

سلامت

هر ساعت لگن ۶ ایرانی می‌شکند

گیلان امروز - نائب رئیس کمیته ملی پیشگیری از بیماری های غیرواگیر و رئیس پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: در هر ساعت ۶ شکستگی لگن در اثر پوکی استخوان در ایران رخ می دهد و همین امر نشان دهنده وسعت این بیماری و اثرات آن بر کیفیت زندگی مردم کشور است.

به گزارش خبرنگاران؛ دکتر باقر لاریجانی در حاشیه هشتمین نشست شورای راهبردی شبکه دیابت و استئوپروز که در پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران برگزار شد به اثرات ورزش و تغذیه در پیشگیری از بیماری پوکی استخوان اشاره کرد و گفت: ۶۰ هزار سال عمر مفید مردم در کشور به دلیل پوکی استخوان و عوارض آن تحت تاثیر قرار می گیرد و باید برنامه ریزی مناسبی برای پیشگیری از این بیماری و عوارض آن صورت گیرد.

نائب رئیس کمیته ملی پیشگیری از بیماری های غیرواگیر گفت: همه افراد بالای ۶۵ سال باید وضعیت استخوان‌های خود را بررسی کرده و سایر اقدامات لازم را جهت پیشگیری از این بیماری داشته باشند.

وی گفت: همپای سازمان جهانی بهداشت در حال برنامه ریزی برای رصد وضعیت افراد مبتلا و در معرض خطر بیماری پوکی استخوان هستیم و امیدواریم با همکاری نهادهای بین المللی زمینه های پیشگیری از این بیماری در کشور را فراهم کنیم.

ظرفیت های شبکه دیابت و استئوپروز

لاریجانی در این همایش گفت: در این شبکه متخصصین از دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور گرد هم می آیند و با بررسی مسائل مختلف در زمینه دیابت و استئوپروز راهکارهایی برای حل چالش های ملی رصد می شود.

وی گفت: تفکر ایجاد این شبکه از سال ۸۱ شکل گرفت و در همان سال همزمان با آغاز مطالعه IMOUS این شبکه به صورت غیررسمی آغاز به کار کرد. در منطقه هیچ کشوری مانند ایران اقدام به ثبت اطلاعات در زمینه دیابت و استئوپروز نکرده است. این موضوع از اثرات مثبت این شبکه است که با گردآوری متخصصین از سراسر کشور از هم افزایی ایجاد شده از این اجتماع بهره برداری می کند. نائب رئیس کمیته ملی پیشگیری از بیماری های غیرواگیر گفت: راهنماهای بالینی دیابت و استئوپروز با هدایت این شبکه نوشته شد که با استفاده از استانداردهای بین المللی تدوین شده و به دانشگاهها ابلاغ شد و در حال حاضر نیز از این راهنماها استفاده می شود.

لاریجانی با اشاره به اینکه شبکه تحقیقاتی دیابت و استئوپروز در سال ۸۹ تصویب شد و حالت رسمی تر یافت گفت:در آن زمان این شبکه حدود ۴۱ عضو داشت که تاکنون پروژه های زیادی در این شبکه پیگیری و اجرا شده است.

وی شبکه های تحقیقاتی را حرکتی خودجوش خواند و گفت: این شبکه ها حمایت چندانی دریافت نمی کنند و علیرغم این موضوع پروژه های زیادی را از طریق مراکز تحقیقاتی اجرا می کنند.

نائب رئیس کمیته ملی پیشگیری از بیماری های غیرواگیر تاکید کرد: نظام سلامت کشور و سیستم یکپارچه آن امکان تشکیل چنین شبکه هایی را فراهم می کند و طبق اظهارات برخی مسئولین نظام سلامت در کشورهای پیشرفته امکان تشکیل این شبکه ها در آن کشورها میسر نیست و این هم از مزیت های کشور ما است که باید از آن به نحو مناسب بهره برداری شود.

