

اخبار

رژیم غذایی نامناسب، عامل ۲۰ درصد از مرگ و میرهای جهان



متخصصان ضمن هشدار نسبت به این که سالانه میلیون‌ها نفر به دلیل مصرف زیاد شکر، نمک و گوشت جان خود را از دست می‌دهند، اعلام کردند که از هر پنج مرگ و میر در جهان یک مورد به دلیل رژیم غذایی ضعیف رخ می‌دهد.

به گزارش ایسنا، سازمان ملل متحد برآورد کرده است که حدود یک میلیارد نفر در سراسر جهان به سوتغذیه دچارند و نزدیک به دو میلیارد نفر نیز اضافه وزن دارند.

اما آخرین مطالعه در مورد روند رژیم غذایی جهانی که در مجله "لنست" منتشر شده است، نشان می‌دهد که تقریبا در تمامی ۱۹۵ کشور مورد مطالعه، مردم رژیم غذایی نامناسبی داشته و مصرف زیاد مواد غذایی ناسالم و مصرف کم و نگران‌کننده مواد غذایی سالم‌تر در میان آن‌ها رواج دارد.

برای مثال میانگین مصرف جهانی نوشیدنی‌های شیرین‌شده ۱۰ برابر بیشتر از میزان توصیه‌شده و میانگین مصرف جهانی سدیم نیز ۸۶ درصد بیشتر از میزان ایمن برای هر فرد برآورد شده است.

این مطالعه که روند بیماری‌ها میان مردم را بین سال‌های ۱۹۹۰ تا ۲۰۱۷ میلادی بررسی کرده است، نشان می‌دهد که مصرف غلات کامل، میوه‌ها، آجیل‌ها و دانه‌ها برای داشتن یک سبک زندگی سالم در بسیاری از مردم جهان بسیار پایین است.

مطالعه اخیر حاکی از آن است که از ۱۱ میلیون مرگ و میر ناشی از رژیم غذایی نامناسب، بیماری‌های قلبی-عروقی که اغلب ناشی از چاقی بوده یا به دلیل چاقی تشدید می‌شوند، بزرگ‌ترین قاتل به شمار می‌رود. این مطالعه هم‌چنین این باور را که رژیم غذایی نامناسب، بیش از هر عامل خطر دیگری مسوول مرگ و میرها در جهان است، تصدیق کرده است.

ارزیابی‌های متخصصان نشان داده که عوامل خطر اصلی در رژیم‌های غذایی نامناسب، مصرف زیاد سدیم یا مصرف کم غذاهای سالم است. این مطالعه تفاوت‌های بسیاری را در مرگ و میرهای مربوط به رژیم‌های غذایی میان کشورهای مختلف برجسته ساخته است؛ به طوری که ازیکستان با میزان ۱۰ برابری مرگ و میرهای مبتنی بر رژیم غذایی نسبت به اسراییل که کمترین میزان مرگ و میرها را به خود اختصاص داده، با بیشترین خطر در این زمینه مواجه است.

در ماه ژانویه سال جاری میلادی (۲۰۱۹)، گروهی از متخصصان خواهان تغییری چشمگیر در رژیم غذایی مردم جهان شدند.

طبق گزارش اخیرا منتشر شده، جمعیت جهان باید مصرف گوشت قرمز و شکر را به حدود نصف مصرف کنونی و مصرف سبزیجات، میوه‌ها و آجیل‌ها را به منظور جلوگیری از همه‌گیر شدن چاقی در سراسر جهان و جلوگیری از تغییرات اقلیمی "قاجعه بار" به دو برابر مصرف کنونی برسانند.

خطرات چاقی را بشناسید

چاقی یک خبر بد برای بدن و روان افراد است. نه‌تنها این امر می‌تواند منجر به حس خستگی و ناراحتی شود، بلکه اضافه وزن، فشار اضافه بر بدن وارد می‌کند و در عین حال می‌تواند باعث بیماری‌های متعددی در افراد شود.

به گزارش ایسنا، وقتی افراد بیش از مقدار مورد نیاز کالری دریافت کنند، بدن آنها این مازاد کالری را به صورت چربی ذخیره می‌کند. یک کیلو چربی اضافه برای اکثر افراد خطری ندارد، اما هنگامی که این عدم تعادل در میزان کالری ادامه یابد، بیش از پیش چربی در بدن افراد ایجاد می‌شود. در نهایت، بدن به نقطه‌ای می‌رسد که این میزان چربی زیاد می‌تواند بر سلامتشان تاثیر منفی بگذارد.

