



تغذیه

رژیم غذایی مفید برای کودکان مبتلا به اوتیسم

بیماری اوتیسم اختلال ژنتیکی است و عوامل محیطی مثل قرار گرفتن مادر در معرض مواد سمی، ابتلای کودک به بیماری‌های عفونی از جمله بیماری سرخک، اوریون یا سرخجه و همچنین رژیم غذایی نامناسب مادر در طول حاملگی هم در ایجاد آن نقش دارد. در این موارد امکان دارناتوانی ذهنی وتشنج خفیف تا متوسط هم در کودک دیده شود.

● اصلاح رژیم غذایی

✓ در کودکان مبتلا به اوتیسم امکان دارد پاسخ به «کازئین» یا همان پروتئین شیر، «گلوتن» یا پروتئین گندم و سویا کاهش یابد و کودک با استفاده از غذاهای دارای گلوتن و کازئین دچار التهاب روده و اسهال مزمن، زخم دستگاه گوارش، نفخ و برگشت غذا به معده شود.

✓ اصلاح رژیم غذایی یکی از برجسته‌ترین روش‌های درمانی جایگزین برای اوتیسم است. رژیم فاقد گلوتن (که در گندم چاودار و جو وجود دارد) و کازئین (که پروتئین اصلی موجود در لبنیات است).

✓ گندم و محصولات تهیه شده از آن باید از فهرست غذاهای کودک مبتلا به اوتیسم حذف یا به شدت محدود شود و بهتر است کودک مبتلا به اوتیسم گندم را در هر شکلی از آن دریافت نکند.

✓ لبنیات شامل شیر، ماست، پنیر، بستنی و خامه باید حذف یا محدود شود یا از نوع بدون کازئین استفاده شود.

✓ از مصرف غذاهای دارای شکر، فسفات و مواد افزودنی پرهیز شود.

✓ سویا یکی دیگر از غذاهای مرسوم و آلرژی‌زاست که استفاده از آن برای کودکان مبتلا به اوتیسم بسیار مضر است چون دارای فیتیک اسید است.

● غذاهای مفید

✓ اسیدهای چرب امگا-۳

کمبود این مواد غذایی نه تنها در کودکان مبتلا به اوتیسم بلکه در دیگر کودکان هم به مقدار زیادی دیده می‌شود؛ برای ایجاد تعادل در رفتارهای کودکان تأمین این ماده غذایی در رژیم غذایی آن‌ها از طریق استفاده از مواد غذایی طبیعی مثل آبریان بسیار دارای اهمیت است.

✓ منیزیم

منیزیم یک ماده معدنی است که استفاده از آن برای کودکان مبتلا به اوتیسم ضروری است. برای دریافت این ماده معدنی می‌توانید از منابع طبیعی منیزیم مثل اسفناج، عدس، تخمه کدو و آفتابگردان استفاده کنید.

✓ ویتامین دی

بسیاری از کودکان مبتلا به بیماری اوتیسم کمبود ویتامین دی دارند. برای بهبود عملکرد مغز، بدن به ویتامین دی نیاز دارد. کودکان را تشویق کنید تا بیرون از منزل بازی کنند تا ویتامین دی بیشتری جذب کنند.

✓ پروتئین

مصرف انواع گوشت‌ها از جمله گوشت قرمز، ماهی، مرغ و تخم مرغ در کودکان مبتلا به بیماری اوتیسم مفید است.

✓ روغن‌های گیاهی

روغن‌های گیاهی مانند روغن کنجد و روغن نعنای مغز این کودکان را بهبود می‌بخشد. از گیاهانی مثل بابونه، ملف چای و بادرنجبویه برای درمان کاهش علائم اوتیسم استفاده می‌شود.

