

سلامت

نابناک

کودکان امروز باهوش‌تر از

کودکان دیروزند؟

ایسنا- مهدی بیانی روان‌شناس کودک، کودکان امروز را «بردگان دیروز»، «عروسکان امروز» و یا به عبارتی «فراموش شدگان امروز» و «گم شدگان فردا» دانست و گفت: با شیوه تربیتی که در حال حاضر والدین اتخاذ کرده‌اند در آینده ناسلی سردرگم و فاقد مسئولیت‌پذیری مواجه خواهیم بود.

وی افزود: در حال حاضر بسیاری از افراد گمان می‌کنند کودکان امروز باهوش‌تر از کودکان دیروز هستند درحالی‌که این تصور کاملاً غلط است، کودکان امروز تنها افرادی هستند که با حجم وسیعی از اطلاعات مواجه‌اند و به همین دلیل در بسیاری از مواقع دچار سردرگمی اطلاعات شده و شاهد به‌هم ریختگی حوزه روانی آنان می‌شویم.

این روانشناس کودک در ادامه ضمن اشاره به نوع صحبت کردن کودکان امروزی، گفت: امروزه شاهد آن هستیم که کودکان حرف‌هایی را زده یا از کلماتی در صحبت‌های روزمره خود استفاده کرده و مسائلی را عنوان می‌کنند که در بسیاری از مواقع موجب شگفتی اطرافیانشان می‌شود و در چنین شرایطی آنها گمان می‌کنند این کودکان چقدر باهوش‌تر از نسل‌های پیشین خود هستند درحالی‌که این مسئله فقط به دلیل حجم بالای اطلاعات در یافتی آنان است.

وی افزود: والدین به علت آنکه دچار توهم هوش در فرزندان خود شده و از طرف دیگر به منظور جبران نداشته‌ها و عقده‌های دوران کودکی خود، فرزندانشان را به کلاس‌های متعدد و تحمل فشارهایی بیش از حد توانشان مجبور می‌کنند.

وی در ادامه ضمن تاکید بر آنکه این رفتارها باعث فاصله گرفتن کودکان از دوره کودکی می‌شود عنوان کرد: در حال حاضر متأسفانه آنچه در جامعه‌ما به شدت در حال افزایش بوده مسئله خودفراموشی است؛ به طوری‌که افراد از لحظه خود لذت نبرده و حتی کودکانشان را نیز برای جبران نداشته‌هایشان درگیر پرسوه‌هایی سخت چون ثبت نام در کلاس‌های متعدد و… می‌کنند.

بیانی در ادامه تاکید کرد: متأسفانه کودکان امروز مانند عروسک‌های خیمه‌شب‌بازی در دست والدینشان هستند که دائماً در حال جبران نیازها و عقده‌های دوران کودکی والدین خوداند زیرا والدینی که خود در گذشته‌شان چون پردگانی مطیع والدین و حرف گوش کن بوده و نمی‌توانستند ابراز وجود کنند امروز نیز که نقش‌های پدر و مادری را به عهده گرفته‌اند نوع دیگری از تحمیل را به کودکانشان وارد می‌کنند.

وی افزود: در حال حاضر والدین کودکان را تبدیل به وسیله‌پز اجتماعی خود کرده‌اند و در چنین شرایطی با توجه به آنکه این کودکان دائماً در معرض انواع توجه قرار گرفته و به تمامی نیازهایشان پاسخ داده می‌شود دچار خودبزرگ بینی کاذب شده و تصور می‌کنند بسیار توانمند و موفق هستند و با کمترین اراده می‌توانند به همه خواسته‌های خود برسند؛ این طرز تفکر باعث می‌شود در آینده با مشکلات زیادی مواجه شده و توانایی مقابله با واقعیت‌های اجتماعی را نداشته و دچار گم‌گشتگی روانی شوند.