لاریجانی با اشاره به اقدامات انجام شده در شبکه تحقیقات دیابت گفت: نقشه راه پژوهش کشور در حوزه دیابت در این شبکه تدوین شده که به زودی در ویژه نامه ای منتشر می شود. این نقشه خواهد موجود و زمینه هایی که محققین در حوزه دیابت می توانند بر روی آن کار کنند را مشخص می کند.

وی با بیان اینکه در شبکه استئوپروز هم چنین نقشه ای در دست پیگیری است گفت: باید برنامه ریزی دقیق تری در زمینه مداخلات مرتبط در این حوزه صورت پذیرد و تجهیزات مورد نیاز برای پژوهش های استئوپروز تهیه شود.

نائب رئیس کمیته ملی پیشگیری از بیماری های غیرواگیر با اشاره به هشتمین نشست شورای راهبردی شبکه تحقیقاتی دیابت و استئوپروز به تشریح مفاد این نشست پرداخت و گفت: تفاهم نامه ای در زمینه راه اندازی سیستم مدیریت،کنترل و پیشگیری از دیابت با کشور ایتالیا تنظیم شده و در واقع هدف تشکیل آکادمی دیابت است تا از این طریق آموزش های عمومی دیابت به صورت متمرکز انجام شود.

وی بیان کرد: پس از تصویب سند ملی کنترل و پیشگیری از بیماری های غیرواگیر چارچوب ارائه خدمات دیابت به عنوان یکی از اسناد مرتبط با این سند ملی تدوین شد و باید برنامه ریزی شود تا این چارچوب به صورت پایلوت در چند استان کشور اجرا شود. همچنین اسناد مشابهی در زمینه بیماری های قلبی و عروقی، حوادث ترافیکی و اعتیاد در دست تدوین است که به زودی ارائه خواهد شد.

لاریجانی با اشاره به بررسی راهنماهای بالینی دیابت و پای دیابتی و همچنین نرم افزار ثبت بیماری دیابت در این جلسه گفت: در حال حاضر حدود ۲۰۰ متخصص غدد در کشور داریم و باتوجه به جمعیت و وسعت کشور بدیهی است که این تعداد برای ارائه خدمات به کلیه هموطنان کافی نیست. بنابراین باید ترتیبی اتخاذ شود تا بیماران دیابتی توسط پزشکان عمومی ویزیت شوند و بعد در صورت لزوم به متخصصین ارجاع داده شوند. در همین راستا طرح ۱۰۰ مطب دیابتی در تهران در زمینه آموزش به ۱۰۰ پزشک عمومی در خصوص دیابت از یک سال پیش با همکاری بنیاد بیماری های خاص اجرا شده و درصدد هستیم تا این برنامه را در کل کشور گسترش دهیم.

وی با اشاره به همکاری ایران با بنیاد بین المللی استئوپروز در زمینه پیشگیری و کنترل این بیماری گفت: در حال همکاری برای طراحی نرم افزار فرکس باتوجه به شرایط منطقه و کشور هستیم. راهنماهای ثبت اطلاعات در این نرم افزار در کشور در حال طراحی است و به زودی با استفاده از شبکه های بهداشت و درمان کشور اجرایی خواهد شد.

گیلان امروز - شما و همسرتان برای اینکه زندگی خوبی را در کنار یکدیگر بسازید و تجربه کنید باید بتوانید برخورد مناسبی با یکدیگر در زمان های مختلف داشته باشید. در این مطلب ۵۰ پیشنهاد برای برخورد مناسب همسران با همدیگر را مشاهده می کنید که عمل کردن به آنها زندگی شما را از نو خواهد ساخت.

۱. نسبت به همسر خود نگرشی مطلوب و متعالی داشته باشید و او را امانت الهی بدانید و در حفظ و نگهداری این ودیعه الهی تلاش کنید.
۲. به همسر خود احترام بگذارید و با وی محترمانه صحبت کنید و در ارتباط با او از عواطف سرشار و محبت بسیار دریغ نورزید.

