

سلامت

نابناک

خوراکی های جادویی

برای پرورش مغز

برنا- برخی غذاها به عنوان «غذاهای مغز» یاد می شود که ۹ نوع از آنها در اینجا معرفی شده اند: ماهی قزل آلا: اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در ماهی برای رشد و عملکرد مغز ضروری هستند. تحقیقات اخیر نشان داده است افرادی که از این چربی ها به میزان بالاتری استفاده می کنند، نمره های بهتری در آزمون های مهارت های ذهنی کسب می کنند.

تخم مرغ: یک منبع بزرگ از پروتئین به شمار می رود و کولین موجود در زرده آن منجر به افزایش سطح حافظه می شود. بهتر است برای وعده صبحانه تخم مرغ همراه با سبزیجات به کودک بدهید.

کره بادام زمینی: این ماده مغذی که اکثر کودکان به آن علاقه دارند را می توانید به عنوان منبعی سرشار از ویتامین Eبه کودک ارائه دهید. این ویتامین آنتی اکسیدان محافظ غشای سلول های عصبی است. کره بادام زمینی همچنین حاوی تیامین و گلوکوز است که اولی برای مغز مفید بوده و دومی انرژی را است. البته مواظب باشید که فرزندتان جزء کودکان آلرژیک به این مواد غذایی نباشد.

غلات کامل : نان ها و غلات صبحانه منبع انرژی مورد نیاز مغز محسوب می شوند. غلات کامل همچنین حاوی ویتامین ب هستند که برای دستگاه عصبی مفید است. توصیه ها بر این است که در هر وعده غذایی به کودک نان های تهیه شده از غلات کامل داده شود.

توت ها و بری ها: این دست میوه ها، به بهبود قدرت مغز و افزایش تمرکز کمک می کنند و سرشار از ویتامین ث و آنتی اکسیدان های دیگر هستند. دانه های ریز داخل توت ها حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که برای مغز مفیدند.

لوبیاها: ارزش این مواد غذایی فراتر از حفظ سلامت قلب است. لوبیاها برای مغز بچه ها نیز مفید هستند چون، به واسطه دارا بودن پروتئین ها، کر بوهیدرات ها، فیبرها، ویتامین ها و مواد معدنی انرژی خوبی به مغز می رسانند.

سبزیجات رنگی: سرشار از آنتی اکسیدان ها هستند و برای حفظ و ارتقای سلامت مغز مفیدند. توصیه بر این است که سبزیجات رنگی مانند گوجه فرنگی، سیب زمینی شیرین، کدو حلوالی، هویج، اسفناج و غیره را وارد برنامه غذایی بچه ها بکنید.

شیر و ماست: ویتامین ب برای رشد بافت های مغز، ناقل های عصبی و آنزیم ها مفید است و محصولات لبنی خوب این مواد مغذی هستند. شیر کم چرب یا ماست منبع فوق العاده ی پروتئین برای مغز محسوب می شوند. محصولات لبنی همچنین منبع ویتامین دی هستند که برای نوجوانان و کودکان از اهمیت بالایی برخوردار است.

گوشت قرمز کم چرب: گوشت قرمز منبع آهن است که به حفظ انرژی بدنی و قدرت تمرکز آن ها در مدرسه کمک زیادی می کند. گوشت گاو منبع خوب زینک (روی) نیز محسوب می شود که قدرت حافظه بچه ها را بالا می برد.

دکتر من- این گیاه حاوی

کارتوتنوئید، اسیدهای آمینه، پتاسیم، پدوویتامین های C،K،A و B کمپلکس است. ماده معدنی قلیایی موجود در اسفناج به بدن در حفظ تعادل PH کمک می کند.