شاید نام چلغوز از نظر برخی افراد

جامعه معنی و مفهوم خوبی نداشته باشد و عده‌ای آن را ناسزا بدانند، اما اشتباه نکنید. چلغوز فحش نیست! بلکه دانه‌ای آجیلی و سودمند است که مغزان شبیه به تخمه آفتابگردان بوده و طعمی مشابه بادام و پسته

دارد. دانه‌ای قهوه‌ای رنگ که وقتی آن را در پوسته چوبی‌اش می‌بینی به یاد هسته خرما می‌افتی. در واقع چلغوز، میوه نوعی صنوبر بزرگ با برگ‌های سوزنی کوتاه و ضخیم بوده که بومی پاکستان، افغانستان و

«چلغوز» ناسزا نیست!



شمال شرق ایران است.

چلغوز، دانه‌ای پرچرب و سرشار از اسیدهای آمینه ضروری و اسیدهای چرب غیراشباع مفید است که سرخرگ‌ها را از آسیب حفظ می‌کند و از حملات قلبی می‌کاهد. علاوه بر آن، چلغوز

به دلیل دارا بودن ویتامین های A، E و K برای شادابی و سلامت پوست و تقویت چشم نافع است و نیاسین آن برای تقویت حافظه و حفظ شادابی روح و روان موثر است.

مهر- میلیون‌ها زن در جهان برای مقابله با تاثیرات ناخواسته یاتسگی، در مان‌های مربوط به ترکیبات هورمونی استروژن و پروژسترون دریافت می‌کنند که ریسک ابتلا به سرطان سینه را در ایشان افزایش می‌دهد. دانشمندان دانشگاه

میزوری کلمبیا معتقدند که لوتولین که در برخی سبزیجات یافت می‌شود می‌تواند در مبارزه با سرطان سینه موثر باشد و رشد سرطان سینه را که ناشی از مصرف ترکیبات استروژن و پروژسترون است، کاهش دهد.

نقش سبزیجات در کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه

محققان می‌گویند: اکثر زنان من به طور معمول ضایعات خوش‌خیم دریافت سینه خود دارند. این ضایعات معمولاً به تومور تبدیل نمی‌شوند، مگر به دلیل مصرف پروژسترون که باعث جذب خون توسط سلول‌ها شده و موجب تغذیه این ضایعات



می‌شود. مصرف سبزیجات به دلیل دارا بودن ماده لوتولین این خطر را کاهش می‌دهد، به این صورت که با لوتولین رنگ‌های خونی تغذیه‌کننده سلول‌های سرطانی کاهش می‌یابد و موجب مرگ آن‌ها می‌شود.

راهکارهای مراقبت از کودک و مادر

توصیه‌های اسلامی و پزشکی درباره تغذیه دوران بارداری

ماه پنجم و ششم

محقق و مدرس طب اسلامی- ایرانی در خصوص تغذیه ماه پنجم و ششم نیز، گفت: در ماه پنجم، هر روز صبح مقداری خرما میل نموده و برای ماه ششم پس از صبحانه، انجیر و زیتون بخورید و از خوردن دنبه در این ماه پرهیز کرده و هر روز یک عدد انار پس از خواندن سوره فتح ناشتا میل نمایید.

ماه هفتم، هشتم و نهم

برای ماه هفتم صبح‌ها سوره انعام را بر بادام خوانده و میل نمایید، البته تا ۴۰ روز ادامه دهید بهتر است. اگر فصل تابستان باشد، خربزه بعد از هر غذا میل شود و قبل و بعد آن آب نوشید و هر روز بر یک عدد میوه، سوره پس بخوانید و ناشتا میل کنید. برای ماه هشتم هم آمده است که ماست شیرین، عسل و هر جمعه نیز، انار شیرین میل شود. در خصوص ماه آخر، یعنی ماه نهم سفارش شده که بهترین غذا کباب گوشت گوسفند است و ادویه میل نشود. خرما خورده شود یا هر روز بر مقداری شیر و خرما، سوره دهر بخوانید و آن را ناشتا میل کنید. به امید اینکه فرزندی سالم از نظر جسمی و روحی به دنیا بیاید.

