

تاریخ	۳۰
آذر	
۱۴۰۴	
یکشنبه	
روزنامه	طلسلوع
ضرب‌المثل‌های جهان	سلامت
آن کس که در حضور از تو بترسد در غیاب از تو تنفر دارد	۶
ایتالیایی	شماره
	۴۳۷۷
	سال
	سی ام

نان کامل، محافظ قلب در برابر بیماری های قلبی و عروقی



بیماری‌های قلبی-عروقی مؤثر است.

کارشناس تغذیه مرکز بهداشت شه‌ادی انقلاب با بیان اینکه فیبر محلول موجود در نان کامل، با دفع اسیدهای صفراوی، کبد را وادار به مصرف کلسترول خون می‌کند و سطح کلسترول مضر (LDL) را کاهش می‌دهد، افزود: همچنین شاخص گلیسمی پایین‌تر نان کامل، از افزایش ناگهانی قند خون و انسولین جلوگیری کرده و به بهبود حساسیت به انسولین کمک می‌کند.

او وجود منیزیم و پتاسیم موجود در نان کامل را موجب گشادشدن عروق و مقابله با اثر سدیم دانست و اضافه کرد: از سویی دیگر نیز آنتی اکسیدان‌های موجود در نان کامل، التهاب مزمن را که عامل اصلی تصلب شرایین است، کاهش می‌دهد.

بهداری یادآور شد: همچنین جایگزینی نان سفید با نان کامل به دلیل فیبر بالا و کالری کمتر، احساس سیری پایدار ایجاد کرده و به کنترل وزن کمک می‌کند که خود به بهبود کلی عوامل خطر متابولیک مانند قند خون، فشار خون و چربی خون منجر می‌شود.

مصرف زیاد میوه خشک قند خون را بالا می‌برد



افزایش قند خون شود.
دفتر بهبود تغذیه جامعه تأکید می‌کند: به طور مثال، دو فاشق غذاخوری کشمش معادل یک واحد میوه محسوب می‌شود و حدود ۱۵ گرم قند دارد. افراد دیابتی معمولاً بجای به مصرف ۲ تا ۴ واحد میوه در روز هستند که در صورت تمایل، تنها یک واحد از آن می‌تواند به میوه‌های خشک مانند کشمش اختصاص یابد.

بنابراین، زیاده‌روی در مصرف میوه‌ها و میوه‌های خشک، برخلاف تصور رایج، می‌تواند باعث افزایش قند خون در افراد دیابتی شود و رعایت تعادل و برنامه‌ریزی غذایی برای حفظ سلامت این افراد ضروری است.

چرا مصرف نان کامل به بیماران مبتلا به دیابت توصیه می‌شود



پزشکی شیراز اظهار کرد: یک مطالعه مروری نشان داد که مصرف منظم دست کم ۳ واحد (معادل حدود ۹۰ گرم) غلات کامل در روز، خطر ابتلا به دیابت نوع دو را تا ۳۲درصد کاهش می‌دهد؛ این اثر محافظتی ناشی از ترکیب فیبر، مواد معدنی و سایر مواد مغذی موجود در غلات کامل است که با همکاری یکدیگر، متابولیسم گلوکز را بهبود می‌بخشند، در مقابل، مطالعاتی که بر روی ۲۳ زن و مرد ایرانی انجام شد، تأثیر منفی مصرف نان سفید (غلات تصفیه شده) را بر قند خون نشان داد، نتایج این مطالعه حاکی از آن بود که مصرف منظم نان سفید منجر به افزایش معنی دار قند خون ناشتا و سطح HbA1C (شاخص متوسط قند خون در سه ماه گذشته) می‌شود. موزه اضافه کرد: این یافته‌ها به وضوح نشان می‌دهد که حذف لایه‌های سبوس و جوانه در فرآیند تصفیه، نه تنها مواد مغذی ضروری را از بین می‌برد، بلکه موجب پاسخ گلیسمی نامطلوب و افزایش خطر اختلالات متابولیک می‌شود.

