

سالنامه

قیمت: ۵۰,۰۰۰ تومان | ۱۴۰۲

برایشنت خنواده

www.fha.org.ir

۸۴

شماره

خانواده سالم

=

جامعه پویا و بانشاط

در آشپزخانه
رستوران‌ها چه می‌گذرد؟

آیا گیاه‌خواران واقعا
بیشتر عمر می‌کنند؟

تغذیه
سالمندان

فضای مجازی و
فرهنگ تغذیه



IN THE NAME OF GOD



انجمن سلامت خانواده ایران
Family Health Association of IRAN

شماره ۸۴



صاحب امتیاز: انجمن سلامت خانواده ایران
مدیر مسئول: دکتر صفیه شهریار (در حال تغییر)
سر دبیر و ویراستار: حمیدرضا افسری ممقانی

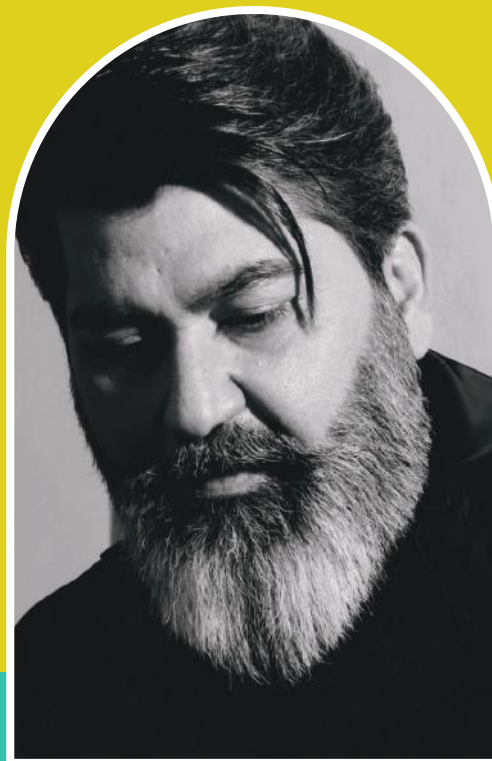
مدیر هنری: میثاق تیموری
کارشناس اجرایی: فاطمه بازرگانی
کارشناس مالی و اداری: علی چهره
چاپ و لیتوگرافی و صحافی: چاپ کهن
نشانی: تهران، میدان توحید، خیابان پرچم، کوچه صفا، پلاک ۳
کدپستی: ۱۴۵۷۹۸۵۳۸۱
تلفن: ۰۲۱ - ۶۶۴۲۱۳۸۳ و ۰۲۱ - ۶۶۴۲۰۵۳۹
نمابر: ۰۲۱ - ۶۶۹۰۷۲۲۲
سایت انجمن: www.fha.org.ir
پست الکترونیکی: info@fha.org.ir

نویسندگان این شماره به ترتیب حروف الفبا:
حمیدرضا افسری ممقانی، زهره رسولی،
دکتر رویا شهریار پور، افسانه نادری

به نام خداوند نعمت دهنده

سخن سردبیر

حمیدرضا افسری ممقانی
سردبیر



دروود بر شما مخاطب گرمی

ما همواره سعی داشته و داریم تا محتوای تولید شده در جهت درج در این سالنامه، موجب ارتقا سطح آگاهی شما عزیزان در حوزه سلامت فردی و اجتماعی گردد. همچنین در کنار این مهم جنبه هایی چون جذابیت بصری و محتوایی، سرگرمی و ایجاد حال خوب در مخاطب نیز همواره مد نظر تیم تهیه محتوا و طراحی قرار دارد.

با این حال هیچ زمان کار خود را بدون نقاط ضعف نمی دانیم و همواره تلاش داریم با استفاده از دانش و تجربیات به روز در جهت بهینه شدن این نشریه قدم برداریم و در این راستا چنانچه ما را با نظرات، پیشنهادات و انتقادات خود یاری نماید بسیار خرسند خواهیم بود.

پس از ۸۳ شماره چاپی اینبار تجربه ایی جدید و به روز را با توجه به فراگیری فضای مجازی در نسخه الکترونیکی سالنامه بهداشت خانواده تجربه خواهیم نمود.

امیدواریم که این نحوه انتشار بتواند ضمن صرفه جویی در مصرف کاغذ و حفظ محیط زیست، بتواند نظر شما مخاطبان گرمی را جلب نموده و رضایت مندی شما حاصل گردد.

در پایان این سخن بر خود واجب میدانم مراتب سپاس خود را از همکاران و حامیان این نشریه ابراز دارم.

حمیدرضا افسری ممقانی

سردبیر



ادویه شناسی

ص ۲۹ | از پروبیوتیک‌ها و اثرات مثبت آن بر سلامت خود چه می‌دانید؟

پروبیوتیک‌ها میکروارگانیسم‌های زنده و یا مخمرهای مفیدی هستند که نقش پر رنگی در هضم بهتر غذا، دفع بیماری‌ها و ...

ص ۳۲ | ادویه شناسی علم خوشمزه کردن غذاها!

شاید برایتان جالب باشد که بدانید ادویه‌ها نه تنها ما را وارد دنیای اسرارآمیز عطر و مزه‌های جدید و متفاوت می‌کنند بلکه می‌توانند چیزهای زیادی در مورد ...

ص ۳۶ | آلودگی هوا و مدیریت تغذیه؛ چه چیزهایی بخوریم و چه غذاهایی را حذف کنیم؟

آلودگی هوا یک معضل جهانی است که طبق ادعای سازمان بهداشت جهانی ...



تغذیه

ص ۱۷ | تغذیه نوجوانان

میزان انرژی مورد نیاز نوجوانان، به دلیل تفاوت در اندازه بدن، میزان تحرک و سرعت رشد آنها متفاوت است و هر چه میزان تحرک و فعالیت بدنی نوجوان بیشتر باشد ...

ص ۲۰ | با تراریخته‌ها و اثرات غیر منتظره آنها آشنا شوید!

«تراریخته»، اصطلاحی است که برخی از مردم حتی از شنیدن نامش هم دچار هراس می‌شوند زیرا عموم آن‌ها بر این باورند که تولیدات غذایی فرآوری شده به ...

ص ۲۲ | رژیم غذایی و تناسب اندام؛ از رویا تا واقعیت

۱۵ کیلو کاهش وزن فقط و فقط در ۲۵ روز، با معجون لاغری ایکس در عرض چند روز مانکن شوید، شکم و پهلوهایتان را ظرف ۱ روز آب کنید! ... و

ص ۲۶ | نقش تغذیه در باروری

باروری یعنی توانایی برای داشتن فرزند به عنوان یکی از علل تشکیل خانواده می‌باشد. و ...



ویژه‌نامه

ص ۹ | فضای مجازی و فرهنگ تغذیه

نقش بلاگرهای غذا در فرهنگ‌سازی و اطلاع رسانی حوزه تغذیه

ص ۱۲ | تغذیه سالمندان

مهمترین توصیه تغذیه‌ای برای این سنین، تهیه غذاهای ساده و کم حجم است به شکلی که تمامی نیازهای فرد به مواد مغذی تامین گردد و ...

ص ۱۴ | تغییرات اقلیمی چیست و چه اثری بر امنیت غذایی دارد؟

گزارش‌های بی‌پایان از افزایش دما، باران‌های سیل‌آسا، طوفان‌های مکرر و دیگر رویدادهای آب و هوایی غیرعادی در سراسر جهان و ...



آموزش

ص ۵۹ | نقش آموزش در تربیت نیروی ماهر در حوزه تولید غذا چیست؟

آموزش بستری حیاتی برای پیشرفت، به ویژه در صنعتی به گستردگی و اهمیت سیستم غذایی است. وقتی صحبت از آموزش در حوزه غذا می‌کنیم منظورمان فقط تربیت نیروی کار برای رستوران‌داری، هتلداری و ...

ص ۶۰ | خیرین و مشارکت‌های اجتماعی؛ چگونه جذب مردم برای انجام امور خیرخواهانه

خیرین بر این باورند که با اهدای زمان، منابع و یا مهارت‌های خود می‌توانند عامل تغییر شده و به جهانی عادلانه‌تر کمک کنند. واقعیت این است که مشارکت در اعمال خیریه دارای قدرت و پتانسیل بسیار زیادی برای تغییر زندگی ...



گیاه‌خواران

ص ۵۳ | از الف تا ی؛ هرآنچه درباره آنتی‌اکسیدان‌ها باید بدانید!

این مواد مغذی قادرند رادیکال‌های آزاد مضر را از بین برده و به کاهش تنش اکسیداتیو ناشی از التهابات داخلی بدن، سبک زندگی ناسالم، قرار گرفتن در معرض مواد ...

ص ۵۶ | آیا گیاه‌خواران واقعا بیشتر عمر می‌کنند؟

گیاه‌خواری و ارتباط مستقیم آن با افزایش طول عمر انسان، از جمله این ادعاهاست، اما آیا واقعا چنین چیزی واقعیت دارد؟



مطبخ‌خانه

ص ۴۱ | در آشپزخانه رستوران‌ها چه می‌گذرد؟

غذای سالم، خوشمزه و بهداشتی کمترین چیزی است که همه ما از یک رستوران خوب توقع داریم اما آیا همه رستوران‌ها اصول و استانداردهای لازم برای طبخ غذا ...

ص ۴۶ | غذاهای خود را در این ظروف طبخ کنید و نگه دارید!

سهل انگاری در انتخاب ظروف مناسب برای طبخ غذا همان قدر آسیب‌زا است که استفاده از مواد غذایی بی‌کیفیت و ...

ص ۴۸ | با غذاهای خیابانی، مزایا و معایب آن‌ها آشنا شوید!

شکم گردی در کوچه پس کوچه‌های شهر یکی از لذت‌بخش‌ترین تفریحاتی است که اکثر مردم در سراسر جهان از آن استقبال می‌کنند. طبق تحقیقات انجام شده توسط سازمان ...



ویژه نامه

فضای مجازی و فرهنگ تغذیه

تغذیه سالمندان

تغییرات اقلیمی چیست و چه
اثری بر امنیت غذایی دارد؟

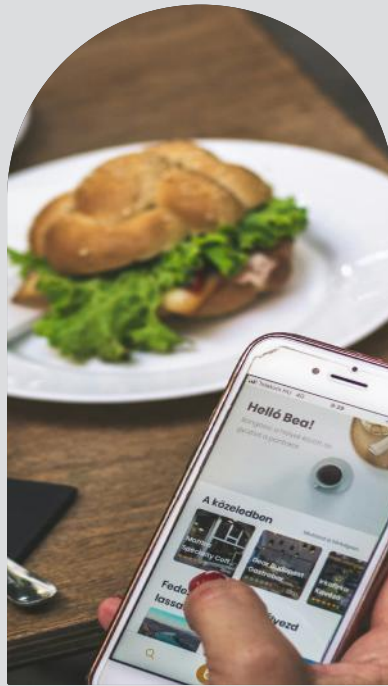
نقش بلاگرهای غذا در فرهنگ‌سازی و اطلاع‌رسانی حوزه تغذیه

ترغیب کند. جالب است بدانید طبق مطالعاتی که توسط روانشناسان کالج «علوم بهداشت و زندگی» دانشگاه استون» انجام شده است مشخص شده هنگامی که کاربران شبکه‌های اجتماعی در معرض تصاویر غذاهای مغذی و سالم با تعداد «لایک» بیشتر قرار می‌گیرند به طور ناخودآگاه تمایل پیدا می‌کنند تا گزینه‌های غذایی سالم‌تر را انتخاب کنند! بدین ترتیب با توجه به نقش پررنگ بلاگرهای غذا در فرهنگ‌سازی و اطلاع‌رسانی حوزه تغذیه، در این مطلب از سالنامه بهداشت خانواده قصد داریم تا به بررسی ابعاد مثبت و منفی این تأثیرگذاری بپردازیم.

غذاخوری ما را به نحو دلخواه تحت تأثیر خود قرار می‌دهند. دلیل آن هم واضح است؛ عکس‌ها و ویدیوهای زیبای غذاها، خوردنی‌ها و نوشیدنی‌هایی که توسط بلاگرها، آشپزها و ... تبلیغ می‌شوند به اشتهاآورترین شکل ممکن تهیه و به نمایش گذاشته می‌شوند. در کنار رنگ و لعاب تصاویر و ویدیوها، بلاگرها قادرند از طریق تکنیک‌های داستان‌سرایی افراد بیشتری را جذب محتوای خود کنند. این جذابیت‌های بصری می‌تواند بینندگان را به امتحان دستور العمل‌های جدید، بازدید از رستوران‌های پیشنهادی، ترک یک عادت غذایی و ...

آیا تا به حال برایتان پیش آمده است که در حین بالا و پائین کردن صفحات جذاب اینستاگرام، تیک تاک و ... با دیدن افرادی که درحال خوردن، تبلیغ و یا طبخ غذایی لذیذ هستند احساس گرسنگی کنید؟ و یا به واسطه آن‌ها با خوردنی‌هایی مثل میوه‌های استوایی جدید، غذاهای بین‌المللی خاص و ... آشنا شوید در حالیکه تا قبل از آن اصلاً نمی‌دانستید چنین چیزهایی وجود دارند؟ بله، این همان قدرت بی‌انتهای فضای مجازی بر فرهنگ تغذیه مردم جهان در دنیای مدرن است! برخلاف گذشته که پلتفرم‌های رسانه‌های اجتماعی تنها فضایی برای اشتراک‌گذاری لحظات شخصی بودند، اکنون به محرک‌های قدرتمندی تبدیل شده‌اند که ترجیحات غذایی و تجربیات





یکی از مهم‌ترین امتیازهای شبکه‌های اجتماعی این است که به واسطه آن‌ها اینفلوئنسرها، بلاگرهای مواد غذایی، سرآشپزها و حتی مردم عادی فرصتی یکسان برای نمایش خلاقیت‌های خود پیدا کرده‌اند و توانسته‌اند مرزهای هنجارهای آشپزی سنتی را به خوبی جابه‌جا کنند. در حقیقت به لطف همین رسانه‌ها است که امروزه تبادل بی‌سابقه‌ای از فرهنگ‌های آشپزی در جهان شکل گرفته است. در این میان نقش بلاگرهای غذا به دلیل داشتن دنبال کننده بیشتر، بیش از بقیه گروه‌ها اثربخش و تعیین کننده بوده است. در واقع بلاگرهای غذا کمک کرده‌اند تا غذا از یک خوراک روزانه صرف به نوعی هنر خوش آب و رنگ و وسوسه کننده تبدیل شده و در جریان خلق این زیباشناسی، غنا و تنوع سنت‌های غذایی جهان را نیز ارتقا داده‌اند.

به طور کلی بلاگرهای غذا باعث شده‌اند که مردم نسبت به آنچه می‌خورند ماجراجوتر شوند زیرا رنگ‌ها و طعم‌ها آن قدر اشتهاآور به نظر می‌رسند که هرکس دوست دارد برای یکبار هم که شده آن‌ها را در خانه امتحان کند! از سوی دیگر توصیه‌های بلاگرها می‌تواند پیروانشان را به سمت انتخاب‌های غذایی سالم‌تر هدایت کند.

در واقع به واسطه اشتراک گذاشتن تجربیات و ترجیحات بلاگرهای غذا و یا تبلیغ محصولات غذایی یا تجهیزات خاص آشپزخانه توسط آن‌ها، دنبال کنندگان‌شان ترغیب می‌شوند تا از مؤسسات خاصی که معرفی می‌کنند بازدید کرده و یا محصولات پیشنهادی‌شان را امتحان کنند که این پیروی محض به طور بالقوه منجر به تغییر در فرهنگ آشپزی و عادات خوردوخوراک مردم می‌شود.

پلتفرم‌های رسانه‌های اجتماعی و فعالان حاضر در آن مانند بلاگرهای غذا، فرهنگ تغذیه و افق‌های آشپزی مردم جهان را گسترش داده‌اند و کاربران را قادر ساخته‌اند تا طعم‌های جهانی را بدون نیاز به ترک وطن و خانه خود کشف کنند.

به طور مثال همین غذاهای سنتی خوشمزه کشورمان مانند قرمه سبزی، کباب کوبیده، آبگوشت و ... که باب میل هر ایرانی است تا قبل از روی کار آمدن شبکه‌های اجتماعی و فعالیت گسترده بلاگرهای ایرانی غذا، در حد یک غذای ملی بودند که بیشتر در کشورمان و شاید کشورهای اطراف طرفدار داشتند.

اما امروزه کلیپ‌های متفاوتی را در اینستاگرام، تیک تاک، یوتیوب و غیره می‌بینیم که یک فرد خارجی چند نوع غذای سنتی ایرانی را پیش رویش گذاشته و با لذت در حال تست طعم و مزه آن‌ها است! بر عکس این قضیه نیز در مورد غذاهای فرنگی و آشنایی ما با فرهنگ غذایی ملل دیگر هم صادق است.

این روند بر عملکرد رستوران‌ها نیز تأثیر گذاشته و سبب شده است تا ما امروز در منو رستوران‌ها، کترینگ‌ها و حتی غذاهای خیابانی انواع خوراکی‌ها، نوشیدنی‌ها، تنقلات، فینگر فودها و غذاهای فست فودی و بین المللی جدیدی را ببینیم که قبلاً هرگز سرو نمی‌شدند! بلاگرهایی که در عرصه معرفی، طبخ و تبلیغ غذاهای ملی، بین المللی، محلی، سنتی و ... فعال هستند خواسته یا ناخواسته کمک کرده‌اند تا پدیده جذابی به نام گردشگری غذا نیز رونق بگیرد، به طوری که مردم برای امتحان کردن غذاهای منحصر به فرد و طعم‌هایی که به صورت آنلاین کشف کرده‌اند حاضر هستند به مکان‌های تبلیغ شده توسط این افراد سفر کنند! این امر نه تنها در عرصه تبادل فرهنگ تغذیه بلکه بر ابعاد مختلف اوضاع اقتصادی و معیشتی مردم آن منطقه نیز تأثیر مثبت دارد.

سخن آخر

از آنجایی که در دنیای مدرن امروز اکثر مردم برای الهام گرفتن، درست کردن و دریافت هر نوع مشاوره درباره غذا و آشپزی به شکلی فزاینده به صفحات اینفلوئنسرها و بلاگرهای غذایی فعال در پلتفرمهایی مانند اینستاگرام، تیک تاک، یوتیوب و ... روی می آورند، تأثیر رسانه‌های اجتماعی بر انتخاب غذا و عادات خوردوخوراک مردم جهان غیرقابل انکار شده است.

در واقع این رسانه‌ها و آنچه فعالان عرصه غذا در این پلتفرمها اشاعه می‌دهند به بخش جدایی ناپذیر از فرهنگ غذایی مدرن تبدیل شده‌اند و همه چیز را، از گرایش‌های غذاخوری گرفته تا رفتار مصرف کننده تحت تأثیر خود قرار داده‌اند.

اگرچه فعالیت مثبت بلاگرهای غذا نقش تحول آفرینی در صنعت غذا، تبادل فرهنگ تغذیه و کم و کیف آن داشته است و فرصتی مناسب برای گردشگری آنلاین و غیر آنلاین غذا فراهم نموده اما نباید فراموش کنیم که تمام بلاگرهای غذا علم و صلاحیت لازم برای فعالیت سالم در این عرصه را ندارند. در واقع در خلال این اثرات مثبت نباید از عواقب آسیب‌زای قدرت بلاگرهای غذا در تغییر عادات غذایی مردم و تشویق آن‌ها به پیروی از رژیم‌های غذایی بعضا غیر علمی و نامناسب چشم‌پوشی کرد.

حس ماجراجویی افراد برای کشف وعده‌های غذایی جدیدتر که از نظر بصری خیره‌کننده و وسوسه‌زا هستند ممکن است آن‌ها را از محتوای مغذی غذا دور کرده و به سمت عادات غذایی ناپایدار سوق دهد. در یک کلام، فعالیت بلاگرهای غذا تا جایی که باعث یکسان‌سازی سنت‌های غذایی جهان نشده و به ترویج عادات و فرهنگ‌های تغذیه‌ای سالم و مقوی تأکید دارد مثبت و قابل دفاع است.



تغذیه سالمندان

پژوهشگر: زهره رسولی

دانشجوی دکتری تخصصی تغذیه و رژیم درمانی و متابولیسم ورزشی

مهمترین توصیه تغذیه ای برای این سنین ، تهیه غذاهای ساده و کم حجم است به شکلی که تمامی نیازهای فرد به مواد مغذی تامین گردد و درعین حال متناسب با فرهنگ مصرف او باشد. انتخاب نوع غذا در برنامه غذایی روزانه از اهمیت خاصی برخوردار است. نکته اساسی در برنامه غذایی سالمندان، مصرف مواد غذایی کم چربی و کم کلسترول (مانند شیر و لبنیات کم چرب، کاهش مصرف روغن ، کره ، خامه و ...) کم نمک و پرفیبر است.

گرچه دوران سالمندی به ۶۵ سال و بالاتر اطلاق می گردد ولی تغییرات سالمندی از سالها قبل آغاز می شود. توجه به تغذیه در این دوران به دلیل تغییر نیازهای تغذیه ای بدن از اهمیت به سزایی برخوردار است. نیاز سالمندان به مواد مغذی متأثر از داروها ، بیماریها و پدیده های بیولوژیکی دوران میانسالی و سالمندی بوده و در افراد مختلف با یکدیگر متفاوت است.

با توجه به اینکه احتمال کم تحرکی و بی تحرکی در این دوران بالا میباشد و این مسئله میتواند منجر به ایجاد وابستگی و عدم استقلال در انجام امور شخصی میشود لازم است نظارت لازم و کافی بر تحرک این گروه سنی اعمال شود.

نیازهای تغذیه ای خاص سالمندان



۱ در افراد مسن مصرف روزانه ۶-۸ لیوان مایعات ترجیحاً آب برای پیشگیری از یبوست و کم آبی بدن توصیه می شود، زیرا افراد مسن علیرغم نیاز واقعی به مایعات کمتر احساس تشنگی می کنند و به همین دلیل بیشتر مستعد کم آبی بدن و یبوست هستند.

۲ با افزایش سن، نیاز به انرژی کاهش می یابد به همین علت نیاز متابولیک بدن به انرژی کمتر از سایر گروههای سنی است. افراد مسن فعالیت بدنی کمتری دارند ولی در نتیجه نیازمند غذای کمتری برای ثابت نگه داشتن وزنشان هستند.

۳ برای محدود کردن دریافت انرژی، توصیه می شود غذاهای کم حجم و غنی از مواد مغذی را بیشتر مصرف کنند و مصرف مواد شیرین و چربی ها را نیز کاهش دهند.

۴ از آنجا که در سالمندان نیاز به انرژی کاهش می یابد، پروتئین مورد نیاز بدن باید از منابع با کیفیت بالا مانند گوشتهای کم چربی مرغ، ماهی، سفیده تخم مرغ، فرآورده های لبنی بدون چربی یا کم چربی تامین شود. غلات و حبوبات نیز از منابع گیاهی پروتئین هستند که اگر باهم مصرف شوند تمامی اسیدهای آمینه ضروری مورد نیاز بدن را تامین می کنند. توصیه می شود حدود نیمی از پروتئین مصرفی از نوع حیوانی باشد و مصرف گوشت در سنین سالمندی باید متعادل یعنی حدود ۳ نوبت در هفته باشد.

۵ مصرف چربیها: باید در رژیم غذایی سالمندان تا زیر ۸۰ سال محدود شود. دریافت چربی نباید بیش از ۳۰٪ کل انرژی دریافتی در روز باشد، خصوصاً "سهم چربی اشباع (شامل چربی پنهان در گوشت، انواع روغن جامد و کره" که باید تا حداکثر ۱۰٪ انرژی دریافتی روزانه کنترل شود. با افزایش سن مقدار توده چربی بدن سالمندان افزایش می یابد و در نتیجه احتمال چاقی و خطر ابتلا به بیماریهایی نظیر افزایش فشارخون، دیابت و بیماریهای قلبی و عروقی افزایش می یابد. کنترل شدید چربی خون برای سنین ۵۰-۷۰ سال مفید است



توصیه های کلی تغذیه ای برای سالمندان

کم خونی فقر آهن:

در سالمندان نسبت به افراد دیگر شیوع کمتری دارد اما در افرادی که غذاهای کم انرژی مصرف می کنند و یا مشکوک به سوء جذب آهن هستند شایع است به ویژه در افرادی که داروهای آنتی اسید مصرف می کنند نیاز مردان و زنان سالمند به آهن یکسان است. مصرف منابع غنی از آهن از قبیل زرده تخم مرغ، گوشت، ماهی، جگر، حبوبات و سبزیهای برگ سبز تیره مانند جعفری، برگ چغندر، گشنیز و بخشهای تیره برگ توصیه می شود.

مصرف منابع روی

با توجه به اینکه مصرف روی در سالمندان پایین است. بعلاوه ممکن است افراد مسن جذب روی کمتری نسبت به افراد جوانتر داشته باشد. برخی از عوامل شامل داروهای که مصرف آنها در میانسالان شایع است مانند مکمل های آهن و کلسیم می توانند جذب روی را مختل کرده و یا ترشح آن را در ادرار افزایش دهد و این مسئله منجر به کمبود روی در بدن می شود. به همین دلیل برای این افراد معمولاً مکمل روی تجویز می شود. جگر، گوشت، شیر، حبوبات و گندم از منابع غنی روی می باشد.

