

شهروند ایرانی، تحت پوشش سازمان بیمه سلامت به‌عنوان یکی از مهم‌ترین سازمان‌های بیمه‌گر پایه قرار دارند. مأموریت اصلی این سازمان، تلاش برای برقراری پوشش بیمه‌ای فراگیر در کشور است. همچنین به‌گفته مهدی رضایی، معاون بیمه و خدمات سازمان، حفاظت مالی مناسب از بیماران، نیازمند متناسب‌سازی منابع مالی سلامت و افزایش کارایی است.

۶
میلیون
شهروند ایرانی، بعد از مصوبه مجلس، در زمانی بسیار کوتاه تحت پوشش بیمه‌ای سازمان بیمه سلامت قرار گرفتند. این جمعیت، از اقبال آسپ‌پذیر جامعه محسوب می‌شوند. به‌گفته مسئولان این سازمان، این امر در به حد اکثر رساندن جمعیت تحت پوشش کمک فراوانی کرد.

۱۲۰
گروه
بیماری خاص و صعب‌العلاج، بعد از ایجاد صندوق بیماران خاص، تحت پوشش این صندوق قرار گرفتند. قرار بر این شد که خدماتی فراتر از بیمه پایه برای این بیماران اجرایی شود. ۶۰ گروه از این بیماران نیز دارای بسته‌های خدماتی تعریف شده هستند و به بیش از ۲ میلیون نفر از این بیماران خدمات بیمه‌ای مضاعف ارائه می‌شود.

۹۰
هزار
زوج نابارور در حال حاضر، خدمات ویژه از بیمه سلامت دریافت می‌کنند. این اتفاق در حوزه ارتقای سیاست‌های جمعیتی و برقراری پوشش بیمه‌ای برای درمان ناباروری رخ داده است. همچنین دیگر خدمات مانند افزایش پوشش بیمه‌ای خدمات توانبخشی، اجرای طرح هدفمند یارانه دارو و شیرخشک هم از دیگر اقدامات بیمه سلامت است.

توصیه

بهترین راه‌های تقویت ذهن

کارهای ساده زیادی وجود دارند که می‌توانید آنها را برای تقویت قدرت مغز خود انجام دهید. به نوشته روزنامه سان، در این مطلب به ۸ راهکار فراموش‌نشدنی برای کمک به بهبود یادآوری شما اشاره می‌کنیم.

۱ **قهوه بنوشید**
یک فنجان قهوه صبحگاهی می‌تواند حافظه شما را بیدار کند. ثابت شده است که فقط ۲۰۰ میلی‌گرم کافئین می‌تواند تا ۳۰ درصد باعث کاهش فراموشی ما شود.

۲ **غذای فراموش‌نشدنی**
رژیم ذهن شامل غلات سبوس‌دار روزانه و وعده در هفته سبزیجات برگ‌دار، ۲ وعده توت، مرغ و ماهی و ۴ وعده آجیل و لوبیاست.

۳ **داستان بگویید**
پنویسندگان اطلاعاتی که می‌خواهید به‌خاطر بسیاری به یک داستان ساختگی در ذهنتان می‌تواند به حافظه کمک کند.

۴ **بخوابید**
استراحت کافی برای هوشیار نگه‌داشتن مغز حیاتی است. مطالعات نشان می‌دهد که استراحت خوب می‌تواند حفظ و یادآوری اطلاعات کوتاه‌مدت را در بزرگسالان تا ۴۰ درصد افزایش دهد.

۵ **از باشگاه ذهن دیدن کنید**
ورزش کردن برای بدن و مغز مفید است. تمرینات ذهنی مانند سودوکو، جدول کلمات متقاطع یا پازل، تمرکز و عملکرد مغز را بهبود می‌بخشد؛ درحالی که خواندن، درست کردن کاردستی یا آره مویی، یادگیری زبان یا کمک به نوه‌ها در انجام تکالیف برای افراد مسن می‌تواند ذهن را هوشیار نگه دارد.

۶ **گسست از عادت‌ها و هنجارها**
روال‌های ثابت می‌تواند به ما کمک کند تا به‌خاطر بسیاری، اما انحراف از عادت‌ها نیز این قابلیت را دارد؛ به‌عنوان مثال، نگه‌داشتن کلیدها در یک جیب دیگر می‌تواند به شما حس آن را یادآوری کند.

۷ **قانون ۸ ثانیه**
برای انتقال چیزی از حافظه کوتاه‌مدت به حافظه بلندمدت، ۸ ثانیه تمرکز لازم است؛ بنابراین حداقل به این مدت توجه کنید.

۸ **ایجاد حس چندوظیفه‌ای**
تجربیات چندحسی، ترکیبی از بینایی، بویایی، صدا و لامسه می‌تواند حافظه را تقویت کند، مثل پختن کیک هنگام گوش دادن به موسیقی یا تماشای تلویزیون.

