



منبع: باشگاه خبرنگاران جوان

گروه: علمی پزشکی

تاریخ خبر: ۱۳۹۳/۰۱/۱۴

## افزایش موارد کم خونی ناشی از "فقر آهن" در کشور

مهدی فهیمی استادیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در گفتگو با خبرنگار بهداشت و درمان باشگاه خبرنگاران گفت: آهن به عنوان یکی از مواد معدنی مهم و ضروری، به دلیل حضور در تمام سلول ها در تعدادی از واکنش های بیوشیمیایی کلیدی و مهم شرکت دارد. وی با اشاره به اینکه کمبود آهن یکی از شایعترین کمبودهای تغذیه ای در جهان است، تصریح کرد: در کشورمان به دلیل شیوع نسبتاً بالای کم خونی ناشی از فقر آهن، برنامه های مختلفی به ویژه نوزادان، کودکان و زنان باردار در چند سال گذشته صورت گرفته است. فهیمی با بیان اینکه نمی توان آمار کاملاً دقیقی از تعداد مبتلایان کم خونی از جمله کم خونی ناشی از کمبود و فقر آهن ارائه داد، تاکید کرد: مطالعات اخیر نشان می دهند که موارد کم خونی ناشی از فقر آهن در کشور به ویژه در بین نوزادان، کودکان و زنان باردار، افزایش یافته است. وی یادآور شد: متأسفانه در "رژیم غذایی" بسیاری از افراد جامعه، منابع غذایی حاوی آهن جایگاه خوبی ندارند. فهیمی خاطرنشان کرد: دل و جگر، جوانه گندم، زرده تخم مرغ، میوه ها و بعضی دانه های خشک شده از منابع غذایی مهم برای آهن هستند. وی با بیان اینکه گوشت قرمز، ماهی، ماکیان، اغلب غلات و سبزی های برگ سبز دارای آهن نسبتاً خوبی هستند، اظهار داشت: شیر، لبنیات و اغلب سبزی های ریشه ای نیز حاوی مقادیری از آهن هستند. فهیمی خاطرنشان کرد: با توجه به افزایش نسبی بروز کم خونی ناشی از فقر آهن، باید بیش از پیش در رژیم غذایی روزانه از منابع غذایی حاوی آهن استفاده کرد. انتهای پیام/

کد خبر: ۱۴۵۰۲۷۶۸



## شیرهای فرادما با شیرهای معمولی تفاوتی ندارد / کاهش ۲۰ درصدی مصرف شیر

مجید حاجی فرجی در گفت و گو با خبرنگار بهداشت و درمان فارس در مورد تفاوت شیرهای پاستوریزه و شیرهای با ماندگاری طولانی، اظهار داشت: برخی بر این باورند که شیرهای با ماندگاری طولانی دارای مواد نگهدارنده بوده که قاعدتاً ضرر خود را در طولانی مدت دارد. غافل از اینکه این امر باور اشتباهی است. وی ادامه داد: ۲۰ سال زمان صرف کردیم تا فرهنگ استفاده از شیر و مزایای آن را در بین مردم جا بیندازیم و اگر این اعتماد را از مردم بگیرند تمام رشته های ما پنبه می شود.

این متخصص تغذیه تصریح کرد: اثبات کرده ایم که شیرهای با ماندگاری طولانی هیچ فرقی با شیرهای پاستوریزه ندارند چرا که تنها تفاوت این دو نوع شیر نحوه دما دهی و استرلیزه کردن آنها است در شیرهای با ماندگاری طولانی از شیوه فرادما و دمادهی با سرعت بالا استفاده می شود که تمام باکتری ها از بین می رود و تنها یکسری باکتری مفید باقی می ماند.

وی افزود: هر دو روش برای استرلیزه کردن شیر علمی است و در کیفیت شیر تاثیری نمی گذارد و اینکه می گویند شیرها باید با ماندگاری طولانی به سلامت افراد صدمه می زند باور غلطی است.

حاجی فرجی با اشاره به اینکه پس از قطع یارانه شیر شاهد روند رو به کاهش مصرف شیر در کشور بوده ایم، افزود: مصرف این ماده مغذی ۱۵ تا ۲۵ درصد کاهش یافته است. چرا که مصرف سرانه شیر سالانه ۶۰ لیتر باید باشد ولی اکنون تولید و مصرف لبنیات در کشور ۱۲ درصد کاهش یافته است.

