

مفید ترین‌ها برای تقویت استخوان کودکان

استخوان یکی از اصلی‌ترین اعضای بدن است و تقویت آن در دوران کودکی باعث سلامت و حتی تناسب اندام در بزرگ سالی می‌شود. دلیل اصلی ابتلا به نرمی استخوان در کودکان کمبود ویتامین D و کلسیم است. بیشتر حجم استخوان تا ۲۰ سالگی تشکیل می‌شود. از این رو توجه به سلامت و استحکام استخوان‌ها در سنین پایین اهمیت زیادی دارد. متخصصان معتقدند داشتن رژیم غذایی سالم می‌تواند با استحکام بخشیدن به استخوان کودکان، باعث کاهش خطر ابتلای آن‌ها به نرمی استخوان شود. از جمله این مواد:

● غذاهای سرشار از ویتامین D

متخصصان می‌گویند برای آن که کلسیم بتواند در ساختار استخوان نقش آفرینی کند، نیازمند ویتامین D است. کلسیم عامل اصلی استحکام استخوان هاست، اما بدن برای جذب آن نیازمند ویتامین D است. منابع غذایی زیادی وجود دارد که می‌توان از آن‌ها نیاز روزانه بدن به ویتامین D را تامین کرد. بدن می‌تواند در معرض نور آفتاب، ویتامین D تولید کند. از این رو داشتن سبک زندگی مناسب و داشتن فعالیت در زیر نور آفتاب می‌تواند نیاز بدن به این ویتامین را تامین کند.

ماهی‌های چرب مانند ماهی تن و سالمون نیز منابع مناسبی برای تامین نیاز بدن به این ویتامین است.

● ویتامین C

ویتامین C به دلیل نقش حیاتی که در ساخت کلاژن بدن ایفا می‌کند، در سلامت لثه و استخوان‌ها نقشی مهم دارد. کلاژن یکی از رشته‌های پروتئینی مهم در تشکیل ساختار استخوان است. کلاژن در استخوان با بلورهای کلسیم مخلوط می‌شود و ساختار سخت استخوان را تشکیل می‌دهد. مصرف میزان مناسب ویتامین C می‌تواند استحکام و تراکم استخوان‌ها را افزایش دهد.

سبزیجات دارای برگ‌های سبز مانند کلم پیچ، اسفناج و خانواده سبزی خوردن سرشار از ویتامین C هستند. خانواده توت‌ها (شاه‌توت، توت فرنگی، بلوبری، تمشک، توت سفید)، لیمو ترش و مرکبات دیگر منابع غنی از ویتامین C هستند.

● ویتامین B12

تحقیقات دانشمندان نشان می‌دهد افرادی که از کمبود ویتامین B12 رنج می‌برند احتمال بیشتری دارد که به پوکی استخوان دچار شوند. تکثیر سلول‌ها در مغز استخوان به دلیل وجود این ویتامین است. ویتامین B12 می‌تواند باعث افزایش تراکم استخوان‌ها و پیشگیری از پوکی استخوان و شکستگی استخوان شود.

به طور کلی انواع مختلف گوشت مانند گوشت ماهی، گوشت قرمز، گوشت ماهی‌ان و تخم مرغ سرشار از ویتامین B12 است. مواد لبنی مانند شیر و پنیر و نیز حبوبات، دیگر منابع این ویتامین هستند.

