

<b>پیامک ۳۱۹۳ ۳۵۵ ۰۹۲۱</b>
<b>واتساپ و تلگرام ۳۱۹۳ ۳۵۵ ۰۹۲۱</b>
<b>پیام کوتاه ۱۴۳۲۷ ۱۴ ۳۰۰۰</b>

**❌ اعتراض گرگانی‌ها از سد‌معبّر؛ در سفری که به استان گلستان، شهرستان گرگان داشته‌م. برخی ساکنان از سد‌معبّر (همان طُور که در تصویر مشاهده می‌کنید)، خیابان شهید، پانزده متری و پاسرو، به دلیل راه‌بندان ایجادشده اعتراض داشتند و از مسئولان شهرداری تقاضای رسیدگی داشتند. علی – خبرنگار اجتماعی روزنامه آفتاب یزد**



**❌ سرقت کابیل تلفن و ترانس برق؛ سرقت کابیل تلفن و ترانس برق در شهرستان گرگان به ویژه خیابان شهید، لاله ششم، افزایش یافته و ساکنان از نیروی انتظامی استان گلستان تقاضا دارند برای پیشگیری از سرقت و شناسایی و دستگیری سارقان چاره‌ای ببیندیشند. همچنین ضرورت دارد با افزایش گشت‌های موتوری در کوچه‌های منعب از خیابان لاله ششم، امنیت لازم را برقرار کنند. اکبر**

**❌ چرا روزنامه‌های سراسری در گرگان، صبح هـا، دیر وقت توزیع می‌شود؟** متأسفانه ساعت ۱۰ صبح برای خرید روزنامه به ده‌های اطراف فلکه شهرداری این شهر مراجعه کردم، دکه داران گفتند مسئول توزیع روزنامه ها، با تأخیر آن‌ها را به ده دکه داران می‌رساند.

**❌ تعمیرگاه‌های مکانیکی و صافکاری در برخی محله‌ها و خیابان‌های اصلی تهران، مشکلات فراوانی به همراه دارد که باید برای انتفال آن‌ها به مناطق غیرمسکونی از سوی شهرداران مناطق و نواحی اقدام کنند.**

**❌ چرا قیمت بلیت قطار گران است؟** مسافران نباید برای سفر با قطار هزینه غیرمعتارف پرداخت کنند.

**❌ برخی رانندگان اتوبوس‌های برون‌شهری بعضی جاها با سرعت بالا رانندگی و برای این‌که پلیس را آن‌ها جریمه نکند، به پنهان‌های گوناگون در برخی جاها توقف‌های طولانی دارند!**

**❌ ماموران راهور منطقه دوازده چرا هیچ نظارتی نسبت به تخلف رانندگانی که در خیابان شهید برداران تکابیی امانی تهران می‌شود، ندارند؟** پوشاندن پلاک خودرو توسط برخی رانندگان متخلف و نادیده‌گرفتن آن‌ها که هر لحظه احتمال بیشتر شاهد این گونه تخلفات در این محل باشیم. علی اکبر از تهران
**۲۲۵۳ –** چرا مجددا قیمت‌های پرایت با سقف ۱۰ میلیون تومان افزایشی شد. چرا عرض مدت کوتاه این همه افزایش؟ بازار خودرو به چه بلایی دچار شده؟ (۸/۲۴)

**۲۲۵۵ –** دلیل خروج سامانه آبفای تهران از دسترس چه بوده؟ چه اشکال فنی وجود داشته؟ (۸/۲۴)

**۲۲۱۸ –** ظاهرا رئیس‌جمهور ترکیه با برخی حرفه‌ها که نشان از خودشیفتگی دارد سعی در مطرح کردن خود دارد. اینکه خود را باتجربه‌ترین رهبر جهان خطاب می‌کند یا شوخی است یا اغراق. (۸/۲۴)

**۲۲۲۱ –** دستگاه دیپلماسی باید مراقب چالش‌ها یا کارکنی‌هایی هنگام مذاکرات باشد. باید با تدبیر از چالش‌ها و موانع برای احیای برجام عبور کنند. (۸/۲۴)

**۲۲۳۱ –** در خبرها شنیدیم آقای مایلی کهن مربی سابق تیم ملی در بیمارستان بستری شدند برای ایشان آرزوی صحت و سلامتی دارید. (۸/۲۴)

