

گل چین تغذیه و تندرستی

تاثیر بید در مبارزه با
ویروس‌ها



با روش اقتصادی، اجتماعی و معلومات عمومی

مرداد و شهریور ۱۴۰۲ - تک شماره ۱۰۰ هزار تومان

با روش اقتصادی، اجتماعی و معلومات عمومی

غذا های ناسالم عامل ۲۵۰ نوع بیماری هستند
مرگ ۱۴۰ هزار نفر در سال بر اثر تغذیه نادرست

افزایش ایمنی بدن،
عامل موثر مقاومت
در مقابل ویروس‌ها

افزایش ایمنی بدن، عامل موثر
مقاومت در مقابل ویروس‌ها می‌باشد

چای سبز و
ارتباط آن با
رایانه‌ها



درباره انگور بیشتر بدانیم



کشاورز فوربین

شهریورماه ۱۳۶۶ - شماره ۲۱ - سال دوم - تکشماره یکصدوپنجاه ریال

حیوانات از جمله موجوداتی هستند که گرانی ارزاق
عمومی به حال آنها تأثیر ندارد



خرگوش: کرگی جون، قریون
چشمت بین قیمت میوه و
سبزی پشت پستوی میوه فروشها
چنده؟

روباه: کرگی جون، چی چی داری
می بینی که آب از لب ولوچهات
اینطوری سرازیر شده؟!

کرگ: به به، ... های خوردن گوشت
کیلونی ۲۶۰ تومنی و
مرغ کیلونی ۱۶۰ تومنی
ببازار آزاد کیف داره!



آرش

موسسه فنی و صنعتی

قربانی

با بیش از ۳۴ سال سابقه درخشان

طراح و سازنده :

کلیه اجناس فروخته شده بدون چون و چرا با کمال احترام پس گرفته می شود
رضایت شما رضایت خداست

مخازن استیل

شیر سرد کن

دیگ پخت

تانکهای یک جداره و دو جداره

سیستم های برودتی و حرارتی



دارای یکسال گارانتی
با خدمات پس از فروش

نشانی: تهران - شاد آباد - انتهای خیابان ۱۷ شهریور - بلوار عبدالرحیمی

کوچه دوم - پلاک ۲۲

تلفن: ۸ - ۶۶۸۱۴۶۵۷ - ۶۶۸۰۲۳۴۰ فکس: ۶۶۸۱۳۵۱۸

همراه: ۰۹۱۲۱۰۹۲۹۱۱

فجور بین

مرداد و شهریور ماه ۱۳۷۴

سال دهم - ۳۶ صفحه

تک شماره ۷۰۰ تومان

قیمت یک بندکش تیان !!

۱۱۶
۱۱۷

«وصول مالیات در کشور

۶۰ درصد افزایش یافت»

«مطبوعات از جمله مشاغل ضررده هستند»



- حالا که دستم به آقاگرگها
نمی رسه، پس بهتره خودت
به زبون خوش جریمه
روردکنی بیاد!!



مش رجب مطبوعاتی

۴۴۱

به نام خداوند بخشنده مهربان

- ۲.....افزایش ایمنی بدن، عامل مؤثر مقاومت در مقابل ویروس‌ها
- ۳.....جدی گرفتن تغذیه، ایمنی بدن انسان را در مقابل امراض افزایش می‌دهد
- ۴.....فایده‌های دارویی چند محصول ارزشمند.....
- ۵.....چای سبز، و ارتباط آن با رایانه‌ها.....
- ۶.....ید در تغذیه انسان نقش کلیدی دارد.....
- ۷.....استفاده از مواد مضر برای خوشمزه‌سازی غذاها از عوامل بیماری‌زا به‌شمار می‌رود.....
- ۸.....غذاهای ناسالم، عامل ۲۵۰ نوع بیماری.....
- ۹.....مجلس واردات محصولات تراریخته را ممنوع کند.....
- ۹.....مرگ ۱۴۰ هزار نفر در سال بر اثر تغذیه نادرست.....
- ۱۰.....نقش سویا در تغذیه انسان هنوز کاملاً شناخته نشده است.....
- ۱۲.....درباره انگور بیش‌تر بدانیم.....
- ۱۳.....ویتامین‌ها کلید سلامت بدن محسوب می‌شوند.....
- ۱۶.....ماهی و صدف مواد غذایی کاربردی طبیعی.....
- ۱۸.....تثبیت قیمت مرغ و تخم‌مرغ! با چه ابزاری؟.....
- ۲۰.....غذاهای ما می‌توانند داروهای ما باشند.....
- ۲۲.....نقش ماهیچه‌های بدن در افزایش طول عمر.....
- ۲۶.....دستیابی به سلامتی، دور از دسترس نیست.....
- ۲۹.....تعداد یک میلیارد نفر در جهان گرسنه سلولی هستند!.....
- ۳۰.....خواص شگفت‌آور سیر.....
- ۳۲.....کارنیتین چیست؟ و چرا برای بدن ضروری است؟.....
- ۳۴.....سرطان‌زایی ماهی دودی؛ آری یا نه؟.....
- ۳۷.....افزایش ایمنی سلامت بدن، عامل مؤثر مقاومت در مقابل ویروس‌ها.....
- ۳۸.....آیا با خواص دارویی قارچ آشنا هستید؟.....
- ۳۹.....جراحی «پلک چشم» در آشپزخانه! فاجعه به بار آورد.....
- ۳۹.....۷۵ درصد بیماری‌های نوپدید و ... از حیوانات به انسان منتقل می‌شوند.....

برای اشتراک مجله گل‌چین
لطفاً به صفحه آخر مراجعه کنید.

گل‌چین تغذیه و تندرستی

GOALCHIN

مرداد و شهریور ماه ۱۴۰۲
شماره ۳۴۲ - سال سی و هشتم
در ۴۴ صفحه - تک شماره ۱۰۰ هزار تومان

صاحب امتیاز:

مؤسسه انتشارات گل‌افرا

مدیر مسئول:

دکتر افسانه مظفری

سر دبیر:

دکتر فریدون گل‌افرا

همکاران این شماره:

دکتر منوچهر جعفریان، فاطمه خمارلو
حیدرعلی رجبی مقدم، فاطمه قربانی پیرعلی دهی
دکتر ابراهیم محمدی گل‌تپه، دکتر علیرضا احمدی
دکتر غلامرضا مقیمیان
و گروه تحقیق مجله گل‌چین

صفحه‌آرا: مسعود یزدان‌مهر

مدیر مرکز پژوهش و بازرگانی:

جمشید مستوفی

مدیر فنی چاپ: جمشید مستوفی

لیتوگرافی: تارنگ

چاپخانه: آزاده - تلفن: ۸۸۸۴۰۱۵۸

نشانی دفتر مجله گل‌چین:

تهران، خیابان ولی عصر شمالی،

ضلع شمال غربی تقاطع بزرگراه

شهید دکتر چمران، کوچه زهره، پلاک ۲۵

کد پستی: ۱۹۸۶۶۱۵۱۱۳

صندوق پستی: ۱۵۸۱۵/۱۷۳۱

تلفن: ۵۵-۲۲۶۶۵۰۵۳ فکس: ۲۲۶۶۵۰۵۲

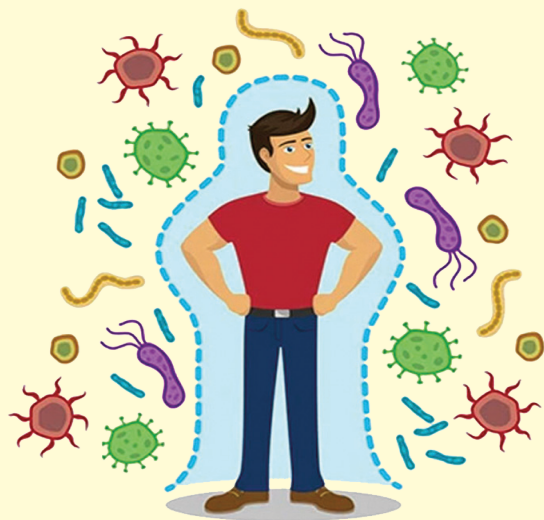
Email: info@keshavarz-mag.com

www.keshavarzmag.com

Instagram: keshavarzmag

افزایش ایمنی بدن، عامل مؤثر مقاومت در مقابل ویروس‌ها

*** برای حفظ سلامت و توانایی مردم، دولت باید فاصله قدرت خرید و قیمت تمام‌شده غذا را پر کند**
*** انسان سالم، محور توسعه پایدار است که تا حد امکان باید از گزندها مصون بماند**



آنچه امروز در غذاخوری‌ها، ساندویچ‌فروشی‌ها و حتی برخی کارخانه‌های صنایع غذایی می‌گذرد، نمی‌تواند تضمین‌کننده سلامت و نیازهای مردم باشد. بسیاری مکان‌های غذاخوری در دنیا، مواد اولیه خود را از کارخانه‌های تولید و فرآوری مواد غذایی خریداری می‌کنند. اگرچه در کشور ما بیش‌تر اوقات، چنین نیست، اما در کشورهای پیشرفته، غذاهای ساندویچی و لقمه‌ای را این‌گونه تدارک می‌بینند.

با توجه به روند تکامل عرضه غذا در کشورمان، بهداشت، کیفیت و قیمت غذا می‌تواند تا حدودی به مدیریت صحیح و ارتقای نکات زیر برای توفیق هر کارخانه و انتقال آن به فروشگاه‌های جزء، غذاخوری‌ها و خانواده‌ها، کمک کند:

۱) برنامه‌ریزی تولید انبوه

تولید انبوه می‌تواند قیمت تمام‌شده و بهره‌گیری از ماشین‌آلات پیشرفته و نیروی انسانی ماهر را توجیه کند؛ زیرا بیش‌تر کارخانه‌های فرآوری مواد غذایی، به دلیل عوامل نامناسب و ناهماهنگ، کم‌تر از ظرفیت‌های بالقوه و بالفعل خود، کار می‌کنند.

۲) دسترسی به مواد اولیه

دسترسی به موقع مواد اولیه کافی و با کیفیت، از رموز موفقیت کارخانه است. براساس بررسی‌های به‌عمل آمده، ارتباط قطب‌های تولید مواد اولیه خام با کارخانه‌ها، نظم خاصی ندارد و تدارک مواد اولیه بیش‌تر، چند ماه پس از برداشت محصول یا هنگام آن اتفاق می‌افتد. به‌نظر می‌رسد که حضور مجتمع‌های کشت و صنعت و مزارع مکانیزه در نمایشگاه‌های صنایع غذایی می‌تواند پریشیانی از این صنعت در تدارک مواد اولیه براساس نیاز این کارخانه‌ها تأثیر بگذارد.

۳) در اختیار داشتن نیروی انسانی ماهر

مسابقه دستیابی به نیروی انسانی ماهر بین کارخانه‌های مواد غذایی، مانند سازمان‌های اقتصادی دیگر کشورمان، در جریان است. این روند در حالی است که شش میلیون فرد بیکار در کشور وجود دارد، اما از آنجا که مهارت نیروهای انسانی از عوامل توسعه در واحدهای تولیدی است، دسترسی هر چه بیش‌تر به این نیروها، موجب رقابت آشکار و پنهان بین کارخانه‌ها شده است و هرچه شرایط تولید، کامل‌تر و سرمایه‌های به‌کار گرفته شده، بیش‌تر باشند، قدرت جذب نیروهای ماهر نیز افزایش می‌یابد.

۴) بازارسازی

اخیراً کارخانه‌هایی تأسیس شده‌اند که غذاهای آماده، ساندویچی و لقمه‌ای را تولید و در فروشگاه‌های خود در مناطق گوناگون کشور توزیع می‌کنند. این محصولات به دلیل بسته‌بندی زیبا و روش‌های نگهداری مناسب، به‌طور نسبی مورد استقبال مردم قرار گرفته‌اند.

در کشورهای پیشرفته که بهداشت و کیفیت مواد غذایی برای حفظ سلامت مردم از اهمیت بسیاری برخوردار است، در کنار غذاخانه‌های سنتی و کوچک، کارخانه‌های بزرگی فعال هستند که حتی انواع نان را نیز تولید و در فروشگاه‌ها توزیع می‌کنند.

در کشور ما، به علت مهارت نداشتن و استفاده نکردن از تخصص‌ها، بیش‌تر غذاخوری‌ها، با مشکلات بهداشتی و کیفیتی مواجهند. این نقیصه به‌ویژه در غذاخوری‌ها و ساندویچ‌فروشی‌های درجه یک، دو، سه و... به میزان قابل توجهی مشهود است.

۵) قدرت خرید مردم

افزایش قیمت مواد اولیه و کاهش قدرت خرید مردم، دو عامل مهم برای کاهش کیفیت‌ها هستند. اینکه غذایی تا چه اندازه پروتئین، اسیدهای آمینه ضروری و غیرضروری، کالری، ویتامین‌ها و مواد معدنی دارد، از یک‌سو و بهداشت و کیفیت غذا از سوی دیگر، تحت تأثیر قدرت خرید پایین مردم، هر چه بیش‌تر به‌وتی فراموشی سپرده می‌شوند. شگفت‌آور اینکه حتی بزرگ‌ترین کارخانه‌های صنایع غذایی نیز از حک این داده‌ها روی بسته‌بندی‌های محصولات خویش، خودداری می‌کنند؛ چه رسد به فروشندگان سنتی غذا که شاید با این واژه‌ها حتی آشنایی هم ندارند! باین تفاسیر، آیا مصرف‌کننده می‌تواند برای دفاع از حقوق خود، از عمق فاجعه‌ای که در شرف وقوع است و گستره آن هر سال نیز بیش‌تر می‌شود، جلوگیری کند؟ به‌نظر می‌رسد که دولت خدمتگزار باید برای حفظ سلامت مردم و حمایت از نسل توانا و کارا برای دستیابی به هدف‌هایی که هر روز از آن‌ها سخن می‌گوییم و مجریان آن بین همین مردمنده، پادرمیانی و فاصله قدرت خرید مردم را با قیمت‌های تمام‌شده غذاهای سالم به هر وسیله ممکن، کم کنند. ■

جدی گرفتن تغذیه،

ایمنی بدن انسان را در مقابل امراض افزایش می‌دهد



هنگامی که بچه بودم، مادرم مرا عادت داده بود بروم گوشت، نان، مرغ یا ماست بخرم. حقیقت امر این است که او عادت داشت مرا پیش این یا آن خرده‌فروشی بفرستد که آن‌ها را به اسم صدا می‌زد. انگار که فامیل نزدیک او بودند: «از ابوسلیم قصاب گوشت بخر و به او بگو من امروز «کافتا» آماده می‌کنم. از ابوصلاح ماست بگیر و به او بگو من مثل همیشه می‌خواهم و مواظب باش با غریبه‌ها صحبت نکنی یا چیزی از آن‌ها نگیری!»

امروز ابوسلیم همان که دقیقاً می‌دانست مادرم چگونه گوشتی می‌خواست، دیگر این‌جا نیست. ابوصلاح هم که کشاورز بود و حتی گاوش را می‌شناخت، دیگر این‌جا نیست تا به ما بهترین ماست را بدهد. امروز ما فقط از غریبه‌ها خرید می‌کنیم که پشت صندوق می‌نشینند، به بارکدها نگاه می‌کنند و دکمه‌های صفحه کلید را می‌فشارند. ما امروز غذای آماده را از هر فروشنده ناشناس که به وسیله کشاورزهای شمال یا جنوب از برزیل، استرالیا، آمریکا یا اروپا تهیه شده، می‌خریم.

از سوی دیگر، کشاورزان به من خواهند گفت: «ما حیواناتمان را درست مثل بچه‌هایمان دوست داریم و از آن‌ها مراقبت می‌کنیم. ما با در نظر گرفتن خدا و طبیعت، محصول تولید می‌کنیم. از سپیده صبح تا غروب آفتاب کار می‌کنیم و مراقبیم تا همه‌چیز در مورد حیوانات به خوبی انجام گرفته باشد. ما چگونه می‌توانیم مسئولیت‌مان را در قبال مصرف‌کنندگان فراموش کنیم؟»

حق با شماست، ولی شما این زحمتتان را ضایع می‌کنید؛ زیرا مصرف‌کنندگان نمی‌دانند شما چگونه و چطور کار می‌کنید، بگذارید آن‌ها بدانند، شفاف باشید. کارتان را اعلام کنید و آنچه را انجام می‌دهید، رو کنید. تغذیه انسانی طی سی سال گذشته، گام‌های متعددی به جلو برداشته است. در دهه شصت، ما عادت داشتیم فقط یکشنبه‌ها مرغ بخوریم (و تازه نه همه یکشنبه‌ها)، اما حالا، مرغ یکی از ارزان‌ترین و در دسترس‌ترین غذاهاست. امروزه مزارع به‌همان مقیاس سابق است؛ ولی محصولات تولید شده ۶ برابر بیش‌تر از آن چیزی است که در دهه پنجاه تولید می‌شد. مکانیزم تبدیل غذای حیوانات به غذای انسان ۴۰۰ درصد بهبود یافته است.

اما متأسفانه تغذیه دوران بی‌نظمی را طی می‌کند. بعد از هورمون در گوشت آمریکایی، رسوایی «دی‌اکسین» و بیماری جنون گاوی در اروپا، مصرف‌کننده اعتمادش را به غذاهای صنعتی کاملاً مزروعی از دست داده و شروع به جست‌وجوی راه چاره‌ای که غذای طبیعی نامیده می‌شود، کرده است؛ اگر چه او می‌داند که ۲ تا ۳ برابر قیمت معمول پول می‌پردازد.

* ارتقای سطح تغذیه و بازارهای آن

واضح است که برای غذا دادن به بیش‌تر از ۶ میلیارد انسان زنده، مغازه‌های ابوصلاح و ابوسلیم دیگر کافی نیست. ما نیازمند صنعتی شدن هستیم. ما باید دوباره اعتماد مشتریان را با تضمین، متقاعد کردن و شفاف‌سازی کارمان به‌دست بیاوریم.

۱- برای تضمین و ایجاد اعتماد در مشتری به قوانین و قاعده‌مندی نیازمندیم؛ به مؤسسه‌های معتبری که بتوانند محصولات ما را کنترل و تضمین کنند.

۲- شفافیت کار: کشاورز نیازمند تکنیک‌های مناسب برای ثبت کردن وقایع مزرعه و عملکرد خوراک‌های مصرف‌شده توسط حیوانات است. او باید اجازه بدهد بازرسی نظارتی، عملکردهایش را بررسی کند.

۳- جست‌وجو کردنی: آخرین حلقه در توزیع غذا؛ یعنی فروشنده باید توانایی پی‌بردن داشته باشد و جزئیات کالایی را که می‌فروشد، اعلام کند؛ به عنوان مثال، او باید بتواند پی‌برد که اسم حشره‌کش به کار رفته در مزرعه ذرتی که محصولش برای مرغ‌ها مصرف می‌شود، چیست و به آخرین مصرف‌کننده که به صندوق فروشگاه‌های بزرگ پول می‌پردازد، اعلام کند. بعضی از کشاورزان ممکن است سوال کنند: «چرا باید همه این راه‌های مشکل را برویم؟ در یک فروشگاه به سبک پیشین، چه کسی بهای خستگی ما را می‌پردازد؟»

حق با شماست. دادوستد مشکل است و رقابت‌ها کلان هستند، اما در آینده نزدیک، هنگامی که حقوق مصرف‌کننده از راه قانون و قاعده‌مندی ارزیابی شود، هنگامی که تغذیه متمدن‌تر شود، فقط کشاورزانی ممکن است پابرجا باقی‌مانند که خودشان را با نظم جدید وفق بدهند. به‌عبارت دیگر، اگر شما درست همین حالا شروع به اثرگذاری در تولیداتتان بکنید، ممکن است ارزش‌افزوده‌ای کسب کنید و سودتان را با متمایز کردن کالیتان از دیگران افزایش بدهید. ■

فایده‌های دارویی چند محصول ارزشمند



* سنبل‌الطیب یا علف‌گره

مردم یونان باستان از سال ۹۲۴ میلادی خاصیت‌های دارویی این گیاه را می‌شناختند و برای معالجه برخی بیماری‌های عصبی از آن استفاده می‌کردند.

این گیاه در صنایع دارویی موارد استعمال فراوانی دارد؛ زیرا بر دستگاه عصبی مرکزی تأثیر می‌گذارد. آرام‌بخش، خواب‌آور و ضد تشنج است. همچنین برای درمان افسردگی مورد استفاده قرار می‌گیرد. اسانس سنبل‌الطیب، ضد دل‌درد و دل‌پیچه است و به هضم غذا کمک می‌کند.



* شوید

مردم کشورهای اروپایی در گذشته از ساقه و بذر شوید برای درمان سردرد و بیماری‌های خونی-عروقی استفاده می‌کردند. شوید ادرا را آور است و برای درمان دل‌درد، نفخ شکم و بیماری‌های مربوط به جهاز هاضمه کاربرد دارد. این گیاه بوی خوشی دارد و اشتها آور است.

اسانس شوید که از بذر ساقه شوید استخراج می‌شود، خاصیت ضدباکتریایی دارد و در صنایع غذایی و نوشابه‌سازی استفاده می‌شود. میزان مصرف اسانس شوید در جهان ۶۰ تا ۷۰ تن در سال است.



* انار

این میوه ویتامین C و ویتامین‌های گروه B (B6, B2, B1) و همچنین عناصری مانند کلسیم، فسفر، آهن و منگنز دارد که متعادل‌کننده مایعات بدن به ویژه خون هستند و کار دستگاه‌های دیگر بدن را نیز تنظیم و آسان می‌کند.

انار با افزایش فعالیت سلول‌های کبدی و تحریک کیسه صفرا و روده‌ها در سلامت عمومی بدن و رفع ناراحتی‌های کبدی مؤثر است؛ ضمن این‌که اوره، کلسترول و دیگر سم‌های بدن را دفع می‌کند و خواص دارویی نیز دارد.



* زیتون

هدف از پرورش این گیاه، استفاده از میوه آن است که هم از آن روغن می‌گیرند و هم به صورت کنسرو مصرف می‌شود. چوب درخت آن هم به دلیل استحکام و زیبایی در صنایع چوب به‌کار می‌رود. از برگ زیتون نیز برای کاهش فشارخون استفاده می‌شود.

همچنین در هر یک صد گرم زیتون سبز، حدود هزار واحد ویتامین A وجود دارد. در دوازدهمین کنگره بین‌المللی زیتون، ارزش غذایی این میوه بالاتر از همه میوه‌ها و سبزی‌ها، معرفی و مقدار کلسیم آن برابر شیر تازه گاو برآورد شده است. از همه مهم‌تر، زیتون به هضم و جذب مواد غذایی در بدن نیز بسیار کمک می‌کند. ■

چای سبز، و ارتباط آن با رایانه‌ها

نوشیدن برخی مایعات، سبب تشنگی می‌شود؛ از همین‌رو، متخصصان، نوشیدن چای‌سبز را برای اوقات استراحت و تنفس بین کار توصیه می‌کنند.

بنا به اظهارات مارکتل، پژوهش‌ها و بررسی‌های فراوانی درباره آثار چای‌سبز بر تندرستی بدن انسان انجام شده است که برآیند همه آن‌ها، بیانگر تأثیرات بسیار مثبت آن بر بدن آدمی است. این استاد دانشگاه وین بر این باور است که چای‌سبز خستگی را برطرف می‌کند و برای مبتلایان به فشارخون و افرادی که دچار مرض قند هستند، خیلی مفید و شادای بخش است.

پروفیسور «مایکل کردی»، استاد دانشگاه بهداشت و محیط‌زیست وین نیز عقیده دارد که کار زیاد و پی‌درپی در مقابل رایانه‌ها، آثار بسیار زیان‌بخشی برای بدن انسان در پی دارد که سوزش چشم، درد پشت و خستگی عمومی از جمله نشانه‌های آن است.

وی اضافه کرد: در گذشته از رایانه فقط به منظور ثبت و نگهداری اطلاعات و آمار استفاده می‌شد، اما از دهه هفتاد به بعد، کار با این دستگاه به‌طور کامل دگرگون شده و صفحه‌نمایش رایانه به منزله ابزار کار بسیار مهمی تلقی می‌شود.

وی افزود: نگرستن مداوم به نمایشگر، فرد را آشفته و چشم‌ها را به شدت خسته می‌کند. او تأکید می‌کند که هنگام به‌کارگیری رایانه، پیش از بروز خستگی در بدن - نه بعد از آن - باید در فاصله‌های معین با صرف چای، استراحت کوتاه صورت گیرد.

* چای، ماده‌ای ضد سرطان

پژوهشگران عقیده دارند که چای، یکی از عوامل مقابله با غده‌های سرطانی شمرده می‌شود و از رشدونمو مویرگ‌هایی که غدد یاد شده را تغذیه می‌کنند و موجب ایستایی و تکثیر آن‌ها می‌شوند، ممانعت می‌کند. از جمله راهکارها برای جلوگیری از پیشرفت سرطان، نوشیدن چای است که امروزه مورد تأیید دانشمندان قرار گرفته است.

پژوهشگران انجمن علمی «کارلینکا» واقع در استکهلم، معتقدند که ترکیبی موسوم به «ا.جی.سی.جی» که فعالیت آنزیم لازم برای رشد غده‌های سرطانی را متوقف می‌سازد، به‌احتمال زیاد راز سر به‌مهر این معما به شمار می‌رود.

گفتنی است که ماده ذکر شده، تنها ماده ضد سرطان در چای نیست، اما محققان آن را مهم‌ترین ماده می‌دانند. به باور آنان، چای سبز، گذشته از ویژگی‌های ضد سرطانی، فوایدی دارد که بر پایه آن‌ها می‌شود به مبارزه با بیماری‌های دیگر همچون نابینایی حاصل از مرض قند نیز پرداخت. به این ترتیب، نوشیدن چای در درازمدت بسیار شایان اهمیت است، ولی باید در دوران بارداری و حین بهبود و التیام زخم‌ها، از نوشیدن بیش از حد چای خودداری ورزید؛ زیرا در این مواقع، عملکرد مویرگ‌های خون بسیار مهم و حیاتی است. ■



کار زیاد و پی‌درپی در مقابل رایانه‌ها، آثار بسیار زیان‌بخشی برای بدن انسان در پی دارد که سوزش چشم، درد پشت و خستگی عمومی از جمله نشانه‌های آن است. در گذشته از رایانه فقط به منظور ثبت و نگهداری اطلاعات و آمار استفاده می‌شد، اما از دهه هفتاد به بعد، کار با این دستگاه به‌طور کامل دگرگون شده و صفحه‌نمایش رایانه به منزله ابزار کار بسیار مهمی تلقی می‌شود

پروفیسور «مارکتل»، استاد دانشگاه پزشکی وین، عقیده دارد که چای سبز، نیکوترین آشامیدنی برای رویارویی با خستگی حاصل از کار پی‌درپی در مقابل رایانه است.

