

اخبار

جنجال برای صدور گواهینامه موتورسواری بانوان بجا نیست!

ایران آنلاین / مازیار ناظمی، رئیس فدراسیون موتورسواری و اتومبیلرانی ایران با اشاره به اینکه مسأله موتورسواری بانوان در کمیسیون‌های اجتماعی دولت در حال پیگیری است، گفت: مسألهٔ را بفرنج نینبیم؛ چراکه به نتیجه رسیدن این مسأله، تحت هر شرایطی نیازمند صرف شدن یک بازه زمانی ذیل چهارچوب‌های قانونی خود است و با توجه به اینکه هم‌اینگ بسیاری از بانوان کشور بدون صدور گواهینامه، موتورسواری می‌کنند، اگر تصادفی برای آنها رخ بدهد، هیچ شرکت بیمه‌ای عهددار این حادثه نخواهد شد. بهتر این است که سعی کنیم این موضوع بدون هیاهو و جنجال حل شود. او ادامه داد: موضوع موتورسواری بانوان و صدور گواهینامه برای آنها، با گذر زمان در چهارچوب‌های قانونی خود حل خواهد شد، همان‌طور که در زمینه رانندگی ماشین‌های سنگین به‌خاتم‌ها گواهینامه اعطا شد و بدون هیچ مشکلی بسیاری از آنها در حال فعالیت هستند.

هوای گرم بهاری چه زمانی فرا می‌رسد؟
ایران آنلاین / صادق ضیاییان مدیر مرکز پیش‌بینی هواشناسی گفت: آمدن هوای بهاری برای شهرهای مختلف متفاوت است. در حال حاضر برای ساکنان منطقه سردسیر کشور، آب و هوای جنوب کشور بهاری محسوب می‌شود. به طور کلی پیش‌بینی ما این است که در این زمستان، دمای هوا با توجه به میانگین ۳۰ سال گذشته بیشتر است. این عامل باعث شده که خیلی از بارش‌ها به صورت باران باشد و برف کمتری شاهد باشیم. او افزود: روزهایی پایانی این هفته بارش نداریم. هفته آینده هم تقریباً تهران بدون بارش است و تاکنون پیش‌بینی بارندگی نشده است. در حال حاضر می‌توانیم اعلام کنم که از امروز تا چهارشنبه هفته آینده یک روند نرم و ملایم افزایش دما را شاهد خواهیم بود. تا پایان زمستان انتظار داریم که یک سامانه بارشی با نفوذ هوای سرد را داشته باشیم و چند روزی شش‌ه‌های کشور تحت تأثیر آن قرار گیرند. بنابراین به دلیل تغییرات اقلیمی و سیستم‌های بارشی کوتاه مدت به طور کلی نمی‌شود به این سؤال به صورت دقیق و قطعی پاسخ داد.

تعیین تکلیف معلمان خرید خدمت تا دو هفته دیگر
ايرنا -علاءالدین رفیع‌زاده، رئیس سازمان اداری و استخدامی کشور اعلام کرد: معلمان خرید خدمت تا دو هفته دیگر تعیین تکلیف می‌شوند. بررسی‌های کارشناسی و جمع‌بندی‌ها درباره تعیین تکلیف این گروه از معلمان انجام شده و در حال تعامل با سازمان برنامه بودع‌هه برای تأمین بودجه آن هستیم. وی درباره متصل نبودن بخش‌هایی از این سازمان به درگاه ملی صدور مجوزها گفت: دستورات لازم داده شده تا دستگاه‌های مرتبط با سازمان اداری و استخدامی بزودی به درگاه ملی مجوزها متصل شوند. رفیع‌زاده درباره ساماندهی نیروهای شرکتی در دستگاه‌های اجرایی با تأکید بر اینکه مهلت داده شده به دستگاه‌ها برای ثبت اطلاعات نیروهای شرکتی خود بعد از ۱۵ بهمن ماه تمدید نمی‌شود، افزود: از این پس بودجه دستگاه‌ها برای تأمین نیروهای شرکتی فقط بر اساس اطلاعاتی خواهد بود که به این سازمان ارسال شده است. وی هشدار داد: بودجه نیروهای شرکتی دستگاه‌هایی که لیست نیروهای خود را اعلام نکرده‌اند، منتفی خواهد شد؛ به‌طور موردی اگر دستگاه‌های بخواهد اطلاعات خود را تکمیل کند، سامانه را باز خواهیم کرد که اطلاعات نیروهای خود را وارد کند.

