

شرکت آمریکایی مدرنا ۳۰ نوامبر ۲۰۲۰ اعلام کرد کارایی واکسن کروناي ساخت این شرکت در مرحله سوم آزمایش‌های بالینی به ۱۰۰ درصد رسیده است. نتایج بررسی‌های جدید که بیش از ۳۰ هزار نفر در آن‌ها شرکت کرده‌اند، نشان داد کارایی واکسن کروناي شرکت مدرنا در مقابل عوارض جانبی واکسن‌های کرونا به مقدار ۱۰۰ درصد و در مقابل خود بیماری به مقدار ۹۴ درصد رسیده است



کارایی واکسن کرونا به ۱۰۰ درصد رسید

◆ گروه سلامت //

بنابر اعلام شرکت آمریکایی مدرنا کارایی واکسن کروناي ساخت این شرکت در مرحله سوم آزمایش‌های بالینی به ۱۰۰ درصد رسیده است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، شرکت آمریکایی مدرنا روز دوشنبه ۳۰ نوامبر ۲۰۲۰ اعلام کرد کارایی واکسن کروناي ساخت این شرکت در مرحله سوم آزمایش‌های بالینی به ۱۰۰ درصد رسیده است.

نتایج بررسی‌های جدید که بیش از ۳۰ هزار نفر در آن‌ها شرکت کرده‌اند، نشان داد کارایی واکسن کروناي شرکت مدرنا در مقابل عوارض جانبی واکسن‌های کرونا به مقدار ۱۰۰ درصد و در مقابل خود بیماری به مقدار ۹۴ درصد رسیده است.

شرکت مدرنا همچنین اعلام کرد این واکسن در همه گروه‌های سنی، جنسیتی و نژادی



قابل استفاده است و هیچ نگرانی جدی درباره سلامت استفاده‌کنندگان وجود ندارد، عوارض جانبی آن تنها به درد ناشی از تزریق، سردرد و خستگی محدود است.

مدرنا همه داده‌های مربوط به سلامتی

استفاده‌کنندگان در دو ماه گذشته را جمع‌آوری کرده و حالا قصد درخواست صدور مجوز اضطراری از سوی سازمان غذا و داروی آمریکا و همچنین سازمان دارویی اروپا را دارد.

جلسه‌ای به همین منظور در ۱۷ دسامبر میان

مدیران مدرنا و مدیران سازمان غذا و داروی آمریکا برگزار خواهد شد.

این شرکت محموله‌ای به حجم ۲۰ میلیون دوز را آماده کرده تا در آخر سال ۲۰۲۰ به آمریکا ارسال کند. این مقدار برای واکسینه کردن ۱۰ میلیون نفر کافی است، زیرا هر نفر باید ۲ بار این واکسن را دریافت کند. مدرنا خود را آماده کرده که تا پایان سال ۲۰۲۱ بین ۵۰۰ میلیون تا یک میلیارد دوز دیگر واکسن کرونا تولید کند. رئیس‌هیات‌مدیره شرکت داروسازی مدرنای آمریکا که به یکی از امیدهای اول بشریت برای یافتن واکسن کرونا تبدیل شده روز پنج‌شنبه ۱۹ نوامبر ۲۰۲۰ در گفت‌وگوی اختصاصی با «العربیة» اعلام کرد شرکت تحت مدیریتش می‌تواند تا ۵۰۰ میلیون دوز از واکسن کرونا تولید کرده و واکسیناسیون ۶۰ درصد از جمعیت جهان می‌تواند مانع انتشار بیشتر این ویروس شود.

زیان‌های باورنکردنی پخت و پز با زغال برای سلامت انسان

◆ گروه سلامت //

یک مطالعه تازه نشان می‌دهد که پخت و پز با استفاده از چوب و زغال برای سلامتی انسان مضر است و حتی می‌تواند کشنده باشد.

