

نمک رنگی منجر به عقب ماندگی

ذهنی جنین می‌شود



مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: نمک های رنگی مجوز ندارند فلزات سنگین موجود در این نمک‌ها به راحتی از جفت عبور کرده و باعث عقب ماندگی ذهنی جنین می شوند. به گزارش خبرنگار خبرگزاری مهر، احمد اسماعیل زاده مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: شعار امسال متمرکز بر روی سلامت کودکان و زنان باردار است.

وی افزود: یافته‌های حاصل از آخرین پایش وضعیت تغذیه‌ای ید نشان می‌دهد که دریافت ید در زنان باردار در کشور چندان مطلوب نبوده و در مرز هشدار قرار دارد و کمبود ید در بانوان باردار باعث کمبود بهره‌هوشی در نوزاد می‌شود و علاوه بر اختلالات رشد خطر سقط جنین را نیز به همراه دارد.

وی با بیان اینکه تأمین ید کافی در تمامی گروه‌ها به ویژه بانوان باردار ضروری است گفت: بر اساس یافته‌های پایش ملی که اخیراً انجام شده به غیر از چند استان وضعیت دریافت ید در بانوان باردار مطلوب نیست و اگر این موضوع ادامه یابد باعث کاهش بهره هوشی در نسل‌های بعدی می‌شود.

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی اظهار کرد: خوشبختانه هنوز به مرحله آسیب نرسیده ایم اما در مرز هشدار قرار داریم. یکی از محل‌های تأمین ید در کشور نمک ید دار تصفیه شده است. از دهه شصت تا کنون نمک را با ید غنی کردند برنامه غنی سازی نمک موفق بوده و ما به عنوان الگو بوده ایم.

اسماعیل زاده گفت: تبلیغات نمک دریا و نمک صورتی مردم را به سمت استفاده از نمک‌های رنگی سوق داده است که این موضوع کاهش ید در بدن را به همراه دارد. نمک‌های رنگی اغلب تصفیه نشده و حاوی فلزات سنگین هستند که سرطان را می‌باشند. نمک‌های رنگی مجوز ندارند فلزات سنگین موجود در این نمک‌ها به راحتی از جفت عبور کرده و باعث عقب ماندگی ذهنی جنین می‌شوند.

مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی مطرح کرد: ید در تکامل جنین نقش بسزایی دارد و کمبود آن باعث کم کاری تیروئید در نوزادان شده و سقط جنین را به همراه دارد. بانوان باردار نمک ید دار تصفیه شده استفاده کرده و به هیچ عنوان از نمک‌های رنگی استفاده نکنند.

اسماعیل زاده در ادامه و در مصاحبه با رادیو گفت و گو اظهار کرد: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی نظارت دارد اما به هر حال هموطنان هر جا شاهد فروش نمک‌های رنگی و نمکی بودند به مراجع مربوطه اطلاع دهند. سنگ‌های نمک و نمک‌های در حاوی فلزات سنگین هستند که باید در کارخانه‌های نمک تصفیه شده و ید دار شوند. مردم به تبلیغات فضای مجازی در مورد معجزات نمک های دریا و رنگی اعتماد نکنند.

ارتباط دیابت بارداری با افزایش خطر ابتلا به اوتیسم در کودکان



متخصصان می‌گویند یک مطالعه جدید و بزرگ به شواهدی اضافه می‌کند که نشان می‌دهند دیابت در دوران بارداری با افزایش خطر مشکلات مغزی و سیستم عصبی در کودکان از جمله اوتیسم مرتبط است. به گزارش ایسنا، اینکه آیا دیابت واقعاً این مشکلات را ایجاد می‌کند یا خیر به درستی مشخص نیست اما بر اساس تجزیه و تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده از ۲۰۲ مطالعه قبلی که شامل بیش از ۵۶ میلیون جفت مادر-کودک بود، هنگامی که مادران در دوران بارداری به دیابت مبتلا می‌شوند، کودکان ۲۸ درصد بیشتر در معرض ابتلا به یک اختلال عصبی رشدی هستند.

