

# 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 بهشتی  
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی



## عناوین اخبار

روزنامه ها و نشریات داخلی

خراسان: هفتمین جشنواره فرهنگی هنری «نفس»

خبرگزاری های داخلی

تسنیم: رضایت شغلی پرستاران و پیامدهای آن

دانشجو: گرمزدگی در کمین کودکان و پیران و بیماران قلبی / کودکان بیشترین فوتی های گرمزدگی

شبکه خبر: لیستی از مواد غذایی حاوی بیشترین و کمترین سموم

سایت خبری و اطلاع رسانی

دامپزشک: ردپای آفت کش ها در شیر و گوشت حیوانات / آبمیوه ها سموم بیشتری دارند!



## هفتمین جشنواره فرهنگی هنری «نفس»

اهدای عضو، اهدای زندگیهفتمین جشنواره فرهنگی هنری «نفس» به همت واحد فراهم آوری اعضای پیوندی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و با همکاری جمعیت حمایت از پیوند اعضای ایرانیان برگزار خواهد شد. آخرین فرصت ارسال آثار برای حضور در این جشنواره دهم مردادماه اعلام شده است.

[www.ehda.ir](http://www.ehda.ir)

کد خبر: ۹۳۵۴۳۶۳



## رضایت شغلی پرستاران و پیامدهای آن

عوامل بسیاری بر رضایت شغلی مؤثر هستند که از آن جمله می‌توان به سن، جنس، سابقه کار، وضعیت تاهل، وضعیت استخدام، نوع بخش، سمت شغلی، نوبت کاری، جو سازمانی و تفویض اختیار اشاره کرد. استقلال، اختیار و مشارکت در تصمیم‌گیری‌ها، اجزای حیاتی رضایت پرستاران در محیط کار است و باید که مسئولان با بهبود سبک‌های مدیریت رضایتمندی بیشتری را در میان کارکنان به وجود آورند. مطالعات نشان می‌دهند که در جوامع مختلف میزان رضایت شغلی پرستاران متفاوت است. با انجام پژوهش‌های در بیمارستان‌های تهران مشخص شد که ۴۳ درصد پرستاران از شغل خود راضی بودند. در این پژوهش مشخص شد هر چه فرد رضایت شغلی بیشتری داشته باشد، رفتار بهتری در محیط کار دارد. در مطالعه دیگری در بیمارستان‌های استان یزد مشخص شد ۸۳ درصد پرستاران رضایت شغلی متوسطی داشتند و از عواملی مانند امنیت شغلی، نحوه نظارت و سرپرستی، سیاست‌های مدیران و ارتباط شغل با زندگی رضایت متوسط داشتند. آنها از حقوق و مزایای بسیار نارضی و از چگونگی ارتباط با همکاران رضایت فراوانی داشتند. اخیراً نیز انجام پژوهش‌های دیگری در بیمارستان‌های شهر بابل نشان داد که پرستاران رضایت شغلی متوسطی داشتند. رضایت شغلی به ارائه خدمات پرستاری بهتر در مراقبت از بیماران و به تبع آن به رضایتمندی بیشتر بیماران منجر می‌شود. از سوی دیگر، نارضایتی پرستار سبب ایجاد چرخه معیوب در نظام بهداشت و درمان می‌شود به طوری که می‌تواند به کمبود نیروی پرستاری منجر شود. این خود سبب افزایش عوامل مرتبط با نارضایتی و فرسودگی شغلی مانند افزایش بار کاری و شیفت‌های ناخوشایند می‌شود. در همین راستا درک فرآیند رضایت شغلی برای جامعه‌سازمان مفید است، چون سبب ماندگاری بیشتر در سازمان و کیفیت بهتر فرآورده‌ها و نوآوری کارکنان می‌شود. نوآوری و خلاقیت سبب ارتقای سطح بهداشت روانی، رضایت شغلی کارکنان، افزایش انگیزش کاری کارکنان، پیدایش تحرک در سازمان و ارتقای بهره‌وری سازمان می‌شود.

