

سلامت و ایمنی غذا

بهداشت زوئلیا و بامیه در ماه مبارک رمضان



کتابتکثیر بازرسی انجمن علمی بهداشت و ایمنی مواد غذایی ایران

در کشور ما مصرف زوئلیا و بامیه یکی از عادات های غذایی روزه داران در ماه مبارک رمضان است. ضمن نکات بهداشتی طاعات و عبادات بسیاری همه موهونان عزیز به برخی از از رنگ زدگی باشد. حتما باید زوئلیا و بامیه درون سینی و با روکش سفوف پوشیده باشد. عدم استفاده از پوشش سفوف موجب آلودگی میکروبی این محصولات و فاسد شدن روغن آنها می شود. کیفیت چسبه های مورد استفاده برای قراردادن زوئلیا و بامیه اهمیت زیادی دارد. سفوف داخلی چسبه های مغفولی حتما باید دارای پوشش پلی اتیلنی بوده و همچنین چسبه ها باید دارای آرم بهداشتی استاندارد و دارو باشد.



رنگ زوئلیا و بامیه باید ترجیحا روشن باشد. قهوه ای رنگ بودن بیش از حد این محصولات نشان دهنده کاهش کیفیت آن است. رنگ قهوه ای تیره ممکن است ناشی از استفاده از حرارت شدید و بیش از حد برای پخت زوئلیا و بامیه باشد. در صورت استفاده از حرارت بیش از حد در حین پخت زوئلیا و بامیه، ممکن است یک ترکیب شیمیایی خطرناک به نام اکریلامید تولید شود که خطر ناباروری، عفونت چشم و تضعیف سیستم ایمنی بدن را در پی دارد. نخردن زوئلیا و بامیه از دستفروشان ها و مراکز سیار یک اصل بهداشتی بسیار مهم است، زیرا مراکز سیار اغلب غیرمجاز بوده و به علت نداشتن پروانه بهداشتی، نظارت روی بهداشت آنها وجود ندارد. در چنین شرایطی ممکن است آلودگی و فساد زوئلیا و بامیه تشدید شود؛ چرا که این محصولات در مراکز سیار بیشتر در معرض هوای آلوده قرار می گیرند و از سویی باقیمانده ترکیب شیمیایی خطرناک پرآکسید در سبزیها افزایش می یابد. گاهی ممکن است در مراکز سیار از رنگ های مصنوعی غیرمجاز یا روغن های چندان مصرف شده و سوخته استفاده کنند که سلامت مصرف کننده را به خطر می اندازد. بهترین توصیه، خرید زوئلیا و بامیه از قنادی ها است، زیرا در قنادی ها نظارت بهداشتی توسط بازرسان وزارت بهداشت به طور مستمر انجام می شود. همچنین در حد امکان بهتر است از خریدن زوئلیا و بامیه از سوپرمارکت ها پرهیز شود.



درمان ریزش ارثی مو مردانه با ترکیبات کافئین

محصولات حاوی ترکیبات کافئین می تواند برای درمان ریزش ارثی مو سر آقایان موثر باشد. محققان مرکز تحقیقاتی دکتر کورت ولف آلمان می گویند: نوشیدن قهوه با مصرف موضعی کافئین تفاوت زیادی دارد. هنگام نوشیدن قهوه ابتدا نوشیدنی مصرف شده از سیستم گوارشی گذر کرده و سپس توسط سایر



دکتر منشادی: پیوند مغز استخوان یک درمان حیات بخش برای انواع سرطان خون محسوب می شود و می تواند به طور قابل توجهی عمر بیماران را افزایش دهد

محققان ایرانی برای اولین بار در خاورمیانه موفق به پیوند مغز استخوان به بیمار آلوده به ویروس اچ. آی. وی مثبت مبتلا به سرطان خون شدند

نسخه ایرانی درمان سرطان خون

وقتی در اوایل دهه ۸۰ میلادی، دنیا با اپیدمی بیماری ایدز روبه رو شد فقط می شد عاقبتی تلخ و مرگبار را بدلیل نقص ایمنی ناشی از این ویروس، ابتلا به عفونت های شدید و نیز بدخیمی های مرتبط با اچ. آی. وی در مبتلایان انتظار داشت. اما امروزه به کمک پیشرفت های علمی در زمینه تشخیص و درمان عفونت اچ. آی. وی به ویژه با استفاده از درمان های ترکیبی داروهای ضد ویروسی از اواسط دهه ۹۰ میلادی، طول عمر و کیفیت زندگی بیماران مبتلا به ایدز در بسیاری از جوامع دنیا در حدی نزدیک به طبیعی شده است. در واقع با استفاده از داروهای مؤثر در کنترل تکثیر ویروس، نقص ایمنی بیماران بهبود یافته و عفونت های فرصت طلب و بدخیمی های ناشی از نقص ایمنی در این بیماران نسبت به گذشته بروز کرده اند.



