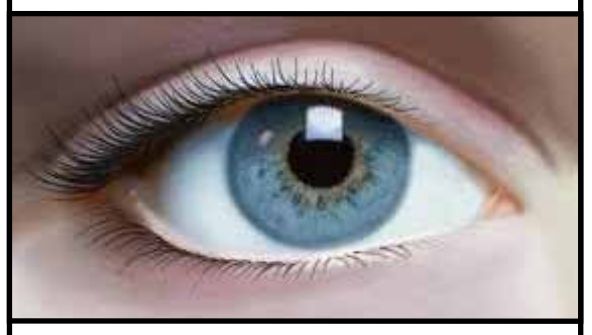
روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی ورزشی، فرهنگی صبح ایران
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: پویا وکیلی
دفتر مرکزی: تهران، خیابان نجات الهی، روبروی خیابان اراک، کوچه۴، پلاک۴
فاکس: ۸۸۷۳۵۶۷۹ تلفن: ۸۸۹۸۲۱۳۷
پست الکترونیک: etehademelat@gmail.com / Etehademelat.ir

اذان صبح	۴:۵۳
طلوع آفتاب	۶:۱۷
اذان ظهر	۱۱:۴۹
غروب آفتاب	۱۷:۱۹
اذان مغرب	۱۷:۳۹

پند روز

یک توصیه مفید برای سلامت چشم‌ها



رژیم غذایی حاوی سبزیجات برگ‌دار می‌تواند به پیشگیری از عامل اصلی نابینایی کمک کند.

به گزارش ایسنا، بررسی گروهی از محققان استرالیایی نشان می‌دهد مصرف سبزیجات برگ‌دار می‌تواند در پیشگیری از ابتلا به بیماری چشمی دژنراسیون ماکولا مفید باشد.

در این بررسی اطلاعات بیش از ۲۰۰۰ فرد بزرگسال در مدت زمان ۱۵ سال مورد مطالعه قرار گرفت و مشخص شد نیترات گیاهی که عمدتا در سبزیجات برگ‌دار سبزرنگ وجود دارد، می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به این بیماری چشمی کمک کند.

محققان استرالیایی اظهار داشتند: این اولین بار است که تاثیر نیترات خوراکی بر بیماری چشمی دژنراسیون ماکولا مورد ارزیابی قرار گرفته است.

محقق ارشد این مطالعه گفت: در بررسی‌های خود مشاهده کردیم در افرادی که روزانه ۱۰۰ تا ۱۴۲ میلی‌گرم نیترات گیاهی دریافت می‌کنند خطر بروز علائم اولیه این بیماری کمتر است.

به گزارش خبرگزاری شینهوا، دژنراسیون ماکولا به مجموعه‌ای از بیماری‌های پیش‌رونده شبکیه اشاره دارد که باعث از بین رفتن بینایی در مرکز دید می‌شود. بالا رفتن سن یکی از فاکتورهای اصلی در بروز این بیماری است و اغلب افراد پس از سن ۵۰ سالگی به آن دچار می‌شوند.

نوشابه، جذب کلسیم را مختل می‌کند

رییس دانشکده علوم تغذیه و رژیم شناسی دانشگاه علوم پزشکی تهران با تاکید بر لزوم توجه به تغذیه افراد در دو دهه اول زندگی، بر ضرورت ارایه آموزش‌های لازم درباره دریافت موادغذایی که در تراکم و استحکام استخوان نقش دارند تاکید کرد.

به گزارش ایسنا، دکتر محمدجواد حسین زاده اظهار داشت: بیماری پوکی استخوان با کاهش تراکم و توده استخوان همراه است و در پی آن، ساختمان استخوان دچار مشکل می‌شود و شکستگی‌های متعددی در استخوان رخ می‌دهد.

وی تصریح کرد: این بیماری یکی از بیماری‌های مهم در سطح جهان است و در افراد در سنین بالا، در زنان بعد از سنین یائسگی و در افرادی که تغذیه مناسب و سبک زندگی صحیحی ندارند، شایع است. اولین گام برای درمان پوکی استخوان این است که آموزش‌های لازم درخصوص دریافت مواد غذایی که در تراکم و استحکام استخوان می‌تواند موثر باشد را به جامعه ارائه دهیم.

