

## سلامت

## بهترین مواد غذایی که دیابتی‌ها باید در روزهای گرم مصرف کنند



کارشناسان تاکید می‌کنند، افراد مبتلا به بیماری دیابت لازم است، در فصل تابستان که روزها طولانی‌تر است و دما و رطوبت بالا می‌تواند تأثیر نامطلوبی بر سطح قند خون داشته باشد. آگاهانه مواد غذایی خود را انتخاب و مصرف‌کنند.

کارشناسان تاکید می‌کنند، افراد مبتلا به بیماری دیابت لازم است، آگاهانه مواد غذایی خود را انتخاب و مصرف کنند؛ به ویژه در فصل تابستان که روزها طولانی‌تر است و دما و رطوبت بالا می‌تواند تأثیر نامطلوبی بر سطح قند خون این افراد داشته باشد.

آب نارگیل، سالاد سبزیجات تازه، موز، سیب و انواع توت‌ها می‌توانند بخشی از رژیم غذایی تابستانی مناسب دیابتی‌ها باشند.

هیدراته بودن، پرهیز از غذاهای نشاسته‌ای و رژیم غذایی با فیبر بالا می‌تواند به افراد مبتلا به دیابت کمک کند در هوای گرم سالم بمانند.

جدای از مصرف کافی آب، آب نارگیل و آب خیار افزودنی‌های سالمی به رژیم غذایی تابستانی هستند. سالاد سبزیجات تازه در تابستان یک میان وعده خوب در میان وعده‌های غذایی است، در حالی که میوه‌هایی مانند موز، سیب و انواع توت ها نیز می‌توانند همراهان تابستانی افراد مبتلا به دیابت باشند.

همانطور که گرمای شدید بر سلامتی تأثیر می‌گذارد، سیدانت بهارگاو، متخصص تناسب اندام و تغذیه گزینه‌های غذایی سالم را برای افراد مبتلا به دیابت در فصل تابستان پیشنهاد می‌کند:

- آب نارگیل
- آب دم کرده میوه‌ها
- دمنوش‌های گیاهی
- چای‌های بدون قند افزوده مانند چای سبز و سیاه
- آب خیار
- آب دانه چیا

به گفته این متخصص، بهترین سبزیجات برای افراد مبتلا به دیابت در فصل تابستان نیز عبارتند از:

- اسفناج
- کلم بروکلی
- چغندر
- گل کلم
- نخود فرنگی

برای دیابت ها، مصرف غذاهای غیر نشاسته‌ای باعث می‌شود سطح قند خون بهتر مدیریت شود. سبزی‌ها و سبزیجات غیر نشاسته‌ای رژیم غذایی مناسبی را ارائه می‌دهند که همراه با ورزش به ایجاد یک سبک زندگی سالم کمک می‌کند. نان، برنج و سیب زمینی دارای نشاسته هستند و با سطح گلوکز خون تداخل دارند. سبزیجات تازه به دلیل داشتن فیبر بالا به کنترل سطح قند خون کمک می‌کنند. سیدانت بهارگاو، مصرف میوه‌هایی که در زیر مشاهده می‌کنید را به افراد مبتلا به دیابت توصیه می‌کند:

- توت فرنگی
- تمشک
- بلوبری
- پرتقال
- هلو
- آلو
- گلابی

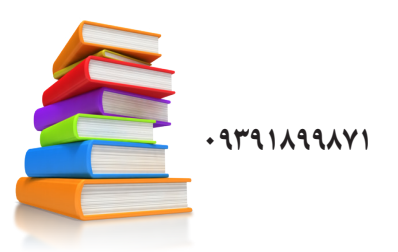
بیشتر میوه‌های تازه به دلیل شاخص گلیسمی پایین تا متوسط، در مقایسه با سایر غذاهای حاوی کربوهیدرات مانند نان باعث افزایش شدید سطح گلوکز خون نمی‌شوند.

گنجاندن میوه‌های کم کربوهیدرات و غنی از فیبر مانند موز، سیب و حتی انواع توت‌ها در رژیم غذایی تابستانی معجزه می‌کند.