به نقل از اسکای نیوز، یک مطالعه پزشکی اخیر نشان داده است که پخت غذا با استفاده از هیزم به روش سنتی، سلامت انسان را در معرض اختلالات جدی بهداشتی قرار می‌دهد که این موضوع باوری رایج را که می‌گوید پخت غذا با اجاق‌های قدیمی بهتر از استفاده از اجاق‌های گاز سوز یا برقی است را رد می‌کند.

خطرات پخت و پز با استفاده از هیزم از آسیب به خود آشپزها و افراد نزدیک به آن‌ها هنگام پخت و پز به طور کلی آسیب به کره زمین متغیر است.

این مطالعه تصاویر گرفته شده با روش "توموگرافی رایانه ای" را بررسی کرده است که نشان می‌دهد کسانی که غذای خود را روی اجاق چوب تهیه می‌کنند بیشتر دچار اختلالات ریوی می‌شوند.

تقریباً ۳ میلیارد نفر در جهان از روش پخت و پز روی آتش



چوب، گیاه خشک یا زغال استفاده می‌کند که کارشناسان هشدار داده اند این روش پخت و پز سالانه باعث جان باختن ۴ میلیون نفر می‌شود و بسیاری از مردم، علی‌رغم وجود جایگزین گاز، همچنان به پخت و پز به روش‌های سنتی و آلوده کردن کره زمین اصرار دارند.

کارشناسان معتقدند به احتمال زیاد بسیاری از افراد به دلیل عوامل مالی یا عادت‌های اجتماعی که تغییر در آن‌ها دشوار

است، به این روش‌های قدیمی پخت غذا پایبند هستند، حتی اگر دود ساطع شده باعث آسیب به ریه شود. این مطالعه در انستیتوی علوم و فناوری "پیریار" هند با مشارکت محققان برجسته دانشگاه آیووا انجام شده و تأثیرات این روش پخت و پز بر روی سلامتی ۲۳ نفر، چه کسانی که غذای خود را با گاز می‌پزند و چه افرادی که همچنان به هیزم عادت دارند را بررسی کرده است.

در مرحله بعد، محققان غلظت آلاینده‌ها را در خانه‌های افرادی که در این مطالعه حضور داشتند، اندازه‌گیری کردند و سپس آزمایشاتی را در زمینه کیفیت تنفس در ریه‌ها با تصاویر گرفته شده با استفاده از روش توموگرافی کامپیوتری انجام دادند.

نتایج نشان داد که افرادی که از هیزم در پخت و پز استفاده می‌کنند در مقایسه با افرادی که با اجاق گاز آشپزی می‌کنند، غلظت آلاینده‌ها و مواد سمی بیشتری در ریه آن‌ها وجود دارد. این مطالعه همچنین متوجه وجود هوای محبوس در ریه کسانی شده است که از اجاق چوب سوز برای پخت و پز استفاده می‌کنند که این مسئله به سیستم تنفسی آسیب می‌رساند و منجر به ناتوانی بدن در تکمیل روند تبادل هوا می‌شود.

ترکیب گیاهی میوه‌ها دارای خواص ضدویروسی است

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد «رسوراتول» به دست آمده از گیاهان و میوه‌ها دارای خواص ضدویروسی در مقابله با کروناویروس است. به گزارش مهر، مطالعه آزمایشگاهی محققان دانشگاه علوم و تکنولوژی شنژن چین نشان می‌دهد فیتوشیمیایی حاصل از گیاهان موسوم به رسوراتول قادر به پیشگیری مؤثر از کروناویروس است. رسوراتول یک نوع فنول طبیعی است که توسط برخی گیاهان در واکنش به آسیب و جراحت یا زمانی‌که گیاه تحت حمله پاتوژن‌هایی نظیر باکتری‌ها یا قارچ‌ها است، تولید می‌شود. منابع این فیتوشیمیایی گیاهی در مواد خوراکی شامل پوست انگور، بلوبری، آلو و بادام زمینی یافت می‌شود. معمولاً هم به صورت مکمل غذایی وجود دارد. یافته‌های آزمایشگاهی نشان داده است که رسوراتول دارای تأثیر و کارآمدی بالایی در جلوگیری از تکثیر کروناویروس است. در مطالعات قبلی اثبات شده است که این ماده دارای خواص ضدویروسی علیه طیف وسیعی از پاتوژن‌ها است. همچنین مشخص شده بود که این ترکیب از تکثیر برخی ویروس‌ها نظیر ویروس دنگو، زیکا، آنفلوانزا و مرس جلوگیری می‌کند؛ سندروم تنفسی خاورمیانه موسوم به مرس ناشی از نوعی بتاکروناویروس است که شباهت زیادی به کروناویروس جدید دارد.



