

چرا پزشکان می‌گویند حتی آبمیوه طبیعی هم نخورید؟

متخصص تغذیه و پزشکان توصیه می‌کنند حتی آبمیوه صدرصد طبیعی را هم به مصرف روزانه تبدیل نکنید و خود میوه را بخورید. زهره اولادی، متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی در این باره به همشهری می‌گوید: «در نگاه اول، آبمیوه طبیعی تفاوت زیادی با میوه ندارد. ویتامین‌ها، مواد معدنی و بخشی از ترکیبات آنتی‌اکسیدانی همچنان در آن وجود دارند، اما مهم‌ترین بخش میوه، یعنی فیبر تا حد زیادی از آبمیوه حذف می‌شود. همین تغییر ساده، رفتار سیستم گوارش و هورمون‌های بدن را در برابر قند موجود در میوه کاملاً تغییر می‌دهد.»

این کارشناس تغذیه می‌گوید: «فیبر مثل یک ترمز طبیعی عمل می‌کند. وقتی یک سیب یا پرتقال کامل را می‌خوریم، فیبر موجود در آنها باعث می‌شود قند طبیعی میوه (فروکتوز) آرام‌آرام جذب شود، ترشح انسولین و افزایش قند خون تدریجی باشد و احساس سیری بیشتر دوام بیاورد. اما در آبمیوه، این حالت از بین می‌رود و قند با سرعت بالا وارد جریان خون می‌شود و بدن را مجبور به ترشح ناگهانی و شدید انسولین می‌کند. این نوسان ناگهانی انسولین، خیلی زود فرد را دوباره گرسنه خواهد کرد.» اولادی می‌گوید: «البته این به‌معنای «هضر بودن» مطلق و صدرصد آبمیوه نیست. اگر فردی گاهی یک لیوان کوچک آبمیوه تازه بنوشد، برای اغلب افراد سالم مشکل خاصی ایجاد نمی‌شود. مسئله زمانی آغاز می‌شود که آبمیوه جایگزین میوه یا به نوشیدنی روزانه تبدیل شود؛ اتفاقی که در بسیاری از خانواده‌ها به‌خصوص درباره کودکان رایج است.»

این افراد بیشتر احتیاط کنند

آبمیوه‌های طبیعی برای بعضی افراد مضرات بیشتری دارد؛ مثلاً مبتلایان به دیابت یا پیش‌دیابت، افراد دارای اضافه‌وزن، کسانی که کبد چرب دارند یا سطح تری‌گلیسیرید خونشان بالاست، بهتر است به جای آبمیوه، از میوه کامل استفاده کنند. برای این افراد حتی قند طبیعی میوه در قالب آبمیوه می‌تواند باعث افزایش سریع‌تر قند خون شود. جایگزین کردن میوه با آبمیوه برای کودکان، یکی از چالش‌های رایج در میان والدین است. طبق دستورالعمل‌های جدید آکادمی اطفال آمریکا (AAP)، مصرف آبمیوه برای کودکان زیر یک سال کاملاً ممنوع است؛ زیرا مانع رشد دانه‌های پدیرش‌پذیرش غذاهای جامد می‌شود و ریسک پوسیدگی دندان‌های شیرین را هم به‌شدت بالا می‌برد. برای کودکان بزرگ‌تر هم محدودیت‌های سفت و سختی وجود دارد.

بهترین زمان مصرف ویتامین D3

دکتر راضیه ثابت، متخصص شیمی دارویی با تأکید بر ضرورت مصرف آگاهانه مکمل ویتامین D3، گفت: مصرف این مکمل همراه غذا، به‌ویژه وعده‌ای که حاوی مقداری چربی باشد، می‌تواند به جذب بهتر آن کمک کند. دریافت روزانه ۶۰۰ واحد بین‌المللی برای بزرگسالان ۱۹ تا ۷۰ سال و ۸۰۰ واحد برای افراد بالای ۷۰ سال توصیه می‌شود.



