سلامت و ایمنی غذا

ماجرای ذرت‌های وارداتی سمی

دکتر بهادر حاجی‌محمدی

بازرس انجمن علمی بهداشت و ایمنی مواد غذایی ایران

در مرداد امسال خبری مبنی بر مشاهده سم آفلاتوکسین در محموله‌های عظیم ذرت وارداتی از کشور برزیل به بندر امام خمینی منتشر شد. خوشبختانه با پیگیری صاحب‌نظران و اصحاب رسانه، اقدام استانداری خوزستان و دستور صریح رئیس‌جمهور مبنی بر امحای کامل محموله‌های ذرت، موضوع فیصله یافت. ذرت‌های آلوده به آفلاتوکسین نه تنها برای سلامت انسان مضر است، بلکه در صورت مصرف توسط دام‌ها نیز موجب آلودگی شیر آنها می‌شود. همچنین سم آفلاتوکسین در برابر حرارت پخت بسیار مقاوم بوده و از بین نمی‌رود. بنابراین گرچه معدوم شدن ۱۲۰ هزار تن ذرت زیان اقتصادی هنگفتی در پی داشته است، اما طبیعتا سلامت آحاد جامعه بر همه‌چیز مقدم است.

آفلاتوکسین نوعی سم قارچی است که کپك آسپرژیلوس تولید می‌کند. این سم سرطان‌زا بوده و موجب آسیب به کبد انسان می‌شود. آفلاتوکسین اغلب در محصولات خشك همچون مغزها، غلات و دانه‌ها تولید می‌شود. احتمال آلودگی در مورد ذرت‌هایی مطرح است که کپك زده یا کهنه باشند یا به مدت نسبتا طولانی در شرایط مرطوب نگهداری شده‌اند. ظاهرا محموله‌های ذرت وارداتی، مدت مدیدی در بندر امام خمینی متوقف بوده‌اند؛ لذا رطوبت زیاد این منطقه ساحلی، موجب تسریع رشد کپك‌ها در ذرت شده و البته ترخیص نشدن به‌موقع محموله‌ها موجب تشدید تولید سم شده است.

ذرت‌های دانه‌ای باید در منزل درون کیسه یا ظرف در بسته نگه‌داشته شود تا رطوبت به آن نفوذ نکند. همچنین ذرت نباید در معرض نور قرار گیرد و حتما باید در جای خشك نگهداری شود. البته باید از خرید بیش از حد نیاز و نگهداری طولانی مدت ذرت دانه‌ای در آشپزخانه اجتناب شود. غیر از ذرت دانه‌ای، در مورد گیاه کامل ذرت موسوم به خوشه سبز ذرت یا بلال که گاهی به صورت تفننی به مصرف خانوار می‌رسد باید به موازین بهداشتی یادشده توجه داشت. حین خرید بلال تازه دقت شود برگ‌ها باید به طور کامل قسمت داخلی یا خوشه بلال را پوشانده باشند. روی بلال نباید هیچ نشانی از پوسیدگی برگ‌ها یا کپك‌زدگی دیده شود و همچنین نباید بوی کهنگی استشمام شود. بلال تازه مستعد کپك‌زدگی است لذا نباید بیش از چند روز در منزل نگهداری شود. طبیعتا رعایت این نکات باید در مناطق مرطوب کشور به‌ویژه استان‌های ساحلی به نحو موثرتری صورت پذیرد.

۸۰ درصد نوزادان نارس، زردی دارند

رئیس پانزدهمین کنگره اورژانس‌ها و بیماری‌های شایع گفت: در صورتی که زردی غیرمستقیم و بیش از ۲۰ میلی‌گرم درصد باشد می‌تواند سبب تشنج، عقب‌ماندگی ذهنی و ناشنوایی کودك شود. دکتر علی‌اکبر سیاری اظهار کرد: ۶۰درصد نوزادان متولد شده و ۸۰ درصد نوزادان نارس مبتلا به زردی هستند اگر این مشکل پس از پایان یافتن هفته دوم و سوم تولد بهبود نیافت نیاز به بررسی ویژه دارد چراکه زردی دو نوع مستقیم و غیرمستقیم است و خطر زردی غیرمستقیم بیشتر است. به طوری که اگر میزان زردی بیش از ۲۰ درصد باشد روی مغز نوزاد اثر می‌گذارد و سبب تشنج، عقب‌ماندگی و ناشنوایی آن خواهد شد. وی ادامه داد: نوع مستقیم زردی مرتبط با بیماری‌ها و مشکلات مختلف همچون تشکیل نشدن مجاری صفراوی است و این مساله سبب باقی ماندن صفرا در کبد و آسیب به این عضو می‌شود. به طوری که کبد دچار نارسایی و در نتیجه خطر مرگ کودك را تهدید خواهد کرد. / جام‌جم

