

میوه‌های مخصوص هوای آلوده / سیب بخورید تا سُرَب بدنتان دفع شود



یک متخصص تغذیه، سیب درختی را منبع غنی پکتین عنوان کرد که از دسته فیبرهای محلول در آب و باعث تسهیل دفع سُرَب از بدن است.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگروفودنیوز)، به نقل از مهر، منصور رضایی گفت: از سایر منابع پکتین می‌توان به مرکبات مثل پرتقال، نارنگی، لیمو و گریپ فروت، توت فرنگی، هویج و غلات سیوس دار اشاره کرد که مصرف روزانه میوه‌های حاوی پکتین برای کاهش خطرات آلودگی هوا بسیار مهم است و توصیه می‌شود حداقل یک سیب در طول روز مصرف شود.

این دکتری تخصصی علوم تغذیه، دریافت سلنیم را برای بهبود عملکرد آنزیم‌هایی که بتواند با شرایط بد محیطی و آسیب‌رسان به سلول‌های بدن مقابله کند ضروری دانست و ماهی، گوشت قرمز کم چرب، غلات کامل، حبوبات، تخم مرغ، مرغ، سیر، زردچوبه و قارچ را حاوی این ماده ذکر کرد.

رئیس اداره تغذیه بیمارستان مسیح دانشوری، ریزمغذی روی را از مواد مؤثر در تقویت سیستم ایمنی بدن برشمرد و گفت: انواع گوشت، غلات و حبوبات خیس‌انده شده و ترجیحاً جوانه زده به خصوص غلات سیوس‌دار از منابع سرشار از روی هستند.

وی، مصرف انواع فرآورده‌های دریایی، نخود سبز، عدس و جوانه گندم را توصیه کرد که از منابع خوب ریزمغذی روی هستند.

رضایی با بیان این مطلب که منیزیم در هوای آلوده موجب کاهش جذب فلزات سنگین مانند کادمیوم و افزایش دفع سرب می‌شود گفت: انواع سبزی‌های با رنگ سبز تیره (کلروفیل دار) غنی از این ماده مغذی هستند.

این متخصص تغذیه از دیگر منابع غذایی منیزیم به لبنیات کم چرب، انجیر، لیمو، گریپ فروت، ذرت زرد، بادام، گردو، پسته، مغزها، آجیل، سبزیجات برگ‌ی شکل مثل کلم، اسفناج، جعفری، کاهو، برگ چغندر، غلات سبوس دار و حبوبات مثل لوبیا و سویا اشاره کرد.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: مهر

احیای طرح شیر مدرسه؛ تقویت شاخص سلامتی جامعه



مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: کمک به افزایش سرانه مصرف شیر باعث ارتقای شاخص سلامتی و کاهش هزینه های درمان و نیز افزایش طول عمر همراه با سلامتی و کارآمدی جامعه خواهد شد.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، به نقل از وزارت بهداشت، دکتر زهرا عبداللهی، به مناسبت فرارسیدن "روز جهانی شیر مدرسه" و با تأکید بر ضرورت احیای شیر رایگان مدارس، بیان کرد: شیر به عنوان کامل ترین غذای طبیعی، همواره مورد توجه بشر بوده است. شواهد تاریخی حداقل از ۶ هزار سال قبل، نشانه های غیر قابل انکار استفاده برنامه ریزی شده از شیر را نشان می دهند. در عصر حاضر بخش مهمی از هرم های غذایی تایید شده توسط سازمان های غذا و داروی کشورها و نیز سازمان های بین المللی نظیر FAO و WHO به شیر و فرآورده های آن اختصاص دارد. شیر تنها ماده غذایی است که در سال، دو روز جهانی به نام آن ثبت شده است؛ روز جهانی شیر (۱۲ خرداد) و روز جهانی شیر مدرسه (۸ مهر).

وی ادامه داد: مهر تأیید سازمان ملل به اهمیت شیر، به معنای اجماع علمی جهانی در تأیید و تأکید ضرورت مصرف آن است. شیر از منظر دینی غذای بهشتی، از نظر علم تغذیه کامل ترین غذا و غذای بدون جایگزین، و از نگاه پزشکی واکسن و دارو است. مطالعات انجام شده در مورد جایگاه شیر و میزان سرانه مصرف در سفره ایرانیان شرایط نگران کننده ای را ترسیم می کند.

چرا ایران باید بیش از سایر کشورها به موضوع افزایش سرانه مصرف شیر پردازد؟

دکتر عبداللهی در توضیح این پرسش که چرا ایران باید بیش از سایر کشورها به موضوع افزایش سرانه مصرف شیر پردازد؟ اظهار کرد: سرانه مصرف شیر و فرآورده های آن در ایران در مقایسه با میانگین مصرف جهانی ۳۰ درصد و در مقایسه با میانگین کشورهای توسعه یافته ۶۵ درصد کمتر است.

وی افزود: آمارهای وزارت بهداشت نشان می دهد که دریافت کلسیم جامعه ایرانی ۴۰ درصد از حداقل دریافت کلسیم کمتر است و این موضوع می تواند تبعات زیادی از جمله گسترش پوکی استخوان، مشکلات لثه و دندان، کوتاهی قد کودکان و نوجوانان و حتی شیوع فشار خون بالا و بیماری های قلبی و عروقی را به دنبال داشته باشد.

تأثیر مصرف کافی لبنیات در کاهش بیماری های قلبی و عروقی

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت عنوان کرد: مطالعات انجام شده حاکی از آن است که در مناطقی که مصرف شیر و لبنیات کافی است، شیوع بیماری های قلبی و عروقی کمتر است. این امر به دلیل نقش کلیم در تنظیم فشار خون است.

مصرف شیر و فرآورده های آن برای کاهش عوارض دوران سالمندی

وی خاطرنشان کرد: پدیده سالمندی با سرعتی معادل دوبرابر سرعت جهانی جمعیت کشور را تحت تأثیر قرار داده است. شیر و فرآورده های آن در صورت مصرف مستمر و کافی بسیاری از عوارض دوران سالمندی را کاهش داده و می تواند ضمن افزایش امید به زنده بودن، امکان زندگی کردن و جلوگیری از پیری زودرس و زمین گیری را برای جمعیت سالمند کشور به ارمغان آورد.

