

خبر

رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت:

طغیان آنفلوآنزا در کشور کذب است

سپهرغرب، گروه خبر: رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت هرگونه طغیان آنفلوآنزا در کشور را تکذیب کرد.

محمدمهدی گویا گفت: خبر انتشاریافته در برخی شبکه‌های اجتماعی مبنی بر طغیان بیماری آنفلوآنزا هم‌زمان با ورود زائران اربعین حسینی به کشور، غیر واقعی و بی‌اساس است.

وی افزود: تعداد زیادی از کارشناسان معاونت بهداشت دانشگاه‌های علوم پزشکی غرب کشور در مرزهای خسروی، مهران، شلمچه و چذابه پایش موارد بهداشتی هم‌وطنان زائر و زائران کشورهای دیگر را به انجام رساندند و تاکنون هیچ مورد طغیان بیماری‌های واگیر دیده نشده است.
منابع رسمی و وزارت بهداشت پیگیری کنند.

محققان چینی می‌گویند:

اضافه‌وزن در دهه دوم زندگی منجر به مرگ زودهنگام می‌شود

سپهرغرب، گروه خبر: به گفته محققان، اضافه‌وزن

از جوانی تا اواسط بزرگسالی با افزایش خطر مرگ

مرتبط است.

محققان هشدار می‌دهند اضافه‌وزن از اواسط دهه ۲۰ تا میانسالی با افزایش مرگ زودهنگام مرتبط بوده؛ همچنین کاهش وزن در سنین سالمندی هم خطرناک است.

محققان چینی عنوان می‌کنند: نتایج این مطالعه بر اهمیت حفظ وزن عادی و نرمال در طول بزرگسالی به‌خصوص پیشگیری از اضافه‌وزن در اوایل بزرگسالی به‌منظور پیشگیری از مرگ زودهنگام در سنین بالاتر تأکید دارد.

در این مطالعه محققان رابطه بین تغییرات وزن را در طول بزرگسالی و نرخ مرگ‌ومیر بررسی کردند. این بررسی شامل ۳۶ هزار و ۵۱۱ فرد ۴۰ سال به بالا بود که وزن و قدشان در ابتدای مطالعه اندازه‌گیری و سپس وزن آنان در جوانی (۲۵ سالگی) و اواسط بزرگسالی (میانگین ۴۷ سال) اندازه‌گیری شد.

مرگ این افراد در طول مدت میانگین ۱۲ سال ثبت شد که تعداد ۱۰ هزار و ۵۰۰ مرگ بود.

محققان بعد از بررسی فاکتورهای تأثیرگذار دریافتند افرادی که در طول زندگی بزرگسالی چاق مانده بودند، دارای بالاترین نرخ مرگ‌ومیر هستند، اما افرادی که در طول این مدت اضافه‌وزن نداشتند، نرخ مرگ‌ومیرشان خیلی کمتر بود.

همچنین آن‌ها دریافتند با مسن‌تر شدن افراد، ارتباط بین اضافه‌وزن و مرگ‌ومیر کاهش می‌یابد، درحالی که ارتباط بین کاهش وزن از اواسط تا اواخر بزرگسالی، قوی‌تر و بیشتر می‌شود.

راهکارهایی برای کنترل خشکی پوست در پاییز

سپهرغرب، گروه خبر: فصل پاییز در برخی افراد ازجمله مبتلایان به مشکلات پوستی مانند اگزما، باعث وخیم شدن علائمی مثل خشکی پوست می‌شود.

حتی در کسانی که مبتلا به بیماری خاص پوستی نیستند، تغییر فصل می‌تواند همراه با تغییرات پوستی (خشن و خشک شدن پوست)، باشد؛ باین‌حال روش‌های مختلف و البته آسانی وجود دارد که بتوانید از پوستتان در برابر تغییرات آب‌وهوایی محافظت کنید: استفاده از پاک‌کننده‌های ملایم؛ در اینجا منظور ما صابون نیست، چون این پاک‌کننده خود چربی پوست را از بین می‌برد و راهی است برای خشک شدن پوست. بنابراین ساده‌ترین راه برای حفظ رطوبت پوست، استفاده از پاک‌کننده‌های ملایمی است که حاوی مرطوب‌کننده بوده و مخصوص پوست‌های خشک فرموله شده‌اند.

