عدد خبر

۲ میلیارد

و ۲۰۰ میلیون عدد متفورمین مصرفی، در سال گذشته به فروش رسیده است. این عدد باعث شده است تا طبق اعلام سازمان غذاودارو، این دارو پرمصرف‌ترین داروی کشور از حیث تعداد فروش باشد. متفورمین از داروهای مصرفی بیماران مبتلا به دیابت محسوب می‌شود.

۴ داروی

ادالت کلد با یک میلیارد و ۹۲۰ میلیون عدد فروش، آسپرین با یک میلیارد و ۷۶۳ میلیون عدد فروش، لووتروکسین با یک میلیارد و ۲۳۵ میلیون عدد فروش و فاموتیدین با یک میلیارد و ۲۳۱ میلیون عدد فروش، در رده دوم تا پنجم پرفروش‌ترین‌ها بوده‌اند.

۵ داوری

«آموکسی سیلین»، «استامینوفن + کافئین + ایبوپروفن»، «کدئین»، «لوزارتان» و «آتورواستاتین» نیز طبق اعلام سازمان غذاودارو، در رده ششم تا دهم پرفروش‌ترین داروهای مصرف کشور در سال گذشته قرار داشته‌اند. بیشتر این داروها بدون نسخه نیز به فروش می‌رسند.

۱۰ درصد

ارزش ریالی بازار دارویی کشور را، ۸ دارو به‌خودشان اختصاص داده‌اند. طبق اعلام غذاودارو، این ۸ دارو عبارتند از: آموکسی سیلین، سفکسیم، IVIG، ادالت کلد، انوکساپارین، متفورمین، استامینوفن و کوآموکسی‌کلاو. بخشی از این داروها نیز بدون نسخه قابل دستیابی هستند.

تغذیه و سلامت

غذاهایی برای رفع خستگی

آیا اغلب شب‌های خود را با غلت زدن در تخت و تلاش مفرط برای خوابیدن سپری می کنید و با احساس خستگی از خواب بیدار می‌شوید؟ این ضعف و خواب ناکافی نشان کمبود منیزیم است که ممکن است منجر به چندین مشکل سلامتی مانند گرفتگی عضلات شود. با این حال، ساده‌ترین راه برای رفع این وضعیت، گنجاندن غذاهای غنی از منیزیم در رژیم غذایی روزانه است.

چگونه کمبود منیزیم بر سلامتی تأثیر می‌گذارد؟

سطح ناکافی منیزیم در بدن ممکن است بر سلامت جسم و روان تأثیر منفی بگذارد. کمبود منیزیم ممکن است باعث گرفتگی ناگهانی عضلانی، ضعف و خستگی شود، زیرا این ماده معدنی عملکرد مناسب ماهیچه‌ها را تضمین و به متابولیسم (سوخت‌وساز) انرژی کمک می کند. علاوه بر این، کمبود این ماده معدنی می تواند منجر به مشکلات قلبی و عروقی مانند ضربان قلب نامنظم و فشار خون بالا شود، چرا که منیزیم برای حفظ سلامت قلب و تنظیم فشار خون ضروری است. در واقع، کمبود شدید منیزیم ممکن است عواقب جدی داشته باشد که می تواند بر استخوان، عملکرد اعصاب و سلامت کلی تأثیر بگذارد. برخی از غذاهای رایج وجود دارد که می‌توانند به‌طور طبیعی سطح منیزیم را در بدن افزایش دهند.

■ اسفناج: اسفناج یکی از بهترین منابع گیاهی منیزیم است. اسفناج پخته شده در هر ۱۰۰ گرم حدود ۷۹ میلی گرم منیزیم را فراهم می کند. استفاده از اسفناج در سالاد، سوپ، ماست یا همراه سیب زمینی سرخ شده یا حتی آنگونه که در کشور ما مرسوم است به‌صورت خورش می‌تواند به افزایش مصرف منیزیم کمک کند.

■ بادام: بادام غنی از مواد مغذی و سرشار از منیزیم است و در هر ۱۰۰ گرم حدود ۲۶۸ میلی گرم منیزیم دارد. خوردن بادام به همراه سایر مغزها و آجیل‌ها یا اضافه کردن آن به گرانولا، راه‌های آسانی برای افزایش مصرف منیزیم هستند.

