

سلامت

نابناک

بزرگ‌ترین مشکل

کودکان ایرانی چیست؟

ایرنا- دکتر احمدرضا فرسار افزود: در ایران برعکس همه کشورهای دنیا که فقط با یک نوع از سوءتغذیه مواجه هستند، دو نوع سوءتغذیه کم وزنی و چاقی شایع است.زمانی شایع ترین مشکل سلامت کودکان، بیماری های قابل پیشگیری با واکسن بود که با اجرای برنامه کشوری واکسیناسیون حل شد، بعد از آن اسهال، بزرگترین مشکل کودکان بود بطوریکه در سال ۶۵، ۳۴ هزار کودک جان خود را به علت اسهال از دست دادند که با اجرای برنامه های کنترلی این رقم اکنون به حدود ۵۰۰ نفر رسیده است.

وی افزود: پس از آن عفونت های حاد تنفسی کودکان پدیدار شد که برای آن هم برنامه خاصی پیاده کردیم اما اکنون بزرگترین مشکل کودکان ایرانی سوءتغذیه است.مشکل سوءتغذیه کودکان ایرانی حل نخواهد شد مگر آنکه مساله پایش رشد بصورت فرهنگ در آید.

وی گفت: منحنی رشد کودکان باید بصورت مستمر پشت کارت واکسن آنان ترسیم و لازم است این کار بین مردم به یک فرهنگ تبدیل شود؛ منحنی رشد، اختلالات زودرس را به والدین نشان خواهد داد. اگر منحنی رشد نباشد فقط می توانیم سوءتغذیه های شدید را تشخیص دهیم بنابراین والدین بویژه مادران باید اهمیت منحنی رشد را بدانند و تفسیر آن را یاد بگیرند.

به گفته فرسار، پزشکان منحنی رشد را پشت کارت واکسن رسم نمی کنند درحالیکه همانطور که واکسیناسیون در جامعه به فرهنگ تبدیل شد، پایش رشد نیز باید به فرهنگ تبدیل شود.بعد از توجه به پایش رشد برای رف کردن مساله سوءتغذیه باید به تغذیه سالم کودکان از بدو تولد توجه داشت. کودک باید تا شش ماهگی از شیر مادر تغذیه کند و نباید به بهانه های واهی مانند زردی یا شیر کم مادر کودک را از آن محروم سازد.

فرسار افزود: به بی اشتباهی کودکان باید توجه شود اما در عین حال برخی کودکان بی اشتها در مراجعه به پزشک معلوم می شود که دچار اضافه وزن هم هستند.عضو کمیته کشوری تغذیه با شیر مادر گفت: متأسفانه برخی والدین به زور به کودک غذا می دهند که این مساله موجب می شود کودک تمایلی به غذا خوردن نداشته باشد.برخی والدین با بازی به کودک خود غذا می دهند که با این کار، کودک یاد می گیرد با نخوردن می تواند، توجه والدین را به خود جلب کرده و بازی کند.

وی ادامه داد: غذای کمکی کودکان باید بلافاصله بعد از شیر دادن به کودک داده شود تا کودک با غذا خوردن، از خوردن شیر سر باز نزند زیرا در این صورت رشد او مختل خواهد شد.به باور برخی متخصصان، کودک تا پایان دو سالگی نباید غسل، اسفناج، شلغم و ترب بخورد.

وی افزود: کودکان بعد از سال دوم باید غذای سفره را بخورند و شیر مادر بعد از غذا باشد.فرسار به والدین توصیه کرد برای غذا دادن به کودکان با ساکت کردن آنان از شیشه و گول زنک استفاده نکنند.باید از دان فست فود به کودکان خودداری شود.