میزان پروتئین موجود در آن با پروتئین گوشت مساوی است. اگرچه هر ۲ نوع خام و پخته آن مفید است، اما آب اسفناج در حفظ سلامت بدن و پوست تأثیرگذاری بیشتری دارد. آب اسفناج را به مدت ۱۰ دقیقه روی صورت بمالید و بشوید تا کثیفی و

شادابی پوست با اسفناج



روغن اضافه آن شسته شود. مصرف آب اسفناج، آکنه را از بین می برد. از آن جا که غنی از آنتی اکسیدان است، رادیکال های پوست را از بین می برد. رادیکال ها با ایجاد پیری زود رس به پوست آسیب می رساند. ویتامین B کمپلکس موجود در آن،

از پوست در برابر اشعه خورشید محافظت می کند. ویتامین K و فولات موجود در اسفناج، آکنه، تیرگی دور چشم و لکه ها را از بین می برد. ویتامین C نیز در رشد سلول های سالم پوست نقش دارد.

سلامت نوز- مریم نوابزاده پزشک و محقق طب سنتی گفت: دارچین برای کاهش درد ناشی از نفخ معده و سوءهاضمه موثر است. افرادی که در طول هفته زیاد درد معده را تجربه رami کنند، با خوردن غذاهای چرب و شور دردشان بیشتر می شود و

خوراکی هایی مانند مایونز و کلم از جمله این مواد غذایی هستند. این پزشک و محقق طب سنتی اظهار کرد: افرادی که دچار سوءهاضمه و درد معده می شوند، بهتر است مصرف قهوه، گوشت قرمز، غذاهای سرخ شده

دارچین و نعناع دوای درد معده



و نوشابه های گازدار را کمتر کنند. نوابزاده ادامه داد: قهوه، چای و نوشیدنی های گازدار اسید معده را افزایش می دهند و باعث بازگشت اسید از معده به مری هم می شوند. وی تصریح کرد: این افراد بهتر است به جای خوردن گوشت قرمز، مصرف

مرغ و ماهی را در برنامه خود جای دهند و خوردن فیبر نیز از نفخ و دردهای معده می کاهد. مصرف نعناع و زنجبیل به تسکین درد معده کمک می کند. همچنین جویدن دانه ازبانه نیز موثر است.

توصیه هایی مفید برای تغییر ذائقه کودکان

چگونه عادات غذایی کودکان را تغییر دهیم؟

متفاوت به کودک دادیا این که پدر و مادر مقابل کودک بنشینند و غذا را لذت بخورند. بچه‌ها در جمع بهتر غذایی خوردند خیلی از بچه‌ها ساعتی از روز را در مهد کودک می گذرانند و به همین دلیل والدین و مسئولان مهد کودک باید توجه کافی نسبت به تغذیه بچه‌ها داشته باشند. به‌دادی پور در این باره می‌گوید: بچه‌ها زمانی که در جمع همسالان خود هستند، خیلی بهتر از مواقع تنهایی غذا می‌خورند. به عنوان مثال بچه‌ای که در خانه غذا نمی‌خورد، اگر با دوستانش همراه شود، بهتر و راحت‌تر غذایش را خواهد خورد. به گفته این کارشناس تغذیه، خانواده‌ها با کمک هم بریانی می‌توانند از این موضوع به نفع خودشان و کودک استفاده کنند و زمانی که کودک در مهد حضور دارد، عادت مصرف مواد غذایی مفید را ایجاد نمایند.

اگر انتخاب شما به این دلیل است که فرزندتان این مواد را دوست دارد و فقط آنها را با میل می‌خورد، باید هر چه زودتر شیوه‌تان را تغییر دهید. به‌دادی پور با بیان این که والدین باید باتزئین غذای کودک، او را تشویق به خوردن کنند، می‌گوید: به عنوان مثال نان، پنیر، خیار و گوجه انتخابی مناسب برای میان وعده کودکان است که اگر والدین با دقت و حوصله بیشتری این لقمه‌ها را آماده کنند، کودک نیز بهتر و با اشتهای بیشتر آنها را می‌خورد.

