



کاهش سیستم ایمنی بدن و انرژی با حذف گوشت از برنامه غذایی

و به دلیل اینکه سیستم ایمنی کاهش پیدا می کند فرد هم در معرض بیماری های عفونی و هم در معرض سایر بیماری هایی که به نوعی با سیستم ایمنی ارتباط دارد قرار می گیرد.

خدیجه رحمانی در گفت و گو با سلامت نیوز گفت: «گوشت یکی از گروه های اصلی غذایی است که تامین کننده بخش عمده ای از مواد مغذی روزانه مورد نیاز بدن است که گروه گوشت شامل انواع گوشت ها اعم از گوشت های قرمز و گوشت سفید (شامل انواع گوشت پرندگان و گوشت حیوانات دریایی) می شود. علاوه بر گوشت، حبوبات و تخم مرغ (تخم انواع پرندگان) و همچنین مغزها به عنوان گروه گوشت تلقی می شود که قسمت عمده پروتئین بدن را تامین می کنند.»

وی گفت: «پروتئین برای ساخت ترکیبات پروتئینی بدن در بافت های مختلف مثل استخوان ها، عضلات، مفاصل، پوست، خون و همچنین ساخت هورمون ها و آنزیم ها مورد نیاز است.»

این کارشناس ارشد تغذیه ادامه داد: «با مصرف گروه گوشت علاوه بر دریافت پروتئین بدن مجموعه ای از مواد مغذی مانند برخی ویتامین های گروه B از جمله ویتامین B₁، ویتامین B₂، B₃، B₆، B₁₂ همچنین ویتامین E، روی، منیزیم و آهن را دریافت می کنیم.»

وی تاکید کرد: «پروتئین موجود در گوشت ها اعم از گوشت سفید و گوشت قرمز و تخم مرغ کامل ترین نوع پروتئین برای بدن است یعنی حاوی تمام اسیدهای آمینه ضروری بدن هم از نظر نوع اسید آمینه و هم از نظر مقدار اسید آمینه است که برای سنتز بافت ها ضروری است اما در مورد بقیه گروه گوشت ها یعنی مغزها و حبوبات باید گفت پروتئین این مواد کامل نیستند و ممکن است از نظر برخی از اسید آمینه های ضروری کمبود داشته و یا مقدار کافی نداشته باشد که بتواند رشد را تامین کند.»

عضو هیات علمی انستیتو تحقیقات تغذیه کشور تاکید کرد: «با توجه به اینکه پروتئین موجود در گوشت کامل ترین است اگر گوشت ها را از برنامه غذایی حذف کنیم در این صورت گروه های آسیب پذیر مثل کودکان، زنان باردار، زنان شیرده و سالمندان در معرض کمبود قرار می گیرند بنابراین حضور گوشت در برنامه غذایی آنها

ضروری تر است و اگر در برنامه غذایی خانواده ای گوشت وجود داشته باشد باید به این گروه اختصاص داده شود اما افراد بالغ و میانسال نیاز زیادی به گوشت ندارند و می توانند نیازهایشان را از سایر گروه های گوشتی تامین کنند.»

وی گفت: «تفاوتی که بین تخم مرغ و گوشت وجود دارد از نظر آهن هم است که در گوشت آهنی که وجود دارد به صورت هم است و جذب بسیار بالایی دارد و افرادی که آسیب پذیر هستند نیاز به آهن هم دارند البته این گروه آسیب پذیر در صورتی که امکان مصرف آهن هم را نداشته باشند می توانند آهن را از طریق دیگری تامین کنند اما باید در برنامه غذایی اشان منابع ویتامین ث حضور داشته باشد تا جذب آهنشان بالا رود به عنوان مثال از سبزی ها و سالادهای تازه که غنی از ویتامین ث است و یا از لیمو و نارنج تازه در کنار غذا استفاده کنند چرا که حضور ویتامین ث جذب آهن غیرگوشتی را افزایش می دهد.»

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی خاطرنشان کرد: «حبوبات و مغزها از جمله منابع خوب در گروه گوشت هستند و حتی در گیاهخواران منبع عمده ای برای تامین پروتئین بدن هستند اما فراموش نکنیم ویتامین B₁₂ در بین ویتامین هایی که از گروه گوشت تامین می شود فقط در منابع حیوانی وجود دارد (گروه گوشت ها و تخم مرغ) و اگر افراد نه تخم مرغ و نه گوشت مصرف کنند از نظر ویتامین B₁₂ در معرض کمبود قرار می گیرند که این ویتامین هم در سیستم عصبی و هم در تقسیم سلولی نقش دارد.»