اکبری در پایان گفت: البته توصیه‌های دیگری هم در دین ما نسبت به تغذیه در این دوران شده است، مثلاً آمده است: به زنان باردار گلایی بدهید که فرزند را نیکو و زیبا می‌کند یا اینکه خوردن گلایی مایه قوت قلب، یا کی معده، دلبری و زیبایی بچه می‌شود. یا اینکه خوردن کندر توسط زن باردار، سبب زیادی عقل بچه، پاکدلی، دانا و شجاع شدن پسر و خوشخو و نیکو شدن دختر می‌شود.

تغذیه دوران بارداری و توصیه‌های پزشکی

دکتر اشرف‌السادات جمال متخصص طب مادر و جنین نیز، در خصوص تغذیه دوران بارداری می‌گوید: باید توجه داشت که خوب

بزرگان سفارش می‌کنند که والدین پیش

از بچه‌دار شدن روزه بگیرند و یا خوراکی خاصی را

تناول کنند، به طور مثال: توصیه خوردن گلایی توسط پدر،

که سبب زیبایی فرزند می‌شود.

دکتر حسن اکبری محقق و مدرس طب اسلامی- ایرانی در این باره

می‌گوید: اسلام برای تمام دوران‌های انسان، حتی قبل از انعقاد نطفه، دستورات مهمی دارد که اگر به درستی رعایت شوند ضامن سلامت روح و جسم وی خواهد بود. یکی از دوران‌های خیلی مهم دوران جنینی است که انسان نیاز به خوراک معنوی و مادی دارد. به این ترتیب:

ماه اول و دوم

در واقع در دین ما به نحوی برای تمام ۹ ماه دوران بارداری، تناول نوع خاصی از خوراکی‌ها آمده است. توصیه شده در ماه اول صبح‌ها کمی سبب شیرین میل شود، روزهای جمعه قبل از صبحانه انار، و هر روز بر دو عدد خرما سوره قدر خوانده و آن را ناشتا بخورید. برای ماه دوم نیز، توصیه شده است که هر هفته گوشت گوسفند یا کمی شیر گاو طبیعی و سبب شیرین خورده یا هر روز بر دو عدد عناب، سوره توحید قرائت شود و ناشتا میل گردد.

ماه سوم و چهارم

برای ماه سوم توصیه شده، صبح‌ها یک قاشق مربا خوری عسل و هر روز بر یک عدد سیب آیه‌الکرسی قرائت شده و ناشتا بخورید و همچنین، روزانه یک عدد کندر میل کنید. در ماه چهارم، سسبب شیرین، عسل و انار هر روز میل کنید و بر دو عدد انجیر سوره والتین خوانده و ناشتا بخورید.

خوردن به معنای زیاد خوردن نیست،

تقریباً همه زنان در دوران بارداری به

مقادیر بیشتری پروتئین، بعضی از انواع

ویتامین‌ها و مواد معدنی مانند: اسید فولیک،

آهن و کالری برای دریافت انرژی نیاز دارند.

معنای بهتر خوردن همیشه بیشتر خوردن

نیست، شاید تعجب کنید؛ اما یک زن باردار فقط

روزانه به ۳۰۰ کالری بیشتر از قبل نیاز دارد، یعنی

روزانه در کل ۲۵۰۰ کالری.



وی می‌افزاید: در مجموع باید از شیر پاستوریزه نشد، پنیرهایی مثل فتا، گوشت‌های کم‌پخته شده یا خام پرهیز کنید. توصیه این است که مصرف ماهی تن و انواع کنسرو ماهی را به ۳۴۰ گرم (معادل دو وعده) در هفته محدود کنید. همچنین از خوردن نوشیدنی‌های کافئین‌دار تا حد امکان پرهیزید. ممکن است که تحمل این روش‌های تغذیه‌ای در ماه‌های اول برای افراد خیلی ناخوشایند و سخت باشد، اما توجه داشته باشید که بعضی از مطالعات نشان داده‌اند که دریافت بیش از ۴ فنجان قهوه در روز، می‌تواند باعث سقط، وزن کم نوزاد و حتی مرده‌زایی شود. کافئین در چای، شکلات و نوشیدنی‌های غیرالکلی و کاکائو هم وجود دارد. بهترین روش این است که از نوشیدنی‌های سالم‌تر مثل: شیر کم‌چرب، آب میوه‌های خالص یا یک لیوان آب با چند قطره لیمو استفاده شود.

