صبح ساحل سلامت
دوشنبه ۱۱ اسفند ۹۹|سال سی و ششم| شماره ۴۲۶۹
Email : Info.Sobhesahel@Gmail.Com

ایرانی ها ۷ برابر فرانسوی ها دورریز مواد غذایی دارند

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: دورریز مواد غذایی در ایران ۷ برابر فرانسه است.

به گزارش مهر، علیرضا زالی، صنایع غذایی را یکی از پررقابت ترین عرصه‌های صنعتی در کشور دانست و افزود: بخش عمده دورریز محصولات غذایی، پیش از رسیدن به دست مصرف کننده صورت می‌گیرد، در حالی که در کشورهای توسعه یافته، اینگونه نیست و محصولات پس از رسیدن به دست مصرف کننده، دورریز دارند.وی ادامه داد: سازمان خواربار و کشاورزی ملل متحد (فائو) بارها اعلام کرده است هر شهروند ایرانی روزانه بالغ بر ۱۳۴ کیلو کالری محصولات غذایی را هدر می‌دهد. اگر فرض کنیم از ۹۰ میلیارد مترمکعب مصرف سالیانه آب، ۸۰ میلیارد مترمکعب سهم صنعت کشاورزی است، میزان اهمیت این هدر رفت را درک می‌کنیم. این آمار با کیفیت مواد غذایی ارتباطی مستقیم دارد.زالی، دورریز مواد غذایی در ایران را ۷ برابر فرانسه اعلام کرد و گفت: دورریز مواد غذایی در مجموع ۲۷ کشور اروپایی، ۹۰ میلیون تن در سال گزارش شده که این آمار در کشور ما ۳۵ میلیون تن در سال، یعنی معادل ۵۰ تا ۶۰ درصد صادرات مواد نفتی است.

محققان فرانسوی نوعی تست کرونا ویروس را ابداع کرده اند که به گفته آن‌ها نتایج سه برابر سریع تر از آزمایش آنتی ژن جریان جانبی، تقریباً با همان اطمینان آزمایش‌های PCR، اما بسیار سریع تر ارائه می‌دهد. آزمایش الکتروشیمیایی که از نانوآنتی بادی‌های گرفته شده از شتر استفاده می‌کند، در عرض ۱۰ دقیقه نتیجه را به دست می‌آورد و در آزمایش اولیه ۳۰۰ نمونه، ۹۰ درصد دقیق‌تر از آزمایش PCR است

۱۰ حقیقت شگفت انگیز درباره سبزیجات

◆ گروه سلامت//

سبزیجات دارای خواص بی‌شماری هستند که می‌توانند برای سلامت بدن مفید باشند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، به نقل از سی اس پی نت، از رژیم غذایی مدیترانه‌ای تا رژیم‌های غذایی مختلف برای افزایش یا کاهش وزن، سبزیجات نقش پررنگی دارند. سبزیجات سرشار از مواد معدنی، ویتامین‌ها و مواد مغذی بوده که برای کارکرد مناسب بدن ضروری هستند.در این گزارش به ۱۰ حقیقت شگفت انگیز درباره سبزیجات می‌پردازیم:

۱- احتمالا به اندازه کافی سبزیجات مصرف نمی‌کنید

تحقیقات نشان داده است باید یک فرد به طور معمول ۳ فنجان سبزیجات در طول روز مصرف کند. با این حال، متاسفانه بسیاری از مردم این میزان سبزیجات را در طول روز مصرف نمی‌کنند. سعی کنید به طور متوسط نیمی از بشقاب غذای خود را در هر وعده غذایی به سبزیجات اختصاص دهید؛ همچنین استفاده از سبزیجات به عنوان تنقلات هم بهترین روش برای گنجاندن آن‌ها در رژیم غذایی است.

۲- سبزیجات کم کالری هستند

تقریباً به سختی می‌توان مواد غذایی دیگری را یافت که همزمان با داشتن خواص بی شمار، کالری پایینی نیز داشته باشند. می‌توانید سبزیجات را به غذا، دسر و حتی سس‌هایی که مصرف می‌کنید بیافزایید. به جای استفاده از تنقلات پرکالری مانند چیپس می‌توانید به راحتی از سبزیجات استفاده کنید. این امر به کاهش وزن شما نیز کمک خواهد کرد.

