نکته روز

از آهن مورد نیاز بدنتان غافل نشوید

امیرمقدم

آهن یک ماده معدنی حیاتی برای بدن است که وظایف مهمی مانند ساخت گلبول های قرمز و حمل اکسیژن در سراسر بدن را برعهده دارد. بدن به تنهایی نمی تواند آهن مورد نیازش برای ساخت سلول های خونی را تأمین کند و باید از غذاهای دارای آهن کمک بگیرد. جالب اینجاست که بدن در برخورد با آهن بسیار مقتضی عمل می کند، یعنی وقتی سلولی دارای آهن بمیرد، آهن موجود در آن بازیافت می شود و دوباره به چرخه تولید برمی گردد تا بدن از آن استفاده کند. چون جذب آن سخت است و کمبودش بدن را با کم خونی روبه رو می کند. موضوعی که می خواهیم امروز قدری درباره آن صحبت کنیم.

برخی غذاهای دارای آهن

نوع ماده غذایی	میزان ماده غذایی	میزان آهن (به میلی گرم)
عدس	۱۱۳گرم	۳
شکلات تلخ	۳۰گرم	۲
تخم مرغ	یک عدد بزرگ	۱
دانه تخمه کدو	۲۸گرم	۲/۵
گوشت گاو	۱۰۰گرم	۲/۷
جگر پخته	۱۰۰گرم	۵
اسفناج	۱۰۰گرم	۲/۷

کارکرد آهن در بدن

- ساخت گلبول های خونی
- حمل اکسیژن
- تولید انرژی
- رشد مغزی
- ساخت هورمون ها و سلول ها

نیاز روزانه بدن به آهن

سن	میزان نیاز به آهن
تا ۶ ماهگی	۰.۲۷ میلی گرم
۷ تا ۱۲ ماهگی	۱۱میلی گرم
یک تا ۳ سالگی	۷میلی گرم
۴ تا ۸ سالگی	۱۰میلی گرم
۹ تا ۱۳سالگی	۸ میلی گرم
۱۴ تا ۱۸سالگی (دخترها)	۱۵میلی گرم
۱۴ تا ۱۸سالگی (پسرها)	۱۱میلی گرم
۱۹ تا ۵۰ سالگی (زنان)	۱۸میلی گرم
۱۹ تا ۵۰ سالگی (مردان)	۸میلی گرم
زنان باردار	۲۷میلی گرم
زنان شیرده	۹ میلی گرم

۳۰ درصد

براساس آمارهای سازمان بهداشت جهانی ۳۰ درصد جمعیت جهان کم خونی ناشی از فقر آهن دارند.

نشانه های کمبود آهن

- کمبود انرژی
- تنگی نفس
- سردرد و سرگیجه
- تحریک پذیری زیاد
- کاهش وزن

مانع سازهای جذب

چای و قهوه و هرآنچه ترکیباتی به نام پلی فنول و کلسیم دارند با آهن پیوند تشکیل می دهند و جذب آن را برای بدن دشوار می کنند.

دوپینگ آهنی

برای اینکه دریافتی آهن بدن بالاتر برود، عمل به این چند توصیه ضروری است.

- پخت و پز در ظرف های آهنی یا استفاده از یک کفگیر و ملاقه آهنی برای هم زدن غذا به افزایش میزان آهن موجود در غذا کمک می کند.
- در هنگام پخت و پز در ظرف های آهنی، استفاده از مواد اسیدی مانند گوجه فرنگی، سرکه و لیمو می تواند محتوای آهن موجود در ترکیب نهایی را تا ۱۰ برابر افزایش دهد.
- مواد غذایی دارای آهن را باید به همراه مواد غذایی دارای ویتامین C مصرف کرد تا بهتر جذب بدن شوند.

اورژُز یا اضافه بار

اگرچه آهن برای بدن ضروری است، دریافت مقدار زیاد آن می تواند سمی باشد و به کبد، قلب و دیگر اندام های حیاتی بدن آسیب بزند. با این حال، اگر اضافه بار آهن فقط از رژیم غذایی ناشی شده باشد، خیلی جای نگرانی نیست، مگر اینکه فرد به بیماری هایی مانند هموکروماتوز مبتلا باشد که سبب افزایش جذب آهن در دستگاه گوارش می شوند.

