موسسه فنی وصنعتی
قربانی
با بیش از ۳۱ سال سابقه درخشان
طراح و سازنده :
مخازن استیل
شیرسردکن
دیگ پخت
تانکهای یک جداره و دو جداره
سیستم های برودتی و حرارتی
کلیه اجناس فروخته شده بدون چون و چرا با کمال احترام پس گرفته می شود
هدف ما رضایت شماست
رضایت شما رضایت خداست
دارای یکسال گارانتی
با خدمات پس از فروش
نشانی : تهران - شاد آباد - انتهای خیابان ۱۷ شهریور - بلوارعبدالرحیمی
کوچه دوم - پلاک ۲۲
تلفن : ۸ - ۶۶۸۱۴۶۵۷ - ۶۶۸۰۲۳۴۰
فکس : ۶۶۸۱۳۵۱۸
همراه : ۰۹۱۲۱۰۹۲۹۱۱
GHORBANI

سرماه ۱۳۶۶ ـ شماره ۲۰ ـ سال دوم ـ تکشماره یکصد و پنجاه ریال
دوماهنامه صنایع غذایی
با روش اقتصادی، اجتماعی و معلومات عمومی
گل‌چین تغذیه و تندرستی
خورجین
با ۲۸ صفحه اطلاعات و جلیه کاریکاتور
قیمت همین پانزده تومن
درحاشیه عبوریك كارمند
از بازار روز
آسه برو آسه بیا
که (گربه)
شاخت نزنه

تواضع
بر ندی که در ایران و جهان
تحت عنوان خشکبار
می در خشد
TAVAZO
Main Branch
Tel : 2205 0534 Fax : 2206 3715

خانواده تواضع
که به نام تولید کننده و عرضه کننده خشکبار
با کیفیت ممتاز و قابل اطمینان
در نزد مصرف کنندگان سخت پسند
مطرح شده است،
به مشتریان خود نوش جان می گوید

دوماهنامه صنایع غذایی
با روش اقتصادی، اجتماعی و معلومات عمومی
گل‌چین تغذیه و تندرستی
سال ۳۹
شماره ۵
۳۴۴
آذر و دی ماه ۱۳۰۲ – شماره ۱۵۰ هزار تومان
سال سی و نهم – تک شماره ۱۵۰ هزار تومان
خشکبار، می‌تواند
دوای بسیاری از دردها باشد
زنگ خطر برای مدیران
ما مدیران سالم نیاز داریم
چگونه غذای مطمئن را از غذای مشکوک تشخیص دهیم؟

راهکارهای داشتن یک رژیم غذایی سالم

موادغذایی متنوع، مصرف سبزی و میوه و جایگزینی آن‌ها به جای میان وعده‌های ناسالم، کاهش استفاده از چربی، افزایش مصرف حبوبات و همچنین تغذیه نوزاد با شیرمادر تا شش ماهگی، از راهکارهای رسیدن به یک زندگی سالم و عاری از بیماری است. راهکارهای اشاره شده می‌تواندبه بهبود زندگی شما و حرکت به‌سوی آینده‌ای سالم کمک کند.

- از بدو تولد تا شش ماهگی، نوزاد شما باید تنها شیر مادر را در طول روز و شب دریافت کند. بنابراین هرگاه نوزاد احساس گرسنگی کرد به او شیر بدهید.
- روزانه از هر پنج گروه غذای اصلی یعنی گروه نان و غلات، سبزی‌ها، میوه‌ها، شیر و لبنیات، گوشت، حبوبات و تخم‌مرغ، در حد تعادل مصرف کنید.
- در روز بیش از ۴۰۰ گرم از انواع میوه‌ها و سبزی‌ها را مصرف کنید. سبزی‌ها و میوه‌های خام را به‌عنوان میان‌وعده به جای تنقلاتی که قند یا چربی بالایی دارند، استفاده کنید.
- هنگام طبخ سبزی‌ها و میوه‌ها، از پختن بیش از حد آن‌ها خودداری کنید، زیرا پختن باعث از بین رفتن ویتامین‌های مهم می‌شود.
- در صورتی که میوه‌ها و سبزی‌های کنسرو یا خشک‌شده را مورد استفاده قرار می‌دهید، بهتر است انواع بدون نمک یا قند اضافه شده را انتخاب کنید.

* از چربی‌ها و روغن‌ها به‌طور محدود استفاده کنید

- روغن‌های گیاهی غیراشباع مانند زیتون، سویا، آفتابگردان و ذرت را به جای چربی‌های حیوانی یا روغن‌های دارای چربی‌های اشباع بالا مثل نارگیل و روغن نخل انتخاب کنید.
- گوشت سفید به‌طور کلی چربی کم‌تری نسبت به گوشت قرمز دارد و بهتر است آن را انتخاب کنید. مصرف گوشت‌های فرآوری شده که چربی و نمک بالایی دارد را محدود کنید.
- تا جایی که امکان دارد از گوشت و لبنیات کم‌چرب استفاده کنید. از مصرف موادغذایی که در روغن‌های حاوی اسیدهای چرب ترانس صنعتی، فرآوری، پخته و سرخ شده‌اند، اجتناب کنید. روغن جامد را حذف کنید و مصرف فست‌فودها را کاهش دهید.

* نمک و قند کم‌تری مصرف کنید

ی در هنگام پخت‌وپز و آماده‌سازی موادغذایی، تا حدامکان از نمک کم‌تری استفاده کنید.

- از مصرف موادغذایی که حاوی نمک بالایی هستند، اجتناب کنید. مصرف نوشابه‌ها و آب میوه‌های شیرین شده با قند را محدود کنید.
- به‌جای موادغذایی شیرین و شیرینی‌های صنعتی (مثل کیک و کلوچه)، میوه‌های تازه را به‌عنوان میان وعده انتخاب کنید. ■

گل‌چین تغذیه و تندرستی
GOALCHIN

آذر و دی‌ماه ۱۴۰۲
شماره ۳۴۴ – سال سی و نهم
در ۴۴ صفحه – تک شماره ۱۵۰ هزار تومان

صاحب امتیاز:
مؤسسه انتشارات گل‌افرا

مدیر مسئول:
دکتر افسانه مظفری

سردبیر:
دکتر فریدون گل‌افرا

همکاران این شماره:
مهندس سوده گل‌افرا، فاطمه خمارلو
دکتر سهراب خوش‌بین
و گروه تحقیق مجله گل‌چین

صفحه‌آرایی متن: مسعود یزدان‌مهر

مدیر مرکز پژوهش و بازرگانی:
جمشید مستوفی
مدیر فنی چاپ: جمشید مستوفی

لیتوگرافی: تارنگ
چاپخانه: آزاده – تلفن: ۸۸۸۴۰۱۵۸

نشانی دفتر مجله گل‌چین:
تهران، خیابان ولی عصر شمالی،
ضلع شمال غربی تقاطع بزرگراه
شهید دکتر چمران، کوچه زهره، پلاک ۲۵
کدپستی: ۱۹۸۶۶۱۵۱۱۳
صندوق پستی: ۱۵۸۱۵/۱۷۳۱
تلفن: ۵۵-۲۲۶۶۵۰۵۳ فکس: ۲۲۶۶۵۰۵۲
Email: info@keshavarz-mag.com
www.keshavarzmag.com
Instagram: keshavarzmag

به نام خداوند بخشنده مهربان

آیا به قیمت‌ها و کیفیت غذاهایی که به شما می‌فروشند ، دقت می‌کنید؟..... ۲
کارشناس بهداشت صنایع غذایی کیست و چه وظایف علمی و عملی بر عهده او است؟.... ۳
میزان دغدغه مسئولان می‌تواند نگرانی مصرف‌کننده‌ها را در تأمین سلامت وامنیت غذایی کاهش دهد ۴
زنگ خطر برای مدیران، مشورت‌ناپذیر ۵
بهترین دمنوش‌ها برای رفع سرماخوردگی ابر نوشیدنی‌ها برای سم‌زدایی و چربی‌سوزی... ۷
راهکارهای داشتن یک رژیم غذایی سالم ۸
همراه قطره آهن آب‌لیمو مصرف کنید با بهترین رژیم غذایی جهان آشنا شوید..... ۹
کنترل دیابت با سبزی شاهی ۱۰
رفع گرسنگی پنهان از طریق غنی‌سازی موادغذایی ۱۱
با خوردن مواد غذایی چربی‌سوز به جنگ چاقی بروید..... ۱۴
کشیدن سیگار را همین الان ترک کنید و در مسیر سلامتی قرار بگیرید ۱۴
گیاهانی که بوی بد ناشی از عرق را از بین می‌برند ۱۵
مراعات تغذیه و روش‌های زندگی در تقویت قوای بدن و دفع بیماری‌ها کارسازند ۱۶
خواص درمانی آبلیمو ۱۶
آفلاتوکسین چیست و چگونه در بدن سرطان ایجاد می‌کند؟..... ۱۷
بالا بردن توانایی‌های ذهنی با مصرف میوه و سبزی ماهی غذای سالم، سرشار از امگا۳..... ۱۸
نقش طب سنتی در ایران در تامین سلامت مردم..... ۲۰
ترخینه اولین غذای نیمه‌آماده در جهان ۲۲
نکات بهداشتی در هنگام خرید مرغ و تخم‌مرغ ۲۳
نوشابه‌ها و نوشیدنی‌ها چه تأثیری بر سلامت انسان دارند؟ ۲۴
پیشگیری و درمان بیش از ۵۰ بیماری..... ۲۶
چگونه از آجیل نگه‌داری کنیم؟..... ۲۸
انجیر را بهتر بشناسیم ۲۸
مصرف ویتامین خطر ابتلا به آب‌مروارید را کاهش می‌دهد..... ۲۹
کاهش مصرف شیر و افزایش احتمال بروز آسم..... ۲۹
اسید فولیک تا بیش از ۵۰ درصد به قدرت حافظه و سرعت‌تفکر کمک می‌کند.... ۲۹
عسل را از کندو تا سر سفره بشناسید ۳۰
همه پسته دوست دارند ۳۴
ساخت داروی جدید گیاهی، برای درمان «سالک» در دانشگاه علوم‌پزشکی شیراز..... ۳۵
قدیمی‌ترین درختان کره‌زمین ۳۵
چه اتفاقی خواهد افتاد اگر همه انسان‌ها گیاه‌خوار شوند؟!..... ۳۶

برای اشتراک مجله گل‌چین
لطفاً به صفحه آخر مراجعه کنید.

زنگ خطر برای مدیران، مشورت‌ناپذیر

اقای مدیر، در هر سطح مدیریتی که هستید، سلامت جسم و روح خود را جدی بگیرید

این روزها نه فقط در ایران، بلکه در بسیاری از کشورهای جهان، این سؤال مطرح است که چرا بعضی انسان‌ها از حالت عادی خارج می‌شوند و این حالت‌ها در انسان و در موقعیت‌ها و مسئولیت‌های مختلف، چه عکس‌العمل‌ها و یا اثار زیانباری را برجای می‌گذارد. رئیس یک‌نهادی، یک پزشک درمانگاه عمل جراحی، یک خبازان هنگام هدایت هواپیما، یک مدیر بخش‌خصوصی و یا دولتی در هنگام مراجعه برای سرمایه خود و یا دیگران، یک مدیر کل، معاون برادر ورزی و وزارتخانه و بعضی‌ترتیب مدیران سطوح بالا تا پایین اداره امور یک کشور، یک ورزشکار در رؤیای دریافت افتخار برای کشورش و ... انسان‌هایی هستند که اجرای سیاست‌های کلان یا خرد را، صحیح و یا به غلط رهبری و هدایت می‌کنند.

ما رفتار آن‌ها تا چه اندازه به استعدادهای ژنتیکی و کسابیکی به حالت‌های ظاهری و محیطی (فوق‌تیپی) برمی‌گردد می‌شود، سؤالی است که حتی فکر ما را پر به خود مشغول کرده و به نتیجه آن پرداخت به این نوشتار مختصر را فراهم آورده است.

اگر یک انسان بی‌مسئولیت، بدزبان دیگر خانه‌نشین و یا دارای شغل عادی، به‌حال خود واگذار شود و حداقل او از محیطات عادی منحرف نشود، ممکن است دچار اشتباه رفتاری شود و احتمال دارد به خودش لطمه وارد کند، ولی قدرمسلم یک مدیر مسئول مختلف، به فراخور مسئولیتش صدمات زیادی به اموال در سطوح مختلف، به فراخور مسئولیتش صدمات زیادی به اموال در اداره امور وظایف محوله وارد نموده است.

←

مخصوصی و جامعه و گاهی لطماتی ممکن به اقتصاد کشور وارد می‌آورد.

* مدیران هم باید ارزیابی شوند

همانطور که یک خودرو وارد تعمیرگاهی می‌شود و در بخش‌های مختلف موردبررسی و ارزیابی قرار می‌گیرد و عیب‌یابی می‌شود، یک انسان نیز می‌تواند در قالب روز و روان و جسمش ارزیابی شود. از این‌نظر که او چه مسئولیت‌هایی را می‌تواند به‌عهده بگیرد و یا چرا ایجاد شده است.

میزان دغدغه مسئولان می‌تواند نگرانی مصرف‌کننده‌ها را در تأمین سلامت و امنیت غذایی کاهش دهد

Health and food security is a major concern of officials and consumers

موضوع سلامت موادغذایی، به دغدغه‌ی برای مسئولان کشور و به خصوص نمایندگان مجلس تبدیل شده و سلامت آب و خاک و میزان مصرف کودهای شیمیایی به‌خوان مواردی از نگرانی در تولید موادغذایی سالم مورد توجه قرار گرفته است.

بابادی و بهبود کیفیت آب و خاک، به‌عنوان بستره‌های اصلی تولید کشاورزی، نیاز با الایندههای شیمیایی مانند کود و سم مورد تبعیه قرار گیرند؛ زیرا علاوه بر آسیب رساندن به‌خاک، سلامت جامعه را نیز مورد تهدید قرار می‌دهند.

امروزه، موادغذایی سالم و ارگانیک و سازوکارهای بهبود و تولید این محصولات مورد توجه مسئولان و تولیدکنندگان کشورمان قرار گرفته و با برگزاری مراسم‌ها و همایش‌های مختلف سعی می‌شود مورد تشویق و ترغیب قرار گیرند، اما فراهم آوردن جنبه‌های مختلف و کاهش مصرف کودهای شیمیایی و یا جایگزین کردن کودهای کم‌خطر، یک اصل اساسی است. نکته‌ای که در ارتباط با تولید محصولات ارگانیک مطرح می‌شود این است که برخی مسئولان و دست‌اندرکاران رشد جمعیت، نرخ تورم به‌ویژه تولید غذایی و تولید محصولات مورد نیاز را ضروری می‌دانند و به‌همین سبب، استفاده از کودهای شیمیایی را غیرقابل اجتناب تصور می‌کنند؛ هر چند که متولیان سلامت کشور، مصرف سموم را در کشورمان بسیار بالاتر از استانداردهای جهانی می‌دانند. اما وزارت جهاد کشاورزی موظف به‌تدوین راهکارهای اجرایی برای کاهش مصرف کودهای شیمیایی براساس توانایی قانونی در برنامه پنجم توسعه می‌باشد.

امنیت غذایی در دو جنبه قابل بررسی است، یکی تأمین غذای مورد نیاز کشور و تأمین وابستگی نهاده‌ایی از سایر کشورها، که همه به‌نقش نهادهای تولیدی ملی کمک می‌کند و همه‌اطمینان خاطری در مردم فراهم می‌آورد و جنبه دیگر امنیت غذایی، مسئله سلامت، موادغذایی است که می‌تواند توازن و تعادل بین دو موضوع، دقیقه سنگینی است که روی ایجاد توازن و تعادل بین دو موضوع، دقیقه سنگینی است که باید آن را با درایت پیش برد.

رئیس سازمان جهاد کشاورزی استان تهران، تأمین مواد غذایی در پایان سال ۹۱ در تشریح عملکرد استان تهران، افزایش و توسعه کشت‌تولید محصولات بیولوژیک و کاشف استفاده از سموم شیمیایی و تولید استاندارد اراضی اعلام شده، ۶۰ واحد تولیدی استان تهران، علاوه بر محصولات سالم را جزئی از برنامه‌های این سازمان عنوان کرد که با استفاده از (سیب سلامت) را درنهایت کردهاند و قرار است که برای محصولات تولیدی، کارهگیری درنظر گرفته شود تا نیاز به‌ارجیح سیب ۷۷۷ را رایانی کرد. اهمیت این موضوع در جشنواره پایانی سال ۹۱ خانه منتخب، معدن و تجارت نیز مورد تأکید و توجه قرار گرفت که

در نتیجه آن، همایشی نیز در نیمه دوم اسفندماه ۱۳۹۱ در برج میلاد برگزار شد که بر تولید غذای سالم قابل دسترس برای مصرف‌کنندگان تأکید کرد.

استفاده از کودهای سالم و بی‌خطر، دوگانگی برجسته‌ای در مسائله سلامت‌زایی غذا محسوب می‌شود، اما برای رسیدن به‌این هدف، نیمی تأمین سلامت و امنیت‌غذایی در جامعه، نیازمند یک برنامه جامع‌ترو همه جانبه و همچنین پرهیز از اقدامات جزیره‌ای متوقیانه امور بعدا بخش‌های تعرفه نشده هستیم، باید سیستم قانون‌گذاری دولتی و تشکل‌های مرتبط را همراه با شفاف‌سازی و ارائه دستورالعمل‌های مشخص و روشن که بتوانند تصمیم‌گیری را برای تولیدکنندگان نیز آسان کند، مورد توجه قرار داد. این کار نیازمند همکاری‌های بلندمدت و همدلی مسئولان و دست‌اندرکاران می‌باشد اطلاعات و آمار اعلام شده توسط مسئولان نشان می‌دهد که درصدی از محصولات تولیدی بخش کشاورزی سالم هستند و حرکت به‌سوی تولید محصولات ارگانیک و مطمئن نیز روندی مثبت دارد، لذا در خصوص رهگیری کالاها و محصولات تولیدی بهتر است که محصولات الودده و ناسالم مورد بازرسی و تعقیب قضایی قرار گیرند و اقدامات جاهل و جدی صورت بگیرد.

به‌همین روی، بر چند که نگرانی‌های مسئولان در بخش‌های مختلف در ارتباط با سلامت و امنیت‌غذایی مردم قابل تحسین است، اما برای دست‌یابی به این مهم، یک برنامه‌ریزی جامع و هماهنگ با پشتیبانی سازمان‌های مربوطه و همچنین درنظر گرفتن بخش خصوصی و در نهایت فراهم آوردن سیستم‌ها و بسترهای لازم برای این کار مورد نیاز می‌باشد؛ ضمن اینکه تولید و مصرف موادغذایی سالم که به‌عنوان فرهنگ فراگیر مطرح است، باید برای تولیدکننده و مصرف‌کننده تشریح شود تا روند تولید به مفهوم واقعی آن صورت گیرد. ■

* چه عواملی در ارزیابی یک مدیر مؤثرند؟

اعتقادات و شاخص‌های روحی و روانی، وضعیت جسمانی و هماهنگ بودن اعضای بدن با هم، در چه وزنی و با چه قد وقامتی، روزانه چه جیره غذایی، با چه ویژگی‌هایی، حاوی چه مقدار چربی گیاهی یا حیوانی با چه مقدار کالری، چه مقدار پروتئین یا کدام اسیدهای آمینه، ویتامین‌ها و مواد معدنی در چه مقدار و چه هنگام و همه این‌ها براساس کدام نیازها در کدام غذاهای طبیعی که با قدرت خرید مردم هم‌خوانی داشته باشد مورد توجه قرار می‌گیرد.

* خانه سلامت چیست؟

در خانه‌های سلامت، متخصصان روانشناسی، پزشکان عمومی، متخصصان تغذیه، متخصصان حقوقی و قضایی، متخصصان امورمالی و اداری و امثالهم، برای مدیران تفکیک وضعیت می‌کنندو نقاط قوت و ضعف‌شان را مشخص کرده و زندگی آن‌ها را براساس سنگینی مسئولیت و بضاعتشان درمسیر صحیح قرار می‌دهند.

قدرمسلم، هر انسانی که مدیر، یا غیرمدیر باشد، می‌تواند خود را از نظر سلامت جسم و روح ارزیابی کند و روند پایداری زندگی خود را تا حدودی در اختیار خود بگیرد و بدین وسیله بر اعتماد به نفس خود بیفزاید. در مقایسه با انسان‌هایی که باری به هر جهت زندگی می‌کنند و روزانه هر آنچه را که گیرشان می‌آید می‌خورند و با دردهای مقطعی و دائمی خود می‌سوزند و می‌سازند، کارشناسان خانه‌های سلامتی توصیه می‌کنند که مدیران حداقل در خورد و خوراک خود تجدیدنظر کنند و چه‌بسا کافی است که مثلاً مقدار چربی روزمره مورد مصرف خود را کاهش دهند و یا از خوردن شیرینی زیاد بپرهیزند و یا در انتخاب و خوردن ان دقت کنند و الی آخر...

بنابراین نقش تغذیه در هدایت سلامتی انسان‌ها، کلیدی است و این نقش در نزد مدیران، طیف گسترده‌تری دارد. مثلاً اگر قرار است مدیری در جلسه‌ای ملی و یا بین‌المللی شرکت کند و منافع و مصالح سازمان خود را تأمین کند، باید حداقل از یک روز قبل در مقدار و نوع جیره‌غذایی خود دقت کند، به‌خصوص آنکه زندگی کاری یک مدیر دولتی متعلق به کشور و توجه به‌سلامتی او از ضروریات است.

همان‌طور که یک خودرو وارد تعمیرگاهی می‌شود و در بخش‌های مختلف مورد بررسی و آزمایش قرار می‌گیرد و عیب‌یابی می‌شود، یک انسان نیز می‌تواند در قالب روح و روان و جسمش ارزیابی شود. از این‌نظر که او چه مسئولیت‌هایی را می‌تواند به‌عهده بگیرد؟ و یا چرا در اداره امور وظایف محوله ناکام بوده است؟

خانه سلامت به مدیر دولتی و غیردولتی توجه می‌کند، برای موفقیت در کار، جسم و روح را به بازشناسی توصیه می‌کند و می‌گوید در مصرف غذا آن‌چنان احتیاط کنند که به کارشان لطمه نزند و در کارنامه‌هایشان جایی برای ثبت رضایت صاحب‌کار نیز وجود داشته باشد.

