

جام خوراک

دورزدن تشنگی

به وقت روزه‌داری



دکتر مریم قادری
قهقرخی

متخصص صنایع غذایی

یکی از بهترین راه‌ها برای تامین آب مورد نیاز بدن در زمان روزه‌داری مصرف میوه و سبزی‌های تازه است. می‌توانید از میوه‌های این فصل نظیر انواع طالبی، خربزه و به‌خصوص هندوانه استفاده کنید. این میوه‌ها علاوه بر این‌که آب مورد نیاز بدن را تامین می‌کنند، سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی نیز هستند. استفاده از سبزی‌های تازه به‌صورت سالاد به‌خصوص در وعده سحری نیز می‌تواند روش مناسبی برای تامین آب مورد نیاز بدن باشد. در وعده افطار بهتر است آب جوشیده ولرم، جای کم‌رنگ یا شیرولرم بنوشید. اما استفاده از جای پرزگ و قهوه برای روزه‌داران توصیه نمی‌شود. مصرف آب بهترین و سالم‌ترین گزینه برای جلوگیری از تشنگی در طول روز و تامین آب مورد نیاز بدن است. پس سعی کنید در فاصله بین افطار و سحر به دفعات آب بنوشید. نوشیدنی‌های دیگر نظیر نوشابه‌ها و آبمیوه‌های صنعتی، به‌دلیل محتوای بالای قند و همچنین احتمال افزایش وزن یا دوغ‌های گازدار به‌دلیل وجود گاز و نمک بالا انتخاب مناسبی نیست. غذاهای شور مثل انواع پنیرها و شوربجات و همچنین غذاهای پر ادویه و تند می‌توانند سبب تشدید تشنگی در طول روز شوند. یکی از بهترین نوشیدنی‌ها در ماه رمضان، قراردادن چند برش لیمو و چند برگ تنعاع تازه در آب و نوشیدن از این آب است. شربت خاکشیر و تخم شربتی نیز به‌دلیل توانایی حفظ مقادیر قابل توجه آب در خود می‌توانند گزینه‌های مناسبی باشند. سوپ‌های رقیق حاوی سبزی‌های تازه نیز گزینه‌های مناسبی برای تامین آب مورد نیاز بدن در ماه رمضان هستند.]



افزایش خطر ابتلا به کووید-۱۹ به‌دنبال بیماری لته

نتایج یک تحقیق جدید نشان می‌دهد بیماری لته می‌تواند احتمال ابتلا به کووید-۱۹ شدید را افزایش دهد. بر اساس این یافته‌ها کرونا ویروس می‌تواند از طریق بزاق وارد ریه‌ها شود، زیرا ویروس مستقیماً از دهان به جریان خون، به ویژه در افراد مبتلا به لته‌های بیمار، منتقل می‌شود.



یک متخصص بیماری‌های عفونی می‌گوید علائم بیماری کووید-۱۹ در مورد

تمام ویروس‌های جهش یافته می‌تواند متفاوت باشد

راهنمای نجات از کرونا ی جهش یافته



پونه شیرازی

سلامت

آنچه مهار ویروس کرونا و شکستن زنجیره انتقال کووید-۱۹ را دشوار می‌کند، وجود ناقلان بی‌علامت است. به‌همین دلیل روش مطمئن‌تری جز رعایت نکات بهداشتی یعنی شست‌وشوی مداوم و دقیق دست‌ها، ماسک‌زدن و رعایت فاصله اجتماعی نزدیک به دو متر از یکدیگر و پرهیز از حضور در مکان‌های بسته پر ازدحام وجود ندارد. نکته مهم آن است که با جهش ویروس کرونا گویا این ویروس هم توانمندتر شده است و نه‌تنها قدرت سرایتش بیشتر شده که با علائم بسیار متفاوت‌تری افراد جوان‌تر و بعضاً سالم را به‌شدت درگیر می‌کند. به‌گونه‌ای که برخلاف انواع اولیه ویروس، در نوع جدید (معروف به کرونا ی انگلیسی) دیگر تب شدید و تنگی نفس جزو علائم اولیه بیماری محسوب نمی‌شود و فقط در صورت شدت یافتن بیماری و درگیر کردن ریه، علائم شناخته‌شده بروز می‌یابد. در چنین شرایطی، پیشگیری از ابتلا به این ویروس مرگبار و اطلاع از هر علامت و نشانه‌ای که از ابتلا به کرونا ی جهش یافته خبر بدهد می‌تواند جان بیماران را زودتر نجات دهد. از این رو با دکتر زهرا آتفه‌الا سلام، متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری و عضو تیم تخصصی مرکز درمان ناباوروی این اسپان برای اطلاع از آخرین تغییرات در اشکال بروز فرم جهش یافته کووید-۱۹ گفت‌وگو کرده‌ایم.

