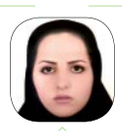
جام خوراک

آکریل آمید تهدیدی برای سلامت



دکتر مریم قادری قهفرخی

متخصص صنایع غذایی

آکریل آمید یک ترکیب شیمیایی است که در حین پخت غذا و حرارت‌دهی تولید می‌شود. برای تشکیل آن لازم است مواد پروتئینی و کربوهیدراتی (نظیر قندها) به طور همزمان در غذا وجود داشته باشد. پس از اعمال درجه‌حرارت‌های بالا، بر اثر واکنش بین این ترکیبات آکریل آمید به وجود می‌آید.

خطرات: در حیوانات آزمایشگاهی اثرات سرطان‌زایی آن به اثبات رسیده و از سال ۲۰۱۰ مطالعات طولانی روی انسان‌ها شدت گرفته و خطرات مرتبط با این ترکیب توسط سازمان غذا و داروی آمریکا کماکان در حال بررسی است.

شرایط تشکیل: همان‌طور که گفته شد برای این‌که این ترکیب خطرناک در ماده غذایی شکل بگیرد باید قند و اسید آمینه به طور همزمان در ماده غذایی وجود داشته باشند، اما شرط لازم و اساسی برای تشکیل آن درجه حرارت‌های بسیار بالا و زمان طولانی است که در حین برشته کردن، سرخ کردن و حتی پخت در فر بر ماده غذایی اعمال می‌شود. بخارپز کردن و پخت معمولی، از جهت تشکیل این ماده کاملا ایمن هستند.

چند راه ساده برای کاهش مصرف آکریل آمید

- در بین روش‌های مختلف فرآوری سیب‌زمینی بیشترین احتمال تشکیل این ماده در حین سرخ کردن است. سیب‌زمینی آب‌پز یا پخته شده در ماکروویو از این نظر کاملا سالم‌اند.
- از مصرف ته‌دیگ‌های سیب‌زمینی بسیار برشته و سوخته پرهیز کنید.
- خیساندن ورق‌های سیب‌زمینی قبل از برشته کردن یا سرخ کردن می‌تواند احتمال تشکیل این ترکیب را به طور قابل ملاحظه‌ای کاهش دهد (قبل از سرخ کردن آبکشی و خشک شوند.)
- نگهداری سیب‌زمینی در یخچال احتمال تشکیل آکریل آمید در آن را در حین سرخ کردن افزایش می‌دهد. آنها را در جای تاریک و خنک قرار دهید.
- قبل از قهوه‌ای شدن، سرخ کردن را متوقف کنید و از سیب‌زمینی‌های طلایی استفاده کنید. سیب‌زمینی تیره‌تر حاوی مقدار بیشتری آکریل آمید است.
- ترجیحا نان را تست نکنید. از مصرف بخش‌های قهوه‌ای و سوخته نان تست و نان‌های سنتی بپرهیزید.
- قهوه یکی از منابع اصلی آکریل آمید است که این ترکیب در حین برشته کردن آن ایجاد می‌شود نه در حین دم کردن آن در منزل و رستوران! پس بهتر است در تعداد دفعات مصرف روزانه آن تجدید نظر کنید.

هر سرماخوردگی آنفلوآنزا نیست

سرفه، سردرد و احساس خستگی از علائم مشترک بین سرماخوردگی و آنفلوآنزا بوده، اما تفاوت‌های اساسی بین آنها وجود دارد که شامل این موارد است:

در مواقع ابتلا به سرماخوردگی شروع علائم به‌تدریج اتفاق می‌افتد. در حالی که علائم آنفلوآنزا نسبتا ناگهانی آغاز می‌شود و شدیدتر است.

معمولا سرماخوردگی با تب همراه نیست و اگر به تب منجر شود خیلی خفیف است. درصورتی که تب ناگهانی ظاهر شود و حدود ۳۷ تا ۳۸ درجه سانتی‌گراد باشد احتمال ابتلا به آنفلوآنزا بیشتر است.

آنفلوآنزا یک بیماری فصلی به حساب می‌آید. به طور معمول دوره این بیماری از اواسط پاییز تا اواخر زمستان است.