خطرات پیش‌بینی‌شده در کودکان مادران مبتلا به دیابت در دوران بارداری برای اوتیسم ۲۵ درصد، اختلال کم توجهی بیش فعالی ۳۰ درصد و ناتوانی ذهنی ۳۲ درصد بیشتر بود. همچنین ۲۰ درصد مشکلات ارتباطی، ۱۷ درصد برای مشکلات حرکتی و ۱۶ درصد برای اختلالات یادگیری بیشتر از کودکانی بود که مادرانشان در دوران بارداری دیابت نداشتند.همچنین متخصصان در مجله Endocrinology & The Lancet Diabetes گزارش دادند که به نظر می‌رسد دیابت تشخیص داده شده قبل از بارداری در مقایسه با دیابت بارداری که در دوره حاملگی شروع می‌شود و اغلب پس از آن برطرف می‌شود، ۳۹ درصد خطر بیشتری برای یک یا چند مورد از این اختلالات رشدی عصبی دارد.بر اساس گزارش مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده، دیابت بر ۹ درصد از بارداری‌ها در ایالات متحده تأثیر می‌گذارد و میزان بروز آن در حال افزایش است.به گزارش روتترز، متخصصان تأکید می‌کنند یافته‌ها بر اهمیت حمایت پزشکی از زنان در معرض خطر ابتلا به دیابت و نظارت مستمر بر فرزندانشان تأکید می‌کند.

سلامت

سن قلبتان را محاسبه کنید



بیماری های قلبی عروقی که بر قلب، مغز و رگ های خونی اثر گذار است دلیل اصلی مرگ زودرس و ناسلامتی است اما اکثر این مشکلات قابل پیشگیری هستند. اغلب گفته می شود که دانش، قدرت است و مزیت ابزار سنجش سن قلب این است که به عوامل دخیل و متفاوتی می پردازد که می توانند مرتبط ترین اطلاعات با شما را ارائه دهد. به گفته متخصصان می توان دلایل بیماری های قلبی عروقی را به دو نوع از خطرها تقسیم کرد: ریسک های قابل تغییر که افراد می‌توانند در برابر آنها اقدامی انجام دهند؛ مثل چاقی و سیگار کشیدن و ریسک های غیرقابل تغییر مثل سن و حتی جنسیت. لازم به ذکر است که بیماری های قلبی

یک عامل مهم بد خوابی

به گزارش ایندپندنت، نویسندگان مقاله معتقدند که نور منتشرشده از صفحه‌نمایش‌ها ممکن است نقشی در این موضوع داشته باشد. آنها نوشتند: قرار گرفتن در معرض نور در شب، با به‌تاخیر انداختن شروع ترشح ملاتونین، این چرخه طبیعی را مختل می‌کند و باعث اختلال در خواب

می‌شود. این امر می‌تواند به کاهش احساس خواب‌آلودگی و افزایش هشیاری منجر شود.

آنها در عین حال گفتند که اختلالات خواب ناشی از استفاده از صفحه‌نمایش «ممکن است محدود به تأثیرات نور صفحه‌نمایش نباشد» و افزودند: فقط نوری که از این دستگاه‌ها ساطع می‌شود نیست که باید در نظر گرفته شود بلکه محتوای آنها نیز اهمیت دارد.

آنها می‌گویند شبکه‌های اجتماعی یکی از منابع اصلی محتوایی به شمار می‌روند که در دستگاه‌های همراه استفاده می‌شوند، با این حال تنها تعداد انگشت‌شماری از مطالعات به موضوع استفاده از شبکه‌های اجتماعی در وقت خواب پرداخته‌اند.

ارتباط زمان استفاده از صفحه‌نمایش و خواب نامناسب در میان شب‌زنده‌داران یا افرادی که اغلب به عنوان جغد شب دسته‌بندی می‌شوند و در ساعات پایانی روز فعال‌ترند، آشکارتر به نظر می‌رسید.

متخصصان گفتند شب‌زنده‌داران به خودی خود نیز به دلیل «جت‌لگ اجتماعی» یا «ناهماهنگی میان ریتم شبانه‌روزی و تعهدات اجتماعی» در معرض خطر خواب نامناسب قرار دارند، به این معنا که شب‌زنده‌داران ترجیح می‌دهند دیرتر بخوابند اما به دلیل اجبار برای رفتن به محل کار یا مدرسه نمی‌توانند این کار را انجام دهند.

این تیم دریافت سحرخیزانی که پیش از خواب از

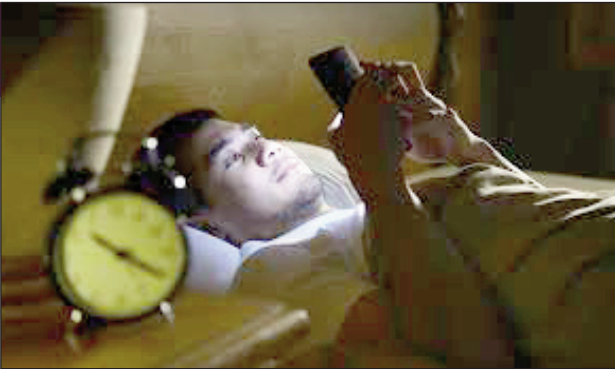
عروقی بیشتر در کمین مردان هستند تا زنان، البته زنانی که هنوز به سن یائسگی نرسیده باشند و همچنین درصد مردانی که سیگار می‌کشند بیشتر از زنان سیگاری است.