دکتر میرغضنفری: با توجه به این‌که ماهیت عزاداری و سینه‌زنی و زنجیرزنی سبب بالا رفتن حرارت بدن می‌شود مصرف خنکی‌جات نظیر سکنجبین، شربت لیمو، بوییدن گلاب و... به‌خصوص برای گرم‌مزاجان توصیه می‌شود

اصول حفظ سلامت عزاداران از نگاه طب سنتی

نذری متناسب با مزاج شما

فاخره بهبهانی

سلامت

عزاداری در ایام سوگواری سرور و سالار شهیدان برکات بسیاری دارد، اما با توجه به قرارگیری این ایام در گرمای تابستان و مصرف بیش از حد غذاها و نوشیدنی‌های نذری در این روزها، متخصصان طب سنتی تدابیری اندیشیده‌اند که با رعایت آن به میزان زیادی از مشکلات و بیماری‌های احتمالی در این ایام کاسته خواهد شد. برای دستیابی به این تدابیر و نکات با دکتر سیدمهدی میرغضنفری، پزشك و متخصص فیزیولوژی و دکتر راحله حسنی، پژوهشگر طب سنتی گفت‌وگویی انجام داده‌ایم.

طب ایرانی همواره بر شناخت مزاج و تطبیق شیوه زندگی براساس آن تاکید داشته و بر این باور است که هر فرد در هر زمان و مکانی برای حفظ سلامت خود باید مزاجش را بشناسد و بر اساس آن اصول شش‌گانه زندگی سالم را رعایت کند. با توجه به گرمای هوا و قرارگیری عزاداران به مدت طولانی در زیر آفتاب و با توجه به این‌که ماهیت عزاداری، سینه زنی و زنجیرزنی، سبب بالارفتن حرارت بدن می‌شود، مصرف خنکی جات نظیر سکنجبین، شربت لیمو، بوییدن گلاب و امثال آن به‌خصوص برای گرم مزاجان توصیه می‌شود.

غذای نذری را به وقتش بخورید

یکی از اصول شش‌گانه حفظ سلامت رعایت در مصرف خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها با توجه به نوع مزاج است. در ایام سوگواری ماه محرم به‌خصوص در دهه اول و در روزهای تاسوعا و عاشورای حسینی معمولا در هر شهر و روستایی شاهد برگزاری مراسم عزاداری و در کنار آن ادای نذورات به اشکال مختلف از جمله به شکل غذا، نوشیدنی و سایر اقلام خوراکی هستیم. اول باید دقت شود که هر فرد غذای خود را در موعد وعده‌های غذایی و فقط به هنگام گرسنگی میل کند و با توجه به این‌که در این ایام معمولا در هر وعده چند نوع غذا ارائه می‌شود، بهتر است افراد غذایی را انتخاب کنند که متناسب با مزاجشان باشد. مخلوط کردن غذاها و استفاده از چندین نوع غذا در یك وعده و پرخوری هرگز توصیه نمی‌شود و به یاد داشته باشید زمان صحیح مصرف نوشیدنی‌ها و میوه‌ها باید بین وعده‌های اصلی غذا باشد. غذا را به‌صورت گرم در حالت نشسته و با آرامش خوب بجوید و از تند خوردن و ایستاده خوردن غذا دوری کنید. همچنین یك پیاده روی مختصر و استراحت بعد از غذا توصیه می‌شود.

