

تأثیر مصرف سبزیجات بر پیشگیری از کبد چرب



بررسی‌ها نشان می‌دهد مصرف مقدار زیادی از سبزیجات دارای برگ سبزی ممکن است خطر ابتلا به کبد چرب را کاهش دهد.

به گزارش ایسنا، گروهی از متخصصان سوئدی بر اساس بررسی‌های خود اظهار داشتند: دریافت قابل توجهی از نیترات معدنی که به طور طبیعی در بسیاری از سبزیجات وجود دارد می‌تواند ابتلا به چربی در کبد را کاهش دهد.

کبد چرب بیماری شایع کبدی است که ۲۵ درصد از جمعیت جهان به آن مبتلا هستند اما تاکنون درمان تأیید شده‌ای برای این بیماری ارائه نشده است.

متخصصان آزمایشاتی را روی تعدادی موش که رژیم غذایی با میزان چربی و قند بالا داشتند، انجام دادند و آن‌ها را با نیترات تغذیه کردند. پس از آزمایش‌ها سطح چربی در کبد این موش‌ها به طور چشمگیری پایین‌تر بود. متخصصان همچنین مشاهده کردند که فشار خون این موش‌ها کاهش پیدا کرده و توازن انسولین/گلوکز در موش‌های مبتلا به دیابت نوع دو بهبود یافته است.

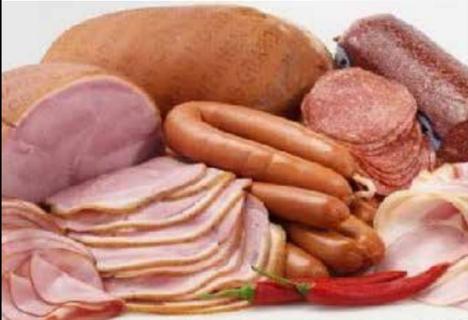
نتایج بدست آمده در مطالعات پیشین نیز نشان داده مصرف مقدار قابل توجهی از میوه و سبزی تأثیرات مثبتی در عملکرد قلب و عروق در مبتلایان به دیابت دارد. متخصصان سوئدی اظهار داشتند: تصور می‌کنیم این بیماری‌ها با مکانیزم مشابهی به یکدیگر مرتبط هستند و استرس اکسیداتیو موجب فرایندی روی نیتریک اکسید می‌شود که تأثیر مخربی بر عملکرد کاردیو متبولیک دارد.

محققان در این مطالعه روش جایگزینی برای تولید نیتریک اکسید نشان دادیم که میزان بیشتری از نیترات موجود در رژیم غذایی به نیتریک اکسید و دیگر گونه‌های نیتروژن زیست‌فعال در بدن تبدیل می‌شود.

به گزارش خبرگزاری شینخواه، آنها معتقدند که مصرف روزانه ۲۰۰ گرم از سبزیجاتی با برگ سبز با این تأثیرگذاری مثبت همراه است.

رئیس کارگروه صنایع غذایی اتاق فکر توسعه مازندران مطرح کرد:

سرطان زای بودن نگهدارنده شیمیایی در سوسیس و کالباس



رئیس کارگروه صنایع غذایی اتاق فکر توسعه مازندران گفت: نگهدارنده‌های شیمیایی در سوسیس و کالباس عاملی برای بروز سرطان است اما اگر میزان استاندارد آن رعایت شود منعی ندارد.

رضا اسماعیل‌زاده کناری در گفت‌وگو با خبرنگار ایسنا درباره مهم‌ترین چالش‌های فرآورده‌های گوشتی همچون سوسیس و کالباس اظهار کرد: وجود نگهدارنده‌های شیمیایی مثل نیتريت و نیترات و استفاده از ضایعات در برخی فرآورده‌های گوشتی از مشکلات سوسیس و کالباس بوده است.

وی با اشاره به اینکه در حال حاضر با نظارت دامپزشکی و هیات نظارت در مواد غذایی جلوی استفاده از خمیر مرغ در کالباس گرفته شده است، تصریح کرد: در گذشته برخی از کارخانه‌ها از امعا و احشا مرغ در این فرآورده‌های گوشتی استفاده می‌کردند اما اکنون با منع استفاده از ضایعات، از قسمت‌های اصلی مرغ، خمیری تهیه و در سوسیس و کالباس استفاده می‌شود.