**۲۲۴۱ –** وقتی فیلم پرواز بالگردهای ایرانی را بر فرساز ناهای آمریکایی می‌دیدیم احساس غرور می‌کردیم. در تمام دنیا تا حالا هیچ کشوری چنین جرات و جسارتی را در مقابل آمریکایی نداشتته. درود به دلیرمردان وطن. (۸/۲۴)

**۲۱۵۰ –** آیا حذف ارز ۴۲۰۰ تومان از نهاده‌های دامی عامل افزایش قیمت گوشت نمی‌شود؟ (۸/۲۴)

**۲۱۵۳ –** اینکه وزیر خارجه‌کشورمان می‌گوید برای رسیدن به یک توافق خوب آماده‌ام سخن دلگرم‌کننده و رویه رو به دیپلماسی است که می‌تواند موفقیت مذاکرات را رقم بزند. (۸/۲۴)

**۲۲۰۱ –** آمارهای ضد و نقیض در مورد کاهش قیمت دلار در یکی دو روز گذشته به گوش رسید. از دلار ۲۸ هزار تومانی تا ۲۶ هزار تومانی مشخص نیست آمارها

**پیام‌های مردمی در صفحات ۲-۴**

به طور کلی شیر و فرآورده‌های لبنی به‌عنوان مواد غذایی مغذی در نظر گرفته می‌شوند لذا به همین خاطر است که برخی از مقامات بهداشتی، مانند وزارت کشاورزی ایالات متحده (USDA)، مصرف روزانه محصولات لبنی را به افراد توصیه می‌کنند. همانطور که می‌توانید تصور کنید محصولات لبنی از طریق تکنیک‌ها و روش‌های مختلف فرآوری تولید می‌شوند که به افزایش کیفیت مطلوب آن‌ها کمک می‌کند. با توجه به ماندگاری کوتاه شیر، آن‌ها اغلب پاستوریزه می‌شود، که یک عملیات حرارتی است که تعداد میکروارگانسیم‌های مضر را که ممکن است آن را خراب کرده یا سایر مصرف‌کنندگان خطرات سلامتی ایجاد کند کاهش می‌دهد. شیر و فرآورده‌های لبنی غذاهای غنی از مواد مغذی هستند که مزایای تغذیه‌ای زیادی را به همراه دارند. در واقع، شیر حاوی ۱۸ ماده از ۲۲ ماده مغذی ضروری از جمله ویتامین‌ها، مواد معدنی، پروبایوتیک‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها است. یک پیماانه (۲۴۴ میلی‌لیتر) شیر کامل شامل:

کالری: ۱۴۶ پروتئین: ۸ گرم چربی: ۸ گرم کربوهیدرات: ۱۱ گرم ویتامین B۱۲: ۵۵درصد از ارزش روزانه (DV) کلسیم: ۳۳ درصد DV فسفر: ۲۰ درصد DV ویتامین دی: ۱۳ درصد از DV پتاسیم: ۸ درصد DV

همچنین مقادیر خوبی از ویتامین A، سلنیوم، روی و منیزیم را فراهم می‌کند. شیر کاملاً مغذی است و ترکیب آن ممکن است تحت تأثیر رژیم غذایی و حیوانی باشد که از آن می‌آید. به طور کلی چربی لبنیات بسیار پیچیده است و شامل صدها اسید چرب است. بسیاری از آن‌ها زیست‌فعال هستند و به این معنی است که اثرات مفیدی بر بدن شما دارند. یکی دیگر از مواد مغذی مهم در لبنیات لانگوتز است که نوع اصلی کربوهیدرات موجود در شیر همه پستانداران است. نقش اصلی آن تامین انرژی است. همچنین دارای یک اثر پری بیوتیک بالقوه است، به این معنی که رشد باکتری‌های دوست روده شما را تقویت می‌کند و جامعه میکrobiome را باکتری‌ها را برای شما به ارغمان می‌آورد. کلسیم، ماده معدنی اصلی در استخوان‌های شما است و لبنیات بهترین منبع کلسیم در رژیم غذایی انسان است. در واقع، سازمان‌های بهداشتی توصیه می‌کنند که برای دریافت کلسیم کافی برای استخوان‌ها، ۲ تا ۳ وعده لبنیات در روز مصرف کنید. شواهد نشان می‌دهد که لبنیات تراکم استخوان را بهبود می‌بخشد، خطر ابتلا به پوکی استخوان را کاهش می‌دهد و خطر شکستگی در افراد مسن را کاهش می‌دهد. با این حال، لبنیات تنها منبع غذایی کلسیم نیست و منابع غیر لبنی کلسیم عبارتند از کلم پیچ، سبزیجات برگ‌دار، حبوبات و مکمل‌های کلسیم. لبنیات همچنین پروتئین و فسفر بدن را نیز فراهم می‌کند که برای رسیدن به حداکثر توده استخوانی در طول رشد اسکلتی و جلوگیری از تحلیل استخوان با افزایش سن به آن نیاز دارید و نیز ممکن است خطر چاقی و دیابت نوع ۲ را کاهش دهد.