هر فردی با توجه به سلیقه فرزندش می‌تواند شیوه‌ای را انتخاب کند: مثلاً می‌توان با قطعات خیار و گوجه گل درست کرد یا آنها را شبیه حیوانات مختلف برش داد و مانند یک بازی از کودک خواست هر کدام را بیشتر دوست دارد، زودتر بخورد. به گفته این کارشناس تغذیه، استفاده از ظرف‌های مناسب و زیبا، تزئین غذا و تشویق کودک با بازی‌هایی مانند آن چه در بالا بیان شد، از جمله شیوه‌هایی است که می‌توانند در بهتر غذا خوردن کودکان موثر باشد. به‌دادی پور در باره انتخاب بهترین میان وعده برای کودکانی که تحرك کافی دارند، می‌گوید: مصرف چیپس و پفک به عنوان میان وعده به هیچ وجه توصیه نمی‌شود و کیک‌های غنی شده و بیسکویت‌های سبوس دار انتخاب بهتری است.

ولی بهترین میان وعده برای کودکان موادی مانند قیسی است که هم طعم و ظاهر خوبی دارد و هم باعث چاقی و اضافه وزن آنها نمی‌شود. علاوه بر این قیسی ویتامین‌های مورد نیاز را نیز دارد. یکی دیگر از تنقلات سالم و مفید کتک است چرا که ۵۰ درصد کتک پروتئین است و کلسیم خوبی نیز به کودک می‌رساند. البته این هم از آن مواردی است که باید به تدریج در ذائقه کودک شکل گیرد. به گفته‌وی انواع مغزها مانند پسته، بادام و فندق نیز منبع خوبی از روی هستند و چون کمبود روی موجب کوتاهی قد بچه‌ها می‌شود، اگر بتوان خوراکی‌های حاوی این ماده را به رژیم غذایی کودک اضافه کرد، مشکل کوتاهی قد و کم اشتهای آنها نیز جبران می‌شود. در میان مغزها، گردو علاوه بر روی منبع خوبی از امگا ۳ نیز به حساب می‌آید، پس از مصرف آن هم غافل نشویم و جیب بچه‌ها را با این نوع خوراکی‌های سالم، مفید و خوشمزه پر کنیم.

«من شیر دوست ندارم»، «بوی ماهی بده»، «این میوه‌ها را نمی‌خورم»، «تخم مرغ بدمزه است»، «حالت می‌کشم نون، پنیر و سبزی بپرمد مدرسه» و... اگر شما هم فرزند ی دارید، حتما این جمله‌ها را بارها از زبان او شنیده‌اید یا روزی با لآخره خواهید شنید.

ذائقه افراد در کودکی و به‌طور کلی در سنین زیر پنج سال شکل می‌گیرد. اما حواستان باشد به خاطر خود و فرزندتان زود تسلیم خواسته‌هایش نشوید و اگر به سلامت او اهمیت می‌دهید، از همان سال‌های کودکی عادتش دهید مواد غذایی مفید و سالم را انتخاب و مصرف کنید البته نگران هزینه هم نباشید

در اغلب مواقع فست فودها و چیپس و پفک، هزینه بیشتری از لقمه‌ها و خوراکی‌های سالم دارد. گیتی به‌دادی پور، کارشناس تغذیه در گفت‌وگوبا «جام‌جم» ضمن اشاره به این که بخش مهمی از ذائقه افراد در دوران کودکی شکل می‌گیرد، توضیح می‌دهد: ذائقه سازی در کودکان از جمله کارهایی است که والدین باید به آن توجه کافی داشته باشند

کودک به تدریج با طعم مواد غذایی مختلفی که در اختیار او قرار می‌گیرد، انس گرفته و به آنها عادت می‌کند. به گفته این کارشناس تغذیه، ذائقه افراد در کودکی و به‌طور کلی در سنین زیر پنج سال شکل می‌گیرد.

زیر یک سال، نمک ممنوع!