سرپرست پژوهشکده علوم و صنایع غذایی مازندران با بیان اینکه تولید خمیر مرغ در کارخانجات تهیه سوسیس و کالباس ممنوع شده و به صورت مجزا در کارخانه‌هایی با استانداردهای بالا تهیه می‌شود، خاطر نشان کرد: کیفیت سوسیس و کالباس‌های تولید شده با وجدان شرکت‌ها رابطه مستقیم دارد، برخی از کارخانه‌ها از گوشت، فرآورده‌های گیاهی و دوز استاندارد نگهدارنده استفاده می‌کنند و برخی نیز برعکس این عمل خواهند کرد.

اسماعیل‌زاده کناری در مورد نگهدارنده موجود در فرآورده‌های گوشتی و مضرات آن گفت: هر چند نگهدارنده‌های شیمیایی سرطاز هستند اما وجود نیترات و نیتريت به صورت استاندارد آن یعنی بین ۱۰۰ تا ۱۲۰ میلی‌گرم در کیلوگرم مجاز بوده و مشکلی ایجاد نمی‌کند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم کشاورزی ساری افزود: اگر به سمتی حرکت کنیم که نگهدارنده‌های طبیعی جایگزین نگهدارنده‌های شیمیایی شود، فرآورده‌هایی چون سوسیس و کالباس به راحتی می‌تواند جزئی از سبد غذایی خانواده‌ها باشد.

وی یادآور شد: اکنون در مراکز دانشگاهی و تحقیقاتی نگهدارنده‌های طبیعی تولید می‌شود اما به دلیل نبود ارتباط مناسب بین صنعت و دانشگاه این نتایج علمی ارزشمند هنوز به بخش صنعت راه پیدا نکرده است.

وی با بیان اینکه باید فرهنگ استفاده از نگهدارنده‌های طبیعی در مردم ارتقا یابد، تصریح کرد: اگر تقاضای برای استفاده از نگهدارنده‌های طبیعی افزایش یابد قطعاً کارخانه‌ها مجاب خواهند شد به سمت این مواد بروند.

رئیس کارگروه صنایع غذایی اتاق فکر توسعه مازندران با اشاره به اینکه به هیچ عنوان از ضایعات دامی در تهیه سوسیس و کالباس استفاده نمی‌شود، گفت: ضایعات کشتارگاه‌ها معمولاً به خوراک دام و طیور ارتقا می‌یابد اما به هیچ وجه وارد صنعت غذایی نمی‌شود.

وی درباره بوی بد کارخانجات فرآورده‌های گوشتی خاطر نشان کرد: سیستم تصفیه فاضلاب کارخانجات فرآورده‌های گوشتی و لبنی از نوع هوزی یا لجن فعال است و باید طوری عمل کند که ضایعات حاصله تخمیر شود، اما اگر این فاضلاب خوب هوادهی نکند بوی تعفن به اطراف پخش خواهد شد.

اسماعیل‌زاده کناری افزود: این بو ناشی از عملکرد نامطلوب سیستم فاضلاب بوده و هیچ ربطی به درون کارخانه و وجود ضایعات ندارد، به علاوه معمولاً باید شرکت‌های فرآورده‌های گوشتی حدود یک کیلومتر خارج از شهرها احداث شود تا مشکلی برای شهروندان ایجاد نشود.

روزنامه

سیاسی، اجتماعی، اقتصادی

ورزشی، فرهنگی

صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: پویا وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، خیابان نجات‌الهی، روبروی خیابان اراک، کوچه ۴، پلاک ۴

فاکس: ۸۸۹۲۵۶۷۹ / ۸۸۹۰۲۴۴۷ / ۸۸۹۸۲۱۳۷

پست الکترونیک: etihademelat@gmail.com / Etehademelat.ir



Etehademelat



اذان صبح
طلوع آفتاب
اذان ظهر
غروب آفتاب
اذان مغرب

۵:۳۹
۷:۰۹
۱۲:۰۱
۱۶:۵۳
۱۷:۱۴

کعبی:

لگد به فیگو بدترین خاطره فوتبالی من است



باشم و در دو سال گذشته هم مریب من بوده است. خوشبختانه از این پس هم قرار است به عنوان دستیار در کنار او فعالیت کنم. تمام تلاش ما حفظ سپیدرود در لیگ برتر خواهد بود و امیدوارم بتوانم با حضور در کنار علی کریمی تجربه خود را افزایش دهم.