## انتشارات شروع

**چاپ کتاب های شما از یک نسخه تا صد هزار نسخه**

**صفحه آرایی و طراحی کتاب، مجله و نشریات، بروشور و ... پذیرفته می شود**



## بیشتر بدانیم

# ایران در آستانه دریافت سند «حذف مالاریا»



مورد بومی از ابتلا به مالاریا در کشور گزارش نشود، بعد از این مدت می‌توان گواهی حذف مالاریا از کشور را از سازمان جهانی بهداشت اخذ کرد.
اظهار کرد: درخواست شروع پروسه اختصاص گروه کارشناسی و ارزیابی سازمان جهانی بهداشت برای بررسی وضعیت‌کشورمان و دادن گواهی حذف مالاریا را داده‌ایم و قرار است در سال جاری میلادی اولین گروه ارزیاب از سازمان جهانی بهداشت به کشور ما بیایند تا رستی آزمایشی و ارزیابی نظام بهداشتی کشور برای دادن این گواهی را انجام دهند.

**پشه آنفول؛ عمده‌ترین راه انتقال مالاریا**
وی در خصوص راه‌های انتقال بیماری مالاریا، افزود: هنوز هم عمده‌ترین راه انتقال بیماری از طریق نیش پشه آنفول ماده است.
حدود شش گونه از پشه آنفول در ایران وجود دارد که خوشبخانه دو یا ۳ نوخ بیشتر نیستند که به شکل فعال عامل انتقال بیماری در جنوب و جنوب شرقی هستند و مابقی مخصوص شمال زاگرس هستند که انتقال مالاریا از آن‌ها نداریم.
این پشه‌ها از غروب آفتاب تا هنگام طلوع خونخواری می‌کنند.
همچنین اگرچه شایع‌ترین راه انتقال مالاریا گزش پشه آلوده است، اما در موارد نادر احتمال انتقال از راه استفاده از سرنگ مشترک در میان معتادان تزریقی نیز وجود دارد.

**و، اما معضل کرونا...**

رئیس اداره کنترل و مبارزه با مالاریا وزارت بهداشت به بحران همه‌گیری کرونا اشاره کرد و افزود: پاندمی کرونا و جهان شمولی این عفونت در دنیا یک معضل اجتناب ناپذیر است که نظام بهداشتی همه کشورها را درگیر کرده است و

نتایج یک بررسی نشان می‌دهد

**استرس، سلامت قلب زنان را تهدید می‌کند**

نتایج یک بررسی نشان می‌دهد که استرس سلامت قلب زنان را تهدید می‌کند. زنان نه تنها استرس مربوط به مسائل خود بلکه استرس اعضای خانواده را نیز تحمل می‌کنند. این امر خطرات بالقوه ای را متوجه سلامتی آنان میکند که شامل مسائل روانی و جسمی می‌شود.

# سلامت

# سلامت

این بیماری با علائم بسیار مشخص تب و لرز متناوب شناخته می‌شود، ولی به دلیل کم شدن بار بیماری خوشبختانه دیگر آن علائم ویژه کمتر دیده می‌شود و ممکن است بیماری به فرم‌های مختلف خود را نشان دهد. به همین دلیل طی دو سال گذشته با همزمانی پاندمی کرونا ما همیشه نگران بودیم که کسانی که علائم اولیه کووید را داشته باشند، به شکلی از مالاریا رنج ببرند، بخصوص در مناطق مالاریا خیز کشور شامل استان‌های جنوب و جنوب شرقی کشور این نگرانی بیشتر بود.

وی درخصوص داروهای درمان کننده مالاریا، گفت: یک لاین از داروهای مالاریا که مخصوص انگل فالسیپاروم است توسط کشورهای خاصی از دنیا که این گیاه دارویی را کشت می‌دهند که عمدتا کشورهای آسیای جنوب شرقی (عمدتا چین) است، تولید می‌شود. این بیماری به شکل وسیع در کشورهای آفریقا و آسیای جنوب شرقی به شکل بومی وجود داشته است و در این کشورها شرایط آب و هوایی هم مناسب کشت این درخت دارویی است و به این دلیل و به دنبال مقدار مصرف بسیار پایین ما، توجهی برای اینکه ما هم در کشور این دارو را تولید کنیم وجود ندارد. این دارو عمدتا از سوی سازمان بهداشت جهانی به کشورهای نیازمند ارائه می‌شود. دو داروی قدیمی ضد مالاریا که مخصوص سوبه‌های غیرکشنده مالاریا (ویواکس، اولاه و مالاریه) است نیز در کشور تولید می‌شوند.