شواهد نشان می‌دهد که محصولات لبنی ممکن است با کاهش توده چربی، دور کمر و افزایش توده بدون چربی، ترکیب بدن را بهبود

<b>یادداشت</b>
<b>شیوع مشکلات تیرویدی و سرطان در دوران میانسالی</b>
<b>• علی‌عبداللهی</b>
<b>متخصص جراحی عمومی</b>

متأسفانه سرطان پستان بسیار شایع شده است و دانش پزشکی امروزه به کمک شیمی درمانی و رادیوتراپی توانسته است که کمک فراوانی به مبتلایان سرطان انجام دهد. آلودگی‌های شیمیایی و تغذیه‌ای با هورمون‌ها در ابتلا به سرطان موثر است ولی از همه مهمتر استرس و تنش‌های روحی نیز نقش فراوانی دارد. طبق آمار روزانه در کشور معرض استرس بیشتر سرطان می‌گیرند. گوشت‌ها و غذاهای امروزی نسبت به سابق تفاوت دارد و متأسفانه افزودنی‌ها یا باقیمانده سموم و هورمون‌ها در آن زیاد است. دومین علت مراجعه به متخصصان، سرطان و مشکلات مربوط به تیروئید است. به نظر من در سال‌های اخیر تعداد مراجعات در این خصوص افزایش چشمگیر پیدا کرده‌است. متأسفانه آمار کشوری در جامعه موجود نیست ولی به احتمال قوی به تغذیه و استرس نیز مربوط می‌شود. اختلالات تیروئیدی در کشور فراوان داریم. با پیش‌زمینه گواتر هم سرطان زیاد مشاهده می‌شود. سرطان‌های دستگاه گوارش به ویژه روده بزرگ به دلیل صنعتی شدن و مشکلات تغذیه‌ای و بیوست بسیار زیاد شده است. سرطان معده نیز بر خلاف تصور، کاهش پیدا نکرده اما متأسفانه سرطان روده بزرگ به ویژه در آقایان افزایش یافته است. در این میان مشکل اجابت مزاج نیز خیلی مهم است و باید به آن توجه داشت. در طول روز باید چند اجابت مزاج دستشویی رفت. کم خوردن نوشیدنی و مایعات، سبزی‌ها و میوه‌ها طی ششانه روز در ایجاد بیوست موثر است. سرطان روده با بیوست ارتباط مستقیم و سیر صعودی دارد.