هشدار به گیاه خوارها

افرادی که رژیم غذایی گیاه خواری را درپیش گرفته اند در مقایسه با افرادی که گوشت می خورند، ۱،۸ برابر بیشتر به آهن نیاز دارند، چون آهن غیرهِم (گیاهی) به آسانی آهن هِم (حیوانی) در دسترس بدن قرار نمی گیرد.

ممنوعیت مصرف مکمل

استفاده از مکمل آهن فقط به افرادی توصیه می شود که کمبود آهن دارند. برای اطلاع از این مسئله هم باید آزمایش خون داد تا پزشک مصرف مکمل را تجویز کند، چون مصرف مکمل آهن می تواند سبب بروز یبوست و ناراحتی روده شود، بنابراین تا حد ممکن بهتر است آهن مورد نیاز را از غذاها دریافت کرد.

تداخل دارویی

مکمل آهن می تواند با این داروها تداخل ایجاد کند.

- اکتروتاید
- کتوکونازول
- مفنامیک اسید
- آمفتامین
- دفروکسامین
- دیگوکسین
- دیمرکاپرول
- فنی توئین

رؤیای زمین پاک

راهکارهایی برای داشتن زمینی عاری از هرگونه زباله و پسماند

معصومه متین نژاد | از هوای خنک و تمیز صبحگاهی ریه هایم را پر و خالی می کنم. پایم را که آرام روی چمن ها می گذارم، حس می کنم سرزندگی طبیعت مانند خون درون رگ هایم جاری شده است. باران شب گذشته لباس تازه ای به تن طبیعت کرده و صدای چهچهه پرندگان از لابه لای شاخه ها و شرشر آب از پنجاه متری رودخانه به وضوح به گوشم می رسد. حس می کنم پای در قطعه ای از بهشت گذاشته ام.

جلوتر که می روم، شوک می شوم. انگار بمبی ترکیده باشد. آثار و بقایای اتراق گروهی در چند روز گذشته هنوز خودنمایی می کند. زباله های به جا مانده بدون حضور صاحبانشان از کسانی می گویند که چند ساعتی در اینجا اتراق کرده و کلی خسارت برجا گذاشته اند. از قوطی های شوت شده کنسروی که ۱۰ متر جلوتر بدچشمی می کنند تا پوست هندوانه و تخم مرغ رها شده ای که حالا به محلی برای جشن و دورهمی حشرات تبدیل شده اند.

مشابه این صحنه ها زیاد دیده ایم؛ کنار نیمکت پارک کوچک روبه روی خانه مان، لابه لای درختان پارک های جنگلی، روی شن های ساحل دریا، کنار مخزن های زباله، سر بیشتر کوچه ها و خیابان های فرعی، درون جدول ها و جوی های آب، روی زمین بازی محصور هرمحله و زیر سایبان ایستگاه های اتوبوس، آن قدر که گاهی فکر می کنیم بذر این زباله را در همه جا کاشته اند و ما ناگزیریم در گذرهایی که داریم، چشممان را به روی این منظره های نازیبا بازکنیم. درحالی که اگر هرکدام از ما خودمان را موظف به انجام چند کار کوچک و رعایت چند نکته مهم بکنیم، هیچ گاه شاهد چنین صحنه هایی نخواهیم بود.

کمتر زباله تولید کنیم

می دانستید که روزانه حدود ۵۵ هزار تن و سالیانه حدود ۲۱ میلیون تن پسماند معمولی در کشور تولید می شود. از این رو باید گفت بهترین لطفی که ما می توانیم در حق زمین بکنیم، تولید کمتر زباله است. برای رسیدن به این منظور هم شاید بتوان به تعداد آدم های روی زمین را هکار پیدا کرد. برای نمونه با میوه های وازده کمپوت، برگه میوه، مربا و مارمالاد درست کنیم. باقی مانده غذاهایی مانند نان و برنج را برای پرندگان بریزیم. با دفن زباله های تر در یک منبع پر از خاک کود آلی درست کنیم. پسماندهای خشک و تر را از هم جدا و وارد چرخه بازیافت کنیم. با پخت به اندازه غذا دور ریز کمتری داشته باشیم. با پسماندهای خشک کارهای خلاقانه انجام بدهیم، مانند ساخت گلدان با بطری های نوشیدنی.