وی افزود: «با کمبود مصرف گروه گوشت و جایگزین کردن آن با دیگر مواد غذایی موجب کمبود پروتئین می شود که در وهله اول رشد و ترمیم را دچار اختلال و کمبود می کند از طرفی کمبود پروتئین موجب کاهش انرژی می شود در اینصورت ممکن است به سلول های بدن نیز آسیب برسد اما آنچه مهم است اختلال در رشد و ترمیم که با جایگزین کردن دیگر مواد غذایی ممکن است ترمیم تامین می شود اما ممکن است رشد فرد آسیب ببیند بر این اصل است که تاکید بر استفاده از گوشت حیوانی می شود البته وقتی صحبت از گوشت می شود ماهی نیز در این گروه قرار می گیرد که گوشت بسیار مفیدی است و برخی از انواع ماهی ها قیمت مناسبی داشته و می تواند نیاز پروتئینی بدن را در گروه های آسیب پذیر تامین کند.»

حمانی با بیان اینکه آمار کشوری در خصوص سو [تغذیه نداریم گفت: «یکی از مشکلاتی که کمبود پروتئین گوشت ایجاد می کند کاهش سیستم ایمنی بدن است و به دلیل اینکه سیستم ایمنی کاهش پیدا می کند فرد هم در معرض بیماری های عفونی و هم در معرض سایر بیماری هایی که به نوعی با سیستم ایمنی ارتباط دارد قرار می گیرد به عنوان مثال برخی بیماری های پوستی و یا بیماری های تحلیل برنده که با سیستم ایمنی درگیر هستند افزایش پیدا می کند.»



نظر یک استاد دانشگاه درباره اشکلات استفاده از مطب استادان برای آموزش دانشجویان پزشکی

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به استفاده از فضای مطب های استادان در کنار بیمارستان های آموزشی جهت آموزش دانشجویان، گفت: این امر شدنی نیست، زیرا نظارت کافی بر بخش های خصوصی ممکن نمی باشد.

دکتر پیروی در گفت و گو با خبرنگار «دانشگاهی» خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، با بیان اینکه استفاده از روش های این چینی و استفاده از مطب های خصوصی جهت آموزش دانشجویان روش اشتباهی است که امروزه مطرح می شود، اظهار کرد: عدم نظارت بر این بخش های خصوصی و نبود فضای کافی در این بخش بالای جان آموزش شده است، چرا که برنامه ریزی صحیحی برای این کار انجام نشده است.

وی علت روی آوردن پزشکان به منابع دیگر درآمد در کنار آموزش را اختلاف بالا بین درآمد پزشکان در دانشگاه ها دانست و تصریح کرد: این امر باعث لطمه دیدن بخش آموزش می شود و علاوه بر آن در حوزه درمان نیز این اختلاف درآمدی باعث افزایش هزینه ویزیت می شود.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی همچنین با تاکید بر اینکه در شهرستان گاه تنها منبع درآمدی پزشکان بخش خصوصی است، اظهار کرد: گاه مسئولین منطقه ای خود نیز از این مشکل باخبرند، اما به پزشکان توصیه می کنند در بخش خصوصی مشغول به کار شوند، زیرا منابع کافی جهت پرداخت حقوق این پزشکان در بیمارستان های دولتی و آموزشی را ندارند.

پیروی با اشاره به اینکه بدون منابع کافی نمی توان بین بخش خصوصی و دولتی تناسب ایجاد کرد، گفت: مردم نیز در شهرستان ها این امر را پذیرفته اند و این مشکلات ناشی از نبود اتاق فکر است، بنابراین این مشکلات باید با تدبیر مسئولین حل شود و نیاز به مشکلات افرادی دارد که در حال حاضر مشغول به کار در حوزه پزشکی و آموزش پزشکی هستند.

