سلامت

تابناک

٤ ترفند ساده برای تهیه ناهار مورد علاقه فرزندتان

آماده کردن ناهاری که فرزندتان در مهدکودک یا مدرسه با اشتهای کامل بخورد کار چندان ساده‌ای نیست. اینجاست که باید سیاست مادرانه یا پدرانه‌تان را به کار بگیرید و دست به کار شوید. این سیاست و ترفندهای هوشمندانه رمز موفقیت شما در تهیه یک ناهار خوشمزه و بدون استرس است که از طرفی باعث می‌شود از انتخاب مواد غذایی آماده و صنعتی بپرهیزید و از طرفی مطمئن باشید که فرزندتان غذایش را می‌خورد.

از فرزندانتان بخواهید که کمکتان بکنند

شما غذا را برای فرزندتان تهیه می‌کنید بنابراین نظر او را بپرسید. آن‌ها را به خرید ببرید و بخواهید در تهیه غذا کمکتان کند. این کار باعث می‌شود ذائقه غذایی آن‌ها در مسیر مناسب قرار بگیرد. از این گذشته با این روش فرزندتان غذایی که خودش در تهیه آن نقش داشته است را با لذت بیشتری می‌خورد.

غذای ساده‌ای تدارک ببینید

وقتی کودکان سر میز ناهارخوری می‌نشینند چندان به غذا فکر نمی‌کنند. در واقع تمام هوش و حواسشان به بازی است. یعنی به فکر این هستند سریع چیزی بخورند و سراغ بازی بروند. برای همین سعی کنید آن‌ها را سر میز معطل نکنید و غذاهای مغذی و ساده‌ای تهیه کنید مثل ساندویچ‌های برش داده شده، میوه‌های تازه و دسرهای سالم. اگر غذای ساده‌ای به دستشان ندهید هر روز مجبور خواهید بود ظرف غذای دست نخورده‌ی او را خالی کنید.

هم به صرفه، هم خوردنی

اگر برای شام پیتزای سالمی درست کرده‌اید (یا سفارش داده‌اید) و تکه‌هایی از آن مانده است دور نیندازید. خیلی از بچه‌ها عاشق پیتزای سرد برای ناهار هستند. پاستاهای شب گذشته نیز گزینه‌های خوبی محسوب می‌شوند. این گونه هم دغدغه «چی درست کنم؟» را از خود دور کرده‌اید و هم ناهار مورد علاقه‌ی فرزندتان را در ظرف غذایش گذاشته‌اید. اگر از شام مرغ مانده باشد دست به کار شوید و به همراه نخود فرنگی و کاهو ساندویچ درست کنید و داخل ظرف غذایش بگذارید. میوه را فراموش نکنید.

پروتئین یادتان نرود

پروتئین انرژی بچه‌ها را در طول روز تأمین می‌کند. برای همین لازم است غذاهایی تهیه کنید که حاوی گوشت قرمز، پنیر، تخم مرغ، انواع لوبیاها و دانه و مغزها باشند. این مواد غذایی بهترین گزینه برای تأمین پروتئین بچه‌ها محسوب می‌شوند. خیلی از بچه‌ها عاشق تخم مرغ آب پز هستند و برخی دیگر نان و پنیر را با اشتهای خوبی می‌خورند. همیشه یک مشت کوچک از دانه‌ها و مغزهای روغنی در جیب‌های کوچکشان بریزید. در نهایت سعی کنید ذائقه‌ی بچه‌هایتان را به سمت مواد غذایی مغذی و سالم هدایت کنید. میوه را جایگزین هله‌هوله‌ها بکنید. دست به کار شوید و خودتان کیک و بیسکویت درست کنید. میوه و سبزیجات سالم را فراموش نکنید.

پیشگیری از آنفلوانزا با کدو حلوایی

فارس- مرتضی صفوی، متخصص تغذیه در رابطه با خواص درمانی کدو حلوایی اظهار داشت: کدو حلوایی یک سبزی مناسب به دلیل خواص درمانی بی‌شمار بوده که به‌دلیل آنتی‌اکسیدان بالا ویتامین C و بتاکاروتن برای درمان افسردگی توصیه می‌شود. همچنین مصرف کدو حلوایی بیماری‌های چشمی همچون آب مروارید را درمان کرده و برای کاهش فشار خون و کاهش بیماری‌های قلبی و استفاده از آن در وعده‌های غذایی توصیه می‌شود.

