

چرا قند و نشاسته دوست داریم؟

به قندها، نشاسته‌ها و فیبرهایی که در مواد غذایی مختلف وجود دارند، کربوهیدرات گفته می‌شود. کربوهیدرات از مواد مغذی محسوب می‌شود و می‌توان آن را جزو آ‌م‌ش‌ع غذایی اصلی به شمار آورد. کربوهیدرات‌ها در میوه‌ها، سبزیجات، غلات و لبنیات وجود دارند و می‌توان آنها را اصلی‌ترین منبع انرژی بدن به شمار آورد. برای حفظ تناسب اندام و کاهش وزن ما ناگزیر به حذف کربوهیدرات‌های شیرین و روی آوردن به کربوهیدرات‌های سالم هستیم. آیا می‌خواهید در مورد اینکه چرا نمی‌توانیم کربوهیدرات‌ها را ترک کنیم بیشتر بدانید؟ یا خواندن این مطلب متوجه دلایل علاقه زیاد ما به قند و نشاسته خواهید شد.

نقش پررنگ قند و نشاسته در شادی و آرامش

به گفته محققان، زمانی که ما تحت استرس زیادی هستیم، مغزمان به‌دنبال آرامش است. قندها و نشاسته‌ها می‌توانند اسید آمینه‌ای به نام تریپتوفان را وارد مغز کنند. هنگامی که سطح تریپتوفان در مغز افزایش می‌یابد، مغز ما سروتونین بیشتری تولید می‌کند. سروتونین هورمون شادی است که وقتی احساس آرامش می‌کنیم در بدن تولید می‌شود. بنابراین با خوردن مقداری غذای ناسالم یا فرآوری‌شده مانند کیک و شکلات، احساس خوبی داریم. اما این هورمون سروتونین نیز به همین سرعت پایین می‌آید؛ زیرا مقدار آن به کربوهیدرات‌ها بستگی دارد. در نتیجه بدن احساس کمبود کربوهیدرات می‌کند و ما دوباره شروع به خوردن کربوهیدرات می‌کنیم.

انواع کربوهیدرات‌ها

به‌طور کلی آ‌م‌ش‌ع کربوهیدرات وجود دارد؛ اولی کربوهیدرات‌های سالم و دومی کربوهیدرات‌های ناسالم. کربوهیدرات‌های ناسالم شامل غذاهای ناسالم و فرآوری‌شده مانند شیرینی، کیک، شکلات، کلوچه و چیپس است، به‌خصوص چیزهایی که از شکر و محصولات شیر و لبنیات، گوشت، حبوبات، چربی‌ها، روغن‌ها و شیرینی‌ها با کمترین میزان مصرف است. ۲. مراقب دریافت کالری باشید و به‌نشانه‌های گرسنگی و سیری خود توجه و بخش زیادی از بشقاب غذایتان را با سبزیجات غیرنشاسته‌ای پر کنید.

وضعیت دورریز غذا در ایران

به گفته سازمان غذا و دارو، آمار دقیقی از میزان دورریز غذا در ایران در دسترس نیست، اما سازمان غذا و دارو و دیگر نهادها به‌دنبال کاهش این دورریزها و افزایش بهره‌وری در تولید و مصرف غذا هستند. این سازمان‌ها برنامه‌های متعددی برای مدیریت بهتر صنایع غذایی و کاهش ضایعات دارند.

گزارش

مریم سرخوش

روزنامه‌نگار

محمد نوروزی، رئیس انجمن تغذیه بالینی ایران اعلام کرده که همه‌گیری چاقی و عوارض ناشی از آن در کشور با سرعت

هیولای چاقی در کمین ایرانی‌ها

ایران جزو ۵۰ کشور دارای افراد چاق دنیاست، اما با رشد ۶درصدی سالانه پیش‌بینی می‌شود تا ۱۰سال آینده رتبه تکریمی خواهد داشت



حدود ۸میلیون مرگ سالانه منتسب به فاکتورهای خطر تغذیه‌ای است.

خسارت مالی بیماری‌های ناشی از چاقی

چاقی و افزایش وزن عامل اصلی ایجاد افزایش فشار خون است، اما خطرات دیگری از جمله بیماری‌های قلبی، دیابت، اختلالات کلیوی و بسیاری از مشکلات دیگر را هم به همراه دارد. به همین دلیل افزایش نرخ چاقی در کشور، دقیقاً با شیوع بیشتر بیماری‌های غیرواگیر از جمله دیابت و فشار خون ارتباط دارد و می‌تواند بار مالی قابل توجهی به وزارت بهداشت و سازمان‌های بیمه‌گر تحمیل کند.

فشار خون

سال گذشته دانشگاه علوم پزشکی شیراز پس از پوشش ملی سلامت برای غربالگری فشارخون و دیابت اعلام کرد که براساس تحقیقات علمی انجام شده تقریباً ۲۵درصد جمعیت بالای ۱۸سال کشور به فشارخون بالا مبتلا هستند.

