خوراکی‌هایی برای تقویت ذهن کودکان

حالا که کم کم به فصل خوب مدرسه نزدیک می‌شویم بد نیست بدانیم تغذیه کودک در کارایی ذهن، افزایش هوش و بهبود یادگیری نقش مهمی دارد

پزشکی

چند روز دیگر دوباره شاهد فصل خوب مدرسه‌ها و حضور پرشور دانش‌آموزان در پشت میز و نیمکت‌ها خواهیم بود؛ یکی از چالش‌های جدی والدین در روزهای مدرسه این است که چه غذاهایی می‌تواند باعث بهبود عملکرد ذهنی بچه‌ها شود؟ بدن در حال رشد کودکان به انواع مواد مغذی احتیاج دارد و ما در ادامه از غذاهایی می‌گوییم که باعث تقویت هوش آن‌ها می‌شود.

۱ ماهی قزل‌آلا

ماهی‌های چرب منبع خوبی برای اسیدهای چرب امگا ۳ و DHA و EPA بوده که برای رشد و عملکرد مغز ضروری هستند. بسیاری از بچه‌ها طعم ماهی را دوست ندارند و این ابتکار والدین است که در شکل ارائه و طعم ماهی کاری کنند که کودک به خوردن آن رغبت داشته باشد.

۲ تخم مرغ

تخم مرغ به عنوان منبع عالی پروتئین شناخته می‌شود و زرده‌های آن با کولین پر شده که به رشد و تقویت حافظه کمک می‌کند.

۳ کره بادام‌زمینی

به گزارش «لیموتاپ» بادام‌زمینی و کره بادام‌زمینی منبع خوبی از ویتامین ای (E) است که یک آنتی اکسیدان قدرتمند است و از غشای عصبی محافظت می‌کند. علاوه بر وجود تیامین برای کمک به مغز و سیستم عصبی از گلوکز برای تولید انرژی استفاده می‌کند.

۴ غلات سبوس‌دار

مغز نیاز به تأمین مداوم گلوکز دارد و غلات کامل آن را به‌وفور تأمین می‌کنند. فیبرها به تنظیم ترشح گلوکز به بدن کمک می‌کنند و غلات کامل هم حاوی ویتامین‌های ب هستند و باعث تقویت سلامت سیستم عصبی می‌شوند.

۵ جو

جو غنی از فیبر است و مغز کودک را در طول صبح در مدرسه تغذیه می‌کند. جو همین‌طور منبع خوبی از ویتامین ای، ویتامین ب، پتاسیم و روی است که باعث می‌شود بدن و ذهن ما با تمام ظرفیت کار کنند.

۶ انواع توت‌ها

توت فرنگی، گیلاس و دیگر انواع توت‌ها، حاوی مقادیر زیادی آنتی اکسیدان‌ها به‌ویژه ویتامین سی هستند که ممکن است به جلوگیری از سرطان کمک کند. مطالعات نشان داده که خوردن انواع توت‌ها باعث بهبود حافظه می‌شود و دانه تمشک نیز منبع خوبی از امگا ۳ است.

۷ لوبیا

لوبیا یک غذای ذهنی عالی است؛ زیرا علاوه بر مقدار زیادی ویتامین و مواد معدنی حاوی پروتئین، کربوهیدرات‌های پیچیده و فیبر است؛ همچنین برای مدت طولانی سطح انرژی و تفکر کودک را بالا می‌برد.

۸ سبزیجات رنگارنگ

سبزیجات با رنگ‌های مختلف، حاوی آنتی اکسیدان‌هایی هستند که سلامت و قدرت سلول‌های مغزی را حفظ می‌کنند؛ مثل گوجه فرنگی، سیب‌زمینی شیرین، کدوتنبل، هویج و اسفناج.

۹ شیر و ماست

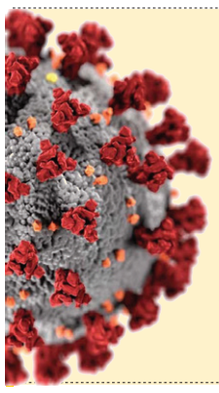
لبنیات پر از پروتئین و ویتامین‌های ب لازم برای رشد بافت مغز، انتقال دهنده‌های عصبی و آنزیم‌ها و منبع مورد نیاز انرژی برای مغز هستند.

۱۰ گوشت گاو بدون چربی

آهن ماده معدنی ضروری است که به کودکان در حفظ فعالیت و تمرکز در مدرسه کمک می‌کند؛ گوشت گاو یکی از بهترین منابع جذب آهن و همچنین حاوی روی است که به تقویت حافظه کمک می‌کند.