علائم بالینی ویروس کرونا تغییر نکرده‌است

«علائم بالینی ویروس کرونا تفاوتی نکرده است و توصیه می‌کنیم مردم نگرانی بی‌مورد نداشته باشند و بار عایت دستورالعمل‌ها می‌توانیم زندگی عادی داشته باشیم.» دکتر حمید عمادی متخصص بیماری‌های عفونی با بیان این مطلب به باشگاه خبرنگاران جوان می‌افزاید: «بیشتر کسانی که بدحال می‌شوند کسانی هستند که وقتی بیمار شدند بیماری خود را جدی نگرفتند. وقتی فردی دچار علائم سرماخوردگی و تب می‌شود باید بداند که کرونا گرفته است مگر این که خلاف آن ثابت شود. بیمار آن قلبی، عروقی، کسانی که کم‌کاری تیروئید دارند، افراد بالای ۶۵ سال و کسانی که چاق هستند در برابر کرونا آسیب پذیرند. کسانی که سیگار و قلیان می‌کشند باید بدانند که در معرض خطر هستند؛ کسی که سیگار می‌کشد زمینه را فراهم می‌کند تا ریه اش آسیب پذیر شود. اشک چشم، ترشحات دهان و بینی سبب انتقال بیماری می‌شود، وقتی این ترشحات به سطوح برخورد می‌کند سبب انتشار بیماری خواهد شد؛ بنابراین راه انتقال عمدتاً از طریق دست است و باید دست‌هایمان را مکرر با آب و صابون بشوییم. بهتر است افراد از حضور در تجمعات پرهیز کنند و از رفتن به سفر در این ایام خودداری کنند.»

علائم ۴ سردرد شایع

تشخیص مکان احساس سردرد نقش مهمی در

تشخیص نوع سردرد دارد دو کمک بزرگی به درمان است

دانستنی‌ها

برخی سردردها گذرا و بعضی روزها طول می‌کشد. سردرد مزمن که به معنای تجربه سردرد طی ۱۵ روز یا بیشتر در هر ماه تعریف می‌شود، عده زیادی را در سراسر جهان با مشکل روبه‌رو می‌کند. از جمله این سردردها سردرد تنشی است که می‌تواند روزها ادامه داشته باشد. از آن‌جا که استرس و نگرانی‌ها در زندگی امروزه زیاد است، لازم است تا

● سردرد تنشی و دلایل آن

- ترک کافئین
- فشار بیش از حد فیزیکی
- گرسنگی
- خستگی
- ابتلا به سرماخوردگی یا آنفلوآنزا
- آسیب دیدگی سر
- فشار بیش از حد به چشم یا خیره شدن به نمایشگر رایانه برای طولانی مدت
- استفاده بیش از حد از داروهای سردرد که به نام سردرد ریاندیا بازگشتی شناخته می‌شود
- نشانه‌های سردرد تنشی
- سردرد از حدود ۳۰ دقیقه تا هفت روز ممکن است طول بکشد
- درد فشارنده گنگ همه سر را درگیر می‌کند
- با فعالیت و انجام کارهای روزمره شدیدتر نمی‌شود
- حساسیت به نور و صدا وجود ندارد

● میگرن

سردرد در یک سمت سر اغلب نشان‌دهنده میگرن است.

✓ علائم میگرن اغلب شامل موارد زیر می‌شود

- درد نبض دار و تنشی
- حالت تهوع یا استفراغ
- حساسیت به نور، صدا و بو
- دشواری در حفظ تمرکز

کم‌کم که هوا سرد می‌شود پسات تهیه انواع آش، سوپ، عدسی و خوراک لوبیا رونق می‌گیرد. عدسی به دلیل آسان بودن تهیه و ارزش غذایی آن جایگاه ویژه‌ای دارد. در ادامه به فوت‌وفن‌های تهیه عدسی می‌پردازیم:

- درست کردن عدسی خوشمزه کمی مهارت می‌خواهد. خوشمزه شدن عدسی به عوامل بسیاری مانند استفاده از میزان مختلف ادویه، زمان پخت و... وابسته است. زمان در طرز پخت عدسی نقش بسیار مهمی دارد که نباید زیاد یا کم باشد.
- ممکن است برای تهیه عدسی از سبب زمینی هم استفاده کرد. پیاز داغ هم به طعم خوب عدسی

۵- صداهای بلند

۶- نورهای روشن یا چشمک‌زن

۷- کمبود خواب

۸- تغییرات هورمونی

۹- جانداختن وعده‌های غذایی

۱۰- کمبود آب بدن

● سردرد خوشه‌ای

سردرد خوشه‌ای موجب درد در یک سمت سر می‌شود. در اغلب در پشت یا اطراف یک چشم شکل می‌گیرد. در برخی موارد، در دمکن است به پیشانی، کنار سر، بینی، گردن، یا شانه‌ها در سمت مشابه گسترش یابد.