■ تخم کدو تنبل: تخم کدو تنبل یکی دیگر از منابع عالی منیزیم است که در هر ۱۰۰ گرم تقریبا ۵۳۵ میلی گرم منیزیم دارد. پاشیدن تخم کدو تنبل روی سالاد، بلغور جو دوسر یا ماست می‌تواند باعث رفع نیاز روزانه به منیزیم شود.

■ شکلات تلخ: شکلات تلخ نه‌تنها خوشمزه است، بلکه منبع خوبی از منیزیم نیز هست و در هر ۱۰۰ گرم تقریبا ۲۲۸ میلی گرم منیزیم دارد. انتخاب شکلات تلخ با محتوای کاکائوی بالا (حدود ۷۰ درصد یا بیشتر) می‌تواند منیزیم روزانه مورد نیاز بدن را فراهم کند.

■ لوبیای سیاه: در هر ۱۰۰ گرم، تقریبا ۱۶۰ میلی گرم منیزیم دارد. گنجاندن لوبیای سیاه در غذاهایی مانند انواع آش‌های ایرانی، سالاد یا سوپ می‌تواند به افزایش سطح منیزیم شما کمک کند.

در استفاده از رژ لب افراط نشود

خانم‌ها دقت داشته باشند که استفاده افراطی از رژ لب، می‌تواند خطرآفرین باشد. به‌گفته سازمان غذاودارو، استفاده افراطی از رژ لب به واسطه وجود مواد مضر زیادی چون فلزات سنگین سرب، کادمیوم، جیوه و آنتیموان، می‌تواند سلامت را به خطر بیندازد. باقی ماندن رژ لب برای ساعت‌ها روی لب، می‌تواند باعث جذب آنها به بدن و ورود مواد سمی به آن شود.

یک حقیقت جدید درباره رژیم فستینگ

محققان کاهش وزن، اخیرا اشاره کرده‌اند درست است که رژیم‌های فستینگ رواج زیادی یافته، اما اگر شما فقط کالری دریافتی روزانه‌تان را کاهش دهید، بدون توجه به زمانی که غذا می‌خورید، کاهش وزن را تجربه خواهید کرد. به نوشته مدیسن نت، محققان این کارآزمایی می گویند بین رژیم فستینگ و غیراز آن، تفاوتی در کاهش وزن وجود نداشت.

خبرهایی که نمی بینید

قلیان اکسیژن ضرر ندارد؟

چند نکته درباره قلیان اکسیژن که با ترکیب گاز اکسیژن و گازخنده عرضه می‌شود و اما طرح مطالعاتی وزارت بهداشت است

گزارش
مریم سرخوش
روزنامه‌نگار

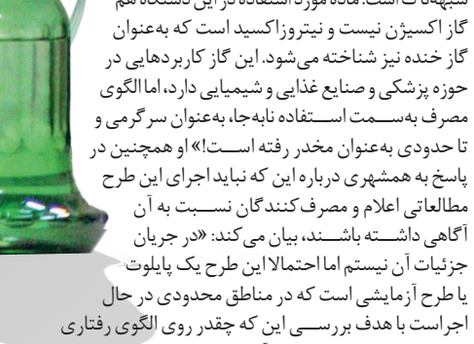
چند روزی است که بحث بر سر قلیان‌های اکسیژن داغ شده؛ قلیان‌هایی که البته عمر تازه‌ای ندارند و گفته می‌شود که چندسالی است در برخی کافه‌های خاص عرضه می‌شوند. عرضه کنندگان از فوایدش می گویند و سوی دیگر هم معترضان به مضر بودن آنها قرار گرفته‌اند. یک جست‌وجوی ساده در فضای مجازی، زنجیره‌ای از کافه‌های مختلف را پیش‌روی تان قرار می‌دهد که شما را به کشیدن قلیان اکسیژن که ماهیت شادی آور هم دارد، دعوت می کنند؛ قلیان‌هایی که گفته می‌شود ترکیب گاز اکسیژن و گاز N_2O (نیتروزاکسید) دارند، اما هنوز هیچ مستندات علمی‌ای درباره کم‌خطر بودن آنها هنگام مصرف این قلیان‌ها اعلام نشده است. خبرگزاری تسنیم هم دیروز در گزارشی ادعا کرد این قلیان‌ها، طرح مطالعاتی وزارت بهداشت برای جایگزینی قلیان‌های تنباکویی و زغالی است تا متولیان نظام سلامت از طریق مصرف‌کنندگان به عوارض پیدا و پنهان استعمال قلیان اکسیژن پی ببرند! این در حالی است که تبلیغات شدیدی برای افزایش مصرف این قلیان‌ها شکل گرفته و تعداد کافه‌های عرضه‌کننده هم در حال افزایش هستند. شاید نخستین برخورد با این نوع کالا شهریور سال ۹۷ بود که نماینده وزیر بهداشت در کمیسیون ماده ۱۱ تعزیرات حکومتی دانشگاه علوم پزشکی شیراز از تعطیلی کافه‌ای خبر داد که قلیان‌هایی با ترکیب گاز خنده و اکسیژن با تبلیغ کمک به تسریع در ترک اعتیاد عرضه می کند، اما به دلیل تهدید سلامت عمومی تعطیل شد. حالا ارائه‌دهندگان این کالا می گویند مجوزهای لازم برای عرضه قلیان اکسیژن را از معاونت بهداشت وزارت بهداشت گرفته و فعالیت‌های‌شان درباره قلیان با گاز نیتروزاکسید و اکسیژن هم با نظارت اداره کل تجهیزات و ملزومات پزشکی سازمان غذا و دارو و مرکز تحقیقات و پیشگیری دخانیات است. قلیان‌هایی که البته قیمت کمی هم ندارند و یک‌ساعت مصرف آنها چیزی حدود ۲۵۰ تا ۳۵۰ هزار تومان می‌شود، برای تجربه‌اولی‌ها هم ۵دقیقه تست رایگان است.

