

پرسش و پاسخ

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

دکتر حمید شیخ الاسلامی

متخصص کودکان

پسر شش ماهه ام یک بار تشنج کرده است و احتمال دارد باز هم تشنج کند.

علایم حمله تشنج چیست ؟

علایم تشنج نوزادی گاهی شبیه به رفتارها و حرکتهای عادی نوزادان سالم است. اگر چه علایم به نوع تشنج بستگی دارد اما معمولاً موارد زیر مشاهده می شود:

- چرخاندن یا حرکت دادن غیر طبیعی چشم ها، پلک زدن، گشاد کردن چشم ها و خیره شدن
- مکیدن، لیسیدن لب ها، جویدن و بیرون آوردن زبان
- حرکت غیر طبیعی دو چرخه یا پدال پاها
- کوبیدن دست ها و پاها روی زمین یا تقلا می کشیدن

- وقفه های تنفسی طولانی (آپنه نوزادی)
- حرکتهای لرزشی ریتمیک که عضله های صورت، زبان، بازوها، پاها یا دیگر ناحیه های بدن را نیز درگیر می کند.

- سفت شدن یا گرفتن ماهیچه ها

- چرخاندن سر یا چشم ها به یک سمت یا خم کردن و کشیدن حداقل یکی از دست ها و پاها
- حرکتهای لرزشی سریع و منفرد که یک دست، پایا کل بدن را در بر می گیرد.

یادآوری این نکته را ضروری می دانم که احتمال ابتلای کودک پس از تشنج به صرع، ۱/۵ درصد برآورد شده است. البته اگر سن کودک هنگام نخستین تشنج کمتر از یک سال باشد یا نوزاد چند تشنج ساده و تکرار به کرده باشد، این احتمال به ۲/۵ درصد افزایش می یابد.

عوامل زیر احتمال ابتلای کودک به صرع را افزایش می دهد:

- ناهنجاری های عصبی یا تاخیر رشدی قبل از شروع تشنج همراه با تب
- سابقه ابتلا به صرع در خانواده
- تب کوتاه کمتر از یک ساعت قبل از تشنج
- تشنج پیچیده

یک شبه

تناسب اندام

۲ تمرین پيلاتس برای تناسب اندام

حرکات پيلاتس شامل تمرین هایی است که بر پیشرفت انعطاف و قدرت در تمام اندام های بدن تمرکز دارد، بدون آن که عضلات را حجیم کند یا آن ها را از بین ببرد. در ادامه به دوروش پيلاتس برای داشتن تناسب اندام اشاره می کنیم:

●تمرین اول

برای انجام این حرکت، به پشت روی زمین



دراز بکشید و پاهايتان را ۴۵ درجه بلند کنید. دست های خود را به صورت کشیده در کنار بدن تان قرار دهید. پس از آن، با حرکت دم ۵دفعه دست هايتان را بالا و پایین ببرید و با حرکت بازدم ۵دفعه این کار را انجام دهید. پس از کمی استراحت دوباره این تمرین را ۱۰ مرتبه تکرار کنید. در کل شما باید ۱۰۰ مرتبه دست هايتان را بالا بیاورید.

●تمرین دوم



برای انجام این تمرین، روی زمین دراز بکشید و دست هايتان را در کنار بدن تان روی زمین قرار دهید. پای راست تان را بالا بیاورید، به یاد داشته باشید که پايتان باید به طور کامل صاف و کشیده شده باشد و همچنین نوک آن رو به بالا باشد. در جهت عقربه های ساعت با پای راست تان دایره ای رسم کنید. این کار را هشت بار در جهت عقربه های ساعت و هشت بار مخالف عقربه های ساعت انجام دهید. سپس این تمرین را روی پای دیگر تان نیز انجام دهید.

سالم ترین گزینه بین ۴ بیسکویت پر طرفدار

همه شیرین و پر کالری!

