینکه نشانگر رنگی بر اساس میزان چربی کل، اسیدهای چرب ترانس، میزان قند و نمک در هر سهم ماده غذایی طراحی شده است، عنوان کرد: رنگ قرمز نشان‌دهنده میزان زیاد، رنگ زرد متوسط و رنگ سبز میزان اندک در تولید محصولات است.

با توجه به ابلاغ دستورالعمل جدید سازمان غذا و دارو مبنی بر درج نشانگر رنگی روی محصولات غذایی و آشامیدنی، دستورالعمل مربوطه جهت اجراء به تمامی کارخانجات واحدهای تولیدی تحت پوشش در استان ابلاغ شده و مطابق برنامه زمانبندی اعلام شده تمامی واحدهای تحت پوشش تا پایان سال جاری ملزم به درج نشانگر رنگی روی بسته‌بندی محصولات تولیدی خود هستند. همچنین خانواده‌ها به هنگام خرید دقت و توجه بیشتری به نشانگرهای رنگی درج شده در محصولات داشته باشند.

خواص و مضرات زردآلو



زردآلو، میوه‌ای خوش طعم و مغذی

شاید جالب باشد که بدانید درخت زردآلو بومی نواحی چین است و هنوز هم به صورت وحشی در این مناطق می‌روید. این درخت در اوائل قرن اول میلادی به دیگر نقاط آسیا و اروپا راه یافت. از جمله خواص دارویی این میوه که

از نظر طب سنتی ایران سرد و تر است، این موارد را می‌توان برشمرد: تصفیه‌کننده خون است، عروق را باز می‌کند، ملین است، بوی بد دهان را رفع می‌کند، تب‌بر است، به علت داشتن کبالت برای کم‌خونی

مستانه تابش – می‌خواهیم درباره فواید مادر شدن و زایمان بگوییم. البته نیم‌نگاهی به این مسئله هم داریم که این روزها مدام اخباری در باره نگرانی‌های ناشی از رشد جمعیت در کشور به گوش می‌رسد. اما باردار شدن و تجربه این حس ناب فواید زیادی برای مادر دارد. این حرف ما نیست، بلکه علم این مهم را ثابت کرده است.

در فضای مجازی تا جایی که جا داشته درباره مشکلات ناشی از بارداری و خطرات آن مطلب وجود دارد. حتی درباره اینکه افراد ناباور چطور می‌توانند این حس مهم و بی‌نظیر را تجربه کنند و همین‌طور همه مشکلاتی که ممکن است در این حوزه برایشان ایجاد شود نیز مطالب زیادی وجود دارد. اما در باره مزایای بارداری و مشکلاتی که در اثر این اتفاق فرخنده‌برای مادر می‌افتد و بیماری‌هایی که از وی دور می‌شود، مطالب زیادی به چشم نمی‌خورد. برجیس بر این باور است که حاملگی برای مادر اگر از عدد ۴ بیشتر نباشد، بسیار مفید خواهد بود. وی در این باره می‌گوید: البته باید این را نیز به خاطر داشته باشید که بدون رعایت موارد بهداشتی برخی از مادران بعد از بارداری دچار اضافه‌وزن شده و به وزن ایدئال خود باز نمی‌گردند. اما در این کنار این موارد با رعایت اصول علمی و مذهبی، بارداری فواید زیادی برای مادر به همراه دارد. ضمن آنکه همه این مشکلات و حتی موارد سخت‌تر زمانی به وجود می‌آیند که مادر مراقبت‌های لازم قبل، حین و بعد از بارداری نداشته باشد.

کاهش ابتدا به سرطان‌های زنانه

این روزها سرطان‌های زیادی دامن جامعه زنان را گرفته است که سرطان تخمدان و سینه در راس آن‌ها قرار دارند. برجیس بر این باور است که بارداری و به دنیا آوردن فرزند، از خطر بروز این سرطان در زنان می‌کاهد. وی می‌گوید: بهترین زمان برای بارداری و استفاده از اثر کاهش‌ی در بروز سرطان تخمدان قبل از سن سی‌سالگی است.

