

سلامت و ایمنی غذا

نگرانی از نگهدارنده شیمیایی در غذا



دکتر سید بهادر حاجی محمدی

بازرس انجمن علمی بهداشت و ایمنی مواد غذایی ایران زنتیکی در سلول های خونی، مشکلات پوستی، بیضی فعالی در کودکان ... می شود. در کشور ما استفاده از بنزوات سدیم در محصولات نظیر لبنیات، رب گوجه، خیارشورو کنسروها ممنوع بوده و در سرس مایونز و نوشابه به ترتیب تا میزان ۱۰۰ و ۱۵۰ میلی گرم در لیتر مجاز است.

وجود نگهدارنده شیمیایی در غذا یکی از نگرانی های بهداشتی مردم است؛ به طوری که بعضی افراد از خریدر کیک زنتیکی رب گوجه را به استفاده از نگهدارنده شیمیایی مرتبط می دانند. حال آن که کنتراک کیک در رب گوجه می تواند به علت رعایت بهداشت خط تولید و فرآیند حرارتی مناسب در کارخانه باشد.



در حدود ۹۰ درصد از گزارش های این مشکل در کشور وجود مقادیر غیرمجاز بنزوات سدیم در برخی نمونه ها گزارش شده که بیشتر مربوط به پودر بود. این نگهدارنده در نمونه های خیارشور در شهرهای شیراز و اراک یافت شد. همچنین مقادیر بیش از حد مجاز بنزوات سدیم در نوشابه های عرضه شده در شهر شیراز گزارش شد. این نگهدارنده شیمیایی به طور غیرمجاز در آمپول های عرضه شده در تهران، کرچ، تبریز و رشت مشاهده شد.

بنزوات سدیم در برخی نمونه های شیر استریل در تبریز نیز گزارش شد. باتوجه به آن که شیر استریل فاقد کیک بوده و استفاده از نگهدارنده ضروری ندارد، لذا احتمالاً باقیمانده بیضن موجود در داروهای دامپزشکی یا استفاده سدیم موجود در خوراک دامی وارد شیر حیوانات شده است. از سوی دیگر، باکتری ها مقداری از اسید هیپوریک طبیعی موجود در شیر را به اسید بنزوات تبدیل می کنند. لذا مقادیر ناچیز اسید بنزوات در لبنیات قابل اطمینان است؛ اما مقادیر زیاد این نگهدارنده در لبنیات نشانه تقلب عامدانه است و لذا مسئولان ذریعه باید نظارت مستمر و جدی تری اعمال کنند. کاهش مصرف برخی اقلام غیرمغذی نظیر سس و نوشابه نیز یکی از راهکارهای قابل توصیه به مصرف کنندگان است. *



تغذیه سالم نمی گذارد سرطان بگیرد

با انتخاب هوشمندانه مواد غذایی مناسب و سالم می توان سیستم ایمنی بدن را تقویت و از بروز بیماری های سرطانی پیشگیری کرد. اینها، صحبت های دکتر کیوان بهرامی، متخصص بیوتکنولوژی و ژنتیک مولکولی است که معتقد است مواد غذایی گاهی شامل سموم و میوه جات،



تورم غدد لنفاوی همیشه مساله ترسناکی نیست؛ گاهی پای یک عفونت ساده در میان است

فوپیای تورم!



پونه شیروی دانش سلامت

چندی پیش، زیر لیم تبخال زده بود. روز روز آن نگذشته بود که در زیر بغلم احساس درد کردم. با معاینه های ساده متوجه تورم درناک ناحیه کوچکی در زیر بغلم شدم. با آن که می دانستم غدد بجم معمولاً دردناک نیستند، ولی نگرانی از این که نکند این اتفاق اما چیزی جز تورم غدد لنفاوی نبود که اتفاق ناخوشه خوبی از عملکرد درست سیستم ایمنی بدن در مقابله با هر نوع عامل ویروسی و میکروبی یا بیماری راست. غدد لنفاوی در ناحیه گردن، زیربغل و کشاله ران وجود دارد که در صورت مواجهه با هر نوع عفونت ممکن است متورم شده و واکنش نشان دهد. دکتر حمید عامدی، متخصص عفونی در گفتگو با ما پرده از عوامل موثر در تورم غدد لنفاوی و خطرناک نبودن این واکنش ایمنی بدن بر می دارد.

حالت طبیعی یکی غده لنفاوی نرم، لاستیکی، متحرک است که قطری کمتر از ۷ میلی متر دارد زمانی که غدد لنفاوی متورم می شوند، این ناحیه بزرگ و حساس می شود. از آنجا که تورم غدد لنفاوی معمولاً ناشی از یک عفونت

است، درمان آن به درمان عامل بیماری مربوط می شود. معمولاً عفونت های پوست سر، شقیقه، صورت، دندان و عفونت های سینوس و گوش باعث تورم غدد لنفاوی می شود که در صورت تشخیص درست محل عفونت از سوی

محصول ارگانیک واقعی نداریم!



