

گلایه وزیر بهداشت جواب داد

عوارض بیمارستان هزار تخت خوابی قم رایگان شد

بیاتی: این مصوبه هدیه شورا به مردم قم است!

اعضای شورای اسلامی شهر قم به محاسبه رایگان عوارض بیمارستان هزار تخت خوابی در پردیسان رای مثبت دادند. موضوع صحتی این روزهای بر سر عوارض بیمارستانی در پردیسان تا سیصد و هشتاد و نه میلیارد تومان هم کشیده شد و سید حسن قاضی زاده نطنزی از شهرتاری قم گلایه کرد و افزود که برای ساخت یک بیمارستان ۲۰۰ میلیارد تومان عوارض طلب می کنند این صحتی آقای وزیر بالا کشیده اند همانند آن در دوقلم در شورای اسلامی شهر و بعد شد و پس از آنکار موضوع توسط رئیس و اعضای شورا در ریس دانشگاه علوم پزشکی در مصاحبه ای از محاسبه ۲۲۲ میلیارد تومان عوارض برای پروژه خبر داده بود که با ازانی خایه ۹۰ میلیارد تومان رسیده بود.

استاد خبرگزاری میزان کرد

قطار توسعه کشور در مسیر صحیح

رئیس جمهوری در نخستین همایش مسئولیت اجتماعی کشور:

نباید ارزش های بزرگ جامعه قربانی مسایل کوچک شوند

رئیس جمهوری مسئولیت اجتماعی برای جوانان و سازمان ملی را با آن بر و بهتر در خبر جمعی دانست و تاکید کرد که قطار ما آن زمان است که نسبت به مشکلات، توان و گروه های دیگر در خبر ملی به جامعه مقدم بر دیگران باشیم و مسئولیت اجتماعی کشور.

شهر دار قم خبر داد

ساخت بزرگترین آکواریوم شهری کشور در قم

زائران به سامرا بروند

مردم بار و حانی تجدید عهد می کنند

گفت و گوی «حسین احمدالطهری» بار رئیس مجمع تشخیص مصلحت نظام

روحانی در دور دوم بهتر کار می کند

تمام مشکلات زیر سر تندروهاست

در کارهای روحانی دخالت نمی کنیم

هیچ کس را ندارم فقط خودم هستم

دفتر روحانی مانع تغییر تیم رسانه ای است

تیم رسانه ای دولت ضعیف است

هیچ کس به اندازه من برای توسعه نظامی کار نکرده است



عکس: امین احمدی/سپهر

بانک مهر اقتصاد

آقایان و آقایان

باما ۱۸۰ هزار شغل جوانزاد

تخصیص بیش از ۴۶ هزار میلیارد ریال اعتبار

در حمایت از صنایع تولیدی و تبدیلی



www.mebank.ir (۰۲۱) ۸۹۸۹۲۲

مهرخانه کی اینترنت

۲۰۲۰

اینترنت پر سرعت تا ۱۲ مگابیت

فروش و پشتیبانی شبانه روزی

فقط

۲۰۰۰ تومان

ماهانه



www.tcq.ir

جشنواره اینترنت خوب!

گروه ارائه خدمات اینترنتی در سازمان تنظیم مقررات و ارتباطات رادیویی
گروه ملی خدمات
گروه ملی خدمات

بایدها و نبایدها در تغذیه افراد دیابتی



میریم‌غواصه

امروزه بیماری های غیر واگیر از اصلی ترین علل مرگ و میر و ناتوانی ها در جهان و ایران هستنداکثر عوامل خطر برای ایجاد این بیماری ها،به میزان بسیار زیادی ناشیو از زندگی و به خصوص تغذیه افراد مرتبط هستند.

از تغییرات نامطلوب در رژیم غذایی می توان به افزایش انرژی دریافتی از طریق مصرف بیش از حد چربی وشکر به ویژه دریافت چربی های اشباع(افزایش مصرف روغن های جامد) و از طرفی کاهش دریافت قندهای پیچیده و فیبر غذایی (مانند انواع نان سبوس دار، سبزی ها، میوه ها،حبوبات و…)شاره نمود.