او که در یک همایش مطبوعاتی پیرامون پیامدهای خستگی ناشی از کار مداوم با رایانه برای تندرستی انسان و راهکارهای پیشگیری از آن پیامدها سخن می‌گفت، اضافه کرد: احتیاج روزانه بدن انسان به نوشیدنی‌ها را نباید بی‌اهمیت دانست و حداقل باید در فرصت‌های مناسب، مایعات مفید، به‌خصوص چای سبز آشامید. این پزشک اتریشی افزود:

ید در تغذیه انسان نقش کلیدی دارد

ید ماده معدنی است که در بدن به مقدار ناچیز (۴۰۰ هزارم درصد وزن بدن ۱۵ تا ۲۳ میلی گرم) یافت می شود



اختلال‌های عصبی و روانی، مرده‌زایی، لوچی چشم و کرولالی است.

* تأثیر کمبود ید

- کمبود ید در بدن، عوارض زیر را در پی دارد:
- ۱- باعث افزایش تعداد افراد عقب‌مانده و وابسته به دیگران می‌شود و منابع جامعه را به هدر می‌دهد.
 - ۲- موجب کاهش آموزش‌پذیری و فراگیری کودکان می‌شود و در ضمن، هزینه‌های صرف‌شده برای جبران اختلال یادگیری مؤثر نیست.
 - ۳- سبب سقط و نازایی حیوان‌های اهلی می‌شود که ممکن است صدمه‌های اقتصادی به جامعه وارد آورد.
 - ۴- جمعیت ساکن منطقه‌های مبتلا به کمبود ید، از نظر رشد روانی و جسمی دچار اختلال می‌شوند و از کارایی کافی برخوردار نیستند.

* پیشگیری از کمبود ید

کشورهای بسیاری به دلیل نداشتن برنامه‌های پایش و نظارت بر روند مصرف نمک‌یددار، در بالا بردن میزان دسترسی مردم به ید موجود در نمک‌های یددار دچار شکست شده‌اند. این پایش و برنامه‌های پیشگیری از کمبود ید، به سه دلیل صورت می‌گیرد:

الف) اطمینان از این‌که نمک‌ها در شهرها و روستاها یددار هستند.

ب) افزایش تعداد افرادی که نمک‌های یددار مصرف می‌کنند.

در شخص بالغ و سالم، ید در همه یاخته‌های بدن وجود دارد. با وجود این، بین ۵۰ تا ۷۰ درصد از ید در غده تیروئید جمع شده است. بیش‌ترین جذب ید از طریق روده باریک صورت می‌گیرد و از طریق مدفوع دفع می‌شود. ید پس از جذب، فوری وارد خون می‌شود و در آنجا در قسمت اعظم مخزن ید، یعنی تمام ید خارج شده را تشکیل می‌دهد.

* میزان مورد نیاز

ید به‌خصوص در ابتدای دوران کودکی، بلوغ، حاملگی و شیردهی، بیش‌تر مورد نیاز است و دریافت مقدار کافی آن اهمیت حیاتی دارد. جنین برای رشد و تکامل طبیعی مغز و چشم به مصرف مداوم ید نیاز دارد. اگر مادر دچار کمبود ید باشد، جنین نیز از این عنصر حیاتی و ضروری محروم می‌ماند. انجمن پژوهش ملی برای مصرف روزانه زنان ۱۰۰ میکروگرم و برای مردان ۱۳۰ میکروگرم ید توصیه می‌کند. زنان باردار ۲۵ و زنان شیرده ۵۰ میکروگرم ید اضافه نیاز دارند. اگر مصرف ید از طریق نمک یددار برای زنان باردار منع شده باشد، حتماً باید آن را از منبع دیگری تأمین کنند. «گواتر» حداقل اختلالی است که از کمبود ید حاصل می‌شود. بزرگی غده تیروئید را «گواتر» می‌نامند و افراد مبتلا به این بیماری، فعالیت کم‌تری نسبت به افراد طبیعی دارند. از دیگر اختلال‌های این کمبود، عقب‌ماندگی جسمی و ذهنی،

از سال ۱۳۴۶ پژوهشگران ایرانی نشان دادند «گواتر» بومی به‌عنوان مهم‌ترین شاخص کمبود ید، از شیوع بالایی برخوردار است.

همچنین بررسی‌های به‌عمل آمده در سال ۱۳۶۸ نشان داد که حدود ۱۵ میلیون نفر در معرض اختلال‌های خفیف یا متوسط ناشی از کمبود ید هستند و ۳ میلیون نفر از عارضه‌های شدید آن رنج می‌برند، اما با برنامه‌های گسترده و پایش تعیین شده در سال ۱۳۵۷ با کسب دو شاخص عمده مصرف نمک یددار بیش از ۹۰ درصد مردم و بالا بودن میانه یدی ادرار از ۱۰ میکروگرم در دسی‌لیتر، کشور ما به‌عنوان کشور عاری از اختلال‌های ناشی از کمبود ید در منطقه شناخته شده است.

طبق آمار دقیق‌تر، در سال ۱۳۷۹ حدود ۹۵ درصد از خانوارهای شهری و ۹۲ درصد از خانوارهای روستایی از نمک یددار استفاده کرده‌اند. ■

ج) با درنظر گرفتن اینکه مصرف نمک یددار مناسب نیست، بر مطلوب‌بودن میزان ید دریافتی مردم نظارت شود.

نمونه‌برداری از نمک‌های یددار در شهرها به‌صورت علمی و طبق دستورالعمل مدرن توسط کارکنان بهداشت محیط صورت می‌گیرد و نمونه‌ها در فاصله‌های زمانی مناسب به آزمایشگاه‌های کنترل غذا در استان‌ها فرستاده می‌شوند؛ بنابراین سالانه از کل کشور، بیش از هزار نمونه نمک مورد آزمون قرار می‌گیرد.

بهورزان خانه بهداشت، وظیفه پایش نمک یددار در روستاها را انجام می‌دهند. آن‌ها ماهانه یک‌بار به مغازه‌ها و روستاها مراجعه می‌کنند و چنانچه نمک یددار عرضه شود، مغازه‌داران را تشویق می‌کنند؛ در غیر این‌صورت، آموزش مجدد را در برنامه کار خود قرار می‌دهند. همچنین هر شش ماه یک‌بار برای آموزش‌های لازم به مدارس می‌روند و نکته‌های لازم را گوشزد می‌کنند و لزوم استفاده از نمک‌یددار را به دانش‌آموزان تعلیم می‌دهند.

استفاده از مواد مضر برای خوشمزه‌سازی غذاها از عوامل بیماری‌زا به‌شمار می‌رود



اهدافمان یاری می‌کند. سرفصل‌های فعالیت ما، پیشگیری به کمک تغذیه سالم است. در نظارت بر مواد غذایی و عملکرد رستوران‌ها، نکاتی وجود دارند که در سطح بالای کارشناسی قابل بحث وزارت بهداشت و درمان از نظر نیروی تخصصی ضعیف هستند؛ لذا حضور متخصصان و تشکل‌های بخش خصوصی الزامی است. ارتباطات، مشارکت مردمی و فرهنگ‌سازی همه لازمند، ولی این‌که در سایه چه تدابیری قابل اجرا هستند، جملگی جای درنگ دارند؛ چون در هر کجا که منافع صنفی مطرح است کار با مانع روبه‌رو می‌شود. ■

مواد غذایی که به علت فساد معدوم می‌شود نیز خود بحث جداگانه‌ای دارد که در چارچوب همکاری با بخش خصوصی، آمار گونه و در عمل به آن می‌پردازیم. مقرر شد که دست‌اندرکاران مواد غذایی، کارت سلامت و کارت آموزش و بهداشت دریافت کنند. بدین منظور هر فرد متقاضی باید ۴۰ ساعت در سال دوره آموزش ویژه را طی کند. در بررسی‌های چندسال اخیر، معلوم شد که این اقدامات اثربخش هستند. در همین حال بازدید از کارخانه‌های مواد غذایی نیز از جمله تمهیداتی است که ما را در دستیابی به

غذاهای ناسالم، عامل ۲۵۰ نوع بیماری



براساس آمارها، سالانه تعداد زیادی از مردم در سراسر دنیا به دلیل مصرف مواد غذایی آلوده به میکروب‌های زنده، مواد شیمیایی آلی و سم‌های حاصل از گیاهان و جانوران، به مسمومیت‌های غذایی مبتلا می‌شوند و حتی تعداد زیادی به همین دلیل، جان خود را از دست می‌دهند.

مواد غذایی ناسالم، باعث بروز حدود ۲۵۰ نوع بیماری مختلف از جمله اسهال، استفراغ، خارش‌های پوستی و... می‌شوند. در این میان، مواد شیمیایی برخی فلزات، مانند آرسنیک (موجود در برخی گیاهان و غذاهای دریایی)، کودهای شیمیایی، مواد آفت‌کش، کادمیوم و غیره، مسمومیت‌های غذایی غیرمیکروبی را به وجود می‌آورند، اما مسمومیت‌های غذایی میکروبی بر اثر خوردن غذاهای آلوده به میکروب‌های زنده یا سم‌های تولید شده آن‌ها به وجود می‌آید. به دلیل اینکه بر تولید مواد غذایی فاقد پروانه بهداشتی بهره‌برداری و ساخت از وزارت بهداشت، هیچ نظارتی صورت نمی‌گیرد، احتمال مسمومیت با مصرف آن‌ها بسیار زیاد است. حتی مصرف فرآورده‌های غذایی دارای پروانه که در شرایط نامناسب نگهداری شده‌اند نیز ممکن است باعث مسمومیت‌های غذایی شود.

برای جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های ناشی از مواد غذایی، همیشه نسبت به خرید مواد غذایی تازه، سالم و دارای پروانه‌های بهداشتی از وزارت بهداشت، اقدام و همواره به تاریخ تولید و انقضای آن‌ها توجه کنید. در مورد محصولات غذایی وارداتی، علاوه بر داشتن ویژگی‌های فوق، توجه داشته باشید این محصولات، برچسب فارسی مجوز بهداشت را داشته باشند.

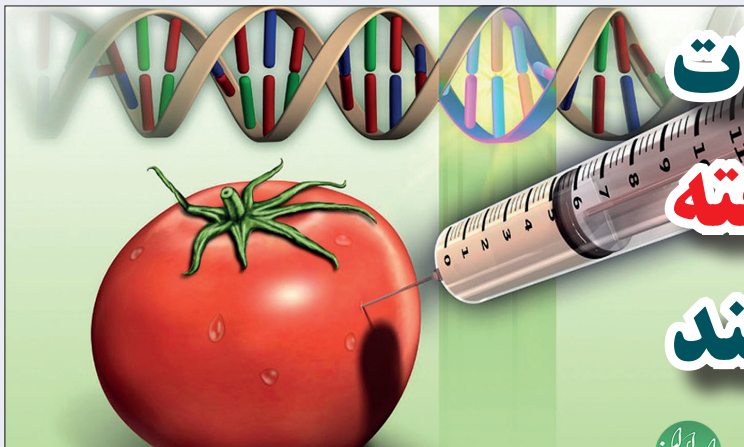
یادآور می‌شود که هنگام خرید گوشت‌های قرمز و مرغ خام، سعی کنید نیازمندی‌های خود را از مراکزهای توزیع مجاز تهیه نمایید و از خرید گوشت‌های بدون مجوز سازمان دامپزشکی خودداری کنید. هرگز گوشت‌های چرخ‌کرده فله و بدون مجوزهای بهداشتی را نخرید.

همواره از شیر و فرآورده‌های لبنی پاستوریزه یا استریل‌شده، استفاده و پس از باز کردن در شیر استریل، آن را حتما در یخچال نگهداری کنید. از نان و فرآورده‌های آردی دیگر مثل کیک، بیسکویت و کلوچه بهداشتی و سالم استفاده کنید. به هنگام مصرف آن‌ها نیز اگر احساس بوی نامطلوب یا کپک‌زدگی مشاهده کردید، از مصرف آن خودداری کنید.

لازم به یادآوری است هنگام خرید تخم‌مرغ، انواع سالم و بدون ترک را انتخاب کنید و قبل از مصرف، آن‌ها را با مواد شوینده بشویید.

همچنین از خرید میوه و سبزی‌های لیز شده با بوی نامطلوب و کپک‌زده خودداری کنید. هرگز میوه و سبزی را داخل مغازه امتحان نکنید و همیشه قبل از مصرف آن‌ها را بشویید.

هنگام پختن غذا دقت کنید حرارت به تمام قسمت‌های ظرف برسد و برای اطمینان از نابود شدن تمام باکتری‌های خطرناک، غذا را تا ۸۰ درجه سانتی‌گراد حرارت دهید. ■



مجلس واردات محصولات تراریخته را ممنوع کند

مشکلی ندارد؟ آیا نباید شک کرد؟ اکثر روغن‌های نباتی وارداتی در بازار تراریخته است. ما در این پویش از مجلس محترم می‌خواهیم واردات تراریخته را به‌طور کامل ممنوع و به جای آن از تولیدات داخلی خودمان از نوع سالم حمایت شود. چگونه است در حالی که آمریکا حتی صادرات دارو را به ایران ممنوع کرده، صادرات محصولات تراریخته را به کشورمان به‌صورت انبوه مجاز دانسته است؟ ■

سالانه نزدیک به ده میلیون تن انواع محصولات دستکاری شده ژنتیکی یا تراریخته GMO سویا، ذرت، کلزا، روغن‌های نباتی و پنبه توسط واردکنندگان عمده داخل کشور می‌شود. بر اساس قانون مصوب مجلس، واردات، کشت و مصرف تراریخته‌ها بدون کسب مجوز ممنوع است جالب است با اینکه آمریکا واردات غذا و داروهای حیاتی و حتی پانسمن کودکان پروانه‌ای را به ایران تحریم کرده و سبب فوت ده‌ها کودک پروانه‌ای شده، واردات میلیون‌ها تن سویای تراریخته به کشور برای نهاده‌های دامی و متأسفانه سفره مردم

مرگ ۱۴۰ هزار نفر در سال بر اثر تغذیه نادرست

مهم‌ترین عامل و باعث مرگ روزانه ۷۸ نفر است. در دنیا ۶ میلیون نفر و در ایران ۲۸/۷ هزار نفر قربانیان این حوادث هستند. این گزارش در ادامه می‌افزاید: تغذیه نادرست نیز سالانه جان ۲۳ میلیون نفر را در دنیا و ۴۱ هزار نفر را در ایران می‌گیرد. بر پایه این گزارش، یک میلیون نفر در دنیا به دلیل فقر آهن فوت می‌کنند. این درحالی است که یک میلیارد نفر در دنیا دچار کمبود آهن هستند. همچنین کمبود ید، سالانه جان ۲/۵ میلیون نفر را در دنیا می‌گیرد و ۲/۲ میلیون نفر دچار کمبود ید هستند که عقب‌ماندگی ذهنی از عارضه‌های آن است. بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی، کمبود روی با عارضه کوتاهی قد و عفونت تنفسی، سالانه در دنیا جان ۸۰۰ هزار نفر را می‌گیرد و کمبود ویتامین A با علت اصلی کوری اکتسابی، سالانه ۸۰۰ هزار قربانی در دنیا دارد. این گزارش از عوامل دیگر سوءتغذیه را تغذیه نکردن با شیر مادر دانسته و آورده است: مصرف کم میوه و سبزی، سالانه جان ۲/۷ میلیون نفر را در دنیا می‌گیرد که عامل ۱۹ درصد سرطان‌های گوارشی، ۱۳ درصد ایست قلبی و ۱۱ درصد سکته مغزی است. این گزارش در پایان تأکید کرده است: مصرف بیش از اندازه با افزایش کلسترول، فشارخون، چاقی و وزن بالا همراه است که به ترتیب سالانه ۴ میلیون، ۷ میلیون و ۵۰۰ هزار نفر قربانی در دنیا می‌گیرد. ■

سازمان بهداشت جهانی در گزارشی اعلام کرد: سالانه ۳۴ میلیون نفر در دنیا به‌علت هفت رفتار مخاطره‌آمیز اعتیاد و سوءمصرف مواد، کم‌تحرکی، خشونت و سوءرفتار، رابطه جنسی غیرایمن (ایدز)، مصرف دخانیات، سوانح و حوادث و تغذیه ناسالم، جان خود را از دست می‌دهند. اعتیاد و سوء مصرف مواد با عارضه‌های عمده جرم‌زدایی و ایدز، جان ۴۰۰ هزار نفر را در دنیا و ۷۵۰ نفر را در ایران می‌گیرد. همچنین کم‌تحرکی که عامل ۱۵ درصد سرطان‌ها و بیماری‌هایی مانند دیابت، پوکی استخوان و قلبی-عروقی است، سالانه جان دو میلیون نفر را در دنیا می‌گیرد. بر همین اساس، خشونت و سوء رفتار که عامل ۵۰ درصد خودکشی، ۳۰ درصد خشونت فردی و ۲۵ درصد خشونت جمعی است و با عارضه‌های عمده همسرآزاری، کودک‌آزاری و جنگ همراه است که سالانه ۴۰ میلیون کودک را دچار سوء رفتار می‌کند و جان ۷۰۰ هزار نفر را در دنیا و ۱۴۰۰ نفر را در ایران می‌گیرد. کمبود ید، سالانه جان ۲/۵ میلیون نفر را در دنیا می‌گیرد و ۲/۲ میلیون نفر دچار کمبود ید هستند که عقب‌ماندگی ذهنی از عارضه‌های آن است. مصرف دخانیات، سالانه جان ۵ میلیون نفر را در دنیا و ۵۰ هزار نفر را در ایران می‌گیرد. همچنین سوانح و حوادث تصادف رانندگی، مهم‌ترین عامل مرگ در گروه سنی ۱۰ تا ۲۰ سال در ایران است. سالانه ۶۰ هزار تصادف در کشور رخ می‌دهد و حوادث ترافیکی

نقش سویا در تغذیه انسان هنوز کاملاً شناخته نشده است



پروتئین سویا خطر بیماری قلبی و عروقی را کاهش می‌دهد. سویا چربی‌های اشباع، کلسترول کم و ترکیباتی دارد که توانایی تعامل، تغییر سوخت‌وساز بدن و کمک به مقابله با بیماری و عفونت‌ها را دارند

این حقیقت که در بعضی تحقیقات، تأثیرات منفی «هورمون درمانی» جایگزین پروتئین سویا خطر بیماری قلبی و عروقی را کاهش می‌دهد.

سویا چربی‌های اشباع، کلسترول کم و ترکیباتی دارد که توانایی تعامل، تغییر سوخت‌وساز بدن و کمک به مقابله با بیماری و عفونت‌ها را دارند. گزارش شده، بسیاری را وادار ساخته است که سریعاً تأثیر سویا را به‌عنوان راهی دیگر و با ارزش برای آزمایش تشخیص دهند. به هر حال، تعداد تحقیقات علمی دقیقی که بر تأثیرات سویا تأکید کند، زیاد نیست و در حال حاضر، به دلایلی انجمن پزشکی در مورد توصیه آن به‌عنوان جانشین «درمان هورمون جایگزین» بی‌میل است.

* عملکردهای ساختاری

جلوگیری از پوکی استخوان و بازدارنده پیشرفت آن
کاهش بی‌نظمی‌های دوران یائسگی
جلوگیری از سرطان سینه و پروستات

* ضد پیری

بازدارنده شیوه زندگی مربوط به بیماری‌ها

آیا افزودن محصولات سویا به رژیم غذایی می‌تواند برای زنان یائسه مفید باشد؟ متأسفانه، تعداد شواهد علمی که اظهاراتی را در مورد سویا تأیید می‌کند، به بی‌شماری بسیاری از باورها نیست. اخیراً، در راهنمای تحقیقات ایالات متحده آمریکا، تحقیقاتی در مورد فواید سویا و تجربه مصرف محصولات سویا انجام داده‌اند که می‌تواند جانشین «هورمون درمانی» شود.

دکتر «لورین فیتز پاتریک» از کلینیک «مایو» درباره دو باور استراتژیک (برنامه درازمدت) هورمون درمانی جایگزین و افزایش سویا به رژیم غذایی، اظهار داشت که هر دو به‌طور مساوی مؤثرند. دکتر «ماگو وودز» از دانشگاه «توفر» دانشکده پزشکی اظهار داشت: براساس آزمایش‌هایی که در مورد فواید سویا در مقابل داروی جایگزین انجام داده، تحقیق شده است که هیچ فرقی در اثر آن بر تواتر و شدت «گر گرفتگی» وجود ندارد.

سویا دارای استروئیدی گیاهی است که ایزوفلاون نام دارند. این ماده از لحاظ ساختمانی از خانواده استروژن‌ها است.

مشابهت در ساختمان شیمیایی، مردم را به‌سوی این نتیجه‌گیری راهنمایی کرده است که ایزوفلاون‌های سویا می‌توانند نقش مشابه استروژن را در سوخت‌وساز بدن اجرا کنند، اما اگر چنین باشد، یک استروئید گیاهی امکان ندارد به قدرتمندی استروژن طبیعی بدن انسان عمل کند؛ هر چند، امکان دارد که دوره طولانی مصرف محصولات سویا، لازم باشد تا تمام فواید آن دیده شود.

تحقیقات در مورد بیماری‌های شایع در کشورهای آسیایی که مصرف محصولات سویا در آنجا زیاد است و مسائل مربوط به ابتلای بیماری‌های مرتبط با هورمون، مانند سرطان سینه و تخمدان، در مورد تأیید این مبحث استفاده شده است. برای بیش‌تر زنان، افزودن غذاهایی که سویا دارند، راهی طبیعی‌تر برای درمان تأثیرات یائسگی است.

مانند ماده مشابه آن در آهن گوشت دارد و این مواد حتی هنگام حضور فیتیک اسید (یک ماده ضد مغزی که در دانه بقولات و تمام دانه‌های حبوبات است و در کار جذب آهن دخالت می‌کند)، خاصیت خود را حفظ می‌کنند.

وی افزود: درجه جذب آهن در سوپ یا کلوچه سویا به‌طور متوسط ۲۷ درصد در طول ۲۸ روز دوره آزمایش است. این مقدار بسیار بیش‌تر از ۵ تا ۱۰ درصد قابل انتظار در تحقیقات پیشین انسانی است. او توضیح می‌دهد که استفاده از لوبیاهای مختلف سویا که ترکیبات آلی آهن‌دار فراوانی دارند، ممکن است موردی باشد که منجر به سطح بالای ماده قابل استفاده حیاتی آهن دیده شده در این تحقیق باشد.

این تحقیق در سال ۱۹۹۴ با کاوش‌هایی در مورد فریتین در ترکیب آلی آهن‌دار در دانه‌های لوبیای سویا و غده‌های ریشه‌ای، در دانشگاه ایالتی کارولینای شمالی در رالیگ و لوبیای سویا و تثبیت نیتروژن در قسمت تحقیق در فضای باز کالج به وسیله «الیزابت تابل» استاد بیوشیمی، مسئول ARS در دانشگاه آغاز شد. او تذکر داد که تمامی آهنی که در لوبیای سویا تحقیقی استفاده شده است، به شکل فریتین نیست.

پژوهشگران اعتقاد دارند ترکیب آلی آهن‌دار (فریتین) که در لوبیای سویا موجود است. منبع بسیار سودمندی از آهن برای زنانی است که دچار کمبود آهن هستند

* استفاده کم‌تر از گوشت

رژیم غذایی کم‌گوشت، باعث افزایش عمر می‌شود. مرکز پژوهش‌های سرطان در آلمان، در پژوهشی روی افراد ۵۰ تا ۶۰ ساله اعلام کرد، مصرف گوشت کم و متعادل از بیماری‌های قلبی و عروقی جلوگیری می‌کند.

کارشناسان برای کاهش احتمال مبتلا شدن به بیماری‌های فوق، توصیه به داشتن رژیم غذایی متعادل و متنوع کرده‌اند.

* به رسمیت شناختن فواید پروتئین سویا

پروتئین سویا خطر بیماری قلبی و عروقی را کاهش می‌دهد. سویا چربی‌های اشباع، کلسترول کم و ترکیباتی دارد که توانایی تعامل، تغییر سوخت‌وساز بدن و کمک به مقابله با بیماری و عفونت‌ها را دارند. مدت‌هاست که اسیدهای چرب اشباع و کلسترول موجود در غذا به عنوان عمده‌ترین عامل افزایش سطح کلسترول خون به‌شمار می‌روند و به سهم خود موجب بیماری قلبی و عروقی می‌شوند.

سطح کلسترول کل خون باید پایین باشد و بخشی از کلسترول تام که به لیپوپروتئین با غلظت کم موسوم است (LDL)، نیز باید کم باشد. پروتئین سویا مشابه پروتئین گوشت و شیر نیست. این ماده ساختمان بی‌مانند و همچنین تأثیرات بی‌همتابی روی بدن دارد. آزمایش‌هایی روی انسان، نشان داده است که رژیم غذایی روزانه که دارای ۲۵ گرم پروتئین سویاست، می‌تواند هر دو کلسترول تام و LDL را کاهش دهد. یک غذا باید دارای چربی و کلسترول پایین و شامل حداقل ۶/۲۵ گرم پروتئین سویا برای هر وعده باشد.