رییس دانشکده علوم تغذیه و رژیم شناسی دانشگاه علوم پزشکی تهران خاطرنشان کرد: در دو دهه اول زندگی افراد و در سنین نوجوانی و جوانی، ساختار استخوانی بدن ساخته می‌شود و این قدرت استخوانی می‌تواند در دوران سالمندی و زمانی که فرد در معرض ابتلا به پوکی استخوان است، مهم و اساسی باشد. یکی از راه‌های پیشگیری از پوکی استخوان توجه به تغذیه افراد در دو دهه اول زندگی به ویژه از نظر برخورداری از کلسیم و ویتامین D است. البته ریزمغذی های دیگر مانند ویتامین B، منیزیم و تا حدی ویتامین A و K نیز در تراکم استخوان موثر هستند که با رژیم غذایی متعادل و مصرف میوه و سبزیجات، تامین می‌شود.

حسین زاده افزود: اگر مواد غذایی حاوی کلسیم در رژیم غذایی به اندازه کافی وجود نداشته باشد، می‌تواند منجر به پوکی استخوان شود و سن بروز این بیماری را جلو بیاندازد، بنابراین دریافت و جذب کلسیم باید به گونه‌ای باشد که وضعیت اسکلتی بدن را به حد ایده آل برساند.

بنابر اعلام وبدا، وی ضمن تاکید بر اهمیت عدم مصرف مواد غذایی که جذب کلسیم را دچار اختلال می‌کنند، یادآور شد: متاسفانه در حال حاضر مشاهده می شود که مصرف نوشابه در نوجوانان زیاد است. در حالی که فسفر موجود در نوشابه، جذب کلسیم مواد غذایی را با مشکل روبرو می‌کند، شیر و لبنیات بهترین منابع حاوی کلسیم محسوب می شوند.

رییس دانشکده علوم تغذیه و رژیم شناسی دانشگاه علوم پزشکی تهران افزود: نمونه‌های مختلف شیر برای مصرف افراد مختلف در بازار وجود دارد، اما افرادی که به واسطه مشکلات گوارشی نمی‌توانند شیر را به میزان کافی مصرف کنند می توانند از منابع گیاهی استفاده کنند. اما این مواد غذایی به اندازه شیر و لبنیات، حاوی کلسیم نیستند و توصیه می شود افراد، حداقل ۳ واحد شیر و لبنیات را در روز مصرف کنند که می‌تواند شامل یک لیوان شیر، یک ظرف ماست و حدود ۳۰ گرم پنیر باشد تا نیازهای کلسیمی افراد، برطرف شود.

حسین‌زاده تاکید کرد: در گروه‌های پر خطر و افرادی که احتمال شکستگی خود به خودی استخوان‌ها در آنها بالا است و دچار پوکی استخوان هستند، باید میزان دریافت کلسیم به اندازه کافی وجود داشته باشد؛ چراکه در سنین بالا و سالمندی یکی از مشکلات این است که کلسیم در شرایط اسیدی بیشتر جذب می شود که ممکن است این روند با اختلال روبرو شود.

وی یکی از مشکلات مردم را کمبود ویتامین D عنوان کرد و افزود: کمبود این ویتامین می‌تواند پوکی استخوان را تشدید کند و جذب کلسیم در دستگاه گوارش به واسطه فرم فعال ویتامین D انجام می‌شود و اگر ویتامین D با کمبود روبرو باشد، جذب کلسیم نیز دچار مشکل می‌شود. بنابراین کمبود کلسیم و ویتامین D مهم‌ترین عوامل پوکی استخوان هستند. رییس دانشکده علوم تغذیه و رژیم شناسی دانشگاه علوم پزشکی تهران افزود: ویتامین D می‌تواند از طریق نور آفتاب و تماس مستقیم با نور خورشید تامین شود و منابع غذایی حاوی این ویتامین، زیاد نیستند و در مواردی که با کمبودهای ویتامین D روبرو می‌شویم، افراد باید به پزشک یا متخصصان تغذیه مراجعه کرده و از مکمل درمانی استفاده کنند. حسین‌زاده از نوع رژیم غذایی به عنوان یکی دیگر از عوامل پوکی استخوان یاد کرد و گفت: رژیم غذایی مناسب و متعادل می‌تواند در استحکام استخوان و به تعویق افتادن پوکی استخوان، موثر باشد. همچنین در رژیم غذایی، مصرف پروتئین ها به ویژه در سنین کودکی و نوجوانی در تراکم و توده استخوانی، مهم است و میوه و سبزیجات حاوی ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان‌ها منابع خوبی برای استحکام استخوان به شمار می‌روند، لذا توصیه می‌شود که مصرف میوه و سبزیجات در رژیم غذایی مورد توجه باشد تا منابع مختلفی از ویتامین‌های مورد نیاز بدن تامین شود.