در مبتلایان به آنفلوآنزا درد شدیدتر بوده و بیمار در ناحیه قفسه سینه احساس درد و ناراحتی دارد. همچنین در آنفلوآنزا بیمار درد شدیدی را در تمامی عضلات بدن احساس می‌کند./ایسنا

هشدار به والدین درباره تاثیر برخی بازی‌های مجازی خطرناک بر فرزندان

بازی‌هایی که جان کودکان را نشانه گرفته‌است

دکتر ملکوتی:

دکتر ملکوتی که کودکانی که دچار ترس، اضطراب، نگرانی و القاپذیری بالا هستند، بیشتر تحت تاثیر بازی‌ها قرار می‌گیرند اما کودکان و نوجوانان عادی نیز از این تاثیرپذیری مستثنا نیستند

سهیلا فلاحی

جام جم

بازی‌های کودکانه دنیای بزرگسالی را می‌سازند، اما اغلب ما در بزرگسالی نسبت به اهمیت و نقش بازی در نحوه ساختن زندگی کودکانمان کم توجه می‌شویم؛ آنچنان که این روزها بازی از نگاه اغلب والدین پرمشغله یک «صدا خفه کن» محسوب می‌شود. سر و صدای کودکان و نوجوانان توسط قهرمان‌های بازی‌های مجازی آنچنان به درونشان کشیده می‌شود که والدین متوجه هدایت دلبندشان به سوی مرگ نمی‌شوند تا زمانی که نفس کودکشان کاملا در سینه حبس می‌شود و فاجعه خود را به شکل خودکشی آشکار می‌کند. این روزها بازی «مومو» بعد از نهنگ آبی چنین نقشی را ایفا می‌کند. با هدف محافظت از وجود ارزشمند کودکان و نوجوانان ایران زمین با دکتر حمیدرضا حسن‌آبادی، روان‌شناس تربیتی، عضو هیأت علمی دانشگاه خوارزمی و دکتر سیدرضا ملکوتی، روانپزشک و عضو جمعیت پیشگیری از خودکشی گفت‌وگو کرده‌ایم تا درباره مخاطرات این بازی‌ها و راه‌های مراقبت از فرزندانمان بیشتر آشنا شویم.

دکتر ملکوتی

با مراکز مشاوره تماس بگیرید

واتس‌اپ، فیسبوک و البته تماس‌های تلفنی ناشناس، کانال‌های آشنایی نوجوانان با بازی مومو معرفی شده است. این بازی‌ها مخاطب را چنان آهسته به سمت خودکشی هدایت می‌کند که فرد از این هدایت نرم مطلع نمی‌شود. هرچند کودکانی که دچار ترس، اضطراب، نگرانی و القاپذیری بالا هستند، بیشتر تحت تاثیر این بازی‌ها قرار می‌گیرند اما همان‌گونه که اشاره شد کودکان و نوجوانان عادی نیز از این تاثیرپذیری مستثنا نیستند.

احتمالا این سوال برای شما هم مطرح است که اگر متوجه شدید فرزندتان به دام بازی مومو یا نهنگ آبی گرفتار شده، چه کاری باید انجام دهید؟

کارشناسان تأکید می‌کنند به هیچ عنوان واکنش تهاجمی و مناقشه‌برانگیز با فرزندتان نداشته باشید و حتما با مراکز مشاوره بهداشت روان سازمان بهزیستی با شماره ۱۴۸۰ و اورژانس اجتماعی ۱۲۳ تماس بگیرید یا به مراکز مشاوره بهداشت روان مستقر در مراکز جامع سلامت مراجعه کنید و حتما از روان‌شناس کمک بگیرید.

این اقدامات از آن جهت اهمیت دارد که میزان اثرگذاری بازی بر ذهن کودک و افکار ایجاد شده در او بررسی و آسیب‌های وارد شده درمان شود.

