

سلامت و ایمنی غذا

ماجرای ذرت‌های وارداتی سمی



کاپتر حاج‌محمدی بازرس انجمن علمی بهداشت و ایمنی مواد غذایی ایران

در مرداد امسال خبری مبنی بر مشاهده سم آفتالاک-کوسیدین در محموله‌های عظیم ذرت وارداتی از کشور برزیل به بند امام خمینی منتشر شد. خوشبختانه با اکتشافی پیکری صاحب‌نظران و سایر رسانه، اقدام استنادی خوزستان و دستور صریح رئیس‌جمهور مبنی بر اسفاحی کامل محموله ذرت، موضوع فیصله یافت. ذرت‌های آلوده به آفتالاکسین نه تنها برای سلامت انسان مضر است، بلکه در صورت مصرف توسط دام‌ها نیز موجب آلودگی شیر آنها می‌شود. همچنین سم آفتالاکسین در برابر حرارت پخت بسیار مقاوم بوده و از بین نمی‌رود. بنابراین گرچه معده شش ۱۲۰ هزار نذر ذرت زان اقتصادی هنگفتی در پی داشته است، اما طبیعتاً سلامت آحاد جامعه بر همه چیز مقدم است.

آفتالاکسین نوعی سم قارچی است که یک اسپریلیوس تولید می‌کند. این سم سرطان‌زا بوده و موجب آسیب به کبد انسان می‌شود. آفتالاکسین اغلب در محصولات خشک همچون مغزها، غلات و پانه‌ها تولید می‌شود. احتمال آلودگی در مورد ذرت‌های مطرح است که یک‌کریک زرد یا کهنه باوشند یا به مدت نسبت طولانی در شرایط مرطوب نگهداری شده‌اند. ظاهر محموله‌های ذرت وارداتی، مدت مدیدی در بند امام خمینی نگهداری بوده‌اند؛ لذا رطوبت زیاد این منطقه ساحلی، موجب تسریع رشد کپک‌ها در ذرت شده و البته تخصص نشدن به موقع محموله‌ها موجب تشدید تولید سم شده است.

ذرت‌های دانه‌ای باید در منزل درون کیسه یا ظرف دربسته نگهداشته شود تا توسط به آن نفوذ نکند. همچنین ذرت نباید در معرض نور قرار گیرد و حتماً باید در جای خشک نگهداری شود. البته باید از خرید بیش از حد نیاز و نگهداری طولانی مدت ذرت‌های در آمپورخانه اجتناب شود. غیر از ذرت دانه‌ای، در مورد گیاه کامل ذرت موسوم به خوشه سبز ذرت یا بالال که گاهی به صورت تقنی به مصرف خانوار می‌رسد باید به موازین بهداشتی یادشده توجه داشت. حین خرید بالال ذرت دقت شود بر گره‌ها باید به طور کامل قسمت داخلی یا خوشه بالال را پوشانده باشند. روی بالال نباید هیچ نشانی از بوئیدگی بر گره‌ها یا یک‌ریکی دیده شود و همچنین نباید بوی کهنگی استشمام شود. بالال تازه مستعد یک‌ریکی است لذا نباید بیش از چند روز در منزل نگهداری شود. طبیعتاً رعایت این نکات باید در مناطق مرطوب کشور به ویژه استان‌های ساحلی به نحو مؤثرتری صورت پذیرد.

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک ۳ در ۳ در عدد تکراری وجود نداشته باشد. همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

۸۰ درصد نوزادان نارس، زردی دارند



رئیس پانزدهمین کنفرانس اورژانس‌ها و بیماری‌های شایع گفت: در صورتی که زردی غیرمستقیم و بیش از ۲۰ میلی‌گرم درصد باشد می‌تواند سبب تشنج، عقب‌ماندگی ذهنی و ناشنوایی کودک شود. دکتر علی‌اکبر سبازی اظهار کرد: ۶۰ درصد نوزادان متولد شده ۸۰ درصد نوزادان نارس مبتلا به زردی هستند

دکتر میرغضنفری:

