



دیابت و افراد چاق به جای شیر معمولی توصیه می شود و ویتامین A موجود در چربی شیر به رشد کودکان کمک می کند.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی ادامه داد: حساسیت به قند شیر (لاکتوز) به طور طبیعی در برخی از بزرگسالان وجود دارد، این حساسیت در اثر عدم ترشح آنزیم لاکتوز در روده انسان به وجود می آید و عدم تحمل لاکتوز یا حساسیت به قند شیر در اثر عدم هضم لاکتوز و یاقیمانند آن در دستگاه گوارش و سپس تخمیر توسط باکتری های روده بزرگ موجب تولید گاز و اسید در لوله گوارش و بروز عوارض گوارشی مانند دل درد و تهوع می شود.

شیر باستوریزه، شیر استرلیزه، شیر خشک و غیره با مقدار متفاوتی از رطوبت، چربی و پروتئین و یا سایر ریزمغذی ها در بازارهای جهانی یافت شود.

عبداللهی ادامه داد: امروزه شیر با نسبت درصدهای متفاوت چربی از صفر تا چربی موجود در شیر کامل تولید می شود و مقدار چربی شیر استاندارد یا شیر معمولی در ایران ۲/۵ درصد است.

وی گفت: شیر کم چرب حدود ۱/۵ درصد و شیر پرچرب یا شیر کامل حدود ۲/۵ درصد چربی دارد، چربی شیر حاوی ویتامین های محلول در چربی مثل ویتامین A، کلسترول و اسیدهای چرب اشباع بوده و مصرف شیر کم چرب به خصوص برای افراد مبتلا به بیماری های قلبی و عروقی

شیر و هزاران رمز و راز سلامتی

ویتامین های موجود در شیر مانند ویتامین A و ویتامین B۶ برای مو مفید هستند و این ویتامین ها در کنار بتاسیم موجود در شیر، باعث حفظ سلامتی می شوند.

وی تصریح کرد: شیر، خواص زیادی دارد، یکی از آنها افزایش هوش است، منیزیم موجود در شیر به بالا رفتن هوش کمک می کند. بر اساس تحقیقات انجام شده، این ماده در افزایش هوش کودکان و جلوگیری از فراموشی در بزرگسالان نقش دارد و مواد مغذی موجود در یک لیوان شیر، سلامت روده بزرگ را حفظ کرده و از ابتلای آن به سرطان جلوگیری می کند.

زهره عبداللهی مدیرکل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی نیز در تشریح خواص شیر به خبرنگار ایرنا گفت: در هر کشوری بسته به نوع کمبودهایی که در مردم وجود دارد، نوع و مقدار ویتامین ها یا املاح اضافه شده به شیر تعیین می شود، در کشور ما بزرگسازن شیر یا ویتامین D انجام شده و با مصرف یک لیوان شیر غنی شده با این ویتامین ۳۰ درصد نیاز روزانه افراد به این ویتامین پر آورده می شود.

وی افزود: شیر، صرف نظر از منبع تولید، بسته به نسبت اجزای متشکله از جمله چربی و روش های مختلف فرآوری انواع متفاوتی دارد، پیشرفت های تکنولوژی موجب شده که انواع بی شماری از شیر و ترکیبات آن از شیر خام گرفته تا

این ماده غذایی به ایرنا، گفت:نوشیدن شیر قبل از خواب باعث افزایش حجم بدن می شود و بهتر است افرادی که تپ بدن خشک و لاغر دارند از این خاصیت شیر برای رسیدن به وزن دلخواه استفاده کنند، برای این منظور بهتر است یک فنجان شیر گرم را با مقدار کمی شکر ترکیب کنند و نیم ساعت قبل از خواب بنوشند.

