

کودک

پیشگیری از عرق سوز شدن بچه ها در روز های گرم



جوش های قرمزی که روی بدن بچه ها می زند، ناشی از عرق سوز شدن آن هاست. به تجربه ثابت شده است، کودکانی که پوست روشن دارند بیشتر دچار عرق سوز می شوند. جوش های قرمز بیشتر در نواحی کشاله ران و زیر بغل و جاهایی که پوست چروک می خورد، دیده می شود.

● علت عرق سوز شدن

در صورتی که نوزاد بیش از اندازه عرق کند، منافذ پوست او بسته می شود و عرق نمی تواند خارج شود و همین باعث عرق سوز شدن نوزاد می شود. لباس تنگی که به تن بچسبد، نوزاد را عرق سوز می کند. گاهی اوقات هم مالیدن پمادهای موضعی روی سینه کودک، موجب عرق سوز شدن این ناحیه در نوزاد می شود. تحریکات پوستی و عفونت قارچی از جمله علل دیگر عرق سوز شدن کودکان است.

● پیشگیری

- ۱- با پوشاندن لباس های گشاد و سبک به کودک به خصوص در هوای گرم، او را راحت و خنک نگاه دارید.
- ۲- از لباس های نخی برای کودک استفاده کنید.
- ۳- از پوشاندن لباس هایی با الیاف مصنوعی و پلاستیکی به کودکان بپرهیزید.
- ۴- در روز های خیلی گرم کودک را در خانه نگه دارید.
- ۵- به اندازه کافی به کودک آب و مایعات بدهید تا بدش کم آب یا دهید اته نشود.

آنتی کرونا

# چقدر « بستنی » بخوریم؟

بستنی کالری زیادی تولید می کند و میزان چربی و قند آن هم کم نیست، بنابراین باید در مصرف آن به نکات زیر توجه داشت

تغذیه

هوای گرم و عرق کردن فراوان و افت قند، ما را به سمت مصرف بستنی می کشاند. خوراکی خوشمزه ای که در رنگ ها و طعم های مختلف تهیه می شود اما سوالی که مطرح می شود این است که آیا می توانیم به هر میزان که تمایل داشتیم بستنی بخوریم؟ در ادامه به نکاتی در این باره می پردازیم:

● شرایط منحصر به فرد هر شخص

به طور کلی میزان مصرف بستنی تاحدی که برای سلامت مضر نباشد، برای هر فرد متفاوت است. میزان مصرف روزانه بستنی بستگی به رژیم غذایی و دریافت کالری از دیگر منابع غذایی دارد و از طرفی فعالیت هر فرد و میزان کالری سوزی وی هم مهم است.

● ارزش غذایی بستنی

بستنی از شیر، شکر و دیگر افزودنی ها تهیه شده است، بنابراین به عنوان یک منبع خوب پروتئین، کلسیم، ویتامین B12، ریبوفلاوین و سایر ریز مغذی ها محسوب می شود. اگر یک لیوان شیر بین ۹۰ تا ۱۵۰ کیلو کالری انرژی به بدن انسان برساند، همین میزان بستنی می تواند دوبرابر کالری به بدن برساند.

● مناسب کودکان و افراد لاغر

مصرف بستنی برای بچه های کم وزن یا افرادی که به دنبال افزایش وزن هستند، گزینه مناسبی است، اما افراد دیگر باید توجه داشته باشند که میزان کالری بالای بستنی می تواند موجب چاقی شود. از آن جا که بستنی چربی زیادی دارد مصرف آن به افرادی که بیماری قلبی و عروقی، چربی خون بالا و کبد چرب دارند توصیه نمی شود.

● برنامهریزی برای دیابتی ها

افرادی که مبتلا به بیماری دیابت هستند نباید از خوردن بستنی محروم شوند بلکه با تنظیم دقیق برنامه غذایی توسط متخصص تغذیه می توانند از خوردن بستنی لذت ببرند.

● مصرف بستنی در کودکان

دکتر «عبدال...زاد» متخصص تغذیه در این باره می گوید: «کودکان تا سه سالگی فاقد آنزیم مسئول متابولیسم چربی که منجر به ساخت کلسترول می شود هستند، بنابراین والدین خیلی نگران مصرف زیاد بستنی توسط کودکان نباشند اما باید توجه داشته باشند بستنی قبل از وعده های غذایی مصرف نشود چرا که جلوی اشتهای کودک گرفته می شود.»

