

پرسش و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر پزشک پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می‌شود پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر شهرزاد مدریس

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

آیا تزریق انسولین در بارداری ضرری برای جنین ندارد؟

تزریق انسولین به مادر باردار ضرری برای جنین ندارد. کنترل قند خون قبل و بعد از بارداری بسیار حائز اهمیت است زیرا کنترل نشدن قند خون می‌تواند عوارض زیادی برای جنین و مادر به همراه داشته باشد.

همه زنان قبل از بارداری به ویژه اگر سابقه قند خون در حاملگی‌های قبلی خود یا سابقه فامیلی دارند، باید قند خنشان کنترل شود.

بنابراین در اولین آزمایش بارداری یکی از موضوعاتی که باید کنترل شود قند خون ناشتا است و این قند باید کمتر از ۹۵ باشد.

اگر زنی دارای سابقه فوت جنین در رحم یا گرفتار چاقی و همچنین سابقه قند خون باشد، بررسی عوامل خطر باید به صورت دقیق‌تر و با فواصل نزدیک‌تر نسبت به فردی با شرایط عادی برایش انجام شود. اگر در سه ماهه اول قند خون مادر باردار مناسب بود، تست آن در هفته ۲۶ و ۲۸ بارداری تکرار می‌شود و باید توجه کرد که اگر بیماری در گروه‌های پرخطر باشد قند خون باید به صورت ناشتا و سه ساعته بررسی شود.

دیابت کنترل نشده در بارداری در سه ماهه اول می‌تواند باعث بروز ناهنجاری‌های مادرزادی در جنین شود و در سه ماهه دوم و سوم و صورتی که کنترل نشود، در مادر و نوزاد عوارضی ایجاد می‌کند.

در صورتی که قند خون مادر باردار افزایش یابد کنترل نشود، می‌تواند افزایش وزن جنینی و ماکروزومی و همچنین احتمال فشار خون بالا در بارداری را به همراه داشته باشد.

اگر مادر دچار دیابت باشد باید قند خون و کلسیم‌وی دقیق کنترل شود چرا که احتمال کاهش قند خون نوزاد و زردی وی بیشتر می‌شود بنابراین کنترل قند خون پیش از بارداری و حین و همچنین پس از بارداری بسیار اهمیت دارد.

درمان دیابت در بارداری در مرحله اول با رژیم غذایی و فعالیت بدنی مناسب است و اگر نیاز بود انسولین نیز توسط پزشک تجویز می‌شود. انسولین از جفت رد نمی‌شود و ضرری برای جنین ندارد در حالی که قند خون بالایی مادر مشکلات زبانی را برای جنین ایجاد می‌کند.

گاهی داروی ضد دیابت در حاملگی را در سه ماهه دوم می‌توان تجویز کرد ولی این دارو به هیچ عنوان جایگزین انسولین نمی‌شود.

[...]

کودکان در نتیجه

الگوهای غذایی

نادرست در معرض

خطر عوارض و

مشکلاتی مانند

آمنی فقر آهن، چاقی،

اختلالات گوارشی و

پوسیدگی دندان در

کوتاه مدت و

بیماری‌های مزمن

و خطر ناک قلبی،

سرطان و سکنه های

قلبی و مغزی و دیابت

در دراز مدت هستند.

دکتر محمدحسین عزیزی، متخصص صنایع غذایی و عضو هیئت علمی دانشگاه تربیت مدرس در باره سبوس می‌گوید: استفاده از سبوس غلاتی چون گندم، جو، چاودار و جوی دوسر در انواع نان‌های سبوس‌دار بر ارزش تغذیه‌ای نان می‌افزاید و در میان انواع غلات، نان‌های حاوی سبوس جو و جوی دوسر به دلیل دارا بودن مواد مغذی مضاعف همچون ویتامین‌های گروه B و به دلیل دارا بودن بتا-گلوکان (یک ترکیب فیبری موثر و قوی) در اولویت مصرف قرار دارد.

