

مراقب مصرف روزانه قهوه باشید



ظریفیان

مصرف قهوه در سال های اخیر در میان ایرانی ها به ویژه جوانان افزایش یافته است. هرچند که قهوه مزایای زیادی برای سلامتی به همراه دارد. اما افزایش بی رویه آن نگرانی هایی را نیز ایجاد کرده است. شاید مهم ترین سوالی که قهوه خورها دارند این است که نوشیدن چند فنجان قهوه در روز بیش از حد محسوب می شود؟ اگر شما هم این سوال در ذهنتان نقش بسته است این مطلب را از دست ندهید.

فواید مصرف قهوه

طبق مطالعه سال ۲۰۲۴ بریتانیا، خطر ابتلا به چندین بیماری قلبی، متابولیک برای افرادی که روزانه سه فنجان قهوه می نوشیدند، در مقایسه با افرادی که قهوه نمی نوشیدند یا کمتر از یک فنجان در روز می نوشیدند، بیش از ۴۸ درصد کاهش داشت. همچنین طبق مطالعه وسیعی در سال ۲۰۲۲، بیشترین کاهش مرگ و میر زودرس در افرادی مشاهده شد که روزانه دو تا سه فنجان قهوه می نوشیدند. جالب است که این مطالعه نشان داد که مصرف قهوه آسیاب شده بیشترین کاهش را در خطر مرگ زودرس داشت (۲۷ درصد) و تأثیر قهوه فوری کمتر بود (۱۱ درصد).

چرا قهوه مفید است؟

قهوه حاوی مواد شیمیایی است که خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی دارد و در کاهش خطر ابتلا به سرطان مؤثر است. برخی از مواد موجود در قهوه به بدن کمک می کنند از انسولین بهتر استفاده کند و به این ترتیب در کنترل قند خون نیز مؤثرند. همچنین برخی مواد موجود در قهوه ظاهراً به تجزیه بهتر کلسترول کمک می کنند و در مقابل پیامدهای منفی آن نقش محافظتی دارند.

مصرف چه میزان قهوه بی خطر است؟

نگرانی در مورد نوشیدن بیش از حد قهوه به مصرف بیش از حد کافئین مربوط می شود که باعث تپش قلب، اضطراب، بی قراری و مشکلات خواب می شود. طبق گفته پژوهشگران سازمان غذا و داروی ایالات متحده، ۴۰۰ میلی گرم کافئین در روز برای بیشتر بزرگسالان در وضعیت سلامتی قابل قبول می تواند بی خطر باشد که تقریباً برابر با کافئین موجود در چهار فنجان ۲۳۷ میلی لیتری قهوه دم کرده است. یک فنجان ۲۰ میلی لیتری اسپرسو حدود ۶۰ تا ۷۰ میلی گرم کافئین دارد. یک فنجان چای سیاه معمولاً ۴۰ تا ۵۰ میلی گرم کافئین دارد اما ممکن است تا ۹۰ میلی گرم هم برسد. چای سبز و چای سفید کافئین کمتری دارند. نوشابه ها از نظر محتوای کافئین متفاوت اند. اما معمولاً در هر وعده ۳۵۵ میلی لیتری بین ۳ تا ۷۰ میلی گرم کافئین دارند. نوشیدنی های انرژی زا اغلب ۲۰۰ یا حتی ۳۰۰ میلی گرم کافئین دارند.

چه کسانی باید در نوشیدن قهوه احتیاط کنند؟

زنان باردار و زنانی که در دوران شیردهی قرار دارند بهتر است کمتر از ۲۰۰ میلی گرم کافئین در روز مصرف کنند. افراد مبتلا به بیماری های قلبی زمینه ای و افرادی که برای درمان تیروئید و افسردگی دارو مصرف می کنند نیز بهتر است احتیاط کنند. رعایت تعادل در مصرف کافئین به همه افراد توصیه می شود.

