

## مولتی ویتامین روزانه حافظه ی افراد مسن را بهبود می بخشد



طبق یک مطالعه جدید، افراد مسنی که روزانه یک مولتی ویتامین مصرف می کردند، به نظر می رسید که معادل ۳ سال زوال ذهنی مرتبط با سن را عقب تر انداختند.

افراد مسن در مجموع به مدت ۳ سال به مصرف مولتی ویتامین ادامه دادند و فواید آن را حفظ کردند. افرادی که مشکلات قلبی داشتند از مزایای بیشتری برخوردار بودند.

این مطالعه در مجله آمریکایی تغذیه بالینی منتشر شد و شامل ۳۵۶۲ بزرگسال بالای ۶۰ سال بود که به طور تصادفی به مصرف روزانه مولتی ویتامین Centrum Silver یا دارونما اختصاص داده شدند. این افراد سالانه آزمایش‌های آنالیز عملکرد مغز را برای ارزیابی تأثیر ویتامین‌ها انجام دادند، از جمله آزمایش ModRey که از مردم می‌خواهد کلمات را به خاطر بیاورند. محققان نتیجه گرفتند: «مکمل مولتی ویتامین روزانه، در مقایسه با دارونما، حافظه را بهتر بهبود می بخشد. مصرف مکمل مولتی ویتامین به عنوان یک رویکرد ایمن برای حفظ سلامت شناختی در سنین بالاتر فاکتوری نویدبخش است.»

محققان همچنین بررسی کردند که آیا مصرف مولتی ویتامین بر چیزی که «حافظه اپیزودیک» نامیده می‌شود، تأثیر می‌گذارد. (یعنی فرد می‌تواند تجربیات قبلی را به خاطر بیاورد) تفاوتی در حافظه اپیزودیک افراد بر اساس مصرف یا عدم مصرف مولتی ویتامین وجود نداشت.

آدام ام. بریکمن، محقق، پروفیسور روانشناسی اعصاب، گفت: «شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی عروقی ممکن است سطوح ریزمغذی‌های پایین‌تری داشته باشند که مولتی ویتامین‌ها ممکن است آن‌ها را اصلاح کنند، اما ما واقعا در حال حاضر نمی‌دانیم که چرا این تأثیر در این گروه قوی‌تر است.» با این حال متخصصان سلامت توصیه می‌کنند که ویتامین‌ها و مواد معدنی را عمدتاً از طریق رژیم غذایی سالم به جای مصرف ویتامین‌ها یا مکمل‌ها دریافت کنید، حدود یک سوم بزرگسالان ایالات متحده مقادیر توصیه شده ویتامین، مواد معدنی و فیبر را تنها از طریق غذا دریافت نمی‌کنند و با افزایش سن، نیازهای کالری افراد کاهش می‌یابد و فرصت کمتری برای دریافت و تامین مواد مغذی ایجاد می‌کند. طبق گفته اداره فدرال پیشگیری از بیماری و ارتقای سلامت، آنها هنوز در مقایسه با افراد جوان تر، نیاز به مواد مغذی یکسان یا حتی افزایش یافته دارند؛ این بدان معناست که آنها باید ارزش غذایی هر لقمه‌ای را که می‌خورند، حساب کنند. دکتر لوک-کین یونگ گفت: «مطالعه ما نشان می‌دهد که مغز یک انسان سالخورده ممکن است نسبت به تغذیه حساس‌تر از آن چیزی باشد که ما تصور می‌کردیم، هرچند ممکن است یافتن اینکه کدام ماده غذایی خاص به کند کردن زوال شناختی مرتبط با افزایش سن کمک می‌کند چندان مهم نباشد.»

# اگر فقر حل نشود، سیاست‌فرزندآوری فقط به جمعیت فقرا اضافه می‌کند



یکی از نکات جالب، بیشتر بودن تعداد کودکان خانواده‌های فقیر است ولی مهم اینکه با گذشت زمان خانوارهایی که فقیرترند، به نسبت بیشتری فرزند هم می‌آورند، بنابراین سیاست فرزندآوری تا هنگامی که مساله فقر به صورت ریشه‌ای حل نشود، موفق نخواهد شد و فقط به جمعیت فقرا اضافه و چرخه فقر را تشدید می‌کند. عباس عابدی در روزنامه اعتماد نوشت: در یادداشت دیروز

