

لاغر شو

## سندرم متابولیک چاق‌تان می‌کند



مهرداد رحیم‌زاده

مشاور تغذیه  
ورژیم‌درمانی

🍏 سندرم متابولیک یا نشانگان سوخت‌وسازی نوعی به هم پیوستگی تعدادی عارضه است که خطرات ایجاد بیماری‌های حاد متابولیکی از قبیل دیابت، فشار خون، گرفتگی عروق کرونر قلب و در نتیجه خطر سکنه را به طور توام ایجاد می‌کند. عارضه‌هایی که منجر به بیماری‌های حاد نام‌برده می‌شود شامل تری‌گلیسرید بالا، کلسترول بالا، چاقی شکمی و بالا بودن نسبی قند خون ناشتا می‌شود. البته مهم‌ترین علت هر چهارمورد فوق، اضافه وزن و چاقی است. افراد چاق، مخصوصا کسانی که چاقی سیبی‌شکل دارند، یعنی عمده ذخیره چربی در ناحیه میان‌تنه آنان قرار گرفته باشد خواه ناخواه با افزایش سن گرفتار بیماری‌های ناشی از سندرم متابولیک خواهند شد.

سه شاخص برای اندازه‌گیری چربی‌های شکمی وجود دارد:

۱- اندازه دور کمر بیشتر از ۹۰ سانتی‌متر برای خانم‌ها و بیشتر از صد سانتی‌متر برای آقایان.

۲- نسبت دور کمر به دور باسن بیشتر از ۰/۸ باشد.

۳- نسبت دور کمر به قد بیشتر از ۵/۰ باشد. که در افراد سالم هر سه شاخص بایستی به طور توام کمتر از اعداد بالا باشد.

پس بطور خلاصه می‌توان گفت کسانی که چاقی شکمی دارند، موضوع چاقی در آنان فقط تناسب اندام یا زیبایی سلیقه‌ای نیست؛ بلکه این چاقی زمینه‌ساز گروهی از بیماری‌های حاد و مزمن است.

این بیماری‌ها با هم به فرد حمله می‌کنند و کیفیت زندگی او را تحت‌تاثیر قرار داده و وی را تا پایان عمر وابسته به درمان‌ها و داروهای این بیماری‌های ثانویه می‌کند. پس تأکید می‌شود چاقی شکمی را به‌عنوان دشمن تلقی کنید که هرگونه سختی جنگیدن با آن حقیقتا ارزش تضمین سلامتی را دارد.

این‌که چربی در کجای بدن ذخیره شود تا حد زیادی به ژنتیک مربوط است؛ ولی این‌که چقدر چاق شویم مستقیما به خود ما مربوط است. تعادل در خوردن، تحرک روزانه متوسط، پرهیز از نشستن‌های طولانی‌مدت و استفاده نکردن از فیست‌فودها و سر خوردنی‌ها تا حد زیادی می‌تواند شما را از گزند سندرم متابولیک برهاند. همین‌طور اگر در حال حاضر در محدوده سه شاخص ذکر شده در بالا نیستید با یک مشاور تغذیه مورد اعتماد هماهنگ شوید تا به شما برای حل موضوع چاقی‌تان به شما کمک کند. پیشگیری قطعا از آن‌تر و آسان‌تر از درمان است. به یاد داشته باشید به هر هدفی که اراده کنید، اگر آن‌گونه که سزاوار است برایش تلاش کنید، حتما به آن خواهید رسید. 🍏



تدروس آدهانوم قبریوسوس، دبیرکل سازمان بهداشت جهانی در سخنانی با اشاره به گستردگی همه‌گیری کروناویروس و ابتلای بیش از ۲۰ میلیون نفر در جهان به بیماری کووید-۱۹ بیان کرد: انتظار می‌رود تا پایان این هفته موارد مرگ‌ومیر ناشی از این بیماری به ۷۵۰ هزار نفر برسد.