● افزودنی های بستنی

کاکائو، قهوه و شکلات که در برخی بستنی های آن اضافه می شود می تواند روی جذب مواد مغذی تاثیر منفی بگذارد. مواد نگه دارنده و رنگی موجود در بستنی ها می تواند موجب تشدید بیش فعالی کودکان شود. بنابراین بستنی های صنعتی که مواد افزودنی و نگه دارنده دارند، کمتر مصرف شود.

● علت سر درد بعد از خوردن بستنی

این متخصص تغذیه می افزاید: «خوردن بستنی روی ترشح ناقل های عصبی تاثیر می گذارد و می تواند رگ های خونی را تنگ یا گشاد کند و همین علت ممکن است موجب بروز سردرد شود. دمای بستنی در ایجاد این سردرد ها خیلی تاثیر گذار است، بنابراین بهتر است افرادی که با این مشکل مواجه هستند، اجازه دهند بافت بستنی کمی نرم تر شود، سپس آن را مصرف کنند.»

● بستنی و تنظیم وعده غذایی

بستنی از شیر پر چرب و خامه تهیه می شود و کالری آن بالاست بنابراین در وعده غذایی بعدی باید به اندازه یک قاشق مرباخوری چربی کم شود. دکتر «خدیجه رحمانی» متخصص تغذیه و رژیم درمانی در این باره چنین توصیه می کند: «مصرف نصف لیوان بستنی معادل یک لیوان شیر است و چون چربی آن بالاست باید به اندازه یک قاشق مرباخوری از چربی غذایی وعده بعد کاسته شود. همچنین بهتر است افراد پس از مصرف بستنی در وعده های غذایی خود میزان قند مصرفی را هم کاهش دهند.»

خواص گیاهان

فواید دانه چیا برای بانوان

مهسا کسنوی

خبرنگار



بانوان

در زمان های پیش از تاریخ در جوامع کلمبیا، دانه های چیا بعد از لوبیا دومین محصول اصلی بود. امروز پرو، اکوادور، بولیوی و آرژانتین برترین کشورهای تولید کننده دانه چیا هستند. دو قاشق غذاخوری دانه چیا ۹۷ کالری، ۳/۳ گرم پروتئین، ۱۲۶ میلی گرم کلسیم، ۶/۹ گرم فیبر و ۳/۶ گرم امگا ۳ دارد. اگر به دنبال تامین کلسیم بدن تان به جز لبنیات هستید دانه چیا گزینه مناسبی است. این دانه ها همچنین منبع غنی آهن، منیزیم، پتاسیم و سلنیوم هم هستند.

● کاهش قند خون

گنجاندن دانه های چیا در رژیم غذایی، به کنترل قند خون کمک می کند و برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ مفید است. یک مطالعه روی ۱۱ فرد سالم نشان داده است که با خوردن دانه های چیا، سطح گلوکز بعد از غذا پایین می آید. به عبارت دیگر، هر چه دانه بیشتری مصرف شود، کاهش قند خون بعد از غذا بهتر خواهد بود.

● بالا بردن فیبر روزانه و کنترل وزن

بالا بردن فیبر در رژیم غذایی روزانه باعث می شود مدت زمان طولانی تری سیر بمانید و دیرتر احساس گرسنگی کنید، از این رو در کنترل وزن بسیار موثر است. دانه های چیا فیبر بیشتری نسبت به دانه ها یا مغز های دیگر دارند. در حقیقت میزان فیبر آن ها بیش از دو برابر مقدار داری است که شما می توانید از دیگر مواد غذایی دریافت کنید. شما به سادگی با اضافه کردن دو قاشق غذاخوری دانه چیا به رژیم غذایی خود می توانید فیبر روزانه خود را بالا ببرید. همچنین می توانید این دانه ها را روی غلات یا جو دوسر بپاشید، به اسموتی اضافه کنید یا پودینگ چیا درست کنید.

● سرشار از آنتی اکسیدان

دانه چیا سرشار از آنتی اکسیدان است. آنتی اکسیدان برای درخشان پوست و استحکام مو بسیار ضروری است. دانه های چیا در هر قاشق غذاخوری، ۶۸ میکروگرم لوتئین و زاگزانتین دارند که نشان دهنده این است که می توان از آن ها برای سلامت پوست و مو بهره برد.

