صفحه‌آرا: حامد یزدانی

تغذیه

عضله‌سازی با پروتئین‌های گیاهی

خیلی‌ها تصور می‌کنند فقط پروتئین‌های حیوانی و آماده وی (whey) هستند که بعد از ورزش می‌توانند عضله‌سازی کنند و باعث احیا یا تقویت عضلات شـوند، اما جالب است بدانید که برای عضله‌سـازی، تفاوتی میان پروتئین‌های حیوانی و پروتئین‌های با منابع گیاهی وجود نـدارد. مطالعات زیادی روی این موضوع انجام و مقالات علمی متعددی نوشته شده که پژوهشـگران آن را تأیید کرده‌اند.دلیـل اینکه پروتئین، اصلی‌ترین عنصر سازنده عضلات است، این است که پروتئین‌ها از «اسـیدهای آمینه» تشکیل شـده‌اند و «اسیدهای آمینه ضروری» برای افرادی که در تلاش برای افزایش حجم عضلانی هستند، بسیار مناسب‌اند. پروتئین‌های حیوانی شامل گوشت قرمز، مرغ، ماهی و تخم‌مرغ هسـتند و ترکیب منابع گیاهی مختلف مثل مصرف همزمان حبوبـات و غلات (مثلا عدس و برنج) هم می‌تواند ترکیب اسـیدهای آمینه را کامل کند و نیازهای بدن را برآورده سازد.

پاسخ به سؤالات پزشکی

تغییر رنگ ناخن‌ها نشانه چیست؟

«تغییر رنگ، ضخیم شدن و شـکنندگی ناخن‌ها می‌تواند نشانه‌ای از عفونت قارچی باشد؛ مشکلی که اگر به‌موقع درمان نشود، ممکن است به ریزش ناخن و آسیب به بافت زیر آن منجر شود.» این نکته‌ای است که مسعود مرادی، متخصص پوست و مو و زیبایی به آن اشاره کرده و گفته برای تشخیص دقیق عفونت قارچ ناخن، نمونه‌ای از ناخن فرد به آزمایشگاه ارسال و با بررسی زیر میکروسـکوپ، وجود قارچ‌ها بررسی می‌شـود. درصورت مثبت بودن آزمایش، معمولاً داروهای خوراکی ضدقارچ تجویز می‌شـود چراکه داروهای موضعی به‌تنهایی اثربخشـی کافی ندارند. به‌گفته مـرادی، برای پیشگیری از ابتلا به قارچ ناخن، رعایت بهداشت دست و پا، خشک نگهداشتن نواحی بین انگشتان، استفاده از دستکش هنگام تماس با مواد شـوینده و اجتناب از استفاده مداوم از لاک یا ناخن مصنوعی توصیه می‌شـود. درصورت مشاهده علائم مانند همه بیماری‌ها مراجعه سریع به پزشک و انجام آزمایش قارچ بسیار مهم است.

خطر افزایش پرداختی از جیب بیماران

محمد مهدی ناصحی، مدیرعامل سازمان بیمه سلامت: یک‌سوم از اعتبارات مصوب به بیمه سلامت پرداخت شده و اگر تأخیری در پرداخت طلب مؤسسات و مراکز درمانی ایجاد می‌شود، به همین دلیل است. در چنین شرایطی افزایش پرداختی از جیب بیماران و ضعف در ارائه خدمات مناسب دور از انتظار نیست.

آمادگی کشورهای عضو شانگهای برای امدادرسانی در حادثه بندرعباس

مهدی پیرصالحی، رئیس سازمان غذا و دارو: حادثه بندرعباس همزمان با سفر وزیر بهداشت و تیم همراه به چین رخ داد و از طریق جلسات ویدئویی مستمر دستورات لازم برای تأمین دارو و تجهیزات صادر شد. برخی کشورهای عضو سازمان همکاری شانگهای برای اعزام تیم‌های تخصصی و ارائه کمک‌های فنی و دارویی اعلام آمادگی کردند.