این متخصص زنان با بیان اینکه هر بار باروری زن احتمال بروز این سرطان را کاهش می‌دهد، می‌گوید: در تحقیقاتی در دانشگاه منچستر که روی یک هزار زن انجام شده، ثابت شده است که دوبار بارداری برای زنان احتمال

بروز سرطان تخمدان را به نصف کاهش می‌دهد. از دیگر مزایایی که وی برای فرزندآوری می‌شمارد که ارتباط مستقیم با جسم و جان مادر دارد کاهش ابتلا به فیبروم‌های رحمی، سرطان رحم و سرطان سینه است. وی می‌گوید: بیش از ۶۰ درصد از مبتلایان به این سه سرطان در دنیا، زنانی

مفید است، ورم مفاصل را برطرف می‌کند، ضد نرمی استخوان

و برای قلیایی کردن بدن مفید است. مضرات زردآلو را هم به این ترتیب می‌توان برشمرد: به طور کلی دیرهضم، ثقیل و نفاخ است. اشخاص سالخورده و کودکان

باید از زیاد خوردن آن احتراز کنند. باید آن را قبل از غذا خورد و همراه با آن، هسته‌اش را هم تناول نمود زیرا هسته زردآلو ضدنفخ بوده و هضم آن را آسان می‌سازد.

مصرف ادویه عامل عمر طولانی انسان



ادویه‌ها، میوه‌های خشک شده و گیاهان دارویی

مهر– افرادی‌که به‌طور منظم غذاهای تند و پرادویه مصرف می‌کنند، طول عمر بالایی خواهند داشت. تاکنون مطالعات زیادی درمورد خواص درمانی فلفل و غذاهای تند صورت گرفته که همه بر نقش موثر این‌ماده در جلوگیری

از ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها، چاقی و مشکلات قلبی ادعان دارند. بسیاری از مطالعات قبلی نشان داده‌اند که برخی از عوامل فعال زیستی در ادویه‌جات مانند کپسایسین می‌تواند اثرات مفیدی برای سلامت بدن

چرا مادران سالم‌ترند؟

فواید علمی باردار شدن برای زنان

هستند که مادر شدن را تجربه نکرده‌اند.

برجیس می‌گوید: علاوه بر موارد گفته شده بسیاری از کیست‌های و خیم‌رحمی درمانی جز بارداری و تولد فرزند ندارد. در این شرایط است که پزشک معالج به زنان توصیه می‌کند که بارداری را تجربه کنند. این روند حتی برای در مان بیماری اندومتریوز نیز کارایی دارد و از چسبندگی دیواره رحمی که می‌تواند منجر به بروز سرطان شود نیز جلوگیری می‌کند.

مراقبت‌هایی که باید اعمال شود

برجیس با بیان اینکه به راحتی می‌توان تمام مشکلات بارداری را از بین برد رژیم غذایی را مهم‌ترین بخش این ماجرا می‌دانند و به مادران یا آن‌هایی که قصد دارند این موضوع را تجربه کنند، تاکید می‌کند: قبل از اقدام به بارداری حتما با دکتر متخصص زنان و مشاور تغذیه ملاقات داشته باشید و از راهنمایی این افراد حتما استفاده کنید. البته این مراقبت‌ها به اینجا ختم نمی‌شوند و باید در تمام طول بارداری و حتی بعد از آن نیز با این افراد در ارتباط باشند تا سلامتی خود و فرزندی‌ک که به دنیا آورده‌اند حفظ شود.

بارداری افزایش عمر هم می‌آورد

بارداری افزایش عمر هم می‌آورد. این را کارشناسان آمریکایی اثبات کرده‌اند. البته جامعه آن‌ها با مشکل جمعیت مواجه نیست تا بخواهند این موضوع را به دروغ مطرح کنند. براین اساس زنانی که قبل از ۳۰سالگی صاحب فرزند می‌شوند، بیشتر از سایر زنان عمر می‌کند.

به هر حال فرزندآوری از ابتلا به سرطان و بسیاری از بیماری‌های زنانه می‌کاهد و در نهایت طول عمر را برای زن به همراه دارد. اما دکتر محمدرضا رجبی، مشاور خانواده و سلامت جنسی به تأثیری که بارداری بر سلامت روان مادر دارد اشاره می‌کند. وی بر این باور است که طول عمر زنانی که مادر شدن را در فضای استاندارد روانی، جسمی و فیزیکی تجربه می‌کنند بیشتر از سایر زنان است.

به گفته این کارشناس خانواده، بارداری مانع از ترشح هورمون استروژن در زنان می‌شود و میزان این هورمون را در بدن زنان کاهش می‌دهد، این هورمون اگر در بدن زیاد باشد تأثیر زیاد و مخربی روی اعصاب و روان و حتی استحکام استخوان‌های زنان دارد.

مصرف ادویه عامل عمر طولانی انسان

داشته باشد. حال آنکه براساس مطالعه جدیدی که در چین انجام شده، محققان اعلام کردند که احتمال مرگ افرادی که به طور منظم، ۳ الی ۷ بار در هفته غذاهای تند مصرف می‌کنند، ۱۴ درصد کمتر است. این موضوع از این رو جالب

توجه‌است که در جامعه ایرانی بسیار رایج است که مصرف فلفل و غذاهای تند را موجب وارد آمدن آسیب‌های مختلف به دستگاه گوارش می‌دانند؛ باوری که به نظر احساسی است و ریشه در واقعیت ندارد.