● خطر بیماری های قلبی را کاهش دهید

چندین عامل برای بیماری های قلبی وجود دارد و دانه های چیا برای کمک به کاهش برخی از این عوامل خطر موثر است. شما با مصرف دانه چیا می توانید به بهبود فشار خون بالا و کاهش سطح کلسترول کمک کنید.

پزشکی

دلایل کوتاهی قد کودکان و نوجوانان

بر اساس مطالعاتی که انجام شده است سوء تغذیه صرفا به دلیل مصرف کم مواد غذایی نیست و افراد چاق به نوعی دچار سوء تغذیه هستند زیرا بدن شان به میزان کافی پروتئین و ریز مغذی دریافت نکرده است. «رضا عزتیان» رئیس اداره مراکز جمعی دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت در این باره گفت: «سوء تغذیه در دوران کودکی سبب کوتاهی قد کودکان در نوجوانی و سنین بالاتر خواهد شد و ارتباط مستقیمی با کاهش قدرت سیستم ایمنی بدن کودکان و شانس ابتلا به بیماری های مختلف در بین آن ها دارد». وی افزود: امروزه بازندگی شهرنشینی سوء تغذیه در بین افراد به خصوص نوجوانان به دلیل مصرف تنقلات افزایش یافته است. این مشکل در بین زنان و دختران شایع تر از مردان و به دلیل کاهش دریافت پروتئین و انواع ریز مغذی در بدن است و همین موضوع آن ها را با مشکلاتی جدی تر در آینده ای نزدیک مواجه خواهد کرد.

دانستنی ها

خوردن کدام شکلات مفید تر است؟

شکلات تلخ از شکلات شیری مفیدتر است زیرا شکلاتی که ۷۰ درصد آن کاکائو باشد برای بدن مفید است. انواع شکلات شیری و شکلات های طعم دار تنها حاوی مقدار کمی کاکائو است و بیشتر آن ها از روغن های فراوری شده و شکر تهیه شده است، با این حال، قند در شکلات تلخ هم یافت می شود، اگر چه مقدار آن بسیار کمتر است. شکلات محصولی با کالری بالاست. همه شکلات ها به دلیل محتوای چربی زیاد به عنوان یک سوخت انرژی عالی محسوب می شوند. علاوه بر این، شکلات تلخ حاوی ویتامین های E، K، برخی ویتامین های گروه B و همچنین مقدار زیادی آهن و مس است. منیزیم، فسفر، روی و منگنز هم در شکلات یافت می شود.

باشگاه خبرنگاران جوان

اشتباه های من

ترفند ها

ترفند تهیه ته دیگ خوشمزه

نکته قابل توجه در تهیه ته دیگ این است که از هر روغنی برای درست کردن آن استفاده نکنید و روغن های با کیفیتی مانند روغن کنجد و ذرت را برای این منظور به کار ببرید. روغن کنجد از آن دسته روغن هایی است که بدون هیچ گونه نگرانی می تواند برای سرخ کردن استفاده شود و به گفته متخصصان تغذیه در جلوگیری از سرطان دستگاه گوارش هم موثر است. روغن ذرت مقدار زیادی امگا ۶ دارد و به همین دلیل مورد توجه خاص قرار می گیرد ضمن آن که روغن زیتون برای سرخ کردن توصیه نمی شود و بهتر است از این روغن برای روی غذا و انواع سالاد استفاده کرد.

● گزش حشرات

روغن درخت چای در برابر گزش حشرات بسیار مفید است. همچنین می توان برای پاک سازی خانه و جلوگیری از ورود پشه ها به آن، مقداری از این روغن را در خانه پخش کرد.



● درمان آفتاب سوختگی

روغن استو قودوس به دلیل داشتن خواص تسکین دهنده، برای آفتاب سوختگی و عفونت های پوستی، به ویژه در فصل تابستان یک محصول مفید است. روغن بابونه هم یکی از بهترین روغن ها برای درمان آفتاب سوختگی است زیرا پوست خشک را مرطوب و به طور طبیعی نرم می کند.



● افزایش سطح انرژی

هوای گرم باعث احساس خستگی و کمبود انرژی می شود، بنابراین توصیه می شود از روغن معطر گیاه بادرنجبویه که از برگ و ساقه این گیاه به دست می آید استفاده کنید تا دوباره انرژی تان را بازیابی کنید. روغن نعناع قادر است انرژی بدن را احیا کند، علاوه بر این که یک درمان طبیعی عالی برای سردردهایی است که ممکن است در اثر گرمای هوا ایجاد شود.