تازه‌ها

سوزش چشم از علایم کرونای پیرولا است



پیرولا نوعی از اومیکرون است. مطالعه مرکز سلامت زوئی می‌گوید ۵ نشانه شایع این گونه عبارت است از: آبریزش بینی، سردرد، خستگی (ضعیف یا شدید)، عطسه، گلودرد؛ اما به گفته [نشریه] نیو ساینتیست، معمولا ۳ نشانه دیگر اسهال، سوزش چشم و خارش نیز گزارش شده است.

بیشتر بدانیم

تب در خدمت سیستم ایمنی بدن

وقتی بیمارید و تب دارید، پزشک احتمالا به شما می‌گوید که تب نشان می‌دهد سیستم ایمنی بدنتان دارد با عفونت مقابله می‌کند. تب معمولا نتیجه پیام‌های شیمیایی است که سلول‌های ایمنی از محل عفونت به مغز می‌فرستند تا دمای بدن را بالا ببرد. به‌رغم اتفاق نظر درباره فایده تب در مقابله با عفونت‌ها، چگونگی اش محل اختلاف نظر است. وب‌سایت کانورسیشن در مقاله‌ای نوشته ادموند کی لگراند، از دانشگاه تنسی و جو الکاک، از دانشگاه نیومکزیکو، به این سوال پاسخ می‌دهد. عفونت بر اثر عوامل بیماری‌زا ایجاد می‌شود که ممکن است میکروب‌هایی مانند گونه‌های خاص باکتری، قارچ یا پروتوزوآ باشند. به نوشته لگراند و الکاک، تب به مهار عفونت کمک می‌کند؛ زیرا دمای بالاتر عامل بیماری‌زا را تحت فشار ناشی از گرما قرار می‌دهد، آن را می‌کشد یا دست کم مانع رشدش می‌شود. اما چرا دمای بالای بدن که نمی‌تواند سلول‌های سالم بدن را بکشد، به طیف وسیعی از عوامل بیماری‌زا آسیب می‌زند؟ متخصصان ایمنی‌شناسی متوجه شده‌اند که اندکی گرما سبب می‌شود سلول‌های ایمنی بهتر کار کنند؛ بنابراین، تب لازم است تا عملکرد دفاعی‌شان تقویت شود.

دانستنی‌ها

از کجا بدانیم کمبود ویتامین ب ۱ داریم؟

تیامین یا همان ویتامین ب ۱ یکی از ویتامین‌های ضروری برای بدن است. تیامین محلول در آب است؛ بنابراین بدن برای مدت طولانی آن را ذخیره نمی‌کند و برای جلوگیری از کمبود تیامین، بدن نیاز به مصرف منظم آن دارد. شما می‌توانید نیاز بدن به تیامین را از طریق خوردن غذاها به اندازه کافی برطرف کنید. بهترین منابع غذایی حاوی تیامین عبارت است از: غلات غنی شده، برنج سفید، ماهی قزل‌آلا و لوبیای سیاه. همچنین تیامین در بسیاری از مولتی‌ویتامین‌ها هم موجود است.

علایم کمبود تیامین شامل موارد زیر است:

* **خستگی و مشکلات حافظه|** تیامین برای تولید انرژی از مواد غذایی ضروری است. برای همین است که خستگی مداوم می‌تواند یکی از نشانه‌های کمبود تیامین باشد.
* **ضعف ماهیچه‌ها و کمبود وزن|** هنگامی که به اندازه کافی تیامین دریافت نمی‌کنید، متابولیسم گلوکز تحت تاثیر قرار می‌گیرد و ممکن است در نتیجه آن ضعف عضلانی، خستگی، کاهش حافظه، کاهش وزن و کاهش اشتها را تجربه کنید.
* **از دست دادن اشتها|** تیامین بر هیپوتالاموس مغز، غده‌ای که مسئول اشتها و گرسنگی است، تاثیر دارد. با کمبود تیامین، شما دچار کمبود اشتها و احساس سیری می‌شوید.
* **ابتلا به دیابت|** افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ و نوع ۲ احتمالا دچار کمبود تیامین هستند. این امکان وجود دارد که کلیه مبتلایان به این بیماری، تیامین بیشتری دفع کند.
* **مختل شدن رفلکس‌های بدن|** از دیگر علایم و نشانه‌های کمبود تیامین می‌توان به تحت تاثیر قرار گرفتن عصب‌های حرکتی اشاره کرد. کمبود این ویتامین، اگر به حال خود رها شود، باعث آسیب دیدن دستگاه عصبی خواهد شد.
* **تغییر در ضربان قلب|** به گزارش «ایسنا» ضربان قلب، با مشخص کردن تعداد دفعات تپیدن قلب در طول یک دقیقه مشخص می‌شود و میزان تیامین موجود در بدن می‌تواند باعث تغییر آن شود. کمبود تیامین موجب پایین آمدن سرعت ضربان قلب می‌شود. خارج شدن سرعت ضربان قلب از حالت معمول و پایین آمدن آن می‌تواند باعث خستگی مفرط، گیجی و افزایش احتمال بی‌هوشی شود.