درنظر گرفتن مرطوب‌کننده‌ها؛ شما می‌توانید روزهانه از یک لوسیون مرطوب‌کننده استفاده کنید. بهترین زمان برای استفاده لوسیون، بعد از استحمام است (زمانی که هنوز پوست شما مرطوب بوده)، لازم است در طول روز چندین‌بار این عمل را انجام دهید. شما همچنین می‌توانید از وازلین جهت مرطوب‌سازی پوست خود استفاده کنید. اجتناب از استحمام بیش‌ازحد؛ برخی متخصصان پوست معتقدند استحمام بیش‌ازحد علت اصلی بروز خشکی در پوست بوده، این در حالی است که عده‌ای دیگر از متخصصین این رشته دوبار استحمام در روز را ایده‌آل می‌دانند؛ باین‌حال اگر استحمام شما همراه با روغن حمام صورت گیرد، رطوبت بدن حفظ خواهد شد.

اجتناب از دوش‌های طولانی با آب بسیار گرم؛ تا آنجا که می‌توانید از دوش‌های طولانی و با درجه حرارت بالا دوری کنید. دوش‌های کوتاه‌مدت و استفاده از آب ولرم و یا حتی کمی سرد، مفید است؛ پس از استحمام نیز از مرطوب‌کننده استفاده کنید.

پرهیز از هوای سرد و خشک؛ عواملی که تأثیر مخرب هوا بر روی پوست را تشدید کرده و آسیب‌پذیری را بیشتر می‌کنند، پیدا کنید. ازجمله این عوامل می‌توان به بیماری‌های تیروئید، کم‌خونی و برخی داروها به‌ویژه داروهای کاهنده کلسترول اشاره کرد. تمامی این موارد باعث کاهش چربی پوست می‌شوند؛ در کنار کنترل این عوامل، می‌توانید از دستگاه‌های بخور استفاده کرده و رطوبت لازم را به هوا بازگردانید.

نوشیدن آب کافی و غذای سالم؛ یک شیوه زندگی سالم از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. آب بنوشید، غذاهای سالم بخورید، ورزش کنید و با کاهش استرس ذهن، بدن به پوست خود را رازش بگه دارید. توجه داشته باشید که تنها با کمی توجه می‌توانید از خشکی پوست رهایی یابید.

سپهرغرب، گروه سلامت -

اسدیبگی: یک کارشناس تغذیه و رژیم درمانی بزرگ‌ترین علت عدم توجه بچه‌ها به صبحانه را بی‌علاقگی خانواده‌ها به این وعده غذایی دانست و به نقش مادران در ترغیب فرزندان برای خوردن صبحانه اشاره کرد و گفت: مادر با هنرمندی خود در چیدن سفره می‌تواند اشتهای فرزندان خود را تحریک کرده و آن‌ها را به سمت سفره بکشاند؛ والدین باید برای این وعده وقت بگذارند و صبح زود فضای خانه را از حالت کسالت‌آور خارج کنند، اگر بوی عدسی و نان تازه در خانه پیچیده شود، غیرممکن است بچه‌ها صبحانه نخورند.

امروزه یکی از دغدغه‌های اساسی والدین، تغذیه مناسب فرزندان است؛ این نگرانی با شروع فصل مدرسه و نزدیک شدن به ماه مهر دوچندان می‌شود. به‌خصوص اینکه با تغییر گرایش کودکان به غذاهای فوری، نیبی از نیازهای اساسی و تغذیه‌ای کودکان برآورده نمی‌شود و این موضوع تأثیر بدی بر روند یادگیری آن‌ها خواهد داشت.

یکی از سؤال‌های همیشگی والدین از متخصصان این است که چگونه تغذیه بچه مدرسه‌ای خود را غنی کند تا بچه بتواند بارده مناسبی را در مدرسه داشته باشد؟

با شروع فصل درس و مدرسه، باید توجه بیشتری به تغذیه بچه‌مدرسه‌ای‌ها داشته باشیم و چه بهتر که خوراکی‌ها و مواد غذایی فرزندان را از خانه درنظر بگیریم و علاوه‌بر سه وعده غذایی برای آن‌ها، دو میان‌وعده از خوراکی‌ها و مواد طبیعی مغذی انتخاب کنیم تا مواد لازم و مفید با ارزش غذایی بالا، برای تمرکز و درس خواندن دانش‌آموزان فراهم شود.