مطابق با مزاج غذا بخورید

گاهی اوقات دیده می‌شود که برای خوشرنگ یا خوش‌طعم‌تر شدن غذا از ادویه‌های تند زیادی به‌خصوص فلفل استفاده می‌شود که برای گرم‌مزاجان و کسانی که آلرژی دارند، مضر است. توصیه بر این است که از خوردن غذاهای با رنگ یا بوی تند پرهیز شود. به‌طور معمول گوشتی که در اغلب غذاهای نذری استفاده می‌شود گوشت گاو است که هضم سختی دارد و از دیدگاه طب سنتی، خونی غلیظ تولید می‌کند که برای افراد با مزاج دموی یا دچار سوءمزاج گرم و تر مضر است. به این افراد توصیه می‌شود که مصرف گوشت خورش را محدود کرده و از ترکیبات دیگر خورش استفاده کنند؛ ضمن این‌که افراد دچار اضافه‌وزن بهتر است برنج کمتری بخورند.

تنقلات متناسب با مزاج

برای تعدیل مزاج و کنترل اشتها یا هضم بهتر غذاهای نذری همراه داشتن مقداری انجیر، بادام خام، پسته، مویز و نخودچی و خوردن آن در طول روز به‌خصوص برای افراد با مزاج سرد و مصرف برگه میوه‌هایی مانند زردآلو و هلو و لواشك‌های خانگی و لیموترش برای افراد با مزاج گرم توصیه می‌شود. خوردن این تنقلات متناسب با مزاج نسبت به تنقلات موجود در بازار علاوه بر داشتن مواد مغذی سبب حفظ سلامتی عزاداران در طی سوگواری خواهد شد.

مصلح غذاهای خام و بی‌کیفیت

گاهی مشاهده می‌شود که به علت تهیه مقادیر زیاد غذا در حجم بالا، غذا به‌صورت خام و نپخته توزیع می‌شود. برنجی که کیفیت خوبی نداشته یا خوب دم نکشیده یا لوبیا و حبوبات نپخته خورش می‌تواند باعث بروز نفخ، شکم‌درد، یبوست و اثرات نامطلوب آن روی عملکرد مغز شود. بر این اساس مصرف پودر زیره، نعنا و موسیر بعد از خوردن غذاهای نفاخ توصیه می‌شود. برخی افراد که در این ایام از نظر گوارشی دچار اختلالاتی مانند اسهال می‌شوند خوردن چند عدد سنجد یا مقداری کشك یا مصرف کته با کمی سماق می‌تواند وضعیت آنها را بهبود بخشد. کسانی هم که دچار یبوست می‌شوند استفاده از انجیر، آلو بخارا، تمرهندی تازه یا روغن زیتون و روغن بادام شیرین توصیه می‌شود.

نوشیدنی‌های جایگزین

اغلب نوشیدنی‌هایی که این روزها نذر می‌شود چای و شربت‌های آماده است. بهتر است چای به صورت کمرنگ و رقیق باشد و به جای شربت‌های آماده از شربت‌های اصیل ایرانی مانند سکنجبین، خاکشیر، تخم‌شربتی یا شربت لیمو با کمترین میزان شکر استفاده شود. سرکه موجود در سکنجبین باعث می‌شود که حرارت بالا رفته در اثر خوردن غذاهای سنگین تعدیل شود. در صورت گرم بودن هوا، نوشیدن آب خنك و نه یخ توصیه می‌شود. همچنین بوییدن و خوردن گلاب باعث شادابی می‌شود و برای فروکش کردن حرارت بدن و بی‌خوابی مفید است. برای رفع خشکی گلو و صدای مداحان و قاریان، مصرف گل پنیرك در آب سرد نیز می‌تواند کمك‌کننده باشد. یکی دیگر از اصول شش‌گانه حفظ سلامتی خواب کافی در زمان صحیح آن است. بهتر است شب‌ها عزاداری زودتر تمام شود تا افراد بتوانند صبح زود بیدار شده و فعالیت خود را از سر گیرند. نکته قابل توجه این‌که در ایام عزاداری همراه داشتن یك لیوان کوچك و قاشق و چنگال ضمن این‌که به حفظ محیط زیست کمك می‌کند به میزان زیادی مصرف ظروف یك‌بار مصرف را تقلیل می‌دهد و توصیه دیگر این‌که از رها کردن باقیمانده غذاهای نذری و ظروف آن در سطح شهر خودداری کنید.

