

سلامت سفره غذایی

روزه داران

دکتر بهادر حاجی محمدی

بازرس انجمن علمی بهداشت وایمنی مواد غذایی ایران

📅 به اواخر ماه مبارک رمضان نزدیک می شویم و مصرف اقلام سفره های افطار و سحر به واپسین روزهای خود نزدیک می شود. اقلام غذایی و نیز مراحل تولید و عرضه غذا در ماه مبارک رمضان تفاوت هایی با سایر ایام

سال دارد ولذا مقتضی است به نکات بهداشتی برای تامین سلامت غذای روزه داران دقت کرد. اگر مقداری از برنج پخته شده برای وعده افطار یا شام باقی بماند و بنا باشد باقیمانده برنج در وعده سحر به مصرف برسد باید برنج باقیمانده داخل دیگ حادگرا دو ساعت پس از خنک شدن به یخچال منتقل شود. زیرا اگر برنج پخته شده در دمای محیط آشپزخانه قرار بگیرد خطر مسمومیت غذایی را به دنبال دارد.

چنانچه شیر مصرفی در وعده افطار از انواع سنتی و فله ای است، حتما باید قبل از مصرف به مدت پنج دقیقه جوشانده شود، زیرا صرف گرم کردن مختصر شیر، آن را ایمن نکرده و خطر ابتلا به بیماری تب مالت را در پی دارد. سبزی خوردن از اقلام پرمصرف در سفره افطار است. باید توجه داشت که برخی از آلودگی های انگلی در کشور ما بومی بوده و شیوع نسبتا زیادی دارد. لذا ضروری است در منزل مراحل کامل شست وشوی سبزیجات شامل آبکشی اولیه، انگل زدایی، ضد عفونی کردن با ترکیبات کلردار مجاز و آبکشی نهایی به طور کامل انجام شود. خرید سبزیجات از پیش شسته شده در بازار به دو دلیل توصیه نمی شود؛ اول آن که شست وشوی قبلی سبزیجات موجب افزایش رطوبت شده و پلاسیدگی سبزی را تسریع می کند. ثانیاً سبزیجات عرضه شده در بازار از نظر رعایت دقیق مراحل شست وشوی صحیح قابل اطمینان نیستند.

آش باید از مغازه های مجاز و مستقر تهیه شود و توصیه شده که از خرید آش از مراکز سیار در حاشیه خیابان اجتناب شود. اگر برای تهیه آش رشته در منزل از کتشک های محلی و سنتی استفاده می شود، حتما باید کتشک محلی را قبل از مصرف چند دقیقه جوشاند تا کاملاً بهداشتی شود.

در دهه اخیر، محققان به مضرات بهداشتی استفاده از ظروف پلاستیکی برای نگهداری غذای گرم پی برده اند.

مجاورت ظروف پلاستیکی با غذای گرم ممکن است باعث ورود ترکیبات شیمیایی جدار ظروف پلاستیکی به داخل غذا شود که این ترکیبات شیمیایی خطر ناباروری و سرطان را به دنبال دارد. استفاده از ظروف پک بار مصرف با پایه گیاهی برای نگهداری مواد غذایی گرم مناسب است. 🌱



خواب کافی، مانع چاقی کودکان

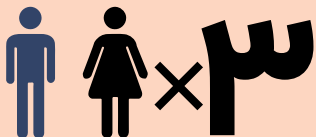
محققان در مطالعات متعددی دریافته اند که زود خوابیدن از افزایش وزن در کودکان جلوگیری می کند.

به گفته محققان علاوه بر رژیم غذایی، کمبود خواب با افزایش وزن در بزرگسالان و کودکان همراه است، به همین دلیل خواب کافی در کودکان اهمیت دارد.

به مناسبت روز جهانی تیروئید و آغاز هفته آگاهی از بیماری های تیروئید با اختلالات تیروئیدی آشنا شوید

قصه یک غده

کم کاری تیروئید



- شایع ترین بیماری پس از دیابت
- ابتلا به دو صورت مادرزادی و اکتسابی
- روش درمان: مصرف هورمون تیروئیدی (تیروکسین) دارویی است

نشانه ها



مواد غذایی ای که باید محدود شود

- مواد غذایی حاوی گلوتن
- سبزیجات خانواده کلم، شلغم و اسفناج
- برخی میوه ها مانند توت فرنگی، گلابی و هلو
- مغزها و دانه هایی مانند سویا و بادام زمینی
- مواد غذایی فرآوری شده
- نوشیدنی هایی مانند قهوه و چای سبز

مواد غذایی ای که می تواند به فعالیت بهتر تیروئید کمک کند:

- لبنیات
- تخم مرغ
- سبزیجات
- آب و نوشیدنی های بدون کافئین
- گوشت قرمز و سفید به ویژه ماهی
- میوه ها به خصوص موز، پرتقال و گوجه فرنگی
- دانه های بدون گلوتن مانند برنج، چیا، کینووا



همچنین از آنجا که زمان بیدار شدن کودک از خواب به ساعت شروع فعالیت مدرسه یا مهدکودک بستگی دارد تغییر آن به آسانی امکان پذیر نیست و به همین دلیل لازم است کودک شب زودتر به خواب رود تا میزان خواب مورد نیاز بدنش تامین شود. آنها در توضیح تاثیر زمان خواب بر چاقی کودکان

