سلامت و ایمنی غذا

ماجرای وجود قرص در کیک‌های خوراکی



دکتر بهادر حاجی‌محمدی

عضو آکادمی سم‌شناسی بالینی آمریکا

اخیرا موضوع کشف قرص در تعدادی از کیک‌های تولیدی در صنایع غذایی کشور افکار عمومی را متوجه خود کرده است. این موضوع ابتدا در استان‌های جنوبی هرمزگان و سیستان و بلوچستان مشاهده شد. مواردی از مسمومیت کودکان نیز در استان کرمان گزارش شد. ظاهرا اغلب قرص‌های موجود در کیک مسکن و آنتی‌بیوتیک بودند. قرص‌های داخل کیک، سالم و بدون تغییر بودند و می‌توان دریافت که قرص‌ها در خط تولید کارخانجات اضافه نشده بودند، زیرا حرارت پخت کیک موجب متلاشی شدن یا تغییر رنگ قرص می‌شود. از سوی دیگر با توجه به این‌که این قضیه در محصولات تولیدی ۱۲ کارخانه مختلف در کشور گزارش شده است، بنابراین سهوی و اتفاقی نیست. فرضیه قاچاق دارو نیز محتمل نبوده و به نظر نمی‌رسد قاچاق قرص در کشور نیاز به این پیچیدگی‌ها داشته باشد! به احتمال زیاد بسته بندی کیک‌ها در خارج از کارخانه باز شده و قرص‌ها درون آنها جاسازی شده‌اند. در این صورت، نوعی خرابکاری بوده و مقوله‌ای امنیتی است که تروریسم غذایی نام دارد و در کشورهای مختلف جهان مسبوق به سابقه است.

ترور در لغتنامه علامه دهخدا به ایجاد هراس و وحشت معنا شده است. پدافند غذایی برای مقابله با تروریسم غذایی پیش‌بینی شده که در حوزه کاری سازمان پدافند غیرعامل کشور است. تروریست‌های غذایی با انگیزه‌های گوناگونی ممکن است دست به خرابکاری بزنند. مثلا به خطر انداختن امنیت غذایی و به دنبال آن ایجاد نارضایتی مردم از حاکمیت، ایجاد التهاب روانی و بی‌اعتمادی مردم، ایجاد مشکلات اقتصادی در صنایع غذایی، تخریب وجهه برخی از نشان‌های تجاری، انتقام‌گیری شخصی و... مواردی از این قبیل هستند.

کیک‌های حاوی قرص از انواع کیک‌های لایه‌ای بودند تا امکان جاگذاری قرص‌ها در آنها میسر باشد. بنابراین تا زمان کنترل و روشن شدن ابعاد این موضوع، هموطنان ارجمند بهتر است به کودکان خود آموزش دهند تا در بیرون از منزل از تهیه چنین کیک‌هایی اجتناب کنند. بزرگسالان نیز قبل از خرید و مصرف کیک دقت کنند که ظاهر بسته‌بندی و محل دوخت چسبی، غیرعادی نباشد. هیچ نشانی از خرد شدگی یا دستکاری نباید در کیک دیده شود و پس از تکه کردن کیک و بازرسی ظاهری، آن را مصرف کنند. در صورت مواجهه با هر مورد مشکوک باید از خوردن کیک صرف نظر کرده و موضوع را به مراجع مسؤول گزارش کرد.

تاثیر گیاهخواری بر کیفیت خواب



محققان انگلیسی با تاکید بر این که نوع غذای مصرفی می‌تواند بر خواب تاثیر داشته باشد، بیان کردند: گیاهخواری بیشترین تاثیر را بر کیفیت خواب دارد. افراد گیاهخوار به طور میانگین چهار روز در هفته با احساس خستگی از خواب بیدار می‌شوند. به گفته محققان برخی از مواد غذایی در بهبود کیفیت خواب شبانه موثر هستند. یکی از این مواد غذایی پنیر و به‌ویژه پنیر موزارلاست که منبع غنی از تریپتوفان به حساب می‌آید و در تولید سروتونین و هورمون ملاتونین نقش حیاتی دارد. همچنین کربوهیدرات‌ها باعث می‌شوند میزان تریپتوفان بیشتری در دسترس مغز قرار گیرد. جوی دوسر نیز به دلیل داشتن ویتامین‌ها و مواد معدنی که خاصیت آرام‌سازی دارند کیفیت خواب را بهبود می‌دهد. این ماده غذایی منبع طبیعی ملاتونین به حساب می‌آید که تنظیم‌کننده خواب است. ماهی آزاد یا سالمون نیز منبع مواد مغذی است که بر هورمون تنظیم‌کننده خواب سروتونین تاثیر مثبت دارد. شیر نیز منبع خوب دیگری از ملاتونین و تریپتوفان به حساب می‌آید./ ایسنا



