

**رژیم درمانی**

**مکمل آهن در رژیم غذایی خانم ها**

محمدعلی بازوی مهر\*

آهن، یکی از مهم ترین ریزمغذی های لازم بدن است که در مواد غذایی گوناگون به اشکال مختلف یافت می شود و از انواع آن می توان به آهن هم و غیر هم اشاره کرد.

آهن هم در منابع جانوری بیشتر یافت می شود و جذب بهتری دارد، اما آهن غیر هم که بیشتر در گیاهان موجود است جذب کمتری دارد و اگر با یک ماده غذایی ویتامین C دار (مثل آلبیمو تازه یا گوجه فرنگی) مصرف شود، جذب آن نیز بالا می رود.

نیاز مندی به آهن جذب شده در سنین مختلف، متفاوت است. بیشترین نیاز به آهن در شیرخوارگی است.

در دوران بلوغ، نیاز به آهن افزایش می یابد و در پسران بیشتر از دختران است، پس از بلوغ، دلیل سبک ماهانه، نیاز به آهن در زنان بالا باقی می ماند، ولی در مردان کاهش می یابد. کمبود آهن مقدمه ای برای کم خونی فقر آهن است که شایع ترین بیماری سوء تغذیه ای می باشد. در تمام دنیا کم خونی فقر آهن بین کودکان و زنان در سنین باروری شایع است.

بیشترین منبع غذایی حاوی آهن، جگر و پس از آن غذاهای دریایی مثل ماهی و صدف، قلم، دل، گوشت بدون چربی و ماکیان است. البته حبوبات و سبزی های بهترین منابع گیاهی آهن دار هستند. با این حال آهن در زرده تخم مرغ، میوه های خشک شده و غلات نیز وجود دارد.

شیر و محصولات آن فاقد آهن هستند، ولی از طرفی به مقدار زیادی حاوی کلسیم هستند. اما نکته مهم این است که در کشور ما کمبود آهن به صورت پنهان و آشکار بسیار شایع است و از طرفی کم خونی فقر آهن نیز در بسیاری افراد خصوصا خانم ها و نوجوانان دیده می شود که در این موارد مکمل آهن توسط پزشک تجویز می شود، زیرا آهن موجود در مواد غذایی (از بهترین و در دسترس ترین آن که در گوشت دیده می شود تا آهن موجود در گیاهانی همچون اسفناج، کشمش و بادام) دیگر کمبود آهن فرد کم خون را جبران نمی کند.

در بدن، آهن برای جذب با کلسیم رقابت می کند و اگر مکمل آهن با شیر یا محصولات لبنی دیگر مصرف شود جذب آهن به شکل محسوسی کاهش می یابد و در حالی که فرد فکر می کند مکمل آهن را مصرف کرده و مشکل کم خونی او در حال درمان است، ممکن است آهن مورد نیاز بدن او به طور کامل تامین نشده باشد و مشکلات کم خونی اعم از رنگ پریدگی، ضعف، سرگیجه، سرردگی، بی اشتهایی، کاهش فعالیت بدنی و طفره رفتن از کارهای روزانه به قوت خود باقی خواهند ماند و حتی ممکن است کم خونی ناشی از فقر آهن پیشرفت کند و علائم خطرناک آن نظیر ریزش مو، قافتگی شدن ناخن (نازک شدن و مفرغ شدن ناخن ها با لبه های برگشته) و مشکلاتی دیگر هویدا شوند.

به طور کلی بهتر است مکمل آهن با غذا خورده نشود، زیرا تمام عناصر در ظرفیتی در جذب با آهن رقابت می کنند و باعث کاهش جذب آهن می شوند. لذا توصیه می شود مکمل آهن با معده خالی مصرف شود، مگر در صورت عدم تحمل (عارض شدن مشکلات گوارشی) که در این صورت بهتر است مکمل آهن پس از صرف یک میان وعده سبک حاوی ویتامین C مصرف شود.

\*کارشناس تغذیه و رژیم درمانی

**مکمل های غذایی را فقط از دارو خانه ها تهیه کنید**



دستور العمل کشوری دارد، واجب است و کودک در صورت عدم دریافت، ممکن است دچار سوء تغذیه و مشکلات بعدی آن شود.

