

سازمان غذا و دارو هشداد داد

وجود فلزات سنگین در نمک‌های تصفیه نشده

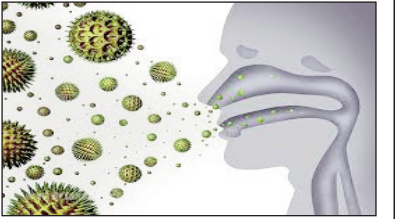
خطر سرطان زایی این نمک‌ها

کارشناس اداره غذای سازمان غذا و دارو با اشاره به وجود فلزات سنگین در نمک‌های تصفیه نشده و متفرقه گفت: نمک دریا و نمک‌های رنگی دارای انواع ناخالصی‌ها از جمله فلزات سنگین بوده که خطر سرطان‌زایی آنها به اثبات رسیده است.

به گزارش ایسنا، یوسف صادقیان امین با اشاره به اینکه نمک خوراکی چه به صورت استخراج شده از معادن سنگ نمک و چه به صورت استخراج شده از آب دریا دارای ناخالصی‌های فراوانی است، اظهار کرد: ناخالصی‌ها از لحاظ ایجاد عوارض نامطلوب و مسمویت در بدن انسان اهمیت دارند.

وی افزود: نمک‌های تصفیه نشده دارای فلزات سنگین از جمله سرب، جیوه کادمیوم، آرسنیک و غیره است که هر کدام از این عناصر مضرات فراوانی برای

آلرژی بهاره و راه‌های مقابله با آن



عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان این که همه ساله با شروع فصل بهار تعداد زیادی از مردم دچار علائم عطسه، خارش و آبریزش بینی، خارش چشم، لشک ریزش، آحیانا سرفه و تنگی نفس می‌شوند، گفت: این دسته از بیماران در واقع دارای آلرژی بهاره و یا به اصطلاح علمی رینیت آلرژیک هستند. به گزارش ایسنا، دکتر سید علیرضا مهدویانی فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی بالینی بیمارستان دکتر مسیح دانشوری و عضو هیات علمی دانشگاه در تعریف آلرژی بهاره یا رینیت آلرژیک فصلی گفت: آلرژی بهاره یا رینیت آلرژیک فصلی به نام تب یونجه نیز نامیده‌می‌شود که یکی از شایع ترین بیماری های آلرژیک در دنیا و نیز در کشور ما ایران است.

وی گفت: به نظر می‌رسد به دلیل تنوع اقلیمی در ایران شروع آلرژی بهاره در همه ایران در یک زمان نیست، به عنوان مثال ساکنین مناطق جنوبی ایران ممکن است در زمانی نزدیکتر (مانند ماه‌های بهمن و یا اسفند) دچار علائم این بیماری شوند.مهدویانی با بیان این که علت بروز این بیماری مانند سایر بیماری‌های آلرژیک عوامل ژنتیک (حساسیت به عوامل آلرژن) و نیز وجود عوامل محیطی که در راس آن گرده گیاهان هستند، افزود: این عوامل آلرژن می‌توانند افراد آلرژیک را از هر گروه سنی (کودک و بزرگسال) تحت تاثیر قرار دهد، این گرده‌ها بر اساس منطقه جغرافیایی هر ناحیه و نیز اقلیم گیاهی هر منطقه و نیز فصل متفاوت است.وی در ادامه گفت: در مناطق معتدل مانند کشور ما معمولا درختان در ابتدای بهار گرده افشانی می‌کند و در تابستان چمن‌ها و در ابتدای پاییز علف‌های هرز بیشترین مسئول گرده افشانی هستند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تصریح کرد: به نظر می‌رسد به دلیل تنوع اقلیمی در ایران و مناطق مختلف جغرافیایی شاید شروع آلرژی بهاره در همه ایران در یک زمان نباشد، به عنوان مثال ساکنین مناطق جنوبی ایران ممکن است در زمانی نزدیک‌تر (مانند ماه‌های بهمن و یا اسفند) دچار علائم این بیماری شوند. به گفته دکتر مهدویانی در طی چند سال اخیر بدلیل پدیده گرم شدن تدریجی کره زمین زمان گرده افشانی گیاهی تغییر کرده بنابراین فصل پیدایش این بیماری نیز می‌تواند تغییر کند.این فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی بالینی تأکید کرد: اگر چه ممکن است این بیماران با مصرف داروهای آنتی هیستامین ساده (بدون نیاز به تجویز پزشک) که اصلاحاً OTC نامیده‌می‌شوند به ظاهر کنترل شوند ولی درواقع آلرژی بهاره یک بیماری مزمن است که اگر درمان نشود دایره آلرژی بهاره گسترده‌تر می‌شود و این افراد دارای اختلال در کیفیت زندگی و اختلال در خواب و نیز شرایط همراه مانند سینوزیت و اوتیت و نیز آسم باشند و به این علت این افراد باید حتماً به پزشک مراجعه کنند.مهدویانی درباره پیشگیری و درمان این بیماری افزود: بهترین راه مقابله با آلرژی بهاره اجتناب از گرده گیاهان است. توجه دلشته باشیم که یک بخش مهم از بهار در طبیعت بودن و لذت از هوای بهاری است اما برای افرادی که مبتلا به آلرژی بهاره هستند ممکن است لذت از طبیعت تنها از پشت پنجره اتاق میسر باشد. با وجود این اگر پیشگیری‌های صحیح اتخاذ شود دلیلی وجود ندارد که حتی افراد با شدیدترین حالات این بیماری از گردش در طبیعت لذت نبرند.بنابر اعلام وزارت بهداشت، این فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی بالینی به افراد مبتلا به آلرژی فصلی توصیه کرد: فعالیت‌های روزانه حتی المقدور در روز از صبح زود به اوسط روز موقوف شود چرا که حداکثر بار آلرژن‌ها در سطح زمین در ابتدای صبح و نیز انتهای روز است، یک خانه نکانی مناسب انجام شود و پنجره ها، قفسه های کتاب، سیستم های تهویه از گرد و خاک و کپک ها و قارچ های احتمالی که در طول زمستان جمع شده اند پاک شوند، در روزهای بادی و گرم در خانه بمانید، هنگام حرکت با ماشین از سیستم تهویه داخل ماشین استفاده کنید به جای اینکه پنجره‌های ماشین را پایین بکشید. وی در پایان یادآور شد: هر شب قبل از خواب دوش بگیرید، پوشش بستر خود را هفتگی در آب داغ بشوید، آنتی هیستامین‌ها و استروئیدهای داخل بینی در کنترل علائم آلرژی بهاره بسیار مؤثرند و برای مصرف این دارو بهتر است توسط پزشک متخصص ویزیت شوید و در خانمه آلرژیت (پزشکی که با بیماری‌ها و نیز نوع گرده‌های منطقه ای که در آن زندگی می‌کنید آشناست)، می‌تواند در تعیین نوع آلرژن‌های مسئول بیماری شما و نیز راه‌های مقابله با آن به شما کمک کند.

سلامت



سلامتی بدن انسان دارند. به همین دلیل ضرورت دارد این ناخالصی‌ها طی فرآیند تصفیه، از نمک خوراکی جدا شده و نمک از لحاظ وجود این ناخالصی‌ها، به حد استاندارد و مطلوب برسد.

این کارشناس مواد غذایی با اشاره به اینکه وزارت بهداشت برای کاهش شیوع بیماری گواتر و اختلال‌های ناشی از کمبود ید، سیاست افزودن ید به نمک‌های

خوراکی را در پیش گرفته و در حال حاضر همه کارخانه‌های تولید کننده نمک موظف به رعایت آن هستند، تصریح کرد: «ید» به میزان توصیه شده وزارت بهداشت به نمک‌های خوراکی اضافه می‌شود، استفاده از نمک خوراکی تصفیه شده یددار تنها راه رساندن ید به بدن برای انجام اعمال حیاتی وابسته به این ریزمغذی است؛ نرسیدن ید کافی به بدن با عوارض بی‌شماری مانند گواتر، ناهنجاری‌های مادرزادی، افزایش موارد سقط و مرده‌زایی، هیپوتیروئیدی مادرزادی و کاهش بهره هوشی همراه است و به این دلیل وزارت بهداشت بر مصرف نمک خوراکی تصفیه شده یددار تأکید می‌کند.

وی خاطرنشان کرد: با وجود توصیه‌های وزارت بهداشت مبنی بر مصرف نمک یددار تصفیه شده هنوز عده‌ای بر این باورند که نمک دریا و نمک‌های رنگی برای بدن مفید است. نمک دریا در اصل به نمک حاصل از تبخیر آب دریا گفته می‌شود در صورتیکه این موارد، نمک‌هایی هستند که تصفیه نشده و دارای انواع ناخالصی‌ها از جمله فلزات سنگین است که خطر سرطان زایی آنها به اثبات رسیده است.

به گفته صادقیان، نمک دریای موجود در بازار ایران در واقع نمک‌های معادن یا دریاچه‌های خشک شده است که علاوه برداشتن ناخالصی‌ها، بیشتر آنها دارای مواد خطرناک از جمله مواد سمی ناشی از ورود آب‌های سطحی و فاضلاب‌ها به این دریاچه‌ها هستند و دارای میزان کم ید یا حتی فاقد ید بوده و نیاز روزانه به ید را تأمین نمی‌کنند.

کدام مواد شیمیایی خانگی سلامت مغز را هدف قرار می دهند؟



برساند که نشان دهنده عامل خطر ناشناخته قبلی برای بیماری‌های عصبی است.

مضر ترین مواد شیمیایی مورد استفاده روزانه کدامند؟

این پژوهش بر روی بیش از ۱۸۰۰ ماده شیمیایی که معمولا انسان با آنها مواجه می‌شود، متمرکز بود و ۲ دسته، بازدارنده‌های شعله راگانوفسفره و ترکیبات آمونیوم چهارتایی را به‌ویژه مضر معرفی کرد.

ترکیبات آمونیوم چهارتایی، همه جا و در محصولات مراقبت

شخصی و ضدعفونی‌کننده یافت می‌شوند و بازدارنده‌های شعله فسفات ارگانیک، در وسایل الکترونیکی و مبلمان رایج هستند و بر الیگودندروسیت‌ها تأثیر می‌گذارند.

محقق ارشد این پژوهش، ارین کوهن، دانشجوی فارغ‌التحصیل برنامه آموزشی دانشمندان پزشکی، اظهار کرد: درک قرار گرفتن انسان در معرض این مواد شیمیایی ممکن است به توضیح حلقه گمشده در چگونگی ایجاد برخی از بیماری‌های عصبی کمک کند.

گروه پژوهش اثرات مخرب این مواد شیمیایی را بر روی الیگودندروسیت‌ها در مغز در حال رشد موش‌ها نشان داد و حتی قرار گرفتن در معرض پیامدهای عصبی نامطلوب در کودکان را مرتبط با آن کرد.

بین مواد شیمیایی و سلامت عصبی ارتباط وجود دارد؟

نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که با گسترش استفاده از ضدعفونی‌کننده‌ها و محصولات مراقبت شخصی از زمان همه‌گیری کووید-۱۹، اکنون ارتباط بین این مواد شیمیایی و سلامت عصبی نیاز به بررسی بیشتر دارد. تزئار تأکید کرد: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که بررسی جامع‌تر تأثیرات این مواد شیمیایی خانگی رایج بر سلامت مغز ضروری است.»



زنان از نظر آماری معنی‌دار است.

فعالیت بدنی با خطر افسردگی در زنان رابطه معکوس داشت، با این حال، ارتباط با افسردگی در مردان از نظر آماری معنی‌دار نبود. رضایت بیشتر از زندگی، آمادگی جسمانی خود ادراک شده و سلامت ذهنی احتمال افسردگی را کاهش می‌دهد. رضایت زناشویی همچنین بر خطر افسردگی در زنان تأثیر می‌گذارد و رضایت بیشتر این خطر را کاهش می‌دهد. خطر افسردگی مردان با رولابط بین فردی ذهنی مرتبط بود، اما با خطر افسردگی زنان ارتباطی نداشت.

نتیجه‌گیری

یافته‌های تحقیق نشان داد که بین فعالیت بدنی و افسردگی در رولابط زناشویی، به‌ویژه در میان زنان، رابطه منفی وجود دارد که نشان می‌دهد مقابله کردن با احساسات ناخوشایند در میان زنان متاهل ممکن است شادی و هماهنگی خانواده را بهبود بخشد. اگرچه ارتباط معنی‌داری بین فعالیت بدنی و افسردگی در مردان متاهل وجود نداشت، اما افسردگی همسر ممکن است بر عملکرد خانواده و خوشبختی زناشویی تأثیر بگذارد.

فعالیت بدنی می‌تواند به تسکین پریشانی روانی و حفظ هماهنگی خانواده کمک کند. این گزارش توجه بیشتر به سلامت روان زنان تقویت شبکه‌های حمایت اجتماعی برای مشارکت زنان در ورزش، و غنی‌سازی منابع مادی و فرهنگی و فرصت‌ها را پیشنهاد می‌کند. فعالیت بدنی منظم، به‌ویژه ورزش‌هایی که نیاز به مشارکت جمعی دارند، ممکن است به پویایی خانواده کمک کند.

بادام می‌تواند آلرژی ایجاد کند. بادام مانند بادام هندی و گردو می‌تواند دربرخی از افراد حساسیت ایجاد کند. بادام دارای پروتئینی به نام «آمندین» است که یک آلرژن به حساب می‌آید. برخی از واکنش‌های آلرژیک مانند تورم زبان، خارش گلو، تورم لب یا دهان و خارش دهان می‌تواند ناشی از مصرف بادام باشد. اگر شخصی تاکنون بادام نخورده باشد، بهتر است خوردن بادام را با سه تا پنج بادام شروع کند تا آلرژی را مطلع شود. بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، مصرف زیاد بادام می‌تواند منجر به سنگ کلیه شود. بادام حاوی اگزالات است که ترکیبات محلول در روده است. مصرف بیش از حد اگزالات می‌تواند به تشکیل سنگ کلیه و شروع نارسایی کلیه کمک کند. بادام می‌تواند باعث مصرف بیش از حد ویتامین E شود. بادام دارای ویتامین E و به همین دلیل برای سلامت پوست مفید است. هنگام استفاده از مواد غذایی غنی از ویتامین E با مکمل‌های ویتامین E نباید در مصرف بادام زیادی روی کرد. ویتامین E اضافی می‌تواند در انعقاد خون اختلال ایجاد کند و باعث خونریزی شود.

ویژگی‌های صورت نوزاد تحت تاثیر رژیم غذایی دوران بارداری



نتایج تحقیق جالب گروه بین‌المللی از دانشمندان نشان داد که ویژگی‌های متمایز صورت یک فرد ممکن است به‌طور قابل‌توجهی تحت تأثیر انتخاب‌های غذایی مادرشان در دوران بارداری، به‌ویژه مصرف غذاهای غنی از پروتئین باشد. به نقل از آرث، نتایج مشخص کرد که تنوع در ظاهر انسان، از جمله شکل جمجمه و غضروف بینی به رحم مادر مربوط می‌شود که در آن زن‌ها توسط عوامل تغذیه‌ای فعال می‌شوند.

دانشمندان اظهار کردند که توسعه ساختارهای اسکلتی جمجمه صورت به‌طرز شگفت‌انگیزی پیچیده است و روشن شدن مکانیسم‌های زیربنایی نه تنها بینش‌های علمی جدیدی را ارائه می‌دهد، بلکه به توسعه رویکردهای بالینی مؤثرتر برای درمان و یا پیشگیری از ناهنجاری‌های مادرزادی متعدد جمجمه صورت کمک می‌کند.آنان بررسی کردند که چگونه مجموعه ژنی معروف به CmTOR۱ نقشی اساسی در شکل‌دهی ویژگی‌های صورت در طول رشد جنینی ایفا می‌کند.تجزیه‌وتحلیل‌ها نشان داد که رژیم غذایی سرشار از پروتئین در دوران بارداری می‌تواند فعالیت ژن‌های CmTOR۱ را افزایش دهد و در نتیجه ویژگی‌های صورت نوزاد را دقیق تنظیم کند.

این مورد می‌تواند بر جنبه‌های مختلف ظاهر کودک مانند طول و عرض بینی، شکل گونه‌ها و برجسته‌بودن خط فک تأثیر بگذارد.

در حالی که جنبه‌های اساسی چهره انسان از والدین به ارث می‌رسد، اغلب تفاوت‌های قابل‌توجهی بین خواهر و برادرها و حتی در بین دوقلوهای همسان وجود دارد.این تغییرات ظریف مدت‌هاست که دانشمندان را مجذوب خود کرده است و تحقیق فعلی بینش‌های جدیدی ارائه کرده است که نشان می‌دهد رژیم غذایی مادر نقش مهمی در تعیین این ویژگی‌ها منحصر به‌فرد صورت دارد.

دانشمندان توضیح دادند که گروه دریافت که تعدیل سطح پروتئین در رژیم غذایی مادر، فعالیت CmTOR۱ را تنظیم می‌کند و منجر به تغییرات ظریف اما مشخص در شکل جمجمه‌ای می‌شود. رژیم‌های غذایی سرشار از پروتئین با ویژگی‌های برجسته‌تر صورت، مانند فک‌های بزرگ و غضروف بینی ضخیم‌تر مرتبط بودند، در حالی که مصرف پروتئین کمتر منجر به ویژگی‌های باریک‌تر و برجسته‌تر صورت می‌شد. این یافته‌ها بینش‌های مهمی را در مورد مکانیسم‌های شکل‌گیری جمجمه و به‌طور بالقوه، انعطاف‌پذیری فنوتیپی این فرآیند ارائه می‌دهند و علاوه بر این، به روشن شدن نقش پروتئین مواد غذایی در دوران بارداری در این زمینه کمک می‌کنند.

دانشمندان هشدار دادند

قبل از خواب آب ننوشید

دانشمندان هشدار دادند که قبل از خواب آب ننوشید زیرا ممکن است خطر جدی برای سلامتی باشد. به نقل از هلت، دانشمند برجسته خواب هشدار داده است که نباید قبل از خواب آب بنوشید زیرا در واقع می‌تواند منجر به طیف وسیعی از مشکلات سلامتی شود.

اشلی هاینورث، توضیح داد در حالی که باید در طول روز هیدراته باشید، نوشیدن بیش از حد آب قبل از خواب می‌تواند ایده بدی باشد. نوشیدن آب قبل از خواب می‌تواند الگوی خواب شما را مختل و در واقع سیستم ایمنی بدن شما را ضعیف کند. این متخصص گفت که ساعت داخلی بدن ما عملکردهای مختلفی را کنترل می‌کند که شامل میزان مایعات بدن ما نیز می‌شود.آب رسانی زودتر در روز برای اطمینان از اینکه بدن شما زمان کافی برای پردازش مایعات و کاهش احتمال اختلالات در طول شب را دارد، بسیار مهم است اما وی هشدار داد که نوشیدن آب زیاد قبل از خواب باعث می‌شود کلیه‌های شما ادراک بیشتری تولید کنند و شب هنگام بری رفتن به سرویس بهداشتی بیدار شوید.این مورد می‌تواند چرخه طبیعی خواب شما را مختل کند که به نوبه خود در دراز مدت به سلامت شما آسیب می‌رساند.

اشلی همچنین هشدار داد که وقفه در هنگام خواب می‌تواند از خواب عمیقی که بدن شما برای سلامت ذهنی و جسمی به آن نیاز دارد جلوگیری کند. وی افزود: اختلال مدلوم در چرخه خواب‌ما، به‌ویژه در طول شب تهدید جدی برای سلامت قلب مااست و منجر به افزایش استرس، اختلال در عملکرد شناختی ضعف سیستم ایمنی و حتی افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند مشکلات قلبی عروقی و دیابت شود. زمان آن رسیده است که به خاطر رفاه خود استراحت بدون وقفه را در اولویت قرار دهیم.

اشلی بهترین زمان از روز برای مصرف آب را بیان کرد: هیدراتاسیون خود را از صبح زود شروع کنید و مصرف آن را در طول روز ثابت نگه دارید. به این ترتیب، کمتر احساس نیاز به جبران آب بیش از حد در بعد از ظهر خواهید داشت.

وی همچنین کاهش مصرف مایعات را با نزدیک شدن به زمان خواب پیشنهاد کرد و گفت: در ۲ ساعت منتهی به زمان خواب، به تدریج مایعات مصرفی خود را کاهش دهید. این عملکرد به بدن شما زمان کافی برای پردازش مایعات را می‌دهد.