

## ماده‌ای خطرناک که در قند و شکر پنهان شده است

معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: اغلب کارخانه‌های تولیدات قند و شکر در فرآیند تولید قند و شکر از ترکیبات شیمیایی خطرناک استفاده می‌کنند.
مهران ولایی معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی ایران درباره مواد افزودنی که برای سفید کردن قندها به آن اضافه می‌شود، اظهار کرد: اغلب کارخانه‌های تولید قند و شکر در فرآیند تولید قند سفید، شکر و قند حبه از ترکیبات شیمیایی استفاده می‌کنند تا محصول تولید شده رنگ داشته باشد. وی بیان کرد: بیشتر کارخانه‌ها از ماده «سدیم دی‌تیونیت» در تهیه این محصولات استفاده می‌کنند که آن را با به نام بلانکیت یا جوهر قند هم می‌شناسند؛ نکته حائز اهمیت آنجاست که این ماده بر اثر مواجهه با حرارت منجر به انتشار گاز دی اکسید گوگرد می‌شود و مقدار زیاد این ماده خطرناک است. ولایی درباره عوارض ناشی از استفاده از این ترکیبات شیمیایی گفت: ماده فوق نه فقط در تولید قند و شکر بلکه در بخش‌های مختلف صنعت به عنوان ماده رنگبر استفاده می‌شود؛ برخی از بررسی‌ها نشان می‌دهد که استفاده بیش از حد از این ترکیبات می‌تواند منجر به ایجاد عوارضی مثل آسیب‌های کبدی شود یا خطر ابتلا به سرطان را کمی افزایش دهد؛ اما استفاده از آن در حد کنترل شده باعث ایجاد آسیب نمی‌شود.
معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی ایران با اشاره به این که ماده فوق یعنی بلانکیت ترکیبی گوگردی است، تشریح کرد: میزان استاندارد استفاده از این ترکیبات شیمیایی در سطح ملی تعیین شده است و نظارت مناسب برای کنترل استفاده از این مواد غذایی وجود دارد، به دلیل احتمال بروز همین آسیب‌ها، اندازه‌گیری میزان سولفور باقی مانده در قند به یکی از فاکتورهای مهم کنترل کیفیت آن تبدیل شده است. وی یادآوری کرد: اغلب تولیدکنندگان قندهای حبه و شکر از این ترکیبات استفاده می‌کنند اما مقدار آن تعیین شده است و نیازی نیست نگران استفاده از قند و شکر باشیم.

## چرا خربزه و عسل را نباید همزمان مصرف کرد؟

یک متخصص طب ایرانی، با بیان اینکه طبق نظر حکمای این طب، مواد غذایی باید با مصلحات‌شان مصرف شوند، گفت: مصرف همزمان برخی مواد غذایی مانند خربزه و عسل می‌تواند باعث دل درد و آسیب به بدن شود.

دکتر نفیسه حسینی یکتا گفت: در طب ایرانی توصیه می‌شود که مواد غذایی با مصلحات‌شان مصرف شوند؛ به طور مثال برخی از ما عادت کرده‌ایم غذای عدسی را با گلپر مصرف کنیم و این عادت فراتر از آن که برای طعم غذا باشد به علت آن است که گلپر مصلح عدسی است.

وی افزود: مثال دیگری که می‌توان از آن یاد کرد مصرف ماست‌وخیار به همراه نعنا است. نعنا می‌تواند اصلاح‌کننده طبع سرد ماست‌وخیار باشد و طبع معتدلی ایجاد کند.

وی با اشاره به اینکه همزمانی مصرف برخی مواد غذایی کنار هم از سوی طب ایرانی نهی شده، ادامه داد: دیدگاه حکمای طب ایرانی حاکی از آن است که ترکیب دو ماده غذایی کنار یکدیگر می‌تواند برای بدن کیفیت نامناسبی ایجاد کند. در متون قدیمی طب ایرانی به این موارد اشاره شده است و اگر بخواهیم به زبان امروزی به آن اشاره کنیم باید ترکیب موادی که مصرف آنها کنار هم نهی شده است را بررسی کنیم.

حسینی‌یکتا تصریح کرد: ماهی به همراه تخم مرغ و یا خربزه به همراه عسل، نمونه‌هایی از مواد خوراکی است که طبق نظر طب ایرانی نباید کنار هم مصرف شوند. تجربه نشان داده خوردن همزمان این مواد غذایی می‌تواند باعث ایجاد دل درد شده و به بدن ضرر برساند.