پزشکان از عبارت اضافه وزن یا چاقی زمانی استفاده می‌کنند که فرد در بالاترین حد خطر افزایش مشکلات سلامت مرتبط با وزن باشد. متاسفانه تعداد افراد مبتلا به اضافه وزن نسبت به گذشته رشد چشمگیری داشته است. متخصصان این وضعیت را اپیدمی چاقی می‌نامند. این مشکل سلامتی، بر افراد جوان هم مانند بزرگسالان تاثیر می‌گذارد. باید توجه کرد که طبق آمارها یک‌سوم کودکان و نوجوانان بین ۲ تا ۱۹ سال چاق هستند یا اضافه‌وزن دارند. متاسفانه چاقی در خانواده‌ها رو به افزایش است. برخی افراد از نظر ژنتیکی آسان‌تر چاق می‌شوند، زیرا آهسته‌تر کالری می‌سوزانند. امروزه ممکن است افراد به دلیل انتخاب ناسالم مواد غذایی و عادات خانوادگی ناسالم، چاق شوند. میان‌وعده‌های پر کالری و دارای مواد مغذی کم، مصرف غذای بیشتر و سبک‌های زندگی کم‌تحرک همگی به اپیدمی چاقی کمک می‌کنند.

باید بدانیم که چاقی یک خبر بد برای بدن و روان افراد است. نه‌تنها این امر می‌تواند منجر به حس خستگی و ناراحتی شود، بلکه اضافه‌وزن، فشار اضافه بر بدن وارد می‌کند، بویژه بر استخوان‌ها و مفاصل پا. هنگامی که کودکان و نوجوانان مبتلا به اضافه‌وزن بزرگتر می‌شوند، احتمالا بیشتر به بیماری قلبی و دیابت نیز مبتلا خواهند شد.

برخی مشکلات سلامتی ناشی از اضافه‌وزن عبارتند از:

- آرتروز: ساییدگی مفاصل در نتیجه اضافه وزن می‌تواند منجر به آرتروز در دوران جوانی شود.

- وقفه تنفسی هنگام خواب: این وضعیت که فرد به صورت موقت در هنگام خواب دچار توقف تنفس می‌شود، یک مشکل جدی برای بزرگسالان و کودکان مبتلا به اضافه‌وزن است. این وضعیت نه‌تنها باعث بیدار شدن فرد می‌شود، بلکه می‌تواند احساس خستگی در او ایجاد کند. این اختلال می‌تواند منجر به بیماری‌های قلبی هم شود.

- فشار خون بالا: هنگامی که فشار خون بالا باشد، قلب باید سریع‌تر پمپاژ کند و رگ‌ها باید خونیی با فشار بالاتر را حمل کنند. اگر این مشکل برای مدت طولانی ادامه یابد، ممکن است کارایی قلب و رگ‌ها کاهش یابد. اگرچه در بیشتر نوجوانان این موضوع نادر است، اما فشارخون در نوجوانان چاق و مبتلا به اضافه وزن بیش از حد معمول است.

پهاهو به اوج رسیده بود که ناگهان فریادهایی از گوشه مشخص در ورزشگاه آزادی همه سرها را به سمت جایگاهی خاص برگرداند.

به گزارش "ورزش سه"، هر چند این اتفاقات قبل از شروع مسابقه آغاز شد و باها شاهد شعار علیه بازیکنان بودیم اما شدت گرفتن شعارها درست در لحظه ای بود که علیرضا فغانی سوت پایان بازی استقلال و سایپا را به صدا در آورده بود و بازیکنان آبی پوش روی زمین ولو شده بودند. لحظه ای بعد نیمکت نشین های تیم خود را به زمین رسانده و قصد داشتند هم تیمی ها را از روی زمین بلند کنند تا تیم دوشادوش یکدیگر به رختکن برود. استقلال پا از دست دادن ۲ امتیاز حساس دیگر باز هم از رویای قهرمانی و صدرنشینی عقب مانده اما فصل هنوز به پایان نرسیده است. این طرف وینفرد شفر دوشادوش فرزند خود ساشا به سمت تونل ورزشگاه آزادی می رفت؛ لحظه هایی که شاید شبیه به پایان مسابقه استقلال برابر پدیده در فصل گذشته بود. وقتی که آبی ها در قطع امید از علیرضا منصوریان سرمربی جوانشان سنگ تمام گذاشتند اما این بار سیبل حمله ها نه سرمربی که دروازه بان با تجربه استقلال بود.