۳- سبزیجات کلید سلامت قلب و مغز

تحقیقات متعدد نشان داده است مصرف سبزیجات نه تنها می‌تواند باعث کاهش خطر ابتلا به سرطان شود، بلکه سلامت قلب و عروق را نیز تضمین می‌کند. بررسی ۲۰ مطالعه مختلف که روی بیش از یک میلیون انسان انجام شده بود نشان داد افرادی که روزانه ۳ فنجان سبزیجات در طول روز مصرف می‌کنند ۳۰ درصد کمتر به بیماری‌های قلبی و سکته مغزی دچار می‌شوند.

۴- کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه

سرطان سینه یکی از رایج‌ترین سرطان‌ها در میان زنان است. بررسی ۲۰ مطالعه مختلف که نزدیک به یک میلیون زن را مورد تحقیق قرار داده است نشان می‌دهد مصرف سبزیجات می‌تواند خطر ابتلا به سرطان سینه را کاهش دهد.

۵- حفاظت از چشمان

سبزیجات دارای برگ‌های سبز غنی از لوتئین و زکسانتین هستند. این دو ماده برای سلامت چشم بسیار ضروری هستند؛ همچنین بتاکاروتن موجود در سبزیجات می‌تواند آسیب‌های وارده بر چشم را کاهش دهد. تحقیقات روی بیش از ۱۰۰ هزار نفر طی ۲۵ سال نشان می‌دهد مصرف میزان کافی از لوتئین و زکسانتین می‌تواند باعث کاهش ۴۰ درصدی بیماری انحطاط پیشرفته ماکولا شود. ماکولا به بخش مرکزی شبکیه چشم اطلاق می‌شود که مسئول دید مرکزی است و به انسان برای دیدن جزئیات و تفکیک آن‌ها کمک می‌کند.

۶- کاهش فشار خون

سبزیجات دارای سطح بالایی از پتاسیم است. این عنصر به کاهش فشار خون کمک کرده و از همین رو، باعث کاهش فشار به دیواره رگ‌ها می‌شود. تحقیقات نشان داده است کسانی که به اندازه کافی سبزیجات مصرف می‌کنند به دلیل کاهش فشار خون، خطر ابتلا به سکته مغزی در آن‌ها کاهش می‌یابد.

۷- کاهش خطر ابتلا به دیابت

سبزیجات دارای سطح مناسبی از عنصر منیزیم هستند. تحقیقات نشان داده است کسانی که از رژیم غذایی حاوی میزان مناسب سبزیجات استفاده می‌کنند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در آن‌ها کاهش می‌یابد. منیزیم موجود در سبزیجات می‌تواند به کاهش سطح قند خون کمک کند. منیزیم به ویژه در سبزیجات دارای برگ‌های سبز مانند اسفناج به وفور وجود دارد.

۸- تقویت استخوان‌ها

سبزیجات دارای ریزمغذی‌هایی هستند که می‌تواند منجر به تقویت استخوان‌ها و کاهش خطر ابتلا به پوکی استخوان شود. تحقیقات روی ۱۴۲ هزار نفر در آمریکا و اروپا نشان می‌دهد افراد بالای ۶۰ سال که به میزان کافی از سبزیجات در رژیم غذایی خود استفاده نمی‌کنند در خطر بیشتری برای ابتلا به پوکی استخوان و شکستگی قرار دارند.

۹- تمامی سبزیجات برای سلامت مفید هستند

گرچه برخی سبزیجات خواص بیشتری نسبت به دیگری دارند، اما باید بدانید که تمامی سبزیجات دارای خواص بوده و مصرف آن‌ها برای سلامت بدن مفید است.

۱۰- سبزیجات خوشمزه هستند

برخلاف تصور عموم که غذاهای سالم بدمزه هستند، این موضوع درباره سبزیجات صادق نیست. سبزیجات را می‌توانید به روش‌های مختلف از خام تا پخته شده مصرف کنید و از مصرف آن لذت ببرید. با این حال، باید در نظر داشت برخی خواص سبزیجات در مقابل گرما و در فرآیند پخت و پز از بین می‌رود. برای مثال، ویتامین C به گرما حساس است. از این رو، مصرف سبزیجات به طور خام خواص بیشتری دارد.