دکتر حسن آبادی

ابزار پنهان نفوذ بر کودکان

اهمیت بازی و تاثیر آن در رشد شناختی، اجتماعی، زبانی، هیجانی، جسمی، معنوی و شکل‌گیری ساختار ذهنی کودکان نسبت به دنیای بیرون بر هیچ کس پوشیده نیست. بنابراین وارد جزئیات مربوط به نقش و جایگاه بازی نمی‌شویم. تقریبا اغلب ما بر این گمان هستیم که زندگی در عصر ارتباطات و فضای مجازی، تبلیغات، آپارتمان‌نشینی، مشغله زیاد والدین و کاهش سطح اعتماد اجتماعی نسبت به حضور فرزندان در محیط بیرون از خانه مهم‌ترین دلایل گرایش کودکان و نوجوانان به بازی‌های مجازی است. اما اینها بخشی از عوامل است. نکته مهم‌تر جایگاه بازی‌ها در فرآیند رشد کودک است. در بازی، کودک سعی دارد دنیا را طبق میل و اراده خود درست کند و قوانین و مقررات را مطابق دلخواه خود تغییر دهد. طراحان بازی‌های مجازی با استفاده از این ظرفیت، بازی‌های خود را برای تاثیرگذاری بر کودک طراحی می‌کنند و به این گونه کودک را به سمت رفتارهای مخرب و آسیب‌زننده هدایت می‌کنند.

نحوه برنامه‌ریزی استفاده از بازی‌ها

کودکان و نوجوانان چنان تحت تاثیر دنیای مجازی هستند که بر خلاف گذشته، اولین تقاضای آنها داشتن تبلت یا موبایل است. چاره‌ای هم جز پذیرش این خواسته از سوی والدین اما به شکل برنامه‌ریزی شده نیست. البته معنای برنامه‌ریزی این نیست که والدین هر وقت خواستند تبلت یا موبایل را به دست کودک بسپارند یا به زور از او بگیرند. منظور یک برنامه‌ریزی هدفمند بر مبنای تعامل بدون مناقشه است. یعنی والدین با کودک به توافق می‌رسند که مثلا هفته‌ای دو ساعت در زمان‌بندی سه یا چهار دوره ۳۰ تا ۴۵ دقیقه‌ای فرزندشان مجاز به استفاده از ابزار مجازی است.

مومو یا نهنگ آبی

تنها کودکان دارای اختلال روانی در معرض تهدید نیستند، بلکه کودکان عادی نیز نسبت به انجام این بازی‌ها گرایش دارند. چرا؟ چون کودکان براساس قواعد بازی دوست دارند دنیا را آن گونه که دوست دارند، تجربه کنند. اما قوانین بزرگسالی و رفتارهای ایدئولوژیکی چنین اجازه‌ای را نمی‌دهد و واکنش اغلب کودکان بدرفتاری است. نحوه مواجهه اغلب بزرگسالان در مقابل بدرفتاری کودک یا نوجوان نیز قضاوت و ارزیابی‌های غیرمنطقی است.

«تو بچه بدی هستی، بی‌ادبی، دوستت ندارم...» جملاتی که در اغلب بچه‌ها موجب احساس بی‌ارزشی، دوست داشتنی نبودن، بی‌اهمیت بودن و... می‌کند. اینجاست که بچه‌ها آمادگی گرایش به رفتارهای بد و پرخطر را پیدا می‌کنند. آنها احساس می‌کنند با انجام کارهای بد می‌توانند دنیا را تحت کنترل بگیرند و توجه‌ها را به خود جلب کنند.

بنابراین در صورت مواجهه با بدرفتاری به جای تخریب شخصیت، صرفا براساس همان رفتار، کودک را قضاوت کنید. کارشناسان توصیه می‌کنند والدین همانگونه که نسبت به کیفیت مواد غذایی، پوشاک و سایر لوازم مصرفی توجه دارند باید نسبت به بازی‌هایی که در اختیار فرزندشان قرار می‌گیرد نیز حساس باشند. آنها قبل از کودکان بازی‌ها را با کمک متخصصان بررسی کرده و در صورت مثبت بودن عواقب آن، شرایط استفاده را فراهم کنند.