چرا دندان به گرما و سرما حساس است؟

گاهی غذاهای سرد، گرم، شیرین یا ترش ممکن است باعث درد شدید و ناگهانی دندان‌ها شود

بیشتر بدانیم

ممکن است شما هم این موضوع را تجربه کرده‌اید که دندان‌ها یا خوردن خوراکی خیلی گرم یا سرد و همچنین در هوای سرد دچار درد می‌شود. این ناراحتی به عنوان حساسیت دندان شناخته می‌شود و حتی ممکن است بعضی افراد بعد از مسواک‌زدن یا کشیدن نخ دندان این حساسیت و درد را تجربه کنند. در ادامه به دلایل و راه‌های درمان این مشکل می‌پردازیم:

● دلیل حساسیت دندان به سرما

دلیل اصلی حساسیت دندان مربوط به پالپ دندان است. مینای دندان از لایه‌زیری خود یعنی دنتین که نرم‌تر از میناست، محافظت می‌کند و اگر مینای دندان دچار فرسایش شود یا خط‌لثه عقب‌تر برود، دنتین در معرض خطر قرار می‌گیرد. از طرف دیگر دنتین دارای هزاران کانال است که به پالپ یا همان مغز دندان متصل است. هنگامی که دندان شما با ماده سردی تماس می‌یابد، از طریق این کانال‌ها به عصب دندان راه پیدا می‌کند و باعث ایجاد دردی می‌شود.

● دلایل حساسیت دندان

حفره، دندان‌های ترک خورده، عقب نشینی لثه، فرسایش مینا یا ریشه می‌تواند به دنتین آسیب برساند. دلایل حساسیت دندان به سرما را می‌توان به چند دسته تقسیم کرد:

✓ پوسیدگی دندان یا بیماری لثه

اگر حساسیت دندان همیشه برای شما اتفاق می‌افتد و فقط مربوط به زمان‌های مصرف مواد غذایی سرد نیست، شما احتمالاً در مراحل اولیه پوسیدگی دندان یا بیماری لثه قرار

دارید. پلاک دندان و لثه می‌تواند حساسیت دندان را تشدید کند و سرعت پوسیدگی و بیماری لثه را افزایش دهد.

✓ عوامل خارجی

عوامل خارجی مثل مسواک‌زدن سخت و سفت، استرس، جرم‌گیری بیش از اندازه، استفاده بیش از حد از مان بلچینگ، اسید غذا و نوشیدنی‌هایی همچون قهوه یا گوجه‌فرنگی می‌تواند باعث آسیب به مینای دندان شود.

✓ ترک دندان

با گذشت زمان ترک‌های کوچکی که روی دندان‌های شما قرار دارد، ممکن است با قرار گرفتن در معرض دمای سرد منبسط شود و مسیر دیگری را به عصب دندان ایجاد و دندان‌ها را نسبت به سرما حساس کند.

● درمان‌های دندان پزشکی

بسته به علت حساسیت دندان، دندان پزشک درمان مخصوصی را برای رفع مشکل شما پیشنهاد خواهد کرد. از جمله:

✓ فلوراید تراپی

فلوراید تراپی یکی از درمان‌های دندان

پزشکی برای تقویت مینای دندان و پیشگیری از پوسیدگی آن است. همان‌طور که از نام آن مشخص است، فلوراید تراپی به معنی درمان دندان با استفاده از فلوراید است.

✓ جراحی لثه

اگر حساسیت دندان شما ناشی از عقب رفتن لثه باشد، جراحی لثه تنها راه حل شمامست. عقب رفتن لثه می‌تواند منجر به لق شدن دندان و حتی افتادن آن شود. این بیماری که با نام تحلیل لثه شناخته می‌شود، با دارو یا تغذیه مناسب درمان نمی‌شود و تنها راه درمان این بیماری برداشت از سقف دهان و پیوند آن در لثه است.

● درمان خانگی

✓ روغن نارگیل

روغن نارگیل می‌تواند باکتری‌های دهان و در نتیجه پلاک دندان را کاهش دهد و به درمان حساسیت دندان کمک زیادی کند.

حدودیک قاشق غذاخوری روغن نارگیل را داخل دهان‌تان قرار دهید و آن را روی لثه و دندان‌هایتان بمالید. حدود



۲۰ دقیقه صبر کنید و سپس به آرامی دهان‌تان را با آب گرم بشویید. این کار را هر روز صبح قبل از خوردن صبحانه و مسواک‌زدن انجام دهید. شما می‌توانید از روغن کنجد نیز به جای روغن نارگیل استفاده کنید.