درمان در خانه، زیر پوشش بیمه

کاهش هزینه‌های درمان، خالی‌شدن تخت‌های بیمارستانی و محدودشدن فعالیت مراکز غیر مجاز

۳ دستاورد پوشش بیمه‌ای خدمات پرستاری در منزل

مریم سرخوش | روزنامه‌نگار | خدمات پرستاری در منزل برای نخستین‌بار در مسیر پوشش بیمه‌ای قرار گرفته است؛ مصوبه‌ای که می‌تواند هزینه‌های سنگین مراقبت از بیماران را کاهش دهد، ظرفیت بیمارستان‌ها را آزاد کند و خانواده‌ها را به استفاده از خدمات مراکز مجاز و نیروهای متخصص سوق دهد. البته که به‌گفته رحمت‌الله معماری، رئیس انجمن صنفی خدمات پرستاری در منزل پوشش بیمه‌ای مراقبت در منزل سال‌ها از مطالبات فعالان این حوزه بوده و سرانجام هفته گذشته در شورای عالی بیمه سلامت به تصویب رسیده، است. هر چند هنوز جزئیات اجرایی مصوبه ابلاغ نشده، اما تفرقه‌ها و بسته‌های خدماتی از قبل مشخص شده‌اند. معماری ابراز امیدواری می‌کند که این تصمیم به مرحله اجرا برسد.

گزارش

اهمیت اقتصادی

معماری یکی از مزایای اجرای این مصوبه را اهمیت اقتصادی عنوان می‌کند و می‌گوید: «هزینه هر شب بستری در بیمارستان دولتی، بسته به شرایط بیمار، ممکن است به ۱۰ تا ۲۰ میلیون تومان برسد و در بیمارستان خصوصی حتی ۶۰ تا ۷۰ میلیون تومان باشد. اگر بیمار با تأیید پزشک بتواند ادامه درمان را در خانه دریافت کند، بخش قابل‌توجهی از هزینه‌های خانواده و نظام سلامت کاهش می‌یابد.»

اهمیت درمانی

او درباره مزایایی که اجرای این طرح در حوزه درمان دارد، بیان می‌کند: «بسیاری از بیماران پس از جراحی یا دریافت خدمات ضروری دیگر نیازی به بستری ندارند، اما همچنان به مراقبت پرستاری نیازمندند. ارائه این خدمات در خانه، علاوه بر کاهش هزینه‌ها، مدت بستری را کوتاه می‌کند و تخت‌های بیمارستانی را در اختیار بیماران نیازمند بستری قرار می‌دهد. این موضوع به کاهش ازدحام بیمارستان‌های دولتی هم کمک خواهد کرد.»

کنترل بازار غیرمجازها

رئیس انجمن صنفی خدمات پرستاری در منزل درباره یکی از مهم‌ترین چالش‌هایی که می‌توان با اجرای این مصوبه ساماندهی کرد، عنوان می‌کند: «برآورد ما این است که حدود ۸۰ تا ۸۵ درصد فعالان این بازار غیرمجاز هستند و تنها ۱۵ تا ۲۰ درصد در چارچوب مجوزهای قانونی فعالیت می‌کنند. برخی افراد بدون آموزش و مدرک معتبر وارد خانه بیماران می‌شوند و حتی شرکت‌های خدماتی و نظافتی هم خدمات پزشکی و پرستاری ارائه می‌دهند. پوشش بیمه‌ای این خدمات به‌معنای

ضرورت حفظ عاملیت انسان در استفاده از هوش مصنوعی

علیرضا عبدللهی‌نژاد، مشاور وزیر ارتباطات: هوش مصنوعی امکان دستیابی به تحلیل‌های دقیق‌تر را فراهم می‌کند، اما یکی از نگرانی‌های جدی، واگذاری تدریجی بخشی از عاملیت انسانی به آن است. حفظ اختیار انسان در تصمیم‌گیری‌های مهم از الزامات استفاده از هوش مصنوعی است.

ارتباط جاقی دوران جوانی و افزایش خطر سرطان‌های زودرس

محققان کره‌ای دریافته‌اند که ابتلا به جاقی در دهه‌های ۲۰ و ۳۰ زندگی می‌تواند خطر ابتلا به سرطان‌های زودرس را افزایش دهد. براساس نتایج به‌دست‌آمده، قوی‌ترین ارتباط مربوط به سرطان‌های تیروئید، آندومتر (دیواره رحم) و تخمدان بوده است.

