



سلامت

وزیر بهداشت گفت: در ایام اربعین سال گذشته حتی یک مورد مرگ بر اثر گرمزدگی نداشتیم.

، بهرام عین‌اللهی در حاشیه چهل‌ویکمین همایش سراسری رؤسای مراکز اورژانس در کرج با اشاره به حوادث جاده‌ای اظهار کرد: حذف نقاطی که در جاده‌ها سبب فوت می‌شد توسط وزارت راه و شهرسازی مورد توجه قرار گرفت و کارهای بزرگی در این زمینه انجام شده است.

وی افزود: جاده‌ها و مناطق مختلف کشور، تنوع زیستی شامل کویر، کوهستان و قله دارد و به هر صورتی بود، پایگاه‌های اورژانس در مناطق مختلف کشور ایجاد شد.

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: در مناطق شهری کشور نیز در بخش اورژانس شاهد ارتقا بودیم به طوری که راه‌اندازی و خرید ۲۴۶ موتورلانس در مناطق پرتراфик اقدامات موثری داشتند.

وی اضافه کرد: ۸۷ درصد بیمارانی که

اورژانس برای اقدامات اولیه بالای سر آنان

حضور پیدا می‌کند نیاز به بیمارستان

ندارند.

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی بیان کرد: وقتی موتورلانس مجهز در دسترس باشد با توجه به سرعتی که در رسیدن به محل دارد می‌تواند بسیاری از درمان‌ها را انجام دهد و درصورت نیاز به بیمارستان،

سلامت

آمبولانس اعزام شود.

وی یاد آورد: در طول فعالیت دولت سیزدهم اقدامات موثری همراه با پیشرفت‌های قابل

توجه داشتیم. عین‌اللهی اضافه کرد: در روستاهای صعب العبور، ماما‌های متبحری داریم و اقدامات اولیه حیاتی توسط مراکز اورژانس انجام می‌شود.

وی یاد آورد: در طول فعالیت دولت سیزدهم ۱۰ ستاد مرکز اورژانس ساخته شده که در هر ثانیه مانیتورینگ و رصد را انجام می‌دهند که در دانشگاه‌ها این مهم درحال تکمیل شدن است.

عین‌اللهی از تکمیل و ساخت چهار مرکز درمانی و فوریتهای پزشکی در نقاط صفر مرزی خبر داد و افزود: یکی از نکات قابل توجه در این زمینه برگزاری مراسم ویژه از جمله اربعین است که با توجه به فصل گرما وجود پایگاه‌های مرزی و بیمارستان‌ها

مهم است بنابراین بیمارستان شهید قاسم سلیمانی در شلمچه، بیمارستانی در مهران و یک بیمارستان هم امسال در مرز خسروی

بهره برداری شد که بسیاری خدمات را به

بیمارانی که گرما زده می‌شوند، ارائه دادند.

وزیر بهداشت، ضمن قدردانی از فرماندهی اورژانس به دلیل اقدامات موثر در این زمینه ادامه داد: در سال گذشته حتی یک مورد مرگ در اثر گرمزدگی در ایام اربعین

ممنوعیت واردات لوازم آرایشی به کشور / عرضه محصولات زیرپله‌ای با نام برند اصلی

رئیس اداره پیشگیری و مقابله با قاچاق فرآورده‌های سلامت اداره کل بازرسی سازمان غذا و دارو گفت: بسیاری از محصولات آرایشی و بهداشتی که با عنوان برندهای خارجی به فروش می‌رسد، تولید کارگاه‌های غیرمجاز زیرپله‌ای پاکستان است. مهندس حامد عبدی، با اشاره به اینکه واردات محصولات آرایشی و بهداشتی از سال ۹۷ توسط وزارت صمت به کشور ممنوع اعلام شده است، گفت: در حال حاضر اکثر محصولات آرایشی و بهداشتی خارجی در سطح عرضه کالاهای قاچاق و با تقلبی هستند. بنابر اعلام سازمان غذا و دارو، وی افزود: محصولات آرایشی و بهداشتی به دو نوع کالای قاچاق و کالای تقلبی تقسیم شدند که کالای قاچاق به دو نوع قاچاق محصولات اصلی و دیگری محصولات تقلبی باقی می‌شوند؛ به‌عنوان مثال محصولات آرایشی بهداشتی با برندهای معروف آمریکایی که در کشور پاکستان به‌صورت زیر پله‌ای تولید و با قیمت همان برند کارخانه اصلی به فروش می‌رسد.