به دلیل این تغییرات در رژیم غذایی و شیوه زندگی نادرست(دیر خوابیدن، عدم تحرک و فعالیت بدنی منظم، استرس و…)، بیماری های مزمن غیر واگیر نظیر دیابت، بیماری قلبی عروقی، چاقی، فشارخون و انواع سرطان ها به طور قابل توجهی افزایش یافته‌اند.

تعریف دیسابت یا بیماری قند:

یک نوع اختلال با علت چند گانه که با افزایش قندخون مشخص می گردد،دو علت اصلی افزایش قند خون عبارتند از:

الف)بدن به میزان کافی انسولین تولید نمی کند (دیابت نوع ۱)
ب: گیرنده های انسولین خوب کار نمی کنند یا سلول های بدن به خوبی به انسولین پاسخ نمی دهند (دیابت نوع ۲)

دیابت نوع ۱: ۵ تا ۱۰ درصد بیماران به دیابت نوع ۱ مبتلا هستند. این بیماری در اثر اختلالات سیستم ایمنی ایجاد می شود.بطوریکه خود بدن علیه سلول های تولید کننده انسولین در لوزالمعده واکنش نشان می دهد و باعث تخریب آن ها می شود. دیابت نوع ۲: مقاومت به انسولین علت اصلی این بیماری است. این بیماری در افراد چاق و خلم ها شیوع بیشتری دارد شیوه ی زندگی، نوع رژیم های غذایی، نداشتن تحرک و چاقی از عوامل اصلی زمینه ساز دیابت نوع ۲ هستند.

عوارض دیابت:

شامل عوارض قلبی عروقی ، عصبی و چشمی است .
بالا رفتن

علمه- فناوری

دستیابی محققان کشور به دانش فنی تولید ماده موثره دارویی ضد سرطان



محققان پژوهشگاه شیمی و مهندسی شیمی ایران موفق به دستیابی به دانش فنی تولید ماده موثره دارویی ضد سرطان کریوپلاتین و بومی‌سازی آن شدند.

به گزارش ایسنا، دکتر محبویه اسلامی مقدم، عضو

چسب چوب های نانویی به تولید رسید

وی با بیان اینکه اکنون این چسب چوب نانویی به تولید انبوه رسیده است و در کشور مورد استفاده قرار می گیرد، افزود: همچنین این چسب چوبی که در شرکت به تولید رسیده زودتر خشک می شود.

علیزاده با بیان اینکه تولید چسب چوب های معمولی حاشیه سود پائینی دارد، گفت: تولید چسب چوب های نانو ی سود بالایی دارد از این رو بنا داریم که این محصول را به سایر کشور صادر کنیم.

محقق شرکت دانش بنیان تولید کننده چسب چوب نانویی با بیان اینکه چسب چوب نانو، خاصیت آبریزی دارد، تاکید داشت: در حال حاضر، تنها شرکت تولید کننده چسب چوب نانو در کشور هستیم. علیزاده خاطر نشان کرد: این چسب، باعث ضد آب کردن محصولات چوبی می شود از بوسیدگی روز هنگام آنها جلوگیری می کند.

وی گفت: نانو پوشش چوب یکی از جدید تر فناوری های روز است که به صورت نامرئی، چوب را در برابر باران و عوامل دیگر مگرند و خاک و گل و لای حفظ می کند؛ این پوشش یا چسب ضد آب است و به صورت کامل منافذ را پر می کند.

مایکروسافت به کمک افراد کور رنگ می آید

این نرم افزار به افراد کور رنگ این امکان را می‌دهد تا طیف‌های رنگ گسترده‌تری را تشخیص داده و همچنین برای افرادی که دارای اختلال قرمز بینی، اختلال سبزبینی و سه رنگ‌بینی هستند قابل‌استفاده خواهد بود.

تام اورتون مهندس مایکروسافت که این نرم افزار را با کمک یکی از همکاران خود توسعه بخشیده اظهار کرد: از آنجا که من در تشخیص میان رنگ قرمز و سبز دچار مشکل هستم این برنامه باروشن تر کردن رنگ قرمز و تیره کردن رنگ سبز تفاوت میان این دو رنگ را آشکار می‌سازد.