برخی از علائم کمبود روی شبیه علائمی است که به طور طبیعی همزمان با سالمندی بروز می کند مانند کاهش حس چشایی و انواع بیماریهای پوستی. اگر این علائم با کمبود روی همراه باشند علت اصلی علائم فوق ناشناخته باقی می ماند.

منیزیم

یکی از املاح موثر در استحکام و مقدار توده عضلانی بدن است. کمبود این عنصر نیز یکی از مشکلات تغذیه ای در سنین سالمندی می باشد و در سالمندان مبتلا به سوء تغذیه و سندرم های سوء جذب نیز بیشتر مشاهده می شود. منابع غذایی غنی از منیزیم عبارتند از آجیل، لوبیای سویا، دانه ی کامل ذرت، ماس، ادویه ها، اسفناج، نخود سبز، جگر و گوشت گاو.

لازم به ذکر است که برخی از مکمل های موجود در کشور حاوی همه ریزمغذی های مورد نیاز سالمندان هستند

مصرف منابع کلسیم و ویتامین D:

با توجه به اینکه جذب موارد مذکور با افزایش سن کاهش می یابد بنابراین با افزایش سن نیاز بدن به مصرف منابع غنی کلسیم مانند شیرو لبنیات و ویتامین D افزایش می یابد. از طرف دیگر میزان تولید ویتامین D در پوست از طریق نورآفتاب کاهش می یابد. برای مصرف جگر و روغن کبد ماهی برای تامین ویتامین D توصیه شود. براین اساس توصیه می شود زنان بالای ۵۰ سال و همچنین همه ی بالغین بالای ۶۰ سال ۱۵۰۰ تا ۱۰۰۰ میلی گرم در روز کلسیم مجموعاً از طریق مصرف مواد غذایی غنی از کلسیم و مکمل دارویی دریافت کنند

مصرف منابع ویتامین ب ۱۲:

با توجه به اینکه با افزایش سن توانایی جذب ویتامین ب ۱۲ بدن کاهش می یابد. مصرف مقدار مناسبی از گوشت قرمز، ماهی، شیر و تخم مرغ "طبق واحدهای معرفی شده به عنوان منابع ویتامین ب ۱۲ را با در نظر گرفتن ملاحظات سلامتی فرد و بیماریهای زمینه ای احتمالی کنترل و مورد تاکید قرار گیرد. باتوجه به شیوع کمبود ب ۱۲ و ب ۱۲ توصیه می شود که زیر نظر پزشک و کارشناس تغذیه مکمل های حاوی ویتامینهای ب به این گروه سنی داده شود.

مصرف منابع ویتامین ب ۶:

با توجه به اینکه کمبود ویتامین ب ۶ به علل مختلف در سالمندان شایع است زیرا با بالا رفتن سن متابولیسم این ویتامین افزایش و جذب آن کاهش می یابد از طرف دیگر در سالمندان به علت مصرف ناکافی گوشت دریافت این ویتامین کاهش می یابد. توصیه می شود به طور منظم منابع غنی این ویتامین از جمله انواع گوشت، جگر، شیر، تخم مرغ، حبوبات و غلات کامل پوست نگرفته مصرف شود.

تغییرات اقلیمی چیست و چه اثری بر امنیت غذایی دارد؟

تأمین غذا برای جمعیت جهانی به خصوص در سال‌های اخیر که نرخ رشد جمعیت سیر صعودی پیدا کرده است یک چالش جدی برای سیستم‌های غذایی کشورهای مختلف به حساب می‌آید. طبق تحقیقات انجام شده جمعیت جهان از حدود ۸ میلیارد نفر سال ۲۰۲۵ به ۹ میلیارد نفر تا سال ۲۰۵۰ می‌رسد، این یعنی نیاز به غذای بیشتر که قطعاً تأمین این حجم از غذا بدون تأثیر منفی بر محیط زیست نیست! از سوی دیگر گزارش‌های بی‌پایان از افزایش دما، باران‌های سیل‌آسا، طوفان‌های مکرر و دیگر رویدادهای آب و هوایی غیرعادی در سراسر جهان و احساس بحران ناشی از تغییرات اقلیمی از جمله گرم شدن کره زمین، خود عوامل تشدید کننده‌ای هستند که امنیت غذایی جهان را تهدید می‌کنند چرا که این شوک‌ها زنجیره تأمین مواد غذایی را مختل کرده و دسترسی فیزیکی به بازارها را از طرق مختلف قطع می‌کنند. برای بررسی بیشتر ابعاد این موضوع تا انتهای این مطلب از سالنامه بهداشت خانواده همراه ما باشید.

منظور از امنیت غذایی چیست؟

طبق تعریف فائو (سازمان خواربار و کشاورزی) امنیت غذایی عبارت است از وضعیتی که همه مردم جهان برای تجربه یک زندگی فعال و سالم در هر زمان، بتوانند از نظر فیزیکی، اجتماعی و اقتصادی به غذای کافی، ایمن و مغذی دسترسی داشته باشند تا از این طریق نیازها و ترجیحات غذایی خود را برآورده کنند. طبق این تعریف چهار عنصر؛ موجود بودن غذا، دسترسی به غذا، ایمن بودن غذا و پایداری در دریافت غذا جزو ارکان اصلی امنیت یا مصونیت غذایی هستند.

- میزان دسترسی به غذا نیز به توانایی دولت‌ها (در یک تعریف جهانی) در تأمین غذا اشاره می‌کند که شرایط اقتصادی، درآمد سالانه، زیرساخت‌های حمل‌ونقل و کنش بازارهای داخلی و خارجی جزو فاکتورهای مهم آن است.

- پایداری غذا نیز به معنای ثبات دریافت ارزش‌های غذایی مورد نیاز جوامع است.



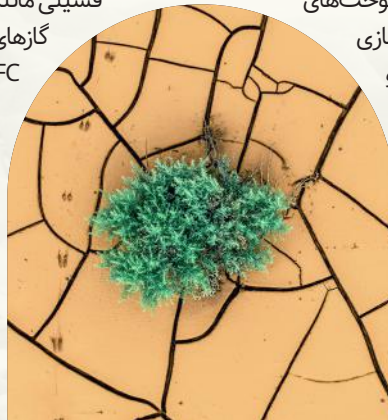
- موجود بودن غذا یعنی اینکه منابع غذایی کافی برای رفع نیازهای مردم در یک مرز جغرافیایی وجود داشته باشد که عوامل مختلفی مانند میزان تولید داخلی، ظرفیت واردات، ذخایر منابع خوراکی و کمک‌های غذایی در آن دخیل هستند

- سلامت و ایمن بودن غذا یعنی اینکه منابع غذایی مورد مصرف عاری از هرگونه سم، آفت و آلودگی باشند

تغییرات اقلیمی ناشی از چه چیز هستند؟

تغییر اقلیم به مجموعه‌ای از تغییرات غیر عادی و طولانی مدت دما و الگوهای آب و هوایی در سیاره ما اشاره دارد. البته تغییرات ناشی از فعالیت خورشید یا فوران‌های آتشفشانی بزرگ کاملاً طبیعی است اما مشکل از جایی شروع می‌شود که فعالیت‌های انسانی محرک اصلی این دگرگونی‌های آب و هوایی باشد، به همین علت است که طبق هشدار سازمان بهداشت جهانی تغییرات اقلیمی بزرگ‌ترین تهدید برای سلامت آحاد مردم جهان به شمار می‌آیند.

عمده‌ترین دلیل این تغییرات، ناشی از سوزاندن سوخت‌های جنگل‌ها نیز دیگر عاملی است که منجر به افزایش آزادسازی با سایر ترکیبات هم‌چون بخار آب، متان، اوزون، NOx و رارقم زده‌اند. افزایش این گازها باعث بالا رفتن گرمایش اوزون می‌شوند. موارد زیر جزو مهم‌ترین علل انسانی



جنگل زدایی:

جنگل‌ها دی اکسید کربن را از جو حذف و آن را ذخیره می‌کنند، به این ترتیب قطع کردن درختان به این معنی است که تجمع دی اکسید کربن با سرعت بیشتری انجام می‌شود زیرا دیگر درخت و گیاهی برای جذب آن وجود ندارد.

افزایش فعالیت‌های کشاورزی:

کاشت محصولات زراعی و پرورش حیوانات، انواع مختلفی از گازهای گلخانه‌ای را در هوا آزاد می‌کند، به عنوان مثال بد نیست بدانید که حیوانات از خود گاز متان تولید می‌کنند که این گاز ۳۰ برابر قوی‌تر از دی اکسید کربن است. اکسید نیتروژن مورد استفاده برای کودها نیز ده برابر بدتر بوده و تقریباً ۳۰۰ برابر قوی‌تر از دی اکسید کربن عمل می‌کند!

تولید بیش از اندازه سیمان:

دو درصد از انتشار کل دی اکسید کربن جهان ناشی از تولید بی‌رویه سیمان است.

سوخت‌های فسیلی:

سوزاندن این سوخت‌ها از آن جهت به ضرر بشر است که باعث می‌شود دی اکسید کربنی که هزاران سال در زمین محبوس بوده به واسطه سوختن نفت، زغال سنگ و ... در هوا آزاد شده و منجر به گرمایش زمین و تخریب لایه اوزون شود.

تغییرات اقلیمی چگونه بر امنیت غذایی جهان تأثیر می‌گذارد؟

اکنون که با دو مفهوم تغییرات اقلیمی و امنیت غذایی آشنا شدید وقت آن است که به بررسی تأثیر این تغییرات بر زنجیره تأمین غذا بپردازیم. تغییرات اقلیمی به صورت مستقیم و غیر مستقیم بر تولیدات کشاورزی، زنجیره تأمین و قیمت گذاری نهایی محصولات خوراکی تأثیر می‌گذارند. حتماً می‌پرسید چگونه؟ پاسخ مشخص است، با برهم خوردن نظم طبیعت و تخریب آن، ریسک بلایای طبیعی مانند سیل، زلزله، طوفان و ... افزایش پیدا می‌کند. از بین رفتن بخش‌های مختلف کشاورزی و دامداری و منابع آبی جهان منجر به افت تولید و کاهش جیره غذایی می‌شود. این کمبود، فضایی رقابتی را ایجاد کرده که نتیجه آن افزایش قیمت محصولات اساسی است.

فرسایش خاک، امواج گرما، آلودگی آب‌ها، از بین رفتن تنوع زیستی و مواردی از این دست نیز عواقب دیگری هستند که پروسه تولید جهانی غذا را تحت الشعاع قرار می‌دهند به طور مثال، رویدادهای آب و هوایی شدید مانند طوفان و بارش باران و برف بر زیرساخت‌های عمومی، آسیب رساندن به جاده‌ها و پل‌ها، طغیان شبکه‌های حمل‌ونقل و ایجاد شرایط خطرناک برای دسترسی فیزیکی مردم به بازارهای معاملاتی منابع غذایی تأثیر منفی می‌گذارد که این صدمات میزان دسترسی به غذا را مختل کرده و کیفیت آن را نیز کاهش می‌دهد.

این تغییرات حتی باعث جابه‌جایی مکانی الگوهای کشت نیز می‌شوند چرا که به واسطه تغییرات اقلیمی، چرخه گرده افشانی مختل شده و فتوسنتز گیاهان به حداقل ممکن می‌رسد، کاهش منابع آب نیز مزید بر علت شده و در نهایت شرایط برای حمله انواع آفات و حشرات به محصولات گیاهی و باغی مستعد می‌گردد. این یعنی ۷۶ درصد از مردمی که در جهان مواد مغذی مورد نیاز خود را از طریق گیاهان دریافت می‌کنند با کمبود جدی منابع غذایی هم‌چون گندم، ذرت، برنج و ... مواجه می‌شوند.

جدای از بحث کشاورزی اثرات مخرب شوک‌های اقلیمی بر پرورش دام و زیست آبریان نیز کاملاً مشهود است زیرا بسیاری از حیوانات اهلی و گونه‌های مختلف ماهی به دلیل ناتوانی در وفق دادن خود با شرایط جوی کنونی از بین می‌روند. تغییرات اقلیمی نرخ مهاجرت افراد به سرزمین‌هایی که دسترسی آزادتری به منابع غذایی دارند را نیز افزایش می‌دهد.

سخن پایانی

تغییرات اقلیمی، منابع غذایی مردم در کشورهای در حال توسعه و توسعه یافته را به طور یکسان به خطر می‌اندازد. سیل، خشکسالی، طوفان‌های شدید، موج گرما و آتش‌سوزی‌های جنگلی باعث کاهش عملکرد محصولات کشاورزی، نابودی دام‌ها و اختلال در حمل‌ونقل غذا می‌شود.

تغییرات اقلیمی تنها باعث تغییرات آب و هوایی نمی‌شوند بلکه بر کیفیت غذا و سلامت انسان نیز تأثیر منفی می‌گذارند. به این ترتیب افزایش سطح دی اکسید کربن ناشی از فعالیت‌های انسانی منجر به افت کیفیت محصولات دامی، کشاورزی و شیلات شده و ارزش غذایی و میزان مغذی بودن آن‌ها را به مقدار قابل توجهی کاهش می‌دهد.



تغذیه

تغذیه نوجوانان

با تراریخته‌ها و اثرات غیر منتظره
آنها آشنا شوید!

رژیم غذایی و تناسب اندام؛
از رویا تا واقعیت

نقش تغذیه در باروری

نیازهای تغذیه ای در نوجوانی

زهرا رسولی | دانشجوی دکترای تخصصی تغذیه و رژیم درمانی و متابولیسم ورزشی

دوران بلوغ به تنها با جهش رشد جسمی بلکه با تغییرات خلق و خو و تحولات عاطفی و روانی همراه است. در این مرحله نوجوانان شناخت هویت و کسب استقلال را تجربه می کنند. در این دوران توجه آنها به حفظ ظاهر و تناسب اندام بیشتر جلب می شود و این عوامل، رفتارهای غذایی نوجوانان را به شدت تغییر می دهد. حذف بعضی از وعده های غذایی، مصرف تنقلات، غذا خوردن خارج از منزل و علاقه به مصرف غذاهای غیرخانگی از ویژگی های عادات غذایی دوران نوجوانی است که متاثر از خانواده، دوستان و رسانه های جمعی است. اضافه وزن و چاقی در نوجوانان، یکی از مهمترین عوامل خطر ساز برای فشارخون بالا، دیابت و چربی خون بالا در بزرگسالی است. عادات غذایی غلط از جمله مصرف بی رویه فست فودها (سوسیس، کالباس، همبرگر، پیتزا، سیب زمینی سرخ کرده) چپیس، غذاهای چرب و سرخ شده، نوشابه های گازدار که حاوی مقدار زیادی قند هستند شیرینی و شکلات، مصرف کم سبزی ها و میوه ها، و بی تحرکی از دلایل مهم اضافه وزن و چاقی در نوجوانان هستند. غذاها از مواد مغذی تشکیل شده اند و تغذیه صحیح یعنی خوردن غذای کافی و مناسب و دریافت مقدار لازم و کافی از هریک از این مواد مغذی که برای حفظ سلامت به طور روزانه لازمند. این نیازها با توجه به شرایط جسمی، محیطی و فردی متفاوتند و براساس سن، جنس، شرایط فیزیولوژیک، اندازه بدن و میزان فعالیت فرد تعیین می شوند.



نیاز های تغذیه ای نوجوانان



اهمیت مصرف صبحانه

نخوردن صبحانه می تواند اثرات منفی بر یادگیری نوجوانان داشته باشد. در شرایط ناشتایی کوتاه مدت معمولاً سطح گلوکز خون به نحوی تنظیم می شود که به عملکرد طبیعی مغز لطمه وارد نشود و اگر مدت زمان ناشتایی طولانی تر باشد، به دلیل افت قند خون، مغز قادر به فعالیت طبیعی خود نیست و در نتیجه یادگیری و تمرکز حواس مختل می شود. نوجوانانی که صبحانه نمی خورند بیشتر در معرض اضافه وزن و چاقی قرار دارند. نخوردن صبحانه و ناشتایی طولانی مدت موجب افت قند خون شده و در نتیجه در وعده ناهار به علت گرسنگی و اشتها زیاد، غذای بیشتری خورده می شود که در نهایت اضافه وزن و چاقی را به دنبال دارد.



پروتئین

در دوران بلوغ بدن برای رشد به پروتئین نیاز دارد نوجوانان باید در برنامه غذایی روزانه خود از منابع پروتئین حیوانی گوشت، تخم مرغ، شیر و لبنیات کم چرب (کمتر از ۲،۵٪ چربی) و پروتئین گیاهی (حبوبات و غلات) بیشتر استفاده نمایند. برای افزایش ارزش غذایی بهتر است پروتئین های حیوانی و گیاهی همراه هم (مثلاً نان و تخم مرغ، نان و شیر، شیربرنج، ماکارونی با پنیر، نان و ماست) و یا انواع پروتئین گیاهی از منبع غلات و حبوبات با هم و هم زمان (مثلاً عدس پلو، لوبیاپلو، عدسی با نان، لوبیا با نان) مصرف گردند. انواع مغز دانه ها (از نوع کم نمک) نیز منبع خوبی از پروتئین هستند و به عنوان میان وعده، بخشی از پروتئین مورد نیاز را تامین می کنند. البته مغز دانه علاوه بر پروتئین حاوی مقادیر زیادی چربی هم هستند و در مصرف آنها باید اعتدال رعایت شود. ویتامین ها و املاح معدنی: ویتامین ها و املاح معدنی از طریق پنج گروه غذایی اصلی در برنامه غذایی روزانه باید به بدن برسند. برخی از ویتامین ها و املاح معدنی در دوران رشد، نقش اساسی دارند و کمبود آنها موجب اختلال رشد نوجوان می شود. شایعترین کمبودهای ویتامینی در این دوران، کمبود ویتامین آ و د شایعترین کمبودهای املاح شامل کمبود ید، آهن، روی و کلسیم است.



انرژی

دوران بلوغ شروع جهش رشد است، بنابراین، تامین انرژی مورد نیاز بسیار ضروری است. میزان انرژی مورد نیاز نوجوانان، به دلیل تفاوت در اندازه بدن، میزان تحرک و سرعت رشد آنها متفاوت است و هر چه میزان تحرک و فعالیت بدنی نوجوان بیشتر باشد به انرژی بیشتری نیاز دارد. کربوهیدراتها که بیشتر در نان و غلات وجود دارند و همچنین چربیها منابع تامین کننده انرژی هستند.

نکته

برای اینکه نوجوانان اشتهای کافی برای خوردن صبحانه داشته باشند، وبا توجه به اینکه شبها در ساعت معین می خوابند صبحها می توانند با اشتهای کافی برای صرف صبحانه بیدار شوند، باید شام را در ساعات ابتدای شب صرف کنند. بهتراست ورزش و نرمش صبحگاهی در برنامه روزانه نوجوانان گنجانده شود و باید سحرخیزی، ورزش و نرمش صبحگاهی و خوردن صبحانه در محیط گرم خانواده را به کودکان خود بیاموزند. غذاهایی مثل فرنی، شیربرنج، حلیم و عدسی از ارزش غذایی بالایی برخوردارند. این غذاها را میتوان در وعده صبحانه به نوجوانان داد. غذاهایی از قبیل نان و پنیر و گردو، نان و تخم مرغ و گوجه فرنگی، نان و کره و مربا، نان و کره و عسل، نان و کره و خرما، همراه با یک لیوان شیر، یک صبحانه سالم و مغذی برای نوجوانان به شمار میروند. یکی از دلایل نخوردن صبحانه در نوجوانان تکراری و یکنواخت بودن آن است.

تنوع در صبحانه، نوجوانان را به خوردن صبحانه تشویق می کند.

نوجوانان علاوه بر سه وعده غذایی اصلی به میان وعده نیز نیاز دارند. در این سن نوجوانان باید برای نگهداشتن غلظت قند خون در حد طبیعی، هر ۴ تا ۶ ساعت غذا بخورند تا فعالیت سیستم عصبی و عملکرد مغز در حد مطلوب باقی بماند. ارزش غذایی میان وعده ها باید در نظر گرفته شود. موادی چون چیپس، غلات حجیم شده ارزش غذایی کمی دارند. استفاده از انجیر خشک، توت خشک، بادام، پسته، گردو، برگه زردآلو و انواع میوه ها نظیر سیب، پرتقال، نارنگی، هلو، زردآلو، لیمو شیرین و... سبزیجاتی نظیر هویج، کاهو، خیار و ساندویچ هایی مانند نان و پنیر و سبزی، انواع کوکو و کتلت، نان و پنیر و خرما، می تواند به عنوان میان وعده در برنامه غذایی نوجوانان قرار گیرد.

میان وعده ها

نکات ذیل را در تغذیه نوجوانان به خاطر داشته باشید:

- ۱ انرژی و مواد مغذی مورد نیاز نوجوانان در این سن بستگی به اندازه بدن، سرعت رشد و میزان فعالیت آنها دارد. بنابراین یک الگوی غذایی یکسان برای نوجوان نمی توان تعیین کرد.
- ۲ تشویق نوجوانان به ورزش موجب سوختن کالری دریافتی روزانه، شادابی و جلوگیری از اضافه وزن و چاقی می شود.
- ۳ سرعت رشد نوجوانان روز به روز در حال تغییر است بنابراین دریافت روزانه آنها از نظر انرژی و مواد مغذی و به طور کلی مقدار غذای مصرفی آنها روز به روز تغییر می کند.
- ۴ سوء تغذیه در این دوران موجب کاهش سرعت رشد جسمی، کوتاه قدی و کاهش قدرت یادگیری می شود.
- ۵ استرس ناشی از رفتار مریبان و استرس های مربوط به امتحانات می تواند روی اشتهای نوجوانان اثر بگذارد. اگر این تاثیر موقت باشد مشکلی ایجاد نمی کند، ولی ادامه بی اشتهای نوجوانان میتواند مشکل آفرین باشد. در این باید به شناسایی و رفع مشکل به نوجوانان کمک شود. گاهی اوقات استرس زیاد خواری نوجوانان می شود. در مورد نوجوانان چاق این مساله مهم و قابل توجه است.
- ۶ آموزش مناسب و مشاوره با نوجوانان می تواند تا حدودی مشکل آنان را کم کند.
- ۷ نوجوانان رفتارهای غذایی خانواده را الگوی خود قرار می دهند. بنابراین الگوی غذایی گذشته نوجوانان در خانواده مانند امتناع والدین از خوردن برخی از غذاها موجب می شود که نوجوانان نیز آن غذاها را هر چند که دارای ارزش غذایی بالایی باشند، نخورند.



با تراریخته‌ها و اثرات غیر منتظره آنها آشنا شوید!

«تراریخته»، اصطلاحی است که برخی از مردم حتی از شنیدن نامش هم دچار هراس می‌شوند زیرا عموم آنها بر این باورند که تولیدات غذایی فرآوری شده به کمک تکنیک‌های ژنتیک مدرن، نه تنها قابل اعتماد نیستند بلکه ایمنی و سلامت‌شان را نیز به خطر می‌اندازند و این درست نقطه مقابل ادعای تولیدکنندگان این دسته از مواد غذایی دست‌کاری شده است!

در واقع جدل بین طرفداران و منتقدان استفاده از محصولات تراریخته دقیقا از همان زمانی که این تولیدات به بازارهای مواد غذایی جهان معرفی شدند شروع شده و تا به امروز ادامه دارد. شایع‌ترین نگرانی در مورد غذاهای تراریخته تأثیر نامطلوب آنها بر سلامت بدن، انتقال مقاومت آنتی‌بیوتیکی، سمیت و ایجاد واکنش‌های آلرژیک است. از آنجائیکه مصرف این نوع محصولات جزو موضوعات بحث‌برانگیز این روزهاست در این مطلب از سالنامه بهداشت خانواده، به بررسی اثرات سوء و نامطلوب استفاده از غذاهای تراریخته بر سلامت انسان می‌پردازیم.

به چه محصولاتی تراریخته گفته می‌شود؟

به طور کلی دانشمندان و محققین غذاهای تراریخته را با هدف تولید نژادهای گیاهی و حیوانی بهتر، حفاظت از محیط زیست، مبارزه با کمبود منابع غذایی به نسبت جمعیت بشر روی کره زمین، غنی سازی بهینه محصولات با ارزش غذایی بالاتر، افزایش بازدهی محصول و ماندگاری آن، کاهش استفاده از حشره کش‌ها و حفظ منابع با ارزشی مثل آب و خاک آغاز کرده‌اند که تا به امروز این پیشرفت‌ها بیشتر در حوزه گیاهان بوده است.

اکنون به لطف مهندسی ژنتیک می‌توان نحوه عملکرد یک ژن را خاموش کرد تا اتفاقی رخ ندهد و یا به صورتی فعال کرد که قابلیت‌های جدیدی به آن اضافه شود مثلا می‌توان ژنی که در نرم شدن میوه نقش دارد را غیر فعال کرد تا زمان رسیدن آن به تعویق بیفتد، به این شکل با اینکه میوه به خوبی می‌رسد اما به سرعت نرم نمی‌شود. اینکار با نیت آسیب کمتر به میوه‌ها در پروسه بسته‌بندی و حمل‌ونقل تا مقصد انجام می‌شود.