مهمین مضامین | خبرنگار

پیگیری حرف مردم

عبداللهی می‌گوید: آردهای سفید مصرفی در نان‌ها که در اختیار نانو‌ها قرار می‌گیرد، باید بازنگری شود، چرا که این آردها فاقد سبوس است و نانو‌ها سبوس را به صورت فله‌ای خریداری می‌کنند و به نان می‌افزیند.

به گفته وی هر گونه افزودنی به غیر از افزودنی‌های مجاز در پخت نان ممنوع و تخلف است و برای تولید نان سبوس‌دار استاندارد در کشور، باید سبوس آن در کارخانه به‌آرد اضافه شود.

سبوس باید طبق استانداردهای مشخص شده در نان‌ها

سبوس گندم از شایعه تا واقعیت

دکتر سید مصطفی عربی | متخصص تغذیه



سبوس گندم پوسته سطح رویی دانه گندم است که ترکیبی پر فیبر و مغذی است و برای سلامت بسیار مفید است.

سبوس گندم چه فوایدی برای انسان دارد؟

سبوس گندم به علت داشتن مقادیر بالای فیبر به ایجاد حس سیری، کاهش اشتها، کاهش پیوست، کاهش سرطان روده بزرگ، افزایش عمر و پایداری سلول‌های روده و تولید اسیدهای چرب منجر می‌شود و همچنین به علت داشتن ویتامین ممکن است به تامین ویتامین‌های بدن کمک کند.

روش استفاده از سبوس گندم

سبوس گندم باید با خود دانه گندم کاملاً آسیاب و سپس همراه با آرد گندم فرایند تخمیر حداقل پنج ساعته توسط مخمر هاسیری شود تا ترکیبات مهارکننده هضم آن مانند فیتات از بین برود و ارزش غذایی آن افزایش یابد.

آیا مصرف سبوس گندم به صورت دست نخورده و اضافه شده به خمیر نان یا مصرف خوراکی در ماست و... ضرر است؟

بله، در موارد بسیاری ممکن است خطرناک باشد، سبوس گندم با وجود خواص مهمی که ذکر شد زمانی می‌تواند بسیار مفید باشد که کاملاً تحت تخمیر با آرد گندم قرار بگیرد، در این صورت ارزش غذایی آن افزایش می‌یابد و مناسب مصرف انسان می‌شود، ولی مصرف سبوس خام و دست نخورده می‌تواند خطرناک باشد به چند دلیل؛ اول این که در ساختار

# آرد سبوس داری یا نان با سبوس؟

هر از گاهی در باره مفید یا مضر بودن سبوس نان مصرفی، سوالات و اما و اگرهایی مطرح می‌شود. این که آیا گرفتن سبوس گندم در مراحل تهیه و فراوری آن و سپس اضافه کردن سبوس در مرحله پخت و کمی قبل از آن مناسب است یا نه؟ به تازگی دکتر زهرا عبداللهی، مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، با تاکید بر این که میزان سبوس در آردها باید بازنگری شود، گفت: با سبوس گیری بیشتر، آردها سفیدتر شده است و این موضوع می‌تواند به مشکلاتی مانند اضافه وزن، دیابت و بیماری‌های قلبی دامن بزند. این در حالی است که سبوس باید طبق استانداردهای مشخص شده در نان‌ها وجود داشته باشد.

عبداللهی می‌گوید: آردهای سفید مصرفی در نان‌ها که در اختیار نانو‌ها قرار می‌گیرد، باید بازنگری شود، چرا که این آردها فاقد سبوس است و نانو‌ها سبوس را به صورت فله‌ای خریداری می‌کنند و به نان می‌افزیند.

به گفته وی هر گونه افزودنی به غیر از افزودنی‌های مجاز در پخت نان ممنوع و تخلف است و برای تولید نان سبوس‌دار استاندارد در کشور، باید سبوس آن در کارخانه به‌آرد اضافه شود.

