



حل مشکل بی کیفیتی نان؟

مسئولان وزارت بهداشت اعلام کردند که به عنوان متولی سلامت مردم برنامه ای دارند تا مشکل نان بی کیفیت از جمله نحوه پخت نان و مصرف جوش شیرین را حل کنند. به گزارش فارس، مجید حاجی فرجی، رئیس انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی گفت: اشکال نان سنتی در این است که با شعله مستقیماً در تماس است و بسیاری از مواد ریزمغذی آن مانند اسید فولیک بر اثر حرارت مستقیم از بین می رود. از طرفی به دلیل استفاده از سوخت فسیلی در تهیه نان سنتی، ذرات ریز روی نان می نشینند که خود مشکل آفرین است. رئیس انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی توصیه کرد تا برای تهیه نان سنتی از خمیر ترش استفاده شود ولی از طرفی به دلیل حجم زیاد تقاضا در شهرهای بزرگ، نانوا زمان کافی برای تهیه خمیر ترش ندارد و مجبور است از جوش شیرین استفاده کند. وی گفت: با تلاش های وزارت بهداشت در این زمینه، ۵۰ تا ۶۰ درصد مصرف جوش شیرین در نانوائی ها کم شده اما در شهرهایی مانند تهران این مشکل همچنان وجود دارد. مسئول کمیته کشوری کیفیت نان در مورد مزایای نان صنعتی گفت: اغلب نان های صنعتی جوش شیرین ندارند ضمن اینکه اینگونه نان ها از تونل حرارتی رد شده و با شعله مستقیم در تماس نیستند و پس از سرد شدن بسته بندی مناسب می شوند و شاهدیم که این نان ها کیفیت بهتری دارند. حاجی فرجی در مورد مصرف زیاد و مجزای سبوس در خانواده ها گفت: یک مدت زمانی به دلیل افزایش چاقی و بیماری های غیرواگیر مردم فکر کردند که بهتر است سبوس را به تنهایی مصرف کنند، در صورتی که مصرف زیاد سبوس مخاط معده را از بین می برد و مشکلات زیادی به وجود می آورد. وی گفت: آرد ۷ درصد سبوس بهترین آرد برای تهیه نان است.



پزشکی

افزایش گودی کمر

فوق تخصص روماتولوژی، علل افزایش قوس کمر را در ضعف عضلات ناحیه کمر، چاقی و بزرگی شکم - به علت ثانویه حاملگی یا تجمع مایع در داخل شکم - اختلالات مادرزادی در ستون مهره که با لیز خوردگی در ستون مهره همراه باشند عنوان کرد. محمد مهدی امام اظهار داشت: به طور طبیعی گودی خفیفی در کمر همه افراد موجود است و می توان گفت کمر همه افراد گود است ولی اگر این گودی بیش از حد معمول باشد می تواند به ایجاد علائمی در بیمار منجر شود. فوق تخصص روماتولوژی گفت: این علائم شامل احساس درد و خستگی در ناحیه کمر است که به مرور زمان می تواند باعث گرفتگی های عضلانی در اطراف ناحیه کمر شود. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه داد: در موارد پیشرفته و درمان نشده گودی کمر می تواند بیرون زدگی تدریجی دیسک کمر را به واسطه افزایش فشار روی مهره های کمری داشته باشد. فوق تخصص روماتولوژی، علل افزایش قوس کمر را در سه دسته عمده دانست و افزود: ضعف عضلات ناحیه کمری، چاقی و بزرگی شکم - به علت ثانویه حاملگی یا تجمع مایع در داخل شکم - اختلالات مادرزادی در ستون مهره که با لیز خوردگی در ستون مهره همراه باشند از این دسته اند. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تصریح کرد: راه درمان گودی کمر بر اساس علت کاملاً متفاوت است؛ در مواقع ضعف عضلات، تقویت مناسب عضلات کمری مؤثر است. امام ادامه داد: در مواقع لیز خوردن مهره کمری بر اساس درجه آن نیاز به اقدامات درمانی به صورت انجام ورزش های مناسب و در موارد پیشرفته اقدامات جراحی ضروری است. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، شایع ترین علت گودی کمر در بزرگسالان را لیز خوردگی مهره و چاقی و در کودکان را ضعف عضلات و نرمی تاندون ها دانست.