بوکی استخوان؛ یک تهدید اقتصادی و اجتماعی

رئیس، معاون بهداشت وزارت بهداشت درباره بوکی استخوان می‌گوید: این عارضه یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن و یک تهدید اقتصادی و اجتماعی است که هنگام با سالمندی جمعیت تبدیل به یک اپیدمی جهانی شده و می‌تواند باعث تخریب بافت استخوان، کاهش تراکم توده استخوانی و از دست رفتن کیفیت ریز ساختار استخوان شود.



نقش بوفه‌های مدارس در گسترش کبد چرب

سیدمید علیوان، فوق تخصص گوارش و کبد در رابطه با نقش بوفه مدارس در شیوع کبد چرب، می‌گوید: بسیاری از بوفه‌ها به کودکان مواد غذایی‌ای مانند کیک‌هایی با قند و روغن‌های ناسالم می‌فروشند. این کیک‌ها ممکن است دارای شیره‌های خوشمزه ولی غیربهداشتی باشند.

بیسکوئیت‌ها مردود شدند

چند نکته درباره میان‌وعده‌های کم‌کیفیت که سلامت کودکان و دانش‌آموزان را نشانه گرفته است

به بروز بیماری‌های غیرواگیر مثل دیابت، فشار خون، اضافه وزن و... خواهد شد. این در حالی است که خوراکی‌های آماده از انواع کیک، بیسکوئیت و کلوچه گرفته تا پنک‌ها، ساندویچ‌های سوسیس، کالباس و... این روزها به مهم‌ترین میان‌وعده دانش‌آموزان بدل شده است. خوراکی‌هایی که سرشار از نمک و بافت‌های تصفیه شده هستند و به‌طور نامحسوس کالری‌های اضافه دارند. این کالری‌های پنهان نه تنها باعث افزایش وزن

مريم سرخوش
روزنامه‌نگار

تغذیه و میان‌وعده کودکان اگر با کیک، کلوچه و

خوراکی‌های درجه ۲ نامین شود، به گفته متخصصان حوزه سلامت، محتمل‌ترین اتفاق قابل پیش‌بینی درباره آنها دنبال کردن سلامت‌شان در بخش‌های مختلف مراکز درمانی است، چون نه تنها ارزش غذایی برای کودکان ندارد که منجر

چه باید کرد؟

یکی از نیازهای کودکان به جز مبحث غذا، نیاز به توجه است. اینکه والدین برای کودکان شش‌هفته‌ای وقت صرف می‌کنند تا یک میان‌وعده سالم تهیه کنند، کودک چنین توجهی را در کم می‌کند و نسبت به خوردن خوراکی‌های سالم رغبت بیشتری نشان می‌دهد. این توجه می‌تواند با بخت یک نیمرو، الویه، کوکو یا حتی درست کردن یک لقمه نان و پنیر از سوی والدین برای کودکان شکل بگیرد.

میان‌وعده‌های آسیب‌زا

پیش از پرداختن به مضرات استفاده از خوراکی‌های آماده مثل بیسکوئیت و کلوچه‌ها باید این هشدار به خانواده‌ها داده شود؛ والدینی که میان‌وعده‌های فرزندانشان را با بیسکوئیت و کیک‌های آماده تامین می‌کنند، باید در آینده به دنبال سلامت کودکان‌شان در بخش‌های ICU، CCU و بخش‌های اورژانسی باشند.

به جای کلوچه و بیسکوئیت می‌توانید از میان‌وعده‌های مغذی‌تر مانند میوه‌های تازه، سبزی‌ها، آجیل و مغزها استفاده کنید. این خوراکی‌ها هم به حفظ سلامت و وزن ایده‌آل کودکان و هم تامین مواد مغذی ضروری برای رشد و تکامل آنها کمک می‌کنند.

بیسکوئیت‌ها و کلوچه‌ها که محبوبیت زیادی در میان کودکان دارند از یک سو فاقد مواد مغذی ضروری، ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر هستند و از سوی دیگر کالری بالایی دارند که منجر به بروز عادات غذایی ناسالم و مشکلات بلندمدت در سلامت می‌شوند. عدم دریافت مواد معدنی می‌تواند رشد سالم کودک را مختل کند.

خوراکی‌های درجه ۲

حتی اگر کودکان میل به خوردن ساندویچ دارند، می‌توان همبرگر، کنتل و کوکو خانگی را برای شان آماده کرد تا به صورت ساندویچ همراه خود به مدرسه ببرند. درست کردن کیک خانگی هم کار سختی نیست و می‌توان در سایزهای کوچک برای کودکان آماده کرد. کودکان غیرمستقیم این تلاش و توجه والدین را می‌بینند و چنین توجهی را در کم می‌کنند.