از همه مدیرانی که علاقه دارند کارنامه‌های سال جدیدشان پربارتر از سال قبل باشد، دعوت می‌شود که با کارشناسان خانه سلامتی مجله گل‌چین تماس بگیرند. از ویژگی‌های خانه‌های سلامتی، حفظ اسرار مراجعه‌کننده است. لطفا سلامت خود و کارتان را جدی بگیرید، چرا که مدیران در معرض فشار کاری و در عین‌حال بی‌احتیاطی بیشتری در مورد نحوه زندگی خود هستند که اگر به‌موقع خود را ارزیابی کنند، شاید خطر از آن‌ها دور شود، در غیر این‌صورت، یک عمر پشیمانی به‌خاطر غفلت‌ها در انتظار آن‌ها خواهد بود.

وقتی یک نفر سکته می‌کند، فقط ۳ ساعت فرصت وجود دارد که خون به بافت مرده، براثر گرفتگی عروق باز گردد که عجله و دستپاچگی اطرافیان و پزشکان قابل تعمق است، ولی هزاران ساعت قبل از آن، سراسر بی‌احتیاطی و بی‌خبری باید مورد سرزنش واقع شود. بنابراین با تجدیدنظر در نحوه زندگی، استمرار حیات را برای خود، خانواده و صاحبان کار خود بیمه کنید، چرا که پیشگیری بسیار ارزان‌تر از درمان است. ■

کارشناس بهداشت صنایع غذایی کیست و چه وظایف علمی و عملی بر عهده او است؟

یک کارشناس موادغذایی یا تغذیه می‌بایست برتمامی مراحل تولید و ساخت موادغذایی تسلط داشته باشد، زیرا در تمامی مراحل تحصیل در دانشگاه، کلیه نکات و مباحثی را که یک واحد تولیدی و واحد اجرایی با یک واحد مصرفی مانند رستوران باید طبق آن دستورالعمل‌ها رفتار نماید، به تفصیل آموخته است. برفرض یک کارشناس می‌داند که چنانچه روغن‌نباتی بیش از حد حرارت ببیند چه عواقبی در انتظار آن روغن است و تا چه اندازه پراکسید آن بالا می‌رود و غیره.

از آنجا که این طرح ابتدا در رستوران‌ها به اجرا در می‌آید و موادغذایی نظیر سبزی‌ها، کاهو، گوجه‌فرنگی، گوشت‌مرغ و ... در این اماکن استفاده می‌شود، نحوه شستشوی این قبیل موادغذایی و نیز ضدعفونی سبزی‌ها از اهمیت زیادی برخوردار است.

وضعیت بهداشتی سینک ظرفشویی و محیط و کف آشپزخانه در تهیه غذا به‌صورت بهداشتی مهم بوده و وضع ظاهر و کلاه‌دار بودن و روپوش داشتن آشپزها، نظافت فردی و اجتماعی آن‌ها را نشان می‌دهد.

نکاتی که یک کارشناس می‌بایستی در بازدید و گزارش طرح از نظر بهداشتی مورد توجه قرار دهد، عبارتند از:

۱- وضعیت دیوار و کف، وضعیت نظافت میزهای غذاخوری و وضعیت نظافت لیوان و لوازم مصرفی مانند قاشق، چنگال و نمکدان و این‌که آیا روی میزها دستمال کاغذی وجود دارد یا خیر؟

۲- نظافت دستشویی‌ها و این‌که آیا داخل آن‌ها دستمال کاغذی و مایع دستشویی وجود دارد یا خیر و همچنین چگونگی نظافت راهروهای ورودی به این مکان‌ها.

۳- نظافت سینک‌های آشپزخانه و بهداشت موادغذایی مانند سبزی‌ها و مرغ و گوشت مصرفی یا ابزارهای مورد استفاده مانند چاقو، چرخ‌گوشت و غیره.

۴- شرایط نگه‌داری گوشت و برنج و دیگر مواد فاسدشدنی.

۵- بهداشت فردی پرسنل رستوران و وضعیت لباس و پوشش آن‌ها و این‌که آیا کارکنان این مراکز کارت بهداشت دارند یا خیر؟

۶- نظارت بر کیفیت پخت موادغذایی و غذاهای آماده.

* تعریف مراکز غذایی

مراکز غذایی از کارخانه‌های تولید موادغذایی، کشتارگاه‌های طیور و دام و مراکز نگه‌داری حبوبات و دیگر موادغذایی که به‌نحوی با رستوران‌ها و اماکن تهیه غذا در ارتباط هستند تشکیل شده‌اند. کارخانه‌های موادغذایی می‌بایست دارای پروانه ساخت محصول از وزارت بهداشت بوده و مجهز به آزمایشگاه‌های میکروبی و شیمیایی همراه با کارشناس و مسئول فنی باشند دارا بودن مهر استاندارد از سازمان استاندارد ملی ایران نیز ضروری است.

* کشتارگاه گوشت قرمز و کشتارگاه طیور

این کشتارگاه‌ها نیز از نظر بهداشت محیط و بهداشت لوازم کشتار دام و طیورمی‌بایست کاملاً استاندارد و مکانیزه بوده و دام و طیوری که ذبح می‌شوند، از نظر بهداشتی مورد تأیید سازمان دامپزشکی کشور باشند.

دام و طیور پس از ذبح می‌بایست توسط وسایل نقلیه یخچال‌دار، به محل‌های مصرف که آن‌ها نیز باید دارای سردخانه باشند، انتقال یابند.

* مراکز نگه‌داری و فروش حبوبات و دیگر موادغذایی

این مراکز هم باید دارای انبار مجهز به پالت و تهویه مناسب باشند و مسیرهایی که باعث ورود حشرات و جانوران موذی می‌شود، بسته شود. حبوبات و دیگر موادغذایی بایستی در بسته‌بندی‌هایی با لفاف پلاستیکی نگه‌داری شوند تا هوای محیط بر کیفیت آن‌ها تأثیر نگذارد.

*** اهداف مؤسسه نظارت بر سلامت رستوران‌ها:**

۱- بزرگ‌ترین هدف این مؤسسه، بهداشت عمومی جامعه و بهداشت موادغذایی مصرفی در رستوران‌ها و بالا بردن کیفیت غذای ارائه شده به مصرف‌کنندگان است.

۲- رستوران‌های خوب، بهداشتی و سالم به‌جامعه معرفی شوند.

۳- موادغذایی سالم در رستوران‌ها و اماکن تهیه غذا مصرف شود.

۴- اشتغال تعدادی از کارشناسان موادغذایی و تغذیه در بازرسی و کنترل.

۵- کنترل بهداشت تولیدکنندگان موادغذایی مادر.

۶- کنترل بهداشت عاملین پخش موادغذایی عمده به‌رستوران‌ها و مراکز تولید غذا.

۷- در این طرح چون تعداد زیادی از رستوران‌های با کیفیت، درجه‌بندی و معرفی می‌شوند، مراکز خدمات مسافرتی، می‌توانند این رستوران‌ها را به توریست‌ها و جهانگردان معرفی کنند.

۸- مراکز دولتی می‌توانند به منظور تأمین غذای پرسنل اداری از این مؤسسه استعلام بگیرند تا رستوران‌های باکیفیت و سالم معرفی شوند.

۹- شرکت‌ها و مراکز تهیه مواد اولیه، رستوران‌های بزرگ و کوچک می‌توانند با درج آگهی‌های تبلیغاتی در این مجله دوستدار غذای سالم (گل‌چین)، خدمات و محصولات خود را معرفی نموده و به نحو مؤثری اهداف خود را پیش ببرند. ■

بهترین دمنوش‌ها برای رفع سرماخوردگی

یک پژوهشگر طب‌سنتی می‌گوید: مینارلیان به سرماخوردگی، می‌تواند با مصرف آنتی‌بیوتیک‌های طبیعی و مرکبات، سریع‌تر بهبود یابند.

در بروز سرماخوردگی بیش از ۲۰۰ نوع ویروس دخالت دارند: از مهم‌ترین نشانه‌های این بیماری می‌توان به آب‌ریزش بینی، گلودرد، سرفه و عطسه اشاره کرد. سرماخوردگی موجب عفونت بینی، گلو، سینوس و گوش‌ها می‌شود و اصلی‌ترین راه سرایت ویروس‌ها، از طریق تماس دست است.

وی با بیان این‌که درمان قطعی برای سرماخوردگی وجود ندارد، عنوان کرد بهترین روش برای بهبودی این بیماری، تقویت سیستم ایمنی بدن است. مومنی‌اصل همچون مرکبات (پرتقال، نارنگی، گریپ‌فروت و به‌خصوص لیموشیرین) که منبع غنی از ویتامین C هستند، با افزایش قدرت ایمنی بدن به مبارزه با سرماخوردگی کمک می‌کند.

این پژوهشگر طب‌سنتی عنوان کرد: یکی‌دیگر از گیاهان دارویی مؤثر در درمان سرماخوردگی، زنجبیل است که به‌دلیل خاصیت تعریق‌کنندگی‌اش سبب خروج ویروس‌ها از بدن می‌شود. همچنین این گیاه خاصیت میکروب‌کشی دارد و سبب تسکین درد نیز می‌شود.

مطلعان برآورد کردند: افراد سرماخورده باید ۵۰ گرم ازیتمول شیرازی، ۲۰ گرم پونه کوهی، ۲۰ گرم بنیرک و ۲۵ گرم گل خشمی را به همراه ۴۰ گرم پونه کوهی، ۲۰ گرم بنیرک و ۲۵ گرم گل خشمی را به همراه ۱۰ گرم نبات و ۱۰ گرم عسل به مدت یک ماه مصرف کنند.

چند عدد عناب چرخانده و سپس محلول حاصل شده را روزانه ۴ نوبت هربار یک لیوان مصرف کنند.

وی با افزودن این‌که مصرف چهارتخصه (بادیان، مرزنگوش، تخم‌شرشتی و قلوه‌ه شیرازی) سبب رفع سینه می‌شود، توصیه کرد: افراد سرماخورده می‌توانند با مصرف شلغم پخته‌شده از این آنتی‌بیوتیک طبیعی بسیار قوی بهره‌مند شوند.

ایمن نوشیدنی‌ها

برای سلامت و چربی‌سوزی

آب موجودی ضعیف، مشکلاتی ناشی‌ازبرنج شدن به آن‌ها قدمت افزوده می‌شود و از این‌رو، آن‌گونه که تصور می‌کنید، سالم نیستند. نوشیدن آب میوه و آب سبزیجات تازه که به‌صورت روزانه، به تنها سلامت کلی انسان را حفظ می‌کند، بلکه در سم‌زدایی و دفع سموم، نقش‌های سلامت کلی انسان را حفظ می‌کند، بلکه در سم‌زدایی و دفع سموم از بدن نیز تأثیر گذار است. به گزارش «بانهار نیوز» و به نقل از «عصر ایران»، آب‌میوه و آب‌سبزیجات تازه، نوشیدنی‌هایی سالم برای تأمین برخی از نیازهای بدن، به‌ضمام مصارف‌ورند. این نوشیدنی‌ها انرژی‌بخش و سرشار از مواد مغذی هستند. افزون براین، مواد تازه به روند کاهش وزن کمک کنند.

در ادامه برخی از بهترین ترکیبات برای آب میوه و سبزیجات تازه را ارائه می‌کنیم. شما می‌توانید با نسبت دوبه یک یا بیش این میوه‌های مفید را تهیه کنید. ■

آیا به قیمت‌ها و کیفیت غذاهایی که به شما می‌فروشند، دقت می‌کنید؟

آیا تابه‌حال به ساندویچی که خریده‌اید، دقت کرده‌اید آیا تکه‌ی «برگر» یا مرکبات شبیه ساندویچ یا هر غذای آماده‌ای که این روزها به صورت «وزنی» یا به قول فرنگی‌ها «وِیتی» تاز کرده دیده می‌شوند، چرب شده‌اند؟

آیا تا به‌حال از قورمه‌سبزی که این گوشت‌ها مربوط به چند روز پیش یا زمان لال چند هفته پیش است و لایه‌ی در دو جه دمایی نگهداری می‌شوند؟

آیا تا به‌حال از صاحب مغازه پرسیده‌اید که سبزیجاتی را که داخل سالادبیچ می‌گذارد و یا نیمکش غذاهای آماده و نیمه‌آماده را با آن‌ها تزئین می‌کنند، چگونه شسته یا ضدعفونی کرده است؟

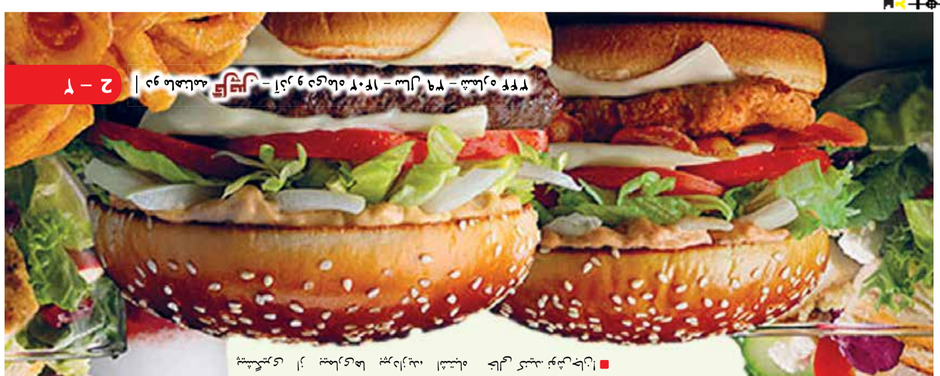
آیا شما تا به‌حال جرات کرده‌اید از ماهرانی خریده (ممکن نام‌ملی) غذاخوری‌ها بپرسید که سبزیجات را از کجا خریداری می‌کنند؟ و سالیق دلشده یا مزرعه کاهو و کلم سرکسر کشت و پیشینه خاک آن‌ها را با چه آب و کودی تغذیه می‌کنند؟

آیا تا به‌حال از آشپزهای در مورد دیده غذاخوری‌ها سوال کرده‌اید چرا از دستکش و کلاه استفاده نمی‌کنند؟ آیا تا به‌حال به این فکر کرده‌اید که از آن‌ها سوال کنید، که از چه نوع روغنی و تا چه مدت (چند بار) برای سرخ‌کردن غذایی که می‌خواهند پخته‌اند بفروشند استفاده می‌کنند؟

آیا تا به‌حال از آشپزهای در مورد دیده غذاخوری‌ها سوال کرده‌اید چرا از دستکش و کلاه استفاده نمی‌کنند؟ آیا تا به‌حال به این فکر کرده‌اید که از آن‌ها سوال کنید، که از چه نوع روغنی و تا چه مدت (چند بار) برای سرخ‌کردن غذایی که می‌خواهند پخته‌اند بفروشند استفاده می‌کنند؟

آیا تا به‌حال از آشپزهای در مورد دیده غذاخوری‌ها سوال کرده‌اید چرا از دستکش و کلاه استفاده نمی‌کنند؟ آیا تا به‌حال به این فکر کرده‌اید که از آن‌ها سوال کنید، که از چه نوع روغنی و تا چه مدت (چند بار) برای سرخ‌کردن غذایی که می‌خواهند پخته‌اند بفروشند استفاده می‌کنند؟

آیا تا به‌حال از آشپزهای در مورد دیده غذاخوری‌ها سوال کرده‌اید چرا از دستکش و کلاه استفاده نمی‌کنند؟ آیا تا به‌حال به این فکر کرده‌اید که از آن‌ها سوال کنید، که از چه نوع روغنی و تا چه مدت (چند بار) برای سرخ‌کردن غذایی که می‌خواهند پخته‌اند بفروشند استفاده می‌کنند؟



به مناسبت شیوع ویروس کرونا در گذشته و احتمالاً آینده مطرح می‌شود

مراعات تغذیه و روش‌های زندگی در تقویت قوای بدن و دفع بیماری‌ها کارسازند

در مرحله نخست، ویتامین‌ها اثرگذاری ویژه‌ای در ایمن‌سازی دارند که ویتامین‌هایی که محلول در آب هستند مانند ویتامین C دربسیاری مواقع می‌توانند مؤثر باشند و عنصر روی نیز کمبود حاشیه‌ای ایجاد می‌کند و عنصر سلنیوم را نیز نباید فراموش کرد که ویتامین‌های A و E را نیز باید به ایمن‌سازی‌ها اضافه کرد، که مراجعه به منابع غذائی مقوی، می‌تواند این ویتامین‌ها و عنصرها را برای بدن تأمین کند، ولی توصیه‌های بیشتر انتخاب تنوع غذایی را می‌طلبد که کمبود ویتامین D بیشترین مشکل را ایجاد کرده است که گاهی بر غنی‌سازی‌های آرد هم تأکید می‌شود ولی هنوز در نحوه تغذیه این مکمل‌ها بحث‌ها و بررسی‌ها در مراجع ذیربط دانشگاهی و دولتی ادامه دارد. قدرمسلم تنوع رژیم‌های غذایی می‌تواند جای مکمل‌های غذایی را بگیرد که این رژیم‌ها در دوران طفولیت، جوانی و سالمندی و بارداری متفاوتند.

تنوع غذایی با هرمی مشخص شده است که غلات، نان، گوشت، لبنیات، سبزیجات و میوه‌ها در این هرم جایگاه ویژه‌ای مخصوص به خود را دارند.

گاهی برخی رژیم‌های یک سویه مانند مصرف فراوان پروتئین‌ها، خام‌خواری سبزیجات به‌عنوان تغذیه ناقص شناخته شده‌اند. رژیم مصرف آب در کنار این تنوع غذایی جایگاه مؤثری دارد و مصرف مایعات مستمر می‌تواند کمک فراوانی به سلامت انسان بنماید.

در این راستا باید متذکر شد که در شرایط عادی، بانوان با کمبود آهن و کمبود ■

خواص درمانی آبلیمو

آبلیمو به آب حاصل از فشردن یک گونه لیموترش تمیز، سالم و رسیده که از واریته‌های مختلف به‌روش حرارتی تهیه و نگه‌داری شده باشد، اطلاق می‌گردد. آبلیمو از فشردن لیموی ترش در دستگاه‌های متداول در صنعت به‌دست می‌آید و برای جلوگیری از فساد آن باید سترون شود. برای این منظور می‌توان از روش‌های مختلف متعدد فیزیکی و شیمیایی استفاده کرد. آب لیمو دارای ۸۸درصد آب، ۵درصد اسید سیتریک، ۱درصد نیترات پتاسیم و کلسیم، ۰/۵ تا ۴درصد ساکاروز، ۰/۴ تا ۰/۶درصد اسید مالیک، مواد سفیده‌ای موسیلاژ - پکتین و به مقدار کم فسفات و آهن می‌باشد.

آبلیمو برای ترش‌کردن غذا و در تهیه شربت‌های مفرح، لیموناد و غیره استفاده می‌شود. آبلیموی تازه و طبیعی، یکی از داروهای مفید ضدروماتیسم و بیماری‌های کبدی می‌باشد. علاوه بر این‌ها می‌توان آن را به‌عنوان دارویی ضد قی، قابض، مدر و سرد تجویز کرد.

آبلیمو برای درمان گلودرد مؤثر است و می‌توان آن را به صورت غرغره به‌کار برد. خلاصه این‌که آبلیمو موارد استعمال فراوانی دارد، حاوی ویتامین C است و یکی از داروهای درجه اول بیماری اسکوربوت به‌شمار می‌رود.

همراه قطره آهن آب‌لیمو مصرف کنید

مصرف غذاهای سرشار از آهن، در دوران بارداری و شیردهی از ایجاد کم‌خونی (**Anemy**) ناشی از فقر آهن در نوزاد جلوگیری می‌کند. از جمله این غذاها می‌توان به انواع سبزیجات، مانند اسفناج، حبوبات و لبنیات اشاره کرد. با وجود مشاهده انواع کم‌خونی در کودکان، کم‌خونی ناشی از فقر آهن درصد بالایی را به‌خود اختصاص می‌دهد و بیشتر کم‌خونی‌هایی که در کودکان مشاهده می‌شود، از نوع فقر آهن است. برای پیشگیری از ایجاد کم‌خونی ناشی از فقر آهن در کودکان شیرخوار تجویز قطره‌آهن همراه با مولتی ویتامین توصیه می‌شود. همچنین برای جلوگیری از رسوب قطره آهن روی دندان‌های کودک، مصرف این قطره قبل از غذا صورت می‌گیرد تا همراه غذا از محیط دهان خارج شده و روی دندان رسوب نکند.

اگر مصرف این دارو بعد از خوردن غذا صورت گیرد، بهتر است پس از مصرف قطره آهن، مقداری آب میوه نیز به کودک داده شود. بهترین آب میوه‌ای که هنگام مصرف قطره‌آهن می‌توان به کودک داد، آب لیمو است؛ زیرا به‌علت داشتن ویتامین C به جذب آهن در معده کمک می‌کند و همچنین آب‌میوه می‌تواند باقیمانده قطره آهن را از دهان کودک بشویدو با خود به معده ببرد. بزرگسالان نیز می‌توانند قرص یا ترکیبات آهن را با غذاهای دارای ویتامین C مصرف و به این ترتیب به جذب آهن در بدن کمک کنند.

با بهترین رژیم غذایی جهان آشنا شوید

رژیم تغییرات درمانی براساس سبک زندگی (TLC) یکی از معروف‌ترین‌وبهترین‌رژیم‌های‌غذایی دنیامحسوب‌می‌شود.هدف‌اصلی‌این رژیم غذایی، کاهش کلسترول خون است و طراحان آن مدعی هستند که رژیم TLC کلسترول بد خون (LDL) را در عرض ۶ هفته، بین ۸ تا ۱۰ درصد کاهش می‌دهد.

انجمن قلب آمریکا، این رژیم را به‌عنوان یک رژیم غذایی سالم برای قلب مورد تأیید قرار داده است که می‌تواند خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی- عروقی را کاهش دهد. کلید اصلی در رژیم TLC، کاهش مصرف چربی‌ها (مخصوصاً چربی‌های اشباع شده) است. چربی‌های اشباع شده (گوشت قرمز پرچرب، محصولات لبنی پرچرب و غذاهای سرخ شده)، سطح کلسترول بد خون را شدیداً افزایش داده و خطر بروز حمله قلبی و سکته مغزی را بیشتر می‌کنند. در این رژیم غذایی، محدود کردن مصرف روزانه کلسترول و افزایش مصرف فیبر از اهمیت خاصی برخوردار است.