مصرف همزمان لیموترش با نمک ممنوع



لیموترش با نمک ممنوع

شفا آنلاین- فرزاد بابایی کارشناس تغذیه گفت: اگر شخصی به آنفلوآنزا مبتلا شد مصرف لیموترش به دلیل عفونت میکروبی گلوی بیمار توصیه نمی شود چرا که لیموترش به دلیل داشتن برخی اسیدها می تواند گلوی وی را بیشتر

تحریک کند.مصرف لیموترش به همراه نمک زیاد برای افرادی که فشار خون دارند و یا برای سالمندان و افراد در معرض خطر همچون بانوان باردار مناسب نیست و برای افراد عادی نیز مصرف نمک زیاد توصیه نمی شود. وی افزود: برای جلوگیری از ابتلا به

بیماری آنفلوآنزا، مصرف دو پرتقال در روز که منبع ویتامین C است اقدام مناسبی است.مصرف زغال اخته، هویج و سبزیجات سیستم ایمنی بدن را افزایش می دهد و برای مقابله با بیماری توصیه می شود ولی با توجه به شرایط فصلی،

این آنتی اکسیدان ها اکنون در مرکبات وجود دارند. مصرف بالای لیموترش موجب کاهش آب بدن می شود و این امر می تواند نتیجه ای معکوس ایجاد کند. برای گرم نگه داشتن بدن خود بهتر است از شلغم و سوپ گرم بیشتر استفاده کنید.

نوشیدنی مفید برای پاکسازی کبد



نوشیدنی مفید برای پاکسازی کبد

تییان- چغندر یکی از میوه و سبزیجات مفید است که با آمدن پاییز سر و کله اش در میوه فروشی ها پیدا می شود. در پاییز امسال با چغندر یک نوشیدنی عالی درست کرده و کبدتان را تصفیه کنید. چغندر، هویج و سیب باید خام باشند. قبل از هر کاری مواد اشاره شده را به دقت بشویید و سپس به تکه های کوچک تر تقسیم کنید تا در مخلوط کن بهتر میکس شوند.

مواد را داخل مخلوط کن بریزید تا کاملاً میکس

و یکدست شوند. سپس یک لیوان آب به آن اضافه کرده و میل کنید.

می توانید چند قالب یخ نیز به نوشیدنی تان اضافه کنید.این نوشیدنی را نیم ساعت قبل از صبحانه میل کنید. برای تصفیه

و پاکسازی کبد کافی است به مدت ۵ روز بی در پی روزانه یک لیوان از این نوشیدنی سالم میل کنید. سپس ۱۰ روز فاصله داده و دوباره شروع کنید. با همین کار ساده از یک گنجینه ی طبیعی و درمانگر بهره مند خواهید شد.

سرخ کردنی ممنوع!

بررسی انواع روغن ها برای سرخ کردن غذا

البته این را هم بدانید روغن کلزا پس از روغن زیتون بیشترین میزان امگا ۹ را داشته و در برابر اکسید شدن مقاومت زیادتری دارد.

روغن کنجد، ملکه روغن هاست؟

در برخی تبلیغات عنوان می شود که روغن کنجد برای سرخ کردن مناسب بوده و کمتر از دیگر روغن ها جذب ماده غذایی می شود و به دلیل غنی بودن از ریزمغذی ها به آن لقب ملکه روغن ها داده اند، اما باید بدانید جذب روغن به نوع سرخ کردن بستگی دارد و اگر بافت ماده غذایی خشک و روغن به میزان مجاز گرم شده باشد جذب روغن به حداقل می رسد و گرچه ممکن است این روغن چند درصد کمتر از دیگر روغن ها جذب ماده غذایی شود، اما نقطه دود پایینی داشته و برای سرخ کردن مناسب نیست.

روغن کنجد منبع غنی ویتامین E بوده و کسانی که چربی و فشارخون بالا



دارند، می توانند آن را در برنامه غذایی شان بگنجانند. این روغن ضداضطراب و نشاط آور بوده و خصوصیات تغذیه ای مغزهای آجیلی را داشته و یک قاشق مرباخوری آن بیوسست و خشکی مزاج را برطرف می کند. دارای دو نوع بودار و بی بو بوده که بودار آن برای سالاد و بی بویش برای پلو و خورش مناسب است.