قصه شرکت در کلاس‌های مربیگری را ندارید؟

برای حضور در کلاس‌های مربیگری وقت زیاد است و در حال حاضر تمام تمرکز من روی حفظ سپیدرود در لیگ برتر است.

برای حفظ سپیدرود در لیگ برتر کار بسیار سختی پیش رو دارید به نظر شما این تیم در لیگ برتر خواهد ماند؟

به خوبی از این مساله باخبر هستم اما هنوز یک نیم فصل کامل باقی مانده و باید امتیازات لازم را جمع کنیم تا بتوانیم در لیگ برتر باقی بمانیم. در نیم فصل دوم لیگ برتر فرصت اشتباه کردن نداریم و در حال حاضر با وجود اینکه تمام تیم‌ها تمرینات خود را تعطیل کرده اند ما با قدرت به تمرین ادامه می‌دهیم تا مشکلات را برطرف سازیم.

فهرست ورودی و خروجی سپیدرود رشت مشخص شد؟

من با توجه به این که تازه امروز به جمع مربیان سپیدرود رشت اضافه شدم از این مسایل آگاهی کامل ندارم اما قطعاً جذب چند بازیکن خوب در دستور کار قرار دارد.

نظرت در خصوص تیم ملی و وضعیت این تیم در لیگ قهرمانان آسیا چیست؟

این تیم برای همه مردم ایران مهم است و به خاطر بازیکنان و مردم کشورم امیدوارم بتوانیم قهرمان جام ملت‌ها شویم.

فقط به خاطر بازیکنان و مردم ایران دوست داری تیم ملی موفق شود؟

حرف من کلی بود و موفقیت بازیکنان تیم ملی موفقیت من هم به حساب می‌آید.

به نظر می‌رسد با کی‌روش رابطه خوبی ندارید؟

کی‌روش در این مدت کم به مردم ایران بی‌احترامی نکرده است و او درباره مربیان، بازیکنان و بزرگان فوتبال ایران هر آن چه دلش خواسته بر زبان آورده و کسی به او چیزی نگفته است.

بر این باورم که کی‌روش دلش برای فوتبال ایران نمی‌سوزد و به تنها چیزی که فکر می‌کند خودش است. او اگر دلش برای فوتبال ما می‌سوخت به لیگ برتر ایران بیشتر بهای می‌داد و حداقل بازی‌ها را تماشا می‌کرد و یا این که در فینال لیگ قهرمانان آسیا به ورزشگاه زده می‌رفت.

هنوز برای من سوال است چرا در جایی که رییس فیفا و رییس کنفدراسیون فوتبال آسیا به ایران آمده بود این آقا در تعطیلات به سر می‌برد؟ او بی‌احترامی‌های زیادی کرده و این قابل درک نیست. او پول کشورمان را گرفته اما رفتارهایش با ما مطلوب نبوده است.

تیم ملی با کی‌روش قهرمان جام ملت‌های آسیا می‌شود؟

برای قهرمانی در جام ملت‌های آسیا رقیبان سرسختی داریم و باید تلاش زیادی انجام دهیم تا در این مسابقات بتوانیم به موفقیت عظیم برسیم. ژاپن، کره جنوبی، استرالیا، عربستان تیم‌هایی هستند که به همراه ایران شناس‌های اصلی قهرمانی جام

ملت‌های محسوب می‌شوند. در زمان حضور در تیم ملی این شناس‌ها را داشتید که قهرمان آسیا شوید اما با بدشانسی به این مهم نرسیدید. در جام ملت‌های آسیا در چین شایستگی زیادی برای قهرمانی داشتیم اما متأسفانه در بازی با چین و با ناداوری که علیه تیم ملی شد بازی به ضربات پنالتی رسید و با بدشانسی از رسیدن به فینال بازماندیم.