به همین منظور شناخت عوامل مؤثر بر خلاقیتونوآوری افراد سازمان، می تواند کمک کند تاباقویت آنها، بستر مناسبی برای پرورشوتعالی سازمان فراهم شود. برای توسعه هر سازمان، نوآوریوخلایقت لازم استوبرای تحقق خلاقیت باید ابتدا شرایط لازمرافراموسپس بر موانع پیش رو غلبه کرد.

عوامل مختلفیدرایجاد خلاقیت مؤثر هستند کهدراین بین می توان به عوامل محیطی اشاره کرد. به طوری که محیط های پرنشاطوصمیمی، بازومستقلباروش های ابداعونوآوری رابطه مثبت دارد، اما درمحیط های بسته این رابطه منفی است. ازطرفی، عواملی چون صمیمیت، ملاحظه گری، نفوذوپویایی می توانند سبب خلاقیتونوآوری شوندونقطه مقابل آن عواملی چون فاصله گیری، بی علاقیوفقدان تعهد شغلی، تاکید بر تولید، مزاحمت، انگیزه کارکنانرا برای پیشرفت، خلاقیتونوآوری پایین می آورد ودرنتیجه کارکنان تلاش نمی کنند کهازخود خلاقیتونوآوری نشان دهند.

در همین راستا، برای اینکه کارکنان بتوانند خلاقیتازخود نشان دهند لازم است رضایت شغلی داشته باشند. امروزه سازمان های بهداشتیودرمانی نیز به خلاقیتونوآوری نیاز دارند. پرستار خلاق عملکرد بالینی بهتریدرهمه جنبه های مراقبتیازخود، بیمار، خانوادهوجامعه ارائه می دهد. خلاقیت فقط ایجاد تغییرات نیست بلکه خلاقیت ارزش هایبرانشان می دهدومی تواند به معنی ارزش جدید، تولیدوخدمات جدید، روش جدیدوراه های مشابه باشد.

برای طراحی آینده ایکهبتوان به کاردرآن ادامه داد، خلاقیت ضرورت دارد. خلاقیت به هر فردی امکان نوعی دستاورد جدید می دهدوبرای کار کردنبا دیگران، چارچوبیرافراهم می کند.

تحولات سال های اخیر نشان می دهند تنها سازمان هایی باقی می مانندکهپیشازوقوع تغییر، خودرا برای مقابلهباآن آماده کنند. خلاقیتونوآوری می تواند عامل برتریدرچنین شرایطی باشد.

در این میان رضایت شغلی نیروی حرکتی این بازوهارافراهم می آوردونارضایتیومقاومت کارکنانازموانع خلاقیتدرسازمان است. ایجاد خلاقیتدرافراد سبب ارائه راه حل بهتر برای مشکلات، به وجود آمدن فرصت هاواستفاده بهترازآنها، افزایش همکاری هاوپاسخگویی به تغییرات محیط اطراف می شود.

خلاقیتدرپرستاری بسیار مهم است وبااستفادهازخلاقیت های پرستاری می توان بسیاریازاقدامات پرستاریابه نحو بهتری انجام داد. این رویکرد به خصوصدربخش های کودکان ودرمواجههبایبیماران کم سن بسیار کمک کننده است. درواقعباخلاقیت می توان برای برطرف کردن ترس کودک تلاش کرد تا همکاری لازمدراجرای روش های درمانی داشته باشد.

استفادهازخلاقیتدراجرای روش های درمانی توسط پرستار، سبب آزارواذیت کمتر کودک می شودواین امر می تواند سبب رضایت بیماروهمراه همچنین دریافت بازخورد خوبازسوی بیماروخوانواده اش شودورشد حرفه ای پرستارراتسهیل کند.

با توجه به موارد مذکور، باید مسئولان در ارتقای رضایت شغلی پرستاران بکوشند تا آنان بتوانند از خود خلاقیت و نوآوری به‌تر و بیشتری داشته باشند. در پذیرش دانش‌جو در رشته پرستاری نیز باید تعمق بیشتری کرد تا علاقه مندان واقعی به این رشته جذب دانشگاه شده و ادامه تحصیل دهند.

