

## خطر در کمین شکارچیان گراز



دکتر بهادر حاجی محمدی

بازرس انجمن علمی بهداشت وایمنی مواد غذایی ایران

تریشنا یا کرم زباله از طریق مصرف گوشت خوک و گراز منتقل می‌شود. برخلاف نشخوارکنندگان، خوک و گراز همه چیزخوار هستند و زباله‌گردی یا خوردن موش نیز موجب آلودگی آنها می‌شود. پدیده «کانیبالیس‌م» یا ممنوع‌خواری در خوک و گراز در انتقال آلودگی موثر است؛ به‌طوری که از مردار یکدیگر تغذیه کرده و گاهی هنگام نزاع دم همدیگر را دریده و می‌خورند. خوشبختانه باتوجه به حرمت شرعی گوشت خوک و گراز در دین مبین اسلام، خطر ابتلا در مسلمانان بسیار کم است؛ با این حال نتایج یک تحقیق جدید در ایران قدری هشداردهنده است که در ادامه اشاره می‌شود. پس از مصرف گوشت آلوده، نوزاد‌های تریشنا وارد روده انسان شده و ظرف دو روز بالغ می‌شوند که با اسهال، استفراغ و دل‌درد همراه است. پس از جفتگیری، کرم نرم می‌میرد و کرم ماده تعداد زیادی نوزاد آزاد می‌کند. طی حداکثر سه هفته، نوزاد کرم از روده وارد گردش خون شده و سپس در عضلات انسان مستقر می‌شود که سبب درد عضلانی، پف‌کردگی صورت، آب‌وردگی زیر پوست، کهیر، ورم ملتحمه چشم و حتی مرگ می‌شود.

در تابستان ۱۳۹۷ انتشار یک گزارش جدید نشان داد که حدود ۴ درصد از نمونه‌های گوشت گراز در استان مازندران آلوده به کرم تریشنا بودند. همچنین آزمایش خون ۳۶۴ نفر از ساکنان استان مازندران که حداقل یک بار سابقه مصرف گوشت گراز را داشتند، نشانگر آلودگی حدود ۲ درصد آنان بود. جالب است که تمامی مبتلایان، آقا بودند؛ زیرا انگل در شکارچیان شایع‌تر بوده و معمولاً شکارچیان آقا هستند. برخی از شکارچیان گراز گوشت آن را فقط در خلال شکار در طبیعت به صورت کبابی مصرف کرده و باقی را به منزل نمی‌برند و لذا بانوان کمتر در معرض خطر هستند. طبق گزارش دیگری، چند شهروند تهرانی شامل پنج آقا و یک خانم با مصرف گوشت گراز در استان گیلان بیمار شدند. آلودگی گرازها از استان‌های مازندران، گلستان، گیلان، خوزستان، اصفهان، هرمزگان، خراسان و اردبیل گزارش شده است؛ البته در استان‌های شمالی شایع‌تر است. به غیر از گوشت شکار سابقا در یک نمونه همبرگر در ایران نیز گوشت گراز یافت شد. جدای از شکار تفریحی، گاهی گرازها برای پیشگیری از هجوم به مزارع و تخریب محصولات کشاورزی شکار می‌شوند. در هر صورت باید دانست که تریشنا نسبت به سایر انگل‌ها به حرارت مقاوم‌تر بوده و لذا مصرف کباب گوشت گراز بسیار خطرناک است.



### داروهای کورتونی، خشکی چشم می‌آورد

به گفته محققان، ریسک ابتلا به خشکی چشم با افزایش سن بیشتر می‌شود و زنان بیش از مردان این مشکل می‌شوند. خشکی چشم زمانی روی می‌دهد که میزان اشک تولیدشده توسط چشم برای نرم و روان نگه داشتن چشم

کافی نیست. خشکی چشم می‌تواند موجب ایجاد خارش یا حس گزیدگی، خشکی، ترشح، درد و قرمزی شود. محققان دلایل شایع ایجاد خشکی چشم را موارد زیر عنوان می‌کنند:
داروهای حاوی آنتی‌هیستامین، ضداحتقان،



برخلاف تصور عامه، توتون مورد مصرف در قلیان حاوی نیکوتین و برای خانم‌ها نیز اعتیادآور است

