

اغلب خانم‌ها به محض اطمینان از بارداری خود اولین چیزی که به آن فکر می‌کنند سلامت و رشد مناسب جنین است. یکی از مواردی که برای سلامت جنین در سونوگرافی‌ها بررسی می‌شود وزن او در دوره‌های مختلف بارداری است. اندازه گیری‌هایی که توسط پزشک انجام می‌شود به طور صد در صد دقیق نیست اما تا حد زیادی به پزشک کمک می‌کند وضعیت جنین را بررسی کند. شاید برای شما جالب باشد چه مواردی در وزن گیری جنین در طول بارداری تاثیر دارد در مطلب زیر موارد را با هم مرور می‌کنیم.

۱- رژیم غذایی سالم و مناسب

رژیم غذایی مادر نقش بسیار مهمی در سلامت و وزن گیری جنین دارد و باید حاوی میوه‌های تازه، سبزیجات، حبوبات، گوشت و مرغ باشد. به طور کلی مواد زیر باعث وزن گیری بهتر جنین می‌شود: سیب زمینی، عدس، لوبیا، آب‌پز تنقل، ماست، سبزیجاتی که برگ سبز دارند، ماهی سالمون، تخم مرغ، شیر، مرغ، سویا.

۲- مصرف آجیل و میوه‌های خشک

مادر باید مصرف گردو، بادام، برگه زردآلو و انجیر را در برنامه غذایی خود بگنجانند. البته در مصرف هیچ ماده‌ای نباید زیاده روی کرد.

۳- مصرف قرص‌های ویتامین مخصوص دوران بارداری

به خانم‌های باردار توصیه می‌شود طبق نظر پزشک ویتامین‌های مخصوص دوران بارداری را برای وزن گیری بهتر جنین مصرف کنند.

۴- نوشیدن آب و مایعات کافی

نوشیدن آب و مایعات کافی در بارداری بسیار مهم است و مصرف کم آن‌ها باعث خطر زایمان می‌شود. به همین دلیل به مادران باردار توصیه می‌شود در طول روز به مقدار کافی آب، آب میوه، آب سبزیجات و همچنین شیر مصرف کنند.

۵- داشتن استراحت کافی

خانم‌های باردار باید به اندازه کافی استراحت داشته باشند. فشار زیادی توان در روی رشد جنین و همچنین وزن او تاثیر منفی بگذارد. داشتن هشت ساعت خواب شبانه و بدون وقفه برای خانم‌های باردار ضروری است.

۶- مثبت اندیشی و آرام باشید

افزون بر سلامت جسم مادر، سلامت روح و روان اونیز بسیار اهمیت دارد. هر گونه استرس و اضطراب مادر روی سلامت و وزن گیری جنین تاثیر مستقیم می‌گذارد. در نهایت افزون بر همه این موارد مادرهای باردار باید تحت نظر پزشک باشند تا پزشک روند رشد جنین را به طور ماهانه بررسی کند و در صورت نیاز برای مادر باردار برای رشد و وزن گیری بهتر جنین دارو تجویز کند.

منبع: parenting.firstcry.com

توصیه های سازمان بهداشت جهانی درباره کرونا

در حالی که بازار شایعات داغ است توصیه های سازمان بهداشت جهانی، بهترین بسته برای پیشگیری از کروناست



بهداشت

شیوا رضایی | مترجم

این روزها بازار شایعات و اطلاعات نادرست پیرامون کرونا حسابی داغ است. بهترین راه مقابله با این شایعات مراجعه به منابع معتبر است. یکی از معتبرترین مراجع در زمینه اطلاعات مربوط به این موضوع، سازمان بهداشت جهانی است. چرا که تمامی کشورها درگیر با این ویروس، اطلاعات خود را با این سازمان به اشتراک می‌گذارند. به این ترتیب توصیه‌های این سازمان بر مبنای تجربیات تمامی کشورها در مبارزه با کروناست و از بروزترین اطلاعات در این زمینه بهره می‌برد. برای کسب آخرین اطلاعات در این زمینه، به سایت این سازمان (who.int) مراجعه کردیم و اطلاعات جامعی درباره این ویروس و مواردی که باید بدانیم، برای شما آماده کرده‌ایم. توصیه ما مطالعه این صفحه توسط همه اعضای خانواده است. مهم‌ترین توصیه‌های سازمان بهداشت جهانی را که روی آن‌ها تاکید فراوانی دارند در ادامه می‌توانید بخوانید.