دکتر فروزان آتش زاده شوریده، استادیار، مدیر گروه مدیریت دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی  
انتهای پیام /

کد خبر: ۹۳۶۴۶۲۲



منبع: دانشجو

گروه: علمی

تاریخ خبر: ۱۳۹۲/۰۵/۰۲

## گرمزدگی در کمین کودکان و پیران و بیماران قلبی / کودکان بیشترین فوتی های گرمزدگی

دکتر مسعود مردانی در گفت و گو با خبرنگار علمی «خبرگزاری دانشجو»، با بیان اینکه علت گرمزدگی افزایش بیش از حد درجه گرمای بدن است، افزود: افزایش دمای بدن تا ۴۱ و ۴۲ درجه مغایر حیات است که ناشی از تابش طولانی مدت آفتاب و افزایش دمای هوا است. گروه آسیب پذیر به مدت طولانی در مقابل آفتاب قرار نگیرند. گفت: کودکان، مردان و زنان پیر، بیماران قلبی و بیماران که داروهای تضعیف کننده مصرف می کنند در معرض گرمزدگی هوای کنونی کشور هستند و باید به مدت طولانی در معرض نور آفتاب قرار نگیرند. مردانی افزود: ضعف عمومی، سستی، بیهوش شدن، عرق فراوان، کم آبی بدن و خشکی دهان از علائم این بیماری است. گرمزدگی مرگ آفرین استرئیس بخش عفونی بیمارستان لقمان گفت: کسی که گرمزده می شود آب بدنش از دست می رود، به حالت شوک در می آید و حتی ممکن است جان خود را از دست بدهد. مردانی با اشاره به استفاده از روش های اورژانسی برای کسی که گرمزده می شود، گفت: فرد گرمزده را پاشویه کنید، یا دست و پایش را با آب بشویید و حتی بهتر است او را در یک ظرف حاوی آب یخ قرار دهید تا دمای بدنش تغییر کند. این استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه گرمزدگی به دو حالت خفیف و شدید رخ می دهد، اظهار داشت: کسی که به گرمزدگی خفیف مبتلا می شود با نوشیدن آب می تواند سلامت خود را به دست بیاورد اما کسی که به گرمزدگی شدید مبتلا می شود قادر به خوردن نیست و باید بهبود حال وی از روش های اورژانسی استفاده کرد و او را سریع به بیمارستان انتقال داد. مایعات بنوشید. مردانی با بیان اینکه کودکان در معرض خطر بیشتری برای مبتلا شدن به گرمزدگی هستند، افزود: بیشترین آمار مرگ و میر گرمزدگان مربوط به کودکان است. وی توصیه کرد: در این روزهایی که دمای هوا افزایش یافته از خنک کننده ها استفاده و مایعات به قدر کافی نوشیده شود.

کد خبر: ۹۳۵۹۹۸۱

اخبار مرتبط:

✓ دانشجو: گرمزدگی در کمین کودکان و پیران و بیماران قلبی / کودکان بیشترین فوتی های گرمزدگی