### می‌توان نسبت به مبارزه جهانی علیه کرونا امیدوار بود

وی در ادامه با اشاره به این‌که در حال حاضر بسیاری از مردم جهان در غم و ناراحتی هستند و جهان در حال سپری کردن لحظات سختی است، گفت: ما شاهد جوانه‌های سبز امید در روند مقابله با بیماری کووید-۱۹ هستیم و هیچ فرقی نمی‌کند در کدام کشور، منطقه، شهر و روستا هستیم و برای مهار



راهکارهایی برای استفاده و آماده‌سازی محلول‌های ضد عفونی‌کننده مناسب

# دقیق ضد عفونی کن!



عسل اخویان طهرانی  
دانش و سلامت

از ابتدای آغاز همه‌گیری کووید-۱۹، دو ماده ضد عفونی‌کننده با اثربخشی گسترده یعنی الکل اتانول و محلول‌های بر پایه کلر فعال (همان سفیدکننده‌های رایج خانگی) از سوی سازمان بهداشت جهانی و مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌های عفونی ایالات متحده برای استفاده جهت

ضد عفونی کردن وسایل و سطوح در ایام شیوع کرونا توصیه شدند. اما چه غلظتی از این مواد می‌تواند خاصیت ضد عفونی‌کنندگی داشته باشد؟

### ⚡ ضد عفونی‌کننده بر پایه کلر

بر اساس مطالعات انجام شده محلول‌های هیپوکلریت سدیم (سفیدکننده‌های خانگی)، نوعی ترکیب شیمیایی اکسیدکننده است و خاصیت ضد میکروبی گسترده‌ای دارد.

بنابا توصیه سازمان بهداشت جهانی، این ماده در غلظت ۰/۵ درصد برای ضد عفونی کردن سطوح و در غلظت ۰/۵- درصد می‌تواند برای ضد عفونی کردن دست‌ها استفاده شود. معمولا سفیدکننده‌های خانگی در کشور ما در غلظت ۵ درصد به فروش می‌رسند. بنابراین برای ضد عفونی کردن سطوح کافی است یک فنجان از محلول اصلی مانند وایتکس را با ۹ فنجان آب مخلوط کنید و سپس از آن برای ضد عفونی کردن سطوح استفاده کنید. اما هیچ‌یک از زمان‌می‌دانیم اگر به دام این ویروس کمتر شناخته‌شده ییقتیم قرار است با چه عوارض و حال و روزی روبه‌رو شویم. پس در شرایطی که هنوز محققان به دارو یا واکسنی مؤثر در برابر این مهمان ناخوانده دست نیافته‌اند، تنها کاری که می‌توانیم بکنیم عمل به توصیه‌های بهداشت فردی و رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی برای کاهش احتمال انتقال بیماری است. یکی از سوال برانگیزترین بخش‌های بهداشت شخصی در برابر کووید-۱۹، استفاده از مواد و محلول‌های ضد عفونی‌کننده دست و سطوح است. اغلب ما با انواع مختلفی از این مواد در بازار مواجه هستیم و خیلی مواقع تصمیم‌گیری در مورد انتخاب از میان شان برایمان دشوار است. به همین جهت با نگاهی به توصیه‌های مورد تأیید سازمان بهداشت جهانی، مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌های عفونی ایالات متحده (CDC) سعی کردیم کمی بیشتر باین مواد و کاربرد آنها آشنا شویم.

### ⚡ آنتی‌باکتریال‌ها همه چیز را نمی‌کشند!

شیوع این بیماری هیچ‌گاه دیر نیست.

تدروس آدهانوم قبریوسوس از نیوزلند به عنوان الگویی جهانی در واکنش به همه‌گیری این بیماری یاد کرد. چرا که بیش از صد روز است هیچ موردی از انتقال بومی بیماری کووید-۱۹ در کشور گزارش نشده است. / ایسنا

ضد عفونی سطوح استفاده کنید.

همچنین می‌توانید یک فنجان از محلول رقیق شده را با ۹ فنجان دیگر آب مخلوط کنید و از آن برای ضد عفونی دست استفاده کنید. توجه داشته باشید اگر این محلول را به مقدار زیاد تهیه و نگهداری کنید در طول زمان به دلیل واکنش‌های اکسیداتیوی که دارد میزان اثربخشی‌اش کاهش خواهد یافت.

به همین جهت سعی کنید هربار در حجم محدود محلول را آماده کنید. از آنجا که محلول هیپوکلریت سدیم می‌تواند موجب بروز حساسیت‌های پوستی شود، بهتر است در اولویت استفاده پوستی قرار نگیرد. همچنین ممکن است روی برخی از سطوح رنگی نیز آثار مخربی داشته باشد. بنابراین آگاهانه از این محلول استفاده کنید.

