روشی جدید برای تعیین چاقی

شاخص توده بدنی یا بی‌ام‌آی برای چند دهه بهترین روش برای اندازه‌گیری چاقی بود؛ اما این روش توزیع چربی بدن را نشان نمی‌دهد که در روش جدید یعنی بی‌آر‌آی این فاکتور لحاظ شده است

پزشکی

تحقیقات جدید برای اندازه‌گیری چاقی به‌راهی بهتر از اندازه‌گیری شاخص توده بدنی یا بی‌ام‌آی (BMI) دست یافته است. شاخص توده بدنی اولین بار در سال ۱۸۳۲ ابداع و از دهه ۱۹۸۰ به عنوان روشی استاندارد برای اندازه‌گیری چاقی افراد استفاده شد، اما این روش در سال‌های اخیر بسیار زیر سوال رفته است.

چرا شاخص توده بدنی دقیق نیست؟

به گزارش «ان‌بی‌سی نیوز»، یکی از انتقادها به اندازه‌گیری شاخص توده بدنی یا بی‌ام‌آی این است که در این روش، به این که چه مقدار از حجم بدن چربی است و کجای بدن توزیع شده است، توجهی ندارد و عناصر تشکیل دهنده حجم بدن به غیر از چربی، مانند ماهیچه، استخوان، آب و اعضای بدن را در نظر نمی‌گیرد. طبق پژوهش جدید که در مجله «جامانت‌ورک اوپن» منتشر شد، شاخص گردی بدن یا بی‌آر‌آی (BRI) روش دقیق‌تری برای تخمین چاقی است. در بی‌ام‌آی، با استفاده از دو عنصر قد و وزن، میزان چربی بدن فرد را تخمین می‌زنند، در حالی که در بی‌آر‌آی، برای تخمین میزان چربی کل بدن و چربی شکمی، اندازه دور باسن و دور کمر فرد را در نظر می‌گیرند. دکتر آیوش ویزاریا، متخصص داخلی می‌گوید که در اندازه‌گیری شاخص توده بدنی، ترکیب بدن یعنی این که از چقدر آب، عضله یا استخوان تشکیل شده است، مشخص نمی‌شود. در حالی که بی‌آر‌ای نشان می‌دهد که چه مقدار از بدن یک فرد چاق است.

بی‌آر‌ای چطور عمل می‌کند؟

محققان در پژوهش جدید از داده‌های بررسی ملی سلامت و تغذیه که از حدود ۳۳ هزار آمریکایی طی تقریبا ۲۰ سال جمع‌آوری شد، استفاده و خطر مرگ افراد را به هر دلیلی و بر اساس بی‌ام‌ای و بی‌آر‌ای محاسبه کردند. طبق نتایج، شیوه اندازه‌گیری بی‌آر‌ای در محاسبه ترکیب بدن افراد و گروه وزنی که در آن قرار داشتند، بهتر بود. هر دو اندازه‌گیری ریشه در هندسه دارند. روش بی‌ام‌ای بدن را به صورت استوانه می‌بیند اما دیانا توماس، استاد ریاضیات، می‌گوید: «من به آینه نگاه کردم و گفتم من شبیه یک استوانه نیستم، بیشتر شبیه یک تخم‌مرغم.» توماس برای توضیح بیشتر انواع بدن، از جمله بدن تخم‌مرغی شکل، دور کمر یا باسن افراد را با قد آن‌ها مقایسه کرد، اما وزن را در محاسباتش لحاظ نکرد. او برای توسعه نظریه بی‌آر‌ای، تمرکزش را بر بدن تخم‌مرغی شکل گذاشت و از مفهوم ریاضی به نام «برون‌مرکزی» استفاده کرد تا انواع فرم‌های بدن را توضیح دهد.

بدن دایره‌ای یا کشیده؟

اساسا هر چه بدن فردی دایره‌ای‌تر باشد، بی‌آر‌ای او به صفر نزدیک‌تر است و هر چه بدن به شکل یک خط مستقیم نزدیک‌تر باشد، بی‌آر‌ای به یک نزدیک‌تر می‌شود. البته اندازه‌گیری بی‌آر‌ای کامل نیست، زیرا هنوز نمی‌تواند توده عضلانی فرد را که در سلامت نقش زیادی دارد، محاسبه کند. با این حال می‌کوشد تا بر روشی متمرکز باشد که برای همه افراد در دسترس است. محققان می‌گویند که در این روش اندازه‌گیری، به اسکن یا ترازوی خاصی نیاز ندارید و چاره کار تنها یک نوار اندازه‌گیری (متر) است.