وی با بیان اینکه شیر منبع خوبی برای املاح مورد نیاز بدن مانند کلسیم، فسفر، منیزیم و بتاسیم و ویتامین ها و اسید فولیک است، افزود: در کشورهای در حال توسعه شیر یک عنصر کلیدی در راه بهبود تغذیه و امنیت غذایی محسوب می شود و کودکان و نوجوانانی که در روز ۲۴۵ میلی لیتر شیر (یک لیوان متوسط) می نوشند رشد بیشتری پیدای می کنند.

رحمتی ادامه داد: یکی دیگر از فواید نوشیدن روزانه شیر برای سلامتی این است که شیر می تواند فشار خون را مخصوصا در افرادی که فشار خون بالا یا پایین دارند کنترل کند اگر فردی دچار استرس است با خوردن یک لیوان شیر که حاوی پروتئین و لاکتیوم بوده فشار خون را پایین آورده و هومورن های ایجادکننده استرس و افسردگی را متعادل می کند و با این کار، مغز به آرامش می رسد.

این متخصص تغذیه گفت:با خوردن روزانه شیر می توانید سلامت مو را حفظ و از ریزش آن جلوگیری کرد، زیرا

شیر به عنوان یک غذای کامل حاوی ۱۸ ماده از ۲۲ ماده ضروری برای بدن است و نسبت به هر مواد دیگری در رژیم غذایی روزمره در هر کالری مقدار بیشتری کلسیم، منیزیم و فسفر، بتاسیم، زینک و پروتئین دارد.

بر اساس آمارهای کشوری، میانگین مصرف سرانه جهانی شیر ۱۵۰ کیلوگرم و حتی در برخی کشورهای اروپایی این عدد برای هر نفر فراتر از ۳۰۰ کیلوگرم است.

عادل و تنوع اجزای غذایی در شیر باعث شده که با مصرف یک لیوان از آن در روز بتوان بخش عمده ای از مواد ضروری مورد نیاز بدن را تامین کرد، آب ۸۷ درصد بخش عمده شیر را تشکیل می دهد، ۳/۵ درصد مواد شیر از چربی ۲/۵ درصد پروتئین، ۴/۷ درصد لاکتوز یا قند شیر و هشت درصد املاح و ویتامین ها تشکیل شده است.

برخی متخصصان بر این باورند که بخش قابل توجهی از شیر را ب تشکیل می دهد، شیر به دلیل آنکه حاوی کلسیم بالایی است تاثیر مثبتی بر تراکم استخوان دارد و نوشیدن آن در سال های کودکی و نوجوانی نقش مهمی در رشد و حفظ سلامت استخوان ها دارد.

آنها بر این باورند که مصرف شیر بطور روزانه با در نظر گرفتن مزاج یا تیپ بدنی به سلامت بدن و جلوگیری از پوکی استخوان کمک می کند.

مائده رحمتی متخصص تغذیه در روز جهانی شیر در مورد

چند توصیه برای پیشگیری از ابتلا به کرونا در محیط کار



حضور کارکنان در محیط های کاری سبب نگرانی برخی افراد شده و در چنین شرایطی اگر بخواهیم با حفظ سلامت خود و دیگران در چنین محیطی حاضر شویم، همه کارفرمایان و کارکنان، باید سهم خود را برای مقابله با ویروس کرونا انجام دهند و آمادگی لازم را در این زمینه داشته باشند و تمهیدات لازم نیز درنظر گرفته شود.