طی ۹ ماه دوران تحصیل دانش‌آموزان انرژی بیشتری را چه به‌لحاظ جسمانی و چه از نظر فکری صرف فعالیت‌های روزمره می‌کنند؛ بنابراین باید این انرژی توسط میان‌وعده‌ها و صبحانه سالم تأمین شود.

در بین وعده‌های غذایی معمولاً به صبحانه کمتر توجه می‌شود، در جوامع امروزی به‌دلیل اشتغال والدین به‌طور هم‌زمان، صبحانه از بین وعده‌ها حذف شده و به فراموشی سپرده شده است. مغز بعد بیدار شدن از خواب برای مدت کوتاهی می‌تواند سطح گلوکز خون را در حدی که به عملکرد مغز لازم وارد نشده، نگه دارد، اما اگر این مدت ناشتا بودن افزایش یابد، فعالیت مغزی دشوارتر شده و درنتیجه تمرکز و حواس مختل می‌شود.

عدم مصرف مداوم صبحانه در طولانی‌مدت و حذف آن، باعث می‌شود که بدن با فقدان ریزمغذی‌ها و کالری دریافتی مورد نیاز و کمبود ویتامین‌ها و املاح مواجه شود که درنهایت باعث کم‌خونی، دیابت در سنین بزرگسالی، کمبود کلسیم، مشکلات گوارشی و مشکل در رشد کودک است؛ همچنین این کودکان به‌دلیل مصرف تقلبات ناسالم مانند چیپس و پفک جهت سیر کردن خود در طول روز، بیشتر در معرض چاقی و اضافه‌وزن قرار می‌گیرند.

کودکانی که تازه مدرسه را آغاز کرده‌اند (مانند پیش‌دبستانی‌ها)، به‌دلیل اینکه عادات ندارند صبح زود از خواب بیدار شوند، به‌راحتی صبحانه نمی‌خورند و این مشکل‌ساز است. کودک در طول روز احساس بی‌حالی و بی‌حوصلگی کرده که خود باعث عدم تمرکز شده و درصد یادگیری را کاهش می‌دهد؛ نخوردن صبحانه باعث می‌شود حافظه کوتاه‌مدت کودک آسیب دیده و مغف در تمرکز تشدید شود. بنابراین صبحانه وعده‌ای است که به‌هیچ‌وجه و در هیچ شرایطی نباید حذف شود.

صوابون نیست، چون این پاک‌کننده خود چربی پوست را از بین می‌برد و راهی است برای خشک شدن پوست. بنابراین ساده‌ترین راه برای حفظ رطوبت پوست، استفاده از پاک‌کننده‌های ملایمی است که حاوی مرطوب‌کننده بوده و مخصوص پوست‌های خشک فرموله شده‌اند.

درنظر گرفتن مرطوب‌کننده‌ها؛ شما می‌توانید روزهانه از یک لوسیون مرطوب‌کننده استفاده کنید. بهترین زمان برای استفاده لوسیون، بعد از استحمام است (زمانی که هنوز پوست شما مرطوب بوده)، لازم است در طول روز چندین‌بار این عمل را انجام دهید. شما همچنین می‌توانید از وازلین جهت مرطوب‌سازی پوست خود استفاده کنید. اجتناب از استحمام بیش‌ازحد؛ برخی متخصصان پوست معتقدند استحمام بیش‌ازحد علت اصلی بروز خشکی در پوست بوده، این در حالی است که عده‌ای دیگر از متخصصین این رشته دوبار استحمام در روز را ایده‌آل می‌دانند؛ باین‌حال اگر استحمام شما همراه با روغن حمام صورت گیرد، رطوبت بدن حفظ خواهد شد.

اجتناب از دوش‌های طولانی با آب بسیار گرم؛ تا آنجا که می‌توانید از دوش‌های طولانی و با درجه حرارت بالا دوری کنید. دوش‌های کوتاه‌مدت و استفاده از آب ولرم و یا حتی کمی سرد، مفید است؛ پس از استحمام نیز از مرطوب‌کننده استفاده کنید.