بابتوجه به این‌که ماهیت عرادرادی و سینه‌زنی و زنجیرزنی سبب بالاب رفتن حرارت بدن می‌شود مصرف خنکی‌جات نظیر سکنجبین، شربت لیمو، بوبیدن گلاب و... به خصوص برای گرم‌مزاجان توصیه می‌شود

اصول حفظ سلامت عرادران از نگاه طب سنتی

نذری متناسب با مزاج شما

فاخره بهجتی سلامت

عرادراری در ایام سوگاری سرور و سالار شهیدان برکات بسیاری دارد. اما توجه به فراگیری این ایام در گرمای تابستان و مصرف بیش از حد غذاها و نوشیدنی‌های نذری در این روزها، متخصصان طب سنتی تدابیری اندیشیده‌اند که با رعایت آن به میزان زیادی مشکلات و بیماری‌های احتمالی در این ایام کاسته خواهد شد. برای دستیابی به این تدابیر و نکات با دکتر سیدمحمد میرغضنفری، پزشک و متخصص فیزیولوژی و دکتر راحله حسینی، پژوهشگر طب سنتی گفت‌وگویی انجام داده‌ایم.

طب ایرانی همواره بر شناخت مزاج و تطبیق شیوه زندگی بر اساس آن تاکید داشته بر این باور است که هر فرد در هر زمان و مکانی نوعی حفظ سلامت خود باید مزاجش را بشناسد و بر اساس آن اصول شش‌گانه زندگی سالم را رعایت کند. بابتوجه به گرمای هوا و قرارگیری عرادران در مدت طولانی در زیر آفتاب و بابتوجه به این‌که ماهیت عرادراری، سینه‌زنی و زنجیرزنی، سبب

بالرفتن حرارت بدن می‌شود. مصرف خنکی‌جات نظیر سکنجبین، شربت لیمو، بوبیدن گلاب و امثال آن به خصوص برای گرم‌مزاجان توصیه می‌شود.

غذای نذری را به وقتش بخورید

یکی از اصول شش‌گانه حفظ سلامت رعایت در مصرف خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها با توجه



اگر این مشکل پس از پایان یافتن هفته دوم و سوم تولد بهبود نیافت نیاز به بررسی ویژه دارد چرا که زردی نوع مستقیم و غیرمستقیم است و خطر زردی غیرمستقیم بیشتر است. به طوری که اگر میزان زردی بیش از ۲۰ درصد باشد، ضروری است که والدین با پزشک مشورت کنند. غیب‌ماندگی و ناشنوایی آن خواهد

غذای نذری در حالت نشسته و با آرامش خوب بخورد و از تند خوردن و استهلاک خوردن غذا دوری کنید. همچنین یک پیاده‌روی مختصر و استراحت بعد از غذا توصیه می‌شود.

مطابق با مزاج غذا بخورید

گاهی اوقات دیده می‌شود که برای خوشرنگ یا خوش‌طعم‌تر شدن غذا از ادویه‌های تند زیادی به خصوص فلفل استفاده می‌شود که برای گرم‌مزاجان و کسانی که آلرژی دارند، مضر است. توصیه بر این است که از خوردن غذاهای با رنگ یا بوی تند پرهیز شود. به‌طور معمول گوشه‌ای که در اغلب غذاهای نذری استفاده می‌شود گوشت است که هم‌سختی دارد و از دیدگاه طب سنتی، خون غلیظ تولید می‌کند که برای افراد با مزاج سرد و رقیق باشد و به جای گرم‌مزاج است. به این افراد توصیه می‌شود که مصرف گوشت خورش را محدود کرده و از ترکیبات دیگر خورش استفاده کنند؛ ضمن این‌که افراد چاق را اضافه‌وزن بهتر است برنج کمتری بخورند.

تقلات متناسب با مزاج

برای تعدیل مزاج و کنترل اشتها یا هضم بهتر غذاهای نذری همراه داشتن مقداری انجیر، بادام خام، پسته، میز و نخودچی و خوردن در طول روز به‌خصوص برای افراد با مزاج سرد و مصرف برگه میوه‌هایی مانند زردآلو و هل و گلاب در کنار آن نذورات به اشکال مختلف از جمله به شکل غذا، نوشیدنی و سایر اقلام خوراکی هسته‌ای، باید دقت شود که هر فرد غذای خود را در موعد وعده‌های غذایی و فقط به‌هنگام گرسنگی میل کند و بابتوجه به این‌که در این ایام معمولاً در هر وعده چند نوع غذا توزیع می‌شود. خوردن این تقلات متناسب با مزاج نسبت به تقلات موجود در بازار علاوه بر داشتن مواد مغذی بسیار مفید سلامتی عرادران در طی سوگاری خواهد شد.