از گُل خطرناک‌تر

اخیرا درباره مصرف و عوارض مخدر کمیکال بسیار می‌شنویم

گزارش
پروانه بندپی
روزنامه‌نگار

چند روز پیش فیلمی وایرال شـد که مردی را نشان می‌داد دقایق زیادی در حالت کاملا خمیده، روی یک پای خود ایستاده بود و تعادلش هم از بین نمی‌رفت. کسی که از او فیلم می‌گرفت، در این ویدئو می‌گوید: این حالت، از اثرات ماده مخدر کمیکال است که مصرف آن جدیدا در کشور زیادشده و باعث می‌شود که فرد ۲۰ تا ۳۰ دقیقه به حالت خلسه برود و متوجه وقایع اطرافش نشود. اما این ماده مخدر چیست و چه عوارضی دارد؟ در این‌باره بیشتر بدانیم.

۱ کمیـکال (Chemical)، یـک مـاده مخدر روانگردان است که به‌عنوان ماریجوانای صنعتی هم شناخته می‌شود. البته برخلاف ماریجوانای طبیعی که از گیاه شاهدانه به‌دست می‌آید، کمیکال در آزمایشگاه‌های غیرقانونی تولید می‌شود و ترکیبی از ماریجوانای سنتی و ترکیبات شیمیایی است. همین ترکیبات، این ماده‌مخدر را خطرناک‌تر کرده است.

۲ به‌دلیـل ترکیبات ناشـناخته و دوزهای غیرقابـل پیش‌بینی می‌توانـد حتی در دوزهای کم هم باعث اوردوز و مرگ شود.

۳ کمیکال به‌شدت اعتیادآور است و حتی یک‌بار مصرف آن می‌تواند وابستگی روانی و جسمی ایجاد کند.

۱۳۸۸
برای نخستین بار کمیکال از طریق قاچاق وارد ایران شد

۵هزار
نفر سالانه در کشور به‌دلیل مصرف موادمخدر جان می‌سپارند

۴/۵میلیون
ایرانی درگیر اعتیادند

۱۰درصد
افراد دارای اعتیاد زنان هستند

عوارض کوتاه‌مدت و بلندمدت

- **کوتاه‌مدت:** خواب‌هـای بریده‌بریده و لذتبخش که باعث وسوسـه مصرف دوباره می‌شـود، صحبت‌های نامنسجم و رفتارهای غیرعادی
- **بلندمدت:** آسیب‌های ساختاری مغز و اختلال حافظه
- همچنین عوارضی از جمله وابستگی شدید، آسـیب‌های مغزی، مشکلات رفتاری، گاهی مرگ، افزایش شدید فشارخون و ضربان قلب، سـکته مغزی، حمله قلبی، کمای کوتاه‌مدت، اختلالات تنفسی، خطر ایست تنفسی در دوزهای بالا، تشنج، تهوع، استفراغ، سرگیجه شدید، ناباروری، تخریب کلیه‌ها، کبد و ریه‌ها، توهم و هذیان‌گویی و اسـکیزوفرنی دارد. همچنین می‌تواند اختلالات اضطرابی، افسردگی شدید، زوال عقل، انزوا، مشـکلات اجتماعی، از دست دادن روابط و شـغل، ناتوانی در ادامه تحصیلات، عدم‌مسئولیت‌پذیری، از دست دادن قدرت در پی داشته باشد.

