

برداشت زرشک در خراسان جنوبی



IRNA

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: محمد مهدی افصلی
دفتر مرکزی: کرمان، خیابان فیروزه، نبش فیروزه ۶
ساختمان ایرانیان، بلوک C، طبقه سوم، واحد ۹
کدپستی: ۷۶۱۷۸۳۹۳۵ - تلفن: ۰۳۴-۳۲۵۳۲۱۰۷
آدرس پایگاه اطلاع رسانی: www.etaldaily.ir

دفتر تهران: خیابان جانبازان غربی، تقاطع خیابان کرمان، پلاک ۳۲۴، طبقه دوم، واحد ۸ غربی
تلفن تماس: ۰۲۱-۷۷۲۶۴۰۰۰ و ۰۲۱-۷۷۲۶۴۰۰۱
دفتر سازمان شهرستان ها: تهران، بلوار مرداران، خیابان ناهید، کوچه طالقانی، پلاک ۱۲، طبقه ۵
تلفن تماس: ۰۲۱-۴۴۲۷۶۱۷۶ و ۰۲۱-۴۴۲۵۹۱۳۹
لیتوگرافی و چاپ: چاپخانه مهدوی کرمان (۳۲۱۳۴۸۳۸ - ۰۳۴)

سال پانزدهم • شماره ۲۸۰۴ • شنبه ۱۳ مهرماه ۱۳۹۸ • ۶ صفر ۱۴۴۰ • ۵ اکتبر ۲۰۱۹ • ۸ صفحه • ۱۰۰۰ تومان

نوشابه و ماءالشعیر سنگ کلیه ایجاد می کند

مصرف چای با شیر است. افراد دچار سنگ کلیه اگزالاتی باید مصرف شکلات، ریواس، غلات کامل، مغزهای آجیل، انواع چای (سیاه و سبز)، توت فرنگی، چغندر را به دلیل میزان بالای اگزالات در این مواد غذایی محدود کنند. مصرف خربزه، آب گوجه فرنگی و آب پرتقال می تواند از عود سنگ در افرادی که کلیه آنها سنگ ساز است، جلوگیری کند.

برای پیشگیری و عود سنگ کلیه به تمامی افراد توصیه می شود که از مصرف زیاد پروتئین های حیوانی مثل گوشت به خصوص گوشت قرمز، تخم مرغ و نمک پرهیز کنند و حداقل ۶ لیوان آب در طی روز مصرف کنند.

نتایج تحقیقات نشان داده است که مصرف فروکتوز با خطر ابتلا به سنگ کلیه ارتباط مثبتی دارد افزایش مصرف میوه و سبزی به منظور افزایش مصرف پتاسیم توصیه می شود. اما به دلیل محتوای فروکتوز میوه، تاکید بیشتر بر سبزیجات است همچنین باید توجه داشت که در حال حاضر صنایع غذایی به خصوص نوشیدنی ها مثل نوشابه ها و انواع ماءالشعیر از شربت فروکتوز به جای شکر برای شیرین کردن استفاده می کنند که افراد دچار سنگ کلیه از نوع کلسیمی و اگزالاتی باید دقت کنند و مصرف این نوع نوشیدنی ها را محدود کنند.

سنگ کلیه به ذرات کوچک و سختی در کلیه گفته می شود که بیشتر در دهه های چهارم و پنجم زندگی فرد را درگیر می کند. چاقی، نوشابه و ماءالشعیر، دیابت و سندرم متابولیک، مصرف ناکافی مایعات به خصوص آب و تاخیر در تخلیه مثانه می تواند احتمال ایجاد سنگ کلیه را افزایش دهند.

طبق آمار سنگ های کلسیمی شایعترین نوع سنگ های کلیوی هستند. ۶۰ درصد سنگ های کلیوی از نوع اگزالات کلسیم هستند و مابقی سنگ های اسید اوریک، استرویتی و سنگ های سیستمی هستند. افرادی که درگیر سنگ کلیه از نوع کلسیمی می شوند، میزان دفع کلسیم از ادرار این افراد بسیار افزایش می یابد که علت این امر می تواند بیماری های مربوط به غده پاراتیروئید و تیروئید، افزایش دریافت بیش از نیاز ویتامین دی، مصرف زیاد داروهای کورتون و غیره باشد. توجه به این نکته مهم است که تغذیه درمانی می تواند نقش مهمی در پیشگیری داشته باشد. تا چند سال پیش به بیماران مبتلا به سنگ کلیه از نوع کلسیمی توصیه می کردند که مصرف مواد غذایی حاوی کلسیم مثل لبنیات را محدود کنند اما باید توجه داشت که محدودیت

مصرف کلسیم می تواند در درازمدت باعث کاهش تراکم استخوان و افزایش خطر شکستگی استخوان ها در این افراد شود. بنابراین توصیه می شود به هیچ عنوان این افراد مصرف لبنیات خود را محدود نکنند. اگر هم به هر دلیلی باید از مکمل کلسیم استفاده کنند، توجه داشته باشند که مکمل های کلسیم همراه غذا مصرف شود و در طول روز مایعات زیادی به خصوص آب مصرف شود تا از رسوب آن در کلیه پیشگیری شود. یک نوع دیگر از سنگ های کلیه سنگ های اگزالاتی هستند که در این نوع سنگ میزان دفع اگزالات از ادرار افزایش می یابد. احتمال ایجاد این نوع سنگ کلیه در افراد دچار بیماری های التهابی روده یا افرادی که به دلیل کاهش وزن جراحی های بای پس معده انجام می دهند، بیشتر است. کمبود ویتامین B6 و مصرف بیش از اندازه ویتامین C (از طریق مکمل) می تواند خطر این نوع سنگ را افزایش دهد. توصیه های غذایی برای کاهش اگزالات ادرار شامل مصرف مواد غذایی حاوی پروبیوتیک مثل ماست و دوغ حاوی پروبیوتیک، کاهش مصرف مواد غذایی حاوی اگزالات، مصرف همزمان غذای غنی از کلسیم یا مکمل کلسیم جهت کاهش جذب اگزالات و

برنج مازندران، کورد تولید در دوده، اشکست

IRNA
INFOGRAPHIC

تأثیر بارش های اخیر
در تولید برنج مازندران

آبگیری

۸۰۰ قطعه آبنندان

هشت سد بزرگ و کوچک استان

چریان روان آب های رودخانه های استان

دبی بالای رودخانه هزار

سطح زیرکشت اول

۱۳۹۸

۲۱۴ هزار و ۳۳۰ هکتار

افزایش نسبت به ۱۳۹۷

۱۱ هزار هکتار



تولید برنج

۱,۳۰۰,۰۰۰ بالاترین در
دوده گذشته

۱,۴۲۰,۰۰۰ • ۱۳۹۸

۱۰٪ افزایش



وضعیت کشت دوم در شالیزارها



۱۴۹

عوامل موثر

آب فراوان

افزایش سطح زیرکشت:

ارزاق پر محصول

کشت نفست برنج

کشت دوباره

۲ برابر

میزان تولید
مازندران

۱,۰۵۰,۰۰۰ تن به طور متوسط

۴۲٪ تولید کل کشور

۴۰ اعداد به هزار هکتار

۵۵

۸۵

۱۰۵

۱۳۹۵

۱۳۹۶

۱۳۹۷

۱۳۹۸

منبع: ایرنا