سن طلایی رشد گفتار و زبان

رئیس انجمن علمی شنوایی شناسی گفت: کودکان در سن ۳ تا ۵ سالگی که سن طلایی رشد گفتار و زبان به حساب می آید مسیر گوش دادن و شنیدن را به صورت ذاتی و فطری طی می کنند و این سن بهترین شرایط را برای گفتار به وجود می آورد. زهرا جعفری اظهار داشت: اندازه گیری تست شنوایی از بدو تولد صورت می پذیرد

به این صورت که غربالگری شنوایی در زایشگاه ها در یکی دو روز بدو تولد انجام می شود تا کودکان مشکوک به کم شنوایی مشخص شوند. رئیس انجمن علمی شنوایی شناسی گفت: کودکانی که در این غربالگری مشکوک باشند در پایان یک هفتهگی و در پایان یک ماهگی دوباره با دستگاه، ارزیابی شنوایی می شوند و تستی که معمولاً برای این کار انتخاب می شود OAE یا گسیل های صوتی گذرای گوش نام دارد. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران تصریح کرد: این تست برای هر گوش ۲ تا ۳ دقیقه و در مجموع برای هر دو گوش ۵ دقیقه طول می کشد و می توان به واسطه آن به آسانی وضعیت شنوایی کودک را از لحاظ سالم یا مشکوک بودن مورد بررسی قرار داد. رئیس انجمن علمی شنوایی شناسی گفت: این تست از بدو تولد و در هر سنی قابل اجراست و اگر نتیجه این تست، کم شنوایی برای کودک باشد تست های دیگری انجام می شود تا مشخص شود که درصد کم شنوایی برای هر گوش چقدر است تا با توجه به شکل، مقدار و نوع کم شنوایی، خدمات درمانی و توانبخشی برای کودک انجام شود. جعفری، اهمیت انجام تست شنوایی شناسی از بدو تولد را قدرت صحبت کودک و برقرار کردن ارتباط کلامی با دیگران دانست و افزود: تنها مسیر برای ارتباط کلامی، گوش دادن و شنیدن به گفتار دیگران است. رئیس انجمن علمی شنوایی شناسی تصریح کرد: کودکان در سن ۳ تا ۵ سالگی که سن طلایی رشد گفتار و زبان به حساب می آید مسیر گوش دادن و شنیدن را به صورت ذاتی و فطری طی می کنند و این سن بهترین شرایط را برای گفتار کودک به وجود می آورد. استادیار دانشگاه علوم پزشکی ایران ادامه داد: اگر میزان شنوایی کودک در این محدوده سنی ارزیابی و کم شنوایی کودک آشکار نشود با عبور کودک از سن طلایی، استعداد فطری یادگیری اش از بین می رود و کودک نمی تواند به مهارت های ظریف گفتار و زبان دست پیدا کند؛ پس بهتر است خانواده ها به اهمیت تست شنوایی شناسی از بدو تولد در کودک خود توجه کنند.



مصرف آنتی بیوتیک ها باعث کاهش ترشح شیر نمی شود

عضو هیات مدیره انجمن ترویج تغذیه با شیر مادر با رد این باور غلط از سوی برخی افراد که مصرف آنتی بیوتیک ها باعث کاهش ترشح شیر می شود، گفت: این موضوع پایه و اساس علمی ندارد، مادر می تواند در ابتدا کودک خود را شیر بدهد، بعد دارو مصرف کند.

دکتر مینو فروزانی در گفت و گو با خبرنگار ایسنا منطقه علوم پزشکی تهران، گفت: برخی از پروتئین ها و اسید آمینه هایی هستند که در بدن ما ساخته نمی شوند و حتما باید وارد بدن ما شوند تا در سلامت زندگی نوزاد موثر باشد. انواع اسید آمینه های ضروری یا پروتئین هایی که خاصیت ایمنی یا دفاع از سلامت بدن را بر عهده دارند کاملا در شیر مادر وجود دارد.