سطل های زباله را ببینیم

ریختن زباله ها کنار سطل های تعبیه شده برای آن به جای داخلش و پرتاب باقی مانده خوراکی ها از شیشه خودروها به بیرون، معمولی ترین صحنه ای است که ما روزانه در رفت و آمدهایمان می بینیم. برای همین از نظر خیلی ها شاید بتوان با تولید انبوه زباله کنار آمد ولی رها کردن بی هدف آن ها در هرجایی که دم دستمان باشد، نه! جای تأسف دارد که بگوییم یکی از علت های مهم نازیبایی چهره شهرها و طبیعتمان همین بی توجهی های ساده است. مسئله ای که به جز سلامت خودمان، سلامت زمین را هم نشانه گرفته و سبب نفوذ این آلودگی ها به منابع خاکی و آبی شده است. ناگفته نماند که رها کردن زباله ها تهدید جدی برای سلامت حیوانات هم به شمار می رود، مانند زباله های پلاستیکی که با ورود به منابع آبی همه ساله سبب مرگ تعداد زیادی از موجودات دریایی می شوند.

طبیعت را خانه مان بدانیم

اگر توی خانه و روی فرش به یک کیسه آشغال یا یک تکه پوست میوه مانند هندوانه برخورد کنیم، چه می کنیم؟ آیا خیلی بی تفاوت ازکنارش رد می شویم و می گوییم: «به من چه! من که نریختم. هرکی ریخته خودش بیاد جمع کنه!» بدون استثنا همه ما خم می شویم و آن آشغال را از روی فرش برمی داریم و به احتمال زیاد به بقیه اعضای خانواده تذکر می دهیم، چون کار درست همین است. طبیعت هم با خانه فرقی ندارد. آلوده شدن آن هم سلامت روان و هم سلامت جسممان را تهدید می کند، پس خیلی راحت ازکنار زباله های رها شده در طبیعت نگذریم و نهی ازمنکر در این زمینه را هم فراموش نکنیم. بد نیست، هر ازگاهی به قصد جمع آوری زباله ها از طبیعت با یک کیسه زباله بیرون برویم و در این امر پسندیده دیگران را هم مشارکت بدهیم.

طرح: مجید صالحی | شهرآرا

زباله خشک و تر دارد

درکشورهای اروپایی که قوانین سخت گیرانه ای برای تولید زباله دارند، مانند اعمال جریمه بر زباله های اضافی از حد استاندارد تعیین شده برای هر خانوار، زباله های خشک سهم ۷۰ درصدی در تولید پسماند دارند، یعنی فقط ۳۰ درصد زباله های تولیدی هرخانوار تر است و نمی توان با آن کاری کرد. این مسئله درکشور ما دقیقا برعکس است، یعنی ۷۰ درصد زباله های تولید شده هرخانوار تر است و باید دفن شود. موضوعی که به تفکیک نامناسب ما و بی توجهی مان به حجم زیاد زباله های تولیدی مربوط می شود. تفکیک زباله از مبدأ کار سختی نیست و فقط به کمی زمان نیاز دارد. همچنین باید مدیریت مصرف و خریدمان را نسبت به گذشته هوشمندانه ترکنیم، مانند خرید دانه ای میوه به جای کیلویی آن یا دفن کردن تفاله چای در خاک گلدان.

چندِش تر از زباله است

نوعی زباله است ولی نمی توان نام زباله را برای آن به کار برد. درعوض بسیار کثیفت تر وناخوشایندتر از زباله است. کمتر جایی را هم می توان سراغ داشت که آن را نشود دید. درباره تف یا آب دهان صحبت می کنیم. عادت رفتاری زشتی که بیشتر در مردها دیده می شود. جدا از ظاهر ناخوشایندی که انداختن آب دهان درکوچه و خیابان یا حتی طبیعت ایجاد می کند، بحث سلامتی هم هست. موضوعی که پس از همه گیری ویروس کرونا بیشتر از قبل متوجه خطرناک بودن آن شدیم، چون می تواند آلوده به بیماری های بسیاری باشد و سبب انتقال به دیگران شود. شاید بد نباشد که بدانیم انداختن آب دهان مانند زباله درکوچه و خیابان تضییع حق الناس است و گناه محسوب می شود و می تواند پای دیگران را در آن دنیا به حساب وکتاب ما بازکند.