**■ نقش مهم غربالگری در تشخیص و در مان سرطان**

غربالگری به موقع به عنوان عامل مهم پیشگیری در سرطان بسیار مهم است. اغلب ما عادت کرده‌ایم که خودروی شخصی خود را چکاپ دوره‌ای انجام دهیم ولی چنین کار مشابه‌ای برای تشخیص سلامت بدن خود انجام نمی‌دهیم. اگر یک توده کوچک در سینه خانمی توسط سونوگرافی و ماموگرافی به موقع شناسایی و پیگیری شود، توسط جراحی و حذف این توده کوچک می‌توان از گسترش و بزرگی توده سرطان در بهترین زمان جلوگیری کرد؛ یا بوسیله انجام کولونوسکوپی روده بزرگ و یافتن یک پولیپ، می‌توان با جراحی و حذف آن از سرطان روده و گسترش آن جلوگیری کرد. ایجاد بسیاری از سرطان‌ها اجتناب‌ناپذیر است و فقط می‌توان به موقع شناسایی و درمان شود تا طول عمر بیشتری به بیمار هدیه کرد. البته در سرطان پستان خوشخیتانه مدتی است که بیمریون بیماران در مراحل پایانی تر و اولیه با هم مراجعه می‌کنند که این حاکی است از بالا رفتن آگاهی هموطنان است و ما نیز می‌توانیم خیلی کمک کنیم. تمام بیماری‌ها نیازمند چکاپ و پیشگیری است. خانمی در ۳۵ تا ۴۰ سالگی سونوگرافی و ماموگرافی نمی‌کند در نتیجه غده در مراحل اول تشخیص داده نمی‌شود و پیشرفت می‌کند. برخی افراد زمانی که تیروئید در ناحیه گردن برجستگی دارد متأسفانه پیگیری نمی‌شود تا اینکه به گره‌ای سفت تبدیل شده تا به مرور روی تارهای صوتی فرد اثر می‌کند.

**■ افزایش مشکلات تیروئید در میانسالی**

متأسفانه کم کاری تیروئید در کشورمان شایع است زیرا خاک و آب ایران کمبود ید دارد. کاهش ید در سطح مواد غذایی شایع است و مردم مواد غذایی حاوی ید نیز مصرف نمی‌کنند (ماهی و سبزیجات تازه مصرف نمی‌کنیم). سال‌ها پیش طرح افزودن ید به نمک اجزایی شد اما کمکی نکرد و اگر کمکی کرد، محسوس نبود ولی همچنان کمبود این ماده مهم مطرح است و متأسفانه بیماران فراوانی داریم. متأسفانه ندول‌ها و گره‌های تیروئیدی نیز در قده کشور بسیار زیاد است. این مشکلات با پیگیری و پیشگیری و تغذیه و دارو برطرف می‌شود ولی بسیاری از بیماران به آن توجه نمی‌کنند. در کشور ما گواتر واری کمبود کالا پیگیری و درمان ندارد. (۸/۳۰)

**۱۷۰۵ –** سال‌هاست کشاورزان مشکل آب دارند چرا فکر اساسی برای این معضلات نمی‌شود؟ (۸/۳۰)

## لبنیات اکسیر سلامتی بخش

**مهدیه حسین زیان – متخصص تغذیه و رژیم درمانی**



بخشند، به ویژه هنگامی که با یک رژیم غذایی کم کالری ترکیب شوند. برخی شواهد تحقیقات انجام شده همچنین نشان می‌دهد که برخی از محصولات لبنی ممکن است خطر دیابت شما را کاهش دهند. با این حال، مطالعات نتایج متفاوتی را نشان داده اند.

دستورالعمل‌های غذایی فعلی توصیه می‌کنند که محصولات لبنی کم‌چرب را برای محدود کردن مصرف چربی اشباع شده و کاهش خطر بیماری قلبی انتخاب کنید. محصولات تخمیر شده مانند ماست و کفیر پروبایوتیک‌هایی را ارائه می‌کنند که میکروارگانسیم‌های مفیدی هستند که فواید سلامتی دارند. تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف آن‌ها با کاهش سطح کلسترول بد و کاهش خطر ابتلا به فشار خون بالا و بیماری قلبی مرتبط است. محصولات لبنی ممکن است برای استخوان‌های شما مفید باشد، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهد و ترکیب بدن شما را بهبود بخشد. آن‌ها همچنین ممکن است سلامت قلب را بهبود بخشد، اگرچه شواهد قطعی نیست، به نظر می‌رسد برخی از محصولات لبنی خطر سرطان را افزایش می‌دهند، برخی دیگر ممکن است آن را کاهش دهند. با این حال، شواهد مختلط است. محصولات لبنی ممکن است میزان شیوع علائم افسردگی را به دلیل محتوای مفیدی مانند تریپتوفان که اسید آمینه ضروری است، کاهش دهد. «تریپتوفان» می‌تواند به «هیپروکسی تریپتوفان» تبدیل شود که متعاقباً به انتقال دهنده عصبی سروتونین تبدیل می‌شود. بنابراین، مصرف تریپتوفان ممکن است علائم افسردگی را با افزایش سطح سروتونین در مغز بهبود دهد. توسط محققان تایید شده است که کمبود سروتونین با علائم افسردگی در ارتباط است. محصولات لبنی منبع اصلی کلسیم هستند. یک مطالعه مقطعی در ۱۱۴ زن باردار کراهی نشان داده است که میزان مصرف کلسیم در گروهی که کمترین میزان افسردگی (کمتر از ۱۰ امتیاز) را به دست آورد، بیشتر از گروهی بود که میزان ب‌الای افسردگی (≥ ۱۰ امتیاز) داشتند. یک مطالعه مقطعی از ۸۸۷ سالمند ژاپنی گزارش داد که مصرف زیاد محصولات شیری به طور معنی داری با شیوع کمتر نشانه‌های افسردگی همراه است. یکی دیگر از مطالعات مقطعی از