بر اساس تحقیقات کشوری تمام گروه های سنی کودکان زیر ۶ سال و زنان باردار در کشور از کمبود روی رنج می برند و ۴۱ میلیون نفر در کشور کمبود ویتامین B1 دارند و شیوع پوکی استخوان به زیر ۳۵ سال در کشور کاهش یافته است. آمارهای فوق نشان می دهد که مکمل های غذایی می توانند در پیشگیری از سوء تغذیه موثر باشند، اما این مساله مهم است که آنها را از کجا باید تهیه کرد.

دکتر هدایت حسینی، مدیرکل نظارت بر مواد غذایی، آشنابدنی، خوراکی و بهداشتی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در این خصوص به خبرنگار جام جم می گوید: مکمل های غذایی موجود در بازار ۲ دسته هستند: مکمل های قانونی و غیرقانونی که ممکن است مردم نتوانند مکمل های غذایی قاچاق را تشخیص دهند،

مکمل ها موافق هستیم، اما درباره بقیه مکمل های غذایی تعریف های موجود منطقی است و مشکلی وجود ندارد. در عین حال افزایش تعرفه گمرکی منجر به افزایش ورود مکمل های غذایی قاچاق به کشور نشده است و در زمان حاضر به علت نظارت وزارت بهداشت، مکمل های غذایی قاچاق در بازار در حداقل ممکن است. در حال حاضر اسامی ۵۰۰ قلم مکمل غذایی، ۲۰۰ پروانه ساخت مکمل های غذایی و ۱۵۰ تولیدکننده خارجی در کشور به ثبت رسیده است.

در حال حاضر بیش از ۲۵ شرکت تولیدکننده و ۹۰ شرکت واردکننده مکمل های غذایی در کشور وجود دارند و شهروندان باید هنگام خرید محصولات به برچسب فارسی مورد تایید وزارت بهداشت و نام تولیدکننده یا واردکننده توجه کنند.

دکتر حمیدرضا بهشتی، رئیس اتحادیه مکمل های غذایی، رژیمنی و گیاهی کشور نیز در این خصوص می گوید: هرگونه ناهنجاری تغذیه ای ناشی از کمبود ریزمغذی ها در بدن منجر به سوء تغذیه می شود و باعث افزایش عفونت و کاهش توانایی سیستم ایمنی بدن می شود که این امر می تواند عامل بروز بیماری های مختلف باشد.

وی با بیان این که بیش از ۸۰ درصد مکمل های غذایی وارد شده به کشور قاچاق و از نوع تقلبی نیست، ادامه می دهد: بسیاری از افراد دامه می کنند این نوع مکمل ها ورزشی و انرژی زا هستند در حالی که این طور نیست و هر مکملی که به کشور وارد یا تولید می شود، مورد تست آزمایشگاهی قرار می گیرد و بر اساس طرح کنترل کیفیت محصول در بازار به صورت مستمر نمونه برداری می شود.

فرهنگ سازی در جامعه برای مصرف مکمل های غذایی امری ضروری است و خوردن میوه های که سرشار از ویتامین هستند به طور روزانه در جبران کمبود ریزمغذی ها موثر است، اما به دلیل زندگی ماشینی یا عدم توانایی در خرید میوه ها مکمل ها جایگزین مناسبی برای حل این مساله هستند.



بنابراین مردم فقط این مکمل ها را از دارو خانه ها تهیه کنند. وی به تعرفه گمرکی واردات مکمل های غذایی اشاره می کند و ادامه می دهد: برخی بیماران هستند که امکان مصرف غذاهای را ندارند و نیازمند مکمل های غذایی خاص هستند و چون این مکمل ها وارداتی هستند ما با کاهش تعرفه ۴ درصد واردات این

**هندوانه، موثر در تامین سلامت معده و کلیه**

گروه سلامت: تحقیقات جدید نشان داد: هندوانه یکی از سالم ترین میوه ها است و در سلامت معده و کلیه نقش مهمی دارد.

هندوانه عطش را می نشاند، پوست را مرطوب نگه می دارد، تناسب اندام را حفظ می کند، مکمل خوبی برای معده، کمک کننده هضم و خون ساز است. تخم هندوانه نیز فشار خون بالا را پایین می آورد و می توان از ریشه این میوه نیز برای جلوگیری از خونریزی استفاده کرد. این گیاه عناصر زیادی دارد و باعث می شود انسان با استفاده از آن، طی چند روز بویژه در تابستان از آب و ویتامین های مختلف بی نیاز باشد. خوردن هندوانه ده ها برابر بیشتر از سبزیجات و گوشت مفید است. ۹۲ درصد هندوانه آب است، میزان قند هندوانه ۸ درصد و سرشار از ویتامین های A و B است. هندوانه برای معالجه بیماری های کلیه، نقرس و بواسیر نیز موثر است.