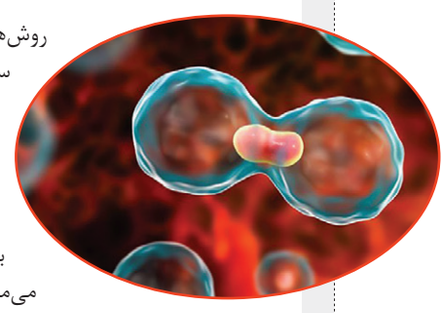
تازه‌ها

تداخل دارویی مسکن‌ها و قرص‌های بارداری

زنانی که برخی داروهای هورمونی جلوگیری از بارداری را همراه مسکن‌های رایج موسوم به داروهای ضدالتهاب غیراستروییدی (NSAID) مصرف می‌کنند، اندکی بیش از دیگران احتمال دارد در معرض خطر ایجاد لخته خون قرار بگیرند. به گزارش لایو ساینس، بر اساس پژوهشی که روی ۲ میلیون زن ۱۵ تا ۴۹ ساله در دانمارک انجام شده است، افرادی که قرص‌های جلوگیری از بارداری را همزمان با داروهای ضدالتهاب غیراستروییدی مانند ایبوبروفن، ناپروکسن و دیکلوفناک مصرف کرده بودند بیشتر در معرض خطر ترومبوز سیاهرگی (VTE)، عارضه خطرناک تشکیل لخته خون در رگ‌ها قرار داشتند. زنانی که در این پژوهش بررسی شدند هیچ‌کدام سابقه بروز لخته خون، سرطان، درمان ناباروری یا جراحی تخلیه رحم نداشتند. با وجود این، پژوهشگران تاکید کردند که میزان خطر اندک و حدود ۰.۰۲ درصد است اما به پزشکان کمک می‌کند داروهای مناسب‌تر تجویز کنند.

دانستنی‌ها

سلول‌های سرطانی بازیافت می‌شوند؟



روش‌های درمانی مانند شیمی‌درمانی، سلول‌های سرطانی را وادار می‌کنند خودرا نابود کنند، کوچک و چروکیده شوند و آرام و بی‌صدا در فرایندی موسوم به آپوپتوز بمیرند یا مرگ سلولی انفجاری‌تری موسوم به نکروپتوز داشته باشند؛ اما برای سلول‌های سرطانی کشته‌شده چه اتفاقی می‌افتد؟

به نوشته لایو ساینس، وقتی سلول‌های سرطانی می‌میرند، اجزایشان تغییر می‌کند، مانند آنچه در آپوپتوز رخ می‌دهد، نوعی مرگ سلولی برنامه‌ریزی‌شده که سلول‌های اضافی و آسیب‌دیده را از بدن حذف می‌کند. وقتی فرایند آپوپتوز آغاز می‌شود، سلول رو به مرگ کوچک می‌شود و اجزایش جدا می‌شود. این عامل سبب می‌شود که مواد درونی نشت کنند و توجه فاگوسیت‌ها یا سلول‌های ایمنی مسئول هضم بقایای سلولی جلب می‌شود. فاگوسیت‌ها یا بیگانه‌خوارها سلول‌های سرطانی را احاطه می‌کنند و آن‌ها را می‌شکنند و به اجزای کوچک‌تری، مانند قند و اسیدهای نوکلئیک تبدیل می‌کنند. از طریق این فرایند، سلول‌های سرطانی بازیافت و به اجزایی تبدیل می‌شوند تا سایر سلول‌ها استفاده کنند. در آپوپتوز، اجزای سلولی بازیافت می‌شوند و از بدن دفع نمی‌شوند. گاهی درمان‌های سرطان نوع دیگری از مرگ سلولی را فعال می‌کنند، مانند نکروپتوز که سلول‌ها متورم می‌شوند و می‌ترکند و فاگوسیت‌ها این نوع از سلول‌های در حال مرگ را نیز می‌بلعند. با وجود این، سلول‌های سرطانی در حال مرگ همیشه بی‌سروصدا از بین نمی‌روند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد سلول‌های سرطانی که بارها سازی بقایای سلولی تورم ایجاد می‌کنند، گاهی باعث رشد سلول‌های سرطانی باقی‌مانده می‌شوند. این موضوع شاید توضیح بدهد که چطور سرطان پس از درمان عود می‌کند. یافته‌ها نشان می‌دهد که هسته سلول‌های سرطانی گاهی متورم می‌شوند. در آزمایش روی موش‌ها مشخص شد این مولکول‌ها می‌توانند متاستاز یا همان گسترش سلول‌های سرطانی در سایر نقاط بدن را تسریع کنند.

تازه‌ها

مواظب خطرات پاک کننده‌ها باشید

همه ما برای نظافت آشپرخانه، سرامیک کف اتاق یا سرویس بهداشتی و حمام سراغ شوینده‌های قوی می‌رویم تا چربی، میکروب و کثیفی را از سطوح پاک کنند اما شاید بهتر باشد حین استفاده از این مواد دقت بیشتری داشته باشیم؛ چون به گزارش ایندیپندنت به نقل از سی‌بی‌اس، تمامی مواد پاک کننده که برای پاکیزگی خانه استفاده می‌کنیم، احتمالا خطرناک‌اند؛ حتی محصولات «سبز» و سازگار با محیط زیست. دانشمندان «اینوایرونمنتال ورکینگ گروپ» پژوهشی را منتشر کرده‌اند که نشان می‌دهد محصولاتی که در زندگی روزمره استفاده می‌کنیم، ممکن است صدها ترکیب آلی فرار یا وی اوسی (VOC) آزاد کنند. بر اساس گزارش آژانس حفاظت از محیط زیست در ایالات متحده، این ترکیبات آلی فرّار از محصولاتی چون پاک کننده‌ها، رنگ‌ها، مصالح ساختمانی و اثاثیه، تجهیزات اداری مانند دستگاه‌های کپی و چاپگرها و برخی لوازم آرایشی منتشر می‌شوند. این مواد آلی فرّار یا وی اوسی‌ها حاوی انواع مختلف مواد شیمیایی‌اند که برخی از آن‌ها ممکن است آثار نامطلوب کوتاه‌مدت و بلندمدت بر سلامتی داشته باشند. در پژوهش اخیر، از ۳۰ محصول پاک کننده بررسی شده، در مجموع ۵۳۰ وی اوسی منحصر به فرد شناسایی شد. الکسیس تمکین، سم‌شناس، گفت: «این پژوهش برای مصرف کنندگان، محققان و نهادهای نظارتی زنگ خطری است تا به خطرات احتمالی مرتبط با مواد شیمیایی متعددی که وارد هوای داخل خانه می‌شوند، توجه داشته باشند.» تمکین امیدوار است این یافته‌ها به انتخاب محصولات سبز و به‌ویژه محصولات سبز بدون رایحه منجر شود و به کاهش قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی کمک کند. انجمن ریه آمریکا توصیه می‌کند: «هنگام مصرف مواد پاک کننده در منزل حتما تهویه را فعال کنید.»

آشپزی من

ترفندها

اشتباهات رایج در پخت پاستا

۱) ریختن در آب نجوشیده| هرگز پاستا را در آبی که جوش نیامده است، نریزید؛ این کار باعث می‌شود پاستاها شفته شوند و به هم بچسبند که اصلا خوب نیست.

۲) مخلوط کردن ۲ نوع پاستا| اصلا نباید ۲ نوع پاستا را با هم بپزید. زمان پخت انواع پاستا با توجه به نوع آن‌ها با یکدیگر فرق دارد. تنها در صورتی می‌توانید این کار را انجام دهید که اندازه و شکل آن‌ها با هم یکی باشد.

۳) آبکش پنه بلافاصله بعد از پخت| این کار کاملا غلط است؛ اما متاسفانه بسیاری از افراد آن را انجام می‌دهند. این کار را باید زمانی انجام دهید که پنه خنک شده باشد. اگر پاستای داغ را آب کش کنید، لایه‌ای از نشاسته روی پاستاها می‌پوشاند و مانع جذب سس خوشمزه شما می‌شود. همچنین پس از آبکش کردن پنه، روی آن‌ها آب سرد نریزید؛ زیرا نشاسته غذا از بین می‌رود.

