

نگرانی از نگهدارنده شیمیایی در غذا



دکتر بهادر حاجی‌محمدی

بازرس انجمن علمی بهداشت وایمنی مواد غذایی ایران

خونی، مشکلات پوستی، بیش‌فعالی در کودکان و... می‌شود. در کشور ما استفاده از بنزوات سدیم در محصولات نظیر لبنیات، رب‌گوجه، خیارشور و کنسروها ممنوع بوده و در سس مایونز و نوشابه به ترتیب تا میزان ۱۰۰۰ و ۱۵۰ میلی‌گرم در لیتر مجاز است.

وجود نگهدارنده شیمیایی در غذا یکی از نگرانی‌های بهداشتی مردم است؛ به‌طوری‌که بعضی افراد تاخیر در یک‌زدگی رب‌گوجه را به استفاده از نگهدارنده شیمیایی مرتبط می‌دانند. حال آن‌که کنترل یک‌د در رب‌گوجه می‌تواند به علت رعایت بهداشت خط تولید و فرآیند حرارتی مناسب در کارخانه باشد.



در حدود ۹۰ درصد از گزارش‌های این مقوله در کشور، وجود مقدار یر غیرمجاز بنزوات سدیم در برخی نمونه‌ها گزارش شده که بیشتر مربوط به دوغ بود. این نگهدارنده در نمونه‌های خیارشور در شهرهای شیراز و اراک یافت شد. همچنین مقدار بیش از حد مجاز بنزوات سدیم در نوشابه‌های عرضه شده در شهر رشت گزارش شد. این نگهدارنده شیمیایی به‌طور غیرمجاز در آبمیوه‌های عرضه شده در تهران، کرج، تبریز و رشت مشاهده شد.

بنزوات سدیم در برخی نمونه‌های شیر استریل در تبریز نیز گزارش شد. با توجه به آن‌که شیر استریل فاقد یک‌د بوده و استفاده از نگهدارنده ضرورتی ندارد، لذا احتمالاً باقیمانده بنزن موجود در داروهای دامپزشکی با بنزوات سدیم موجود در خوراک دامی، وارد شیر حیوانات شده است. از سوی دیگر، باکتری‌ها مقداری از اسید هیپوئریک طبیعی موجود در شیر را به اسید بنزوئیک تبدیل می‌کنند. لذا مقدار یر ناچیز اسید بنزوئیک در لبنیات قابل اغماض است؛ اما مقدار یر زیاد این نگهدارنده در لبنیات نشانه تقلب عامدانه است و لذا مسئولان ذی‌ربط باید نظارت مستمر و جدی‌تری اعمال کنند. کاهش مصرف برخی اقلام غیرمغذی نظیر سس و نوشابه نیز یکی از راهکارهای قابل توصیه به مصرف‌کنندگان است.



تغذیه سالم نمی‌گذارد سرطان بگیرید

با انتخاب هوشمندانه مواد غذایی مناسب و سالم می‌توان سیستم ایمنی بدن را تقویت و از بروز بیماری‌های سرطانی پیشگیری کرد. اینها، صحبت‌های دکتر کیوان بهرامی، متخصص بیوتکنولوژی و ژنتیک مولکولی است که معتقد است مواد غذایی گیاهی شامل سبزیجات و میوه‌جات،

☐☐☐

دکتر عمادی:

غدد لنفاوی اگر

به دلیل عفونت

بزرگ شود معمولا

دردناک بوده و

قوام غضروفی

دارد، در حالی که

توده‌های سرطانی،

درد نداشته و قوام

استخوانی دارد

تورم غدد لنفاوی همیشه مساله ترسناکی نیست گاهی پای یک عفونت ساده در میان است

فوبیای تورم!