■ در سال ۱۴۰۱ هر بیمار مبتلا به پرفشاری خون ۴.۲ میلیون تومان هزینه درمان داشته که ۷.۷میلیون مربوط به هر بیمار بستری و ۱.۷میلیون برای هر بیمار سرپایی بوده و سایر هزینه‌ها مربوط به درمان غیرمنتظیم بوده است. **نکته:** تیمی از بیماران مبتلا به پرفشاری خون در کشور هنوز شناسایی نشده‌اند و با تشخیص ابتدای قطعی آنها این هزینه‌ها برابر خواهد بود.

■ در سال ۱۴۰۲، به‌طور اختصاصی پرفشاری خون ۴هزارمیلیارد تومان برای دولت و جیب بیماران هزینه داشته است.

نکته: پیش‌بینی می‌شود هزینه درمان پرفشاری خون طی چند سال آینده به ۳۲هزار میلیارد تومان افزایش پیدا کند.

کشورهای دارای جمعیت چاق جهان

براساس جدیدترین داده‌های اعلام شده از سازمان جهانی بهداشت ۵کشور با شیوع بالای چاقی مواجهند.

۳۵٪

مکزیک

۳۰٪

عربستان سعودی

۲۸٪

انگلستان

۴۲٪

آمریکا

۳۰٪

نیوزیلند



معضل کمبود بیمار برای آموزش

رئیس انجمن پرودنتولوژی ایران اشاره می‌کند که یکی از مشکلات دانشکده‌های دندانپزشکی، نبود بیمار است که عملاً تبدیل به یک معضل برای این مراکز آموزش شده است. محمدرضا طالبی گفت: «مدیای ما در آموزش بیمارانی هستند که به دانشکده‌های دندانپزشکی مراجعه می‌کنند.»

یادداشت

درباره داروهایی که آلرژی را تشدید می‌کنند



علیرضا طالبی

با شروع فصل پاییز، عفونت‌های ویروسی شیوع می‌یابد و موضوعی که مدتی است در بیسن برخی پزشکان رایج شده، این است که برای بیماران سرم تجویز می‌کنند و داروهای مختلفی در سرم به بیماران تزریق می‌شود که روشی غلط است. این داروها عوارض دارند که ممکن است فرد را دچار مشکلات آلرژی شدید کند که بعضاً می‌تواند مرگبار باشد. دکتر محمد حسن بمائیان، دبیر انجمن آسسم و آلرژی ایران درباره ایسن موضوع مهم، یادداشتی برای روزنامه همشهری نوشته است که می‌خوانید.

«این روزها با شروع فصل سرما و شیوع بیماری‌های ویروسی، برخی مشاغل فرصت بیشتری برای ارائه خدمات به هموطنان عزیز دارند. در کنار زحمت‌های طاقت‌فرسای پزشکان خانوادۀ، اورژانس‌های شبانه‌روزی، کلینیک‌ها، مطب پزشکان عمومی، متخصصان داخلی، کودکان، عفونی، گوش و حلق و بینی و... عده قلیلی هم هستند که دانسته یا ندانسته اقدام به تجویز داروهای تزریقی متعدد و بدون جایگاه علمی می‌کنند و از یک طرف بر بار مالی و هزینه‌های درمان خانواده کشور می‌افزایند و از طرف دیگر جان بیماران را نیز به خطر می‌اندازند.

موضوع این است که اغلب بیماری‌های ویروسی، نیازی به مصرف داروی آنتی‌بیوتیک ندارند و استفاده چند داروی ساده که غالباً نیازی به نسخه پزشک هم ندارد، برای کنترل علائم آزاردهنده سرماخوردگی کافی است. تزریق دارو از طریق رگ و استفاده همزمان داروها از گروه‌های مختلف مثل آنتی‌بیوتیک، کورتیکواستروئید، داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی و انواع ویتامین‌ها نه تنها هیچ نقشی در درمان بیماری ویروسی ندارد، بلکه شانس عوارض دارویی و آکنش‌های آلرژیک به‌خصوص شوک حساسیتی را افزایش می‌دهد که می‌تواند بیمار را دچار خطرات شدید ناشی از مصرف همزمان داروهای تزریقی کند و حتی موجب مرگ او شود.

برای دور ماندن از این خطرات چند توصیه کاربردی ارائه می‌شود.

۱ با توجه به اینکه اغلب سرماخوردگی‌ها ویروسی هستند و طی یک تا ۲هفته بهبود حاصل می‌شود، با مصرف مایعات گرم و درصورت داشتن تب، با استامینوفن خوراکی علائم را کنترل کنید.

