خبرها از عالم علم

در افتتاحیه بیستمین کنگره تغذیه کودکان مطرح شد؛

تاثیر فست فودها بر چاقی کودکان

رئیس انجمن علمی تغذیه کودکان ایران گفت:یکی از مسائل مهم، بحث فست فودها و مصرف نوشابه است زیرا فست فود میزان زیادی چربی دارد و غذای ناسالم است که میزان کالری آن نیز بالاست.

به گزارش انجمن تغذیه کودکان ایران، علی اکبر سیاری رئیس بیستمین کنگره ملی تغذیه کودکان و نوجوانان و رئیس انجمن علمی تغذیه کودکان ایران در مراسم افتتاحیه این کنگره برگزار شد با اشاره به موضوع اضافه وزن کودکان گفت:متاسفانه میزان اضافه وزن و چاقی در کشور ما روبه افزایش است یکی از علت های این موضوع، بدخوری و بیش خوری است میزان کالری که کودکان و بزرگسالان دریافت می کنند بیش از حد نیاز است.

وی با بیان اینکه کم تحرکی باعث چاقی می شود افزود: یکی از مسائل مهم در این باره، بحث فست فودها و مصرف نوشابه است زیرا فست فود میزان زیادی چربی دارد و غذای ناسالم است که میزان کالری آن نیز بالاست.

سیاری ادامه داد:عارضه ایجاد شده توسط چاقی در کودکان باعث دیابت شده لذا برنامه پیشگیری از چاقی به درمان و پیشگیری در کودکان یا حتی جراحی در کودکان مطرح شده است که دستورالعملی تدوین شده تا بدانیم چه کودکانی باید بعد از چاقی جراحی شوند.

وی با اشاره به موضوع مکمل غذایی در کودکان نیز گفت: غذای مورد نیاز کودکان متشکل از انرژی است که در پروتئین، چربی و قند موجود است یکی از راه های تامین ریزمغذی ها مکمل یاری است که ویتامین و ریز مغذی را به صورت فراوری شده در اختیار قرار می دهند.

سیاری اظهار کرد: موضوع غنی سازی ویتامین د که به شیر اضافه می کنند راه دیگر است، در مکمل یاری باید مکمل ها استاندارد باشند اما این را باید بدانیم که مکمل ها معجزه نمی کنند برخی نیز عارضه هم دارند باید استاندارد آن مورد بررسی قرار بگیرد لذا به مادران توصیه می شود که برچسب مکمل ها را بخوانند.

وی درباره اینکه کودکان باید از چه سنی مکمل مصرف کنند افزود: اگر کودکان شیرخوار زیر ۲۵۰۰ گرم متولد شوند به ازای هر یک کیلوگرم ۲ میلی گرم آهن المنتال مصرف خواهند کرد و اگر نارس نباشند از ۶ ماهگی برای آنان ۱۵ میلی گرم روزانه آهن تجویز می شود و این تجویز تا دوسال تمام، برای کودکان توصیه می شود.

آخرین وضعیت شیوع بیماری‌های «آنفلوانزا» و «تب دنگی» اعلام شد

معاون بهداشت وزارت بهداشت به تشریح آخرین وضعیت شیوع آنفلوآنزا و تب دنگی پرداخت و گفت: خوشبختانه روندی که امروزه وجود دارد یک روند افزایشی نیست و متوقف شده است.

علیرضا رئیسی معاون بهداشت وزارت بهداشت در گفتگو با مهر، درباره آخرین وضعیت شیوع بیماری‌های تنفسی در کشور اظهار کرد:بیماری تنفسی تفاوتی که با سال گذشته دارد این است که این بیماری دو ماه دیرتر از سال گذشته شروع شد و امروزه می‌بینید که در اوج این بیماری قرار گرفته‌ایم.

وی افزود: خوشبختانه روندی که امروزه وجود دارد یک روند افزایشی نیست و متوقف شده است و ما امیدواریم در هفته آینده این بیماری‌ها روند کاهشی پیدا کند.

