

# بولتن روزانه

روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و  
خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی

گزیده اخبار خبرگزاریها، روزنامه ها، سایت های اطلاع رسانی و دولت

بهداشتی  
شهید  
بهداشتی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی



## عناوین اخبار

روزنامه ها و نشریات داخلی

جام جم: سبد غذای خانواده بی تخم مرغ نماند

خبرگزاری های داخلی

ایکنا: همایش اخلاق حرفه ای و حقوق سلامت برگزار می شود

باشگاه خبرنگاران جوان: آندوسونوگرافی در پیش بینی نحوه درمان مؤثر است

باشگاه خبرنگاران جوان: سازمان های بیمه گر متعهد به پرداخت به پزشکان تمام وقت اعضای هیات علمی به صورت ۲ کا هستند

فارس: هیچ ملتی به اندازه ایران در علوم پزشکی سهم ندارد/ طب سنتی باید اسلامی-ایرانی خوانده شود

مهر: برگزاری جشنواره خیریه از سوی دانشجویان علوم پزشکی شهید بهشتی

مهر: مراجعه ۸۸ هزار نفر به اورژانس بیمارستان ۱۵ خرداد ورامین

مهر: تلخ و شیرین مصرف شیرینی جات در کشور

سایت خبری و اطلاع رسانی

سلامت نیوز: چرا باید مصرف شیرینی را محدود کنیم؟

شفا آنلاین: آب معدنی چه تفاوتی با آب آشامیدنی دارد؟

شفا آنلاین: بیمارستان مفید در آیینہ تاریخ



منبع: ایکننا

گروه: اجتماعی

تاریخ خبر: ۱۳۹۴/۰۷/۱۸



## همایش اخلاق حرفه ای و حقوق سلامت برگزار می شود

محمود عباسی، رئیس مرکز تحقیقات حقوق و اخلاق پزشکی وابسته به دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در گفت و گو با خبرگزاری بین المللی قرآن(ایکننا) از برگزاری همایش دو روزه اخلاق حرفه ای و حقوق سلامت در اواخر هفته جاری خبر داد.

وی عنوان کرد: با توجه به نیاز پزشکان مبنی بر آگاهی از مبانی حقوق و اخلاق حرفه ای پزشکی در نظام سلامت، این مرکز با همکاری دانشگاه علوم پزشکی گلستان همایش دو روزه «اخلاق حرفه ای» و حقوق سلامت را طی روزهای چهارشنبه ۲۲ و پنجشنبه ۲۳ مهرماه در دانشگاه علوم پزشکی گلستان برگزار می کند.

عباسی، اخلاق در آموزش؛ اخلاق در پژوهش؛ خطاهای پزشکی و مسئولیت های ناشی از آن؛ حقوق بیماران در آیین نامه حقوق اسلامی؛ پیشگیری از قصور پزشکی و مسئولیت پزشکی در قانون مجازات اسلامی را از جمله مهمترین موضوعات این سمینار دو روزه عنوان کرد.

به گفته وی، رضایت، براءت و تاثیر آن بر مسئولیت های پزشکی همچنین تخلفات انتظامی پزشکی و مجازات های آن از جمله مباحثی است که در سمینار اخلاق حرفه ای و حقوق سلامت مورد بحث قرار می گیرند.

کد خبر: ۲۵۸۲۶۹۶۵

اطلاعات تکمیلی:

جهت گیری:

رتبه:

گروه اختصاصی: تحقیقات و فناوری



منبع: جام جم

گروه: صفحه اصلی

تاریخ خبر: ۱۳۹۴/۰۷/۱۶



## سبب غذای خانواده بی تخم مرغ نماند

یکی از مهم ترین ویژگی های تخم مرغ در پروتئین موجود در آن است . این پروتئین شامل تمام اسید آمینه های ضروری برای بدن انسان است و با توجه به قابلیت های بالای جذب آن نسبت به دیگر منابع پروتئینی نظیر لبنیات و گوشت ها، غنی تر به نظر می رسد . عمده این پروتئین در قسمت سفیده آن قرار دارد، اما برخلاف باور عمومی، زرده تخم مرغ نیز حدود ۴۰ درصد از این ماده حیاتی را در خود دارد. علاوه بر آن، زرده تخم مرغ سرشار از چربی های غیر اشباع و امگا ۳ است که برای سلامت قلب مفید بوده و منبعی غنی برای انرژی به شمار می رود. همچنین مواد مغذی دیگری نظیر ریبولوین، ویتامین های D و B۱۲ ، کولین و سلنیوم نیز از دیگر ترکیبات موجود در آن هستند که به ارزش غذایی اش اضافه می کنند. یکی از نگرانی های شایع بین مردم احتیاط در مصرف تخم مرغ به سبب جلوگیری از بالا رفتن کلسترول است . باید بدانید گرچه زرده تخم مرغ حاوی مقادیری کلسترول است، اما این مقدار، تفاوت چندانی با میزان کلسترول در دیگر منابع نظیر گوشت و لبنیات ندارد و در برخی موارد کمتر نیز هست، لذا با توجه به میزان نیازی که بدن به کلسترول دارد، مصرف هفتگی چهار تا پنج عدد تخم مرغ در جیره غذایی افراد هیچ خطری برای افزایش چربی خون آنها ندارد. مصرف تخم مرغ در کنار منابع فقیر از پروتئین نظیر نان، برنج یا ترکیب آن در تهیه کوکو با سیب زمینی موجب فرآوری یک غذای کامل از نظر انرژی و مواد مغذی برای افراد می شود. همچنین تخم مرغ با توجه به خواص تغذیه ای که دارد جزو خوراکی های توصیه شده برای ورزشکاران و نیز کودکان و نوجوانان در حال رشد است . البته مانند هر غذای دیگری، تخم مرغ آب پز شده از لحاظ سلامت بر نوع سرخ شده آن ارجحیت دارد.

دکتر محمد هاشمی

دبیر انجمن پیشگیری و درمان چاقی ایران

کد خبر: ۲۵۶۲۷۰۷۴

اطلاعات تکمیلی:

گروه اختصاصی: تحقیقات و فناوری

رتبه:

جهت گیری:



منبع: باشگاه خبرنگاران جوان

گروه: صفحه اصلی

تاریخ خبر: ۱۳۹۴/۰۷/۱۵

## آندوسونوگرافی در پیش بینی نحوه درمان مؤثر است

به گزارش خبرنگار حوزه بهداشت و درمان گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، دکتر حمید اسدزاده در مراسم افتتاحیه این کارگاه در بیمارستان رضوی مشهد گفت: هزینه های وارد کردن این دستگاه بسیار زیاد است و در حال حاضر، ۳۰ دستگاه آندوسونوگرافی در ایران وجود دارد که حدود ۴۰ پزشک متخصص با این دستگاه ها کار می کنند. دکتر اسدزاده با بیان اینکه روش آندوسونوگرافی در نحوه ی درمان آینده نگری پزشک بسیار مؤثر است، اظهار کرد: تفکر برگزاری چنین نشست علمی در اتاق فکر مرکز تحقیقات گوارش و کبد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تهران طراحی شد و بستر اجرایی آن در فضای بیمارستان فوق تخصصی رضوی فراهم شد. وی افزود: در این کارگاه بین المللی علاوه بر ارائه مباحث تئوریک، مباحث عملی به صورت تخصصی و به شکل علمی بر روی مولاژها و نمونه های غیر انسانی ارائه می شود. دکتر اسدزاده خبر داد: در این کنگره ۱۰ نفر از اساتید بین المللی شامل سه متخصص از آمریکا، ۵ نفر از کشورهای اروپایی و همچنین یک نفر از کشور لبنان و یک نفر از هند که صاحب نظر، دارای مدارک معتبر بین المللی و نیز جوایز هستند، حضور دارند. وی در پایان در خصوص هزینه های احتمالی این روش تشخیصی اظهار کرد: تعرفه ی وزارت خانه برای انجام آندوسونوگرافی ۵۰ درصد بیشتر از هزینه های آندوسکوپی است و در برخی موارد مشمول بیمه است، اما متأسفانه مراکز درمانی دولتی شرق کشور از وجود دستگاه های پیشرفته ی آندوسونوگرافی بی بهره اند و بیمارستان رضوی در این میان فرصتی مناسب را برای درمان بیماران در این ناحیه و هم چنین در راستای درمان بیماران غیرایرانی در حوزه ی گردشگری سلامت ایفا می کند. انتهای پیام/

کد خبر: ۲۵۴۷۴۶۰۶

اطلاعات تکمیلی:

جهت گیری:

رتبه:

گروه اختصاصی: تحقیقات و فناوری



منبع: باشگاه خبرنگاران جوان

گروه: صفحه اصلی

تاریخ خبر: ۱۳۹۴/۰۷/۱۸

## سازمان های بیمه گر متعهد به پرداخت به پزشکان تمام وقت اعضای هیات علمی به صورت ۲ کا

### هستند

به گزارش خبرنگار حوزه بهداشت و درمان گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، دکتر ایرج حریرچی قائم مقام وزیر بهداشت ضمن اعلام این خبر گفت: مطابق بخشنامه دولت و مصوبه شورای عالی بیمه به شماره ۷۴۴۵۰ ت ۵۰۹۸۲ مورخ ۱/۷/۹۳، سازمان بیمه سلامت ایرانیان شروع به اجرای این مصوبه کرده است و سایر سازمان های بیمه گر نیز قاعداً و قانوناً از مصوبه دولت و شورای عالی بیمه تبعیت خواهند کرد. وی با تأکید بر این که وزارت بهداشت خود را متعهد می داند که تا حصول نتیجه و اجرای کامل قانون، پیگیری لازم را انجام دهد، گفت: همچنین هیاتی از سوی رییس جمهور برای حل مشکلات مربوط به بیمه های درمانی مامور شده است. قائم مقام وزیر بهداشت ادامه داد: همچنین با نظر مثبت و مبتنی بر قانون دکتر ربیعی وزیر محترم تعاون، کار و رفاه اجتماعی، تمامی مصوبات شورای عالی بیمه و هیئت دولت در مورد تعرفه های درمانی عیناً اجرایی خواهد گردید. دکتر حریرچی افزود: تمام دانشگاه ها و بیمارستان های تابعه وزارت بهداشت هم مطابق با موارد ابلاغ مصوبات دولت در این زمینه اقدامات لازم را انجام خواهند داد. انتهای پیام /۱

کد خبر: ۲۵۸۲۳۵۶۰



## هیچ ملتی به اندازه ایران در علوم پزشکی سهم ندارد / طب سنتی باید اسلامی-ایرانی خوانده شود

به گزارش خبرگزاری فارس از مشهد، علی اکبر ولایتی دقایقی پیش در اولین کنگره بین المللی طب مکمل و جایگزین که در هتل پارس مشهد برگزار شد با اشاره به قدمت طب در ایران، اظهار کرد: تمام علوم از جمله علم پزشکی از جایی شروع شده تا به طب امروز رسیده است.

رئیس طب سنتی فرهنگستان علوم پزشکی تاکید کرد: همانگونه که در ریاضی و سایر علوم، سنتی بودن مطرح نمی شود در پزشکی نیز این سنتی بودن نباید عنوان شود.

ولایتی ادامه داد: این سوغات غرب است که بخشی از دانش های گذشته کنار گذاشته شده و دانش های جدید جایگزین آن می شود.

مشاور مقام معظم رهبری خاطرنشان کرد: هیچ ملتی به اندازه ملت ایران، چه در تمدن اسلامی و چه در تکامل علوم پزشکی سهم ندارد.

ولایتی با بیان اینکه همخوانی و تعامل طب سنتی ایران با طب نوین از تعریف سلامتی آغاز می شود، افزود: برخلاف آنچه تصور می شود، طب سنتی پیشرفته تر از طب نوین به سلامتی و بیماری نگاه می کند.

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با تاکید بر اینکه طب سنتی باید طب اسلامی-ایرانی خوانده شود، یادآور شد: همانگونه که ریاضی و شیمی سنتی و مدرن ندارد، علم پزشکی نیز قدیم و جدید ندارد و این دو مکمل یکدیگر هستند.

وی با اشاره به اینکه طب سنتی به دو گروه نظری و عملی تقسیم می شود، ادامه داد: در سته ضروریه به سلامت جسم و جان تصریح شده و سایر مسائل مربوط به حفظ و اعاده سلامتی در بخش اسباب غیر ضروریه است.

ولایتی ادامه داد: هوا، خوردنی و آشامیدنی، خواب و بیداری و حرکت و سکون نفسانی عوامل ضروری برای حیات هستند.

مشاور مقام معظم رهبری با تاکید بر اینکه در تعریف طب سنتی باید تجدید نظر کرد، گفت: به جای طب سنتی باید طب اسلامی و ایرانی بگوییم.