۳. حقوق متقابل خود و همسر خود را بشناسید و در ایفای حقوق وی تلاش کنید.
۴. پدرومادر کانون منظومه خانوادگی هستند که تشعشعات عاطفی خود را در محیط خانواده می‌پرآکنند و حیات عاطفی را رونق می‌بخشند.

۵. پدران و مادران پایه‌گذاران شخصیت فرزندان و معماران خوشبختی آنان هستند. پس در تقویت روابط خود هرچه بیشتر تلاش کنید.
۶. همسر خود را فردی با ارزش و برخوردار از کرامت انسانی بدانید.
۷. همسر خود را فردی مستعد کمال، پیشرفت و تحول پندارید.
۸. به پیشرفت و ترقی و رشد شخصیت همسر خود علاقه‌مند باشید و زمینه را برای تحقق این امر فراهم کنید و از این طریق کانون خانواده را از زوال و فرسایش تدریجی مصون سازید و عرصه زندگی را برای نوآوری‌ها بگشایید.

۹. زمینه را برای پرورش احساسات مثبت و عواطف سازنده نسبت به همسر خود فراهم سازید و از داد و ستد عاطفی به سه شیوه قلبی، کلامی و عملی استفاده کنید. به شریک زندگی خود ابراز محبت کنید، او را قلبا دوست بدارید و با زبان عمل هم این امر را ثابت کنید.

۱۰. محبت خود را به همسرتان به صورت عملی نیز نشان دهید. سعی کنید در روز تولد او، یا سالگرد ازدواج یا مناسبت‌های دیگر به او هدیه دهید و از این طریق محبت خود را ابراز کنید.

۱۱. سعی کنید فهرستی از قابلیت‌ها و صفات مثبت همسر خود را درنظر بگیرید و به موارد مثبت وجود و شخصیت او کاملا توجه و در مناسبات با او به این قابلیت‌ها اشاره کنید. از صفات برجسته و مثبت او تعریف کرده و از این طریق فضای خانواده و گفت‌وگو را به فضایی گرم و صمیمی و آکنده از روحیه مثبت تبدیل کنید.

۱۲. به جنبه‌های مشترک فکری و روحی خود و همسرتان توجه و به‌گونه‌ای عمل کنید تا خصایص مثبت و سازنده به تدریج بیشتر شود و از طریق خودآگاهی و خودسنجی به خودسازی برسید و صفات برجسته انسانی را در وجود خود و همسرتان تقویت کنید.

۱۳. سعی کنید با همسرتان تفاهم و رابطه حسنه داشته باشید. این تفاهم می‌تواند در حضور دیگران یا در فضای خلوت زندگی صورت پذیرد. این امر مستلزم بهره‌گیری از «هنر خوب شنیدن و خوب گوش دادن» است. پس سعی کنید هنگام گفت‌وگو با همسرتان، به دقت به گفتار او توجه کنید و اجازه دهید که مطالب خود را به‌طور کامل بیان کند.

۱۴. باور کنید که همسرتان انسانی است منحصربه‌فرد و واجد ویژگی‌های شخصیتی مثبت و منفی. لذا از مقایسه او با دیگران به‌شدت بپرهیزید. سعی کنید او را با گذشته‌اش مقایسه کنید و تغییرات رفتاری و پیشرفت فکری و اخلاقی وی را تحسین کنید.

۱۵. سعی کنید حالات و روحیات همسر خود را بشناسید و فهرستی از آرزوها و علایق وی تهیه کنید و از انتظارات او آگاه شوید. سپس خود را به تأمین خواسته‌ها و علایق منطقی و اصولی وی ملزم کنید.

۱۶. سعی کنید حریم یکدیگر را مراعات و از جر و بحث با

هم خودداری کنید. مطالب بیجا را با سکوت خود یا ارایه پیشنهاد مناسب، به گفت‌وگوهای سازنده و ثمربخش تبدیل کنید.

۱۷. باور کنید که هر کلمه و گفتار شما، در بر دارنده بار عاطفی و روانی است که بر وجود شنونده تأثیر مثبت و منفی دارد لذا سعی کنید از زبان گرم، نرم، ملایم، و توأم با احترام و محبت استفاده کنید. هرگز از کلمات موهن، ملالت‌آور و تحریک‌آمیز استفاده نکنید.

۱۸. سعی کنید برای نیل به تفاهم و مناسبات بیشتر با همسرتان، از صداقت و راستی استفاده کنید. باور کنید که رمز خوشبختی و توفیق بسیاری از خانواده‌ها، صادق بودن آنها و بهره‌گیری از این صفت برجسته انسانی بوده است.

۱۹. به مدیریت کانون خانواده اهمیت دهید و سعی کنید در تصمیم‌گیری و هدایت زندگی از هماهنگی لازم برخوردار شوید. حدود وظایف هریک از اعضای خانواده را مشخص کنید و در برخورد با مسائل زندگی، سیاستی هماهنگ اتخاذ کنید.

۲۰. به موجب قانون مدنی کشور ما، مدیریت و مسئولیت نهایی در خانه با مرد است؛ این امر را در اداره امور خانه بپذیرید. در امور داخلی خانه زن و شوهر باید در کنار یکدیگر قرار بگیرند؛ پس در برنامه‌ریزی‌های زندگی حقی برای همسرتان قابل شوید.

۲۱. برای بقا، تداوم و تعالی خانواده و دستیابی به کاخ سعادت زندگی، مصلحت زندگی را بر منفعت شخصی ترجیح دهید و سعی کنید خواسته‌های فردی

{اجتماعی}

۵۰ پیشنهاد برای داشتن رفتار مناسب همسران با یکدیگر

خود را در راه تحقق اهداف زندگی و زناشویی نادیده بگیرید و هرجا که مصلحت بزرگتری مطرح است، انعطاف‌پذیری بیشتری نشان دهید.

۲۲. از لجباجت و رقابت ناسالم با همسرتان جدا پرهیز کنید و جای آن را به یکدلی، یکرنگی، صمیمیت و رفاقت بدهید. باور کنید یکی از مهمترین عوامل تزلزل در بنای خانواده و آغاز نابسامانی و مشکلات خانوادگی، لجبازی دو همسر با هم و عدم‌پذیرش یکدیگر است. سعی کنید همسرتان را آن‌گونه که هست بپذیرید و روابط خود را بر پایه دوستی و محبت تنظیم کنید.

۲۳. سعی کنید درصد تملک کامل همسرتان نباشید و از مرز تعادل خارج نشوید.

۲۴. به اصل تفاوت‌های فردی معتقد باشید و باور کنید که زن و شوهر دو موجودند که از نظر هوش و استعداد و علایق و خصایص جسمانی و اخلاقی تفاوت‌هایی دارند. سعی کنید حداکثر توافقی بین خصایص شما و همسرتان به تدریج برقرار شود. وجود یکدیگر را مکمل و متمم هم بدانید و به تکامل هم کمک کنید.

۲۵. سعی کنید خود را برتر و بالاتر از همسرتان نبینید و او را شریک زندگی بدانید و به این نکته توجه کنید که درجات تحصیلی، موقعیت اجتماعی، وضعیت سنی و امکانات مالی شما، باید بر میزان فروتنی و خضوع‌تان بیفزاید. به‌خصوص زمانی که در پیشرفت‌های تحصیلی و موفقیت‌های مادی شما، همسرتان نقش اساسی داشته است.

۲۶. به اصل مشارکت در زندگی خانوادگی معتقد باشید و سعی کنید تمام کارها را تنها خودتان انجام ندهید، بلکه از همسر و فرزندان خود کمک بگیرید. باور کنید که در ازادجام و تشکیل خانواده، مرد و زن عالی‌ترین سرمایه‌های وجود خود یعنی روح و قلب و عواطف و آرزوها و احساسات و امکانات خود را به مشارکت گذاشته و با قبول همفکری، همیاری، مددکاری و تعهدات گوناگون، بهترین جلوه مشارکت را ارایه کرده‌اند.

۲۶. به این نکته اهمیت دهید که امروزه مدیر موفق، مدبری است که به قابلیت‌ها و قدرت اعضای خانواده خود بهای لازم را می‌دهد و شرایط را برای بروز و ظهور این توانمندی‌های خدادادی مساعد می‌کند. لذا با مشارکت همدیگر، فضای خانه را به فضایی بلنده و ثمربخش مبدل سازید.

۲۸. سعی کنید شرایط کاری و شغلی، موقعیت اجتماعی، اقتصادی، وضع جسمانی و روانی و سنی همسرتان را به خوبی بشناسید و به تناسب این



خصایص از یاری به او در داخل و خارج از خانه دریغ نورزید و در شرایط ویژه نظیر بیماری همسر، بارداری یا تولد فرزند، مسافرت یا مأموریت شوهر، تعداد زیاد اولاد، تحصیل زن یا مرد …، به کمک هم بشتابید و به سهولت امور زندگی، شادی، شادکامی و رفاه هم کمک کنید.

۲۹. همیشه به همسرتان متذکر شوید که کار او به ویژه در خانه برای شما با ارزش است، سعی کنید کار زن در خانه را کم‌ارزش و کار بیرون از خانه را با ارزش تلقی نکنید. این امر در تقویت روحیه و مبانی خانواده تأثیر زیادی دارد.
۳۰. اگر به دلیل کار زیاد و تعهدات بیرون از منزل قادر نیستید عملا به همسرتان کمک کنید، علاقه خود را به کمک و همکاری با او ابراز کنید و وی را از حمایت‌تان، مطمئن سازید.

۳۱. در مدیریت خود از مردسالاری و زن‌سالاری خودداری کنید و برای داشتن یک خانواده متعادل از «حق‌سالاری» پیروی کنید و به گفتار امام باقر(ع) که می‌فرماید «حق را بگوویید، گرچه علیه خودتان باشد» تاسی بجوویید. در مدیریت خانه، مرد یا زن هیچ‌کدام نباید نظرات و سلیقه‌های خود را بر دیگری تحمیل کنند و کلام حق و منطق صحیح را از جانب هرکدام از طرفین که باشد، بپذیرند.

۳۲. سعی کنید در زندگی دهن‌بین نباشید و هنگام اظهارنظر و داوری درباره هرکس و هر پیام به کسب اطلاعات مستند بپردازید. این امر موجب می‌شود که قضاوتی صحیح، مستقل و منطقی داشته باشید و در داوری، اشتباه شما به حداقل برسد.

کیان امروز

۳۳. برای تعادل در زندگی و کامیابی هرچه بیشتر، از خوش‌حلقی، گشاده‌رویی و چهره‌ای پرنشاط بهره بگیرید و کوشش کنید که با شیوه‌های گوناگون، گرد و غبار افسردگی را از چهره همسرتان بزدایید. هرگز اجازه ندهید افکار مأیوس‌کننده و منفی بر وجود اعضای خانواده شما سایه افکند و ریشه‌های شادکامی و شادابی شما را از بین ببرد.

۳۴. نارسایی‌ها و رنج‌های گذشته خود یا همسرتان را مرتبا به یاد نیاورید و مطرح نکنید. سعی کنید نسبت به آینده خوش‌بین باشید و از لحظه‌های موجود حداکثر استفاده را داشته باشید.

۳۵. سعی کنید از تجارب و خاطرات تلخ زندگی دیگران عبرت بگیرید و از تجارب مطبوع اطرافیان، دوستان و خانواده‌های موفق حداکثر استفاده را داشته باشید. مطمئن باشید این امر بر نشاط و شادابی و شادکامی زندگی شما خواهد افزود.

۳۶. به منظور جلوگیری از تزلزل خانواده و آسیب‌های احتمالی، توقعات و انتظارات شما از همسرتان باید مناسب با امکانات و توانمندی‌های وی باشد.