در دوران حضور در تیم ملی یکی از اتفاقاتی که به شکل عجیبی در ذهن مردم باقی مانده ضربه‌ای است که در جام جهانی ۲۰۰۶ به فیگو زدی نظرت در این باره چیست؟

آن لگد بدترین خاطره ورزشی من بود. اگر خدای نکرده لگد من به چشم فیگو می‌خورد چه کار می‌خواستیم بکنیم؟ هرگز نمی‌توانستم خودم را ببخشم.

خود فیگو در یکی از مصاحبه‌هایش گفته بود ایرانی‌ها یک بازیکن ریز اندام داشتند که همه جای بدن من را می‌زد؟

من بعد از بازی به رختکن پرتغالی‌ها رفتم و از فیگو معذرت خواستم. فیگو به من گفت بازیکن خوبی هستی و خیلی استعداد داری!

حرفی در پایان ندارید؟

شاید خیلی‌ها از خداحافظی من خوشحال شده باشند اما من اهداف بزرگی در سر دارم و می‌خواهم از همه مربیانی که از روز اول فوتبالم تا به امروز برام رحمت کشیدند تشکر ویژه داشته باشم و با افتخار دست تک‌تک آنها را می‌بوسم.

روسای بازنشسته هیات‌ها، کلاف سردرگم ورزش ایران



با این شرایط این انتظار می‌رود وزارت ورزش پیگیری جدی‌تری نسبت به تعیین تکلیف روسای هیات‌های استانی داشته باشد و پس از آن به دنبال برگزاری انتخابات فدراسیون‌ها باشد تا بیش از این زمان برای برنامه ریزی رشته‌ها جهت حضور در المپیک توکیو از دست نرود.

بازنشسته هیات‌ها مجبور به استعفا شده‌اند اما در برخی دیگر از فدراسیون‌ها روسا هیات‌ها همچنان برسر کار هستند.

اما بحث اصلی این روزهای ورزش کشور برگزاری انتخابات فدراسیون‌ها است. با توجه به بالاترین سطحی که در مورد هیات‌های استانی وجود دارد، اگر وزارت ورزش خواهد انتخابات فدراسیونی را برگزار کند، تکلیف هیات‌ها چه می‌شود؟ آیا روسای هیات‌های بازنشسته می‌توانند در مجمع انتخاباتی فدراسیون شرکت کنند یا خیر؟

باید این شرایط به نظر می‌رسد وزارت ورزش باید ابتدا تکلیف هیات‌ها را مشخص کند و بعد به سراغ فدراسیون‌ها برود. البته به نظر می‌رسد تعیین تکلیف برای مسئله مشمول بودن یا نبودن روسای هیات‌های استانی خیلی زمان برده و در این میان ضرر آن متوجه ورزش کشور شده است زیرا در حالی که فدراسیون‌ها باید به فکر برنامه‌های خود برای حضور در المپیک ۲۰۲۰ باشند، هنوز درگیر برگزاری انتخابات هستند.

این بالاترین سطحی فدراسیون‌ها بر روی هدف‌گذاری کمیته‌های که مسئول بررسی برندهای فدراسیون‌ها برای المپیک ۲۰۲۰ است نیز اثر گذاشته است چراکه فعلاً فدراسیون‌هایی که رییس ندارند، در اولویت بررسی نیستند.

مشخص نبودن تکلیف روسای بازنشسته هیات‌های استانی به گره‌ای تبدیل شده که باز کردن آن وقت زیادی از ورزش ایران خواهد گرفت. البته ضرر کوتاه مدت آن هم فعلاً تنها متوجه فدراسیون‌هایی است که در انتظار برگزاری مجمع انتخاباتی هستند.

به گزارش ایسنا، در حالی که تعدادی از فدراسیون‌ها همچنان در انتظار مشخص شدن تاریخ برگزاری مجمع انتخاباتی خود به سر می‌برند اما هنوز از سوی وزارت ورزش زمانی برای تاریخ برگزاری انتخابات این فدراسیون‌ها اعلام نشده است. به نظر می‌رسد بازهم پای قانون منع به کارگیری بازنشسته‌ها در میان باشد. ظاهراً دیوان محاسبات و سازمان بازرسی هنوز درگیر رفع این تناقض هستند که روسای هیات‌های استانی هم مشمول قانون منع بکارگیری بازنشستگان می‌شوند یا خیر؟ همین موضوع هم باعث شده تا فعلاً خبری از برگزاری انتخابات فدراسیون‌ها نباشد.