سفره شب یلدا اعضای متنوعی دارد

مهتاب خسروشاهی

کارشناس علوم و صنایع غذایی

از نوروز امسال، پای آجیل از مراسم دید و بازدید عید بریده شد! این شد که باید گپ و گفت و بازدید، بدون حضور آجیل انجام می‌شد! بحث آجیل هم اتفاقا در همان دید و بازدیدها داغ بود. ما جرا مسکوت ماند تا به یلدا رسیدیم. جایی که باید باز هم آجیل حضور داشته باشد. این که چند خانواده می‌توانند یلدای امسال، حداقل نیم کیلو آجیل شب یلدا بخرند، بماند. اما بد ندیدیم که درباره فواید و بعضی از ضررهای آجیل صحبت کنیم. نوکی هم به ظرف میوه زده‌ایم تا سفره یلدا کامل باشد. این اطلاعات باشد به یادگار برای روزی که دوباره بتوانیم آجیل و میوه‌های درشت و آبدار را به سفره‌ها مهمان کنیم.

درباره روغن‌های مفید زیاد شنیده‌ایم. این را هم شنیده‌ایم که آجیل‌ها سرشار از روغن مفید هستند. همان روغن‌هایی که به اسم چربی‌های غیراشباع می‌شناسیم‌شان. این روغن‌ها نه‌تنها در رگ‌ها رسوب نکرده و راه هیچ رگی را سد نمی‌کنند؛ بلکه به عملکرد بهتر رگ‌ها هم کمک می‌کنند. بنابراین از این نظر آجیل‌ها حرف زیادی برای گفتن دارند. به همین دلیل هم مصرف روزانه کمی آجیل خام، در اغلب رژیم‌های غذایی وجود دارد. این را هم یادمان باشد، بهتر است دانه‌ها را خام مصرف کنیم. به این دلیل که اضافه شدن ادویه یا نمک به این دانه‌ها از کیفیت اصلی آنها کم می‌کند.

چاق نمی‌شوید

آجیل‌ها نوعی کربوهیدرات سنگین و دیرهضم به نام فیبر دارد. به همین دلیل هم وقتی کمی آجیل می‌خورید، احساس سیری می‌کنید. دلیل آن همین ترکیب خاص، یعنی فیبر است. فیبر باعث جذب آب در معده شده و حجم معده را پر می‌کند. به همین دلیل خوردن آجیل مانع از پرخوری و ریزه‌خواری می‌شود. اگر تصمیم به کاهش وزن دارید، می‌توانید مصرف مقدار متعادلی از آجیل‌های خام را به رژیم غذایی روزانه اضافه کنید. این راهم بدانید که فیبر، بیشتر در پوست دانه‌ها جا خوش کرده است. پس حتما بادام یا بادام زمینی را با پوست آن بخورید.

هرکدام چه مسؤولیتی دارند

درست مثل ما آدم‌ها که هرکدام برای کاری ساخته شده‌ایم، آجیل‌ها هم هرکدام احوال خاصی دارند. اگرچه همه آنها دارای ویژگی عمومی فیبر و روغن مفید هستند، اما هرکدام هم به شکل اختصاصی برای خودشان شخصیتی دارند. با آنها آشنا شوید:

بادام: این دانه که یکی از راحت‌ترین و خوش‌خوراک‌ترین دانه‌ها در یک کاسه آجیل است، بالاترین میزان کلسیم را بین آجیل‌ها دارد. بنابراین اگر به سلامت موها، ناخن و دندان‌ها علاقه دارید، حتما بادام خام را به رژیم غذایی روزانه اضافه کنید. شاید شنیده باشید که خوردن شیر و بادام یا بادام خالی، باعث لطافت و شادابی پوست می‌شود. دلیل آن، مقدار بالای ویتامین E و منیزیم در بادام است. بادام باعث کاهش میزان کلسترول خون می‌شود. بنابراین مانع از ابتلا به بیماری‌های قلبی- عروقی و جلوگیری از ابتلا به دیابت خواهد شد.

پسته: اگر پوست کنده باشد که خوش‌خوراک‌ترین و بهترین دانه آجیل است. اما به غیر از طعم ویژه‌اش، پسته منبع بسیار خوب آهن است. بنابراین مصرف آن برای افراد مبتلا به کم‌خونی ناشی از فقر آهن بسیار مفید است. از سوی دیگر بهتر است دختران پس از بلوغ، هر روز به مقدار کافی پسته بخورند تا دچار کمبود آهن نشوند. این دانه سرشار از اسید چرب «اولئیک اسید» بوده و از این نظر پسته شبیه به دانه زیتون است. اسید اولئیک باعث استحکام استخوان‌ها و جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی- عروقی شده و از طرفی به حفظ سلامت پوست و مو کمک می‌کند. مقدار منیزیم پسته از بادام هم بیشتر است.