دانستنی‌ها

مرگ زودرس با مصرف نوشابه

نتایج یك بررسی نشان می‌دهد مصرف نوشابه حتی نوشابه‌های فاقد قند با خطر مرگ زودهنگام مرتبط است.

افرادی که به طور مداوم نوشابه مصرف می‌کنند بیشتر در معرض مرگ زودهنگام قرار دارند که این روند در نوشیدنی‌های حاوی شیرین‌کننده مصنوعی و قند نیز مشاهده می‌شود.

البته کارشناسان اظهار داشتند این مطالعه نمی‌تواند تاییدکننده نقش مصرف نوشابه در افزایش خطر مرگ باشد، اما یافته‌های به‌دست آمده در راستای اقدامات عمومی برای کاهش مصرف نوشابه است. این یافته‌ها در مورد نوشابه‌های حاوی قند تاکیدی بر ضرورت کاهش مصرف این نوع نوشیدنی و جایگزین کردن آن با نوشیدنی‌های سالم‌تر است. / ایسنا

سیب سلامت

خوابیدن در اتاق سرد چه فوایدی دارد؟

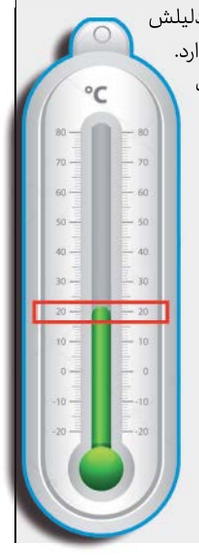
مترجم: یاسمین مشرف

سلامت

دمای اتاق خواب موضوعی است که بسیاری از زوج‌ها در مورد آن اختلاف نظر پیدا می‌کنند، اما حق با کسی است که خواهان دمای پایین‌تر است. دکتر کریستوفر وینتر از مرکز عصب‌شناسی و خواب شارلوتویل آمریکا می‌گوید مناسب‌ترین دما برای اتاق خواب در طول شب دمای بین ۱۵ تا ۱۹ درجه سانتی‌گراد است. دماهای بالاتر یا پایین‌تر از این میزان باعث بی‌تابی و بدخوابی در طول شب می‌شود. دمای بدن انسان یك چرخه طبیعی ۲۴ ساعته دارد که در طول آن هنگام بعدازظهر به بالاترین میزان و درحدود ساعت ۵ صبح به پایین‌ترین حد خود می‌رسد. وقتی دمای بدن پایین است ما توانایی بیشتری برای به خواب رفتن داریم. بنابراین دمای پایین اتاق باعث می‌شود راحت‌تر به خواب برویم و خواب با کیفیت‌تری داشته باشیم.

محققان دانشگاه استرالیای جنوبی نیز تایید می‌کنند که پایین بودن دمای اتاق خواب، به خواب آرام‌تر ما کمك می‌کند. این محققان همچنین تنظیم نامناسب دمای بدن را با اشکال خاصی از بی‌خوابی مرتبط می‌دانند. افزون بر این خوابیدن در اتاق سردتر باعث می‌شود جوان‌تر بمانیم زیرا دمای بالاتر از ۲۱ درجه سانتی‌گراد تولید ملاتونین را در بدن متوقف می‌کند. از آنجا که ملاتونین یك آنتی‌اکسیدان قوی است که توانایی عبور از سد خونی مغز را داراست، می‌تواند به پیشگیری از آلزایمر و پیری مغز کمك کند. خوابیدن در اتاق سردتر همچنین به تقویت روحیه کمك می‌کند. دلیلش این است که میان ملاتونین و سروتونین ارتباط وجود دارد. سروتونین یا هورمون حال خوب، پیش‌ماده ساخت ملاتونین است. بنابراین افزایش میزان آن در مغز باعث احساس شادی و خواب راحت‌تر ما می‌شود.

به گفته ناتاشا ترنر، پزشك متخصص طب سوزنی، الگوهای خواب سالم و پایین بودن دما در ترشح هورمون رشد و پایین آمدن سطح هورمون استرس نقش دارد. این دو عامل در ترکیب با یکدیگر به کاهش وزن کمك می‌کند و خطر بیماری‌های متابولیك مثل دیابت را نیز کاهش می‌دهد. علاوه بر افزایش روند سوختن کالری، خوابیدن در اتاق سرد با افزایش حساسیت به انسولین، خطر دیابت نوع ۲ را کاهش می‌دهد.