فاطمه رهروانی | متخصص تغذیه و رژیم درمانی، ترگس عزیزی | روزنامه نگار



به وقت انتخاب بسیاری از ما هنگام انتخاب مواد غذایی تلاش می کنیم تا گزینه های سالم تر را انتخاب کنیم اما واقعیت این است که انتخاب گزینه سالم تر، همیشه هم آسان نیست. اطلاعات درست و دقیق همیشه در دسترس نیست یا شکلی کاربردی ندارد که بتوانیم سریع از آن ها نتیجه گیری کنیم. نتیجه این موضوع هم این است که بسیاری مواقع تنها بر مبنای شنیده ها یا تصوراتی انتخاب

●بیسکویت مغزدار فندقی

در ۱۰۰ گرم	
کالری	۴۹۵/۴
قند	۳۶/۶
چربی	۲۵/۳
نمک	۰/۳۳
اسیدهای چرب ترانس	۰/۷۵
وزن تقریبی هر بیسکویت	۹/۵ گرم

این بیسکویت های مغزدار، محبوب بسیاری از کودکان و نوجوانان هستند اما همان طور که از جدول نیز پیداست، مصرف آن ها باید با احتیاط و حساب شده باشد.

به بسته بندی های به نسبت کوچک این بیسکویت، در صورتی که فرزند شما هر بسته را در چند نوبت مصرف کند یا آن را شریکی بخورد، می توانید تا حدی اطمینان حاصل کنید که میزان دریافت کالری او را کنترل شده است. در کنار مصرف تقسیم شده، شاید بهتر باشد چنین خوراکی های پر کالری را در صبح مصرف کنید و خوردن آن را به عصر و شب موکول نکنید. مطالعات نشان داده دریافت کالری بالا در شب، بیشتر می تواند به افزایش وزن منجر شود.

*** مصرف بیش از سه بیسکویت در یک وعده توصیه نمی شود.**

●بیسکویت مادر

در ۱۰۰ گرم	
کالری	۴۶۴
قند	۲۲/۴
چربی	۱۷
نمک	۰/۰۴
اسیدهای چرب ترانس	۰/۲
وزن تقریبی هر بیسکویت	۵ گرم

چه کسی حدس می زد محصولی که هدف گذاری اش کودکان است، قدش این قدر بالا باشد.

با توجه به قند بالای این محصول، بهتر است هنگام مصرف مراقب تعداد بیسکویت هایی که فرزند خردسال شما مصرف می کند باشید و در عین حال از همراه کردن آن با محصولات دیگری که قند بالایی دارند، مانند آب میوه، خودداری کنید.

البته بیسکویت مادر مزیت خاص خودش را هم دارد و آن هم این که اسیدهای چرب ترانس پایینی دارد.

یادتان باشد هر چه اسید چرب ترانس خوراکی ها به صفر نزدیک تر باشد، برای قلب شما بهتر است.

*** مصرف بیش از ۵ بیسکویت در یک وعده توصیه نمی شود.**

●بیسکویت جویا شهد توت و خرما

در ۱۰۰ گرم	
کالری	۴۷۰
قند	۱۸/۷
چربی	۱۷/۴
نمک	۰/۲
اسیدهای چرب ترانس	۰/۴۷
وزن تقریبی هر بیسکویت	منفاوت

از نظر میزان قند، چربی و وجود فیبر شباهت زیادی به

بیسکویت های با آرد کامل یا ساقه طلایی دارد. البته به صورت معمول قند و چربی شان به شکلی بسیار خفیف بالاتر است. اما آن چه به نظر می رسد مسئله جدی تری در خصوص این محصولات باشد، تنوع اندازه و شکل آن هاست. این تنوع زیاد، کار را به ویژه برای افرادی که دوست دارند میزان کالری دریافتی خود را محاسبه کنند، دشوار می کند. توجه کنید که به صورت معمول هر چه اندازه بیسکویت بزرگ تر باشد (که در برخی از این محصولات بسیار بزرگ است) احتمال مصرف بالاتر نیز بیشتر است، پس بهتر است در زمان خرید به سراغ سایزهای خیلی بزرگ نروید.