زباله های کشنده هم داریم

حتما زیاد درباره خطرناک بودن زباله های بیمارستانی شنیده اید. شاید هم با خودتان بگویید که این موضوع به ما ربطی ندارد و مسئول آن مراکز درمانی هستند. حرفتان تا اینجا درست است، ولی زباله های بیمارستانی همیشه هم در بیمارستان ها تولید نمی شوند. گاهی افرادی که درخانه بیمار دارند، آن هم بیمار عفونی و واگیردار یا بیمارانی که نیاز به تعویض روزانه پانسمان زخم دارند، خودشان به تنهایی به یک بیمارستان تبدیل می شوند و زمینه آلودگی و انتقال بیماری را به دیگران فراهم می کنند. زباله هایی که دفن آن ها همراه با دیگر زباله ها نه تنها منابع خاکی را آلوده می کند، بلکه از طریق جریان آب به منابع آبی هم راه پیدا کرده و زمینه شیوع همگانی بیماری ها را فراهم می کند. این زباله ها باید با بسته بندی های جدا و مستحکم و با قید برچسب عفونی به خودروهای حمل زباله تحویل داده شوند.

با زباله ها کود آلی بسازیم

یکی از بهترین راه ها برای خلاصی از شر زباله های تر تولید کود آلی است که می توان به آن به چشم یک کار خانگی هم نگاه کرد. برای این کار هم می توان از دستگاه های تولید کود استفاده کرد که کمی هزینه بر هستند و هم می توان از یک منبع خاکی مانند یک سطل زباله بزرگ پُر از خاک کمک گرفت. کافی است، زباله های تر روزانه خود را به یکی از این دو روش تبدیل به کود کنیم و همراه با کمی خاک بسته بندی به مشتری های خانگی یا فروشگاه های گل وگیاه بفروشیم. همچنین پیشنهاد می کنیم اگر اهل طبیعت گردی هستید، همیشه یک بیلچه کوچک همراه خودتان داشته باشید و زباله هایتان را به جای برگرداندن به خانه و تحویل دادن به خودروهای حمل زباله، در همان طبیعت دفن کنید.

بی خیال یک بار مصرف ها شویم

تا حالا با خودتان فکر کرده اید که چرا در گذشته هرچند روز یک بار باید سطل زباله تان را تحویل خودروهای جمع آوری زباله می دادید و حالا هرشب به همان اندازه زباله تولید می کنید و باز به همان اندازه پسماند خشک دارید و باید در پایان هفته تحویل مراکز جمع آوری پسماند بدهید؟ این موضوع علت های زیادی دارد که ما اینجا فقط می خواهیم درباره پسماندهای خشک صحبت کنیم. خرید غذاهای آماده و کارخانه ای، سفارش غذا از آشپزخانه ها با بسته بندی های عریض و طویلی که دارند، استفاده بیش از اندازه از وسایل یک بار مصرف مانند قاشق و چنگال و سفره و دستمال کاغذی و همچنین استفاده زیاد از پاکت ها و کیف های کاغذی یا پلاستیکی برای خرید های روزانه، نمونه ای از این تغییرات درعصر حاضر هستند که زندگی ما را به پسماندهای خشک گره زده اند، درحالی که می توان با حذف غیرضرور این وسایل به داشتن زمینی عاری از زباله نزدیک تر شد، مانند استفاده از کیف یا زنبیل های قدیمی برای خرید یا بردن ظرف از خانه برای گرفتن غذا از آشپزخانه یا استفاده از وسایلی با قابلیت شستن و استفاده چندباره از آن ها به جای وسایل یک بارمصرف در میهمانی ها.

گذاشتن کیسه های زباله روی صندوق عقب خودروها و رها شدن آن ها در خیابان!