این نرم‌افزار بر روی گوشی‌های هوشمند نصب شده و توسط دوربین گوشی تصاویر را ثبت کرده و سپس رنگ‌های موجود در تصویر را تنظیم می‌کند.

بدین ترتیب افراد کور رنگ به راحتی می‌توانند رنگ‌های موجود را تشخیص دهند.

گفتنی است که این برنامه برای دارندگان گوشی‌های هوشمند اپل هم اکنون در app store در وواقع ی خودبینند.

شانس بیشتری برای ابتلا به بیماری قلبی دارند بنابراین مصرف متعادل اسیدهای چرب غیراشباع (روغن زیتون، کلزا، روغن آفتابگردان و…) توصیه می گردد زیرا در مقایسه با اسیدهای چرب اشباع شده(کره، مایونز، روغن های جامد، دنبه و…)، قند خون و کلسترول خون را کاهش می دهند.

از طرفی اسید چرب امگا۳ موجود در ماهی، گردو، کنجدو… در سوخت و ساز گلوکز موثر است چنانچه در جمعیت هایی که مقدار زیادی ماهی و سایر غذاهای دریایی مصرف می نمایند میزان بروز دیابت کمتر از سایر جمعیت ها می باشد

میان وعده :

مصرف میان وعده مناسب در افراد دیابتی علاوه بر تامین بخشی از انرژی به جلوگیری از افت قند خون کمک می کند.

نکته:

نوشیدن آب میوه به مقدار زیاد حتی اگر شیرین نشده باشد، موجب افزایش میزان قند خون می شود.

اگر بیمار به مصرف آب میوه علاقه دارد آنرا با افزودن آب رقیق نماید و میوه له شده به آن اضافه کند

هر چند فیبر محلول در آب میوه ها به کاهش مقدار کلسترول خون کمک می کند، ولی زیاده روی در مصرف میوه هانیز منجر به افزایش قند خون میگردد.

میوه ها و غذاهایی که قند خون را به مقدار زیاد بالا میرند و باید با احتیاط استفاده شوند:
انبیه ، موز، انگور ، خربوزه ، هندوانه ، انجیر ، خرما ، کشمش، نان لواش ، باقالا بدون پوست ، هویج ، سیب زمینی ، پوره سیب زمینی

میوه‌ها و غذاهایی که قند خون را به مقدار کم بالا میبرند:
پرتقال ، هلو ، گلابی ، سیب ، نان سبوس دار ، لپه ، عدس ، لوبیا، ماش
گیاهان کاهنده قند خون:
دانه شنبلیله ، سیب ، پیاز ، سملق، جو دوسر ، عدس ، کنو تنبل غناب

افراد دیابتی باید از خرید و نگهداری سه دسته مواد غذایی زیر

خودداری کنند

مواد غذایی با سدیم بالا:
سوسیس ، کالباس و غذاهای کنسروی
مواد غذایی با کلسترول بالا:
گوشت و لبنیات پر چرب ، خامه ، کله پاخته ، مایونز و غذاهای سرخ شده

مواد غذایی حاوی قندهای ساده نظیر قند و شکر ، نوشابه معمولی و…

ورزش:

بر پیشگیری وحتی بهبود بیماری دیابت موثر است:
هفته ای ۵ روز به مدت ۳۰ دقیقه ، شانس ابتلا به دیابت نوع ۲ را تا ۶۰ درصد کاهش می دهد

چه کسانی نباید ورزش کنند:

۱- افرادی که قند خون کنترل شده ندارند و میزان قند خون آنان بالای ۲۵۰ میلی گرم است
۲- بیماریانی همراه ادرار استون دفع می کنند
۳- دیابتی هایی که دچار عوارض چشمی یا عوارض قلبی می باشند

بنابراین ورزش در این افراد بایستی با مشورت پزشک صورت گیرد.

برای جلوگیری از کاهش قند خون به هنگام ورزش دو راه وجود دارد:

کاهش انسولین تزریقی قبل از فعالیت بدنی یا ورزش(با مشورت متخصص غدد یا داخلی)

خوردن غای بیشتر قبل از شروع فعالیت بدنی و در حین آن (بامشورت متخصص تغذیه)

کارشناس ارشد تغذیه مرکز بهداشت شهرستان قم

علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

فرمول سلامت با سه موز در روز!