به ویژگی‌های عام وضعیت فقر در ایران اشاره شد. در این یادداشت به برخی دیگر از ویژگی‌های این پدیده شوم سپس الزامات خروج از آن اشاره می‌شود. یکی از مهم‌ترین شاخص‌های اجتماعی و اقتصادی در هر جامعه ضریب انگل است. منظور سهمی است که هر خانوار از کل درآمد خود را صرف خورد و خوراک می‌کند. در اقتصادهای بدوی شاید بخش اعظم درآمد خانوار صرف تغذیه می‌شد،

ولی با توسعه جوامع این رقم کمتر و کمتر شده است. برای نمونه دهک دهم شهری که ثروتمندترین هستند، حدود ۱۹ درصد هزینه‌های خود را صرف مواد غذایی می‌کنند ولی این رقم برای دهک دهم که فقیرترین است به حدود ۴۰ درصد هم می‌رسد. این ضریب برای کل مردم و در ۷ سال گذشته حدود ۴ درصد افزایش یافته است که نشانه‌ای از افزایش فقر است. ولی مساله این است

که با رشد سریع‌تر قیمت مواد غذایی، مردم از یک‌سو میزان کمتری مواد غذایی مصرف می‌کنند، به طوری که متوسط کالری مصرفی مردم در این سال‌ها ۱۱ درصد کاهش یافته و به خط قرمز ۲۱۰۰ کالری در حال نزدیک شدن است. همچنین کیفیت مواد غذایی مصرفی نیز کاهش یافته و مواد پروتئینی در سبد خانوار بسیار کم شده است. محاسبات مرکز پژوهش‌های مجلس

## چرا مرغ‌های آلوده بلاروسی جنجالی شد؟

دولت سیزدهم، در ۳۰ سال اخیر بی سابقه است. اسدالله‌نژاد گفت: «کشوری که توانایی تولید یک میلیون تن مرغ را داشت هم اکنون اقدام به واردات مرغ گرم از ترکیه کرده است.» حال پرسشی که مطرح می‌شود این است که چرا ایران علی‌رغم توانایی تولید مرغ نیازمند واردات شده است؟ چرا ممکن است مرغ را از کشورهای وارد کنیم که تخصص لازم را ندارند؟ و اساسا چرا هر چند وقت یکبار خبری جنجالی درباره مرغ‌های ترکیه‌ای، مرغ‌های بلاروسی یا هر مرغ وارداتی دیگری به

رسیده که دولت درصد واردات مرغ‌های «احتمالا آلوده» از کشور بلاروس است. هرچند سازمان دامپزشکی کشور اعلام کرد که هیچ مجوزی برای واردات مرغ آلوده نگران شده‌اند. تا جایی که موضوع واردات مرغ‌های آلوده به ترند خبری روز تبدیل شد. اخیرا جلال محمودزاده، عضو هیئت‌رئیس کمیسیون کشاورزی، در صفحه توئیتر خود از احتمال واردات مرغ آلوده به کشور خبر داد. این نماینده مجلس نوشت: «پس از خبر واردات گندم آلوده به سرب از روسیه و برنج آلوده به آرسنیک از هند طی دو سال گذشته! متأسفانه خبر

هرچند سازمان دامپزشکی کشور اعلام کرد که هیچ مجوزی برای واردات مرغ از بلاروس صادر نشده است. اما همچنان برخی از مردم نسبت به واردات مرغ آلوده نگران شده‌اند. تا جایی که موضوع واردات مرغ‌های آلوده به ترند خبری روز تبدیل شد. اخیرا جلال محمودزاده، عضو هیئت‌رئیس کمیسیون کشاورزی، در صفحه توئیتر خود از احتمال واردات مرغ آلوده به کشور خبر داد. این نماینده مجلس نوشت: «پس از خبر واردات گندم آلوده به سرب از روسیه و برنج آلوده به آرسنیک از هند طی دو سال گذشته! متأسفانه خبر

گوش می‌رسد!؟

چرا «مرغ» همیشه مساله بوده است؟

برومند چهارآیین، رئیس هیئت مدیره شرکت توسعه صنعت طیور کشور در خصوص علل افزایش واردات مرغ گفت: «ریشه‌ی گرفتاری فعلی در حوزه واردات مرغ و کاهش تولید داخل، به سیاست اقتصاد دستوری برمی‌گردد. دولت‌ها در ایران تصور اشتباهی را دنبال می‌کنند. آن‌ها تصور می‌کنند که می‌توان بازار را با دستور کنترل کرد. در حالی که نخستین اقدام یک اقتصاد فعال و پویا این است که ما آن را به یک مکانیسم فعال و پویای عرضه و تقاضا واگذار کنیم. اگر قصد داریم بازار را کنترل کنیم که با