*** مصرف بیش از ۳۰ گرم در یک وعده توصیه نمی شود.**

●بیسکویت هایی با آرد گندم کامل

از سالم ترین گزینه های موجود در بازار است که قند و چربی آن در حد متوسط است و وجود فیبر در آن، کمک می کند تا احساس سیری بعد از خوردن آن، برای مدت طولانی تر باقی بماند. از طرفی میزان اسیدهای چرب ترانس آن نیز بسیار ناچیز است. البته این سالم تر بودن، نمی تواند دلیل موجهی برای مصرف زیاد آن باشد چرا که به هر صورت مصرف بیشتر از دو یا سه عدد از این بیسکویت، به معنای دریافت کالری بالاست.

در کنار نوع ساده این نوع بیسکویت ها، انواع جدیدتری از آن مانند بیسکویت های با شهد خرما در بازار موجود است. از نظر میزان قند

در ۱۰۰ گرم	
کالری	۴۴۸
قند	۱۴/۴
چربی	۱۷/۵
نمک	۰/۰۸
اسیدهای چرب ترانس	۰/۰۸
وزن تقریبی هر بیسکویت	۱۲/۵

و چربی بین این محصولات با انواع ساده آن، تفاوت اندکی وجود دارد. البته این که تفاوت

این محصول از منظر نوع قند موجود در این محصولات، با انواع ساده به چه شکل است، بحث دیگری است که بر مبنای اطلاعات مندرج روی بسته بندی محصول نمی توان درباره آن چندان اظهار نظر کرد. یکی دیگر از محصولات این گروه، بیسکویت های ساقه طلایی با روکش شکلات است. هر چند لایه شکلاتی روی بیسکویت بسیار نازک به نظر می رسد اما توجه داشته باشید که همان لایه نازک باعث افزایش قابل توجه قند و چربی و به ویژه اسیدهای چرب ترانس می شود، پس در مصرف آن محتاط تر عمل کنید.

*** مصرف بیش از سه بیسکویت در یک وعده توصیه نمی شود.**

جدول اطلاعات تغذیه ای چیست؟

از سال ۹۴ سازمان غذا و دارو از تولید کنندگان مواد غذایی خواسته است که روی محصولات خود جدول اطلاعات تغذیه ای را درج کنند تا مصرف کنندگان بتوانند بر مبنای اطلاعات این جدول، انتخاب بهتری داشته باشند.

این جدول برای محصولات غذایی جامد و مایع تفاوت هایی با هم دارد اما بخشی که در آن مشترک است، بحث استفاده از سه رنگ سبز، نارنجی و قرمز در آن است. رنگ سبز در واقع تایید کننده آن است که میزان شاخص مشخص شده، در

این محصول کم است، نارنجی تایید می کند که این میزان متوسط است و قرمز زمانی استفاده می شود که میزان آن شاخص زیاد باشد. در جدول زیر می توانید میزان هر کدام از این شاخص ها در ۱۰۰ گرم از محصول را مشاهده کنید.

توجه داشته باشید که این جدول تنها برای خوراکی های خشک طراحی شده است.

در بخش خوراکی های جامد، اصول کلی این جدول به این شرح است:

شاخص (در ۱۰۰ گرم)	اندک	متوسط	زیاد
قند	< یا= ۵ گرم	> ۵ گرم تا < یا= ۲۲.۵ گرم	> ۲۲.۵ گرم
چربی کل	< یا= ۳ گرم	> ۳ گرم تا < یا= ۱۷.۵ گرم	> ۱۷.۵ گرم
نمک بر حسب (کلرید سدیم)	< یا= ۰.۳ گرم	> ۰.۳ گرم تا < یا= ۱.۵ گرم	> ۱.۵ گرم
اسیدهای چرب ترانس	< یا= ۰.۵ گرم	> ۰.۵ گرم تا < یا= ۲ گرم	> ۲ گرم