✓ آب نمک

آب نمک می‌تواند حساسیت دندان‌های شما را به سرعت کاهش دهد. نصف قاشق چای‌خوری نمک را با یک فنجان آب گرم ترکیب کنید و دهان خود را با آن شست و شوید. حتی اگر نگه داشتن آب نمک درون دهان‌تان برای‌تان دردناک است، سعی کنید حداقل برای چند دقیقه آن را تحمل کنید.

سپس دهان خود را با آب بشویید. شما می‌توانید این درمان را دوبار در روز تکرار کنید.

● نکته

ریفلاکس اسید معده باعث می‌شود اسید از معده و مری بالا بیاید و با گذشت زمان به پوسیدگی دندان‌ها منجر شود. همچنین بیماری‌هایی که موجب استفراغ‌های متعدد می‌شود می‌تواند به مینای دندان آسیب وارد کند.

خواص گیاهان

تاثیر چای سبز بر سلامت خانم‌ها

مهسا کسنوی

مترجم



خواص چای سبز به قدری بی‌شمار است که در یک عبارت می‌توان آن را درمان تمام بیماری‌ها و راهی برای زیبایی و تناسب اندام معرفی کرد. چای سبز نوعی چای است که از جوانه‌ها و گلبرگ‌های تازه گیاه چای به دست می‌آید.

چای سبز، از آن نوشیدنی‌های گرم و پرطرفداری است که حتی طعم نه چندان خوب آن، باعث نشده است جای خودش را در بین مایرانی‌ها از دست بدهد و البته به دلایل مختلفی از جمله کاهش وزن در بین خانم‌ها محبوبیت بیشتری دارد که در ادامه به بررسی فواید این چای دوست‌داشتنی خواهیم پرداخت.

● کاهش وزن

تاثیر چای سبز بر کاهش وزن را می‌توان در دو بخش بررسی کرد:

اول این که چای سبز با کاهش اشتها به شما کمک می‌کند کالری کمتری دریافت کنید، در نتیجه خواهید توانست بدون تلاش اضافی به‌طور خودکار وزن کم کنید و دوم این که چای سبز به علت داشتن آنتی‌اکسیدان‌هایی به نام کاتچین سوخت و ساز شما را افزایش می‌دهد و در نتیجه در مقایسه با حالت عادی کالری بیشتری می‌سوزانید.

● معجزه گر پوست

چای سبز سرشار از انواع آنتی‌اکسیدان، آمینو اسید، آنزیم، ویتامین B، منگنز، پتاسیم، منیزیم و کافئین است و این رو برای سلامت پوست و مو بسیار مفید است. علاوه بر نوشیدن این چای، می‌توانید چای سبز را در انواع ماسک صورت برای از بین بردن جوش و درخشان کردن آن استفاده کنید.

● پیشگیری از سرطان

چای سبز، دارای پلی‌فنول‌هاست. پلی‌فنول‌ها خط دفاعی کلیدی در برابر رادیکال‌های آزاد و دیگر مهاجمان مضر یا سرطان‌زا در بدن محسوب می‌شود. در نتیجه با نوشیدن مداوم چای سبز، خطر ابتلا به سرطان‌های ریه، پستان و بسیاری از انواع دیگر سرطان را در خود کاهش می‌دهید.

● دهان و دندان

چای سبز باکتری‌ها و حالت اسیدی بزاق و تشکیل جرم در دندان را کاهش می‌دهد و از این‌رواز پوسیدگی دندان جلوگیری می‌کند و برای مقابله با خون‌ریزی لثه موثر است.

● نکات مهم استفاده از چای سبز

* به دلیل داشتن کافئین، از جذب مواد معدنی به خصوص آهن جلوگیری می‌کند.
* خانم‌های باردار، شیرده و افرادی که ناراحتی اعصاب دارند و آن‌هایی که ضریب قلب‌شان نامنظم است، بهتر است در مصرف آن زیاده‌روی نکنند.
* مصرف این چای همچون چای سیاه به همراه غذا جذب‌روی، آهن و کلسیم را کاهش می‌دهد.
* زیاده‌روی در مصرف این چای می‌تواند باعث دفع زیاد آب از بدن و خشکی مدفوع و یبوست شود.