• فاصله خود را با دیگران حفظ کنید

اگر کسی سرفه یا عطسه می‌کند، حداقل یک متر از او فاصله بگیرید. وقتی کسی عطسه یا سرفه می‌کند، ذرات بسیار کوچکی از آب دهان یا بینی او در اطراف پخش می‌شود. این ذرات آب دهان یا بینی می‌تواند به این ویروس آلوده باشد. وقتی شما نزدیک فرد باشید، این ذرات پخش شده، می‌تواند با نفس کشیدن، وارد بدن شما شوند و ویروس‌های موجود در بدن فرد از جمله اگر کرونا باشد، وارد بدن شما هم خواهد شد.



World Health Organization

• دستان خود را مکرر بشویید

به صورت مکرر و با دقت دستان خود را با مواد ضد عفونی کننده حاوی الکل تمیز کنید یا با آب و صابون بشویید. چرا؟ شستن متناوب دست‌ها با آب و صابون یا تمیز کردن آن‌ها با مواد ضد عفونی کننده حاوی الکل، باعث می‌شود ویروس‌ها روی دست شما از بین بروند.



World Health Organization

• اگر تب، سرفه و مشکل تنفسی دارید

اگر تب دارید، سرفه می‌کنید و مشکل تنفسی دارید، در صورت لزوم اول با اورژانس یا پزشک خانوادگی تماس تلفنی بگیرید سپس اگر لازم است به بیمارستان یا پزشک مراجعه کنید. برای مراجعه به پزشک، حتما دستورالعمل مراکز بهداشتی محل سکونت خود را در نظر بگیرید. (در ایران شما برای کسب اطلاعات در این زمینه می‌توانید با شماره ۴۰۳۰ یا ۱۹۱ تماس بگیرید.)

تماس شما پیش از مراجعه به مراکز بهداشتی کمک می‌کند تا مراکز بهداشتی با آمادگی بیشتری به شما خدمات ارائه دهند. در زمان عطسه و سرفه، بینی و دهان خود را با قسمت داخلی آرنج خود یا دستمال کاغذی بپوشانید.

دستمال استفاده شده را بلافاصله در سطل آشغال در دار بیندازید. بعد از عطسه و سرفه، دست‌های خود را با آب و صابون بشویید. اگر از فرد بیماری مراقبت می‌کنید، دست‌هایتان را مکرر بشویید.



• از دست زدن به دهان، بینی و چشم خودداری کنید

چرا؟ دست شما می‌تواند در تماس با سطوح مختلف، آلوده به کرونا شده باشد. وقتی شما به صورت خود دست می‌زنید، ویروس می‌تواند از طریق چشم، بینی یا دهان وارد بدن شما شود.

• بهداشت تنفس را رعایت کنید

مطمئن شوید که خودتان و اطرافیان شما از موضوع بهداشت تنفس اطلاع کافی دارند و آن را رعایت می‌کنند. برای این منظور در زمان عطسه و سرفه حتما با فضای داخلی آرنج، جلوی دهان و بینی خود را بپوشانید یا از دستمال کاغذی برای این منظور استفاده کنید. بعد از استفاده از دستمال، آن را فوری داخل سطح زباله دردار بیندازید.



چرا؟ ذرات آب دهان و بینی ما زمان عطسه و سرفه می‌تواند در محیط اطراف پخش شود. با پوشاندن دهان و بینی شما از پخش شدن ویروس‌های احتمالی خود مانند ویروس سرماخوردگی، آنفلوآنزا یا کرونا در محیط اطراف و ابتلای دیگران به آن، جلوگیری می‌کنید.

• چه زمانی از ماسک استفاده کنیم؟

افراد سالم تنها زمانی لازم است از ماسک استفاده کنند که از فرد مشکوک به ابتلا به ویروس کرونا مراقبت می‌کنند. اگر سرفه یا عطسه می‌کنید، ماسک استفاده کنید. پوشیدن ماسک تنها در صورتی که همراه با شستن مکرر دست‌ها با آب و صابون یا استفاده از مواد ضد عفونی کننده باشد، موثر است. از دیگران در برابر بیماری محافظت کنیم: ✓ بعد از سرفه یا عطسه

✓ زمانی که از فرد بیماری مراقبت می‌کنید

✓ قبل، هنگام و بعد از آماده کردن غذا

✓ پیش از خوردن غذا

✓ بعد استفاده از دست شویی

✓ زمانی که به حیوانی دست زده‌اید



• اگر احساس ناخوشی می‌کنید، در خانه بمانید

اگر کمی ناخوش هستید، حتی اگر سردرد یا آب‌ریزش بینی دارید، در خانه استراحت تا بهبود کامل حاصل کنید.