رئیس پژوهشکده صنایع غذایی مازندران گفت: محصول ارگانیک واقعی به معنای آمو تام ندارد و تولید محصولات آلی و کاملاً طبیعی احبای نادرست است. رضا اسماعیل زاده کاری اظهار کرد: محصول ارگانیک باید زنجیره غذایی ارگانیک داشته باشد که شامل تهیه بذرتا محصول نهایی ارگانیک و طبیعی است و تشخیص این که بذرت تهیه شده از مکان مشخص خریداری شده یا در چه شرایطی به عمل آمده و آیا ارگانیک بوده بسیار مشکل است. وی تاکید کرد: خلوص محصولات ارگانیک تنها ۲ تا ۴ درصد است. در حالی که باید تمام زنجیره غذایی کاملاً ارگانیک باشد تا ادعا کنیم محصول نهایی ما آلی، طبیعی و به دور از آلاینده ها است. بنابراین محصول ۱۰۰ درصد ارگانیک، وجود خارجی ندارد. / ایسنا

اعترافات یک روزنامه نگار چاق

لاغری مجازی!

این روزها بسیاری از وبگاه های اینترنتی و البته نرم افزارهای همراه نقش مشاور تغذیه را برای کاربران چاق خود بازی می کنند. فقط کافی است به عنوان مخاطب لاغری عضو وبگاه شوید و فرم اولیه را پر کنید و اطلاعات اولیه شما شامل قد، وزن، سن، جنسیت و ... ثبت شود طبق برنامه مصرف کالری های ثابت روزی را کمتر از روزانه و وزن کم کنید. حیات سوال اینجاست این وبگاه ها چقدر قابل اطمینان هستند آیا استفاده از رژیم های اینترنتی به کاهش وزن افراد منجر می شود؟ باید اعتراف کنم براساس تجربه شخصی من بله و افعال کار می کنند. من حدود یک ماه است یک برنامه لاغری شماروی تلقن همراه نصب کرده ام و یک کیلو کاهش وزن طی دو هفته را مدیون همین کالری شماری هستم. البته فراموش نکنیم گاهی تبلیغات این وبگاه ها و نرم افزارها به حدی فریبنده است که مردم به متخصص و رفت و آمدهای هفتگی به کلینیک تغذیه، چند دقیقه پشت لپ تاپ نشان بنشینند، رژیمان را سفارش دهند و با پیروی از این رژیم اینترنتی به وزن ایده آل برسند در حالی که همه آنها هم علمی و قابل اعتماد نیستند. مثالی در رژیم های توصیه شده توسط این وبگاه ها غیرعلمی و مبنای آن رژیم چاقی یا لاغری افراد ندارد در مقابل اما تعداد محدودی از وبگاه ها نیز کاملاً علمی برخورد می کنند به این معنا که اطلاعات اولیه و تقریباً کاملی را از فرد می گیرند، اما رژیم غذایی برای او تعیین نمی کنند بلکه با ارائه توصیه های رژیم و اصلاح عادت های نادرست تغذیه ای، مقدمات رژیم گرفتن و انجام تحرک روزانه را برای او فراهم می آورند.

از طرفی وبگاه ها و نرم افزارهای معتبری که به صورت اصولی در زمینه چاقی و لاغری فعالیت می کنند زیر نظر کارشناسان و متخصصان تغذیه اداره می شوند اما در وبگاه هایی که جنبه علمی ندارند، رژیم ها توسط افرادی تعیین می شود که گاهی علاوه بر نداشتن تخصص لازم از ابتدایی ترین اطلاعات تغذیه ای هم بی خبرند و با توصیه های نادرست، هم جیبشان را خالی می کنند و هم سلامت شمارا به خطر می اندازند. باید بدانید اساس کار بسیاری از لاغرنکننده های مجازی تناسب اندام بر پایه میزان اضافه وزن و کاهش مقداری از کالری دریافتی روزانه است و در حالت کلی اگر تاوجه به برنامه ریزی های آنها عمل کنید قطعاً وزن کم خواهید کرد. *

گوشه بدون فیبر یا ترکیبات مفید ضد سرطان است. همچنین استفاده از مواد غذایی حاوی فیبر سبب تشکیل مواد سرطان زا در بدن می شود. پس بهتر است مصرف گوشت قرمز را کمتر و مواد غذایی حاوی پروتئین را بیشتر کنید. / ایسنا

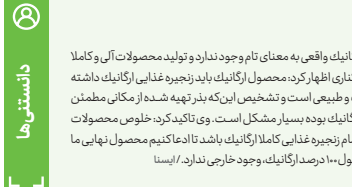
و حلق و بینی وارد بدن شود. این غده ها بزرگ می شوند. همچنین اگر از طریق جراحی، میکروبی وارد دست شود، غدد لنفاوی زیر بغل بزرگ می شود. از سوی دیگر اگر از طریق اندام تناسلی میکروبی وارد بدن شود، غدد لنفاوی در کشاله ران بزرگ می شوند. در واقع دو عامل عفونت و با احتمال کمتر، سرطان ها، بیماری های روماتیسمی و حتی برخی داروها نیز به بزرگ شدن این غده منجر می شوند، اما معمولاً بسیاری از این تورم های دردناک خوش خیم بوده و خودبه خود خوب می شوند. ناگفته نماند بیماری هایی مثل خراش گریه، سل، تب مالت و اچ ای وی نیز با تورم غدد لنفاوی همراه هستند.