او با اشاره به اینکه ما در ایران نیازی به واکسن مالاریا نداریم، تاکید کرد: این واکسن به طور اختصاصی برای مالارای فالسیپاروم (موش کشنده مالاریا) است. میزان درگیری یا کشف بیماران مبتلا به این سویه در ایران همیشه کمتر از ۱۰ درصد موارد مالارای کشف شده سالیانه است و این واکسن مخصوص کشورهایی است که مالارای فالسیپاروم در آن‌ها مرگ و میر ایجاد می‌کند.

**مراجعه دیر هنگام؛ علت موارد تک‌گیر مرگ‌ومیر مالاریا**

رئییسی در پایان تاکید کرد: موارد تک گیر مرگ و میر مالاریا بین موارد وارده به کشور وجود داشته‌اند که خیلی دیر به مراکز بهداشتی مراجعه کردند. در شهرهای بزرگ متاسفانه همکاران پزشک ما عمدتا به دلیل ندیدن بیماری و نبودن بیمار، توجه به مالاریا را در رده چندم ملاحظات بیماری‌های تب‌دار قرار می‌دهند که این سبب فوت شدن برخی بیماران در دو سه سال اخیر در برخی مراکز خصوصی و مراکز درمانی غیردولتی شده است که به دنبال آن آموزش‌های گسترده‌ای توسط دانشگاه‌های علوم پزشکی در این شهرهای بزرگ انجام شده است تا حساسیت لازم به مالاریا به عنوان یک بیماری تب دار اتفاق افتد.

**علایم ابتلا به مالاریا**

رئییسی درباره علائم ابتلا به مالاریا، بیان کرد:

غذایی می‌تواند باعث سردرد آن‌ها شود، عنوان کرد: گرسنگی طولانی مدت در بین وعده‌های غذایی ممکن است باعث حمله میگرن شود یا به دلیل افت قند خون سردرد را شدیدتر کند، فاصله انداختن بیش‌از حد در بین وعده‌های غذایی، خطر ابتلا به سردرد را افزایش می‌دهد، بنابراین بیماران میگرنی باید وعده‌های غذایی بیشتر و کوچکی را انتخاب کنند.

این متخصص تغذیه بیان کرد: حفظ وزن سالم برای کاهش خطر میگرن مهم است، اضافه وزن یا چاقی باعث بروز میگرن یا بدتر شدن آن می‌شود، در صورت ابتلا به میگرن چند نکته ویژه را باید در مورد کاهش وزن خود در نظر بگیرید، این‌که در طول روز آب زیادی بنوشید و سعی کنید تعداد وعده‌های غذایی را افزایش دهید.
وی با اشاره به این‌که میگرن یک مشکل بسیار شایع است، عنوان کرد: این بیماری در حدود ۱۸ درصد از کل زنان و ۶ درصد از کل مردان را مبتلا می‌کند که مطالعات نشان داده یک اختلال ژنتیکی است، اما محیط، شیوه زندگی و رژیم غذایی هنوز هم می‌تواند نقش مهمی در بروز آن داشته باشد.

مرادی تصریح کرد: برای کمک به تسکین دردهای میگرنی، باید یک ژورنال غذایی داشته و به علائم احتمالی خود بعد از تغذیه توجه کنید، ژورنال غذایی می‌تواند به شما و پزشکتان برای شناسایی غذاهای محرک میگرن و تهیه یک برنامه شخصی برای مدیریت آن کمک کند.

## سلامت

## تولید فرم نانویی ویتامین دی و آنچه باید از فواید آن بدانید



یک شرکت دانش‌بنیان، اقدام به تولید نوعی مکمل ویتامین دی کرده است که به دلیل بهره‌گیری از فناوری نانو در فرآیند ساخت برای بهبود کارایی می‌توان آن را «نانومکمل ویتامین دی» دانست.

نرمی و پوکی استخوان، سندرم پیش از قاعدگی، ضعف عضلانی، بیماری‌های خودایمنی، تنانی در نوزادان نارس، بیماری بافت‌های نگهدارنده دندانف ام‌اس، پرفشاری خون، هایپوکلمسی، هایپیراپییدی، هایپوفسفاتمی ارثی، آکنتیک کراتتوزیس، مشکلات قلبی-عروقی، انسداد مزمن ریه، آسم، برونشیتس، دیابت، سرطان و ده‌ها عرضه و بیماری دیگر تنها بخشی از بیماری‌ها و عوارضی هستند که ممکن است در اثر کمبود ویتامین دی ایجاد شود.