وی افزود: تا می گوئیم طب سنتی و مدرن، عده ای گمان می کنند سنتی بودن مربوط به گذشته است و امروز زمان مدرن بودن رسیده در صورتی که اینگونه نیست.

ولایتی خاطرنشان کرد: در طب اسلامی و ایرانی، مهمترین مشخصه، تقدم بهداشت بر درمان و پیشگیری از بیماری ها است.

انتهای پیام/۳۱۳۸/غ/۳۰/پو ۳۰۰۲

کد خبر: ۲۵۶۶۸۵۹۲





منبع: مهر

گروه: و دانشگاه

تاریخ خبر: ۱۳۹۴/۰۷/۱۷



## برگزاری جشنواره خیریه از سوی دانشجویان علوم پزشکی شهید بهشتی

به گزارش خبرنگار مهر، این خیریه، در سطح دانشکده های توانبخشی، پیراپزشکی، داروسازی، سلامت، ایمنی و محیط زیست، بهداشت، علوم تغذیه و صنایع غذایی، دندانپزشکی، پرستاری و مامایی، پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در روزهای ۱۱ تا ۲۱ مهرماه برگزار می شود.

فروش کتاب، زیورآلات، اسباب بازی، صنایع دستی و هنرهای تجسمی، محصولات حامی محیط زیست، اغذیه، کشیدن کاریکاتور و برگزاری مسابقات فرهنگی گوشه ای از برنامه های خیریه باران بهشتی است.

علاوه بر برنامه های خیریه، شب شعر حافظ شناسی توسط کانون ادبی، اجرای نمایشنامه خوانی و برگزاری تئاتر توسط کانون نمایش و کنسرت موسیقی توسط کانون نوا برگزار شده و عواید حاصل از این برنامه، صرف حمایت از کودکان معلول جسمی، حرکتی خواهد شد.

کد خبر: ۲۵۷۴۴۶۹۵

اطلاعات تکمیلی:

گروه اختصاصی: آموزشی

رتبه:

جهت گیری:



منبع: مهر

گروه: تهران

تاریخ خبر: ۱۳۹۴/۰۷/۱۸



## مراجعه ۸۸ هزار نفر به اورژانس بیمارستان ۱۵ خرداد ورامین

به گزارش خبرنگار مهر، صبح شنبه علی فتحی رییس بیمارستان ۱۵ خرداد ورامین در جلسه بررسی مشکلات درمانی شهرستان قرچک که با حضور مسعود مرسل پور فرماندار قرچک و محمد تقی خسروانی مقدم مدیر کل تامین اجتماعی استان تهران برگزار شد، اظهار داشت: بیمارستان ۱۵ خرداد که زیر نظر سازمان تامین اجتماعی به فعالیت می پردازد، نقش مهمی در حوزه بهداشتی و درمانی جنوب شرق استان تهران ایفا می کند. وی افزود: امروز بیمارستان ۱۵ خرداد به مردم شهرستان های ورامین، پیشوا، قرچک و نقاط همجوار خدمت رسانی می کند اما شهرستان های جنوب شرق استان تهران از داشتن امکانات درمانی متناسب با نیازها محروم است.

فتحی ادامه داد: بیمارستان ۱۵ خرداد ورامین به دلیل حجم بالای مراجعه کنندگان نمی تواند به تمامی نیازها پاسخ دهد چرا که استانداردهای درمانی این بیمارستان یک ششم است.

وی با اشاره به این نکته که بخش اورژانس بیمارستان ۱۵ خرداد یکی از پر حجم ترین مراکز این بیمارستان محسوب می شود، گفت: بیش از ۸۸ هزار نفر به اورژانس این بیمارستان در سال گذشته مراجعه کردند.

کد خبر: ۲۵۸۲۴۶۲۰

اطلاعات تکمیلی:

جهت گیری:

رتبه:

گروه اختصاصی: درمان



منبع: مهر

گروه: تغذیه

تاریخ خبر: ۱۳۹۴/۰۷/۱۸

## تلخ و شیرین مصرف شیرینی جات در کشور

به گزارش خبرگزاری مهر، منصور رضایی متخصص تغذیه و رژیم درمانی در برنامه «فراسو» در پاسخ به این پرسش که آیا شیرینی جات فقط شامل مواد قندی می شوند، گفت: شیرینی جات از جمله پرمصرف ترین مواد غذایی هستند که علاوه بر قندها یا کربوهیدرات ها از چربی ها و همچنین به میزان کمی پروتئین ها و لبنیات هم تشکیل شده اند. شیرینی جات به عنوان مواد غذایی پر کالری تلقی می شوند که امروزه مصرف آن رو به افزایش است.