یک موز با اندازه متوسط حاوی ۵۰۰ میلی گرم پتاسیم است که این ماده مغذی برای سلامت سیستم قلب و عروق ضروری است.

موز سرشار از چندین ماده مغذی است که این میوه را به محصولی مفید و سالم برای انسان مبدل می سازند. خوردن سه موز در روز می تواند به طور قابل توجهی سلامت قلب و عروق را افزایش دهد و خطر سکته مغزی یا حمله قلبی را کاهش دهد. دانشمندان بریتانیایی و ایتالیایی دریافتند که خوردن یک موز به همراه هر وعده غذایی تقریباً کل پتاسیم مورد نیاز بدن را تامین کرده و خطر لخته شدن خون در مغز را به میزان ۲۱ درصد کاهش داد. گزارشی که در سال ۲۰۱۱ در نشریه American College of Cardiology منتشر شد، نشان داد که تعداد زیادی از سکته های مغزی در صورت دریافت میزان کافی پتاسیم از مواد غذایی مانند موز، ماهی، اسفناج، و عدس قابل پیشگیری بوده اند. دوز روزانه ۱،۶۰۰ میلی گرم پتاسیم می تواند به طور قابل توجهی خطر سکته مغزی را کاهش دهد، اما آیا می دانید راحت‌ترین روش برای تامین این میزان پتاسیم چیست؟ تنها با خوردن سه موز در روز که هر کدام حاوی ۵۰۰ میلی گرم پتاسیم هستند می توانید عملکرد درست مغز و اعصاب را رقم زده و از لخته شدن خون و سکته های مغزی پیشگیری کنید.

مواد مغذی و فواید موز

جداز سطوح بالای پتاسیم، موز سرشار از ویتامین های C و B۶، منگنز، بیوتین، و فیبر غذایی - به گزارش کمک می کند - است. یک موز با اندازه متوسط حاوی ۱۰۸ کالری و مقدار اندکی کلسترول، چربی و سدیم است که این میوه را به یک میان وعده عالی برای افرادی که رژیم دارند، مبدل می کند. موز برای ورزشکاران نیز ماده غذایی بسیار خوبی محسوب می شود زیرا سطوح انرژی را افزایش می دهد. بنابر مطالعات صورت گرفته، خوردن سه موز می تواند انرژی مورد نیاز برای تمرینی ۹۰ دقیقه ای را تامین کند. موز نه تنها برای سلامت قلب خوب است، بلکه دارای فواید مختلفی است که در ادامه به برخی از آنها اشاره می کنیم.

کاهش افسردگی

موز می تواند با افسردگی مبارزه کند. این میوه سرشار از تریپتوفان، یک نوع پروتئین که در بدن به سروتونین تبدیل می شود، است و همان گونه که می دانید سروتونین ترکیبی است که بدن را آرام می سازد و مسئول خلق و خوی خوب در انسان است.

تنظیم فشار خون

به گزارش عصر ایران یک موز با اندازه متوسط حاوی ۵۰۰ میلی گرم پتاسیم است که این ماده مغذی برای سلامت سیستم قلب و عروق ضروری است. موز با توجه به محتوای پتاسیم بالای خود می تواند به تنظیم عملکرد قلب و تعادل مایعات بدن کمک کند. این شرایط خطر فشار خون بالا و سکته مغزی را کاهش می دهد.

مقابله با یبوست

موز سرشار از فیبر غذایی است و یک موز با اندازه متوسط حاوی حدود ۳ گرم فیبر است که این میوه را به درمانی عالی برای یبوست مبدل می سازد. خوردن روزانه موز به جای مسهل می تواند بهترین روش درمان طبیعی برای احیای حرکات روده و اجابت مزاج راحت باشد.

تقویت توده استخوانی

بنابر نتایج چندین پژوهش، پتاسیم موجود در موز می تواند به حفظ سلامت و قدرت استخوان ها کمک کند و از پوکی آنها پیشگیری کند.