دانستنی‌ها

افزایش خطر عفونت روده‌ای با مسکن‌ها

نتایج یک بررسی حاکی است که مصرف برخی مسکن‌ها ممکن است عفونت روده‌ای (کلستریدیوم دیفیسیل) را تشدید کند. کلستریدیوم دیفیسیل باکتری است که موجب التهاب روده‌ای می‌شود. بیمارانی که آنتی‌بیوتیک دریافت می‌کنند بیشتر در معرض ابتلا به این عفونت هستند، زیرا این داروها می‌توانند بر فلور طبیعی روده تاثیر بگذارند. همچنین مصرف داروهای غیر استروئیدی ضد التهابی که به منظور تسکین درد و پایین آوردن تب و التهاب توصیه می‌شود، می‌تواند عفونت کلستریدیوم دیفیسیل را تشدید کند. به گفته محققان آمریکایی، مصرف داروهای مسکن می‌تواند شدت عفونت روده‌ای را افزایش داده و شانس زنده ماندن را در مبتلایان به آن کاهش دهد./ایسنا

خبر سلامت

کاهش خطر حمله ریوی با ویتامین D

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد مصرف مکمل ویتامین D می‌تواند حملات مرگبار ریوی را در بیماران مبتلا به بیماری مزمن انسداد ریوی کاهش دهد.

بیماری مزمن انسداد ریوی جزو گروهی از بیماری‌های ریوی شامل برونشیت و آمفیزم است که موجب انسداد جریان هوا شده و نفس کشیدن را دشوار می‌کند.

نتایج مطالعه محققان دانشگاه کوئین مری لندن نشان می‌دهد مصرف مکمل ویتامین D به شکل خوراکی منجر به کاهش ۴۵ درصدی حملات ریوی در بیماران مبتلا به بیماری مزمن انسداد ریوی می‌شود.

ویتامین D به خاطر تاثیرش بر سلامت استخوان‌ها شناخته شده است. همچنین مطالعات قبلی، نقش آن را در مقابله با سرماخوردگی، آنفلوآنزا و حملات آسم آشکار ساخته اند و حتی این ویتامین به افزایش وزن و رشد مغز در کودکان دچار سوءتغذیه کمک می‌کند.

همچنین چندی پیش محققان دانشگاه جانز هاپکینز دریافته بودند کاهش میزان ویتامین D در خون، ریسک بروز زودرس علائم بیماری ریه بینابینی را افزایش می‌دهد. بیماری ریه بینابینی شامل گروهی نادر از اختلالات است که منجر به ایجاد زخم و التهاب در ریه می‌شود که در نهایت می‌توانند باعث از کار افتادن یا تخریب غیرقابل برگشت‌پذیر بافت ریه شوند.

تحقیقات انجام‌شده نشان داد میزان ویتامین D کافی برای سلامت ریه‌ها مفید است. افراد می‌توانند میزان ویتامین D خونشان را تنها با صرف روزانه ۱۵ دقیقه در زیر آفتاب یا مصرف مواد غذایی مانند ماهی و محصولات غنی‌شده افزایش دهند. پزشکان برای افراد دارای نقص این ویتامین، از مکمل‌ها نیز استفاده می‌کنند./مهر

نورچشمی

چگونه از گل مژه رهایی یابیم؟

دکتر پاشا انوری

جراح و متخصص چشم

گل مژه ضایعه‌ای دردناک، ناخوشایند و آزاردهنده در لبه پلک است که گاه آن را می‌توان در خانه با رعایت توصیه‌های زیر درمان کرد:

از کمپرس آب گرم استفاده کنید

درمان گل مژه را باید با بروز نخستین نشانه‌ها از برآمدگی و دردناک بودن این توده در لبه پلک‌ها آغاز کرد. برای تسکین درد حوله‌ای تمیز که در آب گرم جوشانده شده یا کمپرس آب گرم را پنج تا ده دقیقه و تا چهار بار در روز روی گل مژه انجام دهید.

لوازم آرایش چشم خود را دور بریزید

اگر از خط چشم، سرمه یا ریمل در زمانی که گل مژه زده‌اید، استفاده کرده‌اید آنها را دور بریزید، چون احتمال دارد آنها نیز به باکتری‌ای که باعث گل مژه در چشم شما شده، آلوده باشند.