تراریخته‌ها محصولاتی هستند که بر پایه فناوری تولید می‌شوند. در این روش برای القای صفات جدید و یا از بین بردن ویژگی‌های قبلی، قابلیت‌های ژنوم گیاهان و یا موجودات زنده را دستخوش تغییرات قرار داده و یا از گونه‌ای به گونه دیگر پیوند می‌زنند، به این ترتیب ارگانیسم‌هایی که ژنوم آنها اصلاح شده است تحت عنوان تجاری «تراریخته یا GMO» تولید و به بازار عرضه می‌شوند. به بیان ساده‌تر؛ بر خلاف روش‌های سنتی،

استفاده از محصولات تراریخته چه خطرات بالقوه‌ای برای سلامت انسان دارد؟

بدون تعارف باید به این نکته اعتراف کرد که غذاهای تراریخته بیشتر برای مقاصد تجاری ساخته و تولید شده‌اند! همین موضوع نگرانی درباره تأثیرات این محصولات را دو چندان می‌کند چرا که با تمام دلیل و برهان‌های موجود در دفاع از این تولیدات، پیامدهای ناشناخته‌ای برای تغییر وضعیت طبیعی یک موجود زنده از طریق انتقال ژن خارجی و یا دست‌کاری ژن داخلی وجود دارد، از این‌رو سلامت بشر نباید دستمایه اهداف تجاری گردد. استفاده از محصولات تراریخته از دو جنبه مهم در حاله‌ای از ابهام است؛ اول اینکه بدن انسان پویاتر و غیر قابل پیش‌بینی‌تر از آن است که با دست‌کاری ژنتیکی خوراکی روزانه‌اش، بتوان تمام ابعاد پیامدهای ناشی از آن بر فیزیولوژی بدن را بررسی کرد، دوم اینکه هزینه‌های بالا، محدودیت گسترده علم و ناتوانی ابزارهای کنونی بشر از آنالیز همه جانبه این تأثیرات عاجز است. اما در هر صورت منتقدان این نوع محصولات موارد زیر را به عنوان جدی‌ترین خطرات کوتاه مدت و بلند مدت ناشی از مصرف محصولات تراریخته معرفی کرده‌اند:

همانطور که در بخش قبل اشاره کردیم یکی از اهداف توسعه گیاهان بر اساس ارگانسیم‌های تراریخته، حفاظت بهینه از محصولات است. از این طریق دانشمندان تلاش می‌کنند تا با افزایش تحمل گیاه نسبت به علف‌کش‌ها مقاومت‌شان را در برابر بیماری‌های ناشی از حشرات و ویروس‌های گیاهی بالا برده و عملکرد آن‌ها را بهبود بخشند.

اینکار معمولاً با گنجاندن باکتری *Bacillus thuringiensis* (Bt) در گیاه غذایی انجام می‌شود. نوعی آفت‌کش بیولوژیکی و بی‌خطر برای انسان است که استفاده از آن در تراریخته‌ها باعث شده تا در موقعیت‌های خاص به مقادیر کمتری از حشره‌کش‌ها نیاز داشته باشند. همین دست‌کاری مصنوعی مبنای نگرانی آن دسته از محققینی است که نسبت به اثرات نوترکیب‌ها بر سلامت انسان شک و تردید دارند. آن‌ها مدعی هستند که این نوع تغییرات باعث بی‌ثباتی ژنتیکی شده و می‌تواند هزاران واکنش آلرژیک متفاوت و جدید را ایجاد کند.

به گفته این گروه از متخصصین، مهندسی ژنتیک آرژن‌ها را از غذاهایی که مردم مطمئن هستند نسبت به آن‌ها حساسیتی ندارند، به غذاهایی که فکر می‌کنند بی‌خطر هستند، منتقل می‌کند. آن‌ها مصرانه ادعا دارند که این ریسک ابداع فرضی نیست و طی مطالعاتی که توسط مجله پزشکی نیوانگلند انجام شده، مشخص شده است که وقتی ژنی از یک آجیل برزیلی به دانه‌های سویا منتقل گردیده، افرادی که به آجیل حساسیت داشتند دچار واکنش‌های آلرژیک جدی به محصول تراریخته جدید شدند.

این در حالی است که مدافعان محصولات تراریخته مدعی هستند خوردن غذاهای معمولی نیز بی‌خطر نیست و آلرژی با بسیاری از غذاهای شناخته شده و حتی جدید هم رخ می‌دهد به عنوان مثال، میوه کیوی در دهه ۱۹۶۰ بدون هیچ حساسیت انسانی به بازارهای ایالات متحده و اروپا وارد شد اما امروزه افرادی هستند که به این میوه حساسیت دارند.



مقاومت آنتی بیوتیکی یکی دیگر از عوامل نگران کننده درباره خطرات پنهان غذاهای GMO است. دست‌کاری ژنتیکی در ساختار مولکول‌ها، ریسک مقاوم کردن باکتری‌های عامل بیماری را در برابر آنتی بیوتیک‌های فعلی افزایش داده و در نتیجه شیوع عفونت‌ها و بیماری‌های انسانی را تشدید می‌کند. نشانگرهای مقاومت آنتی بیوتیک به تولیدکنندگان کمک می‌کنند تا تشخیص دهند که آیا ماده ژنتیکی جدید واقعاً به غذای میزبان منتقل شده است یا خیر.

در واقع انتقال ژن مقاومت نسبت به آفات و عوامل میکروبی به منابع غذایی، آنتی بیوتیک‌های مهم را در مبارزه با بیماری‌های انسانی بی‌اثر می‌کند. بارزترین نمونه در این مورد مقاومت به آمپی‌سیلین در ذرت‌های تراریخته شرکت نوارتیس (Novartis) است. آمپی‌سیلین یک آنتی بیوتیک ارزشمند است که برای درمان انواع عفونت‌ها در افراد و حیوانات استفاده می‌شود به همین علت تعدادی از کشورهای اروپایی از جمله بریتانیا، به دلیل نگرانی‌های بهداشتی مبنی بر اینکه ژن مقاومت به آمپی‌سیلین می‌تواند از ذرت به باکتری‌ها در زنجیره غذایی منتقل شود، اجازه کشت ذرت Novartis Bt را ندادند.

در این راستا انجمن پزشکی بریتانیا (BMA) طی مطالعات گسترده‌ای در این مورد صراحتاً اعلام کرده است که «استفاده از ژن‌های نشانگر مقاومت آنتی بیوتیکی در مواد غذایی تراریخته باید ممنوع شود چرا که ریسک ایجاد مقاومت آنتی بیوتیکی در میکروارگانیسم‌ها تهدیدی جدی برای سلامت انسان و حفظ بهداشت عمومی در قرن ۲۱ به شمار می‌آید».

سرطان

اگرچه خطر ابتلا به سرطان یکی از نگرانی‌های رایج درباره اثرات نامطلوب مصرف غذاهای تراریخته است اما واقعیت این است که هنوز هیچ مدرک اثبات شده‌ای مبنی بر ارتباط بین غذاهای اصلاح شده ژنتیکی و ریسک سرطان‌زا بودن آن‌ها وجود ندارد. البته این بدان معنی نیست که این فرضیه به طور کامل رد شده بلکه هنوز پس از گذشت حدود بیست سال از کاشت تجاری گیاهان تراریخته تحقیقات



مستمر و روشنی درباره تأثیر درازمدت این محصولات بر سلامت انسان انجام نشده است. مسئولین و محققین داخل کشور نیز درباره اثرات سرطانی تراریخته‌ها اتفاق نظری ندارند، از یک سو عده‌ای از آن‌ها معتقدند که سرطان‌زا بودن محصولات تراریخته اساساً از نظر علمی امکان‌پذیر نیست و این باور غلط، ناشی از شیطنت‌های رسانه‌ای و هجمه شبکه‌های اجتماعی است.

از سوی دیگر کارشناسان بر این باورند که روش‌های انتقال ژن سرطان‌زا و خطرناک هستند بنابراین، همین شیوه‌های نادرست انتقال ژن‌ها خود عاملی مؤثر در ابتلای مردم به بیماری‌های سرطانی، گوارشی و کبدی است.

سخن آخر

علاوه بر موارد گفته شده منتقدین یک سری اثرات جانبی دیگر مانند تسریع روند پیری، تضعیف سیستم ایمنی بدن، بهم خوردن تعادل هورمون‌ها و اختلالات مربوط به تولید مثل را به تأثیر نامطلوب تراریخته‌ها نسبت داده‌اند اما با تمام این تفاسیر و تناقضات و جدای از نتیجه تحقیقات علمی، بنا به گفته سازمان خواربار و کشاورزی ملل متحد، گرایش‌های پذیرش عمومی محصولات نوترکیب در اروپا و آسیا بسته به کشور، نگرش‌های عمومی و خلق‌و‌خوی فعلی مردم آن‌ها متفاوت است به همین علت قبل از اینکه بتوان در مورد تأثیرات مثبت یا منفی غذاهای تراریخته بر سلامت انسان نتیجه‌گیری کرد ابتدا باید چشم به تحقیقات علمی مستند و مستدل دوخت تا بتوان با اتکا به تکنیک‌های بروزتر و گذر زمان، به نتایج قابل استنادتری برای اثبات مضر یا مفید بودن تراریخته‌ها رسید.

به این ترتیب تا زمانیکه دانش محققین نسبت به تأثیر جامع غذاهای تراریخته بر سلامت انسان گسترده‌تر نشده است، این خود مصرف کنندگان هستند که باید با تفسیری آگاهانه از همه نظریات مثبت و منفی درباره تراریخته‌ها، انتخاب هوشمندانه‌تری نسبت به خرید این محصولات به عنوان جیره روزانه خود داشته باشند. به همین علت است که سازمان‌های جهانی و مسئولین امر در ایران، تفکیک و برچسب گذاری این محصولات و هرگونه شفاف سازی در مورد آن‌ها را امری ضروری می‌دانند.



رژیم غذایی و تناسب اندام؛ از رویا تا واقعیت

۱۵ کیلو کاهش وزن فقط و فقط در ۲۵ روز، با معجون لاغری ایکس در عرض چند روز مانکن شوید، شکم و پهلوهایتان را ظرف ۱ روز آب کنید! و... تعجب نکنید؛ اینها تنها بخشی از شعارهای تبلیغاتی هستند که اکثر ما آن‌ها را در شبکه‌های اجتماعی و آگهی‌های ماهواره‌ای مختلف می‌بینیم و می‌شنویم اما آیا این رژیم‌های فوری در واقعیت هم شدنی هستند؟ اساساً منظور از تناسب اندام چیست؟ چه ارتباطی بین رژیم غذایی و تناسب وزن وجود دارد؟ آیا رسیدن به وزن ایده‌آل رویایی دست نیافتنی است؟ و ... ما در این مطلب از سالنامه بهداشت خانواده قصد داریم تا با همراهی شما عزیزان به بررسی صحت این دسته از شعارها و راه‌های رسیدن به اندامی مناسب بپردازیم.

تناسب اندام چیست؟

رسیدن به شرایط ایده‌آل روحی و جسمی نیاز به یک سری پیش شرطها دارد که رژیم غذایی و فعالیت بدنی از جمله آن‌ها است. رژیم غذایی تنها زمانی اثربخش است که شما از شاخص توده بدنی (BMI) خود مطلع باشید. علاوه بر شاخص توده بدنی فاکتورهای دیگری مانند استقامت قلبی-عروقی، استقامت عضلانی، قدرت عضلانی و انعطاف پذیری نیز وجود دارند که نشان دهنده میزان آمادگی جسمی و تناسب اندام شما هستند.

تناسب اندام به عنوان یک مفهوم کلی برای هر کس معنای منحصر به فردی دارد اما در یک تعریف جامع، تناسب اندام یعنی داشتن روح، جسم و ذهنی سالم، به شکلی که از یک سو بتوانید فعالیت‌های روزانه خود را با حداکثر توان، استقامت و قدرت بدنی تان انجام دهید و از سوی دیگر پتانسیل مدیریت بعضی از بیماری‌های مرتبط با سلامت، خستگی و استرس بی‌مورد را داشته باشید. طبق این تعریف تناسب

اندام یا فیتنس تنها به معنای داشتن اندامی خوش فرم و زیبا نیست!



مهم‌ترین شاخصه‌های تناسب اندام را بشناسید!

همانطور که در بخش قبل اشاره کردیم پنج فاکتور اصلی به شرح زیر وجود دارند که مجموع آن‌ها به شما می‌گویند که آیا از نظر علمی دارای تناسب اندام هستید یا خیر:



قدرت

۴- قدرت عضلانی

برعکس استقامت عضلانی که به ظرفیت عضله برای انجام فعالیت‌های سنگین در زمانی طولانی اشاره می‌کند قدرت عضلانی میزان توانایی عضلات برای اعمال بیشترین نیرو در یک انقباض واحد را می‌سنجد. هر چقدر قدرت عضلانی یک فرد بیشتر باشد استقامت عضلاتش نیز بیشتر خواهد بود.

۵- انعطاف پذیری

انعطاف پذیری به معنای توانایی مفاصل و عضلات برای حرکت آزادانه در محدوده عملکرد حرکتی خود بدون هیچگونه درد یا محدودیت است. دامنه حرکتی انسان در طول دوره‌های مختلف زندگی از نوزادی تا پیری به تدریج کاهش می‌یابد. وقتی بدن به اندازه کافی منعطف نیست انجام کارهای روزانه سخت می‌شود. البته انعطاف بیش از اندازه نیز معایب خود را دارد به همین علت نقطه بهینه انعطاف پذیری بدن جایی است که در هنگام حرکت، نشستن و ایستادن مشکلی احساس نشود.



استقامت

۲- استقامت قلبی-عروقی

استقامت قلبی و عروقی یعنی اینکه قلب شما در طول انجام فعالیت‌های نرمشی و ورزشی تا چه میزان قدرت برای پمپاژ خون و اکسیژن به عضلات و اندام‌های حیاتی بدن‌تان دارد. کسانی که استقامت قلبی و عروقی بالایی دارند می‌توانند برای مدتی طولانی (با شدت متوسط) بدون احساس ضعف و خستگی ورزش و فعالیت کنند. وقتی بدن شما از لحاظ سیستم قلبی و ریوی در بهترین حالت خود قرار دارد قلب مقدار اکسیژن بیشتری را به سلول‌ها می‌رساند که نتیجه آن کمک به بهبود عملکرد مغز، تنظیم فشار خون، کاهش کلسترول، عمر بیشتر و وضعیت روحی بهتر است.

۳- استقامت عضلانی

استقامت عضلانی همانطور که از نامش پیداست اشاره به این موضوع دارد که عضله‌های بدن شما تا چه زمانی می‌توانند به ورزش ادامه دهند بنابراین، اگر در حین فعالیت‌های نسبتاً سنگین زود خسته می‌شوید یعنی عضلات‌تان توان اقباض طولانی مدت در برابر یک مقاومت سنگین را ندارد. به گفته شورای ورزش ایالات متحده آمریکا (ACE) استقامت عضلانی بالاتر به تناسب اندام، ثبات وضعیت بدن در طولانی مدت و افزایش توانایی انجام کارهای روزانه کمک می‌کند.



BMI

۱- شاخص توده بدن (BMI)

برآورد شاخص توده بدن یک معیار همه چیز تمام برای سنجیدن تناسب اندام نیست و تنها در کنار فاکتورهای دیگر می‌توان آن را ملاکی برای داشتن اندامی متناسب دانست اما این شاخص به شما کمک می‌کند که بفهمید آیا بدن‌تان در رنج نرمال وزنی خود قرار دارد یا نه. شما از طریق فرمول شاخص توده بدن به ساده‌ترین شکل متوجه می‌شوید که سطح تقریبی چربی‌تان چقدر است. برای رسیدن به این عدد کافی است وزن خود را بر توان دوم قدتان تقسیم کنید.

BMI کمتر از ۱۸.۵ بیانگر کمبود وزن، بین ۱۸.۵ تا ۲۴.۹ ایده‌آل، بین ۲۵ تا ۳۰ اضافه وزن، بین ۳۰ تا ۳۵ چاقی نوع اول، بین ۳۵ تا ۴۰ چاقی نوع دوم و بیشتر از ۴۰ چاقی نوع سوم است. اگرچه این شیوه محاسباتی برای خانم‌ها و آقایان یکی است اما شرایط سنی در نتیجه آن بی‌تأثیر نیست مثلاً بهترین شاخص توده بدنی در سن ۱۷ تا ۲۴ سال عدد ۲۱، سن ۲۴ تا ۴۴ سال عدد ۲۴، سن ۴۴ تا ۵۴ سال عدد ۲۵ و سن ۵۴ سال به بالا عدد ۲۷ است. اگر طبق عددهای ذکر شده وزن نرمالی ندارید می‌توانید به کمک توصیه‌هایی که در بخش بعدی در اختیاران می‌گذاریم اندام خود را به وضعیتی ایده‌آل و متناسب برسانید.

سوال ۱

چه ارتباطی بین رژیم غذایی و تناسب اندام وجود دارد؟

بدن ما به مجموعه‌ای از شش ماده حیاتی؛ پروتئین، ویتامین، کربوهیدرات، اسیدهای چرب ضروری، مواد معدنی و آب کافی نیاز دارد که آن‌ها را از طریق جیره غذایی روزانه دریافت می‌کند. بهترین برنامه غذایی برای رسیدن به وزن ایده‌آل رژیمی است که تمام این مواد مغذی را به شکلی بالانس شده در ترکیبات خود داشته باشد. در این قاعده درشت مغذی‌ها (پروتئین، کربوهیدرات و چربی‌ها) انرژی مورد نیاز بدن را فراهم می‌کنند و ریز مغذی‌ها به ترشح هورمون‌ها، تنظیم سطح مایعات بدن و تسریع عکس‌العمل‌های متابولیک کمک می‌کنند که معمولاً دوزهای پائین‌تری نسبت به درشت مغذی‌ها دارند. این مواد مغذی دو وظیفه اصلی تأمین انرژی و تنظیم فرآیندهای شیمیایی و ساختاری کل بدن را برعهده دارند، در واقع به واسطه مقدار متعادل همین منابع است که ما می‌توانیم حیاتی سالم، پرانرژی و بدون رنج و بیماری را تجربه کنیم. تنظیم کالری متناسب با جنسیت، قد، وزن، سن و سطح فعالیت‌های روزانه نیز فاکتور مهم دیگری است که می‌تواند شما را به تناسب اندام رویایی‌تان برساند. طبق تحقیقات انجام شده زنان بالغ در شرایط نرمال به ۱۶۰۰ تا ۲۴۰۰ کالری در روز نیاز دارند که این عدد برای مردان بالغ و سالم بین ۲۲۰۰ تا ۳۲۰۰ کالری است.

سوال ۲

چگونه به تناسب اندام برسیم؟

الگوهای غذایی و استمرار در انجام فعالیت‌های بدنی نقش مهمی در مدیریت وزن و تناسب اندام دارند به همین علت علاوه بر رعایت نکات تغذیه‌ای که در قسمت قبل به آن‌ها اشاره کردیم با اتکا به موارد زیر و انجام فعالیت‌های ورزشی سبک می‌توانید وزنی ایده‌آل، اندامی رویایی و خلق‌وخویی شاداب داشته باشید.

توصیه ۱

به همین راحتی قید فعالیت بدنی را نزنید!

چه درگیر کمبود وزن باشید و چه درگیر مشکلات چاقی و اضافه وزن، در هر صورت ورزش و نرمش کلید رسیدن شما به بهترین و نرمال‌ترین شرایط فیزیکی‌تان هستند. لازم نیست فعالیت خود را با ورزش‌های سنگین و قدرتی شروع کنید چرا که در این راه استمرار برای انجام برنامه‌های ورزشی مهم‌تر از سخت تلاش کردن است. به این ترتیب پیشنهاد می‌کنیم در هفته حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی متوسط و یا حداقل ۷۵ دقیقه فعالیت هوازی شدید داشته باشید. بهتر است دو بار در هفته تمرینات قدرتی را برای تمام گروه‌های عضلانی اصلی خود انجام دهید. روزی ۳۰ تا ۶۰ دقیقه پیاده‌روی نیز به افزایش توان جسمی و تناسب اندام شما کمک می‌کند.

توصیه ۲

از غذا به عنوان داروی ضد افسردگی استفاده نکنید!

این درد مشترک بسیاری از افرادی است که با مشکلات پر خوری عصبی دست‌وپنجه نرم می‌کنند چرا که رابطه ما با آنچه می‌خوریم فراتر از رفع گرسنگی است. ما به غذاهای ناسالم روی می‌آوریم و بیشتر اوقات پرخوری می‌کنیم نه به این خاطر که گرسنه هستیم، بلکه به این دلیل که احساس استرس و افسردگی می‌کنیم! البته طعم محصولات فرآوری شده که اغلب مملو از شکر، نمک و روغن هستند نیز به حالات اعتیادگونه ما به خوردن غذا دامن می‌زنند زیرا این مواد مضر باعث ایجاد احساس لذت در مغز می‌شوند که البته چون این حالت گذرا است چند ساعت بعد دوباره در این تله روانی گرفتار می‌شویم. در این شرایط حذف این غذاها و اصلاح سبک غذایی با خوردن خوراکی‌های سالم و مغذی اجازه می‌دهد تا به بدن رویاهایی تان برسید.

توصیه ۳

از رژیم‌های فوری و معجزه‌آسا صرفه‌نظر کنید!

رژیم‌های فوری اگرچه ممکن است باعث کاهش وزن شما بشوند اما این کاهش وزن به بهای کم شدن مایعات و تحلیل عضلات بدن شما اتفاق می‌افتد بنابراین، اگر به دنبال نتایج پایدار هستید، باید صبور باشید و عادات، طرز فکر و رابطه خود با غذا را تغییر دهید. کاهش یا افزایش وزن فقط کنترل یک عدد نیست بلکه لازم است از نظر ذهنی هم با اهداف جسمی خود همگام شوید.

توصیه ۴

تفکر صفر و یکی نداشته باشید!

رویکرد همه یا هیچ، روند مدیریت وزن شما را مختل می‌کند. این تفکر که ناشی از حس کمال‌گرایی ما است شما را از رسیدن به اندامی متناسب باز می‌دارد بنابراین، ینبار که با خوردن وعده‌های غذایی بیشتر وزن‌تان به حد دلخواه افزایش نیافت و یا از رژیم خود سرپیچی کرده و غذایی چرب یا شیرین میل کردید قید رژیم‌تان را نزنید و به خود سخت نگیرید چون همه ما انسان هستیم و ممکن است دچار وسوسه شویم پس با یک اشتباه جزئی فاجعه‌ای رخ نخواهد داد.

توصیه ۵

ترازو را دور از خود نگه دارید!

اگر ترازو تنها دوست شما برای اطمینان از روند موفقیت‌تان برای رسیدن به اندامی ایده‌آل است بهتر است از اینکار دست بکشید زیرا عدد روی ترازوهای معمولی تنها راه برای تشخیص کاهش یا افزایش وزن نیست. یک ترازو ساده ترکیب توده بدن شما را نشان نمی‌دهد بنابراین، ممکن است دچار این خطا شوید که کلا تغییری نکرده‌اید و دست از تلاش بردارید. برای وزن کردن خود ترازویی بخرید که آنالیزی از توده چربی بدن و سایر شاخص‌های وزنی را نمایش دهد. البته پیشنهاد ما این است که به جای وزن کردن خود از بدن‌تان عکس بگیرید تا به مرور زمان تغییرات را به وضوح مشاهده کنید.

نقش تغذیه در باروری



دکتر رویا شهر یاری پور
جراح و متخصص زنان و زایمان و نازایی
فلوشیپ لاپاراسکوپی و عضو انجمن علمی جراحی های کم تهاجمی زنان ایران



باروری یعنی توانایی برای داشتن فرزند به عنوان یکی از علل تشکیل خانواده می باشد. عوامل متعددی می تواند بر روی باروری افراد موثر باشد که یکی از این عوامل تغذیه است.

-مصرف روی که بر روی تقسیم سلولی و هورمون‌های لازم برای باروری موثر است. -مصرف ید و مصرف سلنیوم و ویتامین A, D, E و فولات و اسید چرب امگا ۳ می‌تواند در بهبود باروری مردان و زنان نقش داشته باشند و کمبود هر کدام از این موارد در زنان و مردان نابارور مشاهده شده است. و از دیگر عوامل ناباروری در خانم‌ها به افزایش وزن و یا افزایش توده بدنی بالا می‌توان اشاره کرد که برای این افراد استفاده از رژیم‌های کاهش وزن و ورزش در رسیدن به وزن ایده آل کمک کننده است.

برخی از مواد غذایی که می‌تواند عامل ناباروری در زنان باشد:

۱- فست فودها که شامل سوسیس و کالباس که حاوی مواد غذایی نگهدارنده است نام برد. ۲- نوشابه‌ها به دلیل میزان کافئینی که دارند قند بالا می‌تواند از علل تاثیر بر کاهش باروری باشد.

۳- مصرف گوشت‌هایی که به دام آنها هورمون تزریق شده و ماهی‌هایی که از آب‌های آلوده صید می‌شوند و حاوی فلزات سنگین مثل جیوه هستند یا غذای آلوده به برخی مواد شیمیایی موجود در پلاستیک‌ها و آفت کش‌ها در بروز ناباروری دخیل دانست.

۴- مصرف شکر کربوهیدرات‌های فرآوری شده اثر منفی بر روی کیفیت اسپرم و تخمک دارد

لذا نکات ذیل جهت بهبود باروری توصیه می‌شود:

۱- زوجها از سه ماه قبل از اقدام به بچه‌دار شدن به تغذیه‌شان توجه بیشتری کرده مصرف مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان‌ها روی و اسید فولیک را در اولویت قرار دهند. ۲- مصرف غذاهای تازه مثل میوه و سبزیجات و مصرف روغن ماهی به صورت هفتگی برای این افراد تاکید می‌شود

۳- برای افراد مبتلا به تنبلی تخمدان یا تخمدان پلی کیستیک استفاده از ویتامین B6 و B کمپلکس و منیزیم توصیه می‌شود.