دکتر عبداللہی همچنین بیان کرد: درچند برنامه توسعه پنج ساله کشور، هدف گذاری کمی برای افزایش سرانه مصرف شیر انجام شده است، اما برای دستیابی به آن بخش های ذیربط پاسخگو نبوده اند؛ سرانه مصرف شیر همچنان بدون متولی مستقیم، مسیر خودش را در میان نقاط کور فرهنگی، بی توجهی مسئولان، بدآموزی های رسانه ای و شیرگریزی مردم، به سمت کاهش طی می کند.

وی گفت: تنها طرح مصوب قانونی که می توانست اثرات شگرفی در تغییر سبک زندگی و نگاه به شیر داشته باشد، طرح شیر مدرسه است که از سال ۱۳۷۹ در مدارس کشور به اجرا درآمد و در سالهای اخیر به دلیل عدم تامین و تخصیص اعتبارات مورد نیاز به تدریج تعطیل شد.

سابقه طرح توزیع شیر در مدارس در سایر کشورها

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در ادامه عنوان کرد: بی شک یکی از برنامه های مهم، تاثیرگذار و گسترده در مورد ترویج مصرف شیر، طرح توزیع شیر در مدارس است که در برخی کشورها سابقه ای به درازای یک قرن دارد. به عنوان مثال؛ نیوزیلند از سال ۱۹۳۷

میلادی و ژاپن از سال ۱۹۴۶ به صورت جدی طرح شیر مدرسه را در دستور کار قرار داده و به طور مستمر آن را دنبال کرده اند. در حال حاضر حدود صد کشور جهان از فقیرترین کشورها تا کشورهای برخوردار آسیایی، اروپای غربی و آمریکای شمالی طرح شیر مدرسه را دنبال می کنند. از حدود سه دهه قبل سازمان غذا و کشاورزی (FAO) مسئولیت هماهنگی برنامه های مرتبط با شیر مدرسه را در سطح جهان برعهده دارد و به مناسبت روز جهانی شیر مدرسه هر سال برنامه های متنوعی در کشورها برگزار می شود.

وی با بیان اینکه طرح شیر مدرسه دو هدف مهم را دنبال می کند، ادامه داد: اولین هدف ایجاد عادت و رفتار ماندگار در کودکان برای استمرار مصرف شیر از کودکی تا بزرگسالی و سالمندی است. دومین هدف اطمینان از دریافت کافی مواد مغذی مورد نیاز رشد کودکان به ویژه کفایت دریافت کلسیم است که در دوران کودکی، نوجوانی و جوانی از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

جذب کلسیم تا ۳۰ سالگی

وی گفت: جذب کلسیم تنها تا حدود ۳۰ سالگی اتفاق می افتد و میزان جذب آن در سنین ۸ تا ۱۸ سالگی چند برابر بقیه سنین است. میزان نیاز روزانه به کلسیم بالاست و این میزان جز از مسیر مصرف کافی و مستمر شیر و فرآورده های آن مانند، ماست، پنیر، کشک و دوغ به عنوان بهترین منابع غذایی کلسیم، تامین نمی شود. این توضیحات به خوبی گویای اهمیت توجه به شیر مدرسه است. غنی سازی شیر مدرسه با ویتامین D نیز می تواند به کمبود یکی از مهمترین ریز مغذی های مرتبط با ایمنی بدن در کشور پایان دهد. این طرح در گذشته با کمک وزارتخانه های بهداشت و آموزش و پرورش و همکاری صنعت شیر کشور، مطالعه و نتایج بسیار مطلوبی داشته است.

چرایی تعطیل شدن طرح شیر در مدارس

دکتر عبداللهی با بیان اینکه اجرای طرح شیر مدرسه در ایران در حال حاضر به دلیل بحران کووید ۱۹ و تعطیلی مدارس اجرا نمی شود، افزود: در سال های قبل از بحران کرونا نیز به دلیل عدم تخصیص بودجه های مصوب این طرح در مدارس اجرا نشد. تجربیات بین المللی نشان می دهد اعتبار طرح شیر مدرسه از سه طریق دولت ها، خانواده ها و زنجیره های مرتبط با صنعت شیر تامین می شود. در برخی از مناطق سازمان های مردم نهاد و خیریه نیز در این امر مشارکت می

کنند. در ایران متولی برنامه شیر مدرسه، دولت است و اگر ناتوان از تامین بودجه باشد، طرح متوقف می شود. اهمیت مصرف شیر در ارتقای شاخص سلامتی، ایمنی بدن، طول عمر همراه با سلامتی و کارآمدی، افزایش بهره هوشی، سلامت دندان ها و استحکام استخوان ها به اندازه ای است که در صورت فرهنگسازی مناسب بخش های دیگر اجتماعی و به ویژه خانواده ها در این کار سهم خواهند شد.

ضرورت بازتشکیل کارگروه های مرتبط با احیای طرح شیر مدرسه

وی ادامه داد: دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت با توجه به مسئولیت ذاتی خود انتظار دارد تا کارگروه های مرتبط با احیای طرح شیر مدرسه مجدداً تشکیل و این مهم در دستور کار قرار گیرد.

مصرف شیر و افزایش ایمنی بدن

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت تصریح کرد: آسیب شناسی اجرای طرح در گذشته، مطالعه دقیق تر تجربیات موفق بین المللی و نیز متنوع کردن منابع تامین مالی طرح به ویژه خانواده ها، مهمترین دستور کار این کارگروه ها خواهد بود. دفتر بهبود تغذیه جامعه آمادگی خود را برای پذیرش مسئولیت هماهنگی احیای این طرح مهم اعلام می کند. بی تردید کمک به افزایش سرانه مصرف شیر باعث ارتقای شاخص سلامتی و کاهش هزینه های درمان و نیز افزایش طول عمر همراه با سلامتی و کارآمدی جامعه خواهد شد.