بعضی اوقات پرکاری خود را نشان می‌دهد. مسائل عصبی و عاطفی رکن مهم در بروز مشکلات تیروئید و سرطان است. کسانی که مسائل عاطفی و احساسی بیشتر آنان را ناراحت می‌کند، بیشتر در معرض مشکلات تیروئید هستند. این مشکلات در صورت گسترش و درمان نشدن می‌تواند به سمت سرطانی شدن تیروئید پیش رود.

**■ مهمترین نکات تغذیه‌ای بیماران تیروئیدی**

مصرف شیر و لبنیات، میوه‌ها، سبزی‌ها، غذاهای دریایی و ویتامین‌ها بسیار کمک می‌کند. گاهی این تنوع از مواد غذایی نیز پاسخگوی نیاز بدن فرد در کم کاری تیروئید نیست، بدین ترتیب پزشک قرص «ووتیروکسین» برای فرد در این دوران در حد درصد شانس بیمار روزانه در صبحگاه و به طور ناشتا منظم مصرف کند تا جذب بیشتر و موثرتری داشته باشد. بر اساس آمار به دست آمده مصرف این قرص در جایگاه سوم و چهارم دارو‌ها در کشور قرار دارد. معاینه و لمس تیروئید و انجام سونوگرافی و آزمایش‌های تخصصی و مرتب بسیار مهم و ضروری است. خستگی، افزایش وزن، چاقی و پف آلودگی، خواب زیاد، بیوست از مهم‌ترین علائم اختلالات تیروئیدی است. در برخی افراد ندول‌ها یا همان گره‌های تیروئید در قالب گره‌های سرد و گره‌های گرم، خود را نشان می‌دهد. سرد حدود ده درصد شانس بدخیمی دارد و باید آن را عمل کنیم و نمی‌توانیم صبر کنیم تا بزرگ شود و بعد عمل جراحی کنیم (گره سرد رویبید: در آزمایشات اسکن تیروئید با مواد رادیواکتیو، جذب مواد رادیواکتیو در گره‌های تیروئیدی سرد، کم است). گره‌هایی که بزرگ باشد و مشکلات تنفسی و صوتی ایجاد کند باید جراحی شود. سال‌های اخیر سرطان تیروئید مزه‌های ستی را شکسته و حتی در دهه سوم زندگی هم مشاهده می‌شود.

**■ ارتباط اختلالات هورمونی با سرطان**

اختلالات هورمونی موجب بروز تنش‌ها و مشکلات عصبی و عصبانیت می‌شود که این پیامد ناگواری به نفع بروز سرطان‌ها و مشکلات تیروئیدی نیز محسوب می‌شود. یانسگی در کل بر روی ارگان‌های بدن بخصوص در غده تیروئید و بافت پستان تاثیر می‌گذارد. فرید باید ورزش و تحرک و تغذیه سالم را در این دوران در مسیر زندگی روزمره خود قرار دهد.احتمال ابتلا به سرطان سینه با کاهش هورمون کمتر می‌شود ولی مشکلات تیروئید با کاهش هورمون‌ها در دوران یانسگی بیشتر می‌شود. (بیوست با اسپهال) را نیز افزایش می‌دهد. عوامل متابولیک و شیمیایی (هورمونی) در بدن انسان بسیار تاثیرگذار است و متأسفانه فاکتور ابتلا اختلالات آن در سینه (پستان)، تیروئید و دستگاه گوارش به صورت بیماری مشهود خواهد بود. محققان روی تأثیر هورمون‌ها بر بدن در حال بررسی و پژوهش هستند ولی متأسفانه مواد غذایی به ویژه گوشت‌هایی که با هورمون پرورتن یافت‌مانند نیز در همین روند طبیعی هورمونی بدن اختلال ایجاد کرده و افراد را دچار بیماری می‌کند. باید تا جای ممکن از گوشت‌های قرمز و همچنین به ویژه گوشت مرغ در طول هفته کمتر خورد (هنگامی یک تا دو مرتبه) استفاده شود؛ باید دانست که از یک سنی به بعد مصرف گوشت جنبه مهمی برای بدن افراد دارد. بهتر است از انواع سبزی‌ها و میوه در فواصل غذایی بیشتر استفاده شود.