او یادآور شد: به طور کلی غلات کامل با مکانیسم های متعدد از جمله تأمین فیبر، منیزیم، کروم و داشتن شاخص گلیسمی پایین، به تنظیم قند خون و بهبود حساسیت به انسولین کمک می‌کند و شواهد علمی قوی از نقش محافظتی آن‌ها در برابر ابتلا به دیابت نوع ۲ حمایت می‌کند؛ در مقابل، مصرف غلات تصفیه شده مانند نان سفید می‌تواند اثرات معکوس داشته باشد، بنابراین، گنجاندن غلات کامل به ویژه «نان کامل» در رژیم غذایی روزانه یک راهکار ساده، مؤثر و علمی برای حفظ سلامت متابولیک و کاهش بار بیماری دیابت در سطح جامعه است.

آگهی موضوع ماده ۳قانون وماده۱۳آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای ۱۳۲۲۹/۳۴۰۰۳۱۱۰۴۰۶۲۰ مورخه ۱۴۰۴/۰۷/۱۲ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمان های فاقد سند رسمی مستقردر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه دو تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای علیرضا زارعی فرزند محراب به شماره شناسنامه ۱۴۰۹ و کدملی ۲۹۸۸۱۸۴۱۰۰ صادره از شیراز در شش‌دانگ یک باب خانه به مساحت ۲۶۳ مترمربع به پلاک فرعی ۳۲۰۷ از ۲۰۸۱ اصلی مفروز و مجزا شده در قسمتی از پلاک ۲۰۸۱ اصلی واقع در بخش چهار شیراز خریداری از مالک رسمی مهراب زارعی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دردونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدورسندمالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند اذتاریخ انتشاراولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرابه این اداره تسلیم وپس ازاخذرسید،طرف مدت یک ماه اذتاریخ تسلیم اعتراض،دادخواست خودرابه مراجع قضایی تقدیم نمایند.بدیهی است درصورت انقضای مدت مذکورعدم وصول اعتراض طبق مقررات سندمالکیت صادرخواهدشد.

تاریخ انتشارنوبت اول:۱۴۰۴/۰۹/۳۰

تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۱۰/۱۵

۴۸۵۹۳/۱۷۶۵۵۰

۹۱۵۶ م الف

مجتبی فخار – رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۲

کارشناس واحد بهبود تغذیه جامعه مرکز بهداشت شه‌ادی انقلاب، با بیان مزایای استفاده از نان کامل، استفاده از آن در برنامه غذایی را موجب حفظ سلامت قلب دانست.

به گزارش روابط عمومی معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز، «تسیم بهادری» با بیان اینکه در سراسر جهان، انسان ها با توجه به شرایط جغرافیایی زیستگاه خود یک منبع کربوهیدرات را به عنوان منبع اصلی دریافت انرژی مورد استفاده قرار می‌دهند، گفت: در ایران نیز از دیرباز، کشت گندم رواج داشته و نان تهیه شده از آرد گندم، قوت غالب ایرانیان را تشکیل می‌دهد، از این رو سلامت و کیفیت آرد و نان مصرفی، عاملی مهم در تأمین و ارتقای سلامت ایرانیان و پیشگیری از بروز بسیاری از بیماری‌های غیرواگیر به شمار می‌رود.

او افزود: در سال ۲۰۱۹ میلادی، سه مورد از ۱۵ عامل اصلی خطر مرگ زودهنگام در جهان، مربوط به عوامل خطر رژیم غذایی ناسالم شامل، مصرف زیاد سدیم (نمک)، مصرف کم غلات کامل و مصرف کم حبوبات معرفی شد.

به گفته این کارشناس تغذیه، نان کامل به نانی گشته می‌شود که از دانه کامل غلات شامل سبوس، آندوسپرم و جوانه تهیه شده و میزان سبوس‌گیری در آن، با کمترین میزان ممکن بوده است.