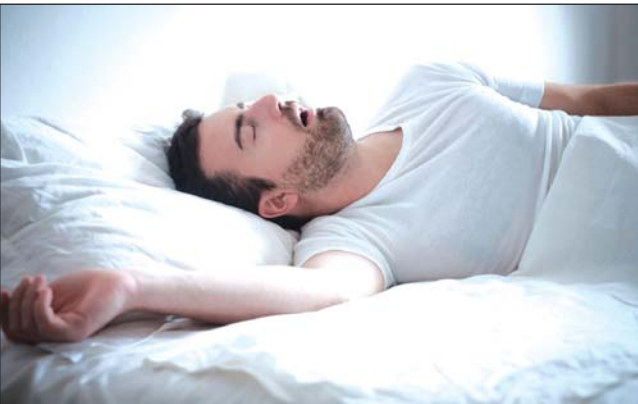
عباس مسعودی کارشناس بهداشت محیط در گفت و گو با ایرنا، افزود: محل کار مکانی است که افراد ساعت های زیادی را در آن می گذرانند و احتمالا با افراد زیادی نیز سروکار دارند، با توجه به اینکه تماس با سطوح آلوده و یا تماس مستقیم با افراد بیمار و یا مشکوک به کرونا از راه های اصلی انتقال این ویروس است، برای به حداقل رساندن خطر ابتلا به این ویروس باید توصیه های بهداشتی رعایت شده و یا سعی شود در محل های کار به اجرا گذاشته شود.

وی اظهار داشت: سطوح (مثل میزها) و اشیا (مثل تلفن و کیبوردها) باید به طور منظم با ضدعفونی کننده ها پاک شوند، چون دست زدن به سطوح آلوده توسط کارکنان و مشتریان، یکی از راه های اصلی پخش ویروس کرونا است و باید تمهیداتی برای تمیز و ضدعفونی کردن این سطوح به طور مرتب در نظر گرفته شود.

مسعودی ادامه داد: شرایط شست و شوی منظم و کامل دست ها با آب و صابون و یا استفاده از ضد عفونی کننده ها در محیط های کاری فراهم شود و افراد باید پیوسته این کار را انجام دهند، نصب پوستر در محل کار در ارتباط با شست و شوی صحیح دست ها و رعایت بهداشت تنفسی، اطمینان از پر بودن ظروف مایع دستشویی و یا سایر مواد ضدعفونی کننده از دیگر مواردی است که نباید فراموش شود.

این کارشناس بهداشت محیط، دست ندادن و روبوسی نکردن با همکاران و دیگر افراد، رعایت حداقل فاصله اجتماعی (یک تا دو متر)، عدم تماس دست با دهان، بینی و چشم و نیز عدم استفاده از وسایل مشترک (مانند خودکار صندلی، کیبورد و غیره)، مواد خوراکی مشترک (مانند قند و غیره) و ظروف مشترک (مانند لیوان) از دیگر مواردی بیان کرد که باید در محل های کاری رعایت شود.

مسعودی با بیان اینکه رعایت بهداشت تنفسی در محیط کار بسیار مهم است، تصریح کرد: کارکنان باید از ماسک های تنفسی در محل کار خود استفاده کرده و از کارفرمایان و کارکنان خواسته شود تا از وجود ماسک های تنفسی و دستمال کاغذی در محل کار و نیز وجود سطل زباله درب دار بدالی به منظور دفع بهداشتی این موارد اطمینان حاصل کنند. به گفته وی، در صورت بروز هر یک از نشانه های ویروس کرونا هرچند به صورت خفیف، باید از حضور در محل کار دوری کرد و کار خود را به صورت دورکاری انجام دهند، در صورتی که هر یک از کارکنان هنگام ورود به محل کار دارای علائم حاد تنفسی هستند، آن فرد را از سایر کارکنان جدا کرده و فوراً به مراکز بهداشتی درمانی بفرستند.



اضافه وزن و الگو برداری از رژیم غذایی مناسب و مفید، خوابیدن به پهلو، انجام فعالیت بدنی یا ورزش و برهیزر از استعمال دخانیات به خصوص سیگار باعث می شود تا هنگام خواب خروپف نکنید. از آنجایی که برخی افراد برای داشتن خوابی راحت به مصرف قرص های آرام بخش اقدام می کنند، بهترین گزینه این است که استفاده از این داروهای شیمیایی را برای خود ممنوع کنید؛ چرا که مصرف بی رویه این داروها نه تنها باعث تشدید خروپف در شما می شود، بلکه ممکن است تاثیرات مخربی بر دیگر اعضای بدن به خصوص قلب و کبد داشته باشد.