به گفته محققان، ویروس با رسیدن به جریان خون می‌تواند با عبور از رگ‌های گردن و قفسه سینه به قلب برسد. قبل از این‌که به رگ‌های خونی ریه‌ها پمپاژ شود. تجمع پلاک دندانی و التهاب لته موجب افزایش احتمال رسیدن کووید-۱۹ به ریه‌ها می‌شود و نوع شدیدتر عفونت ایجاد می‌شود.

باتوجه به تایید افزایش سرایت پذیری ویروس کرونا ی جهش یافته چه نکات بهداشتی افزون‌تری برای پیشگیری از ابتلا به کووید-۱۹ باید رعایت شود؟

در شرایطی که تردد ضرورت داشته باشد، استفاده از ماسک استاندارد که دقیقاً روی صورت، فیکس باشد و رعایت فاصله اجتماعی حداقل دو متری ضروری است. به‌علاوه نباید مدت طولانی در یک فضای در بسته که افرادی در آن حضور دارند باقی بمانیم.

آیا این شایعه که در مکان بسته در صورت رعایت نشدن فاصله دو متر ویروس کرونا ی جهش یافته با وجود داشتن ماسک منتقل می‌شود درست است؟

در محیط‌های بسته، میزان ویروس و نیز ماندگاری ویروس معمولاً بیشتر است. توصیه می‌شود که فرد در زمان طولانی، به‌ویژه اگر ازدحام جمعیت هم در مکان بسته‌ای وجود داشته باشد، قرار نگیرد. حال اگر حضور در چنین مکان‌هایی ضرورت داشته باشد، حداقل فاصله اجتماعی رعایت شود.

این‌که گفته می‌شود با وجود استفاده از یک ماسک، امکان آلودگی به ویروس کرونا وجود دارد به وضعیت استاندارد ماسک و قرارگرفتن درست ماسک روی صورت باز می‌گردد. به‌همین دلیل استفاده از دو ماسک روی هم که ماسک روبی پارچه‌ای هم باشد بیشتر توصیه می‌شود.

آیا نشانه‌ها و عوارض ابتلا در نوع جهش یافته کرونا متفاوت شده است؟

علائم در مورد تمام ویروس‌های جهش یافته می‌تواند متفاوت باشد. بیماران معمولاً در پنج شش روز ابتدایی آلودگی، علائمی مثل سرماخوردگی شدید را تجربه می‌کنند که مربوط به فاز تکثیر ویروس می‌شود. اگر بیماری فرد با توجه به شرایط جسمی و مشکلات دستگاه ایمنی‌اش

مسواک زدن دقیق و استفاده از نخ دندان برای کاهش تجمع پلاک، و همچنین دهان شویه‌های خاص یا حتی شست‌وشو با آب نمک می‌تواند به کاهش غلظت ویروس در بزاق و کاهش پیشرفت بیماری ریه کمک کند و خطر ابتلا به کووید-۱۹ شدید را کاهش دهد. / مهر

پیشرفت کند، بعد از گذشت یک هفته بیماری وارد فاز شدید خود می‌شود. در این صورت ممکن است درگیری وسیع ریوی اتفاق بیفتد.

باتوجه به این‌که در مورد ویروس‌های جهش یافته، سرایت سریع‌تر اتفاق می‌افتد، افرادی که سن کمتری دارند بیشتر به بیماری مبتلا می‌شوند و افرادی که بیماری زمینه‌ای هم ندارند به نوع شدیدتر بیماری مبتلا می‌شوند.