وی وضعیت کمبود ویتامین D در مردم را نگران کننده عنوان کرد و افزود: کمبود این ویتامین، یک هشدار برای جامعه است که برای جبران آن، پروتکل‌های مختلف درمانی وجود دارد که مصرف آن باید در دوران کودکی، نوجوانی و بزرگسالی انجام شود. از سوی دیگر نیز رژیم غذایی نامناسب، عدم توجه کافی به مصرف لازم شیر و لبنیات و یا مصرف کم این مواد غذایی به خاطر شرایط اقتصادی، می‌توانند علائم خطر برای کمبود کلسیم در مردم باشد. رییس دانشکده علوم تغذیه و رژیم شناسی دانشگاه علوم پزشکی تهران در پایان تاکید کرد: باید یکی از سیاست‌های کلی کشور این باشد که برای مواد غذایی که کمبود مصرف آن موجب بیماری‌های مختلف می‌شود، سوبسید پرداخت شود تا مصرف آن دچار اشکال نشود و افراد بتوانند مواد غذایی و ریزمغذی‌های مورد نیاز بدن خود را به سهولت دریافت کنند.

قلعه‌نویی: حرف‌های نکونام دیگر نخ‌نما شده است

پرسپولیس بازی رفت با السد را فراموش کند

سرمربی سپاهان می‌گوید انتخاب برترین‌های آسیا از سوی کاربران سایت AFC حقانیت او را در بحث حمایت از استعدادهای داخلی نشان می‌دهد.

به گزارش ایسنا، امیر قلعه‌نویی درباره آخرین وضعیت سپاهان در لیگ هجدهم اظهار کرد: جا دارد از همه عوامل باشگاه و کارخانه نهایت تشکر را بکنم. خدا را شکر با تغییراتی که داشتیم توانستیم خیلی زود به شرایط ایده‌آل برسیم و تیم نتایج نسبتا خوبی گرفته است. البته هنوز نتایج با ایده‌آل‌های ما فاصله دارد اما فکر می‌کنم هفته به هفته بهتر خواهیم شد.

او درباره عملکرد خوب خط حمله سپاهان و درخشش کی‌روش استنلی در خط حمله این تیم توضیح داد: اگر به آمار توجه کنیم، هر جایی که امیر قلعه‌نویی و همکارانش حضور داشتند، یک فوتبال هجومی در دستور کار آنها بوده است. عملکردمان توام با قهرمانی و کسب آقای گلی بوده است. فرقی هم نمی‌کند که تیم تحت هدایت امیر قلعه‌نویی استقلال اهواز، مس کرمان یا استقلال و سپاهان باشد. امیر قلعه‌نویی همیشه فوتبال هجومی را به نمایش می‌گذارد. از روزی هم که به سپاهان آمده‌ام، نگرشم فوتبال هجومی بوده است و معتقدم پیروزی دو بر یک از برد یک صفر بهتر است. با این حال ما باید ساختار دفاعی‌مان را تقویت کنیم چون وقتی یک توپ روی دروازه ما می‌آید، دو گل دریافت می‌کنیم. این مشکل باید هر چه زودتر حل شود. ما در هر بازی یک گل دریافت کرده‌ایم که آمار خوبی نیست. البته اینکه مردم از فوتبال لذت ببرند مسئله مهم‌تری است تا اینکه یک فوتبال بسته را به نمایش گذاریم.