مصلح غذاهای خام و پختنی

گاهی مشاهده می‌شود که به علت تهیه مقادیر زیاد غذا در حجم زیاد، غذا به‌صورت خام و پخته توزیع می‌شود. بزگی که کیفیت خوبی نداشته یا خوب درکشیده یا لوبیا و حبوبات نپخته خورشی می‌تواند باعث بروز تشنج، شکم‌درد،

شد. روی ادامه داد: نوع مستقیم زردی با بیماری‌ها و مشکلات مختلف همچون تشنج تشدن مغزای خورش است و این مسئله سبب باقی ماندن مفرط در کبد و آسیب به این عضو می‌شود. به طوری که کبید دچار نارسایی و در نتیجه مفرط‌گرم کودک را تهدید خواهد کرد. / رام چاهم

بیوست و اثرات نامطلوب آن روی عملکرد مغز شود. براین اساس مصرف پودر زیره، نعنا و موسیر بعد از خوردن غذاهای نفاخ توصیه می‌شود. برخی افراد که در این ایام از نظر گوارشی دچار اختلالی مانند اسهال می‌شوند خوردن چند عدد سبزی یا مقداری کشک یا مصرف کته با کمی سماق می‌تواند وضعیت آنها را بهبود بخشد. کسانی هم که دچار بیوست می‌شوند استفاده از انجیر، پو بخارا، تره‌هندی تازه یا روغن زیتون و روغن بادام شیرین توصیه می‌شود.

نوشیدنی‌های جایگزین

اغلب نوشیدنی‌هایی که این روزها نذر می‌شود جای و شربت‌های آماده است. بهتر است جای به صورت کم‌رنگ و رقیق باشد و به جای شربت‌های آماده از شربت‌های اصل ایرانی مانند سکنجبین، خاکشیر، تخم‌شربتی یا شربت لیمو با کمترین میزان شکر استفاده شود. سرکه موجود در سکنجبین باعث می‌شود که حرارت بالا رفته در اثر خوردن غذاهای سنگین تعدیل شود. در صورت گرم بودن هوا، نوشیدن آب خنک نه‌خ توصیه می‌شود. همچنین بوبیدن و خوردن گلاب باعث شادابی می‌شود و برای فروکش کردن حرارت بدن و بی‌خوابی مفید است. برای رفع خشکی گلو و صدای مدام و قاریان، مصرف گل بنیرک در آب سرد نیز می‌تواند کمک‌کننده باشد. یکی دیگر از اصول شش‌گانه حفظ سلامتی خواب کافی در زمان صبح آن است. بهتر است شب‌ها هاداری زودتر تمام شود تا افراد بتوانند صبح زود بیدار شده و فعالیت خود را از سرگیرند. نکته قابل توجه این‌که در ایام عرادراری همراه داشتن یک لیوان کوچک آب قاشق و چنگال ضمن این‌که به حفظ محیط‌زیست کمک می‌کند به میزان زیادی مصرف ظروف یک‌بار مصرف را تقلیل می‌دهد و توصیه دیگر این‌که از رها کردن اقیانه‌ها در غذاهای نذری و ظروف آن در سطح شهر خودداری کنید. /

مرگ زردی با مصرف نوشابه

نتایج یک بررسی نشان می‌دهد مصرف نوشابه حتی نوشابه‌های فاقد قند با خطر مرگ زود هنگام مرتبط است. افرادی که به طور مداوم نوشابه مصرف می‌کنند بیشتر در معرض مرگ زود هنگام قرار دارند که این روند در نوشیدنی‌های حاوی شیرین‌کننده مصنوعی قند نیز مشاهده می‌شود. البته کارشناسان اظهار داشتند این مطالعه نمی‌تواند تاییدکننده نقش مصرف نوشابه در افزایش خطر مرگ باشد. اما یافته‌های به‌دست آمده در راستای اقدامات عمومی برای کاهش مصرف نوشابه‌های حاوی قند تاکیدی بر ضرورت کاهش مصرف این نوع نوشیدنی و جایگزین کردن آن با نوشیدنی‌های سالم‌تر است. / اسپنا

سبب سلامت

سی تی اسکن و ام آر آی را نباید عمل کرد!