طرح: شهرام شیرزادی

علائم بعد از مصرف
افزایش ضربان قلب و فشارخون، تعریق شدید، تهوع و استفراغ، سرگیجه و سردردهای شدید، شل شدن عضلات و عدم‌تعادل جسمی، کمای کوتاه‌مدت (۱۰تا۱۵دقیقه)، تشنج در موارد شدید، توهم‌های شدید دیداری و شنیداری، بی‌قراری، پرخاشگری، هذیان‌گویی و اختلال در ادراک و احساس معلق بودن و حس پرواز

دلایل گرایش به مصرف مواد مخدر

دکتر سعید صفاتیان، کارشناس و پژوهشگر حوزه اعتیاد و مدیر کل اسبق درمان ستاد مبارزه با موادمخدر

- چند سال قبل تحقیقی در ایران انجام شد که نتایج آن نشان می‌داد میزان تمایل به مصرف موادمخدر در افراد بالای ۱۶سال، ۱۷درصد است. این عدد همان زمان هم خیلی بالا بود.
- دلایل افزایش گرایش نوجوانان کشـور بـه موادمخدر اینهاسـت: کنجکاوی، لذت‌جویی، دسترسی آسان به روانگردان‌ها، قیمت پایین این مواد، مصرف والدین در برخی خانواده‌ها، تبلیغات غلط شبکه‌های اجتماعی و حتی ارث و ژنتیک
- عده‌ای از نوجوانان ۱۵، ۱۶ سـاله به عوارض موادمخدر کاری ندارند و برای شان مهم نیست.

یادداشت کارشناس

تقلب در صنایع غذایی

تاریخچه شکل‌گیری صنایع غذایی به قرن‌ها قبل برمی‌گردد؛ زمانی که انسـان‌ها مجبور بودند مواد غذایی و کشـاورزی خود را برای فصل‌هایی که در دسـترس نیسـتند، تا حد امکان نگهداری کنند؛ از جمله نمک‌سـودکردن گوشـت، شـور یا دودی کردن ماهی، خشـک کردن میوه، سبزی و ... صنایـع غذایی مدرن با شـکل‌گیری روش‌های صنعتی نظیر کنسروسـازی و انجماد از اوایل قرن بیستم آغاز شد، اما هیچ‌کس فکرش را نمی‌کرد که روزی این صنعت مملو از تقلبات گسترده‌ای شـود که یا از ارزش غذایی مواد بکاهند یا منجر به آسیب‌هایی برای سلامتی مصرف‌کننده شوند.

مجتبی حاجی‌پور، کارشـناس صنایع غذایـی و مسـمومیت‌های غذایی در یادداشتی برای همشهری بر ضرورت افزایش آگاهی در مورد برخی از تقلبات که شاید برخی از آنها به ناچار در صنعت استفاده می‌شوند اشـاره کرده که بخش اول آن شکلات و فرآورده کاکائویی است. نکات مطرح شده از این کارشناس صنایع غذایی را در ادامه بخوانید.

بخش اول شکلات

شکلات همان خوراکی لذت‌بخشی است که در کسری از ثانیه روی زبان آب و عطر آن در دهان پخش می‌شـود، اما اغلب شکلات‌هایی که در بازار ایران وجود دارد، شکلات نیستند، بلکه فرآورده کاکائویی هستند.

در حقیقـت عامـل اصلی طعـم واقعی شـکلات در این محصولات کـره کاکائوی موجود در آن اسـت که به‌دلیل قیمت بالا و فرآوری سخت، با روغن CBS (پالم) جایگزین می‌شود. البته این نکته از سوی سازمان غذا و دارو هم مورد توجه قرار گرفته و روی بسته‌بندی این محصولات به جای کلمه شـکلات، از کلمه فرآورده کاکائو اسـتفاده می‌شود. باید توجه داشـت که نزدیک به ۳۰درصـد از ترکیب این فرآورده‌های کاکائویی روغن CBS یا پالم است.

نکته دیگر درباره شکلات و فرآورده‌های کاکائویی، عنوان‌هایی مانند تلخ ۷۰، ۸۰، ۹۰درصد است که در حقیقت امکان تولید شکلات یا فرآورده کاکائویی با این درصد وجود ندارد یا بسیار مشکل است. منظور از تلخ ۷۰درصد، نسـبت پودر به مواد خشک است و نسبت روغن در آن محاسبه نمی‌شود. به‌عبارتی شکلات تلخ ۷۰درصد، حدود ۵۰درصد کاکائو دارد.