تفسیر

در بسیاری از موارد افراد از تورم غدد لنفاوی واهمه دارند و این عارضه باعث نگرانی آنها می شود. جالب است بدانید بیش از دو سوم غدد لنفاوی به علت های که تشخیص داده نمی شود، متورم می شود. با این حال در اکثر موارد این عارضه ناشی از عفونت است. غدد لنفاوی اگر به دلیل عفونت، بزرگ شوند معمولاً دردناک است، علاقه و عفونت باعث می شود غدد متعدد بزرگ و با قوام غشرفوی همراه باشد. در حالی که تورم های سرطانی، درد نداشته و قوام استخوانی دارد. به بیان دیگر از بروز غدد لنفاوی دردناک و لغزنده نباید نگران شوید. بعلاوه عاملی که باعث ایجاد التهاب می شود مثل بیماری خراش گریه، زخم یا عفونت ناحیه دندان یا بزرگ شدن غدد لنفاوی همراه است.

وقتی پای سرطان در میان است

یکی از سرطان های که با درگیری غدد لنفاوی زیر بغل همراه است، سرطان سینه است. در این سرطان، گاهی منشأ اصلی بیماری، غده لنفاوی است و در برخی موارد نیز ممکن است سرطان به غدد لنفاوی گسترده (متاستاز) شده باشد. در مواردی که سرطان در مراحل



خبر سلامت

تورم

هوشمندانه زخم ها

زخم ها معمولاً ساده هستند و به خودی خود بهبود می یابند، اما بعضی زخم ها هم هستند که اگر مورد توجهی قرار نگیرد، تازه اول مشکلات خواهد بود. به عنوان مثال، بیماران مبتلا به دیابت بیش از اهر فردی در معرض این زخم ها هستند به طوری که به آنها زخم های دیابتیک می گویند و به این راحتی ها هم درمان نمی شوند به حدی که گاهی رعایت نکردن بهداشت ممکن است باعث عفونت شدید این زخم ها و جراحیات شود تا جایی که بعضی پزشکان مجبور به قطع عضو بیمار می شوند. باکتری هایی که باعث بروز زخم های دیابتی می شوند اغلب نسبت به درمان مقاومت شدید دارند و مقاومت آنتی میکروبی تنها باعث عفونی شدن زخم ها می شود. آمرایا اخیر حکایت آن را آن دارد که به طور تقریبی حدود ۵/۷ میلیون نفر در آمریکا مبتلا به زخم های مزمن به ویژه در دیابتی ها هستند که منجر به قطع عضو می شوند. اگر بخواهیم این آمار را در سطح جهان به دست آوریم، در هر ۳۰ ثانیه یک زخم مزمن و مقاوم در برابر درمان دیابتیک منجر به قطع عضو می شود. از این رو محققان همواره به دنبال راه حل های ابتکاری و مؤثرتری بوده اند تا بتوانند این زخم ها را درمان کنند. سرانجام مهندسان کالج سلطنتی لندن مولکولی را موسوم به TRAPs پیدا کردند که قدرت طبیعی شفا بخشی بدن را تقویت می کند. این مولکول ها در واقع فاکتورهای رشدی هستند که به موادی چون کلاژن کمک می کنند تا طبیعی تر با بافت های بدن تعامل داشته باشند و در نهایت زخم ها را سریع تر درمان کنند. معمولاً از مولکول های کلاژن در ترمیم زخم استفاده می کنند. به عنوان مثال، اسفنج های کلاژن قادر به ترمیم جراحیات مربوط به سوختگی بوده و ایمنیلت های کلاژنی به بازسازی استخوان های کمکی می کنند. محققان مولکول های کلاژنی TRAPs را به گونه ای مهندسی سازی کردند که روند طبیعی ترمیم زخم را انجام دهند. آنها در این روش از جنبش سلولی استفاده کرده اند که نوعی ترمیم زخم طبیعی در موجوداتی مانند اسفنج دریایی گرفته تا انسان به بشمار می رود. این فرآیند مولکول های کلاژنی را وارد با آزادسازی پروتئین های ایجادکننده می کنند که روند ترمیم جراحیات را سرعت می بخشند. از این روش می توان در ترمیم طیف گسترده ای از جراحیات مانند شکستگی های استخوانی، جراحیات بافتی ایجاد شده بر اثر حملات قلبی و آسیب های عصبی و حتی زخم های دیابتی استفاده کرد. *