



تاریخ	۱۷
دی	۱۳۹۶
یکشنبه	

ضرب‌المثل‌های جهان از عدالت، عدالت می‌زاید و از آزار، آزار.

صفحه	۵
شماره	۲۱۴۵
سال	بیست و سوم

یونانی

سلامت



پوش ملی پیشگیری از چاقی با تغذیه سالم و لزوم تغییر در سبک زندگی



۱۵ تا ۳۰ دی‌ماه امسال با تشکیل پوش ملی پیشگیری از چاقی با تغذیه سالم نگاه تازه‌ای به لزوم ایجاد تغییر در سبک زندگی ایجاد شده است، این ۱۵ روز را باید به فال نیک گرفت و برای افزایش تحرک و کاهش استفاده از غذاهای چرب و در نهایت کنترل چاقی تلاش کرد.

چاقی یکی از مسائل و معضلاتی است که امروزه گریبان‌گیر بسیاری از افراد شده است. دلایل بسیار زیادی عامل بروز چاقی می‌شود اما عامل اصلی این عارضه را کم تحرکی، استفاده از غذاهای چرب و مسائل مرتبط با سبک زندگی اعلام کرده‌اند.

افزایش وزن و چاقی عامل مهم خطرناک و تهدیدکننده بیماری‌های غیر واگیر از جمله بیماری‌های قلبی عروقی، سکنه قلبی و مغزی، دیابت و برخی سرطان‌ها است.

وزن بدن زمانی افزایش می‌یابد که مقدار انرژی که از خوردن غذا به دست می‌آید از مقدار انرژی که با فعالیت روزمره سوزانده و مصرف می‌شود، بیشتر باشد. اگر مقدار افزایش وزن در حدی باشد که مقدار نمایه توده بدنی بین ۲۵ کیلوگرم تا ۲۹.۹ کیلوگرم بر مترمربع باشد اضافه‌وزن و اگر ۳۰ و بالاتر باشد چاقی محسوب می‌شود.

علل بروز چاقی را مصرف غذاهای پرانرژی مانند مواد قندی و چربی‌ها و پرخوری و بی‌علاقگی به میوه‌ها و سبزی‌ها و کم‌تحرکی اعلام کرده‌اند.

همچنین افرادی که با افزایش سن، کم‌تحرک هستند و بیشتر می‌خوابند و نیاز

به انرژی کمتری دارند، اما دریافت انرژی یعنی مواد غذایی را که مصرف می‌کنند به مقدار لازم کاهش نمی‌دهند نیز در معرض خطر چاقی قرار دارند.

بیماری‌هایی که سبب کاهش فعالیت می‌شوند مانند بیماری‌های استخوانی و مفصلی مانند آرتروز، اختلال در فعالیت برخی از غدد داخلی بدن مانند کم‌کاری غده تیروئید و زمینه ارثی چاقی از دیگر عوامل مؤثر در بروز چاقی هستند.

وزن اضافی و چاقی عوارضی دارد که به‌طور مستقیم بر سلامت انسان اثر می‌گذارد، هر چه وزن بیشتر باشد قلب مجبور است سخت‌تر کار کند. چاقی سبب بروز بسیاری از بیماری‌ها می‌شود. بیماری‌های قلبی و عروقی، عوارض ریوی، دیابت، بیماری کبد و مجاری صفراوی مانند سنگ کیسه صفرا و مجاری صفراوی، سیروز کبدی، نقرس، آرتروز و درد مفاصل، برخی سرطان‌ها مانند سرطان رحم، فتق و ایجاد واریس از جمله این بیماری‌ها هستند.

اگر بتوان وزن را کم کرد و به وزن مناسب رسید می‌توان از بروز تمام این مشکلات تا حد زیادی جلوگیری کرد.