پلک‌ها را تمیز نگه دارید

تمیز کردن مرتب پلک‌ها از شمار باکتری‌ها می‌کاهد و به بهبود سریع‌تر گل مژه کمک می‌کند. می‌توان با یک گوش پاک کن تمیز و کمی شامپو بچه محل گل مژه را شست‌وشو داد.

وقتی گل مژه دارید از لنز تماسی استفاده نکنید

هنگامی که گل مژه زده‌اید، بهتر است از عینک برای مطالعه و دیگر کارهای روزمره بهره بگیرید و همچنین لنزها و جعبه آن را به طور کامل ضدعفونی و تمیز کنید یا در صورت امکان لنزی نو خریداری کنید تا از عود مجدد عفونت پیشگیری شود.

از فشار دادن گل مژه بپرهیزید

گل مژه مانند یک جوش به نظر می‌آید و شاید شما بخواهید آن را فشار دهید، اما این کار به عوارضی ناهنجار منجر می‌شود و زمان لازم برای التیام یافتن را دوچندان می‌کند و گاه درمان با آنتی بیوتیک ضرورت پیدا می‌کند.

اگر با گذشت چند روز و استفاده از کمپرس آب گرم و رعایت اصول بهداشتی مذکور، گل مژه بهبود نیافت، لازم است به چشم پزشک مراجعه کنید.

حل سودوکو ۳۲۳۴

۲	۹	۷	۵	۱	۸	۳	۶	۴
۳	۵	۶	۷	۹	۴	۲	۸	۱
۸	۱	۴	۳	۶	۲	۷	۹	۵
۱	۳	۲	۴	۸	۹	۵	۷	۶
۴	۶	۸	۲	۵	۷	۹	۱	۳
۵	۷	۹	۶	۳	۱	۴	۲	۸
۷	۲	۳	۸	۴	۶	۱	۵	۹
۶	۴	۱	۹	۲	۵	۸	۳	۷
۹	۸	۵	۱	۷	۳	۶	۴	۲

۹	۴	۱	۶	۳	۸	۲	۵	۷
۳	۷	۶	۲	۵	۴	۹	۱	۸
۸	۲	۵	۷	۹	۱	۴	۳	۶
۴	۶	۷	۱	۲	۹	۵	۸	۳
۵	۹	۳	۸	۶	۷	۱	۴	۲
۲	۱	۸	۳	۴	۵	۶	۷	۹
۷	۳	۴	۹	۱	۲	۸	۶	۵
۶	۸	۲	۵	۷	۳	۹	۴	۱
۱	۵	۹	۴	۸	۶	۷	۳	۲

۷	۸	۶	۵	۳	۲	۴	۱	۹
۹	۴	۱	۸	۷	۶	۳	۵	۲
۳	۲	۵	۴	۹	۱	۷	۸	۶
۶	۱	۴	۳	۲	۵	۹	۷	۸
۸	۷	۹	۱	۶	۴	۲	۳	۵
۲	۵	۳	۷	۸	۹	۱	۶	۴
۴	۶	۷	۹	۱	۳	۵	۲	۸
۵	۹	۸	۶	۴	۷	۱	۳	۲
۱	۳	۲	۵	۱	۸	۶	۴	۷

سودوکو ۳۲۳۵

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

	۳	۷				۲	۵	
۵			۳		۶			۷
۶				۵				۱
	۵				۱		۶	
		۱				۳		
	۶		۵				۱	
۹				۸		۳		
۱			۹		۲			۴
	۸	۴				۵	۲	

	۸	۲				۳	۱	
۵			۲		۳			۹
۹				۷				۲
	۳		۵				۴	
		۴				۹		
	۲				۸		۷	
۶			۳			۲		
۴			۶		۵			
	۶	۷				۱	۳	

	۳	۴				۹	۶	
۶			۵		۸			۴
۹				۱				۵
	۸		۹				۳	
		۹				۳		
	۶				۵		۹	
۵				۶				۲
۱			۷		۴			۳
	۷	۶				۴	۸	

	۳	۴				۹	۶	
۶			۵		۸			۴
۹				۱				۵
	۸		۹				۳	
		۹				۳		
	۶				۵		۹	
۵				۶				۲
۱			۷		۴			۳
	۷	۶				۴	۸	