وی افزود: جهت پیشگیری از ابتلا به آنفلوانزا به ویژه در زمستان و پاییز مصرف کدو حلوایی توصیه شده همچنین به دلیل وجود آنتی‌اکسیدان آن همچون گوجه‌فرنگی خواص پیشگیرانه در ابتلا به سرطان پروستات دارد. مصرف کدو حلوایی بر روی سیستم ادراری و مثانه نیز تأثیر گذاشته و از سنگ کلیه جلوگیری می‌کند. مصرف کدو حلوایی برای کسانی که قصد لاغر شدن دارند بسیار مناسب است و همچنین دارای امگا ۳ بوده و خاصیت ضد التهابی و ضد دیابتی دارد و علاوه بر اینها، انسولین خون را نیز تنظیم می‌کند.

راز سلامت قلب و عروق با بادنجان

شفا آنلاین- فیبر، پتاسیم، ویتامین C، ویتامین‌های گروه E و سایر ریزمغذی‌هایی که در بادنجان پیدا می‌شود همه و همه به سلامت قلب کمک می‌کند. به گفته متخصصان مجله کلینیک تغذیه آمریکا احتمال مرگ‌ومیر ناشی از بیماری‌های قلبی در افرادی که در رژیم غذایی‌شان مصرف مواد غذایی حاوی فلاوونوئید وجود دارد به مراتب کمتر است. از این رو محققان می‌گویند غذاهای حاوی فلاوونوئید را برای سلامت قلب در رژیم غذایی‌تان قرار دهید.

بادنجان با داشتن این ترکیب مفید به شما کمک می‌کند قلب و عروق سالم‌تری داشته باشید. یکی دیگر از ترکیبات مفید موجود در بادنجان آنتوسیانین است. در تحقیقی معلوم شد افرادی که در هفته سه وعده میوه و سبزیجات حاوی آنتوسیانین مصرف می‌کنند، ۳۴ درصد کمتر نسبت به بقیه به بیماری قلبی مبتلا می‌شوند. علاوه بر این آنتوسیانین با کاهش فشار خون هم در ارتباط است و از این راه هم به سلامت قلب کمک می‌کند. علاوه بر اینها، بادنجانی که سرخ نشده، موجب کاهش کلسترول خون می‌شود.

۱۰ باور درست و غلط درباره سرماخوردگی

از رابطه سرما و سرماخوردگی تا نقش ویتامین ث

عطسه کردن در دست‌ها و نشستن دست از راه‌های انتقال سرماخوردگی است، همچنین واکسن سرماخوردگی در چند نوع سرماخوردگی مصونیت می‌آورد و پیشگیری از سرماخوردگی با ویتامین C باوری رایج اما نادرست است، بنابراین ۱۰ باور درست و غلط درباره سرماخوردگی را فرا گیرید. تا آغاز فصل سرما چیزی نمانده است. در مورد سرماخوردگی، علل ابتلا به آن و راه‌های مقابله با این بیماری باورهای گوناگونی رایج است که برخی درست و برخی نادرست‌اند. بسیاری از ما از کودکی با این باورها بزرگ شده‌ایم.

رابطه سرما و سرماخوردگی

برخی بر این باورند که سرما باعث سرماخوردگی می‌شود. تأکید بر بیرون نرفتن با موی خیس یا ضرورت پوشیدن لباس ضخیم و گرم از جمله عباراتی است که به گوش بسیاری آشناست. بیماری سرماخوردگی اما به‌تنهایی بر اثر سرما حاصل نمی‌شود. ابتلا به سرماخوردگی در واقع بر اثر انتقال ویروس سرماخوردگی به بدن بروز می‌کند. سرما اما می‌تواند در تضعیف دستگاه ایمنی بدن تأثیرگذار باشد و بدن آمادگی بیشتری در جذب ویروس داشته باشد.

تأثیر استرس

وقتی فردی به‌طور پیگیر در معرض استرس قرار دارد، دستگاه ایمنی بدن او نیز تحت تأثیر قرار می‌گیرد و ضعیف می‌شود. استرس مداوم سبب می‌شود که در بدن در پاسخ به استرس کورتیزول سنتز شود. یکی از پیامدهای این ترشح تضعیف مقاومت و قدرت دفاعی بدن است؛ امری که در نهایت آمادگی بدن را در ابتلا به بیماری‌های ویروسی تشدید می‌کند.

تأثیر آنتی‌بیوتیک

داروهای آنتی‌بیوتیک فقط در مقابله با باکتری‌ها مؤثر هستند. ازآنجایی که بیماری‌های سرماخوردگی در اغلب موارد بیماری‌های ویروسی هستند، مصرف آنتی‌بیوتیک تأثیری در درمان نخواهند داشت. در صورتی که فرد در مراحلی از سرماخوردگی به عفونت‌های شدید باکتریایی مبتلا باشد، به‌کارگیری داروهای آنتی‌بیوتیک می‌تواند مؤثر واقع شود.

واکسن سرماخوردگی

استفاده از واکسن سرماخوردگی بدن را تنها در برابر شماری از ویروس‌ها ایمن می‌سازد و به‌طور ۱۰۰ درصد مانع از ابتلا فرد به سرماخوردگی نمی‌شود. واکسن سرماخوردگی اثر محدود دارد و تزریق آن معمولاً باید هرسال در زمان معینی تجدید شود. باید توجه داشت که سرماخوردگی و آنفلوانزا ده‌ها نوع دارد و واکسن‌های موجود فقط در برابر ویروس چند نوع سرماخوردگی مصونیت می‌دهند.

فین کردن یا "بالا کشیدن"

وقتی فرد بیمار با شدت زیاد فین می‌کند، در ناحیه حلق و بینی فشار زیادی به‌وجود می‌آید و گاه باعث می‌شود که ویروس‌ها به حفره‌های اطراف بینی رخنه کنند و باعث تشدید عفونت سینوس‌ها و در نتیجه ابتلا به سینوزیت شوند. بالا کشیدن آب بینی می‌تواند بهتر عمل کند.

عطسه کردن

ازآنجایی که بیشتر انواع ویروس‌های سرماخوردگی و آنفلوانزا از طریق تماس مستقیم پخش می‌شوند، عطسه کردن در دست‌ها و نشستن دست‌ها یکی از راه‌های خطرناک انتقال ویروس است. برای جلوگیری از این انتقال توصیه می‌شود که دست‌ها را به‌طور مرتب شست یا از مواد ضدعفونی کننده استفاده کرد. از آن گذشته بهتر است که در موارد عطسه و سرفه از دستمال استفاده شود و در صورت نبود آن، در آستین بازوی خود عطسه یا سرفه کنید.

روبوسی

افرادی که به سرماخوردگی مبتلا هستند، بهتر است از روبوسی پرهیز کنند. ویروس‌های سرماخوردگی و آنفلوآنزا از طریق قطرات مایع از فرد به فرد منتقل می‌شوند، به‌ویژه از طریق سرفه، عطسه و بوسه.

نقش ویتامین ث

اینکه مصرف زیاد ویتامین ث باعث پیشگیری از ابتلا به سرماخوردگی می‌شود، باوری رایج اما نادرست است. برخی تحقیقات تنها نشان می‌دهد که مصرف ویتامین ث در مواردی می‌تواند طول دوره سرماخوردگی را تا اندازه‌ای کاهش دهد و بدن را اندکی مقاوم‌تر سازد.

پرهیز از ورزش

در دوره سرماخوردگی بدن برای مقابله با ویروس‌ها به استراحت کامل نیاز دارد. از آنجا که ورزش و فعالیت‌های بدنی نیروی زیادی می‌برد و بر بدن فشار می‌آورد، روند درمان و بهبودی نیز به‌مراتب به‌کُندی پیش خواهد رفت.

رفتن به سونا

رفتن مرتب به سونا و حمام بخار پیش از سرماخوردگی می‌تواند تأثیری پیشگیرانه داشته باشد و مقاومت بدن را افزایش دهد. در صورت مبتلا بودن به سرماخوردگی توصیه می‌شود که از رفتن به سونا پرهیز شود. تصور اینکه از طریق عرق کردن بدن ویروس‌ها هم از بدن خارج می‌شوند، تصوری نادرست است.

