

اسراف در سلامت

لباس برمی‌خوریم که سال‌هاست استفاده نکرده‌ایم و اصلاً معلوم نیست چرا اینها را خریده‌ایم. علاقه به نوزاد و کودکمان را نیز با خرید مکرر لباس ابراز کنیم تا او هم با این شیوه نادرست عجين شود.

در مصرف هوا هم مثل آب و نان بی‌مبالا‌تیم. کمان صنعت را انگار چنان گرفته‌ایم تا قلبمان تیر بکشد. صنایع ما چنان هوا را مصرف می‌کنند که نگرانیم یک روز بی‌هوا! مریض شویم و مثلاً سگته کنیم. اسرافمان در محصولات سلامت نیز بالاست. کمدهای خانه و آشپزخانه پر است از داروهای مصرف نشده یا تاریخ گذشته. در این انبار کردن‌ها به روز مبادایی فکر می‌کنیم که اگر بیاید معمولاً داروهای کمد آشپزخانه به کارش نمی‌آید! گاه مصرف‌گرایی ما را به دام مد در سلامت می‌اندازد که تخصیص منابع این حوزه را مخدوش می‌کند. درنگ کنیم، اسراف ذهن و ضمیرمان را گسیخته می‌کند. جمع و جور باید زیست!

تهیه و تدوین: دکتر مسعود قدوسی

زمانی بود کفش‌هایمان که ترک می‌خورد می‌بردیم کفاشی تا کفه بیندازند. امروز اما پایمان را در یک کفش ترمیم‌شده نمی‌کنیم و ترجیح می‌دهیم کفشی دیگر بخریم. رواج مصرف‌گرایی در جهان جدید صاحبان صنایع را به سویی برده است تا به قیمت ارضای تنوع‌طلبی مصرف‌کنندگان، از دوام کالاها بکاهند و در عوض هر چند وقت یکبار، طرحی نو بیندازند و مدی تازه به بازار بیاورند. در فرهنگ شهری ما که فرهنگ غالب مردمان این دیار است، متأسفانه مصرف‌گرایی و اسراف درهم‌تنیده شده است چنان که در مصرف آب و نان و غذا و پوشاک، بی‌پروا و بی‌توجهیم. هنوز با آب خوردن دوش می‌گیریم (البته چاره ای نداریم!) و ضایعات نانمان همچنان بالاست. کافی است یک روز به یک رستوران - نه به قصد خوردن بلکه به قصد دیدن - برویم و به مانده غذای مردمان دقت کنیم. آنچه می‌ماند گاه از آنچه خورده می‌شود بیشتر است. بد نیست با این دید یک روز سری به کمد لباس‌هایمان بزنیم. به انبوهی

کله پاچه مفید یا مضر؟

مغز

مغز گاو یا گوسفند به اندازه ۸ زرده تخم مرغ کلسترول دارد و جزء مواد غذایی بسیار پرچرب محسوب می‌شود. البته توأم بودن چربی‌هایی مثل تری گلیسیرید با کلسترول، جذب کلسترول را بالا برده و باعث افزایش چربی خون می‌شود.

پس طبق گفته‌های متخصصان تا حد امکان از خوردن مغز در کله پاچه خودداری کنید تا از مضرات آن در امان بمانید. مغز گاو حدود ۱۲۰ گرم وزن دارد که حدود ۲ هزار میلی‌گرم کلسترول دارد و حدود ۱۳۰ کیلوکالری انرژی دارد.

کله پاچه یکی از غذاهای بسیار سنگین است که با وجود دارا بودن پروتئین و ویتامین‌ها، سرشار از کلسترول و اسیدهای چرب مضر است. هر ۱۰۰ گرم کله پاچه ۳۰۰ کالری انرژی دارد.

کله پاچه به میزان بالایی کلسترول دارد. کلسترول یکی از چربی‌هایی است که در رگ‌های خونی رسوب می‌کند و موجب گرفتگی آن می‌شود و می‌تواند در دراز مدت موجب سکته مغزی و قلبی شود.

قسمت‌های مفید و مضر کله پاچه

از نظر تغذیه‌ای، بهترین قسمت پاچه است که چربی کمی دارد و بدترین بخش مغز است که سرشار از کلسترول است.