مرگ ناشی از گرمزدگی در اربعین سال گذشته نداشتیم



نداشتیم و در دهه آخر صفر نیز در خراسان

رضوی خدمات خوبی انجام شد.

سلیمانی در شلمچه، بیمارستانی در مهران و

یک بیمارستان هم امسال در مرز خسروی

بهره برداری شد که بسیاری خدمات را به

بیمارانی که گرما زده می‌شوند، ارائه دادند.

وزیر بهداشت، ضمن قدردانی از فرماندهی

اورژانس به دلیل اقدامات موثر در این

منه ادامه داد: در سال گذشته حتی یک

مورد مرگ در اثر گرمزدگی در ایام اربعین

است.

وی از دیگر اقدامات انجام شده در حوزه اورژانس

را راه‌اندازی پایگاه اورژانس بانوان عنوان کرد و

گفت: این پایگاه با هدف ارائه خدمات بهتر به

بانوان در نظر گرفته شده که فعلا در شهرهای

بزرگ فعالیت دارد. عین‌اللهی یادآور شد: ۳

هزار و ۵۴۰ نفر در سه سال اخیر در اورژانس

استخدام شده‌اند، اگرچه هنوز هم کمبود نیرو

داریم ولی سعی می‌کنیم این کمبودها در

محوزه‌ای آینده تامین شود.

آیا تنها میزان کالری دریافتی در کنترل وزن موثر است

با سطح انرژی را نشان می‌دهد. و زمانی که در علوم ورزشی و تغذیه صحبت از کالری می‌شود، منظور انرژی دریافتی از طریق مواد غذایی به داخل بدن و یا انرژی مصرف شده به ازای انجام فعالیت های بدنی است.

همان گونه که بیان شد کالری اهمیت بسیار زیادی دارد. در برخی از مواقع افراد نیاز به

سوزاندن مقدار بیشتری انرژی دارند؛ زیرا

انرژی بیشتر از نیاز دریافت کرده‌اند و یا

قصد لاغر شدن دارند. افزایش تحرک یکی

از مهم‌ترین راهکارها برای سوختن بیشتر

کالری‌های دریافتی است. برچسب کالری بر

روی مواد غذایی نشانه چیست؟

با دیدن کلمه کالری بر روی بسته‌بندی

مواد غذایی و نکاتی که درمورد آن برای

مدیریت وزن وجود دارد، احتمالاً این سوالات

که کالری چیست، کالری دریافتی و مصرفی چیست، کیلو کالری چیست و... برای شما

پیش آمده است.

کالری یک واحد برای سنجش میزان انرژی

مواد غذایی است. در واقع هر مادهٔ غذایی

که ما می‌خوریم حاوی مواد مختلفی است

که در بدن ما جذب می‌شود و در چرچهٔ

تولید انرژی قرار می‌گیرد و موجب تولید

انرژی می‌شود یا در بدن ذخیره می‌شود.

برای دانستن اینکه هر غذا چقدر انرژی دارد

واحد کالری را تعریف کرده‌اند. در فیزیک

کالری معادل تقریباً ۴ ژول انرژی است. ژول

واحد استاندارد سنجش انرژی در علم فیزیک

است.

کالری دریافتی و مصرفی چیست؟

حتی زمانی که در حال استراحت یا خواب

هستیم، فعالیت‌های گوناگونی به بدن ما

در حال وقوع است. دستگاه قلب و عروق

در حال خون‌رسانی به تمام نقاط بدن

است، دستگاه تنفس اکسیژن موردنیاز بدن

رژیم غذایی تاثیر بسیار زیادی بر تناسب

اندام دارد. در واقع یکی از مفیدترین ابزارها

برای حفظ سلامتی بدن و کنترل وزن،

رژیم‌های غذایی سالم هستند، متأسفانه

بسیاری از افراد اطلاعات کاملی درباره نحوه

غذا خوردن، آداب غذا خوردن، رژیم‌های

غذایی سالم و موادی مانند این ندارند.

هر فرد روزانه به چند کیلوکالری نیاز دارد؟

کالری‌ها نقش مهمی در تحرک بسیاری

از واکنش‌های متابولیکی در بدن دارند که

ما را زنده نگه می‌دارند. بنابراین، تامین

نیازهای کالری روزانه و مصرف غذاهای غنی

از مواد مغذی برای اطمینان از تامین سوخت

و عملکرد بهینه بدن، بسیار ضروری است.

