

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، دکتر سعید چارسویی استادیار دانشگاه علوم پزشکی تبریز در تعریف تشنج گفت: به تخلیه ناگهانی الکتریسیته نورون های مغز تشنج گفته می شود که در صورت تکرر، صرع یا اپی لپسی خوانده می شود. وی با اشاره به علایم تشنج منتشر، گفت: در این نوع از تشنج، افراد هوشیاری خود را از دست می دهند و علایم حرکتی مانند انحراف چشم، گاز گرفتگی زبان، خروج کف از دهان و بی اختیاری ادراری و مدفوع در آنان دیده می شود.

پاسخ های یک متخصص به رایج ترین سوالات درباره مصرف ماهی

متخصصان تغذیه همیشه مصرف ماهی را توصیه می کنند.

اگر اهیانا به این فکر افتاده اید که این عادت سالم، یعنی مصرف مرتب ماهی را در طول سال حفظ کنید و این سوال برای نان ایجاد شده است که ماهی های مختلف چه فرقی باهم دارند، ادامه مطلب را بخوانید؛ به گزارش پارسینه، دکتر میترا زراتی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی، به سوالاتی در این باره پاسخ می دهد.

آیا گوشت ماهی های پرورشی و آزاد، از نظر ارزش غذایی، باهم تفاوت دارند؟

همان طور که می دانید، امگا۳ موجود در ماهی تقریباً در هیچ یک از مواد غذایی یافت نمی شود. درباره ماهی های آزاد و پرورشی باید گفت مقدار امگا۳ موجود در آن ها متفاوت است.

ماهی های آزاد که در دریا رشد می کنند، از موجوداتی به نام فیتوپلانکتون ها تغذیه می کنند. این موجودات منبع امگا۳ ماهی ها را فراهم می کنند. لذا وقتی ماهی از این موجودات به عنوان غذا استفاده می کند، قطعاً میزان امگا۳ در بدنش بالا می رود. اما درباره ماهی های پرورشی باید گفت فیتوپلانکتون ها در دسترس نیست و نمی توان برای افزایش امگا۳ آن را در جیره غذایی ماهی گنجاند. به همین دلیل میزان امگا۳ موجود در بدن ماهی های پرورشی در مقایسه با ماهی های آزاد کمتر است. من مصرف ماهی آزاد را پیشنهاد می کنم.

آیا مصرف ماهی آزاد ارجحیت دارد؟

نه همیشه! در شرایطی توصیه می شود از ماهی های پرورشی به جای ماهی های آزاد استفاده شود؛ مثلاً در دوران بارداری همیشه این دغدغه وجود دارد که ماهی آزاد می تواند آلوده به جیوه باشد. جیوه در قسمت های چرب ماهی مثل زیر پوست، گوشت و کبد آن ذخیره می شود و از آن جا که جیوه برای جنین بسیار سمی است و عوارض عصبی به دنبال دارد، بهتر است افراد در دوران بارداری از ماهی های پرورشی مثل قزل آلا استفاده کنند.

آیا تفاوت هایی هم بین ماهی های رودخانه ای و دریایی وجود دارد؟

بله؛ بیشتر ماهی های دریایی از فیتوپلانکتون ها تغذیه می کنند ولی در فصولی از سال، این ماهی ها، به ویژه ماهی های دریای خزر مهاجرت می کنند و وارد جریان آب رودخانه می شوند. در دوران تخم ریزی، ماهی ها از پروتئین و انرژی ذخیره شده در بدنشان استفاده می کنند بنابراین ارزش غذایی گوشت آن ها به ویژه در ماهی های سفید پایین می آید.