زبان

۱۰۰ گرم زبان گوساله حدود ۱۳۰ کیلوکالری انرژی و ۱۰۰ گرم زبان گوسفند حدود ۲۶۰ کیلو کالری انرژی دارد. بر اساس هرم غذایی، زبان معادل ۳ واحد گوشت است و نیاز روزانه بدن نیز همان ۳ واحد گوشت می باشد. زبان گوسفند سرشار از ویتامین های گروه ب به ویژه ویتامین ب ۱۲ است که این ویتامین ها نقش های مفید زیادی برای بدن دارند. به عنوان مثال ویتامین ب، در خونسازی و عملکرد سیستم عصبی نقش دارد.

پاچه

هر پاچه معادل ۲ واحد گوشت به حساب می آید. خوردن پاچه برای مبتلایان به تب و کسانی که غذای کم نیاز دارند و مبتلایان به خونریزی رحم و سستی روده و خونریزی بواسیر و به طور کلی برای کسانی که بدنشان محتاج به محکم نمودن اندام است مفید می باشد.

پاچه گوسفند دارای طبع سرد است و خواصی همچون رقیق کنندگی خون، ملین، التیام دهنده زخم های داخلی و افزایش دهنده شیر مادر را دارد. همچنین این غذا حاوی ماده مغذی به نام کو آنزیم Q10 به عنوان یک آنتی اکسیدان قوی است که با دفع مواد مضر تولید شده بدن در نتیجه فرایندهای متابولیسمی مختلف و جلوگیری از آسیب سلول ها نقش مهمی ایفا می کند. همچنین استحکام عملکرد سلول، تحریک سیستم ایمنی، بهبودی و کنترل بیماری های فشار خون، سکت قلبی، پارکینسون، انواع سرطان و غیره از دیگر نقش های کوآنزیم Q10 است. پاچه گوسفند در مقایسه با سایر قسمت های آن که مورد مصرف غذایی قرار می گیرد چربی کمتری دارد و منبع پروتئینی مناسب برای بدن به شمار می رود. پاچه گوسفند و گاو به دلیل اینکه حاوی کلسترول بوده مصرف آن بیشتر از دو بار در ماه توصیه نمی شود ولی با این وجود نسبت به مغز کلسترول بسیار کمتری داشته و در واقع مصرف آن برای درمان پوکی استخوان و افرادی که مدام دچار شکستگی استخوان می شوند، مناسب است.

چشم

در واقع همه ی اعضای موجود در یک دست کله پاچه از کالری و چربی زیادی برخوردار است به عنوان مثال چربی موجود در چشم از نوع چربی ترانس است و اصلاً مناسب برای بدن نیست.

مقدار، زمان و نحوه مصرف

- افرادی که بیماری ندارند و کلسترول پایینی دارند می توانند ماهی یکبار آن را استفاده کنند .

- بهتر است کله پاچه در وعده ی اصلی غذایی خورده شود اما چنانچه کله پاچه را به عنوان وعده صبحانه مصرف می کنند در وعده نهار باید از یک غذای گیاهی سبک استفاده کنند . کله پاچه غذایی بسیار سنگین است که می تواند موجب مشکلات گوارشی شود؛ مصرف آن در وعده شام می تواند ، موجب بی خوابی و ناراحتی های معده شود. - کله پاچه برای افراد ضعیف تقویت کننده است و چون هضم آن به درستی انجام گردد قوای جنسی را افزایش می دهد .

- برای کسانی که ضعف معده دارند با کمی اصلاح، غذای خوبی است و گاهی تولید قولنج سخت می نماید. بروز این قولنج در اثر خوردن زیاد پوست و غضروف طرفین صورت و کاسه سر و گوش ها و بینی ها می باشد .

- مصرف مقدار اندک آن در فواصل طولانی برای نوجوانان در حال رشد نیز موردی ندارد .

- کسانی که چربی و اسید اوریک خونشان بالاست و مبتلا به نقرس و ناراحتی کلیوی هستند، باید از مصرف بی رویه کله پاچه خودداری کنند .