تغییراتی در فکر و ذهن

وی معتقد است فواید بارداری به اینجا ختم نمی‌شود بلکه این روند طبیعی و خدادادی تأثیر زیادی نیز روی مرکز تصمیم‌گیری بدن یعنی مغز زنان دارد. رجبی می‌گوید: هورمون‌هایی که در این دوران در بدن زنان ایجاد می‌شود، میزان یادگیری آن‌ها را نیز به میزان زیادی افزایش می‌دهد. وی در این باره به آمار ورودی‌های دانشگاه بعد از زایمان، با حین بارداری اشاره می‌کند و ادامه می‌دهد: شاید برای بسیاری از مردم این مورد عجیب باشد که چطور یک زن در دوره بارداری و در حالی که مسئولیت‌های مختلفی دارد، زحمت تحصیل را نیز به خود می‌دهد. بد نیست در این باره بدانید که بارداری هوش زنان و میزان یادگیری آن‌ها را افزایش می‌دهد و آنان راحت‌تر از سایر زنان متوجه مباحث مشکل می‌شوند.

مادرها صبورترند

افزایش هوش و ذکاوت زنان در اثر مادر شدن تنها فواید روانی و ذهنی مادر شدن نیست، چرا که محققان در تحقیقی دیگر حدود ۲ سال قبل ثابت کردند که يك مادر در برابر فشارها و استرس‌های روانی آرام‌تر و منطقی‌تر است. این دانشمندان معتقدند، ترشح هورمون‌های دوران بارداری که باعث می‌شود مغز مادر با شرایط جدید بجه‌دار شدن تطابق پیدا کند، باعث افزایش صبر و تحمل وي می‌شود.

واما آینده…

این موارد همیشه از جمله مسائلی بوده است که اختلاف‌های زیادی را میان متخصصان ایجاد کرده است. برخی بر این باورند که بارداری در سن کم و تعدد این امر مشکلات زیادی را برای زنان به همراه دارد اما عده‌ای دیگر مانند آن‌هایی که در این گزارش نام آن‌ها رفت، نظری عکس دارند و حتی مدعی هستند که فرزندآوری حتی سلامتی زنان در سنین پیری را نیز تضمین می‌کند. رجبی در این باره می‌گوید: زنانی که در سنین کم مادر هستند و بیش از یک بار مادر شدن را تجربه کرده‌اند، صبر بیشتری دارند، هورمون‌های ترشح شده در بدن آن‌ها، استخوان‌های محکم‌تری را برایشان به ار مغان آورده است و به دلیل تأمین برخی از نیازهای روانی خود با حمایت از کودکان روحیه قوی‌تری نسبت به سایر زنان دارند.

وی معتقد است: بارداری برای زنان حکم سال‌ها ورزش کردن را دارد و همان سلامتی و نشاط را به زنان هدیه می‌کند که سال‌ها ورزش مفرح به بدن سایر انسان‌ها می‌دهد اما تاکید دارد که این بارداری باید در شرایط استاندارد باشد.

ویتامینه کردن مو مبنای علمی ندارد

ایسنا– دکتر محمدجواد ناظمی، متخصص پوست و مو با بیان اینکه برای تقویت و افزایش رشد مو باید ریشه مو یا فولیکول مو که در عمق پوست قرار گرفته، تقویت شود، گفت: مصرف موضعی ویتامین‌ها به صورت شامپوهای ویتامینه نمی‌تواند این عملکرد را داشته باشد و تنها سود استفاده موضعی از ویتامین‌ها به خصوص ویتامین‌های گروه B، نرمی مو و لطافت بخشدین به آن است. ویتامینه کردن موها مبنای علمی ندارد و افزودن ویتامین‌های مختلف به شامپوها تنها دارای امتیاز جلب مشتری است و البته خاصیت نرم‌کنندگی را نیز به دنبال دارد. وی افزود: ویتامین‌های مفید برای تقویت و افزایش رشد مو از جمله ویتامین‌های گروه B باید از طریق رگ‌های تغذیه‌کننده فولیکول مو به آن برسند، بنابراین بهتر است به جای هزینه برای خرید شامپوهای ویتامینه، مواد غذایی سرشار از ویتامین‌های تازه شامل میوه‌ها و سبزیجات، جوانه‌های گندم و ماش و سیوس برنج که سرشار از ویتامین‌های گروه B است، مصرف شود.