تأمین سیب‌زمینی در میادین تره‌بار تهران به‌زودی
ایران / مدیرعامل سازمان مدیریت میادین میوه و تره‌بار شهرداری تهران گفت: طبق هماهنگی‌های انجام شده با سازمان تعاونی روستایی مقرر شد روزانه ۳۵۰ تن سیب‌زمینی به این سازمان به منظور توزیع در میادین و بازارها تحویل شود. مهدی یحتمای‌زاده با بیان اینکه پیش از این روزانه ۵۰ تا ۶۰ تن سیب‌زمینی از سوی سازمان تعاونی روستایی در اختیار میادین تره‌بار شهرداری قرار می‌گرفت، گفت: این رقم مشکل تأمین محصول مورد نیاز را حل نمی‌کرد. متأسفانه از ابتدای دی ماه نرخ سیب‌زمینی به دلیل نوسانات ارزی و افزایش صادرات افزایش پیدا کرد و طبق نرخنامه مصوب شورای نرخگذاری سازمان مدیریت میادین، امکان تهیه این محصولات به‌ویژه سیب‌زمینی از میدان مرکزی میسر نبود. بر اساس رصد قیمت محصولات فرنیکی، قیمت سیب‌زمینی در خرده فروشی‌های سطح شهر به بیش از ۶۰ هزار تومان هم رسیده است. طبق وعده‌های داده شده به‌زودی با توزیع در میادین، مشکل حل می‌شود.

۳۰ درصد افراد دچار کمردرد مزمن هستند
ایران / دکتر مهشید قاسمی، فلوشیپ درد با اشاره به اینکه طبق آمار بهداشت جهانی ۸۰ درصد افراد یک بار کمردرد را تجربه می‌کنند، گفت: چهارمین عامل بستری در بیمارستان‌ها، کمردرد و حدود ۲۰ درصد افراد دچار کمردرد مزمن می‌شوند. طبق آمار در ایران کمردرد دومین «بار» بیماری را در جامعه دارد؛ بار بیماری یعنی مشکلی که باعث ناتوانی و کاهش کیفیت زندگی و هزینه‌بر شدن یک مشکل است. در سیستم بهداشت و درمان می‌شود. وی افزود: استراحت نسبی، استفاده از کمربوس آبی سرد و گرم، حرکات اصلاحی و کششی، بهداشت خواب، نشستن و ایستادن در کنترل این درد مهم است. بیش از ۲۰ دقیقه نباید نشست و یا ایستاد بلکه باید با تغییر وضعیت، از اسپاسم‌های کمری جلوگیری کرد.

اجتماعی

پنجشنبه ۱۱ بهمن ۱۴۰۳ ● شماره ۸۶۶۶

«ایران» موضوع کمبود محلول صفاقی را پیگیری کرد

دیالیزی هادر دلشوره



مدتهاست

که بیماران

کلیوی با

کمبود

شدید

محلول‌های

دیالیز

صفاقی

باوجود دو

شرکت

فعال در

این زمینه

روبه‌رو

هستند

بطوری‌که

دیالیز

روزانه آنها

به‌صورت

ناقص

انجام

می‌شود

گزارش خبری

محدئه جعفری

خیرنگار

کلیه‌ها اعضای مهمی در ساختار بدن هستند که هرگونه ناهنجاری در عملکرد آنها از انواع عفونت‌ها و نارسایی‌ها گرفته تا از کار افتادن آنها، بیمبار را دچار سختی و ناتوانی می‌کند و حیات او را به خطر می‌اندازد. به گفته متخصصان حدود ۱۵ درصد از مردم کشور دچار مشکلات کلیوی در درجات مختلف هستند اما فقط یک درصد از این افراد به مشکل از کارافتادگی کلیه‌ها دچار می‌شوند که درهمن یک درصد حدود ۱۰۰ هزار نفر پیوند کلیه انجام می‌دهند، حدود ۷۰ هزار نفر همودیالیز می‌شوند و ۶۰۰ نفر هم دیالیز را به روش صفاقی انجام می‌دهند. به‌طور کلی انجام خدمات دیالیز در هر روشی برای بیماران رایگان بوده و تحت پوشش بیمه‌ها قرار دارد اما آنچه که سبب نداشتن این گزارش شد مشکلاتی است که گاه و بیگاه برای بیماران دیالیز صفاقی کشور روی می‌دهد. به یاد دارید که چندی پیش ۱۷۰ بیمار دیالیزی صفاقی با محلول آلوده به آلومینیوم دچار سمومیت شدند و جان‌شان را از دست دادند حال خبرها حکایت از کمبود این محلول در کشور دارد که برای بررسی این موضوع به‌سراغ متخصصان و مسئولین مربوطه رفتیم.

