

ایمنی و بهداشتی

زندگی سالم تر بامصرف روغن کمتر

جدول مقایسه‌ای چربیهای موجود در روغنهای مصرفی

ردیف	نوع چربی اشباع شده	چربی اشباع نشده ساده	چربی اشباع نشده مرکب	چربی اشباع شده
۱	روغن کانولا	۶۱	متوسط	بد
۲	روغن آفتاب گردان	۱۶	۷۲	۱۲
۳	روغن ذرت	۲۹	۵۸	۱۳
۴	روغن زیتون	۷۵	۱۰	۱۵
۵	روغن سویا	۲۳	۶۲	۱۵
۶	روغن بادام زمینی	۴۸	۳۳	۱۹
۷	روغن دانه های پنبه	۱۹	۵۴	۲۷
۸	روغن حیوانی	۴۹	۳	۴۸
۹	کره	۲۸	۴	۶۸

1-LDL:Low Density lipoprotein
2-HDL:High Density lipoprotein

بیماریهای قلبی عروقی اولین علت مرگ و میر بزرگسالان می باشد. برای کاهش خطر بیماریهای قلبی عروقی، یکی از سادهترین و سالمترین روشها، کاهش مصرف چربی و روغن غذای بزرگسالان می باشد، زیرا مصرف روغن موجب چاقی و بالا رفتن کلسترول خون می گردد که افزایش میزان کلسترول هم موجب گرفتگی رگها، سکنه قلبی، مغزی و ... می شود. روغن ها و چربی ها از مهمترین منابع تولید کلسترول هستند، بنابراین در مصرف آنها باید دقت شود و روغنی انتخاب کنید که کمترین ضرر را داشته باشد.

چربیها و روغنهای مصرفی به دو دسته تقسیم می شوند: ۱ چربیهای اشباع شده (چربیهای بد) ۲ چربیهای اشباع نشده ساده و مرکب (چربیهای خوب) کلسترول موجود در خون هم به دو دسته تقسیم می شود: کلسترول با وزن مخصوص کم (LDL یا کلسترول بد) کلسترول با وزن مخصوص بالا (HDL یا کلسترول خوب) روغنها و چربیهای اشباع شده (چربیهای بد) موجب بالا رفتن کلسترول (بد) درخون می شوند در نتیجه بسته شدن و تنگی رگها ی قلب را فراهم می آورند. بنابراین در مصرف روغنها دقت کرده و باید به نوعی انتخاب شود که کمترین میزان چربی های اشباع شده (چربی بد) را داشته باشد. با استفاده از جدول مقایسه ای روغنهای مصرفی زیر می توان بهترین روغنهای مصرفی را تشخیص داد. بدین ترتیب اگر بخواهیم کمترین میزان کلسترول بد دریافت شود بهتر است از انواع روغن هایی که از شماره ۱ تا ۵ می باشند مصرف کنیم. در مورد روغن زیتون باید در نظر داشت که تنها ۳ آن در مقایسه با سایر روغنهای جذب می شود و چربی اشباع نشده ساده آن از همه روغن

ها بیشتر است چربیهای اشباع شده و نشده در روغنها

شناخت روغنها به مصرف بهتر آنها کمک می کند. باید در نظر داشت که چربیها با منشاء حیوانی دارای بیشترین میزان کلسترول بد می باشند. بنابراین در مصرف روغنها به میزان چربی اشباع شده و چربی اشباع نشده باید توجه کرد و منابع هر یک از آنها را شناخت.

منابع چربیهای اشباع شده

این نوع چربیها اغلب منشاء حیوانی دارند. البته چربیهای گیاهی که در دمای معمولی اتاق جامدند و روغنهای نباتی هیدروژنه هم از این نوع شمرده می شوند. منابع آنها: کره - روغن حیوانی - روغن نارگیل - روغن هسته خرما و روغن های جامد خوراکی می باشند اما در سایر روغنها هم مقداری از آنها یافت می شود. ۲- منابع چربیهای اشباع نشده این نوع چربیها اغلب منشاء گیاهی دارند و در دمای معمولی به صورت مایع هستند. برخی از چربیهای اشباع نشده دارای پیوندهای ساده هستند و بهترین

چربیهای اشباع نشده دارای پیوندهای مرکب هستند که هرچند مانند چربیهای اشباع نشده ساده نیستند اما در مقایسه با چربیهای اشباع شده ضرر کمتری دارند. منابع اصلی آنها: روغن های آفتاب گردان سویا، ذرت و روغن دانه های پنبه می باشند. توصیه می شود برای طبخ غذا از روش آب پز کردن و کباب کردن استفاده کرد و در صورت نیاز به سرخ کردن از روغنهای مایع که تحمل سرخ کردن را دارا هستند به میزان کم استفاده شود و در هر حال نیاز به مصرف روغن جامد نیست. در صورت رعایت موارد یاد شده توسط شما و خانواده تان احتمال ابتلا به بیماریهای قلبی و عروقی کاهش یافته و زندگی سالمتری خواهید داشت.