سبوس باید طبق استانداردهای مشخص شده در نان‌ها



سبوس گندم ترکیب فسفر دار طبیعی به نام فیتات وجود دارد که این ترکیب در بدن انسان قابلیت هضم و جذب ندارد و می‌تواند در جذب سایر مواد تداخل ایجاد کند و به کمبود آهن، روی، کلسیم و سایر مواد معدنی منجر شود، فیتات زمانی می‌تواند بی‌خطر باشد که تحت تخمیر قرار بگیرد، همچنین در سبوس نان نیز ترکیبات دیگری مشابه فیتات وجود دارد که تداخل زیادی با مواد معدنی دارد. نکته بعدی در باره سبوس گندم این است که سبوس‌ها برای اهداف مشخصی تهیه می‌شود که به دو صورت سبوس برای خوراک دامی و سبوس بهداشتی برای خوراک انسانی است، معمولاً سبوس حیوانی شرایط استوریزه‌ها استاندارد های لازم را برای مصرف انسانی ندارد چون ممکن است دچار آلودگی‌های قارچی یا کبکی مهمی به نام آفلاتوکسین باشد که می‌تواند به ایجاد سرطان‌های کبد یا سرطان‌های دستگاه گوارش منجر شود. همچنین ممکن است آلودگی میکروبی یا فلزی دیگری در آن وجود داشته باشد، به همین دلیل مصرف این نوع سبوس برای انسان بسیار خطرناک است، از آن‌جا که در بازار کشور سبوس غیراستوریزه فراوان تر و ارزان‌تر است بیشتر توسط نانوایی‌ها و افراد فاقد تخصص تهیه و توزیع می‌شود که آسیب‌های بسیار جدی به مردم وارد می‌کند. به همین علت به مردم توصیه می‌شود فقط از نان‌های صنعتی که حاوی سبوس در آرد گندم است و سبوس پاستوریزه شده در آن‌ها وجود دارد شرایط لازم را برای مصرف دارد و برای سلامتی بسیار مفید است، استفاده کنند ولی مصرف نان‌های سنتی که به صورت دستی در هنگام پخت به آن‌ها سبوس اضافه می‌شود، توصیه نمی‌شود.

سلامت

چرا کودکان به میان وعده نیاز دارند؟



هاجر نعیمی | کارشناس ارشد صنایع غذایی

عادت‌های نادرست غذایی، یکی از عوامل مهم کمبود عناصر مغذی، به ویژه کلسیم و ویتامین های A، B، C و سوءتغذیه پنهان یا آشکار و ایجاد تغییرات رفتاری در نوجوانان است.

کودکان علاوه بر سه وعده غذای اصلی، به میان وعده نیز نیاز دارند. کودکان باید هر ۴ تا ۶ ساعت برای نگه داشتن غلظت قند خون در حد طبیعی، غذا بخورند تا فعالیت سیستم عصبی و عملکرد مغز در حد مطلوب باقی بماند. در عین حال کبد که مسئول ذخیره گلوکز به صورت گلیکوژن و آزادسازی آن به خون در صورت نیاز است، در کودکان تنها برای حدود چهار ساعت گلیکوژن ذخیره می‌کند بنابراین، کودکان به خوردن غذا در وعده‌های بیشتری نیاز دارند و باید بین صبح تا ظهر و ظهر تا شب، میان وعده مصرف کنند.

ارزش غذایی میان وعده‌ها باید در نظر گرفته شود. میان وعده‌ای دارای ارزش است که از یک یا چند گروه اصلی غذایی تهیه شده باشد. استفاده از انجیر خشک، توت خشک، بادام، پسته، گردو، برگه زردآلو و انواع میوه‌ها نظیر سیب، پرتقال، نارنگی، هلو، زردآلو، انگور، لیمو شیرین و... سبزی‌هایی نظیر هویج، کاهو، خیار و ساندویچ‌هایی مثل نان و پنیر و سبزی، انواع کوکو کتلت، نان و حلوا شکری، نان و پنیر و خرمای می‌تواند به عنوان میان وعده مصرف شود.

سه شنبه  
مامان ولنی نی

سندروم «کودک آبی» چیست؟

«متهمو گلوبینیمیا» یا «سندروم کودک آبی» ناشی از کاهش میزان هموگلوبین در خون نوزاد است و باعث می‌شود پوست بدن به رنگ آبی ظاهر شود.