کمبود سرم برای ۶۰۰ بیمار دیالیز صفاقی

دکتر ابرج نجفی، نفرولوژیست و استاد بازنشسته دانشگاه علوم پزشکی تهران درگفت‌وگو با «ایران» به کمبود شدید محلول برای بیماران دیالیزی صفاقی در کشور اشاره می‌کند و می‌گوید: «بیمارانی که دچار مشکل کلیوی می‌شوند و به عبارتی کلیه‌های‌شان از کار می‌افتد باید پیوند کلیه برای‌شان صورت گیرد اما تا زمانی‌که این پیوند

گزارش

راضیه خوینی

خیرنگار

همزمان با نزدیک شدن به ایام نوروز تبلیغات برای روش‌های سریع لاغری و رسیدن به وزن ایده‌آل، کمترین زمان ممکن هر لحظه گسترده‌تر می‌شود. این روزها شب‌که‌های اجتماعی پر شده‌است از پیشنهادهای مختلف برای انواع رژیم غذایی. اما روشی که بیش از بقیه به چشم می‌خورد و خیلی از بلاگرها به هاداران خود توصیه می‌کنند: ۱۴ تا ۱۶ ساعت تحمل گرسنگی و مصرف تنها انواع نوشیدنی بدون قند و کالری است. این مدل رژیم گرفتن که در میان ایرانی‌ها به رژیم فست مشهور شده با حساب ساعت‌هایی که در خواب هستیم حذف صبحانه و شام را پیشنهاد می‌دهد. اما آیا این رژیم گرسنگی کشیدن برای بدن مفید است؟ کارشناسان در این زمینه نظرات ضد و نقیضی دارند که به برخی از آنها می‌پردازیم.

«انسان‌ها در طول تاریخ دوره‌هایی را تجربه کرده‌اند که غذا کمیاب یا اصلاً نایاب بوده است؛ بنابراین مجبور شده‌اند ساعت‌ها گرسنگی را تحمل کنند. اما امروزه با پیشرفت فناوری و فراهم آمدن لوازمی مانند یخچال‌ها، وسایل حمل‌ونقل مواد غذایی و حتی روشنایی در شب‌ها، غذا به‌راحتی در دسترس همه قرار می‌گیرد.»
دین‌الله مرزایی و معایب روزه‌داری متناوب یا همان رژیم فست به دلیل طولانی شدن این دوره وجود دارد. برای درک بهتر این موضوع، پترسون مطالعه‌ای را روی مردانی که دارای علائم پیش از دیابت بودند انجام داد. شرایط طوری طراحی شده بود که داوطلبان وزن کم نکنند. این مردان به مدت پنج هفته از یک رژیم غذایی اولیه در چهارچوب محدودیت زمانی استفاده کردند. آنها فقط بین ساعت ۸ صبح تا ۲ بعد از

وجود دو شرکت رقیب برای واردات و تولید محلول‌های صفاقی در تمام دنیا این است که انحصار شکسته می‌شود و شرکت‌ها در یک رقابت سازنده محلول‌های بهتر با کیفیت بالاتر و در حجم و اندازه‌های قابل قبول برای برطرف کردن نیاز کشورها تولید می‌کنند.»