۴- مغزهایی همچون بادام و بادام زمینی و گردو و کنجد بهترین منبع تامین کننده ویتامین e هستند.

۵- روغن گیاهی همچون روغن زیتون و کانولا و بادام زمینی و کنجد تا حدودی امگا ۳ مورد نیاز برای بارور شدن را تامین می‌کنند.

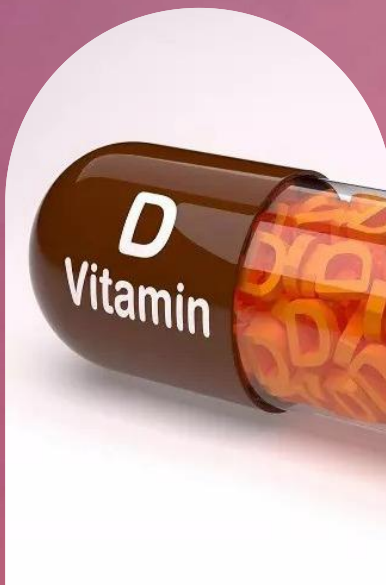
۶- برای تامین روی مورد نیاز می‌توان از غذاهایی نظیر صدف خوراکی و لوبیای پخته

و گوشت گاو و قسمت تیره گوشت مرغ استفاده کرد.

۷- ویتامین سی نوعی آنتی اکسیدان است که به جلوگیری از نقص اسپرم و افزایش تحرک آن کمک می‌کند و حداقل ۹۰ میلی‌گرم ویتامین C روزانه از طریق مواد غذایی حاوی آن مثل مرکبات و کلم بروکلی و توت فرنگی و طالبی فلفل قرمز و گوجه فرنگی توصیه می‌شود

۸- مصرف ۱۰۰۰ میلی‌گرم کلسیم و ۴۰۰ واحد ویتامین D در روز می‌تواند بر قدرت باروری تاثیرگذار باشد که منابع خوب آنها مثل شیر ماست کم چرب کلم بروکلی تخم مرغ ماهی آزاد و مصرف آهن و اسید فولیک الزامی است ۹- مصرف آب فراوان برای عملکرد نرمال اعضای بدن ضروری است

۱۰- در معرض آفتاب قرار گرفتن به صورت روزانه برای جذب ویتامین دی ضروری است. ۱۱- اجتناب از مصرف چربی‌های ترانس و مصرف بیشتر چربی‌های غیراشباع می‌تواند به باروری کمک کند. چربی ترانس نوعی چربی است که در میان وعده‌های فراوری شده مثل سیب زمینی سرخ شده و غذاهای آماده بسته‌بندی شده یافت می‌شود، می‌تواند مقاومت به انسولین را افزایش دهد.





ادویه شناسی

از پروبیوتیک‌ها و اثرات مثبت آن
بر سلامت خود چه می‌دانید؟

ادویه شناسی علم
خوشمزه کردن غذاها!

آلودگی هوا و مدیریت
تغذیه

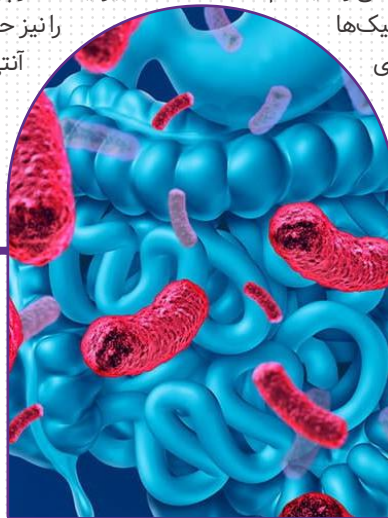
از پروبیوتیک‌ها و اثرات مثبت آن بر سلامت خود چه می‌دانید؟

شاید شما هم مثل اکثر مردم تصور می‌کنید که همه میکروب‌ها و باکتری‌ها مضر و مخرب هستند! اما آیا تاکنون چیزی درباره باکتری‌های خوب هم شنیده‌اید؟ باکتری‌های خوب همان مدافعان کوچکی هستند که از بدن شما در مقابل باکتری‌های بد و مهاجم محافظت می‌کنند. به مجموعه‌ای از مخمر، قارچ و باکتری‌های مفید زنده «پروبیوتیک» گفته می‌شود که عمده فعالیت‌شان در محدوده دهان، واژن، مجاری ادراری، پوست و ریه‌ها است. پروبیوتیک‌ها، هم به صورت مکمل‌های تجاری و هم به شکل طبیعی در بعضی از غذاها مانند ماست و فرآورده‌های تخمیری وجود دارند. پزشکان اغلب این باکتری‌های شفاف‌بخش را برای کمک به رفع مشکلات گوارشی پیشنهاد می‌کنند. برای آشنایی بیشتر با خواص بی‌نظیر پروبیوتیک‌ها تا انتهای این مطلب از سالنامه بهداشت خانواده همراه ما باشید.

پروبیوتیک چیست و چه فوایدی برای بدن انسان دارد؟

پروبیوتیک‌ها میکروارگانیسم‌های زنده و یا مخمرهای مفیدی هستند که نقش پر رنگی در هضم بهتر غذا، دفع بیماری‌ها و حتی اثربخشی بیشتر بعضی از ویتامین‌ها دارند. بحث پروبیوتیک از سال ۱۹۰۰ وارد حوزه پزشکی شد و تاکنون نیز دانشمندان و محققین بسیاری همچنان در حال گسترش دانش خود درباره عملکرد این مواد مغذی زنده هستند. اگرچه بیشترین کارایی پروبیوتیک مربوط به بهبود عملکرد روده است اما در واقع وظایف این میکروب‌های زنده فراتر از سیستم گوارش ما است چرا که میکروبیوم روده با مغز و سیستم عصبی، سطوح ایمنی و سیستم غدد درون ریز بدن مان در تعامل است بنابراین، پروبیوتیک‌ها عملکردی چندگانه داشته و بر بسیاری از جنبه‌های سلامت فیزیکی و خلقی انسان اثر می‌گذارند.

به واسطه پروبیوتیک‌ها آستانه تحمل ما در برابر درد و خستگی افزایش پیدا می‌کند. این باکتری‌ها به جلوگیری از بیماری‌های خود ایمنی، رفع عفونت‌های قارچی و آلرژی‌های غذایی، ترشح بعضی از ویتامین‌ها و هورمون‌ها و جذب بهتر برخی از مواد مغذی، حفظ پوشش سلولی دستگاه گوارش و مدیریت بهتر التهاب‌های بدن کمک می‌کنند. جالب است بدانید که گاهی اوقات بعضی از پزشکان مصرف پروبیوتیک را به عنوان مکملی برای آنتی بیوتیک نیز تجویز می‌کنند چون بعضی از آنتی بیوتیک‌ها در پروسه از بین بردن میکروب‌های مهاجم، انواع مفید آن را نیز حذف می‌کنند در نتیجه مصرف همزمان پروبیوتیک با آنتی بیوتیک‌ها منجر به بازیابی تعادل سالم باکتری‌های مفیدی می‌شود.



با انواع پروبیوتیک‌ها آشنا شوید!

داده‌است که پروبیوتیک‌ها در کاهش طول مدت و شدت عفونت‌های تنفسی فوقانی، بهبود سطوح گلوکز خون، سطوح لیپیدها و اندازه‌گیری چربی بدن نقش مثبتی دارند که در ادامه مطلب به توضیح ویژگی‌های بعضی از آن‌ها می‌پردازیم:

ساکارومایسس

ساکارومایسس یک گونه پروبیوتیک مخمری است که علاوه بر بهبود وضعیت فلور میکروبی روده بزرگ در صنعت نیز برای ساخت محصولات بیوشیمیایی و پروتئین‌های نوترکیب به کار برده می‌شود.

بیفیدوباکتری

این باکتری در محیط روده فعال است و نقش قابل توجهی در هضم بهتر لاکتوز و کاهش علائم سندرم روده دارد. این گروه از پروبیوتیک‌ها با کاهش اسیدیتته معده به جذب بهینه مواد معدنی کمک می‌کنند. نوزادانی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند دارای مقادیر زیادی از بیفیدوباکتری در روده خود هستند.

لاکتوباسیلیوس

باکتری لاکتوباسیلیوس شناخته شده‌ترین پروبیوتیک برای تولید اسیدلاکتیک است. بعضی از گونه‌های این باکتری به هضم بهتر لاکتوز و جذب مواد مغذی کمک می‌کنند. لاکتوباسیلیوس به عنوان یک کلونیزه‌کننده قوی دستگاه گوارش، واژن و دهان عمل می‌کند. این باکتری اثرات بالقوه‌ای بر کاهش اسهال ناشی از مصرف آنتی بیوتیک، رفع عفونت واژن، پیشگیری از آگزما در کودکان و کاهش وزن دارد.

مصرف مقادیر مجاز و متعادل پروبیوتیک‌ها باعث سلامت بیشتر و بهبود سیستم گوارش و خلق و خوی افراد می‌شود. اگرچه خود بدن میزبان تعداد زیادی از این باکتری‌ها و مخمرهای زنده است اما استفاده از بعضی رژیم‌های غذایی یا مکمل‌های تجاری به حفظ تعادل بیشتر این مواد مغذی کمک می‌کند، بنابراین شما می‌توانید با استفاده از منابع و توصیه‌های زیر کمبودهای پروبیوتیکی بدن خود را جبران کنید:

پروبیوتیک‌ها را از چه منابعی می‌توان تأمین کرد؟

محصولات و فرآورده‌های غذایی حاوی پروبیوتیک

اگر جزو آن دسته از افراد هستید که علاقه‌ای به مصرف مکمل‌ها و محصولات شیمیایی بر پایه پروبیوتیک ندارید می‌توانید به طبعی‌ترین شکل و تنها با استفاده از غذاهای غنی از این میکروارگانیسم‌های فعال به افزایش سیستم ایمنی، عملکرد بهتر دستگاه گوارش، سلامت پوست و مو، کاهش ریسک ابتلا به افسردگی و ... بدن خود کمک کنید. لیست زیر شامل مهم‌ترین مواد غذایی حاوی پروبیوتیک است:



کیمچی :

کیمچی یک غذای کره‌ای تند و معروف است که حاوی باکتری اسیدلاکتیک و سایر باکتری‌های پروبیوتیکی است.



خیارشور:

اگرچه نمک زیاد خیارشور می‌تواند تهدیدی برای ابتلا به فشار خون باشد اما مصرف به اندازه این خوراکی نه تنها دستگاه گوارش را تقویت می‌کند بلکه ویتامین K، کلسیم و پروبیوتیک مورد نیاز بدن را تأمین می‌کند (خیارشورهای تولید شده با سرکه چنین خاصیتی ندارند).

زیتون :

زیتون‌های سبزی که به روش‌های غیر صنعتی تخمیر می‌شوند می‌توانند به تعادل پروبیوتیکی بدن شما کمک کنند.

پیاز و سیر :

فروکتان‌ها و پروبیوتیک‌های موجود در پیاز و سیر در کنار خواص آنتی‌اکسیدانی این دو خوراکی به سلامت روده‌ها و منظم کردن ترشحات دستگاه هاضمه بدن کمک می‌کند.

موز و سیب :

سیب و موز حاوی پکتین و فروکتولیگوساکاریدها هستند که هر دو، یک منبع فیبر غذایی مفید برای دستگاه گوارش محسوب شده و رشد میکروارگانیسم‌های روده را تقویت می‌کنند.



ماست :

در بازار محصولات لبنی ماست‌هایی با برچسب پروبیوتیک وجود دارند که حاوی موادی هم‌چون پروتئین وی، اسیدهای چرب مفید، آنزیم‌ها و پروبیوتیک‌ها هستند. علاوه بر این ماست‌های فرموله شده با شیر بز نیز مقادیر بالایی از انواع پروبیوتیک‌ها را دارند.

دوغ و کفیر :

دوغ یک محصول لبنی است که طی فرآیند تخمیر شیر گاو به دست می‌آید. دوغ و نوشیدنی‌های کفیری سالم و خانگی سرشار از ویتامین B12، پروبیوتیک‌ها و بعضی از مواد معدنی مهم مانند ریبوفلاوین، کلسیم و فسفر هستند.

پنیرهای نرم :

بعضی از پنیرهای موجود در بازار مانند پنیر گودا، موزارلا و چدار مقادیر قابل توجهی پروبیوتیک دارند.

مکمل‌های تجاری بر پایه پروبیوتیک

اگر در اثر ابتلا به بعضی از بیماری‌ها، مصرف زیاد آنتی بیوتیک‌ها، رژیم‌های غذایی نامناسب و غیره تعادل میکروبیوم بدن تان تغییر کرده لازم است که در کنار استفاده از منابع پروبیوتیکی طبیعی از نمونه‌های شیمیایی آن نیز استفاده کنید. البته فراموش نکنید که مصرف مکمل‌های پروبیوتیک برای همه مناسب یا بی خطر نیست، بنابراین توصیه می‌کنیم تنها با تجویز پزشک متخصص از آن‌ها استفاده کنید. این مکمل‌های غذایی به اشکال مختلف مثل کپسول، پودر، مایعات و ... به بازار عرضه شده‌اند که هر یک دارای طیف گسترده‌ای از سویه‌ها و دوزهای مختلف پروبیوتیک هستند. بسیاری از این پروبیوتیک‌ها مکمل‌های خوراکی هستند که برای ورود به دستگاه گوارش طراحی شده‌اند اما بعضی دیگر در رده محصولات موضعی قرار دارند که می‌توانید آن‌ها را روی پوست یا غشاهای مخاطی داخل حفره‌های بدن مثل بینی و یا اندام تناسلی خود بمالید.

فواید بالقوه پروبیوتیک‌ها بر سلامت بدن انسان

پروبیوتیک‌ها اثرات بالقوه مختلفی بر سلامت فیزیکی و روانی بدن انسان دارند که موارد زیر جزو مهم‌ترین آن‌ها است:

بهبود اختلالات گوارشی

پروبیوتیک‌ها با کاهش التهابات روده و بازگرداندن تعادل میکروبی آن باعث از بین رفتن نفخ معده شده و نقش درمانی مؤثری در رفع بیوست، ریفلکس معده، سندرم روده تحریک‌پذیر، عفونت‌های تنفسی و بیماری‌های التهابی دارند.

کمک به کاهش وزن :

اگرچه کاهش وزن تحت تأثیر فاکتورهای مختلفی است اما تحقیقات اخیر نشان داده‌است که پروبیوتیک‌ها با کاهش التهاب‌های روده‌ای، بهبود حساسیت به انسولین و تأثیر مثبت بر متابولیسم و سیستم اشتها به کاهش تجمع چربی و کم شدن وزن بدن کمک می‌کنند.

جلوگیری از پیشرفت آگزما و مشکلات پوستی

پروبیوتیک‌ها نقش پررنگی در کاهش مشکلات فیزیکی، شیمیایی، باکتریایی و قارچی پوست از جمله آگزما دارند. آگزما حاصل یک نوع پاسخ سیستم ایمنی پوستی به عوامل تحریک‌کننده است که تحقیقات اخیر ثابت کرده‌اند حفظ تعادل باکتری‌های روده یا کاهش التهاب آن به کمک پروبیوتیک‌ها، تأثیر قابل توجهی بر روند درمان این بیماری دارد.

پیشگیری از افسردگی :

با توجه به پژوهش‌های منتشر شده در نشریه جاما سایکاتری مشخص شده‌است که پروبیوتیک‌ها می‌توانند علائم افسردگی را کاهش دهند چرا که این موجودات فعال به بهبود سیگنال دهی عصبی محور روده مغز کمک می‌کنند. البته پروبیوتیک تنها زمانی در کاهش علائم افسردگی موثر است که در کنار داروهای ضد افسردگی تجویز شود. به یاد داشته باشید که مکمل‌های پروبیوتیکی به هیچ عنوان نباید به جای داروهای ضد افسردگی مصرف شوند.

رفع عوارض مصرف آنتی بیوتیک:

آنتی بیوتیک‌ها یکی از دلایل اسهال‌های حاد هستند زیرا درمان‌های مبتنی بر آنتی بیوتیک اغلب میکروبیوم روده را مختل می‌کند و با کاهش تنوع میکروبی منجر به اسهال اسمزی می‌شود. تحقیقات نشان داده‌اند که استفاده از هر یک از گونه‌ها و سویه‌های پروبیوتیک نقش مؤثری در کاهش این دسته از اسهال‌ها دارد.

تقویت سیستم ایمنی :

طبق ادعای محققین، حدود ۷۰ درصد از سیستم ایمنی بدن انسان در گرو سلامت روده‌های او است به همین علت تعداد باکتری‌های فعال ساکن در روده و دستگاه گوارش در کیفیت پاسخ‌دهی سیستم ایمنی بدن به تهدیدات میکروبی و عفونت‌های مختلف مؤثر است.

ادویه شناسی علم خوشمزه کردن غذاها!

بی‌شک اگر ادویه‌ها و دنیای خوش رنگ و بوی آن‌ها نبود، بسیاری از غذاهایی که ما برای چشیدنشان دست از پا نمی‌شناسیم، هرگز طعم و مزه فعلی‌شان را نداشتند! در واقع استفاده از ادویه‌های مختلف به جای چربی و نمک، ایمن‌ترین و سالم‌ترین راه برای مزه‌دار کردن غذاها است.

شاید برایتان جالب باشد که بدانید ادویه‌ها نه تنها ما را وارد دنیای اسرارآمیز عطر و مزه‌های جدید و متفاوت می‌کنند بلکه می‌توانند چیزهای زیادی در مورد آشپزی یک فرهنگ بیان کنند! این خوشمزه‌های رنگارنگ معمولا

از پوست، میوه، جوانه، ریشه، دانه و ساقه گیاهان یا درختان مختلف به دست می‌آیند و به طرز شگفت‌انگیزی از تنوعی بالا در رنگ، بو، مزه و ارزش غذایی و درمانی برخوردار هستند. ادویه‌جات در رده با ارزش‌ترین اقلام آشپزخانه‌های خانگی و صنعتی قرار دارند که عموماً به عنوان طعم دهنده، رنگ دهنده و نگه‌دارنده در طبخ انواع غذاها، سالادها و ترشی‌جات به کار برده می‌شوند. علاوه بر صنعت غذا از ادویه‌های گوناگون در بسیاری از صنایع دیگر مانند پزشکی، آرایشی، دارویی، عطرسازی و ... نیز استفاده می‌کنند.

طبق آمار سازمان بین‌المللی استاندارد (ISO) حدود ۱۰۹ ادویه در سرتاسر دنیا کشت می‌شود که بیش از ۶۰ نوع آن در کشور هند تولید می‌گردد، به همین علت است که هند به عنوان «خانه ادویه‌جات» جهان شناخته می‌شود. این چاشنی‌ها و طعم دهنده‌های اشتهاآور بر اساس درجه طعم، نوع طبع، اهمیت اقتصادی، قسمت‌های مختلف گیاه مورد استفاده و فصل رشد دسته‌بندی می‌شوند که در ادامه این مطلب از سالنامه بهداشت خانواده به توضیحی درباره جزئیات آن‌ها خواهیم پرداخت.

دسته بندی ادویه‌ها بر اساس درجه طعم

ادویه‌های تند و گرم: انواع فلفل، زنجبیل، خردل، واسابی و ...

ادویه‌های شیرین کننده: هل، جوز هندی، انیسون، زیره سبز، کاسیا، دارچین، رازیانه، میخک و ...

ادویه‌های تلخ: زیره سیاه، آجوبین، شنبلیله، دانه کرفس، گرز، خردل، زردچوبه و ...

ادویه‌های ملایم: پاپریکا، گشنیز و ...

ادویه‌های معطر: هل، دارچین، فلفل، میخک، زیره، شوید، رازیانه، شنبلیله، جوز هندی، گرز، سیر

ادویه‌های خنک کننده: ریحان، بادیان ستاره‌ای، انیسون و ...

دسته بندی ادویه‌ها بر اساس طبع و مزاج

ادویه‌ها دارای طبع‌های گرم و سرد هستند که این طبع شناسی، هم از جنبه خوراکی و هم از لحاظ درمانی نقش به‌سزایی در کاربرد بهینه از آن‌ها و حفظ سلامت بدن‌تان دارند. موارد زیر جزو پر مصرف‌ترین ادویه‌ها بر پایه طبع و مزاجشان هستند:

ادویه‌های با طبع گرم: زعفران، دارچین، زنجبیل، آویشن، فلفل سیاه، پونه، گلپر، ترب کوهی، زیره،

سماق و ...

ادویه‌های با طبع سرد: زرشک، تخم رازیانه، سماق، گشنیز تازه و ...



دسته بندی ادویه‌ها بر اساس اهمیت اقتصادی

ادویه‌های اصلی: فلفل سیاه، زردچوبه، زعفران، هل، زنجبیل و ...
ادویه‌های فرعی و مکمل: تمام ادویه‌هایی که در لیست ادویه‌های اصلی قرار ندارند



واقعیت این است که همه ادویه‌ها ظرفیت و تقاضای جهانی برای صادرات را ندارند و تنها برخی از آن‌ها هستند که هم شناخته شده‌اند و هم از نظر اقبال عمومی در اولویت قرار دارند. در نتیجه تاجران و بازرگانان فعال در این عرصه عموماً آن دسته از ادویه‌جات را که سودآوری بیشتری دارند معامله می‌کنند. به طور کلی ادویه‌های صادراتی در دو دسته اصلی و مکمل جای می‌گیرند:

دسته بندی ادویه‌ها بر اساس قسمت‌های گیاه مورد استفاده

ادویه‌های حاصل از ریشه: زنجبیل، زردچوبه، سیر و ...
ادویه‌های حاصل از بذر یا دانه: جوز هندی، گشنیز، رازیانه، زیره، شنبلیله، شوید، انیسون، کرفس
ادویه‌های حاصل از پوست گیاه: دارچین و ...
ادویه‌های حاصل از میوه: هل، فلفل سیاه، وانیل، کاسیا، تمره‌ندی و ...
ادویه‌های حاصل از برگ: برگ بو، برگ کاری و ...
ادویه‌های حاصل از گلبرگ: میخک، زعفران، آسافوتیدا و ...

ادویه‌ها معمولاً از دانه، میوه، ریشه، گلبرگ، برگ و حتی پوسته خوراکی گیاهان گوناگون به شرح زیر تهیه و تولید می‌شوند:

دسته بندی ادویه‌ها بر اساس فصل رشد

ادویه‌جات سالانه: زیره، رازیانه، خردل و ...
ادویه‌جات چندساله: دارچین، زردچوبه، زعفران و ...

ادویه‌ها نیز مانند میوه‌ها و برخی از سبزیجات فصل کشت و برداشت مختص خود را دارند که گاهی بر همین اساس نیز دسته بندی می‌شوند.

مهم‌ترین فواید استفاده از ادویه‌جات:

ادویه‌ها طعم غذاها را بهبود می‌بخشند و رنگ و بوی آن‌ها را تقویت می‌کنند. استفاده از ادویه‌های مختلف در طبخ غذا باعث تنوع در رژیم غذایی و جلوگیری از یکنواختی آن می‌شود. بعضی از ادویه‌ها مانند زنجبیل، ترشح آنزیم‌های گوارشی را تحریک کرده و به هضم بهتر غذا کمک می‌کنند. ادویه‌جاتی مانند سیر نقش درمانی داشته و باعث کاهش سطح کلسترول و ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شوند. از طرف دیگر برخی از ادویه‌ها همانند آنتی‌اکسیدان‌هایی قوی عمل کرده و بعضی دیگر مانند زردچوبه و جوز هندی دارای خواص ضد باکتریایی هستند. ادویه‌جات گوناگون نه تنها به عنوان طعم و رنگ دهنده مواد غذایی مورد استقبال هستند بلکه به عنوان عاملی سالم و مفید برای تزئین سالاد، ماست، ترشی‌جات و غذاهای مختلف نیز مورد استفاده قرار می‌گیرند.



با خواص درمانی ۲۰ مورد از معروفترین ادویه‌های جهان آشنا شوید!

سبک تغذیه سالم گاهی به معنای قربانی کردن طعم و مزه بعضی از غذاهای لذیذ است. در این شرایط استفاده از ادویه‌های مختلف یکی از بهترین و ایمن‌ترین راه‌ها برای بازگرداندن طعم و مزه به غذای سالم و مورد علاقه‌تان است. موارد زیر جزو شناخته شده‌ترین گیاهان و ادویه‌های شفابخش جهان هستند که نه تنها رنگ و عطر غذا را بهبود می‌بخشند بلکه اثرات درمانی فوق‌العاده مؤثری هم بر سلامت بدن دارند. البته توصیه می‌کنیم که از آن‌ها با صلاحدید پزشک خود و در حد استاندارد و متعادل استفاده کنید:

زعفران:

۱ زعفران یکی از ادویه‌های محبوب مردم ایران است که خواص بی‌شماری دارد. این گیاه اثربخش تأثیر غیر قابل انکاری بر درمان طبیعی بیماری‌هایی مانند افسردگی، اضطراب، اسکیزوفرنی، اختلالات قلبی، آلزایمر و دیابت نوع ۲ دارد.

دارچین:

۶ این ادویه خوش عطر خواص آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی قوی دارد و به تنظیم قند و چربی خون کمک می‌کند.