سرمربی سپاهان افزود: شما دیدید که وقتی من در برق تهران بودم، در جام حذفی با پرسپولیس بازی کردیم که بازی تا دقایق آخر با نتیجه دو بر یک به نفع ما بود که ما در آن دقایق وقت تلف نکردیم. من یک نکته دیگر را بگویم. اول هر تمرینی به بازیکنانم می‌گویم که اگر هر کس تا حدی مشکل داشته باشد، باید در اینجا به اتمام برساند. من دوست ندارم کسی علیه مربی سابقش مصاحبه کند. در این مدت هم چند بازیکن را با چند مربی آشتی دادیم. شما این مسئله را از رشید مظاهری بپرسید. من رفتاری که با گلرهای سابقم داشتم را با گلرهای کنونی‌ام انجام می‌دهم. من هیچ وقت به دنبال اتلاف وقت نبودم شما تمامی مسائل از رشید مظاهری و باقی بازیکنان ذوب‌آهن بپرسید که در اولین جلسه تمرین چه گفتم.

قلعه‌نویی درباره اینکه آیا در داخل باشگاه سپاهان از او قهرمانی این تیم را می‌خواهند، توضیح داد: روزی که با دوستان در باشگاه سپاهان صحبت کردیم، هدف‌گذاری کردیم. آیا کسی فکر می‌کرد که رئال مادرید با سرمربی سابق اسپانیا نتایج بدی را کسب کند. کسی که وارد فوتبال شود و همان ابتدای کار بگوید من فلان کار را انجام می‌دهم، چیزی از فوتبال نمی‌داند. در فوتبال باید هدف‌گذاری کرد. شاید به این هدف برسید و شاید در رسیدن به آن ناکام باشید. نمونه این موضوع رئال مادرید و منچستر یونایتد است.

او افزود: آن زمان که دغدغه ما زمین تمرین هواپیما بود آنها چنین مشکلاتی نداشتند. ما وقتی می‌خواهیم به جم، مسجدسلیمان یا شهرهای دیگری برویم، با مشکل روبرو هستیم. اما تیم‌های بزرگ اروپایی چنین مشکلاتی را هم ندارند. ما برای سپاهان یک چشم‌انداز خوب در نظر گرفته‌ایم که تا الان بهتر از آن عمل کردیم. هیچ قولی ندادیم و هیچ قولی هم نمی‌دهیم. از الان هم می‌گویم که در نیم‌فصل باید سه، چهار بازیکن جذب کنیم که در کورس قهرمانی باقی بمانند. دوباره می‌گویم اگر سازمان لیگ رقم قراردادها را منتشر کند، سپاهان از نظر هزینه تیم پنجم لیگ برتر است.

سرمربی سپاهان در ادامه گفت: متاسفانه بعد از بازی با نساجی سنگ‌اندازی‌هایی شروع شده است. شش هفته است که از داوری لطمه می خوریم در همین هفته گذشته مقابل نساجی پنالتی و گل صد در صد ما را نگرفتند اما هیچ کس به آن اشاره‌ای نکرد. این چیزها در فوتبال دیگر نخ‌نما شده است. خدا را شکر آقای نکونام حافظه‌اش قوی است چرا این صحبت‌ها را هفته قبل انجام نداده است؟ مگر کارشناسان نگفتند که روی سعید آقایی پنالتی صورت گرفت؟ این چیزها دیگر در فوتبال نخ‌نما شده است و آمار نشان می‌دهد که سپاهان بیشترین لطمه را از داوری خورده است. ما هیچ زمان تیم حریف را مقصر جلوه نداده‌ایم و محترمانه به کمیته داوران نامه نوشتیم که آن را رسیدگی کنند ولی به دنبال تبلیغات منفی نیستیم. من یک سوال از آقای نکونام دارم. چرا درباره پنالتی که هفته گذشته روی سعید آقایی رخ داد، صحبت نکرد؟

قلعه‌نویی درباره دیدار هفته دهم سپاهان مقابل استقلال اظهار کرد: ما در هدف‌گذاری‌مان هر بازی را حکم فینال قلمداد کردیم. این بازی علاوه بر سه امتیاز اهمیت زیادی دارد چون هر دو تیم قطب بزرگ فوتبال هستند. ما دو هدف را در این بازی دنبال می‌کنیم و مطمئنا در آزادی به مراتب با توجه به کیفیت خوب زمین نمایش خوبی خواهیم داشت. بازیکنان ما از هر نظر آماده این بازی هستند و به خود باوری رسیدند. تیمی که دقیقه ۹۲ گل بخورد و ۹۵ گل بزند تیم قابل احترامی است .