رئیس انجمن تغذیه خاطر نشان کرد: لبنیات بهترین منبع تامین کلسیم و حتی پروتئین هستند و نمی توان جایگزین مناسبی به ویژه برای کودکان پیدا کرد.

وی اظهار داشت: از گوشه و کنار می شنویم که برخی مهدهای کودک از دادن شیرهای پاکتی با ماندگاری طولانی خودداری کرده و استفاده از آجیل را جایگزین مناسبی به والدین معرفی می کند در حالی که هر کودک حداقل روزی دو تا سه لیوان شیر را در هرم غذایی داشته باشد.

حاجی فرجی به عوارض استفاده نکردن از لبنیات از جمله شیر اشاره کرد و گفت: نرمی استخوان کوتاه قدی، از جمله عوارض استفاده نکردن از شیر است.

انتهای پیام/

کد خبر: ۱۴۵۰۵۰۰۱



## عصر بهترین زمان پیاده روی است

سید منصور رایگانی در گفت و گو با خبرنگار بهداشت و درمان فارس، در پاسخ به پرسش شهروندان مبنی بر پیاده روی مناسب اظهار داشت: یکی از ورزش هایی که برای تمام سنین حتی میانسالان و سالمندان توصیه می شود پیاده روی است که اثرات مثبتی بر فرد دارد.

رئیس انجمن طب فیزیکی و توانبخشی گفت: یکی از اثرات مثبت پیاده روی، جنبه های روحی و روانی است که پیاده روی بر روان فرد به جای می گذارد چرا که راه رفتن و انجام حرکت در فرد تاثیر خوشایندی باقی می گذارد به خصوص در افراد سالمند که احساس ارزش، قدرت و توانمندی می کنند و راه رفتن یک بازخورد مثبت محسوب می شود.

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تصریح کرد: تاثیر مثبت دیگر پیاده روی بر روی سیستم اسکلتی - عضلانی فرد است چرا که عضلات، مفاصل، عروق و ... فعال شده و در یک چرخه مناسب قرار می گیرند. رایگانی افزود: اگر پیاده روی به طور منظم و مرتب انجام شود می تواند در افزایش قوام و استحکام استخوان نقش داشته باشد همچنین با کمک روش های دیگر می تواند باعث درمان پوکی استخوان نیز شود و از افزایش پوکی استخوان نیز بکاهد.

رئیس انجمن طب فیزیکی و توانبخشی تصریح کرد: پیاده روی خون را به جریان می اندازد و تنفس فرد به طور مناسب به گردش در می آید که در ادامه گردش خون از تنگی عروق جلوگیری کرده و فعالیت های قلبی و عروقی متناسب می شود.

متخصص طب فیزیکی و توانبخشی ادامه داد: اگر پیاده روی انجام نشود کوتاهی عضلات، اسپاسم عضلانی، عدم تغذیه مناسب مفاصل، لخته در خون، تنگی عروق و اختلالات تنفسی و ... در فرد اتفاق می افتد و تمام مزایایی را که در مورد پیاده روی برشمردیم از فرد گرفته می شود.

رایگانی اظهار داشت: در هنگام پیاده روی خیلی از مشکلات و بیماری های فرد آشکار می شود مثلاً گرفتگی عروق و شریان پا، به واسطه انجام فعالیت نمایان می شود یا تنگی کانال کمر به واسطه راه رفتن نمود پیدا می کند؛ پس می توان گفت پیاده روی در مورد بیماری های فرد نیز هشدار می دهد.

رئیس انجمن طب فیزیکی و توانبخشی تصریح کرد: فرد برای دریافت خواص خوب و مفید پیاده روی چه از جنبه های روحی، روانی، فیزیکی و ... باید پیاده روی را به قصد پیاده روی انجام دهد البته اگر فرد شرایطش طوری است که مسیر را طوری انتخاب می کند که بتواند پیاده روی کند منعی ندارد اما آنچه که مهم است برنامه ریزی به قصد انجام ورزش است.