رزماری:

۲ رزماری دارای اثرات آنتی‌اکسیدانی، ضد التهابی، ضد ویروسی و ضد باکتریایی است که به عنوان تسکین دهنده درد و دارویی برای کنترل سرطان و افسردگی نیز به کار می‌رود.

زردچوبه:

۷ خوردن غذاهای غنی از زردچوبه دیابت نوع ۲ را کنترل کرده و به بهبود عملکرد شناختی و محافظت از سلول‌های مغز در برابر زوال شناختی در افراد مسن کمک می‌کند.

جوز هندی:

۳ این ادویه خاص به عنوان یک درمان طبیعی برای اضطراب، گرفتگی معده، اسهال و حالت تهوع در سراسر هند و سایر نقاط آسیا استفاده می‌شود. به گفته بعضی از محققین مصرف جوز هندی در درمان برخی از بیماری‌ها مانند دیابت نیز بی‌تأثیر نیست.

هل:

۸ هل را به عنوان ملکه ادویه‌ها می‌شناسند چرا که علاوه بر عطر و طعمی بی‌نظیر، دارای اثرات آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی است و نقش پر رنگی در کاهش فشار و قند خون دارد. هل آسیاب شده می‌تواند به مبارزه با بوی بد دهان و بهبود عملکرد سیستم گوارش کمک کند.

مریم گلی:

۴ مصرف این گیاه نتایج مثبتی در بهبود خلق و خو، هوشیاری، حافظه و یادآوری کلمات در بزرگسالان سالم و افراد مسن مبتلا به بیماری آلزایمر دارد.

انواع فلفل:

۹ فلفل تازه، خشک یا پودر شده متابولیسم بدن را افزایش داده و تأثیر قابل توجهی بر سلامت رگ‌های خونی دارد.

آویشن:

۵ این گیاه منبعی غنی از انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی کمیاب مانند ویتامین C، ویتامین A، آهن، منگنز و کلسیم است که اثرات مطلوبی بر درمان بیماری‌های سرع و تشنج، رفع انواع عفونت و تسکین دردهای رماتیسمی دارد. همچنین آویشن برای تقویت خلق و خو، تسکین مشکلات تنفسی مانند گلودرد و برونشیت، کاهش فشار خون و سطح کلسترول و مبارزه با سلول‌های سرطانی نیز استفاده می‌کنند.

برگ بو:

۱۰ این ادویه خوش عطر دارای خواص ضد میکروبی و ضد قارچی است که از آن برای کمک به مبارزه با سرطان، بهبود عملکرد انسولین، بهبود سطح کلسترول، درمان شوره سر، رفع عفونت‌های پوست و بهبود زخم استفاده می‌کنند.

انیسون:

۱۱ از دانه و روغن انیسون می‌توان برای تسکین بیماری‌های مختلف استفاده کرد. این ادویه به هضم غذا کمک کرده و به عنوان یک عامل ضد نفخ عمل می‌کند. از انیسون برای رفع سرفه و سرماخوردگی، کاهش درد قاعدگی و افزایش میل جنسی نیز استفاده می‌کنند.

گشنیز:

۱۶ دانه‌های خشک شده گیاه گشنیز می‌توانند سطح قند و فشار خون را کاهش داده و مشکلات گوارشی ناشی از بیماری‌های عصبی را کاهش دهند.

زرشک:

۱۲ به دلیل خواص ضد باکتریایی و ضد قارچی زرشک از آن برای مبارزه با انواع عفونت‌ها استفاده می‌شود. زرشک عملکرد شگفت‌انگیزی در پیشگیری و درمان دیابت، پاکسازی کبد و کیسه صفرا، بهبود سلامت قلب و عروق و رفع آریتمی‌های قلبی دارد.

جیسینگ:

۱۷ از این گیاه معروف می‌توانید برای کاهش استرس، بهبود عملکرد مغز، کاهش التهاب، کمک به کاهش وزن، کاهش سطح قند خون، تقویت سیستم ایمنی، پاکسازی ریه و درمان اختلالات جنسی استفاده کنید.

پونه کوهی:

۱۳ از این گیاه فوق العاده خوش بو نه تنها به عنوان یک تقویت کننده طعم، بلکه به عنوان یک روغن معطر نیز استفاده می‌کنند چرا که پونه کوهی دارای خاصیت رفع اسهال، پاکسازی ریه، رفع عفونت‌های زنانه، حفظ سلامت دستگاه گوارش و کنترل قند خون است.

بادرنجبویه:

۱۸ این ادویه، گیاهی از خانواده نعناع است که دارای خواص ضد باکتری، ضد دیابت، ضد استرس، ضد اضطراب و ضد التهاب است. همچنین اگر درگیر مشکلاتی نظیر پرکاری غده تیروئید، کم‌خوابی و درد قاعدگی هستید مصرف این ادویه را فراموش نکنید.

خردل:

۱۴ از دانه خردل برای درمان بیماری‌های لته‌ای، تقویت سلامت قلب و پوست و مبارزه با انواع عفونت‌ها استفاده می‌کنند.

زیره سبز:

۱۹ این ادویه محبوب به طور طبیعی سرشار از آهن است که ادعا می‌شود در کاهش وزن نیز بی‌تأثیر نیست.

سیر:

۱۵ مصرف متعادل سیر باعث کاهش استرس اکسیداتیو در افراد مبتلا به فشار خون بالا و افزایش فعالیت آنزیم‌های آنتی‌اکسیدانی در انسان می‌شود. این گیاه مغزی به جذب بهتر دو ماده معدنی آهن و روی کمک کرده و خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد. سیر باعث رفع علائم سرماخوردگی، درمان عفونت‌های ادراری و سلامت استخوان‌های بدن نیز می‌شود.

پاپریکا:

۲۰ پاپریکا ادویه‌ای خوش رنگ و بو است که به منظور حمایت از عملکرد سیستم ایمنی و کمک به درمان بیماری‌های خود ایمنی از آن استفاده می‌کنند. آنتی‌اکسیدان و پروبیوتیک‌های موجود در پاپریکا می‌توانند سد دفاعی بدن در برابر بیماری‌های خود ایمنی را تقویت کرده و به سلامت قلب و چشم کمک کنند.

آلودگی هوا و مدیریت تغذیه؛ چه چیزهایی بخوریم و چه غذاهایی را حذف کنیم؟



آلودگی هوا یک معضل جهانی است که طبق ادعای سازمان بهداشت جهانی (WHO) سالانه هفت میلیون نفر از مردم جهان را به کام مرگ می‌کشد. واقعیت این است که برای مردم عادی فرقی نمی‌کند که منشأ آلودگی هوا ناشی از سوخت‌های فسیلی باشد یا عدم توجه به استانداردهای زیست محیطی توسط کارخانه‌ها و شهرک‌های صنعتی، تردد خودروهای فرسوده و غیره، در هر صورت مهم‌ترین دغدغه آن‌ها این است که بدانند در این شرایط بحرانی چگونه از جان خود در برابر اثرات مخرب آلودگی هوا محافظت کنند.

بسیاری از کارشناسان حوزه سلامت توصیه می‌کنند که در شرایط آلودگی هوا فعالیت‌های بدنی در فضای آزاد را محدود کنید، خانه را مرطوب نگه‌دارید، از ماسک فیلتردار استفاده کنید و مهم‌تر از همه برای تقویت بیشتر سیستم ایمنی بدن‌تان مصرف غذاهای سالم و خنثی‌کننده اثرات آلاینده‌ها را جدی بگیرید. به این ترتیب خوردن غذاهای سرخ کرده و فرآوری شده بدترین انتخاب برای تغذیه در روزهای آلوده سال است. به جای خوردن این گروه مواد غذایی می‌توانید از لیست متنوع خوراکی‌هایی که در این مطلب از سالنامه بهداشت خانواده به شما معرفی می‌کنیم نوش جان کنید.

لیست بهترین غذاها برای مقابله با اثرات مخرب آلاینده‌های هوا

سطوح بالای آلودگی هوا باعث نفوذ ذرات ریز کوچکتر از ۲٫۵ میکرون به داخل ریه و سایر اندام‌ها مثل مغز، کبد، طحال، کلیه و بیضه می‌شود که این ذرات کوچک به مرور وارد جریان خون شده و زمینه استرس‌های اکسیداتیو و ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند تشدید حملات آسم، برونشیت و آمفیوزم، سکته مغزی، انسداد ریوی، سرطان و... را فراهم می‌کنند. در این شرایط تمرکز بر یک رژیم غذایی متعادل و غنی شده با آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد مغذی ضد التهابی یکی از راهکارهای مؤثر برای مقابله با عوارض سوء آلودگی هوا است که در ادامه به بهترین آن‌ها اشاره می‌کنیم.

با ویتامین‌ها دوست باشید!

غذاهای تازه و ارگانیک نقش پر رنگی در رفع نیازهای ویتامینه بدن ما دارند چرا که بیشتر این ترکیبات آلی توسط بدن سنتز نمی‌شوند و حتماً باید از طریق رژیم غذایی روزانه تأمین گردند. این ویتامین‌ها به دو دسته محلول در چربی و محلول در آب تقسیم می‌شوند که هر یک عملکردی حیاتی در سیستم سلامت ما دارند اما بعضی از این ویتامین‌ها به طور مستقیم با توان دفاعی بدن انسان در ارتباط هستند که ویتامین‌های C، E و B از جمله آن‌ها است.

ویتامین ها

ویتامین E

این ویتامین محلول در چربی، اولین خط دفاعی در برابر آسیب به بافت‌های بدن انسان است. غذاهایی که حاوی ویتامین E هستند عملکرد سیستم ایمنی را تقویت کرده و از تشکیل لخته خون در شریان‌های قلب جلوگیری می‌کنند. از طرف دیگر ویتامین ای استرس اکسیداتیو ناشی از افزایش رادیکال‌های آزاد را کاهش می‌دهد. روغن‌های گیاهی، انواع آجیل، میوه‌ها و سبزیجات تازه دارای مقادیر قابل توجهی از این ویتامین هستند، بنابراین توصیه می‌کنیم مصرف غذاهای زیر را در رژیم غذایی روزانه خود بگنجانید:

- روغن جوانه گندم، زیتون، ذرت و آفتابگردان
- فلفل دلمه‌ای، اسفناج، کلم بروکلی و جعفری
- بادام، گردو، کشمش و فندق
- کره بادام زمینی
- تخم مرغ
- ماهی قزل‌آلا و گوشت
- نان‌ها و غلات فرآوری شده با ویتامین ای
- انبه، توت فرنگی، کیوی، آووکادو، زردآلو و شاه توت

ویتامین C

ویتامین سی یک ویتامین محلول در آب است که رادیکال‌های آزاد را از بین برده و به عنوان قوی‌ترین آنتی‌اکسیدان برای بدن شناخته می‌شود. مصرف منظم غذاهای حاوی ویتامین سی و یا مکمل‌های این ویتامین (اسیداسکوربیک) تأثیر مثبتی بر عملکرد گلبول‌های سفید خون و در نتیجه تقویت سیستم ایمنی بدن دارند. موارد زیر جزو بهترین منابع تأمین کننده ویتامین C هستند:

- پرتقال، نارنگی، توت فرنگی، کیوی و خرمالو
- فلفل قرمز تند، کلم بروکلی، گوجه فرنگی، فلفل دلمه‌ای، جوانه بروکسل، لیمو ترش و گل کلم
- جعفری، آویشن، اسفناج و پیازچه
- زعفران
- پودر میخک، گشنیز و رزماری خشک

ویتامین B

ویتامین‌های گروه B مجموعه‌ای از هشت ویتامین محلول در آب هستند که باید به طور مرتب در رژیم غذایی انسان استفاده شوند. این دسته از ویتامین‌ها در کاهش اثرات خطرناک آلودگی هوا به خصوص جلوگیری از مسمومیت عصبی نقش محافظتی مؤثر و مفیدی دارند. این ویتامین حیاتی در منابع غذایی زیر وجود دارد:

- سبزیجات دارای برگ سبز
- حبوبات
- دانه‌ها
- دل و جگر
- گوشت قرمز و طیور
- تخم مرغ
- شیر و لبنیات
- غلات
- میوه‌های خانواده مرکبات

از اسیدهای چرب امگا ۳ غافل نشوید!

امگاها اسیدهای چرب غیر اشباع هستند که بدن قادر به ساخت آنها نیست. این چربی‌ها از ما در برابر اثرات مضر آلودگی هوا محافظت کرده و نقشی کلیدی در جلوگیری از لخته شدن خون، انقباض و شل شدن دیواره سرخرگ‌ها دارند. ماهی‌ها و غذاهای دریایی، بعضی از روغن‌های گیاهی، آجیل (به خصوص گردو)، سبزیجات برگ‌دار، دانه‌های کتان و شاهدانه جزو منابع غذایی سرشار از امگا ۳ هستند.

مصرف منابع بتاکاروتن را جدی بگیرید!

بتاکاروتن یکی از بهترین منابع برای افزایش سطح ایمنی بدن و بهبود عملکرد ریه‌ها در شرایط آلودگی هوا است. این پروپیتامین که بدن قابلیت تبدیل آن به ویتامین A را دارد دارای خواص آنتی‌اکسیدانی بسیار قوی است که موجب کاهش فشار ذرات آلاینده بر سلامت بدن می‌شود. از سوی دیگر بتاکاروتن یک رنگدانه گیاهی است که اغلب در میوه‌ها و سبزیجاتی با رنگ‌های قرمز، نارنجی و زرد مثل هویج، کدو حلواپی و ... یافت می‌شود، به این ترتیب هر چه رنگ میوه یا سبزیجات تندتر باشد، بتاکاروتن بیشتری دارد. هویج، اسفناج، کاهو، گوجه فرنگی، سیب زمینی شیرین، نخود فرنگی، مریم‌گلی، کلم بروکلی، طالبی، کدو حلواپی و ... جزو غنی‌ترین منابع غذایی حاوی بتاکاروتن هستند.

آنتی بیوتیک‌های طبیعی را ذخیره کنید!

یکی از شایع‌ترین عوارض آلودگی هوا افزایش ریسک ابتلا به عفونت‌های ریوی است به همین علت است که محققین بر این باورند که مصرف آنتی بیوتیک‌های طبیعی در شرایط بحرانی آلودگی هوا می‌تواند شما را از شر این نوع عفونت‌ها ایمن نگه‌دارد. سیر، پیاز، زنجبیل، عسل و کلم جزو اثربخش‌ترین آنتی بیوتیک‌های طبیعی هستند که به واسطه خواص ضد باکتریایی و آنتی‌اکسیدانی خود می‌توانند از رشد باکتری‌ها و ذرات آلوده‌ای که به ریه و دستگاه تنفسی حمله می‌کنند جلوگیری نمایند.

لبنیات بخورید و شیر بنوشید!

طبق تحقیقات گسترده درباره مواد غذایی مؤثر بر کاهش اثر مخرب آلاینده‌ها و ریزگردها محققین به این نتیجه رسیده‌اند که مصرف شیر و لبنیات باعث نرم شدن مخاط فوقانی تنفسی، مری و معده شده و منجر به کاهش عملکرد این ذرات مخرب بر سلامت بدن ما می‌شوند. البته در بین انواع لبنیات نوشیدن شیر ارجحیت دارد زیرا این نوشیدنی مغذی می‌تواند از سمیت سرب در بدن انسان جلوگیری کند. به این ترتیب توصیه می‌کنیم که در ایام آلودگی هوا حتما در طی روز از شیر تازه و سالم میل کنید. اگر به خوردن شیر معمولی حساسیت دارید می‌توانید از شیرهای بدون لاکتوز استفاده کنید.





مطبخ خانه

در آشپزخانه رستوران‌ها
چه می‌گذرد؟

غذاهای خود را در این ظروف
طبخ کنید و نگه دارید!

با غذاهای خیابانی، مزایا و
معایب آن‌ها آشنا شوید!



در آشپزخانه رستوران‌ها چه می‌گذرد؟

باوری به ارائه غذایی خوب و سالم ندارند! همین موضوع بهانه‌ای شد تا در این مطلب از سالنامه بهداشت خانواده این چالش اساسی را مطرح کنیم که شاخص‌های یک آشپزخانه صنعتی خوب چیست؟

یک رستوران آغاز می‌شود و سپس موارد دیگر را در بر می‌گیرد. برخلاف بعضی از رستوران‌ها و کترینگ‌ها که در آن‌ها بهداشت، کیفیت و سلامت غذا حرف اول را می‌زند، رستوران‌های بسیاری هم هستند که تنها به دنبال مقاصد تجاری بوده و حقیقتاً

غذای سالم، خوشمزه و بهداشتی کمترین چیزی است که همه ما از یک رستوران خوب توقع داریم اما آیا همه رستوران‌ها اصول و استانداردهای لازم برای طبخ غذا را رعایت می‌کنند؟ مسلماً خیر! این در حالی است که سلامت و ایمنی غذا درست از قلب آشپزخانه

مهم‌ترین معیارهای یک آشپزخانه صنعتی استاندارد و بهداشتی

شما پذیرای انواع آلودگی‌ها و میکروارگانیسم‌های زنده خواهید شد! اقدامات و پروتکل‌های ایمن سازی پروسه تولید غذا در رستوران‌ها و آشپزخانه‌های صنعتی شامل تکنیک‌های بهداشتی مناسب، تمیز نگه‌داشتن سطوح و ظروف آشپزخانه، رعایت روش‌های نگاه‌داری و ذخیره سازی و حمل و نقل ایمن است. بدین منظور توجه به موارد زیر می‌تواند نقشه راهنمای شما برای داشتن یک رستوران یا کترینگ بهداشتی باشد:

فعالان حوزه رستوران‌داری و یا علاقه‌مندان به این کسب‌وکار می‌دانند که برای راه‌اندازی یک کترینگ یا رستوران حتماً باید مسیر نه چندان آسان دریافت مجوزهای قانونی و بهداشتی را طی کنند. در آشپزخانه‌های صنعتی همه چیز از ظروف و کارد و تخته کار و غیره بگیر تا متریال دیوار و کف و محل نگاه‌داری مواد اولیه و ... دارای اهمیت فوق‌العاده زیادی هستند چون با کوچک‌ترین غفلت در رعایت ایمنی هر یک از این موارد، غذای رستورانی

مهم‌ترین معیارهای یک آشپزخانه صنعتی استاندارد و بهداشتی



۳. دفع صحیح مواد غذایی را جدی بگیرید!

بدیهی است که دفع صحیح ضایعات مواد غذایی برای یک آشپزخانه و رستوران پاک و ایمن ضروری است پس توصیه می‌کنیم زباله‌های مواد غذایی را جدا کنید، از ظروف در بسته استفاده کنید، ترتیبی دهید که زباله‌ها مرتب جمع آوری شوند و برای کاهش حجم آن‌ها، شیوه‌های استاندارد تفکیک سازی از مبدأ را تمرین کنید.



۲. مطمئن شوید که غذای تولیدی شما کاملاً پخته شده باشد!

پختن درست و اصولی مواد غذایی در دمایی استاندارد، نه تنها قابلیت هضم آن را افزایش می‌دهد بلکه مزه، بو و ظاهر غذا را نیز بهبود می‌بخشد. وقتی غذای تولیدی‌تان در دمای مناسب پخته می‌شود باکتری‌های مضر آن از بین رفته و ریسک مسمومیت غذایی تا حد قابل توجهی کاهش می‌یابد.

روش‌های پخت شامل پخت مرطوب، خشک و سرخ کردن است که باید متناسب با نوع غذا انتخاب شود. به این ترتیب استفاده از دماسنج غذا، بررسی بصری بافت و سرو در دمای مناسب همگی جزو مراحل حیاتی در طبخ نهایی غذاها و پیش‌غذاها هستند.



۱. از آلودگی متقاطع جلوگیری کنید!

منظور از آلودگی متقاطع باکتریایی، جلوگیری از انتقال میکروارگانیسم‌ها در اثر تماس غذاهای خام با سایر مواد غذایی پخته شده و یا سطوح است. به این ترتیب همواره باید غذاهای پخته را از مواد غذایی خام دور نگاه دارید و از ظروف جداگانه برای غذاهای خام و پخته، نگهداری گوشت خام، مرغ و غذاهای دریایی استفاده کنید.

مهم‌ترین معیارهای یک آشپزخانه صنعتی

استاندارد و بهداشتی



۵. تمیز کردن سطوح کار را فراموش نکنید!

تمیز کردن مکرر سطوح کار از آلودگی جلوگیری می‌کند. در واقع نظافت درست و اصولی هر آنچه در محیط آشپزخانه رستوران، هتل، کافه و ... می‌بینید جزو اولویت‌های بالای بهداشت عمومی و جلوگیری از شیوع بیماری‌های ناشی از غذا است.

بنابراین همواره باید ضد عفونی کردن و شست‌وشوی هودها، کف آشپزخانه، تجهیزات پخت (مانند گریل و سرخ‌کن)، سطوح (مانند دیوار، درب و پنجره)، یخچال‌ها و فریزرها، وسایل پخت مانند قابلمه و چاقو، تخته کار، سینک‌های صنعتی و انبار مواد اولیه را جدی بگیرید.

از آنجائیکه تمیز کردن منظم آشپزخانه برای جلوگیری از گسترش باکتری‌ها و مسمومیت غذایی حیاتی است و نقش پر رنگی در افزایش رضایت مشتری دارد، بهتر است برای انجام مداوم این کار یک برنامه نظافت منظم را تهیه کرده و مسئولیت‌ها را تفویض کنید و به کارکنان خود آموزش‌های لازم در این حوزه را یاد بدهید.

۴. مواد شوینده را دور از محیط آشپزخانه نگه دارید!

شست‌وشو و تمیزکاری محیط آشپزخانه و رستوران اهمیت زیادی دارد اما عدم نگهداری مناسب از مواد شوینده خود می‌تواند عاملی برای مسمومیت و انتقال مواد سمی باشد. بنابراین، ضروری است که اطلاعات لازم درباره چگونگی استفاده و نگهداری ایمن از مواد شوینده را به کارکنان خود منتقل کنید و از ترکیب مواد شوینده مختلف با هم برای ضد عفونی کردن انواع سطوح جدا خودداری نمائید.

۶. از حفظ و نگه داری ایمن مواد غذایی مطمئن شوید!

هر ماده غذایی بسته به ماهیتش نیاز به شیوه‌های خاص نگهداری دارد، به همین علت است که مثلاً یخچال گوشت گرم و سرد باید جدا باشد. حفظ دمای استاندارد برای کالاهای سرد، منجمد، تازه و خشک شده نیز باید مورد توجه قرار گیرد. انبار کردن مواد اولیه خشک مانند انواع حبوبات، برنج و ... به شکلی ایمن و به دور از آلودگی، رطوبت و آفات هم نباید نادیده گرفته شود.

مهم‌ترین معیارهای یک آشپزخانه صنعتی استاندارد و بهداشتی



۹. از ظروف جداگانه و مخصوص برای طبخ غذا استفاده کنید!

مسلمان نمی‌توان سالاد را در همان ظرفی درست و سرو کرد که مرغ و گوشت را در آن طبخ می‌کنید! بنابراین، در آشپزی رستورانی نه تنها باید ظروف جداگانه و مخصوص هر غذا را تهیه کنید بلکه باید به جنس و مترتال آن‌ها نیز دقت کنید چون رعایت همین نکات ریز، نقشی تعیین کننده در کیفیت و حتی طعم نهایی غذا دارند! از سوی دیگر استفاده از ظروف جداگانه برای گروه‌های غذایی مختلف از آلودگی متقابل جلوگیری می‌کند. این عمل ایمنی مواد غذایی، انطباق و عملیات کارآمد کارکنان آشپزخانه را نیز تضمین می‌کند.



۸. هنگام شستن مواد اولیه دقیق عمل کنید!

از شست‌وشوی میوه، سبزی و مرغ و ... بلافاصله قبل از طبخ خودداری کنید چون خود رطوبت، زیستگاهی عالی برای رشد باکتری‌ها است. برای شستن سبزیجات می‌توانید از روش چهار مرحله‌ای پیشنهادی وزارت بهداشت که شامل؛ پاک کردن، انگل زدایی، میکروب زدایی و آبکشی است استفاده کنید.



۷. مناطق مستعد تجمع چربی را چک کنید!

مسلمان در آشپزخانه‌های صنعتی بزرگ مانند آشپزخانه رستوران‌ها و کترینگ‌ها به دلیل حجم بالای تولید غذا در روز، سطح تجمع چربی ناشی از سرخ کردن و یا طبخ بعضی مواد غذایی بسیار بیشتر از یک آشپزخانه کوچک خانگی است، به همین دلیل عدم توجه به تجمع این بلوک‌های چرب نه تنها برایتان دردسر ساز می‌شود بلکه باعث انتقال باکتری‌ها نیز می‌گردد. در نتیجه لازم است که به طور منظم مناطق مستعد چربی را ردیابی و تمیز کنید تا از تجمع آن‌ها جلوگیری شود. تجهیزات، زهکشی‌ها و لوله‌ها را بازرسی کنید، برنامه تمیزکاری تهیه کنید و به کارکنان‌تان نکات آموزشی اولیه را منتقل کنید.



۱۰. قواعد بهداشت فردی را گوشزد کنید!

بهداشت فردی برای حفظ ایمنی مواد غذایی بسیار مهم است پس واجب است که دستورالعمل‌های پوشیدن لباس مناسب آشپزی و حضور در این محیط را رعایت کنید، از تناسب اندام خود برای انجام این نوع کار اطمینان حاصل کنید، موها را به پشت ببندید، ناخن‌هایتان را تمیز نگه دارید و هرگز شستن کامل دست‌ها را فراموش نکنید.