انتهای پیام



منبع: باشگاه خبرنگاران جوان

گروه: علمی پزشکی

تاریخ خبر: ۱۳۹۲/۰۸/۲۴

۵ علامتی که به شما هشدار می دهد

تیرنگ نیستانی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به خبرنگار بهداشت و درمان باشگاه خبرنگاران گفت: سندرم متابولیک یک بیماری نیست بلکه حالتی است که سقف ابتلا به بیماری ها را افزایش می دهد. وی با بیان اینکه این حالت دارای پنج مولفه است، اظهار داشت: اگر فردی سه مورد از این مولفه ها را دارا باشد آن شخص به سندرم متابولیک دچار است. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی در ادامه تصریح کرد: بزرگ بودن دور شکم، افزایش تری گلیسیرید خون بیش از ۱۵۰ میلیگرم در دسی لیتر بالا بردن قند خون بیش از ۱۰۰ میلی گرم در دسی لیتر پایین بودن کلسترول خوب خون در مردان کمتر از ۴۰ و در زنان کمتر از ۵۰ و بالا بودن فشار خون بیش از ۱۳۰ روی ۸۵ میلی لیتر جیوه ۵ مولفه ایست که در افراد بررسی می شود. دانشیار دانشگاه شهید بهشتی در ادامه افزود: با وجود اینکه سندرم متابولیک بیماری نیست اما زمینه ساز بسیاری از بیماری ها از جمله بیماری های قلبی و عروقی، انواع سکته های قلبی و مغزی و به ویژه دیابت و پر فشاری خون است. وی در پایان خاطر نشان کرد: بهترین راه جلوگیری از افزایش تری گلیسیرید خون و درمان آن کنترل وزن است. انتهای پیام/

کد خبر: ۱۱۵۸۱۵۴۴



هیچ ارگانی مسئولیت تغییر تعرفه ها را نمی پذیرد

گروه اجتماعی «خبرگزاری دانشجو»؛ تعرفه های پزشکی یکی از پرنجالت ترین اتفاقاتی است که در حال حاضر برای جامعه پزشکی کشور مطرح است و با اینکه وزارت بهداشت، مجلس و سازمان نظام پزشکی به اهمیت آن واقف اند، اما اقدامی در جهت تغییر یا بهبود این تعرفه ها انجام نمی دهند.

سیدحسن هاشمی، وزیر بهداشت با اشاره به نامتعارف بودن تعرفه های پزشکان گفت: دریافت های غیرمتعارف پزشکان برای جامعه پزشکی و مردم ایجاد زحمت و مشکل کرده است و باید غیرواقعی بودن تعرفه ها را بزودی اصلاح کنیم.

وزیر بهداشت درمورد غفلت از جامعه پزشکی بیان کرد: من معتقدم که این حق جامعه پزشکی است که باید از تعرفه های مناسب برخوردار باشد، ولی هم اکنون نسبت به همکاران در حوزه پزشکی بی توجهی می شود و از پزشکان غافل شده ایم.

او افزود: باید تعرفه های پزشکان و واقعی شود. انجام این اقدام بستگی به عملکرد مجلس دارد؛ ما تعرفه ها را به مجلس ارائه کرده ایم و باید آنها تعرفه های جدید را قبول کنند.

هاشمی معتقد است که تعرفه های نادرست در برخی رشته های پزشکی بیشتر بی داد می کند.

وزیر بهداشت تغییر تعرفه ها را منوط به اقدامات مجلس می داند و به نظر وی مجلس در این زمینه دارای قدرت است و می تواند تعرفه های مناسب را ارائه دهد.

رستمیان: تعرفه ها باید قانونی باشد

عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس گفت: مسیر دریافت ها و پرداخت ها همه باید در چارچوب قانون باشند؛ قانون را باید در بحث تعرفه، پرداخت و ... به درستی

او با اشاره به اصلاح تعرفه ها بیان کرد: اگر در جایی تعرفه گذاری کم است یا قانون دارای مشکل است باید اصلاح شود و تمام روابط میان پزشکان و بیماران به صورت قانون مند و رابطه مند دربیاید.

عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس گفت: تعرفه گذاری و تصویب مصوبه ها ربطی به مجلس ندارد، بلکه وزارت بهداشت هر سال یکسری تعرفه هایی را مشخص می کند.

رستمیان افزود: وزارت بهداشت و وزارت رفاه باید تعرفه ها را مورد بررسی قرار بدهد تا اگر جایی واقعی نیست، آن را واقعی کند و بر اساس تعرفه، رابطه پزشک با بیمار، با بیمه و بیمارستان مشخص شود. نماینده مردم سمنان و دامغان در ادامه بیان کرد: وظیفه مجلس تنها نظارت بر امور است؛ مجلس نظارت می کند که تعرفه ها به درستی انجام شود و یا اینکه اقداماتی که خلاف مقررات در حال انجام است را مورد نظارت قرار می دهد.

او گفت: اگر تعرفه های پزشکی کم است و تعرفه ها واقعی نیستند، باید در کنار واقعی کردن تعرفه ها، تمام اقدامات را به صورت شفاف به مردم انتقال دهیم تا آنها هم در جریان تمام وقایع باشند. عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس با اشاره به شکایت پزشکان از تعرفه های موجود بیان کرد: شکایت پزشکان از تعرفه های موجود، باید به دستگاه های مربوطه منتقل شود، اما نباید پزشکان خودسرانه به افزایش تعرفه ها اقدام کنند؛ چون تعرفه گذاری دستورالعمل دارد.