وی در ادامه با بیان اینکه شیرینی جات فقط به شیرینی ها به همان مفهوم سنتی و همیشگی گفته نمی شود، افزود: امروزه طیف گسترده ایی از کربوهیدرات ها در بازار وجود دارند؛ موادی مثل بیسکویت ها، شکلات ها، آبنبات ها، کیک ها و کلوچه ها همگی شیرینی جات و در واقع همان کربوهیدرات ها هستند که پر مصرف می باشند که کودکان و نوجوانان نسبت به مصرف آن تمایل بیش تری دارند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در ادامه به مضرات مصرف شیرینی جات اشاره و بیان کرد: شیرینی جات از مواد غذایی پرکالری هستند که باعث چاقی و افزایش وزن می شوند. علاوه بر آن شیرینی جات به دلیل تشدید فضای اسیدی در دهان سبب تخریب و پوسیدگی دندانها خواهند شد. همچنین این مواد سبب تشدید رفلاکس که همان بازگشت اسید از معده به مری و ترش کردن است خواهند شد. در برخی منابع ذکر شده است که مصرف این مواد در افراد دارای افزایش ترشح اسید و همچنین التهاب معده سبب وخامت وضعیت معده افراد خواهد شد.

وی در پاسخ به این پرسش که آیا این باور درست است که مصرف شیرینی جات سبب ابتلای فرد به دیابت می شود؟، گفت: خیر، مصرف شیرینی جات سبب افزایش وزن و چاقی خواهد شد. این چاقی در افراد مستعد و دارای سابقه ژنتیکی زمینه ابتلا به دیابت را فراهم خواهد آورد.

رضایی در ادامه افزود: باید سعی کنیم کالری دریافتی از شیرینی را مصرف کنیم یا به اصطلاح بسوزانیم، بنابراین از تجمع مواد قندی در بدن جلوگیری کرده و دچار چاقی نشویم.

وی با اشاره به گرفتن رژیم آنی پس از مصرف شیرینی گفت: گرفتن رژیم آنی یک رفتار معمول است اما افراد باید دقت کنند که این رژیم های آنی تاثیری ندارند و

این که ما یک یا دو روز بعد از یک مهمانی کم بخوریم تاثیری در انرژی دریافتی ما ندارد. بهترین راه برای مصرف کالری و انرژی دریافتی از شیرینی جات ورزش است؛ به خصوص ورزش هوازی. ورزش های هوازی مثل پیاده روی تند راه اصلی مصرف انرژی است و در کنار آن سعی کنیم مصرف شیرینی جات ما به حداقل برسد یعنی در حد همان مهمانی ها و مراسمات خلاصه شود.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در ادامه افزود: در علم تغذیه هر ماده غذایی که بیش از حد مصرف شود مضر است، و ما باید سعی کنیم به جای مصرف شیرینی ها یا همان قندهای ساده از قندهای پیچیده استفاده کنیم؛ منظور از قندهای ساده همان کیکها و کلوچه ها و شیرینی ها است و منظور از قند های پیچیده همان شیرینی های طبیعی مانند خرما و کشمش و عسل است. فرایند هضم این قندها بیشتر طول می کشد و ما دیرتر احساس گرسنگی و افت قند خون می کنیم. البته در مصرف این قندها هم باید حد تعادل رعایت شود.

وی با اشاره به عادت کردن افراد به شیرینی خوردن افزود: معمولا پس از خوردن شیرینی جات در فرد احساس خوشایندی به وجود می آید که این احساس در نتیجه ترشح ماده ای به نام دوپامین در سطح مغز است. فرد برای تکرار این حس خوشایند به خوردن شیرینی عادت می کند و این فرمان توسط سلول های مغزی منتشر می شود، بنابراین افراد می گویند به خوردن شیرینی عادت دارند.