مطمئن باشید که همخوانی خواسته‌ها و انتظارات منطقی شما روح تفاهم و همدلی و شادابی زندگی را افزون می‌کند. لذا سعی کنید از چشم و هم‌چشمی با دیگران بپرهیزید و دامنه خواسته‌ها را گسترده نسازید.

۳۷. برای دستیابی به یک زندگی سالم و متعادل، بزرگواری و گذشت نسبت به یکدیگر به خرج دهید. نادیده‌گرفتن مسائل جزئی، عفو و تغافل نسبت به بعضی گفته‌ها و رفتارها و نادیده‌گرفتن بعضی اشتباهات و بهره‌گیری از سعه‌صدر و بزرگمنشی در زندگی خانوادگی از رموز اساسی تحکیم بنیاد خانواده و از عوامل موثر در زندگی مشترک همسران است.

۳۸- از موشکافی عیوب و عیب‌جویی همسرتان و به رخ کشیدن آنها بپرهیزید و عیب‌پوشی را سرلوحه مناسبات با همسر خود قراردهید. این امر دستیابی به امنیت روحی و آرامش روانی را در کانون خانواده ممکن می‌سازد.

۳۹. درصورتی‌که مایلید از انتقاد سازنده درمورد رفتار همسرتان استفاده کنید، سعی کنید با ذکر یکی از جنبه‌های مثبت او زمینه را برای ایراد و نقد سازنده خود و پذیرش آن مساعد سازید.

۴۰. برای نگهداری حریم خانوادگی و روابط صحیح انسانی و تقویت امنیت و تفاهم در زندگی سعی کنید اسرار و رازهای درونی خانواده را نزد دیگران بازگو نکنید و از این طریق اعتماد همسرتان را به خود جلب کنید.

۴۱. سعی کنید در ارتباط و گفت‌وگو با همسرتان با لحن آمرانه و تحکم‌آمیز سخن نگویند و نظریات خود را درباره بهبود زندگی و برخورد مناسب با فرزندان یا دیگران، به‌صورت پیشنهاد به همسرتان مطرح کنید. این امر پذیرش نظر شما را میسر می‌سازد.

۴۲. سعی کنید از طریق مطالعه کتاب‌های مختلف، شرکت در مجالس مذهبی، اخلاقی و علمی و تفکر در زندگی خانواده‌های موفق و رمز توفیق آنان، اطلاعات خود، همسر و فرزندانتان را افزایش دهید و از طریق تقویت اعتمادبه‌نفس و بهره‌گیری از تجارب ارزنده دیگران، خود و افراد خانواده‌تان را برای برخورد منطقی با مشکلات زندگی آماده سازید.

۴۳. در اتنای گفت‌وگو با همسرتان، آرامش خود را کاملا حفظ کنید. سعی کنید عصبانی نشوید و در صورت پدید آمدن این حالت از ادامه بحث خودداری کنید.

۴۴. هنگامی‌که عصبانی هستید، این گفتار حضرت علی(ع) را مدنظر قرار داده و اجرا کنید: «هنگام خشم، نه تنبیه، نه دستور و نه تصمیم.

۴۵. سعی کنید نگرانی‌ها و افکار منفی مربوط به محیط کار خود را به محیط منزل منتقل نکنید و از این طریق آرامش و فضای گرم خانه را به همزنید.

۴۶. برای ایجاد یا تقویت روحیه همسرتان و رفع پاره‌ای از مشکلات و نگرانی‌های زندگی به تغییر برخی شرایط حاکم بر خانواده و ارایه برنامه‌های متنوع اقدام کنید. باور کنید مردان و زنانی از هنر و علم و تجربه مدیریت برخوردار هستند که از فرصت‌های به دست آمده در زندگی حداکثر استفاده معقولانه را می‌کنند و شرایط را برای زندگی بهتر مساعد می‌سازند. پس سعی کنید آینده و حوادثی که شاید هرگز روی ندهد، شادکامی زندگی کنونی شما را برهم نزنند و دچار نگرانی و پیروی زودرس‌تان نسازد.