علائم کمبود ویتامین C در بدن

◆ گروه سلامت //

کمبود ویتامین C در بدن می‌تواند به انواع مختلفی از مشکلات سلامت مانند احساس خستگی مداوم و خونریزی‌های بی‌دلیل در دهان منجر شود. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، ویتامین‌ها موادی هستند که بدن در مقادیر کم برای حفظ سلامتی خود به آن‌ها نیاز دارد. ویتامین ث یکی از این مواد است و با نام اسید اسکوربیک (ascorbic acid) هم شناخته می‌شود. بدن قادر به ساخت این ویتامین نیست، بنابراین نیاز خود را از طریق رژیم غذایی تامین می‌کند. ویتامین ث برای ساخت کلاژن لازم بوده و بدن به این ماده برای سلامت و اصلاح بافت‌های مختلف بدن نیاز دارد.

اگر کمبود این ویتامین در رژیم غذایی ادامه دار باشد، باعث ایجاد عارضه‌ای به نام اسکوروی (scurvy) می‌شود. علائم اسکوروی شامل آسان کبود شدن، خونریزی و درد عضلانی و مفاصل است. کمبود ویتامین ث با مصرف مکمل‌های دارویی ویتامین ث و یک رژیم غذایی سرشار از این ماده درمان می‌شود.

چه کسانی در معرض کمبود ویتامین ث

افراد معتاد به مواد مخدر و الکل که رژیم غذایی متعادل و سالمی ندارند، افرادی که رژیم‌های غذایی خاصی دارند که در آن گروهی از مواد غذایی حذف یا محدود شده، افرادی با درآمد پایین که توان خرید مواد غذایی سرشار از ویتامین ث را ندارند، افرادی که به دلیل بیماری‌های گوارشی مانند بیماری کرون و کولیت زخمی توان گوارش و جذب مواد غذایی را ندارند، افراد مسن که ممکن است رژیم غذایی متنوعی نداشته باشند، افرادی که سیگار می‌کشند و زنان باردار و شیرده از جمله افرادی هستند که بیشتر در معرض کمبود ویتامین ث هستند.

کمبود ویتامین ث دارای عوارضی مانند ضعف و خستگی، درد مفاصل و ماهیچه‌ها، به راحتی کبود شدن، نقاطی که همچون کبودی‌های کوچک قرمز و آبی روی پوست به نظر می‌رسند، خشکی پوست، مو خوره، ورم و تغییر رنگ لثه‌ها، خونریزی ناگهانی و غیرمنتظره از لثه‌ها، خون دماغ شدن، بهبود نیافتن زخم‌ها، مشکلاتی در غلبه بر عفونت‌ها، خونریزی مفاصل که باعث درد مفصل شدید می‌شود، تغییرات استخوانی، از دست دادن دندان و از دست دادن وزن است.

میزان نیاز روزانه به ویتامین ث در گروه‌های مختلف؛ سنی از از بدو تولد تا ۱ سالگی ۳۵ میلی گرم، از ۱ تا ۳ سالگی: ۳۵ تا ۴۰ میلی گرم، از ۴ تا ۱۲ سال ۴۰ تا ۶۰ میلی گرم، در دوره نوجوانی ۶۰ تا ۱۰۰ میلی گرم، در سنین بزرگسالی: ۶۰ تا ۱۰۰ میلی گرم، خانم‌های باردار و شیرده ۸۰ تا ۱۰۰ میلی گرم و افراد سیگاری ۱۲۰ میلی گرم است. ویتامین C در اثر حرارت از بین می‌رود، پس مصرف سبزیجات و میوه‌ها به صورت خام بهتر از پخته آن است. از آنجا که بدن میزان زیادی ویتامین C در خود ذخیره نمی‌کند، توصیه می‌شود هر روز میوه و سبزیجات تازه بخورید. شواهدی مبنی بر مسمومیت با مکمل یا قرص ویتامین C وجود ندارد، اما مصرف بیش از ۲۰۰۰ میلی‌گرم ویتامین C در روز ممکن است باعث دردهای شکمی، اسهال، تهوع و همچنین افزایش خطر سنگ کلیه در مردان شود.