او درباره جذابیت‌هایی که تقابل قلعه‌نویی با استقلال دارد گفت: ان‌شاءالله این جذابیت‌ها به بازی کمک کند و مسائل دیگری پیش نیاید. سرمربی سپاهان درباره دیدار پرسپولیس و السد توضیح داد: من خودم در السد بازی کردم و تنها بازیکنی هستم که دوگانه در خارج از ایران دارم. من این مسائل را نمی‌خواهم بگویم ولی در سالی که در السد بازی کردم قهرمان حذفی و جام باشگاهی این کشور شدیم. نسبت به السد شناخت دارم و قبل از بازی رفت، خدا را گواه می‌گیرم که گفتم پرسپولیس السد را می‌برد. السد تیمی آن چنان قوی نیست. بحثی دارم که حتما برانکو روی آن اشراف دارد، اینکه پرسپولیس بازی رفت را فراموش کند. السد اگر زمان پیدا کند خطرناک است و جو تماشاگران هم تنها در ۱۵ دقیقه ابتدایی تاثیرگذار است. پرسپولیس نباید در باد برد بازی رفت نباشند.

قلعه‌نویی درباره رای گیری AFC برای انتخاب بهترین تیم جام‌ملت‌های آسیا بیان کرد: من ۱۰ سال است که راجع به این مسئله با آقایان مبارزه می‌کنم. اینکه ایران و ایرانی را باور داشته باشید. خدا را شکر این انتخابات صحبت‌های ما را تایید کرد. هرچند این انتخابات، انتخابات مردمی است اما به حرف من رسیدند. ما از نظر نیروی انسانی جزو کشورهای برتر جهان هستیم که این انتخابات آن را نشان داد. به ناصرخان حجازی و سه بزرگوار دیگر تبریک می‌گویم و خوشحالم همه این انتخاب‌ها در زمانی اتفاق افتاده است که مربیان ایرانی در آن نسل فعالیت کردند.

دیگر در فوتبال ایران نمی‌توان مسائل حاشیه‌ای و عوام‌فریبی را تحمل کرد. بازی وقتی تمام شده، تمام شده است. من به دوستان این موضوع را توصیه می‌کنم. چطور ما وقتی در این هشت هفته ضرر کردیم، فقط نامه نگاری کردیم. من این موضوع را کلی می‌گویم. اصلا این را به خودم می‌گویم. ما الان با اشتباهات داوری باید ۲۵ امتیاز داشته باشیم. آیا ما به سراغ جوسازی رفتیم؟

ابهام در وضعیت سروش رفیعی در باشگاه فولاد

با وجود ثبت فسخ قرارداد باشگاه فولاد و سروش رفیعی دو طرف مایل به ادامه همکاری با هم هستند اما سازمان لیگ به آن‌ها اعلام کرده است که باید تاییدیه کمیته تعیین وضعیت را راجع به این موضوع داشته باشد.

به گزارش ایسنا، سروش رفیعی در ابتدای لیگ هجدهم برای یک فصل با فولاد خوزستان قرار داد امضا کرد تا پس اتمام محرومیت پرسپولیسی‌ها از دو پنجره نقل و انتقالاتی به جمع سرخ پوشان تهرانی بپیوندند.

با این حال در اوایل این لیگ دچار مصدومیت شد و برای مداوای مصدومیتش به قطر سفر کرد اما به خاطر اینکه غیبتش در ایران طولانی مدت شد باشگاه فولاد اقدام به فسخ یک طرفه قرارداد با این بازیکن کرد.

البته پس از بازگشت رفیعی به ایران او به باشگاه فولاد درباره دلایل غیبتش توضیح داد تا دو طرف برای ادامه همکاری به توافق برسند.

با این وجود فریبرز محمودزاده در گفت‌وگو با ایسنا درباره وضعیت سروش رفیعی توضیح داد: باشگاه فولاد در کمیسیون اداری به ما اعلام کرد که می‌خواهند با سروش رفیعی فسخ یک طرفه قرارداد کنند. ما هم استعلام این فسخ قرارداد از کمیته تعیین وضعیت بازیکن و مربیان فدراسیون فوتبال گرفتیم که آیا این فسخ قرارداد امکان پذیر است یا نه. با تایید کمیته تعیین وضعیت ما این فسخ قرارداد یک طرفه را ثبت کنیم.