- در مورد افرادی که ناراحتی های مفصلی و آرتریت دارند، گفته ها ضد و نقیض است؛ برخی می گویند، محتوای بالای چربی های اشباع و ترانس کله پاچه فرایندهای التهابی این بیماران را بدتر کرده و توصیه نمی شود و برخی دیگر مصرف کله پاچه را به دلیل بافت کلاژنی که دارد برای افرادی که از درد استخوانی رنج می برند مفید می دانند، زیرا منجر به تقویت بافت استخوان ها می شود.

البته مصرف بیش از اندازه کله پاچه برای چنین افرادی نیز مفید نیست .

در نهایت این که با در نظر گرفتن این که تغییراتی از جمله مصرف بی رویه غذاهای آماده دارای چربی، قندهای تصفیه شده و نمک بالا، کاهش فعالیت فیزیکی و غیره در شیوه زندگی افراد به وجود آمده است و این که این تغییرات زمینه ساز بروز بسیاری از بیماری های مزمن شده اند، رعایت رژیم غذایی صحیح با افزایش مصرف سبزی ها و میوه های تازه و غلات کامل سبوس دار و کاهش مصرف گوشت های قرمز و مواد غذایی پرچرب مفید خواهد بود و مصرف بی رویه کله پاچه به ویژه در مناطقی که عادت به مصرف هفتگی این غذا دارند، به دلیل مضراتی که ذکر شد توصیه نمی شود .

تهیه و تدوین : کارشناس پرستاری نسرین شکری

- کله پاچه را از بیرون تهیه نکنید بلکه سعی کنید خودتان درست کنید و بگذارید ۱۲ ساعت کامل بپزد و پس از سرد شدن چربی روی آن را کامل جدا کنید.

- مصرف نارنج و لیموی تازه همراه کله پاچه به دلیل داشتن آنتی اکسیدان مفید است.

- مصرف کله پاچه بیشتر در فصول سرد سال توصیه می شود و در تابستان و در نواحی گرمسیر برای مزاج انسان سنگین تر است.

- خوراک کله پاچه با تحرک افراد رابطه مستقیمی دارد هنگامی که این خوراک زیاد مصرف می شود باید تحرک افراد نیز افزایش یابد به همین علت افرادی که ورزش های سنگین انجام می دهند تمایل بیشتری به مصرف این خوراک دارند ، چرا که کالری بیشتری می سوزانند و همین امر آن ها را به سمت چنین خوراک هایی سوق می دهد .

غنی سازی آرد با آهن و اسید فولیک

روزانه توسط متخصصین تغذیه و بهداشت پیشنهاد می شود اجرای برنامه های غنی سازی مواد غذایی است. در این برنامه ها مواد غذایی که همه روزه توسط مردم مصرف می شود انتخاب شده و به کمک دستگاه های خاصی مواد مغذی مورد نیاز مثل ویتامین ها و مواد معدنی به آن ماده غذایی اضافه می شود .

به عنوان نمونه در کشوری که اغلب مردم آن برنج مصرف می کنند این ماده یک حامل خوب برای افزودن مواد مغذی است. در کشور ما نان در تمامی گروه های سنی و جنسی و روزانه با میانگین ۳۲۰ گرم مصرف می شود و لذا انتخاب خوبی برای افزودن مواد مغذی مثل آهن و روی، کلسیم، ویتامین های B۱, B۲, نیاسین، اسید فولیک و ... است.

برنامه غنی سازی آرد با آهن و اسید فولیک در ایران از سال ۱۳۸۰ در استان بوشهر آغاز شد و به تدریج در سطح کشور گسترش یافت. در حال حاضر براساس برنامه ملی غنی سازی آرد ، تمام کارخانجات آرد موظفند آردی که برای نان های

عنصر آهن یک ماده بسیار ضروری برای سلامت بدن است. نیاز روزانه به این ماده مغذی بسیار اندک و درحد میلی گرم است اما گاهی متاسفانه با برنامه های غذایی روزانه حتی این مقدار اندک نیز تامین نمی شود و در نتیجه در طولانی مدت سبب بروز بیماری و ناتوانی جسمی می شود. کمبود آهن در بدن مشکلات زیادی ایجاد می کند که مهم ترین آن کم خونی است. افراد مبتلا به کم خونی فقر آهن:

- زود خسته می شوند و قدرت و توانائی انجام کار در آن ها کاهش می یابد.