سرپرست دانشگاه علوم پزشکی شیراز در گفت‌وگو با ایرنا بایان اینکه چاقی یک مشکل فراگیر است که روزه‌روزی شیوع بیشتری پیدا می‌کند بیان داشت: چاقی به‌عنوان مسئله‌ای جدی فراروی نظام‌های بهداشتی درمانی و جوامع انسانی است.

دکتر علی بهادر بر لزوم ایجاد تغییر در شیوه زندگی تأکید کرد و اظهار داشت: با توجه به تغییرات شیوه زندگی بشر طی دهه‌های اخیر، الگوی ابتلا به بیماری‌ها نیز از عفونی و واگیردار به سمت بیماری‌های غیر واگیر نظیر فشارخون، مشکلات قلبی عروقی، دیابت، سرطان‌ها تغییر پیدا کرده و چاقی و اضافه‌وزن عامل خطری مشترک برای تمام این بیماری‌ها به‌حساب می‌آید.

دانشمندان علوم پزشکی تأکید دارند که وزن کم کردن در مراحل ابتدایی تشخیص بیماری دیابت، پیامدهای مثبت کاهش وزن و در نتیجه کنترل بهتر دیابت را افزایش می‌دهد.

دیابت بیماری پررئوزی است که هرچند به‌ظاهر بیماری محسوب نمی‌شود، ولی در اصل، نه‌تنها، بیماری خطرناکی است، بلکه، باعث خیلی از بیماری‌های دیگر نیز هست.

رئیس مرکز سیاست‌گذاری سلامت استان فارس در این زمینه اظهار داشت: این بیماری، با ایجاد یک رابطه علت و معلولی بسیار خطرناک، باعث از کارافتادگی و حتی مرگ می‌شود. این بیماری که چاقی می‌تواند به آن منجر شود امروزه گریبان‌گیر طیف زیادی از افراد جامعه است.

دکتر کامران باقری لنگرانی در گفت‌وگو با ایرنا اظهار داشت: به‌طور کلی، وقتی که میزان دریافت انرژی بیشتر از میزان مصرف آن باشد، مازاد انرژی دریافتی به‌صورت چربی در بدن ذخیره‌شده و کم‌کم باعث بروز چاقی می‌شود در این صورت، علت این افزایش دریافت انرژی، پرخوری یا استفاده از مواد غذایی پرانرژی است.

وی اظهار داشت: ژنتیک یا وراثت هم می‌تواند علت اصلی چاقی باشد به‌نحوی که دیده می‌شود در یک خانواده بیش از یک نفر چاق وجود دارد و در طی نسل‌های متوالی این عارضه از والدین به فرزندان انتقال می‌یابد.

مشاور وزیر بهداشت در امور دانشگاه‌ها و فوق تخصص اطفال نیز بر لزوم ایجاد تغییر در سبک زندگی برای درمان چاقی تأکید کرد و گفت: ورزش، بهترین، سالم‌ترین و کم‌هزینه‌ترین راه سلامت مردم است که با توسعه آن، می‌توان از ابتلای اعضای جامعه به بیماری‌های قلبی عروقی، سکنه‌ها و چاقی و سایر بیماری‌های غیر واگیر، پیشگیری کرد.

دکتر محمدهادی ایمانیه ترویج فرهنگ ورزش را از جمله مؤلفه‌های مرتبط با تغییر سبک زندگی مردم در مسیر گرایش به زندگی سالم عنوان کرد و افزود: ترویج ورزش‌های همگانی نیز، در این زمینه اهمیت بالایی دارد که با هزینه اندک، ما را در برابر چاقی، دیابت و سایر بیماری‌ها ایمن می‌سازد.