محصولات فراوانی وجود دارند؛ مثل شیر سویا، پنجه به‌دست آمده از سویا و ماست ساخته شده از سویا که از پروتئین سویا تهیه می‌شوند. ■

اظهاراتی که در مورد درمان جایگزین هورمون شده است:

- کاهش خطر پوکی استخوان
- کم کردن خطر بیماری قلبی و عروقی
- تقلیل نشانه‌های یائسگی مانند: (گر گرفتگی، بی‌خوابی و عارضه‌ای که در محوطه شکمی و زیرشکمی، معدوی ریوی، عصبی و در تنظیم رفتار آن‌ها نقش اصلی را بازی می‌کند و دارای حالت مسمومیت‌زا برای بدن است، همراه با عرق سرد و فشارخون نامتعادل و غیره).

* فواید ماهی

سودمندی ماهی در مداوای بسیاری از بیماری‌های جسمی مشهود است. اخیراً برخی محققان، سودمندی این آبی را در بیماری‌های روان‌پزشکی نیز ذکر کرده‌اند.

همان‌طور که همه می‌دانند، مصرف ماهی بر کاهش بیماری‌های قلبی و عروقی مؤثر است. پژوهشگران اثر این ماده را در کاهش افسردگی و اضطراب بیان کرده‌اند. آن‌ها شواهدی بر تأثیر مصرف این غذا در خلق‌وخوی افراد سالم پیدا نکرده‌اند.

* تأثیر سویا در رفع کمبود آهن زنان

پژوهشگران اعتقاد دارند ترکیب آلی آهن‌دار (فریتین) که در لوبیای سویا موجود است، منبع بسیار سودمندی از آهن برای زنانی است که دچار کمبود آهن هستند.

این مشکل ۳۰ درصد از جمعیت جهان را شامل می‌شود که بیش‌تر آن‌ها زنان و کودکانی را در بر می‌گیرد که در فقر به‌سر می‌برند. این مسئله می‌تواند باعث کاهش عملکرد و حتی به‌بیماری و مرگ منجر شود.

تحقیقات، این فرضیه را که آهن در شکل آلی آن (فریتین) در سویا دارای قابلیت استفاده حیاتی کمی است و بدن پس از هضم آن، قادر به جذبش نیست را رد کرده است.

۱۸ زن داوطلب که بیش‌تر آن‌ها کمبود آهن جانبی داشتند، پس از ۱۴ روز استفاده از سویا به شکل کلوچه، مقدار آهن خونشان اندازه‌گیری و سپس آزمایش آن‌ها با سوپ سویا تکرار شد.

«راس ولج» گیاه‌شناس از مؤسسه ARS گیاه، خاک و آزمایشگاه تغذیه در «اتیاکای» نیویورک و معاون امور پژوهشی اظهار داشت: ترکیب آلی آهن‌دار در لوبیای سویا، مواد حیاتی قابل استفاده فراوانی



درباره انگور بیش‌تر بدانیم

انگور به دلیل خواص نشاط‌آور و انرژی‌زا، یک میوه با ارزش است و معمولاً به شکل سنتی برای درمان بیماری‌هایی مانند آرتروز و روماتیسم کاربرد دارد. علاوه بر این، موجب افزایش ادرار نیز می‌شود. اعتقاد ما بر این است که انگور موجب تمیز شدن، تقویت و جوانی بدن انسان می‌شود. این میوه حاوی طیف گوناگونی از مواد مغذی گیاهی، مقدار زیادی پتاسیم و مقادیر نسبتاً زیادی قند است. کشمش یا انگور خشک شده نیز سرشار از پتاسیم است.

* یک غذای پرانرژی

شیرینی انگور ناشی از میزان زیاد قند محتوی آن است، در حدود ۱۵ تا ۲۵ درصد میزان انرژی انگور، ناشی از وجود گلوکز و فروکتوز است. انگور اندیس گلی سمیک (GI) کمی دارد و بنابراین باعث افزایش آهسته قند خون می‌شود.

* چه مقدار باید خورد؟

یک خوشه کوچک انگور، تأمین‌کننده ویتامین‌ها و املاح معدنی است و یک منبع غنی از مواد مغذی گیاهی آنتی‌اکسیدانی مانند اسید الاژیک است. این میوه در صورت مصرف مداوم (به میزان چندبار در هفته) می‌تواند خطر ابتلا به بیماری سرطان ناشی از آلودگی محیط‌زیست را کاهش دهد. رنگ قرمز و ارغوانی انگور ناشی از آنتوسیانیدهای آنتی‌اکسیدان است.

* انتخاب و نحوه نگهداری

همواره میوه‌های با ساقه محکم و دانه‌های گوشت‌آلود و صدمه ندیده را انتخاب کنید. رنگ انگور سبز باید متمایل به کهربایی و نوع سیاه آن باید تیره باشد، می‌توان تا چندین روز آن را در یخچال نگهداری کرد.

* نحوه پخت و مصرف

میوه را شسته، آب بکشید و بلافاصله خشک کنید. می‌توان آن را به تنهایی با پنیر مصرف کرد. همین‌طور برای تزئین غذاهای حاوی گوشت یا ماهی کاربرد دارد. اگر می‌خواهید انگور را بپزید، اول باید میوه، پوست‌گیری و هسته آن جدا شود.

* خواص شفابخش

بر اساس طب سنتی چین، اعتقاد بر این است که انگور حاوی نمک‌هایی است که باعث تصفیه خون می‌شوند و اندام‌ها و غدد بدن را تمیز می‌کنند. پزشکان چینی یک معالجه یا درمان ۱۰ روزه با انگور را برای پاکسازی بدن تجویز می‌کنند که در این رژیم غذایی، فقط انگور و عصاره آن مورد مصرف قرار می‌گیرد. همچنین انگور باعث افزایش انرژی کی (Qi) شده و استخوان‌ها و چهارچوب بدن را تقویت می‌کند. در غرب، انگور برای کمک

به درمان روماتیسم و آرتروز، حفظ و نگهداری آب بدن و بروز درد در زمان ادرار مصرف داشته است. برای بیماری‌های مزمن دستگاه ادراری در حدود ۲۰۰ گرم انگور در روز و برای انواع حاد آن ۲۰۰ گرم در روز توصیه می‌شود. گفته می‌شود که عصاره انگور تأثیر مثبتی روی اختلالات کبدی، مانند هپاتیت و یرقان دارد.

* فواید ویژه

- سرطان

انگور حاوی ماده مغذی گیاهی به نام اسید الاژیک است که در شرایط آزمایشگاهی در خنثی کردن برخی ترکیبات سرطان‌زا قبل از این که آن‌ها موجب جهش (mutation) و در بدن انسان موجب سرطان شوند، مؤثر است. تصور می‌شود که اسید الاژیک می‌تواند علیه ترکیبات سرطان‌زایی که ناشی از آلودگی محیط‌زیست، خوردن گوشت‌های کباب شده و استعمال دخانیات هستند، مبارزه کند.

- آرتروز روماتوئید

انگور به دلیل داشتن مقادیر زیادی از آنتی‌اکسیدان‌ها می‌تواند در درمان آرتروز نقش اساسی ایفا کند. به نظر می‌رسد که این ترکیبات می‌توانند عمل برخی آنزیم‌های مشخص را که می‌توانند به فرآیند ساخت غضروف و ساختمان استخوان‌ها آسیب برسانند، متوقف کنند.

- فشارخون بالا

انگور از نظر وجود پتاسیم غنی است و بنابراین می‌تواند در کاهش فشارخون بالا مؤثر باشد. در مردان با دریافت ۲/۵ تا ۳/۹ گرم در روز قطعاً باعث کاهش فشار خون می‌شود، تخمین زده شده است که با دریافت منظم روزانه ۲/۳ تا ۳/۱ گرم پتاسیم، میزان مرگومیر ناشی از فشارخون بالا تا ۲۵ درصد کاهش می‌یابد.

- اختلالات مغزی

کمبود پتاسیم، موجب اختلالات مغزی و افسردگی می‌شود. سالخورده‌گانی که تمایل به مصرف مقادیر کمی از میوه‌ها و سبزی‌ها دارند، به شکل مشخصی در معرض خطر هستند. یک راه ساده برای افزایش میزان دریافت پتاسیم، استفاده از انگور است. ■

ویتامین‌ها

کلید سلامت بدن محسوب می‌شوند



* مقدمه

بدن انسان برعکس گیاهان یا اکثر حیوانات قادر نیست ویتامین‌های مورد نیاز خود را بسازد. روی این اصل است که انسان‌ها تابع آن هستند تا هر روز ویتامین‌ها را از طریق سبزی‌ها و میوه‌ها یا همراه با غذاهای روزانه خود وارد بدن کنند

امروزه همه انسان‌ها کم‌وبیش می‌دانند که ویتامین چیست؟ ولی اهمیت واقعی آن در بدن برای همه معلوم نیست؛ زیرا اگر به همه جزئیات آن وقوف داشتند، مردم به وفور اسیر بیماری‌های ناشناخته نمی‌شدند و عمری سالم و طولانی، بدون امراض می‌گذراندند.

ویتامین‌ها بیش‌تر از آنچه تا به حال می‌دانستیم و تصور می‌کردیم، در کارخانه بیوشیمی بدن ما کار انجام می‌دهند و روزبه‌روز نیز بر کشفیات جدید علم تغذیه و نقش ویتامین‌ها افزوده می‌شود. خوشبختانه آگاهی مردمی از ویتامین‌ها همواره بیش‌تر می‌شود.

ویتامین‌ها نسبت به ۳۰ سال قبل، چهره‌های جدیدی از خود نشان می‌دهند و روی این اصل، اهمیت بسیاری نسبت به سال‌های گذشته پیدا کرده‌اند.

ویتامین‌ها در پیشگیری از امراض اهمیت خاصی دارند و ما هر روز شاهد موفقیت‌های پرارزشی در این زمینه هستیم که سبب می‌شود تا درباره بیماری‌های دائمی یا مزمن، بیش‌ترین تحقیقات علمی صورت گیرد و موفقیت‌های بسیاری نیز کسب شود. بر اثر تحقیقات علمی انجام شده توسط دانشمندان، نتایج جالبی به‌دست آمده و کارشناسان معروف جهانی به اثبات رسانده‌اند

که مصرف ویتامین‌ها از بروز سرطان یا سکته‌ها کاملاً جلوگیری می‌کند.

هدف از نوشتن این سلسله مقالات و تأکید روی ویتامین‌ها، جلوگیری از بروز امراض گوناگون و مخصوصاً سکته و سرطان است و بیان نقش ویتامین‌ها در بدن و دخالت آن‌ها در تمامی فعل‌وانفعالات بیوشیمی بدن، در سوخت‌وسازهای موادغذایی است که به بدن افزوده می‌شود و با همه این‌ها، هنوز ۱۰۰ درصد آثار ویتامین‌ها کشف نشده است، ولی آنچه تا به امروز مشخص شده، برای شما بیان می‌کنیم.

بیشتر، از تعداد مرگومیر بکاهیم و انسان‌ها با داشتن آگاهی از ویتامین‌ها و تغذیه صحیح، بتوانند زندگی سالم همراه با عمر طولانی و خوشبختی بدون امراض داشته باشند.

همه ما می‌دانیم که ویتامین‌ها برای هر بدنی ضروری هستند و باید از طریق میوه‌ها و سبزی‌ها به وفور به بدن ما برسند و این مطلبی نیست که تازگی داشته باشد و ما از دوران مدرسه این مطالب را شنیده‌ایم. امروزه در قرن حاضر به کمک ویتامین‌ها و با آگاهی دادن مردم می‌توانیم از بروز امراض قلبی و عروقی، سکنه‌ها یا سرطان جلوگیری کنیم؛ زیرا فقط اتکاء به تغذیه صحیح کافی نیست. هدف این مختصر آن است که به کمک تغذیه صحیح همراه با آگاهی کامل در مورد ویتامین‌ها، قدم در مسیر سلامت و تندرستی بگذاریم تا بدین‌وسیله، جمعیت سالمی داشته باشیم. در این مقاله توضیحات بیش‌تری درباره ویتامین‌ها داده می‌شود و در بخش دوم، هر کدام از ۱۳ ویتامین به‌صورت جداگانه مورد بررسی قرار خواهد گرفت. در این خصوص در ماه‌های بعد نیز، بخش مفصلی در زمینه ویتامین‌ها با کلام و نوشتار ساده در اختیار شما علاقه‌مندان قرار می‌گیرد تا از این طریق، گامی مثبت در راه ارتقای سطح دانش عموم مردم در جهت پیمودن جاده سلامت برداشته شود.

اینجانب از افتخارات خود می‌دانم که با چاپ کتاب «عمر طولانی بدون امراض» و معرفی امگا ۳ برای اولین بار در ایران، تاکنون پاسخگوی بسیاری از سوالات هموطنان خود درباره تغذیه سالم و داشتن عمری طولانی بوده‌ام و امیدوارم که این مطالب بتوانند هر چند اندک، برای مردم عزیزمان مفید و کارساز باشند. بدون ویتامین‌ها سلول‌های بدن شما نمی‌توانند زنده بمانند

* اهمیت ویتامین‌ها در بدن

به‌طور کلی، ویتامین‌ها بدن ما انسان‌ها را از امراضی مثل سرطان، سکنه‌های قلبی و مغزی و سرماخوردگی، محافظت و از طرف دیگر، به حفظ ساختمان و ترمیم ماهیچه‌ها و استخوان‌های ما و تشکیل پوست و غیره نیز کمک می‌کنند.

تحقیقات کلی و بالینی در سراسر جهان، نه‌تنها درباره پیشگیری از امراض، بلکه روزبه‌روز بیش‌تر در جهت معالجه امراض با ویتامین‌ها صورت می‌گیرد و نتایج چشمگیری در این زمینه به‌دست آمده است. ویتامین‌ها در بدن مانند آنزیم‌های بدن، مثل یک کاتالیزور کار کرده و تمامی متابولیسم و سوخت‌وساز بدن را بدین طریق تنظیم می‌کنند.

طبق این اصل، ویتامین‌ها را با نام کاتالیزاتور می‌شناسند و کار آن‌ها مبتنی بر کمک به آنزیم‌ها است که به آن کوانزیم می‌گویند. پس ویتامین‌ها به اکثر آنزیم‌های بدن کمک می‌کنند؛ یعنی بدون کمک ویتامین‌ها، آنزیم‌ها نمی‌توانند کاری انجام بدهند. برای روشن شدن مطلب و اینکه چگونه ویتامین‌ها در بدن، کوانزیم می‌شوند، لازم است به شرح کوتاه آن با ذکر یک مثال ساده بپردازیم.

اصولا بسیاری از آنزیم‌ها برای این‌که در درون سلول‌ها کار خود را به درستی انجام بدهند و به بهترین نحو در بدن کار کنند؛ یعنی فعل‌وانفعالات شیمیایی درون سلولی را کاتالیزه کنند، نیاز به کمک ویتامین‌ها دارند.

بدن انسان برعکس گیاهان یا اکثر حیوانات قادر نیست ویتامین‌های مورد نیاز خود را بسازد. روی این اصل است که انسان‌ها تابع آن هستند تا هر روز ویتامین‌ها را از طریق سبزی‌ها و میوه‌ها یا همراه با غذاهای روزانه خود وارد بدن کنند.

دانشمندان و محققان توفیق یافته‌اند تا به امروز ۱۳ ویتامین را کشف کنند که هر کدام از این ۱۳ ویتامین در بدن انسان تکالیف منحصر به فردی دارند و هیچ ماده حیاتی دیگری قادر نیست کار ویتامین‌ها را انجام دهد و جانشین آن‌ها شود.

نیاز بدن انسان به ویتامین‌ها از لحاظ مقدار، بسیار ناچیز است، ولی روزانه حتماً باید وارد بدن شوند. مثلاً ویتامین B12 نیاز بدن ما را با کم‌ترین مقدار، یعنی ۰/۰۰۳ میلی‌گرم برای هر روز تأمین می‌کند و در مقابل آن، ویتامین C (اسید اسکوربیک) است که بدن ما روزانه بیش‌تر از سایر ویتامین‌ها به آن نیاز دارد (مقدار نیاز آن بالای ۱۰۰ میلی‌گرم در روز است).

نقصان در مصرف هر یک از ویتامین‌ها به همراه غذا، دیر یا زود ما را دچار نقصان ویتامینی خواهد کرد. آخرین نتایج علمی به‌دست آمده از ویتامین‌ها باید به مردم اطلاع داده شود تا با آگاهی

همه ما می‌دانیم که ویتامین‌ها برای هر بدنی ضروری هستند و باید از طریق میوه‌ها و سبزی‌ها به وفور به بدن ما برسند و این مطلبی نیست که تازگی داشته باشد و ما از دوران مدرسه این مطالب را شنیده‌ایم. امروزه در قرن حاضر به کمک ویتامین‌ها و با آگاهی دادن مردم می‌توانیم از بروز امراض قلبی و عروقی، سکنه‌ها یا سرطان جلوگیری کنیم





دانشمندان و محققان توفیق یافته‌اند تا به امروز ۱۳ ویتامین را کشف کنند که هر کدام از این ۱۳ ویتامین در بدن انسان تکالیف منحصر به فردی دارند و هیچ ماده حیاتی دیگری قادر نیست کار ویتامین‌ها را انجام دهد و جانشین آن‌ها شود

(1) Vit-C	(7) L-Camitin
(2) Vit-B1	(8) Coenzym Q-10
(3) Vit- B(Niacin)	(9) Omega-3
(4) Vit- B (Panthetic acid)	(10) Lecithin
(5) Vit-B6	(11) Mineral(mikro)
(6) Vit-B12	(12) Mineral (makro)

در اینجا لازم است بیش‌تر به‌اهمیت مواد حیاتی اشاره کنیم که اگر این گروه از مواد حیاتی به بدن نرسند یا کم برسند، چه اتفاقاتی رخ می‌دهد؟

برای اینکه سوخت‌وساز با متابولیسم بدن به نحو احسن صورت بگیرد، باید از خوردن غذاهای سنتی و پر کردن شکم برای رفع گرسنگی دست برداریم و بیش‌تر به دنبال نیازهای ضروری بدن خود باشیم و برای داشتن عمرهای طولانی، آگاهی کامل را به‌دست بیاوریم تا از ابتلاء به امراض گوناگون، مخصوصاً امراض کرونیک یا مزمن که بیش از نیمی از مردمان را شب‌روزی به ستوه آورده، به مصرف داروها عادت داده یا مطب پزشکان و حتی تخت‌های بیمارستان‌ها را پر کرده‌اند، جلوگیری کنیم. ■

آنزیم‌ها از ویتامین‌ها یا املاح معدنی کمک می‌طلبند و اگر از ویتامین‌ها کمک بگیرند، آن را کوآنزیم می‌گویند، ولی اگر این کمک از املاح معدنی گرفته شده باشد، آن را کوفاکتور می‌نامند. برای روشن شدن مطلب، به‌مثال زیر توجه کنید:

بسیاری از آنزیم‌ها خودبه‌خود در بدن اکتیو نیستند؛ به‌طور مثال، یک لامپ چراغ برق را در نظر بگیرید که این لامپ برقی، کاملاً سالم است و هیچ‌گونه نقصی ندارد، با این‌حال از خودش روشنایی نمی‌دهد، اما همین که از طریق سیم‌کشی، برق وارد آن شود، لامپ اکتیو، یعنی روشن می‌شود این لامپ بدون برق و روشنایی، مانند آن آنزیمی است که فعال نیست و همان‌طور که جریان برق، لامپ را به‌روشنایی در می‌آورد، ویتامین نیز کمک می‌کند آن آنزیم از طریق ماده ویتامین‌دار به‌صورت کوآنزیم، یعنی آنزیم فعال درآید.

کمبود مواد در بدن	علائم آن در بدن	صدمه وارد شده بر بدن
اگر اکسیژن به بدن نرسد	تنگی نفس	مرگ پس از ۳ دقیقه
اگر آب به بدن نرسد	تشنگی	مرگ پس از ۳ روز
اگر غذا به بدن نرسد	گرسنگی	مرگ پس از ۳۰ روز
اگر هیچ یک از ویتامین‌ها به بدن نرسند	بدن هیچ‌گونه علامتی نشان نمی‌دهد	مرگ تدریجی که ماه‌ها طول می‌کشد
اگر ویتامین‌ها کم‌تر از نیاز روزانه به بدن برسند	بدن هیچ‌گونه علامتی نشان نمی‌دهد	مرگ پیش نمی‌آید، ولی بدن مبتلا به امراض گوناگون مزمن و جبران‌ناپذیر می‌شود

بدن انسان دائماً به بیوکاتالیزاتور نیاز دارد تا بتواند فعل‌وانفعالات سلولی را به نحو احسن انجام بدهد و ما را از ابتلاء به‌بیماری باز دارد. مهم‌ترین بیوکاتالیزورها که بدن دائماً به آن‌ها نیاز دارد، عبارتند از: برای این‌که متابولیسم بدن به‌خوبی کار کند، خوردن غذاهای گوناگون و متنوع کافی نیست و در حقیقت ما به چهار گروه از مواد حیاتی نیاز داریم که روزانه باید وارد بدن ما بشوند و در عین‌حال، این چهار گروه مواد حیاتی هستند که در واقع ما را سالم و زنده نگه می‌دارند. این چهار گروه حیاتی ضروری برای زنده و سالم بودن انسان، عبارتند از:

- (۱) اکسیژن
 - (۲) آب
 - (۳) غذا
 - (۴) مواد بیولوژیکی، شامل ۱۲ ماده حیاتی پر اهمیت که برای سوخت‌وساز و متابولیسم بدن به کار می‌روند.
- اگر این چهار گروه مواد ضروری حیاتی به بدن نرسد، چه اتفاقاتی در بدن روی می‌دهد؟

ماهی و صدف،

مواد غذایی کاربردی طبیعی

مترجم: فاطمه خمارلو



* اسید چرب امگا ۳، نیاز روزانه بدن

بدن انسان می‌تواند اسیدهای چرب اشباع و بعضی اسیدهای چرب غیراشباع را سنتز کند؛ زیرا قادر به سنتز کردن تمام اسیدهای چرب غیراشباع نیست. این اسیدها برای انسان بسیار ضروری هستند که از مهم‌ترین آن‌ها می‌توان به امگا ۶ و امگا ۳ اشاره کرد.

اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ برای تبدیل مواد ضروری بدن، به آنزیم‌های مشابهی نیاز دارند؛ بنابراین یک گروه از اسیدهای چرب غلبه می‌کند، اسیدهای دیگر را پس می‌زند و تأثیرشان را تضعیف می‌کند. به همین دلیل، عملکرد این دو اسید چرب نسبت به یکدیگر فرق می‌کند. طبق نتایج به دست آمده، موقعیت قرارگیری امگا ۶ نسبت به امگا ۳ مطلوب‌تر است.

ماهی‌ها مقادیر فراوانی امگا ۳ دارند؛ به عنوان مثال، ۱۰۰ گرم ماهی آزاد، حاوی ۳ گرم امگا ۳ زنجیره‌دار و ۱۰۰ گرم ماهی تن، ۴ گرم امگا ۳ دارد.

نیاز روزانه بدن به چربی با مصرف ۱۰۰ گرم شاه ماهی تأمین می‌شود خصوصاً تأمین امگا ۳ بدن در دوران بارداری بسیار حائز اهمیت است؛ زیرا جنین برای رشد به این مواد غذایی، نیاز فراوان دارد.

اسیدهای چرب امگا ۳ زنجیره‌دار برای رشد سیستم عصبی مرکزی لازم هستند و به خروج مواد هورمونی کمک می‌کنند و بر لخته شدن خون، عملکرد دیواره‌های سلولی و فرآیند التهابی اثر می‌گذارند آیکوسائوئید موجود در امگا ۳ بر کاهش التهاب و ارتجاع رگ‌ها مؤثر است.

ماهی‌ها و صدف‌ها ارزش غذایی بسیار فراوانی دارند. به همین دلیل، افزودن مواد کاربردی به آن‌ها ضروری نیست. اما مهم‌تر این است که باید خواص و ویژگی‌های فیزیولوژی تغذیه و مواد تشکیل‌دهنده آن‌ها حین آماده‌سازی، یعنی از مرحله صید تا رسیدن به فروشگاه، حفظ شوند.

* پروتئین آبی و ایس و تورین مواد حافظ سلامت

ماهی، تأمین‌کننده با ارزش پروتئین سبک هضم و حاوی تمام اسید آمینه‌های ضروری برای بدن است. بدن انسان، توانایی ساخت تمام اسید آمینه‌های ضروری را ندارد که باید از طریق غذا جذب بدن شوند.

پروتئین آبی و ایس از مهم‌ترین پروتئین‌های موجود در ماهی و به آسانی قابل هضم است تورین نیز اسید آمینه‌ای است که به مقدار فراوان در فیله ماهی یافت می‌شود.

نقش تورین، رشد سلول‌های مغز و شبکه پوستی است. این اسید آمینه در دفع سموم و مواد مضر بدن نیز مؤثر است تورین به مقدار فراوان در شیر مادر وجود دارد؛ زیرا شیرخواران و نوزادان نمی‌توانند به مقدار کافی در بدنشان تورین بسازند. به همین دلیل، محققان و متخصصان تغذیه، افزودن تورین را به تغذیه کودک توصیه می‌کنند که از جمله آن می‌توان به گنجاندن خوراک ماهی در وعده‌های غذایی کودک اشاره کرد.

هنگام تهیه ماهی شور و سس ماهی، پپتید به وجود می‌آید که در ارتباط با اجزای تشکیل‌دهنده اسیدهای آمینه، ویژگی‌های بیواکتیو نشان می‌دهد. این ماده مثل آنتی‌اکسیدان عمل می‌کند، سبب جذب کلسیم می‌شود و از التهاب جلوگیری می‌کند.



* فرآورده‌های دریایی کاربردی

- ماهی آزاد دودی

تهیه ماهی دودی، یک روش کاملاً خاص و سنتی است. حین دودی کردن، ماهی آزاد به هیچ‌وجه با منبع گرمایی تماس پیدا نمی‌کند، بلکه با دود، بخارپز و برای دود کردن از چوب‌های سخت استفاده می‌شود. ماهی آزاد مقادیر زیادی ویتامین E دارد و حاوی ۳۷ درصد امگا ۳ است.

- سس ماهی

سس ماهی، جزء فرآورده‌های ماهی است که پیش از ۲۰۰۰ سال پیش، توسط رومی‌ها و یونانیان باستان نیز تهیه می‌شده است؛ در حالی که در اروپا فقط سس ماهی از ماهی شور ساردین تولید می‌شود. سس ماهی در جنوب آسیا، یک محصول محبوب و تولید سالانه آن در این منطقه ۲۵۰ هزار تن است.