پونه بیزاری

دانش و سلامت



چندی پیش، زیرلیم تیخال زده بود. یک روز از آن نگذشته بود که در زیر بغلم احساس درد کردم. با معاینه‌ای ساده متوجه تورم دردناک ناحیه کوچکی در زیر بغلم شدم. با آن‌که می‌دانستم غدد بد خیم، معمولا دردناک نیستند، ولی نگرانی از این‌که نکند این برجستگی کوچک دردناک، خوش خبر نباشد، ذهنم را تا چند روز درگیر کرده بود. این اتفاق اما چیزی جز تورم غدد لنفاوی نبود که اتفاقاً نشانه خوبی از عملکرد درست سیستم ایمنی بدن در مقابله با هر نوع عامل ویروسی و میکروبی یا بیماری‌زا است. غدد لنفاوی در ناحیه گردن، زیربغل و کشاله ران وجود دارد که در صورت مواجهه با هر نوع عفونت ممکن است متورم شده و واکنش نشان دهد. دکتر حمید عمادی، متخصص عفونی در گفت‌وگو با ما پرده از عوامل موثر در تورم غدد لنفاوی و خطرناک نبودن این واکنش ایمنی بدن بر می‌دارد.

است، درمان آن به درمان عامل بیماری مربوط می‌شود. معمولا عفونت‌های پوست سر، شقیقه، صورت، دندان و عفونت‌های سینوس و گوش باعث تورم غدد لنفاوی می‌شود که در صورت تشخیص درست محل عفونت از سوی

متخصص، درمان آن مشکل نخواهد بود.

برجستگی‌های لغزان دردناک

غدد لنفاوی در اطراف دهان، بینی و نیز ناحیه گردن پراکنده‌اند و اگر میکروبی از طریق گوش

غلات کامل سیوس‌دار و انواع مغزها سرشار از فیبر و آنتی اکسیدان هستند و می‌توانند اثرات منفی رادیکال‌های آزاد را در بدن خنثی کنند. آن طور که دکتر بهرامی می‌گوید تحقیقات نشان می‌دهد خطر ابتلا به سرطان در افراد گیاه‌خوار، نسبت به افراد گوشت‌خوار ۵۰ درصد کمتر است؛ چرا که

گوشت بدون فیبر یا ترکیبات مفید ضد سرطان است. همچنین استفاده از مواد غذایی حاوی چربی سبب تشکیل مواد سرطانی‌ز در بدن می‌شود. پس بهتر است مصرف گوشت قرمز را کمتر و مواد غذایی حاوی پروتئین را بیشتر کنید. / اپسنا

و حلق و بینی وارد بدن شود، این غده‌ها بزرگ می‌شوند. همچنین اگر از طریق جراحی، میکروبی وارد دست شود، غدد لنفاوی زیر بغل بزرگ می‌شود. از سوی دیگر اگر از طریق اندام تناسلی میکروبی وارد بدن شود، غدد لنفاوی در کشاله ران بزرگ می‌شوند.

در واقع دو عامل عفونت و با احتمال کمتری، سرطان‌ها، بیماری‌های روماتیسمی و حتی برخی داروها نیز به بزرگ شدن این غدد منجر می‌شوند، اما معمولا بسیاری از این تورم‌های دردناک خوش خیم بوده و خودبه‌خود خوب می‌شوند. ناگفته نماند بیماری‌هایی مثل خراش گریه، سل، تب‌مالت و آچ‌آی‌وی نیز با تورم غدد لنفاوی همراه هستند.

☐☐☐ نترسید!

در بسیاری از موارد افراد از تورم غدد لنفاوی واهمه دارند و این عارضه باعث نگرانی آنها می‌شود. جالب است بدانید بیش از دوسوم غدد لنفاوی به علت‌هایی که تشخیص داده نمی‌شود، متورم می‌شود. با این حال در اکثر موارد این عارضه ناشی از عفونت است. غدد لنفاوی اگر به‌دلیل عفونت، بزرگ شوند معمولا دردناک است؛ بعلاوه عفونت باعث می‌شود غدد متعدد بوده و با قوام غضروفی همراه باشد. در حالی که توده‌های سرطانی، درد نداشته و قوام استخوانی دارد. به بیان دیگر از بروز غدد لنفاوی دردناک و لغزنده نباید نگران شوید. بعلاوه هر عاملی که باعث ایجاد التهاب شود مثل بیماری خراش گریه، زخم یا عفونت می‌شود غدد متعدد بوده و با قوام غضروفی همراه باشد. در از داروی ضددرد و ضدالتهاب (مثل بروفن) کمک‌گرفته می‌شود. پس از یافتن محل عفونت که می‌تواند عفونت‌های پوست سر، شقیقه و صورت، عفونت‌های سینوس و گوش باشد، پزشکتان با آنتی‌بیوتیک مناسب آن را درمان می‌کند.