دکتر نجفی توضیح می‌دهد: «حال وزارت بهداشت، سازمان غذا و دارو بیمه سلامت موظف‌اند پیگیری‌های لازم را برای اختصاص ارز و عقد قرارداد با شرکت‌های مربوطه در موعد مقرر و کنترل کیفی محصولات به عمل آورند. متأسفانه به‌خاطر عدم هماهنگی‌های لازم در این بخش‌ها، میان بیماران و پزشکان مشکلات متعددی را شاهد هستیم و تقریباً هیچ‌کس حتی شرکت‌های مربوطه پاسخ شفاقی مشکلات نمی‌دهند و از سیاست‌های دولت اظهار بی‌اطلاعی می‌کنند. مدتهاست که بیماران کلیوی با کمبود شدید محلول‌های دیالیز صفاقی باوجود دو شرکت فعال در این زمینه روبه‌رو هستند بطوری‌که چهار شرکت می‌شدند، ریزش فراوان بیمار از این روش دیالیز را شاهد هستیم بطوری‌که در حال حاضر حداکثر ۶۰۰ بیمار روی

دو بار دیالیز در روز به جای چهار بار

به گفته این استاد دانشگاه، در دوره‌ای تعداد بیماران دیالیز صفاقی به حدود ۱۵۰۰ نفر رسیده بود، اما به‌خاطر مشکلات گاه و بیگاهی که برای تأمین سرم‌ها یا سایر ملزومات این بیماران ایجاد شد و بیماران به علت کیفیت پایین محلول‌ها دچار مشکلات می‌شدند، ریزش فراوان بیمار از این روش دیالیز را شاهد هستیم بطوری‌که در

دیالیز صفاقی‌اند و برخی از بیماران و پزشکان دیگر تمایلی به ادامه درمان با این روش ندارند. بنا به گفته متخصصان میزان مصرف محلول‌های دیالیز صفاقی برای هر بیمار بطور متوسط، روزانه ۴ کیسه ۲ لیتری و حدود ۱۲۰ کیسه سرم ۲ لیتری در ماه است و اکنون با کمبودهای ایجاد شده هر بیمار فقط می‌تواند ۲ بار در روز خود را دیالیز‌کند که بسیار برای بدنش آسیب‌زا ست.

این متخصص نفرولوژیست با اشاره

سازمان غذا و دارو: پیگیر تولید محلول هستیم

در پی مشکلات ایجاد شده برای بیماران کلیوی و کمبود محلول دیالیز صفاقی به‌سراغ سازمان غذا و دارو رفتیم. این سازمان در پاسخ به پیگیری «ایران» اعلام می‌کند: «ازحدود دو ماه پیش، هماهنگی‌های لازم با چند شرکت به منظور تولید محلول مورد نیاز صورت گرفته است. این همکاری‌ها با هدف تأمین پایدار این محصول و رفع نیاز بیماران در دستور کار قرار گرفت و طی این مدت، اقدامات متعددی برای تسرع روند تولید و توزیع انجام شده است. تلاش شده تا با بهره‌گیری از ظرفیت‌های داخلی و ایجاد هماهنگی میان بخش‌های مختلف، موانع احتمالی در مسیر تولید و تأمین برطرف شود. در خصوص مشکلات پیش‌آمده برای شرکت ایرانی، برخلاف برخی گمانه‌زنی‌ها، این مسأله ناشی از عدم تخصیص ارز نبوده است. بلکه مشکل اصلی، به دشواری در اثبات توزیع مقادیر قبلی در زنجیره تأمین بازمی‌گردد که مورد تأیید و پذیرش سازمان بیمه سلامت قرار نگرفته است. این امر سبب شد که فرآیند تأمین و توزیع با چالش‌هایی مواجه شود. با این حال، پیگیری‌های گسترده‌ای از سوی سازمان غذا و دارو برای حل این مسأله صورت گرفته و تعامل مستمری با بیمه سلامت برقرار بوده تا راهکاری مناسب برای رفع این موانع اجرایی پیدا شود.»



برش

بیماری‌های قلبی و زوال شناختی محافظت شده است. روزه‌داری حتی در برخی آزمایش‌ها روند پییری را کند و انسان را در برابر سرطان محافظت کرده است. فستینگ ممکن است مزایای زیادی برای سلامتی داشته باشد، اما لانگو هشدار می‌دهد که هنوز ابهامات زیادی در این زمینه وجود دارد که درباره آن بی‌اطلاع نیستیم. برای برخی، این سبک رژیم ممکن است مشکلاتی ایجاد کند. مثلاً، مطالعات نشان داده افرادی که به‌طور منظم بیش از ۱۶ تا ۱۸ ساعت در روز گرسنه می‌مانند علاوه براز دست دادن بافت ماهیچه‌ای احتمال ابتلا به سنگ‌های صفراوی در آنها افزایش می‌یابد. لانگو می‌افزاید ۱۲

کردن مدت زمان غذا خوردن - حتی زمانی که روی وزن انسان تأثیری ندارد - می‌تواند روی سلامت برخی افراد مؤثر باشد.