فندق: رنگ پوست قهوه‌ای این دانه، یکی از زیباترین رنگ‌هاست. این دانه کوچک و ریز، حاوی مقدار زیادی اسید چرب غیراشباع، به‌ویژه اسید اولئیک است. علاوه بر این مقدار منیزیم، کلسیم، ویتامین E و ویتامین B آن بالاست. بنابراین خوردن فندق برای آرامش اعصاب، حفظ سلامت پوست، مو، استخوان و دندان‌ها بسیار مفید است.

گردو: این دانه که کنار پنیر و نان سنگک بنشیند، صبحانه‌ای بهتر از آن وجود ندارد. گردو سرشار از اسید چرب امگا۳ است. همان چربی‌ای که برای قلب و مغز مفید است. آنتی‌اکسیدان و فیتواسترول‌ها از دیگر ویژگی‌های گردو هستند. این دانه می‌تواند روند پیری سلول‌های مغز را به تعویق انداخته و خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند آلزایمر را به شدت کاهش دهد. این دانه فیبر بالایی هم دارد. این دانه یکی از آجیل‌های پرکالری است. بنابراین به مقدار مصرف آن را دقت کنید.

بادام زمینی: این دانه خوشرنگ با پوست خاص قهوه‌ای‌رنگش، یکی از بهترین منابع فولات است. بنابراین برای خانم‌ها خوردن مقدار مناسبی از این دانه واجب بوده و باید هر روز مقداری از آن را بخورند. در زمان بارداری خوردن بادام زمینی واجب است! به این دلیل که مانع سقط جنین می‌شود. بادام زمینی حاوی فیبر است به همین دلیل اگر در حال کاهش و کنترل وزن هستید، این دانه را فراموش نکنید. ویتامین E بالای آن، بادام زمینی را به دارویی برای حفظ سلامت پوست تبدیل کرده است. بادام زمینی باعث کاهش استرس و اضطراب، افزایش قدرت حافظه و جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی- عروقی می‌شود.

آجیل‌ها، یک «اما» دارند...

هرچقدر هم از ویژگی آجیل‌ها بگوییم، کم است. این دانه‌ها، با همه کوچک بودن‌شان، بی‌نهایت ویژگی تغذیه‌ای دارند. مصداق همان فلفل نبین چه ریزه! اما درباره آنها باید به چند نکته دقت کنید:

کالری: آجیل‌ها سرشار از اسیدهای چرب مفید هستند. اما همین ویژگی، میزان کالری آنها را بالا می‌برد. بنابراین مصرف بیش از اندازه آنها می‌تواند باعث افزایش وزن شود.

یبوست: اگرچه این خوراکی‌ها سرشار از فیبر هستند، اما مصرف بیش از اندازه آنها می‌تواند باعث یبوست شود. از سوی دیگر یبوست، زمینه‌ساز ابتلا به بواسیر است. بنابراین در مصرف آجیل‌ها دقت کنید.

حساسیت: بعضی از انواع آجیل‌ها مانند بادام زمینی می‌توانند حساسیت‌زا باشند. بنابراین اگر زمینه حساسیت غذایی دارید، به این مساله دقت کنید. حساسیت می‌تواند به شکل کهیر، خارش، حالت تهوع و در حالت شدید به شکل شوک دیده شود.

مسمومیت: روغن بالای آجیل‌ها آنها را در معرض خراب شدن قرار می‌دهد. به‌ویژه اگر دمای مکانی که نگهداری شده‌اند، مناسب نبوده و روغن آنها اصطلاحا تند شود. بوی خاص آجیل که به آن بوی «ناگرفتگی» می‌گویند یا مزه تند دانه‌هایی مثل بادام زمینی یا فندق، نشانه آسیب دیدن آنهاست. از خوردن این نوع آجیل‌ها خودداری کنید تا بیمار نشوید.

مراقبت میوه‌ای

میوه‌های شب یلدا اعم از هندوانه، ازگیل، خرمالو و انار هم خوب و بد خودشان را دارند. به این موارد دقت کنید:

خرمالو و ازگیل: اگر مشکل گوارشی یا معده دارید، در خوردن خرمالو و ازگیل احتیاط کنید. بافت این خوراکی‌ها به شکلی است که می‌تواند باعث تشدید مشکلات گوارشی شود.

انار: این میوه ویژگی‌های بی شماری دارد. اما اولا اگر آن را با گل پر نخورید، می‌تواند باعث افت فشار شود. خوردن بیش از اندازه انار می‌تواند باعث بروز یبوست شود.

هندوانه: اگر مشکل گوارشی و معده درد دارید یا این‌که دچار نفخ می‌شوید، در خوردن هندوانه احتیاط کنید. طبع هندوانه هم سرد است، بنابراین سعی کنید حتما بعد از خوردن هندوانه خوراکی گرمی مانند خرما یا توت بخورید.