چرا؟ زمانی که ناخوشی مختصری دارید، مراجعه نکردن شما به مراکز درمانی، به آن‌ها اجازه می‌دهد تا بتوانند با کارآمدی بیشتری کار خود را پیش ببرند. در عین حال مراجعه نکردن شما به این مراکز می‌تواند مانع از این شود که در معرض این ویروس (کووید ۱۹) و دیگر ویروس‌ها قرار بگیرید.



رژیم غذایی کم فیبر باعث افزایش فشار خون می‌شود

به گفته محققان، رژیم غذایی کم فیبر با شیوع فشار خون بالا ارتباط دارد. این مطالعه مصرف فیبر را تنها به عنوان یک عامل پیشگیرانه تغییر می‌دهد و مشخص می‌کند که کمبود فیبر می‌تواند در واقع به فشار خون بالا و ابتلا به بیماری قلبی و عروقی منجر شود و این وضعیت از طریق میکروبیوم روده رخ می‌دهد. به گفته کارشناسان تغذیه فیبر قابل حل و غیر قابل حل جزئی از رژیم غذایی سالم است و مصرف میوه و سبزیجات باعث کاهش بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شود. گفته می‌شود مصرف جوانه گندم به دلیل داشتن پتاسیم و منیزیم زیاد باعث کاهش فشار خون بالا می‌شود.

یک مطالعه که توسط محققان استرالیایی انجام شده است، نشان می‌دهد رژیم غذایی کم فیبر می‌تواند به فشار خون بالا منجر شود. این مطالعه از این رو حائز اهمیت است که برای اولین بار نشان می‌دهد، فیبرهای رژیم غذایی به طور مستقیم سلامت قلب و رگ‌های خونی را تنظیم می‌کند. به گزارش ایرنا، یکی از یافته‌های منحصربه‌فرد این مطالعه این است که پروفایل باکتریایی روده به نام «میکروبیوم روده» با ابتلا به فشار خون بالا ارتباط نزدیکی دارد و این ارتباط در نتیجه مواد شیمیایی است که توسط باکتری روده در جریان خون آزاد می‌شود. فشار خون بالا یک عامل خطرناک مهم برای مرگ و میر ناشی از بیماری قلبی و عروقی است.



غذای اصلی



رستوران را به خانه بیاورید

استیک مرغ با سس قارچ

مواد لازم برای ۵ نفر

● سینه مرغ برش خرده - ۴ عدد

● لیموترش - ۲ عدد

● رزماری - یک شاخه کوچک

● روغن زیتون - ۲ قاشق غذاخوری

● سیر - ۲ حبه

● نمک، فلفل و پودر چیلی - به میزان لازم

● استیک را طعم دار می‌کنیم، به این صورت که ورقه‌های سینه مرغ را بین دو کیسه فریزر می‌گذاریم، کمی با بیفتک کوب می‌کوبیم طوری که به یافت گوشت آسیب نرسد. ● سپس داخل ظرفی می‌ریزیم پوست لیمو رانده و با مرغ مخلوط می‌کنیم. ● همین‌طور مرغ‌ها را با آب لیمو، نمک، ادویه، روغن زیتون، پودر سیر و رزماری آغشته می‌کنیم. ● مرغ را حدود یکی دو ساعت داخل یخچال می‌گذاریم تا به خوبی طعم بگیرد. ● داخل تابه چدنی را خیلی کم چرب می‌کنیم و اجازه می‌دهیم تابه با حرارت کم داغ شود. ● استیک‌ها را از یخچال خارج می‌کنیم و مواد روی آن را پاک می‌کنیم و داخل تابه می‌گذاریم. ● حرارت باید متوسط باشد و هر سمت

مرغ حدود ۳ تا ۴ دقیقه خوب سرخ شود.

سس قارچ

● قارچ‌ها را خرد کرده در تابه با کمی کره و آب لیمو با شعله زیاد تفت می‌دهیم تا سرخ شود. ● بعد در ظرفی سیر و کره را خیلی کم تفت می‌دهیم سپس یک قاشق غذاخوری آرد اضافه می‌کنیم و بعد یک پیمانه سرخالی شیر را به مواد می‌افزاییم و هم می‌زنیم. ● اگر دوست داشتیم دو قاشق خامه اضافه می‌کنیم و بعد از این که قارچ سرخ شده به مواد می‌افزاییم. ● زیر سس قارچ را خاموش می‌کنیم. ● استیک مرغ را در ظرف سرو می‌گذاریم و سس را روی آن می‌ریزیم.