◇ بهترین زمان تزریق واکسن قبل از فصل پاییز است

رئیسی در پاسخ به این پرسش که چه زمانی برای تزریق واکسن آنفلوآنزا مناسب است و آیا کشور دچار کمبود این واکسن نیست گفت: بهترین زمان تزریق واکسن قبل از فصل پاییز است. واکسن آنفولانزا در داروخانه‌ها وجود دارد و افرادی که کاندیدای تزریق واکسن سالمندان و کسانی که سیستم ایمنی ضعیف دارند هستند؛ به همین ترتیب برای تمام افراد تزریق واکسن توصیه نمی‌شود.

وی گفت: واکسن آنفلوآنزا دچار کمبود نیست، همچنین در سبد وزارت بهداشت واکسن اجباری نیست و کسانی که نیاز به تزریق این واکسن دارند تا به امروز واکسینه شده‌اند، اگر کسی نیز تا به امروز تزریق نداشته و جزو افراد در معرض خطر هستند تاکید می‌شود واکسن را تزریق کنند.

◇ وضعیت شیوع تب دنگی در کشور

معاون بهداشت در پاسخ به این پرسش که آمار مبتلایان به تب دنگی در چه وضعیتی است؟ گفت: مبتلایان تب دنگی امروزه فقط در چابهار هستند و بیشترین انتقال محلی امروزه در چابهار وجود دارد. به طور کلی حدود ۱۰۸۰ بیمار داشته‌ایم که بالای ۹۰ درصد آنان در چابهار است و این به دلیل مشکلات بهداشت محیط در آن منطقه است.

وی افزود:خوشبختانه تا به امروز تب دنگی منجر به فوت افراد نشده و تعداد زیادی از بیماران با علائم سرماخوردگی و تب بستری شده‌اند. ما در تلاشیم که بهسازی محیطی در آن منطقه انجام شود و اقداماتی در همین امور صورت گرفته، همچنین ارتباطات بین بخشی وجود دارد و افراد ما در آن محل حضور پیدا کرده‌اند.

آیا ورزش می تواند درد زانو را کاهش دهد؟

بررسی شواهد اخیر این سوال را مطرح می‌کند که ورزش چقدر می‌تواند برای کاهش درد آرتریت زانو مفید باشد.

به گزارش مهر به نقل از مدیسن نت، تیم تحقیقاتی به رهبری «بلیندا لافورد»، محقق فیزیوتراپی در دانشگاه ملبورن استرالیا، می‌گوید: «ورزش احتمالاً منجر به بهبود درد، عملکرد فیزیکی و کیفیت زندگی در کوتاه مدت می‌شود.»

بنیاد آرتریت در وب‌سایت خود می‌گوید:«حرکت و تحرک بخشی ضروری از برنامه درمان آرتروز است و به افراد توصیه می‌کند در تمرینات قدرتی، کششی، هوازی و تمرینات تعادلی شرکت کنند.»

در بررسی جدید، تیم تحقیق داده‌های ۱۳۹ کارآزمایی بالینی قبلی را که شامل تقریباً ۱۲۵۰۰ شرکت‌کننده بود که تا اوایل ژانویه ۲۰۲۴ انجام شد، ارزیابی کردند.

در یک مقیاس ۱۰۰ امتیازی، امتیاز تأثیر ورزش در بهبود آرتریت زانو به شرح زیر بود:

درد ۸.۷ تا ۱۳.۱ امتیاز

عملکرد فیزیکی ۹.۷ تا ۱۲.۵ امتیاز

کیفیت زندگی ۴.۲ تا ۶.۱ امتیاز

محققان خاطرنشان کردند، در حالی که این پیشرفت‌ها قابل توجه بود، اما همیشه امتیازات ثابت شده برای ایجاد حداقل تفاوت در زندگی بیمار را برآورده نمی‌کردند.

برای اینکه ورزش سهم معناداری داشته باشد، درد باید ۱۲ امتیاز، عملکرد فیزیکی ۱۳ امتیاز و کیفیت زندگی تا ۱۵ امتیاز بهبود یابد.

محققان نوشتند:«بسیاری از مطالعات با حجم نمونه کوچک کیفیت پایینی دارند. بنابراین، برخی از مطالعات ممکن است فواید ورزش را بیشتر از آنچه هست نشان دهند.»