بیشتر بدانیم

راه‌های پیشگیری از پوست مرغی شدن

کراتوز پیلاریس که گاهی اوقات به آن پوست مرغی هم می‌گویند، یک مشکل شایع پوستی است که اغلب روی بازو، ران، گونه یا باسن تاثیر می‌گذارد و باعث ایجاد لکه‌های خشک و خشن یا برآمدگی‌های کوچک می‌شود. در حال حاضر هیچ راهکار معجزه‌آسایی برای پیشگیری از کراتوز پیلاریس وجود ندارد، چون علت بروز آن به‌طور کامل مشخص نشده است. با این حال، با خود مراقبتی می‌توان از شعله‌ور شدن علایم پوست مرغی جلوگیری کرد. در ادامه چند توصیه برای غلبه بر این عارضه آورده شده است:

استفاده محدود از آب داغ| حمام کردن با آب گرم به باز شدن منافذ کمک می‌کند. اما آب داغ یا حمام طولانی باعث از بین رفتن چربی طبیعی پوست می‌شود. بنابراین بهتر است زمان حمام یا دوش گرفتن را به کمتر از ۱۰ دقیقه برسانید و به‌جای آب داغ از آب گرم استفاده کنید.

از پوست خود محافظت کنید| از پوست خود در برابر هوای سرد، هوای خشک و نور خورشید محافظت کنید. برای عمل به این توصیه باید کرم ضدآفتاب بزنید، کلاه مناسب بپوشید و در صورت لزوم از دستگاه رطوبت‌ساز استفاده کنید.

آب فراوان بنوشید| خشکی پوست با بدتر شدن علایم کراتوز پیلاریس مرتبط است. نوشیدن آب و سایر مایعات به هیدراته نگه داشتن پوست کمک می‌کند و علایم کراتوز پیلاریس را به حداقل می‌رساند.

از پوشیدن لباس‌های تنگ بپرهیزید| از آن‌جا که بین لباس و پوست اصطکاک ایجاد می‌شود، بهتر است از لباس‌های گشاد استفاده کنید.

از آلرژن‌ها دوری کنید| کراتوز پیلاریس یک واکنش آلرژیک نیست. با این حال، افراد مبتلا به اگزما بیشتر از دیگران در معرض خطر ابتلا به آن هستند و اگزما با آلرژی مرتبط است. بنابراین مواد شیمیایی یا سایر آلرژن‌ها که روی علایم اگزما تاثیر دارند، ممکن است پوست مرغی را هم بدتر کنند.

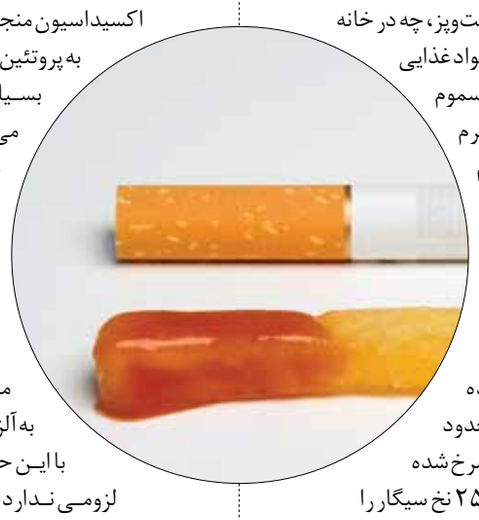
تازه‌ها

چرا خوردن سیب‌زمینی سرخ کرده مثل کشیدن سیگار است؟

بسیاری از ما هنگام خرید مایحتاج غذایی به مواد تشکیل دهنده آن‌ها نگاهی می‌اندازیم. یکی از مواد تشکیل دهنده بسته‌های غذایی روغن گیاهی است که روی اغلب‌شان، از مواد غذایی یخ‌زده گرفته تا میان‌وعده‌ها، سس‌های سالاد، غذاهای نیمه‌آماده و حتی نوشیدنی‌های رژیمی به چشم می‌خورد. روغن‌های گیاهی از دانه‌هایی مانند آفتابگردان، ذرت، سویا و تخم کتان به دست می‌آیند. تقریبا یک سوم کالری دریافتی روزانه از این مواد است که بر متابولیسم تاثیر می‌گذارد و علم پزشکی درباره آن‌ها اطلاعات چندانی ندارد. با پیدایش این روغن‌ها، روغن حیوانی به‌مرور از رژیم غذایی روزمره حذف شد. این که آیا روغن گیاهی تهدیدی برای سلامت ماست یا نه، نیازمند تحقیقات علمی بسیار است. با این حال حذف این روغن‌ها ممکن است خطر ابتلا به سرطان، آلزایمر و بیماری پارکینسون را کاهش دهد.

سم‌هایی که می‌خوریم

روغن‌های گیاهی سرشار از اسیدهای چرب غیراشباع چندگانه (PUFA) و اکسیدپذیرند و ترکیبات جدیدی به نام «محصولات اکسیداسیون لیپید» یا «ال‌اوپی» (LOPs) تولید می‌کنند. این ال‌اوپی‌ها در گیاهانی که از آن‌ها روغن به دست می‌آید وجود ندارند، اما پس از مصرف آن‌ها بدن در معرض صدها یا هزاران نوع ال‌اوپی قرار می‌گیرد. طبق یافته‌های متخصصان سم‌شناسی، این روغن‌های گیاهی، حتی پیش از پخت‌وپز، مقدار قابل توجهی سم دارند. هنگامی که این روغن برای پخت‌وپز، چه در خانه و رستوران یا در کارخانه‌های مواد غذایی فرآوری‌شده، حرارت می‌بیند سموم بیشتری تولید می‌کند و با گرم کردن دوباره غذا سموم باز هم افزایش می‌یابند.



وقتی سیب‌زمینی سیگار می‌شود

به گزارش دیلی‌میل، نتایج پژوهشی در سال ۲۰۱۹ نشان می‌دهد که یک وعده ۱۴۰ گرمی سیب‌زمینی (حدود ۲۵ عدد) که با روغن گیاهی سرخ شده است سمی معادل کشیدن ۲۵ نخ سیگار را به بدن وارد می‌کند. محققان هشدار می‌دهند که هر چه مدت زمان و حرارت طبخ غذا با این روغن‌ها بیشتر شود، خطرآفرینی آن به همان اندازه بیشتر می‌شود. سرخ کردن عمیق مهم‌ترین عامل تولید سم است و پس از آن سرخ کردن در ماهی‌تابه در رتبه دوم قرار می‌گیرد. محققان همچنین در پژوهش‌های دیگری دریافتند که سرخ کردن عمیق به اکسیداسیون منجر می‌شود و فشار اکسیداسیون به پروتئین‌ها آسیب می‌رساند و توده‌های بسیار کوچکی از زایده‌های سلولی می‌سازد. در سلول‌های مغز سیستم‌های پالایش زایده‌ها وجود دارند، اما نه برای همه آن‌ها و آمیلوئید یکی از آن‌هاست که در سلول انباشته می‌شود و پلاک آمیلوئید را می‌سازد که سرعت پردازش مغز را ضعیف می‌کند و خطر ابتلا به آلزایمر را افزایش می‌دهد.

با این حال کارشناسان می‌گویند که لزومی ندارد از این محصول غذایی کاملا پرهیز کنیم. آن‌ها توصیه می‌کنند که از سرخ کردن عمیق و طولانی مواد غذایی با این روغن اجتناب کنیم.

سلامت کودک

چگونه سکسکه نوزاد را متوقف کنیم؟

به طور معمول سکسکه به نوزاد آسیبی نمی‌رساند و می‌توانید صبر کنید تا به‌خودی خود قطع شود اما اگر این وضعیت مدت طولانی ادامه یافت بهتر است با پزشک مشورت کنید. همچنین می‌توانید از روش‌های زیر برای متوقف کردن سکسکه نوزاد کمک بگیرید:

آروغ نوزاد را بگیرید| هنگامی که معده با هوا پر می‌شود ممکن است به دیافراگم فشار آورد و باعث ایجاد اسپاسم شود. هنگام تغذیه نوزاد بهتر است آروغ او را بگیرید تا حجم هوای معده نوزاد کاهش یابد و از سکسکه جلوگیری شود.

استفاده از پستانک| مکیدن پستانک می‌تواند به رهایی دیافراگم و توقف سکسکه کمک کند.

مالیدن کمر نوزاد| مالیدن کمر نوزاد و تکان دادن او به جلو و عقب می‌تواند به آرام شدن او و تسکین اسپاسم‌های احتمالی کمک کند.

از چه اقداماتی هنگام سکسکه باید اجتناب کرد؟

بسیاری از روش‌های توقف سکسکه به طور سنتی رواج دارند که پایه و اساس علمی ندارند. در این میان می‌توان به بالا و پایین پریدن، نوشیدن جرعه جرعه آب به هنگام پریدن و کشیدن زبان به بیرون اشاره کرد. از انجام این گونه اقدامات روی نوزاد اجتناب کنید چرا که بسیاری از این روش‌ها علاوه بر بی‌اثر بودن می‌تواند خطرناک باشد.

تازه‌ها

سردردهای صبحگاهی خطرناک هستند؟

سردردهای صبحگاهی می‌توانند علت پنهان غیرمنتظره‌ای داشته باشند. به نقل از «هلث»، اگر صبح‌ها دچار ضربان دردناکی در سرتان می‌شوید، می‌تواند نگران کننده باشد، اما نترسید شما تنها نیستید. دکتر میشل در این‌بار می‌گوید: «اغلب بیدار شدن با سردرد به این معنی است که فرد واقعا در حال تلاش برای دریافت هوای کافی در هنگام شب برای تنفس صحیح در زمان خواب بوده است». وی معتقد است: «وقتی بیدار هستید، تمام ماهیچه‌های ناحیه گردن، مجاری تنفسی یا لوله‌ای که ما از طریق آن تنفس می‌کنیم را باز نگه می‌دارند اما وقتی به خواب می‌روید، به‌خصوص خواب عمیق، این عضلات شل می‌شوند. با شل شدن عضلات، زبان و بافت پشت گلو در داخل راه هوایی قرار می‌گیرند و اگر راه هوایی تنفسی کوچک باشد یا توسط بافتی مسدود شده باشد، سیستم تنفسی را مسدود می‌کند. بدن هر کاری که می‌تواند انجام می‌دهد تا راه هوایی را دوباره باز کند، بنابراین اول از همه، از خواب عمیق خارج خواهید شد. فک پایین را به جلو حرکت و دندان‌هایتان را فشار می‌دهید زیرا زبان را صاف می‌کند و همه این موارد راه هوایی را بیشتر باز اما ماهیچه‌ها را خسته می‌کند، بنابراین با فک‌های دردناک از خواب بیدار می‌شوید. ماهیچه‌ها در اطراف صورت خسته و سردرد دارید چون فقط سعی کردید در شب نفس بکشید. میشل به افرادی که به‌طور مداوم با سردرد از خواب بیدار می‌شوند توصیه کرد به پزشک عمومی خود مراجعه کنند تا بتوانند آنچه را که در مورد خواب آنان رخ می‌دهد را بررسی کند البته این مورد تنها چیزی نیست که می‌تواند باعث این مشکل شود.

داده تصویری

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی نوبت اول تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۳/۲۳

از کلیه اعضا شرکت تعاونی کارمندی هفتم تیر دعوت می گردد در جلسه مجمع عمومی عادی که راس ساعت۱۳ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۴/۱۳ در محل شرکت واقع در بلوار فردوسی روبروی آپارتمان های مرتفع پلاک ۶۸ برگزار می گردد حضور به هم رسانند. در صورتیکه حضور عضوی در جلسه میسر نباشد می تواند حق رای خود را به موجب وکالتنامه به عضو دیگری یا نماینده تام الاختیار خود واگذار نماید. در این صورت هر عضو علاوه بر رای خود تا ۳ رای با وکالت و غیر عضو یک رای با وکالت داشته باشد. اعضای متقاضی نمایندگی به همراه وکیل مورد نظر باید از ساعت ۸ لغایت ۱۲ از تاریخ درج آگهی لغایت ۱۴۰۳/۴/۱۲ به دفتر شرکت مراجعه نمایند. ضمنا داوطلبین سمت بازرسین می بایست از تاریخ درج آگهی لغایت ۱۴۰۳/۳/۲۹ با در دست داشتن شناسنامه، کارت ملی و آخرین مدرک تحصیلی به محل دفتر شرکت مراجعه و نسبت به تکمیل فرم کاندیداتوری اقدام نمایند.

دستور جلسه: ۱- استماع گزارش هیئت مدیره و بازرس
۲- طرح و تصویب صورت های مالی سال ۱۴۰۲
۳- طرح و تصویب بودجه پیشنهادی هیئت مدیره برای سال مالی ۱۴۰۳
۴- انتخاب اعضای اصلی و علی البدل بازرسین برای مدت یک سال مالی

هیئت مدیره ۷۲۰۵۱

کارت خودرو سرانو نقره ای مدل ۲۰۰۸ به ش پلاک ایران۱۲-۴۱۶ج ۴۲ بنام پری صالحی قلاتی. کارت ملی به ش ۰۹۲۱۸۷۶۵۱۳ و گواهینامه پایه ۳ بنام بهنام فرقانی مفقود و فاقد اعتبار است. ۷۲۱۸۷