رستمیان گفت: ضابطه مند و واقعی شدن تعرفه ها که وزارت بهداشت مسئولیت آن را برعهده دارد، نیاز به زمان دارد و قرار است که این اقدام به آرامی انجام بشود؛ این در حالی است که افزایش تعرفه های پزشکی نباید به صورت ناگهانی باشد.

تاکنون مشخص نشده است که تغییر تعرفه های پزشکان برعهده کدام سازمان و یا نهادی است، وزارت بهداشت عقیده دارد که مجلس باید تعرفه ها را تغییر بدهد و نماینده های مجلس نیز معتقدند که مجلس تنها باید به تعرفه ها نظارت کند و دخالتی نمی تواند در این امور داشته باشد.

با این اوضاع می توان انتظار داشت که تعرفه ها تغییری کند و یا اوضاع بهتر شود!

قیامت: تعرفه های درمانی بیماران از جیب پزشکان پرداخت می شود

در این میان برخی پزشکان و متخصصان زمانی که می بینند به تعرفه های پزشکان توحه می شود و مقصر اول و آخر را در این زمینه پزشکان می دانند، دست به اعتراض زدند. یکی از این افراد رئیس انجمن بیهوشی و مراقبت های ویژه است.

رئیس انجمن بیهوشی و مراقبت های ویژه گفت: شخصا تعرفه گذاری های پزشکان را قبول ندارم. در تمام حوزه ها از سال گذشته تغییراتی بوجود آمده است اما در خصوص تعرفه های پزشکان، وزارت بهداشت تغییری ایجاد نکرده است.

وی با اشاره به اقدامی که دولت برای پزشکان انجام می دهد، بیان کرد: دولت در حال حاضر در حق پزشکان ظلم می کند. هزینه درمان بیماران از جیب پزشکان پرداخت می شود. برای درمان مردم سوبسیت از پزشکان گرفته می شود به جای اینکه از سازمان های بیمه گر دریافت شود.

قیامت با اشاره به اختیاراتی که وزارت بهداشت از سازمان نظام پزشکی سلب کرده بود، گفت: حدود یک سال و نیم پیش وزارت بهداشت، اختیار تعرفه گذاری را از سازمان نظام پزشکی گرفت و در حال حاضر سازمان نظام پزشکی به صورت غیر مستقیم در این کار وارد می شود.

پیوندی: تغییری در تعرفه ها داده نمی شود

دکتر علی اصغر پیوندی رئیس سازمان نظام پزشکی تهران گفت: تغییر تعرفه های پزشکان تا شش ماه دیگر امکان پذیر نیست و ما نمی توانیم وعده ای بدهیم که به آن عمل نکنیم.

پیوندی گفت: در کشور به جای اینکه به بحث تعرفه های نادرست پزشکان توجه بشود به بحث زیر میزی توجه می شود، در صورتی که زیرمیزی تنها یکی از پیامدهای نادرست تعرفه های پایین است. او گفت: زمانی تمام اختیارات سازمان نظام پزشکی لغو شده بود و این اقدام صدمه بزرگی به جامعه پزشکی کشور وارد آورد ولی هم اکنون که این اختیارات به سازمان برگشته است ما به دنبال انجام سریع کارها و رسیدگی به امور هستیم.

رئیس سازمان نظام پزشکی تهران بیان کرد: تغییر تعرفه های پزشکان تا شش ماه دیگر امکان پذیر نیست و ما نمی توانیم وعده ای بدهیم که به آن عمل نکنیم.

وی تصریح کرد: تعرفه واقعی زمانی است که آن را با تورم بسنجند. ما الان شاهد تورم ۴۰ درصدی هستیم اما تعرفه ها تنها ۲۰ درصد افزایش پیدا کرده است و باز هم این ارقام واقعی نیست. پایین بودن تعرفه های پزشکی تبعات خود را خواهد داشت که یکی از پیامدهای آن می تواند این باشد که به پدیده ناپسند زیرمیزی گرفتن منجر شود.

پیوندی با اشاره به ضرر و زیان هایی که بیمارستان ها باید پرداخت کنند، بیان کرد: تعرفه های غیرواقعی نه تنها به ضرر جامعه پزشکی و بخش خصوصی است بلکه بیمارستان های دولتی هم متضرر می شوند. در نهایت به این نتیجه رسیدیم که تعرفه ها تا پایان سال تغییری نخواهد کرد و به تبع آن نباید کسی انتظار داشت که زیرمیزی و یا سایر تخلفات اداری کاهش یابد، تنها می توانیم این امید را داشته باشیم که حداقل یک سازمان مسئولیت تعرفه گذاری برای پزشکان را تا پایان سال برعهده بگیرند.

کد خبر: ۱۱۵۷۷۵۹۲