نیازهای کالری هر کدام از ما تا حد زیادی

به سن، وزن، ترکیب بدن، سطح فعالیت

بدنی، جنس، وضعیت پزشکی و وضعیت

هورمونی بدن‌مان بستگی دارد.

ما هر غذایی که می‌خوریم مقداری انرژی

دارد که این انرژی در داخل پیوندهای

شیمیایی آن غذا، ذخیره شده است.

سلول‌های بدن ما بعد از گوارش و هضم

غذا، پیوندهای شیمیایی آن را شکسته و انرژی

داخل این پیوندها را در قالب کالری دریافت

می کنند.

درصورتی که انسان، آن میزان از کالری

که بدن نیاز دارد را نه کمتر و نه بیشتر

دریافت کند، زندگی سالمی خواهد داشت.

شاید برای شما جالب باشد که بدانید بدن

حتی در هنگام استراحت و خواب نیز کالری

می‌سوزاند. در زمان فکر کردن و انجام کارهای

روزانه انرژی صرف تحلیل داده‌ها و کارهای

روزمره می‌شود. در هنگام خواب نیز کالری

صرف عملکرد صحیح اندام‌های بدن خواهد

شد.

کالری در اصل یک واحد انرژی است و میزان

روزنامه صبح ایران / سال دهم - شماره ۱۴۶۸

۱۷ تیر ماه ۱۴۰۳ / با ما همراه شوید

www.serajonline.com - @serajname

اجتماعی

فرزندآوری در کلام مقام معظم رهبری

تغییر سیاست تحدید نسل بعد از ۱۵۰ میلیون نفر جمعیت



دیدار مسئولان نظام جمهوری اسلامی ایران،

تجربه متراکم در قانونگذاری، در اجرا! این

هم جزو نقاط درخشان کشور است. جمعیت

کشور، ۷۵ میلیون نفر، البته بنده همین جا

عرض بکنم؛ من معتقدم که کشور ما با

امکاناتی که داریم، می تواند ۱۵۰ میلیون نفر

جمعیت داشته باشد. من معتقد به کثرت

جمعیتم. هر اقدام و تدبیری که می خواهد

برای متوقف کردن رشد جمعیت انجام بگیرد،

بعد از ۱۵۰ میلیون انجام بگیرد! (بیانات در

پاسخ افراد به مواد مغذی محرک انسولین

مفاوت است



است که می‌تواند نحوه درمان و کنترل طیف

وسعی از بیماری‌ها را تغییر دهد.

برای این تحقیق، محققان آزمایش‌هایی را

روی جزایر پانکراس از ۱۴۰ هادکننده مرد و زن

در معرض هر یک از سه درشت مغذی قرار

گرفتند، در حالی که محققان پاسخ انسولین را

در کنار ۸۰۰۰ پروتئین دیگر اندازه‌گیری کردند.

اگرچه بیشتر سلول‌های جزایر هادکننده

قوی‌ترین پاسخ انسولین را به کربوهیدرات‌ها

داشته، حدود ۹ درصد به پروتئین‌ها بیشتر

پاسخ دادند، در حالی که ۸درصد دیگر

سلول‌های هادکننده بیش از هر ماده مغذی

دیگری، حتی گلوکز، به چربی‌ها واکنش نشان

دادند.

دکتر زلین کولیک، یکی از همکاران تحقیقاتی

در آزمایشگاه جانسون در دانشگاه بریتیش

کلمبیا ابراز کرد: این تحقیق باور قدیمی را

که چربی‌ها اثرات ناچیزی بر ترشح انسولین

در همه افراد دارند، به چالش می‌کشد، با

درک بهتر از محرک‌های تولید انسولین یک

فرد، ما به‌طور بالقوه می‌توانیم راهنمایی‌های

غذایی متناسبی ارائه کنیم که به افراد کمک

می‌کند سطح قند خون و انسولین خود را

بهتر کنترل کنند. گروه تحقیقاتی همچنین

زیتمجموعه‌ای از سلول‌های جزایر هادکنندگانی

را که دیابت نوع ۲ داشتند، بررسی کردند.

همانطور که انتظار می‌رفت، این سلول‌ها

پاسخ انسولین پایینی به گلوکز داشتند. با این

حال، محققان از مشاهده اینکه پاسخ انسولین

آنها به پروتئین‌ها تا حد زیادی دست نخورده

باقی مانده است، شگفت‌زده شدند.

