

معاون غذا ودارو دانشگاه

علوم پزشکی استان :



معاون غذا ودارودانشگاه علوم پزشکی

و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان در گفتگو با خبرنگار گریا گفت :
روزه داران از مصرف

، غذاهای پرچرم و چرب خودداری کنند ،

روزه خود را با مواد غذایی چون شیر ، پنیر و نان و سبزی افطار نمایند و مواد قندی

،،،

تاثیرات خرما بر سلامت در تحقیقات متعددی بررسی شده

است. از آنجا که خرما در گروه میوه ها طبقه بندی می شود، فواید مصرف میوه و سبزی بر آن مترتب است. به علاوه خرما به علت چربی کمی که دارد،

به عنوان ماده غذایی کم چربی در نظر گرفته می شود. به علت مقادیر ناچیز سدیم، بیماران مبتلا به فشارخون بالا یا مصرف آن مشکلی نخواهند داشت، مگر اینکه چنانچه گفته شد، با مصرف نامتعادل موجب اضافه وزن در آنها شود. بیشترین اهمیت خرما به علت تأمین فیبر گیاهی است. با توجه به تنوع مواد مغذی موجود، خرما نقش موثری در حفظ سلامت انسان ها دارد چون آهن خرما زیاد است و با خوردن ۱۵ گرم آن روزانه می توان نیاز بدن از جهت تأمین آهن را رفع و کم خونی یا عوارض ناشی از کمبود آهن را به این وسیله برطرف کرد. دانشمندان معتقدند که در موارد کمبود منیزیم، زمینه ابتلا به سرطان آماده است. بنابراین مصرف خرما به علت داشتن منیزیم، فوق العاده اهمیت دارد به خصوص آنکه این میوه در مناطقی مصرف می شود که آفتاب، فراوان است (و بعضی تشعشعات آن را سرطان را دانسته اند). منیزیم اثر مخصوصی در درمان جوش و غرور جوانی دارد. از این رو جوانانی که در سن بلوغ هستند و در نقاط معتدل و سرد (غیرنماط خرماخیز) هستند، می توانند

بسته بندی زولبیا وبامیه باید کد بهداشتی داشته باشد

ساده مانند خرما وکشمش و مایعات گرم مثل آب ولرم و شیر در سفره افطاری داشته باشند.

دکتر حسین قاسمی اظهار داشت: مصرف زیاد زولبیا و بامیه برای سلامتی مضر است ،اگر مصرف این ماده غذایی در حد مناسبی باشد مشکلی نیست .

قاسمی افزود: روزه داران در وعده سحری از پرخوری و نوشیدن آب و مایعات فراوان پرهیز کنند و مصرف غذاهای چرب وشیرینی همچون زولبیا وبامیه در وعده سحری نداشته باشند. وی گرفتن روزه را برای مبتلایان به چربی خون بالا مفید دانست و بیان داشت :روزه گرفتن برای مبتلایان به چربی خون بالا بسیار مفید است و میزان چربی های نا مطلوب موجود در خون را تنظیم می کند و موجب افزایش چربی های مفید خون می شود.

معاون غذا ودارودانشگاه علوم پزشکی خاطر نشان کرد:روزه داران باید همانند زمانی که روزه نیستند ۲ وعده غذایی را در ماه مبارک رمضان جایگزین کنند که شامل (افطاری ،شام و سحری)است که غذای سحری باید خصوصیات ناهار داشته باشند تا از ایجاد گرسنگی در طول روز پیشگیری شود .

وی با تأکید به رعایت موارد بهداشتی در تهیه مواد غذایی در ماه مبارک رمضان یاد آور شد: تولید کنندگان مواد غذایی پرمصرف در ماه مبارک رمضان به خصوص زولبیا وبامیه باید از مواد اولیه شامل روغن ،شکر ،تخم مرغ، ماست ،آب،گلاب استاندارد و بهداشتی استفاده نمایند .

دکتر قاسمی اظهار داشت: مواد اولیه تولیدی باید در محل خشک و خنک و سرپوشیده بهداشتی نگهداری شود.وی با اشاره به مصرف روغن در تهیه زولبیا و بامیه گفت : در تهیه زولبیا وبامیه باید از روغن مخصوص سرخ کردنی استفاده شود و در زمان سرخ کردن از حرارت با شعله بالا استفاده نشود و از سرخ کردن بیش از اندازه زولبیا وبامیه در روغن تا حد تغییر رنگ قهوه ای و سوختن آن خودداری کرد.

