

خبر	یک کارشناس کنترل مواد خوراکی آشامیدنی و بهداشتی گفت:اقرادی که آنتی‌بیوتیک
-----	---

مصرف می‌کنند، بیماران مبتلا به اسهال، عفونت و سوءتغذیه در اولویت مصرف پروبیوتیک‌ها قرار دارند. قدسیه‌علیزاده‌اظهار کرد باکتری‌ها سالیان طولانی‌است که دشمنان انسان شناخته شده‌اند، از این رو ابتدا تصور

خانواده سالم

دین وزندگی

خوردن غذای حرام و ناپاک؛ دور شدن از ذات و طبیعت انسان

خوردن غذای حرام و ناپاک و مخالف طبیعت انسان، سیاست گام‌به‌گام شیطان برای بیمار ساختن انسان‌هاست و باید هر انسانی در تهیه غذا دقت کند و شکر گزار نعمات الهی بوده تا بتواند او را عبادت کند.

توجه به نوع، مقدار، چگونگی و هدف خوردن و توجه به صاحب رزق، راهکارهایی برای سلامتی و درمان انسان‌هاست که قرآن کریم، دستوراتی بر اساس آن‌ها برای همه مردم، مومنان و پیامبران بیان کرده است: «ای مردم از آنچه در زمین است، حلال و پاکیزه را بخورید و از گام‌های شیطانی پیروی نکنید که او دشمن آشکار شماست.» خداوند در این آیه، خوردن را نیاز همه بشر دانسته، ولی خوردنی که از مواد غذایی طبیعی، حلال و پاکیزه باشد.

یا در جایی دیگر آمده‌است: «ای فرزندان آدم، جامه خود را در هر نمازی برگزینید و بخورید و بیاشامید اولی‌ا زباده روی نکنید که او اسراف‌کاران را دوست نمی‌دارد.»

بنابر این گزارش، خداوند در آیاتی دیگر از قرآن، پیام‌هایی در زمینه سلامتی و درمان انسان‌ها ویزه مومنان ارائه کرده که آیه ۱۷۲ سوره بقره، از جمله این آیات است که خداوند با خطاب قرار دادن مومنان آن‌ها را به خوردن و شکرگزاری از نعمات پاکیزه‌ای که به آن‌ها روزی کرده دعوت کرده و می‌فرماید: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، از نعمت‌های پاکیزه‌ای که روزی شما کرده‌ایم بخورید و اگر تنها او را می‌پرستید، خدا را شکر کنید.»

به گزارش ایکنا، پیام‌هایی در زمینه سلامتی به همه مومنان در این آیه مطرح شده‌از جمله غذای پاکیزه، روزی خداست، روزی هر کسی مقداری است که می‌خورد، روزی هر فرد را حتما خدا می‌دهد، شکر نعمت روزی، واجب است، خوردن خالصانه برای خدا، عبادت است.مسئله مهم این است که چه نوع خوردن، چه مقدار خوردن، چگونه خوردن، توجه به صاحب رزق و هدف از خوردن، پیام اصلی سلامتی و درمان در این آیات است که خداوند برای همه مردم، مومنان و پیامبران بیان کرده‌است.

■ سمیرا امینشادی ■
بدون شک هیچ کدام از ما، وعده‌های اصلی غذایمان را فراموش نمی‌کنیم، اما به طور معمول کمتر به میان وعده‌ها اهمیت می‌دهیم یا با تصور اینکه خوردن میان وعده ما را دچار اضافه وزن می‌کند، آن را به راحتی حذف می‌کنیم.

یکی از میان وعده‌هایی که به‌طور معمول حذف می‌شود، عصرانه است که به اعتقاد یک کارشناس ارشد تغذیه، نه تنها سبب افزایش وزن نمی‌شود، بلکه به افرادی که دچار اضافه وزن هستند کمک می‌کند به وزن ایده آل خود برسند. اگر می‌خواهید بدانید که باید چه زمان عصرانه را میل کنید و مصرف عصرانه چه اهمیتی دارد، خواندن ادامه مطلب را به شما پیشنهاد می‌کنیم.