زمان ناشتایی لازم برای هر آزمایش

امیرمقدم! اگر آزمایش خون و ادرار داده باشید که حتما داده اید، می دانید باید زمانی را ناشتا باشید. چون ناشتا بودن به پزشک این امکان را می دهد تا مقدار دقیق آزمایش ها را که می تواند متأثر از غذا خوردن باشد مانند سطح قند خون یا کلسترول به طور دقیق اندازه گیری کند. بنابراین خیلی مهم است که زمان لازم برای هر آزمایش را بدانیم.

| نوع آزمایش                          | زمان ناشتایی                    |
|-------------------------------------|---------------------------------|
| تیروئید                             | لازم نیست                       |
| ویتامین D                           | ۴ تا ۱۲ ساعت                    |
| قند خون ناشتا                       | ۸ ساعت                          |
| قند خون سه ماهه                     | لازم نیست                       |
| کبد                                 | ۱۰ تا ۱۲ ساعت                   |
| کلیه (سدیم، پتاسیم و سلول های خونی) | لازم نیست                       |
| ادرار                               | لازم نیست (ابتدای صبح بهتر است) |
| چربی خون                            | ۹ تا ۱۲ ساعت                    |

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می توانی پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذاری و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنی.

پیامک: ۳۰۰۰۲۸۹۰ | پیام رسان: ۰۹۰۴۴۵۸۰۵۰

اثرگذاری به شرط پیوستگی

درباره تأثیر پویای های ترافیکی بر روند تخلیفات و تصادفات شهر مشهد

ملیحه ابراهیمی | حکایت راه اندازی پویای های ترافیکی، حکایت آن بیماری است که به محض آنکه متوجه بیماری می شود، دستپاچه دوا و درمان می شود. اما بعد از مدتی از تکاپوی ادامه مسیر درمانی باز می ماند. مدتی که می گذرد با نشانه های شدیدتری دست و پنجه نرم می کند. غافل از اینکه اگر تا انتهای راه درمان قدم بر می داشت، زودتر بهبودی حاصل می شد. پویای های مطرح ترافیکی چون «بین خطوط برانیم»، از سال ۱۳۹۵ تا ۱۳۹۷، کلان پروژه ترویج حق تقدم عبور عابر پیاده، در بازه زمانی ۱۳۹۸ تا ۱۳۹۹ و نه به تصادف، که از ۲۵ اسفند سال گذشته آغاز و تا پایان تعطیلات نوروزی ادامه داشت حتماً در خاطر رانندگان مشهدی هست. «در زمانی که این پویای ها فعال بودند وضعیت ترافیک و تصادفات در لحظه، برابر گزارش های موجود روند کاهش پیدا کرده بود اما به محض رها کردن و فراموشی، شرایط به گونه ای رقم خورد که به سر خانه اول آمدیم». این هایشی از نظرات سرهنگ علیرضا رحیمی، رئیس اداره آموزش و فرهنگ ترافیک پلیس راهور خراسان رضوی است. مشروح گفت و گو با او در مورد تأثیر پویای ها بر رفتارهای ترافیکی کاربران و همچنین برقراری انضباط ترافیکی در سطح معابر شهر است که در ادامه با هم می خوانیم.



میان خطوط رانند و ماندگار نشدن

پویای برای آسیب پذیرترین کاربران ترافیکی

سال ۱۳۹۸ بود که با آنالیز تصادفات شهر مشهد تصمیم بر آن شد که پویای «کلان پروژه ترویج حق تقدم عبور عابر پیاده»، راه اندازی شود. از آنجا که در این بازه زمانی عابران پیاده، آسیب پذیرترین قشر در تصادفات منجر به فوت سطح شهر مشهد به شمار می آمدند، پلیس راهور با همکاری ویژه با سازمان فرهنگی و اجتماعی و سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری مشهد مجموعه عملیاتی این کلان پروژه را در سه سطح آموزش همگانی، مهندسی ترافیک و اعمال مقررات اجرایی کرد.