سرویس خبری: صنعت غذا

رژیم غذایی سرشار از فروکتوز می تواند به سیستم ایمنی آسیب

برساند



یک مطالعه جدید نشان می دهد رژیم غذایی سرشار از فروکتوز به سیستم ایمنی بدن آسیب می رساند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی، به نقل از ساینس دیلی، تحقیقات جدید دانشمندان سوانزی ولز بریتانیا نشان می دهد که مصرف یک رژیم غذایی حاوی فروکتوز قند ممکن است از عملکرد صحیح سیستم ایمنی بدن مردم جلوگیری کند.

فروکتوز معمولاً در نوشیدنی های شیرین، شیرینی ها و غذاهای فرآوری شده یافت می شود و به طور گسترده ای در تولید مواد غذایی استفاده می شود. این ماده با چاقی، دیابت نوع ۲ و بیماری کبد چرب غیرالکلی همراه است و مصرف آن در سال های اخیر به طور قابل توجهی در کشورهای توسعه یافته افزایش یافته است. با این حال، درک تأثیر فروکتوز بر سیستم ایمنی بدن افرادی که آن را به میزان بالایی مصرف می کنند، تاکنون محدود بوده است.

مطالعه جدید نشان می دهد که فروکتوز باعث ملتهب شدن سیستم ایمنی بدن می شود و این فرآیند مولکول های واکنشی بیشتری تولید می کند که با التهاب همراه هستند. التهاب از این نوع می تواند به سلول ها و بافت ها آسیب برساند و باعث شود ارگان ها و سیستم های بدن آنطور که باید کار نکنند و منجر به بیماری شوند.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت

تغذیه دوران قرنطینه خانگی را جدی بگیرید/پرهیز از فست فود خوری



مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، نسبت به عوارض مصرف غذاهای آماده و فست فودها در دوران قرنطینه خانگی هشدار داد.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی، به نقل از مهر، زهرا عبداللهی، گفت: افراد مبتلا به بیماریهای غیر واگیر از جمله، بیماریهای قلبی عروقی، کبدی، پرفشاری خون، دیابت، آسم و مشکلات تنفسی، بیماران سرطانی و مبتلایان به اضافه وزن و چاقی، بیش از بقیه مستعد ابتلاء به کرونا هستند.

وی با اشاره به خانه نشینی اجباری در روزهای کرونایی، افزود: قرنطینه خانگی یکی از عواملی است که مصرف تنقلات و فست فودها را افزایش داده است. مواد غذایی پرنمک، شیرین و پر چرب، زمینه ساز اضافه وزن و چاقی و به تبع آن افزایش احتمال ابتلاء به کرونا، دیابت، پرفشاری خون، چربی خون بالا و مرگ ناشی از کووید ۱۹ را افزایش میدهند.

عبداللهی خاطر نشان کرد: در این دوران باید بیشتر مراقب سلامتی خود بوده و به مواد غذایی و تنقلاتی که خریداری و مصرف می‌کنیم، توجه بیشتری داشته باشیم تا این دوران همه گیری را با سلامتی پشت سر بگذاریم.

وی تاکید کرد: در شرایط همه گیری کرونا، به منظور تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری از ابتلاء به کووید ۱۹ باید توجه ویژه ای به مواد غذایی مصرفی خودمان داشته باشیم.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت

منبع: مهر

۸ ماده غذایی که ایمنی بدن را تضعیف می کنند



سیستم ایمنی بدن همراه با داشتن یک شیوه زندگی سالم پشتیبانی می شود. خواب کافی، ورزش و البته رژیم غذایی مناسب به حفظ سیستم ایمنی بدن در دفاع از بیماری ها کمک می کند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی، به نقل از ایرنا؛ کمبود برخی مواد غذایی بخصوص ویتامین دی، در معرض مواد شیمیایی مصنوعی قرار گرفتن، عدم تعادل در باکتری های مفید روده و ... عوامل خطر کلیدی برای تضعیف سیستم ایمنی بدن است.

ماست های طعم دار: ماست های حاوی شکر اضافه و غیر پروبیوتیک منجر به ایجاد مشکلات گوارشی می شوند. قند موجود در این ماست ها مهار عملکرد سیستم ایمنی را به همراه دارد و مواد تشکیل دهنده مصنوعی آنها خالی از ریزمغذی ها است.

میوه های خشک: اگرچه میوه ها یک میان وعده بسیار ضروری هستند اما نوع خشک شده آنها و حتی میوه های کنسرو شده حاوی قند اضافی هستند که سالم بودن آنها را زیر سوال می برد.

الکل: جای تعجب نیست که مصرف الکل برای سیستم ایمنی بدن خطرناک است. الکل حاوی قند بالایی است و مصرف آن یکپارچگی مخاط روده را تغییر می دهد. ضمن این که میکروارگانیسم های روده را نیز تحت تاثیر قرار می دهد.

نوشابه های کافئین دار: مقدار کافی از خواب برای حفظ سیستم ایمنی سالم ضروری است و مصرف نوشابه های کافئین دار به ویژه قهوه و نوشابه های گازدار درست اثر برعکس برای سیستم ایمنی بدن دارد. سطوح اسیدیته در قهوه ممکن است منجر به افزایش التهاب در بدن شود.

سوپ های کنسرو: سوپ غذایی است که به راحتی می تواند فیبر و پروتئین مورد نیاز بدن را فراهم کند با این حال مصرف کنسرو شده این غذا اگرچه راحت است اما بهترین گزینه نیست. بسیاری از این سوپ ها حاوی مواد تشکیل دهنده مصنوعی و سطوح بالای سدیم هستند.

غذاهای شور: در حالی که غذاهای شور مانند کلم ترش عطر و طعم زیاد و کالری کمی دارند، اما سدیم بالای موجود در آنها می تواند منجر به کم شدن آب بدن و احتباس مایعات شود. حتی در شرایطی مانند بیماری های کلیوی مصرف این غذاها اصلا مناسب نیست.