”
کودکان باید آگاه باشند که اگر قرار است رشد قدی و جسمی مناسب داشته باشند یازدگی را بدون بیماری‌های غیرواگیر سپری کنند، با تغذیه مناسب می‌توانند به چنین هدفی برسند
“

بسیاری از کودکان با بزرگسالی مواجهند که به دلیل عدم رعایت رژیم غذایی مناسب در سنین بالا با بیماری‌هایی مثل فشار خون یا مشکلات کلیوی و قلبی دست‌وپنج‌نرم می‌کنند. می‌توان درباره این بیماری‌ها و دلایل بروز آنها با کودکان صحبت کرد که در اصطلاح هوش عقلاهی یا عاقلیت‌اندیشی در آنها تحریک شود. مثل اینکه چه کار کند تا مثل پدر بزرگش دچار فشار خون نشود.

نمی‌توان کودک را از خوردن خوراکی‌های ناسالم منع کرد اگر الگوی تغذیه‌ای خانواده صحیح نباشد. به همین دلیل نه تنها اصلاح رژیم غذایی در خود خانواده که در مدرسه از سوی اولیای مدرسه هم ضرورت دارد. اکنون با شرایطی مواجه هستیم که والدین و فرزندان هر کدام متفاوت از یکدیگر غذا می‌خورند. کودک سر یک سفره پیتزا می‌خورد، پدر آن سوی سفره آنگوشت و مادر هم یک تکه نان برای اینکه افزایش وزن نداشته باشد. کودکان این تفاوت‌ها را می‌بینند.

باید اصول تغذیه‌ای در خانواده‌ها مطابق یک الگوی مشابه باشد.

ایجاد احساس نیاز در کودکان برای رعایت رژیم غذایی مناسب ضرورت دارد. آنها باید آگاه باشند که اگر قرار است رشد قدی و جسمی مناسب داشته باشند یازدگی را بدون بیماری‌های غیرواگیر سپری کنند، با تغذیه مناسب می‌توانند به چنین هدفی برسند. به همین دلیل باید یاد بگیرند که کدام گروه مواد غذایی می‌تواند به آنها برای داشتن یک جسم سالم کمک کند.

آموزش‌های بهداشتی و تغذیه باید از سنین پایین آغاز شود چون ذائقه و شخصیت غذایی در کودکی شکل می‌گیرد. این آموزش ابتدا در خانواده‌ها و سپس از آن در مهدهای کودک و مدارس باید به کودکان داده شود.

بسیاری از بزرگسالان هم در حال مصرف بیسکوئیت و کیک‌های حاضری هستند که نه تنها از نظر ارزش غذایی، صفر مطلقند که زبان‌آور هم محسوب می‌شوند. نمی‌توان از کودکی که والدینش مصرف‌کننده چنین خوراکی‌هایی است، انتظار چشم‌پوشی از خوردن کیک و کلوچه را داشت.

بسیاری از بزرگسالان هم در حال مصرف بیسکوئیت و کیک‌های حاضری هستند که نه تنها از نظر ارزش غذایی، صفر مطلقند که زبان‌آور هم محسوب می‌شوند. نمی‌توان از کودکی که والدینش مصرف‌کننده چنین خوراکی‌هایی است، انتظار چشم‌پوشی از خوردن کیک و کلوچه را داشت.

تغذیه

روغن‌های سالمی که برای سلامت خطرناکند

روغن‌های پخت‌و‌پز تهیه‌شده با چربی‌های ناسالم که با التهاب، افزایش وزن یا بیماری‌های مزمن مر تبندند، در بسیاری از غذاها وجود دارند؛ اما آیا می‌دانید که روغن‌های پخت‌و‌پز متعددی وجود دارند که ممکن است سالم تر به نظر برسند، اما می‌توانند خطر جدی برای سلامت داشته باشند؟ به گزارش تایمز آف ایندیا، در این مطلب نگاهی داریم به چند روغن آشپزی که بهتر است برای سلامت خود از آنها دوری کنید.

روغن‌های نباتی

اگرچه اینها ارزان تر و پر کاربرد هستند، اما بسیار تصفیه‌شده‌اند؛ به این معنی که تمام مواد مغذی طبیعی داخل آنها حذف می‌شوند. همچنین مواد شیمیایی مختلفی در آنها به کار رفته که در صورت مصرف روزانه در طول زمان می‌توانند خطرناک باشند. ثابت شده است که روغن‌های گیاهی حاوی سطوح بسیار بالایی از اسیدهای چرب امگا۶ هستند که می‌توانند باعث التهاب مرتبط با بیماری قلبی و سایر اختلالات مزمن شوند. باین حال اینها اسیدهای چرب ضروری‌اند و عدم تعادل بین امگا۶ و امگا۳ قطعا التهاب را بدتر می‌کند.