*** این مطلب درباره تقلب در سایر فرآورده‌های غذایی ادامه دارد...**

ایران بین کم‌تحرک‌ترین‌های جهان

ورزش نکردن چه خطراتی برای سلامت دارد؟

سبک زندگی
آرش نهاوندی
روزنامه‌نگار

وب‌سایت گلوبال ایندکس آماری از کم‌تحرک‌ترین کشـورهای دنیا منتشـر کرده و ایرانی‌ها در رتبه چهاردهم این فهرست قرار دارند، چون ۴۶درصد از مردم کم‌تحرک هسـتند و به اندازه کافی ورزش نمی‌کنند. جالب‌تر اینکه نام ۱۰کشور خاورمیانه در میان ۱۵کشـور اول این فهرسـت قرار گرفته که نشان می‌دهـد مردم خاورمیانـه تقریبا با ورزش کردن میانه خوبی ندارند و در حقیقت کشـورمان در رده کم‌تحرک‌ترین مناطق دنیا قرار گرفته اسـت. اما چرا فعالیت بدنی اهمیت دارد؟

معجزه فعالیت بدنی

عدم تحرک بدنی یکی از عوامل خطر اصلی مرگ‌ومیر بیماری‌های غیرواگیردار است. افرادی که فعالیت کافی ندارند در مقایسه با افرادی که به اندازه کافی فعال هستند ۲۰ تا ۳۰درصد بیشتر در معرض خطر مرگ هستند. فعالیت بدنی منظم با موارد زیر مرتبط است.

در کودکان و نوجوانان
بهبود آمادگی جسمانی، سلامت قلبی متابولیک، سلامت استخوان، پیامدهای شناختی، سلامت روان و کاهش چربی بدن

در بزرگسالان مسن
کاهش خطر مرگ‌ومیر بیماری‌های قلبی و عروقی، فشار خون بالا، سرطان‌ها، دیابت نوع ۲ و زمین‌خوردگی و همچنین بهبود سلامت روان

برای زنان باردار
کاهش فشار خون بارداری، دیابت بارداری، افزایش وزن بیش از حد ناشی از بارداری، عوارض زایمان، افسردگی پس از زایمان

تأثیر ورزش و تحرک بر سلامت

به گزارش سازمان جهانی بهداشت، فعالیت بدنی در بزرگسالان به پیشگیری و مدیریت بیماری‌های غیرواگیردار مانند بیماری‌هـای قلبی-عروقی، سرطان و دیابت کمک می‌کند، علائم افسردگی و اضطراب را کاهش می‌دهـد و موجب افزایش سـلامت مغز و بهبود سـلامت کلی می‌شود. در کودکان و نوجوانان هم فعالیت بدنی باعث ارتقای سلامت استخوان‌ها، رشد سالم، رشد ماهیچه‌ها و بهبود رشد حرکتی و شناختی می‌شود. برآورد جهانـی هم از هزینـه عدم فعالیـت بدنی برای سیستم‌های مراقبت‌های بهداشتی عمومی بین سال‌های ۲۰۲۰ و ۲۰۳۰ حدود ۳۰۰میلیارد دلار آمریکاست، البته با این پیش‌فرض که سطح عدم فعالیت بدنی کاهش پیدا نکند.

۳۱درصد
بزرگسـالان در سراسر جهان فعالیت بدنی ندارند.

۸۰درصد
نوجوانـان دنیـا سـطوح توصیه‌شـده فعالیت بدنی را انجام نمی‌دهند.

۸۱درصد
نوجوانان(۱۱تا ۱۷سال) از نظر جسمی غیرفعال هستند.