شادی‌های زودگذر در قلیان‌های اکسیژن

متصدی کافه‌ای در محدوده پونک تهران در پاسخ به همشهری درباره قلیان‌های اکسیژن می گوید: «این قلیان‌ها شبیه قلیان‌های عادی و برای مصرف یک‌ساعته است، یک تا ۴نفر هم می‌توانند همزمان استفاده کنند. این قلیان‌ها زغال، تنباکو و البته دود هم ندارند. ترکیب گاز اکسیژن با گاز خنده است که باعث شادی یا حالت سرخوشی موقت می‌شود. به همین دلیل طرفداران آن در حال افزایش هستند.» به‌گفته این کافه‌دار برای اینکه افراد دچار مشکل نشوند، ۵دقیقه تست رایگان دارند. اگر مشکلی نداشتند، می‌توانند ادامه دهند. هزینه هر قلیان اکسیژن هم برای یک‌ساعت ۲۵۰هزار تومان است.
او درباره رفع حالت‌های ناشی از مصرف این قلیان هم عنوان می‌کند: «خیلی کوتاه، به محض آنکه دیگر شیلنگ را در دست نداشته باشید، دیگر حالت خوشی در شما وجود ندارد.»
این کافه‌دار در پاسخ به این سؤال که وزارت بهداشت قصد دارد، چنین قلیان‌هایی را جایگزین قلیان‌های دودی و زغالی کند و آیا قابل اجراست، می گوید: «اینها ۲مقوله جدا هستند و هر کدام هم طرفداران خودشان را دارند. ما هر دو را عرضه می‌کنیم و طی این چند سال مشتری‌های هر دو قلیان تقریبا مساوی بوده‌اند، یعنی از هر ۲۰مشتری ما، ۱۰نفر قلیان اکسیژن می‌خواهند و مابقی قلیان زغالی. این انتخاب کاملا سلیقه‌ای است و نمی‌توان چندان امیدوار بود که قلیان‌های دودی با این اکسیژنی‌ها حذف شوند.» کافه‌دار دیگری در خیابان مطهری هم درباره قلیان اکسیژن به همشهری می‌گوید: «از اول امسال ۵۰هزار تومان نرخ ما افزایش پیدا کرده و هر قلیان برای مصرف یک‌ساعته ۳۵۰هزار تومان است. البته قیمت ما خوب است و خیابان‌های بالای شهر دوبرابر گران‌تر هستند.» او درباره اینکه آیا این قلیان‌ها در بیرون از کافه‌های عرضه‌کننده هم وجود دارد؟ عنوان می‌کند: «خیر، فروش مغازه‌ای ندارند. این قلیان‌ها فقط در شعبه‌های خاص عرضه می‌شوند. در این قلیان‌ها گاز خنده با اکسیژن ترکیب می‌شود و برای سلامت بدن هم خوب است.» با وجودی که کافه‌دارها تنها از فواید و بی‌ضرر بودن این قلیان‌ها صحبت می کنند، اما تسنیم در گزارشی نوشته که برخی مصرف‌کنندگان این قلیان‌ها رفتارهای غیرعادی دارند و حتی دچار بیهوشی هم می‌شوند. عرضه آنها هم در کافه‌های تهران و دیگر شهرها برای مصرف‌کنندگان عوارض بسیار عجیب و بعضا خطرناک داشته است، اما منجر به بروز واکنش از سوی وزارت بهداشت برای توقف در عرضه آن نبوده است.