آیا همچنان عده‌ای ممکن است مبتلای بدون علامت و ناقل کرونا ی

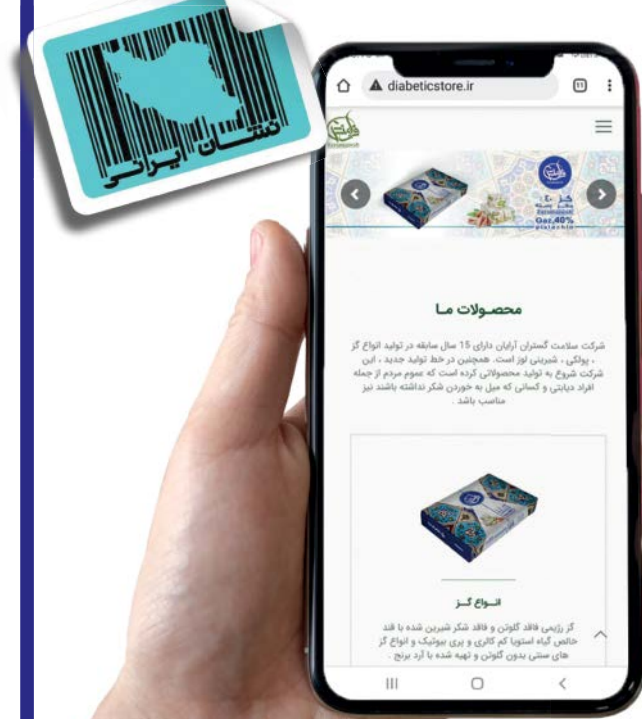
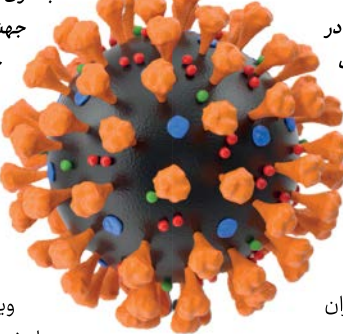
جهش یافته باشند؟ یا در فرم جدید با پیشرفت سریع بیماری خیلی زود مبتلایان معلوم می‌شوند؟

همان‌طور که گفتیم در مورد ویروس‌های جهش یافته از جمله ویروس کرونا ی انگلیسی، طیف علائم بیماری می‌تواند بسیار متفاوت باشد. همچنین برخی افراد ناقل بدون علامت یا با علائم بسیار خفیف هستند. چنین افرادی ناقلان خطرناکی محسوب می‌شوند که می‌توانند بیماری را حتی بدون این‌که خودشان متوجه باشند منتقل کنند.

آیا مبتلایان باید نکات بهداشتی بیشتری را برای درمان نسبت به نوع قبلی کووید-۱۹ رعایت کنند؟

اگر بعد از گذشت چند روز از ظهور علائم اولیه که می‌تواند به‌صورت سرماخوردگی، بدن درد، سرفه، تب و سردرد بروز کند، علائم بیمار بدتر شد و تنگی نفس هم بروز کرد، مراجعه به مرکز درمانی ضروری خواهد بود.

لزمی ندارد بلافاصله با بروز علائم اولیه، سی‌تی‌اسکن یا کارهای تشخیصی انجام شود. اما در صورت تداوم و شدت یافتن علائم باید درمان‌های لازم آغاز شود. چنان‌که لزوماً افرادی با سیستم ایمنی ضعیف، به نوع شدید بیماری مبتلا نمی‌شوند و این خطر به‌صورت بالقوه می‌تواند افراد دیگر را نیز تهدید کند.]



کارشناسان شرکت «سلامت گستران آریان» شیرینی‌های متنوعی را برای افرادی که رژیم‌های خاص غذایی دارند تولید و ارائه می‌کنند

شیرینی‌های اصفهان برای انواع رژیم‌های غذایی

شنیده‌اید می‌گویند هر چیزی که خیلی خوشمزه است معمولاً برای سلامتی ضرر دارد؟ مثل انواع شیرینی‌ها که طرفداران زیادی هم دارند اما به‌دلیل شکر زیادی که در تولید آن به‌کار می‌رود تبدیل به خوردنی مضری می‌شوند و همیشه باید مراقب باشیم در خوردنش زیاده روی نکنیم. قند، گلوتن و... از موادی هستند که بعضی از افراد به آنها حساسیت شدید دارند یا بیماری‌های زمینه‌ای‌شان اجازه مصرف خوراکی‌هایی که حاوی این مواد هستند را به آنها نمی‌دهد. این موضوع باعث می‌شود خوردن بسیاری از خوراکی‌ها برای خیلی‌ها به آرزو و حسرت تبدیل شود. از طرفی رواج رژیم‌های غذایی متفاوت و تغییراتی که در عادات تغذیه‌ای افراد ایجاد شده محدودیت‌هایی را برای مصرف شیرینی‌جات ایجاد می‌کند و باعث می‌شود آنها دیگر نتوانند شیرینی محبوبشان را با دستور پخت‌های رایج مصرف کنند. با این حال متخصصان ایرانی در مجموعه «سلامت گستران آریان» راه‌حلی برای رفع این مشکل یافته‌اند.