این متخصص تغذیه در ادامه افزود: نوع پروتئین، قند، کربوهیدرات و چربی موجود در شیر مادر بهترین نوع موادی است که در شیر وجود دارد؛ چربی شیر مادر اسید های چرب خاصی دارد که اساس تکامل سیستم عصبی مرکزی، حواس معین مثل بینایی، بویایی و شنوایی بوده و قادر به تبدیل یک نوزاد فاقد هر گونه مهارت به انواع مهارت های بعدی در زمینه زندگی است.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران با بیان اینکه بهترین کربوهیدرات موجود در شیر لاکتوز است، گفت: در شیر انسان بالا ترین میزان لاکتوز وجود دارد هر گونه ای هر چقدر در شیرش لاکتوز بیشتری وجود داشته باشد به همان اندازه تکامل آن موجود بالاتر و هوش و مغز بالاتری دارد، به عبارت دیگر تنها در شیر انسان است که ۷ گرم در ۷ سی سی لاکتوز وجود دارد.

عضو هیات مدیره انجمن ترویج تغذیه با شیر مادر با رد این باور غلط از سوی مردم که مصرف آنتی بیوتیک ها باعث کاهش ترشح شیر می شود، گفت: این موضوع پایه و اساس علمی ندارد، مادر می تواند در ابتدا کودک خود را شیر بدهد، بعد دارو مصرف کند، استفاده از آنتی بیوتیک هیچ تاثیری بر کاهش ترشح پرولاکتین و تولید شیر ندارد.

مهمترین فواید شیردهی برای مادر پیشگیری از سرطان پستان و کمبود آهن است در ادامه دکتر سوسن پارسای متخصص تغذیه با تاکید بر ضرورت توجه جدی و همه جانبه تمام آحاد جامعه بر ترویج تغذیه با شیر مادر گفت: شیرخوارانی که از شیر مادر

تغذیه می کنند علاوه بر اینکه در آنها خطر ابتلا به بیماری هایی همچون دیابت بزرگسالی کاهش می یابد از نظر روانی نیز رفتاری متعادل تر دارند.

این متخصص تغذیه در ادامه افزود: چربی های موجود در شیر مادر بر تکامل مغز کودک به خصوص در شش ماه نخست و تا سه سالگی و پس از آن بسیار تاثیرگذار است.

عضو هیئت مدیره انجمن علمی تغذیه کودکان ایران با اشاره به اینکه تغذیه با شیر مادر حق هر مادر و کودک است، تصریح کرد: کودکانی که با شیر مادر تغذیه می کنند سالم تر هستند، بنابراین کودکانی که کمتر در معرض بیماری قرار می گیرند باعث می شوند که خانواده آنها نیز از سلامت بیشتری برخوردار شود.

دکتر پارسای با تاکید بر اینکه مهمترین نگاه ما نه تنها در این هفته بلکه در تمامی روزهای سال این است که یک پیام را به مردم برسانیم، گفت: تغذیه با شیر مادر برای کودک و مادر بسیار سودمند است که تاثیرات آن با رشد کودک بیشتر نمایان می شود.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اینکه مهمترین فواید شیردهی برای مادر پیشگیری از سرطان پستان و کمبود آهن است، گفت: شیردهی باعث برقراری ارتباطی بهینه بین مادر و فرزند شده، در اثر می کردن شیر توسط کودک و مادر هورمون اکسی توسین، عشق و علاقه بوجود می آید.

دکتر پارسای یادآور شد: کودکی که از شیر خشک تغذیه می کند هرگز این عشق را دریافت نمی کند و مادر به هیچ وجه نمی تواند این نوع عشق و علاقه را به کودک منتقل کند و در نهایت مادر نیز از این احساس تعادل روانی محروم می شود.

وی با تاکید بر اهمیت حمایت رسانه ها به عنوان بهترین پیام رسان در سطح جامعه گفت: تهیه کنندگان فیلم ها باید از پرداختن به موضوعاتی که حتی به صورت غیرمستقیم شیر خشک را تبلیغ می کنند، بطور جدی خودداری کنند.

دکتر پارسای تصریح کرد: بهتر است در پیام هایی که هنگام پخش برنامه به عنوان زیرنویس به نظر بینندگان می رسد، اهمیت تغذیه با شیر مادر و تاثیرات شگفت انگیز آن بر سلامتی جامعه یادآوری شود. انتهای پیام

کد خبر: ۹۶۴۶۲۲۰

اخبار مرتبط:

✓ شبکه ایران: مصرف آنتی بیوتیک ها باعث کاهش ترشح شیر نمی شود