رضایی در پاسخ به این پرسش که برای مقابله با این عادت آیا راهی وجود دارد، بیان کرد: بله، اگر ذائقه خود را به خوردن مواد با مزه طبیعی عادت دهیم، ذهن ما نسبت به طعم گس سبزیجات عادت می کند. اگر سعی کنیم ذائقه کودکان مان را به طعم های سبزی و میوه عادت دهیم این کار راحت تر است.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در پایان اظهار کرد: هر فردی در هر سنی میتواند این تغییر را در ذائقه خودش به وجود بیاورد، بنابراین باید کم کم به غذاهای کم شیرین عادت کرد؛ مضاف بر اینکه شیرینی جات و قند ها می توانند در افراد احساس گرسنگی به وجود بیاورند بنابراین هم خود این مواد و هم پرخوری به دنبال مصرف شیرینی جات و دریافت کالری های مضاعف، باعث چاقی می شوند.

کد خبر: ۲۵۸۱۴۸۴۰

اطلاعات تکمیلی:

گروه اختصاصی: علمی

رتبه:

جهت گیری:

اخبار مرتبط:

✓ سلامت نیوز: تلخ و شیرین مصرف شیرینی جات در کشور



## چرا باید مصرف شیرینی را محدود کنیم؟

سلامت نیوز: شیرینی جات به عنوان مواد غذایی پر کالری تلقی می شوند که امروزه مصرف آن رو به افزایش است. منصور رضایی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در برنامه «فراسو» کاری از گروه تغذیه و سلامت شبکه رادیویی سلامت در پاسخ به این پرسش که آیا شیرینی جات فقط شامل مواد قندی می شوند؟، گفت: شیرینی جات از جمله پرمصرف ترین مواد غذایی هستند که علاوه بر قندها یا کربوهیدرات ها از چربی ها و همچنین به میزان کمی پروتئین ها و لبنیات هم تشکیل شده اند. شیرینی جات به عنوان مواد غذایی پر کالری تلقی می شوند که امروزه مصرف آن رو به افزایش است.

وی در ادامه با بیان این که شیرینی جات فقط به شیرینی ها به همان مفهوم سنتی و همیشگی گفته نمی شود، افزود: امروزه طیف گسترده ایی از کربوهیدرات ها در بازار وجود دارند؛ موادی مثل بیسکویت ها، شکلات ها، آبنبات ها، کیک ها و کلوچه ها همگی شیرینی جات و در واقع همان کربوهیدرات ها هستند که پر مصرف می باشند که کودکان و نوجوانان نسبت به مصرف آن تمایل بیش تری دارند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در ادامه به مضرات مصرف شیرینی جات اشاره و بیان کرد: شیرینی جات از مواد غذایی پرکالری هستند که باعث چاقی و افزایش وزن می شوند. علاوه بر آن شیرینی جات به دلیل تشدید فضای اسیدی در دهان سبب تخریب و پوسیدگی دندانها خواهند شد. همچنین این مواد سبب تشدید رفلاکس که همان بازگشت اسید از معده به مری و ترش کردن است خواهند شد. در برخی منابع ذکر شده است که مصرف این مواد در افراد دارای افزایش ترشح اسید و همچنین التهاب معده سبب وخامت وضعیت معده افراد خواهد شد.

وی در پاسخ به این پرسش که آیا این باور درست است که مصرف شیرینی جات سبب ابتلای فرد به دیابت می شود؟، گفت: خیر، مصرف شیرینی جات سبب افزایش وزن و چاقی خواهد شد. این چاقی در افراد مستعد و دارای سابقه ژنتیکی زمینه ابتلا به دیابت را فراهم خواهد آورد.

رضایی در ادامه اشاره کرد: باید سعی کنیم کالری دریافتی از شیرینی را مصرف کنیم یا به اصطلاح بسوزانیم، بنابراین از تجمع مواد قندی در بدن جلوگیری کرده و دچار چاقی نشویم.

وی با اشاره به گرفتن رژیم آنی پس از مصرف شیرینی گفت: گرفتن رژیم آنی یک رفتار معمول است اما افراد باید دقت کنند که این رژیم های آنی تاثیری ندارند و این که ما یک یا دو روز بعد از یک مهمانی کم بخوریم تاثیری در انرژی دریافتی ما ندارد. بهترین راه برای مصرف کالری و انرژی دریافتی از شیرینی جات ورزش است؛ به خصوص ورزش هوازی. ورزش های هوازی مثل پیاده روی تند راه اصلی مصرف انرژی است و در کنار آن سعی کنیم مصرف شیرینی جات ما به حداقل برسد یعنی در حد همان مهمانی ها و مراسمات خلاصه شود. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در ادامه افزود: در علم تغذیه هر ماده غذایی که بیش از حد مصرف شود مضر است، و ما باید سعی کنیم به جای مصرف شیرینی ها یا همان قندهای ساده از قندهای پیچیده استفاده کنیم؛ منظور از قندهای ساده همان کیکها و کلوچه ها و شیرینی ها است و منظور از قند های پیچیده همان شیرینی های طبیعی مانند خرما و کشمش و عسل است. فرایند هضم این قندها بیشتر طول می کشد و ما دیرتر احساس گرسنگی و افت قند خون می کنیم. البته در مصرف این قندها هم باید حد تعادل رعایت شود.