**■ سرطان‌های دستگاه گوارش همچنان شایع و نیازمند هشدار**

ایجاد پولیپ و زخم‌های دستگاه گوارش نباید مورد غفلت و بی‌توجهی قرار گیرد. باید به تغییرات اجابت مزاج زیر پنجاه سالگی توجه کرد. در صورت مشکوک بودن بالای پنجاه سالگی باید کولونوسکوپی انجام داد. ترش کردن معده و دل درد را فراموش نکنید و با انجام آندوسکوپی با نظر پزشک خود می‌توانید به سلامت این قسمت از بدن پی ببرید. برداشتن پولیپ‌های روده با جراحی و درمان زخم‌های معده با دارو ضروری است. پیشنهاده می‌شود که آقایان از پنجاه سالگی و خانم‌ها از پنجاه و پنج سالگی هر ده سال یکبار کولونوسکوپی انجام دهند. توجه به رنگ مدفوع و اینکه رنگ مدفوع به سمت تیره باشد و یا خونی شدن آن بسیار مهم است. تغییر اجابت مزاج از بیوست به اسهال و برعکس باید مورد توجه قرار گیرد و بررسی شود. عضلات بدن نیازمند تلاش و فعالیت‌های روزانه است. اگر این عضلات به تدریج و به دلیل کم تحرکی بخصوص در این ایام کرونا، ضعیف و شل بشود جدار داخلی بدن به دلیل فشار داخلی روده‌ها و با هنگام فعالیت‌ها روز به روز با بلند کردن بار در معرض خطر پارگی قرار می‌گیرد. بیرون‌زدگی روده یا قسمت‌های داخلی بدن از محل پارگی جدار داخلی شکم در پی ضعف