۴) ماندن زیاد در آبکش| اگر نمی‌خواهید پاستا سفت شود، باید بعد از آبکشی ماکارونی‌های فرمی شکل آن‌ها را با سس ترکیب کنید. در صورتی که ماکارونی‌ها مدت زمان زیادی درون آبکش بمانند، نشاسته‌شان خارج می‌شود و این مسئله موجب سفت شدن غذا خواهد شد..

برگ سبز و سند موتور سیکلت پیشتاز ۱۲۵CDI قرمز مدل ۹۰ شماره انتظامی: ۷۷۴-۱۶۷۸۴ و شماره موتور NEG۱۱۰۰۷۱۸ و ش شاسی NEG***۱۲۵A۹۰۰۷۱۲۲ به نام **سید علی صدیقی** مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۵۲۲۰

برگ سبز خودرو سواری پراید صبا مدل ۱۳۷۷ به شماره پلاک ۶۲۴ ط ۹۲ ایران ۴۲ و شماره موتور ۰۸۲۸۶۵ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۷۷۵۶۶۳۰۶ به نام **ایمان قاسمی** مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۳۵۲۸۰

برگ سبز و کارت پراید تیپ جی تی ایکس آی مدل ۱۳۸۳ رنگ نقره ای متالیک پلاک ایران ۳۶-۹۶۷و۳۷ ش موتور ۰۰۶۹۹۹۹۰ ش شاسی S۱۴۱۲۲۸۳۲۴۲۲۳۱ بنام **سعید اکبری** مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۵۲۹۱

برگ سبز و سند موتور سیکلت دنده ای مدل ۱۳۹۱ به شماره انتظامی ایران ۷۶۸-۹۱۱۱۷ شماره موتور ۳۹۱۲۱۴۹ شماره بدنه ۰۹۱۲۳۹۸۴ به نام **بدیهی اکبرپور** مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۵۳۱۷

برگ سبز تیبا ۲ مدل ۱۳۹۹ به ش انتظامی ۹۵ - ۵۷۲ ن ۳۴ و ش موتور M۱۵/۹۰۰۶۸۵۵ ش شاسی NAS۸۲۱۱۰۰L۱۲۷۳۸۲۱ به نام **سلامه قلندرزهی** مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۳۵۲۸۹

برگ سبز و برگ سبز خودرو پراید جی تی ایکس آی مدل ۸۴ به شماره پلاک ۳۲-۲۵۶ط۹۸ به شماره موتور ۰۱۱۶۸۹۹۵ به شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۴۵۵۳۱۱۱ بنام **حامد عابدین** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۵۲۸۴

برگ سبز و سند کمپانی وانت پیکان مدل ۸۱ به شماره پلاک ۳۶-۶۳۹س۷۴ به شماره موتور ۱۱۵۱۸۱۰۰۵۳۱ به شماره شاسی ۸۱۹۰۰۴۶۵ بنام **جواد خندان کامه علیا** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۵۲۷۸

برگ سبز برگ پلاک و وکالت محضری پراید مدل ۱۳۸۸ رنگ سفید-روغنی ش موتور: ۳۱۰۸۹۶۷ و ش شاسی S۱۴۱۲۲۸۸۳۳-۰۹۶۲ به ش پلاک ایران ۷۴-۲۶۴ق۳۱ به نام **حسین کاشکی** ش ملی ۰۷۹۱۷۳۲۲۵۸ مفقود و از درجه اعتبار ساقط است ۳۵۲۷۹

برگ سبز خودرو تویوتا لندکروز سفید مدل ۱۹۸۲ شماره انتظامی: ۷۵۳د۳۲۲ ایران ۲۱ و شماره موتور ۲F۶۵۸۶۳۰ شماره شاسی FG۶۰۰۴۸۲۱۳ به نام **علی هدایتی** مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۵۲۰۹

برگ سبزپژو۲۰۶ مدل ۸۹ خاکستری متالیک به ش انتظامی ۷۴ایران۸۱۴م۹۹ به ش موتور NAAP۰۳ED۳B ۱۴۱۸۹۰۵۹۷۲۷ و ش شاسی ۱۴۷۰۹۹۴ بنام **فاطمه نوروزی** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۵۳۰۷

اینجانب **داوود غلامی** مالک خودرو پژو ۴۰۵ به شماره انتظامی ایران ۳۲-۶۴۵ق۷۹ به شماره موتور ۱۲۴۸۶۲۱۵۴۴۵ و شماره شاسی ۴۰۴۵۱۶۲۵ به علت فقدان اسناد فروش(برگ کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۳۵۲۹۵