اما فراموش نکنید غدد لنفاوی که بزرگ و سفت شده و تورم آن بدون علت است نیاز به پیگیری تخصصی و سریع دارد.

اگر با تورم در ناحیه تحت فکی و اطراف گردن خود مواجه شدید نیز ممکن است مبتلا به اختلالات غدد لنفاوی شده باشید که با مراجعه به متخصص غدد می‌توانید علت را جویا شوید و تحت درمان قرار بگیرید.

☐☐☐ وقتی پای سرطان در میان است

یکی از سرطان‌هایی که با درگیری غدد لنفاوی زیر بغل همراه است، سرطان سینه است. در این سرطان، گاهی منشأ اصلی بیماری، غده لنفاوی است و در برخی موارد نیز ممکن است سرطان به غدد لنفاوی گسترده (متاستاز) شده باشد. در مواردی که سرطان در مراحل

محصول ارگانیک واقعی نداریم!

رئیس پژوهشکده صنایع غذایی مازندران گفت: محصول ارگانیک واقعی به معنای تام وجود ندارد و تولید محصولات آلی و کاملاً طبیعی ادعایی نادرست است. رضا اسماعیل‌زاده کناری اظهار کرد: محصول ارگانیک باید زنجیره غذایی ارگانیک داشته باشد که شامل تهیه بذر تا محصول نهایی ارگانیک و طبیعی است و تشخیص این‌که بذر تهیه شده از مکانی مطمئن خریداری شده یا در چه شرایطی به عمل آمده و آیا ارگانیک بوده بسیار مشکل است. وی تأکید کرد: خلوص محصولات ارگانیک تنها ۳۰ تا ۴۰ درصد است. در حالی‌که باید تمام زنجیره غذایی کاملاً ارگانیک باشد تا ادعا کنیم محصول نهایی ما آلی، طبیعی و به دور از آلاینده‌هاست. بنابراین محصول ۱۰۰ درصد ارگانیک، وجود خارجی ندارد. / اپسنا



اعترافات یک روزنامه‌نگار چاق

لاغری مجازی!

☐☐☐ این روزها بسیاری از وبگاه‌های اینترنتی و البته نرم افزارهای همراه نقش مشاور تغذیه را برای کاربران چاق خود بازی می‌کنند. فقط کافی است به عنوان متقاضی لاغری عضو وبگاهی شوید و فرم اولیه را پر کنید تا اطلاعات اولیه شما مثل قد، وزن، سن، جنسیت و ...

ثبت شود و طبق برنامه مصرف کالری‌هایتان را کنترل و وزن کم کنید. حالا سوال اینجاست که این وبگاه‌ها چقدر قابل اطمینان هستند؟ آیا استفاده از رژیم‌های اینترنتی به کاهش وزن افراد منجر می‌شود؟ باید اعتراف کنم

براساس تجربه شخصی من بله واقعا کار می‌کنند.

من حدود یک ماه است یک برنامه کالری‌شمار روی تلفن همراهم نصب کرده‌ام و یک کیلو کاهش وزن طی دو هفته را مدیون همین کالری‌شماری هستم. البته فراموش نکنیم گاهی تبلیغات این وبگاه‌ها و نرم‌افزارها به حدی فریبنده است که مردم ترجیح می‌دهند به جای مراجعه به متخصص و رفت و آمدهای هفتگی به کلینیک تغذیه، چند دقیقه پشت لب‌تاپ‌شان



بنشینند، رژیمشان را سفارش دهند و با پیروی از این رژیم اینترنتی به وزن ایده‌آل برسند در حالی که همه آنها هم علمی و قابل اعتماد نیستند. مثلاً گاهی رژیم‌های توصیه شده توسط این وبگاه‌ها غیرعلمی و بی‌ارزش است و تأثیری در چاقی یا لاغری افراد ندارد اما تعداد محدودی از وبگاه‌ها نیز کاملاً علمی برخورد می‌کنند به این معنا که اطلاعات اولیه و تقریبی کاملاً را از فرد می‌گیرند، اما رژیم غذایی برای او تعیین نمی‌کنند بلکه با ارائه توصیه‌های رژیمی و اصلاح عادت‌های نادرست تغذیه‌ای، مقدمات رژیم گرفتن و انجام تحرک روزانه را برای او فراهم می‌آورند.