رژیم TLC می‌تواند به مدیریت کلسترول خون بالا کمک کند و نیاز به مصرف انواع دارو را کاهش دهد. این رژیم غذایی از نظر متخصصان، دارای استانداردهای قابل قبولی است. در واقع، مقدار مناسبی از پروتئین، کربوهیدرات‌ها، چربی‌های سالم و موادمغذی دیگر در رژیم TLC وجود دارند.

اگر می‌خواهید از رژیم غذایی TLC پیروی کنید، باید قبل از هر چیز، میزان کالری‌های روزانه را مشخص کنید. اگر تنها دغدغه شما این است که کلسترول بد خون (LDL) را کاهش دهید، باید براساس این برنامه پیش بروید؛ ۲۵۰۰ کالری در روز برای مردان و ۱۸۰۰ کالری در روز برای زنان.

اگر دغدغه دوم شما کاهش وزن باشد، باید این میزان را نیز کاهش دهید؛ ۱۶۰۰ کالری در روز برای مردان و ۱۲۰۰ کالری در روز برای زنان و در ادامه باید میزان چربی‌های اشباع شده در رژیم غذایی خود را کاهش داده و به کمتر از ۷ درصد از کل کالری‌های روزانه برسانید.

بنابراین باید مصرف محصولات لبنی پرچرب مثل کره و فرآورده‌های گوشتی مثل کالباس و سوسیس را تا حد زیادی کاهش دهید.

به گفته طراحان این رژیم غذایی، مصرف کلسترول غذایی شما نباید بیش از ۲۰۰ میلی‌گرم در روز باشد. این میزان برابر است با مصرف حدود ۶۰ گرم پنیر.

پس از گذشت ۶ هفته، در صورتی که سطح کلسترول بد خون شما، بین ۸ تا ۱۰ درصد کاهش پیدا نکرد، ۲ گرم استانول گیاهی یا استرول به رژیم غذایی خود اضافه کنید و حدود ۱۰ تا ۲۵ گرم از فیبر محلول را برای هر روز در نظر بگیرید.

این عناصر مهم، مانع از این می‌شوند که کلسترول از طریق دستگاه گوارش جذب شود. بنابراین به کاهش سطح LDL کمک می‌کنند.

قابل ذکر است که استانول‌ها و استرول‌ها در روغن‌های گیاهی و انواع مکمل‌ها یافت می‌شوند. ■

در حال حاضر فقط حدود ۸۰ میلیون تن از ۳.۵ میلیون تن گندم کی که سالانه در سراسر جهان به مصرف می‌رسد، با رژیمندی‌ها غنی‌سازی آرد و ارزیابی چگونه دمایت صنایع، دولت‌ها به اهمیت غنی‌سازی آرد و ارزیابی چگونه دمایت صنایع، دولت‌ها و سازمان‌ها از این امر می‌توانند به دستیابی به بیشترین واقعی انسان‌ها در سراسر جهان کمک کند، آگاه سازد

بوشیشه بابر دانه محصول که صنعت آرد سوت شرکت‌های خصوصی قبال در بخش غذایی مردنی صنایع و بانوان تعیین اثر ایجاد و مصنوعی بین سازمان ملل، دولت‌ها، صنایع و بازنشاران برای فرآر دادن برنامه غنی‌سازی در دستور کار کشورها، قدرت فرآر برای حمایت جهانی از غنی‌سازی مواد غذایی به‌دست می‌آید. ایجاد محور نیاز است. اهمیت مبارک گسترده و بیکاره برای اجرای این طرح و نقطه کمک‌های است که از جانب بخش خصوصی و دولتی اهدا می‌شود. چنین شرایطی به نفع بخش خصوصی نیز خواهد بود، زیرا وجب بهبود عملکرد آن در بازار صنایع و نیز نشان ساختن اعتبار در غنی‌سازی مواد اولیه غذایی در بخش صنایع اجتماعی را نیز در نظر می‌گیرد، زیرا مسلم است جمع سازمان‌ها با بیماری و فقر نخواهد بود، چرا که بخش بزرگی از جهان را در برگرفته است.

هم‌اکنون دنیا کل سازمان ملل متحد در تلاش ایجاد یک پیمان جهانی که محور توزیع همکاری بین سازمان‌های بین‌المللی خصوصی و خصوصی است، بنابر ترتیب سازمان ملل متحد تمام جهانی، تمامی و حمایت از حقوق بشر است. همواره اهدافی دسته نیز مطرح‌نیست‌های به پیشرفت‌های قابل ملاحظه در زندگی انسان‌ها، شامل کاهش فقر، اطمینان از تحصیل دوره دبستان کودکان، کاهش مرگ‌ومیر مادران و کودکان و جلوگیری از گسترش ویروس بیماری ایدز و چیره است. ■

جای دنیا. بهترین امکان شروع زندگی مناسب را فراهم کرد. از اجبایی که کمبود رژیمندی‌ها دهان این رهبران از بسیار به‌جوب منطقی کرده بود، مدعی‌هایی برای حذف اختلال‌های ناشی از کمبود آهن تا سال ۲۰۱۰، رقم کمبود ویتامین A و رقم کم‌خونی ناشی از کمبود آهن تا سال ۲۰۱۰ و تسریع رقم کمبودهای رژیمندی‌های دیگر تنظیم کردند. در این بین، غنی‌سازی مواد غذایی، استراتژی مهمی است که همچنان دستیابی به این هدف‌ها انجام شده است.

رمضان به چنین هدف‌هایی مستلزم اتحاد قوی بین شرکت‌کنندگان در این برنامه است. انجمن بین‌المللی غلات (IGC) سازمان‌ها و صنایع مرتبط می‌توانند چهار بزرگی در دستیابی به این هدف‌ها به ویژه رقم کمبود آهن و اسید فولیک ایجاد کنند. در حقیقت یکی از عوامل که باعث شده در دهه گذشته به پیشرفت بزرگی در این زمینه نظر نیاز مهم، همکاری مجموعه بین بخش خصوصی و دولتی بوده است. از طرفی، چهار نکته مهم که باعث شده که کشورهای در حال توسعه را به عضو فعال در زمینه غنی‌سازی آرد بوده است به‌وسیله آهن و اسیدفولیک تبدیل کند. بنابراین به ایستایی‌ها، فرآیند غنی‌سازی مواد اولیه بیشتری ایجاد و مبادل ایجاد شود. در این راه، کشورها باید دانش فنی که آرد اختیار بیکاره فرآر دهند و در انتقال فناوری که کشورهای در حال توسعه اقدام مؤثر ایجاد دهند. ایجادپیل مهم مقام عرضه مطرح‌ها توانایی توزیع و بازاریابی بهبود فرایند آرد غنی شده با آهن و اسیدفولیک باشد که باید به نحو گسترده‌ای در اختیار مردم کشورهای در حال توسعه نیز قرار گیرد.

به این منظور از طرفی کمیته فنلی سازمان تصمیم کشورهایی را تحت تأثیر قرار داد که به غنی‌سازی آرد کمک یا از غنی‌سازی غلات اهدایی حمایت می‌کنند.

الیکه انتقال نمیاوره کشورها به تنهایی به چنین اهوری اقدام کنند. بنابراین سازمان‌های خواهند کرد. سازمان‌های غیردولتی و برخی دیگر دانشمندان نیز مشتاق همکاری هستند. این سازمان‌ها و نمایندگی آن‌ها در کشورهای دیگر، اتحاده و مشورت را برای دستیابی‌ای ارد کمک‌های نیز مشتاق همکاری هستند. اهر و تجربه سازمان‌ها در همکاری‌های مشترک با کمال میل می‌توانند تسبیح خود را در زمینه حمایت سازمان، کمک فنی به دولت‌ها، ایجاد تقاضا برای مصرف مواد غنی‌شده، نظارت بر بهبود فرآیند غنی‌سازی، تسلیم‌ها و پشتیبانی‌های که در مورد مبالغ دیگر و پشتیبانی‌های که در مورد مبالغ دیگر و پشتیبانی‌های که در مورد مبالغ دیگر

Fat burning foods, Go to war by eating!

با خوردن مواد غذایی چربی‌سوز به جنگ چاقی بروید

مهندس سوده گل‌افرا

محققان و متخصصان تغذیه برای پاسخ‌گویی به افرادی که قصد لاغر شدن دارند، مواد غذایی رامعرفی کرده‌اند که می‌تواند چربی‌های بدن را بسوزاند. توصیه می‌کنیم تا جایی که می‌توانید این موادغذایی را جایگزین غذاهای پرکالری کنید. این مواد غذایی علاوه بر اینکه کم‌کالری هستند، در عین‌حال سرشار از فیبر بوده و به لاغری شما کمک می‌کند.

* زنده باد چای سبز

به جای عادت‌کردن به نوشیدن قهوه، بهتر است چای سبز بنوشید. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که این نوشیدنی، متابولیسم یا همان سوخت‌وساز بدن را افزایش می‌دهد و به‌کاهش وزن کمک می‌کند. چای سبز علاوه بر اینکه شما را خوش خلق‌تر می‌کند، دارای خواص ضدسرطانی است و از ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی نیز پیشگیری می‌کند.

* آب جلوی اشتها را می‌گیرد

اگرچه اولین ماده‌غذایی را که معرفی می‌کنیم، نمی‌توان به خودی خود ماده غذایی نامید، اما همین آب، یک ماده ضد اشتهای طبیعی و فوق‌العاده مؤثر محسوب میشود. طبق پژوهش‌های متعدد، آب می‌تواند روش کاهش وزن را تسریع کند. محققان آلمانی ثابت کرده‌اند متابولیسم بدن افرادی که رژیم لاغری گرفته‌اند، با نوشیدن فقط ۱۷ اونس آب به میزان ۳۰ درصد افزایش یافته است. زمانی که آب می‌نوشید، علاوه بر اینکه آب بدنتان را تأمین می‌کنید، مانع از پرخوری خود نیز می‌شوید.

* سالاد فصل

زمانی که کسی از شمال سؤال می‌کند آیا قبل از غذا سالاد می‌خورید یا پس از آن، این گفته را به‌ذهن بیاورید؛ «خوردن یک بشقاب سالاد پر از سبزیجات خوشمزه، سالم‌ترین و بهترین روش برای کنترل اشتهاست که علاوه بر تأمین نیازهای بدن به مواد مغذی لازم، از دریافت کالری‌های زیاد نیز جلوگیری می‌کند» پس معطل نکنید و سالاد سبزیجات خود را قبل از غذای اصلی میل کنید. ■

کشیدن سیگار را همین الان ترک کنید و در مسیر سلامتی قرار بگیرید

پس از ۱۵ سال، خطر بیماری‌های قلبی عروقی برای شما همچون افراد معمولی و غیرسیگاری می‌شود.

پس از ۱۰سال، احتمال مرگ‌ومیر ناشی از سرطان کبد به نصف می‌رسد و خطر سرطان حنجره و پانکراس کاهش می‌یابد.

پس از ۵ سال، خطر سرطان دهان، گلو و مری و مثانه به نصف کاهش می‌یابد.

پس از ۱ سال، خطر بیماری‌های قلبی عروقی به نصف می‌رسد.

در مدت ۹ ماه، سرفه‌های شما کم می‌شود و راحت‌تر تنفس می‌کنید.

در مدت ۳ ماه، گردش خون و عملکرد ریه شما بهبود می‌یابد.

در مدت ۱۲ ساعت سطح مونوکسید کربن خون شما به حد طبیعی برمی‌گردد.

در مدت ۲۰ دقیقه ضربان قلب و فشارخون شما طبیعی می‌شود. ■

رفع گرسنگی پنهان از طریق غنی‌سازی موادغذایی

با وجود این‌که امروزه صنعت غلات نسبت به گذشته موادغذایی بیشتری را به طیف گسترده‌ای از افراد در مناطق مختلف جهان عرضه می‌کند و موادغذایی عرضه شده مانند غلات، آرد و دیگر کالاها، توسط کشورهای توسعه یافته، به کاهش گرسنگی در جهان کمک می‌کند؛ این تلاش‌های جمعی در حمایت از زنان و کودکانی که دچار گرسنگی پنهان ناشی از کمبود ویتامین‌های کلیدی، مواد معدنی یا عناصر شیمیایی هستند، تاکنون کافی نبوده است.

«گرسنگی پنهان» ناشی از کمبود عناصر شیمیایی چون ید، آهن، اسید فولیک، ویتامین A و روی در برنامه غذایی میلیون‌ها انسان است. طبق برآورد سازمان بهداشت جهانی، از هر ۵ نفر دست کم یک نفر در جهان از کمبود چنین عنصرهایی رنج می‌برد. فقر آهن در افراد، یکی از رایج‌ترین این کمبودها در کشورهای در حال توسعه است.

«گرسنگی پنهان» ناشی از کمبود ریزمغذی‌ها، آن چیزی نیست که ما از گرسنگی درک می‌کنیم، بلکه به معنای اضمحلال سلامت عمومی بدن و شادابی شخص است. این نوع از گرسنگی به ویژه به مغز انسان، از نظر توانایی یادگیری و بهره‌وری او لطمه می‌زند. متأسفانه این معضل که دامنه وسیعی را در بر می‌گیرد، تهدیدی برای سلامت، تحصیل، رشد اقتصادی و در واقع جایگاه انسانی در کشورهای در حال توسعه خواهد بود.

امروزه از نظر علمی به‌اثبات رسیده است که اضافه کردن مقدار اندکی ویتامین و مواد معدنی مانند ید، روی، ویتامین A، آهن و اسید فولیک به برنامه غذایی روزانه مردم می‌تواند تغییر چشمگیری در سلامت، توانایی یادگیری و ظرفیت بهره‌وری آن‌ها ایجاد کند. اندک‌بودن مقدار مورد نیاز این مواد نباید ما را از اثر فراوان آن‌ها غافل کند. رفع «گرسنگی پنهان» یا رفع کمبود ریزمغذی‌ها از طریق غنی‌سازی آرد غلات به‌وسیله ویتامین‌های اساسی و مواد معدنی، می‌تواند محرک قدرتمندی برای بهبود زندگی فراهم آورد. تغذیه مناسب افراد هم بر سلامتی و هوش آن‌ها مؤثر است و هم افراد را قادر می‌سازد در محیط مدرسه و محل کار با بهره‌وری و خلاقیت بیشتری به وظایف خود عمل کنند و بدین ترتیب باعث بهبود وضعیت کشورشان در زمینه توزیع ثروت و رفاه در جهان شوند.

نمونه‌هایی از پیشرفت قابل ملاحظه درمبارزه با «گرسنگی پنهان» وجود دارد که یکی از آن‌ها اجلاس جهانی برای کودکان است که در سال ۱۹۹۰ میلادی در سازمان ملل برگزار و طی آن یک‌سری اهداف برای رفع کمبود ید، آهن و ویتامین A تنظیم شد

در حال حاضر ۲ میلیارد نفر در جهان از کمبود ویتامین و مواد معدنی رنج می‌برند و بیشتر آن‌ها در کشورهای درحال توسعه قرار دارند.

همچنین تاکنون کمبودهایی از ریزمغذی‌ها شناسایی شده‌اند که هیچ نوع مشخصه‌ای ندارند و می‌توانند منجر به نابینایی، صدمه‌های مغزی و سقط جنین و بروز حالت خستگی و بی‌حالی شوند. این نوع کمبودها عامل بروز بیماری‌های معمول دوران کودکی از جمله اسهال، مالاریا و سرخک شدید و همچنین میزان بالای مرگ‌ومیر نوزادان و مادران هستند.

کمبود ریزمغذی‌ها با تأثیر منفی که بر توانایی کودکان در تمرکزبر دروس آموزشی می‌گذارد به ناکارآمد شدن سرمایه‌گذاری در آموزش و پرورش منجر می‌شود. زیان‌های اقتصادی ناشی از کمبود ریزمغذی‌ها قابل ملاحظه است، به‌طوری که بیش از ۵ درصد تولید ناخالص داخلی بسیاری از کشورها را شامل می‌شود.

بخش عمده‌ای از تأثیر کمبودهای غذایی قابل مشاهده نیست. در تمام جوامع و کشورها، کمبود ریزمغذی‌ها در چرخه‌ای از فقر سلامت، تعلیم و تربیت و بهره‌وری، مردم را بی‌سروصدا به دام می‌اندازد، بدون آنکه قربانی‌ها علت آن را بدانند.

براساس اطلاعات سازمان جهانی بهداشت، کمبود آهن یکی از علل اصلی بیماری‌های متداول جهانی است و تهدید بزرگی در جهت وقوع بیماری‌های عفونی به‌شمار می‌رود.کم‌خونی ناشی از کمبود آهن یکی از علت‌های اصلی ناتوانی در انجام فعالیت‌ها در بزرگسالان و ناتوانی یادگیری در کودکان است. این مسئله یکی از عامل‌های کاهش فراوان درآمد ناخالص ملی در کشورهای عقب‌افتاده است. براساس برآوردهای انجام شده در کشور بزرگی مانند هند، کمبود آهن به از دست رفتن ۴ میلیارد روز کاری مفید در هر سال منجر می‌شود. در کشور نپال، جایی که شیوع کمبود آهن میان زنان بیش از ۵۰درصد

گیاهانی که برای بدن‌تان از عرق‌ریزی از بیخ مصرف کنید

برخی از گیاهان دارویی برای رفع بوی بد ناشی از تعرق زیاد و جلوگیری از رشد باکتری‌ها روی پوست بدن مفید می‌باشند. این گیاهان علاوه بر کاهش تعرق بدن و اثر ضدعفونی کنندگی، دارای بوی خوش و مطبوع نیز هستند. لذا نه تنها بدبویی را رفع می‌کنند، بلکه به خوشبو شدن بدن نیز کمک می‌نمایند.

* از بین بردن بوی عرق با برگ مورد (مورت)

پلیشان بوی برگ خشک شده گیاه مورد، یا نشستشوی پوست با دم‌کرده غلیظ برگ مورد به علت داشتن تانن فراوان و خاصیت قابض بودن، تعرق پوست را کنترل کرده و احساس مطلوب آن باعث خوشبویی بدن می‌شود.

از بین بردن بوی عرق با برگ شیرین بیان: دم کرده غلیظ برگ تازه شیرین‌بیان (حدود ۵۰ گرم در یک لیتر آب جوش که به مدت ۱۵ دقیقه دم کشیده باشد) را جهت نشستشوی موضع عرق، روزی دو تا سه بار استفاده نمایید تا اثر بوی بد عرق رهایی یابید.

* از بین بردن بوی عرق با برگ حنا

بورد برگ حنا به تنهایی یا همراه با بورد برگ سدر یا جوش شیرین، با اثر خنک کنندگی پوست و کم کردن فعالیت غدد عرق، به رفع بدبویی ناشی از عرق کمک می‌کند همچنین می‌توانید حنا را با جوشانده سماق یا سرکه خمیر کرده و به موضع عرق بمالید و نیم‌ساعت بعد با آبجوش یا سرکه رقیق شده نشستشو دهید.

* از بین بردن بوی عرق با مریم گلی

از جوشانده گیاه مریم گلی همراه با گل خطمی و زوفا، می‌توان شرب خوراکی نیمه مریم گلی موجود در برگ و روزی دو مرتبه میل نمود تا در کاهش تعرق بدن اثر بگذارد. همچنین پلیشان بورد آن در زیربغل یا داخل کفش، یا نشستشوی موضع عرق با دم کرده غلیظ آن، در رفع بدبویی و خوشبو نمودن پوست مؤثر است.

* از بین بردن بوی عرق با نارمادری

تانن فراوان این گیاه، آن را جزء قابض کننده‌های قوی قرار داده، که استفاده از پودر یا دم کرده غلیظش به کمک که از ترشح زیاد غدد عرق پوست رنج می‌برند، توصیه می‌شود.

* از بین بردن بوی عرق با برگ بوست سبز گردو

برگ گردو دارای خاصیت ضدمیکروبی قوی می‌باشد و نشستشوی موضع عرق با خیسانده یا دم‌کرده غلیظ برگ تازه گردو در رفع بدبویی پوست مؤثر است. پوست سبز گردو نیز به علت دارا بودن تنین فراوان و قابض بودن، در کنترل ترشح عرق بسیار مفید است.

از بین بردن بوی عرق با نعناع: استفاده خوراکی از برگ تازه نعناع یا عرق نعناع در رفع بدبویی دهان بسیار مؤثر است. همچنین استفاده از دم‌کرده نعناع جهت نشستشوی پوست بدن، علاوه بر رفع بدبویی و کم کردن ترشح غدد عرق، باعث خوشبو شدن بدن نیز می‌شود.

* از بین بردن بوی عرق با برگ سیب

پد عرق نقش مؤثری دارد. خصوصاً اگر این دم کرده همراه با کمی سرکه استفاده شود.

* از بین بردن بوی عرق با گل سرخ

نشستشوی بدن با دم‌کرده برگ تازه درخت سیب، در کاهش بوی بدن با گلاب، یا پلیشان بورد گل سرخ زیر بغل یا داخل کفش، از دیگر روش‌های طبیعی کاهش عرق و رفع بوی آن محسوب می‌شود.

* از بین بردن بوی عرق با زرشک

برگ زرشک مؤثری دارد. خصوصاً اگر این دم کرده همراه با کمی سرکه استفاده شود.

* از بین بردن بوی عرق با مازو

پلیشان مازو، با اثر خنک کنندگی پوست و کم کردن فعالیت غدد عرق، به رفع بدبویی ناشی از عرق کمک می‌کند همچنین می‌توانید حنا را با جوشانده سماق یا سرکه خمیر کرده و به موضع عرق بمالید و نیم‌ساعت بعد با آبجوش یا سرکه رقیق شده نشستشو دهید.

* از بین بردن بوی عرق با مریم گلی

از جوشانده گیاه مریم گلی همراه با گل خطمی و زوفا، می‌توان شرب خوراکی نیمه مریم گلی موجود در برگ و روزی دو مرتبه میل نمود تا در کاهش تعرق بدن اثر بگذارد. همچنین پلیشان بورد آن در زیربغل یا داخل کفش، یا نشستشوی موضع عرق با دم کرده غلیظ آن، در رفع بدبویی و خوشبو نمودن پوست مؤثر است.

