چهار ماده غذایی برای افزایش سوخت‌وساز بدن

سرکه سیب

چندین مطالعه نشان داده مصرف سرکه سیب می‌تواند در افزایش چربی‌سوزی و کاهش وزن بسیار مؤثر باشد

زنجبیل

مصرف دو گرم زنجبیل حل شده در آب داغ می‌تواند سبب افزایش متابولیسم و سوخت‌وساز بدن فرد شود

هل

در مطالعه‌ای که روی هل صورت گرفته مشاهده شد که دریافت روزانه هل می‌تواند تا دو ساعت پس از مصرف، متابولیسم بدن را افزایش دهد

فلفل

اضافه کردن فلفل قرمز به غذا، میزان چربی‌های مصرف شده برای تولید انرژی و سوخت‌وساز بدن را افزایش می‌دهد

این روزگار پرشتاب چاق‌کننده

برای توقف سرعت رو به افزایش همه‌گیری چاقی در ایران، به اصلاح جدی سبک زندگی‌مان نیاز داریم

نرگس خانعلی‌زاده
گروه جامعه

همه‌چیز از یک عبارت شروع شد؛ عبارتی‌که در همایش بین‌المللی تغذیه بالینی ایران و در آخرین روزهای مهرماه ۱۴۰۳ مطرح شد و قریب به اتفاق متخصصان این حوزه عنوان کردند که «همه‌گیری چاقی در ایران، دچار افزایش، سرعت و شتاب شده است!» اما در روزگاری که قدم‌به‌قدم خیابان‌ها پر شده است از باشگاه‌های ورزشی و همه آدم‌ها از صبح تا شب مشغول و درگیرند، چرا باید با پدیده همه‌گیری چاقی روبه‌رو شویم؟ موضوعی که مریم عمادی، مشاور تغذیه و متخصص رژیم درمانی، علت آن را در سبک زندگی‌هایی که شاید به‌ناچار در پیش گرفته‌ایم، می‌داند.

چاقی وابسته به سه عامل است؛ تغذیه، ورزش و خواب! سه عاملی که هرکدام در دوره‌های زمانی از تاریخ متفاوت، دچار شرایط متفاوتی بوده‌اند؛ موضوعی که تطبیق دادن آنها در برهه زمانی فعلی، دستاوردی به‌جز چاقی برایمان نداشته است:«بالا رفتن امکانات و درگیر شدن با فضای مجازی، اصلی‌ترین شاخصه‌های روزگار امروز است که همه آنها در سبک زندگی افراد جامعه، نقش اساسی دارد؛ یعنی چه؟ یعنی برخلاف تصور، تکنولوژی و امکانات و فضای مجازی، ما را چاق کرده است.» این را عمادی می‌گوید که معتقد است درگذشته که تا به این اندازه، دسترسی به امکانات مختلف بالا نبود، تلاش بیشتری برای گذران روزانه زندگی انجام می‌شد و طبیعتا با اندام‌هایی متناسب‌تر روبه‌رو بودیم.

تغذیه

در گذشته، تلاش برای تولید محصول غذایی و به‌دست‌آوردنش به‌راحتی امروز نبود. زنان و مردان پابه‌پای هم برای کاشت و برداشت مواد غذایی تلاش می‌کردند. در مرحله بعد، پخت و به‌عمل آوردن موادغذایی در خانه بود که وقت‌گیر و انرژی‌بر بود و در نتیجه با یک ماده غذایی با ارزش غذایی بالا روبه‌رو بودیم: «اما حالا چه اتفاقی افتاده است؟ دیگر لازم نیست برای در اختیار داشتن غذا، خیلی تلاش کنی. همه‌چیز به‌صورت آماده در اختیار است و تنها کافی است اراده به خریدن کنیم. نه تولید می‌خواهد، نه برداشت و نه حتی پختن!» عمادی از ردیف شدن مواد غذایی آماده و نیمه‌آماده در فروشگاه‌ها می‌گوید که حق انتخاب گسترده‌ای به افراد می‌دهد؛ انتخابی بین مواد غذایی با کالری بالا و ارزش غذایی بسیار پایین! بدون تردید، حرکت به سمت مدرنیته، مشغله زیاد، شاغل بودن خانم‌ها، نداشتن زمان برای پخت غذاهای خانگی و... هم از دیگر عواملی است که در عصر تکنولوژی، جنبه تغذیه را هرچه بیشتر به سمت بی‌فایده بودن و چاقی هدایت می‌کند:«چاقی که خودش به تنهایی شاید خیلی نگران‌کننده نباشد اما می‌تواند زمینه‌ساز بسیاری از بیماری‌های مزمن مانند فشار خون، دیابت، بیماری‌های قلبی و خدایی نکرده انواعی از سرطان‌ها باشد.»