با توجه به مشکلاتی که کمبود این ویتامین می‌تواند در بدن ایجاد کند، یک شرکت دانش‌بنیان، اقدام به تولید نوعی مکمل ویتامین دی کرده است که به دلیل بهره‌گیری از فناوری نانو در فرآیند ساخت این محصول برای بهبود کارایی آن می‌توان آن را «نانومکمل ویتامین دی» دانست که با نام تجاری «سان د۳» روانه بازار خواهد شد.

کمبود ویتامین د می‌تواند در اثر عدم مواجهه کافی با آفتاب یا نداشتن رژیم غذایی حاوی این ویتامین ایجاد شود که در این صورت تجویز مصرف روزانه مکمل خوراکی دی می‌تواند مفید باشد.

بهبود جذب و کاربرد کلسیم و فسفر، ارتقای سطح سلامت سیستم ایمنی، جذب بالاتر نسبت به سایر فرم‌های ویتامین دی موجود در بازار، سطح سرمی بالاتر در مصرف طولانی مدت نسبت به فرم‌های غیرنانویی، سهولت در استفاده به شکل خوراکی، اثربخشی بالاتر به دلیل شروع جذب از طریق دهان و زیر زبان از جمله مزایای فنی، اقتصادی و استراتژیک محصول از جمله مزایای این محصول نانویی است.

## رژیم درمانی

متخصص تغذیه و رژیم درمانی هشدار داد:

## رژیم غذایی بر اساس گروه خونی نداریم

متخصص تغذیه و رژیم درمانی ، نسبت به مصرف یا عدم مصرف مواد غذایی بر اساس گروه خونی افراد، توضیحاتی ارائه داد.

تیرنگ نیستانی، با طرح این سوال که آیا می‌شود مثلاً برای یک کودک سه ساله هم بر مبنای این که گروه خونی A دارد یا B، برخی مواد غذایی را قذفن کرد، افزود: رژیم‌های غذایی هیچ منطقی علمی ندارند و بدون شک در دراز مدت می‌توانند آسیب جدی به بدن وارد کند.

وی با اشاره به اینکه پیروی از رژیم‌های غذایی هرگز نباید بر مبنای سلیقه یا باور افراد توصیه و تجویز شود، اظهار کرد: به طور کلی طب و علوم پزشکی باید مبتنی بر شواهد علمی باشد.

نیستانی افزود: هیچ گونه شواهد علمی مبتنی بر اختصاصی بودن غذا برای گروه های مختلف وجود ندارد.وی با بیان اینکه توصیه‌های غیر علمی برخی افراد برای پیروی از رژیم های غذایی با توجه به گروه خونی خاص می‌تواند به ضرر سلامت تمام شود خاطرنشان کرد: زمانی که از گروه‌های خونی صحبت می‌کنیم این موضوع با دوران کودکی نیز گره می‌خورد، بنابراین اگر چنانچه این باور درست باشد قاعدتاً باید این محدودیت‌های غذایی برای کودکان نیز آغاز شود.متخصص تغذیه و رژیم درمانی افزود: مشکلاتی که رژیم غذایی بر اساس گروه خونی، برای افراد ایجاد می‌کند در گروه های خاص، کودکان، سالمندان و افراد با بیماری زمینه‌ای می‌تواند به مراتب حادتر باشد.نیستانی با بیان اینکه اساساً تأمین نیازهای تغذیه‌ای بدن با ریز مغذی ها و درشت مغذی‌ها مسه ای بسیار مهم است تاکید کرد: گروه‌های تخصصی بر مبنای شواهد علمی تصمیم گیری می‌کنند که بدن کودکان و یا بزرگسالن به چه میزان و از چه گروهایی به مواد غذایی نیاز دارد.وی خاطرنشان کرد: مواد غذایی که افراد از کودکی تا بزرگسالی مصرف می‌کنند در دراز مدت اثرات خود را نشان می‌دهد و به طور قطعی گروه‌های خونی در استفاده یا منع مصرف مواد غذایی هیچ نقشی ندارند.نیستانی با یادآوری این که بر اساس گروه های خونی، مصرف یا عدم مصرف هیچ ماده غذایی توصیه نمی‌شود، هشدارداد: چنانچه به بهانه حفظ سلامت بدن، گروه خاصی از مواد غذایی حذف شود در دراز مدت مشکلات فراوانی را در پی خواهد داشت.

متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: مطالعات جمعیتی و شواهد علمی ثابت شده بسیار زیادی وجود دارد که عدم مصرف گروهی از مواد غذایی مثل به ویژه لبنیات افراد را با مخاطرات متعددی مثل مشکلات استخوانی مواجه کرده استخواهد کرد.