■ میان وعده را سبک انتخاب کنید

دکتر علی رضامیدزی‌زاده در خصوص اهمیت مصرف عصرانه می‌گوید: عصرانه در واقع، میان وعده بین ناهار و شام است و خوردنش نه تنها اشکالی ندارد، بلکه توصیه می‌شود. ما همیشه یادآوری می‌کنیم علاوه بر وعده غذایی اصلی، در طول روز از میان وعده‌ها نیز استفاده کنید که شامل دو تا سه میان وعده خیلی سبک است.

این رژیم درمان گرمی افزایش برای مصرف عصرانه نمی‌توان زمان خاصی را مشخص کرد؛ آنچه متخصصان تغذیه تأکید دارند این است که نباید بین وعده ناهار و شام، فرد دچار گرسنگی طولانی مدت شود.

می‌شد که باید باتمام آن‌ها مبارزه کرد، اما امروزه می‌دانیم در ساخت دارو‌ها، هورمون‌ها، واکنش‌ها، آنزیم‌ها و...از میکروارگانیسم‌ها به‌عنوان یک جزء اصلی در فرایند تولیداستفاده می‌شود.

آنتی بیوتیک خورها، بیشتر نیاز به پروبیوتیک دارند

کارشناس کنترل مواد خوراکی آشامیدنی و بهداشتی در رابطه با پروبیوتیک‌ها افزود: پروبیوتیک‌ها مکمل‌های غذایی متشکل از میکروب‌های زنده‌ای هستند که مصرف میکروارگانیسم‌ها به‌عنوان یک جزء اصلی در فرایند تولیداستفاده می‌شود.

قاب سلامتی
 زیاد است که خیلی از ما همه آن محصولات را نمی‌شناسیم و شاید

حتی یک‌بار هم آن‌ها را ندیده‌باشیم و گاهی از دیگران می‌شنویم که محصولی به بازار آمده و فلان خاصیت را دارد. در این بین، برخی محصولات غذایی خارجی برای خود، مشتریان پروپاقرصی دست و پا کرده‌اند.

مدتی است که مز مزه وجود الکل در برخی از تنقلات موجود در بازار، مثل آدامس و شکلات به گوش می‌رسد که البته هیچ مرجع و نهاد مشخصی هم نیست که از آن درباره این محصولات پرسید و علت توزیع آن را در فروشگاه‌ها جویا شد. شهروندان این موضوع را می‌دانند و به تشخیص خود از این محصولات استفاده می‌کنند یا آن را کتار می‌گذارند. این مسئله، موضوعی است که در این مجال به آن خواهیم پرداخت.

■ اگر قاچاق باشد، ورودش در کنترل مان نیست

معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی مشهد درباره محصولات حاوی الکل، به‌خصوص آدامس‌های موجود در بازار می‌گوید: در حال حاضر هر دارو یا محصول غذایی وارداتی که برچسب اصالت کالا یا شنبنم داشته‌باشد، یعنی تحت نظارت دانشگاه بوده و چنین مشکلی ندارد؛ اما درغیراین صورت، حتما به صورت قاچاق وارد شده که ما نظری درباره آن نداریم.

دکتر محمدرضا صابری تأکید می‌کند: محصولی که از مجاری قانونی به بازار ایران وارد می‌شود، در کنترل قرار می‌گیرد و سازمان صنعت و معدن و همچنین مرکز بهداشت استان بازرسانی دارند که به مراکز مختلف سر می‌زنند و کالاهای قاچاق را بررسی می‌کنند. البته در حال حاضر، بسیاری محصولات غذایی در فروشگاه‌ها به فروش می‌رسند که از مجاری غیرقانونی وارد شده‌اند.