✓ علائم شایع سردرد خوشه‌ای

- درد سوزنده و شبیه ضربات چاقو در پشت یا اطراف یک چشم
- قرمزی و آبریزش چشم
- مردمک کوچک‌تر و جمع شده چشم
- افتادگی پلک
- پف زیر یا اطراف یک یا هر دو چشم
- آبریزش یا احتقان بینی
- گر گرفتگی صورت
- احساس بی‌قراری
- زمانی که تشخیص در دست صورت گرفت، میگرن و سردردهای خوشه‌ای قابل درمان و مدیریت هستند
- استفاده بیش از حد از دارو و آسیب دیدگی سر نیز

فوت و فن تهیه عدسی

کمک می‌کند.

- برای طعم و رنگ بهتر عدسی اضافه کردن کمی رب گوجه فرنگی هم لازم است.
- بعد از پاک کردن عدس‌ها و شست و شوی کامل، آن‌ها را برای چند دقیقه در آب خیس کنید. سپس با احتیاط تمام آب ظرف را دور بریزید. این کار را دو بار انجام دهید تا عدس از آلودگی و گرد و خاک پاک شود. سپس عدس‌ها را در آب خیس کنید.
- اگر عدس شما دیر پز است، زمان خیس‌اندن آن تا ۲ ساعت قبل از پختن مناسب است علاوه بر آن باید بدانید عدس پس از خیس خوردن حجم بیشتری به خود می‌گیرد بنابراین باید ظرف بزرگی

۸ وسیله‌ای که در خانه می‌تواند بیمارتان کند



باکتری‌ها موجودات مقاومی هستند که می‌توانند برای دو ماه در کیسه جاروبرقی زنده بمانند



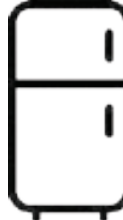
تابلوفرش‌گرد و غبار زیادی را به خود جذب می‌کند و در کنار این گرد و غبار باکتری‌های زیادی زنده می‌مانند



باکتری‌های موجود در سرویس بهداشتی به راحتی روی مسواک منتقل می‌شود



خوشبوکننده‌ها و ادشیمیایی (فرمالدئید و الکل) دارند که می‌تواند باعث حساسیت و سردرد شود



میکروب‌های سرمادوست به راحتی در گوشه و کنار یخچال جا خوش می‌کنند و ماه‌ها زنده می‌مانند



مرطوب شدن چندین باره حوله در طول روز و خشک شدن آن در محیط مرطوب و آلوده سرویس بهداشتی زمینه مناسبی برای رشد باکتری‌ها فراهم می‌کند



سردوش حمام به دلیل عواملی مانند گرما و رطوبت، محیط مناسبی برای رشد میکروب‌هاست



باکتری‌ها به راحتی بعد از هر خرید در کیسه‌های نایلونی باقی می‌مانند و رشد می‌کنند

روش فریز کردن انواع

سبزیجات با حفظ خواص

گفته می‌شود که سبزیجات خام و پخته نشده،

مغذی‌ترین شکل سبزیجات است ولی برای همه انواع سبزیجات به این صورت نیست. تحقیقات نشان می‌دهد خوشبختانه برای آن‌ها که عادت به خرید محصولات فریز شده از فروشگاه دارند، سبزیجات فریز شده به همان میزان سبزیجات تازه مواد مغذی در خود دارند. دوست دارید بدانید که بهترین روش پخت سبزیجات برای بهره‌مند شدن از بالاترین سطح مواد مغذی در آن‌ها چیست؟ کافی است دما را پایین بیاورید، مدت پخت را بیشتر کنید و میزان آب مورد استفاده خود را برای پخت سبزیجات حاوی ویتامین‌های B و C محدود کنید.

در آماده‌سازی و نگهداری سبزیجات حتماً به نکات زیر توجه کنید:

✓ مواد غذایی سرشار از ویتامین‌های B و C بهتر است به صورت تازه مصرف شوند زیرا این ویتامین‌ها محلول در آب هستند و این یعنی در مراحل فرآوری از بین می‌روند. فلفل دلمه‌ای، مرکبات، کلم و توت‌ها از جمله این میوه‌ها و سبزیجات هستند.

✓ تحقیقات نشان می‌دهد که سبزیجات فریز شده به همان اندازه سبزیجات تازه ویتامین و مواد مغذی در خود دارند.

✓ مواد غذایی که بهتر است به صورت فریز شده مصرف شوند آن‌هایی هستند که سطح بالایی از ویتامین‌های محلول در چربی مثل ویتامین A، کاروتینوئید و ویتامین E در خود دارند زیرا این ویتامین‌ها حین فرآوری مواد غذایی (مثل فریز کردن) باثبات‌تر هستند. هویج، سبزیجات برگ‌دار و بروکلی از جمله این سبزیجات هستند.

✓ آب‌پز و بخارپز کردن بعضی سبزیجات (مثل بروکلی و هویج) سطح آنتی‌اکسیدان‌ها و فیتو کموکال‌هایی مثل کاروتینوئید و پلی‌فنول را در آن‌ها افزایش می‌دهد. ✓ بهترین روش پخت سبزیجات برای بهره‌مند شدن از بالاترین سطح مواد مغذی در آن‌ها پاپاین آورن دما، افزایش زمان و محدود کردن آب مصرفی برای پخت است. میوه‌ها و سبزیجاتی که بهتر است به صورت فریز نگهداری شوند:

● روش فریز کردن

۱. کلم بروکلی و دیگر کلم‌ها

کلم بروکلی را به اندازه دلخواه خرد کنید. سپس آن‌ها را به مدت ۲ دقیقه در آب در حال جوش بریزید. کلم‌ها را آب کش کنید و یک دقیقه زیر آب سرد بگیرید. بعد آن‌ها را کاملاً خشک کنید و در کیسه فریزر قرار دهید. فراموش نکنید نام ماده غذایی و تاریخ شروع زمان انجماد را روی آن‌ها بنویسید. کلم‌های شما سه ماه بدون هیچ صدمه‌ای باقی خواهند ماند.

۲. لوبیا سبز

لوبیا سبز را با آب سرد بشویید و سر و ته آن‌ها را کوتاه کنید یا اگر مایل بودید آن‌ها را به طول ۲ سانتی متر قطعه قطعه کنید سپس به مدت ۲ دقیقه در آب جوش قرار دهید و یک دقیقه زیر آب سرد نگه دارید. آن‌ها را آبکش و با حوله تمیزی خشک کنید. سپس لوبیا سبزها را در کیسه فریزر قرار دهید و زمان انجماد را روی سبزیجات سه ماه است.

۳. اسفناج

اسفناج‌ها را با آب سرد بشویید و ساقه‌های اضافی آن را جدا کنید. بعد آن‌ها را در آب جوش بریزید و به مدت یک دقیقه به حرارت بالا بجوشانید. سپس بلافاصله آن‌ها را به مدت یک دقیقه زیر آب سرد بگیرید. آب اضافی را کاملاً بگیرید. بعد آن‌ها را در یک سینی پهن کنید و به مدت ۳۰ دقیقه در فریزر قرار دهید. اسفناج‌های یخ زده را در کیسه فریزر بگذارید و پس از درج نام و زمان شروع انجماد در فریزر قرار دهید و تا سه ماه با خیال راحت نگه دارید.

۴. هویج

سطح بیرونی هویج‌ها را با چاقوی تیز بتراشید و با آب سرد بشویید. بعد آن‌ها را داخل آب در حال جوش قرار دهید. این عمل باید برای هویج‌های حلقه حلقه شده ۲ دقیقه و برای هویج‌های کامل ۵ دقیقه طول بکشد. آن‌ها را آبکش کنید و به مدت یک دقیقه زیر آب سرد بگیرید و هویج‌ها را خشک کنید. سپس آن‌ها را در ظروف مخصوص یا کیسه فریزر قرار دهید و نام ماده غذایی و تاریخ شروع انجماد را روی آن‌ها بنویسید. در این حالت هویج‌ها به مدت سه ماه بدون این که خواص خود را از دست بدهند سالم خواهند ماند. می‌توان نخود فرنگی و ذرت را به همین روش فریز کرد.