سس ماهی از مخلوط کردن ۳ سهم ماهی با یک سهم نمک دریا و در نهایت انبار کردن به مدت ۶ تا ۱۲ ماه تهیه می‌شود. طی این مدت، پروتئین‌های سلولی ساخته می‌شوند و سپس ماهی به عنوان ماده رنگی با بویی مطبوع سرو می‌شود. این سس حاوی ۸ تا ۱۴ درصد پپتید و اسیدهای آمینه و حدود ۲۵ درصد نمک است و بسیاری از آن به عنوان ادویه برای غذاهای گیاهی و ماده‌ای که منبع اصلی و مهم اسیدهای آمینه است، استفاده می‌کنند.

- صدف‌های پوسته سیاه

گوشت صدف از بخش‌های مختلفی تشکیل شده و سرشار از منبع ارزشمند تغذیه‌ای همچون امگا ۳، کربوهیدرات مثل گلیکوژن، گلوکز آمین گلوکاگون، مواد معدنی، ید و سلن است. داروهای در بازار موجودند که از گوشت خشک و فریز شده آبزین مثل صدف‌ها (که در زمان‌های گذشته به عنوان مکمل غذایی برای قوی کردن، تاندون‌ها و ماهیچه‌ها مصرف می‌شدند) تهیه می‌شوند. بعضی فرآورده‌های صدفی خوش‌طعم، مثل صدف‌های دولپه، نمونه‌های دیگری از مواد طبیعی کاربردی دریایی هستند. ■

همان‌طور که امروزه می‌دانیم، اسیدهای چرب امگا ۳ زنجیره‌دار، نقش مهمی در پیشگیری و درمان بیماری‌های قلبی، فشار خون بالا، بیماری‌های سیستم ایمنی بدن و سرطان ایفا می‌کنند. علاوه بر آن، محققان به این نتیجه رسیده‌اند که پس از مصرف ماهی‌های چرب و روغن آن‌ها، میزان کلسترول LDL و چربی خون کاهش می‌یابد. تأثیرات مثبت امگا ۳ بر سلامت انسان بر همگان آشکار و شناخته شده است. تعداد بی‌شماری از مصرف‌کنندگان، مصرف امگا ۳ را مترادف با داشتن قلبی سالم می‌دانند. این طرز تفکر باعث شده که تولیدکنندگان به بسیاری از محصولات (نان، کره گیاهی، شیر، تخم‌مرغ و پاستا) امگا ۳ اضافه کنند.

* "Selen" مهم‌ترین ماده ضروری بدن

"selen" موجود در ماهی، یک ماده ضروری است که به عنوان یکی از مواد تشکیل‌دهنده آنزیم‌ها، انسان را از جریان اکسیداسیون‌های زیان‌آور (حمله با رادیکال‌های آزاد) محافظت می‌کند. نیاز متوسط روزانه یک انسان بالغ با مصرف یک وعده غذایی ماهی‌دار، شامل ۱۵۰ تا ۲۰۰ گرم شاه‌ماهی یا ماهی آزاد تأمین می‌شود. صدف، میگو، صدف پوسته سیاه و خرچنگ، سرشار از "selen" هستند. مردم می‌دانند که ماهی‌ها و دیگر آبزین، منبع سرشار و طبیعی ید هستند. خصوصاً ماهی‌های باریک مانند ماهی آزاد، ماهی روغنی، ماهی روغن خالدار و ماهی‌های چرب که با مصرف یک وعده غذایی ماهی می‌توان نیاز روزانه بدن را به ید تأمین و بدین‌ترتیب، از بیماری‌های مربوط به غده تیروئید پیشگیری کرد.

* آنزیم "FPH"

از هیدرولیز پروتئین ماهی، آنزیمی به نام "FPH" به‌دست می‌آید. "FPH" ها، ویژگی‌های اکسیداتیو از خود نشان می‌دهند و به همین دلیل، می‌توانند هم در غذا و هم در بدن با مواد مضر اکسیداتیو مقابله کنند. در این بین، اندازه پپتیدهای به‌وجود آمده نیز مهم است. "FPH" ها در آزمایش‌های فرانسوی‌ها، تأثیرات جالبی بر سیستم عصبی بدن نشان دادند؛ به‌طوری که آن‌ها احساس ترس را کاهش می‌دهند و قدرت حافظه و یادگیری را بهبود می‌بخشند.

پپتید موجود در ماهی روغن و نوعی "FPH" مایع در انسان، محرک ساخت گلبول‌های سفید است. علاوه بر آن، فشار خون نیز کاهش پیدا می‌کند؛ زیرا "FPH" ساخت نوعی پپتید به نام "آنزوتنژین II" را کاهش می‌دهد که با افزایش فشار خون در ارتباط است. به دلیل تأثیرات ذکر شده، "FPH" ساخت محصولی که دارای این ماده باشد، بسیار مطلوب به نظر می‌رسد و آرزوی محققان است. تاکنون کارخانه‌های معدودی در کشورهای پیشرفته توانسته‌اند محصولاتی از این دست را تولید کنند.

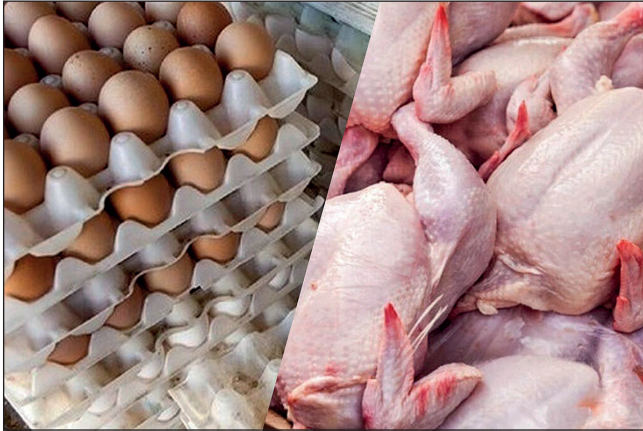
* "chitosan" (کیتوزان)

پلی‌ساکارید کیتوزان که نام تبلیغاتی بلوک‌کننده چربی به خود گرفته است، از مصرف چربی‌های جذب شده حاصل از غذا خوردن در بدن جلوگیری می‌کند؛ به همین دلیل، از آن به عنوان مکمل غذایی برای کاهش وزن استفاده می‌کنند. این ماده در ماهی و فرآورده‌های گوشتی، خاصیت پتانسیل کاهنده کلسترول خون را دارد.

کافی است که پیش‌بینی‌های ما را از نه سال پیش مرور کنید

تثبیت قیمت مرغ و تخم‌مرغ! با چه ابزاری؟

آیا قیمت مرغ و تخم‌مرغ با قدرت خرید مردم همخوانی دارد؟



* تثبیت قیمت‌دان

اگر امروز قیمت هر کیلو گوشت مرغ یا تخم‌مرغ را برای مصرف‌کننده غیراقتصادی فرض کنیم، بنابراین برای این که مرگذار وضع کار خود را با آن توجیه کند، باید قیمت دان و سایر نهاده‌ها بر اساس آن تثبیت شود. لازم به ذکر است، از آنجایی که ۷۰ درصد هزینه‌های تولید گوشت و تخم‌مرغ را خوراک تشکیل می‌دهد، پس نوسانات ایجاد شده در عرضه و قیمت مواد اولیه دان، می‌تواند در قیمت تمام شده تأثیر بگذارد.

باید توجه داشته باشیم که برای استمرار تثبیت قیمت مرغ، باید تا حد امکان کشور را از واردات مواد اولیه دان بی‌نیاز کنیم. بدین‌منظور استفاده از پودر ماهی می‌تواند نقش بسزایی داشته باشد، چون پودر ماهی ۶۰ درصد سهم پروتئین دارد و اگر کیفیت آن را بالا ببریم، می‌تواند سهم مؤثری در تأمین خوراک طیور ایفا کند. همچنین افزایش تولید ذرت نیز در این راستا می‌تواند کمک مؤثری باشد. به طور کلی ذرت، سویا و پودر ماهی، نزدیک به ۸۰ درصد جیره غذایی مرغ‌های مادر، تخم‌گذار و گوشتی را تشکیل می‌دهد.

* بهداشت

رعایت بهداشت در مرگذاری‌ها عامل مهم دیگری است که هم نیاز ما را به واردات دارو کاهش می‌دهد و هم باعث جلوگیری از تلفات می‌شود، تلفات مرغ‌ها همواره هزینه‌های سنگین را برای مرگذار در برداشته است پس باید عواملی را که باعث بیماری در سطح مرگذاری می‌شوند، شناسایی کنیم و درصدد رفع علت آنها باشیم. در اینجا به ذکر عواملی می‌پردازیم که باعث بروز بیماری‌ها می‌شوند:

۱- اختلال در میزان نور:

تعداد بیماری‌هایی که ناشی از کم یا زیاد بودن مقدار نور در مرگذاری است، بسیار زیادند. یکی از این بیماری‌ها، با استفاده بیش از اندازه نور ایجاد می‌شود یعنی اگر ما در طول ۲۴ ساعت کامل، به مرغ‌ها نور بدهیم رشدی سریع پیدا می‌کنند اما این رشد با میزان رشد بافت‌های تولیدکننده خون و حجم خون آنها، تناسب ندارد. در نتیجه جوجه‌ها در سن ۲۵ تا ۴۵ روزگی دچار سکت می‌شوند و در سطح سالن مشاهده می‌شود که ناگهان به صورت وارونه بر روی زمین می‌افتند و به اصطلاح «فیلیپ اور» از این‌جا منشاء می‌گیرد. یکی از تمهیدات جدید در این رابطه، محدود کردن نور در سالن‌های مرگذاری است؛ یعنی در سن ۸ تا ۲۴ روزگی نور محدودتری به مرغ‌ها می‌دهند تا روند رشد آنها را کند و سیستم‌های گردش خونشان تکمیل بشود و مجدداً به صورت تغذیه تکمیلی طیور را پرورش می‌دهند تا بدین‌وسیله جلوی تلفات درصد عمده‌ای از مرغ‌های چاق و خوب گرفته شود که متأسفانه این روش در بسیاری از مرگذاری‌های گوشتی رعایت نمی‌شود.

در محافل مرگذاری گفته می‌شود که مرگذار در شرایط فعلی که میزان تولید بالاست، باید حداقل ۶۰ درصد سود داشته باشد تا بتواند در صورت بروز حوادث غیرمترقبه، از پس ضرر و زیان احتمالی برآید

۲- تهویه نامتعادل

بیماری‌هایی که از تهویه نامتعادل منشاء می‌گیرند تحت عنوان «CRD کمپلکس» یا بیماری‌های تنفسی نامیده می‌شوند. بدیهی است که چون گله‌های موجود در مملکت ما، عمدتاً مرغ مادر هستند و از نظر بیماری‌های مایکو پلاسمای گروه mg مثبت هستند، زمینه مساعدی را به‌وجود می‌آورند، که در نتیجه آلودگی وارد کیسه‌های هوایی بشود و سختی تنفس ایجاد کند.

به‌دنبال این بیماری عوامل باکتریایی ثانویه مانند: «کلی‌باسیلوز» و «اشیرشیاکلی» نیز درگیر می‌شوند و در قسمت‌های مختلف بدن، عفونت ایجاد می‌کنند و ما در سطح گله «پریکاردیت» یا «پریتونیت» می‌بینیم.

۳- استاندارد نبودن وسایل دانخوری و آبخوری:

قبل از هر چیز باید بدانید که در کشورهای پیشرفته، اگر فرض کنیم برای تولید هر یک کیلو گوشت ۲ کیلو دان مصرف شود در کشور ما حتی دیده شده که تا ۳ کیلو دان مصرف می‌شود. اغلب ظروف دانخوری کیفیت مطلوبی ندارند و پرت‌دان گاهی به ۳۰ درصد هم می‌رسد. ظروف آبخوری نیز باید مورد توجه قرار بگیرند، چون اگر مرغ به مقدار کافی آب تمیز ننوشد تغذیه او بر هم می‌خورد و رشد اندکی خواهد داشت. علاوه

چاره‌جویی برای مشکلات، یک گردهمایی تشکیل می‌دهند، هر یک از طرفین سعی دارد که طرف مقابل را مقصر جلوه دهد و خود را از تعهد و وظایفی که بر عهده دارد، مبرا سازد. یکی دیگر از مشکلات جاری نیز برخورد چندگانه دولت با تولید و نرخ‌هاست. به عنوان مثال، در ماه گذشته، ما شاهد بودیم که قیمت عرضه تخم‌مرغ با قیمت مصوب و واقعی آن، اختلاف داشته است.



باید توجه داشته باشیم که برای استمرار تثبیت قیمت مرغ، باید تا حد امکان کشور را از واردات مواد اولیه دان بی‌نیاز کنیم. بدین منظور استفاده از پودر ماهی می‌تواند نقش بسزایی داشته باشد، چون پودر ماهی ۶۰ درصد سهم پروتئین دارد و اگر کیفیت آن را بالا ببریم، می‌تواند سهم مؤثری در تأمین خوراک طیور ایفا کند

لازم به یادآوری است که در زمینه تحویل گوشت مرغ نیز همیشه نوسان و اختلاف وجود داشته است. گاهی مطرح می‌شود که مرغداران باید ۲۵ درصد از گوشت مرغ تولیدیشان را با قیمت مصوب تحویل دهند.

* نقش نقدینگی

جالب توجه است که در محافل مرغداری گفته می‌شود که نقدینگی، نقش اساسی را ایفا می‌کند، یعنی اگر تمام این عوامل در اختیار مرغدار باشد ولی نقدینگی لازم نباشد، او نمی‌تواند برنامه یک دوره تولید خودش را تثبیت کند. به ویژه که این روزها قیمت نهاده‌ها و عوامل تولید در سطح بسیار بالایی قرار دارد و بالطبع نقدینگی مرغدار جوابگوی تهیه تمام عوامل تولید نیست. پیش‌بینی می‌شود که اگر برای این صنعت نقدینگی لازم فراهم نشود، بسیاری از مرغداران از ادامه تولید باز می‌مانند. چنانچه تثبیت عوامل تولید و قیمت گوشت و تخم‌مرغ صورت نگیرد، بیم آن می‌رود که بانک‌ها از اعطای وام به حوزه مرغداری خودداری کنند و به‌طور مسلم این امر فاجعه بزرگی را به‌وجود خواهد آورد. ■

بر این، استفاده از ظروف آبخوری سنتی و بی‌کیفیت غیراستاندارد، باعث بیرون ریختن آب، نمناک شدن زمین و بالاخره بروز بیماری «کوکسی دیوز» می‌شود که تلفات عمده‌ای به دنبال دارد.

۴- ضایعات ناشی از جوجه یکروزه

متأسفانه در سال‌های اخیر به دلیل نوسانات موجود، تعداد بسیاری از جوجه‌های یکروزه را به دلیل نبودن بازار برای فروش آنها، معدوم کردند و از طرف دیگر چون جلوی صادرات آنها گرفته می‌شود، تمایلی برای تولید آنها وجود ندارد. لازم به ذکر است تولیدکنندگان مرغ «اجداد» و «لاین» نیز دچار تزلزل شده‌اند و نزدیک به ۳۰ تا ۴۰ درصد ضایعات مرغداری به این دلیل به وجود می‌آید. بعضی از مرغداران عقیده دارند که جوجه‌های یکروزه تولیدی از کیفیت مطلوبی برخوردار نیستند و مشکل ژنتیکی دارند و برخی دیگر نیز از بیماری‌هایی که در مرغ‌های تخم‌گذار و گوشتی دیده می‌شود، به جوجه‌های یکروزه نسبت می‌دهند. منشاء مدیریتی تولید جوجه یکروزه را نیز می‌توانیم چنین توجیه کنیم که در زمان تولید در جوجه‌کشی، باید در مراحل چیدن تخم‌مرغ‌ها، درجه‌بندی آنها، درصد کثیفی بر روی تخم‌مرغ، نحوه انتقال آنها از جایگاه‌های تولید تخم‌مرغ در گله‌های مرغ مادر تا مرحله «هچر» (جوجه‌دهی) و بالاخره نگهداری آن تا زمان چیدن، نهایت دقت را به عمل بیاوریم. به این ترتیب، باید تخم‌مرغ‌ها در فارم مادر، درجه‌بندی بشوند و حداکثر ۴۵ دقیقه، درون بستر یا لانه‌های تخم‌گذاری باشند و بعد از آن، سریعاً قبل از اینکه یخ کنند، جمع‌آوری شوند، سپس با گاز «فرمالین» دود بخورند تا ضدعفونی شوند و سپس به سرعت، به جوجه‌کشی منتقل شوند.

پروسه انتقال، گذشته از آنکه باید سریع انجام بگیرد، باید بر روی درصد کثیفی پوسته تخم‌مرغ نیز دقت به عمل آید که این درصد بیشتر از ۰،۵ سانتی‌متر مربع نباشد. درجه‌بندی شدن و چیدن داخل دستگاه، کیفیت پوسته، نازک بودن، بدقواره بودن و تاب داشتن تخم‌مرغ باید مورد توجه قرار گیرد. به‌طور کلی اگر ۵ درصد میزان درجه‌بندی را بالا ببریم، در نهایت ضایعات ما، در مزرعه بسیار کم‌تر خواهد شد و جوجه‌ای که به دست مشتری می‌رسد، از مقبولیت بهتری، برخوردار خواهد بود. در کشور ما، جوجه‌ها وقتی وارد مرغداری می‌شوند، در ۲۰ روز اول تلفاتشان بالا می‌رود و در دو یا سه هفته اول اگر معرف دان ۳۰۰ تا ۴۰۰ گرم باشد، هم از جهت پرورش جوجه‌ها و هم از بابت خرید آنها، مفید خواهد بود. اگر سطح تولید جوجه‌ها ۵ تا ۱۰ درصد افت کند، با حذف جوجه‌ها از سیستم تولید، در روند توسعه مرغداری، بهبود خواهیم داشت.

* نقش سازماندهی

امروزه در محافل مرغداری، گفته می‌شود که سازماندهی در روند توسعه و تثبیت قیمت مرغ و تخم‌مرغ توانسته نقش‌آفرین باشد، به شرطی که نظام مشخص برای تولید و عرضه مرغ و تخم‌مرغ و جوجه یکروزه داشته باشیم.

متأسفانه ملاحظه می‌شود که مرغداران، در سازمان‌هایی نظیر تعاونی‌ها، سندیکاها، شوراها و اتحادیه‌ها که دور هم جمع می‌شوند، تاکنون هیچ‌گاه نتوانسته‌اند که تصمیمات خود را در تثبیت قیمت مرغ و تخم‌مرغ، دخالت بدهند. در واقع یکی از مشکلات، عدم ارتباط منسجم بین سازمان مرتبط با مرغداری است. قابل توجه است که وقتی در جهت

غذاهای ما می‌توانند داروهای ما باشند

تا در حد امکان از مصرف داروهای شیمیایی بپرهیزیم



امروزه پزشکان متأسفانه توجه بیشتری به دارو نشان می‌دهند و باز متأسفانه به علت مسیر اشتباهی که طی سالیان سال و خصوصاً یک قرن انسانها و علم پزشکی پیموده‌اند و همگی منجر به بی‌توجهی به تغذیه‌ای صحیح شده است، نیاز انسانها به پزشک و علوم پزشکی را بیش از حد انتظار افزایش داده است

آمیخته است. انسانهای اولیه تا پنجاه هزار سال قبل تنها دارای گروه خونی (O) یا صفر بودند. به دنبال تغییرات محیط زیست و تغییرات مواد غذایی مصرفی، گروه‌های دیگر خون مانند B و AB و A که به دنبال جهش یا موتاسیون ایجاد بود، شکل گرفتند و تمام این تغییر و تحولات به خاطر ادامه بقا و حیات بوده است. اولین پزشک جهان، پدر علم طب، بقراط در حدود ۲۴۰۰ سال قبل در یکی از جزایر یونان اولین مدرسه علوم پزشکی در جهان را تاسیس کرد و در آن تنها تغذیه تدریس می‌کرد و جمله معروف وی برای انسانها این بود که «غذای شما داروی شماست».

امروزه نیز تمام پزشکان در سراسر جهان به نام وی قسم‌نامه پزشکی را ادا کرده و سوگند می‌خورند ولی همگی این جمله را زیر پا می‌گذارند و متأسفانه توجه بیشتری به دارو نشان می‌دهند و باز متأسفانه به علت مسیر اشتباهی که طی سالیان سال و خصوصاً یک قرن انسانها و علم پزشکی پیموده‌اند و همگی منجر به بی‌توجهی به تغذیه‌ای صحیح شده است، نیاز انسانها به پزشک و علوم پزشکی را بیش از حد انتظار افزایش داده است که نهایتاً تمام آنها منجر به افزایش بیماریها و افزایش مصرف داروها و مقاومت بدن در برابر داروها و همچنین تضعیف سیستم ایمنی بدن به دنبال آن شده است، زیرا داروها با سیستم بدن انسان یکسان نیستند؛ در حالی که مواد مغذی موجود در طبیعت جزیی از بدن ما انسانها هستند ولی ما از آنها غافلیم.

در اینجا لازم است درباره تفاوت بین مواد مغذی و حیاتی (ضروری) بدن که در مواد غذایی موجود است با مواد شیمیایی مختلف که تحت عنوان دارو عرضه می‌شوند کمی توضیح داده شود.

پزشکی رایج همان طور که اشاره شد امراض را با مواد شیمیایی از بین می‌برد.

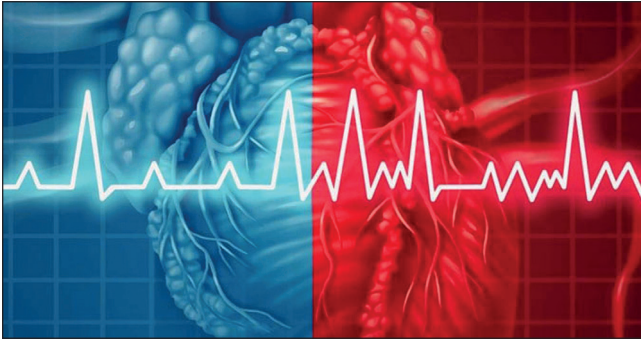
امروز ثابت شده است که ۷۰ درصد امراض انسانها مربوط به تغذیه غلط و زندگی نادرست آنها بوده است و از هر ده نفری که در اتاق انتظار پزشک هستند هفت نفر به علت تغذیه غلط و بیماری‌های حاصل از آن به آنجا مراجعه کرده‌اند. کشیدن سیگار، نوشیدن مشروبات الکلی، عدم فعالیت مناسب و ورزش، تغذیه ناسالم، کم‌خوابی، داشتن استرس دائم و غیره، همان طور که در بالا اشاره شد نه تنها عمر را کوتاه می‌کند، بلکه باعث ابتلای بشر به امراض گوناگون و جبران ناپذیری می‌شود که مسلماً هزینه‌های گزافی را نیز به دنبال خواهد داشت.

پس بیایید با رعایت تغذیه‌ای صحیح، علت اصلی امراض یعنی حدود ۷۰ درصد آنها را حذف کنیم تا به اسلحه‌های غیر طبیعی برای مبارزه با آن نیاز نداشته باشیم. بدن انسان یکی از شاهکارهای آفرینش است که خداوند به ما عطا کرده است و به پاس این همه موهبت الهی ما انسان‌ها باید در حفظ آن کوشا باشیم.

توجه به داشتن تغذیه‌ای سالم و فراهم آوردن محیط زندگی مناسب نیز دقیقاً درتایید این مطلب می‌باشد. منظور داشتن عمر ابدی و جلوگیری از مرگ نیست بلکه داشتن عمری طبیعی و طولانی و زندگی سالم و بدون بیماری تا قبل از زمان مرگ است.

خداوند نیز مرگ را برای هر انسانی قرار داده است اما مواد مفید و لازم برای سلامتی را نیز در اختیار همه انسانها در طبیعت قرار داده است تا آنها از این مواد استفاده کنند. عدل و لطف خداوند شامل تمام انسانها میشود و این خود انسانها هستند که به خودشان ظلم می‌کنند. خداوند مهربان بدنی بدون نقص را به بشر هدیه داده است و این ما هستیم که با اشتباهات تغذیه‌ای و عدم آگاهی از چگونه مصرف کردن مواد مختلف سلامت خود را به خطر می‌اندازیم.

علم تغذیه، اولین و کهن‌ترین علمی است که با حیات انسانها در



طبق آمار بین المللی به دست آمده در کشور آلمان در سال ۱۹۵۵ حدود ۴۰۰ هزار انسان جان خود را از دست داده اند و علت اصلی آن عدم آگاهی به نحوه صحیح غذا خوردن و نیازهای بدن و افزایش مصرف بی رویه چربیهای مضر و ناسازگار با بدن بوده است

هر دو زن یا دو مرد، یک نفر به علت ابتلا به گرفتگی عروق و بیماریهای قلبی - عروقی جان خود را از دست می دهد؟

آیا می دانید از هر دو نفر، در یک نفر (زن یا مرد) بیماری گرفتگی عروق از سنین بسیار پایین (۱۳-۱۲ سالگی حوالی سن بلوغ) شروع می شود و علت آن هم چیزی جز اشتباهات تغذیه ای نیست، به عبارتی در این افراد کلنگ سکنه‌ها از سن نوجوانی زده شده و متأسفانه در بهترین سنین عمر (دهه ۳ و ۴) آنها را درگیر خواهد کرد.

آیا می دانید بین سالهای ۲۰۰۰-۱۹۹۲ میلادی، ۶۰ میلیون انسان جان خود را به علت سکنه های قلبی عروقی از دست داده اند پس بیایید آگاهانه با مساله برخورد کنیم و به فکر پیشگیری از آن با رعایت تغذیه ای مناسب و صحیح و داشتن زندگی سالم باشیم. خداوند متعال و مهربان نعمت بزرگ سلامتی را به رایگان در اختیار ما انسانها قرار داده است ولی متأسفانه ما ارزش آن را نمی دانیم و تنها وقتی به بهای بالای آن پی می بریم که یک بار آن را از دست بدهیم و یا با دوستان و بستگان بیمار مواجه شده یا برای مرگ کسی متأثر شویم.

به یاد داشته باشید:

ما فقط یک بار به دنیا می آییم و یک بار از نعمت سلامتی برخوردار می شویم ولی در طول زندگی با امراض بی شماری مواجه می شویم پس بیایید با آگاهی و رعایت رژیم تغذیه ای صحیح حافظ این هدیه بزرگ الهی باشیم.

در خاتمه این مقدمه باید به نکات زیر توجه کنیم:

۱. بدانید ما زندگی نمی کنیم که بتوانیم غذا بخوریم، ما غذا می خوریم که بتوانیم زندگی کنیم.
 ۲. بدانید هر کس امروز بیشتر به فکر سلامتی خود باشد، فردا کمتر وقت و سرمایه خود را صرف دارو و درمان و بیمارستان خواهد کرد.
 ۳. بدانید که هیچ مرضی بدون علت نیست و هیچ علتی هم بدون جهت و بیهوده به وجود نمی آید.
- پس از آنچه که سازمان بهداشت جهانی به تمام دنیا اعلام کرده است، پیروی کنید. ■

در مقابل آن علم پزشکی ارتومولکولر است که با مواد طبیعی و غذایی که هیچ گونه منافاتی با بدن ندارند، سرورکار داشته و مانع بیمار شدن بدن انسانها می شود. پروفیسور پاولینگ (از دانشگاه کالیفرنیا) که متخصص بیوشیمی و بنیانگذار علم نوین تغذیه و علم پزشکی تغذیه به نام ارتومولکولر پزشکی می باشد و موفق به دریافت دو جایزه نوبل شده به اثبات رسانده است که سکنه های قلبی و مغزی دو عامل اصلی مرگ و میر انسانها در اثر ناآگاهی و بی اطلاعی از تغذیه سالم به وجود می آید. وی همچنین تاکید دارد سکنه های قلبی و مغزی خود به خود در بدن به وجود نمی آیند. بلکه خود انسانها هستند که به مواد حیاتی غذا ناآگاه بوده و همین اشتباهات تغذیه ای و روی آوردن به مواد غیر طبیعی و ناسالم منجر به گرفتگی عروق و رسوبات عروقی و در نهایت سکنه های قلبی یا مغزی می شود.

ایشان همچنین می فرمایند، در قرن بیست و یکم سکنه های قلبی و مغزی که در اثر رسوبات زاید و اشتباهات تغذیه ای در جدار عروق و تنگی متعاقب آن ایجاد می شود می تواند از بین برود و ناپدید شود، همان گونه که در قرنهای گذشته شاهد ریشه کن شدن اپیدمی های (همه گیری) امراضی مثل طاعون، وبا، فلج اطفال و... بوده ایم. پروفیسور روزه ویلیامز (از مرکز تحقیقات و پژوهش انگلستان در سالهای ۱۹۴۲-۱۹۴۱ جنگ جهانی دوم دو ویتامین از خانواده گروه B به نام های اسید فولیک و اسید پانتوتنیک را کشف کردند) نیز نتایج تحقیقات پروفیسور پاولینگ را تایید می کند و معتقد است که با دانش تغذیه صحیح و مصرف ویتامین های مورد نیاز بدن می توان از تشکیل زاید مواد غذایی در جدار عروق جلوگیری کرد و بدین وسیله کلیه امراض عروقی منجر به سکنه ها را از بین برد.

در حال حاضر میلیاردها دلار در سال، صرف هزینه های درمان بیماران قلبی عروقی و مغزی می شود که مسلماً صدمه اقتصادی به بالایی برای هر کشور و دولتی در بر دارد. طبق آمار بین المللی به دست آمده در کشور آلمان در سال ۱۹۵۵ حدود ۴۰۰ هزار انسان جان خود را از دست داده اند و علت اصلی آن عدم آگاهی به نحوه صحیح غذا خوردن و نیازهای بدن و افزایش مصرف بی رویه چربیهای مضر و ناسازگار با بدن بوده است. کشور آلمان کشوری صاحب نام در تکنولوژی پیشرفته پزشکی و خدمات پزشکی است ولی می بینیم که با وجود تکنولوژی پیشرفته و هزینه های گزافی که صرف دارو و درمان و امکانات بیمارستانی و بشری می شود و با وجود کاردیولوگهای معروف (متخصصان قلب و عروق) از تعداد بیماران و مرگ و میر نه تنها کاسته نمی شود بلکه بر تعداد آنها افزوده هم می شود.

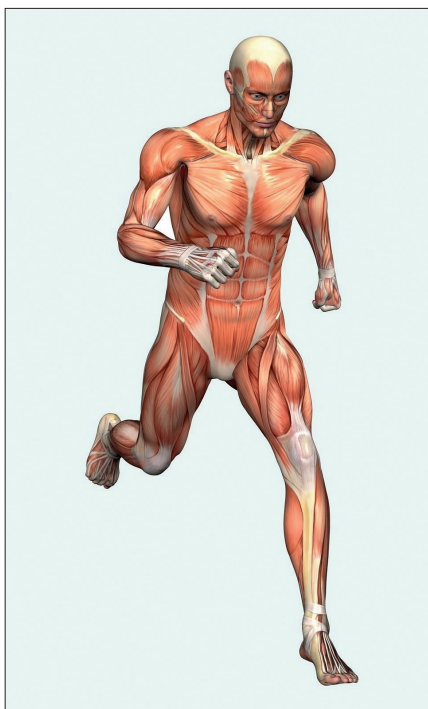
* راه علاج و کاهش مرگ و میر چیست؟

آگاه کردن مردم از نحوه تغذیه صحیح می تواند به راحتی این مساله را حل کند. با داشتن روش صحیح تغذیه ای و اهمیت دادن به علم تغذیه و پیشگیری قبل از ابتلا و آگاهی دادن به مردم، نه تنها همه انسانها می توانند زندگی سالم و به دور از بیماری داشته باشند بلکه از هزینه های گزافی که بی مورد در این راه هدر می رود، نیز کاسته خواهد شد.

به یاد داشته باشید که ارزان ترین داروی الهی که طبیعت در اختیار ما قرار داده است، میوه ها و سبزیها و ویتامین های آنهاست که ما را از کلیه امراض محافظت می کند.

آیا می دانید در اثر تغذیه غلط در دنیایی که ما زندگی می کنیم از

نقش ماهیچه‌های بدن در افزایش طول عمر



دانشمندان ایتالیایی در سال ۲۰۰۷ میلادی توانستند به اثبات برسانند ماهیچه‌های بدن انسان در سالمندانی که در خانه سالمندان زندگی می‌کردند و روزی ۱۵ دقیقه با دستگاه‌های ورزشی تمرین‌های ماهیچه‌ای روزانه انجام می‌دادند، پس از گذشت شش ماه ماهیچه‌های آن‌ها از تنبلی درآمدند و قوی شدند. حتی خیلی‌ها خانه سالمندان را ترک کردند و خود را با فعالیت‌های زندگی مشغول نمودند و با به دست آوردن نیروی جدید در بدون دوباره ازدواج کردند و زندگی دوباره‌ای را شروع نمودند

هر کدام از ۶۴۰ ماهیچه بدن ما می‌خواهند حرکت کنند و کار انجام دهند، آن‌ها را نباید بی‌توجهی بگذاریم بدون حرکت و بدون تحرک باقی بمانند و سرانجام فرسوده شوند و تأثیر منفی در طولانی شدن عمر باقی گذارند. در غیر این صورت ماهیچه‌ها آهسته‌آهسته و با اطمینان (Slowly but Surely) قدرت و نیروی خود را از دست می‌دهند و فرسوده می‌شوند.

امروزه به اثبات رسیده است که اگر ماهیچه‌های خود را به کار نیندازیم و از آن‌ها استفاده نکنیم، آن‌ها از کار می‌افتند و ضعیف می‌شوند و فرسوده می‌گردند.

خیلی از افراد با بالا رفتن سن دوست ندارند تکان بخورند و در دفتر می‌نشینند. به جای پیاده‌روی مسافت‌های کوتاه را با اتومبیل طی می‌کنند، به منزل که می‌رسند به جای چند عدد پله از آسانسور استفاده می‌کنند فرق نمی‌کند طبقه پنجم باشند و یا این‌که در طبقه اول سکونت داشته باشند، ساعت‌ها در جلوی کامپیوتر می‌نشینند. خیلی از افراد اطلاع ندارند که ماهیچه‌های انسان در همه‌وقت می‌توانند در اثر تمرینات بدنی مانع از فرسودگی آن‌ها بشوند و تا آخر عمر فعال بوده و مخصوصاً در سنین بالا قوی بمانند.

کم، بدن را ترک کنند و همچنان از مواد زائد در بدن باقی می‌مانند. اگر مواد ناخواسته در بدن از طریق آنتی‌اکسیدان‌های بدن خنثی نگردند و همچنان در بدن باقی بمانند، هیچ‌گونه شکی در آن نخواهد بود که در سنین بالا بیماری‌های گوناگون مثلاً اوتوایمون و یا بیماری‌های مغزی از قبیل: آلزایمر، پارکینسون و یا پوکی استخوان (Osteopose)، انسان را مبتلا خواهد کرد.

ماهیچه‌های بدن انسان یک شکل و یکنواخت نیستند. بدن انسان از ۶۴۰ ماهیچه گوناگون کلفت، نازک، بلند و کوتاه تشکیل شده است.

برای هر حرکتی و یا تکانی از بدن ماهیچه‌های مخصوص به کار می‌رود. برای خندیدن، گریه کردن، راه رفتن، دعوی کردن، عصبانی شدن و ورزش‌های مختلف مانند: وزنه بلند کردن، اسب سواری کردن، فوتبال، تنیس، کشتی و غیره. در هر عملی و شرایطی ماهیچه‌های بدن تکالیف و وظایف متفاوتی دارند.

بدون ماهیچه‌های گوناگون در بدن، ما نمی‌توانستیم لحظه‌ای زندگی کنیم، بنشینیم، بلند شویم، حرکت کنیم، گریه کنیم، عطسه کنیم و...

اعمال ماهیچه‌ها در بدن بسیار زیاد هستند. این ماهیچه‌های بدن ما هستند که استخوان‌های اسکلت بدن ما را نگاه داشته‌اند و بالاخره برای این‌که موزیک و یا یک پیانو بنوازیم و برای این‌که بتوانیم نخ‌ری را وارد یک سوزن کنیم، همه این حرکات را مدیون ماهیچه‌های مختلف کل بدن هستیم.

دانشمندان نامی جهان، یکی از علل مهم زود پیر شدن را در عدم تحرکات بدنی می‌دانند زیرا بدون تحرکات ماهیچه‌ای به بدن انسان صدمه بزرگی وارد می‌شود که در کوتاهی عمر انسان نقش دارد. همان‌طوری که دانشمندان به اثبات رسانیده‌اند، اگر ماهیچه‌های بدن را به کار نبریم و از آن‌ها هیچ استفاده‌ای نکنیم، آن‌ها زود فرسوده می‌شوند و در نتیجه انسان خیلی زود پیر می‌گردد. اگر انسان کم‌تر تحرک داشته باشد، مخصوصاً در سنین بالا به همان نسبت ماهیچه‌های انسان قدرت کاری خود را از دست می‌دهند و از حجم و توده آن‌ها کاسته می‌شود. با کاهش وزن و حجم ماهیچه‌ها، انرژی در ماهیچه‌ها کم‌تر تولید می‌شود به علت کم انرژی در ماهیچه‌ها شعله سوخت غذاها پایین می‌افتد.

در این‌جا فرق نمی‌کند که انسان ۳۰ ساله، ۵۰ ساله یا ۸۰ ساله باشد، با بالا رفتن سن، انسا کاهش حجم و وزن ماهیچه‌ها را احساس نمی‌کند زیرا همان اندازه که از وزن ماهیچه‌ها کاسته می‌شود، به همان نسبت به مقدار چربی‌های بدن افزوده می‌گردد. بدون این‌که ما تغییر وزن را احساس کنیم. به همین دلیل شکی نیست که اگر از ماهیچه‌ها استفاده نشود، آن‌ها کم‌تر مواد غذایی را می‌سوزاند و در نتیجه با انرژی کم در بدن به‌طور کلی متابولیسم کل بدن تنبل می‌شود و با شعله خیلی پایینی کار می‌کند.

در اثر بی‌تحرکی ماهیچه‌های بدن و کاهش انرژی در سراسر بدن در نتیجه مواد اولیه تولید شده زائد و زهرها در بدن، نمی‌توانند با انرژی



تحقیقات علمی در دانشگاه ورزشی کلن آلمن به اثبات رسیده است که در اثر به کار بردن ماهیچه‌ها پس از مدت شش ماه از توده ماهیچه‌های بدن کاسته می‌شود در اصطلاح پزشکی کاهش ماهیچه‌ها را سارکوپنی می‌نامند، در این حالت سارکوپنی ماهیچه‌ها نیروی خود را از دست می‌دهند و از توده ماهیچه‌ها کاسته می‌شود، ولی از مقدار چربی‌های جمع شده کاسته نمی‌شود

آن رشته‌های ظریف دسته‌دسته دیده می‌شوند که دور هر کدام از رشته‌ها را پرده بسیار نازک پوست احاطه کرده است هر کدام از رشته‌های آن را میوفیبریل می‌نامند.

در هر رشته ماهیچه‌ای، در زیر میکروسکوپ هزاران میوفیبریل دیده می‌شود. میوفیبریل‌ها خود از واحدهای بسیار کوچک تشکیل شده‌اند که آن‌ها را بنارکومر می‌نامند سارکومر (Sarkomer) مرکز تولید کننده نیروی ماهیچه‌ای به شمار می‌رود.

هر سارکومر از دو نوع پروتئین به نام‌های آکتین (Aktin) و میوزین (Myosin) تشکیل شده‌اند. در اثر بازی آکتین و میوزین حرکت ماهیچه‌ای به وجود می‌آید مرکز دستور این حرکت از مغز می‌باشد.

آن چه را که ماهیچه‌های بدن دوست ندارند، بی‌حرکت ماندن آن‌ها است. هر کدام از ماهیچه‌ها که فعالیت نداشته باشند، از کار می‌افتند و از تعداد رشته‌های ماهیچه‌ای به مراتب کاسته می‌شود.

«تحقیقات علمی در دانشگاه ورزشی کلن آلمن به اثبات رسیده است که در اثر به کار بردن ماهیچه‌ها پس از مدت شش ماه از توده ماهیچه‌های بدن

حرکت می‌کنند از یک پوست نازک احاطه شده‌اند. به‌طور کلی ماهیچه‌هایی که در اراده ما می‌توانند حرکت کنند از دو نوع ماهیچه تشکیل شده‌اند که برای حرکت دادن آن‌ها نقش مهمی بازی می‌کنند. مثلاً ماهیچه‌های بازو در قسمت جلوی آن (ماهیچه دوسر) و در قسمت پشت بازو (ماهیچه سه سر) برای حرکت بازو یکی از ماهیچه‌ها جمع و دیگری کشیده می‌شود. هر چه بیشتر ماهیچه‌های خود را به حرکت درآوریم، آن‌ها شروع می‌کنند به رشد کردن و پر حجم گردیدن، این عمل در هر سنی می‌تواند صورت بگیرد.

بچه‌های امروز متأسفانه خیلی کم تحرک دارند. آن‌ها را با اتومبیل به مدرسه می‌رسانند، چندین ساعت در روی نیمکت‌های مدرسه خسته و در منزل چندین ساعت جلوی تلویزیون و کامپیوتر بی‌تحرک می‌نشینند اکثراً ورزش نمی‌کنند در نتیجه در این سنین پایین به ماهیچه‌ها صدمه می‌رسانند و چاقی در بچه‌ها نمود و غلبه می‌کند. در اثر چاقی در بچه‌ها کنگ امراض گوناگون زده می‌شود و مخصوصاً دیابت نوع دوم در آن‌ها به وجود می‌آید.

در اثر برش یک ماهیچه عرضی، در سطح برش

دانشمندان ایتالیایی در سال ۲۰۰۷ میلادی توانستند به اثبات برسانند ماهیچه‌های بدن انسان در سالمندانی که در خانه سالمندان زندگی می‌کردند و روزی ۱۵ دقیقه با دستگاه‌های ورزشی تمرین‌های ماهیچه‌ای روزانه انجام می‌دادند، پس از گذشت شش‌ماه ماهیچه‌های آن‌ها از تنبلی درآمدند و قوی شدند. حتی خیلی‌ها خانه سالمندان را ترک کردند و خود را با فعالیت‌های زندگی مشغول نمودند و با به دست آوردن نیروی جدید در بدون دوباره ازدواج کردند و زندگی دوباره‌ای را شروع نمودند.

ماهیچه‌های بدن انسان همگی یکسان ساخته نشده‌اند. ما در بدن دو نوع ماهیچه داریم، ماهیچه‌های صاف و ماهیچه‌های رشته‌ای عرضی بافت ماهیچه‌های صاف در اراده ما نیستند و ما نمی‌توانیم آن‌ها را فعال کنیم زیرا آن‌ها خارج از اراده ما هستند و آن‌ها فقط با اراده و کنترل مغز کار می‌کنند مثل ماهیچه‌های سیستم گوارشی و یا ماهیچه‌های دیواره عروق ولی برعکس ماهیچه‌های بازو و یا ماهیچه‌های سرینی بزرگ را می‌توان تقویت کرد. قوی‌ترین ماهیچه در بدن انسان ماهیچه جویدنی (Masseter) در صورت است این ماهیچه‌ها می‌توانند از طریق گاز گرفتن دندانی، جسم ۷۰ کیلوگرمی را بلند و وزن آن را تحمل کنند.

ماهیچه‌های بدن می‌توانند جمع شوند و دوباره آزاد گردند و به حالت اول درآیند و از این طریق حرکت ماهیچه‌ای را به وجود آورند. همان طوری که در بالا اشاره گردید اعمال و تکالیف کل ماهیچه‌های بدن کاملاً از یکدیگر متفاوت است.

خیلی از این ماهیچه‌ها بدون اراده انسان عمل می‌کنند و دارای حرکت هستند ولی تحت کنترل مغز قرار دارند. مثلاً ماهیچه‌های روده و یا ماهیچه‌های ساختمان قلب که آن‌ها خارج از اراده انسان می‌باشند. آن‌ها با فرمان مغز و با کنترل اعصاب وگتاتیف (Vegetative) حرکت می‌کنند. کلیه ماهیچه‌هایی که اعمال آن‌ها در اختیار انسان نیستند جزء ماهیچه‌های صاف می‌باشند.

ولی برعکس به جز ماهیچه‌های رشته‌ای عرضی قلب انسان، کلیه ماهیچه‌های رشته‌ای عرضی کاملاً در اختیار و اراده ما می‌باشد. برعکس ماهیچه‌های صاف این ماهیچه‌ها که در اراده انسان‌ها حرکت دارند، کنترل آن‌ها از مرکز اعصاب (Z.N.S) صورت می‌گیرد.

قلب انسان استثنائاً تحت کنترل اعصاب وگتاتیف می‌باشد. زیرا ما نمی‌توانیم ماهیچه‌های قلب را خودمان تکان دهیم و یا قلب را نگاه داریم و یا این که کاری کنیم که آهسته یا تند تلمبه بزنند هر یک از ماهیچه‌های عرضی نام‌برده که در اختیار ما

بچه‌های امروز متأسفانه خیلی کم تحرک دارند. آن‌ها را با اتومبیل به مدرسه می‌رسانند، چندین ساعت در روی نیمکت‌های مدرسه خسته و در منزل چندین ساعت جلوی تلویزیون و کامپیوتر بی‌تحرک می‌نشینند اکثراً ورزش نمی‌کنند در نتیجه در این سنین پایین به ماهیچه‌ها صدمه می‌رسانند و چاقی در بچه‌ها نمود و غلبه می‌کند



ماهیچه‌ها (سارکوپنی) در سنین بالا از متابولیسم (سوخت‌وساز) بدن نیز کاسته می‌شود. در اثر محاسبات انجام شده معمولاً ماهیچه‌های انسان برای هر کیلوگرم وزن بدن، روزانه ۴۰ کیلوکالری انرژی مصرف می‌کنند که در یک سال مقدار مصرف انرژی به ۱۵۰۰۰ کیلوکالری می‌رسد. با کاهش مقدار ماهیچه از سوخت‌وساز (متابولیسم) بدن به مراتب کاسته می‌شود و در اثر همین کاهش، تأثیری منفی بر روی ماهیچه‌ها و استخوان‌ها گذاشته می‌شود. روی این اصل ماهیچه‌ها در اثر تنبلی، زود فرسوده و پیر می‌شوند و همین فرسودگی ماهیچه‌ها تأثیر منفی بر روی استخوان‌ها می‌گذارند و در پوک شدن آن‌ها نقش مهمی بازی می‌کنند.

وقتی که جوان هستیم و هنوز به سن ۳۰ سالگی نرسیده‌ایم نصف وزن بدن ما را ماهیچه تشکیل داده است. ولی یک بدن ۳۰ ساله که اصلاً تکان نمی‌خورد و ورزش نمی‌کند نمی‌تواند معادل نصف بدن ماهیچه داشته باشد. بلکه فقط ۲۵ درصد وزن بدن آن فرد را ماهیچه و بقیه ۲۵ درصد دیگر چربی می‌باشد. از سن ۳۰ سالگی به بعد هر ۱۰ سال، ۱۰ درصد از توده وزن ماهیچه‌های بدن در اثر بی‌تحرکی کاهش پیدا می‌کند، نه تنها وزن ماهیچه‌ها کم می‌شود بلکه ماهیچه‌ها کشش یا الاستی‌تن (Elastity) خود را از دست می‌دهند. روی این اصل این افراد در سنین بالا نمی‌توانند مثل افرادی که همیشه تمرینات ورزشی و تحرکات ماهیچه‌ای داشته‌اند، راه بروند و یا بدونند.

اگر به آن‌چه که در بالا گفته شد، اهمیت دهیم، به این نتیجه می‌رسیم که کلیه ۶۴۰ ماهیچه بدن روزانه منتظر آنند که از آن‌ها استفاده کنیم تا فرسوده و پیر نشوند. زیرا ماهیچه‌های انسان فقط در صورتی می‌توانند رشد کنند و فعال باشند و فرسوده نشوند که ما آن‌ها را دائماً به حرکت در آوریم و از آن‌ها کار بکشیم ولی از سن ۳۰ سالگی به بعد جهت تجزیه و فرسودگی را به خود می‌گیرند. اگر ماهیچه‌های ما در اثر مصرف و استفاده نشدن از آن‌ها راه فرسودگی را پیش بگیرند به سنین بالا که رسیدیم عاقبت وضع وخیم شده و با امراض گوناگون وابسته به ضعیفی ماهیچه‌ها و تولید نکردن

کاهش ماهیچه‌ها یا سارکوپنی در سنین بالا کم‌کم با تشکیل چربی‌ها جانشین مقدار از دست رفته ماهیچه‌ها می‌شوند و در خیلی مواقع تغییری در وزن انسان ایجاد نمی‌شود. تجمع چربی‌ها در بدن سبب می‌شود که مواد زائد و زهری در آن‌ها جمع شوند و در اثر ضعیف شدن سیستم دفاعی و کاهش آنتی‌اکسیدان‌ها در بدن و به‌وجود آمدن اکسیداتیو استرس به مرور زمان مرض‌های متوالی به‌وجود می‌آیند که همه این‌ها تأثیر منفی در عمر انسان و تأثیر مثبت در روند پیر شدن انسان باقی می‌گذارد.

پروفسور دکتر اولن بروک (Prof Dr Uhlenbruck) ایمونولوگ معروف آلمان در سال ۱۹۹۰ به اطلاع آلمانی‌ها رسانید که افراد چاق با چربی‌های زیاد در بدن عامل اصلی جمع شدن مواد سمی و زائد از آلودگی‌های آب‌وهوا در چربی‌های بدن می‌شوند، این مواد سمی خطرناک از قبیل: مواد شیمیایی دفع‌آفات، دی‌اکسین (Dioxin)، فرم آلدهید و... در چربی‌های بدن انسان ذخیره می‌شوند.

به عبارت دیگر به گفته پروفسور اولن بروک، هرچه انسان ماهیچه‌های خود را به‌کار نبرد و تحرک نداشته باشد از حجم آن‌ها به مراتب کاسته می‌شود و نیز به همان اندازه بیشتر مواد سمی در بدن در چربی‌های جدید جمع می‌شوند. اکثر این مواد سمی که در درون چربی‌ها جمع می‌شوند، سرطان‌زا هستند و به‌طور کلی تأثیر منفی در سلامتی انسان باقی می‌گذارند.

برای این‌که انسان بتواند در سنین بالا ماهیچه‌های خود را به‌مدت طولانی با کیفیت بالا نگاه دارد و شانس به‌زود پیر شدن ندهد، بایستی ماهیچه‌های بدن را همیشه به‌کار ببرد و نگذارد پیری زود به سراغش بیاید.

همچنین دانشمندان آمریکایی به اثبات رسانیده‌اند که مردان در سن ۵۰ سالگی در حدود ۵۰ درصد از حجم ماهیچه‌های خود را از دست می‌دهند چربی‌ها جانشین آن‌چه از دست می‌رود، می‌شوند. این بی‌دلیل نیست که از راندمان اعمال فیزیکی مردان از ۵۰ سالگی کاسته می‌شود. آن‌چه که مسلم است در اثر کاهش توده

کاسته می‌شود در اصطلاح پزشکی کاهش ماهیچه‌ها را سارکوپنی می‌نامند. در این حالت سارکوپنی ماهیچه‌ها نیروی خود را از دست می‌دهند و از توده ماهیچه‌ها کاسته می‌شود، ولی از مقدار چربی‌های جمع شده کاسته نمی‌شود سلول‌های چربی قادر نیستند مانند رشته‌های ماهیچه‌ای تحرکات عصبی را در بدن انتقال دهند ما عادت کردیم همیشه درباره پوکی استخوان (Osteoporose) صحبت کنیم که در سنین بالا به وجود می‌آید مخصوصاً در زمان پس از یائسگی بیش‌تر مورد بحث قرار می‌گیرد ولی از کاهش ماهیچه‌ها (Sarkopenie) که سالمندان به آن مبتلا می‌شوند، اصلاً صحبت نمی‌شود. در سال ۲۰۰۶ در بودجه بهداشت و سلامتی آمریکا می‌توانستند ۱٫۱ میلیارد دلار پس‌انداز کنند. اگر یک درصد بودجه سلامتی را به مبارزه با سارکوپنی اختصاص می‌دادند.