دکتر کولیک توضیح داد: یافته ما به‌راستی این

قدیه را تقویت می‌کند که رژیم‌های غذایی

غنی از پروتئین می‌توانند مزایای درمانی برای

بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ داشته باشند و

نیاز به تحقیقات بیشتر در مورد ترشح انسولین

تحریک‌شده با پروتئین را برجسته می‌کند.

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که چگونه مواد

مغذی محرک انسولین از فردی به فرد دیگر

متفاوت است و پیامدهایی برای تغذیه فرد محور

دارد.

به گزارش میدیکال اکسپرس، وقتی صحبت از

کنترل سطح قند خون می‌شود، بیشتر مردم

به کربوهیدرات فکر می‌کنند اما نتایج تحقیقات

جدید دانشگاه بریتیش کلمبیای کلندا نشان

می‌دهد که برای برخی ممکن است به همان

اندازه توجه به پروتئین‌ها و چربی‌ها در رژیم

غذایی‌شان مهم باشد.

این تحقیق اولین مقایسه در مقیاس بزرگ

است که نشان می‌دهد چگونه افراد مختلف در

پاسخ به هر یک از سه درشت مغذی‌ها یعنی

کربوهیدرات‌ها (گلوکز)، پروتئین‌ها (اسیدهای

آمینه) و چربی‌ها (اسیدهای چرب) انسولین تولید

می‌کنند.

یافته‌ها نشان می‌دهد که تولید هورمون

تنظیم‌کننده قند خون انسولین بسیار پویاتر

در فردی‌تر از آن چیزی است که پیش از این

تصور می‌شد، در حالی که برای اولین بار

زیرمجموعه‌ای از جمعیت را نشان می‌دهد که

بیش از حد به غذاهای چرب واکنش نشان

می‌دهند.

دکتر جیمز جانسون، محقق ارشد، استاد

علوم سلولی و فیزیولوژیکی در دانشگاه گفت:

گلوکز محرک شناخته‌شده انسولین است،

اما ما از دیدن چنین تنوع بالایی شگفت‌زده

شدیم، به‌طوری‌که برخی افراد واکنش قوی

به پروتئین‌ها و برخی دیگر به چربی‌ها نشان

می‌دهند که پیش از این هرگز مشخص نشده

بود.

انسولین نقش مهمی در سلامت انسان ایفا

می‌کند، نقش انسولین در همه چیز، از دیابت

گرفته که در آن بسیار کم است تا چاقی، افزایش

وزن و حتی برخی از انواع سرطان که در آن بسیار

زیاد است.

این یافته‌ها پایه‌ای برای تغذیه فردمحور شده



انسان ها حداقل به چه مقدار کالری نیاز دارند؟

برای مثال مردان باید در روز حداقل ۲۵۰۰

کالری دریافت کنند تا بتوانند انرژی لازم

برای فعالیت سلول ها و ارگان های حیاتی

بدن را تامین کنند. زنان نیز باید دست کم

۲۰۰۰ کالری در روز برای این منظور دریافت

کنند.

آیا تمام کاری‌ها یکسان هستند؟

برخی بر این باورند که یک کالری، یک

کالری است و اهمیتی ندارد که ۱۰۰ کالری

شیرینی خورده باشد یا برولکی، هر دو یک

تاثیر را روی وزن‌تان می‌گذارند. اما وقتی

این کالری وارد بدن می‌شود دیگر همه

چیز به این سادگی نیست. بدن انسان

سیستم بیوشیمیایی بسیار پیچیده به همراه

فرآیندهای دقیق دارد که تعادل انرژی را

تنظیم می‌کند.

هضم و جذب مواد غذایی مصرف‌شده است

و... تمامی این فعالیت‌ها باعث مصرف

انرژی می‌شوند.

در هنگام انجام‌دادن فعالیت‌های مختلف،

از تکان‌دادن دست‌های ما تا سنگین‌ترین

فعالیت ورزشی و حتی فکرکردن، میزان

مصرف انرژی ما افزایش می‌یابد. در

واقع مانند یک ماشین که برای حرکت

به سوخت نیاز دارد، بدن ما نیز برای

انجام‌دادن فعالیت‌های خود به انرژی نیاز

دارد و این انرژی موردنیاز بدن از طریق مواد

غذایی مصرف‌شده تامین می‌شود.

کالری دریافتی عبارت است از: میزان

انرژی‌ای که از مواد غذایی مصرف‌شده