غلات پردازش شده: انتخاب غلات سبوس دار بهتر از دانه های پردازش شده است چون این دانه ها اثر سوء بر قند خون دارند و عملکرد سیستم ایمنی بدن را تضعیف می کنند.

روغن های فرآوری شده: این روغن ها شامل روغن سویا، ذرت، کلزا، آفتاب گردان، بادام زمینی و ... سبب کاهش سطوح کلسترول می شود که از بیماری های قلبی جلوگیری می کند. با این حال بسیاری از مطالعات در مورد این روغن ها نشان می دهد روغن های گیاهی، امگا ۶ اسید لینولئیک بسیار بالایی دارند، اسید لینولئیک سبب تقویت غشای سلولی می شود، خوردن اسید لینولئیک استرس اکسیداتیو را افزایش می دهد، در روغن های گیاهی سطح کلسترول بد پایین است اما سطح کلسترول خوب نیز پایین است. این روغن ها التهاب را در بدن افزایش می دهند و منجر به تضعیف عملکرد سیستم ایمنی بدن می شوند.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت

منبع: ایرنا

یک متخصص ویروس شناسی ؛ هنوز واکسنی برای بیماری کووید ۱۹ موجود نیست



در حال حاضر در کشورهای مختلفی از سراسر جهان، واکسن های متعددی

بر علیه کروناویروس سارس ۲ (SARS-CoV-2) و بیماری کووید ۱۹ در حال ساخت و بررسی هستند. این واکسن ها از استراتژی های مختلفی استفاده می کنند تا موجب القای پاسخ ایمنی مناسب در برابر ویروس در بدن فرد دریافت کننده واکسن شوند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی، به نقل از صبا سلامت؛ سازمان جهانی بهداشت (WHO) با بررسی مستندات ارائه شده توسط شرکت ها یا سازمان های تولید کننده واکسن نسبت به انتشار لیست کاندیدهای واکسن احتمالی برای کووید ۱۹ اقدام نموده است. با این حال، این سازمان تاکید می نماید که انتشار اسامی این واکسن ها و شرکت های سازنده آنها تنها به منظور انتشار سریع اطلاعات در این خصوص است و به هیچ وجه نشان از تایید کیفیت، کارایی، ایمنی و قابلیت تجاری سازی آنها توسط WHO نیست.

در آخرین لیست منتشر شده توسط این سازمان در ۱۲ نوامبر سال ۲۰۲۰، نام پنج کاندید واکسن از کشور عزیزمان به چشم می خورد که افتخاری دیگر برای دانشمندان جوان این مرز و بوم محسوب می شود. واکسن های معرفی شده توسط گروه صنایع شفا فارمد (Shifa Pharmed)، گروه دارویی میلاد (Milad Pharmaceuticals Co.) و شرکت زیستا کیان آزما (Zista Kian Azma Co.)، از شیوه استفاده از ویروس غیرفعال به منظور ساخت واکسن کووید ۱۹ استفاده کرده اند. بنظر می رسد واکسن در حال ساخت توسط ستاد اجرایی فرمان امام از استراتژی زیرواحدهای پروتئینی نو ترکیب برای القای پاسخ ایمنی قدرتمند بهره می برد و محققینی از دانشگاه شیراز برای این منظور از پارتیکل های شبه ویروسی (Virus-like Particles) تولید شده در گیاه استفاده می کنند. همچنین، واکسن هایی با بهره گیری از پیشرفته ترین تکنولوژی های حال حاضر مانند استفاده از سلول های بنیادی و استفاده از زنجیره های نوکلئوتیدی (mRNA) در کشور در حال ساخت و بررسی هستند.

در دنیا، واکسن هایی که بنظر می رسد وارد مرحله تولید انبوه شده اند و بزودی روانه بازار خواهند شد، واکسن چینی حاوی ویروس غیرفعال Sinovac، واکسن های تولید شده در شرکت های بزرگ Moderna و Pfizer که هر دو از تکنولوژی زنجیره های نوکلئوتیدی (mRNA) بهره می برند و واکسن دانشگاه آکسفورد که از وکتورهای ویروسی جهت بیان پروتئین های کروناویروس سارس ۲ استفاده می کند، می باشند. لازم به ذکر است که کشورهای مختلف نسبت به پیش خرید این واکسن ها اقدام کرده اند، هرچند همچنان برای قضاوت در خصوص موثر بودن و

ایمنی این واکسن ها باید صبور بود.

در ادامه نظر شما را به گفتگوی اختصاصی پایگاه خبری صبای سلامت ، با دکتر سید جلال کیانی عضو هیات علمی گروه ویروس شناسی دانشگاه علوم پزشکی جلب می کنیم . وی تحصیلات خود را در مقطع کارشناسی ارشد و دکترای ویروس شناسی به ترتیب در دانشگاه های علوم پزشکی ایران و تهران به اتمام رساند . همچنین، این متخصص ویروس شناسی یک دوره پسادکترای ویروس شناسی را در کشور فرانسه گذرانده است .

آیا واکسنی برای بیماری کووید ۱۹ موجود است؟

هنوز نه. واکسن های احتمالی زیادی برای کووید ۱۹ در حال ساخت هستند و کارآزمایی های بالینی بزرگی نتایج خود را تا اواخر امسال منتشر خواهند کرد. اگر واکسنی ایمن و موثر معرفی شود، لازم است که توسط قوانین داخلی کشور سازنده مورد تایید قرار گیرد و طبق استانداردهای بین المللی تولید و توزیع شود. زمانی که واکسنی ایمن و موثر مورد تایید قرار گیرد، WHO تلاش خواهد کرد که دسترسی افراد نیازمند در سراسر جهان به واکسن را تسهیل نماید.