افرادی که هیچ‌وقت ورزش نمی‌کنند سارکوپنی در آن‌ها از سن چهل‌سالگی آغاز می‌شود و از پنجاه سالگی کاهش ماهیچه‌ها آشکار می‌گردد دانشمندان می‌گویند سارکوپنی و یا کاهش ماهیچه‌های بدن در درجه اول به علت پیری نیست بلکه بیش‌تر به‌خاطر نقصان تحرکات و یا به‌کار نبردن ماهیچه‌ها می‌باشد.

در اثر کاهش ماهیچه‌ها (سارکوپنی) از سرعت تحرکات در انتقال انفورماتیک (Informatic) در بدن کاسته می‌شود و واکنش‌های بیوشیمی به کندی صورت می‌گیرد. تنها واکنش‌های شیمیایی نیستند که کند می‌شوند. نیرو و انرژی بدن نیز رفته‌رفته کاهش پیدا می‌کند و بدین طریق رشته‌های ماهیچه‌ای موجود نیز که از آن‌ها استفاده نمی‌شود.

کم‌کم سراسر ماهیچه‌ها شروع می‌کنند به فرسوده شدن و پیری در چهره انسان ظاهر می‌گردد و انسان آهسته‌آهسته قادر نمی‌شود پله‌ها را با سرعت بالا برود و یا چیزهای سنگین را مثل گذشته بلند کند در خیلی از مواقع انسان کاهش ماهیچه‌ها و یا سارکوپنی را احساس نمی‌کند و با اندازه‌گیری وزن بدن، انسان نمی‌فهمد که از وزن ماهیچه‌های خود کاسته شده است. زیرا در حالت



شیرده، بچه‌ها و نوجوانان تا سن بلوغ، به پروتئین بالا است. یعنی یک گرم برای هر کیلوگرم وزن بدن ورزشکاران با ورزش‌های سنگین نیاز به پروتئین زیاد دارند ۱/۵ گرم پروتئین برای هر کیلوگرم وزن. افرادی که بیش از نیاز پروتئین مصرف می‌کنند و یا همراه غذاها از پودرهای پروتئینی استفاده می‌کنند، کلیه‌های خود را به خطر می‌اندازند. زیرا بدن، پروتئین‌های اضافی را به اوره تبدیل می‌کند که بایستی از بدن از طریق کلیه‌ها دفع گردد. تنها اوره نیست که کلیه‌ها آن را دفع می‌کنند، همراه اوره مواد ضروری بدن مثلاً املاح نیز دفع می‌شوند. اگر می‌خواهید بدانید که وضعیت پروتئین شما به میزان معمولی است یا نه، بایستی آن را از طریق یک پزشک آزمایش کنید.

اگر در خون شما مقدار سطح پروتئین بین ۱۰ تا ۸۰ گرم در هر دسی‌لیتر خون باشد، این کاملاً معمولی است و جای هیچ‌گونه نگرانی نیست. ولی اگر مقدار پروتئین پایین‌تر از ۱۰ گرم مثلاً ۹ گرم در دسی‌لیتر اندازه‌گیری شود، مقدار پروتئین شما در خون پایین است. در این حالت بایستی مقدار پروتئین را از طریق غذاها خود بالا ببرید.

بهترین روش برای مصرف بیشتر پروتئین آن است که در طول روز تا ساعت هفت بعدازظهر، مقدار کل مصرفی پروتئین روزانه خود را تقسیم کنید (عصرانه بیش‌تر از قبل از ظهر باشد).

ولی اگر مقدار پروتئین رادر یک وعده غذایی فقط مصرف کنید، بدن شما نمی‌تواند از آن مقدار پروتئین استفاده کرده و آن‌ها را به کار ببرد. زیرا ماهیچه‌های بدن شما قادر نخواهد بود بیش‌تر از ۱۰۰ تا ۲۰۰ گرم پروتئین را در یک وعده غذایی ذخیره کنند. ولی سعی کنید مقدار پروتئین وعده غذایی عصرانه بیش‌تر از آنچه که در روز می‌خورید، باشد. سلول‌های بدن در هنگام شب که در حال استراحت هستند، می‌توانند از پروتئین‌های غذایی بهتر استفاده کنند و برای ترمیم اعضای بدن به کار ببرند. ■

- جلوگیری می‌کنند.
- پروتئین‌های محتوی اسیدهای آمینه (والین، لوسین و ایزولوسین) سازنده ماهیچه‌های بدن هستند
- پروتئین‌ها سیرکننده سلول‌های گرسنه بدن هستند و بدین طریق از گرسنگی‌های شدید جلوگیری می‌شود.
- پروتئین‌ها سیستم ایمنی بدن را قوی می‌کنند مخصوصاً با اسیدهای آمینه آرژنین، گلوتامین و گلیسین
- همان‌طوری که در بالا اشاره گردید برخلاف گذشته، امروزه برای هر کیلوگرم وزن بدن ۰/۸ گرم پروتئین توصیه می‌شود.
- بایستی رعایت شود که پروتئین‌هایی را که استفاده می‌کنیم دارای ارزش بیولوژی بالا باشند. یعنی ده اسید آمینه اسید ضروری، اجباراً بایستی روزانه همراه غذاها وارد بدن انسان شوند که عبارتند از:
 - لیزین - لوسین - ایزولوسین - والین - ترنونین - متبونین - تریپتوفان - فنیل آلانین - هیستیدین - آرژنین
- مقدردار نیاز به پروتئین روزانه نبایستی از ۰/۸ گرم برای هر کیلوگرم وزن بدن تجاوز کند ولی بعد از رسیدن به سن بلوغ، هشت اسید آمینه ضروری کافی می‌باشد. مقدار نیاز بدن زنان باردار و

انرژی کافی در بدن و بالاخره نشانه‌های پیری در چهره انسان مواجه آتش‌سوزی (میتوکندری‌ها) و بر کل سلول‌های بدن مخصوصاً بر سلول‌های ماهیچه‌های بیافزائیم از انرژی حاصله برای دفع مواد زائد و مسموم کننده برای کل بدن استفاده نمائیم. ماهیچه‌های انسان بالغ نیاز به هشت اسید آمینه دارند که بایستی هر روز از طریق غذاها وارد بدن ما شوند تا بتوانند با کمک حرکات ورزشی ماهیچه‌های بدن را بسازند.

از هشت اسید آمینه ضروری که بدن خودش نمی‌تواند آن‌ها را بسازد، سه اسید آمینه والین، لوسین و ایزولوسین ماهیچه‌ساز هستند و در پروتئین‌های حیوانی به وفور یافت می‌شوند. از آن جایی که در هنگام شب که ما خوابیده‌ایم، از سوخت مواد غذایی کم می‌شود و ساز بیش‌تر صورت می‌گیرد، بهتر است برای غذای شب، ساعت هفت بعدازظهر به جای شام، عصرانه خورده شود. با رعایت مقدار پروتئین (حداکثر ۰/۸ گرم برای هر کیلوگرم وزن) انسان از مواد پروتئینی که اسیدهای آمینه آن‌ها ماهیچه‌ساز هستند، بیش‌تر استفاده گردد.

سلول‌های ماهیچه‌ای همیشه در انتظار سه اسید آمینه اشاره شده در بالا هستند خوشبختانه تمام پروتئین‌های مصرفی شامل آن اسیدهای آمینه می‌باشیم.

با وعده غذایی به صورت عصرانه به جای شام، توصیه می‌شود که از کربوهیدرات‌ها کم‌تر استفاده شود، مخصوصاً نوشابه‌ها و قند و شکر، به‌طور کلی توصیه می‌شود که از مصرف این مواد چه در روز و چه در شب خودداری شود. زیرا آن‌ها مواد ضروری در بدن نیستند و انسولین طلب می‌باشند. انسولین چربی می‌سازد (آتانول است).

در هنگام شب اگر انسولین بیش‌تر در خون انسان در گردش باشد، هورمون رومانوتروپین از قسمت جلوی هیپوفیز کم‌تر به خون می‌ریزد و چربی‌ها هم‌چنان در جای خود باقی می‌مانند و با انسولین مواد غذایی سرشار از کربوهیدرات‌ها را بدل به چربی‌ها خواهد کرد و به ذخیره‌های چربی در بدن اضافه خواهد شد.

* نقش پروتئین در افزایش طول عمر *

همان‌طوری که می‌دانیم، ویتامین‌ها مخصوصاً آنتی‌اکسیدان‌ها که از ایجاد امراض قلب و عروق و یا ایجاد سرطان‌ها جلوگیری می‌کنند، عموماً شناخته شده هستند ولی لازم است که در این‌جا در مورد اهمیت پروتئین‌ها مختصری صحبت شود.

- پروتئین‌ها محافظ قلب می‌باشند.
- پروتئین‌ها تنظیم‌کننده مقدار قندخون هستند (انسولین می‌سازند).
- پروتئین‌ها از تجزیه شدن ماهیچه‌های بدن

برای این که ۲۰ گرم پروتئین خالص وارد بدن شما گردد، بایستی از مواد غذایی زیر با مقادیر مختلف مصرف نمائید

مواد غذایی	گرم	مواد غذایی	گرم
سینه مرغ	۸۰ گرم	اسپاگتی	۱۴۰ گرم
فیله گوساله	۱۰۰ گرم	پسته	۱۵۰ گرم
فیله گوسفند	۷۵ گرم	تخمه آفتاب‌گردان	۷۵ گرم
ماهی قزل آلا	۹۰ گرم	ذرت	۲۵۰ گرم
تن ماهی	۱۰۰ گرم	اسفناج	۸۰۰ گرم
شیر ۱/۵ درصد	۶۰۰ میلی‌لیتر	ماست چکیده	۳۰۰ گرم
تخم مرغ	۳ عدد	ماست معمولی	۶۰۰ گرم
برنج	۲۶۰۰ گرم	دوغ	۶۰۰ میلی‌لیتر

Achieving health is within reach ...

دستیابی به سلامتی، دور از دسترس نیست

پروفسور دکتر منوچهر جعفریان مانند سال‌های قبل، سخنران سلامتی و افزایش ایمنی مردم در ادامه این همایش بود که دو مطلب اساسی در باره «لسی تین» و «روش‌های افزایش عمر انسان» رهنمودهایی را ارائه داد که خلاصه‌ای از اظهارات وی را تقدیم علاقه‌مندان می‌کنیم



در مورد کاهش لسی‌تین در بدن، پروفسور دکتر وارتمان یکی از دانشمندان معروف آلمانی برای اولین بار در سال ۱۹۷۹ به جهان اعلام کرد که لسی‌تین یک ماده بسیار مهم و حیاتی و ضروری برای بدن است. متأسفانه این ماده حیاتی در غذاهای امروزی ما بسیار کاهش یافته است که کمبود آن در بدن، یکی از علل بیماری‌ها به شمار می‌رود

دکتر تورچتو از دانشگاه بلوگنا کاهش لسی‌تین به یک گرم در غذاهای روزانه را بسیار خطرناک دانسته و آن را ریسک ایجاد بیماری‌ها به جهان اعلام کرده است.

جالب است که عموم مردم از کاهش لسی‌تین در غذاها، بی‌اطلاع هستند و از صدمات ناشی از کمبود آن در بدن، آگاهی ندارند کمبود لسی‌تین در بدن فوراً علائمی را از خود نشان نمی‌دهد که انسان بتواند علیه ایجاد بیماری بر اثر کمبود آن قدم بردارد.

اگر بخواهیم اهمیت بالای لسی‌تین را در بدن بیان کنیم، ابتدا بایستی به خواص مهم آن بپردازیم. اگر روزانه لسی‌تین به اندازه کافی به بدن نرسد، ادامه کمبود و نقصان این ماده در بدن اختلالاتی در سلامتی انسان ایجاد می‌کند که من قصد دارم با این مقدمه بسیار کوتاه، اثرات منفی لسی‌تین را ابتدا با چند بند مهم توضیح دهم.

* عوارض نقصان لسی‌تین در بدن:

- ریسک سرطان کبد در بدن به وجود می‌آید. زیرا لسی‌تین با دارا بودن لینول اسید کافی (۶۰ درصد آن) و کولین مانع از سرطان کبد می‌شود.
 - افزایش چربی‌ها (تری‌گلیسیریدها) در کبد و آسیب‌های وارده به آن که در نهایت، منجر به پرچرب شدن کبد می‌شود.
 - اختلال در اعمال کلیه‌ها
 - اختلال در رشد کودکان
 - ایجاد اختلال در یادگیری
 - ایجاد ناباروری در مردان و زنان
 - کاهش تعداد گلبول‌های قرمز خون در انسان
 - ایجاد اختلال در مایعات مغزی و مایعات اسپرم‌ها
 - افزایش فشار خون
- با مصرف ۳ گرم لسی‌تین در روز به مدت ۱۰ هفته، انتقال اسپرم‌ها در مردان به راحتی انجام شده، که از این طریق کمک بزرگی به درمان ناباروری در مردان می‌شود.

در مورد کاهش لسی‌تین در بدن، پروفسور دکتر وارتمان یکی از دانشمندان معروف آلمانی برای اولین بار در سال ۱۹۷۹ به جهان اعلام کرد که لسی‌تین یک ماده بسیار مهم و حیاتی و ضروری برای بدن است. متأسفانه این ماده حیاتی در غذاهای امروزی ما بسیار کاهش یافته است که کمبود آن در بدن، یکی از علل بیماری‌ها به شمار می‌رود. پروفسور وارتمان اضافه می‌کند که طبق تحقیقات انجام شده، شهروندان در گذشته، از طریق غذاهای روزانه، به طور متوسط ۳ گرم لسی‌تین دریافت می‌کردند. در آزمایشات صورت گرفته امروز مشاهده می‌شود که دریافت روزانه لسی‌تین از طریق غذاهای روزانه بسیار کاهش یافته و حداکثر به یک گرم در روز رسیده است.



هیچ بدنی نمی‌تواند مریض شود مگر اینکه خود انسان باعث شود که بر اثر سوء تغذیه، خود را بیمار کند. اگر بدن ما کمبود لسی‌تین داشته باشد، نه پزشکان و نه خود فرد، متوجه نقصان آن نمی‌شوند. چون کمبود لسی‌تین هیچ‌گاه علامتی از خود نشان نمی‌دهد

خود نشان نمی‌دهد. ما نباید صبر کنیم که علامتی از بیماری در بدنمان ظاهر شود و آنگاه به پزشکان پناه ببریم. ما باید همیشه از شعار سازمان بهداشت جهانی پیروی کنیم که پیشگیری از بیماری‌ها بهتر و ارزان‌تر و راحت‌تر از هر گونه درمان است. زیرا هر کسی که امروز بیش‌تر به فکر سلامتی خود باشد، فردا کم‌تر وقت و پول خود را صرف دارو و درمان و بیمارستان خواهد کرد. با این مقدمه کوتاه، سایر اعمال مهم لسی‌تین در بدن را دنبال می‌کنیم.



Lecithin

لسی‌تین = معجزه سلامتی

الف - لسی‌تین مفید است برای:

معالجه کبد چرب

تقویت اعصاب

تقویت حافظه

بهبتر کردن تمرکز

تقویت سیستم دفاعی بدن

ب - لسی‌تین مؤثر است برای:

فراموشی

خستگی‌های دائمی

رسوبات عروقی

بی‌خوابی

استرس

چربی‌ها و کلسترول خون بالا

تشکیل سنگ‌های کلیوی

اضطراب دانش‌آموزان از امتحانات

یکی از پزشکان معروف آلمانی به نام دکتر زگر در نزدیکی شهر برلین در فالکنی در زمان جنگ دوم جهانی خدمات پزشکی انجام می‌داد. وی در سال ۱۹۳۸ اعلامیه‌ای در آلمان، درباره سرطان منتشر کرده بود و یافته‌های خود را در این زمینه این گونه بیان کرد: در هر سلولی که در آن فعالیت سرطانی آغاز می‌گردد، بر اثر کمبود و نقصان لسی‌تین مشکلات سلولی به هم می‌خورد آنچه مسلم است لسی‌تین نمی‌تواند بیماری سرطان را معالجه کند ولی اگر انسان بتواند روزانه ۳ گرم لسی‌تین به بدن برساند، از طریق غذاها و یا مکمل‌های غذایی (کپسول و یا گرانولات)، آن بدن در برابر سرطان در امان خواهد بود. پروفسور دکتر تورچتو در مقاله خود در سال ۱۹۸۱ می‌نویسد: به امید غذاهاى خود نباشید. همراه غذاهايتان از مکمل‌های حاوی لسی‌تین مصرف کنید. از این طریق یک ضمانت و یا گارانتی برای پیشگیری از بیماری‌ها را به دست خواهید آورد.

اکنون این سؤال پیش می‌آید که چرا در غذاهاى ما امروزه مثل گذشته‌ها لسی‌تین وجود ندارد؟ و اگر لسی‌تین تا این حد برای سلامتی انسان مهم و ضروری است، چرا درباره آن صحبت نمی‌شود و چرا امروزه ما باید از مکمل‌های لسی‌تین استفاده کنیم؟

آنچه مسلم است منبع غذاهاى ما از زمین‌های کشاورزی است. غذاهاى امروزى مانند غذاهاى گذشته نیستند و مواد بیوآکتیو، ویتامین‌ها، املاح معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها در آن‌ها کاهش یافته است. زیرا زمین‌های امروزى مانند زمین‌های گذشته نیستند و آن‌ها از مواد بیوآکتیو فقیر شده‌اند، بر اثر مصرف کودهای شیمیایی و باران‌های زیاد و کم شدن املاح خاک، سبزیجات و میوه‌های ما مثل گذشته سرشار از ویتامین‌ها و املاح نیستند. بی‌دلیل نیست که لسی‌تین در غذاهاى ما کاهش پیدا کرده است.

دانشمندان معروف فرانسوی پروفسور موريس گوبلی کسی بود که لسی‌تین را کشف و در هر نمایشگاهی از آن صحبت کرد. پروفسور گوبلی نتوانست جهان را در قرن گذشته قانع کند که مصرف تخم‌مرغ چقدر برای سلامتی پر اهمیت است. آن زمان مردم به حرف‌های پروفسور گوبلی توجهی نکردند اما اکنون پس از ۱۵۰ سال کم‌کم پذیرفته‌اند که واقعا این موضوع صحیح است که بدون لسی‌تین زندگی امکان‌پذیر نیست. تخم‌مرغ سرشار از لسی‌تین است.

آنچه مسلم است اکثر غذاهاى ما چه حیوانی و چه گیاهی حاوی لسی‌تین هستند ولی نه به اندازه‌ای کافی که بتواند نیاز روزانه بدن را برطرف سازد. مثلا اگر ما امروز بخواهیم از طریق مصرف شیر، نیاز بدن را برطرف کنیم بایستی در روز، ۱۴ لیتر شیر بخوریم یا حبوباتی مثل سویا، عدس و نخود، سرشار از لسی‌تین هستند، ولی اگر انسان بخواهد به مقدار رفع نیاز خود به لسی‌تین از آن‌ها بخورد، یا مریض می‌شود و یا در روده او نفخ ایجاد می‌شود. بنابراین، ما امروزه مجبور هستیم لسی‌تین را به صورت مکمل یا کپسول و یا پودر گرانولات هر روز استفاده کنیم تا از ایجاد بیماری‌های گوناگون غافلگیر نشویم. البته تنها با کپسول لسی‌تین نمی‌توانیم زندگی کنیم زیرا مواد حیاتی دیگری هم هستند از قبیل ویتامین‌ها، روی، منیزیم و آنتی‌اکسیدان‌ها. روزانه باید همراه غذاها لسی‌تین کافی نیز وارد بدن ما شود.

در اینجا لازم می‌دانم بیان کنم که هیچ بدنی نمی‌تواند مریض شود مگر اینکه خود انسان باعث شود که بر اثر سوء تغذیه، خود را بیمار کند. اگر بدن ما کمبود لسی‌تین داشته باشد، نه پزشکان و نه خود فرد، متوجه نقصان آن نمی‌شوند. چون کمبود لسی‌تین هیچ‌گاه علامتی از

است. از نوع اسیدهای چرب غیراشباع هستند که در میان اسیدهای چرب غیراشباع موجود در لسی تین فقط و فقط ۶۰ درصد آن اسید چرب بسیار ضروری برای بدن، اسید چرب لینول اسید (Linol) است که بدون این اسید چرب غیراشباع، بدن انسان نمی‌تواند زنده بماند. در تحقیقات بی‌شماری که در زمینه لسی تین صورت گرفته، هفت خاصیت مهم این ماده عبارتند از:

*** هفت خاصیت مهم لسی تین:**

- لسی تین شامل اسیدهای چرب غیراشباع است که ۶۰ درصد از آن‌ها را فقط لینول اسید تشکیل داده است.
- لسی تین ماده حیاتی و ضروری است که هم در سلول‌های گیاهی و هم در سلول‌های انسانی و حیوانی در کل اعضای بدن به کار رفته است.
- لسی تین از لحاظ مؤثر بودن در بدن شبیه مؤثر بودن ویتامین‌ها و املاح ضروری و آنزیم‌ها و غیره است.
- در کل بدن انسان، سلولی یافت نمی‌شود که در آن لسی تین به کار نرفته باشد.
- بیش‌ترین مقدار لسی تین در کل اعضای بدن، در مغز و کبد انسان ذخیره شده است.
- علاوه بر مغز و کبد در سایر اعضای بدن مثل صفرا و در اعصاب مرکزی و مخصوصاً در مایعات جنسی مردان لسی تین یافت می‌شود.
- در نخاع عصبی و مغز استخوان، لسی تین به کار رفته است.
- از خواص هفت‌گانه و اساسی لسی تین در می‌یابیم که این گفته محققان بی‌مورد نبوده است.

بدون لسی تین امکان زندگی وجود ندارد.

لسی تین ماده حیاتی و ضروری برای بدن به شمار می‌رود و در کل سلول‌های موجودات زنده، انسان، حیوان و گیاه به کار رفته است لسی تین از لحاظ مؤثر بودن در بدن انسان، شبیه مؤثر بودن ویتامین‌ها و املاح و آنزیم‌ها است. در کل بدن انسان سلولی یافت نمی‌شود که در آن لسی تین به کار نرفته باشد. بیش‌ترین مقدار لسی تین در کل اعضای بدن در مغز و کبد انسان ذخیره شده است. لسی تین نه تنها در کل مغز و کبد انسان بلکه در سایر اعضای بدن مثل صفرا و در اعصاب مرکزی مخصوصاً در مایعات جنسی مردان یافت می‌شود. همان‌طور که در بالا اشاره شد، لسی تین در نخاع عصبی و مغز استخوان به کار رفته است و شامل اسیدهای چرب غیراشباع بوده که ۶۰ درصد از آن‌ها فقط لینول اسید است (نام شیمیایی لسی تین فسفاتیدیل کولین می‌باشد).

از توضیحات مختصر بالا در می‌یابیم که گفته محققان بی‌مورد نبوده است که من آن را تکرار می‌کنم:
«بدون لسی تین امکان زندگی وجود ندارد.»

۲- تاریخچه و کشف لسی تین:

تاریخچه و کشف لسی تین به قرن نوزدهم و به سال ۱۸۴۷ بر می‌گردد. سال ۱۸۴۷ سالی بسیار مهم و تاریخی بود. زیرا در این تاریخ، نه تنها کلنگ کشف لسی تین زده می‌شود بلکه در این سال آقای توماس ادیسون (مخترع لامپ برق) به دنیا می‌آید. پس معلوم می‌شود مردم آن زمان هنوز از روشنایی برق محروم بوده‌اند و همیشه در شب‌های تاریک به سر می‌بردند. از ادیسون به این جهت نام‌برده شد که برخی بر این عقیده هستند که گفته می‌شود ادیسون در سال ۱۸۴۷ برق را اختراع کرده است در صورتی که وی در این تاریخ به دنیا آمده است. ■



لسی تین دارو نیست ولی یک ماده طبیعی و ضروری برای بدن به‌شمار می‌رود. لسی تین مکمل غذایی است و جزء غذاهای ما محسوب می‌شود. زیرا لسی تین مربوط به گروه غذایی چربی‌ها و یا لیپیدها است و از خانواده فسفولیپیدها به‌شمار می‌رود. روی این اصل نام اصلی شیمیایی لسی تین «فسفاتیدیل کولین» است

*** معرفی لسی تین:**

۱- لسی تین چیست و چه نقشی را در بدن ایفا می‌کند؟
امروزه بسیاری از مردم کلمه لسی تین را یا نشنیده‌اند و یا نمی‌دانند که لسی تین یک ماده اساسی و حیاتی برای بدن است. اما برخی می‌پرسند لسی تین چیست و واقعیت آن را نمی‌دانند.
لسی تین دارو نیست ولی یک ماده طبیعی و ضروری برای بدن به‌شمار می‌رود. لسی تین مکمل غذایی است و جزء غذاهای ما محسوب می‌شود. زیرا لسی تین مربوط به گروه غذایی چربی‌ها و یا لیپیدها است و از خانواده فسفولیپیدها به‌شمار می‌رود. روی این اصل نام اصلی شیمیایی لسی تین «فسفاتیدیل کولین» است. در ساختمان شیمیایی لسی تین و یا فسفاتیدیل کولین همان‌طوری که در بالا به آن اشاره شد، سه ماده مهم به نام‌های کولین، لینول اسید و فسفات به کار رفته است. ۷۵ درصد اسیدهای چرب که در ساختمان لسی تین به کار رفته

تعداد یک میلیارد نفر در جهان گرسنه سلولی هستند!