روغن ذرت هم خوب است، اما…

برخی منابع، روغن ذرت را به عنوان ماده کاهش دهنده کلسترول معرفی کرده اند، اما نکته جالب آن که این روغن به دلیل میزان بالای امگا ۶ نسبت به امگا ۳، هر دو جزء بد و خوب کلسترول را کم می کند! روغن خوب روغنی است که امگا ۳ بالا و امگا ۶ پایین تری داشته باشد. این روغن بوی ملایمی دارد و برای درمان آگزما و بیماری های پوستی مفید است.

روغن زیتون بودار مغذی تر است

ایا ارزش تغذیه ای روغن زیتون بی بو با بودار آن برابر است؟ این که می گویند روغن زیتون از بروز سرطان جلوگیری می کند، صحت دارد؟ روغن زیتون انواع مختلف فوق بکر (ممتاز)، بکر، بکر معمولی و تصفیه شده (بی بو) دارد. روغن ممتاز و بکر هر دو حاوی خواص و مواد مغذی میوه زیتون است، اما روغن بکر معمولی که در ایران معروف به روغن بودار است به دلیل آن که تصفیه نشده است در مقایسه با روغن بی بو مزیت بیشتری دارد.

لازم است بدانید وقتی کیفیت روغن بکر پایین بیاید، آن را تصفیه و بی بومی کنند. روغنی هم که بوگیری می شود مواد مغذی آن تحت فرآیندهای حرارتی و شیمیایی خنثی شده و به میزان زیادی از ویتامین های A و E آن کاسته می شود.

به گفته متخصصان علوم غذایی، روغن زیتون بهترین روغن است، اما یک نقص دارد. امگا ۹ آن خیلی بالا. امگا ۶ آن پایین، اما امگا ۳ ندارد و بین سه اسید چرب این روغن توازن برقرار نیست و باید در کنار آن از غذاهای دریایی غنی از امگا ۳ استفاده کرد.

این روغن برای معده عملکرد محافظتی داشته و این ارگان را از زخم و التهاب مصون می دارد. از تشکیل سنگ های صفراوی پیشگیری کرده و میزان آنتی اکسیدان و اسید چرب مفیدش بیشتر از روغن ذرت است، اما با روغن هسته انگور برابری می کند و به دلیل مقدار بالای ویتامین E از بروز بیماری های قلبی -عروقی، دیابت و برخی سرطان ها جلوگیری می کند و برای سرخ کردن ماده غذایی کاربرد ی ندارد.

روغن آفتابگردان، امگا ۶ بالایی دارد

اکنون بسیاری خانواده ها به دلیل قیمت مناسب و هضم سبک از روغن مایع آفتابگردان برای سرخ کردن مواد غذایی استفاده می کنند. این روغن همانند تمام روغن های گیاهی بدون کلسترول بوده و سرشار از ریزمغذی هاست. البته میزان امگا ۶ این روغن که کلسترول خوب را هم کاهش می دهد در مقایسه با امگا ۳ کمی بالاتر است، اما همین عامل موجب مقاومت آن به حرارت شده و نقطه دود بالاتری دارد؛ ولی به توصیه کارشناسان علوم غذایی این روغن هم برای سرخ کردن مناسب نیست.

خوب است بدانید نقطه دود یک روغن، درجه حرارتی است که روغن شروع به تجزیه شدن کرده و دود آشکاری از آن بلند شده و سمی و غیرقابل مصرف می شود. پس از آنچه گفته شد، نتیجه می گیریم که روغن مخصوص سرخ کردن به علت نقطه دوب و دود بالا قادر به تحمل حرارت بیشتر است.