## لیستی از مواد غذایی حاوی بیشترین و کمترین سموم

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی شبکه خبر، خدیجه رحمانی گفت: «در مزارع کشاورزی و باغات در یک مرحله، از کودهای شیمیایی برای بهبود تغذیه ریشه گیاهان استفاده می شود و در مرحله دیگر از سموم و آفت کش ها برای جلوگیری از آسیب به محصولات مواد غذایی است.» وی افزود: «هدف استفاده از کودهای شیمیایی و آفت کش ها در هر دو مرحله، تولید مواد غذایی سالم است ولی از آنجایی که کاربرد آن در مقادیر زیاد و به صورت نادرستی است با توجه به ترکیبات شیمیایی آن، به عنوان سموم برای بدن محسوب می شوند به همین دلیل در اکثر کشورها به خصوص کشورهای اروپایی مطالعات متعددی در ارتباط با ارزیابی این مواد و حتی برنامه های پیش و نیز اثرات سو ☐ این مواد روی مصرف کننده انجام شده است.» ارتباط بین اثرات آفت کش ها با بروز بیش فعالی در کودکان این عضو هیات علمی انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور گفت: «یکی از مطالعاتی که اخیرا درباره بیش فعالی کودکان انجام شده است ارتباطی را بین مصرف مواد غذایی حاوی آفت کش ها با بیش فعالی کودکان بررسی کرده است که در این مطالعه نشان داده شده است مصرف این مواد عاملی برای مسمومیت کودکان و بروز بیش فعالی در آنها می باشد. این مطالعه در مجله آکادمی طب اطفال امریکا در سال ۲۰۱۰ منتشر شده است.» وی درباره جدیدترین مطالعه درباره ارتباط اثرات آفت کش ها روی بروز بیش فعالی در کودکان گفت: «یک مطالعه ملی از سال ۲۰۰۰ تا ۲۰۰۴ در بین کودکان ۸ تا ۱۵ ساله در امریکا انجام شده بود که در آن شاخص های بیش فعالی را با میزان متابولیت های ادراری آفت کش های ارگانوفسفات یا فسفات های آلی بررسی کرده بودند.» رحمانی افزود: «فرضیه این مطالعه این است که ترکیبات شیمیایی آفت کش ها و کودهای شیمیایی می تواند روی شیمی مغز اثر بگذارد و در این مطالعه این ارتباط به اثبات رسیده است.» وی گفت: «در ارتباط با آسیب های دیگری که ممکن است مصرف مواد غذایی حاوی سموم برای سلامتی در کوتاه مدت یا بلند مدت داشته باشد مطالعات جدید چیزی را به اثبات نرسانده است گرچه بحث آنها بر این است برای اثبات اثرات طولانی مدت آفت کش ها و سموم بر روی سلامتی نیاز به مطالعات بیشتری است و ممکن است متدولوژی تحقیق نیاز به پیشرفت داشته باشد.» این عضو هیات علمی انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور افزود: «مطالعات متعددی روی میزان



باقیمانده آفت کش ها در مواد غذایی انجام شده است. در این رابطه از طرف مسئولین ایمنی غذایی اروپا در سال ۲۰۱۰ گزارشی ارائه شد که براساس آن در بیش از ۹۷ درصد نمونه های مواد غذایی، میزان آفت کش ها حداکثر باقیمانده را دارا بوده و حتی برخی از مواد غذایی کمی بیش از حداکثر باقیمانده سموم را داشته اند. «باقیمانده سموم در ۱۲ ماده غذایی بیشتر استوی گفت:» در این گزارش، ۱۲ ماده غذایی حاوی بیشترین باقیمانده سموم مشخص شد که شامل: سیب، کرفس، گوجه فرنگی تزیینی، خیار، انگور، فلفل قرمز تند، هلو، توت فرنگی، اسفناج، برگ چغندر و فلفل قرمز شیرین بیشترین میزان باقیمانده سموم را دارا بوده اند. «مواد غذایی که در مواجهه با سموم سالمترند این کارشناس ارشد تغذیه افزود:» در گزارش ایمنی غذایی اروپا همچنین مواد غذایی را بررسی کردند که در مواجهه با سموم از نظر بافت مواد غذایی سالمتر محسوب می شوند مانند انواع پیازها، سیر، آناناس، مارچوبه، انبه، ذرت، نخود سبز، کیوی، کلم برگ، کلم بروکلی، بادجان و هندوانه. این مواد غذایی با توجه به ترکیباتی که دارند در مقابله با مواد شیمیایی و سموم مصون می مانند. «ردپای آفت کش ها در شیر و گوشت حیواناتعضوهیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی درباره باقیمانده سموم در واد غذایی حیوانی گفت:» مسئله اثرات سو □ باقیمانده سموم حتی در مواد غذایی حیوانی به دلیل تغذیه حیوانات از علوفه هایی که سم پاشی شده اند مطرح است. این مسئله در گوشت های پرچرب و حیواناتی که سن بالاتری دارند بیشتر مطرح است و دیده شده سموم در شیر و گوشت حیواناتی که از علوفه های حاوی سموم تغذیه کرده اند وجود دارد به همین دلیل سلامتی مصرف کنندگان این گوشت ها نیز در خطر است. «از استفاده همزمان مواد غذایی حاوی باقیمانده سموم بپرهیزدوی افزود:» در مجموع توصیه ما برای استفاده صحیح از مواد غذایی این است که سعی شود از مواد غذایی که اشاره شد حاوی سموم بیشتری است کمتر استفاده شود یا در کنار آن از مواد غذایی که سالم اشاره شده استفاده کنند. همچنین افراد از استفاده همزمان از مواد غذایی که بیشترین سموم را دارند خودداری کنند. «لزوم رعایت تنوع غذاییخدیجه رحمانی گفت:» یکی از توصیه های اصول صحیح تغذیه ای در بحث تغذیه سالم، رعایت تنوع غذایی و عدم استفاده زیاد یک ماده غذایی است. کارشناسان و متخصصان تغذیه به دو دلیل بحث تنوع را مطرح می کنند. اول اینکه هر ماده غذایی در هر گروه ممکن است حاوی مواد مغذی بیشتری نسبت به دیگر مواد باشد و یا بخشی از مواد و ویتامین ها را کمتر داشته باشد لذا وقتی فرد میزان مصرف یک ماده غذایی را بالا می برد، بدن وی ممکن است دچار عدم تعادل مواد در نتیجه کمبودها و یا دریافت اضافه مواد مغذی شود. «وی افزود:» برای اینکه در دریافت مواد مغذی و ویتامین ها و املاح و مواد معدنی تعادل برقرار شود باید حتما بحث تنوع غذایی رعایت شود. این مسئله بخصوص در مورد رژیم های تک غذایی اهمیت بیشتری دارد. به عنوان مثال برخی از افراد برای لاغر شدن به مصرف یک ماده غذایی مثل رژیم انگور روی می آورند که این روش از نظر اصول علم تغذیه کاملا رد شده است. «سموم طبیعی زیان