منابع:

- 1-Davidson.s.Passmor R 1995 Human nutrition & Dietetics
 - 2-Dodds.R.1999 Safe Food Harper Collins
 - ۳- نشریه سلامت سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت
- ارسالی از: مهندس ناصر نجف نژاد کارشناس بهداشت حرفه ای مرکز بهداشت و درمان تراکتورسازی

نوع روغنهای مصرفی را تشکیل می دهند منابع اصلی آنها: روغن زیتون کانولا (CANOLA) و بادام زمینی می باشند. نوع دیگر از چربیهای اشباع نشده دارای پیوندهای مرکب هستند که هرچند مانند چربیهای اشباع نشده ساده نیستند اما در مقایسه با چربیهای اشباع نشده ضرر کمتری دارند. نوع دیگری از این

سالمندان خاطرات خوب را بیشتر به یاد می آورند

روانشناسان می گویند که با افزایش سن، ذهن به طور طبیعی بیشتر بر روی خاطرات مثبت متمرکز می شود و خاطرات منفی را از ذهن می زداید. به گزارش ایرنا و به نقل از سایت اینترنتی هلت اسکات نیوز، روانشناسان دانشگاه کالیفرنیا و دانشگاه استنفورد نتیجه تحقیقات خود را در نشریه «روانشناسی تجربی» به چاپ رسانده اند. این روانشناسان دریافتند که افراد مسن در مقایسه با افراد جوانتر، خاطرات منفی را کمتر بیاد می آورند.

جناب آقای مهندس ممدوح قائم مقام محترم شرکت تراکتورسازی ایران وصول خیر رحلت جناب آقای جواد پیربائی اخ الزوجه گرامی جنابعالی موجب تأسف و تأثر گردید بدینوسیله مراتب همدردی خود و اعضاء هیئت مدیره و کلیه کارکنان شرکت خدمات صنعتی را تقدیم می دارم.

تیم تنیس روی میز تراکتورسازی تبریز در ادامه مسابقات لیگ برتر کشوری موفق شد در مشهد با نتیجه ۳ بر ۶ تیم راه آهن خراسان را شکست دهد. با کسب این پیروزی تیم تنیس

تسلیم درگذشت نا بهنگام دکتر علیرضا نیک مهر پزشک و دروازه بان سابق تیم فوتبال تراکتورسازی را به جامعه ورزشی و به ویژه بازماندگان محترم آن مرحوم تسلیت می گوئیم. مدیریت، کارکنان و ورزشکاران باشگاه فرهنگی ورزشی تراکتورسازی

کدام گوش بهتر می شود چپ یا راست؟

دانشمندان می گویند اگر در یک مکان شلوغ مشغول گفتگوی تلفنی هستید، با قراردادن گوشی تلفن بر روی گوش سمت راست خود کلمات را بهتر خواهید شنید.

گزارش ایرنا به نقل از سایت اینترنتی هلت اسکات نیوز، حاکی است «دیوید بودنیس» علت این امر را ارتباط مستقیم تر گوش راست با بخشی از مغز که زبان را پردازش می کند، می داند. وی می گوید: براساس آزمایشهای به عمل آمده اگر هنگامی که فرد گوشی یا هدفون به گوش دارد، کلماتی از دو جهت چپ و راست به طور همزمان برای وی پخش شود، کلماتی که از سمت راست به گوش می رسد، بهتر درک می شود.

پنیر مثل مرفین اعتیاد آور است

یک پزشک و محقق آمریکایی ادعا کرده است که پنیر می تواند به اندازه ماده مخدر «مرفین» اعتیاد آور باشد. به گزارش ایرنا و به نقل از سایت اینترنتی «آنانا» دکتر «نیل برنارد» سرپرست کمیته «طبابت مسئولانه» در امریکا اعلام کرد: پنیر دارای مقدار جزئی مرفین است که از کبد گاو به شیر منتقل می شود و به همین علت اعتیادآور است.