برگ سبز خودرو سواری سایپا ۱۳۱۶ مدل ۱۳۹۵ ش انتظامی ایران ۴۳- ۸۵۷ ن ۹۹ ش شاسی NAS۴۱۱۱۰۰G۳۵۸۴۹۳۸ ش موتور M۱۳/۵۷۹۴۶۷۴ بنام عزت کارخیران مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۷۲۱۶۹

کارت خودرو سایپا سفید مدل ۱۳۹۳ به شماره موتور ۵۱۵۲۰۶۰ شماره شاسی NAS۴۱۱۱۰۰E۱۰۲۴۷۸۳ به نام زهرا صفدری به شماره ملی ۰۹۴۳۹۲۷۷۵۷ مفقود و فاقد اعتبار است ۷۲۱۶۵

برگ سبز و سند کمپانی پراید حی تی ایکس مدل ۸۵ به ش پلاک ایران ۴۲- ۲۳۵ ب ۷۷ به ش موتور ۱۵۱۳۹۴۴ به ش شاسی S۱۴۱۲۳۸۵۸۳۸۱۵۷ بنام افسانه بلوچ زاده کوچی مفقود و فاقد اعتبار است. ۷۲۱۶۴

برگ سبز خودرو سواری پراید صبا حی. تی ایکس سبز پشمی- متالیک مدل ۸۱ ش انتظامی ۳۶- ۹۳۳ ج ۵۳ ش شاسی S۱۴۱۲۳۸۱۷۸۶۱۲۱ ش موتور ۰۰۳۲۱۷۹۵ بنام محمد جواد نژاد حسینیان مفقود شده و فاقد اعتبار است ۷۲۱۸۶

برگ سبز، کارت خودرو، کارت سوخت و پلاک جلو دوو سی یلو مدل ۱۳۸۱ ش انتظامی ایران ۳۶- ۷۳۹ ب ۱۴ ش شاسی ۸R۱۱۶۵۰۴۶۰۸۴ ش موتور ۸۵۵۹۶۲ بنام محمد بوژمهرانی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۷۲۱۷۸

سند کمپانی و برگ سبز خودرو ۲۰۶ مدل ۱۳۸۹ به شماره انتظامی ۶۱ل ۹۷۸ ایران ۷۲ به شماره موتور ۱۴۱۸۸۰۶۶۷۹۲ و شماره شاسی ۱۰۰۴۶۲ NAAP۰۳EDAAJ به نام محسن صادقی داریانی به شماره ملی ۰۷۸۱۵۴۸۶۷۵ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد. ۷۲۱۷۹

برگ سبز و کارت خودرو وانت - نیسان زامیاد مدل ۱۳۸۲ ش انتظامی ایران ۴۲- ۲۸۶ ع ۶۷ ش موتور ۲۲۱۶۵۳ ش شاسی I۲۰۱۷۹ بنام سیدعلیرضا موسویان اصیل مفقود شده و فاقد اعتبار است ۷۲۱۹۳

اینجانب احمد قابل مالک خودرو هاچ بک پژو۲۰۶ مدل ۸۶ خاکستری به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۹۱ ۵۶۵ ۹۱ به شماره موتور ۱۴۱۸۶۰۱۰۹۴۸ و شماره شاسی ۲۱۵۰۷۰۶۰ به علت فقدان اسناد فروش (سند و برگه سبز و سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۷۲۱۲۸

اینجانب روبا بیابانی مالک خودرو پژو پارس خاکستری متالیک مدل ۸۶ به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۴۷ ع ۹۱ و ۴۷ به شماره موتور ۱۲۴۸۶۰۳۰۵۴ و شماره شاسی ۵۰۳۰۹۷۴۱ به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز- سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۷۲۱۲۹

اینجانب امیر اسماعیل تفکری مالک خودرو پژو ۲۰۶ مدل ۱۳۸۲ به شماره انتظامی ۷۴- ۲۸۹ ب ۷۵ به شماره موتور ۱۰FSI۵۴۴۰۳۲۴۹ و شماره شاسی ۸۶۲۲۴۸۶ به علت فقدان اسناد فروش و سند کمپانی تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۷۲۱۶۳

اینجانب اعظم دلیری نسب مالک خودرو پژو پارس XU۷ مدل ۱۴۰۰ ش انتظامی ایران ۱۲- ۹۵۷ ن ۹۶ ش شاسی NAAN۰۱CE۲MK۰۷۲۵۷۹ ش موتور ۱۲۴K۱۵۹۸۱۶۳ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۷۲۰۰۳