بهداری ادامه داد: این نوع نان به‌دلیل حفظ لایه‌های بیرونی دانه، نسبت به نان سفید از ارزش تغذیه‌ای بالاتری برخوردار است و می‌تواند بخشی از نیاز روزانه به فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی را تأمین کند.

او مصرف نانی که با آرد سفید تهیه می‌شود، را موجب افزایش خطر اضافه وزن و چاقی و بیماری‌های غیرواگیر بیماری‌های قلبی و عروقی دانست و گفت: نان کامل با کاهش میزان کسترول بد، تنظیم قند خون، کنترل فشارخون، مقابله با التهاب و حفظ وزن در محدوده طبیعی، در کاهش خطر روزانه به فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی را تأمین کند.

به گزارش روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز به نقل از وب‌دا، قند موجود در میوه‌ها به‌راحتی در بدن جذب شده و می‌تواند موجب افزایش قند خون شود، به‌ویژه زمانی که فیبر میوه حذف شده و به صورت آب‌میوه مصرف شود. میوه‌های خشک مانند کشمش و قند نیز اگرچه آب خود را از دست داده‌اند، اما همچنان حاوی قند قابل توجهی هستند و تنها حجم آب آن‌ها کاهش یافته است.

بر اساس توصیه‌های تغذیه‌ای دفتر بهبود تغذیه جامعهوزارت بهداشت، بسیاری از گروه‌های غذایی از جمله نان و غلات، میوه‌ها، سبزیجات، لبنیات، حبوبات و قندهای ساده حاوی کربوهیدرات هستند. نکته اساسی در کنترل قند خون، مصرف مقادیر مشخص و تنظیم‌شده از این گروه‌هاست. مصرف بیش از حد هر یک از منابع کربوهیدرات، حتی میوه‌ها، می‌تواند منجر به به تنظیم قند خون کمک می‌کند، بلکه خطر ابتلا به دیابت نوع دو را نیز به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد.

او با بیان اینکه غلات کامل حاوی مقادیر قابل توجهی فیبر است که اغلب در سبوس دانه یافت می‌شود، افزود: این فیبر با کند کردن سرعت تخلیه معده و حرکت غذا در دستگاه گوارش، جذب گلوکز را در روده کوچک به تأخیر می‌اندازد؛ در نتیجه، پس از مصرف غذا، افزایش ناگهانی و شدید قند خون رخ نمی‌دهد و بدن می‌تواند با ترشح تدریجی و مناسب انسولین، پاسخ بهتری به گلوکز ورودی نشان دهد؛ این فرآیند از نوسان شدید قند خون جلوگیری کرده و بار کاری پانکراس را کاهش می‌دهد.

این کارشناس تغذیه غلات کامل را منبع مهمی از مواد معدنی مانند منیزیم و کروم برشمرد که در بسیاری از وانکش‌های آنزیمی مرتبط با متابولیسم گلوکز و عملکرد انسولین عمل می‌کنند.

موزه در این زمینه توضیح داد: منیزیم در فعال سازی گیرنده‌های انسولین و انتقال سیگنال‌های داخل سلولی نقش دارد و کمبود آن می‌تواند منجر به مقاومت به انسولین و اختلال در تحمل گلوکز شود؛ همچنین کروم، حساسیت گیرنده‌های انسولین را افزایش داده و به بهبود عملکرد انسولین در انتقال گلوکز به درون سلول‌ها کمک می‌کند.

او در ادامه به شاخص گلیسمی پایین‌تر غلات کامل نسبت به غلات تصفیه شده اشاره کرد و گفت: غذاهای با شاخص گلاسیسمی پایین، به آرامی هضم و جذب می‌شود و افزایش تدریجی قندخون را سبب می‌شود؛ این ویژگی به ویژه برای افراد در معرض خطر دیابت یا افراد مبتلا به پیش دیابت بسیار مفید است. کارشناس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه علوم

ضرب‌المثل‌های جهان

آن کس که در حضور از تو بترسد

در غیاب از تو تنفر دارد



مدت مصرف و کنترل منظم عملکرد کلیه در افراد پُر خطر ضروری است؛ مصرف خودسرانه یا ترکیب با سایر داروهای حاوی کافئین خطرناک است. داروهای ترکیبی همیشه مزایا و خطراتی دارند؛ خانواده‌ها باید پیش از مصرف ایبوپروفن یا داروهای مشابه، به ویژه همراه با کافئین، با داروساز مشورت کنند تا از عوارض جدی و خطرناک جلوگیری شود.