۱۷۴۵ زن باردار ژاپنی ارتباط معکوس بین مصرف ماست و علائم افسردگی را نشان داد. لبنیات کم چرب تأثیرات مثبتی بر عملکرد اجتماعی، استرس و حافظه داشت، در حالی که لبنیات پرچرب ممکن است باسلامت روانشناختی ضعیف همراه باشد. ارتباط بین دریافت محصولات لبنی و کلسیم و شیوع علائم افسردگی را در دوران بارداری در یک مطالعه کوهورت روی ۱۷۴۵ زن ژاپنی باردار را بررسی کردند. سطح بالای مصرف ماست و کلسیم به طور مستقل با شیوع کمتر نشانه‌های افسردگی در دوران بارداری ارتباط دارد. در بیشتر موارد، آن‌ها با مزایای سلامتی متعددی همراه هستند. با این حال، شواهد در مورد مزایا ومعایب بالقوه آن‌ها غیر قابل قطعیت است. اگر نوشابه‌ی نمی‌نوشید، کلا کالری بیشتری مصرف کنید، زیرا شکر باعث احساس سیری نمی‌شود. نوشیدنی‌های شیرین شده با قند با افزایش وزن مرتبط هستند. در یک قاشق‌چای خوری ۴/۲ گرم شکر وجود دارد. حالا تصور کنید ۷ تا ۱۰ قاشق چایخوری پر از شکر را جمع کنید و آن را در لیوان ۱۲ اونس آب خود بریزید. خیلی شیرین به نظر می‌رسد؟ شاید تعجب کنید که بدانید این مقدار قند اضافه شده در قوطی نوشابه معمولی است. این می‌تواند یک نکته برای تجسم میزان قند موجود در نوشیدنی شما باشد. ساکارز و شربت ذرت با فروکتوز بالا حدود ۵۰ درصد فروکتوز هستند که فقط توسط کبد شما متابولیزه می‌شود. مقادیر بیش از حد ممکن است به بیماری کبد چرب غیر الکلی کمک کند. مصرف زیاد فروکتوز باعث می‌شود چربی شکم انباشته شود، نوعی خطرناک که با بیماری متابولیک مرتبط است. مصرف بیش از حد فروکتوز ممکن است منجر به مقاومت به انسولین شود که ناهنجاری اصلی در سندرم متابولیک است. شواهد قوی در تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد که نوشابه‌های شیرین شده با قند در ایجاد دیابت نقش دارند. نوشابه‌های قندی حاوی مواد مغذی اندکی هستند و فقط قند و کالری دارند. نوشیدنی‌های قندی اثرات قدرتمندی بر مغز شما دارند که ممکن است منجر به اعتیاد شود. مطالعات متعدد محققان ارتباط قوی بین نوشیدنی‌های شیرین و خطر بیماری قلبی را مشخص کرده اند. مطالعات مشاهده‌ای نشان می‌دهد که نوشیدنی‌های شیرین شده با قند با افزایش خطر ابتلا به سرطان مرتبط است. اسیدهای موجود در نوشابه یک محیط اسیدی در دهان شما ایجاد می‌کنند، در حالی که قند باکتری‌های مضر را که در آنجا زندگی می‌کنند تغذیه می‌کند. این می‌تواند اثرات نامطلوب را شدیدری در سلامت دندان داشته باشد. به نظر می‌رسد افرادی که مرتباً نوشیدنی‌های شیرین مصرف می‌کنند در معرض خطر ابتلا به نقرس هستند. برخی از مطالعات نشان می‌دهد که سطح قند خون بالا خطر ابتلا به زوال عقل را افزایش می‌دهد. نوشیدن مقادیر زیاد نوشیدنی‌های شیرین شده با قند – مانند نوشابه – می‌تواند اثرات نامطلوب مغزی سلامت شما داشته باشد. این موارد از افزایش احتمال پسندگی دندان تا خطر بالاتر بیماری قلبی و اختلالات متابولیک مانند دیابت نوع ۲ متغیر است. به نظر می‌رسد مصرف منظم نوشابه قندی نیز یک عامل خطر ثابت برای افزایش وزن و چاقی باشد. اگر می‌خواهید وزن کم کنید، از بیماری‌های مزمن دوری کنید و بیشتر عمر کنید، مصرف نوشیدنی‌های شیرین را محدود کنید.

عضلات و فشار زیاد درونی، منجر به پیامدهای ناگواری همچون سیاه شدن بخشی از روده که بیرون میزند خواهد شد و باید از این عارضه مشکل ساز با جراحی جلوگیری کرد. البته تنها راه پیشگیری ورزش و تقویت عضلات نواحی شکم است. درمان صرفاً با یک جراحی خوب موفقیت خواهد داشت؛ استفاده از کمربندهای طبی موسوم به فتق بند نیز بطور موقتی و مقطعی پاسخ خواهد داد. افزایش وزن و سوز نیز باعث تشدید و مشکلات بعدی فتق می‌شود. ورزش‌های هوازی و بی‌هوازی و تقویت عضلات بدن بخصوص جدار شکم توصیه مهمی است. مهمترین علامت فتق دردهای مبهم جدار شکم و بیرون زدگی بخش از روده است که از طریق سطح پوست قابل لمس و جدار خواهد بود. درد بخاطر گیر افتادن بخشی از روده در میان پارگی جدار شکم است که پیرو کم خون شدن بافت روده درد عارض می‌شود. در مورد بواسیر توجه به تغذیه و پیشگیری از بیوست، مهمترین اقدام اولیه است و در نهایت اگر با تغذیه و دارو رفع نم‌یابد این عارضه را نیز توسط جراحی برطرف نمود.