خواص شگفت انگیز پوست موز در درمان بیماری‌های مختلف

◆ گروه سلامت//

شاید هرگز به این فکر نکرده باشید که پوست موز می‌تواند در درمان بیماری‌های مختلفی از جمله آب مروارید موثر باشد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، موز یکی از رایج‌ترین میوه‌هایی است که در سراسر کره زمین یافت می‌شود. در مزایای مختلف موز برای سلامتی شکی نیست، اما آیا می‌دانید پوست موز به همان اندازه مفید است؟ پوست موز پر از آنتی اکسیدان، ویتامین و مواد معدنی مختلف دیگری است که اگر آن را روی پوست خود قرار دهید یا استفاده کنید، می‌تواند نتیجه شگفت‌آوری را در زیبایی پوست خود مشاهده کنید.

● به شما کمک می‌کند تا دندان‌های سفید و درخشانی داشته باشید

ما عموما برای داشتن دندان‌های سفید و براق خیلی سرمایه گذاری می‌کنیم، اما می‌توانید با استفاده از موز با کمترین هزینه دندان‌های سفید و درخشانی داشته باشید. برای این منظور به صورت روزانه و مرتب پوست موز را روی دندان خود بمالید، خواهید دید که طی مدت زمان کوتاهی تمام لکه‌ها از بین رفته و دندان‌هایتان، سالم و سفید به نظر خواهند رسید. اگر این کار را برای مدت یک هفته انجام دهید، خودتان متوجه تفاوت خواهید شد.

● زگیل را برطرف می‌کند

زگیل یک عارضه پوستی است که گاهی مدت زمان زیادی طول می‌کشد تا برطرف شود، اگر شما نیز دچار این عارضه شده و راه درمانی برای آن نمی‌یابید، بهتر از پوست موز استفاده کنید. برای این منظور پوست موز را هر شب قبل از خواب روی این عارضه قرار داده و این کار را چند شب تکرار کنید. پس از چند روز خواهید دید که زگیل‌های شما به آرامی کمرنگ شده و طی چند روز کاملا از بین می‌روند. علاوه بر این لایه برداری همچنین از بروز زگیل‌های جدید بر روی پوست شما جلوگیری می‌کند.

● جوش را درمان می‌کند

پوست موز برای پوست شما بسیار مفید است. علاوه بر از بین بردن زگیل، همچنین می‌تواند جوش‌ها را به راحتی و به طور طبیعی درمان کند. اگر پوست موز را به آرامی روی پوست مستعد جوش خود ماساژ دهید، جوش‌های صورتتان خیلی سریع بهبود می‌یابد. پوست موز علاوه بر لایه برداری پوست شما را نیز مرطوب می‌کند؛ بنابراین برای کسانی که پوست خشک دارند بسیار توصیه می‌شود.

● برای رفع چروک پوست مناسب است

فواید پوستی پوست موز همچنان ادامه دارد، زیرا در درمان چین و چروک نیز مفید است. پوست موز، پوست شما را مرطوب نگه داشته و در نتیجه به آن امکان تنفس می‌دهد و در بهبود بافت پوست شما نیز بسیار مفید است. برای از بین بردن چین و چروک‌های دائمی، باید پوست موز را له کرده و یک زرده تخم مرغ به آن اضافه کنید. این دو را خوب مخلوط کرده و سپس آن را به صورت خود بمالید. بعد از ۵ دقیقه صورت خود را با آب ولرم بشویید. اگر به طور جدی می‌خواهید از چین و چروک پوست خلاص شوید، چند هفته از درمان پوست موز استفاده کنید و تفاوت را خودتان ببینید.

● روحیه شما را تقویت می‌کند

از جمله فواید بارز پوست موز تعادل بخشیدن به نوسانات خلقی است. پوست موز به دلیل داشتن اسیدهای آمینه باعث تحریک سروتونین می‌شود.

سروتونین هورمونی است که نقش زیادی در بهبود خلق و خو دارد. تحقیقات همچنین نشان داده است که مقادیر بالای سروتونین با خلاص شدن از پرخاشگری و رفتار مسلط می‌تواند به تعاملات اجتماعی سازنده تری منجر شود؛ بنابراین باید پوست موز را بخورید تا همیشه آرام بوده و روحیه خوبی داشته باشید.