سلامت روان

ارتباط استرس مداوم و سکنه قلبی

متخصص هشدار می‌دهند تداوم استرس زیاد می‌تواند با تشدید بیماری‌های قلبی، افزایش خطر سکنه و بروز مشکلات جدی جسمی و روانی همراه شود.

دکتر منوچهر قارونی، متخصص قلب و عروق در این زمینه به همشهری آنلاین می‌گوید: «استرس به‌طور کلی برای همه افراد مضر است، اما برای بیماران قلبی و فشارخون و بیماران اعصاب آسیب بیشتری دارد و می‌تواند باعث سکنه قلبی، اسپاسم عروق و تنگ شدن رگ‌ها شود و حملات قلبی را تشدید کند.» این متخصص قلب و عروق با اشاره به اینکه استرس یک عامل اساسی در تضعیف سیستم ایمنی بدن و عامل بروز بیماری‌های مختلف است می‌گوید: «به‌طور معمول در هر دقیقه میلیون‌ها سلول سرطانی در بدن ما رشد می‌کند. وقتی سیستم ایمنی بدن قوی باشد، این سلول‌ها را بین می‌برد، اما زمانی که استرس و هیجان داشته باشیم، سیستم ایمنی تضعیف می‌شود و سلول‌های سرطانی فرصت پیدا می‌کنند فعال شوند.»

سبک زندگی

اثر پیاده‌روی بر سلامت شناختی

پیاده‌روی بیشتر و مستمرتر می‌تواند سطح هوشیاری و توجه به مسائل را ارتقا دهد و باعث شود که فرد برای زندگی خود با هوشیاری بیشتری تصمیم‌گیری کند. این می‌تواند به نوبه خود آغاز روند فراموشی را به تعویق بیندازد؛ فواید فعالیت بدنی برای ذهن و جسم بارها و بارها به اثبات رسیده است. فعالیت بدنی منظم، مانند پیاده‌روی یا کاهش فشارخون مرتبط است. این در حالی است که فشارخون بالا با تضعیف سلامت مغز پیوند دارد. با این حال بخش عمده‌ای از پژوهش‌هایی که بر بررسی ارتباط میان فشارخون بالا و سلامت شناختی پرداخته‌اند بر گزارش‌های خود افراد از سطح فعالیتشان متکی بوده‌اند. در مطالعه‌ای که اخیراً انجام گرفته پژوهشگران رویکردی عینی‌تر در پیش گرفتند تا بررسی کنند که فعال ماندن و کنترل فشارخون در طول سال‌ها می‌تواند به حفظ توانایی‌های شناختی، نظیر توجه، تمرکز و خودکنترلی کمک کند یا خیر. داده‌ها نشان داد که هرچه افراد هر روز گام‌های بیشتری برمی‌داشتند در آزمون‌های اندازه‌گیری توجه پایدار، تمرکز و برنامه‌ریزی عملکرد بهتری داشتند.

راه‌اندازی شبکه پایلوت ارتباطات امن با مشارکت بخش خصوصی

محمدحسین شیخی، رئیس پژوهشگاه ارتباطات و فناوری اطلاعات: تقویت همکاری حاکمیت با بخش خصوصی در حوزه توسعه فناوری‌های نوظهور، ارزیابی امنیتی محصولات و چابک‌سازی نظام تنظیم‌گری از ضروریات این حوزه است. به‌زودی نخستین شبکه پایلوت ارتباطات امن راه‌اندازی می‌شود.



وقتی هوش مصنوعی رأی می‌سازد

انتشار گسترده محتواهای هدفمند در اینترنت می‌تواند پاسخ چت‌بات‌ها را تحت تأثیر قرار دهد



می‌توان به پاسخ چت‌بات‌ها اعتماد کرد؟

■ همچنان احتمال تولید پاسخ‌های نادرست، منابع غیرواقعی و تحلیل‌های سوگیرانه وجود دارد. ■ پاسخ متفاوت چت‌بات‌ها به پرسش‌های یکسان می‌تواند ناشی از تفاوت در مدل‌ها، منابع اطلاعاتی و شیوه پردازش داده‌ها باشد.