روش استفاده از دهانشویه

شفا آنلاین- عزت الله خامسی متخصص دندان پزشکی گفت: اصولاً دهان شویه‌ها را زمانی به مریض می‌دهیم که جراحی در دهان داشته باشد و با کاری در دهان بیمار انجام داده باشیم که در دهان بیمار زخمی ایجاد شود مثل تراشیدن دندان و ترشحات در دهان و یا به علت بوی دهان دهان شویه را به بیمار می‌دهیم. وی ادامه داد: به طور کلی شخصی که هیچگونه ناراحتی نداشته باشد مسواک بزند و نخ دندان را مرتب استفاده کند دهان شویه نمی‌دهیم و علتش این است که باکتری‌های زیادی در محیط دهان است و نسبت به موادی که در دهان شویه‌ها هستند مقاوم شوند و موضوع دیگر ترکیبات دهان شویه‌ها است که ترکیبات دهان شویه‌ها از فرمول‌های مختلفی تشکیل شده‌اند و مهمترین آنها کلروسیدین و ویکتورین است.دهان شویه‌هایی هستند که الکل دارند و برای دهان مضرند و حتماً باید از دهانشویه‌های فاقد الکل استفاده شون و در کل از دهان شویه‌های معمولی نباید بیشتر از یک هفته تا دو هفته استفاده کرد.



چگونه کلسترول خونتان را پایین بیاورید

باشگاه خبرنگاران- محمدحسین عزیزی متخصص تغذیه گفت: یک رژیم غذایی مناسب و انواع میوه‌ها و سبزی‌ها بهترین گزینه برای کاهش کلسترول است.میوه‌هایی که فیبر بیشتری دارند تأثیر بیشتری بر کاهش کلسترول دارند. انواع مرکبات، سیب، گلابی، صیفی‌جات، هویج، خیار، مغز دانه‌هایی مانند گردو، بادام درختی، بادام زمینی و… در کاهش کلسترول خون مؤثرند. وی افزود: مصرف روغن های گیاهی به جای حیوانی، لبنیات به جز کره سرشیر و لبنیات پرچرب، گوشت‌های سفید شامل مرغ و ماهی، مصرف کم گوشت قرمز، مصرف نان و برنج و غیره کلسترول خون را پایین می‌آورد. مصرف روغن زیتون بهترین گزینه برای کاهش کلسترول خون است. مصرف غذاهای پرچرب حیوانی مانند کله پاچه و مصرف زیاد تخم‌مرغ از عوامل مؤثر بر افزایش کلسترول خون است. به طور کلی تمایل به مصرف میوه‌ها و سبزی‌ها همراه گوشت‌های سفید، روغن زیتون، مصرف میوه‌ها و مغز دانه‌ها در وعده‌های غذایی و میان وعده‌ها کلسترول خون را کاهش می‌دهد.



بهترین و بدترین ورزش در دوران بارداری

فارس – نازلیا کرمی جراح زنان گفت: زنانی که همیشه به صورت مداوم فعالیت‌های ورزشی انجام می‌دهند، در دوران بارداری، هنگام ورزش کردن با مشکلات بسیار اندکی مواجه می‌شوند. میزان ورزش در زنان باردار باید در حدی باشد که سبب خستگی آن نشود. تنگی نفس، سبکی سر و احساس زمین خوردگی از جمله مواردی است که زنان باردار در صورت مواجه شدن با آن حین ورزش باید آن را قطع کرده و استراحت کنند. کوهنوردی برای زنان باردار چندان توصیه نمی‌شود چرا که علاوه بر احتمال کمبود اکسیژن در ارتفاعات بالاتر سبب خستگی فراوان در آنها می‌شود. وی افزود: بهترین ورزش برای زنان باردار ورزش‌های هوازی بوده به شرط اینکه این مسئله با سرعت و شدت همراه نباشد. پیاده‌روی به طوری که فرد باردار را خسته نکند یا نشین ساده به شرط عدم پرش در آب از جمله ورزش‌هایی به شمار می‌رود که برای دوران بارداری بسیار مناسب است.