● خطر آب مروارید را کاهش می‌دهد

با افزایش سن ما به مرور تحت تاثیر مشکلات مختلف چشم قرار می‌گیریم که یکی از عمده‌ترین آن‌ها آب مروارید است. اما مشکل آب مروارید اغلب خیلی زود اتفاق می‌افتد از این رو برای جلوگیری از بروز آن بهتر است از پوست موز کمک بگیرید. در واقع یکی از بهترین فواید پوست موز همین است. لوتئین موجود در پوست موز یک آنتی اکسیدان قدرتمند است که از فرکانس‌های مضر اشعه ماوراءبنفش و همچنین رادیکال‌های آزاد به چشم شما محافظت می‌کند. در نتیجه می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به آب مروارید، تخریب ماکولا و چندین مسئله مرتبط با چشم کمک بسیاری کند.

● به شما کمک می‌کند خواب خوبی داشته باشید

اگر دچار اختلال خواب هستید، پوست موز بخورید، زیرا این امر به خواب بهتر شما کمک می‌کند. عامل اصلی این مسئله این است که پوست موز سرشار از تریپتوفان است که در داشتن یک خواب خوب نقش مهمی دارد.

مطالعات همچنین نشان داده است که تریپتوفان نه تنها خواب را بهبود می‌بخشد بلکه تاثیر مثبتی بر خلق و خو و شناخت انسان دارد.

میز خبر

تشخیص ویروس کووید ۱۹ در کمتر از ۱۰ دقیقه

◆ گروه سلامت//

نوعی تست جدید کرونا نیازی به پردازش در آزمایشگاه ندارد و نتیجه را می‌توان خیلی سریع در تلفن هوشمند خود مشاهده کنید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، به نقل از گاردین، محققان فرانسوی نوعی تست کرونا ویروس را ابداع کرده اند که به گفته آن‌ها نتایج سه برابر سریع تر از آزمایش آنتی ژن جریان جانبی، تقریباً با همان اطمینان آزمایش‌های PCR، اما بسیار سریع تر ارائه می‌دهد.

آزمایش الکتروشیمیایی که از نانوآنتی بادی‌های گرفته شده از شتر استفاده می‌کند، در عرض ۱۰ دقیقه نتیجه را به دست می‌آورد و در آزمایش اولیه ۳۰۰ نمونه، ۹۰ درصد دقیق‌تر از آزمایش PCR است. این آزمایش توسط دانشمندان دانشگاه‌های لیل و مارسی و از مرکز تحقیقات علمی ملی CNRS فرانسه در حال توسعه است.

دیوید دیووس، استاد داروسازی در دانشگاه لیل گفت: «این محصول می‌تواند خیلی سریع تولید انبوه شود و در بیمارستان‌ها و فرودگاه‌ها بلکه برای پزشکان خانواده و داروسازان نیز کاربرد قابل توجهی دارد.»

او افزود: آزمایش‌های واکنش زنجیره‌ای PCR یا پلیمراز بسیار حساس، قابل اعتمادترین روش برای شناسایی Covid-۱۹ است، اما انجام آن‌ها هزینه بالایی دارد و از آنجا که باید در شرایط آزمایشگاهی پردازش شوند، بیماران اغلب می‌توانند تا ۴۸ ساعت منتظر بمانند.او ادامه داد: آزمایش‌های آنتی ژن جریان جانبی سریع (lateral flow antigen test)، که سواب بینی یا گلو را با مایع روی یک نوار کاغذی مخلوط می‌کند، به طور معمول در عرض نیم ساعت نتیجه می‌دهد، اما موضوع بحث علمی داغ است، زیرا آن‌ها فقط بارهای ویروسی زیادی را تشخیص می‌دهند، بنابراین بسیاری از افراد با سطح پایین تری از ویروس نتایج قابل اطمینانی به دست نمی‌آورند.استاد داروسازی در دانشگاه لیل اظهار کرد: این آزمایش که CorDial-۱ نامیده می‌شود، از یک فناوری کاملاً متفاوت استفاده می‌کند. Sabine Szunerits، استاد دانشگاه لیل و متخصص طب نانو و متخصص حسگر بیوسنس گفت: ذرات ریز آنتی بادی، معروف به نانوذرات، روی الکترود قرار می‌گیرند تا به «حسگر زیستی الکتروشیمیایی» تبدیل شوند.او گفت: مرحله بعدی این آزمایش سه ماهه روی ۱۰۰۰ نفر انجام و از نانو بدن‌های گرفته شده از گروه حیوانات شتر - که شامل شتر، لاما و آلپاکاس که پایدارتر از آنتی بادی‌های حیوانات دیگر است - استفاده می‌شود.