البته در حال حاضر خود فدراسیون‌ها هم بالاترین سطحی نمی‌دانند تکلیف‌شان دقیقاً با روسای هیات‌های بازنشسته چیست؟ در این میان شاهد یک تناقضی آشکار هستیم چراکه بر اساس قانون منع بکارگیری بازنشستگان در برخی فدراسیون‌ها روسای

تلفن‌های هوشمند با مغز ما چه می‌کنند؟

این گوشی‌ها تا تخت‌خواب افراد می‌آیند، ذهن آنها را در موقع خواب مشوش می‌کنند. همچنین نور این تلفن‌ها در ساعت زیستی بدن اختلال ایجاد کرده و سبب می‌شود افراد دیرتر و بدتر بخوابند.

حضور این تلفن‌ها در زندگی ما حتی روی نگاه انسانی ما به دیگر انسان‌ها اثر منفی دارد. بسیاری دیگر به درخواست‌های کمک غریبه‌ها در خیابان پاسخ نمی‌دهند و حتی اعتماد میان افراد آشنا نسبت به یکدیگر کاهش یافته است.

ناتوانی در بیان احساسات از دیگر معضلاتی است که تلفن‌های همراه هوشمند ایجاد کرده‌اند. بروز احساسات مثبت و منفی برای افرادی که از این گوشی‌ها استفاده می‌کنند کمتر شده،

مغز کودکانی که با تلفن‌های هوشمند سر و کار دارند به صورت متفاوتی با مغز کودکانی که به این تلفن‌ها دسترسی ندارند، تکامل می‌یابد.

شبکه ان‌بی‌سی در گزارش جدیدی در این رابطه آورده است: همچنین مطالعات دیگر علمی نشان می‌دهد افرادی که مرتباً در تماس و کار با این تلفن‌ها هستند توانایی کمتری دارند که عمیق، بادقت و مفهومی فکر کنند. وابستگی به این تلفن‌ها سبب شده است که افراد از یادآوری ساده‌ترین اطلاعات خود بازمانند.

از دیگر مشکلاتی که این تلفن‌ها ایجاد می‌کنند کاهش کمیت و کیفیت خواب است. مطالبی که از طریق اینترنت با

گوشی‌های همراه هوشمند زندگی ما را متحول کرده‌اند. از یک سو زندگی با وجود این گوشی‌ها و امکاناتی که در اختیارمان می‌گذارند آسان‌تر شده و از سوی دیگر مشکلاتی نیز با خود به همراه آورده‌اند.

به گزارش ایسنا، تخمین زده می‌شود که از هر چهار آمریکایی، سه نفر تلفن هوشمند شخصی دارد و به نظر می‌رسد هر فرد به طور میانگین ۲۶۰۰ دقیقه در یک روز تلفن‌ش را لمس می‌کند.

تلفن‌های همراه هوشمند در استحکام روابط خانوادگی و اجتماعی، دقت در زمان رانندگی و ایمنی محیط کار اختلال ایجاد کرده‌اند. به عنوان مثال یک مطالعه ۳۰۰ میلیون دلاری موسسه ملی بهداشت در ایالات متحده آمریکا نشان داده است

مغز کودکانی که با تلفن‌های هوشمند سر و کار دارند به صورت متفاوتی با مغز کودکانی که به این تلفن‌ها دسترسی ندارند، تکامل می‌یابد.

شبکه ان‌بی‌سی در گزارش جدیدی در این رابطه آورده است: همچنین مطالعات دیگر علمی نشان می‌دهد افرادی که مرتباً در تماس و کار با این تلفن‌ها هستند توانایی کمتری دارند که عمیق، بادقت و مفهومی فکر کنند. وابستگی به این تلفن‌ها سبب شده است که افراد از یادآوری ساده‌ترین اطلاعات خود بازمانند.

از دیگر مشکلاتی که این تلفن‌ها ایجاد می‌کنند کاهش کمیت و کیفیت خواب است. مطالبی که از طریق اینترنت با

فقر ویتامین‌ها و مواد معدنی در رژیم‌های غذایی جهانی

متخصصان علوم تغذیه‌ای در استرالیا بر اساس نتایج بدست آمده از یک مطالعه اظهار داشتند که رژیم‌های غذایی جهانی فاقد میزان کافی از مواد معدنی و انواع ویتامین‌ها هستند.