هموگلوبین پروتئین خونی است که اکسیژن را در بدن جابه‌جا می‌کند و آن را به بافت‌ها و سلول‌های مختلف می‌رساند. زمانی که خون قادر به جابه‌جا کردن اکسیژن در بدن نباشد، پوست نوزاد به رنگ آبی ظاهر می‌شود.

متهمو گلوبینیمیا بیماری نادری در کشورهای صنعتی است اما مواردی از ابتلا به آن در مناطق روستایی مشاهده می‌شود. همچنین نوزادان متولد شده در کشورهای در حال توسعه که از ذخایر آبی نامناسبی برخوردارند، با خطر ابتلا به آن مواجه هستند.

وجود نیترات در آب شایع‌ترین علت ابتلا

شایع‌ترین دلیل سندروم «کودک آبی» مصرف آب آلوده به نیترات است. بدن نوزاد نیترات را به نیتريت تبدیل می‌کند. این نیتريت ها با هموگلوبین ترکیب می‌شود و متهمو گلوبین را به وجود می‌آورد که قادر به حمل اکسیژن نیست.

نوزادان در سه ماه نخست تولد بیشتر در معرض ابتلا به متهمو گلوبینیمیا هستند اما احتمال ابتلای سایر افراد به این بیماری هم وجود دارد. به گفته کارشناسان بزرگ سالانی که زمینه ژنتیکی دارند، دچار «گاستریت» هستند یا به دلیل نارسایی کلیوی دیالیز می‌شوند، در معرض ابتلا به این سندروم هستند. شایع‌ترین نشانه سندروم کودک آبی تغییر رنگ پوست در اطراف دهان، دست‌ها و پاهاست.

از دیگر علائم آن می‌توان به بروز مشکلات تنفسی، استفراغ، اسهال، تشنج و پایین آمدن سطح هوشیاری اشاره کرد. در موارد جدی‌تر، متهمو گلوبینیمیا منجر به مرگ می‌شود.

پزشک علاوه بر معاینه معمول با انجام تست خون، اکوکاردیوگرافی و بررسی میزان اکسیژن موجود در خون می‌تواند این بیماری را تشخیص دهد.

منبع: ایسنا



**مطهرین انتخاب کنیه**

**قدرت انتخاب در سالن های زیبایی**

**پذیرش آتھی: ۳۶۰۷۷۰۱۰**

**راه به شما خواهیم داد**

**مریم و نگین دلشادی (مریم سابق) متخصص عروس میکاپ، شینیون، انواع خدمات زیبایی، آموزش خودآرایی**

ملک آباد، خیام ۱۱، پلاک ۷۸

۰۹۱۵۳۰۰۷۰۲ - ۳۷۶۱۷۲۷۹

**آموزشگاه مراقبت زیبایی هنگامه**

۱۱ دوره تخصصی با ارائه مدرک فنی و حرفه ای با مدرسین برتر تهران: استاد قاسم زاده و استاد خالصی / تنها آموزشگاه دارای کارگاه ایپلاسیون در خراسان

۰۹۱۲۱۳۶۶۹۸۲

**رامیلا گریم عروس و سر و صورت همراهی با پایین ترین قیمت و بالاترین کیفیت / جلال آل احمد، نبش جلال ۳۹ - پلاک ۱۱**

۰۹۳۰۲۷۴۹۳۰۹ - ۳۶۰۷۰۰۳۳

**صبا بانو (نوتاش قدیم) در یاد شما می مانیم**

رزرو عروس VIP با پکیج کامل ( همراه تست میکاپ رایگان) ۵۰٪ تخفیف در ماه رمضان، خدمات سالنی با ۲۰٪ تخفیف/ببین چهارراه فرامرز و میدان استقلال پ ۳۹

۰۹۱۵۵۰۲۱۵۳۰

**باران مرکز تخصصی ایپلاسیون و آموزش حرفه ای**

کوثر شمالی ۱، پلاک ۸۹

۰۹۰۲۹۱۰۰۲۰۸

**الهام گیسو** دارای صندلی ماساژ و پدیکور با چکوزی مخصوص، اتاق ایپلاسیون با اتاقک دوش / بزرگراه شهید کلاتری میدان حافظ، نبش کوشش ۳۶ و بانک سپه