بی‌خبری مصرف‌کنندگان از طرح مطالعاتی

براساس اعلام وزارت بهداشت طرح مطالعاتی قلیان‌های اکسیژن ۲ سالی است که به‌صورت آزمایشی با نظارت وزارت بهداشت در ۱۰ استان آغاز شده است. بعد از مشخص شدن نتایج مطالعه که با نظارت دانشگاه‌های علوم پزشکی مرتبط انجام می‌شود و درصورت اثبات اثربخشی و تأثیر آن بر کاهش مصرف قلیان دخانی، طرح به‌صورت سراسری اجرا خواهد شد. این در حالی است که تسنیم در ادامه گزارش خود عمر عرضه این قلیان‌ها را ۸ساله، یعنی از سال ۹۵ اعلام کرده و نوشته «سؤال اینجاست که بعد از ۸سال عرضه و مصرف این قلیان همچنان در حالت مطالعاتی قرار دارد و نتایج مخرب و اعتیادآور آن هنوز هم برای وزارت بهداشت احراز نشده است؟!» بررسی‌های همشهری از کافه‌های دارای مجوز برای عرضه این قلیان‌ها هم نشان می‌دهد، مراکز شرکت‌کننده در این طرح مطالعاتی، به مشتریان خود چنین چیزی را اعلام نمی‌کنند.
البته بهزاد ولی‌زاده، رئیس دبیرخانه ستاد کشوری کنترل دخانیات وزارت بهداشت درباره عرضه آزادانه قلیان اکسیژن در سطح شهر تهران و بسیاری از استان‌های کشورمان و عوارض خطرناکی که پس از استعمال آن در افراد مشاهده می‌شود اینطور توضیح داده است که «این وسیله ثبت اختراع شده و بعد از اینکه تأییدیه آن از سازمان غذا و دارو گرفته شد به‌عنوان تجهیزات پزشکی ثبت شده است. این قلیان‌ها با نظارت دانشگاه‌های علوم پزشکی عرضه می‌شود و مراکز صنفی هم با رضایت خودشان در این طرح مشارکت می‌کنند.»
او تأکید کرده است: «در مرحله اولیه مطالعه، شاخص‌های سلامتی هنگام استفاده از این دستگاه مورد بررسی قرار گرفته که نتایج نشان داده براساس شاخص‌های مدنظر، استفاده از قلیان اکسیژن ضرری را از نظر سلامتی افراد ندارد.»
او گفته است: «چیزی که در ایران به‌عنوان قلیان اکسیژن شناخته می‌شود، به‌نوعی الگوبرداری و تغییر فرم چیزی است که در کشورهای دیگر با عنوان اکسیژن‌کلاب شناخته می‌شود؛ این یک اسم شبهه‌ناک است. ماده مورد استفاده در این دستگاه هم گاز اکسیژن نیست و نیتروزاکسید است که به‌عنوان گاز خنده نیز شناخته می‌شود. این گاز کاربردهایی در حوزه پزشکی و صنایع غذایی و شیمیایی دارد، اما الگوی مصرف به‌سمت استفاده نابه‌جا، به‌عنوان سرگرمی و تا حدودی به‌عنوان مخدر رفته است!» او همچنین در پاسخ به همشهری درباره این که نباید اجرای این طرح مطالعاتی اعلام و مصرف‌کنندگان نسبت به آن آگاهی داشته باشند، بیان می‌کند: «در جریان جزئیات آن نیستم اما احتمالا این طرح یک پایلوت یا طرح آزمایشی است که در مناطق محدودی در حال اجراست با هدف بررسی این که چقدر روی الگوی رفتاری افراد موثر است. نه یک کارآزمایی بالینی مشابه داروها که نیاز باشد عوارض آن تست شود و ظرائف آن هم در نظر گرفته شود.» جهانپور در پاسخ به این سوال که آیا چنین طرح‌هایی می‌توانند در کاهش مصرف دخانیات و قلیان موثر باشد، عنوان می‌کند: «در کشورهای دیگر هم مواجهه با این موضوع مختلف بوده است، برخی این ماده را ممنوع و برخی مجاز اعلام کرده‌اند و به شکل اسپری و کپسول‌های دستی در دسترس است. با توجه به این که موضوع قلیان بومی کشورهای آسیایی از جمله ایران، ترکیه و کشورهای حاشیه خلیج فارس و عربی است، این مساله در کشورهای غربی و آمریکایی چندان موضوعیت ندارد. اگر بررسی می‌شود از این نظر است که احتمالا عوارض این ماده کمتر از استنشاق قلیان‌ها و تنباکوهاست و آیا می‌تواند منجر به تغییر الگوی مصرف شود. اگر رفتاری کم‌خطرتر باشد، ممکن است سیاستگذار به سمت این برود که افراد را به سمت رفتارهای کم‌خطرتر سوق دهد. احتمالا وزارت بهداشت هم از این منظر به موضوع نگاه کرده است.»