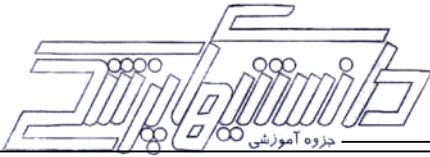
- امکان ابتلا به بیماری های مختلف در آن ها افزایش می یابد.

- توانائی یادگیری در کودکان کاهش پیدا می کند.

- مرگ و میر مادران به هنگام زایمان افزایش می یابد.

کم خونی فقر آهن در گروه های در معرض خطر مثل مادران باردار و کودکان عواقب وخیم تری دارد.

راه حلی را که امروزه برای تامین مواد مغذی مورد نیاز



خبازی (سنگک ، تافتون ، بربری ولواش) تهیه می شود را با آهن واسید فولیک غنی کنند .

در برنامه غنی سازی آرد با آهن و اسید فولیک افزودن مواد مغذی هیچ تاثیری روی طعم، بو، مزه و رنگ نان نداشته و توسط افرادی که این نان غنی شده را استفاده می کنند قابل تشخیص نیست .

با استفاده از نان غنی شده با آهن و اسید فولیک می توان از عوارض ناشی از کمبود آهن از جمله کم خونی، کاهش مقاومت بدن در برابر بیماری ها، کاهش بهره هوشی، افت تحصیلی و ضعف و خستگی جسمانی و کاهش بازده کاری

جلوگیری کرد .

افزودن اسید فولیک به آرد در پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی و کاهش نقایص مادرزادی لوله عصبی بسیار موثر است. سایر کشورها، با اضافه کردن آهن و اسید فولیک به آرد موفق شده اند شیوع کم خونی نقایص مادرزادی لوله عصبی و بیماری های قلبی و عروقی را تا حد قابل ملاحظه ای کاهش دهند .

در کشور ما نیز شیوع نقایص مادرزادی لوله عصبی ، ۲ سال پس از غنی سازی آرد به میزان ۳۱٪ کاهش یافته است .

تهیه و تدوین : دکتر مژگان خراسانیان

خطر وجود ماده نگهدارنده در رب های گوجه فرنگی خانگی

نگهدارنده بنزوات سدیم در مقدار خیلی زیاد و در حدود هزار و ۲۰۰ میلی گرم در کیلو گرم و گاهی بیشتر از این می باشند و این در حالی است که استفاده از بنزوات سدیم در رب گوجه فرنگی ممنوع است.

مدیر آزمایشگاه غذا و داروی دانشگاه افزود : بنزوات سدیم یک ترکیب نگهدارنده بوده و مانع کپک زدن رب می شود. و استفاده از این ترکیب فقط به مقدار اندک در بعضی از محصولات از جمله نوشابه و انواع سس ها مجاز است .

کپک زدن رب نشان دهنده ی طبیعی بودن آن است و این موضوع در مدت کمتر از دو تا سه روز در دمای اتاق روی می دهد . کپک زدن محصول دلالت بر کیفیت آن نیست بلکه نشان دهنده حضور یک ترکیب نگهدارنده در این محصول است .

تهیه و تدوین : کارشناس پرستاری سارا شادمان

مدیر آزمایشگاه غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی همدان در خصوص خطر وجود نگهدارنده بنزوات سدیم در رب های گوجه فرنگی خانگی هشدار داد.

به گزارش "وبدا" دکتر علی حشمتی گفت: امروزه باتوجه به تبلیغات منفی علیه محصولات صنعتی تمایل و گرایش مردم به سمت محصولات سنتی و فرآورده های تهیه شده به شکل خانگی افزایش پیدا کرده است.

وی رب گوجه فرنگی را از جمله این محصولات برشمرد و افزود: تولید این محصول به روش خانگی روبه افزایش است و تولید کنندگان این محصولات با ادعای سالم بودن این فرآورده ها در مقایسه با محصولات صنعتی نسبت به جذب مشتری برای محصول خود اقدام می کنند.

بر اساس آزمایش های انجام شده در آزمایشگاه کنترل غذا و داروی دانشگاه، بخش زیادی از رب های خانگی دارای

((سرطان ها را زودتر تشخیص دهیم))