نکته جالب دیگر، اهمیت منطقه زندگی شما است که با سن قلبتان ارتباط مستقیم دارد. کسانی که در مناطق محروم تر زندگی می‌کنند بیشتر در معرض ابتلا به بیماری های قلبی عروقی هستند. بنابراین چه بسا بتوانید با اندک دستکاری در سبک زندگی خود سلامت و جوانی دوباره را به قلبتان ببخشید و طول عمر این اندام بسیار حیاتی را بیشتر کنید:

۱- ورزش کنید
۲- دور چاقی راخط بکشید
۳- اندازه گیری فشار خون را جدی بگیرید
۴- مصرف نمک را کم کنید
۵- به رژیم غذایی خود اهمیت دهید
۶- کلسترول را پایین بیاورید

۷- سیگار نکشید
۸- اضطراب سم است
۹- مصرف الکل ممنوع است
۱۰- از هوای آلوده دوری کنید

منبع: بهداشت نیوز



صفحه‌نمایش استفاده می‌کردند، در روزهای کاری در مقایسه با افرادی که از ورود صفحه‌نمایش به اتاق خواب خودداری می‌کردند به‌طور میانگین ۹/۳۳ دقیقه دیرتر به رختخواب می‌رفتند.

همچنین شب‌زنده‌داران در روزهای کاری به‌طور میانگین ۱۵/۶۲ دقیقه دیرتر به رختخواب می‌رفتند. نتایج در روزهای غیرکاری نیز مشابه بود.

نویسندگان مقاله نتیجه‌گیری کردند: یافته‌های ما شواهد مربوط به این موضوع را تقویت می‌کند که استفاده از صفحه‌نمایش الکترونیکی و اختلال در مدت و کیفیت خواب، محدود به کودکان و نوجوانان نیست بلکه جمعیت بزرگسال را نیز دربر می‌گیرد.

کاهش کیفیت و مدت خواب در میان افرادی که الگوی زمانی خواب و بیداری دیرتری دارند، شدیدتر به نظر می‌رسد و این ممکن است ناشی از به‌تاخیر افتادن زمان خواب باشد.

ادامه پژوهش برای درک سازوکارهایی که از طریق آنها استفاده از صفحه‌نمایش باعث اختلال در خواب می‌شود (برای مثال، نور مصنوعی در شب در مقایسه با محتوای نمایش‌داده‌شده) ضروری است، به‌ویژه در میان افرادی که الگوی زمانی زیستی خواب و بیداری دیرتری دارند و در حالت عادی نیز به دلیل تعهدات کاری و اجتماعی که آنها را به زودتر بیدار شدن وادار می‌کند، در معرض خطر فزاینده خواب‌بی‌کیفیت قرار دارند.

باورهای اشتباه در ارتباط با سلامت بدن

ضد عرق‌ها باعث سرطان سینه می‌شوند
نگران نباشید! برخی از محققان بر این عقیده هستند که مواد شیمیایی که در ضد عرق‌ها و دئودورانت‌ها وجود دارند، به‌مرور از راه زیر بغل وارد بدن شده و با نفوذ به بافت‌های سینه، منجر به ایجاد تومور می‌شوند اما موسسه ملی سرطان می‌گوید که هیچ مدرکی مبنی‌بر ارتباط میان این محصولات و سرطان سینه پیدا نکرده است.

احساس سرما باعث سرماخوردگی می‌شود
خیلی از مادر بزرگ‌ها همیشه به ما می‌گفتند که اگر مدت زمان زیادی را در هوای سرد سپری کنیم، مریض می‌شویم ولی در حقیقت این طور نیست. یک مطالعه نشان می‌دهد که آن دسته از مردانی که ساعات زیادی را در هوای بسیار سرد – بالاتر از دمای انجماد – سپری کرده‌اند، از لحاظ جسمانی انسان‌های بسیار سالمی هستند. حضور در زردمت آنها در فضای باز و هوای سرد باعث شده است که سیستم ایمنی بدن آنها در مقابله با ویروس‌ها قوی شود. در واقع احتمال مریض شدن شما در فضای بسته بسیار بیشتر است؛ چرا که میکروب‌ها به آسانی در فضای بسته تردد می‌کنند.