جمال در ادامه می‌گوید: حتی اگر شما سیر باشید، ممکن است فرزندتان گرسنه باشد، بنابراین سعی کنید که هر ۴ ساعت یک بار چیزی میل کنید. اگر ویار، حالت تهوع، سوزش سرد دل و یا سوء‌هاضمه دارید، خواهید دید که دریافت ۵ یا ۶ وعده غذا با حجم کم، بسیار قابل تحمل‌تر است تا خوردن سه وعده غذای پر حجم. هیچ کدام از وعده‌های غذایی خود را حذف نکنید، ممکن است گرسنه نباشید، اما فرزند شما مرتباً به مواد غذایی نیاز دارد.

این متخصص زنان و زایمان تصریح می‌کند: ترجیحاً از سه ماه قبل از بارداری تا پایان بارداری، روزانه یک عدد قرص اسید فولیک مصرف کنید. مصرف اسید فولیک قبل از بارداری، از تولد نوزاد مبتلا به نقص مادرزادی لوله عصبی NTDs پیشگیری می‌کند. در صورت تشخیص کم‌خونی، علاوه بر مصرف روزانه قرص آهن (اسولفات فرورز) مطابق با توصیه پزشکتان، منابع غذایی غنی از آهن را باید در برنامه غذایی روزانه خود بگنجانید. همچنین در صورت ابتلا به دیابت و چاقی نمایه توده بدنی ۳۰ و بیشتر، لازم است کاهش وزن تا رسیدن به محدوده BMI طبیعی صورت گیرد. به علاوه، کنترل مرتب قند خون، مصرف غذاهای کم‌چرب و غنی از کربوهیدرات‌های مرکب و فیبر و همچنین، پرداختن منظم به حرکات ورزشی توصیه می‌شود.

وی می‌افزاید: در واقع اجرای یک

برنامه غذایی متعادل و متنوع، با استفاده از گروه‌های مختلف غذایی، می‌تواند تمام نیازهای تغذیه‌ای مادر و جنین را تأمین کند. استفاده از نمک یددار به میزان لازم در دوران بارداری، احتمال سقط را خود به خود کاهش می‌دهد و در هوش، شنوایی و بینایی نوزاد، تأثیرگذار خواهد بود. همچنین استفاده از ویتامین D برای جذب کلسیم از روده‌ها ضروری است که در دوران بارداری با مصرف مکمل‌های حاوی این ویتامین یا در معرض نورخورشید قرار گرفتن، تأمین می‌شود. بهتر است هر روز و اگر هر روز امکان نداشته باشد، چند بار در هفته، هر بار ۱۰ تا ۳۰ دقیقه، در زمانی که اشعه آفتاب مستقیم نباشد، پوست در معرض نور خورشید قرار بگیرد.

هویج بهترین میان وعده غذایی برای کودکان چاق

فارس- مرتضی صفوی، متخصص تغذیه گفت: هویج یکی از سبزیجاتی بوده که حاوی ویتامین بتا کاروتن است و این ویتامین خود پیش‌ساز ویتامین A در بدن به شمار می‌رود. لذا مصرف آن برای افراد به صورت روزانه توصیه می‌شود. افراد در صورت پخت هویج بهتر است آب آن را نیز میل کنند چرا که بسیاری از ویتامین‌ها در آب هویج پخته شده است و مصرف آن برای افراد توصیه می‌شود. وی افزود: هویج یکی از بهترین میان وعده‌های غذایی برای کودکان چاق است و مصرف سبزیجاتی مثل خیار و هویج برای میان وعده بچه‌ها و حفظ سلامتی آن‌ها بسیار توصیه می‌شود چرا که هویج از چاقی جلوگیری می‌کند و فیبر موجود در آن نیز برای روده‌ها مفید است. البته هویج پخته قند بیشتری نسبت به هویج خام دارد بنابراین افرادی که دارای بیماری قند هستند بهتر است هویج را به صورت خام مصرف کنند. بتا کاروتن موجود در هویج آنتی‌اکسیدان بوده و از سرطان جلوگیری می‌کند.