سهم کشور ما از این سوء تغذیه چه تعداد است؟



امروزه تأمین غذا و امنیت غذایی یکی از مسائل و دغدغه‌های مهم جامعه جهانی محسوب می‌شود و کشورها برای این امر تمهیدات شایان توجهی را در سیاست‌های کشاورزی خود اعمال می‌کنند؛ به طوری که اعطای یارانه‌های دولت‌های اروپایی به کشاورزان، یکی از مباحث جدی در سازمان تجارت جهانی به حساب می‌آید. در خصوص تأمین امنیت غذایی در جهان نکات زیر در خور توجه هستند:

۱. بر اساس گزارش‌ها، حدود ۹۵۰ میلیون نفر در سال ۲۰۱۱ تا ۲۰۱۸ که حدود یک‌هشتم جمعیت جهان می‌شود، از گرسنگی مزمن رنج برده‌اند.

۲. کشورهای در حال توسعه نسبت به برنامه‌های پیش روی خود پیشرفت چشمگیری داشته‌اند و اگر روند کنونی ادامه یابد، پیش‌بینی‌ها حاکی از تحقق هدف‌های تعیین شده است.

۳. در کشورهای در حال توسعه، رشد اقتصادی به معنای تقسیم برابر درآمد و بهبود وضعیت همگان نیست. به همین روی، نوع سیاست‌های اعمال شده در این خصوص اهمیت دارد.

۴. در مناطق گوناگون جهان، سطح گرسنگی یکسان نیست. در جنوب صحرای آفریقا، بیشترین میزان فقر وجود دارد و در آسیای غربی پیشرفتی دیده نمی‌شود؛ در حالی که در جنوب آسیا و شمال آفریقا، پیشرفت‌هایی به چشم می‌خورند. کشورهای شرقی و جنوب‌شرقی آسیا و کشورهای آمریکای لاتین در مبارزه با گرسنگی پیشرفت‌های خوبی داشته‌اند.

۵. امنیت غذایی شرایط پیچیده‌ای دارد؛ به همین روی، محاسبه ابعاد، میزان دسترسی، ثبات و سایر مسائل آن، نیازمند شاخص‌های مناسبی است.

۶. لازمه پیشرفت برای رسیدن به امنیت غذایی، پیشرفت در حوزه‌های تأمین غذایی، افزایش سطح تغذیه، بهداشت، سلامت، تأمین آب و آموزش خصوصاً برای زنان است. در

۱۱. به‌طور متوسط و البته در درجات گوناگون، کشورهای آفریقایی از مناطق گرفتار سوء تغذیه‌اند؛ به طوری که یک نفر از ۵ ساکن در این منطقه در گرسنگی به سر می‌برد. در صحرای جنوبی آفریقا نیز بیشترین میزان فقر دیده می‌شود.

۱۲. بخش‌هایی از آسیا برای رسیدن به اهداف هزاره، پیشرفت‌هایی کرده‌اند؛ خصوصاً در جنوب شرق آسیا این موضوع قابل مشاهده است، اما فقر در قسمت جنوبی آسیا هنوز ادامه دارد.

۱۳. نکته شایان ملاحظه آنکه سوء تغذیه از فقر انرژی غذایی ناشی می‌شود؛ بنابراین نمی‌تواند به پیچیدگی امنیت غذایی کمکی کند.

۱۴. برای شاخص‌های امنیت غذایی، دسترسی اقتصادی و فیزیکی به غذا، تغذیه و ثبات آن طی زمان، از جمله شاخصه‌های امنیت غذایی شمرده شده‌اند.

۱۵. در سال‌های اخیر، میزان دسترسی به غذا به نسبت جمعیت بهبود بیشتری یافته است. اما نتایج شاخص‌های استفاده از غذا حاکی از ناکافی بودن سلامت غذا و میزان دریافت آن توسط هر فرد بوده است؛ برای مثال، در نتیجه ناکافی بودن غذا، بیماری‌ها و عفونت‌ها شدت یافته‌اند. ■

برخی موارد کودکان سطحی از این معیارها را در کشورهای در حال توسعه ندارند.

۷. سیاست‌های ارتقای سطح بهره‌وری و میزان دسترسی به مواد غذایی، می‌تواند در سطوح کشاورزی‌های کوچک به کاهش فقر و گرسنگی بینجامد.

۸. برای تأمین امنیت غذایی و غلبه بر گرسنگی، اعمال سیاست‌های درازمدت تأمین غذا و امنیت غذایی در سیاست‌های عمومی، توسعه فضای سرمایه‌گذاری و برنامه‌های تأمین اجتماعی برای کاهش فقر و غلبه بر گرسنگی اهمیت بسیار دارد.

۹. مصوبات اجلاس سران غذا در سال ۱۹۹۶ که هدف آن رفع مشکلات گرسنگی تا سال ۲۰۱۵ بوده است، نشان‌دهنده آن است که میزان اهداف تعیین‌شده در برنامه هزاره سوم در کشورهای در حال توسعه ۱۲ درصد بوده است.

۱۰. در نتیجه اجرای برنامه‌های مصوب، در حالی که کاهش سوء تغذیه در جهان بین سال‌های ۹۰ تا ۹۲ و ۲۰۱۵ تا ۲۰۱۸ به‌طور چشمگیری کاهش یافته، در کشورهای مختلف با نوسانات گوناگونی روبه‌رو بوده است. مثلاً هنوز در صحرای آفریقا و جنوب آسیا فقر گسترده‌ای وجود دارد.

خواص شگفت آور سیر

از دیدگاه کارشناسان تغذیه کشور کره
دانشمندان، سیر را انرژی زا و ضد سرطان معرفی می کنند

ترجمه: محمد تقی ابراهیمی خوجین



ویژگی‌های مفید سیر برای سلامت و درمان شناخته شده است،
اما هر نوع غذایی، اگر بیش از حد مصرف شود، می‌تواند مضر باشد
مصرف زیاده از حد سیر نیز می‌تواند به کاهش مقدار شیرهای گوارشی
یا حتی بیماری کم‌خونی منجر شود

بومی کشور کره- مورد استفاده قرار گرفته است. امروزه این گیاه یکی از مهم‌ترین افزودنی‌ها در انواع غذاهای کره‌ای است که مصرف عام دارد.

* هماهنگی کامل غذا

آلیسین "Allicin" یکی از عناصر موجود در سیر، با ویتامین B1 موجود در غذاهای دیگر ترکیب می‌شود و ترکیبی به نام آلیسیامین "Alithiamine" به وجود می‌آورد که به هضم و جذب غذا کمک می‌کند.

طبیعت سیر مانند پیاز سبز، رکا بل وحشی و موسیر، گرم است و جزء گیاهان هونکه (Hoonchae)- به معنی سبزیجات با خواص گرم- محسوب می‌شود و از نظر نامگذاری گیاهی به جنس آلیوم "Allium"، تعلق دارد. بیشتر سبزیجاتی که خواب زمستانی دارند، طبیعت سرد و بیشتر گیاهان متعلق به جنس آلیوم (Allium) طبیعت گرم دارند.

سیر (Allium sativum) که ۴۰۰۰ سال قبل از میلاد مسیح، کارگران اهرام سه‌گانه در مصر باستان از آن به عنوان دارویی مقوی استفاده می‌کردند، به تازگی به‌عنوان عامل ضدسرطان شناخته شده است. سیر، علاوه بر این که در دنیای علم به عنوان یک گیاه دارویی مورد توجه خاصی قرار می‌گیرد، در غذاهای کره‌ای نیز به عنوان چاشنی رایج استفاده می‌شود.

این گیاه با داشتن قوی‌ترین خواص ضد میکروبی در بین سایر گیاهان، خاصیت درمان و حتی جلوگیری از سمی شدن غذاها را نیز دارد. سیر علاوه بر خوش طعم کردن گوشت، بوی بد آن را از بین می‌برد و هضم و جذب آن را سهل‌تر می‌کند. همه این موارد دلایل خوبی برای استفاده فراوان از آن است.

مردم کره بر این باورند که شخصی به نام جانگ‌گان (Jang Gun) ۱۲۱ سال قبل از میلاد مسیح برای نخستین بار سیر را از آسیای مرکزی به چین و از آنجا به کره برده و از آن زمان این گیاه به عنوان جانشینی برای رکا بل وحشی (- Rocambole گیاه

از سیر می‌توان به عنوان یک دارو برای درمان اسهال خونی باسیلی و آمیبی استفاده کرد باید توجه داشت که یک غوزه (یا گلوله شامل چندین حبه) کامل سیر اثر بهتری دارد و در استفاده دارویی بیش از یک حبه سیر توصیه می‌شود



اگر فردی غذای کره‌ای (so-eum-in) را که طبیعت سرد دارد، همراه با کلم که آن نیز طبیعت سرد دارد، بخورد، دچار اسهال می‌شود، اما اگر این فرد کمیچی (Kimchi) را از سیر گرم و داغ و کلم سرد تشکیل شده است، بخورد، مشکلی نخواهد داشت

ویژگی‌های مفید سیر برای سلامت و درمان شناخته شده است، اما هر نوع غذایی، اگر بیش از حد مصرف شود، می‌تواند مضر باشد. مصرف زیاده از حد سیر نیز می‌تواند به کاهش مقدار شیرهای گوارشی یا حتی بیماری کم‌خونی منجر شود. بیماری که از عوارض گرم‌زدگی در عذاب است یا شخصی که به بیماری چشم یا استرس زیاد مبتلا است، با مصرف سیر بیماریش تشدید می‌شود. شخصی که می‌خواهد به صورت جدی و مداوم سیر را در رژیم غذایی خود بگنجانند، بهتر است با یک پزشک متخصص در زمینه داروهای شرقی و طب گیاهی و سنتی مشورت کند.

منبع: Korea Agra Food Dec. 1999

با بررسی و مرور خصوصیات خواب زمستانی مگس (Delia antiqua Meigen) و از طریق مشاهدات اکوسیستم‌های طبیعی نظیر آن، این واقعیت که جنس آلیوم (Allium) طبیعت گرم دارد، تأیید شده است. این مگس که برای نجات از سرمای فصل زمستان مکان‌های گرم را برای تخم‌گذاری جست‌وجو می‌کند، گیاهان گونه آلیوم (Allium) را برای تشکیل شفیره برمی‌گزیند.

کره‌ای‌های قدیم سیر را برای ایجاد هماهنگی و تعادل سردی و گرمی به کار می‌بردند، کمیچی (Kimchi) مشهورترین غذای کره‌ای، مثال خوبی برای این مورد است. اگر فردی غذای کره‌ای (so-eum-in) را که طبیعت سرد دارد، همراه با کلم که آن نیز طبیعت سرد دارد، بخورد، دچار اسهال می‌شود، اما اگر این فرد کمیچی (Kimchi) را از سیر گرم و داغ و کلم سرد تشکیل شده است، بخورد، مشکلی نخواهد داشت.

کره‌ای‌ها ماهی یا گوشت خام را که طبیعت سرد دارد، اغلب همراه با سیر خام نیز می‌خورند دلیل این کار، علاوه بر جلوگیری از سمی شدن غذا، ایجاد تعادل سردی و گرمی غذاست که به هضم و جذب غذا کمک می‌کند.

* قدرت ذاتی

لی‌شی‌جین (Li-shi-jin) (۱۵۹۳-۱۵۱۸) گفته است که خوردن سیر خام بسیاری از انسان‌ها را دچار مشکل گوارشی می‌کند و خوردن سیر پخته، قدرت طبیعی فکر را مختل می‌کند. این یک دلیل برای افرادی است که سیر نمی‌خورند. بنابراین سیر را نمی‌توان به آنانی که نیاز به تمرکز در مطالعاتشان دارند، توصیه کرد.

کره‌ای قصه‌هایی شبیه افسانه‌های فولکلوریک (باستانی) اروپاییان درباره سیر دارند؛ در این قصه‌ها وظیفه سیر، دور نگه‌داشتن انواع ارواح پلید، یا ارواح مرده معرفی شده است. در مراسم و تشریفات مذهبی ریاضت، سیر به غذاها افزوده نمی‌شد و مرتاضان هرگز سیر نمی‌خوردند، برای اینکه احساس می‌کردند بوی نامطبوع سیر، ارواح نیاکان را دور خواهد کرد. «سه ا. گو» (Seo yoo-Goo) (۱۸۴۵-۱۷۶۴) نوشته است، سیر ارواح و حشرات را دور می‌کند. بنابراین فرهنگ عامه کره، در این عقیده درباره سیر با غرب شریک است که می‌گوید: در حضور سیر، ارواح پلیدی نظیری دراکولا نزدیک نمی‌شوند.

سیر بدن را گرم می‌کند و از طریق منسب کردن دیواره رگ‌های خونی باعث بهتر شدن گردش خون می‌شود. لی‌جاما Lee-Jae-ma (۱۹۰۰-۱۸۳۷) کاشف داروی طبی "Sasang" (چهار نوع) در دفترچه یادداشت پزشکی خود چنین نوشته است: پس از جوشاندن سیر با عمل، آن را به بیماری که به اسهال خونی مبتلا است. به مدت سه روز بخورانید، بیمار به زودی سلامت خود را باز خواهد یافت. بنابراین از سیر می‌توان به عنوان یک دارو برای درمان اسهال خونی باسیلی و آمیبی استفاده کرد باید توجه داشت که یک غوزه (یا گلوله شامل چندین حبه) کامل سیر اثر بهتری دارد و در استفاده دارویی بیش از یک حبه سیر توصیه می‌شود.



امروزه تبلیغات بسیاری برای استفاده از کارنیتین به عنوان مکملی برای کاهش وزن می‌شود، اما شواهد علمی قوی که نشان دهد که کارنیتین می‌تواند در کاهش وزن مؤثر باشد، وجود ندارد

Carnitine and Its Impact in The Body

کارنیتین چیست؟ و چرا برای بدن ضروری است؟

مصرف میزان طبیعی کارنیتین در بدن عوارض جانبی ندارد، اما مصرف آن به صورت مکمل ممکن است انرژی بیش از اندازه به فرد بدهد و به همین دلیل اگر این انرژی هنگام عصر مصرف شود، ممکن است فرد هنگام شب دچار بی‌خوابی شود

* منابع غذایی کارنیتین

بیشترین میزان کارنیتین در گوشت قرمز، ماهی و لبنیات یافت می‌شود. سایر منابع طبیعی که کارنیتین در آن‌ها وجود دارد، شامل تخم‌مرغ، آب پرتقال، آوکادو، مارچوبه، کره بادام‌زمینی، نان کامل گندم و آجیل است.

* مهم‌ترین موارد مصرف

سازمان غذا و داروی آمریکا، کارنیتین را برای افزایش تعداد سلول‌های قرمز خون در افراد مبتلا به بیماری‌های شدید کلیوی و درمان کمبود کارنیتین ناشی از بیماری‌های ژنتیکی خاص تأیید کرده است.

* کارنیتین در بدن وجود دارد

کارنیتین یا ال-کارنیتین به طور عمده در کبد و کلیه از دو اسید آمینه (واحد تشکیل‌دهنده پروتئین) لیزین و متیولین ساخته و در بافت‌های عضلانی و قلب ذخیره می‌شود. البته علاوه بر اسید آمینه ذکر شده سلول‌های بدن برای سنتز کارنیتین به ویتامین B6 و ویتامین B12 نیاز دارد. در شرایطی که فرد سالم است و رژیم غذایی متعادل دارد، بدن همه کارنیتینی که به آن نیاز دارد را می‌تواند بسازد؛ با این حال، برخی افراد به علت اختلالات ژنتیکی، مصرف برخی از داروها مانند ولپروئیک اسید (داوی ضد تشنج) و افرادی که تحت مراقبت‌های پزشکی هستند، مثلاً بیمارانی که دیالیز می‌شوند، سطح طبیعی کارنیتین در آن‌ها پایین است و ممکن است این افراد دچار کمبود شوند؛ همچنین در افرادی که گیاهخوار مطلق هستند یا از رژیم‌های لاغری غیراصولی و نامتعادل پیروی می‌کنند، نوزادان نارس و کم‌وزن نیز کمبود این ماده دیده می‌شود؛ زیرا بدن آن‌ها نمی‌تواند به اندازه کافی کارنیتین بسازد.

* احتیاط، شرط مصرف!

وظیفه اصلی کارنیتین در بدن، کمک به سوخت‌وساز و تولید انرژی از چربی‌های ذخیره شده است، کارنیتین این کار را با انتقال اسیدهای چرب بلند زنجیر (تری‌گلیسرید) به داخل مکان‌هایی در سلول به نام میتوکندری‌ها (میتوکندری را می‌توان موتورخانه یاخته‌های بدن دانست) جهت سوختن آن‌ها انجام می‌دهد.



وظیفه اصلی کارنیتین در بدن، کمک به سوخت‌وساز و تولید انرژی از چربی‌های ذخیره شده است، کارنیتین این کار را با انتقال اسیدهای چرب بلند زنجیر (تری‌گلیسرید) به داخل مکان‌هایی در سلول به نام میتوکندری‌ها (میتوکندری را می‌توان موتورخانه یاخته‌های بدن دانست) جهت سوختن آن‌ها انجام می‌دهد

(سپروز) فشارخون و بیماری‌های عروق محیطی دارید، قبل از مصرف کارنیتین با پزشک خود مشورت کنید.
- استوکومارول و وارفارین که برای کاهش انعقاد خون مصرف می‌شوند و همچنین هورمون‌های دارویی تیروئید با ال- کارنیتین تداخل دارند.

* عوارض جانبی

مصرف میزان طبیعی کارنیتین در بدن عوارض جانبی ندارد، اما مصرف آن به صورت مکمل ممکن است انرژی بیش از اندازه به فرد بدهد و به همین دلیل اگر این انرژی هنگام عصر مصرف شود، ممکن است فرد هنگام شب دچار بی‌خوابی شود. اگر این ماده بیش از ۳۰۰۰ میلی‌گرم در روز مصرف شود، ممکن است عوارضی مانند استفراغ، حالت تهوع، سردرد، اسهال، بی‌قراری، مشکل خواب، عوارض آلرژیک مثل خارش پوست، تورم و قرمزی زبان، لب و گلو، مشکلات تنفسی و آبریزش بینی را به همراه داشته باشد. ممکن است بدن فرد بوی ماهی بگیرد.
از عوارض جانبی جدید مصرف کارنیتین می‌توان به بالا رفتن میزان سرعت ضربان قلب، افزایش فشار خون و تب اشاره کرد. ■

* موارد مصرف کارنیتین

- بهبود وزن کودکان نارس و کم‌وزن هنگام تولد
- پیشگیری از عوارض ناشی از مصرف داروی ضد تشنج و اپروئیک اسید
- بهبود علائم و عوارض ناشی از بیماری‌های قلبی و نارسایی قلبی (درد قفسه سینه، حمله قلبی و ...)
- بهبود تپش قلب، عصبانیت و ضعف در بیماری‌های پرکاری غده تیروئید
- درمان ناباروری در مردان، ناشی از التهاب بعضی از اعضاء و بافت‌های تولیدمثل مانند پروستات، سمینال و اپیدیدیم

* فواید کارنیتین

- بهبود خستگی ناشی از افزایش سن، سرطان، هیپاتیت و بیماری سلیاک (نوعی اختلال گوارشی)
- افزایش حجم عضلانی و کاهش توده چربی در افراد مسن
- کاهش علائم اختلال بیش‌فعالی و کم‌توجهی (ADHD)
- بهبود اختلالات خوردن
- بهبود دیابت
- کاهش کلسترول بالا
- درمان اختلالات خون
- درمان زخم پا
- بهبود اوتیسم
- البته برای استفاده از کارنیتین در موارد فوق به تحقیقات و شواهد بیشتری نیاز است.

* آیا کارنیتین کاهش دهنده وزن است؟

امروزه تبلیغات بسیاری برای استفاده از کارنیتین به عنوان مکملی برای کاهش وزن می‌شود، اما شواهد علمی قوی که نشان دهد که کارنیتین می‌تواند در کاهش وزن مؤثر باشد، وجود ندارد. برخی از مطالعات نشان داده‌اند، مصرف خوراکی کارنیتین می‌تواند سبب کاهش، توده چربی، افزایش بافت عضلانی و کاهش خستگی شود که همین عوامل می‌تواند در بعضی از افراد به کاهش وزن کمک نماید.

* احتیاط‌های ویژه

- از مصرف دی- کارنیتین خودداری کنید؛ زیرا با فرم طبیعی کارنیتین تداخل و عوارض جانبی متعددی دارد.
- درباره ایمن بودن ال- کارنیتین در دوره بارداری تحقیقی صورت نگرفته است. بنابراین مصرف آن در دوران بارداری توصیه نمی‌شود.
- مصرف کارنیتین در دوران شیردهی فقط با مشورت پزشک انجام شود.
- در افرادی که دچار کم‌کاری غده تیروئید هستند، مصرف ال کارنیتین، علائم بیماری را تشدید می‌کند.
- بهتر است ال کارنیتین در افرادی که سابقه تشنج دارند، مصرف نشود.
- اگر بیماری کلیوی، دیابت، بیماری کبدی ناشی از مصرف الکل

سرطان‌زایی ماهی دودی؛ آری یا نه؟



منشأ PAH در ماهی دودی، دود چوب است
نتایج به‌دست آمده از تحقیقات، حاکی از آن
است که بخش هیدروکربنی چوب، دارای
مقادیر زیادی از انواع PAH است. در سال
۱۹۶۹، طبق بررسی‌های انجام شده، محققان
۲۴ نوع PAH را شناسایی و در حدود ۴۰ ماده
ناشناخته را نیز در دود چوب پیدا کرده‌اند

در ماهی مهره‌دار، هیچ‌گونه PAH یافت نمی‌شود. این موضوع حتی در مورد نمونه‌های صید شده از مناطق ماهیگیری آلوده نیز صادق است (Dunn, ۱۹۷۹). نویسندگان مقاله مذکور، این موضوع را به توانایی این نوع ماهی در سوخت‌وساز PAH و دفع آن به صورت مواد زاید محلول در آب ربط داده‌اند.

در ماهی پرورشی، میزان PAH ممکن است بیشتر باشد؛ زیرا این مواد، منشأ گوناگونی دارند. کنسرو ماهی «Mackerel» در روغن نباتی دارای حداکثر $2/6 \text{ ng/g}$ وزن نر، ماده Bp بود (Dunn & Fee ۱۹۷۹) و به نظر می‌رسید که روغن منشأ PAH باشد.

در سه دهه گذشته، به‌خطرهای ناشی از مواد سرطان‌زا یا محرک موجود در فرآورده‌های غذایی که از طریق کباب کردن روی ذغال، سرخ کردن، تنوری کردن در فرهای گازی یا دودی کردن تهیه می‌شوند، توجه فراوانی شده است. علت تولید مواد سرطان‌زا، «PAH» ترکیبات «NNE» و آمین‌های هتروسیکلیک، ممکن است شرایطی باشد که در آن گوشت و ماهی دودی، سرخ یا کباب می‌شوند. بیشتر اطلاعات منتشر شده در مورد ماهی، مربوط به PAH است. در حالی که NNE، بیشتر در گوشت‌های دودی یا کنسرو دیده شده است. آمین‌های «hyeterocyclic aromatic» بر اثر تجزیه شیمیایی اسیدهای آمینه یا پروتئین‌ها، حاصل از گرما، به وجود می‌آیند یا حاصل فعل و انفعال «میلارد» هستند. مواد مذکور بیشتر در گوشت و ماهی بریان یافت می‌شوند و ارتباط مستقیمی با فرایند دودی کردن ندارند.

* منبع PAH در ماهی دودی

انواع مختلف PAH در ماهی و گوشت‌های دودی کشف شده‌اند. البته همه آن‌ها سرطان‌زا نیستند؛ ولی ماده Bp سرطان‌زا تشخیص داده شده است. وجود این ماده در برخی غذاها مورد بررسی جامع و کامل قرار گرفته است و در برخی کشورها، میزان آن به صورت قانونی محدود شده است. PAH، به مقدار کم، در انواع غذاهای دریایی تازه یافت می‌شود، اما

خاکاره بستگی به اندازه جریان هوا دارد؛ یعنی با کنترل دقیق جریان هوا، می‌توان درجه حرارت مولدهای دود صنعتی را در دمای دلخواه ثابت نگه داشت. اندازه تشکیل فنل‌ها، ترکیبات کربونیل و PAH هم تابعی از حرارت و سرعت هوا هستند و آن‌ها را نیز می‌توان با منحنی‌های نوع «Gauss» ارائه کرد. نقاط حداکثر منحنی‌های این ترکیبات یکسان نیست و محل آن‌ها روی محورها به درجه حرارت و سرعت جریان هوا و نیز طوبت خاکاره و نوع چوب بستگی دارد. به این ترتیب، برای هر دستگاه مولد دود، تعیین شرایط مشخص کاری امکان‌پذیر است و می‌توان دستگاه را طوری تنظیم کرد که از تشکیل PAH به نحو مؤثری جلوگیری شود و در عین حال، تشکیل فنل‌ها و ترکیبات کربونیل افزایش یابد.

* میزان PAH در ماهی دودی

مطالب زیادی درباره وجود انواع مختلف PAH و مقادیر Bp در ماهی دودی منتشر شده است. طبق این داده‌ها، تمرکز Bp در ماهی دودی، بین ۰/۷ تا ۶۰ mg/g و وزن نر است. در قسمت‌های خوراکی ماهی «؟؟» و ماهی «؟؟؟» دریای بالتیک که در کوره‌های سنتی با روش دود گرم فرآوری شده‌اند، به ترتیب ۰/۵ تا ۵/۳ و ۱ تا ۳/۵ mg/g وزن نر، Bp پیدا کرده‌اند. میزان PAH در قسمت‌های خوراکی ماهی دودی، رابطه مستقیمی با این عوامل دارد:

- ۱- ترکیبات موجود در دود چوب و عامل دودی کردن
 - ۲- گونه ماهی و روش آماده‌سازی آن
- در ماهی‌هایی که در کوره‌های سنتی دودی می‌شوند، میزان Bp بیشتر از ماهی‌هایی است که در دودخانه‌های دارای مولدهای جداگانه و در دمای پایین، دودی می‌شوند.
- در ماهی‌های «Sprant» که به روش الکترواستاتیک (الکتریسته ساکن) دودی شده‌اند، ۰/۷ تا ۱/۷ Bp mg/g پیدا کردند، اما در ماهی‌هایی که در کوره‌های سنتی به روش گرم یا سرد دودی شده‌اند، ۴/۱۵ تا ۶۰ mg/g Bp یافتند. درجه حرارت دود، برای دودی کردن به روش الکترواستاتیک، ۲۷۵ تا ۳۰۰ درجه سانتی‌گراد بود.