شما باید هر روز مولتی ویتامین بخورید
احتمالا شما هم شنیده‌اید که با خوردن مولتی ویتامین‌ها می‌توانید مواد مغذی لازم را که در رژیم غذایی‌تان یافت نمی‌شوند، برای بدن خود تأمین کنید. بسیاری از محققان با این باور مخالف هستند؛ هر چند اگر بر اساس نظر دکتر خود مولتی‌ویتامین مصرف می‌کنید، مشکلی نیست. ضمناً اگر باردار هستید، بایستی که فولیک‌اسید نیز مصرف کنید. چنانچه خارج از این دو گروه قرار دارید، بهترین راه برای تأمین مواد مغذی بدن، داشتن یک رژیم غذایی سالم شامل میوه‌جات، سبزیجات، غلات، دانه‌های روغنی و روغن‌های سالم است.

خوردن صبحانه باعث کاهش وزن می‌شود
برای برخی از مردم خوردن صبحانه می‌تواند در روند کاهش وزن آنها تأثیر داشته باشد؛ چرا که باعث می‌شود، شخص تا قبل از زمان ناهار کمتر گرسنه شود و میلی به خوردن خوراکی‌های مختلف نداشته باشد اما این بدان معنا نیست که اگر صبحانه نخورید، چاق می‌شوید! بر اساس یک مطالعه که دانشگاه کرنل انجام داده است، افرادی که از صبحانه صرف نظر می‌کنند، در وعده‌های ناهار و شام خود نیز پرخوری نمی‌کنند و به‌طور متوسط در روز ۴۰۰ کالری کمتر می‌خورند. خلاصه کلام این

نورخوَرسان آتلاینor.NoorDaily.ir
روابط عمومی: NoorDaily@yahoo.com

سماق؛ ادویه‌ای خوش طعم با چاشنی سلامت!



سماق فقط یک ادویه خوش‌طعم نیست؛ این چاشنی سرشار از آنتی‌اکسیدان، ضدالتهاب و کاهنده‌قند و چربی خون است که می‌تواند سلامت بدن را تقویت کند. به گزارش مهر، سماق در واقع نوعی گیاه درختچه‌ای است که بیشتر در نواحی کوهستانی می‌روید. میوه سماق خوشه‌ای و تقریباً جنس سفتی دارد، که آسیاب و کوبیده می‌شود و بعد از کوبیده شدن، به عنوان یک چاشنی مورد استفاده قرار می‌گیرد و این گیاه جزو ۱۰ آنتی اکسیدان گیاهی برتر محسوب می‌شود. سماق، مزه منحصr به فردی دارد که معمولاً به تند و کمی میوه‌ای و کمی شبیه لیمو توصیف می‌شود. و دارای یک مزه متمایز برای غذاها است. در حقیقت تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که سماق می‌تواند اثر قدرتمندی روی کنترل قند خون، سلامت قلب، پیش گیری از بیماری‌ها و حتی تسکین درد داشته باشد.

دو نوع سماق وجود دارند؛ سماق قرمز و سماق قهوه‌ای که سماق قرمز مرغوب‌تر است. سماق دارای طبع سرد و خشک است. سماق سرشار از ویتامین‌های C و A است. همچنین مقدار قابل توجهی کلسیم را درون خود دارد.

درمان بیماری‌های روماتیسمی و نقرس، کاهش خونریزی سینه (هموپتزی)، برطرف کننده اسهال معمولی و اسهال خونی، پایین آورنده تب، ادرار آور و تقویت کننده دستگاه گوارش، پایین آورنده قند خون و چربی خون و پاکسازی کبد و تصفیه کننده خون و دفع مواد زائد خون، جوان سازی پوست اشاره کرد. علاوه بر این سماق به تقویت و استحکام لثه و کاهش درد دندان کمک می‌کند.

فواید لعجاب انگیز سماق سرمه آن جهت تسکین درد و درمان جوش‌های پلک موثر است. در دوران باستان برای درمان سوزاک و سل استفاده می‌شده و همچنین شیره خارج شده از درخت سماق برای درمان بیماری‌های دستگاه ادراری بکار می‌رفته است.فواید اعجاب انگیز سماق همچنین به علت داشتن تانن فراوان، قایض و پاک کننده معده است و خاصیت آنتی اکسیدانی آن از بروز سرطان‌ها جلوگیری می‌کند. غرغره و جوشانده این گیاه برای ورم گلو و دهان مفید است.