نوسان قیمت‌ها رو به رو نشویم، باید مدیریت صفر تا صد تولید مرغ را به فعالان بخش خصوصی واگذار کنیم. همچنین باید اختیار و مسئولیت بدهیم تا بخش خصوصی را هم پاسخگو کنیم.» وی افزود: «همچنین می‌توانیم به جای قیمت دستوری، تن به قیمت کارشناسی بدهیم. زمانی که قیمت کارشناسی مد نظر فعالان اقتصادی اجرا شود، بسیاری از مشکلات حل

خواهد شد. تصور غلط دولت در اقتصاد دولتی باعث شده ما از کشوری که می‌توانستیم یک میلیون تن گوشت مرغ صادر کنیم، تبدیل شدیم به کشوری که مرغ را وارد می‌کنیم. این دقیقا ناشی از همان قیمت‌های دستوری است که مرغ دولت یک پا دارد. دولت باید یک بار برای همیشه مشکل را حل کند و قیمت کارشناسی و تعیین حجم تولید را به بخش خصوصی بسپرد.»



(داروهای ام اس) را پیدا کنند و مجبورند که از داروهای برندهای مشابه استفاده کنند. مشکل اما این است که زنی که ام اس دارد به ما می‌گوید به بعضی از برندها حساسیت دارم و نمی‌توانم از آن‌ها استفاده کنم.» به گفته طاهری، «شرایط برای افرادی که نیاز به پیوند اعضا دارند دادر هم است، ماه‌هاست داروهای

تولید داخل، داروهای ساده و روتین هم در داروخانه‌ها پیدا نمی‌شوند. در عوض اما تولیدکننده‌های داخلی مکمل‌های ورزشی تولید می‌کنند؛ این روزها مکمل‌های ورزشی، رنگین و با قدرت در قفسه‌های داروخانه‌ها نشسته‌اند، این در حالی است که داروهای سرماخوردگی و روتین هم به سختی پیدا می‌شود.» طاهری ادامه می‌دهد: «شرایط برای افراد مبتلا به بیماری‌های خاص بدتر است، پیدا کردن داروی ملفانان، تیتوپا (داروهای شیمی درمانی) برای مراجعه کننده‌ها به داروخانه‌های مرجع سخت است. برای افراد مبتلا به هموفیلی، پیدا کردن فاکتور ۸ غیرممکن است و افراد مبتلا به بیماری ام اس، نمی‌توانند برندهای خاصی از داروی تزریقی اینترفرون بتا و دیفوزل

در به‌در دنبال دارو از ۱۳ آبان تا ۲۹ فروردین؛

## «دارو نیست، تولیدکننده‌ها مکمل غذایی تولید می‌کنند»

بیمه‌ای داروها، یکی دیگر از مشکلاتی است که این روزها مراجعین با آن رو به رو هستند.

دارو نیست که نیست

دختر جوان می‌گوید که در به‌در دنبال داروی زولیور (داروی ضد اضطراب) از داروخانه‌های مرکزی، از داروخانه هلال‌احمر، به داروخانه ۱۳ آبان و بعد از آن به داروخانه ۲۹ فروردین مراجعه کرده است، همه داروخانه‌های مرجع اما داروی ضد اضطراب را ندارند. روایت مرد میانسالی که برای تهیه داروی آندرونیت (داروی افزایش تراکم استخوان) به داروخانه ۱۳ آبان آمده، تکراری است؛ متصدی

یک داروساز گفت: «داروهای ساده و روتین هم در داروخانه‌ها پیدا نمی‌شوند، در عوض اما تولیدکننده‌های داخلی مکمل‌های ورزشی تولید می‌کنند.» این روزها حتی دیگر نمی‌توان به بیمار شدن هم فکر کرد، دارو گران است، حتی بیشتر از ۳۰ تا ۴۰ درصدی که کارشناسان حوزه دارو انتظار دارند تا امسال تورم شامل حالش شود. گرانی اما تنها مشکل نیست، این روزها برخی از داروها حتی در داروخانه‌های مرجع مانند داروخانه‌های ۱۳ آبان، ۲۹ فروردین و هلال‌احمر هم پیدا نمی‌شود. خارج شدن از پوشش