## هنگام وجود آلاینده ازن در هوا چه کنیم؟

ازن از ابتدای سال تاکنون ۲۵ روز از هوای پایتخت را آلوده کرده است. پیش‌سازهای ازن مواد آلی «فرار» (VOC) و ناکس یا اکسیدهای نیتروژن است. این مواد در حضور نور خورشید آلاینده ازن را تولید می‌کنند. کاهش حضور طولانی مدت در فضای باز از جمله راهکارهایی است که می‌تواند تاثیر سوء ازن بر تنفس را کاهش دهد.
گاز ازن از ترکیب سه اتم اکسیژن ایجاد می‌شود و یک اکسیدکننده قوی است. افزایش آلاینده ازن موجود در سطح زمین برای سلامت انسان، جانوران و گیاهان مضر است و از آن به عنوان آلاینده یاد می‌شود.ازن به‌طور مستقیم در هوا منتشر نمی‌شود بلکه توسط واکنش‌های شیمیایی بین اکسیدهای نیتروژن و ترکیبات الی فرار در حضور نور خورشید ایجاد می‌شود، از این رو میزان آن در تابستان طی اواسط روز بیش از سایر مواقع است. همزمان با شروع گرما در تهران نیز شاهد افزایش غلظت گاز ازن دره‌وای پایتخت بوده‌ایم به‌طوری‌که میزان آن طی روزهای اخیر در شرایط ناسالم برای گروه‌های حساس قرار داشت.
به‌مواجهه با ازن، کودکان در معرض بیشترین خطر هستند زیرا ریه‌های آنها در حال رشد و تکامل است و اگر فعالیّت آنان در خارج از منزل هنگامی که سطح ازن بالا است، زیاد شود، احتمال تاثیر این آلاینده بر سلامت آنان بیشتر می‌شود. تنفس ازن می‌تواند مشکلات تنفسی مانند درد قفسه سینه، سرفه، سوزش گلو و گرفتگی ریه را موجب شود همچنین می‌تواند برونشیت، آمفیزم و آسم را بدتر کند.
گاز ازن در سطح زمین همچنین می‌تواند ریه‌ها را برای عفونت مستعدتر کند و قرار گرفتن در معرض آن به‌صورت مکرر و طولانی باعث ایجاد زخم دائم در بافت ریه و در نهایت سرطان ریه شود.
در صورتی که غلظت ازن بالاتر از حد مجاز سلامت باشد، کودکان و بزرگسالان فعال و مبتلایان به بیماری‌های ریوی مانند آسم باید از حضور طولانی مدت در فضای باز اجتناب کنند و در صورتی که میزان این گاز در شرایط ناسالم قرار گیرد کلیه افراد باید حضور خود در فضای باز را محدود یا در صورت نیاز متوقف کنند.

نکته قابل توجه این است که برخی دستگاه‌های تصفیه‌هوای خانگی با تولید گاز ازن به تصفیه‌هوای پردازند و با توجه به خطرات ناشی از ازن، استفاده از این دستگاه‌ها به‌هیچ‌وجه توصیه نمی‌شود.

# عوارض استفاده از هندزفری



امروزه استفاده از وسایل ارتباطی و الکترونیکی روز به روز در حال افزایش است که بیشترین طیف استفاده کنندگان آن را هم جوانان و نوجوانان تشکیل می‌دهند. پیشرفت تکنولوژی وسایل ارتباطی، علاوه‌براینکه کمک‌شایانی به تسهیل در برقراری ارتباط میان افراد کرده است، ولی مشکلات جسمی و روانی زیادی را هم در پی داشته است. محمدرضا شریفیان؛ مدیر گروه گوش، حلق و بینی دانشگاه علوم پزشکی مشهد امروزه استفاده از وسایل ارتباطی و الکترونیکی روز به روز در حال افزایش است که بیشترین طیف استفاده کنندگان آن را هم جوانان و نوجوانان تشکیل می‌دهند. پیشرفت تکنولوژی وسایل ارتباطی، علاوه‌براینکه کمک‌شایانی به تسهیل در برقراری ارتباط میان افراد کرده است، ولی مشکلات جسمی و روانی زیادی را هم در پی داشته. در این میان یکی از وسایلی که از سوی جوانان بسیار مورد استفاده قرار می‌گیرد، هندزفری‌ها هستند که برای گوش دادن به موسیقی، تماشای فیلم و یا در گفتگوهای تلفنی وچت کردن‌ها و بازی‌های موبایلی و کامپیوتری مورد استفاده قرار می‌گیرد. مصرف مداوم، بی‌رویه و غیراصولی از هندزفری می‌تواند مشکلات جدی و غیرقابل برگشتی برای شنوایی افراد ایجاد کند.