# قلیان بدون رتوش



پونه شیریازی

دانش و سلامت

اگر پدر یا مادری بپهمنند دختر نوجوان یا جوان شان سیگار می‌کشد به‌شدت به‌هم می‌ریزند و ابراز ناراحتی و مخالفت می‌کنند، اما اگر ببینند فرزندشان در جمع خانواده و دوستان قلیان می‌کشد معمولاً مشکل و مانعی در آن نمی‌بینند! آیا آنچه قلیان را دارای وجهات بیشتری نسبت به سیگار می‌کند، مجوزهایی است که یک فرهنگ اشتباه به قلیان کشیدن می‌دهد یا ناآگاهی نسبت به مضرات به مراتب بیشتر از سیگار؟

خوب است بدانید خبرهای چند ماهه اخیر نشان می‌دهد سن مصرف قلیان در کشور به ۱۳ سال رسیده که به‌ویژه میان دختران به شدت افزایش یافته است. این مساله بحران مهمی است و منجر به آسیب‌های بسیاری در آینده می‌شود. در مورد قلیان چند سوء تفاهم و اشتباه رایج در جامعه وجود دارد که زنان و نیز مردان با آگاهی از آن می‌توانند به تصحیح باورهای غلط در خانواده و اطرافیان نسبت به این عمل آسیب‌رسان بپردازند. در گفت‌وگویی با دکتر حسن برکتی، دکتری آموزش بهداشت و ارتقای سلامت مروری بر

این باورهای غلط خواهیم داشت.

مصرف قلیان به دلیل زمینه فرهنگی دیرینه

در منطقه مدیترانه شرقی و به‌ویژه ایران پذیرفته شده است اما طی سال‌های اخیر و با ورود تنباکوی میوه‌ای، الگوی سنتی مصرف

آن تغییر کرده است.

در گذشته قلیان بیشتر در مناطق جنوبی

کشور و میان بانوان سالخورده خانواده و در

منزل مورد استفاده قرار می‌گرفت درحالی

که اکنون الگوی مصرف در سراسر کشور

به ویژه بین جوانان و در سفره‌خانه‌های سنتی و مکان‌های مشابه شایع شده است.

ضداسپردگی، قرص‌های ضدبارداری، داروهای هورمونی و داروهای مربوط به اضطراب، پارکینسون و فشارخون بالا

افزایش سن

محیط‌های پرود، بادگیر یا خشک

### چهره واقعی قلیان را ببینید

باورهای اشتباهی به شرح زیر در ارتباط با مصرف قلیان وجود دارد که باید اصلاح شود:

**اشتباه اول:** می‌گویند عبور دود قلیان از داخل آب موجب کاهش سموم دود می‌شود اما این ادعا اصلاً واقعیت ندارد و تنها نقش آن، کاهش دمای دود و افزایش رطوبت آن و در نتیجه قابل تحمل نکردن استنشاق آن برای فرد مصرف‌کننده است. برخلاف بسیاری از عقاید و باورهای سنتی، دود منتشره از قلیان حاوی مقادیر بی‌شماری مواد سمی است.

**اشتباه دوم:** می‌گویند قلیان اعتیاد آور نیست، درحالی‌که دود هر نوع محصول توتون از جمله توتون مورد مصرف در قلیان حاوی نیکوتین است که یک ماده اعتیادآور است و چند بار مصرف آن موجب اعتیاد به نیکوتین می‌شود.

**اشتباه سوم:** می‌گویند مصرف قلیان کم‌خطرتر از سیگار است، درحالی‌که مصرف قلیان در مقایسه با سیگار دود بسیار زیادتری را وارد ریه‌های فرد مصرف‌کننده می‌کند. افراد سیگاری که به‌طور متوسط

۸ تا ۱۲ نخ سیگار در روز مصرف می‌کنند، به‌طور متوسط با ۴۰ تا ۷۵ پک به مدت ۵ تا ۷ دقیقه حدود نیم لیتر دود استنشاق می‌کنند، در حالی‌که مصرف‌کننده قلیان در هر وعده مصرف که به‌طور متوسط ۲۰-۸۰ دقیقه طول می‌کشد، حدود ۵۰ تا ۲۰۰ پک می‌زند و هر پک به‌طور متوسط حاوی ۰/۱۵ تا یک لیتر دود است، یعنی هر وعده مصرف قلیان به‌طور متوسط معادل کشیدن ۴۰ تا ۸۰ و گاهی ۱۰۰ نخ سیگار است. **اشتباه چهارم:** می‌گویند مصرف قلیان فقط برای فرد مصرف‌کننده خطرناک است، درحالی‌که استنشاق تحمیلی دود دخانیات شامل مصرف قلیان هم می‌شود. یک ساعت در معرض دود قلیان دیگران بودن، معادل مصرف شش تا هشت نخ سیگار است.

