

همیشه‌های تندرستی



چرا ۹۰ درصد ایرانی‌ها کمبود ویتامین دی دارند؟

قهر یک ویتامین با ایرانیان

گزارش
پوئانه بندی
روزنامه‌نگار

چند درصد کمبود دارند؟

عواملی که کمبودها را تشدید می‌کنند

در ایران طبق آمارهای موجود، بیش از ۸۰ درصد جمعیت ایران (و به گفته برخی متخصصان، حدود ۹۰ درصد ایرانی‌ها) دچار کمبود ویتامین دی هستند که رنگ خفگی برای سلامت جامعه محسوب می‌شود؛ چرا که

اما جرابیش از ۸۰ درصد ایرانی‌ها - مرد و زن - دچار کمبود ویتامین دی هستند یا آن را به میزان کافی دریافت نمی‌کنند؟ به گفته متخصصان، ویتامین دی باید از طریق تغذیه و نور آفتاب به بدن افراد برسد. میزان مواجهه با نور آفتاب در میزان ساخته شدن ویتامین دی مؤثر است و پوشاندن بدن، عدم مواجهه با نور آفتاب، آلودگی هوا و... می‌توانند میزان

کمبود ویتامین دی، یک مشکل جهانی است و در افرادی که در مناطق با تابش محدود خورشید زندگی می‌کنند، شیوع بیشتری دارد. هر چند مطالعات متعددی نشان داده که ساکنان بسیاری از شهرها و کشورها که در معرض تابش بیشتر نور خورشید هستند هم دچار کمبود این ویتامین هستند که دلایل آن می‌تواند آلودگی هوا، رنگ پوست افراد، زاویه تابش خورشید، قرار گرفتن در فضای باز به مدت کم و عوامل دیگر باشد.

آزمایش‌ها و نشانه‌ها

دکتر ایرج خسرونی، فوق تخصص گوارش و بیماری‌های کبد و رئیس انجمن متخصصان داخلی کشور در این باره به همشهری می‌گوید: متأسفانه آزمایش‌هایی که در سال‌های اخیر دارد انجام می‌شود و مانع از بررسی می‌کنیم، نشان می‌دهد که ۹۰ درصد ایرانی‌ها کمبود ویتامین دی دارند؛ حالاً یا به دلیل رژیم غذایی غلط است یا به دلیل در معرض آفتاب نبودن به میزان کافی.

عوارض کمبود ویتامین دی را جدی بگیرد

رئیس انجمن متخصصان داخلی کشور با تأکید بر اینکه پوکی استخوان یا اُستئوپوروز (Osteoporosis) و ناراحتی‌های استخوانی از مهم‌ترین عوارض کمبود کلسیم و ویتامین دی است، ادامه می‌دهد: برای همین است که اکثر ایرانی‌ها بعد از ۵۰ سالگی دچار پوکی استخوان و ناراحتی‌های استخوانی می‌شوند. به گفته این پزشک، تأمین میزان کافی ویتامین دی به تقویت سیستم ایمنی و محافظت از بدن در برابر پوکی استخوان، پیشگیری از بیماری‌های قلبی، بیماری‌های عفونی و بیماری‌های خودایمنی کمک می‌کند و طبیعتاً کمبود آن هم باعث بروز عارضه‌های جسمی و روانی متعددی مثل ضعف استخوان‌ها، دردهای استخوانی، ضعف شدن عضلات، افسردگی و... می‌شود. دکتر خسرونی در پاسخ به این سؤال که آیا صحت دارد کمبود این ویتامین می‌تواند منجر به بروز سرطان هم شود، می‌گوید: خیر، مطالعاتی که این موضوع را تأیید کند، هنوز منتشر نشده است.

خانم‌ها کمبود بیشتری دارند

این متخصص گوارش با بیان اینکه کمبود ویتامین دی می‌تواند خود را به شکل خستگی، ضعف عضلانی، دردهای استخوانی مثل کمر درد، یابرد و اختلالات خلقی نشان دهد، می‌گوید: معمولاً آقایان کمتر از خانم‌ها دچار کمبود این ویتامین می‌شوند و دلیلش هم این است که آقایان بیشتر در معرض نور خورشید هستند، خانم‌های زیادی خانه‌دار هستند و فعالیت بیرون از خانه ندارند یا کمتر دارند. خانم‌ها بیشتر از آقایان ضدآفتاب استفاده می‌کنند و این موضوع، جذب اشعه UV را که برای تولید ویتامین دی ضروری است کاهش می‌دهد و محدودیت غذایی خانم‌ها معمولاً به دلیل تلاش برای حفظ تناسب اندام و لاغری بیشتر است. همین دلایل باعث می‌شود که خانم‌ها بیشتر در معرض کمبود این ویتامین قرار بگیرند.