دکتر «دنا فیروزآبادی»، متخصص داروسازی بالینی و عضو هیئت علمی دانشکده داروسازی دانشگاه علوم پزشکی شیراز

از سلامت روده تا پیشگیری از سرطان



وضعیت این بیماری می‌شود.او با بیان اینکه مصرف منظم نان کامل در رژیم غذایی، موجب کاهش قابل توجه خطر بروز برخی سرطان‌ها، به ویژه سرطان کولون، پانکراس و معده می‌شود، افزود: ترکیبات فنولیک، ویتامین E، سلنیوم، روی و مس موجود در غلات کامل با اثرات آنتی‌اکسیدانی قوی خود، رادیکال‌های آزاد را خنثی کرده و از آسیب اکسیداتیو DNA جلوگیری می‌کند؛ همچنین «لیگنان» موجود در نان کامل با کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه مرتبط است.

دکتر شناور اضافه کرد: پژوهش‌های اخیر نیز حاکی از آن است که خطر مرگ ناشی از سرطان در افرادی که غلات کامل بیشتری مصرف می‌کنند، ۱۷ درصد کمتر از سایر افراد است.او با یادآوری این نکته که گنجاندن نان کامل در رژیم غذایی روزانه، نه تنها به بهبود عملکرد دستگاه گوارش و پیشگیری از کبد چرب کمک می‌کند، بلکه به عنوان یک راهکار مؤثر در کاهش خطر ابتلا به سرطان نیز شناخته می‌شود، گفت: وقت آن است که یک تغییر ساده اما قدرتمند، در سبد خرید خود ایجاد کرده و نان کامل را جایگزین نان های سفید و تصفیه شده کنیم.

خانواده ها چگونه از بیماران روانپزشکی در خانه حمایت کنند



دادن فضای امن و مرز سالم به بیمار، حتی در مواقعی که نیاز به تنها بودن دارد، از تنش و بروز رفتارهای پرخطر جلوگیری می‌کند.
وی یادآور شد: صحبت درباره مرگ یا خودکشی، انجام رفتارهای پرخطر یا کناره‌گیری کامل از وظایف و اجتماع از جمله علائم هشداردهنده برای مراجعه فوری به روان‌پزشک یا اورژانس است.
دکتر توکلی در پایان افزود: آموزش خانواده‌ها نه تنها احتمال بروز بحران را کاهش می‌دهد، بلکه به ایجاد محیط امن و حمایت‌کننده، کاهش تنش و بهبود روند درمان بیماران روانپزشکی کمک می‌کند.

آب‌میوه طبیعی؛ نوشیدنی سالم یا منبع قند پنهان



فلورایدادر استفاده می‌کنند، پوسیدگی دندان همچنان روند افزایشی دارد؛ زیرا فلوراید تنها می‌تواند بروز پوسیدگی را به تأخیر اندازد، نه اینکه آن را به‌طور کامل متوقف کند؛ از این رو، کاهش مصرف نوشیدنی‌های شیرین، از جمله آب‌میوه طبیعی، از دوران کودکی اهمیت ویژه‌ای در پیشگیری از پوسیدگی و حفظ سلامت دهان دارد.

در نهایت، اگرچه آب‌میوه می‌تواند در مقادیر محدود بخشی از رژیم غذایی سالم باشد، اما نباید به‌عنوان جایگزین میوه کامل در نظر گرفته شود؛ در نگاه علمی، آب‌میوه نه یک نوشیدنی بی‌ضرر، بلکه منبعی از قندهای آزاد است که باید با آگاهی و در حد توصیه شده مصرف شود؛ بهترین انتخاب برای تأمین مایعات بدن همچنان آب ساده است؛ نوشیدنی‌ای بی‌قند، بی‌کالری و کم‌کالا سالم.