دکتر «برنارد» در کتاب جدید خود که در مورد دلایل اشتیاق بیش از حد افراد به برخی غذاها و روش ترک طبیعی این عادات نوشته است، دلیل وابستگی مردم به برخی مواد غذایی از قبیل پنیر، گوشت، شکر و شکلات را مشخص می کند.

به گفته این محقق، این موضوع که بسیاری از ما نمی توانیم عادات غذایی روزانه خود را ترک کنیم، دارای دلایل بیوشیمیایی است. وی افزود: به طور مثال پنیر حاوی مقدار زیادی از پروتئین «کاسین» است. این پروتئین به هنگام گوارش غذا در بدن انسان شکسته می شود و ماده مخدری مشابه مرفین، به نام «گازومرفین» تولید می کند.

چرا خمیازه می کشیم؟

یک متخصص بیماریهای ریوی گفت: هرگاه میزان گاز دی اکسیدکربن در مغز زیاد شود، زنگ خطر به صدا درآمده و عضلات، فرمان خمیازه کشیدن را دریافت می کنند. دکتر جعفری در مصاحبه با رادیو سراسری گفت: با خسته شدن بدن، فعالیت اعضای آن کند می شود و نمی تواند مواد زائد را به راحتی دفع کند که یکی از این مواد زائد، گاز دی اکسیدکربن است. وی افزود: وجود بیش از حد گاز دی اکسید کربن سبب خمیازه کشیدن می شود که با باز شدن دهان، هوای زیادی به یکباره در ریه های فرد فرو می رود، در نتیجه گاز مانده در ریه ها، که همان گاز دی اکسیدکربن است، از بدن خارج می شود. این متخصص با بیان اینکه خمیازه کشیدن خود به خود رخ می دهد خاطر نشان کرد: گاهی خمیازه کشیدن اطرافیان، نیاز به خمیازه رادر ما القا می کند، به طوری که تماشاگران آن و صدایی که شخص بر اثر خمیازه کشیدن تولید می کند، روی مغز اثر می گذارد و بلافاصله خمیازه می کشیم.

سیر ده ها بیماری را درمان می کند

سیر گیاهی چند ساله است که ۳۰ تا ۱۰۰ سانتیمتر ارتفاع دارد. تعداد دارد و خاصیت ضد انعقادی داروهای ضد التهاب مانند آسپرین را تشدید می کند. سیر حاوی اسانس الی سین، مواد معدنی، ویتامین، آنزیم، الیناروپراکسیداز، پروتئین، چربی، آمینو اسید و پروستاگلاندین است. مصرف سیر خام موجب تحریک دستگاه گوارش می شود و همچنین مصرف حدود ۳۰ گرم سیر تازه در برخی افراد موجب کم خونی شدید به علت تخریب گلبول های قرمز و کاهش ساخت هموگلوبین می شود. مصرف سیر در زمان شیردهی و بارداری توصیه نمی شود. در بازار دارویی کشور از گیاه سیر درمان برونشیت مزمن، سرماخوردگی مکرر، سیاه سرفه و آسم به کار می رود براساس کتاب های مرجع داروشناسی، سیرکاهش دهنده فشارخون، مهارکننده چربی و تجمع پلاکت ها، کاهش دهنده قند خون افزایش دهنده فیبرینوژن سرم است و با داروهای ضد

ادامه از صفحه اول

مدیریت تراکتورسازی از آزادگان شاغل در این شرکت تجلیل کرد

بالای آزادگان اظهار داشت: ایستادگی آزادگان در مقابل ناملایمات ناشی از وقوع جنگ و اسارت همواره در یادها باقی خواهد ماند. مدیر روابط عمومی و امور بین الملل همچنین در خدمت به کارکنان بزرگوار تراکتورسازی برای کلیه مسئولان این شرکت در رده های مختلف مدیریتی آرزوی توفیق نمود.

عبداله فریدوند از فدراسیون کاراته کمر بند قهوه ای گرفت

عبداله فریدوند عضو خانواده تراکتورسازی به موفقیت ورزشی قابل توجه دست یافت. وی با شرکت در آزمون فنی تکنیک های کاراته در سبک شیتوریو موفق به اخذ کمر بند