از طرفی وبگاه‌ها و نرم‌افزارهای معتبری که به صورت اصولی در زمینه چاقی و لاغری فعالیت می‌کنند زیرنظر کارشناسان و متخصصان تغذیه اداره می‌شوند اما در وبگاه‌هایی که جنبه علمی ندارند، رژیم‌ها توسط افرادی تعیین می‌شود که گاهی علاوه بر نداشتن تخصص لازم از ابتدایی‌ترین اطلاعات تغذیه‌ای هم برخوردار نیستند و با توصیه‌های نادرست، هم جیب‌تان را خالی می‌کنند و هم سلامت شما را به خطر می‌اندازند.

باید بدانید اساس کار بسیاری از لاغرکننده‌های مجازی تناسب اندام بر پایه میزان اضافه‌وزن و کاهش مقداری از کالری دریافتی روزانه است و در حالت کلی اگر با توجه به برنامه‌ریزی‌های آنها عمل کنید قطعاً وزن کم خواهید کرد. ☐

ترمیم

هوشمندانه زخم‌ها

☐☐☐ زخم‌ها معمولا ساده هستند و به خودی خود بهبود می‌یابند، اما بعضی زخم‌ها هم هستند که اگر مورد بی‌توجهی قرار گیرند، تازه اول مشکلات خواهد بود. به عنوان مثال، بیماران مبتلا به دیابت بیش از هر فردی در معرض این زخم‌ها هستند به طوری که به آنها زخم‌های دیابتیک می‌گویند و به این راحتی‌ها هم درمان نمی‌شوند به حدی که گاهی رعایت نکردن بهداشت ممکن است باعث عفونت شدید این زخم‌ها و جراحات‌ها شود تا جایی که بعضی پزشکان مجبور به قطع عضو بیمار می‌شوند. باکتری‌هایی که باعث بروز زخم‌های دیابتی می‌شوند اغلب نسبت به درمان مقاومت شدید دارند و مقاومت آنتی‌میکروبی تنها باعث عفونی شدن زخم‌ها می‌شود. آمارهای اخیر حکایت از آن دارد که به طور تقریبی حدود ۵/۷ میلیون نفر در آمریکا مبتلا به زخم‌های مزمن به ویژه در دیابتی‌ها هستند که منجر به قطع عضو می‌شوند. اگر بخواهیم این آمار را در سطح جهان به‌دست آوریم، در هر ۳۰ ثانیه یک زخم مزمن و مقاوم در برابر درمان دیابتیک منجر به قطع عضو می‌شود.

از این رو محققان همواره به دنبال راه حل‌های ابتکاری و مؤثرتری بوده‌اند تا بتوانند این زخم‌ها را درمان کنند. سرانجام مهندسان کالج سلطنتی لندن مولکولی را موسوم به Traps پیدا کردند که قدرت طبیعی شفابخشی بدن را تقویت می‌کند. این مولکول‌ها در واقع فاکتورهای رشدی هستند که به موادی چون کلاژن کمک می‌کنند تا طبیعی‌تر با بافت‌های بدن تعامل داشته باشند و در نهایت زخم‌ها را سریع‌تر درمان کنند. معمولا از مولکول‌های کلاژن در ترمیم زخم استفاده می‌کنند. به عنوان مثال، اسفنج‌های کلاژن قادر به ترمیم جراحات‌های مربوط به سوختگی بوده و ایمپلنت‌های کلاژنی به بازسازی استخوان‌ها کمک می‌کنند. محققان مولکول‌های کلاژنی Traps را به‌گونه‌ای مهندسی‌سازی کردند که روند طبیعی ترمیم زخم را انجام دهند. آنها در این روش از جنبش سلولی استفاده کرده‌اند که نوعی ترمیم زخم طبیعی در موجوداتی مانند اسفنج دریایی گرفته تا انسان به‌شمار می‌رود. این فرآیند مولکول‌های کلاژنی را وادار به آزادسازی پروتئین‌های احیاکننده‌ای می‌کند که روند ترمیم جراحات را سرعت می‌بخشد. از این روش می‌توان در ترمیم طیف گسترده‌ای از جراحات‌ها مانند شکستگی‌های استخوانی، جراحات‌های بافتی ایجاد شده بر اثر حملات قلبی و آسیب‌های عصبی و حتی زخم‌های دیابتی استفاده کرد. ☐