کیک، بیسکویت و شیرینی‌های مختلف استفاده کنند تلاش کرده با تولید محصولات بدون گلوتن، خوراکی‌ها را برای مصرف مبتلایان به سلایک مهیا کند.

شیرینی‌های بدون گلوتن برای بیماران مبتلا به سلایک

بیماری «سلایک» نوعی حساسیت شدید به پروتئین آرد گندم و جو و محصولات مشابه است که متأسفانه در ایران هم عده‌ای به آن مبتلا هستند. وجود این پروتئین خاص که به «گلوتن» معروف است در محصولات مختلف می‌تواند برای بیماران سلایکی به‌شدت خطرناک باشد و مشکلات هولناکی را ایجاد کند. سلامت گستران آریان برای این‌که افراد مبتلا به سلایک بتوانند به راحتی از فرآورده‌های مختلف گندم یعنی نان،



آنتی‌اکسیدانی لایبی دارد و ضد سرطان است. یکی از خلایقیت‌های محصولات سلامت گستران آریان این بوده که از اسپرولینا در غنی‌سازی و افزایش ارزش غذایی محصولاتش استفاده کند. اسپرولینا در شیرینی‌های مختلف و محصولات سنتی اصفهان قابل استفاده است و می‌تواند خوراکی سالم و باارزشی را برای تمام افراد خانواده به ارمغان بیاورد.

شیرینی‌های مخصوص برای رژیم‌های گیاه‌خواری

افرادی که از رژیم‌های مختلف گیاهخواری مثل «وگان» پیروی می‌کنند و نمی‌توانند تخم‌مرغ و عسل و لبنیات استفاده کنند، یکی دیگر از گروه‌هایی هستند که سلامت گستران آریان برایشان محصولات خاصی را تولید کرده است. این افراد می‌توانند در بین گرو سوهان و شیرینی لوز اصفهان، آن محصولی را که با رژیم‌شان تناسب دارد را انتخاب کرده و به راحتی در شهر محل سکونت خود دریافت کنند.

چالش‌های جدی بر سر راه تولید محصولات غذایی

امید نگینی، مدیر عامل شرکت سلامت گستران آریان می‌گوید: «یکی از چالش‌هایی که در مسیر تولید محصولات

خلاقانه غذایی وجود دارد این است که با وجود ارائه مستندات علمی لازم به سازمان غذا و دارو، باز هم روال اجرای کار بسیار طولانی می‌شود. فرآیند کارهای اداری و انتظار برای نهایی‌شدن آن به شدت طولانی و طاقت‌فرساست. این در حالی است که انتظار می‌رود وقتی تحقیقات زیادی در زمینه تولید محصول انجام شده این مراحل کمی سریع‌تر پیش برود. متأسفانه گاهی در مواردی که نمونه خارجی یک محصول وارد بشود و تولیدکنندگان داخلی تصمیم بگیرند نمونه داخلی آن محصول را تولید کنند تا جلوی واردات گرفته شود، خیلی سریع‌تر به نتیجه می‌رسند تا مواردی که از ابتدا قرار است یک محصول تولید داخل برای اولین بار و با کیفیت مناسب در کشور ارائه شود.

مسأله مهم دیگری که با آن مواجه هستیم نبود ثبات اقتصادی است که مشکلات فراوانی را ایجاد می‌کند. مثلاً ما برای تولید محصول با تعدادی معین سفارش می‌گیریم و ۱۰ روز زمان لازم داریم تا آن را به سفارش‌دهنده ارائه دهیم. در این بازه زمانی، نوسانات قیمت باعث می‌شود در قیمت اعلام شده به شدت ضرر کنیم. به نظر می‌رسد برای تولید مستمر و موفق محصولات داخلی اینچنینی نیاز به یک حمایت ویژه وجود دارد که ما هنوز آن را دریافت نکرده‌ایم.»

راه‌های ارتباط با

«سلامت گستران آریان»

diabeticstore.ir
basalam.com/faramanesh

omid.negini@gmail.com

@salamatgostaranarayan

salamatgostaran

Aparat.Com/faramanesh

۰۹۱۳۲۱۰۵۴۸۱

اصفهان، انتهای خیابان جی، فلکه ارغوانیه دانشگاه آزاد، مرکز رشد فناوری گیاهان دارویی، سالن پایلوت، صنایع غذایی شرکت سلامت گستران