بر اساس آمارهای موجود ۱۸۰ هزار مبتلا به دیابت در استان فارس وجود دارد و از این تعداد، ۱۱۲ هزار نفر شناسایی شدند که ۱۰ تا ۱۵ درصد بیماران دیابتی در ماه، به خدمات

تخصصی و فوق تخصصی نیازمند هستند. همچنین به‌طور استاندارد، هر چهار هزار بیمار دیابتی به یک مرکز سطح ۲ و هر ۳۰ هزار بیمار دیابتی به یک مرکز سطح سه نیازمند هستند.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شیراز نیز بایان اینکه پوش ملی پیشگیری از چاقی تشکیل‌شده و ۱۵ تا ۳۰ دی‌ماه امسال بیشتر به آن پرداخته می‌شود گفت: پوش ملی پیشگیری از چاقی با تغذیه سالم و برای کاستن از روند هشداردهنده و رو به گسترش اضافه‌وزن و چاقی و بیماری‌های غیر واگیر و پیامدهای زیان‌بار آن شکل گرفته است.

دکتر محسن مقدمی اظهار داشت: از مهم‌ترین مشکلات بهداشتی عمومی در کشورهای توسعه‌یافته و درحال‌توسعه چاقی و اضافه‌وزن به شمار می‌رود. بر اساس آمارهای سازمان جهانی بهداشت، در سال ۲۰۱۶، بیش از یک و ۹ دهم میلیارد نفر زیر ۱۸ سال و بالاتر، دارای اضافه‌وزن بوده‌اند که از این تعداد، بیش از ۶۵۰ میلیون نفر بزرگسال چاق هستند.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شیراز اضافه کرد: تغییر در الگوی مصرف غذایی، کاهش مصرف بی‌رویه مواد قندی و چربی‌ها، عدم مصرف غذاهای چرب و سرخ‌شده، کاهش استفاده از فست‌فودها، افزایش تحرک از جمله مواردی است که در این پوش به آن پرداخته می‌شود.

بر اساس آمارهای موجود روزه ۸۰۰ تا ۸۵۰ مرگ در کشور به وقوع می‌پیوندد که حدود ۴۶ درصد از آن‌ها به علت بیماری‌های قلبی عروقی و ۱۴ درصد نیز به سبب سرطان‌هاست که بی‌ارتباط با چاقی نیست.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شیراز با اشاره به اینکه سلیقه‌های غذایی جوانان درحال شکل‌گیری است، اضافه کرد: تا زمانی که نظارت و ساماندهی مناسبی در زمینه تغذیه انجام نشود و مردم فقط از روی طعم و ظاهر، غذاهای خود را انتخاب کنند، با یک تهدید برای سلامت جامعه مواجه هستیم.

مقدمی بایان اینکه موضوع سلامت غذا از دغدغه‌های دانشگاه علوم پزشکی شیراز است گفت: در موضوع سلامت، علاوه بر کارهایی که در بیمارستان‌ها و مراکز بهداشتی انجام می‌دهیم، یکی از مهم‌ترین موارد، بحث فرهنگ‌سازی برای مردم در زمینه غذا و مصرف مواد غذایی است.

وی سلامت غذایی را یکی از ارکان اصلی سلامت جامعه دانست و افزود: ما در بحث‌های تخصصی، ۱۰ شاخصه‌های اجتماعی مؤثر بر سلامت داریم که وضعیت سلامت غذای مصرفی مردم، یکی از این ۱۰ شاخص است. بیماری‌هایی مثل فشارخون، دیابت و چاقی بیماری‌هایی هستند که غذا در آن‌ها تأثیر مستقیم دارد.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، افزایش خود مراقبتی در مردم را یکی از اهداف مهم معرفی کرد و ادامه داد: خود مراقبتی به معنای آن است که خود مردم توجه داشته باشند که چه غذایی خوب است و باید مصرف کنند، هدف دوم هم ساماندهی تغذیه است که با توجه به وضعیت بازار ما از نظر تغذیه و انواع تنوع‌های غذایی و سلیقه‌های مردم، ضروری است.