مبارزه با استرس

یکی دیگر از فواید محتوای بالای پتاسیم موز تنظیم ضربان قلب و مبارزه با استرس است. هنگامی که دچار استرس می شوید، نرخ سوخت و ساز افزایش می یابد و سطوح پتاسیم افت می کند. از این رو، مصرف موز می تواند سطوح پتاسیم را به حالت عادی بازگرداند و احساس آرامش را در ما ایجاد کند.

کمکی به ترک سیگار

موز در کنار پتاسیم و منیزیم، سرشار از ویتامین های B۱۲ و B۶ است، که می توانند به احیای تیروی بدن و خنثی سازی اثر ترک نیکوتین کمک کنند.

کم خونی

موز ماده غذایی توصیه شده برای افرادی است که از آنمی یا کم خونی (بیماری که بدن انسان از گلبول های قرمز کافی برای حمل اکسیژن به بافت ها برخوردار نیست) رنج می برند. موز منبع خوبی برای آهن است و می تواند تولید هموگلوبین را افزایش دهد که برای مقابله با آنمی اهمیت دارد. زیرا سطوح پایین هموگلوبین به طور معمول نشانگر آنمی است.

ترشی نخورید، زانو درد می گیرید

یک متخصص طب فیزیکی و توانبخشی گفت: ترشی هایی مانند ماست ودوغ ترش درد زانو را افزایش می دهد، اما خوراکی هایی مانند توت، زنجبیل، آووکادو، سویا، کلم برگ ضد درد های طبیعی هستند.

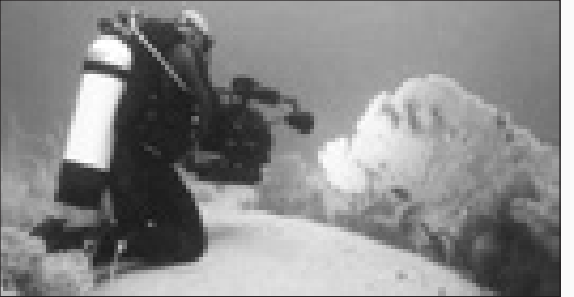
دکتر علی پناهی با بیان اینکه ترشی هایی مانند ماست ودوغ ترش درد زانو را افزایش می دهد؛ ادامه داد: اما خوراکی هایی مانند توت، زنجبیل، آووکادو، سویا، کلم برگ، و ویتامین c اثر کاهنده درد در این افراد دارند یعنی ضد درد های طبیعی هستند. این متخصص طب فیزیکی در ادامه به افراد توصیه کرد: اگر مشکل عضلانی اسکلتی دارند توجه به آن را به تأخیر نیندازند زیرا گاه با ورزش درمانی، گرما درمانی، لیزر و مگنت تراپی مشکل برطرف می شود، اما اگر بی توجهی کرده و آسیب رباط و منیسک پیدا کنند، مراحل درمان سخت تر می شود. وی با تأکید بر اینکه افرادی که درد زانو دارند، به ورزش های تقویت کننده عضلات بپردازند، گفت: به این ترتیب که بنشینند و پاها را دراز کنند و صاف کنند. توبی خیلی کوچک را زیر زانو قرار دهند یا یک دستمال کوچک را تا کنند و زیر زانو بگذارند. زانو را به سطح زمین فشار دهند و ۱۰ ثانیه زانو را سفت کنند و بعد از ۱۰ ثانیه به زانو استراحت بدهند. ۱۰ بار این کار را انجام بدهند. پناهی در ادامه تصریح کرد: اگر یک مفصل آسیب دیده، هر دو زانو را ورزش بدهند. این ورزش را روزی ۲، صبح و ظهر و شب تکرار کنند. بهترین کار برای افراد مبتلا به آرتروز، به درمانی است. وی تأکید کرد: این افراد بهتر است به استخر بروند و شنا کنند. بجز کرال پشت همه انواع شنا برایشان خوب است و اگر هم نمی توانند شنا کنند، در آب با قدم های بلند راه بروند. این متخصص توانبخشی در پاسخ به این پرسش که منظور از درمان مرحله به مرحله آرتروز چیست، گفت: منظور اصلاح حرکات است. یعنی طرز نشستن و راه رفتن را اصلاح کنند. اگر زانو آسیب دیده، اول باید استراحت کنند، بعد روی مفصل کیسه یخ بگذارند. وی در پایان خاطرنشان کرد: در مرحله حاد که مفصل ورم می کند، قرار دادن یخ و بی حرکت کردن باعث بهبود می شود. بعد باید به محل مفصل فشار آوریم و فشار می تواند با دست باشد. هم چنین به بیمار مبتلا به آرتروز باید آموزش سبک زندگی داد.