سلامت

چرا تعادل اسیدی وقلیایی بودن خون مهم است؟

پروتئین ها و مبارزه با انواع پاتوژن ها باشد. پوشش معده، محیط قلیایی دارد تا مانع از نفوذ اسید و ایجاد زخم شود. پوست یکی دیگر از اندام های اسیدی بدن است. غلظت PH ۵/۵ تا PH ۶/۵ پوست از رشد میکروب ها و عفونت جلوگیری می کند. غلظت PH ادرار

تعادل اسیدی و قلیایی بودن خون (PH) یکی از مهم ترین فاکتورهای سلامت است. بدن برای محافظت در برابر بیماری ها و بهبود آن، به هر دو محیط اسیدی و قلیایی نیاز دارد.

PH مخفف potential of hydrogen به پتانسیل هیدروژن اشاره دارد و در واقع یک کمیت لگاریتمی برای بررسی غلظت یون هیدروژن در آب است و میزان اسیدی و بازی (قلیایی بودن) محیط را نشان می دهد. عملکرد طبیعی بدن نیازمند هر دو محیط است و زمانی

که این کمیت در حال تعادل باشد، بدن در بهترین وضعیت خود قرار دارد. کمیت PH از صفر تا ۱۴ اندازه گیری می شود و منظور از حالت تعادل برای بدن حدود ۷/۴ تا ۷/۶ است. هر چه عدد به صفر نزدیک تر باشد، محیط اسیدی تر و برعکس عدد نزدیک به ۱۴ حالت قلیایی را نشان می دهد. معمولاً با توجه به رژیم غذایی و بر اثر فرایندهای بیوشیمی در بدن، میزان PH تغییر می کند. میزان PH در نقاط مختلف بدن متفاوت است. بیشترین میزان اسیدیته مربوط به معده است. غلظت PH معده به دلیل وجود اسید معده، بین ۱/۳۵ تا ۳/۵ است که باعث می شود این اندام قادر به تجزیه

فرایندهای متعادل کردن PH است. خروج دی اکسید کربن همراه با بازدم، غلظت PH را کنترل می کند. اسید اضافی معمولاً از طریق بازدم، پوست، ادرار و سایر مایعات از بدن دفع می شود. کاهش یا افزایش محیط اسیدیته می تواند بر عملکرد تمام اندام های بدن تاثیر گذار باشد. گاهی برای تعادل محیط بدن، از منابع ذخیره شده، مانند استخوان استفاده می شود. حضور اسید بیش از اندازه در مایعات بدن می تواند عامل سکنه مغزی، دیابت، بیماری قلبی، یوکی استخوان، آرتریت، MS و سرطان شود. متعادل نبودن PH یکی از مهم ترین دلایل بروز التهاب در بدن است.



آشپزی

دمنوش آویشن و پونه

نوشیدنی گرم



● آویشن - ۲ قاشق غذاخوری

● پونه کوهی - یک قاشق غذاخوری

● نبات یا عسل

● آب جوش - ۲ پیمانه (لیوان)

اگر پونه یا آویشن را از بازار تهیه کرده اید و از تمیز بودن آن ها مطمئن نیستید، با آب ولرم شست و شویید و چند دقیقه ای در آب یخسانید تا سنگریزه آن ته نشین شود. هر دو سبزی را در قوری بریزید و آب جوش را اضافه کنید و روی بخار کتری در حال جوش قرار دهید تا دم بکشد. پس از آن صاف کنید و با نبات یا عسل شیرین و میل کنید.

● پونه: پونه برای مقابله با حالت تهوع و استفراغ، مشکلات و ناراحتی های گوارشی، سرماخوردگی، آنفولانزا، آسم، سرفه و سیاه سرفه مفید است.

● آویشن: این خوراکی دارای طبع گرم و خشک و ویتامین های A - ب - ای و هورمون گیاهی است.