وی ادامه داد: در شیراز توجه و مراجعه مردم به رستوران‌ها زیاد است و در روزهای تعطیل برای صرف غذا به رستوران‌ها مراجعه می‌کنند، پس تأمین سلامت غذایی مردم برای ما از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، به همین دلیل در دانشگاه علوم پزشکی شیراز، شناسایی و معرفی رستوران‌هایی که شاخصه‌های سلامت را رعایت می‌کنند در دستور کار قرار گرفت.

این آمار که ۴۵ درصد مردم فارس اضافه‌وزن دارند و مستعد بیماری دیابت هستند زنگ خطری برای سلامت مردم این استان است و می‌طلبد که توجه به بیماری دیابت و چاقی به‌ویژه در ۱۵ روز پیش رو از حساسیت بیشتری برخوردار شود.

درمجموع هرکس که قند خونش بالای ۱۲۵ باشد به بیماری دیابت مبتلاست هر فردی که قند خونش بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ باشد حکم چرآقرمز را دارد و مستعد برای بیماری دیابت و عدد زیر ۱۰۰ نرمال است.

۵ واقعت در مورد ۵ نوشیدنی چربی‌سوز

چربی‌سوزی زمانی روی می‌دهد که بدن شما شروع می‌کند به استفاده از چربی ذخیره‌شده به‌عنوان انرژی. این اتفاق زمانی روی می‌دهد که کالری دریافتی شما کمتر شود و یا نیازتان به انرژی افزایش یابد. بیشتر انرژی موردنیاز بدن، صرف حفظ عملکردهای اساسی آن می‌شود مانند ضربان قلب، انرژی برای مغز، اعصاب‌ها و حرکات‌های دیافراگم. یک جای دیگر که بدن برای آن انرژی صرف می‌کند، فرایند هضم و گوارش است. غذاها و آشامیدنی‌هایی که ما می‌خوریم لازم است به مولکول‌های کوچکی تبدیل شوند تا بدن بتواند جذبشان کند.

این فرآیند به انرژی نیاز دارد، اما درواقع بخش بسیار کوچکی از کل انرژی سوخته شده است. در اینجا حقایقی را برای شما می‌گوییم که در مورد ارتباط نوشیدنی‌ها و چربی‌سوزی مطرح است.

بهرتر است گول تبلیغاتی که وعده‌ی چربی‌سوزی را به شما می‌دهند نخورید چون همه‌ی آن‌ها

آگهی دعوت به کمیسیون اشخاص حقیقی

نظر به اینکه نشانی مودیان ذیل در دست نمی باشد در اجرای ماده ۲۰۸ ق.م.م مصوب اسفندماه ۱۳۶۶ اوراق مالیاتی به شرح ذیل ابلاغ می گردد، خواهشمند است طبق قانون در تاریخ و ساعت مقرر به شرح جدول این آگهی جهت حل و فصل پرونده و پیگیری مراحل آن به هیات‌های حل اختلاف مالیاتی واقع در فارس - فسا - خیابان سیدجمال‌الدین اسدآبادی معاونت امور مالیاتی طبقه دوم مراجعه نمایید.