فعالیت بدنی

امروز مشغله‌های فکری و ذهنی بیشتر شده است؛ نیاز به کار و درآمد هم همین‌طور! اما شکل و شیوه‌اش به نسبت زمان قدیم، تفاوت‌های معناداری پیدا کرده است؛ موضوعی که عمادی هم آن را تأیید می‌کند و از کم شدن فعالیت‌های پرتحرک و اصطلاحا فعالیت‌های یدی برای گذران زندگی می‌گوید:«بدیهی است که در اثر فعالیت‌هایی که در گذشته انجام می‌شد، انرژی بیشتری سوزانده می‌شد اما حالا همه‌چیز محدود به پشت‌میزنشینی و فعالیت‌های مجازی و فعالیت‌های بدنی و تحرک کمتر شده و با مصرف مواد غذایی آماده، کالری زیادی دریافت می‌کنیم و از این طرف، انرژی کمتری هم می‌سوزانیم.» پس خیلی عجیب نیست که دچار سیر صعودی در افزایش همه‌گیری چاقی شده باشیم:«دیگر حتی تمایل به پیاده‌روی تا سر خیابان هم برای کوچک‌ترین خریدها نداریم و ترجیح می‌دهیم با ماشین برویم؛ وقت کمی برای فعالیت داریم و البته علاقه‌ای هم وجود ندارد و اغراق نیست اگر بگوییم در تحرک داشتن، تنبل‌تر از همیشه شده‌ایم.» حالا که همه‌چیز محدود به فعالیت‌های مجازی شده، بهتر است یک جای خالی کوچکی هم برای فعالیت بدنی در سبک زندگی‌مان باز کنیم تا شاید بتوانیم کمی این شیب تند چاقی را به وقفه بیندازیم.

برش

خواب

خواب کافی، هورمون‌ها را به بهترین شکل ممکن تنظیم می‌کند؛ موضوعی که به‌گفته مریم عمادی، مشاور تغذیه، می‌تواند بر اشتها نیز تأثیرات شگفت‌انگیزی بگذارد:«با وجود چنین تأثیر شگرفی اما می‌بینیم که این روزها، میزان خواب کافی آدم‌ها بسیار کم شده است، ساعتش عقب رفته و دیگر کمتر کسی است که با در نظر گرفتن غروب آفتاب، خوابش را بتواند با آن تنظیم کند و در بهترین و باکیفیت‌ترین ساعات شب، بخوابد.» اما چه کسی است منکر این شود که خواب ناکافی و بی‌کیفیت، می‌تواند تأثیر مستقیم بر شیوع چاقی در افراد جامعه بگذارد؟ متأسفانه در عصر امروز، درگیر شدن با فضای مجازی، معاشرت‌هایی که با فعالیت بدنی همراه نیست، درگیر شدن به خواندن خبرهایی که هیچ اثر مثبتی جز افزایش استرس و به‌دنبال آن پرخوری و ریزه‌خواری دارد و در نتیجه افزایش وزن و کاهش متابولیسم را روز به روز در میان افراد جامعه در سنین مختلف، افزایش می‌دهد؛ استرس‌هایی که پشت هم می‌آیند و می‌روند و فرد را دچار یک چرخه معیوب از روان آشفته، فعالیت بدنی کم، پرخوری و خواب به‌هم‌ریخته می‌کند! اتفاقاتی که شاید نیاز به یک انقلاب فرهنگی برای اصلاح آن داریم؛ انقلابی که می‌تواند بر نظام سلامت هم اثرگذار باشد.

سلامت جهان

طب سنتی ایران شناخته‌شده در جهان

دکتر نفیسه حسینی‌یکتا، مدیرکل دفتر طب ایرانی و مکمل، از سمپوزیوم بین‌المللی طب سنتی به‌عنوان فرصتی برای معرفی ظرفیت‌های ایران در عرصه جهانی و تبادل تجربیات یاد کرد و ایران را یکی از قطب‌های مهم طب سنتی در جهان دانست و گفت:«طب ایرانی به‌عنوان یک مکتب درمانی رسمی در سازمان جهانی بهداشت به ثبت رسیده و ما در سطح بین‌المللی حرف‌های زیادی برای گفتن داریم. با این حال تا رسیدن به نقطه مطلوب و اجرایی شدن سیاست‌های اسناد بالادستی، راه طولانی پیش‌رو داریم.»

دکتر حسینی یکتا با بیان این‌که در کشور ما مردم به استفاده از طب‌های سنتی و مکمل اقبال دارند، ادامه داد: استفاده از طب‌سنتی، خواست عمومی جامعه است؛ زیرا کنار هم قرارگرفتن این دو روش درمانی به توفیقات بیشتری در درمان و پیشگیری منجر می‌شود و لذا در ایران نیز استفاده منطقی از طب‌های سنتی و مکمل در کنار طب رایج برای ارتقای سلامت جامعه پیگیری می‌شود.