چه زمانی واکسن های کووید ۱۹ برای توزیع آماده خواهند شد؟

هنوز اطلاعات دقیقی در این خصوص وجود ندارد، اما انتظار می رود از اوایل سال ۲۰۲۱ توزیع واکسن های ایمن و موثر آغاز گردد. اما قبل از توزیع واکسن های کووید ۱۹، با چالش های مهمی روبرو هستیم:

- واکسن ها باید از نظر ایمنی و تاثیرگذاری در کارآزمایی های بالینی بزرگ (فاز ۳) مورد تایید قرار گیرند. واکسن های کاندید زیادی در حال مطالعه هستند و نتایج برخی از کارآزمایی های بالینی بزرگ در اواخر سال ۲۰۲۰ یا اوایل سال ۲۰۲۱ منتشر خواهد شد.
- مجموعه ای از بررسی های مستقل در خصوص شواهد مربوط به کارایی و ایمنی این واکسن ها مورد نیاز است، از جمله بررسی های قانونی و تاییدات لازم در کشوری که واکسن ساخته می شود، قبل از اینکه واکسن از طرف WHO تاییدیه اولیه را کسب کند. قسمتی از این فرایند مستلزم دریافت تاییدیه های لازم از کمیته جهانی مشاوره در مورد ایمنی واکسن (Global Advisory Committee on Vaccine Safety) می باشد.
- گروهی از متخصصین خارجی که توسط WHO انتخاب می شوند، نتایج کارآزمایی های بالینی و شواهد بیماری، گروه های سنی درگیر،

فاکتورهای خطر بیماری، و اطلاعات دیگر را بررسی می نمایند و سپس پیشنهاد می کنند که واکسن مورد استفاده قرار گیرد یا چگونه استفاده شود. مسئولین هر کشور تصمیم خواهند گرفت که آیا واکسن ها را برای استفاده کشوری مورد استفاده قرار دهند یا خیر. همچنین، آنها مسئول سیاست گذاری در خصوص چگونگی استفاده از واکسن در کشورشان بر اساس پیشنهادات WHO هستند.

- واکسن ها باید در مقادیر بسیار زیاد تولید شوند که چالشی اساسی محسوب می شود.
- در آخرین مرحله، واکسن های باید از طریق یک فرایند لجستیکی پیچیده با مدیریتی سخت گیرانه بر ذخیره و کنترل دما توزیع شوند.

آیا واکسن های در حال تهیه برای کووید ۱۹ ایمن و موثر خواهند بود؟

WHO نسبت به تولید واکسن های ایمن و موثر در مورد کووید ۱۹ خوش بین است. واکسن های کاندید زیادی در حال ساخت و توسعه هستند و برخی بر اساس نتایج اولیه امیدوارکننده، هم اکنون در مرحله کارآزمایی های بزرگ بالینی قرار دارند. با این وجود، ما مطمئن نیستیم که چه زمانی واکسن تایید شده کووید ۱۹ در دسترس خواهد بود. بنابراین، ما نباید تنها متکی به واکسن های احتمالی آینده برای مقابله با این پاندمی باشیم، بلکه باید تمامی ابزارهای موجود از جمله انجام آزمایشات تشخیصی، ردیابی تماس، فاصله گذاری فیزیکی و استفاده از ماسک را به طور جدی به کار ببریم.

آیا واکسن های کووید ۱۹ می توانند به سرعت پاندمی این بیماری را متوقف نمایند؟

تاثیر واکسن های کووید ۱۹ بر پاندمی به چندین فاکتور بستگی دارد. این فاکتورها عبارتند از میزان موثر بودن واکسن، سرعت تایید شدن آن، سرعت تولید، سرعت توزیع و اینکه چه تعداد از مردم واکسینه خواهند شد. بسیاری از دانشمندان پیش بینی می کنند که همانند سایر واکسن ها، واکسن های کووید ۱۹ قابلیت موثر بودن ۱۰۰ درصدی نخواهند داشت. WHO تلاش می کند که واکسن های تایید شده تا بیشترین حد ممکن تاثیرگذار باشند تا بیشترین تاثیر را بر توقف پاندمی داشته باشند.

واکسن های کووید ۱۹ در حال ساخت از چه انواعی هستند و چگونه عمل می کنند؟

دانشمندان جهان در حال بررسی کاندیدهای واکسن زیادی برای کووید ۱۹ هستند. تمامی این واکسن ها طوری طراحی شده اند که به سیستم ایمنی بدن آموزش دهند تا به طور ایمن ویروس عامل کووید ۱۹ را شناسایی و تکثیر آن را متوقف نمایند.

چندین نوع مختلف از واکسن های کاندید برای کووید ۱۹ در حال ساخت هستند:

- واکسن های حاوی ویروس غیرفعال یا تضعیف شده: این واکسن ها از فرمی از ویروس استفاده می کنند که غیرفعال شده یا تضعیف شده تا امکان بیماری زایی نداشته باشد، اما موجب القای پاسخ ایمنی می شود.
- واکسن های بر پایه پروتئین: از بخش هایی بی ضرر از پروتئین های ساختمانی ویروس استفاده می کنند که ساختار کامل ویروس عامل کووید ۱۹ را نمایندگی می کند تا به طور ایمن موجب القای پاسخ ایمنی شود.
- واکسن های بر پایه وکتور ویروسی: از ویروس هایی استفاده می کنند که به صورت ژنتیکی دستکاری شده اند تا قادر به بیماری زایی نباشند، اما پروتئین های کروناویروس را تولید کنند تا موجب القای پاسخ ایمنی شوند.
- واکسن های بر پایه RNA و DNA: از دانشی پیشرفته به منظور تولید RNA یا DNA هایی مهندسی شده استفاده می کنند تا در بدن پروتئین هایی تولید شوند که به طور ایمن موجب القای پاسخ ایمنی گردند.