درباره ویتامین دی

اگر با کمبود ویتامین دی روبه‌رو هستید، باید بدانید که صرفاً دریافت آن با رژیم غذایی کار سختی است، چرا که در غذاهای کمی می‌توانید این ویتامین را پیدا کنید؛ پس به این منظور باید از مکمل‌های ویتامین دی استفاده کنید. این مکمل‌ها را می‌توانید از خانه‌های بهداشت به‌طور رایگان تهیه کنید؛ هر چند که قیمتی هم ندارد و از داروخانه هم می‌توانید بخرید. در ۲ ماه اول، توصیه می‌شود هفته‌ای یک عدد مکمل ۵۰ هزار مصرف شود. البته این برای وقتی است که قبلاً سابقه مصرف این مکمل را نداشته‌اید، چون این ویتامین یک مکمل محلول در چربی است، بهتر است با غذاهای حاوی چربی سالم مصرف شوند.

به بعد، بیشتر ایرانیان دچار پوکی استخوان و ناراحتی‌های استخوانی می‌شوند

۵۰ سالگی

۹۰ درصد ایرانیان، دچار کمبود ویتامین دی به درجات مختلف هستند



دلایل کمبود ویتامین دی در ایران

- تغذیه نامناسب
- نور ناکافی آفتاب
- آلودگی هوا

خوراکی‌های قاتل افسردگی

اگر چه رژیم غذایی خاصی برای تسکین افسردگی وجود ندارد اما یک رژیم غذایی سالم ممکن است به عنوان بخشی از درمان، کلی کمک کننده باشد. البته تحقیقات هم نشان داده که افراد چاق و کسانی که غذاهای ناسالم می‌خورند بیشتر در معرض خطر ابتلا به افسردگی هستند و باید خوراکی‌های سالم جایگزین شود که برخی از آنها را در ادامه می‌خوانید.

توصیه

عدد خبر



۲۲۶ مورد

تب‌دنگی از ابتدای امسال تاکنون در کشور شناسایی شده است. قیاد مرادی، سرپرست مرکز مدیریت بیماری‌های واگیردار وزارت بهداشت با اعلام این خبر گفته کشور ما اکنون کاملاً مستعد است که این بیماری فراگیر به افراد دیگر منتقل شود. استان‌های سیستان و بلوچستان، فارس، هرمزگان، قزوین، گیلان و اصفهان مواردی از ابتلا را دارند.



۱۹۵ هزار

دوز واکسن ایرانی آنفلوآنزا برای تزریق رایگان به گروه‌های پرخطر به وزارت بهداشت تحویل شده است. البته به گفته سیدحیدر محمدی، رئیس سازمان غذا و دارو قرار است ۲۰۰ هزار دوز از این واکسن هم در داروخانه‌ها توزیع شود. حدود یک میلیون و ۸۰۰ هزار دوز واکسن وارداتی هم تاکنون در داروخانه‌ها توزیع شده است.

تصویرسازی: محمد علی خلصی

تغذیه
آرژنایندی
روزنامه‌نگار

مضرات خوردن بیسکوئیت با چای

خوردن بیسکوئیت همراه با چای یا زدن بیسکوئیت در چای عادت‌های ناسالمی است. برای اکثر مردم کشورهای ایران، هند و بریتانیا، کسی از خوردن این ترکیب غذایی خوشمزه احساس بدی ندارد، اما بهتر است بدانید که اگر این شرایط برای شما تبدیل به عادت شده می‌تواند عواقب ناسالمی هم داشته باشد. چای و بیسکوئیت، به‌ویژه یا شکر و چربی‌های ناسالم، ممکن است در درازمدت منشا چندین بیماری شوند که بخشی از آنها را در ادامه می‌خوانید.

قند بالا

بیشتر بیسکوئیت‌ها، از جمله بیسکوئیت‌هایی که در سوپرمارکت‌ها به فروش می‌رسند، با شکر تصفیه شده پر می‌شوند. هنگامی که آنها را همراه چای می‌خورید، منجر به افزایش قابل توجه سطح قند خون می‌شوند؛ به همین دلیل شانس ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهند و به افزایش وزن کمک می‌کنند.