**افسردگی دوران بارداری ماندگار می شود**

گروه سلامت: افسردگی در خلال بارداری، می تواند زمینه را برای افسردگی بعد از زایمان هم فراهم کند. افسردگی نه تنها اثرات سوء در وضعیت روحی و رفتارهای مادر به جای می گذارد؛ بلکه حتی عوارض جبران ناپذیری روی جنین دارد، به طوری که فرزند در دوران کودکی و بعد در نوجوانی با مشکلات متعددی روبه رو می شود. اختلالات خلقی خصوصا افسردگی، از شایع ترین اختلالات روانی در جهان است و تحقیقات نشان می دهند که ۳۰ درصد مردم در طول حیات دچار افسردگی می شوند. براین اساس، ریسک ابتلا در مردان حدود ۱۰ درصد در طول عمر آنهاست؛ در حالی که در زنان این میزان حدود ۲ برابر است. همچنین افسردگی زنان در سنین باروری، ۳ تا ۲۰ برابر بیشتر از مردان است و بالاترین شیوع افسردگی زنان در گروه سنی ۲۵ تا ۴۴ سال است.

**۱۲ درصد از زنان در معرض ابتلا به سرطان سینه قرار دارند**

گروه سلامت: بررسی ها نشان می دهد، سرطان سینه یکی از شایع ترین انواع سرطان در میان زنان است؛ به طوری که ۱۲ درصد از زنان در معرض ابتلا به سرطان سینه قرار دارند و از هر ۸ نفر، یک نفر مبتلا به این بیماری می شود. به گزارش مهر، شیوع سرطان سینه در بین زنان نسبت به دهه گذشته افزایش قابل ملاحظه ای را نشان می دهد و نیاز به مراقبت ها و بررسی های بیشتر برای تشخیص و درمان ب موقع دارد. آمار نشان می دهد، در حال حاضر بیش از ۷۵ میلیون نفر در سراسر جهان توانسته اند از سرطان سینه جان سالم به در ببرند و درمان شوند. لازم به ذکر است که بین ۱۰ تا ۱۵ درصد از موارد ابتلا و وراثت تشکیل می دهد، بنابراین سابقه خانوادگی از ریسک فاکتورهای مهم به شمار می رود. با توجه به این که در هر ۱۳ دقیقه، یک نفر به دلیل ابتلا به سرطان سینه و درمان دیر هنگام، جان خود را از دست می دهد، لازم است افراد با دقت بیشتری به معاینات و بررسی های پزشکی اهمیت دهند. به عقیده متخصصان، خانم ها باید معاینات شخصی و ماهانه را خودشان انجام دهند و با مشاهده هر گونه تغییر غیر عادی به پزشک مراجعه کنند. در عین حال از ۲۰ سالگی به بعد نیز هر ۳ سال یک بار و از ۲۰ سالگی به بعد، هر سال یک بار ماموگرافی انجام دهند تا بتوانند به سلامت کامل خود کمک کنند.



**آشپز خانه سلامت**

**گرد مثل گردو**

گردو از جمله خوراکی های قدیمی بشر است. گفته می شود در باغ های معلق بابل یک باغ گردوی بسیار زیبا وجود داشت. مغز خوشمزه آن بسیار مقوی است. مغز گردو دارای پروتئین، آب، قند، چربی، فیبر، ویتامین و املاح معدنی است. درخت گردو بسیار بلند است و ارتفاع آن بین ۱۰ تا ۴۰ متر است. چوب گردو از بهترین چوب هاست.

**در مغز گردو**

در مغز گردو املاح معدنی مانند منیزیم و فسفر، سدیم، روی، آهن، کلسیم و سلنیوم وجود دارد. همچنین منبع غنی منگنز و مس است. گردو ویتامین های زیادی هم دارد. مغز گردو حاوی ویتامین های A، B1، B2، B3، B5 (پانتوتیک اسید) و ویتامین ث است. در هر ۱۰۰ گرم مغز گردوی خشک ۳۷۵ گرم آب، ۱۴/۸ گرم پروتئین، ۶۷ گرم فیبر، ۶۵ گرم مواد چربی، ۱۳ گرم مواد نشاسته ای، ۱۰۰ میلی گرم کلسیم، ۸۰ میلی گرم فسفر، ۳ میلی گرم آهن، ۲ میلی گرم سدیم، ۵۰ میلی گرم پتاسیم و حدود ۶۵۴ کالری انرژی وجود دارد.