مهدی رحمتی که با لباس مشکی به آنها داشت. در رسانده بود سعی در دلداری دادن به آنها داشت. در شرایطی که مهدی رحمتی یکی از بهترین فصل های خود را در لیگ پشت سر گذاشته است، بخشی از هواداران استقلال او را به واسطه شکست در دربی ۱۰ فروردین مورد محاکمه قرار داده و حکم را بعد از توقف برابر سایپا اجرایی کردند؛ در حالیکه رحمتی داخل زمین نبود و از روی نیمکت شاهد نمایش سید حسین حسینی رقیب خود درون دروازه استقلال بود.

آنچه باعث خشم هواداران علیه رحمتی شده است، شیوع شایعه ای است که او را عامل زدن پنالتی نا فرجام توسط اسماعیلی معرفی کرده است. رحمتی که بعد از جنجال پرسپولیسی ها و اعتراض آنها به حکم خورشیدی خود را به میانه قائله رسانده بود، بعد از مداخلات خود به عنوان کاپیتان استقلال در درگیری ها به سمت منشا رفت تا او را از زدن پنالتی منصرف کند. فعل و انفعالی که به پنالتی چیب اسماعیلی منتج شد و این اتفاقی است که بخشی از استقالی ها آن را عامل اصلی

سناریوی تکراری روی سکوهای خشمگین

زمان رفتن رحمتی از استقلال هم رسید!



شده است، روز گذشته روی نیمکت استقلال قرار گرفت و از روی نیمکت بازی را تعقیب کرد. او در همه لحظات سوژه عکاسانی بود که در زاویه های مختلف درانتظار نشدن آن توپ، استقلال یک نیمه برای جبران فرصت داشت. رفتارهایی که این روزها و به ویژه یک جایگاه خاص انجام می دهد، در تاریخ استقلال به دفعات تکرار شده است؛ آندرانیک تیموریان، علیرضا منصوریان، منصور پورحیدری، پرویز مظلومی، صمد مفراوی، امیر قلعه نویی، ناصر حجازی و ... دیگر قربانی این اتفاقات هستند. اغلب بزرگان تاریخ استقلال تجربه روزهای این چنینی را با شعارهای احساسی و عصبی سکوها در کارنامه خود دارند.

رحمتی که تصاویر ناخوشایندی از او در حال گفت و گو با یکی از لیدرهای استقلال بعد از پایان دربی منتشر



باخت در دربی می دانند. در حالیکه بعد از آن پنالتی ۴۵ دقیقه از مسابقه باقی مانده بود و البته با وجود گل نشدن آن توپ، استقلال یک نیمه برای جبران فرصت داشت. رفتارهایی که این روزها و به ویژه یک جایگاه خاص انجام می دهد، در تاریخ استقلال به دفعات تکرار شده است؛ آندرانیک تیموریان، علیرضا منصوریان، منصور پورحیدری، پرویز مظلومی، صمد مفراوی، امیر قلعه نویی، ناصر حجازی و ... دیگر قربانی این اتفاقات هستند. اغلب بزرگان تاریخ استقلال تجربه روزهای این چنینی را با شعارهای احساسی و عصبی سکوها در کارنامه خود دارند.

رحمتی که تصاویر ناخوشایندی از او در حال گفت و گو با یکی از لیدرهای استقلال بعد از پایان دربی منتشر

والیبال ایران در سال ۹۷

پرحاشیه و نه چندان موفق

کشور بازگشت. کسب مدال طلای بازی‌های آسیایی ۲۰۱۸ جاکارتا، تنها دستاورد مهم تیم ملی در این سال بود. البته با توجه به اینکه تیم‌های چین و کره جنوبی با تیم اصلی خود به بازی‌های آسیایی نرفته بودند، قهرمانی ایران کاملا قابل انتظار بود.

قهرمانی جوانان آسیا تنها طلا در رده پایه

تیم‌های نوجوانان و جوانان ایران در سال ۹۷ در رقابت‌های قهرمانی آسیا شرکت کردند و یک تیم با ترکیبی از بازیکنان جوان و زیر ۲۳ نیز به مسابقات جام کنفدراسیون آسیا رفت.تیم نوجوانان ایران با سرمربیگری محمد وکیلی در مسابقات قهرمانی آسیا که به میزبانی اردبیل برگزار شد به مقام سوم دست یافت اما سهمیه حضور در رقابت‌های جهانی را به دست آورد. وکیلی که در چند سال گذشته عملکرد موفق‌ی در این رده سنی داشته است، این بار هم وعده داد که در مسابقات جهانی نتیجه آسیا را جبران می‌کند. اما در رده جوانان، ایران با سرمربیگری بهروز عطایی به قهرمانی آسیا رسید. بیشتر بازیکنان این تیم، همان بازیکنانی بودند که قبل از آن به طلای نوجوانان جهان دست یافته بودند.