چرا برخی از کودکان غذاهای مفید و پرخاصیت را با میل و علاقه مصرف می‌کنند و گروهی دیگر فقط به دنبال غذاهای مضر ولی به ظاهر خوشمزه هستند؟ اگر شما هم تصور می‌کنید طبیعت کودکان این گونه است و آنها به خوردن غذاهای مضر تمایل دارند، باید بدانید اشتباه فکر می‌کنید و این وظیفه پدر و مادر است که تغذیه صحیح را به فرزند خود یاد دهند. به‌دادی پور با بیان این که مصرف نمک برای بچه‌های زیر یک سال ممنوع است، یادآور می‌شود: به هیچ وجه نباید به غذای کودکان زیر یک سال نمک اضافه کرد.

همچنین جالب است بدانید مطالعات نشان داده کودکانی که مقدار زیادی نمک به غذایشان افزوده می‌شود، ذائقه آنان در بزرگسالی به شوری عادت می‌کند و در نتیجه بیشتر به فشار خون مبتلا می‌شوند. به گفته‌وی شکر نیز باید به مقدار بسیار کم به غذای کودکان زیر یک سال اضافه شود و در نتیجه مصرف شیرینی هم محدود می‌شود. البته باید دقت داشته باشید در این سنین حتی ادویه هم نباید به غذای بچه‌ها افزوده شود.

در سنین بالای یک سال هم بهتر است غذای کودکان کم‌نمک و کم ادویه باشد. این کارشناس تغذیه با اشاره به کودکانی که در سنین مدرسه در خوردن برخی مواد غذایی مقاومت می‌کنند، می‌گوید: کودکانی که در دوران بچگی غذایی را نخورند، در سال‌های بعد هم آن را مصرف نخواهند کرد.

یعنی اگر مادر از همان دوران کودکی عادت خوردن

شایع ترین علت بروز سرطان لب

دکتر سامان خرمی نژاد متخصص گوش، گلو و بینی گفت: عدم رعایت بهداشت دهان مانند نحوه نادرست مسواک زدن و کمبود برخی از مواد مغذی مانند ویتامین E، A و آهن خطر ابتلا به سرطان لب را افزایش می‌دهد. این سرطان در ابتدا بدون علامت است و زمانی که علائم آن مانند خونریزی از لب، التهاب، درد و تغییر قسمتی از لب در بیمار بروز کند باید به پزشک مراجعه شود.

مراجعه دیر هنگام به پزشک باعث تشدید سرطان لب در بیمار می‌شود که به صورت زخم‌های مزمن بر روی پوست سر و صورت، دور چشم، پلک، لب، بینی و گوش بروز می‌کند. اگر سرطان لب زود تشخیص داده شود، می‌تواند با درمان‌هایی نظیر جراحی و پرتو درمانی بهبود یابد. عدم تماس و فعالیت در ساعاتی که نور آفتاب شدید است، پوشش مناسب در فصل سرما و استفاده از کرم‌های ضد آفتاب می‌تواند در روند کاهش این بیماری بسیار موثر و کمک کننده باشد.



علت فلج صورت چیست؟

فارس - دکتر مهیار معتقد متخصص مغز و اعصاب گفت: در فلج مرکزی که مربوط به اختلالات بافت مرکزی مغز بوده و در سکنه‌های مغزی شایع تر است، صدمه در قسمت فوقانی کمتر است و دست نخورده باقی می‌ماند. در نوع فلج محیطی، زمانی که عصب مغز از حجممه خارج می‌شود، قسمت نیمه تحتانی و فوقانی را تحت تاثیر قرار داده و به صورت فلج خود را نشان می‌دهد. یک تا دو روز قبل از بروز بیماری در ناحیه پشت گردن افراد دچار بی‌حسی می‌شوند و اختلالاتی در حس چشایی و زبان آنها به وجود می‌آید. راه‌های درمان فلج صورت درمان دارویی، تمرکز در التهاب عصب و زمینه ویروسی و درمان فیزیوتراپی است. مبتلایان به این بیماری در محافظت از چشمانی که به علت عدم زدن مختل شده و ممکن است ساعتها طول کشیده و در نهایت قرنیه فرد خشک شود می‌توانند با استفاده از قطره و پماد چشم عملکرد ضعیف چشم را تسکین دهند.