رئیس کمیته نقل و انتقالات سازمان لیگ ادامه داد: پس از ثبت فسخ قرارداد باشگاه فولاد با سروش رفیعی هر دو طرف ماجرا با ما تماس گرفتند که تمایل به ادامه همکاری دارند. با این حال چون ما فسخ قرارداد را ثبت کرده بودیم ادامه همکاری امکان پذیر نیست و کمیته تعیین وضعیت باید تشخیص دهد که ادامه همکاری باشگاه فولاد با سروش رفیعی مقدور است یا نه. ما منتظر نامه باشگاه فولاد هستیم تا برای کمیته تعیین وضعیت ارسال کنیم و آنها نظر نهایی‌شان را راجع به این ماجرا بدهند. همچنین باید این نکته را گوشزد کنم که مسئولیت حقوقی فسخ یک طرفه قرارداد برعهده طرفی است که تقاضای آن را داده است که در این ماجرا باشگاه فولاد است.

با این حال روزبه وثوق احمدی، رئیس کمیته تعیین وضعیت بازیکنان و مربیان فدراسیون فوتبال در گفت‌وگو با ایسنا، درباره فسخ قرارداد باشگاه فولاد و سروش رفیعی اظهار کرد: در این نمونه ماجراها اگر اختلافی بین طرفین باشد پرونده به ما ارجاع داده می‌شود تا ابهامات موجود را برطرف کنند اما تا این لحظه هیچ مستنداتی راجع به این پرونده فسخ قرارداد به ما داده نشده است تا راجع به آن تصمیم‌گیری کنیم

او افزود: اینطور نیست که تمامی فسخ قراردادها نیاز به تاییدیه کمیته تعیین وضعیت داشته باشد. فسخ قرارداد یک عمل کوچک حقوقی و یک طرفه است و در پرونده‌هایی که ابهامی وجود داشته باشد ما ورود می‌کنیم. درباره فسخ قرارداد باشگاه فولاد و سروش رفیعی هم سازمان لیگ در جریان است و من نمی‌دانم این فسخ قرارداد انجام شده است یا نه.

رابطه وب‌گردی دانش‌آموزان با مصرف فست‌فود و خوراکی‌های ناسالم

دانش‌آموزان مدارس ابتدایی که بیش از سه ساعت وبگردی دارند، بیش از چهار برابر بیشتر از همتایان خود که کمتر از نیم

ساعت وقت وبگردی دارند، احتمال دارد به خوردن شکلات، چیپس، نوشیدنی‌های شیرین و فست فود روی آورند.

به گزارش ایسنا و به نقل از نیوز، بعد از استعمال دخانیات ، چاقی بزرگترین عامل در ابتلا به سرطان است، بنابراین در سلامت بدن نقش حیاتی دارد.

دانش‌آموزان مدارس ابتدایی که بیش از سه ساعت وبگردی دارند، بیش از چهار برابر بیشتر از همتایان خود که کمتر از نیم ساعت وقت وبگردی دارند، احتمال دارد به خوردن شکلات، چیپس، نوشیدنی‌های شیرین و فست فود روی آورند.

این کودکان نیز ۷۹ درصد بیشتر از گروه دوم با اضافه وزن و چاقی روبرو هستند و کودکانی که بین ۳۰ دقیقه تا سه ساعت در شبانه روز وبگردی دارند، ۵۳ درصد بیشتر از کودکانی که کمتر از این میزان از اینترنت استفاده می‌کنند دارای اضافه وزن هستند.

نتایج نشان می‌دهد احتمال چاقی بزرگسالی در کودکان چاق، پنج برابر بیشتر از کودکان معمولی است و چاقی بزرگسالی خطر ابتلا به ۱۳ نوع مختلف سرطان را افزایش می‌دهد پس کنترل وزن در دوران کودکی مهم است.

محققان دانشگاه لیورپول (انگلیس) و مرکز تحقیقات سرطان انگلیس عادات غذایی، تکالیف مدرسه و میزان استفاده از اینترنت حدود ۲۵۰۰ کودک هفت تا ۱۱ ساله و والدینشان را مورد بررسی قرار دادند. محققان دریافتند به طور متوسط کودکان، ۱۶ ساعت در هفته را بدون در نظر گرفتن انجام تکالیف از اینترنت استفاده و ۲۲ ساعت در هفته تلویزیون تماشا می‌کردند.