«راضیه سادات طباطی فرد» کارشناس ارشد علوم تغذیه دانشکده تغذیه و علوم غذایی، دانشگاه علوم پزشکی شیراز

در این مطلب، به خطرات ترکیب ایبوپروفن و کافئین برای سلامت کلیه و بدن، اشاره می‌شود.

ایبوپروفن از گروه داروهای ضدالتهاب غیر استروئیدی (NSAID) است و مصرف آن می‌تواند منجر به آسیب حاد کلیوی از طریق کاهش خون رسانی به کلیه شود؛ افزودن کافئین، که یک محرک سیستم عصبی و قلبی است، می‌تواند این اثر را در گروه پر خطر تشدید کند و خطر آسیب کلیوی، کاهش عملکرد کلیه و کم‌آبی بدن را بالا ببرد.

در افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای کلیوی، فشار خون بالا، دیابت یا مشکلات قلبی عروقی، افراد مسن و افراد با نارسایی قلبی، حتی مصرف کوتاه مدت این ترکیب نیز می‌تواند منجر به اختلال عملکرد کلیه، افزایش سطح اوره و کراتنین خون و حتی نارسایی حاد کلیه شود. کافئین می‌تواند باعث افزایش ادرار و کاهش آب بدن شود؛ این موضوع همراه با اثر NSAIDها روی کلیه، فشار مضاعفی به سیستم ادراری وارد می‌کند، همچنین مصرف مداوم و خودسرانه، سردرد، بی‌خوابی، تپش قلب و اضطراب ایجاد می‌کند.

مصرف هر نوع ترکیب مسکن، حتی ترکیب با کافئین، باید زیر نظر پزشک یا داروساز باشد؛ رعایت دوز، فاصله بین مصرف، محدود کردن

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شیراز با تأکید بر نقش قابل توجه غلات کامل، به ویژه نان کامل در ارتقای سلامت عمومی بدن گفت: مصرف منظم غلات کامل می‌تواند به طور هم‌زمان بر سلامت دستگاه گوارش، عملکرد کبد و حتی پیشگیری از بیماری‌هایی مانند سرطان تأثیر گذار باشد.

به گزارش روابط عمومی معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شیراز، دکتر «رضیه شناور» نان کامل را منبع غنی از فیبر نامحلول برشمرد که برای سلامت دستگاه گوارش ضروری است و گفت: این فیبر در روده بزرگ، در اثر «میکروفلور» روده تخمیر شده و به اسیدهای چرب کوتاه زنجیر و گاز تبدیل می‌شود، اسیدهای چرب کوتاه زنجیر به عنوان سوخت اصلی سلول‌های مخاطی روده بزرگ عمل کرده و رشد باکتری‌های مفید روده را افزایش می‌دهد، علاوه بر این، فیبر نامحلول با تنظیم حرکات روده و افزایش حجم مدفوع، به پیشگیری از یبوست کمک شایانی می‌کند.

او با اشاره به وجود مقادیر بالایی از «بتائین» در غلات کامل افزود: این ماده مغذی در فرآیند خروج چربی (VLDL) از کبد و جلوگیری از تجمع چربی در این اندام نقش حیاتی دارد، جایگزین کردن غلات کامل به جای غلات تصفیه شده، می‌تواند مصرف کلی بتائین را یک و نیم تا سه و سه دهم برابر افزایش دهد.

دکتر شناور همچنین وجود ترکیباتی مانند ویتامین E، ترکیبات فنولیک و فیبر در غلات کامل را موجب بهبود حساسیت انسولینی و کاهش التهاب دانست که در پیشگیری و بهبود کبد چرب مؤثر است.