منبع: healthyfoodhouse.com

بدون مرگ مغزی

سی تی اسکن و ام آر آی را نباید عمل کرد!

دکتر علیرضا طبیب‌خویی

جراح مغز و اعصاب

در کلینیك نشسته‌ام؛ نوبت یکی از بیماران که می‌رسد پس از سلام و علیك مختصر روی صندلی نشسته و بدون هیچ صحبتی پاکت کلیشه‌های ام آر آی را روی میز گذاشته و می‌گوید: «لطفا ام آر آی کمر من رو ببینید و نظرتان رو در مورد این‌که عمل باز باید انجام دهم یا لیزری بفرمایید!» در راهروی بیمارستان یکی از پرسنل با اضطراب تصاویر سی تی اسکن مغز یکی از اقوام را که در تصادف رانندگی دچار ضربه به سر شده به دست من می‌دهد و نظرم را در مورد مرگ مغزی او جویا می‌شود. در جمعی دوستانه، یکی از آشنایان چند عکس را که با گوشی خود از ام آر آی پدرش در مقابل نور چراغ گرفته به من نشان داده و می‌پرسد آیا عمل تنگی کانال کمر را به صلاح می‌دانم یا نه و چقدر این عمل خطرناك خواهد بود؟

این مثال‌ها هر روز بارها اتفاق می‌افتد غافل از این‌که وقتی من هنوز در مورد نیاز به انجام عمل جراحی به نتیجه نرسیده‌ام، چطور بین عمل باز و لیزری یکی را انتخاب کنم؟! یا این‌که تشخیص مرگ مغزی نیازمند حضور تیم پزشکی چند نفره بر بالین بیمار است، نه انجام سی تی اسکن! و همین‌طور این‌که جدا از کیفیت مشاهده کلیشه‌های ام آر آی در گوشی همراه، تصمیم به انجام عمل جراحی تنگی کانال کمر و تعیین خطرات آن بیشتر از عکس‌ها به معاینه فرد مبتلا وابسته است.

شکی نیست که گاهی می‌توان با دیدن ام آر آی مغز بیماری که در آن توده‌ای بزرگ مشهود است به همراه وی گفت که نیاز به عمل دارد یا با دیدن تصویر رادیوگرافی گردن بیماری که دچار سقوط و به دنبال آن دررفتگی مهره‌های گردن شده، می‌شود حدس زد که چه آسیب نخاعی دیده و باید در اسرع وقت مهره‌ها جااندازی و با پروتز فیکس شوند؛ اما بسیاری از اطلاعات مورد نیاز پزشك در این عکس‌ها موجود نیست.

در طبابت، اخذ شرح حال، انجام معاینه فیزیکی، ارتباط متقابل حضوری بین پزشك و بیمار و انجام آزمایشات و تصویربرداری‌ها هر کدام جایگاه خود را دارند و اطلاعات متفاوتی به‌دست می‌دهند.

قرار است یك انسان درمان شود؛ با دردی که دارد و با تمام ویژگی‌های منحصربه‌فرد روحی و جسمی او، با تاریخچه پزشکی متفاوت از دیگران و با یافته‌های خاص و مهم معاینه فیزیکی از بدنی که بیماری به آن آسیبی زده به‌گونه‌ای بی‌شباهت به آسیبی که به بدن دیگری می‌زند. قرار نیست تومور را از سی تی اسکن خارج کنیم و قرار نیست درد ام آر آی خوب شود! من باید بیمار را ببینم، با او صحبت کرده و معاینه‌اش کنم؛ عکس‌هایش را هم خواهم دید اما او را درمان خواهم کرد، نه عکس‌هایش را...

حل سودوکو ۳۳۹۴

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

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

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

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

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

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

سودوکو ۳۳۹۵

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

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

				۹				
			۱		۲			
				۸				
						۳		
							۲	
								۳
								۴
								۵
								۶

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

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

				۷				
			۹		۸			
				۵				