۲ اگر در شروع بیماری، تب بالا (بالای ۳۸.۵ تا ۳۹درجه) داشتید یا بعد از گذشت چند روز از علائم سرماخوردگی، تب بالا پیدا کردید، به پزشک مراجعه کنید.

۳ آنتی‌بیوتیک داروی ضدتب نیست؛ بنابراین با شروع تب، نیازی به مصرف آنتی‌بیوتیک نیست.

۴ با توجه به اینکه پتانسیل عوارض داروهای خوراکی و شدت عوارض کمتر از تزریقی‌ها به‌خصوص نوع وریدی است، تا حد امکان از داروهای تزریقی اجتناب شود.

۵ ترکیب چند دارو شناس و آکنش‌های دارویی را افزایش می‌دهد؛ لذا از تزریق وریدی چند دارو به‌طور همزمان اجتناب شود.

۶ داروهای مکمل یا تقویتی درصورت کمبود ماده‌ای خاص مثل ویتامین‌ها باید مصرف شوند و تجویز وریدی آنها هیچ‌ارجحیتی به نوع خوراکی ندارد؛ لذا درصورت نیاز از نوع خوراکی استفاده کنید.

۷ ازجمله داروهایی که احتمال واکنش آلرژیک آنها زیاد است، یکی گروه آنتی‌بیوتیک‌ها (خانواده بتا لاکتام) و دیگر داروهای مسکن غیراستروئیدی هستند. از این دو گروه دارو متأسفانه زیاد مصرف می‌شود، مثل برخی از انواع سفتریاکسون و گروه دوم آمپول کنترولاک که در برخی مراکز به‌طور همزمان و به‌صورت وریدی همراه با سرم به بیماران سرماخوردۀ (اعم از ویروس آنفلوآنزا یا کرونا) تجویز می‌شود و موارد متعددی منجر به واکنش‌های آلرژیک دارویی و شوک آنافیلاکسی شده است؛ لذا موکدا توصیه می‌شود از چنین روش درمانی اجتناب کنید.

۸ در این میان نقش نظارتی وزارت بهداشت، معاونت درمان دانشکده‌های سراسر کشور و سازمان نظام پزشکی بسیار مهم است و روشنگری انجمن‌های علمی نیز در این راستا یک تکلیف ملی، اخلاقی و علمی است. انتظار می‌رود بی‌تفاوت نباشیم.»

باهلمشهری

در مترو

دیده‌شوید

تبلیغات محیطی ایستگاه‌های مترو

تبلیغات بدنه قطار

تبلیغات درون واگن‌ها

پذیرش آگهی ۱۸۱۹

آگهی مناقصه

شرکت تعاونی مسکن ۱۲ فروردین به استناد مصوبه هیئت مدیره، در نظر دارد جهت اجرای فاز ۲ تاسیسات مکانیکی و برقی دو برج ۲۳ طبقه با زیربنای حدود ۳۴۰۰۰ متر مربع شامل اجرای لوله کشی آب سرد و گرم، لوله‌کشی برق، سیستم ارت و صاعقه گیر و نصب کف خواب توالت‌های ایرانی مطابق مشخصات اسناد مناقصه، از شرکتهای دارای گرید و رزومه قابل قبول متخصص واقع در منطقه ۲۲ تهران دعوت بعمل آورد. متقاضیان محترم می‌توانند جهت شرکت در مناقصه به شرح زیر اقدام نمایند:

مهلت دریافت اسناد مناقصه : از تاریخ ۱۴۰۳/۰۷/۲۸ لغایت ۱۴۰۳/۰۸/۰۳

تاریخ تحویل پاکات : ۱۴۰۳/۰۸/۰۷

مبلغ برآورد شده : مبلغ ۸۰۰/۴۱۵/۹۳۷/۱۵۴ ریال

تضمین شرکت در مناقصه: ۸/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال است که باید به نام دستگاه مناقصه گزار و به صورت ضمانتنامه بانکی دارای شماره سپاه ارائه گردد.

هزینه دریافت اسناد مناقصه: مبلغ ۱۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال واریز به حساب مشترک بانک سپه شماره ۸۲۱۰۴۴۳۷۱۰۰۱۴۳۷۰ به نام آقایان سید احمد حسینی الست و علی محمد بادکوبه هرازه و حسین غریبی سرفین.

از شرکت کنندگان محترم تقاضا می‌شود با در دست داشتن فیش پرداختی در تاریخ فوق الذکر به **دفتر تعاونی به آدرس** : تهران - شهرک راه آهن - خیابان هوانپروز - خیابان مرورید - مجتمع مسکونی ۱۲ فروردین- بلوک ۱ مراجعه و نسبت به دریافت اسناد مناقصه اقدام نمایند.

۱- **شرکت تعاونی در قبول یا رد درخواست متقاضیان مخیر است.**

۲- **هزینه آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد.**

رئیس هیئت مدیره