ما به‌دنبال استفاده بهینه، منطقی و روش‌مند از ظرفیت طب ایرانی در کشورمان در کنار طب رایج، در امر پیشگیری و درمان برای کمک به ارتقای سطح سلامت جامعه هستیم. در حوزه آموزش نیز تلفیق این دو طب مورد توجه است و لذا پزشکی که در حوزه طب ایرانی فعالیت می‌کند باید به طب رایج نیز تسلط داشته باشد.

مدیرکل دفتر طب ایرانی و مکمل در ادامه به برگزاری سمپوزیوم بین‌المللی چشم‌انداز قانونگذاری و سیاستگذاری طب‌های سنتی و مکمل اشاره کرد و گفت: این سمپوزیوم از ۳۰ آبان تا سوم‌آذر در محل هتل قلب شهید رجایی تهران با حضور نمایندگانی از کشورهای مختلف و رئیس واحد طب سنتی سازمان جهانی بهداشت برگزار می‌شود.

هدف اصلی این سمپوزیوم، معرفی ظرفیت‌ها و قابلیت‌های ایران در حوزه طب ایرانی و انتقال تجربیات بین کشورهای مختلف است.

وی با بیان این‌که کشورهایی مانند چین و هند از پیشگامان استفاده از طب سنتی هستند و ما نیز با وجود ظرفیت غنی طب ایرانی می‌توانیم جایگاه خود را ارتقا دهیم، افزود: این رویداد فرصتی است تا کشورهای مختلف تجربیات خود را در حوزه سیاست‌گذاری به اشتراک بگذارند و فرصت‌ها و چالش‌های این حوزه را بررسی کنند.

حضور رئیس واحد طب سنتی سازمان جهانی بهداشت در این رویداد، فرصتی مناسب برای معرفی ایران به‌عنوان یکی از قطب‌های مهم طب سنتی در جهان است.

سلامت زنان

حوزه زنان؛ قدم اول، فرهنگ‌سازی

زینب قنبری، دبیر علمی نوزدهمین کنگره بین‌المللی زنان و زایمان گفت: فرهنگ‌سازی در حوزه زنان بسیار اهمیت دارد چراکه گاهی شرم از بیان مشکلات زنان باعث می‌شود آنها دیر به پزشک مراجعه کرده و درمان‌شان با مشکل روبه‌رو شود.

او ادامه داد: با افزایش سن، آلودگی‌های محیطی، زایمان، نژاد و ژنتیک و بعضی جراحی‌های غیرضروری در محیط رحم ایجاد می‌شود که افتادگی‌ها، مشکلات دفعی و بی‌اختیاری ادرار همراه با سوزش و درد از نشانه‌های بروز آن است.

قنبری گفت: ۳۰ تا ۵۰ درصد از بانوان در جهان به این عارضه مبتلا هستند، همچنین این بیماری از ۱۸ سالگی در بعضی بانوان مشاهده می‌شود.

این متخصص زنان با تأکید بر اهمیت پیشگیری و آگاهی‌بخشی در کاهش میزان شیوع این بیماری اظهارکرد: ارائه خدمات و آموزش‌های لازم در خانه‌های بهداشت توسط کارشناسان، متخصصان زنان، فیزیوتراپ‌ها و انجام ورزش‌های کف لگن و همچنین کلاس‌های آمادگی در زمینه بارداری می‌تواند در این زمینه بسیار مؤثر باشد. این کنگره از هفدهم تا بیستم مهرماه در مرکز همایش‌های برج میلاد برگزار شد که بیش از ۲۰۰۰ نفر از متخصصان رشته‌های مختلف خصوصا متخصصان زنان از سراسر کشور در آن حضور داشتند و بیش از ۲۵۰ تا ۳۰۰ سخنران در پنل‌های مختلف، آخرین دستاوردهای حوزه خود را با شرکت‌کنندگان به اشتراک گذاشتند.

او با اشاره به این‌که در برخی از پنل‌ها بیمار حضور داشت و با بیان مشکل خود پزشکان مختلف در مورد آن تشخیص خود را به اشتراک می‌گذاشتند، تصریح کرد: حضور پزشکان جوان در این کنگره بسیار مشهود بود و نشان‌دهنده این است که متخصصان جوان علاقه وافری به یادگیری علم روز دنیا دارند.

او معتقد است که در کنار این کنگره‌ها فرهنگ‌سازی در مورد مشکلات زنان نیز باید صورت گیرد چرا که برخی از زنان از بیان مشکلات خود شرم داشته و وقتی به پزشک مراجعه می‌کنند، مشکل‌شان حاد شده و درمان سخت‌تر می‌شود به همین دلیل باید فرهنگ‌سازی مناسب صورت گیرد.