این ۵ خوراکی را در زمستان نخورید!

زمستان فصل نوشیدنی‌های گرم و غذاهای مقوی است. اما همزمان که از هوای سرد لذت می‌بریم، احتمال دارد سیستم ایمنی ما نیز ضربه بخورد. غذاهایی که می‌خوریم نقش مهمی در گرم نگه داشتن ما در این فصل دارند. آیا می‌دانستید برخی از غذاهایی که به نظر سالم می‌رسند می‌توانند باعث مشکلات سلامتی در زمستان شوند؟

در این مطلب به ۵ خوراکی که باید در فصل زمستان از آن‌ها جتناب کنید اشاره شده. مهم است از این مساله آگاهی پیدا کنید که چرا نخوردن این غذاها می‌تواند به شما در حفظ اندام بدن کمک کند.

◇ سبزیجات خام

سبزیجات خام، مانند خیار، کاهو و گوجه فرنگی، ممکن است انتخابی سالم به نظر برسند، اما در طول زمستان، می‌توانند بدن شما را خنک کنند. از آنجایی که بدن ما از قبل برای گرم ماندن در سرما تلاش می‌کند، مصرف سبزیجات خام می‌تواند سرعت هضم را کم کند. در عوض، به سراغ سوپ‌های گرم یا سبزیجات بخارپز بروید که هضم را راحت‌تر می‌کنند و به بدن گرما می‌دهند.

شیر سرد

نوشیدن شیر سرد در زمستان می تواند منجر به مشکلات تنفسی مانند سرفه، سرماخوردگی یا احتقان شود. شیر، اگرچه سرشار از کلسیم و مواد مغذی است، اما در صورت مصرف به صورت سرد می‌تواند باعث تولید مخاط شود. اگر عاشق شیر هستید، آن را با ادویه هایی مانند زردچوبه گرم میل کنید که یک تقویت کننده عالی سیستم ایمنی است.

میوه‌هایی که برای زمستان نیستند

همه میوه‌ها برای زمستان مناسب نیستند. از میوه‌های آبدار مانند هندوانه و خربزه اجتناب کنید زیرا می‌توانند بدن شما را خنک کرده و هضم غذا را مختل کنند. در عوض، میوه های فصلی مانند پرتقال و سیب را انتخاب کنید که سرشار از ویتامین هستند و به تقویت سیستم ایمنی در ماه‌های سرد کمک می‌کنند.

غذای سرخ شده زیاد

غذاهای سرخ شده مانند سیب زمینی سرخ کرده و سمبوسه در زمستان وسوسه انگیز هستند، اما مصرف بیش از حد آن‌ها می‌تواند منجر به هضم کند و افزایش وزن شود. مصرف بیش از حد غذاهای چرب همچنین می‌تواند سیستم ایمنی بدن را ضعیف کرده و شما را مستعد ابتلا به بیماری های فصلی کند. به سراغ جایگزین‌های پخته شده بروید تا هوس خود را بدون اضافه کردن روغن زیاد برآورده کنید.

کشک

کشک در خانه‌ها یافت می‌شود، اما به دلیل خاصیت خنک کنندگی برای زمستان نامناسب است. خوردن کشک می‌تواند علائم سرماخوردگی و سرفه را تشدید کند. اگر عاشق کشک هستید آن را به شکل دوغ و کمی گرم شده مصرف کرده یا با ادویه‌هایی مانند زیره مخلوط کنید تا اثر خنک کنندگی آن کاهش یابد.

منبع:همشهری آنلاین

این سبزی‌ها چربی خون بالا را کاهش می‌دهند

پزشک متخصص طب سنتی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، می‌گوید:در طب سنتی مراحل هضم در چهار مرحله تعریف شده اند. هضم اول در معده، هضم دوم در کبد، هضم سوم در رگ‌ها و هضم چهارم در سلول‌ها. اختلال و مشکل در مراحل مختلف هضمی سبب تجمع مواد ناسالم در بدن و در نهایت افزایش چربی خون می شود. نکته مهمی‌که در طب سنتی بسیار حائز اهمیت است، فاصله گرفتن فرد از سبک زندگی سالم است. اختلال در خوابیدن، عدم داشتن ورزش و فعالیت با کیفیت و کمیت مورد قبول، عدم رعایت بهداشت تغذیه و عدم دفع مواد زاید بدنی برای مثال یبوست یا بسته بودن منافذ پوستی سبب ایجاد بیماری‌ها از جمله افزایش چربی خون می شود. همچنین ضعف ارگان‌هایی مثل کبد، سیستم گوارش، تیروئید، مغز و حتی رحم می‌تواند از علل ایجاد چربی خون بالا باشد.

دکتر الهام پارسا ادامه می‌دهد:خوراکی‌هایی مثل، کرفس، هویج، شلغم، پیاز، مرزه، نعنا، شوید، جعفری و آویشن، گزینه‌های خوبی برای بیماران مبتلا به چربی خون بالا هستند. غذاهای سنگین که هضم سختی دارند مثل ماکارونی و سیب زمینی توصیه نمی شود. خوردن سیب به صورت مربا، خشک شده، دمنوش یا آب سیب کمک زیادی به بهبود شرایط این افراد می‌کند. انار میوه فوق العاده ای برای کاهش چربی خون است. به جای سرخ کردنی‌ها روش طبخ غذا را به صورت بخارپز، آب پز و کباب پز امتحان و در پخت و پز از روغن زیتون استفاده کنید. شوید از سبزی‌های موثر در کاهش چربی خون است که می‌توان چند شاخه از آن را به عنوان سبزی خوردن همراه غذا استفاده کرد. جو و جو دوسر هم از غلاتی هستند که در کاهش چربی خون موثرند.

منبع:خبر آنلاین

خبر پزشکی

میزان پروتئین موجود در تخم‌مرغ چقدر است؟

تخم‌مرغ یکی از بهترین غذاهای پروتئینی محسوب می‌شود، هرچند میزان پروتئین آن بسته به اندازه و اینکه شامل سفیده و زرده باشد یا نه، متفاوت است.

به گزارش ایسنا، شکی نیست که تخم‌مرغ منبعی عالی از چندین ویتامین و مواد معدنی مهم است. همچنین، تخم‌مرغ یکی از بهترین غذاهای پروتئینی موجود محسوب می‌شود، هرچند میزان پروتئین آن بسته به اندازه و اینکه شامل سفیده و زرده باشد یا نه، متفاوت است. تخم‌مرغ با فواید متعددی برای سلامتی مرتبط است که بسیاری از آن‌ها به محتوای پروتئین چشمگیر آن مربوط می‌شود. با این حال، غذاهای دیگری نیز وجود دارند که می‌توانند در هر وعده به همان میزان و حتی بیشتر پروتئین فراهم کنند.

پروتئین برای جنبه‌های مختلفی از سلامت، از جمله ترمیم بافت، رشد عضلات، عملکرد سیستم ایمنی و موارد دیگر اهمیت دارد. اما چقدر پروتئین در یک تخم مرغ وجود دارد؟ مقدار مشخص می تواند بر اساس چندین عامل مختلف از جمله اندازه تخم مرغ متفاوت باشد، اما هر تخم مرغ معمولاً بین پنج تا هشت گرم پروتئین دارد. میزان پروتئین در تخم‌مرغ کوچک و متوسط به ترتیب ۴.۸ و ۵.۵ گرم است. همچنین میزان پروتئین در تخم‌مرغ بزرگ و خیلی بزرگ نیز به ترتیب ۶.۳ و ۷ گرم است.