* از بین بردن بوی عرق با نارمادری

تانن فراوان این گیاه، آن را جزء قابض کننده‌های قوی قرار داده، که استفاده از پودر یا دم کرده غلیظش به کمک که از ترشح زیاد غدد عرق پوست رنج می‌برند، توصیه می‌شود.

* از بین بردن بوی عرق با برگ بوست سبز گردو

برگ گردو دارای خاصیت ضدمیکروبی قوی می‌باشد و نشستشوی موضع عرق با خیسانده یا دم‌کرده غلیظ برگ تازه گردو در رفع بدبویی پوست مؤثر است. پوست سبز گردو نیز به علت دارا بودن تنین فراوان و قابض بودن، در کنترل ترشح عرق بسیار مفید است.

از بین بردن بوی عرق با نعناع: استفاده خوراکی از برگ تازه نعناع یا عرق نعناع در رفع بدبویی دهان بسیار مؤثر است. همچنین استفاده از دم‌کرده نعناع جهت نشستشوی پوست بدن، علاوه بر رفع بدبویی و کم کردن ترشح غدد عرق، باعث خوشبو شدن بدن نیز می‌شود.

* از بین بردن بوی عرق با برگ سیب

پد عرق نقش مؤثری دارد. خصوصاً اگر این دم کرده همراه با کمی سرکه استفاده شود.

* از بین بردن بوی عرق با گل سرخ

نشستشوی بدن با دم‌کرده برگ تازه درخت سیب، در کاهش بوی بدن با گلاب، یا پلیشان بورد گل سرخ زیر بغل یا داخل کفش، از دیگر روش‌های طبیعی کاهش عرق و رفع بوی آن محسوب می‌شود.

* از بین بردن بوی عرق با زرشک

برگ زرشک مؤثری دارد. خصوصاً اگر این دم کرده همراه با کمی سرکه استفاده شود.

* از بین بردن بوی عرق با مازو

پلیشان مازو، با اثر خنک کنندگی پوست و کم کردن فعالیت غدد عرق، به رفع بدبویی ناشی از عرق کمک می‌کند همچنین می‌توانید حنا را با جوشانده سماق یا سرکه خمیر کرده و به موضع عرق بمالید و نیم‌ساعت بعد با آبجوش یا سرکه رقیق شده نشستشو دهید.

* از بین بردن بوی عرق با مریم گلی

از جوشانده گیاه مریم گلی همراه با گل خطمی و زوفا، می‌توان شرب خوراکی نیمه مریم گلی موجود در برگ و روزی دو مرتبه میل نمود تا در کاهش تعرق بدن اثر بگذارد. همچنین پلیشان بورد آن در زیربغل یا داخل کفش، یا نشستشوی موضع عرق با دم کرده غلیظ آن، در رفع بدبویی و خوشبو نمودن پوست مؤثر است.

* از بین بردن بوی عرق با نارمادری

تانن فراوان این گیاه، آن را جزء قابض کننده‌های قوی قرار داده، که استفاده از پودر یا دم کرده غلیظش به کمک که از ترشح زیاد غدد عرق پوست رنج می‌برند، توصیه می‌شود.

* از بین بردن بوی عرق با برگ بوست سبز گردو

برگ گردو دارای خاصیت ضدمیکروبی قوی می‌باشد و نشستشوی موضع عرق با خیسانده یا دم‌کرده غلیظ برگ تازه گردو در رفع بدبویی پوست مؤثر است. پوست سبز گردو نیز به علت دارا بودن تنین فراوان و قابض بودن، در کنترل ترشح عرق بسیار مفید است.

از بین بردن بوی عرق با نعناع: استفاده خوراکی از برگ تازه نعناع یا عرق نعناع در رفع بدبویی دهان بسیار مؤثر است. همچنین استفاده از دم‌کرده نعناع جهت نشستشوی پوست بدن، علاوه بر رفع بدبویی و کم کردن ترشح غدد عرق، باعث خوشبو شدن بدن نیز می‌شود.

گشنیز دیابت یا سبزی شاهی

سبزی شاهی، حاوی مقادیر بالایی ویتامین، موادمعدنی و مواد شیمیایی دیگر است. این سبزی به‌عنوان یک ماده خوراکی کم کالری و سرشار از موادمغذی، نه تنها ما را لاغر نگه می‌دارد بلکه به بهبود سلامت عمومی بدن هم کمک می‌کند. پژوهشگران دانشگاه نیوجرسی، ۱۵ ماده معدنی و ویتامین ضروری بدن را در این سبزی شناسایی کردند. بهطوری که افزون از بیش از لیستها، کلسیم آن بیش از شیر و ویتامین C آن بیش از پرتقال است. با وجود این خواص، این سبزی در حفظ سلامت بسیار مفید است. در ادامه به برخی فوایدِ آن اشاره می‌شود.

درمان هرسته خشک و تیره: به گفته پژوهشگران، شاهی گیاهی غنی از آنتی‌اکسیدان‌هاست. میزان آنتی‌اکسیدان و موادمعدنی آن به از بین بردن سموم، در راستای بهبود سلامت پوست کمک می‌کند. شاهی غنی از ویتامین C است؛ ۱۰۰ گرم از آن (معادل ۲ فنجان) حاوی ۷۲ درصد از میزان ویتامین روزانه مورد نیاز ما برای حفظ سلامت پوست است.

یک مطالعه در سال ۲۰۱۲ نشان داد؛ ۱۰ نفر از ۱۱ خانمی که سبزی شاهی را به رژیم غذایی روزانه‌شان اضافه کردند، شاهد بهبود ملموس پوست‌شان بودند. همچنین ۷ نفر از ۱۱ نفر، شاهد بهبود چین و چروک‌هایشان بودند. این باور وجود دارد که ویتامین C، کلاژن‌هایی را هماسازد که به پوست، حالتی سفت و ارتجاعی می‌دهد و در نتیجه پوست جوان بهنظر می‌رسد.

پیشگیری از بیماری‌های چشمی: شاهی سرشار از آنتی‌اکسیدان لوتئین است که برای چشم‌ها مفید است. لوتئین به حفاظت از سلول‌های سالم چشم کمک می‌کند. بدن انسان بهطور طبیعی قادر به تولید لوتئین مورد نیازش نیست و به همین دلیل، خوردن سبزی شاهی بسیار مهم است. یک فنجان شاهی خام حاوی ۱۹۴۱ mcg لوتئین است. این سبزی تمام لکه زرد که با افزایش سن رخ می‌دهد پیشگیری کند.

کاهش کلسترول بالا: این سبزی شفابخش با کاهش میزان کلسترول بالا، هم مرتبط است. در یک آزمایش (سال ۲۰۰۸) مشاهده شد که به مدت یک ماه روزانه شاهی مصرف کردند بودند، در بدن آن‌ها میزان تری‌گلیسیرید به ۴۳ درصد کاهش نشان داد و کلسترول بد (LDL) به ۴۹ درصد کاهش نشان ۲۷ درصد و میزان کلسترول خوب‌شان (HDL) تا ۱۶ درصد افزایش یافته بود.

کنترل دیابت: مصرف منظم شاهی به کنترل دیابت و عوامل قبل از ابتلا به دیابت کمک می‌کند. در یک مطالعه دیگر در سال ۲۰۱۵، پژوهشگران دو دوراني اسهال و مصرف روزانه مصاره شاهی را به منظور مقایسه میزان قانع‌کنندگی و کنترل قندخون، در موش‌های مبتلا به دیابت نوع ۲ بررسی کردند.

باقیمانده نشان داد ۲۰۰ میلی‌گرم در کیلوگرم مصاره شاهی، دارای تاثیرات کاهنده قند و چربی است. به عبارت‌دیگر، موش‌هایی که مصاره سبزی شاهی خورده بودند در مقایسه با موش‌هایی که انسولین دریافت کرده بودند، قندخون کمتری داشتند.

کاهش فشارخون: سبزی شاهی نیز همانند چغندر و سایر سبزی‌های برگ‌دار، حاوی مقدار زیادی نیترات رژیمی است. اکثر موجودات و سبزیجات بهطور طبیعی حاوی مقدار نیترات هستند. برخلاف نیتراتهای افزودنی برای حفظ رنگ و تنظیم‌کننده‌های نیترات موجود در سبزیجات، موجب نیترات‌های طبیعی از مواد ضروری برای رشد گیاه هستند.

کاهش فشار خون با مصرف‌نیترات (بهطور میانگین ۳/۷ میلی‌متر جیوه) می‌شود. از این‌رو سبزیجات غنی از نیترات می‌توانند نقش حفاظتی مؤثری در مقابل فشار خون بالا داشته باشند.

پیشگیری از سرطان: شاهی در مقابل سرطان نیز نقش حفاظتی دارد. طبق بررسی‌ها، این سبزی منبع رژیمی فنیل ایلی ایزوتیوسیانات هستند که دارای خواص پیشگیری از سرطان هستند. سبزی شاهی هم غنی از یک گلیکوسیدیک موسوم به گلوکوفرانسترین است که در بدن انسان تبدیل به PETTC می‌شود. این گیاه بیش از هر سبزی دیگری حاوی PETTC است. مطالعه سال ۲۰۱۵ نشان می‌دهد، PETTC توانایی توقف تشکیل عروق خونی جدید را دارد و از این رو، توموها توان دسترسی به منبع خون را نداشته و نمی‌توانند تکثیر شوند. ■

هشدار درباره نوشابه‌ها

خواص گیاهان و ادویه‌جات

نوشابه‌ها و نوشیدنی‌ها چه تأثیری بر سلامت انسان دارند؟

تحقیقات به‌عمل آمده نشان می‌دهد که در ۲۰سال اخیر، مصرف نوشابه‌های گازدار در کشور ما نزدیک به ۱۵درصد، اما مصرف شیر و لبنیات در این مدت فقط حدود ۰/۱درصد رشد داشته است. این موضوع نشان می‌دهد که تا حدودی بیراهه رفته‌ایم، زیرا ما مردمانی پایبند به سنت‌های دیرینه هستیم و بین ایرانیان از قدیم مصرف عرقیاتی نظیر بهار نارنج، بید مشک، کاسنی و نوشیدنی‌های طبیعی و مفید دیگر مرسوم بوده است.

*** میزان نیاز بدن به آب**

به‌طور کلی می‌توان مایعاتی را که طی روز مصرف می‌شوند به چند دسته تقسیم کرد:

۱) آب خالص، به عنوان نوشیدنی بسیار گوارا از آن یاد می‌شود که می‌تواند نیاز بدن را تأمین کند.

۲) چای که روزانه آن را به‌عنوان یک نوشیدنی گرم مصرف می‌کنیم و اخیراً ثابت شده است که این نوشیدنی به سبب وجود ترکیباتی در آن از بسیاری بیماری‌های قلبی و عروقی مزمن جلوگیری می‌کند.

۳) آبمیوه‌ها که در فصل تابستان مصرف آن بسیار زیاد می‌شود و در دو نوع آبمیوه‌های طبیعی و صنعتی وجود دارند.

۴) کولاها و نوشابه‌های گازدار که متأسفانه در سبد بسیاری از خانواده‌ها وجود دارند.

همانقدر که طی روز بر اثر فعالیت‌های بدنی، گرمای هوا، ورزش و ... مایعات را از بدن دفع می‌کنیم، قطعاً باید همان مقدار را جایگزین نماییم. درصد زیادی از آب مصرفی از طریق ادرار (که قسمت عمده آب دفعی بدن است)، درصدی دیگر از طریق مدفوع، درصدی هم از راه تعریق پوست و درصد ناچیزی از آن نیز به صورت نامحسوس دفع می‌شود. حتماً شنیده‌اید که میزان نیاز بدن ما به آب، حدود ۸ لیوان در روز است. اگر هر لیوان را ۲۴۰ سی‌سی درنظر بگیرید، تقریباً روزانه به یک‌ونیم تا دولیتر آب نیاز داریم و به‌طور کلی می‌توان گفت: میزان آب دفعی باید با میزان آب‌مصرفی برابر باشد.

متأسفانه در این میان، بسیاری از مردم این میزان را از طریق نوشابه‌ها تأمین می‌کنند نوشابه دارای مقادیر زیادی قند است که باعث سیری‌کاذب شده و مخصوصاً در دوران کودکی به بی‌اشتهایی نسبت به مصرف سایر گروه‌های غذایی منجر می‌شود مواقعی هم اشتها را زیاد می‌کند. به‌طوری که نوشیدن نوشابه همراه غذا، اشتهای بیشتری ایجاد می‌کند.

استفاده از طب‌سنتی در ایران تا ورق‌های زرد کتاب‌های دست‌نویس ریشه دارد. مصرف عرقیات، تاکشیر، گل گاوزبان و صدها گیاه دیگر نسل به‌نسل مرسوم بوده و هست

اقبال به خرید داروهای گیاهی می‌کنند. داروهای که تنها به سفارش و نسخه‌نویسان و با تجویز و آشنایان جریان به صاحبان و با تجویز فروشندگان عطاری که عموماً از آن‌ها برای خود متخصص شده و نبودن دانش دانش کافی، برای سلامت مردم نسخه می‌پیچند و از داروهای گیاهی استفاده می‌کنند، در ۷ سال گذشته حدود ۷۰۰ عطاری درتهران وجود داشته و امروز بیش از ۴۰۰۰ عطاری درسطح شهر دیده می‌شود، وقتی طب‌سنتی دانشگاهی شد و رونق گرفت عده‌ای از افراد سودجو از این موضوع سوءاستفاده کردند و در عطاری‌های خود شروع به تجویز داروکردن در حالی که عطاری‌ها ساختاری مشابه با داروخانه دارند و تنها وظیفه‌شان فروش داروهای گیاهی است که متخصص دوره دیده تجویز می‌کند.

* عوارض خطرناک گیاهان

مصرف خودسرانه داروهای گیاهی عوارض خطرناکی درپی دارد و این باور نادرست است که گیاهان بی‌عارضه هستند. به‌طور مثال یکی از داروهای گیاهی پرمصرف برگ سنا است که به‌صورت کپسول و شربت هم تولید می‌شود و درمان یبوست به‌کار می‌رود. متأسفانه این گیاه اگر به‌جا مصرف نشود عوارض خطرناکی دارد که یکی از آن عوارض، از بین رفتن پرزهای جلیقی روده است. طوری که روده فرد را دچار تیلی می‌کند و تنها با جراحی قابل‌درمان است. در این زمینه خبری هم منتشر شد که بیماری به‌دلیل دیابت به‌عطاری مراجعه کرده و به‌سفارش فروشنده از داروهای نظیر تخم شنبلیله و گیاه گرنه و چند داروی دیگر استفاده کرده و دچار از کارافتادگی کلیه شده بود. در حال‌حاضر دانشگاه‌های خوبی جهت آشنایی با این طب گذاشته‌اند که توصیه می‌شود اقوام مراجعه کنند و آگاهی خود را در این زمینه بالا ببرند.

* داروهای شیمیایی را قطع نکنید

طب‌سنتی به‌عنوان طب مکمل در درمان بیماری‌ها به‌کار می‌رود. این طب در کنار طب پزشکی کمک می‌کند. ما به‌عنوان پزشک و متخصص طب سنتی، بیماران از مطب متخصص طب‌سنتی، بیماران از طبقه‌های اجتماعی مختلف را می‌بینیم که با اعتقادی عمیق، پشت در اتاق طبیب انتظار از طب‌سنتی در ایران تا نقش می‌کشند تا نوبت ملاقاتشان شود. ورق‌های زرد کتاب‌های دست‌نویس کلیاه‌ها و بعوط مثل دچار شکم درد شوند این طب مؤلف هزاره‌ها، طوری که اگر هر مشخص است، زیرا ایرانیان از گذشته با عوقیدها و نبات‌دانه مدارند، در واقع این نوع از درمان با ما عجین شده است و دلیل فراگیر شدن آن هم نتایج مثبتی است که مردم از آن گرفته‌اند. طب سنتی با مصرف داروهای شیمیایی مشکل داشته و محققان این علم معتقد هستند اتفاقاده از طبیعت در درمان بیماری‌ها بسیار مفید بوده و عوارض کم‌تری دارد.

* عطاری، داروخانه گیاهی

بعضی‌ها با مراجعه به عطاری‌ها که تصادفاً این روزها زیاد شده است، مراجع که صورت گیرد بیماری رویه درمان صاریم.

* مراجعتان را اصلاح می‌کنیم

اصولاً وقتی فرد بیمار به پزشک مراجعه می‌کند، پزشک با مشاهده علایم بیمار و نتیجه آزمایش، اقدام به‌تجویز دارو می‌کند. تجویز دارویی گیاهی کار ساده‌ای نبوده و کار هر کسی نیست و همانند پزشکی مدرن با رعایت شرح‌حال بیمار و بررسی آزمایش‌های مختلف صورت می‌گیرد. در واقع شرح حال بیمار کمک بزرگی به متخصص می‌کند، مراجعه می‌کند ودر بررسی متوجه می‌شویم که علت تنها ریشه عصبی دارد. اینجا در این بعضی مثال فردی بدنبال معده درد شدید طب اصیلت دارد تو جیب به مراج اوارد است و داروها برایش اساس تجویز می‌شوند. اصلاح مراج که صورت گیرد بیماری رویه درمان صاریم.

* طب مکمل، طب قدیمی‌تر ها

طب‌سنتی ایران، بنوعی پایه طب در جهان است که از زمان نوشتن مطب متخصص بیماران از طب‌سنتی ایران به‌دنیا آمده است، در کوه ومنطقه زیادی دارد، البته دلیل آن این طب مؤلف بوده‌اند، طوری که اگر هر کتاب‌ها و بعوط مثل دچار شکم درد شوند مؤلف مثل فردی بدنبال معده درد شدید بعضی مثال دچار شکم درد شوند اینجا در این زمینه اصلاح می‌کند. در واقع شرح حال بیمار کمک بزرگی به متخصص می‌کند، در این زمینه خبری هم منتشر شد که بیماری به‌دلیل دیابت به‌عطاری مراجعه کرده و به‌سفارش فروشنده از داروهای نظیر تخم شنبلیله و گیاه گرنه و چند داروی دیگر استفاده کرده و دچار از کارافتادگی کلیه شده بود. در حال‌حاضر دانشگاه‌های خوبی جهت آشنایی با این طب گذاشته‌اند که توصیه می‌شود اقوام مراجعه کنند و آگاهی خود را در این زمینه بالا ببرند.

* توصیه‌های تکمیلی

– به هیچ‌وجه گیاهان دارویی را خودسر مصرف نکنید زیرا در این صورت باید منتظر عواقب خطرناک آن باشید.

– جهت‌ساب برای تمامی افراد توصیه نمی‌شود و تنها افرادی می‌توانند جهت‌ساب کنند که پزشک زنان به بیماران می‌گفت. ما به بیماران توصیه می‌کنیم در وهله اول برای پزشکی کمک زنان‌ای به بیماران می‌گفت.

– درمان پزشکی خود را قطع نکنید و از طب‌سنتی در کنار طب پزشکی بهره بردید.

– گیاهان دارویی را خودسر با هم ترکیب نکرده ومصرف نکنید.

– با توجه به مزاج خود دارو مصرف کنید، به‌طور مثال گیاه ارتشن برای هر مزاجی مناسب نیست و همه نمی‌توانند آن را مصرف کنند.

– اطلاعات علمی خود را در این زمینه بالا ببرید و در دوره‌هایی که در دانشگاه برگزار می‌شوند شرکت کنید. همچنین مطالعه برگزار کتاب‌های معتبر در این زمینه راهگشا است.

– اصلاح تغذیه در طب‌سنتی اولین گام درمان است نکته‌ای که متأسفانه در آن توصیه کردند، تغذیه فرد که دست باشد بسیاری از مشکلات حل می‌شود.

– گیاهانی نظیر زالو اسامت و قوقنج شکست تنها باید پزشک متخصص این طب باشد. زیرا در صورت نبود تبحر، فرد دچار عوارض خطرناک و حتی مرگ ناگهانی نیز خواهد شد. ■

آفلاتوکسین چیست و چگونه در بدن سرطان ایجاد می‌کند؟

چرا می‌گویند: شیر نخورید (آفلاتوکسین دارد) و یا نان نخورید (گلوتن) دارد؟

پاسخ از پروفسور منوچهر جعفریان

۱- شیر بخورید ولی نان‌های کپک‌زده را به دام ندهید.

۲- نان بخورید، همه انسان‌ها که به بیماری ارثی سیلیاک (Zöliak) مبتلا نیستند. چرا بدون داشتن آگاهی مردم را می‌ترسانند.

ایجاد سرطان از طریق آفلاتوکسین را ۱۰ سال قبل در یک برنامه‌های تلویزیونی، منجمله برنامه «به خانه برمی‌گردیم» به هم‌میهنان عزیزم توضیح داده‌است و همیشه نیز در اغلب سخنرانی‌ها گفته که نان یا گردوهای کپک‌زده را نخورید، چراکه شامل قارچ‌های متعددی موسوم به «آسپرژیلوس پارازیتوکوس» هستند که بعضی از آن‌ها بسیار خطرناک می‌باشند و ماده سمی سرطانزای «آفلاتوکسین » را تولید می‌کنند.

ما نمی‌توانیم جامعه را از خوردن شیر محروم کنیم و این اشتباه بزرگی است که بگوییم «شیر نخورید» و یا این‌که به‌علت بیماری ارثی «سیلیاک» که ۲۰درصد جامعه به آن مبتلا هستند، به مردم بگوییم نان نخورند یا شیر ننوشند!

نان‌های کپک‌زده اگر به گاوها داده شوند، آفلاتوکسین از طریق گوشت و شیر آن‌ها به بدن انسان برگشته و می‌تواند موجب سرطان شود. پس دقت شود نان‌های کپک‌زده به دام داده نشود.

ما نمی‌توانیم جامعه را از خوردن شیر محروم کنیم و این اشتباه بزرگی است که بگوییم «شیر نخورید» و یا این‌که به علت بیماری

ارثی سیلیاک که ۲۰درصد جامعه به آن مبتلا هستند، به مردم بگوییم نان نخورند یا شیر ننوشند!