پروتئین گردو هم از نظر کیفیت و کمیت قابل توجه است. هر ۱۰۰ گرم گردو حاوی ۱۴/۸ گرم پروتئین است که این پروتئین به آسانی نیز هضم می شود. پروتئین های گردو حاوی اسیدهای آمینه ضروری که بدن انسان نمی تواند آنها را بسازد نیز هست. همچنین اسیدهای آمینه ای دارد که به سستی می توان آنها را از غذاهای گیاهی دیگر به دست آورد.

**خواص گردو**

گردو خواص متعدد و زیادی دارد. از جمله این که گردو قابلیت پایین آوردن سطح کلسترول خون را دارد و از این طریق موجب کاهش خطر بیماری های قلبی - عروقی می شود. گردو حاوی مقادیر بالای اسیدهای چرب امگا است که می تواند سطح چربی خوب بدن HDL را بالا ببرد. تحقیقات نشان داده است که مصرف ۴۵ گرم گردو به شرط این که کالری دریافتی افزایش پیدا نکند، باعث کاهش خطر بیماری های قلبی - عروقی می شود. گردو منبع غنی از فیبر است. گردو خونساز است و برای درمان بیماری های ریزوی استفاده می شود. دل پیچه را آرام می کند.

**۱۰ نکته گردویی**

۱. مغز گردو در اثر ماندن کهنه می شود و رنگ آن زرد یا قهوه ای و طعمش تند می شود. مصرف آن گردو باعث مسمومیت خواهد شد و نباید از آن استفاده شود.
۲. کالری گردو بسیار بالاست به همین علت افراد چاق نیز باید در خوردن آن احتیاط کنند.
۳. به علت غنی بودن پروتئین های گردو، گیاهخواران قادرند که همه پروتئین مورد نیاز را از طریق گردو تامین کنند.
۴. کسانی که ناراحتی معده و کبد دارند باید در خوردن گردو احتیاط کنند.
۵. خوابیدن در زیر درخت گردو به علت تولید فراوان گاز کرینیک در شب، خطر خفگی و مرگ را به همراه دارد.
۶. روغن گردو در مان کننده دردهای مفاصل است.
۷. اگر می خواهید خواب آرامی داشته باشید، برای شام، سالاد سبزیجات به همراه گردو مصرف کنید.
۸. در هر ۳۰ گرم گردو، حدود ۲۷۵ گرم اسیدهای چرب خواهد بود و وجود دارد در حالی که در سایر مغزها در حدود ۰/۵ گرم اسید چرب امگا ۳ یافت می شود.
۹. چربی بالای گردو موجب می شود پس از خوردن آن احساس سیری زیادی به وجود آید.
۱۰. اگر مغز گردو را در ظرف سرپسته در داخل فریزر نگهداری کنید، کهنه نمی شود.

**فروش سیگار محدود شد**

گروه سلامت: رئیس مرکز سلامت محیط کار وزارت بهداشت از کنترل لامکن عرضه مواد دخانی از بهمن ماه امسال خبر داد و گفت: طی ابلاغیه کمیسیون فرهنگی دولت، وزارت بهداشت مکلف به جمع آوری قلیان ها شده و در انتظار ابلاغ وزارت کشور است.

دکتر غفاری در کارگاه بررسی وضعیت قاچاق دخانیات در ایران گفت: از ۱۸ بهمن ماه تنها ۳ صنف خواروبار فروش، سوپرمارکت ها و سلف فروشان مجاز به فروش سیگار هستند و با دیگر عاملان فروش مواد دخانی برخورد می شود. در صورتی که عاملان فروش کنترل شوند، مکانیسم رهگیری مواد دخانی نیز میسر می شود و با سیستم بارکدی مواد دخانی می توان از قاچاق این مواد نیز جلوگیری کرد.

وی گفت: از ۱۸ بهمن ماه، سیگار ها نباید بدون تصاویر هشدار بهداشتی عرضه شوند. همچنین تمام پاکت های سیگار های وارداتی نیز مشمول این قانون می شوند.