محدود کردن مصرف نمک استفاده از بالش بلند، استفاده از دمنوش گزنه و مریم گلی، باز کردن راه بینی از طریق سرم نمکی یا اسپری، تمیز نگه داشتن اتاق به خصوص رختخواب، قرار دادن پیاز نصفه در کنار تخت خواب، استفاده از دستگاه بخور، کاهش

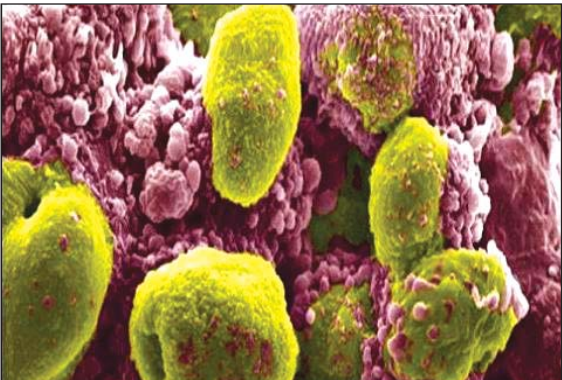
دستاورد جدید محققان انگلیسی؛

استفاده از قندها برای تشخیص سریع تر سرطان پروستات

موقعیتی بر روی سطح تثبیت شده و فقط با آن گلیکان پیوند می یابند. «اتولا مندز»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «کنته چالب در مورد این تکنیک این است که ما قادر به شناسایی گلیکان های با خصوصیات خاص هستیم. مولکول PSA می تواند دارای ۵۶ قند متفاوت متصل به آن باشد. اما فقط چهارتای آنها با سرطان پروستات مرتبط هستند. با این آزمایش ما قادر به تشخیص آن چهار پروتئین با دقت و درستی هستیم»

با این روش، نه تنها شمار گلیکان ها وجود سرطان را نشان می دهند، بلکه میزان تهاجمی بودن و پیشرفت سرطان را هم نشان می دهند.

محققان امیدوارند از این تکنیک در نمونه های بالینی استفاده در حال حاضر، نتایج تست های فعلی در حدود ۵۰ درصد



این تکنولوژی از طریق ماده کرومیدرات مصنوعی برای ایجاد لگویی یک گلیکان خاص عمل می کند. این گیرنده ها سپس در

مطالعه جدید نشان می دهد نوع جدید تست با استفاده از قندهای پیچیده برای تشخیص سرطان پروستات سریع تر و دقیق تر است.

به گزارش مهر، محققان دانشگاه بیرمنگام به شناسایی قندهای موسوم به گلیکان ها در خون پرداختند. این قندها به مولکول های پروتئینی موسوم به PSA می چسبند و در صورت وجود سرطان در بدن، دستخوش تغییراتی می شوند.

انواع مشخص گلیکان ها با سرطان های مختلفی مرتبط هستند اما تاکنون، هیچ تکنولوژی قابل دسترسی برای شناسایی درست و دقیق این گلیکان ها وجود نداشته است.

حالا تیم تحقیق از این دانشگاه موفق به توسعه تکنیکی شده اند که می تواند گلیکان های مرتبط با سرطان را با دقت بالایی تشخیص دهد. این تکنولوژی به نام دانشگاه بیرمنگام به ثبت رسیده است.

۸ ماده غذایی که نباید در یخچال نگهداری شوند



کدو حلوايي: کدو حلوايي باید در جای خنک نگهداری شود نه مرطوب. بنابراین یخچال مکان خوبی برای نگهداری این ماده غذایی نیست و باعث تجمع فساد و خرابی خواهد شد. کدو حلوايي در یخچال آتی اکسیدان های خود را از دست خواهد داد.

پیاز: پیاز باید در دمای مناسب اتاق نگهداری شود، نگهداری آن در یخچال باعث نرمی و در نهایت خرابی آن خواهد شد. بعد از بریدن پیاز حتما آن ها را خرد کرده و داخل کیسه پلاستیکی قرار دهید، پس از آن در یخچال گذاشته و به سرعت مصرف کنید.