غذاهای خود را در این ظروف طبخ کنید و نگه دارید!

سهل انگاری در انتخاب ظروف مناسب برای طبخ غذا همان قدر آسیب‌زا است که استفاده از مواد غذایی بی‌کیفیت و ناسالم، چرا که در هر دو صورت این سلامت شما است که در تیررس بیماری و آسیب قرار می‌گیرد. از همین‌رو در این مطلب از سالنامه بهداشت خانواده به شما خواهیم گفت که کدام یک از ظروف موجود در بازار مناسب‌ترین گزینه برای پخت‌وپز و نگهداری از غذا در منزل هستند.

تصور کنید یک غذای خوشمزه و لذیذ را با بهترین مواد اولیه و با تمام عشقتان طبخ کرده‌اید اما برای سرو در ظرفی قرار داده‌اید که فاقد استانداردهای اولیه بوده و در اثر حرارت و کنش‌های شیمیایی تمام مواد سمی‌اش را به محتویات داخل غذای‌تان منتقل کرده‌است! با فهمیدن این موضوع که غذای به ظاهر سالم شما اکنون آلوده به فلزات سنگین شده‌است چه حس‌وحالی پیدا می‌کنید؟

سه مدل از بهترین ظروف برای طبخ غذا

البته اگر به بازار فروش لوازم خانگی و آشپزخانه سری بزنید متوجه خواهید شد که با وجود انواع ظروف در طرح، رنگ، سایز و متریال‌های مختلف مانند شیشه، فولاد، تفلون و ... تهیه ظرف و ظروف آشپزخانه مانند گذشته کار چندان ساده‌ای نیست! البته ما سعی کرده‌ایم تا با معرفی سه مدل از بهترین ظروف برای پخت‌وپز انتخاب را برای شما آسان‌تر کنیم :

آشپزخانه به عنوان قلب هر خانه جایی است که باید برای خرید اقلام مختلف آن از مواد اولیه غذا گرفته تا ابزارهای مورد نیاز برای طبخ و انباشت غذا، دقت و حوصله کافی به خرج داد چرا که خروجی آن دقیقاً بر سلامت جسم و روان افراد و اعضای خانواده تأثیر مستقیم دارد. انتخاب ظروف مناسب برای طبخ و نگهداری غذا نه تنها لذت آشپزی را برایتان دو چندان می‌کند بلکه غذای‌تان را تازه نگه‌داشته و سلامت شما را تضمین می‌کند.



ظروف چدنی

آهن، کربن و سیلیسیم پایه‌های اصلی ساخت قابلمه‌های چدنی هستند که به حفظ دوام و کیفیت بالای این ظروف کمک می‌کنند. طبق نظر کارشناسان، ظروف چدنی باعث آزادسازی آهن در پروسه پخت غذا شده و به این ترتیب نقش پر رنگی در جبران کمبود آهن بدن به خصوص برای کودکان، نوجوانان، زنان باردار و افراد گیاه‌خوار دارند. اگرچه کاربرد این ظروف برای افراد مبتلا به کم‌خونی بسیار مفید است اما توصیه می‌کنیم افرادی که درگیر

می‌شوند که غذا با کیفیت بالاتری طبخ شود. یکی از مهم‌ترین مزایای قابلمه و ظروف استیل این است که برای ساخت آن‌ها از لایه محافظ نچسب استفاده نمی‌شود در نتیجه مطمئن خواهید بود که مواد شیمیایی سمی وارد غذا نشده و مزه طبیعی آن به قوت خود باقی خواهد ماند.

این ظروف به سادگی شسته شده و هیچ‌گونه تغییر رنگی پیدا نمی‌کنند، حتی ردی از لک و بوی نامطبوع نیز به خود نمی‌گیرند. البته برای شست‌وشوی آن‌ها با ماشین ظرفشویی حتماً باید درجه گرمای آب کمتر از ۵۰ درجه سانتی‌گراد باشد. ظروف استیل علاوه بر ظاهری شیک، به هیچ عنوان زنگ نزده و دوام بالایی دارند بنابراین، با تهیه آن‌ها تا مدت‌ها از خرید قابلمه و ظروف جدید بی‌نیاز خواهید بود.

علی‌رغم تمام مزایای ظروف استیل بعضی از کاربران معتقدند که پخت غذا در این نوع ظروف باعث چسبیدن آن به کف قابلمه می‌شود که علت این مشکل بیش از آنکه به جنس این ظروف وابسته باشد ناشی از رعایت نکردن یک سری اصول اولیه مثل عدم استفاده از حرارت مناسب و ملایم هنگام طبخ غذا است که با کمی دقت و حوصله دیگر نگرانی‌ای بابت چسبیدن غذا به کف این قابلمه‌ها نخواهید داشت.



ظروف استیل

ظروف استیل جزو سالم‌ترین وسایل برای پخت‌وپز هستند البته به این شرط که از مواد درجه یک (کروم، آهن و نیکل) برای ساخت آن‌ها استفاده شده‌باشد. ظرف‌های استیل تولید شده توسط کمپانی‌های معتبر از کیفیت بالایی برخوردار بوده و در برابر آسیب‌های ناشی از حرارت، خراشیدگی و ساییده شدن بسیار مقاوم هستند. ظروف استیل حرارت را به صورت یکنواخت در همه قسمت‌ها پخش کرده و باعث

بیماری هموکروماتوز هستند تا حد امکان از این ظروف برای آشپزی استفاده نکنند. ظروف چدنی عاری از هر گونه ماده شیمیایی مضر و سرطان‌زای پرفلوئورواکتانوتیک اسید (یک ماده شیمیایی که در صنعت ساخت ظروف آشپزخانه نجسب مورد استفاده قرار می‌گیرد) هستند چرا که خود چدن خاصیت طبیعی ضد چسب دارد بنابراین، هنگام طبخ غذا در این ظروف به کمترین میزان روغن نیاز خواهید داشت.

چدن در برابر گرما، ضربه، خطوخش و حرارت بالا دوام زیادی دارد به همین علت بدون نگرانی می‌توانید آن را به راحتی شسته و حتی در ماشین ظرفشویی قرار دهید. پخش یک‌دست و انتقال یک‌پارچه حرارت از دیگر مزایای قابلمه‌ها و تابه‌های چدنی است که باعث می‌شود مواد غذایی با بافت سفت مانند گوشت گوساله و ... نیز به شکلی حرفه‌ای طبخ و برشته شوند. ماهیت چدن در برابر غذاهای اسیدیته مقاوم بوده و به هیچ عنوان درگیر واکنش‌های شیمیایی نمی‌شود به این ترتیب غذای شما همواره طعم طبیعی و لذیذ خود را حفظ خواهد کرد.



ظروف سرامیکی

قابلمه و تابه‌های سرامیکی ظروف جوان پسندی هستند که در طی سال‌های اخیر به دلیل داشتن ظاهر زیبا و عدم چسبندگی مورد استقبال عموم بانوان قرار گرفته‌اند. این

ظروف که پایه آلومینیومی دارند با استفاده از لعاب سرامیکی روکش‌دار بی‌ضرر، بسیار مقاوم و غیر متخلخل ساخته می‌شوند به همین علت برخلاف قابلمه‌های تفلون ایمن و سالم هستند.

این روکش‌های استاندارد از یک طرف کار شست‌وشوی ظروف سرامیکی حتی با ماشین ظرفشویی را آسان کرده و از سوی دیگر مصرف روغن را به حداقل ممکن رسانده‌اند. ظروف سرامیکی حاوی مواد غیر واکنش‌زا هستند در نتیجه تأثیر نامطلوبی روی طعم و مزه غذا ندارند. پخش یکنواخت حرارت نیز از دیگر مزایای آشپزی با قابلمه و تابه‌های سرامیکی است اما لازم است بدانید که این ظروف در برابر حرارت زیاد و طولانی مدت آسیب‌پذیر هستند.

ظروف سرامیکی در رده محصولات سبزی یا اکولوژیک قرار دارند و در مقابل فرسایش و خوردگی، خراشیدگی و ساییدگی تا حد قابل قبولی مقاوم هستند. از آنجائیکه جنس لایه زیرین این ظروف از آلومینیوم تشکیل شده آسیب دیدگی این ظروف ریسک آورده و مسموم شدن مواد غذایی را به همراه دارد.

مناسب‌ترین ظروف برای نگهداری و ذخیره سازی غذا

ما از ظروف نگهداری غذا برای طیف وسیعی از امور روزانه‌مان از ذخیره‌سازی باقی مانده غذای دیشب گرفته تا نظم دهی به مواد خوراکی داخل یخچال، حمل غذا به محل کار و ... استفاده می‌کنیم به همین علت داشتن ظروف مناسب با نوع غذا (خشک و تر)، هم به حفظ خواص و سلامت غذای شما کمک می‌کند و هم بسیاری از امور را برایتان راحت‌تر می‌کند. موارد زیر جزو بهترین متریال‌ها برای حفظ و ذخیره سازی انواع مواد غذایی هستند:

ظروف پلاستیکی

برخلاف آنچه مردم تصور می‌کنند برای ساخت اکثر ظروف پلاستیکی از مواد پلیمری مخصوص استفاده می‌کنند که در پشت این ظروف عبارت Food Grade (مناسب برای غذا) درج شده‌است. اما به هر شکل استفاده از ظروف پلاستیکی و پلیمری تنها برای غذاها و خوراکی‌های خشک یا با دمای پائین مناسب است زیرا این ظروف در اثر حرارت و یا چربی زیاد ماده مضر به نام منومر تولید می‌کنند.

ظروف استیل

ظروف استیل گزینه‌ای عالی برای نگهداری از انواع غذاهای سرد و گرم هستند که دوام بالایی دارند و می‌توان آن‌ها را در ماکروویو نیز قرار داد. این ظروف معمولاً سبک هستند و به راحتی شسته می‌شوند. اگرچه برای نگهداری از ترشیجات و غذاهای اسیدی در ظروف فلزی باید احتیاط کرد اما در کل ظروف استیل باکیفیت، از نظر بهداشتی ایمن و سالم هستند

ظروف شیشه‌ای

این ظروف برای نگهداری انواع غذاها و خوراکی‌های خشک و تر مناسب هستند. غیر سمی بودن شیشه جزو مزیت‌های مهم آن است که مانع از آلودگی و تغییر طعم و مزه غذا می‌شود. این ظروف شست‌وشوی راحتی دارند که انواع مقاوم در برابر حرارت آن را می‌توان در ماکروویو نیز استفاده کرد.

با غذاهای خیابانی، مزایا و معایب آنها آشنا شوید!

قرار می‌گیرند. این خوشمزه‌های خیابانی تنها یک وعده غذایی ساده نیستند بلکه با نگاهی عمیق‌تر، در برگیرنده راز و رمزهای زیادی درباره فرهنگ سنتی و محلی، تاریخچه و حتی سبک و سیاق خوش گذرانی یک ملت هستند. برای آشنایی بیشتر با دنیای خوشمزه غذاهای خیابانی و فواید و مضرات آنها مطالعه این مطلب از سالنامه بهداشت خانواده را از دست ندهید.

شکم گردی در کوچه پس کوچه‌های شهر یکی از لذت بخش‌ترین تفریحاتی است که اکثر مردم در سراسر جهان از آن استقبال می‌کنند. طبق تحقیقات انجام شده توسط سازمان فائو (در سال ۲۰۰۷) حدود دوونیم میلیارد نفر در دنیا هر روز غذای خیابانی می‌خورند! این غذاها که معمولا ارزان‌تر از غذاهای رستورانی هستند مصرف فوری دارند و در دسته فست فودها و فینگر فودها

غذای خیابانی چیست و چرا مردم به خوردن آن علاقه دارند؟

غذاهای خیابانی جزو خوردنی‌هایی هستند که شاید خیلی نیاز به تعریف دقیق نداشته باشند زیرا اکثر ما تجربه ملموسی از آن‌ها داریم. کافی است گذرتان به خیابان آزادی، سی تیر، جمهوری، ورودی پارک ملت و ... افتاده باشد تا با انواع و اقسام این غذاها آشنا شوید اما در یک قاعده کلی استریت فودها غذاها نوشیدنی‌های آماده‌ای هستند که توسط دست‌فروشان در خیابان‌ها و سایر مکان‌های مشابه مثل بازارها، پارک‌ها، نمایشگاه‌ها و ... به فروش می‌رسند.

مناسب برای درآمدزایی و خودکفایی زنان طبقه متوسط و فرودست فراهم می‌کند.

● **حفظ دستورالعمل غذاهای سنتی و محلی:** غذاهای خیابانی اغلب توسط کسانی طبخ می‌شود که تسلط کافی به تهیه غذاهای محلی و یا منطقه بومی خود دارند این امر از منسوخ شدن دستورالعمل‌های اصیل این غذاها جلوگیری کرده و آن را نسل به نسل منتقل می‌کند.

● **دسترسی به غذا برای همه اقشار جامعه:** غذاهای خیابانی خوراک توده مردم از فقیر تا ثروتمند هستند. شما در هر جایی که جمعی از دست‌فروشان غذا وجود دارد می‌توانید بدون نیاز به رزرو و هماهنگی قبلی کیف پول خود را آماده کرده و غذای لذیذ مورد نظرتان را سفارش دهید.

● **ارزان و مقرون به صرفه بودن:** برای خوردن غذاهای خیابانی نیاز نیست پولدار باشید! یکی از ویژگی‌های مثبت غذاهای خیابانی همین ارزان و مقرون به صرفه بودن آن‌ها است.

● **تنوع بالا:** غذاهای خیابانی ترکیبی رنگارنگ، خوش عطر و لذیذ از انواع غذاها، نوشیدنی‌ها و تنقلات مختلف هستند که می‌توانند افراد با سلیقه و ذائقه‌های متفاوت را جذب نمایند.

● **پیوند بین افراد با نژاد و فرهنگ‌های مختلف:** غذا یک زبان مشترک بین افراد با ملیت‌ها، عقاید و مذاهب مختلف است که احساس تعلق و یگانگی عمومی را القا می‌کند. مردم با طبخ غذاهای خیابانی می‌توانند این پیام را به دیگران منتقل کنند که؛ هیچ ایرادی ندارد که متفاوت باشیم، وقتی صحبت از چیزی اساسی مانند (غذا) می‌شود همه ما یکسان هستیم.

● **آشنایی با برترین غذاهای محلی، منطقه‌ای و فرا منطقه‌ای:** غذاهای خیابانی تنها محدود به غذاهای سنتی و محلی نیستند بلکه گاهی اوقات می‌توانید شاهد نسخه ساده‌تری از بهترین غذاهای معتبر جهانی باشید که بعضی از آن‌ها تنها در رستوران‌های گران قیمت دنیا سرو می‌شوند.

● **کارآفرینی و ایجاد اشتغال:** اگرچه صنعت غذای خیابانی غیر رسمی و ناپایدار است اما سهولت در ورود به تجارت غذاهای خیابانی و عدم نیاز به مهارت‌های حرفه‌ای، سرمایه زیاد، تجهیزات سنگین و ... فرصتی را برای تازه واردان، مهاجران و تولیدکنندگان مواد غذایی فراهم می‌کند تا کسب‌وکار خود را راه‌اندازی کرده و به مرور آن را توسعه دهند.

● **مشارکت بیشتر زنان:** زنان نقش فعالی در ارائه غذاهای خیابانی دارند البته این میزان مشارکت به بافت فرهنگی آن کشور با منطقه وابسته است اما در کل غذاهای خیابانی فرصتی

غذاهای خیابانی جزو خوردنی‌هایی هستند که شاید خیلی نیاز به تعریف دقیق نداشته باشند زیرا اکثر ما تجربه ملموسی از آن‌ها داریم. کافی است گذرتان به خیابان آزادی، سی تیر، جمهوری، ورودی پارک ملت و ... افتاده باشد تا با انواع و اقسام این غذاها آشنا شوید اما در یک قاعده کلی استریت فودها غذاها و نوشیدنی‌های آماده‌ای هستند که توسط دست‌فروشان در خیابان‌ها و سایر مکان‌های مشابه مثل بازارها، پارک‌ها، نمایشگاه‌ها و ... به فروش می‌رسند.

این غذاها معمولاً با استفاده از مواد محلی، فصلی و تازه تهیه می‌شوند و میراث فرهنگی و اجتماعی هر منطقه را به نمایش می‌گذارند. غذاهای خیابانی تنها مختص کشور ما نیستند بلکه تقریباً در تمام کشورهای جهان خیابان‌هایی وجود دارند که افراد مختلف انواع غذاهای محلی و حتی بین‌المللی را روی چرخ، کانتر و ماشین‌های سیار عرضه می‌کنند که این شیوه فروش غذا منبع درآمدی منظم، برای افراد با تحصیلات و مهارت‌های محدود به شمار می‌آید.

تنوع و قیمت ارزان استریت فودها نقش پر رنگی در محبوبیت این غذاها در بین عموم مردم دارند. به طور کلی غذاهای خیابانی بر ابعاد مختلف فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی جوامع مختلف تأثیر می‌گذارند. این غذاها برای گروه‌های کم درآمد و متوسط شهری مردم کشورهای در حال توسعه، نقش حیاتی ایفا می‌کنند. موارد زیر جزو مهم‌ترین مزایای غذاهای خیابانی هستند:

● **کمک به جذب توریست:** جالب است بدانید که خود غذا می‌تواند منبعی جذاب برای گردشگری باشد! اگر اصول سرو غذاهای خیابانی مانند ایجاد جای پارک مناسب، دسترسی آسان به سرویس بهداشتی، نصب سایه‌بان برای فصول گرم و ... رعایت شود این غذاهای خوشمزه و خوش‌رنگ می‌توانند عاملی برای جذب توریست و تشویق آن‌ها به آشنایی بیشتر با فرهنگ غذایی یک کشور باشند.



آیا غذاهای خیابانی مضر هستند؟

غذاهای خیابانی به خودی خود مضر و خطرآفرین نیستند بلکه شیوه طبخ و ارائه آن‌ها است که خطر بالقوه ابتلا به میکروب‌ها و آلودگی‌ها را فراهم می‌کند. از سوی دیگر ماهیت غیررسمی کسب‌وکارهای مرتبط با فروش غذاهای خیابانی سبب شده‌است که مقامات مسئول نظارت چندان بر کم‌وکیف آن‌ها نداشته‌باشند.

کمبود امکانات، مواد اولیه ارزان قیمت و عدم آموزش و دانش ناکافی بعضی از فروشندگان مواد غذایی خیابانی می‌تواند منجر به مسمومیت و بیماری‌های ناشی از خوردن غذاهای ناسالم برای خریداران شود. به هر صورت در کنار قیمت مناسب، دسترسی آسان، طعم لذیذ و حس خوش ناشی از خوردن و نوشیدن غذا و آبمیوه‌های خیابانی لازم است بدانید که عدم توجه به مسائل بهداشتی و ایمنی غذایی ممکن است زمینه مشکلات زیر را برایتان فراهم کند:

سرطان:

۱ بعضی از فروشندگان غذاهای خیابانی برای بالا بردن سرعت کار و سرخ کردن مواد غذایی خود از دمای بسیار زیاد استفاده می‌کنند. این مسئله در کنار مصرف روغن‌های چند بار مصرف شده که حاوی مقادیر زیادی از رادیکال‌های آزاد هستند خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهند.

دریافت کالری بالا:

۲ اکثر غذاهای خیابانی منبعی غنی از کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها هستند که ارزش غذایی چندان ندارند اما باعث دریافت کالری زیاد و تبعات آسیب‌زای آن می‌شوند.

افزایش گلوکز:

۳ تقریباً بیشتر غذاهای خیابانی شاخص گلیسمی بالایی دارند، بنابراین قند خون و ذخیره چربی را افزایش می‌دهند که مصرف مداوم آن‌ها منجر به ابتلا به دیابت و بیماری‌های قلبی می‌شود.

افزایش بار سدیم:

۴ بعضی از فروشندگان غذاهای خیابانی برای افزایش ماندگاری و طعم غذاها و نوشیدنی‌های خود از نمک زیاد استفاده می‌کنند، به طور مثال یک برگ مرغ یا یک ظرف سیب زمینی سرخ کرده کوچک می‌تواند حاوی بیش از ۱۰۰۰ میلی گرم سدیم باشد که این مصرف زیاد نمک، قطعاً منجر به فشار خون بالا و مشکلات قلبی و عروقی می‌شود.

آلودگی‌های میکروارگانیسمی:

۵ قرار گرفتن در معرض آلودگی خیابان‌ها، تازه نبودن مواد اولیه، تغییرات دما و... تنها چند مورد از فاکتورهایی هستند که خطر آلوده شدن غذاهای خیابانی به انواع باکتری‌ها و قارچ‌ها را مهیا می‌کنند.



محبوب‌ترین غذاهای خیابانی ایران

جغرافیای بی‌نظیر و تنوع قومیتی ایران، در کنار ذوق و قریحه بی‌نظیر مردم آن زمینه تولد انواع غذاهای خوشمزه، لذیذ و خوش طعم ملی و محلی را فراهم کرده‌است. این گستردگی در طعم، رنگ و مزه نه فقط مختص غذاها بلکه شامل انواع شیرینی‌ها، نوشیدنی‌ها و ... نیز هست. از آنجائیکه استریت فودها نیز بخشی از فرهنگ عامه غذایی مردم کشور ما است، در این بخش ۶ مدل از اصیل‌ترین و محبوب‌ترین غذاهای خیابانی ایران را به شما معرفی می‌کنیم:

سمبوسه:



۱ سمبوسه یک غذا یا میان وعده خوشمزه در خاورمیانه است که در جنوب ایران و اکثر نقاط کشور ما نیز از آن استقبال می‌کنند. این خوراکی لذیذ از ترکیب سیب زمینی، پیازچه و سبزی‌های معطر درست می‌شود که البته امروزه به آن سوسیس و ... نیز اضافه می‌کنند.

فلافل:

۲ این غذای لبنانی از ترکیب نخود پخته و پوره شده با ادویه‌های مخصوص درست می‌شود و به قدری محبوبیت دارد که یک روز از تقویم جهانی را به اسم آن نام گذاری کرده‌اند.



دل و جگر:

۳ دل، جگر، قلوه، دنبه و خوئک کبابی جزو خوشمزه‌ترین و پر طرفدارترین غذاهای خیابانی در ایران هستند که شب‌های پایتخت و اکثر میادین اصلی دیگر شهرهای کشور مزین به بوی خوش و طعم بی‌نظیر آن است.

انواع آش:

۴ آش یک غذای خیابانی زمستانی است که در ایران تنوع بسیار زیادی دارد و تقریباً هر شهر بنا به ترجیحات جغرافیایی و بومی خود آن را به شیوه‌ای خاص طبخ می‌کند. آش رشته جزو معروف‌ترین آن‌ها است و کمتر کسی را در ایران می‌توان یافت که از این آش خوشمزه میل نکرده باشد.

سوسیس بندری:

۵ این غذا که به صورت ساندویچ سرو می‌شود مخلوطی از سوسیس، سیب زمینی و پیاز سرخ کرده همراه با ادویه معطر و فلفل زیاد است و طعمی بی‌نظیر دارد.

باقالی و لبو پخته:

۶ هیچ چیز به اندازه خوردن لبوی داغ و باقالی پخته گل پر زده در شب‌های سرد زمستان و پائیز لذت بخش نیست! این دو خوراکی خوشمزه پای ثابت غذاهای خیابانی در ایام سرد سال هستند.





گیاه خواران

از الف تا ی؛ هر آنچه درباره
آنتی اکسیدان ها باید بدانید!

آیا گیاه خواران واقعا بیشتر عمر
می کنند؟

از الف تا ی؛ هر آنچه درباره آنتی اکسیدان‌ها باید بدانید!

آیا تا به حال به این موضوع دقت کرده‌اید که چرا نام «آنتی اکسیدان» را در کاتالوگ اکثر مکمل‌ها و برچسب بعضی از محصولات بهداشتی و آرایشی به وفور می‌بینید؟ دلیل آن در عملکرد شگفت‌انگیز این طیف از مواد نهفته است؛ آنتی اکسیدان‌ها هم‌چون خط دفاعی در برابر آسیب رادیکال‌های آزاد عمل کرده و نقشی حیاتی در حفظ سلامت و تندرستی بهینه بدن ما دارند.

این مواد مغذی قادرند رادیکال‌های آزاد مضر را از بین برده و به کاهش تنش اکسیداتیو ناشی از التهابات داخلی بدن، سبک زندگی ناسالم، قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی، آلودگی، کشیدن سیگار، مصرف الکل، کنند. از آنجائیکه بسیاری از افراد اطلاعات دقیقی درباره از سالنامه بهداشت خانواده را به بررسی کلی آنتی

آنتی اکسیدان و عملکرد آن در بدن انسان



به بیماری‌هایی مانند سرطان، اختلالات قلبی، فشار خون بالا، دیابت و غیره است. از همه بدتر اینکه انباشت رادیکال‌های آزاد می‌تواند دستورالعمل‌های کد گذاری شده در یک رشته DNA را نیز تغییر دهد.

حال سؤال اصلی این است که بدن چگونه با این خطرات مقابله می‌کند؟ پاسخ این پرسش در دل همان اصطلاح آشنا یعنی «آنتی اکسیدان» است. آنتی اکسیدان‌ها هم‌چون آب روی آتش عمل می‌کنند، این طیف از مواد مثل خنثی کننده‌هایی هستند که از بدن در برابر اثرات مضر رادیکال‌های آزاد محافظت کرده و مانع از اکسیداسیون مولکول‌ها می‌شوند. به این ترتیب سلول‌ها برای مقابله با تهدیدهای هولناکی مثل کمبود غذا، عفونت با ویروس و ... ایمن می‌شوند.