او بیان کرد: نانو بدن‌ها پروتئین سنبله ویروس Covid-۱۹ را در یک نمونه بیولوژیکی شناسایی کرده و واکنش نشان می‌دهند بر این اساس جریان الکتریکی موجود در الکترود تغییر می‌کند. این تغییر توسط دستگاهی به اندازه یک فلش USB اندازه گیری می‌شود و در زمان واقعی روی صفحه نمایش تلفن همراه هوشمند متصل به صورت سیگنال روی نمودار نمایش داده می‌شود.

او افزود: ارتفاع سیگنال مثبت یا منفی بودن نمونه را نشان می‌دهدکه با اصلاح بیشتر این روش، باید بار ویروسی را اندازه گیری کنیم تا حتی ویروس‌های جهش یافته را تشخیص دهیم.

تاثیر باورنکردنی کافئین بر مغز

◆ گروه سلامت//

محققان با بررسی تاثیر کافئین بر عملکرد مغز به نتایج غیر قابل پیش‌بینی دست یافته‌اند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، نتایج یک مطالعه منحصر به فرد نشان داده است که مصرف روزانه کافئین می‌تواند به طور قابل توجهی حجم ماده خاکستری را در مغز انسان کاهش دهد.

محققان تأکید می‌کنند که این یافته‌ها به معنی تأثیر منفی کافئین بر مغز نیست، اما معتقدند این ماده ممکن است نوعی عصب مصنوعی موقتی را القا کند که نیازمند بررسی بیشتر است.

مغز و سیستم عصبی مرکزی ما به طور کلی از ماده خاکستری و سفید تشکیل شده است. ماده خاکستری متشکل از اجسام سلول عصبی و سیناپس‌های عصبی است، در حالی که ماده سفید در درجه اول دسته‌ها و مسیرهایی است که سلول‌های عصبی را به هم متصل می‌کنند.

نتایج تحقیقات قبلی نشان داده بود که مصرف کافئین ممکن است با کاهش حاد حجم ماده خاکستری مغز مرتبط باشد، اما تحقیقات دیگر حاکی از آن است که کافئین می‌تواند اثرات حفاظتی برای نورون ایجاد کند و باعث کاهش روند بیماری‌هایی مانند آلزایمر و پارکینسون شود.

تمرکز مطالعه جدید بررسی خاص اثرات کافئین بر حجم ماده خاکستری در افراد جوان و سالم بود. یک سوال خاص که محققان می‌خواستند به آن پاسخ دهند این بود که آیا تأثیر کافئین بر ماده خاکستری مانند نتیجه تأثیر اختلالات خواب بر این ماده است، زیرا نشان داده شده است که کمبود خواب یا اختلال در خواب می‌تواند منجر به کاهش شدید ماده خاکستری شود.

محققان در این مطالعه از ۲۰ نفر استفاده کردند که دو برنامه ۱۰ روزه برای آن‌ها تعیین شد. به یک گروه سه قرص کافئین در طول یک روز داده شد و گروه دیگر دارونما مصرف کردند. در پایان هر برنامه، حجم ماده خاکستری شرکت کنندگان از طریق fMRI و فعالیت خواب موج آهسته از طریق EEG اندازه گیری شد.

نتایج نشان داد ماده خاکستری مغز گروهی که کافئین مصرف کرده بودند کاهش قابل توجهی داشته است که در گروهی که دارونما مصرف کرده بودند این کاهش ماده خاکستری مشاهده نشد و حتی مهمتر از آن، این مطالعه هیچ تفاوتی در فعالیت خواب موج آهسته بین دوره‌های دارونما و کافئین پیدا نکرد. این نشان می‌دهد که کاهش ماده خاکستری مربوط به اختلالات خواب نیست، اما شاید یکی از ویژگی‌های منحصر به فرد کافئین باشد.

تأثیر کافئین بر روی مغز به ویژه در لوب گیجگاهی داخلی سمت راست مغز مشاهده شد. این ناحیه از مغز شامل هیپوکامپ می‌شود و مسئول فرآیندهایی مانند تشکیل حافظه و شناخت فضایی است.