این افراد نمی‌توانند گلوتن، پروتئین گندم ویا غلات را مصرف کنند زیرا دچار اسهال می‌شوند لذا بایستی نان‌های بدون گلوتن استفاده نمایند؛ و از آنجایی که به علت «Laktose intolerance» نمی‌توانند لاکتوز شیر را نیز تحمل کنند، باید شیرهای بدون لاکتوز بنوشند.

شیر سالم غذای مطمئن برای خردسالان، جوانان و کهنسالان است تا بتوانند ایمن‌سازی بدن خود را مطمئن کنند

... اما این‌که بیش ازسی درصد از شیر تولیدی در نزد روستاییان و عشایر بدون بهره‌گیری از فناوری مناسب و مطمئن دوشیده و نگه‌داری نامطمئن می‌شود، باعث تأسف است که دولت باید به داد این زحمتکشان و مصرف‌کنندگان محصولات آنان باشد ■

بالا بردن توانایی‌های ذهنی با مصرف میوه و سبزی

تنوع غذایی در طول هر هفته می‌تواند ایمنی بدن را تقویت کند

خوردن فراوان میوه و سبزی، احتمال از دست‌دادن توانایی‌های ذهنی را در دوران سالمندی کاهش می‌دهد. به‌گفته محققان میوه و سبزی حاوی «فلاونوئید» بوده و باعث حفظ توانایی‌های ذهنی می‌شوند. «فلاونوئیدها» دسته‌ای از ترکیبات آنتی‌اکسیدان هستند که به وفور در میوه و سبزی یافت می‌شوند.

پژوهشگران با بررسی بیش از یک هزار و ششصد نفر متوجه شده‌اند که احتمال کاهش توانایی‌های ذهنی در سالمندانی که طی دوران زندگی‌شان، مقدار فراوانی میوه و سبزی خورده‌اند، به مراتب کمتر از دیگران است.

نقش طب سنتی در ایران در تأمین سلامت مردم

طب‌سنتی به‌عنوان طب مکمل در درمان بیماری‌ها به‌کار می‌رود. این طب در کنار طب پزشکی کمک زیادی به بیماران می‌کند. ما به بیماران توصیه می‌کنیم در وهله اول برای درمان مشکل به‌سراغ متخصص مربوطه رفته و با جواب آزمایش‌های خود نزد ما بیایند و بیمار علاوه بر پایبند زیر نظر پزشک متخصص خود درمان می‌شود از طب‌سنتی هم کمک می‌گیرد

ناگهان چه اتفاقی افتاد که طب‌سنتی ایران در زندگی مدرن جایگاهی ویژه پیدا کرد؟ والان اگر شما بتوانید از میان جمعیت راهی پیدا کنید، در مطب متخصص طب‌سنتی، بیماران از طبقه‌های اجتماعی مختلف را می‌بینید که با اعتقادی عمیق، پشت در اتاق طبیب انتظار از طب‌سنتی در ایران تا نقش می‌کشند تا نوبت ملاقاتشان شود. ورق‌های زرد کتاب‌های دست‌نویس کلیاه‌ها و مدارزگها و مدارانها بالقاعده سرنج عوقنها و نبات‌دانه مدارند، در واقع این نوع از درمان با ما عجین شده است و دلیل فراگیر شدن آن هم نتایج مثبتی است که مردم از طب‌سنتی دارند، بعضی پزشکان اعتقادی به مقدار دارند، بعضی پزشکان اعتقادی به بیماری‌ها بسیار مفید بوده و عوارض کم‌تری دارد.

بیماران طب مکمل قبول دارند. با این مقدمه، فکر می‌کنید در مطب یکی از سرشناس‌ترین طبیبان شهر چه می‌گذرد؟ این گزارش، همین کار را به‌جای شما انجام داده است؟

* مراجعتان را اصلاح می‌کنیم

اصولاً وقتی فرد بیمار به پزشک مراجعه می‌کند، پزشک با مشاهده علایم بیمار و نتیجه آزمایش اقدام به‌تجویز دارو می‌کند. تجویز دارویی گیاهی کار ساده‌ای نبوده و کار هر کسی نیست و همانند پزشکی مدرن با رعایت شرح‌حال بیمار و بررسی آزمایش‌های مختلف صورت می‌گیرد. در واقع شرح حال بیمار کمک بزرگی به متخصص می‌کند، مراجعه می‌کند ودر بررسی متوجه می‌شویم که علت تنها ریشه عصبی دارد. اینجا در این بعضی مثال فردی بدنبال معده درد شدید طب اصیلت دارد تو جیب به مزاج اوارد است و داروها برایش اساس تجویز می‌شوند. اصلاح مزاج که صورت گیرد بیماری رویه درمان صاریم.

* طب مکمل، طب قدیمی‌تر ها

طب‌سنتی ایران، بنوعی پایه طب در جهان است که از زمان نوشتن مطب متخصص بیماران از طب‌سنتی ایران به‌دنیا آمده است، در کوه ومنطقه زیادی دارد، البته دلیل آن این طب مؤلف بوده‌اند، طوری که اگر هر مشخص است، زیرا ما ایرانیان از گذشته با عوقنها و نبات‌دانه مدارند، در واقع این نوع از درمان با ما عجین شده است و دلیل فراگیر شدن آن هم نتایج مثبتی است که مردم از طب‌سنتی دارند، بعضی پزشکان اعتقادی به مقدار دارند، بعضی پزشکان اعتقادی به بیماری‌ها بسیار مفید بوده و عوارض کم‌تری دارد.

* عطاری، داروخانه گیاهی

بعضی‌ها با مراجعه به عطاری‌ها که تصادفاً این روزها زیاد شده است، مراجع که صورت گیرد بیماری رویه درمان صاریم.

* داروهای شیمیایی را قطع نکنید

طب‌سنتی به‌عنوان طب مکمل در درمان بیماری‌ها به‌کار می‌رود. این طب در کنار طب پزشکی کمک زنان‌ای به بیماران می‌گفت. ما به بیماران توصیه می‌کنیم در وهله اول برای پزشکی کمک زنان‌ای به بیماران می‌گفت.

– درمان پزشکی خود را قطع نکنید و از طب‌سنتی در کنار طب پزشکی بهره بردید.

– گیاهان دارویی را خودسر با هم ترکیب نکرده ومصرف نکنید.

– با توجه به مزاج خود دارو مصرف کنید، به‌طور مثال گیاه ارتشن برای هر مزاجی مناسب نیست و همه نمی‌توانند آن را مصرف کنند.

– اطلاعات علمی خود را در این زمینه بالا ببرید و در دوره‌هایی که در دانشگاه برگزار می‌شوند شرکت کنید. همچنین مطالعه برگزار کتاب‌های معتبر در این زمینه راهگشا است.

– اصلاح تغذیه در طب‌سنتی اولین گام درمان است نکته‌ای که متأسفانه در آن توصیه کردند، تغذیه فرد که دست باشد بسیاری از مشکلات حل می‌شود.

– گیاهان نظیر زالو اسامت و قوقنج شکست تنها باید پزشک متخصص این طب باشد. زیرا در صورت نبود تبحر، فرد دچار عوارض خطرناک و حتی مرگ ناگهانی نیز خواهد شد. ■

راهکارهای داشتن یک رژیم غذایی سالم

موادغذایی متنوع، مصرف سبزی و میوه و جایگزینی آن‌ها به جای میان وعده‌های ناسالم، کاهش استفاده از چربی، افزایش مصرف حبوبات و همچنین تغذیه نوزاد با شیرمادر تا شش ماهگی، از راهکارهای رسیدن به یک زندگی سالم و عاری از بیماری است. راهکارهای اشاره شده می‌تواندبه بهبود زندگی شما و حرکت به‌سوی آینده‌ای سالم کمک کند.

- از بدو تولد تا شش ماهگی، نوزاد شما باید تنها شیر مادر را در طول روز و شب دریافت کند. بنابراین هرگاه نوزاد احساس گرسنگی کرد به او شیر بدهید.
- روزانه از هر پنج گروه غذای اصلی یعنی گروه نان و غلات، سبزی‌ها، میوه‌ها، شیر و لبنیات، گوشت، حبوبات و تخم‌مرغ، در حد تعادل مصرف کنید.
- در روز بیش از ۴۰۰ گرم از انواع میوه‌ها و سبزی‌ها را مصرف کنید. سبزی‌ها و میوه‌های خام را به‌عنوان میان‌وعده به جای تنقلاتی که قند یا چربی بالایی دارند، استفاده کنید.
- هنگام طبخ سبزی‌ها و میوه‌ها، از پختن بیش از حد آن‌ها خودداری کنید، زیرا پختن باعث از بین رفتن ویتامین‌های مهم می‌شود.
- در صورتی که میوه‌ها و سبزی‌های کنسرو یا خشک‌شده را مورد استفاده قرار می‌دهید، بهتر است انواع بدون نمک یا قند اضافه شده را انتخاب کنید.

* از چربی‌ها و روغن‌ها به‌طور محدود استفاده کنید

- روغن‌های گیاهی غیراشباع مانند زیتون، سویا، آفتابگردان و ذرت را به جای چربی‌های حیوانی یا روغن‌های دارای چربی‌های اشباع بالا مثل نارگیل و روغن نخل انتخاب کنید.
- گوشت سفید به‌طور کلی چربی کم‌تری نسبت به گوشت قرمز دارد و بهتر است آن را انتخاب کنید. مصرف گوشت‌های فرآوری شده که چربی و نمک بالایی دارد را محدود کنید.
- تا جایی که امکان دارد از گوشت و لبنیات کم‌چرب استفاده کنید. از مصرف موادغذایی که در روغن‌های حاوی اسیدهای چرب ترانس صنعتی، فرآوری، پخته و سرخ شده‌اند، اجتناب کنید. روغن جامد را حذف کنید و مصرف فست‌فودها را کاهش دهید.

* نمک و قند کم‌تری مصرف کنید

ی در هنگام پخت‌وپز و آماده‌سازی موادغذایی، تا حدامکان از نمک کم‌تری استفاده کنید.

- از مصرف موادغذایی که حاوی نمک بالایی هستند، اجتناب کنید. مصرف نوشابه‌ها و آب میوه‌های شیرین شده با قند را محدود کنید.
- به‌جای موادغذایی شیرین و شیرینی‌های صنعتی (مثل کیک و کلوچه)، میوه‌های تازه را به‌عنوان میان وعده انتخاب کنید. ■

گل‌چین تغذیه و تندرستی
GOALCHIN

آذر و دی‌ماه ۱۴۰۲
شماره ۳۴۴ – سال سی و نهم
در ۴۴ صفحه – تک شماره ۱۵۰ هزار تومان

صاحب امتیاز:
مؤسسه انتشارات گل‌افرا

مدیر مسئول:
دکتر افسانه مظفری

سردبیر:
دکتر فریدون گل‌افرا

همکاران این شماره:
مهندس سوده گل‌افرا، فاطمه خمارلو
دکتر سهراب خوش‌بین
و گروه تحقیق مجله گل‌چین

صفحه‌آرایی متن: مسعود یزدان‌مهر

مدیر مرکز پژوهش و بازرگانی:
جمشید مستوفی
مدیر فنی چاپ: جمشید مستوفی

لیتوگرافی: تارنگ
چاپخانه: آزاده – تلفن: ۸۸۸۴۰۱۵۸

نشانی دفتر مجله گل‌چین:
تهران، خیابان ولی عصر شمالی،
ضلع شمال غربی تقاطع بزرگراه
شهید دکتر چمران، کوچه زهره، پلاک ۲۵
کدپستی: ۱۹۸۶۶۱۵۱۱۳
صندوق پستی: ۱۵۸۱۵/۱۷۳۱
تلفن: ۵۵-۲۲۶۶۵۰۵۳ فکس: ۲۲۶۶۵۰۵۲
Email: info@keshavarz-mag.com
www.keshavarzmag.com
Instagram: keshavarzmag

به نام خداوند بخشنده مهربان

آیا به قیمت‌ها و کیفیت غذاهایی که به شما می‌فروشند ، دقت می‌کنید؟..... ۲
کارشناس بهداشت صنایع غذایی کیست و چه وظایف علمی و عملی بر عهده او است؟.... ۳
میزان دغدغه مسئولان می‌تواند نگرانی مصرف‌کننده‌ها را در تأمین سلامت وامنیت غذایی کاهش دهد ۴
زنگ خطر برای مدیران، مشورت‌ناپذیر ۵
بهترین دمنوش‌ها برای رفع سرماخوردگی ابر نوشیدنی‌ها برای سم‌زدایی و چربی‌سوزی... ۷
راهکارهای داشتن یک رژیم غذایی سالم ۸
همراه قطره آهن آب‌لیمو مصرف کنید با بهترین رژیم غذایی جهان آشنا شوید..... ۹
کنترل دیابت با سبزی شاهی ۱۰
رفع گرسنگی پنهان از طریق غنی‌سازی موادغذایی ۱۱
با خوردن مواد غذایی چربی‌سوز به جنگ چاقی بروید..... ۱۴
کشیدن سیگار را همین الان ترک کنید و در مسیر سلامتی قرار بگیرید ۱۴
گیاهانی که بوی بد ناشی از عرق را از بین می‌برند ۱۵
مراعات تغذیه و روش‌های زندگی در تقویت قوای بدن و دفع بیماری‌ها کارسازند ۱۶
خواص درمانی آبلیمو ۱۶
آفلاتوکسین چیست و چگونه در بدن سرطان ایجاد می‌کند؟..... ۱۷
بالا بردن توانایی‌های ذهنی با مصرف میوه و سبزی ماهی غذای سالم، سرشار از امگا۳..... ۱۸
نقش طب سنتی در ایران در تامین سلامت مردم..... ۲۰
ترخینه اولین غذای نیمه‌آماده در جهان ۲۲
نکات بهداشتی در هنگام خرید مرغ و تخم‌مرغ ۲۳
نوشابه‌ها و نوشیدنی‌ها چه تأثیری بر سلامت انسان دارند؟ ۲۴
پیشگیری و درمان بیش از ۵۰ بیماری..... ۲۶
چگونه از آجیل نگه‌داری کنیم؟..... ۲۸
انجیر را بهتر بشناسیم ۲۸
مصرف ویتامین خطر ابتلا به آب‌مروارید را کاهش می‌دهد..... ۲۹
کاهش مصرف شیر و افزایش احتمال بروز آسم..... ۲۹
اسید فولیک تا بیش از ۵۰ درصد به قدرت حافظه و سرعت‌تفکر کمک می‌کند.... ۲۹
عسل را از کندو تا سر سفره بشناسید ۳۰
همه پسته دوست دارند ۳۴
ساخت داروی جدید گیاهی، برای درمان «سالک» در دانشگاه علوم‌پزشکی شیراز..... ۳۵
قدیمی‌ترین درختان کره‌زمین ۳۵
چه اتفاقی خواهد افتاد اگر همه انسان‌ها گیاه‌خوار شوند؟!..... ۳۶

برای اشتراک مجله گل‌چین
لطفاً به صفحه آخر مراجعه کنید.

زنگ خطر برای مدیران، مشورت‌ناپذیر

اقای مدیر، در هر سطح مدیریتی که هستید، سلامت جسم و روح خود را جدی بگیرید

این روزها نه فقط در ایران، بلکه در بسیاری از کشورهای جهان، این سؤال مطرح است که چرا بعضی انسان‌ها از حالت عادی خارج می‌شوند و این حالت‌ها در انسان و در موقعیت‌ها و مسئولیت‌های مختلف، چه عکس‌العمل‌ها و یا اثار زیانباری را برجای می‌گذارد. رئیس یک‌نهادی، یک پزشک درمانگاه عمل جراحی، یک خبازان هنگام هدایت هواپیما، یک مدیر بخش‌خصوصی و یا دولتی در هنگام مراجعه برای سرمایه خود و یا دیگران، یک مدیر کل، معاون برادر ورزی و وزارتخانه و بعضی‌ترتیب مدیران سطوح بالا تا پایین اداره امور یک کشور، یک ورزشکار در رؤیای دریافت افتخار برای کشورش و ... انسان‌هایی هستند که اجرای سیاست‌های کلان یا خرد را، صحیح و یا به غلط رهبری و هدایت می‌کنند.

ما رفتار آن‌ها تا چه اندازه به استعدادهای ژنتیکی و کسابیکی به حالت‌های ظاهری و محیطی (فوق‌تیپی) برمی‌گردد می‌شود، سؤالی است که حتی فکر ما را پر به خود مشغول کرده و به نتیجه آن پرداخت به این نوشتار مختصر را فراهم آورده است.

اگر یک انسان بی‌مسئولیت، بدزبان دیگر خانه‌نشین و یا دارای شغل عادی، به‌حال خود واگذار شود و حداقل او از محیطات عادی منحرف نشود، ممکن است دچار اشتباه رفتاری شود و احتمال دارد به خودش لطمه وارد کند، ولی قدرمسلم یک مدیر مسئول مختلف، به فراخور مسئولیتش صدمات زیادی به اموال در سطوح مختلف، به فراخور مسئولیتش صدمات زیادی به اموال در اداره امور وظایف محوله وارد نموده است.

←

مخصوصی و جامعه و گاهی لطماتی ممکن به اقتصاد کشور وارد می‌آورد.

* مدیران هم باید ارزیابی شوند

همانطور که یک خودرو وارد تعمیرگاهی می‌شود و در بخش‌های مختلف موردبررسی و ارزیابی قرار می‌گیرد و عیب‌یابی می‌شود، یک انسان نیز می‌تواند در قالب روز و روان و جسمش ارزیابی شود. از این‌نظر که او چه مسئولیت‌هایی را می‌تواند به‌عهده بگیرد و یا چرا ایجاد شده است.

میزان دغدغه مسئولان می‌تواند نگرانی مصرف‌کننده‌ها را در تأمین سلامت و امنیت غذایی کاهش دهد

Health and food security is a major concern of officials and consumers

موضوع سلامت موادغذایی، به دغدغه‌ی برای مسئولان کشور و به خصوص نمایندگان مجلس تبدیل شده و سلامت آب و خاک و میزان مصرف کودهای شیمیایی به‌خوان مواردی از نگرانی در تولید موادغذایی سالم مورد توجه قرار گرفته است.

بابادی و بهبود کیفیت آب و خاک، به‌عنوان بستره‌های اصلی تولید کشاورزی، نیاز با الایندههای شیمیایی مانند کود و سم مورد تبعیه قرار گیرند؛ زیرا علاوه بر آسیب رساندن به‌خاک، سلامت جامعه را نیز مورد تهدید قرار می‌دهند.

امروزه، موادغذایی سالم و ارگانیک و سازوکارهای بهبود و تولید این محصولات مورد توجه مسئولان و تولیدکنندگان کشورمان قرار گرفته و با برگزاری مراسم‌ها و همایش‌های مختلف سعی می‌شود مورد تشویق و ترغیب قرار گیرند، اما فراهم آوردن جنبه‌های مختلف و کاهش مصرف کودهای شیمیایی و یا جایگزین کردن کودهای کم‌خطر، یک اصل اساسی است. نکته‌ای که در ارتباط با تولید محصولات ارگانیک مطرح می‌شود این است که برخی مسئولان و دست‌اندرکاران رشد جمعیت، نرخ تورم به‌ویژه تولید غذایی و تولید محصولات مورد نیاز را ضروری می‌دانند و به‌همین سبب، استفاده از کودهای شیمیایی را غیرقابل اجتناب تصور می‌کنند؛ هر چند که متولیان سلامت کشور، مصرف سموم را در کشورمان بسیار بالاتر از استانداردهای جهانی می‌دانند. اما وزارت جهاد کشاورزی موظف به‌تدوین راهکارهای اجرایی برای کاهش مصرف کودهای شیمیایی براساس توانایی قانونی در برنامه پنجم توسعه می‌باشد.

امنیت غذایی در دو جنبه قابل بررسی است، یکی تأمین غذای مورد نیاز کشور و تأمین وابستگی نهاده‌ایی از سایر کشورها، که همه به‌نقش نهادهای تولیدی ملی کمک می‌کند و همه‌اطمینان خاطری در مردم فراهم می‌آورد و جنبه دیگر امنیت غذایی، مسئله سلامت، موادغذایی است که می‌تواند توازن و تعادل بین دو موضوع، دقیقه سنگینی است که روی ایجاد توازن و تعادل بین دو موضوع، دقیقه سنگینی است که باید آن را با درایت پیش برد.

رئیس سازمان جهاد کشاورزی استان تهران، تأمین مواد غذایی در پایان سال ۹۱ در تشریح عملکرد استان تهران، افزایش و توسعه کشت‌تولید محصولات بیولوژیک و کاشف استفاده از سموم شیمیایی و تولید استاندارد اراضی اعلام شده، ۶۰ واحد تولیدی استان تهران، علاوه بر محصولات سالم را جزئی از برنامه‌های این سازمان عنوان کرد که با استفاده از (سیب سلامت) را درنهایت کردهاند و قرار است که برای محصولات تولیدی، کارهگیری درنظر گرفته شود تا نیاز به‌ارجیح سیب ۷۷۷ را رایانی کرد. اهمیت این موضوع در جشنواره پایانی سال ۹۱ خانه منتخب، معدن و تجارت نیز مورد تأکید و توجه قرار گرفت که

در نتیجه آن، همایشی نیز در نیمه دوم اسفندماه ۱۳۹۱ در برج میلاد برگزار شد که بر تولید غذای سالم قابل دسترس برای مصرف‌کنندگان تأکید کرد.

استفاده از کودهای سالم و بی‌خطر، دوگانگی برجسته‌ای در مسائله سلامت‌زایی غذا محسوب می‌شود، اما برای رسیدن به‌این هدف، نیمی تأمین سلامت و امنیت‌غذایی در جامعه، نیازمند یک برنامه جامع‌ترو همه جانبه و همچنین پرهیز از اقدامات جزیره‌ای متوقیانه امور بعدا بخش‌های تعرفه نشده هستیم، باید سیستم قانون‌گذاری دولتی و تشکل‌های مرتبط را همراه با شفاف‌سازی و ارائه دستورالعمل‌های مشخص و روشن که بتوانند تصمیم‌گیری را برای تولیدکنندگان نیز آسان کند، مورد توجه قرار داد. این کار نیازمند همکاری‌های بلندمدت و همدلی مسئولان و دست‌اندرکاران می‌باشد اطلاعات و آمار اعلام شده توسط مسئولان نشان می‌دهد که درصدی از محصولات تولیدی بخش کشاورزی سالم هستند و حرکت به‌سوی تولید محصولات ارگانیک و مطمئن نیز روندی مثبت دارد، لذا در خصوص رهگیری کالاها و محصولات تولیدی بهتر است که محصولات الودده و ناسالم مورد بازرسی و تعقیب قضایی قرار گیرند و اقدامات جاهل و جدی صورت بگیرد.