تدفاع بهتری در برابر عفونت‌ها داشته باشد اما زمانی که مولکول‌های ناپایدار بیش از حد مجاز در بدن انباشته می‌شوند، آسیب‌های جدی به غشای سلول‌ها وارد می‌کنند که نتیجه آن ابتلا

همانطور که می‌دانید بدن انسان دارای تعداد مشخصی از مولکول‌ها (اتم‌ها) است که هر یک برای پایداری خود نیاز به توازن الکترونی دارند. در پروسه حفظ تعادل، هر لایه اتم باید با تعداد مشخصی از الکترون‌ها پر شود، زمانیکه این اتفاق نمی‌افتد اتم کمبود الکترونی خود را از طریق برقرار کردن پیوند با سایر اتم‌ها (سرقط الکترون دیگر اتم‌ها) جبران می‌کند، همین‌جاست که رادیکال‌های آزاد شکل می‌گیرند. در واقع الکترون آزاد همان اتمی است که نتوانسته پایداری خود را حفظ کرده و کمبود الکترون‌هایش را جبران کند.

البته همه رادیکال‌های آزاد بد نیستند بلکه بیشتر آن‌ها تأثیر به‌سزایی در انجام درست بسیاری از فرآیندهای بیولوژیکی از جمله تقسیم سلولی داشته و به بدن کمک می‌کنند

عملکرد آنتی اکسیدان‌ها از دهه ۱۹۹۰ مورد توجه عموم دانشمندان قرار گرفت چرا که آن‌ها طی آزمایشات بالینی مختلف کشف کردند که ارتباط مستقیمی بین تعداد رادیکال‌های آزاد با بیماری‌های مزمنی مثل انسداد شریان‌های قلب و عروق کرونر، سرطان و مشکلات چشمی مانند بیماری دژنراسیون ماکولا وجود دارد. این مطالعات نشان دادند افرادی که میوه و سبزیجات کمتری می‌خورند بیشتر از بقیه کسانی که از این غذاها مصرف می‌کنند در معرض ابتلا به این بیماری‌های مزمن قرار دارند. موارد زیر جزو مهم‌ترین فواید آنتی اکسیدان‌ها هستند:

بهبود فعالیت مغز و قلب

باریک ماندن اندازه دور کمر

جلوگیری از بیماری‌های صعب‌العلاج مانند سرطان

بهبود عملکرد سیستم ایمنی

کاهش آسیب‌رسانی به سلول‌های بدن و به تعویق انداختن پروسه پیری (در این مورد نیاز به تحقیقات بیشتر است)

با معروفترین آنتی اکسیدان‌ها و منابع تأمین کننده آنها آشنا شوید!

غذایی سرشار از پروتئین و مواد مغذی تأمین می‌شوند. هر کدام از آنتی اکسیدان‌ها عملکرد خاص خود را دارند به همین علت نمی‌توان یکی را جایگزین دیگری کرد. جالب است بدانید که هزاران آنتی اکسیدان در طبیعت وجود دارد اما می‌توان آن‌ها را در سه دسته کلی فیتوشیمیایی‌ها، ویتامین‌ها و آنزیم‌ها جای داد. با توجه به تعدد این مواد، در این بخش از مقاله تنها به معرفی معروفترین آن‌ها خواهیم پرداخت:

وقتی صحبت از آنتی اکسیدان می‌کنیم تصور عموم مردم بر این است که درباره یک ماده واحد حرف می‌زنیم در صورتیکه آنتی اکسیدان‌ها طیف وسیعی از مواد هستند که به دو شکل طبیعی و مصنوعی وجود دارند. آنتی اکسیدان‌های طبیعی یا درون‌زا مثل سوپراکسید دیسموتاز، پراکسیداز، گلوکاتایون ردوکتاز و کاتالازها توسط بدن سنتز می‌شوند اما آنتی اکسیدان‌های مصنوعی یا برون‌زا از طریق خوردن مکمل‌ها و رژیم‌های

اسیدهای چرب امگا ۳:

این اسیدها دارای اثرات آنتی اکسیدانی بی‌نظیری هستند که در انواع غذاهای گیاهی و پروتئینی مانند دانه کتان، ماهی، دانه‌های روغنی، روغن جگر ماهی و ... به وفور یافت می‌شوند.

بتاکاراتن:

این ماده بهترین محافظت کننده از بدن در برابر اکسیژن منفرد و رادیکال‌های آزاد است که با خوردن سبزیجات نارنجی رنگ مثل هویج، کدو تنبل و غیره یا سبزیجاتی با رنگ تیره مثل اسفناج، کلم و ... تأمین می‌شود.

ایزو فلاونوئید:

این آنتی اکسیدان قوی بهترین گزینه برای رفع مشکلات هورمونی زنان (به خصوص در دوران یائسگی)، عدم تعادل هورمونی مردان و ناباروری آن‌ها است، بنابراین اگر به این اختلالات مبتلا هستید حتماً از بادام زمینی، پسته، نخود، سویا و ... در برنامه غذایی خود استفاده کنید.

مواد معدنی ضروری و کمیاب:

گروهی از مواد معدنی مانند سلنیوم، منگنز، روی، مس و غیره وجود دارند که می‌توانند هم‌چون یک آنتی اکسیدان قوی عمل کرده و به بهبود سیستم ایمنی و از بین بردن مولکول‌های ناپایدار کمک کنند. برای تأمین این منابع می‌توانید از انواع غلات، میوه‌ها و سبزیجات مثل اسفناج، جگر، بادام، لوبیا چیتی، برنج قهوه‌ای، عدس، قارچ، آناناس، نان گندم کامل و ... میل کنید.

آنتوسیانین:

این آنتی اکسیدان را می‌توانید در انواع میوه‌ها و سبزیجات قرمز و بنفش رنگ مانند بادنجان، انگور، تمشک، بلوبری و غیره پیدا کنید. این رنگدانه‌ها تأثیر مثبتی بر عملکرد مغز و سیستم گوارش بدن دارند.

کاتچین:

کاتچین‌ها در کاهش التهابات روده و مشکلات گوارشی عملکردی فعال دارند. برای دریافت این ماده می‌توانید از دمنوش چای سبز، کاکائو و ... استفاده کنید.

ویتامین‌های E، C و A:

این ویتامین‌ها که خاصیت آنتی اکسیدانی بالایی دارند در ترکیب اکثر مواد غذایی وجود دارند مثلاً محصولات لبنی، تخم مرغ و جگر سرشار از ویتامین A هستند، ویتامین سی را می‌توان در انواع توت‌ها، پرتقال و فلفل دلمه‌ای یافت و آجیل و دانه‌ها، آفتابگردان و دیگر روغن‌های گیاهی و سبزیجات سبز و برگ‌دار منبع عالی ویتامین ای هستند.

سولفور آلیوم:

این ماده نقش مؤثری در طعم تند سبزیجاتی مثل سیر، تره فرنگی، پیازچه و پیاز دارد و از رشد باکتری‌های مضر جلوگیری می‌کند.

فلاونوئید:

انواع پیاز، کلم پیچ، توت فرنگی، چای، جعفری و ... به عنوان منابعی غنی از فلاونوئیدها شناخته شده‌اند که مصرف منظم آن‌ها در رژیم غذایی روزانه تا ۵۰ درصد از بیماری‌های مربوط به زوال عقل را کاهش داده و باعث تقویت سیستم عصبی می‌شود.



کریپتوکسانتین:

این آنتی اکسیدان به جذب مواد مغذی و بهبود عملکرد متابولیسم بدن کمک می‌کند. پاپایا، تخم مرغ، فلفل دلمه‌ای قرمز، کره و ... حاوی دوز بالایی از این ماده هستند

لیگنان:

این آنتی اکسیدان با اهداف دوگانه مصرف می‌شود زیرا از یک سو از بدن در برابر آثار سمی رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند و از سوی دیگر منبعی غنی از پروبیوتیک‌ها است. شما می‌توانید برای تأمین این ماده دانه کنجد، بذر کتان، جو، چاودار و غیره را میل کنید.

ستاگزانتین:

یک آنتی اکسیدان فوق‌العاده است که در موجودات دریایی مانند ماهی آزاد، میگو، جلبک و غیره وجود دارد.

لیکوپن:

یک آنتی اکسیدان محلول در چربی است که در غذاهای قرمز و صورتی رنگ مانند هندوانه، گوجه فرنگی، گریپ فروت صورتی و ... یافت می‌شود.

لوتئین:

لوتئین یکی از مؤثرترین آنتی اکسیدان‌ها در حفاظت از سلامت چشم است همچنین این ماده پرتوهای مضر نور خورشید را فیلتر می‌کند پس پیشنهاد می‌کنیم برای تقویت و حفظ سلامت قوه بینایی خود از جعفری، گوجه فرنگی، نخود فرنگی، اسفناج و ... در خوراک روزانه‌تان استفاده کنید.

پلی فنول:

این طیف وسیع آنتی اکسیدانی را می‌توانید در اکثر غذاهای گیاهی، میوه‌ها، شکلات تلخ و چای سبز بیابید.

گلوکاتینون:

این آنتی اکسیدان که توسط بدن ترشح می‌شود نقش قابل توجهی در کاهش استرس اکسیداتیو، سم‌زدایی بدن و سلامت کبد دارد. برای بهره‌مندی از این ماده بهتر است از آووکادو، اسفناج، مارچوبه و سیر در رژیم غذایی روزانه خود استفاده کنید.

آنتی اکسیدان‌ها و مکمل‌های آن

در برابر حملات ناشی از رادیکال‌های آزاد آسیب‌پذیر می‌کند. به طور کلی، بهترین و ایمن‌ترین شیوه برای دریافت انواع آنتی اکسیدان‌ها استفاده از الگوهای رژیم غذایی سرشار از سبزیجات تازه، حبوبات و غلات مرغوب، آجیل‌ها و دانه‌ها، میوه‌های فصلی و پروتئین‌های باکیفیت است. اما اگر هنوز موفق به اصلاح رژیم غذایی خود نشده‌اید و یا درگیر فقر برخی از آنتی اکسیدان‌ها هستید می‌توانید از مکمل‌های تجاری موجود در بازار استفاده کنید. به یاد داشته باشید که هرگز نباید از مکمل‌های آنتی اکسیدانی به عنوان جایگزینی برای یک رژیم غذایی سالم و یا دلیلی برای به تعویق انداختن مراجعه به پزشک متخصص استفاده کنید.

همانطور که بدن ما به مقدار متعادلی از ویتامین‌ها و مواد معدنی نیاز دارد دوز مصرفی آنتی اکسیدان‌ها نیز باید متعادل شده و استاندارد باشد چرا که هر گونه عدم تناسب در نسبت آنتی اکسیدان‌ها منجر به آسیب‌های جدی به سلامت بدن می‌شود. حتی خطر زیاده‌روی در استفاده از این گروه از مواد بیشتر از مزایای بالقوه آن‌ها است زیرا باعث تقویت اکسیداسیون و سمی شدن بدن می‌شوند مثلاً در تحقیقات اخیر متوجه شده‌اند که دوز بالای گلوکاتینون (GSH) خود می‌تواند منجر به رشد تومور سرطانی شود. در هر صورت یک رژیم غذایی کم آنتی اکسیدان سلول‌های بدن شما را

آیا گیاه‌خواران واقعا بیشتر عمر می‌کنند؟

در سال‌های اخیر گرایش به گیاه‌خواری و اصلاح الگوی تغذیه، به دلایل گوناگون از بهبود سلامت و مسائل اخلاقی گرفته تا ژست‌های اجتماعی و کمک به بقای محیط زیست بیش از هر زمان دیگری مورد توجه عموم مردم قرار گرفته‌است. جدای از تبلیغات رسانه‌ها و سیاست‌های غذایی جهان در این زمینه، شاید دلیل این سطح از استقبال عمومی را باید در ادعای محققین درباره مزایا و اثرات مثبت رژیم‌های گیاه‌خواری دانست. گیاه‌خواری و ارتباط مستقیم آن با افزایش طول عمر انسان، از جمله‌ی این ادعاهاست، اما آیا واقعا چنین چیزی واقعیت دارد؟ و یا فقط در حد یک تئوری محبوب است؟! این همان سؤال چالش برانگیزی است که قصد داریم در این مطلب از سالنامه بهداشت خانواده پاسخ روشنی به آن بدهیم.

گیاه‌خواری یا همه چیزخواری؟ مسئله این است!

قبل از اینکه به بررسی ارتباط بین گیاه‌خواری و افزایش عمر انسان بپردازیم بهتر است ابتدا بدانیم که اساسا منظور از این سبک رژیم غذایی چیست. گیاه‌خواری یا وگان‌یسم یک الگوی تغذیه‌ای مبتنی بر مصرف سبزیجات، گیاهان، میوه‌ها، حبوبات، غلات و آجیل‌ها است که بنا به نوع آن محدودیت‌های مختلفی دارد. اگرچه نمی‌توان مرز دقیقی برای تعریف گیاه‌خواری ارائه کرد اما می‌توان گفت که در همه انواع این رژیم، خوردن تمام غذاها و خوراکی‌هایی که نام بردیم مجاز بوده و فقط مصرف لبنیات، مرغ، ماهی، گوشت قرمز و فرآورده‌های جانبی حیوانی ممنوع یا محدود است. گیاه‌خواران و پیروان وگان‌یسم به گروه‌های زیر تقسیم می‌شوند:

وگان (Vegan):

وگان در دسته محدودترین و سخت‌ترین انواع رژیم‌های گیاه‌خواری قرار دارد. این گروه از افراد مطلقا از انواع گوشت قرمز، طیور و ماهی، فرآورده‌ها و مشتقات گوشتی، لبنیات، عسل یا موم زنبور عسل، ژلاتین و سایر مواد یا محصولات جانبی حیوانی استفاده نمی‌کنند. وگان‌ها حتی پوشاک حیوانی مانند ابریشم، چرم و پشم را نیز نمی‌خرند.

لاکتو گیاه‌خوار (Lacto-vegetarian):

لاکتو گیاه‌خوارها معتقدند که مصرف گوشت قرمز و سفید، ماهی، مرغ یا تخم مرغ جایز نیست اما برای استفاده از محصولات لبنی مانند شیر، ماست، پنیر و ... محدودیتی قائل نیستند.

اوو گیاه‌خوار (Ovo-vegetarian):

در این نوع گیاه‌خواری همچنان مصرف انواع گوشت و غذاهای دریایی و لبنیات ممنوع بوده اما خوردن تخم مرغ مانعی ندارد.

لاکتو اوو گیاه‌خوار (Lacto-ovo vegetarian):

این مدل از گیاه‌خواری رایج‌ترین شکل این رژیم است که در آن استفاده از غذاهای دریایی و انواع گوشت محدود شده اما خوردن محصولات لبنی و تخم مرغ آزاد است.

نیمه گیاه‌خواری یا پسکاتاریا (Pescatarian):

این کلاس از گیاه‌خواری نسبت به رژیم‌های قبلی انعطاف‌پذیرتر است چرا که دنبال کنندگان آن می‌توانند علاوه بر انواع سبزیجات، غلات، حبوبات و آجیل‌ها از انواع گوشت سفید و ماهی نیز میل کنند.

حالا که با مفهوم گیاه‌خواری آشنا شدید وقت آن است که این سؤال کلیدی را مطرح کنیم؛ به نظر شما انسان گیاه‌خوار است یا همه چیزخوار؟ در مورد جواب این سؤال اتفاق نظری بین دانشمندان و نخستین شناسان وجود ندارد، چرا؟ چون موافقین نظریه گیاه‌خوار بودن انسان معتقدند که ساختمان فک و آرواره، نحوه خوردن آب و مایعات، طول روده، سرعت دوییدن و ... انسان نشان می‌دهند که وی پستانداری گیاه‌خوار بوده که در طول زمان برای بقا و پاسخ به غریزه و طمع خود به همه چیزخواری روی آورده‌است. اما محققینی مثل دکتر مک آردل (کالبد

شناس، نخستین شناس و مشاور علمی انجمن ضد ویروسی آمریکا) نظریه گیاه‌خوار بودن انسان را رد می‌کنند چون معتقدند شواهدی مانند ساختار سیستم گوارش، فرم دندان‌ها و ... بیانگر این واقعیت هستند که انسان قابلیت خوردن انواع گیاهان و گوشت‌ها را دارد. با این دید می‌توان نتیجه گرفت که به طور کلی انسان با رژیم‌های غذایی همه چیزخوار سازگارتر است و پرهیز از خوردن انواع گوشت و مشتقات آن یک انتخاب آگاهانه است که اساساً برای رفع نگرانی‌های زیست محیطی، اخلاقی و بهداشتی مورد استقبال مردم و دولت‌ها قرار گرفته‌است.

با این تفاسیر خیلی نمی‌توان فلسفه رژیم غذایی اولیه انسان را دلیلی بر دفاع یا رد گیاه‌خواری دانست اما الگوی تغذیه عموم مردم دنیا نشان می‌دهد که آن‌ها مشکلی با گوشت‌خواری و همه چیز خواری ندارند و حتی از این سبک تغذیه لذت هم می‌برند. در واقع با وجود تمام تلاش‌های رسانه‌ها، نهادهای بهداشتی، اخبار و ... همچنان جمع کثیری از جامعه جهانی میل به همه چیزخواری دارند، بنابراین فقط با اتکا به نتایج تحقیقات علمی روز است که می‌توان قاطعانه گفت که آیا رژیم گیاه‌خواری واقعا تأثیر مثبتی بر سلامت روان و جسم انسان دارد یا خیر.

گیاه‌خواری چه فوایدی برای سلامت بدن دارد؟

گیاه‌خواری زمانی مفید و مؤثر واقع می‌شود که به صورت اصولی و به دور از تعصب و افراط اجرا شود، بنابراین تنها پرهیز از خوردن گوشت یا لبنیات به خودی خود چندان راهگشا نیست چون محرومیت جدی از پروتئین‌های حیوانی ریسک کمبود مواد مغذی مثل ویتامین B12، ویتامین D و کلسیم را افزایش می‌دهد. به این ترتیب اگر شما نیز جزو گیاه‌خوارانی هستید که از خوردن گوشت و بقیه ممنوعیات این رژیم امتناع می‌کنید اما همچنان سیگار می‌کشید، سبزیجات را با روغن فراوان سرخ کرده و میل می‌کنید و علاقه‌ای به تحرک و ورزش ندارید قاعدتا نتیجه مطلوبی از رژیم گیاه‌خواری خود نخواهید گرفت. به همین علت تأکید می‌کنیم که اگر گیاه‌خواری سالم جزو لایف استایل شماست می‌توانید منتظر تغییرات زیر در وضع سلامت خود باشید:

تقویت عملکرد قلب:

گیاه‌خواری به مدیریت بهتر کلسترول خون کمک می‌کند زیرا در این رژیم به جای مصرف چربی‌های اشباع و مضر از مواد غذایی با فیبر بالا استفاده می‌شود. این شیوه تغذیه به تنظیم فشار خون، کاهش کلسترول و پیشگیری از اختلالات قلبی کمک می‌کند.

کاهش ریسک دیابت نوع دو:

چاقی و بافت زیاد چربی دو فاکتور بر هم زننده تعادل انسولین در بدن هستند که با رژیم‌های گیاهی اصولی می‌توان این دو مورد را کنترل کرد و مقاومت به انسولین را کاهش داد.

مدیریت وزن:

رژیم‌های گیاه‌خواری ذاتا عاملی برای کاهش وزن نیستند اما به دلیل کاهش بافت چربی‌ها و متعادل کردن کالری دریافتی، در رسیدن به وزن مطلوب اثر دارند (در صورتیکه حجم غذای روزانه‌تان زیاد و پر کالری نباشد).

کمک به سلامت مغز:

از آنجائیکه سبزیجات، غلات و حبوبات سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و پلی‌فنول‌ها هستند می‌توانند به نرخ کمتر زوال عقل، آلزایمر و اختلالات شناختی کمک کنند البته در مورد این مزیت همچنان نیاز به تحقیقات پیشرفته‌تر است.

حفاظت از محیط زیست:

نتیجه یک مطالعه توسط کمبسیون اروپا نشان داده‌است که رژیم گیاه‌خواری می‌تواند مصرف آب کشاورزی و ... را بین ۲۷ تا ۴۱ درصد کاهش دهد. از طرف دیگر رویکردهای گیاه‌خواری به کاهش تولید گازهای گلخانه‌ای توسط حیوانات کمک کرده‌اند، همچنین این الگوی تغذیه‌ای منجر به استفاده کمتر از زمین‌های کشاورزی شده‌است.

کاهش ابتلا به سرطان:

محققین بر این باورند که رژیم‌های گوشت‌خواری افراطی باعث انواع خاصی از سرطان‌ها از جمله سرطان روده بزرگ، رکتوم، پروستات، پانکراس و معده می‌شوند اما رژیم‌های گیاه‌خواری سرشار از مواد مغذی، ویتامین‌ها و مواد معدنی نقش مثبتی در افزایش عملکرد سیستم ایمنی و پیشگیری از بیماری‌های صعب‌العلاج دارند.

چه ارتباطی بین گیاه‌خواری و طول عمر انسان وجود دارد؟

رسیده‌اند که فاکتورهای بسیار زیادی در افزایش عمر انسان نقش دارند و رژیم گیاه‌خواری لزوماً ضامن طول عمر بیشتر افراد وگان نیست. اما می‌توان به‌طور قطع گفت که اگر در کنار یک رژیم گیاه‌خواری منعطف، مغذی و متعادل، ورزش و تحرک کافی داشته‌باشید، دخانیات و الکل مصرف نکنید و تناسب اندام خود را حفظ کنید قطعاً عمر بیشتری نسبت به افراد گوشت‌خوار خواهید داشت.

برای این سؤال که آیا گیاه‌خواری باعث طول عمر بیشتر می‌شود یا خیر، پاسخ قطعی وجود ندارد چون تحقیقات انجام شده بعضاً نتایج یکسانی نداشته‌اند مثلاً گروهی از محققین دانشگاه لوما لیندا ایالات متحده طی آزمایش‌هایی پیچیده و مستمر (به مدت ۱۴ سال) به این آمار شگفت‌انگیز رسیده‌اند که مردان گیاه‌خوار ۱۰ سال و زنان گیاه‌خوار ۶ سال بیشتر از افراد غیر گیاه‌خوار عمر می‌کنند. در مقابل گروه دیگر به این باور علمی



آموزش آشپزی

نقش آموزش در تربیت نیروی ماهر
در حوزه تولید غذا چیست؟

خیرین و مشارکت‌های اجتماعی؛ چگونگی
جذب مردم برای انجام امور خیرخواهانه

نقش آموزش در تربیت نیروی ماهر در حوزه تولید غذا چیست؟

سیستم غذایی پایدار، منعطف و سالم‌تر در دراز مدت کمک می‌کند. این در حالی است که طبق آمار جهانی، با وجود تغییر و تحولات دیجیتال و دسترسی به آموزش‌های آنلاین و غیرحضوری، همچنان یافتن کارگرانی با مهارت‌های لازم جزو چالش‌های اساسی این صنعت محسوب می‌شود. البته رسیدن به این هدف نیازمند تعامل بیش از پیش بین ذینفعان مختلف از جمله سازمان‌های دولتی، مؤسسات آموزشی، انجمن‌های حرفه‌ای و بخش خصوصی است. از این‌رو در این مطلب از سالنامه بهداشت خانواده قصد داریم تا به بررسی نقش نیروی کار تربیت یافته در حوزه غذا و نوشیدنی بپردازیم.

آموزش بستری حیاتی برای پیشرفت، به ویژه در صنعتی به گستردگی و اهمیت سیستم غذایی است. وقتی صحبت از آموزش در حوزه غذا می‌کنیم منظورمان فقط تربیت نیروی کار برای رستوران‌داری، هتلداری و... نیست بلکه هدف اصلی، آگاه‌سازی و توانمندسازی افرادی برای کل زنجیره تأمین از بخش کشاورزی گرفته تا بسته بندی و ارائه محصولات و تولیدات غذایی و خوراکی است.

این موضوع بدان علت اهمیت است که نیروی کار آگاه و تربیت یافته در حوزه‌های مختلف زنجیره تأمین و عرضه غذا، مهارت‌های لازم برای مقابله با چالش‌های ناشی از تغییرات آب و هوایی، تولید، فرآوری، بسته بندی و... مواد غذایی را دارد. در واقع حضور چنین افرادی، به داشتن یک

چرا آموزش در حوزه غذا مهم است؟

صنعت غذا یکی از پیچیده‌ترین صنایع جهان است، بنابراین آموزش و تعلیم در این حوزه نیز بسیار گسترده و متنوع است. مهارت اندوزی در این عرصه می‌تواند در ابعادی بزرگ از بخش کشاورزی، باغداری و تولید مواد غذایی صنعتی شروع و در نهایت به مهارت‌های فردی درباره آنچه می‌خوریم برسد. به طور مثال تا همین چند سال پیش کنترل آفات در صنایع کشاورزی به یک موضوع داغ

و البته چالش برانگیز تبدیل شده بود چرا که عدم آگاهی و نداشتن افراد متبحر و باتجربه در این زمینه، نرخ تلفات گیاهی را دوچندان کرده بود. اما امروزه با تغییر نگرش و استراتژی‌ها، به کارگیری افراد توانمند و آموزش یافته، پیشرفت در صنعت مواد شیمیایی و استفاده از ابزارهای پیشرفته کشاورزی نرخ آسیب‌های ناشی از آفات به محصولات گیاهی تا حد قابل توجهی کاهش یافته است.