ایستگاه سلامت

مراکز یک‌روزه؛ ایده جدیدی برای درمان

دکتر مهری مهراد، فوق‌تخصص اورولوژی گفت: اهمیت توسعه مراکز یک‌روزه در جهت کاستن هزینه‌های بیمارستانی در کشور را باید جدی گرفت. هر تخت بیمارستانی برای نظام سلامت حدود هشت تا ۱۰ میلیارد تومان هزینه دارد به همین دلیل راه‌اندازی کلینیک‌های سلامت‌محور که بتوان در آن نیاز به بیمارستان را مرتفع کرد بسیار ضروری به‌نظر می‌رسد. مهراد با اشاره به این‌که در این کلینیک‌ها از چکاپ تا گذراندن مراحل درمان انجام می‌شود، تأکید کرد: به‌طور مثال در بحث اورولوژی این مراکز می‌تواند بسیار اهمیت داشته باشد چراکه یکی از شایع‌ترین علت مرگ‌ومیر در میان مردان ابتلا به سرطان پروستات است و این مراکز می‌تواند چکاپ‌های منظم و ممتد هم برای آقایان را انجام داده و از این طریق می‌توان بار زیادی را از روی دوش بیمارستان‌ها و نظام سلامت برداشت. به گفته او، این مراکز درمانی می‌توانند قسمتی از بحث پیشگیری و درمان را انجام داده و هزینه‌های بخش درمان را کاهش دهند.

دکتر مهراد تأکید کرد: این مراکز نه مطب هستند و نه بیمارستان اما تجهیزات مناسب و به‌روزی در این کلینیک‌ها وجود دارد که در صورت تشخیص بیماری، مراحل درمان نیز در آن مراکز قابل پیگیری است.

او بر این باور است که شعار درمان در یک زمان، در یک مکان و در یک روز از جمله مواردی است که این مراکز آن را محقق کرده‌اند و به‌نظر می‌رسد که جای خالی این مراکز در همه رشته‌های پزشکی خالی است و در واقع راه نزدیک‌تر برای درمان برای بیماران به‌شمار می‌رود.

او با شعار این‌که در بیمارستان فرآیند درمان به‌دلیل اقداماتی مانند گرفتن عکس، انجام سونوگرافی و آزمایش طولانی شده و فرد مجبور است حتی برای تشخیص درست نیز در بیمارستان بماند، خاطرنشان می‌کند: در مراکز تخصصی تمام این فرآیند در یک روز انجام می‌شود و این اتفاق می‌تواند برای پزشکان شغل ایجاد کرده و حتی از مهاجرت پزشکان جلوگیری کند. ضمن این‌که بیش از ۷۰ درصد بیمارستان‌های ما فرسوده است و همین موضوع راه‌اندازی کلینیک‌های تخصصی به‌روز را لازم و ضروری می‌کند.

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

حل سودوکو ۴۷۲۲

۶	۸	۵	۷	۳	۹	۴	۱	۲
۳	۴	۲	۵	۸	۱	۶	۹	۷
۱	۹	۷	۲	۶	۴	۵	۳	۸
۸	۵	۳	۶	۹	۷	۱	۲	۴
۲	۶	۱	۸	۴	۵	۹	۷	۳
۹	۷	۴	۱	۲	۳	۸	۵	۶
۴	۱	۶	۳	۵	۲	۷	۸	۹
۵	۲	۹	۴	۷	۸	۳	۶	۱
۷	۳	۸	۹	۱	۶	۲	۴	۵

۶	۷	۳	۵	۱	۸	۴	۹	۲
۴	۱	۹	۲	۳	۶	۸	۷	۵
۲	۸	۵	۷	۴	۹	۱	۶	۳
۷	۲	۱	۴	۶	۳	۹	۵	۸
۵	۹	۸	۱	۷	۲	۶	۳	۴
۳	۶	۴	۹	۸	۵	۲	۱	۷
۱	۵	۶	۸	۲	۷	۳	۴	۹
۹	۴	۲	۳	۵	۱	۷	۸	۶
۸	۳	۷	۶	۹	۴	۵	۲	۱

سودوکو ۴۷۲۳

۲				۶				۹
	۷			۱			۲	
					۴	۵		
						۷		
۹	۵					۴	۱	
		۱						
		۵	۷					
	۸			۲			۱	
۷				۴				۵

۹				۱				۲
	۸			۷			۳	
		۵	۹					
		۹						
۲	۵						۱	۴
						۶		
					۸	۱		
		۲			۵		۷	
		۸			۲			۵

						۲		۸
						۴		
						۵		۱
۴			۸			۶		۸
	۲		۹			۴		
		۱	۷					
		۳						۱
۵	۴					۷	۸	۹
							۴	
					۵	۶		
	۶		۱			۹		۲
۱			۷			۳		۵