البته میزان تکالیف کودکان تاثیری بر نتایج ندارد و نشان می‌دهد که افزایش وزن به بی تحرکی کودکان ربطی نداشته است.

تماشای تبلیغات تلویزیون منجر به اصرار کودکان برای خرید محصول تبلیغاتی شده و اگر هر روز بیش از سه ساعت تلویزیون تماشا می‌کردند چهار بار بیشتر احتمال خرید شکلات و بیش از سه برابر احتمال خرید نوشیدنی‌های شیرین نسبت به همتایانشان افزایش می‌یافت. دکتر ایما بویلند، پژوهشگربرجسته دانشگاه لیورپول گفت: کودکانی که بیشتر وقت خود را در اینترنت و تماشای پیام‌های تجاری تلویزیون صرف می‌کنند احتمال بیشتری دارد که غذا و نوشیدنی‌های ناسالم را خریداری و مصرف کنند.

یکی از علل گرایش کودکان به خرید مواد غذایی ناسالم افزایش تعداد آگهی‌ها در مورد محصولات ناسالم است. به همین دلیل دولت بریتانیا در برنامه‌های خود جهت کاهش چاقی دوران کودکی تا سال ۲۰۳۰، سیاست‌هایی برای تبلیغ چنین محصولاتی را از ساعت ۹ شب به بعد اعلام کرده و همچنین کنترل آگهی‌های آنلاین و تبلیغاتی را در آینده نزدیک آغاز خواهد کرد.

علاقه به زندگی خانوادگی راز طول عمر اسپانیایی‌ها

سبک زندگی منحصر به فرد مردم اسپانیا باعث افزایش طول عمر آن‌ها شده است.

به گزارش ایسنا، مردم اسپانیا تا سال ۲۰۴۰ میلادی یعنی ۲۲ سال دیگر مردمان ژاپن را کنار می‌زنند و با ۸۵.۸ سال در صدر دارندگان بیشترین امید به زندگی قرار می‌گیرند

متخصصان معتقدند راز این طول عمر و امید به زندگی را باید در رژیم غذایی سرشار از میوه و سبزیِ اسپانیایی‌ها دانست و نیز علاقه‌ای که آنها به زندگی خانوادگی دارند.

دکتر کریستوفر ماری، مدیر موسسه ارزیابی و سنجش سلامت در واشنگتن می‌گوید: اسپانیایی‌ها واقعا در این موارد خوب هستند، هر چند می‌توانند در بخش سیگار بهتر عمل کنند.

نتایج مطالعه اخیر درباره تاثیر بیماری‌ها بر امید به زندگی مردم دنیا حاکی از آن است که ژاپنی‌ها در کمتر از ۲۰ سال آینده تاج طول عمر را به اسپانیایی‌ها واگذار می‌کنند و خودشان با ۸۵.۷ در رده دوم این فهرست می‌نشینند. این سقوط یک پله‌ای هم بیش از همه تقصیر مردان ژاپن است که در بخش چاقی و کشیدن سیگار گوی سبقت را ربوده‌اند اما آمار زنان ژاپنی به ویژه در بخش چاقی چندان بد نیست.

نکته جالب اینکه سال ۲۰۱۶ ژاپن با ۸۳.۷ سال امید به زندگی صدرنشین فهرست کشورها با طولانی‌ترین عمر بود.

سوئیس و سنگاپور پس از آن در رده مشترک دوم قرار داشتند و اسپانیا با ۸۲.۹ پس از آنها در رده سوم ایستاد بود.

همچنین استرالیا و آندورا هم با حدود ۸۲.۵ سال امید به زندگی در رده مشترک چهارم بودند. اگر شرایط به همین ترتیب پیش برود، اسپانیا در کمتر از ۲۰ سال آینده به صدر جدول می‌رسد و جای ژاپن را می‌گیرد.

به گزارش اسپوتنیک، سن امید به زندگی در کشور آفریقایی لسوتو تا سال ۲۰۴۰ به ۵۷.۳ می‌رسد که کمترین رقم در دنیاست. جمهوری آفریقای مرکزی با ۵۸.۴، زیمبابوه با ۶۱.۳ و سومالی با ۶۳.۶ دیگر کشورهای قعرنشین در فهرست جهانی امید به زندگی هستند.