پونه شیروی دانش سلامت

اما همچنان بیماران مبتلا به عفونت ایدز در معرض ابتلا به بدخیمی های مختلف به ویژه بدخیمی های خونی نظیر انواع لنفوم ها هستند که با استفاده از داروهای ضد ویروسی، انجام شیمی درمانی و همچنین پیوند سلول های بنیادی خون ساز درمان بدخیمی های خونی در بیماران مبتلا به عفونت ایدز نیز به طور مؤثر امکان پذیر شده است. بر همین اساس با همکاری مرکز تحقیقات ایدز ایران و بخش عفونی و بخش هماتولوژی و پیوند مغز استخوان مجتمع بیمارستانی امام خمینی در اردیبهشت ۱۳۹۸ اولین مورد پیوند مغز استخوان (HSCT) پیوند مغز استخوان برای نخستین بار در کشور و خاورمیانه، به بیمار مبتلا به نوعی بدخیمی خونی با موفقیت انجام شد.

به همین منظور با دکتر سیدعلی دهقان منشادی، متخصص بیماری های عفونی و استاد پار گروه عفونی دانشگاه علوم پزشکی تهران و عضو شورای پژوهشی مرکز تحقیقات ایدز ایران گفت وگویی انجام داده ایم.

طی دو هفته اخیر، پیوند مغز استخوان در یک بیمار اچ. آی. وی مثبت ۴۴ ساله مبتلا به نوعی بدخیمی خونی با موفقیت انجام گرفت و بیمار مذکور با حال عمومی خوب و برنامه پیگیری مستمر ترخیص شد.

سرطان خون با پیوند مغز استخوان درمان می شود؟

پزشکان در مورد بیماری های بدخیم و غریب خیم خونی ممکن است پیوند مغز استخوان را تجویز کنند. از بیماری های بدخیم به سرطان های خون حاد و مزمن می توان اشاره کرد. همین طور بیماری هایی مثل بیماری میلوم متعدد که مغز استخوان را گرفتار می کند، بدون این که بر خون اثری داشته باشد. همین طور انواع بیماری های لنفوم که به درمان های بولیه پاسخ ندادند یا این که عود می کنند، ممکن است با پیوند مغز استخوان درمان شوند. از بیماری های خوش خیم نیز می توان به انواع بیماری های تانسیمی که نیاز به تزریق مکرر خون دارند، اشاره کرد و همین طور بیماری های نقص ایمنی در اطفال که ممکن است به پیوند مغز استخوان نیاز پیدا کنند. موفقیت این پیوندها در نوع بیماری، سن بیمار نوع پیوند مغز استخوان و نیز مرحله بیماری متفاوت است. بنابراین زمان ارجاع بیمار برای انجام این عمل به مراکز پیوند مغز استخوان در بهبودی کامل بیمار بسیار

ارتقای کیفیت زندگی مبتلایان به ایدز

طی سال های اخیر پیوند در بیماران اچ. آی. وی مثبت در کشورهای پیشرفته انجام شده که در ارتقای کیفیت زندگی آنان با کنترل و درمان بدخیمی های خونی بسیار مؤثر است. البته انجام پیوند در این بیماران نیاز به دانش و مهارت علمی بسیار بالایی دارد و باید از طرف افرادی که از نظر ساختار ژنتیکی و ایمنولوژیک به بیمار نزدیک هستند بهترین اهداکنندگان مغز استخوان، تبریزان و خواران مشابه از نظر سازگاری نسبی با بیمار هستند صورت بگیرد. در مورد انواع سرطان خون نیز پیوند مغز استخوان یک درمان حیات بخش محسوب می شود که می تواند به طور قابل توجهی عمر بیماران را افزایش دهد.

بارداران مغزگردو و بادام بخورند



طبق نتایج یک مطالعه جدید، زنانی که در دوره بارداری مغزگردو یا بادام مصرف می کنند تقویت مغزی کودکان بهتر است. یافته ها نشان می دهد امتیاز کودکان مغزگردو شده از مادرانی که در دوره بارداری مصرف مغزگردو یا بادام می کنند، بالاتر از کودکانی بود که مادرشان مغزگردو یا بادام مصرف کرده بودند. به همین دلیل به زنان توصیه می شود در زمان بارداری حداقل سه بار در هفته مغزگردو یا بادام بخورند. در مطالعات قبلی نیز بر مصرف مغزگردو یا بادام در دوران بارداری به خاطر میزان پروتئین آن تأکید شده بود. م.م