**■ علایم مشکلات شنوایی ناشی از هندزفری**

ممکن است فرد در گوش خود صدای زنگ یک یا دو طرفه احساس کند و پس از این مرحله به تدریج احساس کند که دچار کم‌شنوایی شده است. در خصوص اینکه چه علائمی باید فرد را نگران کند که گوشش از طریق استفاده از هندزفری آسیب دیده است، اولین علامت در فرد ممکن است کم‌شنوایی نبوده و فرد فقط در گوش خود صدای زنگ یک یا دو طرفه احساس کند و پس از این مرحله فرد به تدریج احساس می‌کند که شنوایی آن کم شده‌است. در صورتی که این کم‌شنوایی خیلی شدید‌شود، ممکن است مشکلاتی مانند سرگیجه و سر درد ایجاد شود.

**■ چگونگی آسیب وارده به گوش**

توجه به اینکه دسی‌بل یک واحد لگاریتمی است و هر یک دسی‌بل معادل یک انرژی است که به پرده گوش وارد و بعد به گوش منتقل می‌شود، با افزایش شدت صوت حتی به مقدار ناچیز، سطح انرژی که به گوش می‌رسد و موجب صدمه به عصب شنوایی و حلزون شنوایی می‌شود به مراتب بیشتر از چیزی است

## سلامت

سال سیزدهم ▲ شماره ۱۲۳۲ ▲ یکشنبه ۲۰ مردادماه ۱۳۹۸

payameasalooye@gmail.com

www.payameasalooye.ir



صداهای عادی مانند صحبت کردن، جلود ۶۰ دسی‌بل و قابل تحمل برای گوش است، بنابراین هندزفری باید با شدت متعارف کمتر از ۸۰ دسی‌بل و حداکثر مدت زمان استفاده ۳۵ دقیقه باشد و بیشتر از آن مجاز نیست، اگر در طول روز و غیرمداوم استفاده شود، باید کمتر از هفت ساعت استفاده‌شود.

**■ انواع آسیب‌های شنوایی گوش**

گوش برای خود مکانیزم دفاعی دارد که از آن درمقابل صداهای بلندحفاظت می‌کند.همچنین یکسری مکانیزم‌های دفاعی در گوش وجود دارد که با انقباض عضلات کوچکی که در آن است و کاهش میزان شدت صوتی که به حلزون می‌رسد، می‌تواند تا حدودی از بروز آسیب‌ها جلوگیری کند اما وقتی شدت صوت از حدی بالاتر برود مکانیزم‌های دفاعی خیلی کارآمد نخواهند بود و ممکن است به دو شکل موجب آسیب گوش شود. در صورتی که یک صوت با یک شدت صدای انفجاری به گوش برسد که معمولاً صداهایی بالاتر از حدود ۱۰۰ دسی‌بل بوده، ممکن است همان لحظه منجر به تخریب عصب شنوایی شود. اگر فرد به طور مزمن در معرض صداهای بلند قرار گیرد، مانند کسانی که در کارخانه‌های ریسندگی و صنعتی کار می‌کنند یا کسانی که به طور مداوم از هندزفری استفاده می‌کنند که در این صورت اگر شدت صوت از ۸۰ دسی‌بل بالاتر باشد و فرد به طور مزمن در معرض این صداها قرار گیرد، دچار آسیب در ناحیه گوش می‌شود.آسیب نوع مزمن مانندشکل اول حاد نیست، یعنی فرد ممکن است در وهله اول متوجه آن نشود، اما به مرور اثرات خودش را می‌گذارد؛ مثلاً در یک بازه زمانی شش ماهه، یک ساله و حتی دو ساله فرد احساس می‌کند که دچار کم‌شنوایی شده‌است.