## هر وعده قلیان مساوی با ۷۰ تا ۱۰۰ سیگار

از ۱۳۹۲ تا ۱۳۹۷ در کشور ۴۸۰ هزار نفر بیشتر قلیان می‌کشند

فوت ۵۰ هزار نفر در سال به علت کشیدن سیگار و قلیان



اعترافات یک روزنامه‌نگار چاق

## کمک دانه چیا به کاهش وزن

حتما به خاطر دارید از هفته گذشته به استقبال عید نوروز رفتم تا به کمک راهکارهایی از شر بخشی از اضافه وزنم خلاص شوم.
سالاد تخم‌مرغ عسلی با دانه چیا؛ این یکی از غذاهای رژیمی بود که به آن اشاره کردیم اما احتمالاً این پرسش برایتان مطرح شده که

دانه چیا چیست و از کجا باید آن را تهیه کنیم؟

چیا در واقع عضو خانواده نعناع و بومی مکزیک است و دانه‌های آن مثل غلات کامل مصرف می‌شوند. همچنین این دانه جادویی غنی از کربوهیدرات است و هنگامی که خیس شود، حجیم شده و یک ژل ضخیم ایجاد می‌کند و تقریباً هیچ طعمی ندارد بنابراین می‌توان به دستوره‌ای غذایی زیادی آنها را اضافه کرد اما قبل از مصرف مطمئن شوید که به‌طور کامل حجیم شده باشند.

دانه‌های چیا را هیچ وقت به صورت خشک مصرف نکنید؛ به‌ویژه اگر دچار مشکل بلع هستید چون دانه‌های چیا آب جذب می‌کنند و دانه‌های خشک آن ممکن است در مری حجیم شده و باعث انسداد و خفگی شوند. می‌توانید دانه‌های چیا را از فروشگاه‌ها و سوپرمارکت‌ها و عطاری‌های معتبر تهیه و آنها را با انواع اسموتی، جو دوسر، سالاد، سس کم‌چرب، ماست، سوپ، نان‌های سیوس‌دار تخم‌مرغ آبپز و... مخلوط کنید و یک محصول رژیمی داشته باشید، چرا که براساس بررسی‌های متعدد چیا سبب کاهش اشتها و کاهش وزن می‌شود.

در عین حال از آنجا که دانه چیا غنی از فیبر است بنابراین افزایش احساس سیری و دپ نتیجه کاهش اشتها را به همراه دارد. به گفته متخصصان تغذیه هر دو قاشق غذاخوری از دانه‌های چیا تقریباً ده گرم فیبر دارد که این حدود ۴۰ درصد از مصرف روزانه توصیه شده است. نکته بسیار مهم این‌که رژیم‌های غذایی با فیبر بالا با کاهش وزن ارتباط دارند. البته

فراموش نکنید دانه‌های چیا دارای کالری

و چربی هستند و دو قاشق

غذاخوری آن حدود ۱۳۸ کالری و

۹ گرم چربی دارد. پس اگر به‌طور

متعادل دانه چیا مصرف کنید

به احساس سیری و کنترل

پرخوری کمک می‌کند، اما

زیاده‌روی در مصرفش

نتیجه معکوس خواهد

داشت.



آلرژی‌های فصلی

قرارگیری طولانی‌مدت در معرض صفحات نمایشگر.

بلفاریت (بیماری التهاب پلک چشم) و بیماری التهاب

پوست. / مهر

### قلیان؛ عامل انتقال ویروس

از دیگر عوارض قلیان که در سیگار دیده نمی‌شود، افزایش احتمال انتقال بیماری‌های واگیردار و مسری، نظیر تبخال و هیاتیت و سل است که به‌دلیل اشتراکی بودن آن دیده می‌شود. حتی در صورت عوض کردن سرلوله قلیان، مواد باقی‌مانده در شلنگ آن می‌تواند عامل انتقال این بیماری‌ها باشد.

نکته دیگر، احتمال آلوده بودن توتون و تنباکوی مورد استفاده در قلیان به انواع قارچ‌ها و میکروب هاست. تنباکوی مورد استفاده در قلیان اغلب کیفیت مناسبی نداشته و باکمی اسانس قابل عرضه می‌شود.

### مرگ با قلیان با برچسب تفریح یافتن!

درصد زیادی از خانواده‌هایی که شاهد قلیان کشیدن فرزندانشان به بهانه تفریح یا تفنن هستند از این واقعیت آگاه نیستند که هر وعده مصرف قلیان به‌طور متوسط معادل کشیدن ۷۰ تا ۱۰۰ نخ سیگار است و حجم دودی که از طریق آن وارد بدن می‌شود، ۲۰ تا ۲۰۰ برابر دود ناشی از مصرف سیگار است.