۰۹۱۵۷۰۳۸۰۰۳ - ۳۳۸۹۹۰۰۹-۱۰

**زیبایی آکیا** رزرو عروس VIP با ۵۰٪ تخفیف از طریق این آگهی و ارائه دهنده کلیه خدمات با تخفیفات ویژه

۰۹۱۵۸۲۹۵۳۶ - ۰۹۱۵۲۴۰۰۵۶۴

**نسورا** خالق زیبایی ها، نماینده کمپانی L'oreal professionnel

با ۳۰ سال سابقه کاری آزادشهر، امامت ۱۳، پلاک ۱۰۲ واحد ۱

۰۹۱۵۵۲۳۱۶۸۴ - ۳۶۰۷۲۳۳۰

**بانوی سپید شرقی** عروس VIP رزرو تا پایان خرداد

با ۵۰٪ تخفیف - هاشمیه ۲۸/۸ پلاک ۱

۰۹۱۵۹۰۸۷۲۶۹ - ۰۹۳۰۲۷۲۵۰۹۰

**حوربان** میکاپ عروس، جدیدترین متدآرایش و کوتاهی، میکروبلیدینگ، هاشور، اکستنشن، رنگ نماینده و مدرس شرکت vella آلمان - سیدرضی ۹

۰۹۱۵۱۱۳۴۳۱۷ - ۳۶۰۱۴۳۸۱

**فیعج طلایی** جشنواره ۵۰٪ تخفیف عروس طلایی

بلوار فردوسی، فردوسی ۲۲ و ۳۴ پلاک ۵۰۴

۰۹۱۵۱۰۰۴۰۴۵ - ۳۷۶۸۹۶۰۷

**مرکز تخصصی ایپلاسیون بانو رضادوست**

با بیش از ۱۲ سال سابقه کار درخشان / دانش آموز ۲۵ (سیدرضی ۳۴) بین چهارراه دوم و سوم پلاک ۳۵۶/۱

۳۶۰۴۶۰۸۳ - ۳۶۰۴۶۰۹۱

**آموزشگاه زیبایی پروشان**

(کارآفرین نمونه کشوری)

فقط با مبلغ ۲۵۰ تومان آموزش مقدماتی تا تخصصی توسط مربیان مجرب با ارائه مدرک فنی حرفه ای در دوشیفت صبح و عصر

۳۵۲۱۲۴۶۸ - ۳۵۲۱۷۷۵۱

**زیبایی آرا** آموزش رزرو عروس VIP تا پایان ماه مبارک رمضان

با ۵۰٪ تخفیف با کلیه خدمات ایپلاسیون و هاشور، رنگ و لایت با ۳۰ سال تجربه فرامرز ۳، نبش رسالت ۱۳

۳۷۶۲۷۷۰۸ - ۰۹۱۵۲۴۷۵۸۵۰

**عصر زیبایی** تجربه ای نو همراه با سلیقه های متفاوت

احمد آباد، بین ناصر خسرو ۲۲ و ۲۴ Asr.zibayiluxry

۳۸۴۴۳۸۹۳ - ۳۸۴۱۹۱۱۶

**مسیحا** تخفیفات ۳۰٪ تخصصی عروس ویژه

ماه رمضان - نبش معلم ۶۰، پلاک ۲۶

۰۹۱۵۳۰۸۲۴۴۱ - ۳۸۶۶۲۲۴۸

**عصر جدید** آموزشگاه و مراقبت زیبایی و

سالن زیبایی عصر جدید - ۲۴ سال سابقه خدمات و آموزش / کارآفرین نمونه کشوری ۵ سال متوالی

بلوار فردوسی، بین فردوسی ۱۷ و ۱۹ پلاک ۳۱۲

۳۶۰۱۰۴۵۹ - ۳۶۰۱۳۹۹۷

**ترنج بانو** ایپلاسیون تخصصی با مواد گیاهی و موقت، خدمات رنگ و لایت، کراتین و صافی مو، ناخن و مژه

سجاد ۲۴ - بعد از چهارراه دوم - پلاک ۱۵۲

۳۶۰۲۳۱۲۸