چکاندن آب جوشانده آن‌ها در گوش چرک را از آن ر بین می‌برد، کمپرس با سماق در اتمام زخم، خون دماغ، ایتیم سوختگی، اگزما، ترک نوک سینه و عضو ضرب دیده موثر است و همچنین مطالعات نشان می‌دهد که سماق تا ۸۱ درصد از ترکیب شدن گلوکز (قند خون) با پروتئین‌های حیاتی بدن و در نتیجه بروز بیماری‌های دیابتی جلوگیری می‌کند.فواید اعجاب انگیز سماق علت افزودن سماق به کباب این است که خوردن گوشت کباب شده باعث تولید آنزیم‌های در بدن می‌شود که مضر هستند. سماق می‌تواند اثر این آنزیم‌ها را خنثی کرده‌و در عین حال چاشنی خوبی برای آش‌ها و سوپ‌ها و خورشت‌ها و رنگ آن‌ها را مشکی کرده و اشتها را تحریک می‌کند. است.

خواص ضد التهابی سماق

خاصیت ضد التهابی این گیاه باعث می‌شود که در کاهش تب موثر باشد. این گیاه در درمان آرتریت، التهاب پوست و مشکلات تنفسی مانند برونشیت و سرماخوردگی موثر است؛ بسیاری از انواع آرژی را می‌توان با سماق درمان کرد.

خواص سماق و ماست

سماق به علت ترکیبات دارویی و غذایی منحصر به فردش محبوب است. یکی از این ترکیبات، سماق و ماست است و این ترکیب تأثیر بسیار زیادی در سریع تر شدن روند لاغری دارد و مصرف آن در وعده‌های متنوع می‌تواند شکم شما را به تدریج آب کند.این یکی از روش‌های طبیعی برای کاهش وزن است که تاثیر در کنار آن ورزش و تغذیه سالم نیز توصیه شده است.علاوه بر لاغری این ترکیب، دفع سموم بدن را نیز انجام می‌دهد.

خواص ضد میکروبی

این گیاه در مبارزه با باکتری‌های عامل سالمونلا بسیار موثر است. می‌توان سبزیجات را هنگام شستشو با عصاره سماق مخلوط کرد تا باورق میکروب‌های سبزی زوده‌شوند.

مصرف سماق در بارداری

به طور کلی مصرف سماق در دوران بارداری، باعث افزایش سلامت نوزاد و مادر می‌شود.همچنین مصرف سماق همراه با کباب، می‌تواند مشکل حالت تهوع شدید مادران را کند کند و برای آن چاره ساز باشد و علاوه بر خاصیت‌های ذکر شده، مصرف سماق در دوران بارداری می‌تواند به کاهش درد و گرفتگی عضلات ناشی از بارداری کمک کند.البته اگر باردار هستید، برای رفع نگرانی حتماً با پزشک خود مشورت کنید و نکته مهمی این است که سماق نباید تازه باشد؛ زیرا سماق تازه سموم خاصی دارد که می‌تواند مشکل را باشد و همچنین مصرف بیش از اندازه آن باعث نفخ معده و بیوست می‌شود.مصرف روزانه شربت سماق تازه همراه لیمو به مدت ۴ هفته توصیه می‌شود؛ چرا که سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. مصرف سماق را در وعده‌های متنوع غذایی خود فراموش نکنید.

سماق برای مبارزه با سرطان موثر است

برخی مطالعات نشان داده اند که گیاه سماق دارای خواص ضد سرطانی است. اگر شما سیگاری هستید، ممکن است بتوانید خطر ابتلاء به سرطان ریه را با استفاده از ترکیبی از شیمی درمانی و پرتو درمانی کاهش دهید.

محققان معتقدند که سرطان پستان از سلول‌های سالم در طول درمان محافظت می‌کند. در نتیجه، سماق به عنوان یک عامل امیدبخش برای شیمی درمانی در نظر گرفته می‌شود.

سماق برای جلوگیری از پوکی استخوان
این یک بیماری شایع است که توسط استخوان‌های ضعیف و ترد ناشی از ریزش استخوان و افزایش خطر شکستگی مشخص می‌شود. خطر ابتلاء به پوکی استخوان با افزایش سن بیشتر می‌شود، احتمال ابتلاء به پوکی استخوان در استخوان ران، گردن و ستون فقرات کمری وجود دارد.