**■ توصیه پایانی به جوانان**

جوانان ما باید به طور جدی به این موضوع آگاهی و دانش داشته باشند که صداهای بلند همیشه طوری نیست که به طور ناگهانی اثر خودش را بگذارد و فرد متوجه افت شنوایی شود و متأسفانه بیشتر وقت‌ها به تدریج اثر خودش را خواهند گذاشت؛ به طوری که برای فرد محسوس نیست و وقتی متوجه می‌شود که به طور مثال دچار حدود ۳۰ دسی‌بل افت شنوایی شده است. این افت شنوایی می‌تواند در زندگی روزمره فرد تأثیر سوء بگذارد، در روابط و کار وی نیز نتایج منفی داشته باشد و حتی موجب معلولیت شود؛ بنابراین بیشترین صوتی که به فرد می‌تواند برسد حداکثر ۸۰ دسی‌بل است و بیشتر از آن سبب آسیب به گوش می‌شود. به جوانان توصیه می‌کنیم که مواظب سلامتی خود باشند، زیرا یکی از مشکلاتی که در جامعه با آن مواجه هستیم، آلودگی صوتی است که نه تنها موجب مشکلات سیستم‌شنوایی می‌شود بلکه مشکلاتی در سیستم عصبی انسان‌ها مانند کچ‌حلقی، حساسیت و کم‌طاقی را بر جای می‌گذارد، از لحاظ روحی و روانی نیز دچار آسیب می‌شوند و حتی مشکلات گوارشی و عصبی ایجاد می‌کند، خیلی از مشکلات دیگر مربوط به آلودگی صوتی در محیط‌های صنعتی روز به روز بیشتر می‌شود؛ بنابراین افراد باید مواظب سلامتی خودباشند.

# پاکسازی کلیه‌ها با این مواد غذایی

می‌کند

**سیر:** همیشه مقداری کافی از سیر را در رژیم غذایی خود بگنجانید چرا که سیر منجر به دفع سموم از بدن و رفع التهابات بدنی می‌شود.

**چای برگ قاصدک:** اگر چه طعم چای برگ قاصدک چندان دلپذیر نیست اما برای کلیه‌ها بسیار مفید است. برگ‌های قاصدک حاوی فلاونوئیدها هستند. فلاونوئیدها آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که کلیه‌ها را پاکسازی و خون راتصفیه می‌کنند. هم‌چنین می‌توانند فشارخون را کاهش دهند. برگ‌های قاصدک را همچنین می‌توانید به سالاد خوداضافه کنید.

**روغن زیتون:** روغن زیتون فواید زیادی برای بدن دارد و برای سلامتی کلیه‌ها نیز می‌تواند بسیار مفید باشد. روغن زیتون می‌تواند کلسترول و درد ناشی از سنگ کلیه را کاهش دهد و برای کاهش التهاب نیز مفید است. سعی کنید از روغن زیتون خالص و بدون هیچ گونه افزودنی استفاده کنید تا مزایای آن حداکثری باشد.

**آب‌لیمو:** آب‌لیموی تازه نه تنها کلیه‌ها را تصفیه می‌کند بلکه تشکیل سنگ های کلیه را نیز متوقف می‌کند. آب‌لیمو با افزایش میزان سیترات بدن، مانع از شکل‌گیری سنگ کلیه می‌شود. برای استفاده حداکثری از مزایای آب‌لیمو روزانه چهار لیموی تازه را در آب گرم با سرد چکانده و بنوشید.

**زنجبیل:** زنجبیل به پاکسازی کلیه‌ها کمک بسیاری می‌کند. اگر چه استفاده از زنجبیل در پخت‌وپز آن را خوش طعم‌تر می‌سازد اما استفاده از زنجبیل خام، پودر، آب‌میوه‌دوایه یا روغن آن مفیدتر است. زنجبیل می‌تواند به درمان حالت تهوع، درد، بیماری‌های حرکتی، کاهش اشتها و حتی در کاهش التهاب‌ها نیز کمک کند.