ردیف	نام/نام خانوادگی	شماره شناسنامه/ کد ملی	نام واحد	عملکرد	منبع مالیاتی	منبع مورد مطالعه	شماره برگ	مورخه	تاریخ جلسه	ساعت
۱	بیژن جهانگیر	۲۵۷۱۷۵۴۹۳۴	۱۷۳۱۳۱	۹۰	مشاغل	۳۲۵۹۲۴۰	۸۲۶۹۵	۹۶/۹/۲۱	۹۶/۱۲/۱۳	۱۶
۲	مهدی جهانگیر	۲۵۷۰۱۴۲۷۷۸	۱۷۳۱۳۱	۹۰	مشاغل	۳۲۵۹۲۴۰	۸۲۶۹۱	۹۶/۹/۲۱	۹۶/۱۲/۱۳	۱۶
۳	احمد فیروزی	۲۵۷۰۱۹۶۳۰۴	۱۷۳۱۱۵	۹۱	مشاغل	۸۰۹۱۹۰	۸۲۶۶۶	۹۶/۹/۲۱	۹۶/۱۲/۱۳	۱۶
۴	احمد فیروزی	۲۵۷۰۱۹۶۳۰۴	۱۷۳۱۱۵	۹۲	مشاغل	۲۶۹۷۳۰۰	۸۲۶۶۱	۹۶/۹/۲۱	۹۶/۱۲/۱۳	۱۶
۵	مصطفی شکوهی	۲۵۶۰۰۵۷۹۶۴	۱۷۳۱۱۵	۹۱	مشاغل	۴۴۹۵۵۰	۸۲۶۵۸	۹۶/۹/۲۱	۹۶/۱۲/۱۳	۱۶
۶	مصطفی شکوهی	۲۵۶۰۰۵۷۹۶۴	۱۷۳۱۱۵	۹۲	مشاغل	۴۳۱۵۶۸۰	۸۲۶۵۶	۹۶/۹/۲۱	۹۶/۱۲/۱۳	۱۶
۷	محمدعلی حلبی‌نژاد	۱۸۲۸۸۶۳۵۲۱	۱۷۳۱۱۵	۹۲	مشاغل	۲۵۱۷۴۸۰	۸۲۶۵۲	۹۶/۹/۲۱	۹۶/۱۲/۱۳	۱۶
۸	اسماعیل دعاگوی	۲۵۷۲۵۰۶۱۲۲	۱۷۳۱۱۵	۹۰	مشاغل	۶۸۹۱۶۰۰	۸۲۶۴۴	۹۶/۹/۲۱	۹۶/۱۲/۱۳	۱۶
۹	اسماعیل دعاگوی	۲۵۷۲۵۰۶۱۲۲	۱۷۳۱۱۵	۹۱	مشاغل	۷۷۳۰۷۶۰	۸۲۶۴۳	۹۶/۹/۲۱	۹۶/۱۲/۱۳	۱۶
۱۰	اسماعیل دعاگوی	۲۵۷۲۵۰۶۱۲۲	۱۷۳۱۱۵	۹۲	مشاغل	۸۹۸۹۵۰۰	۸۲۶۴۱	۹۶/۹/۲۱	۹۶/۱۲/۱۳	۱۶

اغراق آمیز و واهی هستند. جای سبز

جای سبز یکی از متداول‌ترین نوشیدنی‌های مؤثر در چربی‌سوزی است، زیرا ترکیباتی دارد که به افزایش سوخت‌وساز بدن کمک می‌کند. کافئین به‌عنوان یک محرک عمل می‌کند که متابولیسم را تحت تأثیر قرار می‌دهد، آنتی‌اکسیدان‌های خاصی به نام کاتچین در جای سبز موجود است که آن نیز روی سوخت‌وساز بدن تأثیر می‌گذارد، اما واقعیت این است که این تأثیر جای سبز، بسیار اندک است.



همچنین در مطالعاتی که درباره‌ی تأثیر جای سبز در کاهش وزن انجام‌شده از دوز بسیار بالایی از آن استفاده‌شده است؛ حدود ۱۵ فنجان در روز! کارشناسان توصیه می‌کنند از مصرف مکمل‌های جای سبز خودداری کنید چون برای کبد بسیار مضر هستند. جای سبز به دلیل دارا بودن آنتی‌اکسیدان فواید زیادی برای سلامتی دارد و جدای از موضوع کاهش وزن، بسیار خوب است که آن را به رژیم غذایی‌تان اضافه کنید. فقط یادتان باشد گنجاندن چند فنجان جای سبز در تغذیه، قرار نیست انقلابی در کاهش وزن‌تان به پا کند!