آور در برخی میوه ها و سبزیجاترسمانی در توضیح دلیل دوم توصیه کارشناسان تغذیه به رعایت تنوع غذایی، به سموم طبیعی موجود در خود میوه ها و سبزیجات اشاره کرد و گفت: «حتی برخی میوه ها و سبزیجات مقداری سموم طبیعی دارند ضمن اینکه سم پاشی میوه ها اثرات سو □ سموم را بالاتر می برد بنابراین مصرف زیاد این مواد غذایی به صورت مداوم، عوارض پایداری بر سلامت انسان برجای می گذارند بنابراین رعایت تنوع اهمیت بسیاری دارد.» چرا گرفتن پوست میوه ها ضروری است؟ وی افزود: «با وجودی که پوست میوه ها حاوی بیشترین مواد مغذی است اما به دلیل باقیماندن سموم در پوست میوه بهتر است به هنگام مصرف میوه ها حتما پوست میوه گرفته شود و در کنار آن از مواد غذایی که از نظر سموم نسبتا سالم هستند مصرف کنند.» آب میوه ها سموم بیشتری دارند این کارشناس ارشد تغذیه با تاکید براینکه باقیمانده سموم در آب میوه ها و عصاره آن بیشتر است، گفت: «به همین دلیل مصرف میوه به جای آب میوه توصیه می شود چرا که برای آب گیری میوه ها از تعداد بیشتری میوه استفاده می شود لذا ضمن از بین رفتن فیبر و ترکیبات مفید میوه، سموم بیشتری را وارد بدن خواهد کرد این مسئله بخصوص در رابطه با آب سیب نشان داده شده است لذا تاکید بر مصرف خود میوه است و همچنین از مصرف میوه های وارداتی در صورت امکان خودداری شود.»

کد خبر: ۹۳۶۴۹۷۱



## ردپای آفت کش ها در شیر و گوشت حیوانات / آرمیوه ها سموم بیشتری دارند!

به گزارش سلامت‌نیوز، خدیجه رحمانی گفت: «در مزارع کشاورزی و باغات در یک مرحله، از کودهای شیمیایی برای بهبود تغذیه ریشه گیاهان استفاده می‌شود و در مرحله دیگر از سموم و آفت کش ها برای جلوگیری از آسیب به محصولات مواد غذایی است.» وی ادامه داد: «هدف استفاده از کودهای شیمیایی و آفت کش ها در هر دو مرحله، تولید مواد غذایی سالم است ولی از آنجایی که کاربرد آن در مقادیر زیاد و به صورت نادرستی است با توجه به ترکیبات شیمیایی آن، به عنوان سموم برای بدن محسوب می‌شوند به همین دلیل در اکثر کشورها به خصوص کشورهای اروپایی مطالعات متعددی در ارتباط با ارزیابی این مواد و حتی برنامه های پایش و نیز اثرات و □ این مواد بر روی مصرف کننده انجام شده است.»