به گزارش ایسنا، براساس تازه‌ترین مطالعات متخصصان استرالیایی که از سوی CSIRO (سازمان پژوهش‌های علمی و صنعتی همسود) منتشر شده، رژیم‌های غذایی در تمامی نقاط جهان فاقد میزان کافی از ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری برای رشد بدن هستند. همچنین تا سال ۲۰۵۰ میلادی میزان دریافت کلسیم، ویتامین D، ویتامین E و اسید فولیک مردم سراسر جهان به اندازه کافی نخواهد بود.

در عین حال در این مطالعه پیش‌بینی شده که در کشورهای فقیرتر دریافت مواد معدنی ضروری همچون روی (زینک)، آهن، ویتامین K و ویتامین B۸

میزان پایینی خواهد رسید. طبق اعلام سازمان جهانی بهداشت (WHO)، کمبود ریزمغذی‌ها می‌تواند رشد ذهنی و قدی را مختل کرده و سیستم ایمنی را ضعیف کند. طبق برآورد این سازمان، بیش از دو میلیون نفر از مردم سراسر جهان از کمبود ریزمغذی‌ها رنج می‌برند. یکی از محققان این مطالعه گفت: امنیت غذایی در جهان تنها به مفهوم دریافت میزان کافی کالری نیست. این امکان وجود دارد که فردی مقدار زیادی کالری دریافت کند اما دچار سوء تغذیه باشد. به گزارش خبرگزاری شینخواه، متخصصان همچنین اظهار داشتند: بزرگترین فاکتور تأثیرگذار بر امنیت غذایی در آینده نزدیک، تغییرات اقلیمی است. تغییر در وضعیت آب و هوایی در کنار تغییر در رژیم غذایی افراد در نهایت بر سیستم کشاورزی و آنچه کشت می‌شود، تأثیر خواهد گذاشت.

میزان پایینی خواهد رسید. طبق اعلام سازمان جهانی بهداشت (WHO)، کمبود ریزمغذی‌ها می‌تواند رشد ذهنی و قدی را مختل کرده و سیستم ایمنی را ضعیف کند. طبق برآورد این سازمان، بیش از دو میلیون نفر از مردم سراسر جهان از کمبود ریزمغذی‌ها رنج می‌برند. یکی از محققان این مطالعه گفت: امنیت غذایی در جهان تنها به مفهوم دریافت میزان کافی کالری نیست. این امکان وجود دارد که فردی مقدار زیادی کالری دریافت کند اما دچار سوء تغذیه باشد. به گزارش خبرگزاری شینخواه، متخصصان همچنین اظهار داشتند: بزرگترین فاکتور تأثیرگذار بر امنیت غذایی در آینده نزدیک، تغییرات اقلیمی است. تغییر در وضعیت آب و هوایی در کنار تغییر در رژیم غذایی افراد در نهایت بر سیستم کشاورزی و آنچه کشت می‌شود، تأثیر خواهد گذاشت.

میزان پایینی خواهد رسید. طبق اعلام سازمان جهانی بهداشت (WHO)، کمبود ریزمغذی‌ها می‌تواند رشد ذهنی و قدی را مختل کرده و سیستم ایمنی را ضعیف کند. طبق برآورد این سازمان، بیش از دو میلیون نفر از مردم سراسر جهان از کمبود ریزمغذی‌ها رنج می‌برند. یکی از محققان این مطالعه گفت: امنیت غذایی در جهان تنها به مفهوم دریافت میزان کافی کالری نیست. این امکان وجود دارد که فردی مقدار زیادی کالری دریافت کند اما دچار سوء تغذیه باشد. به گزارش خبرگزاری شینخواه، متخصصان همچنین اظهار داشتند: بزرگترین فاکتور تأثیرگذار بر امنیت غذایی در آینده نزدیک، تغییرات اقلیمی است. تغییر در وضعیت آب و هوایی در کنار تغییر در رژیم غذایی افراد در نهایت بر سیستم کشاورزی و آنچه کشت می‌شود، تأثیر خواهد گذاشت.