### ⚡ سودجویان الکل در کمین‌اند!

برای استفاده از اتانول به عنوان محلول ضد عفونی‌کننده بنا بر توصیه مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌های عفونی ایالات متحده، باید محلول حاوی ۷۰ تا ۹۵ درصد اتانول باشد. بنابراین در صورتی که می‌خواهید مستقیما اتانولی که از داروخانه تهیه کرده‌اید را به عنوان محلول ضد عفونی استفاده کنید، می‌توانید سه فنجان الکل را با یک فنجان آب مخلوط کرده و روی دست یا سطوح اسپری کنید. برای اطمینان از این‌که اتانولی که تهیه کرده‌اید واقعا اتانول باشد، می‌توانید مقدار کمی از آن را در یک بشقاب بریزید و با کبریت آتش بریزید. اتانول خالص با شعله‌ای بسیار ملایم و آبی‌رنگ می‌سوزد. تغییر رنگ شعله به معنای وجود متانول یا هرناخلصی دیگر خواهد بود.

از آنجا که استفاده مداوم از اتانول روی پوست می‌تواند موجب خشکی پوست شود، بهتر است برای ضد عفونی دست از ژل‌ها و محلول‌های ضد عفونی‌کننده بر پایه اتانول مخصوص دست استفاده

مهم‌ترین اصلی که برای انتخاب مواد ضد عفونی‌کننده در این ایام باید در نظر داشته باشیم این است که به دنبال ترکیباتی باشیم که حتما خاصیت «ضد ویروسی» داشته باشد. همه ما بارها روی بسته‌بندی بسیاری از محصولات تجاری با واژه آنتی‌باکتریال روبه‌رو شده‌ایم. از لحاظ لغوی آنتی‌باکتریال به معنای ضد باکتری است و از آنجا که ساختار باکتری‌ها ساده‌تر از ویروس‌هاست، الزاما هر ماده‌ای که باعث از بین رفتن باکتری‌ها شود ویروس‌ها را هم از بین نخواهد برد. براساس پروتکل‌های سازمان بهداشت جهانی و سازمان غذا و داروی آمریکا، هیچ تفاوتی میان اثربخشی شستن دست با آب و صابون ساده یا صابون آنتی‌باکتریال در کنترل بیماری کووید-۱۹ گزارش نشده است.

در برابر آنتی‌باکتریال، واژه «آنتی‌سپتیک» به معنی ضد عوامل بیماری‌زا است که شامل باکتری‌ها، ویروس‌ها، انگل‌ها و قارچ‌ها می‌شود؛ در نتیجه اگر محلولی دارای تأیید سازمان غذا و داروی وزارت بهداشت مدعی خاصیت آنتی‌سپتیک است، قاعدتا کارایی بهتری برای ضد عفونی ویروس کووید-۱۹ خواهد داشت.

دست‌چین

## آنچه از «قند مایع» و عوارض آن باید بدانید



و خالص بودن بودن قند مایع، سبب زیان‌نازتر بودن آن می‌شود.

توجه کنید قند مایع در مقایسه با قند و شکر و به‌خصوص قند میوه‌ها و شیره‌ها زودتر جذب می‌شود، به‌سرعت قند خون را بالا می‌برد، سبب افزایش و کاهش ناگهانی انسولین در درازمدت سبب مقاومت سلول‌ها در برابر انسولین و بروز دیابت نوع ۲ می‌شود. در میان انواع قند مایع نوع «شربت گلوکز با فروکتوز بالا» خطرناک‌تر است. زیرا برخلاف گلوکز که توسط همه سلول‌های بدن قابل جذب است، قند فروکتوز فقط توسط کبد استفاده می‌شود و کمتر سبب افزایش قند خون شده اما بیشتر در حال تبدیل به چربی به‌خصوص در ناحیه شکمی است و می‌تواند در طولانی‌مدت سبب ایجاد کبد چرب شود.

بنابراین هنگام خرید محصولات کارخانه‌ای حتما به مندرجات روی بسته‌بندی مواد غذایی دقت کنید و خوراکی‌هایی که حاوی انواع قند مایع هستند کمتر مصرف کنید. 🍏

فاخره بهیبهانی

سلامت