شکلات صبحانه: شکلات صبحانه از دیگر موادی است که

برخی مواد غذایی در صورتی که در یخچال قرار بگیرند مزه و خاصیت خود را از دست می دهند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، بیشتر افراد عقیده دارند که نگهداری هر نوع ماده غذایی یا خوراکی در یخچال به جلوگیری از فساد آن کمک خواهد کرد، اما این باور از نظر متخصصان نادرست است و قرار دادن برخی مواد غذایی در داخل یخچال نه تنها باعث پیشگیری از خراب شدن آن ها نمی شود بلکه ممکن است سلامت افراد را هم به خطر بیناندازد. در این مطلب به ۸ ماده غذایی که نباید آن ها را در یخچال نگهداری کرد اشاره شده است.

هندوله: همه ما هندوله را در داخل یخچال قرار می دهیم، اما متخصصان توصیه می کنند که تا پیش از بریدن هندوله آن را بیرون از یخچال نگهداری کنید؛ چرا که این کار باعث می شود تا آنتی اکسیدان های آن حفظ شده و باعث تقویت سیستم ایمنی افراد شود.

عسل: در صورت تمایل به داشتن عسل نرم و یک دست به هیچ عنوان آن را داخل یخچال نگهداری نکنید؛ زیرا عسل در مکان سرد به شدت سفت خواهد شد و ممکن است تمایل افراد به مصرف آن کاهش یابد.

قهوه: بهترین و مهم ترین راهکار برای نگهداری قهوه داخل ظروف نگهدارنده در دمای مناسب اتاق است، به این صورت که در آن به هیچ عنوان نباید برای ورود به هوا باز باشد، در غیر این صورت طعم و عطر خود را از دست می دهد. نگهداری قهوه در یخچال با افزایش تقطیر باعث خرابی زودهنگام آن خواهد شد.

موسیقی برای بیماران قلبی مفید است

موسیقی با تاثیر بر ضربان قلب افراد تاثیر مفیدی بر سلامت قلب دارد.

به گزارش مهر، یافته های پژوهشی مرکز ملی تحقیقات علمی فرانسه می تواند منجر به درمان های جدیدی برای مشکلاتی نظیر فشارخون بالا و اختلالات ضربان قلب شود و به حفظ آرامش افراد کمک کند. در مطالعات قبلی، واکنش های فیزیکی به تغییرات موسیقی بر روی ضربان قلب بعد از گوش دادن به موسیقی های غمتنا شاد، آرامش بخش یا تند بررسی شد. مطالعه جدید شامل سه شرکت کننده مبتلا به نارسایی قلبی خفیف بود. در طول کنسرت زنده پیانو کلاسیک، محققان از ضربان ساز بیمار برای اندازه گیری فعالیت الکتریکی قلب آنها در طی تغییرات چشمگیر در سرعت، حجم یا ریتم استفاده کردند. «الین چو»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره



می گوید: «ما از مندهای دقیقی برای ثبت واکنش قلب به موسیقی استفاده کردیم و دریافتیم که موسیقی آرامش بخش برای یک فرد ممکن است برای فرد دیگر برانگیزاننده باشد.»

به عنوان مثال ممکن است برای یک فرد تغییر ناگهانی حالت موسیقی از آرام به بلند، استرس زا باشد اما برای فرد دیگری آرامش بخش باشد.

چو در ادامه می افزاید: «با درک نحوه واکنش قلب یک فرد به تغییرات موسیقی ما می توانیم اقدامات متناسب با موسیقی را طراحی کنیم تا به واکنش دلخواه دست یابیم.»

به گفته محققان، اقدامات متناسب می تواند برای کاهش فشارخون یا کاهش ریسک اختلال های ضربان قلب بدون عوارض جانبی دارو استفاده شود.