پرهیز از هوای سرد و خشک؛ عواملی که تأثیر مخرب هوا بر روی پوست را تشدید کرده و آسیب‌پذیری را بیشتر می‌کنند، پیدا کنید. ازجمله این عوامل می‌توان به بیماری‌های تیروئید، کم‌خونی و برخی داروها به‌ویژه داروهای کاهنده کلسترول اشاره کرد. تمامی این موارد باعث کاهش چربی پوست می‌شوند؛ در کنار کنترل این عوامل، می‌توانید از خشکی پوست رهایی یابید.

اهمیت صبحانه در مدارس به‌خوبی تعریف نشده

میان‌وعده‌ها مانع از خوردن وعده‌های اصلی نشوند

نقش مادران در ترغیب بچه‌ها به خوردن صبحانه



می‌توان گفت دوران تحصیل دانش‌آموزان یکی از حساس‌ترین دوره‌ها چه به‌لحاظ رشد شخصیتی و چه ازنظر رشد جسمانی است، مدرسه‌ای خود را غنی کند تا بچه بتواند بارده مناسبی را در مدرسه داشته باشد؟

با شروع فصل مدرسه و مدرسه، باید توجه بیشتری به تغذیه بچه‌مدرسه‌ای‌ها داشته باشیم و چه بهتر که خوراکی‌ها و مواد غذایی فرزندان را از خانه درنظر بگیریم و علاوه‌بر سه وعده غذایی برای آن‌ها، دو میان‌وعده از خوراکی‌ها و

مواد طبیعی مغذی انتخاب کنیم تا مواد لازم و مفید با ارزش غذایی بالا، برای تمرکز و درس خواندن دانش‌آموزان فراهم شود.

طی ۹ ماه دوران تحصیل دانش‌آموزان انرژی بیشتری را چه به‌لحاظ جسمانی و چه از نظر فکری صرف فعالیت‌های روزمره می‌کنند؛ بنابراین باید این انرژی توسط میان‌وعده‌ها و صبحانه سالم تأمین شود.

در بین وعده‌های غذایی معمولاً به صبحانه کمتر توجه می‌شود، در جوامع امروزی به‌دلیل اشتغال والدین به‌طور هم‌زمان، صبحانه از بین وعده‌ها حذف شده و به فراموشی سپرده شده است. مغز بعد بیدار شدن از خواب برای مدت کوتاهی می‌تواند سطح گلوکز خون را در حدی که به عملکرد مغز لازم وارد نشده، نگه دارد، اما اگر این مدت ناشتا بودن افزایش یابد، فعالیت مغزی دشوارتر شده و درنتیجه تمرکز و حواس مختل می‌شود.

عدم مصرف مداوم صبحانه در طولانی‌مدت و حذف آن، باعث می‌شود که بدن با فقدان ریزمغذی‌ها و کالری دریافتی مورد نیاز و کمبود ویتامین‌ها و املاح مواجه شود که درنهایت باعث کم‌خونی، دیابت در سنین بزرگسالی، کمبود کلسیم، مشکلات گوارشی و مشکل در رشد کودک است؛ همچنین این کودکان به‌دلیل مصرف تقلبات ناسالم مانند چیپس و پفک جهت سیر کردن خود در طول روز، بیشتر در معرض چاقی و اضافه‌وزن قرار می‌گیرند.

کودکانی که تازه مدرسه را آغاز کرده‌اند (مانند پیش‌دبستانی‌ها)، به‌دلیل اینکه عادات ندارند صبح زود از خواب بیدار شوند، به‌راحتی صبحانه نمی‌خورند و این مشکل‌ساز است. کودک در طول روز احساس بی‌حالی و بی‌حوصلگی کرده که خود باعث عدم تمرکز شده و درصد یادگیری را کاهش می‌دهد؛ نخوردن صبحانه باعث می‌شود حافظه کوتاه‌مدت کودک آسیب دیده و مغف در تمرکز تشدید شود. بنابراین صبحانه وعده‌ای است که به‌هیچ‌وجه و در هیچ شرایطی نباید حذف شود.