به‌همین روی، بر چند که نگرانی‌های مسئولان در بخش‌های مختلف در ارتباط با سلامت و امنیت‌غذایی مردم قابل تحسین است، اما برای دست‌یابی به این مهم، یک برنامه‌ریزی جامع و هماهنگ با پشتیبانی سازمان‌های مربوطه و همچنین درنظر گرفتن بخش خصوصی و در نهایت فراهم آوردن سیستم‌ها و بسترهای لازم برای این کار مورد نیاز می‌باشد؛ ضمن اینکه تولید و مصرف موادغذایی سالم که به‌عنوان فرهنگ فراگیر مطرح است، باید برای تولیدکننده و مصرف‌کننده تشریح شود تا روند تولید به مفهوم واقعی آن صورت گیرد. ■

راهکارهای داشتن یک رژیم غذایی سالم

موادغذایی متنوع، مصرف سبزی و میوه و جایگزینی آن‌ها به جای میان وعده‌های ناسالم، کاهش استفاده از چربی، افزایش مصرف حبوبات و همچنین تغذیه نوزاد با شیرمادر تا شش ماهگی، از راهکارهای رسیدن به یک زندگی سالم و عاری از بیماری است. راهکارهای اشاره شده می‌تواندبه بهبود زندگی شما و حرکت به‌سوی آینده‌ای سالم کمک کند.

- از بدو تولد تا شش ماهگی، نوزاد شما باید تنها شیر مادر را در طول روز و شب دریافت کند. بنابراین هرگاه نوزاد احساس گرسنگی کرد به او شیر بدهید.
- روزانه از هر پنج گروه غذای اصلی یعنی گروه نان و غلات، سبزی‌ها، میوه‌ها، شیر و لبنیات، گوشت، حبوبات و تخم‌مرغ، در حد تعادل مصرف کنید.
- در روز بیش از ۴۰۰ گرم از انواع میوه‌ها و سبزی‌ها را مصرف کنید. سبزی‌ها و میوه‌های خام را به‌عنوان میان‌وعده به جای تنقلاتی که قند یا چربی بالایی دارند، استفاده کنید.
- هنگام طبخ سبزی‌ها و میوه‌ها، از پختن بیش از حد آن‌ها خودداری کنید، زیرا پختن باعث از بین رفتن ویتامین‌های مهم می‌شود.
- در صورتی که میوه‌ها و سبزی‌های کنسرو یا خشک‌شده را مورد استفاده قرار می‌دهید، بهتر است انواع بدون نمک یا قند اضافه شده را انتخاب کنید.

* از چربی‌ها و روغن‌ها به‌طور محدود استفاده کنید

- روغن‌های گیاهی غیراشباع مانند زیتون، سویا، آفتابگردان و ذرت را به جای چربی‌های حیوانی یا روغن‌های دارای چربی‌های اشباع بالا مثل نارگیل و روغن نخل انتخاب کنید.
- گوشت سفید به‌طور کلی چربی کم‌تری نسبت به گوشت قرمز دارد و بهتر است آن را انتخاب کنید. مصرف گوشت‌های فرآوری شده که چربی و نمک بالایی دارد را محدود کنید.
- تا جایی که امکان دارد از گوشت و لبنیات کم‌چرب استفاده کنید. از مصرف موادغذایی که در روغن‌های حاوی اسیدهای چرب ترانس صنعتی، فرآوری، پخته و سرخ شده‌اند، اجتناب کنید. روغن جامد را حذف کنید و مصرف فست‌فودها را کاهش دهید.

* نمک و قند کم‌تری مصرف کنید

ی در هنگام پخت‌وپز و آماده‌سازی موادغذایی، تا حدامکان از نمک کم‌تری استفاده کنید.

- از مصرف موادغذایی که حاوی نمک بالایی هستند، اجتناب کنید. مصرف نوشابه‌ها و آب میوه‌های شیرین شده با قند را محدود کنید.
- به‌جای موادغذایی شیرین و شیرینی‌های صنعتی (مثل کیک و کلوچه)، میوه‌های تازه را به‌عنوان میان وعده انتخاب کنید. ■

گل‌چین تغذیه و تندرستی
GOALCHIN

آذر و دی‌ماه ۱۴۰۲
شماره ۳۴۴ – سال سی و نهم
در ۴۴ صفحه – تک شماره ۱۵۰ هزار تومان

صاحب امتیاز:
مؤسسه انتشارات گل‌افرا

مدیر مسئول:
دکتر افسانه مظفری

سردبیر:
دکتر فریدون گل‌افرا

همکاران این شماره:
مهندس سوده گل‌افرا، فاطمه خمارلو
دکتر سهراب خوش‌بین
و گروه تحقیق مجله گل‌چین

صفحه‌آرایی متن: مسعود یزدان‌مهر

مدیر مرکز پژوهش و بازرگانی:
جمشید مستوفی
مدیر فنی چاپ: جمشید مستوفی

لیتوگرافی: تارنگ
چاپخانه: آزاده – تلفن: ۸۸۸۴۰۱۵۸

نشانی دفتر مجله گل‌چین:
تهران، خیابان ولی عصر شمالی،
ضلع شمال غربی تقاطع بزرگراه
شهید دکتر چمران، کوچه زهره، پلاک ۲۵
کدپستی: ۱۹۸۶۶۱۵۱۱۳
صندوق پستی: ۱۵۸۱۵/۱۷۳۱
تلفن: ۵۵-۲۲۶۶۵۰۵۳ فکس: ۲۲۶۶۵۰۵۲
Email: info@keshavarz-mag.com
www.keshavarzmag.com
Instagram: keshavarzmag

به نام خداوند بخشنده مهربان

آیا به قیمت‌ها و کیفیت غذاهایی که به شما می‌فروشند ، دقت می‌کنید؟..... ۲
کارشناس بهداشت صنایع غذایی کیست و چه وظایف علمی و عملی بر عهده او است؟.... ۳
میزان دغدغه مسئولان می‌تواند نگرانی مصرف‌کننده‌ها را در تأمین سلامت وامنیت غذایی کاهش دهد ۴
زنگ خطر برای مدیران، مشورت‌ناپذیر ۵
بهترین دمنوش‌ها برای رفع سرماخوردگی ابر نوشیدنی‌ها برای سم‌زدایی و چربی‌سوزی... ۷
راهکارهای داشتن یک رژیم غذایی سالم ۸
همراه قطره آهن آب‌لیمو مصرف کنید با بهترین رژیم غذایی جهان آشنا شوید..... ۹
کنترل دیابت با سبزی شاهی ۱۰
رفع گرسنگی پنهان از طریق غنی‌سازی موادغذایی ۱۱
با خوردن مواد غذایی چربی‌سوز به جنگ چاقی بروید..... ۱۴
کشیدن سیگار را همین الان ترک کنید و در مسیر سلامتی قرار بگیرید ۱۴
گیاهانی که بوی بد ناشی از عرق را از بین می‌برند ۱۵
مراعات تغذیه و روش‌های زندگی در تقویت قوای بدن و دفع بیماری‌ها کارسازند ۱۶
خواص درمانی آبلیمو ۱۶
آفلاتوکسین چیست و چگونه در بدن سرطان ایجاد می‌کند؟..... ۱۷
بالا بردن توانایی‌های ذهنی با مصرف میوه و سبزی ماهی غذای سالم، سرشار از امگا۳..... ۱۸
نقش طب سنتی در ایران در تامین سلامت مردم..... ۲۰
ترخینه اولین غذای نیمه‌آماده در جهان ۲۲
نکات بهداشتی در هنگام خرید مرغ و تخم‌مرغ ۲۳
نوشابه‌ها و نوشیدنی‌ها چه تأثیری بر سلامت انسان دارند؟ ۲۴
پیشگیری و درمان بیش از ۵۰ بیماری..... ۲۶
چگونه از آجیل نگه‌داری کنیم؟..... ۲۸
انجیر را بهتر بشناسیم ۲۸
مصرف ویتامین خطر ابتلا به آب‌مروارید را کاهش می‌دهد..... ۲۹
کاهش مصرف شیر و افزایش احتمال بروز آسم..... ۲۹
اسید فولیک تا بیش از ۵۰ درصد به قدرت حافظه و سرعت‌تفکر کمک می‌کند.... ۲۹
عسل را از کندو تا سر سفره بشناسید ۳۰
همه پسته دوست دارند ۳۴
ساخت داروی جدید گیاهی، برای درمان «سالک» در دانشگاه علوم‌پزشکی شیراز..... ۳۵
قدیمی‌ترین درختان کره‌زمین ۳۵
چه اتفاقی خواهد افتاد اگر همه انسان‌ها گیاه‌خوار شوند؟!..... ۳۶

برای اشتراک مجله گل‌چین
لطفاً به صفحه آخر مراجعه کنید.

زنگ خطر برای مدیران، مشورت‌ناپذیر

اقای مدیر، در هر سطح مدیریتی که هستید، سلامت جسم و روح خود را جدی بگیرید

این روزها نه فقط در ایران، بلکه در بسیاری از کشورهای جهان، این سؤال مطرح است که چرا بعضی انسان‌ها از حالت عادی خارج می‌شوند و این حالت‌ها در انسان و در موقعیت‌ها و مسئولیت‌های مختلف، چه عکس‌العمل‌ها و یا اثار زیانباری را برجای می‌گذارد. رئیس یک‌نهادی، یک پزشک درمانگاه عمل جراحی، یک خبازان هنگام هدایت هواپیما، یک مدیر بخش‌خصوصی و یا دولتی در هنگام مراجعه برای سرمایه خود و یا دیگران، یک مدیر کل، معاون برادر ورزی و وزارتخانه و بعضی‌ترتیب مدیران سطوح بالا تا پایین اداره امور یک کشور، یک ورزشکار در رؤیای دریافت افتخار برای کشورش و ... انسان‌هایی هستند که اجرای سیاست‌های کلان یا خرد را، صحیح و یا به غلط رهبری و هدایت می‌کنند.

ما رفتار آن‌ها تا چه اندازه به استعدادهای ژنتیکی و کسابیکی به حالت‌های ظاهری و محیطی (فوق‌تیپی) برمی‌گردد می‌شود، سؤالی است که حتی فکر ما را پر به خود مشغول کرده و به نتیجه آن پرداخت به این نوشتار مختصر را فراهم آورده است.

اگر یک انسان بی‌مسئولیت، بدزبان دیگر خانه‌نشین و یا دارای شغل عادی، به‌حال خود واگذار شود و حداقل او از محیطات عادی منحرف نشود، ممکن است دچار اشتباه رفتاری شود و احتمال دارد به خودش لطمه وارد کند، ولی قدرمسلم یک مدیر مسئول مختلف، به فراخور مسئولیتش صدمات زیادی به اموال در سطوح مختلف، به فراخور مسئولیتش صدمات زیادی به اموال در اداره امور وظایف محوله وارد نموده است.

←

مخصوصی و جامعه و گاهی لطماتی ممکن به اقتصاد کشور وارد می‌آورد.

* مدیران هم باید ارزیابی شوند

همانطور که یک خودرو وارد تعمیرگاهی می‌شود و در بخش‌های مختلف موردبررسی و ارزیابی قرار می‌گیرد و عیب‌یابی می‌شود، یک انسان نیز می‌تواند در قالب روز و روان و جسمش ارزیابی شود. از این‌نظر که او چه مسئولیت‌هایی را می‌تواند به‌عهده بگیرد و یا چرا ایجاد شده است.

میزان دغدغه مسئولان می‌تواند نگرانی مصرف‌کننده‌ها را در تأمین سلامت و امنیت غذایی کاهش دهد

Health and food security is a major concern of officials and consumers

موضوع سلامت موادغذایی، به دغدغه‌ی برای مسئولان کشور و به خصوص نمایندگان مجلس تبدیل شده و سلامت آب و خاک و میزان مصرف کودهای شیمیایی به‌خوان مواردی از نگرانی در تولید موادغذایی سالم مورد توجه قرار گرفته است.

بابادی و بهبود کیفیت آب و خاک، به‌عنوان بستره‌های اصلی تولید کشاورزی، نیاز با الایندههای شیمیایی مانند کود و سم مورد تبعیه قرار گیرند؛ زیرا علاوه بر آسیب رساندن به‌خاک، سلامت جامعه را نیز مورد تهدید قرار می‌دهند.

امروزه، موادغذایی سالم و ارگانیک و سازوکارهای بهبود و تولید این محصولات مورد توجه مسئولان و تولیدکنندگان کشورمان قرار گرفته و با برگزاری مراسم‌ها و همایش‌های مختلف سعی می‌شود مورد تشویق و ترغیب قرار گیرند، اما فراهم آوردن جنبه‌های مختلف و کاهش مصرف کودهای شیمیایی و یا جایگزین کردن کودهای کم‌خطر، یک اصل اساسی است. نکته‌ای که در ارتباط با تولید محصولات ارگانیک مطرح می‌شود این است که برخی مسئولان و دست‌اندرکاران رشد جمعیت، نرخ تورم به‌ویژه تولید غذایی و تولید محصولات مورد نیاز را ضروری می‌دانند و به‌همین سبب، استفاده از کودهای شیمیایی را غیرقابل اجتناب تصور می‌کنند؛ هر چند که متولیان سلامت کشور، مصرف سموم را در کشورمان بسیار بالاتر از استانداردهای جهانی می‌دانند. اما وزارت جهاد کشاورزی موظف به‌تدوین راهکارهای اجرایی برای کاهش مصرف کودهای شیمیایی براساس توانایی قانونی در برنامه پنجم توسعه می‌باشد.

امنیت غذایی در دو جنبه قابل بررسی است، یکی تأمین غذای مورد نیاز کشور و تأمین وابستگی نهاده‌ایی از سایر کشورها، که همه به‌نقش نهادهای تولیدی ملی کمک می‌کند و همه‌اطمینان خاطری در مردم فراهم می‌آورد و جنبه دیگر امنیت غذایی، مسئله سلامت، موادغذایی است که می‌تواند توازن و تعادل بین دو موضوع، دقیقه سنگینی است که روی ایجاد توازن و تعادل بین دو موضوع، دقیقه سنگینی است که باید آن را با درایت پیش برد.

رئیس سازمان جهاد کشاورزی استان تهران، تأمین مواد غذایی در پایان سال ۹۱ در تشریح عملکرد استان تهران، افزایش و توسعه کشت‌تولید محصولات بیولوژیک و کاشف استفاده از سموم شیمیایی و تولید استاندارد اراضی اعلام شده، ۶۰ واحد تولیدی استان تهران، علاوه بر محصولات سالم را جزئی از برنامه‌های این سازمان عنوان کرد که با استفاده از (سیب سلامت) را درنهایت کردهاند و قرار است که برای محصولات تولیدی، کارهگیری درنظر گرفته شود تا نیاز به‌ارجیح سیب ۷۷۷ را رایانی کرد. اهمیت این موضوع در جشنواره پایانی سال ۹۱ خانه منتخب، معدن و تجارت نیز مورد تأکید و توجه قرار گرفت که

در نتیجه آن، همایشی نیز در نیمه دوم اسفندماه ۱۳۹۱ در برج میلاد برگزار شد که بر تولید غذای سالم قابل دسترس برای مصرف‌کنندگان تأکید کرد.

استفاده از کودهای سالم و بی‌خطر، دوگانگی برجسته‌ای در مسائله سلامت‌زایی غذا محسوب می‌شود، اما برای رسیدن به‌این هدف، نیمی تأمین سلامت و امنیت‌غذایی در جامعه، نیازمند یک برنامه جامع‌ترو همه جانبه و همچنین پرهیز از اقدامات جزیره‌ای متوقیانه امور بعدا بخش‌های تعرفه نشده هستیم، باید سیستم قانون‌گذاری دولتی و تشکل‌های مرتبط را همراه با شفاف‌سازی و ارائه دستورالعمل‌های مشخص و روشن که بتوانند تصمیم‌گیری را برای تولیدکنندگان نیز آسان کند، مورد توجه قرار داد. این کار نیازمند همکاری‌های بلندمدت و همدلی مسئولان و دست‌اندرکاران می‌باشد اطلاعات و آمار اعلام شده توسط مسئولان نشان می‌دهد که درصدی از محصولات تولیدی بخش کشاورزی سالم هستند و حرکت به‌سوی تولید محصولات ارگانیک و مطمئن نیز روندی مثبت دارد، لذا در خصوص رهگیری کالاها و محصولات تولیدی بهتر است که محصولات الودده و ناسالم مورد بازرسی و تعقیب قضایی قرار گیرند و اقدامات جاهل و جدی صورت بگیرد.

به‌همین روی، بر چند که نگرانی‌های مسئولان در بخش‌های مختلف در ارتباط با سلامت و امنیت‌غذایی مردم قابل تحسین است، اما برای دست‌یابی به این مهم، یک برنامه‌ریزی جامع و هماهنگ با پشتیبانی سازمان‌های مربوطه و همچنین درنظر گرفتن بخش خصوصی و در نهایت فراهم آوردن سیستم‌ها و بسترهای لازم برای این کار مورد نیاز می‌باشد؛ ضمن اینکه تولید و مصرف موادغذایی سالم که به‌عنوان فرهنگ فراگیر مطرح است، باید برای تولیدکننده و مصرف‌کننده تشریح شود تا روند تولید به مفهوم واقعی آن صورت گیرد. ■

راهکارهای داشتن یک رژیم غذایی سالم

موادغذایی متنوع، مصرف سبزی و میوه و جایگزینی آن‌ها به جای میان وعده‌های ناسالم، کاهش استفاده از چربی، افزایش مصرف حبوبات و همچنین تغذیه نوزاد با شیرمادر تا شش ماهگی، از راهکارهای رسیدن به یک زندگی سالم و عاری از بیماری است. راهکارهای اشاره شده می‌تواندبه بهبود زندگی شما و حرکت به‌سوی آینده‌ای سالم کمک کند.

- از بدو تولد تا شش ماهگی، نوزاد شما باید تنها شیر مادر را در طول روز و شب دریافت کند. بنابراین هرگاه نوزاد احساس گرسنگی کرد به او شیر بدهید.
- روزانه از هر پنج گروه غذای اصلی یعنی گروه نان و غلات، سبزی‌ها، میوه‌ها، شیر و لبنیات، گوشت، حبوبات و تخم‌مرغ، در حد تعادل مصرف کنید.
- در روز بیش از ۴۰۰ گرم از انواع میوه‌ها و سبزی‌ها را مصرف کنید. سبزی‌ها و میوه‌های خام را به‌عنوان میان‌وعده به جای تنقلاتی که قند یا چربی بالایی دارند، استفاده کنید.
- هنگام طبخ سبزی‌ها و میوه‌ها، از پختن بیش از حد آن‌ها خودداری کنید، زیرا پختن باعث از بین رفتن ویتامین‌های مهم می‌شود.
- در صورتی که میوه‌ها و سبزی‌های کنسرو یا خشک‌شده را مورد استفاده قرار می‌دهید، بهتر است انواع بدون نمک یا قند اضافه شده را انتخاب کنید.

* از چربی‌ها و روغن‌ها به‌طور محدود استفاده کنید

- روغن‌های گیاهی غیراشباع مانند زیتون، سویا، آفتابگردان و ذرت را به جای چربی‌های حیوانی یا روغن‌های دارای چربی‌های اشباع بالا مثل نارگیل و روغن نخل انتخاب کنید.
- گوشت سفید به‌طور کلی چربی کم‌تری نسبت به گوشت قرمز دارد و بهتر است آن را انتخاب کنید. مصرف گوشت‌های فرآوری شده که چربی و نمک بالایی دارد را محدود کنید.
- تا جایی که امکان دارد از گوشت و لبنیات کم‌چرب استفاده کنید. از مصرف موادغذایی که در روغن‌های حاوی اسیدهای چرب ترانس صنعتی، فرآوری، پخته و سرخ شده‌اند، اجتناب کنید. روغن جامد را حذف کنید و مصرف فست‌فودها را کاهش دهید.

* نمک و قند کم‌تری مصرف کنید

ی در هنگام پخت‌وپز و آماده‌سازی موادغذایی، تا حدامکان از نمک کم‌تری استفاده کنید.