**■ پیشگیری از بیوست گام مهم سلامت**

متأسفانه اغلب افراد در کشور ما به فکر اهمیت اجابت مزاج و درمان بیوست نیستند، توجه به این موضوع در دنیا آنقدر مهم مطرح شده که گفته می‌شود انجام اجابت مزاج دو مرتبه در شبانه روز خیلی بهتر و سودمندتر از یک مرتبه است، حال چه برسد به اینکه برخی افراد متأسفانه چندین روز یکبار این اقدام فیزیولوژیک و مهم را انجام می‌دهند. حاصل شکم و جذب مواد غذایی در بدن، مواد دفعی سستی یا در اصطلاح توکسیسم و تب اندار و مدفوع است. افزایش بیوست، اوره، مواد زائد و کارسینوژن... در بدن پیرو بیوست مخاطره‌انگیز است. همانطور که زباله را شب هنگام از منزل خارج می‌کنید تا دفع و دور شود، مدفوع نیز همینطور است. تصور کنید چنانچه زباله‌ها چند روز از منزل خارج نشود چه اتفاقی می‌افتد؟ همین رخداد نیز در بدن اتفاق خواهد افتاد و مواد دفعی با بدن انسان رفتار بد و پیامدی ناگواری خواهند داشت. روده انسان دقیقاً مانند همین مثال زباله خاکی است و هر چه سریعتر از مواد دفعی تخلیه شود بهتر است. این نکته برای جلوگیری از ابتلا به سرطان سینه نیز مهم است. گفته می‌شود که فقط پنج درصد سرطان سینه ارثی است و حدود نود و پنج درصد آن به عوامل محیطی و زمینه‌های غیر وراثتی ارتباط دارد.

**■ گسترش کم تحرکی و تغذیه نادرست در دوران کرونا**

در مورد این بیماری بهترین توصیه تلاش برای افزایش سطح ایمنی بدن است. اینکه فقط مولتی ویتامین و مکمل بخوریم مفهومی برای رتقاء سطح ایمنی ندارد. باید دانست که بهترین چیز مصرف مایعات و از همه بهتر آب است. البته مصرف ویتامین «C» ویتامین «دی» بسیار مهم است که می‌توان جهت تقویت آن در کمربات و کلسیم خورد تا به طور روزانه کمی از نور خورشید بهره گرفت و از خشکبار نیز استفاده کرد. به جای قرص مولتی ویتامین، خوردن سبزیجات و میوه‌ها خیلی ضروری و مهم است. طبق بررسی و پژوهش‌های انجام شده توسط محققان و با در پایان نامه‌های دانشجوئی، متأسفانه گزارش شده است که بسیاری از افراد هفته‌ای فقط یک یا دو مرتبه سبزی و سالاد مصرف می‌کنند که این رفتار خیلی اشتباه است. من معتقد هستم خوردن سبزی و میوه در مقابل فواید و سودمندی، آنچنان بار اقتصادی و هزینه نخواهد داشت. سبزی خوردن، کاهو، خیار، هویج، شلغم، لوبو... هزینه آنچنانی نخواهد داشت. برخی از افراد سبزیجات نمی‌خورند ولی مولتی ویتامین‌های گران قیمت خارجی مصرف می‌کنند. توصیه این است که اگر می‌خواهیم کرونا نگریزم باید سطح ایمنی را بالا برد؛ افزایش ایمنی بدن از خوردن مایعات، سبزی‌ها و میوه‌ها آغاز می‌شود.

**■ تاکید بر اهمیت غربالگری سرطان**

اگر چه معاینات فردی و انجام آزمایشات دوره‌ای مهم است ولی باید هرچه زودتر تکنیک‌های غربالگری انواع سرطان در همه نقاط کشور، فعال شود و توسعه پیدا کند؛ مهمتر از همه اینکه تکنیک‌های غربالگری سرطان باید رایگان خدمت کنند. چکاپ مردم برای شناسایی به موقع بیماری باید رایگان شود. تشخیص به موقع و در مراحل اولیه حیاتی است. غربالگری را در اصطلاح اسکرینینگ، منجر به کاهش هزینه‌ها در از مدت خواهد شد چون اگر در تشخیص داده شود باید علاوه بر هزینه عمل جراحی سنگین، هزینه جلسات مکرر و طولانی رادیوتراپی، شیمی درمانی و... را نیز متحمل شد.