قهوه هم مانند جای سبز حاوی کافئین است که سوخت‌وساز بدن را بالا می‌برد، اما باز هم مانند جای سبز، تأثیرش اندک است. نوشیدن قهوه، متابولیسم‌تان را آن‌قدر افزایش نمی‌دهد که اتفاق خاصی در چربی‌سوزی روی دهد. نوشیدن قهوه فوایدی برای سلامتی دارد اما در مورد کاهش وزن، تأثیرش چشمگیر نیست.

قهوه می‌تواند بخشی از یک رژیم غذایی سالم باشد، اما کاهش وزن، نتیجه‌ی ترکیبی از چند عامل است؛ نه فقط آشامیدن یک نوشیدنی. یک هشدار! قهوه می‌تواند بسیار پرکالری باشد، قهوه‌های طعم‌دار و شیرین‌گزینه‌های چندان مناسبی نیستند؛ بنابراین اگر می‌خواهید از فواید قهوه بیشترین بهره را ببرید، آن را تیره و با

مقدار بسیار کمی خامه و شیرین‌کننده بنوشید.

نوشیدنی لیمو

ترکیب آب و لیموترش هم نوشیدنی مناسب دیگری برای چربی‌سوزی است. این ایده که نوشیدن آب طعم‌دار شده با لیموترش می‌تواند چربی‌سوزی را بیشتر کند به مطالعه‌ای در سال ۲۰۰۸ برمی‌گردد. این تحقیق که روی موش‌ها انجام شد نشان داد که ترکیبات موجود در لیموترش توانسته بود سوخت‌وساز چربی را در موش‌هایی که تغذیه‌ی پُرچرب داشتند افزایش بدهد. مشکل این استنتاج اینجاست که این مطالعه روی موش‌ها صورت گرفت، دوز لیموترش بسیار بالا بود و از پوست لیموترش استفاده شد، نه از آب لیموترش. افزودن عصاره‌ی لیموترش یا سایر میوه‌ها به آب آشامیدنی‌تان می‌تواند ایده‌ی بسیار خوبی برای افزایش مصرف مایعات در طول روز باشد. ضمناً، می‌توانید مصرف ویتامین C و سایر آنتی‌اکسیدان‌هایتان را هم افزایش بدهید، اما صرفاً نوشیدن ترکیب آب و لیموترش تأثیری روی چربی‌سوزی‌تان ندارد.

آب سرد

آب نوشیدنی آب سرد نسبت به نوشیدن آب ولرم، واقعاً کالری سوزی را بیشتر می‌کند؟ پاسخ مثبت است، اما بسیار کم. بنا به مقاله‌ای از دانشگاه آرکانزاس، نوشیدن آب سرد به‌جای آب ولرم می‌تواند ۸ کالری بیشتر بسوزاند. از جنبه‌ی متابولیسم و کاهش وزن، این مقدار قابل‌توجه نیست.

اگر نوشیدن آب سرد به شما کمک کند که مصرف مایعات خود را بیشتر کنید، مفید است. همچنین بدنتان هم سریع‌تر آب‌رسانی می‌شود، مخصوصاً اگر گرم‌تان شده باشد؛ اما افزایش چشمگیری در چربی‌سوزی روی نخواهد داد.

نوشیدنی‌های رژیمی برای چربی‌سوزی مؤثر نیستند

این توصیه که نوشیدن نوشابه‌های رژیمی که شیرین‌کننده‌های مصنوعی دارند موجب چربی‌سوزی می‌شوند درست نیست، چون استفاده از این‌گونه آشامیدنی‌ها موجب نمی‌شود که بدنتان به‌عنوان سوخت‌ساز چربی‌ها برود.

پس بهتر است در دام تبلیغات مربوط به این محصولات نیفتید. کارشناسان



می‌گویند مصرف نوشابه‌های رژیمی باوجوداینکه از نظر تکنیکی، کالری ندارند اما بخش پاداش مغز را تحت تأثیر قرار داده و باعث مصرف بیشتر سایر غذاها شده و در نتیجه تأثیر منفی بر سلامت گوارش می‌گذارد.