اگر مشکل گوارشی یا معده دارید، در خوردن خرمالو و ازگیل احتیاط کنید. بافت این خوراکی‌ها به شکلی است که می‌تواند باعث تشدید مشکلات گوارشی شود

سودوکو ۳۴۷۰

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

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

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

سودوکو ۳۴۷۱

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.

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

						۶		
						۴		
						۹		۵
					۶			
					۴			
					۶			
					۸			
					۵			
					۲			

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

						۶		
						۴		
						۹		۵
					۶			
					۴			
					۶			
					۸			
					۵			
					۲			

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

						۶		
						۴		
						۹		۵
					۶			
					۴			
					۶			
					۸			
					۵			
					۲			

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

بدون مرگ مغزی

جولان در آب گل‌آلود





دکتر علیرضا طبیب خویی

جراح مغز و اعصاب

به سمت اتاق عمل می‌رفتم که نماینده یکی از بیمه‌های درمانی تماس گرفت و گفت: یکی از بیماران شما که تحت جراحی انحراف ستون فقرات قرار گرفته در حال حاضر برای تسویه حساب به مشکل خورده، زیرا بیمه پوششی برای این عمل ندارد و بیمار باید خودش تمام هزینه‌ها را پرداخت کند! اگر چنین چیزی اتفاق می‌افتاد هزینه بیمار با احتساب پروتزهای به‌کار رفته به بیش از ۴۰ میلیون تومان می‌رسید که با هیچ منطقی در مورد بیماری که به دلیل شرایط اقتصادی نه چندان مناسب در بیمارستان دولتی عمل شده، سازگار نبود. اما علت چیست؟ بیمه‌های درمانی پایه هم‌اکنون هیچ پوششی برای عمل جراحی انحراف ستون فقرات در سن بالای ۱۸ سال ندارند، زیرا این عمل در زمره جراحی‌های زیبایی تلقی می‌شود! بله، آرتروز شدید، بیرون‌زدن دیسک‌ها و انحراف در ستون فقرات کمری به دلیل ساییدگی مهره‌ها در یک سمت در یک خانم مسن با درد شدید کمر و پاها به عنوان جراحی زیبایی تحت پوشش بیمه قرار نمی‌گیرد و تنها در یک صورت این پوشش اتفاق می‌افتد؛ پزشک متخصص ریه با مسؤولیت خودش بروز عوارض ریوی را که می‌دانیم معمولا ثانویه به انحراف ستون فقرات نیست به عنوان عوارض این مشکل معرفی کند؛ یک بروکراسی خنده‌دار به قیمت زیر بار مسؤولیت رفتن بی‌مورد پزشک دیگر و رفت و آمد و اتلاف وقت بیمار تا بلکه بیمه بتواند از میزان پرداخت خود در مورد برخی بیماران بکاهد و تاکنون مباحثه برای حل این موضوع ساده مثل بسیاری موارد مشابه با بیمه‌ها به نتیجه نرسیده است.

بسته به نظر نماینده بیمه یک بیمارستان که در بسیاری موارد رشته تحصیلی او کاملا بی‌ارتباط با بهداشت و درمان بوده و گاهی برداشت و تصمیم او کاملا متفاوت با نظر نماینده دیگر در بیمارستان دیگر است، ممکن است برخی خدمات درمانی پذیرفته نشده و بیمه مبلغی در قبال آن به مرکز درمانی و پزشک پرداخت نکند؛ نسخه‌ای که چند داروی ساده در آن درج شده به دلیل قرص کلسیمی که برای درمان پوکی استخوان تجویز شده، مکمل است و فلان دارو نقش درمانی مشخصی ندارد و داروی دیگر فعلا تحت بررسی است، پوشش بیمه‌ای داده نمی‌شود؛ پرداخت بیمه‌ها به مراکز درمانی و پزشکان در برخی شهرها با تاخیر یک ساله و بیشتر اتفاق می‌افتد و اگر پزشکی در یک مرکز خیریه و بدون دریافت ریالی کار کند، بیمه می‌تواند به دلیل فعالیت خارج از سیستم دولتی بدون هیچ نظارتی پرداخت به او را در محل فعالیت اصلی به یک سوم کاهش دهد. اینها همه و همه مثال‌هایی از اقدامات و تصمیم‌های غیرمنطقی سازمان‌های بیمه‌گر است.

قطعا بیمه‌ها هم در شرایط اقتصادی فعلی کشور تحت فشار هستند و باید برای بقای خود تلاش کنند، اما همیشه فقدان مدیریت متخصص و قدرتمند و ادغام مجری و ناظر در یک فرد و سازمان سبب فساد و ناکارآمدی می‌شود.