روغن پالم

اگرچه روغن پالم ارزان تر و چندمنظوره است، اما به دلیل تکرانی‌های بهداشتی و زیست‌محیطی استفاده از آن به شدت مورد انتقاد است. روغن پالم سرشار از چربی‌های اشباع است؛ بنابراین سطح LDL یا کلسترول بد و در نتیجه شانس ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد.

روغن کانولا

در مطالعه‌ای که در مجله علوم غذایی آمریکا منتشر شده، به این نکته اشاره شده که فرآوری روغن کانولا در دمای بالا، محصولات جانبی مضر از جمله آلدئیدها را ایجاد می‌کند که با چندین مشکل سلامت مانند سرطان و بیماری‌های عصبی مرتبط است.



روغن ذرت

روغن ذرت مانند روغن نباتی حاوی مقادیر بسیار بالایی از اسیدهای چرب امگا۶ است و از آنجا که به راحتی می‌توان از آن برای سرخ کردن و پختن غذا استفاده کرد، تعادل امگا۶ و امگا۳ را در بدن بر هم می‌زند. عدم تعادل بین این دو اسید چرب باعث افزایش التهاب می‌شود. التهاب نیز با بیماری‌های مزمن مانند دیابت، آرتریت و بیماری‌های قلبی مرتبط است.

روغن سویا

روغن سویا بسیار فراوری شده و غنی از اسید چرب امگا۶ است. مانند روغن ذرت، مصرف زیاد امگا۶ موجود در روغن سویا باعث اثرات منفی و التهاب در کتلا احتمال بروز سایر بیماری‌ها می‌شود. تحقیقات نشان داده است که رژیم‌های غذایی سرشار از روغن سویا نه تنها باعث چاقی می‌شوند، بلکه بر کبد نیز تأثیر می‌گذارند. یک مطالعه انتشار یافته در مجله عدد درون‌ریز، احتمالاتی را مبنی بر این ارائه می‌دهد که افزایش مصرف روغن سویا ممکن است با موارد رشد شرایط متابولیک مانند دیابت و کبد چرب مرتبط باشد.

روغن‌های هیدروژنه

این روغن‌ها از طریق تغییر ترکیب شیمیایی برای ماندگاری بیشتر تولید می‌شوند و در نتیجه اثرات مضر بر سلامت دارند. فرآیند هیدروژناسیون، چربی ترانس تولید می‌کند که ثابت شده است LDL (کلسترول بد) را افزایش و HDL (کلسترول خوب) را کاهش می‌دهد. چربی‌های ترانس از بدترین انواع چربی‌ها هستند و برای داشتن قلبی سالم باید به‌شدت از مصرف آنها پرهیز شود.

روغن پنبه‌دانه

روغن پنبه‌دانه در حال حاضر به دلیل طعم خنثی و هزینه کم معمولاً در میان وعده‌های بسته‌بندی شده، همچنین در تولید مارگارین و فست‌فود استفاده می‌شود. باین حال پنبه یک محصول غذایی نیست؛ به این معنی که مزارع پنبه معمولاً با آفت‌کش‌های کشنده اسپری می‌شوند. علاوه بر این، روغن پنبه‌دانه دارای مقدار زیادی چربی غیراشباع چندگانه است که به راحتی در دماهای بالاتر از سطوح مشخص، ناپایدار و به سرعت اکسید می‌شود. روغن‌های اکسیده می‌توانند رادیکال‌های آزاد تشکیل دهند که مضرند و با بیماری‌هایی از جمله سرطان و بیماری‌های قلبی و بسیاری دیگر از بیماری‌ها مرتبطند.



کلوچه‌ها و بیسکوئیت‌های غنی از قند و کربوهیدرات‌ها، می‌توانند به رشد باکتری‌های مضر در دهان کمک کنند که اغلب به پوسیدگی دندان منجر می‌شوند.

کلوچه‌ها و بیسکوئیت‌های غنی از قند و کربوهیدرات‌ها، می‌توانند به رشد باکتری‌های مضر در دهان کمک کنند که اغلب به پوسیدگی دندان منجر می‌شوند.

کلوچه‌ها و بیسکوئیت‌های غنی از قند و کربوهیدرات‌ها، می‌توانند به رشد باکتری‌های مضر در دهان کمک کنند که اغلب به پوسیدگی دندان منجر می‌شوند.

کلوچه‌ها و بیسکوئیت‌های غنی از قند و کربوهیدرات‌ها، می‌توانند به رشد باکتری‌های مضر در دهان کمک کنند که اغلب به پوسیدگی دندان منجر می‌شوند.