ارتباط مصرف میوه‌های خشک با رژیم غذایی و سلامت بهتر

◆ گروه سلامت //



محققان به این نتیجه رسیده‌اند که تشویق مردم به خوردن میوه خشک بیشتر، بدون شکر اضافه شده، می‌تواند روشی مؤثر برای افزایش مصرف مواد مغذی حیاتی در بدن آنها باشد.

به گزارش مهر، بررسی‌های اخیر نشان می‌دهد مصرف کم میوه در دنیا، عامل اصلی بروز بیماری‌ها و ناتوانایی‌های مرتبط با رژیم غذایی است.

میوه منبع خوبی از مواد مغذی مانند فیبر و پتاسیم است که بسیاری از افراد در رژیم غذایی خود ندارند. همچنین میوه حاوی مواد مغذی فعال زیستی است که فواید سلامتی دیگری نظیر پلی‌فنول‌ها و کاروتنوئیدها را فراهم می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد که خوردن میوه با کاهش خطر بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان و دیابت نوع ۲ مرتبط است.

عوامل مختلفی ممکن است در مصرف کم میوه تازه توسط افراد نقش داشته باشد از جمله محدود بودن دسترسی، هزینه زیاد و فسادپذیری بالا. مصرف بیشتر میوه خشک می‌تواند یک راه حل خوب در این زمینه باشد.

میوه خشک از نظر قیمت، در دسترس بودن و سهولت ذخیره‌سازی و حمل و نقل مزایای زیادی نسبت به میوه تازه دارد. همچنین می‌تواند جایگزین میان وعده‌های ناسالم سرشار از قند، نمک و چربی اشباع شود. با این حال، نگرانی‌هایی در مورد مصرف بیش از حد که منجر به دریافت کالری بسیار زیاد می‌شود وجود دارد زیرا میوه خشک، نوع پرکالری میوه است. آنها دریافتند که افراد در روزهایی که میوه خشک مصرف می‌کنند، مواد مغذی اصلی بیشتری نظیر فیبر غذایی و پتاسیم دریافت می‌کنند. اگرچه کالری مصرفی ش‌ان هم بیشتر است.

محققان دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا در نظرسنجی از ۲۵،۵۹۰ نفر دریافتند افرادی که مقادیر زیادی میوه خشک مصرف می‌کردند دارای رژیم غذایی بهتر، شاخص توده بدنی کمتر، اندازه دور کمر کوچک‌تر، و فشارخون سیستولیک پایین‌تر بودند. محققان در مقایسه روزهایی که یک شرکت‌کننده میوه خشک مصرف کرده بود با روزهایی که آن را مصرف نکرده بود، دریافتند که میانگین مصرف کربوهیدرات‌ها، فیبر غذایی، پتاسیم و چربی اشباع نشده در روزهایی که میوه خشک مصرف کرده بودند بیشتر است.



مصرف برنج سبوس دار باعث کاهش وزن می‌شود



ضد سرطان روده



حاوی ویتامین D، کلسیم و فسفر



مصرف برنج در ایران برابر اروپا

اینفوگرافیک: بتول جهانگیری



برنج

با کاهش سطح کلسترول در بدن قدرت قلبی عروقی را بالا می‌برد



برای آنها که از مشکل فشار خون بالا رنج می‌برند، بسیار مفید است



پیشگیری از آلزایمر



چین بزرگترین تولیدکننده و مصرف کننده برنج در دنیا



بیش از نیمی از جمعیت جهان را سیر می‌کند