وی خاطر نشان می‌کند: برخی محصولات خارجی بر روی بسته‌بندی، مواد داخلی را شرح داده‌اند که بررسی می‌شود، اما برخی محصولات نوشته نشده و باید در بررسی آزمایشگاهی، تأییدیه سلامت و مجوز توزیع بگیرند.

■ در صد ناچیز الکل مربوط به مراحل تولید است

یک کارشناس صنایع غذایی نیز درباره محتویات برخی محصولات غذایی می‌گوید: معمولاً براساس دستورالعمل وزارت بهداشت، بـسر روی محصولات غذایی وارداتی تست‌هایی انجام می‌شود که از نظر وجود مواد غذایی مختلف و استانداردهای ایران تأییدشده‌باشد.

دکتر حسین حدادخداپرست می‌افزاید: بخشی از الکل موجود در مواد غذایی مانند آدامس‌ها، جزو مواد داخلی و ترکیبات آن است و نقش امولسیون‌کننده (حلال) دارد و آن در صد ناچیز در کل محصول تأثیری بر سلامتی ندارد.

دانشیار دانشگاه فردوسی مشهد خاطر نشان می‌کند: اما در صورتی که این میزان در محصولی زیادتر از حد طبیعی‌باشد،

یافردی بیش از اندازه از آن محصول، استفاده کند، ممکن است تحت تأثیر عوارض سوء آن قرار بگیرد.

■ اگر حاوی الکل باشد، خوردن آن جایز نیست
یک استـاد حوزه دانشگاه نیز با اشاره به حکم مواد غذایی حاوی الکل تأکید می‌کند: اصل بر این است که مواد غذایی که ما می‌خوریم چه وارداتی باشد و چه تولید داخلی، باید حلال و از مواد سالم باشند و افراد باید در انتخاب نوع غذا و



می‌دهد؛ آجیل‌ها به دلیل غنی بودن از ویتامین‌ها و داشتن انرژی کافی برای عصرانه توصیه می‌شوند.

دکتر امیدزی‌زاده استفاده از میوه‌ها و سبزی‌ها را متناسب با عصرانه می‌داند و می‌گوید: میوه‌ها به دلیل داشتن فیبر و املاح برای عصرانه بسیار مناسب هستند و در صورتی که زمان کافی برای مصرف میوه‌ها ندارید، میوه‌های خشک را جایگزین آن کنید. دکتر امیدزی‌زاده هشدار می‌دهد: از نظر بسیاری از مردم، عصرانه غذایی است که پخته می‌شود؛ اما ما مانند پدر بزرگ و مادر بزرگ، هایسان فعالیت بدنی زیادی نداریم، بنابراین از خوردن این نوع مـواد غذایی صرف‌نظر می‌کنیم و عصرانه‌ای ساده را که شامل شیر، میوه‌ها و مغزهاست انتخاب می‌کنیم.

دستگاه‌گوارش می‌شوند، به علاوه از عفونت‌های رودهای جلوگیری خواهند کرد. این کارشناس کنترل مواد خوراکی آشامیدنی و بهداشتی تأکید کرد: افرادی که آنتی‌بیوتیک مصرف می‌کنند، بیماران مبتلا به اسهال، عفونت و سوءتغذیه در اولویت مصرف پروبیوتیک‌ها قرار دارند و ی ادامه داد: محصولات پروبیوتیکی به مرور زمان خاصیت خود را نشان می‌دهند؛ به طوری که اگر فرد در

طول روز ۱۰۰ گرم ماست پروبیوتیک مصرف کند، در طول زمان مشخص، اثر خود را نشان می‌دهد؛ ولی اگر یک یا دو بار مصرف کند اثری ندارند. کارشناس کنترل مواد خوراکی آشامیدنی و بهداشتی خاطرنشان کرد: تمام فرآورده‌های لبنی پروبیوتیک را باید تا هنگام مصرف، سرد نگه داشت تا هم میزان زنده ماندن باکتری‌های مفید و هم اثرات پایدار این فرآورده‌ها را تضمین کرد.