به گفته رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شیراز مطالعات انجام شده روی بیماران مبتلا به کبد چرب نشان می‌دهد که مصرف غلات کامل سبب کاهش آنزیم‌های کبدی و بهبود

استادیار دانشگاه علوم پزشکی شیراز گفت: آموزش خانواده‌ها در زمینه شناخت بیماری‌های اعصاب و روان، مهارت‌های ارتباطی و مدیریت بحران، می‌توانه به مراقبت بهتر از بیماران در خانه کمک کند.

به گزارش روابط عمومی دانشکده پرستاری و مامایی حضرت فاطمه(س) شیراز و به نقل از وب‌دا، دکتر «پوران توکلی» دکتری تخصصی پرستاری و استادیار دانشگاه علوم پزشکی شیراز با اشاره به اهمیت آموزش خانواده‌ها برای مراقبت از بیماران روانپزشکی در منزل، گفت: خانواده‌ها باید ماهیت بیماری‌هایی مانند افسردگی، اختلال دوقطبی، اسکیزوفرنی و اضطراب شدید را بشناسند و بتوانند علائم هشدار اولیه را از علائم شدید تشخیص دهند.

وی توضیح داد: آگاهی خانواده‌ها نسبت به محرک‌های استرس‌زا، مدیریت درست داروها و پابندی به روتین روزانه شامل خواب، تغذیه سالم و فعالیت‌های سبک، نقش مهمی در پیشگیری از بحران‌های روانی دارد.

این استادیار دانشگاه علوم پزشکی شیراز ادامه داد: همچنین توجه به نشانه‌های تغییر رفتار بیمار از جمله کناره‌گیری از اجتماع، تحریک‌پذیری شدید یا کاهش گفت‌وگو و غذا خوردن، می‌تواند خانواده را برای اقدام سریع آماده کند.دکتر توکلی افزود: ارتباط آرام، گوش دادن فعال و پرهیز از سرزنش، نصیحت یا فشار کلامی، باعث کاهش اضطراب بیمار می‌شود؛

آب‌میوه طبیعی در نگاه بسیاری از مردم نماد تغذیه سالم است؛ نوشیدنی‌ای سرشار از ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها که می‌تواند جایگزینی سریع برای میوه تازه باشد؛ با این حال، مطالعات علمی نشان می‌دهد که واقعیت تغذیه‌ای آب‌میوه پیچیده‌تر از تصور عمومی است؛ اگرچه از نظر ظاهری «طبیعی» به نظر می‌رسد، اما قند موجود در آب‌میوه در دسته قندهای آزاد (Free Sugars) قرار می‌گیرد؛ همان گروهی که شامل قند افزوده در نوشیدنی‌های شیرین و محصولات فرآوری‌شده نیز هست؛ در هر لیوان (حدود ۲۴۰ میلی‌لیتر) آب‌میوه به‌طور میانگین حدود ۳۰ گرم قند (مقداری تقریباً برابر با یک لیوان نوشابه) وجود دارد.

بر اساس دستورالعمل سازمان جهانی بهداشت (WHO)، دریافت قندهای آزاد باید به کمتر از ۱۰ درصد از کل کالری روزانه محدود شود و برای حفظ سلامت بیشتر، بهتر است این مقدار زیر ۵ درصد نگه داشته شود.

مصرف مکرر آب‌میوه می‌تواند موجب دریافت کالری اضافی شود، زیرا بر خلاف میوه کامل، فاقد فیبر است و احساس سیری کافی ایجاد نمی‌کند؛ در نتیجه، مصرف بی‌رویه آن در بلندمدت می‌تواند به افزایش وزن و چاقی منجر شود.

شواهد حاصل از مطالعات نشان می‌دهد که افزایش مصرف قندهای آزاد، از جمله از طریق نوشیدنی‌های شیرین مانند آب‌میوه، با افزایش وزن در بزرگسالان مرتبط است و در کودکان نیز با احتمال بالاتر اضافه وزن یا چاقی همراهی دارد.

از منظر سلامت دهان، پوسیدگی دندان یکی از نتایج طولانی‌مدت قرار گرفتن در معرض قندهای آزاد است؛ حتی در جوامعی که از آب آشامیدنی