صوابون نیست، چون این پاک‌کننده خود چربی پوست را از بین می‌برد و راهی است برای خشک شدن پوست. بنابراین ساده‌ترین راه برای حفظ رطوبت پوست، استفاده از پاک‌کننده‌های ملایمی است که حاوی مرطوب‌کننده بوده و مخصوص پوست‌های خشک فرموله شده‌اند.

درنظر گرفتن مرطوب‌کننده‌ها؛ شما می‌توانید روزهانه از یک لوسیون مرطوب‌کننده استفاده کنید. بهترین زمان برای استفاده لوسیون، بعد از استحمام است (زمانی که هنوز پوست شما مرطوب بوده)، لازم است در طول روز چندین‌بار این عمل را انجام دهید. شما همچنین می‌توانید از وازلین جهت مرطوب‌سازی پوست خود استفاده کنید. اجتناب از استحمام بیش‌ازحد؛ برخی متخصصان پوست معتقدند استحمام بیش‌ازحد علت اصلی بروز خشکی در پوست بوده، این در حالی است که عده‌ای دیگر از متخصصین این رشته دوبار استحمام در روز را ایده‌آل می‌دانند؛ باین‌حال اگر استحمام شما همراه با روغن حمام صورت گیرد، رطوبت بدن حفظ خواهد شد.

اجتناب از دوش‌های طولانی با آب بسیار گرم؛ تا آنجا که می‌توانید از دوش‌های طولانی و با درجه حرارت بالا دوری کنید. دوش‌های کوتاه‌مدت و استفاده از آب ولرم و یا حتی کمی سرد، مفید است؛ پس از استحمام نیز از مرطوب‌کننده استفاده کنید.

پرهیز از هوای سرد و خشک؛ عواملی که تأثیر مخرب هوا بر روی پوست را تشدید کرده و آسیب‌پذیری را بیشتر می‌کنند، پیدا کنید. ازجمله این عوامل می‌توان به بیماری‌های تیروئید، کم‌خونی و برخی داروها به‌ویژه داروهای کاهنده کلسترول اشاره کرد. تمامی این موارد باعث کاهش چربی پوست می‌شوند؛ در کنار کنترل این عوامل، می‌توانید از دستگاه‌های بخور استفاده کرده و رطوبت لازم را به هوا بازگردانید.

نوشیدن آب کافی و غذای سالم؛ یک شیوه زندگی سالم از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. آب بنوشید، غذاهای سالم بخورید، ورزش کنید و با کاهش استرس ذهن، بدن به پوست خود را رازش بگه دارید. توجه داشته باشید که تنها با کمی توجه می‌توانید از خشکی پوست رهایی یابید.

سلامت

sepehrgharb.news@gmail.com

این کارشناس تغذیه و رژیم درمانی از وجود فقر فرهنگی گفت و اذعان کرد: بچه‌ها به‌راحتی پول خود را برای خرید چیپس و پفک هزینه می‌کنند، درحالی که می‌شود با هزینه‌ای پایین‌تر تغذیه سالمی را خریداری کنند.

مظفری بزرگ‌ترین علت عدم توجه بچه‌ها به صبحانه را بی‌علاقگی خانواده‌ها به این وعده غذایی دانست و افزود: متأسفانه برخلاف گذشته که به صبحانه اهمیت ویژه‌ای می‌دادند، نسل جدید به دلایل مختلف به این وعده اهمیتی نمی‌دهند که از جمله دلایل آن می‌توان به شاغل بودن مادران اشاره کرد.

وی با اشاره به اینکه وقتی هردوی والدین شاغل بوده و صبح با عجله نان را از فریز درآورده و با سفره آشفته صبحانه نه‌چندان جالبی را به بچه‌ها می‌دهند آن‌ها چگونه می‌توانند به خوردن صبحانه ترغیب شوند؟ ادامه داد: این درحالی است که هر فرد ۲۵ درصد انرژی روزانه را باید از خوردن صبحانه دریافت کند.

این کارشناس تغذیه و رژیم درمانی به نقش مادران در ترغیب فرزندان برای خوردن صبحانه اشاره و با ابراز اینکه مادر با هنرمندی خود در چیدن سفره می‌تواند اشتهای آنان را تحریک کرده و به سمت سفره بکشاند، تصریح کرد: گنجاندن میوه در سفره صبحانه نیز می‌تواند محرک خوبی برای خوردن باشد.