تهدیدهای سایبری و ضرورت آموزش عمومی

بخش دیگری از گفت‌وگو به توانایی عامل‌های هوشمند در اجرای عملیات پیچیده سایبری اختصاص یافت. به‌گفته کارشناس برنامه، فعالیت مستمر و قدرت پردازشی این ابزارها می‌تواند تهدیدهای امنیتی تازه‌ای ایجاد کند. جمع‌بندی برنامه بر یک ضرورت اساسی تأکید داشت: توسعه سواد هوش مصنوعی در جامعه. شفیع‌آبادی خواستار برنامه‌ریزی نهادهای آموزشی و حاکمیتی برای آموزش عمومی شد و تأکید کرد که کاربران باید ضمن بهره‌گیری از قابلیت‌های هوش مصنوعی، نگاه انتقادی خود را حفظ کنند و صحت اطلاعات دریافتی را بسنجند.

مهم‌ترین توصیه‌ها درباره پاسخ‌های هوش مصنوعی

■ بررسی منابع و ارجاعات ارائه‌شده توسط هوش مصنوعی ■ مقایسه پاسخ‌ها با منابع معتبر و مستقل ■ پرهیز از اعتماد مطلق به یک چت‌بات ■ استفاده از هوش مصنوعی به‌عنوان دستیار، نه جایگزین دانش تخصصی

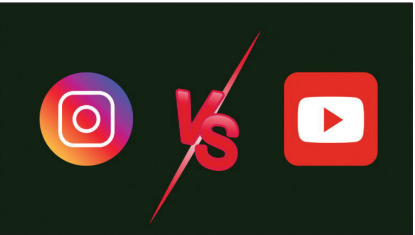
آینده تبلیغات سیاسی و عامل‌های هوشمند

در بخشی از برنامه دانستنیها، به آماری مبنی بر مراجعه حدود ۲۵ درصد از رأی‌دهندگان آمریکایی به چت‌بات‌ها به منظور کسب اطلاعات بیشتر درباره انتخابات اشاره شد. شفیع‌آبادی پیش‌بینی کرد که این روند گسترش پیدا کند و در آینده، عامل‌های هوشمند بتوانند نقش فعال‌تری در تبلیغات سیاسی ایفا کنند؛ ابزارهایی که با میلیون‌ها کاربر ارتباط برقرار می‌کنند و ممکن است در مقاطع انتخاباتی به سمت حمایت از نامزد مشخصی جهت‌دهی شوند.

اخیر کوتاه

اینستاگرام به تولیدکنندگان ۵۰۰هزار دلار می‌دهد

اینستاگرام پس از آنکه قابلیت ویدئوهای بالای ۹۰دقیقه را به‌صورت آزمایشی برای قایت با یوتیوب راه‌اندازی کرده، حالا قرار است برای ترغیب بیشتر کاربران هزینه بیشتری هم به آنها بپردازد. این شرکت در تلاشی برای ترغیب تولیدکنندگان محتوا به انتشار ویدئوهای طولانی در اینستاگرام، مبالغ هنگفتی را به شماری از تولیدکنندگان منتخب پرداخت می‌کند.همه‌فرا داده‌ها یکسان نیستند طبق خبرهای درز کرده شرکت «منا» به برخی از تولیدکنندگان محتوا پیشنهاد پرداخت ۵۰ هزار دلار داده است تا ویدئوهای طولانی مدت را در بخش جدیدی به نام «فیچرز» منتشر کنند؛ درحالی‌که به گروهی دیگر پیشنهادهایی تا ۵۰۰ هزار دلار داده است.



نورالینک با گراک به کمک تواناییان می‌رود

شرکت نورالینک با کمک تراشه مغزی تماس‌های تلفنی کنترل شده با مغز را برای کمک به افراد دچار اختلالات گفتاری آزمایش می‌کند. این شرکت که با سرمایه‌گذاری ایلان ماسک تأسیس شد، همچنین آزمایش قابلیت دیکته با استفاده از سیگنال‌های مغزی را در اپلیکیشن‌های آیفون آغاز کرده است. این فناوری به کاربران اجازه می‌دهد بدون استفاده از صفحه‌کلیدهای معمول، متن موردنظر خود را وارد کنند. این تحولات بخشی از توسعه فناوری رابط مغز و رایانه نورالینک است.

