

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
روابط عمومی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی



تاریخ: ۱۳۹۳/۰۳/۲۱

بولتن خبری ۱۳۹۳/۳/۲۱

عناوین اخبار

خبرگزاری های داخلی

باشگاه خبرنگاران جوان: از آغاز "طرح تحول سلامت" میزان آمار زایمان طبیعی به ۵۰ درصد رسیده است

سایت خبری و اطلاع رسانی

تعامل: برای حفظ یُد نمک چه باید کرد؟



از آغاز "طرح تحول سلامت" میزان آمار زایمان طبیعی به ۵۰ درصد رسیده است

دکتر مسعود یآوری، معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در گفتگو با خبرنگار بهداشت و درمان باشگاه خبرنگاران با بیان اینکه ۸۰ تا ۹۰ درصد بسته های طرح تحول سلامت به جز بسته حمایت از بیماران صعب العلاج به طور کامل مستقر شده است، گفت: دلیل اجرای نشدن بسته حمایت از بیماران صعب العلاج این است که هنوز توسط وزارت بهداشت ابلاغ نشده است. وی ادامه داد: از زمان آغاز طرح بیش از ۵۰ بازرسی از بیمارستان های تحت پوشش دانشگاه انجام شده که میزان رضایتمندی مردم از ارائه خدمات بالا بوده است. یآوری خاطرنشان کرد: همچنین با رایگان بودن زایمان طبیعی میزان آمار زایمان طبیعی به ۵۰ درصد رسیده است. انتهای پیام/

کد خبر: ۱۵۸۲۹۶۱۵



منبع: تعامل

گروه: صفحه اصلی

تاریخ خبر: ۱۳۹۳/۰۳/۲۱

برای حفظ یدُ نمک چه باید کرد؟

چرا نمک ید دار؟ فریدون عزیزی، رئیس پژوهشکده غدد درون ریز و متابولیسم درباره مزایای استفاده از نمک یددار گفت: نمک یددار برای بیماران مبتلا به گواتر مفید است چرا که با مصرف نمک یددار، کمبود ید موجود در بدن این افراد جبران می شود.

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تصریح کرد: اگر افرادی که دچار بیماری گواتر هستند بخواهند از روش های دیگر برای کمبود ید استفاده کنند این روش ها اصولاً غیرعملی است مثلاً این افراد باید محصولات دریایی مثل ماهی را روزانه به میزان نیم کیلو تا آخر عمر مصرف کنند تا بتوانند ید مورد نیاز را تامین کنند که این امر عملی نیست.

عزیزی ادامه داد: مصرف نمک یددار به گونه ای است که فرد با مصرف مقدار کمی از آن در غذا می تواند هم نیاز تغذیه ای خود را برآورده کند و هم ید مورد نیازش را تامین کند. نمک به گونه ای است که فرد آن را نه زیاد می خورد و نه کم و می توان مقدار آن را هم کنترل کرد.

فربیا عبدالمنافی، کارشناس تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی کرمان گفت: نمک یددار تصفیه شده نمکی است که ناخالصی های نامحلول مانند فلزات سنگین و آهن، شن و ماسه طی فرآیندی در کارخانه حذف شده و ید به آن اضافه شده است.

عبدالمنافی افزود: نمک دریایی به علت داشتن ناخالصی های مختلف و حتی فلزات سنگین مثل سرب، جیوه، کادمیوم و یا آرسنیک خاصیت سرطان زایی داشته و مصرف مداوم آن در افراد سالم منجر به بروز ناراحتی های گوارشی، کلیوی، کبدی و حتی کاهش جذب آهن در بدن می شود.

این کارشناس تغذیه هشدار داد: مقدار مصرف نمک روزانه ۵ گرم است ولی در حال حاضر مصرف نمک در کشور ما بالا بوده و حدود ۲-۳ برابر مقدار توصیه شده سازمان جهانی

چگونه ید نمک را حفظ کنیم؟ عبدالمنافی ادامه داد: برای حفظ ید در نمک، باید نمک را دور از نور و رطوبت و در ظرف در بسته پلاستیکی، چوبی، سفالی و یا شیشه های رنگی و تیره نگهداری کرد و جهت اضافه کردن آن به غذا در زمان طبخ، نمک را در انتهای پخت اضافه نمود تا ید آن در حداکثر مقدار حفظ شود.

وی تصریح کرد: فقط نمک هایی قابل مصرف و مجاز هستند که شماره پروانه ساخت بر روی بسته بندی آنها درج شده باشد. دقت کنید که عبارت "نمک ید دار تصفیه شده" بر روی بسته بندی نمک درج شده باشد و از هر گونه نمک با عنوان "صادراتی صنعتی" که مصرف خوراکی ندارد و یا "نمک دریا" که ید کافی ندارد خودداری نمایید.

وی گفت: نگهداری و ذخیره نمک یددار بیش از یک سال، موجب از دست رفتن بخشی از ید آن می شود.

فریدون عزیزی، رئیس پژوهشکده غدد درون ریز و متابولیسم گفت: ید موجود در نمک در برابر نور، حرارت و حتی قرار گرفتن در معرض هوا حساس است و از بین می رود، بنابراین نمک ید دار باید در همان ظروف بسته بندی شده اولیه نگهداری شود.

فریدون عزیزی اظهار داشت: برای نگهداری نمک یددار باید از همان بسته اولیه که نمک در آن قرار دارد، استفاده کرد چرا که بسته بندی اولیه در مقابل نفوذ نور مقاومت است.

اگر نمک در نمکدان شیشه ای یا ظرفی قرار گیرد که نور از آن عبور می کند، مقدار ید موجود کاهش می یابد؛ همچنین اگر در ظرف نمک باز باشد، ید تبخیر شده و ارزش نمک یددار از بین می رود

رئیس پژوهشکده غدد درون ریز و متابولیسم گفت: اگر خواهان انتقال نمک به ظرف های دیگر هستید، باید نمک در ظرفی قرار گیرد که کاملاً از نور و حرارت به دور باشد چرا که این دو عامل باعث صدمه به ید موجود در نمک خواهد شد.

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تصریح کرد: اگر نمک در نمکدان شیشه ای یا ظرفی قرار گیرد که نور از آن عبور می کند، مقدار ید موجود کاهش می یابد؛ همچنین اگر در ظرف نمک باز باشد، ید تبخیر شده و ارزش نمک یددار از بین می رود.

عزیزی ادامه داد: اگر نمک دور از نور و حرارت قرار گیرد، میزان ید موجود در این نمک تا یک سال حفظ شده و قابل مصرف است.

رئیس پژوهشکده غدد درون ریز و متابولیسم گفت: اگر تمام این تمهیدات به کار برده شود، در استفاده از نمک یددار برای پخت و پز معمولی مقدار خیلی زیادی از ید محفوظ می ماند.
فرآوری: مریم مرادیان نیری

کد خبر: ۱۵۸۳۰۰۲۵

گزارش تفکیکی منابع

نام منبع	تعداد اخبار
باشگاه خبرنگاران جوان	۱
تعامل	۱