- از مصرف موادغذایی که حاوی نمک بالایی هستند، اجتناب کنید. مصرف نوشابه‌ها و آب میوه‌های شیرین شده با قند را محدود کنید.
- به‌جای موادغذایی شیرین و شیرینی‌های صنعتی (مثل کیک و کلوچه)، میوه‌های تازه را به‌عنوان میان وعده انتخاب کنید. ■

گل‌چین تغذیه و تندرستی
GOALCHIN

آذر و دی‌ماه ۱۴۰۲
شماره ۳۴۴ – سال سی و نهم
در ۴۴ صفحه – تک شماره ۱۵۰ هزار تومان

صاحب امتیاز:
مؤسسه انتشارات گل‌افرا

مدیر مسئول:
دکتر افسانه مظفری

سردبیر:
دکتر فریدون گل‌افرا

همکاران این شماره:
مهندس سوده گل‌افرا، فاطمه خمارلو
دکتر سهراب خوش‌بین
و گروه تحقیق مجله گل‌چین

صفحه‌آرایی متن: مسعود یزدان‌مهر

مدیر مرکز پژوهش و بازرگانی:
جمشید مستوفی
مدیر فنی چاپ: جمشید مستوفی

لیتوگرافی: تارنگ
چاپخانه: آزاده – تلفن: ۸۸۸۴۰۱۵۸

نشانی دفتر مجله گل‌چین:
تهران، خیابان ولی عصر شمالی،
ضلع شمال غربی تقاطع بزرگراه
شهید دکتر چمران، کوچه زهره، پلاک ۲۵
کدپستی: ۱۹۸۶۶۱۵۱۱۳
صندوق پستی: ۱۵۸۱۵/۱۷۳۱
تلفن: ۵۵-۲۲۶۶۵۰۵۳ فکس: ۲۲۶۶۵۰۵۲
Email: info@keshavarz-mag.com
www.keshavarzmag.com
Instagram: keshavarzmag

به نام خداوند بخشنده مهربان

آیا به قیمت‌ها و کیفیت غذاهایی که به شما می‌فروشند ، دقت می‌کنید؟..... ۲
کارشناس بهداشت صنایع غذایی کیست و چه وظایف علمی و عملی بر عهده او است؟.... ۳
میزان دغدغه مسئولان می‌تواند نگرانی مصرف‌کننده‌ها را در تأمین سلامت وامنیت غذایی کاهش دهد ۴
زنگ خطر برای مدیران، مشورت‌ناپذیر ۵
بهترین دمنوش‌ها برای رفع سرماخوردگی ابر نوشیدنی‌ها برای سم‌زدایی و چربی‌سوزی... ۷
راهکارهای داشتن یک رژیم غذایی سالم ۸
همراه قطره آهن آب‌لیمو مصرف کنید با بهترین رژیم غذایی جهان آشنا شوید..... ۹
کنترل دیابت با سبزی شاهی ۱۰
رفع گرسنگی پنهان از طریق غنی‌سازی موادغذایی ۱۱
با خوردن مواد غذایی چربی‌سوز به جنگ چاقی بروید..... ۱۴
کشیدن سیگار را همین الان ترک کنید و در مسیر سلامتی قرار بگیرید ۱۴
گیاهانی که بوی بد ناشی از عرق را از بین می‌برند ۱۵
مراعات تغذیه و روش‌های زندگی در تقویت قوای بدن و دفع بیماری‌ها کارسازند ۱۶
خواص درمانی آبلیمو ۱۶
آفلاتوکسین چیست و چگونه در بدن سرطان ایجاد می‌کند؟..... ۱۷
بالا بردن توانایی‌های ذهنی با مصرف میوه و سبزی ماهی غذای سالم، سرشار از امگا۳..... ۱۸
نقش طب سنتی در ایران در تامین سلامت مردم..... ۲۰
ترخینه اولین غذای نیمه‌آماده در جهان ۲۲
نکات بهداشتی در هنگام خرید مرغ و تخم‌مرغ ۲۳
نوشابه‌ها و نوشیدنی‌ها چه تأثیری بر سلامت انسان دارند؟ ۲۴
پیشگیری و درمان بیش از ۵۰ بیماری..... ۲۶
چگونه از آجیل نگه‌داری کنیم؟..... ۲۸
انجیر را بهتر بشناسیم ۲۸
مصرف ویتامین خطر ابتلا به آب‌مروارید را کاهش می‌دهد..... ۲۹
کاهش مصرف شیر و افزایش احتمال بروز آسم..... ۲۹
اسید فولیک تا بیش از ۵۰ درصد به قدرت حافظه و سرعت‌تفکر کمک می‌کند.... ۲۹
عسل را از کندو تا سر سفره بشناسید ۳۰
همه پسته دوست دارند ۳۴
ساخت داروی جدید گیاهی، برای درمان «سالک» در دانشگاه علوم‌پزشکی شیراز..... ۳۵
قدیمی‌ترین درختان کره‌زمین ۳۵
چه اتفاقی خواهد افتاد اگر همه انسان‌ها گیاه‌خوار شوند؟!..... ۳۶

برای اشتراک مجله گل‌چین
لطفاً به صفحه آخر مراجعه کنید.

زنگ خطر برای مدیران، مشورت‌ناپذیر

اقای مدیر، در هر سطح مدیریتی که هستید، سلامت جسم و روح خود را جدی بگیرید

این روزها نه فقط در ایران، بلکه در بسیاری از کشورهای جهان، این سؤال مطرح است که چرا بعضی انسان‌ها از حالت عادی خارج می‌شوند و این حالت‌ها در انسان و در موقعیت‌ها و مسئولیت‌های مختلف، چه عکس‌العمل‌ها و یا اثار زیانباری را برجای می‌گذارد. رئیس یک‌نهادی، یک پزشک درمانگاه عمل جراحی، یک خبازان هنگام هدایت هواپیما، یک مدیر بخش‌خصوصی و یا دولتی در هنگام مراجعه برای سرمایه خود و یا دیگران، یک مدیر کل، معاون برادر ورزی و وزارتخانه و بعضی‌ترتیب مدیران سطوح بالا تا پایین اداره امور یک کشور، یک ورزشکار در رؤیای دریافت افتخار برای کشورش و ... انسان‌هایی هستند که اجرای سیاست‌های کلان یا خرد را، صحیح و یا به غلط رهبری و هدایت می‌کنند.

ما رفتار آن‌ها تا چه اندازه به استعدادهای ژنتیکی و کسابیکی به حالت‌های ظاهری و محیطی (فوق‌تیپی) برمی‌گردد می‌شود، سؤالی است که حتی فکر ما را پر به خود مشغول کرده و به نتیجه آن پرداخت به این نوشتار مختصر را فراهم آورده است.

اگر یک انسان بی‌مسئولیت، بدزبان دیگر خانه‌نشین و یا دارای شغل عادی، به‌حال خود واگذار شود و حداقل او از محیطات عادی منحرف نشود، ممکن است دچار اشتباه رفتاری شود و احتمال دارد به خودش لطمه وارد کند، ولی قدرمسلم یک مدیر مسئول مختلف، به فراخور مسئولیتش صدمات زیادی به اموال در سطوح مختلف، به فراخور مسئولیتش صدمات زیادی به اموال در اداره امور وظایف محوله وارد نموده است.

←

مخصوصی و جامعه و گاهی لطماتی ممکن به اقتصاد کشور وارد می‌آورد.

* مدیران هم باید ارزیابی شوند

همانطور که یک خودرو وارد تعمیرگاهی می‌شود و در بخش‌های مختلف موردبررسی و ارزیابی قرار می‌گیرد و عیب‌یابی می‌شود، یک انسان نیز می‌تواند در قالب روز و روان و جسمش ارزیابی شود. از این‌نظر که او چه مسئولیت‌هایی را می‌تواند به‌عهده بگیرد و یا چرا ایجاد شده است.

میزان دغدغه مسئولان می‌تواند نگرانی مصرف‌کننده‌ها را در تأمین سلامت و امنیت غذایی کاهش دهد

Health and food security is a major concern of officials and consumers

موضوع سلامت موادغذایی، به دغدغه‌ی برای مسئولان کشور و به خصوص نمایندگان مجلس تبدیل شده و سلامت آب و خاک و میزان مصرف کودهای شیمیایی به‌خوان مواردی از نگرانی در تولید موادغذایی سالم مورد توجه قرار گرفته است.

بابادی و بهبود کیفیت آب و خاک، به‌عنوان بستره‌های اصلی تولید کشاورزی، نیاز با الایندههای شیمیایی مانند کود و سم مورد تبعیه قرار گیرند؛ زیرا علاوه بر آسیب رساندن به‌خاک، سلامت جامعه را نیز مورد تهدید قرار می‌دهند.

امروزه، موادغذایی سالم و ارگانیک و سازوکارهای بهبود و تولید این محصولات مورد توجه مسئولان و تولیدکنندگان کشورمان قرار گرفته و با برگزاری مراسم‌ها و همایش‌های مختلف سعی می‌شود مورد تشویق و ترغیب قرار گیرند، اما فراهم آوردن جنبه‌های مختلف و کاهش مصرف کودهای شیمیایی و یا جایگزین کردن کودهای کم‌خطر، یک اصل اساسی است. نکته‌ای که در ارتباط با تولید محصولات ارگانیک مطرح می‌شود این است که برخی مسئولان و دست‌اندرکاران رشد جمعیت، نرخ تورم به‌ویژه تولید غذایی و تولید محصولات مورد نیاز را ضروری می‌دانند و به‌همین سبب، استفاده از کودهای شیمیایی را غیرقابل اجتناب تصور می‌کنند؛ هر چند که متولیان سلامت کشور، مصرف سموم را در کشورمان بسیار بالاتر از استانداردهای جهانی می‌دانند. اما وزارت جهاد کشاورزی موظف به‌تدوین راهکارهای اجرایی برای کاهش مصرف کودهای شیمیایی براساس توانایی قانونی در برنامه پنجم توسعه می‌باشد.

امنیت غذایی در دو جنبه قابل بررسی است، یکی تأمین غذای مورد نیاز کشور و تأمین وابستگی نهاده‌ایی از سایر کشورها، که همه به‌نقش نهادهای تولیدی ملی کمک می‌کند و همه‌اطمینان خاطری در مردم فراهم می‌آورد و جنبه دیگر امنیت غذایی، مسئله سلامت، موادغذایی است که می‌تواند توازن و تعادل بین دو موضوع، دقیقه سنگینی است که روی ایجاد توازن و تعادل بین دو موضوع، دقیقه سنگینی است که باید آن را با درایت پیش برد.

رئیس سازمان جهاد کشاورزی استان تهران، تأمین مواد غذایی در پایان سال ۹۱ در تشریح عملکرد استان تهران، افزایش و توسعه کشت‌تولید محصولات بیولوژیک و کاشف استفاده از سموم شیمیایی و تولید استاندارد اراضی اعلام شده، ۶۰ واحد تولیدی استان تهران، علاوه بر محصولات سالم را جزئی از برنامه‌های این سازمان عنوان کرد که با استفاده از (سیب سلامت) را درنهایت کردهاند و قرار است که برای محصولات تولیدی، کارهگیری درنظر گرفته شود تا نیاز به‌ارجیح سیب ۷۷۷ را رایانی کرد. اهمیت این موضوع در جشنواره پایانی سال ۹۱ خانه منتخب، معدن و تجارت نیز مورد تأکید و توجه قرار گرفت که

در نتیجه آن، همایشی نیز در نیمه دوم اسفندماه ۱۳۹۱ در برج میلاد برگزار شد که بر تولید غذای سالم قابل دسترس برای مصرف‌کنندگان تأکید کرد.

استفاده از کودهای سالم و بی‌خطر، دوگانگی برجسته‌ای در مسائله سلامت‌زایی غذا محسوب می‌شود، اما برای رسیدن به‌این هدف، نیمی تأمین سلامت و امنیت‌غذایی در جامعه، نیازمند یک برنامه جامع‌ترو همه جانبه و همچنین پرهیز از اقدامات جزیره‌ای متوقیانه امور بعدا بخش‌های تعرفه نشده هستیم، باید سیستم قانون‌گذاری دولتی و تشکل‌های مرتبط را همراه با شفاف‌سازی و ارائه دستورالعمل‌های مشخص و روشن که بتوانند تصمیم‌گیری را برای تولیدکنندگان نیز آسان کند، مورد توجه قرار داد. این کار نیازمند همکاری‌های بلندمدت و همدلی مسئولان و دست‌اندرکاران می‌باشد اطلاعات و آمار اعلام شده توسط مسئولان نشان می‌دهد که درصدی از محصولات تولیدی بخش کشاورزی سالم هستند و حرکت به‌سوی تولید محصولات ارگانیک و مطمئن نیز روندی مثبت دارد، لذا در خصوص رهگیری کالاها و محصولات تولیدی بهتر است که محصولات الودده و ناسالم مورد بازرسی و تعقیب قضایی قرار گیرند و اقدامات جاهل و جدی صورت بگیرد.

به‌همین روی، بر چند که نگرانی‌های مسئولان در بخش‌های مختلف در ارتباط با سلامت و امنیت‌غذایی مردم قابل تحسین است، اما برای دست‌یابی به این مهم، یک برنامه‌ریزی جامع و هماهنگ با پشتیبانی سازمان‌های مربوطه و همچنین درنظر گرفتن بخش خصوصی و در نهایت فراهم آوردن سیستم‌ها و بسترهای لازم برای این کار مورد نیاز می‌باشد؛ ضمن اینکه تولید و مصرف موادغذایی سالم که به‌عنوان فرهنگ فراگیر مطرح است، باید برای تولیدکننده و مصرف‌کننده تشریح شود تا روند تولید به مفهوم واقعی آن صورت گیرد. ■

راهکارهای داشتن یک رژیم غذایی سالم

موادغذایی متنوع، مصرف سبزی و میوه و جایگزینی آن‌ها به جای میان وعده‌های ناسالم، کاهش استفاده از چربی، افزایش مصرف حبوبات و همچنین تغذیه نوزاد با شیرمادر تا شش ماهگی، از راهکارهای رسیدن به یک زندگی سالم و عاری از بیماری است. راهکارهای اشاره شده می‌تواندبه بهبود زندگی شما و حرکت به‌سوی آینده‌ای سالم کمک کند.

- از بدو تولد تا شش ماهگی، نوزاد شما باید تنها شیر مادر را در طول روز و شب دریافت کند. بنابراین هرگاه نوزاد احساس گرسنگی کرد به او شیر بدهید.
- روزانه از هر پنج گروه غذای اصلی یعنی گروه نان و غلات، سبزی‌ها، میوه‌ها، شیر و لبنیات، گوشت، حبوبات و تخم‌مرغ، در حد تعادل مصرف کنید.
- در روز بیش از ۴۰۰ گرم از انواع میوه‌ها و سبزی‌ها را مصرف کنید. سبزی‌ها و میوه‌های خام را به‌عنوان میان‌وعده به جای تنقلاتی که قند یا چربی بالایی دارند، استفاده کنید.
- هنگام طبخ سبزی‌ها و میوه‌ها، از پختن بیش از حد آن‌ها خودداری کنید، زیرا پختن باعث از بین رفتن ویتامین‌های مهم می‌شود.
- در صورتی که میوه‌ها و سبزی‌های کنسرو یا خشک‌شده را مورد استفاده قرار می‌دهید، بهتر است انواع بدون نمک یا قند اضافه شده را انتخاب کنید.

* از چربی‌ها و روغن‌ها به‌طور محدود استفاده کنید

- روغن‌های گیاهی غیراشباع مانند زیتون، سویا، آفتابگردان و ذرت را به جای چربی‌های حیوانی یا روغن‌های دارای چربی‌های اشباع بالا مثل نارگیل و روغن نخل انتخاب کنید.
- گوشت سفید به‌طور کلی چربی کم‌تری نسبت به گوشت قرمز دارد و بهتر است آن را انتخاب کنید. مصرف گوشت‌های فرآوری شده که چربی و نمک بالایی دارد را محدود کنید.
- تا جایی که امکان دارد از گوشت و لبنیات کم‌چرب استفاده کنید. از مصرف موادغذایی که در روغن‌های حاوی اسیدهای چرب ترانس صنعتی، فرآوری، پخته و سرخ شده‌اند، اجتناب کنید. روغن جامد را حذف کنید و مصرف فست‌فودها را کاهش دهید.

* نمک و قند کم‌تری مصرف کنید

ی در هنگام پخت‌وپز و آماده‌سازی موادغذایی، تا حدامکان از نمک کم‌تری استفاده کنید.

- از مصرف موادغذایی که حاوی نمک بالایی هستند، اجتناب کنید. مصرف نوشابه‌ها و آب میوه‌های شیرین شده با قند را محدود کنید.
- به‌جای موادغذایی شیرین و شیرینی‌های صنعتی (مثل کیک و کلوچه)، میوه‌های تازه را به‌عنوان میان وعده انتخاب کنید. ■

گل‌چین تغذیه و تندرستی
GOALCHIN

آذر و دی‌ماه ۱۴۰۲
شماره ۳۴۴ – سال سی و نهم
در ۴۴ صفحه – تک شماره ۱۵۰ هزار تومان

صاحب امتیاز:
مؤسسه انتشارات گل‌افرا

مدیر مسئول:
دکتر افسانه مظفری

سردبیر:
دکتر فریدون گل‌افرا

همکاران این شماره:
مهندس سوده گل‌افرا، فاطمه خمارلو
دکتر سهراب خوش‌بین
و گروه تحقیق مجله گل‌چین

صفحه‌آرایی متن: مسعود یزدان‌مهر

مدیر مرکز پژوهش و بازرگانی:
جمشید مستوفی
مدیر فنی چاپ: جمشید مستوفی

لیتوگرافی: تارنگ
چاپخانه: آزاده – تلفن: ۸۸۸۴۰۱۵۸

نشانی دفتر مجله گل‌چین:
تهران، خیابان ولی عصر شمالی،
ضلع شمال غربی تقاطع بزرگراه
شهید دکتر چمران، کوچه زهره، پلاک ۲۵
کدپستی: ۱۹۸۶۶۱۵۱۱۳
صندوق پستی: ۱۵۸۱۵/۱۷۳۱
تلفن: ۵۵-۲۲۶۶۵۰۵۳ فکس: ۲۲۶۶۵۰۵۲
Email: info@keshavarz-mag.com
www.keshavarzmag.com
Instagram: keshavarzmag

به نام خداوند بخشنده مهربان

آیا به قیمت‌ها و کیفیت غذاهایی که به شما می‌فروشند ، دقت می‌کنید؟..... ۲
کارشناس بهداشت صنایع غذایی کیست و چه وظایف علمی و عملی بر عهده او است؟.... ۳
میزان دغدغه مسئولان می‌تواند نگرانی مصرف‌کننده‌ها را در تأمین سلامت وامنیت غذایی کاهش دهد ۴
زنگ خطر برای مدیران، مشورت‌ناپذیر ۵
بهترین دمنوش‌ها برای رفع سرماخوردگی ابر نوشیدنی‌ها برای سم‌زدایی و چربی‌سوزی... ۷
راهکارهای داشتن یک رژیم غذایی سالم ۸
همراه قطره آهن آب‌لیمو مصرف کنید با بهترین رژیم غذایی جهان آشنا شوید..... ۹
کنترل دیابت با سبزی شاهی ۱۰
رفع گرسنگی پنهان از طریق غنی‌سازی موادغذایی ۱۱
با خوردن مواد غذایی چربی‌سوز به جنگ چاقی بروید..... ۱۴
کشیدن سیگار را همین الان ترک کنید و در مسیر سلامتی قرار بگیرید ۱۴
گیاهانی که بوی بد ناشی از عرق را از بین می‌برند ۱۵
مراعات تغذیه و روش‌های زندگی در تقویت قوای بدن و دفع بیماری‌ها کارسازند ۱۶
خواص درمانی آبلیمو ۱۶
آفلاتوکسین چیست و چگونه در بدن سرطان ایجاد می‌کند؟..... ۱۷
بالا بردن توانایی‌های ذهنی با مصرف میوه و سبزی ماهی غذای سالم، سرشار از امگا۳..... ۱۸
نقش طب سنتی در ایران در تامین سلامت مردم..... ۲۰
ترخینه اولین غذای نیمه‌آماده در جهان ۲۲
نکات بهداشتی در هنگام خرید مرغ و تخم‌مرغ ۲۳
نوشابه‌ها و نوشیدنی‌ها چه تأثیری بر سلامت انسان دارند؟ ۲۴
پیشگیری و درمان بیش از ۵۰ بیماری..... ۲۶
چگونه از آجیل نگه‌داری کنیم؟..... ۲۸
انجیر را بهتر بشناسیم ۲۸
مصرف ویتامین خطر ابتلا به آب‌مروارید را کاهش می‌دهد..... ۲۹
کاهش مصرف شیر و افزایش احتمال بروز آسم..... ۲۹
اسید فولیک تا بیش از ۵۰ درصد به قدرت حافظه و سرعت‌تفکر کمک می‌کند.... ۲۹
عسل را از کندو تا سر سفره بشناسید ۳۰
همه پسته دوست دارند ۳۴
ساخت داروی جدید گیاهی، برای درمان «سالک» در دانشگاه علوم‌پزشکی شیراز..... ۳۵
قدیمی‌ترین درختان کره‌زمین ۳۵
چه اتفاقی خواهد افتاد اگر همه انسان‌ها گیاه‌خوار شوند؟!..... ۳۶

برای اشتراک مجله گل‌چین
لطفاً به صفحه آخر مراجعه کنید.

زنگ خطر برای مدیران، مشورت‌ناپذیر

اقای مدیر، در هر سطح مدیریتی که هستید، سلامت جسم و روح خود را جدی بگیرید

این روزها نه فقط در ایران، بلکه در بسیاری از کشورهای جهان، این سؤال مطرح است که چرا بعضی انسان‌ها از حالت عادی خارج می‌شوند و این حالت‌ها در انسان و در موقعیت‌ها و مسئولیت‌های مختلف، چه عکس‌العمل‌ها و یا اثار زیانباری را برجای می‌گذارد. رئیس یک‌نهادی، یک پزشک درمانگاه عمل جراحی، یک خبازان هنگام هدایت هواپیما، یک مدیر بخش‌خصوصی و یا دولتی در هنگام مراجعه برای سرمایه خود و یا دیگران، یک مدیر کل، معاون برادر ورزی و وزارتخانه و بعضی‌ترتیب مدیران سطوح بالا تا پایین اداره امور یک کشور، یک ورزشکار در رؤیای دریافت افتخار برای کشورش و ... انسان‌هایی هستند که اجرای سیاست‌های کلان یا خرد را، صحیح و یا به غلط رهبری و هدایت می‌کنند.

ما رفتار آن‌ها تا چه اندازه به استعدادهای ژنتیکی و کسابیکی به حالت‌های ظاهری و محیطی (فوق‌تیپی) برمی‌گردد می‌شود، سؤالی است که حتی فکر ما را پر به خود مشغول کرده و به نتیجه آن پرداخت به این نوشتار مختصر را فراهم آورده است.

اگر یک انسان بی‌مسئولیت، بدزبان دیگر خانه‌نشین و یا دارای شغل عادی، به‌حال خود واگذار شود و حداقل او از محیطات عادی منحرف نشود، ممکن است دچار اشتباه رفتاری شود و احتمال دارد به خودش لطمه وارد کند، ولی قدرمسلم یک مدیر مسئول مختلف، به فراخور مسئولیتش صدمات زیادی به اموال در سطوح مختلف، به فراخور مسئولیتش صدمات زیادی به اموال در اداره امور وظایف محوله وارد نموده است.

←

مخصوصی و جامعه و گاهی لطماتی ممکن به اقتصاد کشور وارد می‌آورد.

* مدیران هم باید ارزیابی شوند

همانطور که یک خودرو وارد تعمیرگاهی می‌شود و در بخش‌های مختلف موردبررسی و ارزیابی قرار می‌گیرد و عیب‌یابی می‌شود، یک انسان نیز می‌تواند در قالب روز و روان و جسمش ارزیابی شود. از این‌نظر که او چه مسئولیت‌هایی را می‌تواند به‌عهده بگیرد و یا چرا ایجاد شده است.