منشأ PAH در ماهی دودی، دود چوب است. نتایج به دست آمده از تحقیقات، حاکی از آن است که بخش هیدروکربنی چوب، دارای مقادیر زیادی از انواع PAH است. در سال ۱۹۶۹، طبق بررسی‌های انجام شده، محققان ۲۴ نوع PAH را شناسایی و در حدود ۴۰ ماده ناشناخته را نیز در دود چوب پیدا کرده‌اند. ده سال بعد، «potthast» با استفاده از روش کروماتوگرافی گازی موپین، اجزای «isocyclic hydrocarbon» دود چوب را از یکدیگر جدا و با طیف‌نگاری جرمی، ۳۰ ترکیب را شناسایی کردند. تجربیات حرفه‌ای قدیمی و نیز تجربیات صنعتی، ثابت کرده‌اند که ترکیب مناسب دود برای فرآوری غذاهای گوناگون، بستگی به دو عامل اساسی دارد که عبارتند از:

۱- نوع و خواص چوب

۲- شرایط تولید دود

منظور از شرایط تولید دود، درجه حرارت احتراق، فراهم بودن هوا و تصفیه دود است.

چندین محقق دیگر، اثر این عوامل را در تشکیل اجزای مختلف دود بررسی کرده‌اند.

هدف از این تحقیقات، یافتن شرایطی مناسب برای تولید دود بوده است که در آن ترکیبات، مقدار کربونیل و فنل‌ها در بالاترین سطح باشد و در عین حال، کم‌ترین مقدار PAH به وجود آید.

در تحقیقات اولیه انجام شده، آثار درجه حرارت بر تشکیل PAH در دود مشخص و معلوم شد که در درجه حرارت بالا، هم مواد چوبی و هم سلولز PAH تولید می‌کنند. در این تحقیق، یک مولد حرارت دو مرحله‌ای، با دو راکتور مورد استفاده قرار گرفت. در راکتور اول، اکسیداسیون مواد فرار صورت گرفت. با این تحقیق مشخص شد که برای جلوگیری از تولید Bp، لازم است که درجه حرارت اکسیداسیون، کم‌تر از ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد باشد.

در تجربیات بعدی نشان داده شد که ضریب سوختن خاکاره، تابعی خطی از درجه حرارت و سرعت هوای دستگاه مولد دود است. در دمای ثابت، ضریب سوختن، تابعی از جریان هواست و می‌توان آن را با یک منحنی نوع «Gauss» ارائه کرد. دمای کف محل سوزاندن



در خوراک انسان، به نظر نمی‌رسد که PAHهای موجود در غذاهای دودی، از نظر سرطان‌زایی، خطر بزرگی برای انسان باشند. ترکیبات N-Nitrosamins (NNA) و منابع آن در ماهی‌ها از دهه ۱۹۶۰ مشخص شده است، برخی از موادی که جزء این گروه بوده‌اند و در فرآورده‌های دریایی هم یافت می‌شوند، خاصیت سرطان‌زایی خیلی قوی دارند. در آن زمان، در نروژ، دام‌هایی که با پودر ماهی حاوی ماده نگه‌دارنده نیترات تغذیه شدند، دچار مسمومیت کبدی شدند. مواد سرطان‌زای NNA، به‌طور طبیعی در بافت‌های ماهی وجود ندارند. این مواد بر اثر فعل و انفعال اکسیدهای نیتروژن یا به‌طور عمده، آمین‌های درجه دوم بدن ماهی به وجود می‌آید. میزان نسبی فعل و انفعال بستگی به اسیدیته ماهی دارد. اکسیدهای نیتروژن همچنین در چوب یافت می‌شوند. فرآورده‌های ماهی از نظر آمین‌ها، غنی، ولی از نظر نیترات‌ها، فقیرند. در صنعت ماهیگیری و فرآوری آن؛ استفاده از نیترات سدیم، به‌عنوان ماده نگه‌دارنده، ممنوع شده است. در بعضی کشورها، مقادیر اندکی نیترات برای فرآوری برخی محصولات مانند «؟؟» و برخی محصولات شور به کار می‌رود.



* میزان NNC در ماهی دودی

طبق گزارش‌ها، چندین فرآورده گوناگون ماهی، مقادیر قابل شناسایی از NNA دارند. از آنجا که نیترات در فرآوری قطعات مختلف ماهی و همچنین در فرآوری «??» به کار می‌رود، باید انتظار داشت که این محصولات مقادیر قابل شناسایی از NNA داشته باشند. هنگام سنجیدن خطرات احتمالی NNA موجود در ماهی دودی، محقق باید جنبه‌هایی را که پیش‌تر در مورد PAH عنوان شد، در نظر بگیرد. تمرکز NNA در ماهی دودی خیلی بیشتر از سایر غذاها نیست؛ به‌علاوه، بعضی از «NNA»ها در حین استریلیزه کردن، کاهش می‌یابند (گروه 1980 Dikun) یا توسط بعضی از میکروارگانیسم‌ها سوخت‌وساز می‌شوند، به‌این ترتیب، به نظر می‌رسد مقداری که به بدن می‌رسد، کاهش می‌یابد.

تحقیقات pothast (۱۹۷۹) آشکار ساخت که فرآورده‌های گوشتی دودی دارای تعداد زیادی PAH با وزن مولکولی کم هستند (وزن مولکولی زیر ۲۱۶). زبان این گونه PAH، کم‌تر از PAHهایی است که وزن مولکولی بالایی دارند. به‌طور کلی، تمرکز PAHهایی که وزن مولکولی کمی دارند، در فرآورده‌های گوشتی دودی، خیلی بالاتر است و به ۵۰ برابر تمرکز Bp هم می‌رسد. در عین حال، تمرکز ترکیبات با وزن مولکولی بالاتر و در نتیجه خطر سرطان‌زایی بیشتر، مشابه Bp است. به‌طور متوسط، جرم کل PAHهای دارای وزن مولکولی بالا و سرطان‌زا، ده برابر جرم Bp است.

مقایسه داده‌های موجود نشان می‌دهد که میزان PAH، در قسمت‌های خوراکی ماهی‌هایی که به روش مدرن دودی می‌شوند، کم‌تر از میزان PAH در فرآورده‌های گوشتی دودی سنتی است. در مباحث مربوط به خطرات احتمالی ماهی دودی برای سلامت انسان، همچنین لازم است که سایر منابع غذایی دارای PAH و نیز میزان مصرف ماهی دودی در نظر گرفته شوند؛ یعنی باید سهم ماهی دودی را در میزان تخمینی مصرف روزانه PAH، مورد بررسی قرار داد. همچنین لازم است وجود سایر موادی را که فعالیت‌های سرطان‌زایی PAH را تعدیل می‌کند، در نظر گرفت.

طبق تحقیقات انجام شده در سال‌های ۱۹۷۶ و ۱۹۸۶، در بسیاری از مواد غذایی، میزان Bp بالاتر از برخی انواع ماهی دودی است؛ به‌طور مثال، نان تنوری و بیسکویت ۰/۵، قهوه بو داده معمولی ۰/۵-۰/۳، روغن سویا ۳/۵ و گوشت دنده بریان ۱۰/۵ mg ماده Bp در هر گرم دارند. PAHها فقط در صورتی آثار سرطان‌زایی دارند که از نظر سوخت‌وساز، فعال شده باشند. معلوم شده است که ویتامین A و آنتی‌اکسیدهای از قبیل «BHA» و «BHT»، مانع فعالیت‌های سرطان‌زایی برخی از PAHها می‌شوند. ماهی‌های چرب، سرشار از ویتامین A هستند و دود چوب هم آنتی‌اکسیدان‌های بسیار قوی فنلیک را به مقدار فراوانی دارد (سیکورسکی/۱۹۸۰). بنا به گفته «گانگولی/Gangolli» با توجه به سهم نسبتاً کم غذاهای دودی در میزان تخمینی PAHهایی که هر انگلیسی، روزانه از طریق غذا دریافت می‌کند و داده‌های مربوط به آثار بیولوژیکی PAH در غذاهای حیوانات آزمایشگاهی و نیز آثار محافظتی برخی مواد موجود

پی‌نوشت‌ها:

- 1-Polycyclic aromatic amine hydrocarbons
- 2- N Nitrosamins
- 3- Benzo (a) pyrene
- ۴- Pickted (نگه‌داری شده در محلول حاوی نمک و سرکه)

منبع:

- Z.E. Sikorski: (1988) Smoked Fish and carcinogens
- Fis smoking and drying London: Elsevier publishing Co

افزایش ایمنی سلامت بدن، عامل مؤثر مقاومت در مقابل ویروس‌ها

*** برای حفظ سلامت و توانایی مردم، دولت باید فاصله قدرت خرید و قیمت تمام‌شده غذا را پر کند**
*** انسان سالم، محور توسعه پایدار است که تا حد امکان باید از گزندها مصون بماند**



آنچه امروز در غذاخوری‌ها، ساندویچ‌فروشی‌ها و حتی برخی کارخانه‌های صنایع غذایی می‌گذرد، نمی‌تواند تضمین‌کننده سلامت و نیازهای مردم باشد.

بسیاری مکان‌های غذاخوری در دنیا، مواد اولیه خود را از کارخانه‌های تولید و فرآوری مواد غذایی خریداری می‌کنند. اگرچه در کشور ما بیش‌تر اوقات، چنین نیست، اما در کشورهای پیشرفته، غذاهای ساندویچی و لقمه‌ای را این‌گونه تدارک می‌بینند.

با توجه به روند تکامل عرضه غذا در کشورمان، بهداشت، کیفیت و قیمت غذا می‌تواند تا حدودی به مدیریت صحیح و ارتقای نکات زیر برای توفیق هر کارخانه و انتقال آن به فروشگاه‌های جزء، غذاخوری‌ها و خانواده‌ها، کمک کنند:

۱) برنامه‌ریزی تولید انبوه

تولید انبوه می‌تواند قیمت تمام‌شده و بهره‌گیری از ماشین‌آلات پیشرفته و نیروی انسانی ماهر را توجیه کند؛ زیرا بیش‌تر کارخانه‌های فرآوری مواد غذایی، به دلیل عوامل نامناسب و ناهماهنگ، کم‌تر از ظرفیت‌های بالقوه و بالفعل خود، کار می‌کنند.

۲) دسترسی به مواد اولیه

دسترسی به موقع مواد اولیه کافی و با کیفیت، از رموز موفقیت کارخانه است. براساس بررسی‌های به‌عمل‌آمده، ارتباط قطب‌های تولید مواد اولیه خام با کارخانه‌ها، نظم خاصی ندارد و تدارک مواد اولیه بیش‌تر، چند ماه پس از برداشت محصول یا هنگام آن اتفاق می‌افتد. به‌نظر می‌رسد که حضور مجتمع‌های کشت و صنعت و مزارع مکانیزه در نمایشگاه‌های صنایع غذایی می‌تواند بر پشتیبانی از این صنعت در تدارک مواد اولیه براساس نیاز این کارخانه‌ها تأثیر بگذارد.

۳) در اختیار داشتن نیروی انسانی ماهر

مسابقه دستیابی به نیروی انسانی ماهر بین کارخانه‌های مواد غذایی، مانند سازمان‌های اقتصادی دیگر کشورمان، در جریان است. این روند در حالی است که شش میلیون فرد بیکاری در کشور وجود دارد، اما از آنجا که مهارت نیروهای انسانی از عوامل توسعه در واحدهای تولیدی است، دسترسی هر چه بیش‌تر به این نیروها، موجب رقابت آشکار و پنهان بین کارخانه‌ها شده است و هرچه شرایط تولید، کامل‌تر و سرمایه‌های به‌کار گرفته شده، بیش‌تر باشند، قدرت جذب نیروهای ماهر نیز افزایش می‌یابد.

۴) بازاریابی

اخیراً کارخانه‌هایی تأسیس شده‌اند که غذاهای آماده، ساندویچی و لقمه‌ای را تولید و در فروشگاه‌های خود در مناطق گوناگون کشور توزیع می‌کنند. این محصولات به دلیل بسته‌بندی زیبا و روش‌های نگهداری مناسب، به‌طور نسبی مورد استقبال مردم قرار گرفته‌اند. در کشورهای پیشرفته که بهداشت و کیفیت مواد غذایی برای حفظ

سلامت مردم از اهمیت بسیاری برخوردار است، در کنار غذاخانه‌های سنتی و کوچک، کارخانه‌های بزرگی فعال هستند که حتی انواع نان را نیز تولید و در فروشگاه‌ها توزیع می‌کنند.

در کشور ما، به علت مهارت نداشتن و استفاده نکردن از تخصص‌ها، بیش‌تر غذاخوری‌ها، با مشکلات بهداشتی و کیفیتی مواجهند. این نقیصه به‌ویژه در غذاخوری‌ها و ساندویچ‌فروشی‌های درجه یک، دو، سه و... به میزان قابل‌توجهی مشهود است.

۵) قدرت خرید مردم

افزایش قیمت مواد اولیه و کاهش قدرت خرید مردم، دو عامل مهم برای کاهش کیفیت‌ها هستند. اینکه غذایی تا چه اندازه پروتئین، اسیدهای آمینه ضروری و غیرضروری، کالری، ویتامین‌ها و مواد معدنی دارد، از یک‌سو و بهداشت و کیفیت غذا از سوی دیگر، تحت‌تأثیر قدرت خرید پایین مردم، هرچه بیش‌تر به بوتله فراموشی سپرده می‌شوند. شگفت‌آور اینکه حتی بزرگ‌ترین کارخانه‌های صنایع غذایی نیز از حک این داده‌ها روی بسته‌بندی‌های محصولات خویش، خودداری می‌کنند؛ چه رسد به فروشندگان سنتی غذا که شاید با این واژه‌ها حتی آشنایی هم ندارند!

با این تفاسیر، آیا مصرف‌کننده می‌تواند برای دفاع از حقوق خود، از عمق فاجعه‌ای که در شرف وقوع است و گستره آن هر سال نیز بیش‌تر می‌شود، جلوگیری کند؟

به‌نظر می‌رسد که دولت خدمتگزار باید برای حفظ سلامت مردم و حمایت از نسل توانا و کارا برای دستیابی به هدف‌هایی که هر روز از آن‌ها سخن می‌گوییم و مجریان آن بین همین مردمند، پا درمیانی و فاصله قدرت خرید مردم را با قیمت‌های تمام‌شده غذاهای سالم به هر وسیله ممکن، کم کند. ■

آیا با خواص دارویی قارچ آشنا هستید؟

اسید فولیک است که می توان با مصرف قارچ، نیاز به این ماده حیاتی را مرتفع کرد.

* لوواستاتین

از جمله ترکیبات موجود در قارچ است که در کاهش چربی و کلسترول خون بسیار مؤثر می باشد.

* بیوفریولید

بیوفریولید ترکیب دیگری است که در قارچ وجود دارد و از تشکیل مخزن چربی خطرناک در شریان ها جلوگیری می کند. این ماده مانع تشکیل کلسترول های بد خون (LDL) و اسیدهای چرب در سلول ها و خون می شود.

* خواص عمومی قارچ

قارچ موجب تقویت استخوان ها می شود، خستگی را بر طرف و کمبود ویتامین D بدن را جبران می کند؛ زیرا در زمستان که نور خورشید کمتر به پوست می رسد و طبیعتاً بدن با کمبود ویتامین مذکور رو به رو می شود، خوردن غذاهایی که حاوی این ویتامین هستند، در این فصل توصیه می شود.

مصرف قارچ دستگاه دفاعی بدن را تقویت می کند، عمر را می افزاید، کلسترول خون را پایین می آورد، گردش خون را بهبود می بخشد، ویروس ها را نابود می کند و از بیماری های قلبی جلوگیری می کند. قارچ مقدار فراوانی کربوهیدرات و آهن دارد و مصرف آن برای افراد دیابتی بسیار مفید است.

دقت کنید که مصرف قارچ به صورت پخته باشد؛ زیرا به موادی آلوده است که فقط با پختن از بین می روند، البته قارچ هایی را که در مراکز صنعتی تولید می شوند می توان بعد از پاک کردن مصرف کرد. توصیه می شود از خرید و مصرف قارچ های فله ای بپرهیزید؛ زیرا احتمال مسمومیت توسط این گونه قارچ ها بسیار بالا است و گاهی کیفیت بسیار پایین دارند. قارچ را از مراکز معتبر و به صورت بسته بندی بهداشتی تهیه کنید.

هر گونه تغییر مزه، بو و رنگ ظاهری را مورد توجه قرار دهید. قارچ هایی که کلاهک سیاه یا خاکستری دارند، کیفیت مطلوبی ندارند. ■

پروتئین قارچ از لحاظ اسیدهای آمینه (که جزء اصلی پروتئین را تشکیل می دهند)، جزء غنی ترین پروتئین ها محسوب می شود و از لحاظ ارزش غذایی ؟ پروتئین گوشت و گیاهی قرار دارد.

پروتئین قارچ به سبب داشتن آب فراوان و رطوبت نسبت به سایر حبوبات و سبزیجات مطبوع تر و قابل هضم تر است؛ به طوری که بین ۷۰ تا ۹۰ درصد قابلیت هضم پذیری دارد و به سبب ارزش بالای پروتئین قارچ و هضم پذیری آن، مصرف این گیاه به سالمندان بسیار توصیه می شود. کربوهیدرات ها یکی از مهم ترین منابع انرژی برای بدن هستند و قارچ های خوراکی به علت داشتن ۴/۲ درصد کربوهیدرات قادرند ۱۰۰ کیلو ژول در ۱۰۰ گرم قارچ انرژی تولیدکنند که این میزان انرژی در نوع خود بی نظیر است.

از جمله خصوصیتاتی که باعث شده متخصصان تغذیه مصرف قارچ را بسیار توصیه کنند، درصد کم چربی قارچ های خوراکی است؛ زیرا در حدود ۱ تا ۳ درصد وزن تر آن می باشد؛ بنابراین کسانی که از رژیم غذایی لاغری استفاده می کنند می توانند از قارچ بهره گیرند و به هیچ وجه نگران افزایش چربی خود نباشند.

مصرف روزانه ۱۰۰ گرم قارچ نیاز بدن را به ویتامین C بر طرف می کند و علاوه بر آن، منبع بسیار خوبی برای دریافت ویتامین های B1 و B2 است. کمبود ویتامین B1 باعث بروز بیماری بری بری و کمبود ویتامین B2 سبب بروز آنمی یا کم خونی می شود. عناصر معدنی قارچ در مقایسه با سبزیجات و میوه ها از کیفیت بهتری برخوردار است و از نظر کمیت نیز در سطح مطلوبی قرار دارد. قارچ خوراکی میزان قابل توجهی پتاسیم، آهن و مس دارد و قادر است فسفر مورد نیاز بدن را نیز به طور کلی تامین کند. کلاهک قارچ سرشار از فسفر است.

* اسید فولیک

از جمله مهم ترین ترکیبات موجود در قارچ خوراکی اسیدفولیک است. از جمله شایع ترین عوامل کم خونی به خصوص در زنان باردار، کمبود



جراحی «پلک چشم» در آشپزخانه! فاجعه به بار آورد



دکتر شریفی با اشاره به اعلام مواردی از نقص عضو به بهانه انجام اعمال زیبایی تأکید کرد: شهروندان تنها از مراکز دارای مجوزهای قانونی خدمات مورد نیاز خود را دریافت کنند، نه مثل خانمی که به مکانی به اصطلاح زیباسازی مراجعه و حاضر می‌شود که برای زیباسازی، پلک چشم وی جراحی کند. دکتر شریفی در ادامه اظهار داشت: در این مکان برای عمل جراحی پلک چشم، خانمی را در آشپزخانه‌ای در شیراز مورد عمل به اصطلاح جراحی قرار داده‌اند که در نتیجه آن، چشم این خانم آسیب دیده و عضله آن قطع گردیده و به طرز وحشتناکی بدشکل و نابینا شده است که پس از اطلاع از این عمل نابخردانه، بلافاصله از این مرکز فاقد مجوز بازدید و فرد خاطی بازداشت و دستگاه‌های مورد استفاده این مکان هم ضبط و وی نیز روانه زندان شده است. ■

معاون درمانی دانشگاه علوم پزشکی شیراز در جمع خبرنگاران با برشمردن انجام پروژه‌های نو و اختصاص ۱۱ هزار میلیارد تومان سرمایه‌گذاری امسال برای انجام کار در حوزه درمانی در بیمارستان‌های این دانشگاه و خرید و نصب دستگاه‌های مختلف اعم از دستگاه‌های کوچک و نوسازی تجهیزات پزشکی، برای اولین بار در شیراز از راه‌اندازی دستگاه پیشرفته ۲۵ میلیارد تومانی سرطان‌شناسی در شیراز خبر داد.

دکتر مهرداد شریفی با بیان این‌که برخورد قاطع به مداخله‌گران در امور پزشکی نظارت مستمر، گامی مؤثر به سوی تعالی خدمات درمانی است اعلام کرد:

از ابتدای امسال تاکنون بیش از ۸۰۰ بازدید نظارتی از مطب‌ها و دیگر مؤسسات درمانی انجام شده است بسیاری از مراکز غیرمجاز حوزه سلامت به‌صورت مخفی و زیرزمینی فعالیت می‌کنند که با گزارشات مردمی شناسایی می‌شوند.

شریفی مردم را رکن اصلی و مطالبه‌گر در ارائه خدمات سلامت استاندارد معرفی کرد و دخالت افراد فاقد صلاحیت در امور سلامت به لحاظ قانونی تخلف و جرم محسوب شده و با افراد خاطی برابر قانون برخورد می‌شود.

معاون این دانشگاه گفت: تنها پزشکان دارای صلاحیت و مورد تأیید که دارای دانش پزشکی در مورد «پوست» و «مو» باشند، می‌توانند در حوزه پوست، مو و زیبایی مداخله درمانی داشته و از دستگاه‌های لیزر پر توان استفاده کنند اما افرادی خاطی با کم‌ترین سطح دانش و حتی در آرایشگاه‌ها در این حوزه ورود کرده و آسیب‌های جبران‌ناپذیری به سلامت مردم وارد می‌کنند.

۷۵ درصد بیماری‌های نوپدید و ۶۱ درصد بیماری‌های عفونی از حیوانات به انسان منتقل می‌شوند

بیماری نوپدید و ۶۱ درصد بیماری‌های عفونی از حیوانات به انسان منتقل می‌شوند و سالیانه بین ۱۰ تا ۳۰ نفر به بیماری تب‌کنگو در جمعیت تحت پوشش این دانشگاه به این بیماری مبتلا می‌شوند که با تشخیص به‌موقع بیماری، می‌توان فرد مبتلاراً به‌طور کامل درمان کرد. رضائیان‌زاده تأکید کرد: سم‌پاشی جایگاه و بدن دام در دوره‌های ۱۴ روزه، کنترل قاچاق دام، بهسازی محیط‌نگهداری دام، تهیه گوشت از مراکز مجاز، خودداری از انجام ذبح خارج از کشتارگاه و نگهداری گوشت به مدت ۲۴ ساعت در دمای یخچال را از مهم‌ترین راهکارهای پیشگیری از ابتلا به این بیماری خطرناک می‌باشد. ■

طی ۴ ماه امسال ۱۴ نفر در فارس به بیماری تب خونریزی‌دهنده کریمه‌کنگو مبتلا و یک نفر فوت کرده است

دکتر عباس رضائیان‌زاده معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شیراز در جمع خبرنگاران درباره تب خونریزی‌دهنده کریمه‌کنگو گفت: با توجه به این موضوع که ناقل این بیماری نوعی کنه است، بیشترین موارد بروز آن در دامداران، کشاورزان، قصاب‌ها و کارکنان کشتارگاه‌ها رخ می‌دهد که براساس گزارش سازمان بهداشت جهانی ۷۵ درصد بیماری‌های نوپدید و ۶۱ درصد بیماری‌های عفونی از حیوانات به انسان منتقل می‌شوند.

وی در ادامه: براساس گزارش سازمان بهداشت جهانی ۷۵ درصد

GoalChin

Food & Food Processing Magazine

No. 342 August - September 2023

Economical, Social & Informative Magazine

Director :

Dr.Afsaneh Mozaffari

Founder & Chief Editor:

Dr.Fereydoon Golafr

Intentional communication:

Eng.Ehsan Golafr

Address:

No.25, Zohreh Str., Cross Vally-asr

& Chamran Express Way, Tehran

Postal code: 1986615113

P.O. box: 15815/1731

Tel: +98 (21) 22665053-5

Fax: +98 (21) 22665052

Email: info@keshavarz-mag.com

فرم اشتراک مجله گل چین

برای دریافت اشتراک مجله گل چین، فرم زیر را تکمیل و به همراه فتوکپی فیش بانکی به نشانی دفتر مجله ارسال کنید. لطفاً حق اشتراک را به شماره حساب جاری ۳۴۷۳۳۵۷۶۱ بانک کشاورزی به نام فریدون گل افرا (مجله کشاورزی) یا شماره حساب جاری ۰۱۰۵۷۹۷۲۰۷۰۰۵ بانک ملی به نام مؤسسه انتشارات گل افرا واریز بفرمایید.

نام و نام خانوادگی:.....

مدت اشتراک:.....

تاریخ شروع اشتراک.....

تلفن:.....شغل.....

توضیحات:.....

نشانی:.....

حق اشتراک یکساله ۶۰۰.۰۰۰ هزار تومان (ششصد هزار تومان) با احتساب هزینه پست

نشانی: تهران، خیابان ولی عصر شمالی، ضلع شمال غربی تقاطع

بزرگراه شهید چمران، کوچه زهره، پلاک ۲۵

کدپستی: ۱۹۸۶۶۱۵۱۱۳ صندوق پستی: ۱۵۸۱۵/۱۷۳۱

تلفن: ۵۵ - ۲۲۶۶۵۰۵۳ - ۰۲۱ فکس: ۲۲۶۶۵۰۵۲ - ۰۲۱

مجله کشاورزی، شما را به دنیای موادخام و مزرعه‌داری نوین می‌برد، همان جایی که شغل‌های پربرکت وجود دارند.

تلفن اشتراک مجله کشاورزی: ۵۵ - ۲۲۶۶۵۰۵۳ - ۰۲۱