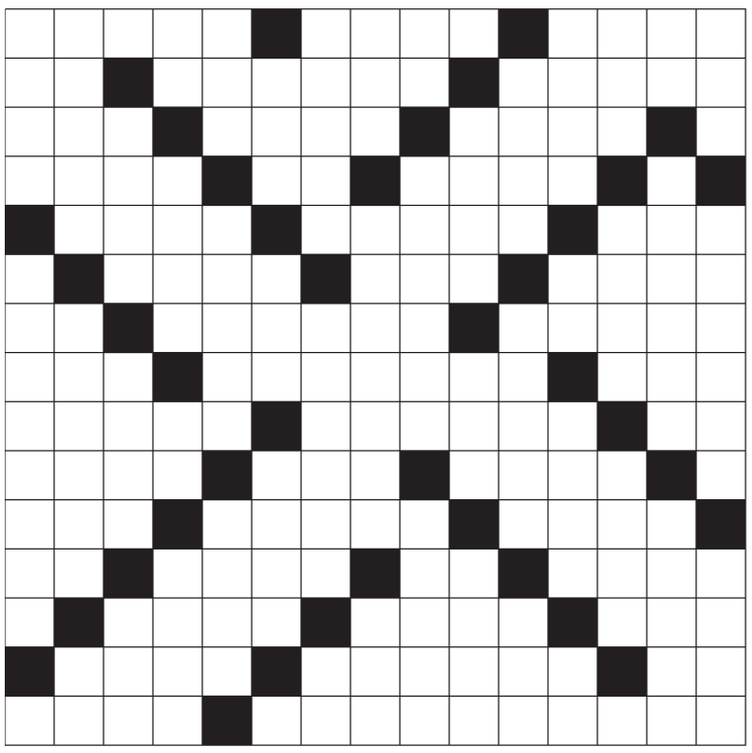
تخم‌مرغ از دو بخش تشکیل شده است؛ سفیده و زرده، که هر کدام مجموعه‌ای متفاوت از مواد مغذی را ارائه می‌دهند. میزان پروتئین در سفیده تخم‌مرغ می‌تواند با میزان پروتئین در زرده متفاوت باشد، به همین دلیل در بحث ارزش غذایی تخم‌مرغ، درک این تفاوت اهمیت دارد. بیش از نیمی از محتوای پروتئین تخم‌مرغ در سفیده آن قرار دارد، به همین دلیل مکمل‌های پودر پروتئین تخم‌مرغ معمولاً از سفیده تهیه می‌شوند.

در حالی که هر سفیده تخم‌مرغ حاوی حدود ۳.۶ گرم پروتئین است، تخم‌مرغ آب‌پز که شامل سفیده و زرده باشد، حدود ۶.۳ گرم پروتئین دارد. در مقابل، یک زرده تخم‌مرغ بزرگ حاوی ۲.۷ گرم پروتئین است.

اگرچه سفیده تخم مرغ پروتئین بیشتری دارد، اما اکثر مواد مغذی موجود در تخم مرغ در واقع در زرده آن یافت می شود. زرده تخم مرغ سرشار از چربی، سلنیوم، فسفر، ویتامین B۱۲، ویتامین A، ویتامین D، فولات و ریبوفلاوین است.البته زرده تخم مرغ دارای کلسترول بیشتری در رژیم غذایی است. در حالی که تحقیقات نشان می‌دهد که کلسترول رژیم غذایی برای اکثر بزرگسالان سالم تأثیر کمی بر سطح کلسترول خون دارد، برخی از افراد ممکن است نسبت به اثرات کلسترول رژیم غذایی حساس‌تر باشند و باید مراقب مصرف آن‌ها باشند.بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، تخم‌مرغ خام و پخته شده هر دو حاوی پروتئین تقریبا یکسانی هستند.علاوه بر این، تخم مرغ خام می تواند شما را بیشتر در معرض مشکلاتی مانند سالمونلا قرار دهد. بنابراین معمولاً بهتر است تخم مرغ را به صورت پخته مصرف کنید. تخم‌مرغ با فواید قابل توجهی برای سلامتی مرتبط است. کاهش خطر بیماری قلبی، کمک به پیشگیری از بیماری‌ها، بهبود سلامت چشم، افزایش کاهش وزن، حمایت از عملکرد کبد، حفظ سلامت مغز و حفظ سلامت پوست (بعلت وجود کلاژن تخم‌مرغ) جزو مزایای تحم‌مرغ به حساب می‌آید.