آیا واکسن های کووید ۱۹ موجب محافظت طولانی مدت در برابر بیماری می شوند؟

هنوز خیلی زود است که در مورد محافظت طولانی مدت واکسن های کووید ۱۹ اظهار نظر کنیم. مطالعات بیشتری مورد نیاز است تا بتوان به این پرسش پاسخ داد. اما اطلاعات موجود پیشنهاد می کند که بیشتر بیماران بهبود یافته از کووید ۱۹ پاسخ ایمنی را ایجاد کرده اند که تا حدودی در برابر عفونت مجدد مقاومت ایجاد می کند. با این حال، ما همچنان در حال بررسی میزان قدرت این محافظت و طول عمر آن هستیم. همچنین، هنوز مشخص نیست که چه تعداد از دوزهای واکسن مورد

نیاز خواهد بود. اکثر واکسن های کووید ۱۹ در حال ساخت نیاز به ۲ دوز تزریقی دارند

و در آخر لازم به ذکر است که علیرغم آغاز نبرد تحقیقاتی- تجاری گسترده ای در سراسر دنیا به منظور یافتن هر چه سریع تر واکسن این بیماری، باید در نظر داشت که فرایند بررسی و تایید واکسن های پیشنهادی امری زمان بر و طولانی مدت خواهد بود. به طور ویژه مرحله بررسی اثر محافظتی این واکسن ها و ارزیابی مدت زمان ایجاد محافظت در برابر بیماری حداقل به یک سال زمان نیاز خواهد داشت. از آنجا که به محض شناسایی ویروس و آغاز همه گیری کووید ۱۹، تلاش ها به منظور ساخت واکسن در سراسر جهان آغاز گردید، با گذشت یک سال از معرفی رسمی این ویروس می توان کم کم به انتشار نتایج بررسی واکسن های مختلف امیدوار بود. با این وجود، همچنان، پیروی از دستورالعمل های بهداشتی به منظور جلوگیری از انتشار و قطع زنجیره انتقال ویروس مطمئن ترین راه برای مقابله با این بیماری خواهد بود.

منبع: پایگاه خبری صبای سلامت

**یک متخصص تغذیه عنوان کرد؛
خواص «خرمالو» را بشناسیم/
تقویت سیستم ایمنی بدن**



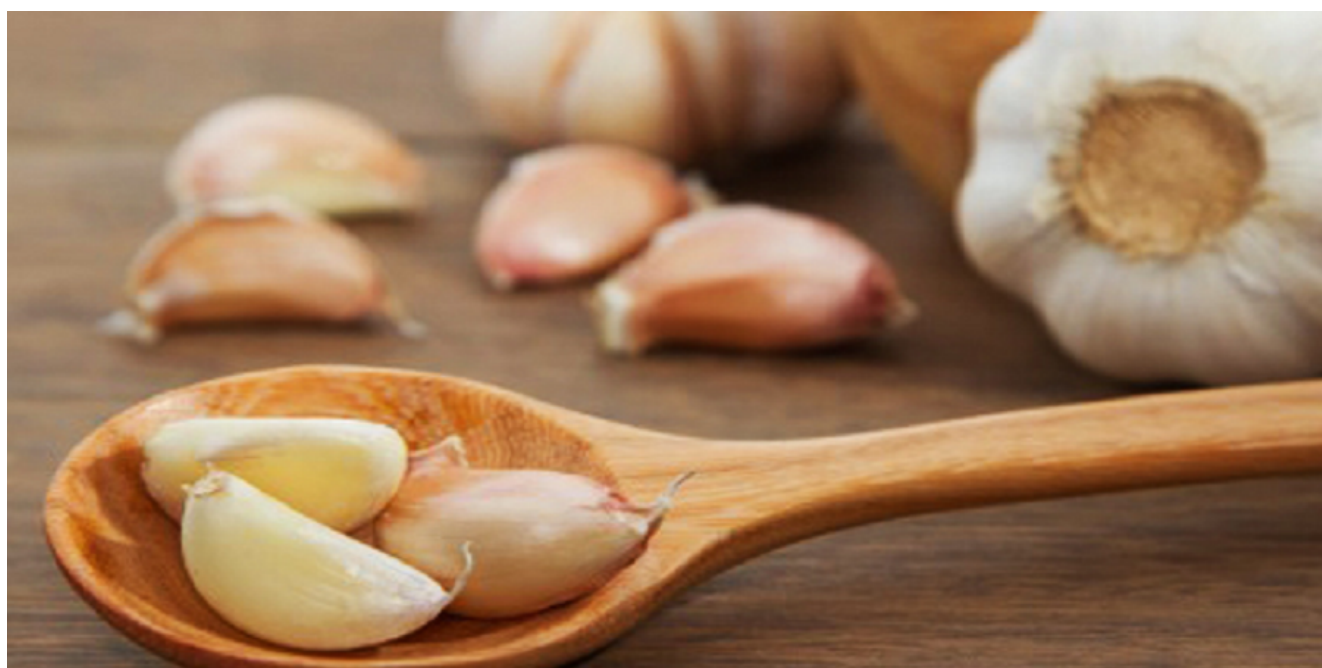
یک متخصص تغذیه با اشاره به خواص میوه خرمالو گفت: این میوه نارنجی رنگ در کنار سایر خواص سرشار از بتاکارتن است که در تقویت سیستم ایمنی بدن نقش مهمی را ایفا می کند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی، به نقل از مهر؛ سید ضیال‌الدین مطهری، در خصوص خواص میوه خرمالو افزود: خرمالو با رنگ نارنجی سرشار از بتاکارتن است که منبع بسیار خوبی به عنوان تقویت کننده سیستم ایمنی بدن و همچنین تقویت ریه ها است.

این متخصص تغذیه با اشاره به اینکه میوه خرمالو میل به شیرینی بدن را به اندازه بسیار خوبی تأمین می کند، گفت: این میوه با شیرینی متناسبی که دارد میل به خوردن و دریافت شیرینی جات را برای بدن تأمین می کند و از این نظر مانع از مصرف خوراکی های مضر می شود بنابراین می تواند میان وعده بسیار مناسبی به خصوص برای کودکان باشد چراکه سبب ترشح سریع انسولین نمی شود و قند خون را در حد مناسبی نگه می دارد.