میزان دغدغه مسئولان می‌تواند نگرانی مصرف‌کننده‌ها را در تأمین سلامت و امنیت غذایی کاهش دهد

Health and food security is a major concern of officials and consumers

موضوع سلامت موادغذایی، به دغدغه‌ی برای مسئولان کشور و به خصوص نمایندگان مجلس تبدیل شده و سلامت آب و خاک و میزان مصرف کودهای شیمیایی به‌خوان مواردی از نگرانی در تولید موادغذایی سالم مورد توجه قرار گرفته است.

بابادی و بهبود کیفیت آب و خاک، به‌عنوان بستره‌های اصلی تولید کشاورزی، نیاز با الایندههای شیمیایی مانند کود و سم مورد تبعیه قرار گیرند؛ زیرا علاوه بر آسیب رساندن به‌خاک، سلامت جامعه را نیز مورد تهدید قرار می‌دهند.

امروزه، موادغذایی سالم و ارگانیک و سازوکارهای بهبود و تولید این محصولات مورد توجه مسئولان و تولیدکنندگان کشورمان قرار گرفته و با برگزاری مراسم‌ها و همایش‌های مختلف سعی می‌شود مورد تشویق و ترغیب قرار گیرند، اما فراهم آوردن جنبه‌های مختلف و کاهش مصرف کودهای شیمیایی و یا جایگزین کردن کودهای کم‌خطر، یک اصل اساسی است. نکته‌ای که در ارتباط با تولید محصولات ارگانیک مطرح می‌شود این است که برخی مسئولان و دست‌اندرکاران رشد جمعیت، نرخ تورم به‌ویژه تولید غذایی و تولید محصولات مورد نیاز را ضروری می‌دانند و به‌همین سبب، استفاده از کودهای شیمیایی را غیرقابل اجتناب تصور می‌کنند؛ هر چند که متولیان سلامت کشور، مصرف سموم را در کشورمان بسیار بالاتر از استانداردهای جهانی می‌دانند. اما وزارت جهاد کشاورزی موظف به‌تدوین راهکارهای اجرایی برای کاهش مصرف کودهای شیمیایی براساس توانایی قانونی در برنامه پنجم توسعه می‌باشد.

امنیت غذایی در دو جنبه قابل بررسی است، یکی تأمین غذای مورد نیاز کشور و تأمین وابستگی نهاده‌ایی از سایر کشورها، که همه به‌نقش نهادهای تولیدی ملی کمک می‌کند و همه‌اطمینان خاطری در مردم فراهم می‌آورد و جنبه دیگر امنیت غذایی، مسئله سلامت، موادغذایی است که می‌تواند توازن و تعادل بین دو موضوع، دقیقه سنگینی است که روی ایجاد توازن و تعادل بین دو موضوع، دقیقه سنگینی است که باید آن را با درایت پیش برد.

رئیس سازمان جهاد کشاورزی استان تهران، تأمین مواد غذایی در پایان سال ۹۱ در تشریح عملکرد استان تهران، افزایش و توسعه کشت‌تولید محصولات بیولوژیک و کاشف استفاده از سموم شیمیایی و تولید استاندارد اراضی اعلام شده، ۶۰ واحد تولیدی استان تهران، علاوه بر محصولات سالم را جزئی از برنامه‌های این سازمان عنوان کرد که با استفاده از (سیب سلامت) را درنهایت کردهاند و قرار است که برای محصولات تولیدی، کارهگیری درنظر گرفته شود تا نیاز به‌ارجیح سیب ۷۷۷ را رایانی کرد. اهمیت این موضوع در جشنواره پایانی سال ۹۱ خانه منتخب، معدن و تجارت نیز مورد تأکید و توجه قرار گرفت که

در نتیجه آن، همایشی نیز در نیمه دوم اسفندماه ۱۳۹۱ در برج میلاد برگزار شد که بر تولید غذای سالم قابل دسترس برای مصرف‌کنندگان تأکید کرد.

استفاده از کودهای سالم و بی‌خطر، دوگانگی برجسته‌ای در مسائله سلامت‌زایی غذا محسوب می‌شود، اما برای رسیدن به‌این هدف، نیمی تأمین سلامت و امنیت‌غذایی در جامعه، نیازمند یک برنامه جامع‌ترو همه جانبه و همچنین پرهیز از اقدامات جزیره‌ای متوقیانه امور بعدا بخش‌های تعرفه نشده هستیم، باید سیستم قانون‌گذاری دولتی و تشکل‌های مرتبط را همراه با شفاف‌سازی و ارائه دستورالعمل‌های مشخص و روشن که بتوانند تصمیم‌گیری را برای تولیدکنندگان نیز آسان کند، مورد توجه قرار داد. این کار نیازمند همکاری‌های بلندمدت و همدلی مسئولان و دست‌اندرکاران می‌باشد اطلاعات و آمار اعلام شده توسط مسئولان نشان می‌دهد که درصدی از محصولات تولیدی بخش کشاورزی سالم هستند و حرکت به‌سوی تولید محصولات ارگانیک و مطمئن نیز روندی مثبت دارد، لذا در خصوص رهگیری کالاها و محصولات تولیدی بهتر است که محصولات الودده و ناسالم مورد بازرسی و تعقیب قضایی قرار گیرند و اقدامات جاهل و جدی صورت بگیرد.

به‌همین روی، بر چند که نگرانی‌های مسئولان در بخش‌های مختلف در ارتباط با سلامت و امنیت‌غذایی مردم قابل تحسین است، اما برای دست‌یابی به این مهم، یک برنامه‌ریزی جامع و هماهنگ با پشتیبانی سازمان‌های مربوطه و همچنین درنظر گرفتن بخش خصوصی و در نهایت فراهم آوردن سیستم‌ها و بسترهای لازم برای این کار مورد نیاز می‌باشد؛ ضمن اینکه تولید و مصرف موادغذایی سالم که به‌عنوان فرهنگ فراگیر مطرح است، باید برای تولیدکننده و مصرف‌کننده تشریح شود تا روند تولید به مفهوم واقعی آن صورت گیرد. ■

راهکارهای داشتن یک رژیم غذایی سالم

موادغذایی متنوع، مصرف سبزی و میوه و جایگزینی آن‌ها به جای میان وعده‌های ناسالم، کاهش استفاده از چربی، افزایش مصرف حبوبات و همچنین تغذیه نوزاد با شیرمادر تا شش ماهگی، از راهکارهای رسیدن به یک زندگی سالم و عاری از بیماری است. راهکارهای اشاره شده می‌تواندبه بهبود زندگی شما و حرکت به‌سوی آینده‌ای سالم کمک کند.

- از بدو تولد تا شش ماهگی، نوزاد شما باید تنها شیر مادر را در طول روز و شب دریافت کند. بنابراین هرگاه نوزاد احساس گرسنگی کرد به او شیر بدهید.
- روزانه از هر پنج گروه غذای اصلی یعنی گروه نان و غلات، سبزی‌ها، میوه‌ها، شیر و لبنیات، گوشت، حبوبات و تخم‌مرغ، در حد تعادل مصرف کنید.
- در روز بیش از ۴۰۰ گرم از انواع میوه‌ها و سبزی‌ها را مصرف کنید. سبزی‌ها و میوه‌های خام را به‌عنوان میان‌وعده به جای تنقلاتی که قند یا چربی بالایی دارند، استفاده کنید.
- هنگام طبخ سبزی‌ها و میوه‌ها، از پختن بیش از حد آن‌ها خودداری کنید، زیرا پختن باعث از بین رفتن ویتامین‌های مهم می‌شود.
- در صورتی که میوه‌ها و سبزی‌های کنسرو یا خشک‌شده را مورد استفاده قرار می‌دهید، بهتر است انواع بدون نمک یا قند اضافه شده را انتخاب کنید.

* از چربی‌ها و روغن‌ها به‌طور محدود استفاده کنید

- روغن‌های گیاهی غیراشباع مانند زیتون، سویا، آفتابگردان و ذرت را به جای چربی‌های حیوانی یا روغن‌های دارای چربی‌های اشباع بالا مثل نارگیل و روغن نخل انتخاب کنید.
- گوشت سفید به‌طور کلی چربی کم‌تری نسبت به گوشت قرمز دارد و بهتر است آن را انتخاب کنید. مصرف گوشت‌های فرآوری شده که چربی و نمک بالایی دارد را محدود کنید.
- تا جایی که امکان دارد از گوشت و لبنیات کم‌چرب استفاده کنید. از مصرف موادغذایی که در روغن‌های حاوی اسیدهای چرب ترانس صنعتی، فرآوری، پخته و سرخ شده‌اند، اجتناب کنید. روغن جامد را حذف کنید و مصرف فست‌فودها را کاهش دهید.

* نمک و قند کم‌تری مصرف کنید

ی در هنگام پخت‌وپز و آماده‌سازی موادغذایی، تا حدامکان از نمک کم‌تری استفاده کنید.

- از مصرف موادغذایی که حاوی نمک بالایی هستند، اجتناب کنید. مصرف نوشابه‌ها و آب میوه‌های شیرین شده با قند را محدود کنید.
- به‌جای موادغذایی شیرین و شیرینی‌های صنعتی (مثل کیک و کلوچه)، میوه‌های تازه را به‌عنوان میان وعده انتخاب کنید. ■

گل‌چین تغذیه و تندرستی
GOALCHIN

آذر و دی‌ماه ۱۴۰۲
شماره ۳۴۴ – سال سی و نهم
در ۴۴ صفحه – تک شماره ۱۵۰ هزار تومان

صاحب امتیاز:
مؤسسه انتشارات گل‌افرا

مدیر مسئول:
دکتر افسانه مظفری

سردبیر:
دکتر فریدون گل‌افرا

همکاران این شماره:
مهندس سوده گل‌افرا، فاطمه خمارلو
دکتر سهراب خوش‌بین
و گروه تحقیق مجله گل‌چین

صفحه‌آرایی متن: مسعود یزدان‌مهر

مدیر مرکز پژوهش و بازرگانی:
جمشید مستوفی
مدیر فنی چاپ: جمشید مستوفی

لیتوگرافی: تارنگ
چاپخانه: آزاده – تلفن: ۸۸۸۴۰۱۵۸

نشانی دفتر مجله گل‌چین:
تهران، خیابان ولی عصر شمالی،
ضلع شمال غربی تقاطع بزرگراه
شهید دکتر چمران، کوچه زهره، پلاک ۲۵
کدپستی: ۱۹۸۶۶۱۵۱۱۳
صندوق پستی: ۱۵۸۱۵/۱۷۳۱
تلفن: ۵۵-۲۲۶۶۵۰۵۳ فکس: ۲۲۶۶۵۰۵۲
Email: info@keshavarz-mag.com
www.keshavarzmag.com
Instagram: keshavarzmag

به نام خداوند بخشنده مهربان

آیا به قیمت‌ها و کیفیت غذاهایی که به شما می‌فروشند ، دقت می‌کنید؟..... ۲
کارشناس بهداشت صنایع غذایی کیست و چه وظایف علمی و عملی بر عهده او است؟.... ۳
میزان دغدغه مسئولان می‌تواند نگرانی مصرف‌کننده‌ها را در تأمین سلامت وامنیت غذایی کاهش دهد ۴
زنگ خطر برای مدیران، مشورت‌ناپذیر ۵
بهترین دمنوش‌ها برای رفع سرماخوردگی ابر نوشیدنی‌ها برای سم‌زدایی و چربی‌سوزی... ۷
راهکارهای داشتن یک رژیم غذایی سالم ۸
همراه قطره آهن آب‌لیمو مصرف کنید با بهترین رژیم غذایی جهان آشنا شوید..... ۹
کنترل دیابت با سبزی شاهی ۱۰
رفع گرسنگی پنهان از طریق غنی‌سازی موادغذایی ۱۱
با خوردن مواد غذایی چربی‌سوز به جنگ چاقی بروید..... ۱۴
کشیدن سیگار را همین الان ترک کنید و در مسیر سلامتی قرار بگیرید ۱۴
گیاهانی که بوی بد ناشی از عرق را از بین می‌برند ۱۵
مراعات تغذیه و روش‌های زندگی در تقویت قوای بدن و دفع بیماری‌ها کارسازند ۱۶
خواص درمانی آبلیمو ۱۶
آفلاتوکسین چیست و چگونه در بدن سرطان ایجاد می‌کند؟..... ۱۷
بالا بردن توانایی‌های ذهنی با مصرف میوه و سبزی ماهی غذای سالم، سرشار از امگا۳..... ۱۸
نقش طب سنتی در ایران در تامین سلامت مردم..... ۲۰
ترخینه اولین غذای نیمه‌آماده در جهان ۲۲
نکات بهداشتی در هنگام خرید مرغ و تخم‌مرغ ۲۳
نوشابه‌ها و نوشیدنی‌ها چه تأثیری بر سلامت انسان دارند؟ ۲۴
پیشگیری و درمان بیش از ۵۰ بیماری..... ۲۶
چگونه از آجیل نگه‌داری کنیم؟..... ۲۸
انجیر را بهتر بشناسیم ۲۸
مصرف ویتامین خطر ابتلا به آب‌مروارید را کاهش می‌دهد..... ۲۹
کاهش مصرف شیر و افزایش احتمال بروز آسم..... ۲۹
اسید فولیک تا بیش از ۵۰ درصد به قدرت حافظه و سرعت‌تفکر کمک می‌کند.... ۲۹
عسل را از کندو تا سر سفره بشناسید ۳۰
همه پسته دوست دارند ۳۴
ساخت داروی جدید گیاهی، برای درمان «سالک» در دانشگاه علوم‌پزشکی شیراز..... ۳۵
قدیمی‌ترین درختان کره‌زمین ۳۵
چه اتفاقی خواهد افتاد اگر همه انسان‌ها گیاه‌خوار شوند؟!..... ۳۶

برای اشتراک مجله گل‌چین
لطفاً به صفحه آخر مراجعه کنید.

زنگ خطر برای مدیران، مشورت‌ناپذیر

اقای مدیر، در هر سطح مدیریتی که هستید، سلامت جسم و روح خود را جدی بگیرید

این روزها نه فقط در ایران، بلکه در بسیاری از کشورهای جهان، این سؤال مطرح است که چرا بعضی انسان‌ها از حالت عادی خارج می‌شوند و این حالت‌ها در انسان و در موقعیت‌ها و مسئولیت‌های مختلف، چه عکس‌العمل‌ها و یا اثار زیانباری را برجای می‌گذارد. رئیس یک‌نهادی، یک پزشک درمانگاه عمل جراحی، یک خبازان هنگام هدایت هواپیما، یک مدیر بخش‌خصوصی و یا دولتی در هنگام مراجعه برای سرمایه خود و یا دیگران، یک مدیر کل، معاون برادر ورزی و وزارتخانه و بعضی‌ترتیب مدیران سطوح بالا تا پایین اداره امور یک کشور، یک ورزشکار در رؤیای دریافت افتخار برای کشورش و ... انسان‌هایی هستند که اجرای سیاست‌های کلان یا خرد را، صحیح و یا به غلط رهبری و هدایت می‌کنند.

ما رفتار آن‌ها تا چه اندازه به استعدادهای ژنتیکی و کسابیکی به حالت‌های ظاهری و محیطی (فوق‌تیپی) برمی‌گردد می‌شود، سؤالی است که حتی فکر ما را پر به خود مشغول کرده و به نتیجه آن پرداخت به این نوشتار مختصر را فراهم آورده است.

اگر یک انسان بی‌مسئولیت، بدزبان دیگر خانه‌نشین و یا دارای شغل عادی، به‌حال خود واگذار شود و حداقل او از محیطات عادی منحرف نشود، ممکن است دچار اشتباه رفتاری شود و احتمال دارد به خودش لطمه وارد کند، ولی قدرمسلم یک مدیر مسئول مختلف، به فراخور مسئولیتش صدمات زیادی به اموال در سطوح مختلف، به فراخور مسئولیتش صدمات زیادی به اموال در اداره امور وظایف محوله وارد نموده است.

←

مخصوصی و جامعه و گاهی لطماتی ممکن به اقتصاد کشور وارد می‌آورد.

* مدیران هم باید ارزیابی شوند

همانطور که یک خودرو وارد تعمیرگاهی می‌شود و در بخش‌های مختلف موردبررسی و ارزیابی قرار می‌گیرد و عیب‌یابی می‌شود، یک انسان نیز می‌تواند در قالب روز و روان و جسمش ارزیابی شود. از این‌نظر که او چه مسئولیت‌هایی را می‌تواند به‌عهده بگیرد و یا چرا ایجاد شده است.

میزان دغدغه مسئولان می‌تواند نگرانی مصرف‌کننده‌ها را در تأمین سلامت و امنیت غذایی کاهش دهد

Health and food security is a major concern of officials and consumers

موضوع سلامت موادغذایی، به دغدغه‌ی برای مسئولان کشور و به خصوص نمایندگان مجلس تبدیل شده و سلامت آب و خاک و میزان مصرف کودهای شیمیایی به‌خوان مواردی از نگرانی در تولید موادغذایی سالم مورد توجه قرار گرفته است.

بابادی و بهبود کیفیت آب و خاک، به‌عنوان بستره‌های اصلی تولید کشاورزی، نیاز با الایندههای شیمیایی مانند کود و سم مورد تبعیه قرار گیرند؛ زیرا علاوه بر آسیب رساندن به‌خاک، سلامت جامعه را نیز مورد تهدید قرار می‌دهند.

امروزه، موادغذایی سالم و ارگانیک و سازوکارهای بهبود و تولید این محصولات مورد توجه مسئولان و تولیدکنندگان کشورمان قرار گرفته و با برگزاری مراسم‌ها و همایش‌های مختلف سعی می‌شود مورد تشویق و ترغیب قرار گیرند، اما فراهم آوردن جنبه‌های مختلف و کاهش مصرف کودهای شیمیایی و یا جایگزین کردن کودهای کم‌خطر، یک اصل اساسی است. نکته‌ای که در ارتباط با تولید محصولات ارگانیک مطرح می‌شود این است که برخی مسئولان و دست‌اندرکاران رشد جمعیت، نرخ تورم به‌ویژه تولید غذایی و تولید محصولات مورد نیاز را ضروری می‌دانند و به‌همین سبب، استفاده از کودهای شیمیایی را غیرقابل اجتناب تصور می‌کنند؛ هر چند که متولیان سلامت کشور، مصرف سموم را در کشورمان بسیار بالاتر از استانداردهای جهانی می‌دانند. اما وزارت جهاد کشاورزی موظف به‌تدوین راهکارهای اجرایی برای کاهش مصرف کودهای شیمیایی براساس توانایی قانونی در برنامه پنجم توسعه می‌باشد.

امنیت غذایی در دو جنبه قابل بررسی است، یکی تأمین غذای مورد نیاز کشور و تأمین وابستگی نهاده‌ایی از سایر کشورها، که همه به‌نقش نهادهای تولیدی ملی کمک می‌کند و همه‌اطمینان خاطری در مردم فراهم می‌آورد و جنبه دیگر امنیت غذایی، مسئله سلامت، موادغذایی است که می‌تواند توازن و تعادل بین دو موضوع، دقیقه سنگینی است که روی ایجاد توازن و تعادل بین دو موضوع، دقیقه سنگینی است که باید آن را با درایت پیش برد.

رئیس سازمان جهاد کشاورزی استان تهران، تأمین مواد غذایی در پایان سال ۹۱ در تشریح عملکرد استان تهران، افزایش و توسعه کشت‌تولید محصولات بیولوژیک و کاشف استفاده از سموم شیمیایی و تولید استاندارد اراضی اعلام شده، ۶۰ واحد تولیدی استان تهران، علاوه بر محصولات سالم را جزئی از برنامه‌های این سازمان عنوان کرد که با استفاده از (سیب سلامت) را درنهایت کردهاند و قرار است که برای محصولات تولیدی، کارهگیری درنظر گرفته شود تا نیاز به‌ارجیح سیب ۷۷۷ را رایانی کرد. اهمیت این موضوع در جشنواره پایانی سال ۹۱ خانه منتخب، معدن و تجارت نیز مورد تأکید و توجه قرار گرفت که

در نتیجه آن، همایشی نیز در نیمه دوم اسفندماه ۱۳۹۱ در برج میلاد برگزار شد که بر تولید غذای سالم قابل دسترس برای مصرف‌کنندگان تأکید کرد.

استفاده از کودهای سالم و بی‌خطر، دوگانگی برجسته‌ای در مسائله سلامت‌زایی غذا محسوب می‌شود، اما برای رسیدن به‌این هدف، نیمی تأمین سلامت و امنیت‌غذایی در جامعه، نیازمند یک برنامه جامع‌ترو همه جانبه و همچنین پرهیز از اقدامات جزیره‌ای متوقیانه امور بعدا بخش‌های تعرفه نشده هستیم، باید سیستم قانون‌گذاری دولتی و تشکل‌های مرتبط را همراه با شفاف‌سازی و ارائه دستورالعمل‌های مشخص و روشن که بتوانند تصمیم‌گیری را برای تولیدکنندگان نیز آسان کند، مورد توجه قرار داد. این کار نیازمند همکاری‌های بلندمدت و همدلی مسئولان و دست‌اندرکاران می‌باشد اطلاعات و آمار اعلام شده توسط مسئولان نشان می‌دهد که درصدی از محصولات تولیدی بخش کشاورزی سالم هستند و حرکت به‌سوی تولید محصولات ارگانیک و مطمئن نیز روندی مثبت دارد، لذا در خصوص رهگیری کالاها و محصولات تولیدی بهتر است که محصولات الودده و ناسالم مورد بازرسی و تعقیب قضایی قرار گیرند و اقدامات جاهل و جدی صورت بگیرد.

به‌همین روی، بر چند که نگرانی‌های مسئولان در بخش‌های مختلف در ارتباط با سلامت و امنیت‌غذایی مردم قابل تحسین است، اما برای دست‌یابی به این مهم، یک برنامه‌ریزی جامع و هماهنگ با پشتیبانی سازمان‌های مربوطه و همچنین درنظر گرفتن بخش خصوصی و در نهایت فراهم آوردن سیستم‌ها و بسترهای لازم برای این کار مورد نیاز می‌باشد؛ ضمن اینکه تولید و مصرف موادغذایی سالم که به‌عنوان فرهنگ فراگیر مطرح است، باید برای تولیدکننده و مصرف‌کننده تشریح شود تا روند تولید به مفهوم واقعی آن صورت گیرد. ■