رایگانی افزود: اگر فرد طالب آن است که از تمام خواص پیاده روی به طور کامل بهره برداری کند باید پیاده روی را به طور منظم و در طول هفته بین ۳ تا ۴ روز انجام دهد تا بیشترین خاصیت را از پیاده روی

دریافت کند.

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه داد: پیاده روی مناسب در طول روز باید ۳۰ تا ۴۵ دقیقه باشد؛ البته اگر فرد زمان را تقسیم کند و نصف پیاده روی را صبح هنگام و زمان باقیمانده را بعدازظهر پیاده روی کند منعی ندارد و خواص کلی پیاده روی را دریافت می کند.

وی گفت: مهم در پیاده روی سرعت آن است؛ پیاده روی باید باعث شود که ضربان قلب ۲۰ تا ۲۵ عدد بالاتر از حد نرمال برود به عبارتی پیاده روی مناسب، تندروری است و داشتن سرعتی کمی بیشتر از حالت عادی.

رایگانی در پاسخ به پرسش فارس، مبنی بر بهترین زمان پیاده روی گفت: برای پیاده روی و انجام ورزش هنگام عصر از صبح مناسب تر است چرا که این امر با وضعیت هورمونی بدن ارتباط دارد و مخصوصاً در این روزها، ورزش در هنگام صبح به علت سرما توصیه نمی شود.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، شرایط پیاده روی را در دو گروه داخلی و خارجی تقسیم بندی کرد و افزود: نوع پوشش و کفش مناسب نیز از جمله نکاتی است که باید در پیاده روی به آن اهمیت داد. رایگانی گفت: کفش حتی الامکان باید تا بالای قوزک پا را بپوشاند و مانع لغزش پا شود؛ همچنین پوشش باید به گونه ای باشد که تعریق فرد را منتقل کند یعنی جنس لباس نایلونی و مصنوعی نباشد و حتی الامکان جنس لباس نخی باشد؛ در زمستان هم جنس البسه پشمی مناسب است تا بتواند تعریق حاصل شده را منتقل کند چرا که در غیر این صورت، توان راه رفتن فرد کاهش می یابد.

وی به افرادی که به بیماری های خاصی همچون قلبی - عروقی، مفاصل، استخوان و غیره مبتلا هستند پیشنهاد کرد: برای انجام ورزش پیاده روی با پزشک متخصص خود مشورت کنند.

رئیس انجمن طب فیزیکی و توانبخشی گفت: افراد باید در آلودگی هوا، وارونگی و در شرایطی که هوا ناسالم است پیاده روی انجام ندهند چرا که انجام ورزش در این شرایط می تواند برای سیستم قلبی و عروقی فرد زیانبار باشد؛ البته در این شرایط می توان پیاده روی را در محیط های سرپسته، پوشیده، سالن های ورزشی یا حتی در خانه انجام داد.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تصریح کرد: در هنگام پیاده روی باید دقت کرد که کف محیط هموار باشد و کفی که قابل انعطاف باشد بهترین مکان برای پیاده روی است؛ البته در آسفالت خیابان می توان با پوشیدن کفش مناسبی که قدرت این انعطاف پذیری را دارد این نقص را جبران کرد.

شهروندان ایرانی از سراسر کشور می توانند سؤالات خود را درباره مسائل بهداشتی و درمانی با شماره تلفن ۰۲۱۸۸۹۱۱۶۶۷ یا ایمیل [moshaversalamat@farsna.com](mailto:moshaversalamat@farsna.com) با خبرنگاران گروه بهداشت و درمان خبرگزاری فارس در میان بگذارند.

انتهای پیام/

کد خبر: ۱۴۵۰۵۰۵۱

اخبار مرتبط:

✓ تابناک: عصر بهترین زمان پیاده روی است

- ✓ بی باک نیوز: عصر بهترین زمان پیاده روی است
- ✓ بی باک نیوز: عصر بهترین زمان پیاده روی است
- ✓ جهان نیوز: بهترین زمان پیاده روی چه موقع است؟
- ✓ جهان نیوز: بهترین زمان پیاده روی چه موقع است؟
- ✓ قدس: بهترین زمان برای پیاده روی
- ✓ خدمت نیوز: بهترین زمان پیاده روی چه موقع است؟