خبر سلامت

مواد غذایی که دردهای آرتروز را تسکین می دهد

آرتروز از عوامل عمده ناتوانی افراد بالغ به شمار می آید. بیش از صد نوع آرتروز وجود دارد که استئوآرتروز، آرتروز روماتوئید، آرتروز پسوریاتیک، فیبرومیالژی و نقرس از جمله آنهاست. همه انواع این بیماری را در شدید مراحل همراه هستند. بیشتر افراد مبتلا به آرتروز علائم بیماری را در اواخر جوانی تجربه می کنند. اما این داروها علاوه بر گران بودن، عوارض جانبی مختلفی از سردرد و سرگیجه گرفته تا ناراسی کبدی را به همراه دارند. در کنار مصرف دارو، تغذیه یکی از عملی ترین راه های تسکین دردهای آرتروز است و باید توجه داشته باشیم که رژیم غذایی ما می تواند هم علت و هم درمان انواع مختلف آرتروز باشد.

مواد غذایی تحریک کننده آرتروز

بعضی از مواد غذایی مانند لبنیات، گوشت گاو، گندم، ذرت و سبزیجات تاجریزی ممکن است باعث ایجاد و تشدید التهاب و تورم در مفاصل شوند و مبتلایان به آرتروز بهتر است از آنها اجتناب کنند.

مواد غذایی مفید برای آرتروز

برخی مواد غذایی می توانند سبب کاهش التهاب و تسکین دردهای آرتروز در جلوگیری از انتشار هیستامین، مبارزه با التهاب، بهبود گردش خون و ارتقای سلامت سلولی شوند.

گوشت بره: این ماده غذایی منبع خوبی از روی است و بر اساس اعلام انجمن آرتروز آمریکا کمبود روی در بدن با روماتوئید آرتروز مرتبط است. ماهی: ماهی های آب سرد مثل سالمون، تن و ماهی خالخال منابع خوب اسیدهای چرب امگا ۳، اسید ایکوزانپنتانویک و دیگرهاگهژانویک هستند که واکنش های التهابی بدن را سرکوب می کنند.

دانشتهای

اعترافات یک روزنامه نگار چاق

لاغری در کنار مادری

لاغری بعد از زایمان از جمله مهم ترین چالش ها برای خیلی ها است. به گفته متخصصان در دوران بارداری به طور متوسط شش تا ۱۸ کیلوگرم به وزن مادر اضافه می شود و اولین راه برای کاهش وزن، اجتناب از وزن گیری زیاد در طول دوره بارداری است.

متاسفانه تصورات سنتی غلط با جملاتی مانند «تو الان بارداری باید به اندازه دو نفر غذا بخوری» به روند پرخوری کمک می کند، اما در مقابل غذاهای کم کالری مثل ماهی، گوشت قرمز، غلات کامل، سبزیجات سبز رنگ، لبنیات کم چرب، میوه و کنار گذاشتن نوشیدنی های قنددار و آیموه های آماده در دوران بارداری تا حد زیادی مانع اضافه وزن بیش از حد طبیعی می شود. بنابراین بهترین راهکار این است که دقت به ای تهیه کنید و هر روز مواد غذایی مصرفی



روزانه خود را درون آن یادداشت کنید تا عادات خوب و بد غذایی خود شش ماه اول پس از زایمان دوره طلایی کاهش وزن است، اما

پرخوری به بهانه شیردهی اصلا معقول نیست چون در دوران شیردهی بدن نیازهای تغذیه ای مشخصی دارد که دریافت مازاد مواد غذایی مانع کاهش یافتن وزن شما خواهد شد. در این بین فراموش نکنید ورزش و فعالیت بدنی کاهش وزن را تسریع می بخشد پس می توانید روزانه یک ساعت ورزش آیرئوبیک یا یک تا دو ساعت پیاده روی را در برنامه خود بگنجانید. اما تا یک ساعت و نیم پس از ورزش از شیردانی به نوزاد خودداری کنید. چرا که اسید لاکتیک تولیدی ماهیچه ها در طی ورزش وارد شیر شده و آن را ترش می کند. به طور کلی از چهار تا شش هفته بعد از زایمان انجام ورزش های هوازی توصیه می شود. اما واقعا بر حسب این که آمادگی جسمی و روحی مادر چطور باشد، این زمان متفاوت خواهد بود. در این بین، بهترین ورزش برای مادران شیرده ورزش های هوازی است ولی کار با دستگاه حداقل تا دو ماه بعد از زایمان توصیه نمی شود. همچنین غذاهایی که قبلا ورزشکاران نوزاداند باید ورزش های ساده ای مانند پیاده روی سریع و دویدن آهسته را شروع کنند و بعد به تدریج بر شدت آن بفرمایند. در نهایت فراموش نکنید برای بازگشتن به فرم بدنی مناسب بعد از زایمان به چهار ماه زمان نیاز دارید.