تأثیرات رژیم فست بردن

دانشمندان هنوز درباره آنچه هنگام رژیم فست بر بدن شما می‌گذرد اطلاعات زیادی ندارند. بیشتر تحقیقات در آزمایشگاه‌ها روی سلول‌ها و حیوانات انجام شده است. این کار سرخ‌های اولیه‌ای را در مورد اینکه چگونه دوره‌های گرسنگی می‌تواند بر بدن تأثیر بگذارد، فراهم آورده است. انجام برخی رژیم‌های فست روی برخی حیوانات نشان داده که بدن آنها در برابر دیابت،

ظهر می‌توانستند غذا بخورند. سپس ۱۸ ساعت بعد چیزآشامیدنی‌های بدون کالری نباید چیزی می‌خوردند.

در مرحله بعد، آنها همان مقدار غذا را خوردند اما فقط در یک دوره ۱۲ ساعته در روز؛ این رژیم به مدت پنج هفته ادامه داشت. هیچ‌یک از مردان وزن کم نکردند. اما رعایت این سبک رژیم برای مدت طولانی‌تر تفاوت‌های چشمگیری ایجاد کرد. پترسون می‌گوید: «رژیم غذایی با محدودیت زمانی اولیه، کنترل قند خون آنها را بهبود بخشید و ما تأثیراتی روی کاهش فشارخون آنها یافتیم؛ چیزی که معادل بود با مصرف داروی فشار خون. این یافته‌ها نشان داد که روزه‌داری طولانی مدت یا محدود

ظهر می‌توانستند غذا بخورند. سپس ۱۸ ساعت بعد چیزآشامیدنی‌های بدون کالری نباید چیزی می‌خوردند.

در مرحله بعد، آنها همان مقدار غذا را خوردند اما فقط در یک دوره ۱۲ ساعته در روز؛ این رژیم به مدت پنج هفته ادامه داشت. هیچ‌یک از مردان وزن کم نکردند. اما رعایت این سبک رژیم برای مدت طولانی‌تر تفاوت‌های چشمگیری ایجاد کرد. پترسون می‌گوید: «رژیم غذایی با محدودیت زمانی اولیه، کنترل قند خون آنها را بهبود بخشید و ما تأثیراتی روی کاهش فشارخون آنها یافتیم؛ چیزی که معادل بود با مصرف داروی فشار خون. این یافته‌ها نشان داد که روزه‌داری طولانی مدت یا محدود



فستینگ

ممکن

است

مزایای

زیادی برای

سلامتی

داشته

باشد،

اما لانگو

هشدار

می‌دهد

که هنوز

زیادی در

این زمینه

وجود دارد

ایران

IranDaily/Newsport



به اینکه اکنون جامعه دیالیز صفاقی کشور اعم از بیماران و پزشکان در یک سردرگمی و بلاتکلیفی قرار دارند، می‌گوید: «ما بشدت و مؤکداً از سازمان‌ها و مسئولین مربوطه درخواست می‌کنیم که به این نابسامانی‌ها در عرصه تولید، توزیع و واردات مواد و محلول‌های صفاقی پایان دهند و شرایط را برای پیشرفت کشور در این عرصه فراهم کنند. درحال حاضر ضرورت وجود یک سازمان مسئول واحد و پاسخگو بیش از هر چیز احساس می‌شود.»