وی با اشاره به عادت کردن افراد به شیرینی خوردن افزود: معمولاً پس از خوردن شیرینی جات در فرد احساس خوشایندی به وجود می آید که این احساس در نتیجه ترشح ماده ای به نام دوپامین در سطح مغز است. فرد برای تکرار این حس خوشایند به خوردن شیرینی عادت می کند و این فرمان توسط سلول های مغزی منتشر می شود، بنابراین افراد می گویند به خوردن شیرینی عادت دارند.

رضایی در پاسخ به این پرسش که برای مقابله با این عادت آیا راهی وجود دارد؟، بیان کرد: بله، اگر ذائقه خود را به خوردن مواد با مزه طبیعی عادت دهیم، ذهن ما نسبت به طعم گس سبزیجات عادت می کند. اگر سعی کنیم ذائقه کودکان مان را به طعم های سبزی و میوه عادت دهیم این کار راحت تر است.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در پایان اظهار کرد: هر فردی در هر سنی میتواند این تغییر را در ذائقه خودش به وجود بیاورد، بنابراین باید کم کم به غذاهای کم شیرین عادت کرد؛ مضاف بر اینکه شیرینی جات و قند ها می توانند در افراد احساس گرسنگی به وجود بیاورند بنابراین هم خود این مواد و هم پرخوری به دنبال مصرف شیرینی جات و دریافت کالری های مضاعف، باعث چاقی می شوند.

کد خبر: ۲۵۸۲۳۲۳۹

اطلاعات تکمیلی:

گروه اختصاصی: علمی

رتبه:

جهت گیری:



## آب معدنی چه تفاوتی با آب آشامیدنی دارد؟

به گزارش شفا آنلاین، یازده برند آب معدنی که به دلیل عدم رعایت اصول بهداشتی خط تولید آنها متوقف شده بود بعد از اصلاح فرایند تولید مطابق با استانداردهای سازمان غذا و دارو طی این هفته و هفته آینده به بازار مصرف عرضه خواهند شد. آب بسته بندی "دماوند" نیز از جمله این برندهاست که البته فقط به عنوان آب آشامیدنی بعد از انجام اصلاحات لازم مجوز تولید گرفته است و مجوز آب معدنی این برند لغو شده است. در این رابطه رسول دیناروند رئیس سازمان غذا و دارو در توضیح عرضه مجدد آب بسته بندی "دماوند" به تسنیم گفت: پروانه آب معدنی "دماوند" دیگر تعلیق شده است و امکان تولید نخواهد داشت. ولی مشکل آب آشامیدنی "دماوند" حل شده است و انشالله به زودی امکان تولید خواهد یافت. استاندارد بودن کفایت نمی کند/انتقاد از مداخله نادرست استاندارد در این رابطه رسول دیناروند، معاون وزیر بهداشت و رئیس سازمان غذا و دارو معاون وزیر بهداشت ضمن انتقاد از مداخله نادرست استاندارد، اظهار داشت: متولی سلامت فرآورده های خوراکی و آشامیدنی، سازمان غذا و داروی وزارت بهداشت است. رئیس سازمان غذا و دارو گفت: اکثر تولید کنندگان آب های معدنی و آشامیدنی که در شهریور ماه با حکم سازمان غذا و دارو خطوط تولیدی آنها متوقف شده بود اصلاحات لازم را انجام دادند و به تدریج با توجه به نتایج بازرسی های به عمل آمده و آزمایش های جدید، امکان ورود به بازار را خواهند یافت. وی ضمن انتقاد از مداخله نادرست استاندارد، اظهار داشت: متولی سلامت فرآورده های خوراکی و آشامیدنی، سازمان غذا و داروی وزارت بهداشت است و استاندارد بودن یک فرآورده برای سالم بودن آن کفایت نمی کند. دیناروند خاطرنشان کرد: شرکت "آب معدنی دماوند" هم موظف شده است که اصلاحات لازم را انجام دهد که خوشبختانه با توجه به همکاری های واحد مذکور بزودی امکان تولید و توزیع فقط آب آشامیدنی دماوند فراهم می شود. برند "دماوند" فقط می تواند آب آشامیدنی عرضه کننده چینی در این باره هدایت حسینی مدیرکل نظارت بر فرآورده های غذایی، آشامیدنی و آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو درباره برطرف شدن مشکل آب های بسته بندی عنوان کرد: با توجه به اصلاحات فنی و بهداشتی ای انجام شده در خطوط تولید شرکت دماوند و همچنین پیرو آزمایش های متعددی که بر روی محصولات آب آشامیدنی دماوند صورت گرفته است، این شرکت می تواند عرضه محصولات خود را به بازار آغاز کند. حسینی تصریح کرد: در حال حاضر