آیا تفاوتی در ارزش غذایی ماهی های شمال و جنوب وجود دارد؟

از انواع ماهی های شمال می توان به ماهی آزاد و سفید یا کفال و از ماهی های جنوب می توان به شیر، سنگ سر و شوریده اشاره کرد. این ماهی ها تفاوت اندکی در طعم دارند. علت آن هم نوع تغذیه ماهی در آب دریاست. به طور حتم آب دریا در شمال و جنوب از نظر مواد غذایی کمی متفاوت است. ماهی های آب های جنوب از نظر مواد معدنی و به ویژه ید غنی تر از ماهی های دریای خزر هستند. این ماده معدنی معمولاً از نمک های یددار دریافت می شود اما در مقام بعدی بهترین منبع غذایی ید، ماهی است و همان طور که گفتیم، ماهی های جنوب از این نظر بسیار غنی تر هستند.

آیا گوشت ماهی های مختلف هم ویژگی های خاصی دارد؟

ماهی ها از نظر مواد مغذی و نوع چربی تفاوت چشمگیری ندارند و نمی توان گفت که



مثلا ماهی سفید

ارزش غذایی بیشتری از ماهی شوریده دارد اما آن چه مهم است (به ویژه درباره ماهی های جنوب مثل شیر و شوریده) قابلیت هضم راحت آن هاست. به طور کلی، گوشت ماهی در مقایسه با گوشت مرغ و گوشت قرمز چون بافت پیوندی تدرتی دارد، راحت تر هضم می شود. مصرف ماهی شوریده، شیر و حلو که جزو ماهی های جنوب است به ویژه در دوران سالمندی که مشکلات اسید معده و مشکلات گوارشی پیش می آید و هضم مواد غذایی مشکل تر می شود، قطعاً مفید تر است.

ماهی سالمون

ماهی هایی مثل ساردین و سالمون که در نواحی شمالی کشور رشد می کنند، جزو ماهی های چرب طبقه بندی می شوند، یعنی امگا۳ در بیشتر ماهی هادر جگرمتمرکز است در حالی که در ماهی های چرب در گوشت ماهی مقدار امگا۳ بسیار بالاست. دریافت امگا۳ به ویژه در دوران سالمندی، کودکی و بارداری اهمیت فراوانی دارد و مصرف آن برای مبتلایان به بیماری های عصبی مثل افسردگی بسیار مفید است و در بهبود آن ها واثیر گذاری دارو ها در بدن بسیار کمک

بین گوشت های سفید، یعنی گوشت مرغ و ماهی، کدام ارجحیت دارد؟

گوشت ماهی بهتر از مرغ است؛ چون هم امگا۳ بالاتری دارد و هم این که انتقال بیماری های مشترک انسان و حیوان کمتر اتفاق می افتد و این مزیت گوشت ماهی است.

آیا مصرف کپسول های امگا۳ می تواند جایگزین مصرف ماهی باشد؟

امروزه مصرف قرص های امگا۳ یا قرص های روغن ماهی رایج شده است و افراد گمان می کنند اگر از بوی ماهی بدشان می آید، می توانند امگا۳ مورد نیاز بدنشان را با کمک این قرص ها برطرف کنند. درست است که این قرص ها می تواند تامین کننده امگا۳ باشد اما نباید فراموش کرد که گوشت ماهی یکی از بهترین منابع پروتئین، فسفر، ویتامین های گروه B و D هم هست، بنابراین مصرف این کپسول ها جایگزین مناسب ماهی محسوب نمی شود.

پیشنهاد شما برای فردی که نمی تواند ماهی مصرف کند، چیست؟

چنین فردی به جای مصرف ماهی می تواند از میگو و سایر آبزیان استفاده کند و اگر فردی به هر دلیلی اصلاً ماهی نمی خورد، توصیه می کنم در رژیم غذایی اش گردو گنجانده شود؛ چون گردو نیز هم تراز با گوشت ماهی امگا۳ دارد.