وی بیان کرد: میوه خرمالو سرشار از پتاسیم و منیزیم است که در سیستم تجزیه و هضم غذا نقش مهمی را ایفا می کند همچنین این میوه غنی از فیبر بوده و کالری کمی دارد به همین دلیل می تواند در کاهش وزن مؤثر باشد. به طور کلی توصیه می شود با توجه به خواستگاه طبیعی و آب و هوایی هر فصل به خصوص در فصل سرما تا حد متناسبی از میوه های آن فصل بهره مند بوده چرا که با مصرف میوه های مانند خرمالو که سبب تقویت سیستم ایمنی بدن می شود می توان به راحتی با بسیاری از بیماری ها مقابله کرد.

اتفاقاتی که با مصرف روزانه سیر در بدن رخ می دهد



سیر دارای فواید زیادی است که مصرف آن در طول روز می تواند باعث عملکرد بهتر بدن شود.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی، به نقل از افغانستان، سیر یک ماده غذایی فوق العاده بوده و از نظر درمانی دارای خواص زیادی است و بانوان ایرانی همواره از آن در تهیه غذای روزانه خود استفاده می کنند. باید بدانید که خواص سیر فقط مراقبت از شما در برابر سرماخوردگی را شامل نمی شود و فواید زیادی برای آن ذکر شده است که در ادامه می خوانید.

رفع بوی بد بدن

خواص ضدباکتری سیر مانع بوی بد بدن می شود.

سیستم ایمنی بدن بهبود می‌یابد

از زمان های قدیم گفته اند که سیر از بدن در برابر ویروسها محافظت می‌کند. اما دانشمندان یک بار دیگر تأیید کرده‌اند که برای جلوگیری از بیمار شدن در زمستان باید مرتباً سیر مصرف کنید. این تاثیر به دلیل ویتامین‌ها، روغن‌های مفید و اسیدهای آمینه است. علاوه بر این، سیر آلیسین دارد، نوعی ترکیب آلی که باکتری‌ها و قارچ‌ها را از بین می‌برد.

فشار خون پایدار می‌شود

اگر از فشار خون بالا رنج می‌برید، سیر را به رژیم غذایی خود اضافه کنید. سیر عروق را باز کرده و فشار شریانی را کاهش می‌دهد. برای درمان فشار خون بالا، باید روزانه ۴ حبه سیر مصرف کنید. اما یادتان باشد که این روش تنها روش درمانی فشار خون نیست و باید قبل از استفاده از سیر یا مکمل‌های غذایی با پزشکتان مشورت کنید.

حافظه‌تان بهبود می‌یابد

طبق یک نظریه، بدن و مغز انسان به دلیل یک واکنش اکسیداسیون شیمیایی پیر شده و این فرایند باعث از بین رفتن سلول‌ها می‌شود و با گذشت زمان پوست را شل می‌کند. با مصرف سیر آنتی‌اکسیدان‌ها با اکسیداسیون بیش از حد مبارزه و به ما در حفظ جوانی کمک می‌کنند.

سیر حاوی ترکیباتی است که مانع پیری مغز می‌شوند. افراد مسن با مصرف سیر خطر آلزایمر را کاهش داده و جوان‌ها حافظه‌شان را بهبود بخشیده و بهره‌وری مغز را افزایش می‌دهند.

استقامت شما بیشتر می‌شود

سیر باعث می‌شود قلب و عضلات موثرتر عمل کنند. اگر ورزش می‌کنید، مصرف سیر نتایج شما را بهبود می‌بخشد. در یونان باستان، هنگامی که دوپینگ در کار نبود، ورزشکاران المپیک سیر می‌خوردند. به علاوه سیر برای کسانی که ورزشکار نیستند هم مفید است، زیرا باعث کاهش خستگی و افزایش بهره‌وری می‌شود.

مو و پوست بهبود می‌یابد

سیر باعث افزایش رشد مو و ضخیم‌تر شدن آن می‌شود، حتی می‌تواند آلوپسی موضعی را درمان کند. برای رسیدن به این نتیجه، باید آن را

روی پوست سر بمالید. فیبروبلاست‌ها (سلول‌های مسئول تجدید پوست) نسبت به سیر واکنش مثبت دارند. ۲ حبه سیر در روز برای تولید کلاژن طبیعی و کشسانی پوست کافی است.

روند کاهش وزن‌تان تسریع می‌شود

در نتیجه واکنش‌های شیمیایی پیچیده، آجوائی فرایند ویژه‌ای را در خون فعال کرده و رسوبات چربی را از بین می‌برد. وقتی رژیم غذایی نادرست و نامتعادل دارید، سیر روند افزایش وزن را مهار می‌کند. این ماده خوراکی کالری اضافی را می‌سوزاند. البته فقط در صورتی که میزان کافی از آن را بخورید.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت

۷ دمنوش تقویت ایمنی بدن را بشناسیم



یک پژوهشگر و پزشک طب ایرانی با اشاره به اهمیت تقویت سیستم ایمنی بدن به منظور جلوگیری از ابتلا به ویروس کرونا به معرفی هفت دمنوش موثر در این زمینه پرداخت.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی، به نقل از مهر؛ علیرضا یارقلی به مصرف و معرفی دمنوش های گیاهی جهت تقویت سیستم ایمنی بدن پرداخت و گفت: در ایام شیوع همه گیری کرونا برای پیشگیری از ابتلاء به این بیماری باید مصرف مایعات بیشتر شود برای مثال انواع سوپها همچون سوپ جو رقیق نمونه مناسبی برای مصرف است.

وی افزود: گیاهانی مانند آویشن، دارچین، سیاهدانه، زردچوبه، مرزنجوش، گل گاوزبان، زعفران، هل، بادرنجبویه، رزماری و بابونه در کنار سبزیجاتی مانند چغندر، کدوخلوایی، کلم قمری، کدوسبز، کرفس، هویج، زردک، نعنا، پونه، نخود سبز و انجیر خیسانده در آب، شیره انگور، برگه زردآلو، آناناس، سیب و آب آن در تقویت سیستم ایمنی بدن بسیار مفید و مؤثر هستند.