همه شرکت های آب معدنی و آشامیدنی توسط سازمان غذا و دارو به شدت مورد ارزیابی و پایش قرار می گیرند و آنهایی که دارای نواقصی بودند و مراتب به آنها اعلام شده بود در ضرب العجل باقی مانده نسبت به برطرف کردن مشکلات اقدامات لازم را انجام خواهند داد. تفاوت آب معدنی و آب آشامیدنی (Water Mineral) به آبی گفته می شود که از منبع آب به طور مستقیم و بدون هیچ تغییر و تحولی بسته بندی می شود. این آب بسته به شرایط جوی در فصول مختلف، دارای درصد املاح متفاوت است. به عبارت دیگر در فصول کم بارش دارای املاح بیشتر و در فصول بارش دارای املاح کمتر است. آب آشامیدنی (Drinking water): آب آشامیدنی آبی است که پس از استحصال از منبع آب، فرآوری شده و املاح و مواد موجود در آن کنترل می شود. املاح و مواد زائد گرفته می شود و پس از طی چند مرحله عاری از هرگونه باکتری و میکروب خواهد شد.

کد خبر: ۲۵۷۶۷۹۵۸

اخبار مرتبط:

✓ شفا آنلاین: آب معدنی چه تفاوتی با آب آشامیدنی دارد؟





منبع: شفا آنلاین

گروه: سلامت

تاریخ خبر: ۱۳۹۴/۰۷/۱۷

## بیمارستان مفید در آینه تاریخ

به گزارش شفا آنلاین، این مرکز درمانی پس از سال ها به وزارت بهداشت واگذار شد و در تیرماه سال ۱۳۶۵ تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی قرار گرفت. مرکز پزشکی آموزشی و درمانی کودکان مفید یکی از مراکز مهم علمی آموزشی و پژوهشی تخصصی، فوق تخصصی کودکان ایران است و علاوه بر تهران، پذیرای بیماران ارجاع شده از کل کشور و گاهی کشورهای اطراف است. از این بیمارستان روزانه به طور متوسط ۶۰۰ بیمار سرپایی و حدود ۵۰ بیمار بستری بهره مند می شوند. در سال ۱۳۸۹ با موافقت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، ساختمان سابق دانشکده پرستاری و مامائی در اختیار مرکز پزشکی، آموزشی و درمانی کودکان مفید قرار گرفت و سال ۱۳۹۰ این ساختمان با عنوان ساختمان اداری و پاراکلینیکی شناخته شد. این مرکز از ابتدای تاسیس تا کنون پذیرای کودکان و نوجوانان از ابتدای تولد تا سن زیر ۱۲ سال بوده است. بخش جراحی داخلی این بیمارستان دارای ۴۶ تخت و به ترتیب بخش گوارش، هماتولوژی و آنکولوژی و نوزادان دارای ۲۲ و ۲۴ و ۲۴ تخت هستند. سپید

کد خبر: ۲۵۷۴۰۴۵۱

اطلاعات تکمیلی:

گروه اختصاصی: درمان

رتبه:

جهت گیری:

## گزارش تفکیکی منابع

نام منبع	تعداد اخبار
جام جم	۱
ایکنا	۱
باشگاه خبرنگاران جوان	۲
فارس	۱
مهر	۳
سلامت نیوز	۱
شفا آنلاین	۲