آموزش‌های حرفه‌ای در بخش‌های فردی و صنعتی نیز به همین اندازه می‌تواند مؤثر و اثربخش باشد، مثلاً شستن و ضدعفونی مناسب دست‌ها، استفاده از دستکش مناسب در حین طبخ غذا، پوشیدن محافظ‌های مو، آگاهی از تکنیک‌های نگهداری و ذخیره سازی مواد غذایی و... همگی می‌توانند به داشتن جامعه‌ای سالم‌تر و شاداب‌تر و انتخاب‌های غذایی آگاهانه‌تر کمک کنند.

نیروی کار ماهر و آموزش دیده چگونه به پویایی صنایع غذایی کمک می‌کند؟

افراد ماهر و توانمند به عنوان دارایی‌هایی ارزشمند در تمام صنایع، به ویژه در صنعت غذا و خوراکی تلقی می‌شوند. این افراد صلاحیت‌های لازم برای انجام وظایف خود را دارند و حتی گاهی در انجام مسئولیت‌هایشان فراتر از حوزه خود عمل می‌کنند.

نیروی کار ماهر به واسطه دانش، تخصص و مهارت خود به خوبی می‌داند که انجام چه کارهایی در حوزه کاریش ضروری و اثربخش بوده و انجام چه کارهایی منجر به صدمات جبران ناپذیر به حیطة فعالیتش می‌شود. در واقع آن‌ها اعتماد به نفس لازم برای انجام آنچه لازم است را دارند، به این ترتیب می‌توانند از بروز خطاها و مشکلات احتمالی جلوگیری کرده و حتی در صورت وقوع آن را به بهترین شکل مدیریت کنند.

جالب است بدانید که به کارگیری این افراد تأثیر به‌سزایی در کاهش هزینه‌ها و سودآوری بیشتر صنایع غذایی و کسب‌وکارهای مرتبط با آن دارد، چرا که آن‌ها تعهد کاری بالایی دارند، فرآیندهای بهینه انجام کار را به خوبی می‌شناسند، ریسک خطا را کاهش می‌دهند، خلاقیت و نوآوری را چاشنی کار خود می‌کنند، از استفاده از ابزارهای پیشرفته برای توسعه و بالا بردن کیفیت کار خود استقبال می‌کنند، کمترین مقاومت را در برابر تغییر دارند و در نهایت، رفتار منعطف‌تری را در تعامل با سایر اعضای تیم از خود بروز می‌دهند.

به این ترتیب اگر به دنبال انقلابی در حوزه صنعت غذا هستید لازم است که روی تربیت و آموزش نیروی کار ماهر سرمایه‌گذاری کنید، زیرا این افراد نقشی حیاتی در بهبود سطح کیفی و کمی آحاد جامعه و ابعاد مختلف اقتصاد دارند. به همین علت است که به کارگیری تعداد انگشت شماری از کارگران ماهر بسیار بهتر از چندین کارگر غیرماهر است! در واقع این افراد قادر هستند در همه ابعاد زنجیره تأمین غذا اعم از لجستیک، حمل‌ونقل، انبارداری و سایر فرآیندهای تجاری، اقتصادی و بهداشتی مربوط به این حوزه، نقشی مؤثر، کلیدی و اثربخش را ایفا کنند.



خیرین و مشارکت‌های اجتماعی؛ چگونه جذب مردم برای انجام امور خیرخواهانه

مفهوم خیریه بخشی جدایی ناپذیر از تمدن بشری بوده و هست که همواره فراتر از زمان، فرهنگ و مرزها عمل می‌کند چرا که منعکس‌کننده شفقت و ظرفیت جمعی ما برای مهربانی است. در واقع نیکوکاری در برگیرنده میل ذاتی بشر برای اعتلای دیگران و تقویت حس مشارکت اجتماعی است که ریشه در این باور انسان دوستانه دارد؛ «هر فردی سزاوار فرصتی برای پیشرفت است».

در طول تاریخ، جنبش‌های خیریه متعدد با رویکردهای اجتماعی و اقتصادی مختلف، از کاهش فقر و طرح‌های آموزشی گرفته تا مراقبت‌های بهداشتی، پایداری محیط زیست و غیره شکل گرفته‌اند که تمرکز اصلی همه آن‌ها بر گرد هم آوردن مردم با تخصص‌ها، مهارت‌ها و توان مالی مختلف بوده تا از این طریق بتوانند تغییری ملموس در جهان پیرامون خود ایجاد کنند. خیرین بر این باورند که با اهدای زمان، منابع و یا مهارت‌های خود می‌توانند عامل تغییر شده و به جهانی عادلانه‌تر کمک کنند. واقعیت این است که مشارکت در اعمال خیریه دارای قدرت و پتانسیل بسیار زیادی برای تغییر زندگی، هم برای نیازمندان و هم برای افراد خیر است. تحقیقات متعدد نیز نشان داده‌اند که اعطا و کمک به دیگران می‌تواند حس شادی، رضایت و رفاه کلی از زندگی را در افراد تقویت کند.

سازمان‌های خیریه نقشی محوری در توسعه جامعه ایفا کرده و تغییرات مثبت را تسریع می‌بخشند. این مؤسسات با پرداختن به مسائل اجتماعی ضروری مانند آموزش، مراقبت‌های بهداشتی و کاهش فقر راه نجاتی برای حمایت از جمعیت‌های آسیب‌پذیر جامعه فراهم نموده و

افراد را برای غلبه بر موانع سیستمی توانمند می‌سازند. درک این موضوع که هیچ سازمان یا فردی به تنهایی نمی‌تواند مسائل پیچیده اجتماعی را حل کند چندان سخت نیست، از این‌رو خیرین تلاش می‌کنند تا به روش‌های گوناگون افراد بیشتری را به انجام مشارکت‌های اجتماعی، بهداشتی، اقتصادی و ... دعوت کنند که البته همکاری بین سازمان‌های غیرانتفاعی، مشاغل، دولت‌ها و جوامع گوناگون ایده‌آل‌ترین شکل این نوع مشارکت‌ها است.

به طور مثال یکی از بارزترین نمونه‌های تأثیر سازمان‌های خیریه بر مشارکت‌های مردمی، اعتلای سطح آموزش است. بسیاری از مؤسسات خیریه با تمرکز بر بهبود دسترسی به آموزش برای کودکان بی‌بضاعت توانسته‌اند آحاد مردم را برای ساخت مدرسه، کمک‌های بورسیه‌ای تحصیلی و ایجاد فرصت‌هایی برابر برای یادگیری کودکان و نوجوانان ترغیب نمایند. مورد دیگر نقش پر رنگ خیرین در بسیج مردمی هنگام وقوع بلایای طبیعی است. این افراد می‌کوشند تا با پرورش فرهنگ شفقت و فداکاری، کمک‌های اضطراری، جمع‌آوری تدارکات و توزیع مواد غذایی برای آسیب دیدگان به صادقانه‌ترین شکل ممکن از پتانسیل‌های مردمی استفاده نموده و با ارائه حمایت‌های عاطفی از افراد آسیب دیده از بلایا، آن‌ها را برای غلبه بر ناملایمات‌شان یاری کنند. این موارد تنها به آموزش، بلایای طبیعی و ... ختم نمی‌شود بلکه نیکوکاران در ابعاد دیگر اعم از بهداشت، آبرسانی، محیط زیست و غیره نیز همینقدر پویا و مؤثر عمل می‌کنند.



خیرین چگونه می‌توانند مردم را برای انجام مشارکت‌های اجتماعی ترغیب نمایند؟

اکنون که با نقش کلیدی خیرین در ایجاد جامعه‌ای قوی، سالم و منعطف آشنا شدید، این سؤال مطرح می‌شود که چگونه می‌توان افراد بیشتری را با اثرات مثبت جنبش‌های خیرخواهانه در بهبود اوضاع اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی جوامع آشنا کرد تا از این طریق بتوان جامعه نیکوکاران بزرگ‌تر و پویاتری داشت. پاسخ این پرسش در دل رعایت موارد زیر نهفته است:



ایجاد حس اعتماد دوسویه

عملکرد برخی مسئولین و بعضی از سازمان‌های به ظاهر نیکوکار دانست که به بی‌رحمانه‌ترین شکل، از اعتماد و حس انسان دوستی مردم سوءاستفاده کرده‌اند.

به این ترتیب در این وانفسا اولین و مؤثرترین قدم برای جلب اعتماد مردم به منظور انجام مشارکت‌های اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و... تهیه مستندات حقیقی از عملکرد خیریه‌ها است که اینکار به لطف فراگیر شدن شبکه‌های اجتماعی بیش از قبل آسان شده است. وقتی مردم با چشم خود ببینند که کمک‌هایشان چگونه در بهبود اوضاع هموطنان‌شان مؤثر واقع شده است به شکلی خودجوش برای اقدامات بعدی قدم پیش می‌گذارند.

کمک، همدلی و نوع دوستی از دیرباز تا کنون جزویاتترین صفات فرهنگی مردم ما بوده است که این امر، هم ریشه در باورهای مذهبی و هم باورهای باستانی ما دارد. از این‌رو در جامعه‌ای که امداد و کمک‌رسانی به هم‌نوع، نه یک وظیفه که یک باور فرهنگی، ملی و مذهبی است، ترغیب مردم به انجام کارهای خیر نیازی به برنامه‌های پیچیده و بستر سازی‌های هزینه‌بر ندارد. در واقع آنچه که امروز بیش از هر چیز دیگری باید به آن پرداخت بحث اعتماد به خیرین و خیریه‌ها است. احتمالاً شما هم از اطرافیان خود زیاد می‌شنوید که قصد انجام عملی خیر را دارند اما به واقع مطمئن نیستند که کدام سازمان یا خیریه قابل اعتماد است! ریشه این عدم اعتماد را باید در

استفاده از افراد مشهور و سرشناس

استفاده از شهرت و محبوبیت ستاره‌های سینما، ورزش، مطبوعات، رسانه‌های اجتماعی و... به منظور جمع کردن کمک‌های مردمی و ایجاد مشارکتی فعال در امور اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و غیره در همه جای جهان مرسوم است. در واقع خیرین و نیکوکاران می‌توانند به شکلی صادقانه و به کمک نفوذ کلام سوپرستارها در بین مردم، حتی آن دسته از اشخاصی را که ممکن است علاقه‌ای به حمایت از مأموریت آن‌ها نداشته باشند را برای انجام امور خیر و بشر دوستانه متقاعد کنند.

تبلیغات گسترده رسانه‌ای

امروزه رسانه‌ها تنها محدود به تلویزیون، ماهواره، رادیو و مطبوعات نیستند بلکه ظهور پلتفرم‌های مدرن و آنلاین مانند وب سایت‌های مختلف، اینستاگرام، توئیتر و... بستری گسترده‌تر و محبوب‌تر را برای انجام تبلیغات فراهم نموده است. بدین شکل خیرین می‌توانند با صرف هزینه‌هایی بسیار کمتر، مردم را در جریان امور خود قرار داده و با فعالیت روزانه در این فضاها دنبال کنندگان بیشتری را جذب نمایند.

وقتی افراد می‌بینند که چگونه دیگران برای تحقق یک هدف مشترک خیرخواهانه گرد هم آمده‌اند احساس اتحاد و با هم بودن را با تمام وجود لمس می‌کنند، در نتیجه خود برای پیوستن و مشارکت در این امور پیش قدم می‌شوند. از سوی دیگر با مشارکت در امور خیرخواهانه اشخاص در می‌یابند که اینگونه فعالیت‌ها چطور بر وضعیت خلق و خو، حس رضایت از زندگی و در نهایت رشد و توسعه شخصی‌شان اثر مثبت بر جای گذاشته و کمک می‌کند تا به نسخه بهتری از خودشان تبدیل شوند.

سخن پایانی

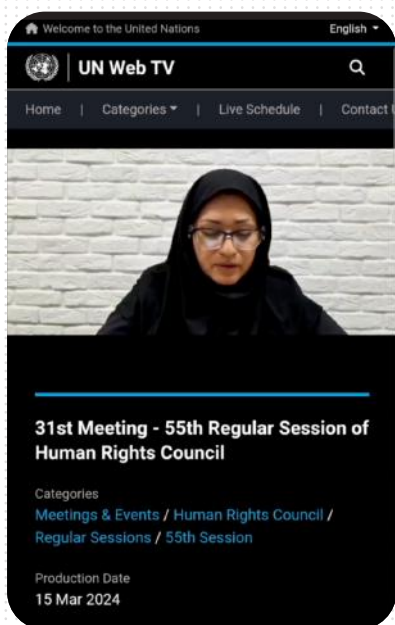
خیرین به ما و سازمان‌ها طریق کمک‌های مادی و بحران‌های اجتماعی آموزشی و بهداشتی، و... مشارکت کنیم و در را ایجاد کرده و جامعه‌ای همه بسازیم. امروزه از می‌توان با نهادهای خیریه برقرار کرد و حتی از آن‌ها الگو شیوه‌های نوآورانه‌تر در جذب هموارتر می‌گردد.

این فرصت را می‌دهند تا از و معنوی در رفع مسائل مانند فقر، نابرابری‌های پایداری محیط زیست کنار هم تغییرات مثبتی حمایت کننده برای طریق شبکه‌های اجتماعی مختلف در کل جهان ارتباط گرفت که از این طریق راه برای بیشتر مشارکت‌های مردمی و اجتماعی



گزارش فعالیتهای انجمن سلامت خانواده ایران در حوزه بین الملل

۱۴۰۲



شماره ۳

تدوین، ترجمه و قرائت بیانیه شفاهی ویدئویی توسط خانم گوشه ریاست انجمن سلامت خانواده ایران با موضوع استفاده اسرائیل از گرسنگی دادن بعنوان سلاح در اجلاس ۵۵ شورای حقوق بشر

ژنو | مارس ۲۰۲۴



شماره ۲

تدوین ترجمه و ارسال دوبیانیه کتبی با موضوعات الف تاثیر تحریم ها بر تغذیه و سلامت مردم ایران و استفاده از قحطی علیه مردم غزه توسط اسرائیل و ارسال و درج در دبیرخانه کمیساریای عالی حقوق بشر

ژنو | مارس ۲۰۲۴



شماره ۱

مشارکت در بیانیه کتبی با موضوع ضرورت مبارزه با تروریسم همراه با ۸ سازمان غیر دولتی ایرانی در اجلاس ۵۵ شورای حقوق بشر

ژنو | مارس ۲۰۲۴

گزارش فعالیتهای انجمن سلامت خانواده ایران در حوزه بین الملل ۱۴۰۲



شماره ۵

قرائت بیانیه شفاهی حضوری توسط آقای افسری مدیر عامل انجمن سلامت خانواده ایران با موضوع گفتگوی تعاملی با گزارشگر ویژه وضعیت حقوق بشر در ایران در اجلاس ۵۵ شورای حقوق بشر

ژنو | مارس ۲۰۲۴



شماره ۴

تدوین ترجمه و قرائت بیانیه شفاهی حضوری توسط آقای افسری مدیر عامل انجمن سلامت خانواده ایران با موضوع تاثیر تحریم بر حق بر سلامت در اجلاس ۵۵ شورای حقوق بشر

ژنو | مارس ۲۰۲۴

گزارش فعالیت های انجمن سلامت خانواده ایران در حوزه ملی ۱۴۰۲

- ۱ فروردین ۱۴۰۲**

انجام مراحل قانونی ثبت تغییرات اساسنامه که مورد تصویب مجمع در سال گذشته قرار گرفت تا اخذ روزنامه رسمی
- ۲ اردیبهشت ۱۴۰۲**

شرکت در جلسات برون سازمانی شامل وزارت کشور، سمن های همکار، ادارات دارائی، بیمه، شهرداری، شورای شهر، NGO ها و ...
- ۳ خرداد ۱۴۰۲**

آماده سازی طبقه همکف ساختمان مرکزی انجمن جهت انتقال و استقرار دفتر مرکزی از طبقه فوقانی و ایجاد زیر ساخت های لازم جهت راه اندازی کترینگ
- ۴ تیر ۱۴۰۲**

تغییر نوبت چاپ و انتشار فصل نامه بهداشت خانواده با رویکرد تغذیه و سلامت
- ۵ مرداد ۱۴۰۲**

طراحی و راه اندازی سایت جدید انجمن متناسب با تغییرات اساسنامه و توزیع غذای تهیه شده توسط خیرین در دهه محرم در مناطق محروم
- ۶ شهریور ۱۴۰۲**

ایجاد بستر مناسب جهت تحقیق و پژوهش در حوزه سلامت به ویژه سلامت زنان، مادران، کودکان و سالمندان و آگاهی رسانی و آموزش در این حوزه از طریق سایت و سالنامه انجمن و تهیه طرح های هم راستا با اهداف انجمن در جهت درآمدزایی پایدار برای انجمن
- ۷ مهر ۱۴۰۲**

برگزاری مجمع عمومی عادی سالیانه جهت تعیین اعضای هیئت مدیره و بازرسان اصلی و علل بدل و رایزنی در جهت عقد تفاهم نامه جهت مشارکت در طرح های حوزه سلامت در سطح ملی با سایر سمن ها
- ۸ آبان ۱۴۰۲**

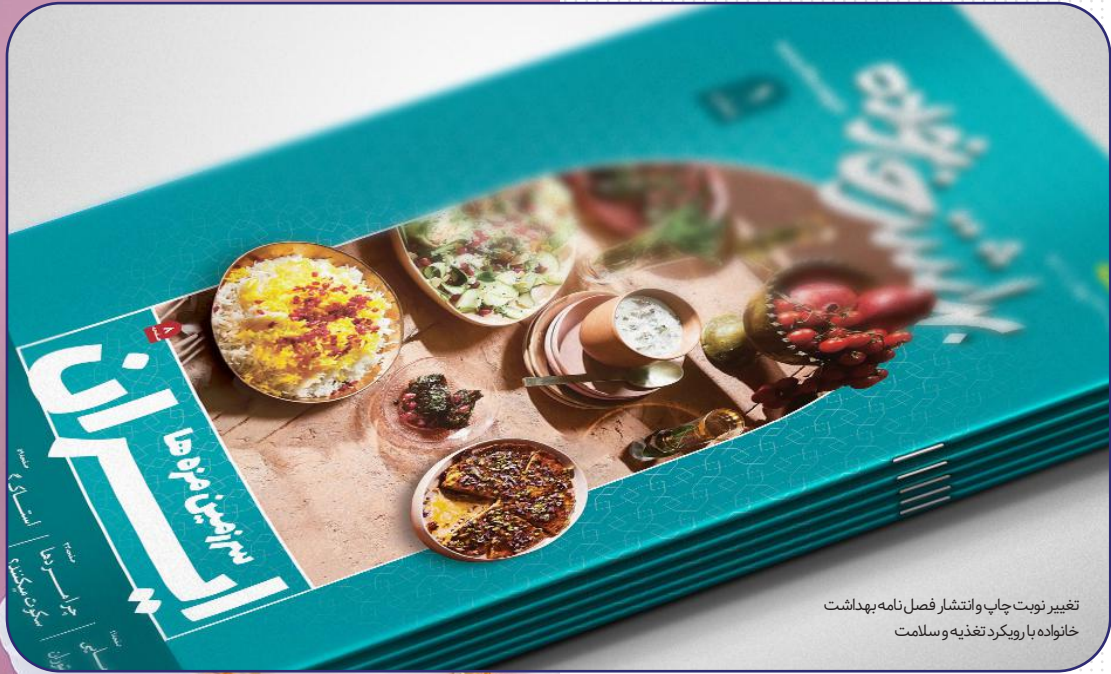
تغییرات اعضای هیئت مدیره که مورد تصویب مجمع قرار گرفت تا اخذ روزنامه رسمی و تمدید مجوز فعالیت سمن از معاونت مشارکت های اجتماعی وزارت کشور
- ۹ آذر ۱۴۰۲**

برگزاری جلسات هیات مدیره جهت تصمیم گیری در خصوص اموال تجمیعی بلااستفاده
- ۱۰ دی ۱۴۰۲**

فروش اموال تجمیعی بلا استفاده جهت ایجاد درآمد برای فعالیت های جاری انجمن
- ۱۱ بهمن ۱۴۰۲**

برگزاری جلسات درون سازمانی و برون سازمانی در جهت آماده سازی چگونگی شرکت نماینده انجمن در اجلاس ۵۵ شورای حقوق بشر سازمان ملل متحد
- ۱۲ اسفند ۱۴۰۲**

اقدام و جمع بندی جهت تولید محتوا سالنامه بهداشت خانواده شماره ۸۴



تغییر نوبت چاپ و انتشار فصل نامه بهداشت خانواده با رویکرد تغذیه و سلامت

UN ECOSOC | دارای تمام مقرراتی ویژه از سازمان ملل متحد

UNICEF

انجمن سلامت خانواده ایران
فصلنامه تغذیه و سلامت

حمایت از انجمن

آشنایی با انجمن | خدمات انجمن | مجله سلامت | عضویت | ارتباط با انجمن | ساختار انجمن

خدمات انجمن سلامت خانواده ایران

<p>production and income</p> <p>تولید و درآمدزایی</p> <p>تولید غذای سالم ایرانی با هدف ترویج و احیا فرهنگ تغذیه سالم ایرانی برای تمامی اقشار جامعه</p>	<p>resource mobilisation</p> <p>جذب منابع</p> <p>جذب منابع تغذیه و غیر تغذیه از خیرین، سازمانها و شرکت های دولتی و خصوصی در جهت اهداف در حوزه اجتماعی</p>	<p>social services</p> <p>خدمات اجتماعی</p> <p>ایجاد امکانات لازم رایگان، جهت دسترسی افراد محروم و بخصوص مادران باردار و شیرده، کودکان و سالمندان</p>	<p>Training and research</p> <p>آموزش و پژوهش</p> <p>تحقیق پژوهش و آموزش نیروی انسانی ماهر در جهت ارتقای سطح سلامت غذایی شامشایی و احیا غذاهای بومی</p>	<p>advancement</p> <p>فرهنگ تغذیه</p> <p>ترویج فرهنگ تغذیه سالم با توجه به الگوی غذاهای ایرانی، بومی و محلی تمام استان های کشور</p>
---	--	--	--	--

نوع عضویت

عضویت افتخاری

به فردي که بدون واريز وجهي در جهت اهداف انجمن سلامت مي باشد، ولي حق رای و کتيد در هيات مديره را ندارد.

نوع عضویت

عضویت داوطلبانه

به فردي گفته مي شود که حق عضویت پرداخت نموده و دارای رای در مجامع انجمن و کتيد در هيات مديره است.

طراحی و راه اندازی سایت جدید انجمن متناسب با تغییرات اساسنامه



انجمن سلامت خانواده ایران Family Health Association of IRAN

دارای مجوز از وزارت کشور

دارای مقام مشورتی از شورای اقتصادی و اجتماعی سازمان ملل متحد UN-ECOSOC

پیشرو در ترویج فرهنگ تغذیه سالم



هموطن گرامی، خیرین عزیز و ارجمند شما با اهدای کمک های نقدی و غیر نقدی خود به این انجمن ما را در خدمات رسانی **رایگان** به افرادی که دسترسی به مواد غذایی سالم ندارند یاری می نمایید.

راههای تماس با انجمن

همچنین شما میتوانید با عضویت در این انجمن ضمن ایجاد هم افزایی ما را در انجام امور داوطلبانه همراهی نمایید جهت عضویت می توانید از طریق سایت انجمن به آدرس www.fha.org.ir اقدام نموده و یا با شماره تماس های ۶۶۴۲۰۵۳۹ و ۶۶۴۲۱۳۸۳ تماس حاصل نمایید.



th
International Congress
On Obstetrics & Gynecology
& Endometriosis

ششمین

کنگره بین المللی زنان، زایمان و اندومتریوز

۳ تا ۵ بهمن ماه ۱۴۰۳
تهران: مرکز همایش های بین المللی
دانشگاه شهید بهشتی، تالار ابوریحان

2025

22-24 January . Tehran , Iran



دارای ۱۵ امتیاز بازآموزی

جهت ثبت نام در کنگره صرفاً به سامانه آموزش مداوم

به نشانی: ircme.ir مراجعه فرمایید



دانشگاه علوم پزشکی تهران



دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی



انجمن علمی پریناتولوژی ایران



انجمن علمی تخصصی
باروری و نابریوری ایران



انجمن سلامت خانواده ایران
Family Health Association of Iran



انجمن سرطانه های زنان ایران



FEMALE PELVIC FLOOR
MEDICINE & SURGERY



مرکز تحقیقات اندومتریوز
دانشگاه علوم پزشکی ایران



مرکز تحقیقات روش های پیشرفته
و نوین همایش پارس (FPMI)

با همکاری

مهلت ارسال مقاله ۳۰ آبان ماه و جهت ارسال مقاله به سایت www.imigo.ir مراجعه فرمایید



امور نمایشگاه: ۰۹۱۹۲۴۵۷۳۸۲

۰۲۱-۸۸۲۴۹۷۷۵

دبیرخانه اجرایی کنگره: مرکز همایش های مهرداد



دبیر خانه علمی: تهران، خیابان کریم خان زند، خیابان استاد نجات اللهی جنوبی، کوچه وثوق زمانی، پلاک ۱۶ واحد ۲



واتساپ: ۰۹۱۹۴۸۸۹۶۹۸

۰۲۱-۸۶۰۳۵۶۹۵