مظفری گفت: اگر سفره صبحانه را همچون نهار و شام رنگین کنیم، قطعاً اشتهای فرزندان برای خوردن تحریک می‌شود.

وی با تأکید بر اینکه والدین باید برای این وعده وقت بگذارند و صبح زود فضای خانه را از حالت کسالت‌آور درآورند، تصریح کرد: بوی عدسی و نان تازه اگر در خانه پیچیده شود، غیر ممکن است که بچه‌ها صبحانه نخورند.

سرشیر، خامه‌سل، نان و پنیر به همراه خیار و گوجه‌فرنگی نیز می‌توانند برای صبحانه بچه‌ها مناسب باشند.

مظفری با اشاره به اینکه تخم‌مرغ منبع کاملی از پروتئین بوده و می‌تواند تا مدت طولانی دانش‌آموزان را سیر نگه دارد و انرژی مورد نیازشان را فراهم کند، تأکید کرد: والدین تخم‌مرغ را به هر نحوی که بچه‌ها دوست دارند، برای آن‌ها بپزند.

وی با عنوان اینکه در فصل سرد سال استفاده از عدسی، خوراک لوبیا و سوپ‌های جو اشتهابرانگیز هستند و درعین‌حال به‌دلیل داشتن تریپتوفان می‌توانند سطح حافظه‌ای بچه‌ها را بالا ببرند، گفت: این خانواده‌ها هستند که بچه‌ها را ترغیب به خوردن صبحانه می‌کنند، اگر با بی‌حوصلگی سفره صبحانه چیده شود، قطعاً بچه‌ها به سمت آن سفره و صبحانه نمی‌روند.

این متخصص تغذیه یکی دیگر از دغدغه‌های نگران تغذیه فرزندان به‌خصوص در دوران مدرسه هستند و سعی دارند غذا با حجم و کالری زیاد به بچه‌ها بدهند، گفت: همه دانش‌آموزان احتیاج دارند متناسب با وضعیت جسمانی، وزن و وضعیت رشدی خود از همه مواد غذایی استفاده کنند.

وی با ابراز اینکه در دوران امتحانات به‌دلیل افزایش استرس و ترشح هورمون آدرنالین نیاز به دریافت مواد پروتئینی نیز افزایش می‌یابد، اظهار کرد: هرچند این هورمون باعث افزایش سوخت‌وساز بدن می‌شود، اما نیاز به دریافت کالری تغییر چندانی ندارد؛ بنابراین عقیده و اسرار خانواده‌ها برای خوردن غذا با حجم و کالری بالا، باور و روش غلطی است.

این متخصص تغذیه انرژی مورد نیاز برای فعالیت‌های مغزی را قندها عنوان کرد و با اشاره به اینکه قند در اکثر مواد غذایی وجود دارد، اذعان کرد: اگر فردی از رژیم غذایی صحیح و سالمی پیروی کند، می‌تواند انرژی لازم و کافی را برای مغز فراهم کند.

مظفری با اعلام اینکه یکی از دغدغه‌های نگران تغذیه فرزندان به‌خصوص در دوران مدرسه هستند و سعی دارند غذا با حجم و کالری زیاد به بچه‌ها بدهند، گفت: همه دانش‌آموزان احتیاج دارند متناسب با وضعیت جسمانی، وزن و وضعیت رشدی خود از همه مواد غذایی استفاده کنند.

وی همچنین نان سبوس‌دار همراه با پنیر و سبزی‌ها، آمپوه‌های طبیعی، آجیل شیرین و همچنین توت، انجیر و خرما را برای میان‌وعده مناسب دانست و افزود: با وجود گلايه‌مندی از قیمت آجیل‌ها، اگر خانواده‌ها بدانند که این مواد مغذی با حجم کم، کالری بالایی به بچه‌ها می‌دهند؛ قطعاً برای خرید آن هزینه خواهند کرد.