در پی مشکلات ایجاد شده برای بیماران کلیوی و کمبود محلول دیالیز صفاقی به‌سراغ سازمان غذا و دارو رفتیم. این سازمان در پاسخ به پیگیری «ایران» اعلام می‌کند: «ازحدود دو ماه پیش، هماهنگی‌های لازم با چند شرکت به منظور تولید محلول مورد نیاز صورت گرفته است. این همکاری‌ها با هدف تأمین پایدار این محصول و رفع نیاز بیماران در دستور کار قرار گرفت و طی این مدت، اقدامات متعددی برای تسرع روند تولید و توزیع انجام شده است. تلاش شده تا با بهره‌گیری از ظرفیت‌های داخلی و ایجاد هماهنگی میان بخش‌های مختلف، موانع احتمالی در مسیر تولید و تأمین برطرف شود. در خصوص مشکلات پیش‌آمده برای شرکت ایرانی، برخلاف برخی گمانه‌زنی‌ها، این مسأله ناشی از عدم تخصیص ارز نبوده است. بلکه مشکل اصلی، به دشواری در اثبات توزیع مقادیر قبلی در زنجیره تأمین بازمی‌گردد که مورد تأیید و پذیرش سازمان بیمه سلامت قرار نگرفته است. این امر سبب شد که فرآیند تأمین و توزیع با چالش‌هایی مواجه شود. با این حال، پیگیری‌های گسترده‌ای از سوی سازمان غذا و دارو برای حل این مسأله صورت گرفته و تعامل مستمری با بیمه سلامت برقرار بوده تا راهکاری مناسب برای رفع این موانع اجرایی پیدا شود.»

گزارش

راضیه خوینی

همزمان با نزدیک شدن به ایام نوروز تبلیغات برای روش‌های سریع لاغری و رسیدن به وزن ایده‌آل، کمترین زمان ممکن هر لحظه گسترده‌تر می‌شود. این روزها شب‌که‌های اجتماعی پر شده‌است از پیشنهادهای مختلف برای انواع رژیم غذایی. اما روشی که بیش از بقیه به چشم می‌خورد و خیلی از بلاگرها به هاداران خود توصیه می‌کنند: ۱۴ تا ۱۶ ساعت تحمل گرسنگی و مصرف تنها انواع نوشیدنی بدون قند و کالری است. این مدل رژیم گرفتن که در میان ایرانی‌ها به رژیم فست مشهور شده با حساب ساعت‌هایی که در خواب هستیم حذف صبحانه و شام را پیشنهاد می‌دهد. اما آیا این رژیم گرسنگی کشیدن برای بدن مفید است؟ کارشناسان در این زمینه نظرات ضد و نقیضی دارند که به برخی از آنها می‌پردازیم.

«انسان‌ها در طول تاریخ دوره‌هایی را تجربه کرده‌اند که غذا کمیاب یا اصلاً نایاب بوده است؛ بنابراین مجبور شده‌اند ساعت‌ها گرسنگی را تحمل کنند. اما امروزه با پیشرفت فناوری و فراهم آمدن لوازمی مانند یخچال‌ها، وسایل حمل‌ونقل مواد غذایی و حتی روشنایی در شب‌ها، غذا به‌راحتی در دسترس همه قرار می‌گیرد.»
دین‌الله مرزایی و معایب روزه‌داری متناوب یا همان رژیم فست به دلیل طولانی شدن این دوره وجود دارد. برای درک بهتر این موضوع، پترسون مطالعه‌ای را روی مردانی که دارای علائم پیش از دیابت بودند انجام داد. شرایط طوری طراحی شده بود که داوطلبان وزن کم نکنند. این مردان به مدت پنج هفته از یک رژیم غذایی اولیه در چهارچوب محدودیت زمانی استفاده کردند. آنها فقط بین ساعت ۸ صبح تا ۲ بعد از

بیماری‌های قلبی و زوال شناختی محافظت شده است. روزه‌داری حتی در برخی آزمایش‌ها روند پییری را کند و انسان را در برابر سرطان محافظت کرده است. فستینگ ممکن است مزایای زیادی برای سلامتی داشته باشد، اما لانگو هشدار می‌دهد که هنوز ابهامات زیادی در این زمینه وجود دارد که درباره آن بی‌اطلاع نیستیم. برای برخی، این سبک رژیم ممکن است مشکلاتی ایجاد کند. مثلاً، مطالعات نشان داده افرادی که به‌طور منظم بیش از ۱۶ تا ۱۸ ساعت در روز گرسنه می‌مانند علاوه براز دست دادن بافت ماهیچه‌ای احتمال ابتلا به سنگ‌های صفراوی در آنها افزایش می‌یابد. لانگو می‌افزاید ۱۲

کردن مدت زمان غذا خوردن - حتی زمانی که روی وزن انسان تأثیری ندارد - می‌تواند روی سلامت برخی افراد مؤثر باشد.