اشپزی‌من

ترفندهای تهیه پیاز داغ

● پیاز داغ با آب جوش

۱- برای تهیه پیاز داغ ابتدا پیازها را پوست و خلال کنید. ۲- پیازهای خلال شده را داخل آب جوش بریزید و صبر کنید تا دوباره آب به جوش بیاید و یکی دو قل بزند. ۳- پیازهای پخته‌شده را آبکش کنید و کنار بگذارید. ۴- برای این که بتوانید پیاز داغ را فریز کنید بهتر است از روغن جامد استفاده کنید. ۵- یک ساعت زمان نیاز دارید تا پیازها به خوبی خشک و ترد شود. ۶- کمی نمک به پیازهای داخل روغن اضافه و پیازها را سرخ کنید. ۷- پیازهای سرخ‌شده را درون سبد آبکش بریزید تا روغن اضافه آن‌ها خارج شود.

● پیاز داغ با آب یخ

۱- پیازها را بشویید، پوست و خاللی خرد



این روزها پیاز داغ به صورت آماده در بسیاری از فروشگاه‌ها و جود داراما بهتر است پیاز داغ را خودتان در منزل تهیه کنید. در ادامه به روش تهیه پیاز داغ ترد و مجلسی اشاره می‌کنیم:

آنتی کرونا

در روزهای کرونایی بدون پاسخ به این سوالات از خانه خارج نشوید

بنابر توصیه‌های مراکز مدیریت و پیشگیری بیماری CDC، بهتر است هنگام خروج از منزل برای جلوگیری از ابتلا به کووید ۱۹ علاوه بر همراه داشتن تجهیزات حفاظت فردی، چند مولفه را برای رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی بررسی کنید

با چند نفر در تعامل خواهیم بود؟

● تعامل با افراد بیشتر، در صد خطر را افزایش می‌دهد.
● بودن در گروهی که فاصله اجتماعی یا استفاده از ماسک را رعایت نمی‌کنند، خطر را افزایش می‌دهد.
● تعامل با افراد جدید یعنی کسانی که با شما زندگی نمی‌کنند در صد خطر را افزایش می‌دهد.
● بعضی از افراد به ویروس آلوده هستند و هیچ نشانه‌ای ندارند و هنوز مشخص نیست که افراد بدون نشانه بیماری، تا چه میزان می‌توانند ویروس را به دیگران انتقال دهند.

آیا می‌توانم دو متر فاصله با دیگران را حفظ کنم؟ در فضای باز یا فضای بسته؟

● هر چه به دیگر افرادی که ممکن است آلوده باشند، نزدیک‌تر باشید، خطر بیمار شدن شما بیشتر است.
● فاصله گرفتن از دیگران، به ویژه برای افرادی مهم است که در خطر بیشتر بیماری شدید قرار دارند، مانند افراد سالخورده و کسانی که دارای بیماری‌های پزشکی زمینه‌ای هستند.
● فضا‌های بسته خطرناک‌تر از فضا‌های باز هستند، چرا که در فضای بسته فاصله گرفتن افراد از یکدیگر دشوارتر است و تهویه هوای کمی وجود دارد.

آیا تماس نزدیک با افراد خواهیم داشت؟

● به‌طور کلی، هر چه تعامل نزدیک‌تری با دیگران داشته باشید و هر چه این تعامل طولانی‌تر باشد، خطر گسترش کووید ۱۹ بیشتر است.
● بهتر است درباره افرادی که با آن‌ها در تماس خواهید بود هم فکر کنید تا در صورتی که می‌دانید پروتکل‌ها را رعایت نکنند، فکر دیگری کنید.

مدت زمانی که با افراد در تعامل خواهیم بود، چقدر است؟

● سپری کردن زمان بیشتر با افرادی که ممکن است مبتلا باشند، خطر مبتلا شدن شما را افزایش می‌دهد.
● سپری کردن زمان بیشتر با افراد، در صورتی که هر احتمالی مبنی بر مبتلا بودن شما وجود داشته باشد، خطر مبتلا شدن آن‌ها را افزایش می‌دهد.