وی همچنین نان سبوس‌دار همراه با پنیر و سبزی‌ها، آمپوه‌های طبیعی، آجیل شیرین و همچنین توت، انجیر و خرما را برای میان‌وعده مناسب دانست و افزود: با وجود گلايه‌مندی از قیمت آجیل‌ها، اگر خانواده‌ها بدانند که این مواد مغذی با حجم کم، کالری بالایی به بچه‌ها می‌دهند؛ قطعاً برای خرید آن هزینه خواهند کرد.

وی ادامه داد: رژیم غذایی سالم باید شامل انواع میوه‌ها، سبزی‌ها، حبوبات، آجیل، دانه‌ها و غلات سبوس‌دار، مصرف غذاهای کم‌چرب به‌خصوص چربی‌های اشباع یا قند و نمک کم باشد. اما متأسفانه در حال حاضر به‌علت تغییر سبک زندگی و مشکلات اقتصادی برای بسیاری از افراد در دنیا، این رژیم غذایی سالم قابل دسترس یا مقرون‌ب‌صرفه نیست.

کشورهای کم‌درآمد نیز چاقی رو به افزایش است.

وی گفت: کم‌آکون بیش از ۶۷۰ میلیون بزرگسال و ۱۲۰ میلیون دختر و پسر پنج تا ۱۹ سال چاق و بیش از ۴۰ میلیون کودک زیر پنج سال دارای اضافه‌وزن هستند؛ درحالی که بیش از ۸۲۰ میلیون نفر از

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی مطرح کرد:

خبر

در جلسه شورای عالی بیمه سلامت تصویب شد:

ویزیت متخصصان طب سنتی زیر پوشش بیمه‌ها

سپهرغرب، گروه خبر: دبیر و رئیس دبیرخانه شورای عالی بیمه سلامت گفت: بنا شد سازمان‌های بیمه‌گر با حمایت از متخصصان طب سنتی، ویزیت این افراد را زیر پوشش قرار دهند. سیدسجاد رضوی در جلسه شورای عالی بیمه سلامت که با حضور وزیر بهداشت برگزار شد، درخصوص مصوبات این جلسه افزود: در جلسات شورای عالی بیمه سلامت درخصوص داروها و خدمات جدیدی که مورد نیاز مردم است، تصمیم‌گیری می‌شود.

وی ادامه داد: یکی از موضوعات مطرح‌شده در جلسه مسئله طب سنتی بود که بنا شد سازمان‌های بیمه‌گر با حمایت از متخصصان طب سنتی، ویزیت این افراد را زیر پوشش قرار دهند؛ البته این اقدام منوط به تدوین راهنماهای بالینی و تعیین حدود خدماتی است که متخصصان طب سنتی مجوز انجام دارند.

رضوی اظهار کرد: موضوع دیگری که در این جلسه مورد بحث و تبادل نظر قرار گرفت، پوشش بیمه‌ای برخی از داروهای مورد نیاز بیماران خاص که تعدادشان در کشور محدود است، بود که بنا شد داری ماسپنتان زیر پوشش بیمه قرار گیرد؛ داروی ماسپنتان برای درمان پُر فشاری اولیه ربوی تجویز می‌شود.

دبیر و رئیس دبیرخانه شورای عالی بیمه سلامت خاطرنشان کرد: در این جلسه همچنین خرید راهبردی و ضوابط نحوه قرار دادن خدمات و تجهیزات پزشکی در پوشش بیمه‌ای مطرح شد و مورد تأیید قرار گرفت و از این پس در دبیرخانه شورای عالی بیمه سلامت براساس این ضوابط اقدام خواهد شد.

رضوی در پایان عنوان کرد: در مورد پوشش بیمه‌ای قلم‌های انسولین نیز بحث شد. برخی شرکت‌های تأمین‌کننده قلم انسولین این دارو را با قیمت کمتری تهیه و ارائه تولید می‌دهند که درخواست پوشش بیمه‌ای آن را دارند و بنا شد در این مورد بررسی‌های لازم انجام شود تا ضمن اینکه در راستای کاهش بیماری دیابت و عوارض آن تلاش می‌کنیم، در مورد نحوه استفاده بهینه از قلم انسولین در کشور سیاست‌گذاری شده و از این خدمات با حداقل قیمت، بهره بگیریم.