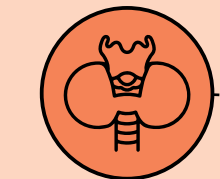


عسل اخویان طهرانی
دانش و سلامت

اظهار داشتند: به طور مثال در کودکان چهار ساله خوابیدن قبل از ساعت ۸ در مقایسه با خوابیدن پس از ساعت ۹ خطر ابتلا به چاقی را به نصف کاهش می دهد. محققان به این نتیجه رسیدند که خوابیدن کودکان پیش از ساعت ۸ می تواند اثربخشی لازم را داشته باشد. / ایسنا

🔴 بارها نام تیروئید را شنیده ایم. اگر خودمان دچار اختلالات این غده کوچک نشده باشیم، در میان اطرافیان و دوستان و آشنایان حداقل یک نفر را داریم که ترشح هورمون های تیروئیدی اش حساب و کتاب درستی ندارد. تیروئید غده ای پروانه ای شکل است که در قسمت جلویی گلو قرار دارد. این غده از بزرگ ترین غده های درون ریز بدن است که با ترشح هورمون هایش فعالیت های متابولیسمی بدن را کنترل می کند و عملکرد آن تأثیر بسزایی در میزان سوخت و ساز و به دنبال آن عملکرد دستگاه های مختلف بدن دارد. مشکلات غده تیروئید طیف گسترده ای از مشکلات ساده مانند گواتر تا بیماری های خطرناکی مانند سرطان غده تیروئید را شامل می شود. در این میان رایج ترین اختلالات غده تیروئید که حتماً نامشان زیاد به گوشتان رسیده است، فعالیت بیش از اندازه یا کمتر از حد معمول این غده است که به ترتیب پرکاری و کم کاری تیروئید نامیده می شوند. از آنجا که در دنیا میلیون ها نفر درگیر نوعی از اختلالات تیروئید هستند که حتی گاهی علامتی هم ندارد، از ده سال پیش تاکنون چهارم تا دهم خرداد/ ۲۵ تا ۳۱ می «هفته آگاهی بخشی در مورد بیماری های تیروئید» و چهارم خرداد «روز جهانی تیروئید» نام گذاری شده است. به همین مناسبت در آستانه هفته آگاهی بخشی نگاهی به علائم اختلالات فعالیت غده تیروئید و نکاتی که افراد مبتلا به این اختلالات باید در سبک زندگی خود رعایت کنند خواهیم داشت.

پرکاری تیروئید



- عامل ابتلا به برخی از انواع سرطان تیروئید

نشانه ها



مواد غذایی غنی از ید باید محدود شود

- ماهی
- لبنیات
- نمک یددار
- زرده تخم مرغ
- برخی رنگ های خوراکی

باید ونباید های پرکاری تیروئید

- فعالیت بدنی منظم
- استراحت و خواب کافی
- تمرین های افزایش آرامش ذهن
- رعایت رژیم غذایی مناسب برای کاهش مصرف ید

مواد غذایی مفید برای پرکارها

- جو
- عسل
- قهوه و چای
- سیب زمینی
- نمک بدون ید
- سفیده تخم مرغ
- میوه تازه یا کمپوت ها
- مغزهای شور نشده و کره مغزها
- نان های خانگی فاقد نمک، لبنیات و تخم مرغ
- سبزیجاتی مانند خانواده کلم ها، کاساوا، شلغم که در جذب ید اختلال ایجاد می کنند



نسخه داشتن استخوان سالم

اقداماتی وجود دارد که می توانید با انجام آنها از کم شدن تراکم استخوان ها جلوگیری کرده تا به پوکی استخوان مبتلا نشوید. **مقادیر زیادی سبزیجات بخورید:** سبزیجات بهترین منبع ویتامین C هستند که تولید سلول های تشکیل دهنده استخوان را تحریک می کند. **تمرینات قدرتی انجام دهید:** تمرینات ورزشی قدرتی به ویژه برای افرادی که از عیوب مفصل های

از مصرف الکل و استعمال دخانیات خودداری کنید؛ مصرف الکل و استعمال دخانیات با کاهش تراکم استخوان ها در ارتباط است.

آزمایش تراکم استخوان بدهید: توصیه می شود زنان دو سال پس از یائسگی این آزمایش را انجام دهند. **دارو درمانی را در نظر بگیرید:** زنان و مردانی که مبتلا به تراکم پایین استخوان یا پوکی استخوان هستند، مصرف داروهای گوناگون را در نظر داشته باشند. / ایسنا

خطر بیماری قلبی با چاقی نوجوانی

طبق نتایج یک مطالعه جدید، تنها چند کیلو اضافه وزن در دوره نوجوانی می تواند موجب افزایش احتمال ابتلا به بیماری قلبی در بزرگسالی شود. محققان سوئدی دریافته اند مردانی که در نوجوانی لاغر بودند (شاخص توده بدنی کمتر از ۲۰) با ریسک کمتر ابتلا به کاردیومیوپاتی (ضعف ماهیچه قلب) روبه رو بودند، اما این خطر با افزایش وزن بیشتر می شد. شاخص توده بدنی ۴۰ یا بالاتر، چاقی تلقی می شود. محققان دریافته اند مردان دارای شاخص توده بدنی ۳۵ و بالاتر در دوره نوجوانی هشت برابر بیشتر با احتمال ابتلا به کاردیومیوپاتی در دوره بزرگسالی مواجه هستند. مطالعات پژوهشگران ثابت کرده است شیوع عوامل خطر قلبی- عروقی در کودکان و نوجوانان چاق بالاست. / مهر

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک تر 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.

سودوکو ۳۳۱۸

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

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

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

حل سودوکو ۳۳۱۷

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