به گفته وی، درج تصاویر بهداشتی روی پاکت های سیگار علاوه بر این که افراد سیگاری را در شرایط خاصی تحت تاثیر قرار می دهد، می تواند از سیگاری شدن افراد مستعد نیز جلوگیری کند. جمعیتی که پتانسیل سیگاری شدن را دارند، بسیار مهم هستند و باید با اقدامات مختلف از جمله کاهش حجم سیگار از این امر خودداری کرد. وی سپس به بحث جمع آوری قلیان ها اشاره کرد و گفت: در بحث جمع آوری قلیان ها در کل کشور ۹۷ درصد پیشرفت داشته ایم که در پی بخشنامه صادره از ادامه کار خودداری شد؛ اما ما به عنوان مسئولان سلامت جامعه، پیگیری این امر را دنبال کردیم و حدود ۴ هفته پیش کمیسیون فرهنگی دولت با استدلالات ما با لغو بخشنامه وزارت بهداشت را مکلف به جمع آوری دوباره قلیان ها کرد.

دکتر غفاری با تاکید بر ارائه آموزش های در زمینه مضرات مواد دخانی و هشدارهایی در این باره از سنین پایین، گفت: مدارس، مکان بسیار خوبی برای این آموزش ها هستند. این در حالی است که بسیاری از آموزش ها در اجتماع و خانواده است و افراد از این گروه ها نیز تاثیر می پذیرند؛ اما در کل برنامه های آموزشی برای مدارس طراحی و بخشی از آنها اجرا شده است. با هماهنگی هایی که با وزارت علوم صورت گرفته، درصدد هستیم این امر در دانشگاه ها نیز به صورت درسی مجزا یا به صورت سرفصل برگزار شود.

وی گفت: تاکید ما بر کاهش مصرف مواد دخانی است. در این زمینه کاهش عرضه می تواند کاهش تقاضا را به دنبال داشته باشد، بنابراین وجود قاچاق دلیلی بر انجام تولیدات جدید نیست.

سواحل خلیج فارس  
**استانبول**  
تایلند  
مالزی  
بهتاز گشت ۸۸۵۲۸۱۹۸-۹

سواحل خلیج فارس  
**تایلند، مالزی**  
سوریه - باکو - هند - ترکیه  
**کیش** مشهد (اوابی، زمینی)  
عرش آسمان ۸۸۰۱۳۲۶۱

تور کیش ایران  
تور ترکیه  
تور بلژیک  
مشهد  
شعبه  
۸۸۹۷۰۳۹۰

نماینده فروش هتل های ۵ ستاره داریوس - پاریس - ارم - صدف تنها نماینده انحصاری هتل ۵ ستاره نوبسار آرامیسس تور کیش پرواز (۲۰ خط) ۸۸۶۵۹۸۲۸

نمایشگاه گوانجو Iran Air  
فازده 2-6 November 24-28 October  
تاریخ رفت ۸۷/۸/۱ تاریخ رفت ۸۷/۸/۱  
تورهای هفتگی با قیمت ویژه  
**پکن - تایلند - مالزی - سنگاپور**  
آژانس دور تا دور دنیا ۸۸۵۰۳۵۵۶-۷ ۸۸۷۵۷۲۸۶

تور کیش  
هستی گشت ۸۸۲۰۸۸۵۵  
مهری مستقیم  
۱ ماه تعطیل باز است

سواحل خلیج فارس  
**آنکارا استانبول باکو**  
کیش مشهد (هوا روزه)  
پارمیس سیر ۸۸۵۲۷۶۴۰  
تایلند اوسگان هند ۸۸۵۲۴۶۱۴  
قبرس چین ۸۸۵۱۱۷۳۸-۴۰

سواحل خلیج فارس  
ترکیه تایلند - مالزی - سوریه  
**کیش** مشهد ۵۵۰۰۰ تومان  
گشت تل یاس ۸۸۵۱۱۸۷۱

تور کیش  
هتل ۵ ستاره ارم - تایلند - داریوش  
هتل ۴ ستاره ناپ سارا  
هتل ۴ ستاره هلیا و تاناشا  
تور مشهد ۸۸۹۱۶۴۱۴-۱۸  
جمعه گشت ۸۸۹۲۲۰۵۵-۹

نرخ ویژه پرواز یونیک هند  
**کیش ترکیه** تایلند  
قصر داریوش خط ویژه ۵ نفری ۸۲۴۵۶

قابل توجه آژانس ها، هتل ها و رستورانهای سراسر کشور  
جهت کسب اطلاعات بیشتر و سفارش چاپ کپی باقیمت های ویژه با تلفن های ۸۸۵۰۳۴۳۹-۴۱ و ۸۸۵۰۶۵۲۶-۹  
آخر از همه با ما تماس بگیرید  
تماس حاصل فرمائید. ۰۹۱۲۱۰۸۵۱۵۴