چرا مصرف ماکارونی دم کشیده توصیه نمی شود؟

ارزش غذایی ماکارونی طی فرایندی که از مرحله خرید تا طبخ آن طی می کند دستخوش تغییرهای زیادی می شود. درواقع هرچه موادغذایی طبیعی تر مصرف شوند، نمایه گلاسمی شان کمتر است و هر چقدر عملیات فرآوری در آنها بیشتر انجام شود، نمایه گلاسمی شان افزایش پیدا می کند.

چرا مصرف ماکارونی دم کشیده توصیه نمی شود؟

نحوه پخت ماکارونی در افزایش نمایه گلاسمی آن نقش موثری دارد به این ترتیب که با دم کردن ماکارونی یا حتی برنج، نمایه گلاسمی موادغذایی به میزان قابل ملاحظه‌ای افزایش پیدا می کند زیرا با این عملیات ضریب هضم غذا بیشتر می شود و به آسانی قندخون را افزایش می دهد. البته ماکارونی جوشیده، نمایه گلاسمی پائینی دارد اما با دم کردن ماکارونی و خوردن آن، قندخون آن، بدخون تر می‌گردد. زیرا بیش از مصرف ماکارونی یکنشدن به بالا می‌رود. از نظر تغذیه‌ای مصرف غذاهای دارای نمایه گلاسمی بالا به دلیل بالا بردن قندخون در مدت زمانی کوتاه، مناسب نیست و امکان ابتلا و تشدید بیماری‌هایی مانند فشارخون، بیماری‌های قلبی، دیابت و حتی چاقی را افزایش می دهد، بنابراین بهتر است، برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های یادشده از غذاهای با نمایه گلاسمی پایین در برنامه غذایی استفاده کنید. به همین دلیل است که به افراد سالم توصیه می شود تا جایی که می توانند موادغذایی با نمایه گلاسمی بالا استفاده نکنند و به جای آن موادغذایی با نمایه گلاسمی متوسط را جایگزین کنند. البته مصرف موادغذایی با نمایه گلاسمی بالا در ورزشکاران حرفه ای که پس از تمرین مجبور هستند، ذخایر گلیکوژنشان را تامین کنند اشکالی ندارد. اگر ورزشندان هم اضافه وزن دارد، بهتر است در حد تعادل این دسته از موادغذایی را در برنامه غذایی اش بگنجانید. مصرف ماکارونی دم کشیده به سالمندی که در معرض ابتلا به مشکلات متابولیسمی هستند نیز توصیه نمی شود زیرا وقتی موادغذایی حاوی کربوهیدرات مانند برنج، ماکارونی و نان بمدت طولانی طبخ می شوند، سرعت آزادشدن قند (گلوکز) از ترکیب‌های نشاسته‌ای شان افزایش می یابد و به اصطلاح نمایه گلاسمی شان بالا می‌رود؛ ترکیب نشاسته‌ای در بدن به سرعت به قند ساده تبدیل می‌شود و در نتیجه پاسخ انسولین بدن هم افزایش می‌یابد و در نهایت باعث بروز مشکلات متابولیکی خواهد شد.مصرف چنین غذاهایی به بیماران دیابتی نیز به هیچ وجه توصیه نمی‌شود چون مصرفشان باعثند قندخون را افزایش می‌دهد و آنها نمی‌توانند در زمان مشخص آن را به حد ثابت نگهدارند. در بیماران قلبی نیز افزایش قندخون باعث تولید کلسترول می‌شود که عامل مهمی در وخیم‌تر کردن حال این بیماران است. به همین دلیل بیماران دیابتی و قلبی-عروقی بهتر است در کمترین مقدار ممکن موادغذایی با نمایه گلاسمی بالا را مصرف کنند.



[illegible]