در کلینیک سلامت ام، نوبت یکی از بیماران که می‌رسد پس از تست و علیک مختصر روی مصلی تشسته و بدون هیچ صحبتی پاکت کلیشه‌ای ام آر آی را برای میز گذاشته و می‌گوید: لطفاً ام آر آی‌کم من رو ببینید و رتزارت رو در مورد من که عمل با یا با انجام هم با لیزری بفرمایید! او در راهرو بیمارستان یکی از پرسنل با اضطراب تصاویر سی تی اسکن مغز یکی از اقوام را که در تصادف رانندگی دچار ضربه به سر شده به دست من می‌دهد و نظرم را در مورد گرم مغزی او جویا می‌شود. در جمع دوستانه، یکی از آشنایان چند عکس را که با گوشی خود از ام آر آی پدرش در مقابل نور چرخ گرفته به من نشان داده و می‌پرسد آیا عمل تنگی کانال کمره با صلاح می‌دانم یا نه و چندین بار عمل خطرناک خواهد بود؟ این مثال‌ها هر روز بارها اتفاق می‌افتد غافل از این‌که وقتی من هنوز در مورد نیاز به انجام عمل جراحی به نتیجه نرسیده‌ام، چطور بین عمل باز و لیزری یکی را انتخاب کنم؟ آیا این‌که تشخیص مرگ مغزی نیازمند حضور تیم پزشکی چند نفره در بایلین بیمار است. نه انجام سی تی اسکن و نه انجام طوری این‌که چنان‌ا که کیفیت مشاهده کلیشه‌های ام آر آی در گوشی همراه، تصمیم به انجام عمل جراحی تنگی کانال کمر و تعیین خطرات آن بیشتر از عکس‌ها به معاینه فرد مبتلا وابسته است.

شکی نیست که گاهی می‌توان با دیدن ام آر آی مغز بیماری که در آن توده‌ای بزرگ مشهود است به همراه وی گفت که نیاز به عمل دارد یا دیدن تصویر رادیوگرافی کردن بیماری که دچار سقوط و به دنبال آن درفتگی مهره‌های گردن شده، می‌شود حدس زد که چه آسیب نخاعی دیده و باید در اسرع وقت مهره‌ها جراحی و با پروتز فیکس شوند. اما بسیاری از اطلاعات مورد نیاز پزشک در این عکس‌ها موجود نیست.

در طبابت، شرح حال، انجام معاینه فیزیکی، ارتباط متقابل حضوری بین پزشک و بیمار و انجام آزمایشات و تصویربرداری‌ها هر یک از پارچه‌ها دارند و اطلاعات متفاوتی به‌دست می‌دهند. قرار است یک انسان درمان شود، با دردی که دارد و با تمام ویژگی‌های منحصربه‌فرد روحی و جسمی او، با تاریخچه پزشکی متفاوت از دیگران و با یافته‌های خاص و مهم معاینه فیزیکی از بدنی که بیماری به آن آسیب دیده به‌گونه‌ای بی‌شکایت به آسپین که به بدن دیگری می‌زند. قرار نیست تومور را از سی تی اسکن کنیم و قرار نیست در ام آر آی خوب شود، ما باید بیمار را ببینیم، با او صحبت کرده و معاینه‌اش کنیم؛ عکس‌هاش را خوب فهم دید اما او را درمان خواهیم کرد، نه عکس‌هایش را... /



منبع: healthyfoodhouse.com

Two 9x9 magic squares. The first is titled 'حل سودوکو ۳۳۹۴' and the second is titled 'سودوکو ۳۳۹۵'. Each square contains numbers from 1 to 9 in a grid.

A 15x15 grid puzzle titled 'سودوکو ۳۳۹۵'. The grid contains numbers 1-9 and some empty cells for solving. The numbers are arranged in a pattern that suggests a specific solution path.