جدول

۷۶۵۶



افقی

۱-فراوانی و افزونی - ظاهر و آشکار - ناندارد ۲-خبر شادی بخش- پایتخت کشور مالی - نفس خسته ۳-مایع ضد رنگ- از زوجات حضرت ابراهیم -چارچوب عکس۴-پایتخت بنگلادش-آخرین رمق - شکسته بند ۵-جانور عسل دوست- درس نوشتنی - شکوه و بزرگی ۶-نشان و مدال - ظرف آبجوش- شهر بزرگ نیمروز ۷-گیاه طبی سوسن کبود - از کشورهای افریقایی - پاک از تهمت۸-آوازی از عالم غیب- عملی که با تیغ تیز میسر است- تحفه سبز درویش۹-رود اروپایی - فتنه به پا کن - عادل است و از نامهای باری تعالی ۱۰-آشکارتر - واحدی در برق - شهر آذری ۱۱-با ایمانی - پرفروغ است- امر به باز کردن ۱۲-زمان حال - ساز از باطلاق آمده - دست شکسته بر گردن - واحد پولی در آسیا ۱۳-ضمیر با ادب- صدای سگ حمله‌ور - موسم جوانی ۱۴-درون دهان - تفتیش- اصل و نسب۱۵-دانشمند میکروب شناس فرانسوی - گرز آهنین

عمودی

۱-از درندگان - دعوت شده - مکر و حیله و تزویر ۲-نم نم باران - بیم داشتن - پایتخت بوتان ۳-برنج شوشتری - از زوجات حضرت ابراهیم - نزدیک شدن ۴-نان خرد شده در آبگوشت- فلز آشپزخانه - از توابع قزوین - حرف نداری ۵-از هم رمیدن - رنگ قرمز پرحرارت- واتیکان نشین ۶-سخن زشت و سخیف- باعث و سبب- در آزوی اولاد است۷-مظهر روشنایی - حاصل کردن - برد گلوله ۸-بلندی و بالای چیزی - نخستین زن فضانورد روسی - بی دوام و ناپایدار ۹-عهد و روزگار - خطیب انقلابی فرانسوی - ضمیری در انگلیسی ۱۰-زینتگر - خوراک سفر - فروغ و روشنی ۱۱-بسیار گریه کننده - مخترع امریکایی زیر دریایی - رویاننده ۱۲-ضمیری در انگلیسی - نوعی قطع کتاب- عزیز عرب- مجبور است۱۳-شایسته و سزاوار - از اصالت بهره نبرده - فصل کتاب۱۴-بزرگی و شکوه - جهاز تنفس ماهی - رخساره ۱۵-غلام با وفای امیرالمومنین (ع) - بیخانمانی

حل جدول شماره قبل

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ه	ا	ش	م	■	م	س	ن	ن	■	ت	س	ا	ه	ل
۲	س	ی	ا	ل	ک	■	ا	م	ی	ر	ا	ل	■	ی	م
۳	ت	■	ب	ا	م	س	■	ا	م	ی	ب	■	د	ه	ا
۴	■	ن	■	س	ک	ا	ک	■	ک	ا	■	د	ر	ا	ج
۵	ی	ا	ل	■	م	ه	ا	ب	ت	■	ن	ا	ب	ت	■
۶	ا	د	ا	ب	■	ی	ن	ا	■	ن	ک	ب	ا	■	ی
۷	ق	ر	ب	ا	ن	■	ب	ی	پ	ر	و	ا	■	م	ن
۸	و	س	ه	■	ش	ی	ر	و	ا	ن	ی	■	ب	ی	ک
۹	ت	ت	■	ب	ی	ت	ا	ب	ی	■	ی	ا	خ	ت	ه
۱۰	ی	■	ن	د	م	ا	■	ا	د	ا	■	ه	ا	ر	د
۱۱	■	چ	ر	ا	ن	■	ا	ب	ا	د	ه	■	ر	ا	ن
۱۲	م	ا	م	ن	■	ت	ر	■	ر	ا	ب	و	■	ن	ی
۱۳	ب	و	ش	■	س	ا	و	ه	■	ب	ا	ب	ا	■	ا
۱۴	ر	و	■	پ	ی	م	ا	ن	ه	■	ک	ا	ب	ل	■
۱۵	م	ش	ع	ر	ا	ل	ح	ر	ا	م	■	ل	د	ن	ی