در پنج سال گذشته، ۴۸۰ هزار نفر به جمع استعمال‌کنندگان قلیان در کشورمان اضافه شده است. در حالی که دخانیات، شایع‌ترین عامل مرگ و میر قابل پیشگیری در جهان است و در کشور ما نیز سالانه ۵۰ تا ۵۵ هزار نفر به علت استعمال دخانیات جان می‌بازند. هر سال ۵۰۰ هزار نفر (معادل ۵ درصد تعداد افراد بستری) در بیمارستان‌های کشور بر اثر استعمال دخانیات بستری می‌شوند.

مصرف قلیان تأثیرات مغربی بر ریه‌ها و قلب دارد. سرطان ریه، سرطان مری، بیماری انسدادی ریوی مزمن، آمفیزم، پایین بودن وزن هنگام تولد نوزاد، افزایش حملات آسم و ذات‌الریه برخی از خطرات مربوط به کشیدن قلیان هستند. استفاده از قلیان در کنار سرطان ریه با افزایش احتمال ابتلا به سرطان دهان و مثانه نیز همراه است.

خبر سلامت

## اگر مشکل کاهش تمرکز دارید، بخوانید!

مواد غذایی چینه‌های مختلف سلامت ما را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. یکی از این چینه‌ها تمرکز، حافظه و قدرت ذهنی ماست. اگر به‌دنبال افزایش ظرفیت‌های ذهنی‌تان هستید مواد غذایی زیر را در رژیم غذایی‌تان بگنجانید:

**شکلات سیاه:** مصرف شکلات سیاه (دارای ۷۰ درصد کاکائو یا بیشتر) دست‌کم یک‌بار در هفته عملکرد شناختی بهتر از جمله حافظه و تفکر انتزاعی بهتری ایجاد می‌کند.

**ماهی چرب:** اسیدهای چرب امگا۳ موجود در ماهی‌های چرب به عملکرد مغز کمک می‌کند. این ماهی‌ها همچنین مقادیر زیادی از نوعی چربی به نام دوکوساهگزانوئیک اسید (DHA) دارند که کارایی مغز را افزایش می‌دهد.

**غلات کامل:** کربوهیدرات‌ها مناسب‌ترین سوخت برای مغز است و تامین یکنواخت و مداوم آنها در طول روز به افزایش تمرکز و حضور ذهن کمک می‌کند. کربوهیدرات‌هایی مانند جو دوسر، نان صد درصد تهیه شده از گندم و برنج قهوه‌ای که سوخت‌وساز کندی دارد گزینه‌هایی عالی است.

**تخم‌مرغ:** تخم‌مرغ منبع غنی از کولین پیش‌ماده انتقال‌دهنده عصبی استیل‌کولین است. استیل‌کولین نقش مهمی در عملکرد حافظه و دیگر عملکردهای عصبی دارد.

**قهوه:** قهوه با افزایش محدوده‌هایی از مغز که در برنامه‌ریزی، توجه و تمرکز نقش دارد، قدرت تمرکز را افزایش می‌دهد. برای دور ماندن از عوارض جانبی قهوه باید میزان افزودنی‌ها به حداقل ممکن کاهش یابد و مصرف قهوه به دو فنجان در روز محدود شود.

**چای:** «ال‌تینانین» موجود در چای در ترکیب با کافئین آن، سطح توجه و تمرکز را به میزان قابل‌توجهی افزایش می‌دهد.

**گردو:** مصرف یک مشت گردو در طول روز به تقویت حافظه، تمرکز و سرعت پردازش اطلاعات در مغز کمک می‌کند.

**توت‌ها:** توت‌ها حاوی ماده‌ای شیمیایی به نام آنتوسیانین بوده که نقش آن در تقویت حافظه ثابت شده است.

**بروکلی:** کولین و ویتامین K موجود در بروکلی حافظه را تقویت می‌کند. بروکلی همچنین دارای ترکیباتی به نام لیگنان هاست که قدرت تفکر، یادآوری و تصورکردن را افزایش می‌دهد.

**سبزیجات سبز:** قدرت تمرکز افرادی که روزانه سبزیجات سبز مصرف می‌کنند به اندازه کسانی است که پنج سال از آنها جوان‌تر هستند.

منبع: bustle.com