بدون کالری

بیسکوئیت‌ها معمولاً از آرد سفید و شکر تهیه می‌شوند و ارزش غذایی ندارند. همچنین عاری از ویتامین‌ها، مواد معدنی یا فیبرها هستند و فقط منجر به افزایش وزن می‌شوند. بیسکوئیت‌ها زمانی که همراه با چای خورده می‌شوند به دلیل ناتوانی در سیر کردن یا رفع گرسنگی فرد، باعث پرخوری می‌شوند.

چربی‌های ترانس و روغن‌های بد

بیشتر بیسکوئیت‌های آماده حاوی چربی‌های ترانس و روغن‌های هیدروژنه هستند که به سلامت قلب آسیب می‌زند. چنین چربی‌هایی سطح کلسترول بد را افزایش و سطح کلسترول خوب را کاهش می‌دهند. افزایش سطح کلسترول بد باعث بروز بیماری‌های قلبی و حتی سکته می‌شود.

مشکلات گوارشی

چای حاوی تانن است که باعث افزایش اسیدیته معده می‌شود. نوشیدن چای با بیسکوئیت‌های غنی از کربوهیدرات که حاوی قند و آرد تصفیه شده بالایی هستند می‌تواند مشکلات گوارشی مانند ریفلاکس معده، نفخ و سوءهاضمه را تشدید کند.

پر خوری بی‌فکر

نوشیدن چای اغلب مربوط به زمان رویدادهای اجتماعی یا زمان استراحت و اوقات فراغت است. در این مواقع فرد بدون توجه به تعداد بیسکوئیتی که مصرف می‌کند، تمایل به خوردن بیشتر دارد. از آنجایی که بیسکوئیت‌ها سیری طولانی مدت ایجاد نمی‌کنند، مصرف بیش از حدشان منجر به دریافت کالری اضافی، شکر و چربی‌های ناسالم می‌شود.

افت شدید قند خون

بیسکوئیت حاوی مقدار زیادی قند و کربوهیدرات تصفیه شده است که بدن به راحتی آنها را جذب می‌کند و باعث بالا رفتن سطح قند خون می‌شود. وقتی اوج گیری قند از بین می‌رود، افتی شدید رخ می‌دهد که باعث احساس خستگی و بد خلقی می‌شود. این الگو ممکن است در چرخه‌های بد غذایی ظاهر شود.

مشکلات بهداشت دهان و دندان

بیسکوئیت‌ها ماهیتی چسبناک دارند و به دندان‌ها می‌چسبند؛ به همین دلیل خطری برای ایجاد پوسیدگی و سلامت دندان هستند. قند موجود در چای و بیسکوئیت، از باکتری‌های مضر موجود در دهان تغذیه می‌کند که منجر به تشکیل پلاک دندان، حفره‌ها و بیماری‌های لثه می‌شود.



۱۰۸ آمبولانس

جدید رونمایی و در نقاط مختلف کشور توزیع شد. طاهر موهبتی، معاون توسعه مدیریت و منابع وزارت بهداشت البته گفته که همچنان ۳ هزار دستگاه آمبولانس فرسوده در ناوگان اورژانس کشور وجود دارد، اما نوسازی و تجهیز این ناوگان از اولویت‌های دولت چهاردهم است و حدود ۲۵۰۰ میلیارد تومان برای این کار در نظر گرفته خواهد شد.



۱۵۰۰ واحد

خونی روزانه در مراکز تهران توزیع می‌شود، اما میزان خون اهدایی روزانه ۲۰۰ واحد است. سیدمنظر شبر، مدیرکل انتقال خون استان تهران با اعلام این مطلب گفته با روند کاهش اهدای خون در پایتخت مواجهیم و شروع فصل پاییز و ماه مهر نیز مزید بر علت شده و مراجعه مردم برای اهدای خون را تحت تأثیر قرار داده است. از مردم می‌خواهیم برای اهدای خون به پایگاه‌های خون مراجعه کنند.



جایگزین‌های سالم

برای کاهش مضرات مصرف توأم چای و بیسکوئیت، چند گزینه سالم‌تر هم وجود دارد:

- ۱ آجیل و دانه‌ها را می‌توانید جایگزین چای کنید.
- ۲ میوه تازه را می‌توانید بدون شکر اضافه شده و چربی‌های ناسالم همراه با بیسکوئیت میل کنید.
- ۳ کراکرهای سبوس‌دار هم جایگزین خوبی برای بیسکوئیت و تامین فیبر و انرژی پایدار در بدن هستند.
- ۴ تنقلات خانگی هم می‌تواند یک میان‌وعده غذایی جالب به جای چای و بیسکوئیت باشد.