هدف جهانی تعیین‌شـده برای افزایش فعالیت بدنی در بزرگسـالان و نوجوانان: کاهش نسـبی ۱۰درصـدی تا سـال ۲۰۲۵ و ۱۵درصدی تا سال ۲۰۳۰ نسبت به سال ۲۰۱۰

سطوح نداشتن فعالیت بدنی در جهان

یک مطالعه جدید نشـان داد که نزدیک بـه یک‌سـوم (۳۱درصد) از جمعیـت بزرگسال جهان از نظر فیزیکی غیرفعالند. به عبارتـی، توصیه‌های جهانی شـامل حداقل ۱۵۰دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در هفته رعایت نمی‌شود. این آمار افزایش ۵درصـدی بی‌تحرکی در فاصله سال‌های ۲۰۱۰ و ۲۰۲۲ را نشان می‌دهد و اگر ادامه داشته باشـد تا سال ۲۰۳۰ به ۳۵درصد افزایش پیدا کند.

- زنان به‌طور متوسـط ۵درصد کمتر از مردان فعال هستند. این آمار از سال ۲۰۰۰ تغییر نکرده است.
- پس از ۶۰سالگی سـطح عدم تحرک بدنی در مردان و زنان افزایش می‌یابد.
- دختران نوجوان نسـبت به پسـران نوجوان فعالیت کمتری دارند و ۸۵درصد از آنـان در مقابـل ۷۸درصـد پسـران دستورالعمل‌های سازمان بهداشت جهانی را رعایت نمی‌کنند.

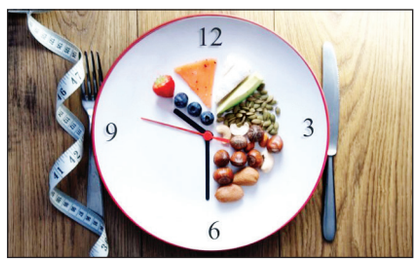
هشدار کارشناس

ساعت غذا خوردن را کم کنید

تحقیقات علمی نشـان می‌دهد زمان غذا خوردن به اندازه نوع غذا اهمیت دارد و انسـان برای حفظ سلامت خود باید ساعات غذا خوردن در طـول روز را کاهش دهد. پروفسـور هابرمن، عصب‌شناس و دانشیار نوروبیولوژی و چشم‌پزشکی در دانشکده پزشکی دانشگاه استنفورد در این‌باره می‌گوید: «دنیای مدرن سیستم و برنامه غذایی ما را بر هم زده، چرا که میلیون‌ها سال، انسان‌ها زمان‌های مشخصی برای خوردن ورژیم به سبک روزه (فستینگ) داشـتند. اما امروزه، ما در طول روز مدام در حال خوردن هسـتیم.» این متخصص بر این باور است که امروزه، انسـان بدون برنامه غذایی خاص، در طـول روز مدام در حال خوردن اسـت و نتیجه‌گیری می‌کند که یکـی از اصلی‌ترین راه‌های حفظ سلامت بدن کاهش ساعات پنجره غذایی از ۱۶ یا ۱۸ ساعت به ۸ تا ۱۰ ساعت است.

او حتی معتقد است که سـبک زندگی و تغذیه مدرن با برنامه ۲۴ساعته ۸۰درصد از ژن‌های بدن را مختل کرده و تنها راه حفظ سلامت بدن بازگشت به سبک تغذیه‌ای است که در آن انسان‌ها ساعات مشخص غذا خوردن و فستینگ داشته باشند. یعنی اگر می‌خواهند مزایای بهداشتی غذا خوردن را افزایش دهند باید ساعاترژیم فسـتینگ را در اطراف و نزدیک به ساعات خواب و بیداری خود گسترش دهند. به‌عنوان مثال غذا خوردن خود را از ساعت ۱۰ آغاز و خوردن را در ساعت ۶بعدازظهر متوقف کنند. چون هضم شدن غذا طی یک‌سری از عملکردهای سلولی انجام می‌گیرد که امکان دارد ۲۴ساعت و حتی فراتر از آن طول بکشد به این معنا که اگر شما یک پنجره غذایی ۱۴ یا ۱۸ساعته داشته باشید دچار مشکلات زیادی خواهید شد.

۸ساعت به جای ۱۰ساعت



تقریبا بسیاری از افراد پنجره غذایی خود را نادیده می‌گیرندو تصور می‌کنند که پنجره غذایی ۸ یا ۶ساعته را به‌خود اختصاص داده‌اند اما زمانی که اطلاعات مرتبط با برنامه غذایی آنها مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت، متوجه شدند که پنجره غذایی آنها یک یا ۲ساعت بیش از آن چیزی است که تصور می‌کردند. این نشان می‌دهد که افراد تقلب می‌کنند اما نه به شیوه‌ای آشکار، آنها امکان دارد بعد از شام نیز یک فنجان نوشیدنی با یک فنجان قهوه بخورند و از این طریق یک یا ۲ ساعت پنجره غذایی خود را افزایش دهند. بنابراین اگر شما می‌خواهید یک پنجره غذایی ۱۰ساعته داشته باشید به‌احتمال زیاد باید یک پنجره ۸ساعته را به‌خود اختصاص دهید تا با چای، قهوه، نوشیدنی‌ها و تنقلاتی که در خارج از پنجره غذایی می‌خورید، پنجره غذایی ۱۰ساعته مدنظر خود را پر کنید.

آگهی فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله‌ای (نوبت اول)

قرارگاه سازندگی خاتم‌الانبیاء(ص)- مؤسسه نوین ابنیه، مناقصه‌ای به شرح زیر برگزار می‌نماید:
موضوع مناقصه: عملیات تهیه غذای گرم برای پرسنل واقع در شهر جدید پردیس، مطابق مشخصات فنی مندرج در اسناد مناقصه مربوط به پروژه توسعه زیرساخت شهر جدید پردیس
محل انجام کار: استان تهران- شهر جدید پردیس
مدت فعالیت: ۶ ماه شمسی از زمان امضای انعقاد قرارداد.
نحوه پرداخت : پرداخت به صورت صد درصد غیر نقدی (تهاتر املاک و...) خواهد بود.
شرایط شرکت کنندگان: داشتن سوابق مرتبط با موضوع مناقصه.
مهلت، نحوه و محل دریافت اسناد: متقاضیان می توانند جهت دریافت اسناد مناقصه از تاریخ درج آگهی به آدرس تهران، شهر جدید پردیس، میدان امام خمینی (ره)، بلوار شهید صیاد شیرازی، بین فاز ۵ و ۹، کارگاه شهید سلیمانی ۱ (موسسه نوین ابنیه)، واحد امور پیمان ها و مناقصات مراجعه نمایند و برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۹۱۶۰۸۰۰۳۲۳ مهندس نوری تماس حاصل نمایید.
مبلـغ ضمانت نامه شـرکت در مناقصـه: ۹،۵۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریـال (نه میلیـارد و پانصد میلیون ریـال) کـه می بایسـت بـه صورت ضمانـت نامه بانکی یا رسـید پرداخت نقدی یا رسـید کسـر از مطالبـات (بـرای متقاضیان دارای سـابقه همکاری بـا قرارگاه) تهیـه و ارائه گردد.
مهلت و محل ارائه پیشنهادات: تا ساعت ۱۶ مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۲۴ و در محل دریافت اسناد.
سـایر شـرایط: مناقصه گـزار در رد هر یـک یا تمام پیشـنهادات مختـار اسـت. پرداخت هزینه آگهی‌های فراخوان مناقصه بر عهده برنده مناقصه می باشد. به پیشنهادهای فاقد امضاء، مخدوش و پیشـنهاداتی که پس از انقضاء مدت مقرر در فراخوان ارسـال شـود، ترتیب اثر داده نخواهد شـد.