در راستای این پویای اقدامات خوبی مثل آشکارسازی علامتی چون تابلوهای گذرگاه های عابر پیاده در ۱۷۷ تقاطع انجام شد. دوربین های پلاک خوان فعال شدند تا با وسایل نقلیه ای که به گذرگاه عابر پیاده تجاوز می کنند، برخورد کنند. در پنج فاز تبلیغات گسترده میدانی و رسانه ای به صورت ایستگاه های آموزش مفاهیم حوزه عابر پیاده در تقاطع های پر تردد شهر، برگزاری نمایشگاه هایی با موضوع ایمنی عابر پیاده و اجرای تئاترهای خیابانی در تقاطع های پر رفت و آمد به صورت مستمر در بازه زمانی انتهای سال ۱۳۹۸ تا انتهای سال ۱۳۹۹ انجام شد. در ادامه این پویای شاهد روند کاهش جان باختگان عابر پیاده در معابر شهر مشهد بودیم. در خلال برگزاری این پویای، آموزش ها و اقدامات مؤثری در حوزه فرهنگ سازی ایمنی عابر پیاده، رعایت حق تقدم عابران از سوی وسایل نقلیه



«بین خطوط برانیم» اولین پویای ترافیکی جدی در مشهد در سال ۱۳۹۵ در بولوار وکیل آباد شروع شد. هدف اصلی از برگزاری این پویای کاهش تصادفات، پیشگیری از تخلیفات و ارتقای انضباط ترافیکی بود. در این پویای که علاوه بر شهرداری و پلیس راهور دستگاه قضا هم پای کار بود، تبلیغات محیطی و میدانی خوبی در این باره انجام شد. همچنین دوربین های نظارت هوشمند، آماده به کار، به ظرفیت گشتی پلیس اضافه شد و آشکارسازی خطوط صورت گرفت. بنا بود این پویای به بزرگراه های شهر مشهد تسری پیدا کند که متأسفانه از سال ۱۳۹۷ با کم رنگ شدن تبلیغات محیطی این طرح به دست فراموشی سپرده شد.

آمار تصادفات منجر به فوت در مشهد با اجرای پویای «بین خطوط برانیم»



یک پویای ملی ولی دیر هنگام!

پس از چند سال از گذشت آخرین پویای جدی ترافیکی که مربوط به حق تقدم عبور عابران پیاده بود در روزهای پایانی سال گذشته پویای «نه به تصادف» با شعار «شش دنگ برانیم» به جریان افتاد. این اتفاق با همت و پشتیبانی مضاعف دستگاه های ذی ربط مثل پلیس راهور، پلیس راه، وزارت بهداشت و درمان، سازمان هلال احمر، وزارت راه و شهرسازی و... به جریان افتاد و مثل همیشه مردم از این پویای استقبال کردند. به حدی که شاهد کاهش آمار جان باختگان تصادفات در سراسر کشور بودیم. اما مشهود که در طرح نوروزی مثل روال هر ساله شاهد ورود افزایشی زائر و مسافر است در مقایسه با نوروز سال قبل شاهد کاهش ۲۰ درصدی جان باختگان ترافیکی در سطح معابر مشهد بوده است. این روند کاهش بیان کننده این موضوع است که انجام طرح های ترافیکی و راه اندازی پویای ها، اعمال و عملیات مشابه در لحظه می تواند نتایج مثبتی را به همراه داشته باشد. اما لازمه کاهش تصادفات و تلفات ترافیکی، کاهش تخلیفات است که با آموزش نیروی انسانی محقق می شود. با این توصیف فرهنگ سازی و آگاه سازی اجتماعی نباید منوط به یک بازه زمانی خاص باشد بلکه بهتر است به صورت مستمر و ادامه دار باشد.

این روزها به کمک فضای مجازی می توان اهداف کلان پویای ها را به صورت مستمر دنبال کرد. البته در کنار این اقدامات تبلیغی رفع نقایص هندسی معابر، آشکارسازی علائم ترافیکی، ارتقای تجهیزات هوشمند ترافیکی، حرکت به سمت و سوی استفاده از وسایل نقلیه استاندارد و ایمن اقدامات خوبی هستند که می توان در کاهش تصادفات و تلفات ترافیکی به انجام رساند.

آمار تصادفات منجر به فوت در مشهد با اجرای پویای «نه به تصادف»



آمار تصادفات منجر به فوت در مشهد با اجرای پویای «ترویج حق تقدم عبور عابران پیاده»



آمار تصادفات منجر به فوت در مشهد با اجرای پویای «نه به تصادف»