پس از این مسابقات، عطایی تیمی را با ترکیبی از بازیکنان تیم‌های جوانان و زیر ۲۳ سال ایران به مسابقات جام کنفدراسیون آسیا برد. ایران در این مسابقات تا فینال پیش رفت اما در دیدار نهایی مقابل قطر باخت و به مدال نقره رسید.

لیگی که کوتاه شد و نامنظم

در زمان ریاست ضیایی، مسئولیت سازمان لیگ به محمدحسین شفق‌ی سپرده شد. شفق‌ی در آن زمان هم وعده می‌داد که با قاطعیت و نظم لیگ برتر را برگزار می‌کند و هم اینکه می‌گفت قصد دارد در کنار مسابقات لیگ، جام حذفی و سوپرجام را نیز پیش ببرد. البته در همان زمان هم پیش‌بینی می‌شد که این وعده‌ها عملی نشود که همین‌طور هم شد.

شفق‌ی گفته بود که برای بالا بردن کیفیت لیگ و آماده‌تر ماندن بازیکنان ملی‌پوش، مسابقات لیگ طولانی‌تر می‌شود و تا اردیبهشت ۹۸ طول می‌کشد. اما شفق‌ی پس از چند ماه به دلیل بیماری راهی بیمارستان شد و مدتی طولانی با بیماری قلبی دست و پنجه نرم کرد و در نهایت هم جای خود را دوباره به پورحسن داد. نه از جام حذفی خبری شد و نه از سوپرجام. لیگ برتر هم مثل همیشه در اسفند تمام شد، با قهرمانی شهرداری ورامین.

از مصرف قارچ‌های خود رو در طبیعت خودداری کنید

نکنید
۶. برخی از سموم موجود در قارچ‌های سمی، مقاوم به گرما بوده و فرآیندهای آماه سازی غذا مانند: کباب کردن، آب پز کردن، سرخ کردن و یا بخار پز کردن قادر به تخریب کامل مواد سمی موجود در قارچ نیست.
۷. در صورت بروز علائم و نشانه‌های گوارشی (تهوع، استفراغ و اسهال) به صورت تأخیری (۱۲-۴ ساعت پس از مصرف خوراکی قارچ)، هر چه سریع‌تر بیمار را به مرکز درمانی تخصصی سم شناسی بالینی و مسمومیت‌ها منتقل کنید. در مواردی که علائم گوارشی بصورت تأخیری (با فاصله بیش از ۶ ساعت از مصرف قارچ) رخ دهد این دسته از قارچ‌ها سمیت به مراتب بیشتری دارند و علت اصلی نارسایی‌ی حاد کبدی و مرگ تعدادی از هموطنانمان در سال‌های گذشته نیز همین مسئله بوده است.
۸. انتقال سریع بیمار مسموم به یک مرکز درمانی تخصصی مسمومیت‌ها، امکان درمان موفقیت آمیز را افزایش می‌دهد. هر گونه تأخیر در این امر سبب افزایش احتمال شکست درمان و حتی مرگ بیمار می‌شود.

منشأ نامشخص عرضه می‌شوند، خودداری کنید. تنها قارچ‌هایی را که توسط مراکز مجاز و در بسته بندی‌های دارای مجوزهای سازمان غذا و دارو و وزارت بهداشت، درمان و پزشکی می‌باشند، مصرف نمایید.

۲. شناسایی انواع خوراکی قارچ از انواع سمی تنها بر اساس خصوصیات ظاهری مانند شکل، رنگ، بو، قوام و مزه مشکل بوده و توسط متخصصان و کارشناسان مجرب قارچ شناسی و گیاه شناسی امکان پذیر است. بنابراین به توصیه‌های برخی از افراد در تشخیص انواع سمی از انواع خوراکی قارچ به هیچوجه توجه نکنید.

۳. مصرف قارچ‌ها توسط پرندگان و سایر جانوران اهلی و وحشی نشان دهنده غیرسمی بودن قارچ برای انسان نیست.

۴. برخی از روش‌ها و معیارهای سنتی مانند: تغییر رنگ قاشق نقره در اثر تماس با قارچ، یا وجود حشرات دراطراف قارچ و محل رویش قارچ، معیار علمی متقن و صحیحی برای تشخیص عدم سمیت قارچ در همه موارد نیست.

۵. هرگز قارچ‌ها را به صورت خام و به مقدار زیاد مصرف



Etehademelat