### خوراکی هایی برای مبارزه با سلول های بنیادی سرطان

خوراکی‌ها و نوشیدنی‌هایی که میخوریم، می‌توانند عامل اصلی سرطان باشند؛ هرچند اعمال تغییراتی ساده در رژیم غذایی می‌تواند خطر ابتلا به این بیماری را کاهش دهد. در کنار فهرست مواد غذایی که مصرف آن‌ها به دلیل سرطان‌زا بودن توصیه نمی‌شود افراد باید آگاه باشند چه مواد غذایی درحفظ سلامت بدن در برابر انواع مختلف سرطان نقش دارند. برخی از کارشناسان رژیم غذایی از بین برنده سلول‌های بنیادی سرطان را پیشنهاد می‌کنند. این سلول‌های بنیادی از فرایند تولید سلول‌های سرطانی حمایت می‌کنند و در پیشرفت این بیماری، مقاومت در برابر دارو و عود کردن علائم بیماری پس از درمان نقش کلیدی دارند. به گزارش سایت مدیکال دیلی مطالعاتی که در گذشته نیز انجام گرفته حاکی از آن است مواد غذایی وجود دارند که می‌توانند مانع از آن شوند تا سلول‌های بنیادی سرطان رشد کنند. از جمله این مواد خوراکی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

**سیب‌زمینی بنفش:** مصرف روانه یک عدد سیب‌زمینی بنفش برای مدت یک هفته می‌تواند تأثیر بسزایی در متوقف کردن فعالیت سلول‌های بنیادی مضر که عامل سرطان زوده است، داشته باشد. بررسی انجام شده در آمریکا حاکی از آن است که آنتوسیانین زیست‌فعال موجود در این خوراکی به کاهش تومورها و تهاجمی شدن سلول‌های سرطانی کمک می‌کند.

**چای سبز:** گروهی از محققان چینی دریافتند چای سبز می‌تواند در از بین بردن سلول‌های بنیادی سرطان نقش داشته باشد. مصرف چای سبز ترکیب اپی‌گالوکتشین گالات (EGCG) را به همراه دارد که رشد سلول‌های بنیادی سرطان روده را حدود ۵۰ درصد کاهش می‌دهد.

**چای ماچا:** بررسی محققان انگلیسی نشان می‌دهد که چای سبز ماچا از منبع انرژی سلول‌های بنیادی سرطان می‌کاهد و آن‌ها را از بین می‌برد. این نوشیدنی به‌ویژه در مقابله با سرطان پستان موثر است.

**گردو:** هدف اصلی این خوراکی مقابله با سلول‌های سرطان زوده است. همچنین گردو به کاهش خطر ابتلا به این بیماری و بهبود وضعیت جسمی بیمار کمک می‌کند. محققان کره جنوبی در مطالعه‌ای دریافتند مصرف روزانه عصاره گردو برای مدت یک هفته به کاهش ۸۶ درصدی رشد سلول‌های بنیادی سرطان زوده کمک می‌کند.

### توصیه های تغذیه‌ای برای فصل گرما



در روزهای گرم تابستان، تغذیه عامل بسیار مهمی برای جلوگیری از گرم‌زدگی و خنک شدن افراد است.

دکتر نفیسه حسینی یکتا – متخصص طب ایرانی و وزارت بهداشت در گفتگو با ایستنا، ضمن تأکید بر لزوم توجه به حرارت بدن در تابستان، گفت: یکی از مواردی که می‌توان با توجه به آن حرارت بدن را در تابستان کنترل کرد، توجه به نوع تغذیه در این فصل است. با توجه به اقلیم و گرمای خاص هر منطقه، نوعی از تغذیه مورد توجه قرار می‌گیرد.

وی افزود: مصرف آب‌دوغ‌خیار در فصل گرما از عادت‌های دیرینه ایرانیان است. ترکیبی از ماست به همراه خیار، گل سرخ، نعنا، کشمش و گردو این غذا را تشکیل می‌دهد. این غذا علاوه بر آنکه باعث تعدیل طبع گرم بدن می‌شود، به علت وجود برخی از مواد تشکیل دهنده‌اش، خواص دیگری نیز دارد. گل سرخ موجود در آب‌دوغ‌خیار، خاصیت پاکسازی بدن را دارد. نایب رییس انجمن علمی طب سنتی ایران ادامه داد: مصرف سوپ جو در رژیم غذایی هفتگی را نیز توصیه می‌کنیم؛ چراکه جو دارای طبع سرد و تر بوده و می‌تواند مقابل طبع گرم و خشک تابستان قرار گیرد.

وی با تأکید بر اینکه پر خوری در فصل تابستان به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود، افزود: مصرف شربت زرشک، عناب، نمرهندی و همچنین مصرف میوه‌های فصل مانند گوجه سبز و آلو می‌تواند طبع گرم فصل تابستان را بویژه برای آنان که خوششان هم طبع گرم و خشک دارند، تعدیل کند.