شیر گرم با عسل برای تسکین گلودرد

در صورتی که حس می‌کنید ناحیه حلق و گلویتان خشک و گرفته است، نوشیدنی‌های داغ می‌توانند اثری تسکین‌بخش داشته باشند. غرغره کردن با آب‌نمک و چای بابونه که دمای ولرم دارند نیز بسیار مؤثر است.

پنجره

روش جدید برای رشد و ترمیم مینای دندان

ایسنا- متخصصان آمریکایی به وجود آنزیمی در دندان پی برده‌اند که در شکل‌گیری مینای دندان و رشد مجدد آن نقش دارد و ممکن است در کاهش درد ناشی از پوسیدگی دندان‌ها نیز موثر باشد. «ماتریکس متالوپروتئیناز-۲۰» تنها در دندان وجود دارد که در کنار آنزیم‌های دیگر کریستال‌هایی را ترتیب می‌دهد که مینای دندان را به وجود می‌آورند. از آنجا که مینای دندان، بافت زنده‌ای نیست و در حقیقت رشد نمی‌کند متخصصان روشی پیدا کردند تا به کمک آن بتوان ماده‌ای شبیه به مینای دندان تولید کرد که از نظر سفتی و محکمی به نوع طبیعی آن شبیه باشد. متخصصان ابتدا به وجود و عملکرد این ماده پی برده و بعد دریافتند که این پروتئین چگونه از شکل گیری مواد ارگانیک ناخواسته در مینای دندان جلوگیری و رشد آن را هدایت می‌کند. متخصصان اکنون با استفاده از این پروتئین در حال تولید محلولی هستند که مینای دندان مستحکم‌تری را شکل دهد.

۵۰ درصد نوزادان تازه متولد زردی دارند

فارس- هادی سماعی، فوق تخصص نوزادان در رابطه با بیماری زردی در نوزادان گفت: ۵۰ درصد نوزادان تازه متولدشده زردی دارند؛ ولی همه آنها به درمان نیازی ندارند، چراکه بیشتر موارد زردی در نوزادان طبیعی و فیزیولوژی است چراکه کبد آنها هنوز فعال نشده و پس از گذشت چند روز این مشکل در بین آنها رفع می‌شود. زردی طبیعی یا فیزیولوژی به زردی می‌گویند که در ۲۴ ساعت اول عمر وجود نداشته باشد ولی اگر زردی در نوزاد از روز دوم یا سوم تولد ایجاد شد و تا ۷ الی ۱۰ روز بعد ادامه پیدا کرد، نیاز به درمان دارد.

وی با تأکید بر اینکه روش‌های غلط و خودسرانه توسط والدین برای درمان زردی، بیماری نوزاد را تشدید می‌کند، تصریح کرد: دادن پودر گلوکز یا آب قند به نوزاد زردی آن را بیشتر کرده و خطرناک است لذا توصیه می‌شود والدین به هیچ عنوان درمان خودسرانه برای کودکشان نداشته باشند.

شقاق چیست و چگونه درمان می‌شود؟

باشگاه خبرنگاران- اعتمادزاده متخصص پوست با اشاره به بیماری شقاق و راه درمان آن گفت: بیماری شقاق بیماری است که پوست انسان در اثر چاقی حالت و فرم خود را از دست می‌دهد و چون برای درمان چاقی دست به کاهش وزن می‌زند پوست رفته‌رفته حالت افتاده به‌خود می‌گیرد و پاره‌پاره می‌شود. البته شقاق را نمی‌توان بیماری معرفی کرد؛ شقاق در پوست ایجاد می‌شود، باعث افتادگی پوست می‌شود که راه درمان آن به صورت‌های مختصر است؛ به این صورت که درمان آن هم توسط جراحی است و هم اینکه داروهایی که پزشک معالج آن را باید تجویز کند.

اعتمادزاده در ادامه خاطرنشان کرد: هر چه قدر پوست افتاده‌تر باشد جراحی‌هایی که روی آن انجام می‌شود سخت‌تر و دشوارتر است بنابراین باید مراقب پوست خود باشند تا حالت نافرمی به خود نگیرد تا با مواد کمتر و کرم‌های از بین برنده آنها را از روی پوست پاکسازی کرد.