عوارض ترکیب گاز خنده و اکسیژن

مطالعات علمی اعلام می‌کند نیتروزاکسید (گاز خنده)، گازی بی‌رنگ و بو است که گاهی برای بیهوشی و ضد درد استفاده می‌شود. در قلیان‌های اکسیژن این گاز با اکسیژن مخلوط می‌شود تا یک تجربه تفریحی یا اجتماعی برای مصرف‌کنندگان ایجاد کنند. این ترکیب گازها هنگام استنشاق می‌تواند یک اثر سرخوشی یا خنده ایجاد کند. با این حال، یک نکته مهم وجود دارد، اینکه استفاده از آن در خارج از محیط پزشکی می‌تواند خطرناک و مضر باشد. این گاز می‌تواند باعث ایجاد طیفی از عوارض جانبی از جمله سرگیجه، گیجی، حالت تهوع و اختلال در هماهنگی بدن شود. استنشاق آن در غلظت‌های بالا یا برای دوره‌های طولانی هم می‌تواند منجر به خطرات جدی‌تری برای سلامتی شود، مانند کمبود اکسیژن، از دست دادن هوشیاری یا حتی مرگ. علاوه بر این، مخلوط کردن نیتروزاکسید با اکسیژن در یک قلیان اکسیژن یا دستگاه مشابه می‌تواند خطرات بیشتری را به همراه داشته باشد، زیرا مخلوط کردن یا دوز نادرست می‌تواند منجر به اثرات غیرقابل پیش‌بینی و خطرات بالقوه سلامتی شود. به همین دلیل توصیه می‌شود که از استنشاق آن در قلیان‌های اکسیژن خودداری شود.

نیتروزاکسید در رده اصلی گازهای گلخانه‌ای قرار دارد و آلوده‌کننده هواست

۱۰ استان
تهران، آذربایجان‌شرقی، البرز، فارس، خوزستان، گیلان، مازندران، کرمان، بوشهر و سیستان و بلوچستان در طرح مطالعاتی وزارت بهداشت برای قلیان اکسیژن قرار دارند.

گاز به جای تنباکو
در قلیان‌های اکسیژن گاز نیتروزاکسید به‌عنوان گاز خنده و شادی‌آور در ترکیب با اکسیژن مورد استفاده قرار می‌گیرد و متولیان حوزه سلامت انتظار دارند که استقبال از آن جایگزین اعتیاد به نیکوتین و تنباکو باشد.

بدون وابستگی
رئیس دبیرخانه ستاد کشوری کنترل دخانیات وزارت بهداشت عنوان کرده گازهای اکسیژن و N_2O اعتیادی برای مصرف‌کننده ایجاد نمی‌کند و به‌محض اینکه مصرف متوقف می‌شود فرد نیازی برای مصرف مجدد احساس نمی‌کند، بنابراین مصرف قلیان اکسیژن وابستگی نمی‌آورد.

