

روژه داری بدون این خوراکی ها در سحر و افطار ممنوع!

به دلیل آنکه زمان زیادی را در طول روزهای ماه مبارک رمضان، روزه هستید، باید برای تأمین انرژی لازم بدن، از رژیم غذایی خاصی پیروی کرد. به گزارش باشگاه خبرنگاران به نقل از اسپوتنیک، در ماه مبارک رمضان، با توجه به خودداری از خوردن غذا و مایعات برای ساعت‌های طولانی در هر روز، بدن برای جبران انرژی از دست رفته در طول روزه‌داری به رژیم غذایی خاصی نیاز دارد. در این گزارش، مجموعه‌ای از توصیه‌های تغذیه‌ای ارائه می‌شود که به ارتقاء سلامت بدن در طول ماه مبارک کمک می‌کند. در راس غذاهایی که توصیه می‌شود، این است که «چربی‌های سالم طبیعی» را که در روغن زیتون، ماهی‌های پرچرب و دانه‌هایی مانند دانه کنجد و کتان وجود دارد، مصرف کنید. همچنین، سبزیجات و میوه‌های طبیعی، مصرف گوشت، تخم مرغ و حبوبات نیز جزء مهمترین غذاهایی است که مصرف آن در ایام ماه مبارک رمضان ضروری است. لبنیات نیز از جمله غذاهایی است که حتما باید در سفره افطاری و سحری یا بین دو وعده وجود داشته باشد و از انواع مختلف آن استفاده شود. لازم است اطمینان حاصل کرد که بین وعده افطاری و وعده غذایی قبل از سحر، به میزان کافی یعنی حدود ۸ لیوان آب و مایعات مصرف شود.

مدیرکل امور دارویی سازمان غذا و دارو؛

داروخانه ها
توان خرید داروهای کرونا را ندارند

◆ گروه سلامت //

مدیرکل امور دارویی سازمان غذا و دارو، گفت: داروخانه ها به دلیل اینکه بیمه ها مطالبات آنها را پرداخت نمی کنند، نمی توانند داروهای کرونایی را خریداری و در اختیار بیماران قرار بدهند.

به گزارش مهر، سید حیدر محمدی، روزشنبه در نشست خبری که به صورت مجازی برگزار شد، درباره وضعیت و کمبود انسولین در بازار دارویی کشور، اظهارداشت: در زمینه انسولین مشکل اساسی ما تأمین ارز است. انسولین جزو اقلامی است که ۱۰۰ درصد محصول ارزیبری دارد. متأسفانه تولید داخل فقط توانسته ۵ درصد بازار را تأمین کند. اگر این تحریم‌ها بگذراند و این شرکت‌ها بتوانند تجهیزاتشان را تکمیل کنند، طی ماه‌های آینده دو شرکت دیگر به عرصه تولید انسولین قلمی اضافه می‌شود.

وی گفت: میزان تحویل انسولین قلمی ما در ماه حدود ۲ میلیون قلم بود که موقتاً آن را در اسفند ۹۹ به ۳ میلیون و ۶۰۰ هزار قلم رساندیم تا دو هفته اول فروردین را پوشش دهیم، اما مصرف شد و ما متوجه شدیم میزان مصرف انسولین ما بیش از این است.

محمدی افزود: بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهد که نیاز ماهیانه انسولین ما بیش از ۳ میلیون است. در صورتی که بانک مرکزی حسب قولی که دادند در تأمین ارز مشکلی ایجاد نشود، در خرداد ۱۴۰۰ احتمالاً بتوانیم تأمین انسولین را از دو میلیون در ماه به سه میلیون ارتقا دهیم. البته نیاز است که مردم در حد نیاز واقعی‌شان مصرف کنند. زیرا این فرآورده ارزیبری بالایی دارد و برای کشور هزینه بالایی دارد. وی ادامه داد: قیمت تمام شده انسولین در منطقه حدود ۳۰۰ هزار تومان است که با بیمه حدود ۳۰۰۰ تومان می‌فروشیم. باید در مصرف آن صرفه جویی شود در حدی که درمان دچار چالش نشود. امیدواریم با ورود تولید داخل و تأمین واردات به میزان کافی مشکل انسولین حل شود.

محمدی درباره وضعیت مطالبات داروخانه‌ها از بیمه‌ها، گفت: مطالبات داروخانه‌ها همیشه بوده و همیشه مکاتبه کردیم. در شرایطی که داروخانه‌ها در خط اول ارائه خدمت به مردم در کنار مراکز درمانی هستند، بخش زیادی از هزینه‌هایی که می‌کنند، پرداختش از سوی سازمان‌های بیمه‌گر با تأخیر انجام می‌شود



◆ گروه سلامت //

اگرچه ممکن است برخی افراد به ندرت خشکی دهان را تجربه کنند، اما در برخی دیگر به بیماری مزمن ناتوان‌کننده تبدیل می‌شود. نگران نباشید کشف تصادفی اخیر، امید جدیدی برای درمان چنین افرادی را فراهم کرده است.

به نقل از نیوز، خشکی مزمن دهان علاوه بر این‌که به‌طورکلی ناخوشایند است، می‌تواند بر سلامت عمومی، سلامت دندان و لثه، توانایی چشایی، جویدن و بلعیدن غذا نیز تأثیر منفی داشته باشد. خشکی دهان ممکن است به دلیل شرایط مختلف پزشکی، رژیم‌های درمانی و داروها ایجاد شود و یا

بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهد که نیاز ماهیانه انسولین ما بیش از ۳ میلیون است. در صورتی که بانک مرکزی حسب قولی که دادند در تأمین ارز مشکلی ایجاد نشود، در خرداد ۱۴۰۰ احتمالاً بتوانیم تأمین انسولین را از دو میلیون در ماه به سه میلیون ارتقا دهیم. البته نیاز است که مردم در حد نیاز واقعی‌شان مصرف کنند

آنی کرونا

در دوران کرونا از چه رژیم غذایی پیروی کنیم؟

◆ صبح ساحل // راضیه نیرومند

با توجه به همه‌گیری ویروس کرونا و وضعیت حاد حاکم بر جامعه، علاوه بر رعایت پروتکل‌های بهداشتی، استفاده از مواد مغذی و تقویت سیستم ایمنی بدن یکی دیگر از راهکارهای مقابله با این بیماری است. از این رو در حال حاضر تنها راه برای پیشگیری از ابتلا به کرونا، رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی، استفاده از ماسک، شست‌وشوی مرتب دست‌ها با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه و پیروی از اصول تغذیه صحیح است. با توجه به این‌که در دوره بیماری معمولاً اشتهای بیمار کاهش می‌یابد، احتمال سوء تغذیه بیشتر است. بنابراین لازم است گروه‌های آسیب‌پذیر مانند سالمندان، زنان باردار، کودکان و بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن تحت یک مشاوره تغذیه قرار بگیرند. لازم به ذکر است که کاهش اشتها موقت بوده و در دوره نقاهت اشتهای فرد بهبود می‌یابد. تغذیه صحیح به معنی استفاده از مواد غذایی غیرقابل دسترس و گران قیمت نیست. می‌توان با مواد خوراکی که به‌طور معمول در خانه‌ها یافت می‌شود، تغذیه‌ای مناسب داشت. بهترین منبع پروتئینی، حبوبات است که همراه با غلات ارزش غذایی معادل گوشت خواهد داشت. غلات ارزش غذایی معادل گوشت خواهد داشت. برای پیشگیری از کرونا در کنار هر وعده غذایی از سالاد یا سبزی خوردن استفاده کنید. اگر به دلیل مشکلات گوارشی قادر به مصرف سبزیجات به صورت خام نیستید، آن‌ها را به شکل بخارپز مصرف کنید. از جوانه گندم، ماش و شبدر در رژیم غذایی روزانه خود استفاده کنید. این جوانه‌ها سرشار از پروتئین، آهن و ویتامین‌های گروه B هستند که به تقویت سیستم ایمنی شما کمک می‌کنند. روزانه دو لیتر آب مصرف کنید. دقت کنید نوشیدنی‌های دیگر مثل شربت‌ها و چای و قهوه نه تنها جای آب را نمی‌گیرند بلکه خود سبب کم آبی می‌شوند. از مصرف ویتامین ث غافل نباشید. منابع خوب ویتامین ث شامل مرکبات، فلفل قرمز، کلم بروکلی، انبه و توت فرنگی است. مغزها و آجیل‌ها نیز یکی دیگر از این منابع هستند. حداکثر حد مجاز استفاده از نمک برای افرادی که بیماری دیگری ندارند و تنها به کرونا مبتلا هستند ۵ گرم در روز است که مساوی با ۱ قاشق چای خوری است. البته محاسبه دقیق این مقدار اصولاً کار سختی است؛ بنابراین سعی کنید غذاها را تا جایی که می‌شود کم نمک تهیه کنید و از اضافه کردن نمک به میوه و سبزیجات خودداری کنید. باید به این نکته توجه داشت هیچ ماده یا رژیم غذایی وجود ندارد که اختصاصاً برای درمان کروناویروس استفاده شود. مصرف غذاهایی که سیستم ایمنی را تقویت می‌کنند اما قطعاً کمک بزرگی هستند.

منبع: فیت شپ/ abzums.ac.ir

«صبح ساحل» به سوالات شما در مورد ویروس کرونا پاسخ می‌دهد.

Email : Info.Sobhesahel@Gmail.Com

روزانه

اگر هر روز نان سفید بخورید
برای بدن چه اتفاقی می افتد؟

◆ گروه سلامت //

مصرف نان سفید به صورت روزانه باعث بروز مشکلاتی در سیستم ایمنی بدن خواهد شد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، به نقل از اسپوتنیک، بخش ترد و معطر نان تازه پخته شده با کره، سبزی یا پیر مدت هاست که برای بسیاری از مردم جهان به یک غذای سنتی تبدیل شده است. در قفسه‌های نانوائی‌ها و مغازه‌ها، انتخاب زیادی از محصولات مختلف آردی وجود دارد. نان سیاه، سفید، غلات کامل، مخمر، نان حتی بدون گلوتن وجود دارد.

نان سفید از آرد گندم تصفیه شده تهیه می‌شود. این باعث می‌شود که کالاهای پخته شده از نظر بصری جذاب، کرک دار و ماندگاری نان را افزایش دهند، اما این دانه‌ها را کاملاً از مواد مغذی آن محروم می‌کند. در قدیم نان را از آرد اول یا درشت تهیه می‌کردند. این روش ارزش غذایی محصول، مواد مغذی مفید و فیبر را حفظ کرد. اما اکنون فقط از آرد سفید بدون سبوس نان تهیه می‌شود. اکنون همراه با یک تکه نان سفید، ۷۵ گرم کالری خالی و تقریباً کمبود مواد مغذی را وارد بدن خود می‌کنید. به دلیل کمبود ویتامین در ترکیب نان سفید مدرن است که تولیدکنندگان شروع به غنی سازی مصنوعی آن وسایر محصولات پخته شده با ویتامین‌ها کردند. بسیاری از متخصصان تغذیه و همچنین دانشمندان دانشگاه کمبریج به دلیل داشتن شاخص گلیسمی بالا، مصرف نان سفید را توصیه نمی‌کنند. مانند تمام کربوهیدرات‌های سریع، به راحتی توسط بدن جذب می‌شود، اما سبزی طولانی مدت نیست. در حال حاضر یک ساعت پس از چنین وعده غذایی، احساس گرسنگی احساس می‌شود. مصرف بیش از حد نان سفید منجر به چاقی و ابتلا به دیابت می‌شود. نشاسته زیادی در نان سفید وجود دارد، تأثیر آن بر روی بدن را می‌توان با شکر تصفیه شده مقایسه کرد. چه مفهومی دارد؟ افزایش گلوکز خون اجتناب ناپذیر است که به نوبه خود باعث جهش شدید قند و انسولین می‌شود. با مصرف منظم نان سفید، دیابت و همچنین سیستم قلبی عروقی می‌توانند ایجاد شوند.