ارتباط بین اثرات آفت کش ها با بروز بیش فعالی در کودکان این عضو هیات علمی انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور گفت: «یکی از مطالعاتی که اخیرا درباره بیش فعالی کودکان انجام شده است ارتباطی را بین مصرف مواد غذایی حاوی آفت کش ها با بیش فعالی کودکان بررسی کرده است که در این مطالعه نشان داده شده مصرف این مواد عاملی برای مسمومیت کودکان و بروز بیش فعالی در آنها می باشد. این مطالعه در مجله آکادمی طب اطفال امریکا در سال ۲۰۱۰ به چاپ رسیده است.» وی در ادامه درباره جدیدترین مطالعه درباره ارتباط اثرات آفت کش ها بر روی بروز بیش فعالی در کودکان گفت: «یک مطالعه ملی از سال ۲۰۰۰ تا ۲۰۰۴ در بین کودکان ۸ تا ۱۵ ساله در امریکا انجام شده بود که در آن شاخص های بیش فعالی را با میزان بولیت های ادراری آفت کش های ارگانوفسفات یا فسفات های آلی بررسی کرده بودند.» رحمانی افزود: □»

فرضیه این مطالعه این است که ترکیبات شیمیایی آفت کش ها و کودهای شیمیایی می تواند بر روی شیمی مغز اثر بگذارد و در این مطالعه این ارتباط به اثبات رسیده است.» وی گفت: «در ارتباط با آسیب هایی دیگری که ممکن است مصرف مواد غذایی حاوی سموم برای سلامتی در کوتاه مدت یا بلند مدت داشته باشد مطالعات جدید چیزی را به اثبات نرسانده است گرچه بحث آنها بر این است برای اثبات اثرات طولانی مدت آفت کش ها و سموم بر روی سلامتی نیاز به مطالعات بیشتری است و ممکن است متدولوژی تحقیق نیاز به پیشرفت داشته باشد.» این عضو هیات علمی انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی

کشور ادامه داد: «مطالعات متعددی بر روی میزان باقیمانده آفت کش ها در مواد غذایی انجام شده است. در این رابطه از طرف مسئولین ایمنی غذایی اروپا در سال ۲۰۱۰ گزارشی ارائه شد که براساس آن در بیش از ۹۷ درصد نمونه های مواد غذایی میزان آفت کش ها حداکثر باقیمانده را دارا بوده و حتی برخی از مواد غذایی کمی بیش از حداکثر باقیمانده سموم را داشته اند.» باقیمانده سموم در ۱۲ ماده غذایی بیشتر استوی افزود: «در این گزارش، مواد غذایی حاوی بیشترین باقیمانده سموم مشخص شد ۱۲ که شامل: سیب، کرفس، گوجه فرنگی تزیینی، خیار، انگور، فلفل قرمز تند، هلو، توت فرنگی، اسفناج، برگ چغندر و فلفل قرمز شیرین بیشترین میزان باقیمانده سموم را دارا بوده است.» مواد غذایی که در مواجهه با سموم سالمترند این کارشناس ارشد تغذیه در ادامه گفت: «در گزارش ایمنی غذایی اروپا همچنین مواد غذایی را بررسی کردند که در مواجهه با سموم از نظر بافت مواد غذایی سالمتر محسوب می شوند مانند انواع پیازها، سیر، آناناس، مارچوبه، انبه، ذرت، نخود سبز، کیوی، کلم برگ، کلم بروکلی، بادنجان و هندوانه. این مواد غذایی با توجه به ترکیباتی که دارند در مقابله با مواد شیمیایی و سموم مصنوعی می مانند.» ردپای آفت کش ها در شیر و گوشت حیواناتعضوهیئت علمی دانشگاه لوم پزشکی شهید بهشتی درباره باقیمانده سموم بر در مواد غذایی حیوانی گفت: «مسئله اثرات سو □ باقیمانده سموم حتی در مواد غذایی حیوانی به دلیل تغذیه حیوانات از علوفه هایی که سم پاشی شده اند مطرح است. این مسئله در گوشت های پرچرب و حیواناتی که سن بالاتری دارند بیشتر مطرح است و دیده شده سموم در شیر و گوشت حیواناتی که از علوفه های حاوی سموم تغذیه کرده اند وجود دارد به همین دلیل سلامتی مصرف کنندگان این گوشت ها نیز در خطر است.» از استفاده همزمان مواد غذایی حاوی باقیمانده سموم بپرهیزیدوی گفت: «در مجموع توصیه ما برای استفاده صحیح از مواد غذایی این است که سعی شود از مواد غذایی که اشاره شد حاوی سموم بیشتری است کمتر استفاده شود یا در کنار آن از مواد غذایی که سالم اشاره شده استفاده کنند. همچنین افراد از استفاده همزمان از مواد غذایی که بیشترین سموم را دارند خودداری کنند.» لزوم رعایت تنوع غذاییخدیجه رحمانی ادامه داد: «یکی از توصیه های اصول صحیح تغذیه ای در بحث تغذیه سالم رعایت تنوع غذایی و عدم استفاده زیاد یک ماده غذایی است. کارشناسان و متخصصان تغذیه به دو دلیل بحث تنوع را مطرح می کنند. اول اینکه هر ماده غذایی در هر گروه ممکن است حاوی مواد مغذی بیشتری نسبت به دیگر مواد باشد و یا بخشی از مواد و ویتامین ها را کمتر داشته باشد لذا وقتی فرد میزان مصرف یک ماده غذایی را بالا می برد، بدن وی ممکن است دچار عدم تعادل مواد در نتیجه کمبودها و یا دریافت اضافه مواد مغذی شود.» وی افزود: «برای اینکه در دریافت مواد مغذی و ویتامین ها و املاح و مواد معدنی تعادل برقرار شود باید حتما بحث تنوع غذایی رعایت شود. این مسئله بخصوص در مورد رژیم های تک غذایی اهمیت بیشتری دارد. به عنوان مثال برخی از افراد برای لاغرشدن به مصرف یک ماده غذایی مثل رژیم انگور روی

می آورند که این روش از نظر اصول علم تغذیه کاملاً رد شده است. «سموم طبیعی زیان آور در برخی میوه ها و سبزیجاترسمانی در توضیح دلیل دوم توصیه کارشناسان تغذیه به رعایت تنوع غذایی، به سموم طبیعی موجود در خود میوه ها و سبزیجات اشاره کرد و گفت: «حتی برخی میوه ها و سبزیجات مقداری سموم طبیعی دارند من اینکه سم پاشی میوه ها اثرات سو ☐ سموم را بالاتر می برد بنابراین مصرف زیاد این مواد غذایی به صورت مداوم، عوارض پایداری بر سلامت انسان برجای می گذارند بنابراین رعایت تنوع اهمیت بسیاری دارد.» چرا گرفتن پوست میوه ها ضروری است؟ وی ادامه داد: «با وجودی که پوست میوه ها حاوی بیشترین مواد مغذی است اما به دلیل باقیمانده سموم در پوست میوه بهتر است به هنگام مصرف میوه ها حتماً پوست میوه گرفته شود و در کنار آن از مواد غذایی که از نظر سموم نسبتاً سالم هستند مصرف کنند.» آب میوه ها سموم بیشتری دارندوی با تأکید براینکه باقیمانده سموم در آب میوه ها و عصاره آن بیشتر است، گفت: «به همین دلیل مصرف میوه به جای آب میوه توصیه می شود چرا که برای آب گیری میوه ها از تعداد بیشتری میوه استفاده می شود لذا ضمن از بین رفتن فیبر و ترکیبات مفید میوه، سموم بیشتری را وارد بدن خواهد کرد این مسئله بخصوص در رابطه با آب سیب نشان داده شده است لذا تأکید بر مصرف خود میوه است و همچنین از مصرف میوه های وارداتی در صورت امکان خودداری شود.»

کد خبر: ۹۳۶۵۱۰۷