هسته ۵ میوه حاوی سیانید است

سلامت

هسته های موجود در سیب حاوی ماده شیمیایی است که وقتی هضم می شود ماده ای به نام سیانید در بدن آزاد می کند. توجه به این نکته مهم است که خوردن هسته سیب به تعداد زیاد بسیار خطرناک است و عارضه جبران ناپذیری به بار می آورد. مهم است مردم اطلاعات کافی داشته باشند و بدانند که برخی از انواع میوه ها هسته های سمی دارد که به هیچ وجه نباید خورد شود. علاوه بر این، خوب است بدانید هسته میوه ها برای کودکان سمی تر از بزرگسالان است.



هسته هلو: به گزارش سایت الف، هلو هسته هایی دارد که حاوی سیانید است. پوست سخت هلو که هسته نرم آن را پوشانده بسیاری از افراد را از خوردن آن باز می دارد. خوردن یک هسته هلو اشکالی ندارد و بی ضرر است.



هسته سیب: هسته های موجود در سیب حاوی ماده شیمیایی است که وقتی هضم می شود ماده ای به نام سیانید در بدن آزاد می کند. خوردن هسته سیب به تعداد زیاد بسیار خطرناک است و عارضه جبران ناپذیری خواهد داشت.



هسته زردآلو: هسته زردآلو حاوی سیانید است و اگر به تعداد زیاد و در بازه زمانی کوتاه خورد شود، می تواند به مرگ افراد منجر شود. خوردن چنددانه هسته زردآلو برای بزرگسالان خطرناک نیست.



هسته گیلاس: هسته گیلاس حاوی سیانید است. بهتر است از خوردن آن ها اجتناب شود. خوردن یک دانه گیلاس ممکن است به آسیب جدی منجر نشود، اما اگر زیاد خورده شود، منجر به سرگیجه، استفراغ و حتی مرگ خواهد شد.



هسته آلو: هسته آلو هم سیانید دارد و نباید به مقدار زیاد مصرف شود.

علایم تشنج در کودکان

مامان ونی نی

(سه شنبه ها)

مادران نباید به هیچ وجه تب نوزاد پس از واکسن زدن را سرسری بگیرند چون ممکن است اکسیژن به مغز او نرسد و کودک تشنج کند. در ادامه به علایم اولیه تشنج در کودکان اشاره می کنیم.

- * هوشیاری نوزاد از بین می رود.
- * دچار لرزش اندام ها می شود.
- * قطع موقتی تنفس یا نفس کشیدن عمیق و کبودی پوست در کودک اتفاق می افتد.
- * کودک کنترل مدفوع و ادرار خود را از دست می دهد.
- * سیاهی چشم به سمت بالا می رود.
- هشدار:** اگر تشنج بیش از پنج دقیقه طول کشید، حتماً آمبولانس خبر کنید و کودک را به مراکز درمانی برسانید.
- بعد از تریق واکسن، حدود ۱۵ تا ۳۰ دقیقه در مطب پزشک یا درمانگاه بمانید تا در صورت شروع شدن واکنش های حساسیت زا در کودک، سریع او را به پزشک نشان دهید. از دادن آسپرین به نوزادان و شیرخواران جدا خودداری کنید. کارهایی که برای پایین آوردن تب شیرخوار توصیه می شود:
- * لباس های اضافی نوزاد را در بیاورید.
- * یک اسفنج را در آب ولرم خیس کنید و بدن او را بشوید.
- * اجازه دهید که هوادر اتاق جریان داشته باشد.
- * به تجویز پزشک از مسکن های مجاز برای کودکان استفاده کنید؛ مانند استامینوفن، ایبوپروفن و شیاف
- * به شیرخوار مقدار زیادی مایعات دهید تا هم تب او کنترل شود و هم آب از دست رفته بدن او طی تب جبران شود، مثل آب، آب میوه، سوپ و
- * می توانید پیش از واکسیناسیون نوزاد، برای پیشگیری از تب احتمالی، به او استامینوفن دهید.

داده های تصویری

(سه شنبه ها)



منبع: شبستان