تعهدنامه شرکت‌کنندگان در طرح
به‌گفته رئیس دبیرخانه ستاد کشوری کنترل دخانیات وزارت بهداشت، استفاده از مواد دیگری به جز نیتروزاکسید و اکسیژن در قلیان‌های اکسیژن مجاز نیست و دانشگاه‌های علوم پزشکی در استان‌های شرکت‌کننده در طرح مطالعاتی از قهوه‌خانه‌ها و کافی‌شاپ‌های شرکت‌کننده تعهدنامه‌هایی اخذ کرده‌اند.

عوارض

کارشناسان می‌گویند استفاده از قلیان اکسیژن ممکن است عوارض یا خطراتی داشته باشد، از جمله:

سمی بودن اکسیژن
تنفس با غلظت‌های بالای اکسیژن برای مدت طولانی می‌تواند منجر به مسمومیت با اکسیژن و آسیب ریه و سایر مشکلات سلامتی شود.

وابستگی
استفاده منظم از قلیان اکسیژن ممکن است منجر به وابستگی به اکسیژن مکمل شود که می‌تواند اثرات منفی بر توانایی بدن در تنظیم طبیعی سطح اکسیژن داشته باشد.

آلودگی
اگر تجهیزات به درستی نگهداری یا تمیز نشوند، خطر آلودگی با باکتری یا سایر عوامل بیماری‌زا وجود دارد.

مصاحبه
آرش نهاوندی؛ روزنامه‌نگار

فرهنگ سلامت خانواده و تغذیه سالم

روز «سلامت خانواده، غذای سالم و ورزش همگانی» عنوان یکی از روزهای «هفته سلامت» را به‌خود اختصاص داده است. خانواده سالم با فرهنگسازی در مورد سلامت، این امکان را به اعضایش می‌دهد که بهترین تصمیم‌ها را درخصوص سلامتی خودشان بگیرند. آموزش‌های مرتبط با تغذیه سالم، مراقبت از بدن و روح و تدابیر مربوط به پیشگیری از بیماری‌ها بخشی از این فرهنگ سلامت در خانواده هستند که درباره‌اش با مریم مظاهریون، متخصص تغذیه بالینی و رژیم‌درمانی و عضو انجمن تغذیه ایران، به گفت‌وگو نشسته‌ایم.

با توجه به اینکه در هفته سلامت هستیم، چه دلیلی سبب نامگذاری یکی از روزهای این هفته تحت عنوان «سلامت خانواده، غذای سالم و ورزش همگانی» شده است؟

همانگونه که مطلع هستید، تهیه غذای سالم یکی از ارکان اصلی سلامت هر فرد به شمار می‌رود و تصور من این است که بانوان نقش اصلی را در این زمینه عهده‌دار هستند. اگر بتوانیم به مادران و خانم‌های خانه‌دار در زمینه تغذیه سالم آموزش دهیم، گام بلندی در این زمینه برداشته‌ایم. در درجه اول آموزش به خانواده اهمیت دارد و بعد محل‌های دیگری که فرد به آنها وارد می‌شود، مانند مهدکودک‌ها و مدارس. پس در مرحله بعد تمرکز اصلی باید روی آموزش در مهدکودک‌ها و مدارس باشد.

درباره مراکز و مراحل دیگر آموزشی هم توضیح می‌دهید؟

از دیگر مراکزی که می‌توانیم آموزش‌ها را در آنها آغاز کنیم محل‌های کار و ادارات هستند. متأسفانه بارها دیده شده غذاهایی که برای کارمندان تهیه و طبخ می‌شود کیفیت خوبی ندارند. اکنون اکثر افراد ناگزیرند یا در محل کار غذا بخورند یا از رستوران‌های اطراف محل کار خود غذا تهیه کنند. اگر غذاهایی که ادارات، سازمان‌ها و ارگان‌ها برای پرسنل خود درنظر می گیرند غذای سالمی باشد، سلامت کارمندان تضمین می‌شود.

آیا پیروی از یک رژیم غذایی صحیح و سالم هزینه‌بر نیست؟

اگر واقعا کلاه خود را قاضی کنیم و مشاهده کنیم که در طول هفته‌ها و ماه‌ها چقدر مواد غذایی ناسالم مانند انواع شیرینی‌ها، تنقلات، چیپس و پفک و انواع نوشابه‌های شیرین، آب‌میوه‌های صنعتی دریافت می کنیم و از مصرف این غذاها و تنقلات ناسالم پرهیز کنیم، می‌توانیم هزینه‌ای را که پیش‌تر صرف آنها می کردیم به تهیه مواد غذایی سالم اختصاص دهیم.