این مقام مسئول تأکید کرد : با مشاهده تغییر رنگ روغن از مصرف مجدد آن باید خودداری شود و از قرار دادن طولانی مدت روغن در مجاورت هوای آزاد جلوگیری شود و روغن باقیمانده در انتهای طبخ نوریخته شود و برای نوبت بعدی طبخ از روغن جدید استفاده شود .

قاسمی تصریح کرد: بسته بندی زولبیا و بامیه باید استاندارد و بهداشتی باش، بسته بندی این ماده غذایی کد بهداشتی داشته باشد و این بسته ها دارای پروانه بهداشتی باشند که اگر

ماه مبارک رمضان و تاثیرات خرما بر سلامت

قند و شکر) از خرما استفاده کنند زیرا

متنیزیم موجود در آن، کارکلیه و لوژالمعدنه را آسان می کند و از طرفی ویتامین B۲ موجود در خرما، جاذب مواد قندی سایر غذاهاست.

به گفته دانشمندان مصری، خوردن ۸۰ گرم خرما، ۱۰ درصد نیاز روزانه بدن به نیاسین را جبران می کند. نیاسین برطرف کننده مشکلات گوارشی، روانی و پوستی است. این مقدار خرما همچنین پنج درصد نیاز روزانه به ویتامین های B۱ و B۲ را که در سلامت اعصاب و دستگاه گوارش نقش دارند، تأمین می کند.

بخش کمی از گونه های خرما پیش از رسیدن کامل و در مرحله «کال» برداشت می شوند. این خرماها با توجه به گونه زرد یا قرمز هستند اما به دلیل مقدار زیاد تانن، مصرف کنندگان طعم گس آن را

احساس خواهند کرد. بیشتر خرماها زمانی که کاملاً رسیده شده اند در مرحله طبع برداشت می شوند.

در این زمان مقدار قند خرما به حد اکثر میزان خود رسیده



روزانه تو تا سه عدد خرما مصرف کنند.

براساس بررسی های علمی مشخص شده که مبتلایان به

دیابت (بیماری قند) می توانند به جای قند صنعتی (چغندر

بسته بندی زولبیا وبامیه باید کد بهداشتی داشته باشد

وی با تأکید به رعایت موارد بهداشتی در تهیه مواد غذایی در ماه مبارک رمضان یاد آور شد: تولید کنندگان مواد غذایی پرمصرف در ماه مبارک رمضان به خصوص زولبیا وبامیه باید از مواد اولیه شامل روغن ،شکر ،تخم مرغ، ماست ،آب،گلاب استاندارد و بهداشتی استفاده نمایند .

دکتر قاسمی اظهار داشت: مواد اولیه تولیدی باید در محل خشک و خنک و سرپوشیده بهداشتی نگهداری شود.وی با اشاره به مصرف روغن در تهیه زولبیا و بامیه گفت : در تهیه زولبیا وبامیه باید از روغن مخصوص سرخ کردنی استفاده شود و در زمان سرخ کردن از حرارت با شعله بالا استفاده نشود و از سرخ کردن بیش از اندازه زولبیا وبامیه در روغن تا حد تغییر رنگ قهوه ای و سوختن آن خودداری کرد.

این مقام مسئول تأکید کرد : با مشاهده تغییر رنگ روغن از مصرف مجدد آن باید خودداری شود و از قرار دادن طولانی مدت روغن در مجاورت هوای آزاد جلوگیری شود و روغن باقیمانده در انتهای طبخ نوریخته شود و برای نوبت بعدی طبخ از روغن جدید استفاده شود .

قاسمی تصریح کرد: بسته بندی زولبیا و بامیه باید استاندارد و بهداشتی باش، بسته بندی این ماده غذایی کد بهداشتی داشته باشد و این بسته ها دارای پروانه بهداشتی باشند که اگر

،،،

ماه مبارک رمضان و تاثیرات خرما بر سلامت

و رطوبت و محتوای تانن آن کمتر شده و از نظر بافت، نرم تر از خرمای نرسیده است.

شاخص های کیفیت: اندازه میوه، رنگ، بافت، نظافت و بدون نقص بودن میوه از ضایعاتی مانند سوختگی، کرم خوردگی، شکرک زدن در سطح میوه و ترش شدن و میکروارگانسیم های فاسد کننده از شاخص های ظاهری خوب بودن خرما هستند .