تأثیرات رژیم فست بردن

دانشمندان هنوز درباره آنچه هنگام رژیم فست بر بدن شما می‌گذرد اطلاعات زیادی ندارند. بیشتر تحقیقات در آزمایشگاه‌ها روی سلول‌ها و حیوانات انجام شده است. این کار سرخ‌های اولیه‌ای را در مورد اینکه چگونه دوره‌های گرسنگی می‌تواند بر بدن تأثیر بگذارد، فراهم آورده است. انجام برخی رژیم‌های فست روی برخی حیوانات نشان داده که بدن آنها در برابر دیابت،

ظهر می‌توانستند غذا بخورند. سپس ۱۸ ساعت بعد چیزآشامیدنی‌های بدون کالری نباید چیزی می‌خوردند.

در مرحله بعد، آنها همان مقدار غذا را خوردند اما فقط در یک دوره ۱۲ ساعته در روز؛ این رژیم به مدت پنج هفته ادامه داشت. هیچ‌یک از مردان وزن کم نکردند. اما رعایت این سبک رژیم برای مدت طولانی‌تر تفاوت‌های چشمگیری ایجاد کرد. پترسون می‌گوید: «رژیم غذایی با محدودیت زمانی اولیه، کنترل قند خون آنها را بهبود بخشید و ما تأثیراتی روی کاهش فشارخون آنها یافتیم؛ چیزی که معادل بود با مصرف داروی فشار خون. این یافته‌ها نشان داد که روزه‌داری طولانی مدت یا محدود

ظهر می‌توانستند غذا بخورند. سپس ۱۸ ساعت بعد چیزآشامیدنی‌های بدون کالری نباید چیزی می‌خوردند.

در مرحله بعد، آنها همان مقدار غذا را خوردند اما فقط در یک دوره ۱۲ ساعته در روز؛ این رژیم به مدت پنج هفته ادامه داشت. هیچ‌یک از مردان وزن کم نکردند. اما رعایت این سبک رژیم برای مدت طولانی‌تر تفاوت‌های چشمگیری ایجاد کرد. پترسون می‌گوید: «رژیم غذایی با محدودیت زمانی اولیه، کنترل قند خون آنها را بهبود بخشید و ما تأثیراتی روی کاهش فشارخون آنها یافتیم؛ چیزی که معادل بود با مصرف داروی فشار خون. این یافته‌ها نشان داد که روزه‌داری طولانی مدت یا محدود

ظهر می‌توانستند غذا بخورند. سپس ۱۸ ساعت بعد چیزآشامیدنی‌های بدون کالری نباید چیزی می‌خوردند.

در مرحله بعد، آنها همان مقدار غذا را خوردند اما فقط در یک دوره ۱۲ ساعته در روز؛ این رژیم به مدت پنج هفته ادامه داشت. هیچ‌یک از مردان وزن کم نکردند. اما رعایت این سبک رژیم برای مدت طولانی‌تر تفاوت‌های چشمگیری ایجاد کرد. پترسون می‌گوید: «رژیم غذایی با محدودیت زمانی اولیه، کنترل قند خون آنها را بهبود بخشید و ما تأثیراتی روی کاهش فشارخون آنها یافتیم؛ چیزی که معادل بود با مصرف داروی فشار خون. این یافته‌ها نشان داد که روزه‌داری طولانی مدت یا محدود

ظهر می‌توانستند غذا بخورند. سپس ۱۸ ساعت بعد چیزآشامیدنی‌های بدون کالری نباید چیزی می‌خوردند.

در مرحله بعد، آنها همان مقدار غذا را خوردند اما فقط در یک دوره ۱۲ ساعته در روز؛ این رژیم به مدت پنج هفته ادامه داشت. هیچ‌یک از مردان وزن کم نکردند. اما رعایت این سبک رژیم برای مدت طولانی‌تر تفاوت‌های چشمگیری ایجاد کرد. پترسون می‌گوید: «رژیم غذایی با محدودیت زمانی اولیه، کنترل قند خون آنها را بهبود بخشید و ما تأثیراتی روی کاهش فشارخون آنها یافتیم؛ چیزی که معادل بود با مصرف داروی فشار خون. این یافته‌ها نشان داد که روزه‌داری طولانی مدت یا محدود

ظهر می‌توانستند غذا بخورند. سپس ۱۸ ساعت بعد چیزآشامیدنی‌های بدون کالری نباید چیزی می‌خوردند.