۴۷. در برنامه‌های زندگی خود زمانی را برای گفت‌وگو و ابراز محبت و تبادل‌نظر با همسرتان اختصاص دهید و این امر را در اولویت امور خود قرار دهید. سعی کنید اشتغال زیاد یا وجود فرزندان و بستگان و دوستان، شما را از توجه به این امر مهم بازدارد.

۴۸. فلسفه زندگی خود را بر خوش‌بینی قرار دهید و با این نگرش، سلامت عواطف و نشاط زندگی خود را تضمین کنید.

۴۹. در زندگی خانوادگی به برنامه‌ریزی معتقد شوید و باور کنید که با داشتن برنامه و التزام به اجرای آنها می‌توانید مشکلات زندگی خود را کاهش دهید و از قوای حیاتی خود و سایر اعضای خانواده به خوبی استفاده کنید.

۵۰. در تمام مراحل زندگی و در ارتباط با زندگی خانوادگی خداوند را درنظر بگیرید و در گفتار و برخورد و رفتار خود با همسرتان و سایر اعضای خانواده، نیت خود را خالص کنید.

منبع برترین ها

فواید و مضرات مصرف پاستیل

ژله و پاستیل‌ها وجود دارد بسیار کمتر از پروتئین گوشت، شیر و تخم مرغ بوده و فاقد بسیاری از مواد ضروری برای بدن است. همچنین این نوع خوراکی‌ها نسبت به سایر پروتئین‌ها از ارزش غذایی پائینی برخوردار بوده، و منبع کافی و کاملی برای تأمین کلسیم و سایر ریزمغذی‌های مورد نیاز بدن نیست بنابراین طبق نظر متخصصان تغذیه؛ نه تنها انواع پاستیل‌ها و ژله‌ها را نمی‌توان جایگزین دیگر مواد غذایی کرد بلکه باید در مصرف آنها توسط کودکانمان حد اعتدال را رعایت نمود.

دانستنی هایی در مورد پاستیل

طبق باور عموم، خوراکی‌های ژله‌ای باعث ترمیم مواد از دست رفته مفاصل شده و از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند. در حالی که بر اساس نظر متخصصان تغذیه، فقط ژلاتین به تنهایی می‌تواند در تحکیم استخوان و غضروف‌سازی و ویتامین‌های مورد نیاز بدن موثر و برای سلامت پوست و مو و سایر بافت‌های بدن مفید باشد اما این دلیل قابل قبولی نیست که انواع و اقسام ژله‌ها و پاستیل‌ها را به صرف اینکه خاصیت ژلاتینی دارند، جایگزین مواد مورد نیاز بدن کودکان کنیم. چرا که نوع پروتئینی که در

خطر چاقی و اضافه وزن را به همراه داشته باشد.

درستی یادآور شد: به همین دلیل به افراد توصیه می‌شود اگر پاستیل به شدت تمایل به مصرف پاستیل دارند روزانه یک تا دو حبه پاستیل مصرف کنند و یا حداکثر در هفته یک بسته کوچک مورد استفاده قرار دهند.

دانستنی هایی در مورد پاستیل

طبق باور عموم، خوراکی‌های ژله‌ای باعث ترمیم مواد از دست رفته مفاصل شده و از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند. در حالی که بر اساس نظر متخصصان تغذیه، فقط ژلاتین به تنهایی می‌تواند در تحکیم استخوان و

غضروف‌سازی و ویتامین‌های مورد نیاز بدن موثر و برای سلامت پوست و مو و سایر بافت‌های بدن مفید باشد اما این دلیل قابل قبولی نیست که انواع و اقسام ژله‌ها و پاستیل‌ها را به صرف اینکه خاصیت ژلاتینی دارند، جایگزین مواد مورد نیاز بدن کودکان کنیم. چرا که نوع پروتئینی که در