شاخص دیگر میزان شیرینی است. ساکاروز قند اصلی بعضی از گونه هاست. در حالی که قند کمتر در بعضی دیگر از گونه ها دیده می شود. کل قند موجود در خرمای خوب باید ۵۰ درصد در خرمای تازه و ۷۵ درصد در خرمای خشک باشد. در صورت نگهداری خرما در دمای صفر درجه سانتی گراد، می توان آن را به مدت ۶ تا ۱۲ ماه نگهداری کرد. چنانچه بخواهیم به مدت طولانی تر آن را نگهداری کنیم، باید آن را فریز کنیم.

مقدار آب موجود در خرما میان ۷۰ تا ۷۵ درصد در گونه های مرغوب است چون خرما طوبیت هوا را جذب می کند، برای نگهداری بهتر باید آن را در بسته های ضد رطوبت قرار داد. با وجود اینکه خرما تحت تاثیر اتیلن قرار نمی گیرد اما به دلیل جذب بوی سایر محصولات، نباید در کنار سیر، پیاز، سیب زمینی یا اجناس دیگر انبار شود.

روزانه مسلم زاده

به همت اداره کل تبلیغات اسلامی استان برگزار شد؛

همایش ضیافت الهی و تجلیل از خدمتگزاران عرصه مسجد



■ **زندوی** -مدیر کل تبلیغات اسلامی



■ **نعیم آبادی** -نماینده ولی فقیه در استان



■ **راستی** -فرماندار بندرعباس



■ **عبادی** -مدیر کل اوقاف و امور خیریه



■ **امیرزاد**-مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی



همایش ضیافت الهی و تجلیل از خدمتگزاران عرصه مسجد با حضور حجت الاسلام “نعیم آبادی” نماینده ولی فقیه در استان و امام جمعه ، حجت الاسلام “زندوی” مدیرکل تبلیغات اسلامی استان ، “راستی” فرماندار بندرعباس، حجت الاسلام “عبادی” مدیرکل اوقاف و امور خیریه استان ، “امیرزاده” مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان و جمعی از مسئولین استانی در فرهنگسرای طوبی برگزار شد. حجت الاسلام سید شکرالله زندوی در همایش تجلیل از خدمتگزاران عرصه مسجد با بیان اینکه همکاری بسیج در کارهای فرهنگی نقطه عطفی جهت کار مشترک در مساجد می باشد ، گفت : دستگاههای فرهنگی با همکاری و همیاری هم می توانند بسیاری از کارها را پیش ببرند که هم در هزینه ها صرفه جویی می شود و هم برنامه ها با کیفیت بالایی اجرا می شود .

وی در ادامه افزود : مساجد در اسلام هماهنگی دیانت و صیانت است و پیامبر اسلام تلیفیق عبادت و کارهای حکومتی را با هم درمسجد انجام می دادند. مدیر کل تبلیغات اسلامی استان بیان داشت : پیامبراکرم (ص) نماد سیاست و دیانت را درمسجد پی ریزی کردند لذا مساجد بایستی جایگاه خود را حفظ نمایند که بعد از انقلاب اسلامی برگشت به ایده پیامبر به وضوح دیده می شود .

وی با بیان اینکه همه حرکتها از مساجد شروع می شود تصریح داشت: مساجد بایستی کانون دینی و فعالیتهای دینی باشد و همه برنامه ها در ارگانهای مختلف بر محور مساجد بچرخد .

این مقام مسئول خاطر نشان ساخت : اگر قرار باشد شهرداری پارکی را احداث کند تا آنجا که امکان دارد نزدیک مسجد و با محوریت مسجد باشد تا جاذبه های لازم برای مردم فراهم گردد و جوانان اشباع نشود. وی با انتقاد به اینکه مساجد در حال حاضر نمی توانند جوانان را اشباع کنند گفت : بایستی در نظام جمهوری اسلامی الگویی اجرا شود که مساجد این گونه عمل کنند و کم کم توسعه پیدا کنند .

داشت و گفت : آمار کک دولت نهم به مساجد از دوره های پیشین به مراتب بیشتر بوده است و کارنامه دولت نهم را در مقایسه با گذشته بسیار چشمگیر نموده است .