یارقلی در ادامه به معرفی و طرز تهیه هفت دمنوش مؤثر جهت تقویت سیستم ایمنی بدن پرداخت.

(۱) **دمنوش آویشن و شیرین بیان به همراه عناب:** خواص ضد میکروبی ویروسی دارد و سرشار از آنتی اکسیدان به همراه مواد مغذی است. درمانگر خوبی برای بیماریهایی همچون آنفلوانزا و سل، عفونت های ریوی، برونشیت و سرماخوردگی است این دمنوش از ترکیب یک لیوان آب به همراه پنج عدد عناب و یک قاشق پر از برگ آویشن با ترکیب یک قاشق چایخوری از ریشه شیرین بیان تهیه میشود. گفتنی است عناب در این دمنوش تأمین کننده بسیار خوب ویتامین C است که در افزایش قوای بدنی مفید است و خاصیت ضد میکروبی دارد.

(۲) **دمنوش بابونه:** با مزاج گرم و خشک به شکلی که جوشانده سه گرم از این گیاه به همراه آب جوش سه مرتبه در روز جهت تقویت سیستم ایمنی بدن مؤثر است توجه به این نکته ضروری است افرادی که مبتلا به بیماری آسم هستند با ممنوعیت مصرف این دمنوش مواجه هستند.

(۳) **دمنوش نعنا:** با مزاج گرم و خشک به صورت جوشانده یک قاشق مرباخوری از برگ این گیاه در ۵۰ سی سی آب جوش در تقویت سیستم ایمنی بدن مناسب است اما برای افرادی که دارای آسیب های کبدی هستند پیشنهاد نمیشود.

(۴) **دمنوش مرزنجوش:** این دمنوش نیز طبعی گرم و خشک دارد یک قاشق چای خوری از برگ این گیاه به همراه ۲۵۰ سی سی آب جوش روزانه یک تا دو فنجان بسیار مناسب است البته این دمنوش نیز به خانم های باردار توصیه نمیشود.

(۵) **دمنوش مریم گلی:** این دمنوش نیز مانند سایر دمنوش های معرفی شده طبع گرم و خشک دارد و به صورت یک قاشق چای خوری همراه با آب جوش تهیه میشود و افراد میتوانند تا سه بار در روز آن را مصرف کنند البته این دمنوش نیز به افراد مبتلا به انواع تشنجهای توصیه نمیشود.

(۶) **سیاهدانه:** مصرف سیاهدانه با مزاج بسیار گرم و خشک در کنار عسل جهت تقویت سیستم ایمنی بدن بسیار مفید و مؤثر است به شکلی که در گرم مزاجان حداکثر ۱.۵ گرم به شکل خیسانده شده در سرکه و سپس خشک شده آن و در سرد مزاجان اندکی بیشتر از این میزان البته این مورد نیز به خانمهای باردار توصیه نمیشود.

(۷) **زوفا:** با طبیعتی گرم و خشک به صورت دم کرده یک قاشق چایخوری به همراه آب جوش به مدت ۱۵ دقیقه تا سه بار در روز جهت تقویت سیستم ایمنی بدن مؤثر است مصرف بیش از اندازه این دمنوش مضر کبد است.

یارقلی در آخر تاکید کرد: توجه به این نکته ضروری است که برای مصرف داروهای گیاهی چه برای پیشگیری و چه در مراحل درمان حتماً با پزشک طب سنتی مشورت شود مگر اینکه دسترسی به پزشک مقدور نباشد در این صورت صرفاً برای پیشگیری پس از مطالعه دقیق موارد منع مصرف و عوارض با کمترین مقدار ممکنه از گیاهان دارویی استفاده کنند چراکه هر یک از این گیاهان در موارد مصرف بیش از اندازه عوارضی را به دنبال خواهند داشت.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت

تولید مکمل نانویی زردچوبه برای ارتقاء سیستم ایمنی بدن



یکی از شرکت‌های فناوری دارویی با تولید مکمل دارویی حاوی عصاره زردچوبه، موفق به افزایش اثربخشی مواد موثر دارویی موجود در زردچوبه در بدن شده که مصرف این مکمل علاوه بر تنظیم کننده سیستم ایمنی از مغز و اعصاب و سیستم گوارشی محافظت می‌کند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی، به نقل از ستاد نانو، کورکومین ماده مؤثره ریشه زردچوبه است که با دخالت در مسیرهای متعدد سلولی در بدن، از بین برنده قدرتمند رادیکال‌های آزاد و تنظیم کننده هوشمند سیستم ایمنی است. کورکومین با کاهش استرس اکسیداتیو می‌تواند مقاومت بدن را در مقابل تخریب سلولی در بافت‌های مغز، سینه، روده و پروستات افزایش دهد. تحقیقات روی کورکومین نشان داده است که این ماده قادر است میزان قند خون را کنترل کند و باعث بهبود عملکرد کبد شود.

این خواص کم نظیر، باعث شده این ترکیب گیاهی، انتخابی عالی در پیشگیری از ابتلا و کمک به درمان بسیاری از بیماری‌ها باشد ولی کورکومین به سرعت از خون دفع می‌شود و برای به دست آوردن نتایج درمانی باید مقادیر بیشتری از این ماده مصرف شود. فرمولاسیون نانویی این شرکت دانش بنیان که در مکمل "کورکدن" به کار رفته مشکل انحلال را حل کرده و اثربخشی کورکومین را در بدن افزایش می‌دهد.

مصرف "کورکدن" یک راه حل تنظیم کننده سیستم ایمنی بوده، محافظت از مغز و اعصاب، مفاصل، سلول‌ها، سیستم گوارش و کبد را بر عهده داشته و به بازسازی بافت‌های تخریب شده کمک می‌کند و در عین ضد

سرطان نیز است.

در این کپسول‌های حاوی کورکومین از فناوری نانوما یسل استفاده شده و فاقد مواد تراریخته است. این سافت ژل به صورت کپسول تولید شده و در حال حاضر از طریق داروخانه‌های سراسر کشور قابل تهیه است.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت