

سازمان غذا و دارو:

## فقط نمک یددار تصفیه شده مصرف کنید

مدیر کل فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو، از نمک یددار تصفیه‌شده به عنوان تنها گزینه ایمن برای مصرف روزانه در مواد غذایی نام برد.
عبدالعظیم بهفر مدیر کل فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو، گفت: نمک یددار تصفیه‌شده تنها نوع مجاز و ایمن برای مصرف روزانه خانوارها است و استفاده از نمک‌های دریا، سنگ نمک و نمک‌های رنگی به‌هیچ‌وجه توصیه نمی‌شود.

وی افزود: نمک یددار تصفیه شده تحت نظارت کامل سازمان غذا و دارو در کارخانه‌های مجاز تولید می‌شود و در فرآیند صنعتی آن، فلزات سنگین و آلاینده‌های مضر مانند آرسنیک، سرب و قلع حذف می‌شود. این نمک نه تنها ایمن است، بلکه با افزودن ید، از بروز کم کاری تیروئید و عوارض آن به‌ویژه در

#### پاسخ‌های علمی درست به باورهای تفرقه‌ای نادرست: آیا پاستیل از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند؟



دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در پاسخ به باوری مبنی بر اینکه پاستیل از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند، اعلام کرد: این باور فاقد شواهد علمی بوده و پاستیل‌ها تأثیری در پیشگیری از پوکی استخوان ندارند. به گزارش ایرنا از وبدا، پاستیل‌ها عمدتاً از ژلاتین، شکر، رنگ‌های مصنوعی و طعم‌دهنده‌ها تشکیل شده‌اند و فاقد مقادیر مؤثر کلسیم و ویتامین D هستند که برای سلامت استخوان‌ها ضروری‌اند.
بنابراین مصرف آن‌ها نقشی در پیشگیری از پوکی استخوان ندارد. همچنین به دلیل داشتن کالری بالا و محتوای زیاد قند، مصرف بیش از اندازه پاستیل می‌تواند منجر به اضافه‌وزن شود، چاقی به‌عنوان یکی از عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های استخوانی مانند پوکی استخوان و آرتروز شناخته می‌شود و ممکن است عوارض این بیماری‌ها مانند درد و التهاب را نیز تشدید کند.

به طور کلی توصیه می‌شود برای حفظ سلامت استخوان‌ها، از منابع غذایی غنی از کلسیم و ویتامین D مانند لبنیات کم چرب، ماهی‌های استخوان‌دار، سبزی‌های برگ سبز و همچنین قرار گرفتن در معرض نور خورشید و فعالیت بدنی منظم استفاده شود.

#### نقش «اسید اولئیک» در افزایش وزن چیست؟

اسید اولئیک، یکی از اجزای اصلی بسیاری از غذاهای پرچرب است که رشد سلول‌های چربی جدید را تحریک می‌کند. یک چربی محبوب که در روغن زیتون یافت می‌شود، ممکن است آنچنان که به نظر می‌رسد، بی‌ضرر نباشد. نتایج یک بررسی بیانگر این است که «اسید اولئیک» که یکی از اجزای اصلی بسیاری از غذاهای پرچرب محسوب می‌شود، به طور منحصر به فردی با دستکاری پروتئین‌های خاص در بدن، رشد سلول‌های چربی جدید را تحریک می‌کند. برخلاف سایر چربی‌ها، این اسید تعداد «سلول‌های چربی» را افزایش می‌دهد و زمینه را برای چاقی و احتمالاً بیماری‌های مزمن فراهم می‌کند. این تغییر غیرمنتظره نشان می‌دهد که نه تنها سلامت داشته باشد. یک رژیم غذایی پرچرب حاوی مقدار زیادی اسید اولئیک، نوعی اسید چرب که به طور معمول در روغن زیتون یافت می‌شود، می‌تواند بیش از سایر انواع چربی‌های غذایی باعث چاقی شود. اسید اولئیک، یک چربی که غیراشباع مرتبط با چاقی، باعث می‌شود بدن سلول‌های چربی بیشتری تولید کند. با تقویت یک پروتئین سیگنال‌دهنده به نام ۳TAK و کاهش فعالیت یک پروتئین تنظیم‌کننده به نام RFX، سطوح بالای اسید اولئیک منجر به رشد سریع‌تر سلول‌های پیش‌ساز می‌شود که سلول‌های چربی جدید را تشکیل می‌دهند. این گروه تحقیقاتی، موش‌ها را با انواع رژیم‌های غذایی تخصصی غنی‌شده با اسیدهای چرب خاص، از جمله اسیدهای چرب موجود در روغن نارگیل، روغن بادام‌زمینی، شیر و روغن سویا، تغذیه کردند.

اسید اولئیک، تنها اسید چربی بود که سبب شد سلول‌های پیش‌ساز که سلول‌های چربی را ایجاد می‌کنند، بیشتر از سایر اسیدهای چرب تکثیر شوند. در واقع می‌توان سلول‌های چربی را به عنوان یک ارتش در نظر گرفت. وقتی که اسید اولئیک به بدن وارد می‌شود، در ابتدا، تعداد «سلول‌های چربی» افزایش می‌یابد که ظرفیت بیشتری برای ذخیره مواد مغذی اضافی ایجاد می‌کند. با گذشت زمان، اگر مواد مغذی اضافی از تعداد سلول‌های چربی پیشی بگیرند، چاقی می‌تواند رخ دهد که در صورت عدم کنترل می‌تواند منجر به بیماری‌های قلبی عروقی یا دیابت شود.بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، متأسفانه، جداسازی اسیدهای چرب مختلف در رژیم غذایی انسان چندان آسان نیست. سطح اسید اولئیک در منابع غذایی رو به افزایش است، به ویژه هنگامی که دسترسی به انواع مواد غذایی محدود است و فست‌فود گزینه‌ای مقرون به صرفه است. اعتدال در رژیم غذایی را می‌بایست رعات کرد و چربی‌ها را از منابع مختلف دریافت کرد. به نظر می‌رسد، سطح نسبتاً متعادل اسید اولئیک مفید باشد، اما سطح بالاتر و طولانی مدت آن ممکن است مضر باشد. اگر کسی در معرض خطر بیماری قلبی باشد، سطح بالای اسید اولئیک ممکن است ایده خوبی نباشد.منبع: ایسنا

مدیر کل فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو ادامه داد: نمک‌های دریا، سنگ نمک، نمک صورتی، قرمز یا آبی که به‌صورت تصفیه‌نشده عرضه می‌شوند، نه تنها فاقد ید هستند، بلکه می‌توانند حاوی فلزات سنگین و ترکیبات سرطان‌زا باشند. در حال حاضر هیچ خط تولید رسمی برای تصفیه و یددار کردن نمک‌های رنگی در کشور وجود ندارد.

بهفر با اشاره به نمک‌های موسوم به دریایی یددار تصفیه‌شده، گفت: تنها تعداد محدودی از کارخانه‌ها مجوز تولید این نوع نمک را دریافت کرده‌اند و محصول آنها تنها در صورت تأیید نهایی سازمان، قابل عرضه به بازار است. وی هشدار داد: برخی رستوران‌ها و مراکز غذایی از نمک‌های غیرمجاز استفاده می‌کنند و با وجود پیش‌بینی جریمه نقدی، سطح این مجازات‌ها به اندازه‌ای نیست که بازدارندگی لازم را ایجاد کند؛ بنابراین لازم است نظارت‌ها تشدید شود و آگاهی عمومی درباره خطرات مصرف نمک‌های تصفیه‌نشده افزایش یابد.بهفر در پایان تأکید کرد: نمک یددار تصفیه‌شده علاوه بر طعم‌دهی، ضامن سلامت تیروئید و رشد مغزی نسل آینده است و در مقابل، نمک‌های غیرمجاز مانند تهدیدی خاموش در سفره خانواده‌ها هستند که باید از مصرف آنها پرهیز کرد.منبع: وزارت بهداشت

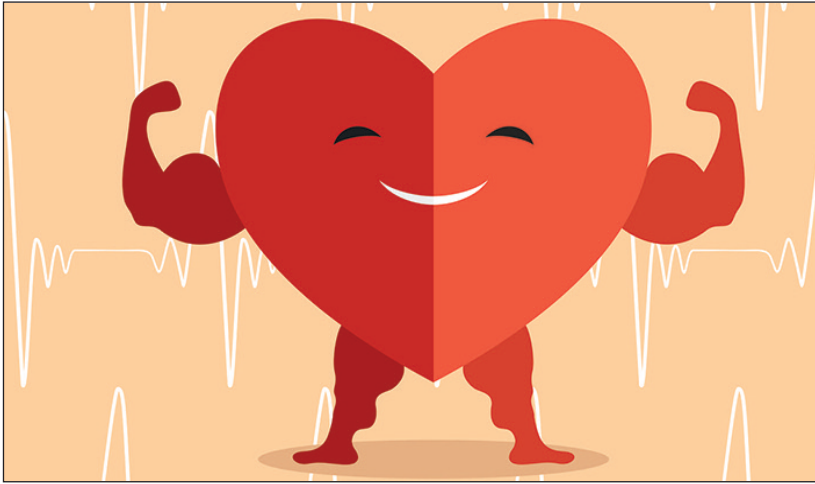


کودکان و زنان باردار جلوگیری می‌کنند.

بهفر ادامه داد: در دهه ۶۰ کمبود گسترده ید در کشور باعث شیوع گواتر و اختلالات تیروئیدی شد و بر همین اساس، سیاست افزودن ید به نمک خوراکی در سطح ملی اجرا شد. ید نقش اساسی در رشد مغزی جنین و حفظ عملکرد غده تیروئید دارد و حذف آن از رژیم غذایی مادر باردار می‌تواند منجر به کاهش ضریب هوشی و آسیب‌های عصبی در نوزاد شود.

# توصیه‌هایی برای کاهش روند پیری زودرس قلب

۵. وزن مناسب و شاخص توده بدنی ۲۵ را حفظ کنید.
۶. کلسترول خون را کنترل کنید و از مصرف محصولات فرآوری شده، غذاهای شیرین، گوشت قرمز، غذاهای شور، کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده و خوراکی‌های صنعتی بپرهیزید.
۷. قند خون را کنترل کنید.
۸. مراقب فشار خوتان باشید.
به گزارش ایندیبندنت، در نهایت اگر نگران سن قلبتان هستید یا اینکه فکر می‌کنید عادت‌های گذشته ممکن است تاثیر منفی روی آن گذاشته باشد، حتماً با متخصص بهداشت و سلامت مشورت کنید، زیرا آنها می‌توانند ارزیابی دقیقی داشته باشند و پیشنهادهای موثری ارائه کنند.



۳. از دخانیات مانند سیگار و سیگار الکترونیکی بپرهیزید.

۴. هفت تا ۹ ساعت خواب مفید شبانه داشته باشید.

۲. دو ساعت و نیم فعالیت بدنی متوسط یا ۷۵ دقیقه

ورزش شدید در هفته داشته باشید.

## تاثیر میوه و سبزی بر کاهش مشکلات گوارشی



این محافظت را توضیح دهد.

محققان نتیجه گرفتند: «این یافته‌ها بر ارتباط مفید بین رژیم‌های غذایی گیاهی سالم و کاهش خطر ابتلا به کولیت اולسراتیو و بیماری کرون تأکید می‌کنند.

آنها بینش‌های مهمی را برای تدوین دستورالعمل‌های غذایی با هدف پیشگیری از بیماری التهابی روده ارائه می‌دهند.»منبع: مهر

مصرف غذاهای گیاهی سالم، غذاهای گیاهی ناسالم و محصولات حیوانی رده بندی کردند.

محققان گفتند تجزیه و تحلیل نشان داد که مصرف بیشتر میوه و سبزیجات بخشی از کاهش خطر ابتلا به بیماری کرون را تشکیل می‌دهد.

محققان گفتند آزمایش خون از شرکت‌کنندگان نشان می‌دهد که خواص ضدالتهابی غذاهای گیاهی ممکن است

# فصل داغ تابستان؛ کرم ضد آفتاب معدنی چه تفاوتی با ضد آفتاب «ارگانیک» دارد؟!

از سوی دیگر، برخی فیلترهای معدنی را سازگارتر با اقیانوس می‌دانند، اگرچه تأثیر آنها به اندازه غلظت و ترکیب کلی محصول نیز بستگی دارد. به همین دلیل، برخی از برندها، که به دنبال جایگزین‌های پایدارتر هستند، با وجود محدودیت‌های زیبایی‌شناسی مرتبط با آنها، به این فیلترهای معدنی باز می‌گردند.

هنگام استفاده از فیلترهای ارگانیک، انتخاب فرمول‌های مقاوم در برابر آب که نشئت مواد فعال به دریاها یا رودخانه‌ها را محدود می‌کنند، ضروری است. فرمول‌های با کیفیت بالا که به خوبی به پوست می‌چسبند، ضمن حفظ راحتی کاربر، تأثیر محیطی را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهند.

التربخشی فیلترهای ضد آفتاب بیشتر به ترکیب آنها بستگی دارد تا نوع خود فیلتر. با این حال، کارشناسان تأکید می‌کنند که همه آنها در صورت استفاده صحیح، محافظت

طیف گسترده‌ای را ارائه می‌دهند و برای اطمینان از محافظت مؤثر، نیاز به استفاده مجدد مناسب دارند. این بدان معناست که نیازی به تعصب نسبت به یک نوع یا نوع دیگر نیست، بلکه هر محصول باید از نظر اثربخشی، پایداری و سازگاری با پوست ارزیابی شود. شایان ذکر است که حتی مهم‌تر از نوع فیلتر، استفاده منظم است، زیرا اثربخشی کرم ضد آفتاب به استفاده صحیح، استفاده مکرر و استفاده از مقدار کافی در هنگام قرار گرفتن در معرض نور مستقیم خورشید بستگی دارد.



استفاده از آنها می‌تواند ناراحت‌کننده باشد. فیلترهای ارگانیک معمولاً سبک و شفاف هستند و به همین دلیل به راحتی می‌توان آنها را در کرم‌های ضد آفتاب مایع یا محصولات آرایشی مانند سرم‌ها و کرم‌های پایه استفاده کرد. با این حال، فیلترهای ارگانیک می‌توانند پوست‌های حساس را تحریک کنند و اثرات آنها بر سیستم غدد درون‌ریز موضوع بحث‌های علمی است.

انتخاب بین فیلترهای ارگانیک و معدنی تنها به معیارهای زیبایی‌شناسی محدود نمی‌شود. فیلترهای UV اثرات زیست‌محیطی دارند، به خصوص هنگامی که در محیط‌های آبی استفاده می‌شوند. کارشناسان در مورد تأثیر منفی برخی از فیلترهای شیمیایی، مانند اکسی‌بنزون یا اکتینوکسات، بحث اکوسیستم‌های دریایی، به ویژه صخره‌های مرجانی، پرداخت می‌کنند. به همین دلیل، برخی از مناطق جهان، مانند هاوایی و پالو، استفاده از این مواد را در کرم‌های ضد آفتاب مورد استفاده در ساحل ممنوع کرده‌اند.

#### هشدار مصرف خودسرانه مسکن‌های ترکیبی



عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان ضمن اشاره به داروهای ترکیبی ضد درد که این روزها به‌صورت گسترده‌تری در دسترس قرار گرفته‌اند، هشدار داد: برخی داروهای ضد درد در قالب قرص‌ها یا کپسول‌های ترکیبی شامل استامینوفن، پروفن، کدئین و کافئین تولید می‌شوند این داروها ممکن است اثر بیشتری در تسکین درد داشته باشند، اما به همان نسبت نیز عوارض جانبی بیشتری به همراه دارند و برای مصرف طولانی‌مدت اصلاً مناسب نیستند.

به گزارش ایسنا، دکتر مریم مهرپویا با اشاره به افزایش نگران‌کننده مصرف داروهای ضد درد و آنتی‌بیوتیک در جامعه اظهار کرد: مصرف داروهای مسکن و داروهای ترکیبی ضد درد، بدون تجویز پزشک، یکی از نگرانی‌های جدی حوزه سلامت است؛ در حالی که این داروها باید تنها برای مدت کوتاه، آن هم با دوز مشخص و در موارد خاص مصرف شوند؛ متأسفانه در بسیاری از موارد شاهد مصرف خودسرانه آن‌ها هستیم.

وی با بیان اینکه سیاست‌گذاری صحیح و آموزش همگانی در برخی کشورها موجب کاهش مصرف بی‌رویه داروهای ضد درد شده است، افزود: فرهنگ مصرف دارو در هر کشور تأثیر مستقیمی بر الگوی استفاده از داروها دارد، متأسفانه در کشور ما، مصرف خودسرانه دارو بسیار شایع است و یکی از دلایل مهم آن، دسترسی آسان مردم به داروهای بدون نسخه و حتی داروهای نسخه‌ای در برخی داروخانه‌هاست.

عضو هیات‌علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان تأکید کرد: یکی از وظایف ما آگاه‌سازی جامعه نسبت به عوارض داروهاست.

مهر پویا با بیان اینکه داروهای مسکن برای کنترل دردهای حاد و در مدت‌زمان محدود تجویز می‌شوند و در همین شرایط نیز باید از نوعی استفاده شود که کمترین عوارض را به همراه داشته باشد، عنوان کرد: برای مثال، نباید برای دردهایی که بیش از چند روز طول می‌کشند، بدون بررسی علت اصلی، داروی مسکن مصرف کرد.

مهر پویا خاطر نشان کرد: دردی که ادامه‌دار است می‌تواند نشانه بیماری مهمی باشد و مصرف مداوم دارو باعث پنهان ماندن علت آن می‌شود.

در بسیاری از موارد، عفونت‌ها یا بیماری‌های زمینه‌ای عامل ایجاد درد مزمن هستند و برای درمان آن‌ها، تشخیص دقیق و بررسی تخصصی ضروری است این داروساز بالینی تأکید کرد: مصرف طولانی‌مدت داروهای ضد درد بدون نظر پزشک ممکن است منجر به بروز مشکلات گوارشی، کبدی، کلیوی یا حتی وابستگی دارویی شود.

مهرپویا با اشاره به لولویت مصرف داروهای موضعی در موارد خاص گفت: در دردهای عضلانی و اسکلتی، داروهای موضعی مانند ژل‌ها، پمادها یا اسپری‌ها به دلیل داشتن کمترین عوارض، انتخاب مناسبی هستند. در بیماری‌هایی که دارای بیماری‌های هم‌زمان مانند فشار خون بالا، بیماری‌های کبدی یا کلیوی هستند یا تحت درمان با داروهای قرار خورنده‌ا قرار دارند، استفاده از مسکن‌های خوراکی می‌تواند خطرساز باشد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان خاطر نشان کرد: در مواردی که امکان استفاده از داروی موضعی وجود ندارد، می‌توان از داروهایی مانند استامینوفن با دوز پایین استفاده کرد، البته حتی در این شرایط نیز توصیه می‌شود میزان مصرف استامینوفن از دو گرم در روز تجاوز نکند.

مهرپویا درباره داروهای ترکیبی ضد درد که این روزها به‌صورت گسترده‌تری در دسترس قرار گرفته‌اند، هشدار داد: برخی داروهای ضد درد در قالب قرص‌ها یا کپسول‌های ترکیبی شامل استامینوفن، پروفن و کافئین و... تولید می‌شوند؛ این داروها ممکن است اثر بیشتری در تسکین درد داشته باشند، اما به همان نسبت نیز عوارض جانبی بیشتری به همراه دارند و برای مصرف طولانی‌مدت اصلاً مناسب نیستند. بنابر اعلام وزارت بهداشت، وی تأکید کرد: مصرف داروهایی که حاوی کدئین هستند یا داروهایی مانند ترامادول، باید کاملاً تحت نظر پزشک صورت گیرد؛ چرا که مصرف خودسرانه این داروها ممکن است منجر به وابستگی جسمی و روانی شود.

به همین دلیل به‌هیچ‌وجه نباید به‌صورت مداوم و بدون تجویز تخصصی از آن‌ها استفاده شود.

عضو هیات‌علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان در پایان با بیان اینکه هر دارویی با وجود داشتن فواید درمانی، در صورت مصرف نادرست، می‌تواند سلامت فرد را تهدید کند، گفت: توصیه ما این است که حتی در موارد دردهای کوتاه‌مدت نیز، مردم از داروهایی با حداقل دوز و کمترین عوارض استفاده کنند و در صورت تداوم علائم، حتماً با پزشک مشورت کنند.