در این سرفصل ویژه به ورزش همگانی نیز اشاره شده است.

مورد دیگری که دیده می‌شود کم‌تحرکی است. ساعات خیلی طولانی حضور در ترافیک سنگین شهری باعث می‌شود افراد تحرک کمی داشته باشند. کم‌تحرکی عامل بروز بسیاری از بیماری‌ها از جمله کبد چرب، دیابت، بیماری‌های قلبی و عروقی و مشکلات اسکلتی (استخوانی) است. اگر بتوانیم در کنار تغذیه سالم حداقل روزانه ۲۰ تا ۳۰دقیقه به فعالیت ورزشی اختصاص دهیم و در آخر هفته‌ها به همراه خانواده ورزش‌های خیلی ساده‌ای مانند رفتن به پارک، کوهستان و بازی‌های گروهی را مدنظر قرار دهیم تا حد زیادی می‌توانیم از بیماری‌های کبد چرب و دیابت که روند ابتلا به آنها با سرعت بسیار بالایی در حال افزایش است، پیشگیری کنیم.

آیا آمار دقیقی از میزان چاقی در ایران وجود دارد؟

نتایج بررسی‌هایی که در سال ۱۴۰۱ انجام شده نشان‌دهنده آن است که روند شیوع چاقی از سال ۱۳۵۹ تا بهمن سال ۱۴۰۱ تقریبا ۵,۵برابر شده است. براساس آماری که آبان‌ماه ۱۴۰۲ ارائه شده حدود ۶۰درصد از افراد ۲۰سال به بالا در کشور مبتلا به چاقی هستند که در کلانشهرهایی مانند تهران این آمار به ۷۰درصد هم می‌رسد. مهم‌ترین دلایل افزایش میزان چاقی در کشور هم کم‌تحرکی و دریافت غذاهای ناسالم است.

غذای سالم و ورزش چه نقشی در بهبود خلق و خو و جلوگیری از پرخوری عصبی دارند؟

امروزه ثابت شده که تحرک بدنی باعث سلامت قلب و عروق، کنترل پیشروی بیماری کبد چرب و کاهش خطر ابتلا به دیابت، افزایش قدرت عضلات، پیشگیری از پوکی استخوان، کاهش فشار خون، کاهش اثر ابتلا به برخی از سرطان‌ها و از همه مهم‌تر، بهبود خلق و خو می‌شود. خیلی از مراجعین ما می‌گویند که دچار پرخوری عصبی هستند. ورزش یکی از بهترین ابزارها برای کنترل پرخوری عصبی است به‌دلیل اینکه زمانی که ورزش می کنید، خلق و خوی شما بهبود پیدا می‌کند، هورمون‌های مرتبط با کاهش افسردگی و افزایش سرخوشی در بدن ترشح می‌شود و به مرور زمان و به‌طور مستقیم باعث کاهش پرخوری عصبی و در نتیجه کاهش وزن می‌شود.

چه توصیه‌ای برای فرهنگسازی در زمینه تغذیه سالم و ورزش همگانی در جامعه دارید؟

در درجه اول، آموزش اهمیت دارد. اگر مادری در زمینه تغذیه سالم و فعالیت بدنی آموزش ببیند به کودک و همسر خود نیز می‌تواند آموزش دهد. مرحله بعدی آموزش به مسئولان مهدکودک‌ها و مدارس است تا غذا و میان‌وعده‌های سالم به کودکان ارائه دهند. بنابراین مربیان بهداشتی که در مدارس هستند و افرادی که مسئول برنامه‌ریزی منوهای غذایی بچه‌ها هستند باید به مواردی برای تهیه غذای سالم توجه داشته باشند. مرحله بعد نیز ارگان‌ها و نهادها هستند که باید غذای سالم در اختیار کارمندان خود بگذارند. به‌جای تهیه غذاهای ارزان و بی کیفیت، غذاهای باکیفیت و سالم در اختیار کارمندان خود قرار دهیم که سلامت آنها تضمین شود و بازده کاری‌شان در مؤسسه یا نهادی که در آن کار می کنند افزایش یابد.