“احمد راستی” فرماندار بندرعباس نیز در این همایش ضیافت بیان داشت: یکی از بزرگترین افتخارات ایران اسلامی حضور ۸۵ درصدی مردم در پای صندوق های رای بود که نتیجه رویکرد دولت نهم در احیای فرهنگ امام خمینی (ره) و بازگشت به فرهنگ اصیل دینی است .

فرماندار بندرعباس اظهار داشت: دشمنان طرح های زیادی را برای استعمارگری در جهان و به ویژه ایران ایجاد کرده که با همت بلند مردم ایران این حيله‌ها خنثی و از بین رفت.

فرماندار بندرعباس اضافه کرد: دشمنان اسلام و ایران این شکست خود را سیاست تغییر عنوان کرده و در حال طراحی حيله‌ها و نیرنگ‌های جدید برای از بین بردن انقلاب اسلامی ایران هستند. وی در ادامه تصریح کرد: دشمنان ایران در حال حاضر به دنبال از بین بردن نقاب توسط انقلاب‌های رنگی هستند که ملت بزرگ ایران با آگاهی و درایت خود این توطئه‌ها را از میان برمی دارد. این مقام مسئول در ادامه خاطر نشان ساخت: کسانی که در صدد ضربه زدن به اصل نظام هستند باید این را بدانند که ملت شجاع و مسلمان ایران با پرهیز از اختلاف و تمسک به حول محور رهبری دست دشمنان را از ایران کوتاه می کنند.

وی در ادامه در مورد ماه مبارک رمضان نیز بیان داشت : ماه رمضان ماهی است که در آن معنویت ویژه‌ای وجود دارد و تمام مسلمانان و مومنان باید در ماه میهمانی خدا با سالم سازی روح و جسم خود به خدا نزدیکتر شوند.

راستی در پایان اظهار داشت: امید است در ماه

میهمانی خدا که ماه برکت، رحمت و شب لیلۃ القدر است بتوانیم این کج روی‌ها و بدعت را محو و نابود کنیم. حجت الاسلام “نعیم آبادی” نماینده ولی فقیه

در استان و امام جمعه در این همایش افزود : ماه رمضان برای همه فرصت است اما برای عالمان دینی یک فرصت استثنائی است به این معنی که در ماه رمضان مسئول در ادامه خاطر نشان ساخت: کسانی ایجاد می کند که مردم فقط برای فهم مفاهیم دینی به مساجد بیایند .وی در ادامه خاطر نشان ساخت : جهت تقاده خوب از رمضان بایستی شرایط اجتماعی را خوب بفهمیم و درک کنیم جوان از ما چه می خواهد که بسیج می تواند بار و همراه خوبی در تشخیص این مسائل باشد .وی در پایان با اینکه

انتقاله با استفاده از ماه رمضان بتوانیم شرایط خوبی را برای متکلمان و اخلاق جوانان فراهم کنیم ، افزود: ایجاد روحیه معنوی سالم آن چیزی است که همه جا بایستی در اولویت باشد .

شایان ذکر است ، در پایان این همایش از خدمتگزاران و بانیان عرصه مسجد قدردانی شد .

به اوقاف مربوط است و “کانونهای مساجد” که مورد حمایت اداره فرهنگ و ارشاد هستند مربوط می باشند

و این می طلبد که دستگاههای دیگر هماهنگی خود را بیشتر کنند .وی در ادامه افزود : “مسجد” کانون

هدایت و ارشاد جامعه و خنثی کننده توطئه های دشمن می باشد و کانونی است که محکم در برابر دشمن ایستاده است. به گفته وی ، هم تولد و هم رشد و نمو اسلام و انقلاب به واسطه مسجد است و مسجد بپگاه توحید و تبلور هنر دینی در اسلام می باشد.

وی گفت : اگر بخواهیم تبلور دینی را ببینیم باید به هنرهای موجود در مساجد رجوع کنیم که ما را به فرهنگ گذشته پیوند می دهد و عمده میراثهای جاودان به اماکن مذهبی پیوند خورده است. حجت الاسلام عبادی با بیان اینکه مساجد در شکل گیری افکار عمومی نقش دارد خاطر نشان ساخت : مساجد نقش مهمی را به عنوان رسانه مهم در ترویج فرهنگ اسلامی دارد .

وی در ادامه دولت نهم را دوره “بهار مساجد” اعلام