محققان انگلیسی توصیه می‌کنند:

برای داشتن تناسب اندام قبل از صبحانه ورزش کنید

سپهرغرب، گروه خبر: محققان دریافتند ورزش قبل از صبحانه می‌تواند موجب افزایش فواید سلامتی ورزش کردن شود. «خاور گونزالز»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه بث انگلستان دراین‌باره می‌گوید: «ما دریافتیم مردانی که قبل از صبحانه ورزش می‌کردند، دو برابر بیشتر می‌وزن‌کنند که بعد از صبحانه ورزش می‌کردند، چربی می‌سوزانده‌».

وی تأکید می‌کند: «نتایج ما بیانگر این مطلب است که تغییر در زمان‌بندی غذا خوردن و ورزش، می‌تواند تغییرات مثبت و عمیقی بر کل سلامت بدن داشته باشد».

محققان در مطالعه‌ای ۶ هفته‌ای ۳۰ مرد چاق یا دارای اضافه‌وزن را به سه گروه تقسیم کردند: دو گروه اقدام (که قبل و یا بعد از صبحانه ورزش می‌کردند) و گروه کنترل (که هیچ تغییری در سبک زندگی آنان ایجاد نشده بود).

محققان بعد از مقایسه داده‌ها دریافتند گروهی که قبل از صبحانه ورزش می‌کردند، دوبارابر چربی‌سوزی داشتند.

آن‌ها دریافتند چربی‌سوزی بیشتر عمدتاً ناشی از پابین آوردن میزان انسولین طی طول ورزش در زمانی است که افراد ناشتا ورزش می‌کنند؛ بدین معنا که آن‌ها می‌توانند چربی بیشتری از بافت چربی و چربی اطراف ماهیچه خود را به‌عنوان سوخت مصرف کنند. درحالی که این مسئله منجر به تفاوتی در کاهش وزن طی طول ۶ هفته نشد، اما تأثیرات مثبتی بر سلامت آنان داشت؛ چراکه بدنشان بهتر قادر به واکنش به انسولین، کنترل میزان قند خون و کاهش احتمالی خطر ابتلا به دیابت و بیماری قلبی بود.

رئیس هیئت‌مدیره انجمن خوراک و نوشیدنی ایران:

قوانین تغذیه کودکان مبتلا به سرطان رعایت شود

سپهرغرب، گروه خبر: رئیس هیئت‌مدیره انجمن خوراک و نوشیدنی ایران گفت: تغذیه کودکان مبتلا به سرطان، قوانین و الزامات خاص خودش را دارد که باید رعایت شود.

محمدرضا قاسمی در مراسم اختتامیه پوشش جهانی کودک سالم با برگزاری کارگاه آموزشی بحث غذا با مواد اولیه تازه برای کودکان مبتلا به سرطان درخصوص برگزاری اختتامیه گفت: انجمن خوراک و نوشیدنی ایران تصمیم گرفت با بهره‌گیری از ظرفیت‌های جامعه مدنی به‌خصوص محک که یکی از مورد اعتمادترین نهادهای مردم‌نهاد در حوزه کودکان است، نسبت به رشد و توسعه فرهنگ تغذیه سالم در این قشر اقدام کند.

وی با اشاره به شرایط خاص تغذیه کودکان مبتلا به سرطان و رعایت الزاماتی نظیر نیاوردن غذای پخته به داخل محک، افزود: این قوانین برای تغذیه کودکان مبتلا به سرطان بسیار لازم بوده و کارگاه آموزشی ما نیز با رعایت این موارد برگزار شده است.

قاسمی ادامه داد: در این پوشش مواد غذایی که انتخاب شده‌اند، نماد تازگی و مغذی بودن برای کودکان هستند و برای طبع غذا به‌صورت تازه به این کارگاه آموزشی آوردیم که جهت رشد کودکان و همچنین تقویت سیستم دفاعی آن‌ها مفید است.

وی گفت: ارائه خدمات همه‌جانبه به کودکان مبتلا به سرطان در مسیر درمان یکی از مهم‌ترین اهداف مؤسسه محک بوده و در زمینه تغذیه کودکان که زیرمجموعه این خدمات قرار دارد، تاکنون موفق به کسب استاندارد HACCP از آلمان شده است.