



## کودک

### راهکارهایی برای غذا خوردن کودک بد غذا

رفع بد غذایی کودک راهکارهایی دارد که والدین باید به آن توجه کنند از جمله حذف محرک‌ها و تزیین غذا

غذا خوردن کودک معمولاً در سال دوم زندگی و زمانی که کودک توانایی «نه» گفتن را دارد، بروز پیدا می‌کند. ممکن است کودک کان و بیژگی غذا نخوردن را سال‌ها ادامه دهند و از آن جا که در سن رشد قرار دارند باید مواد غذایی به بدن‌شان برسد. در ادامه به راهکارهای برطرف‌شدن این مشکل می‌پردازیم:

#### ● وقتی نتیجه عکس می‌دهد

متخصصان تغذیه معتقدند اصرار برای غذا خوردن کودک نتیجه عکس می‌دهد. غذا خوردن یک عمل غریزی است و کودک هر موقع گرسنه باشد، غذا می‌خورد.

#### ● حذف محرک‌ها

غذا خوردن در محیط‌هایی که باعث حواس‌پرتی کودک می‌شود مانند پای تلویزیون، وقتی چیه‌های دیگر بازی می‌کنند یا در محیطی که حواس کودک به آسانی پرت می‌شود، نتیجه خوبی به همراه نخواهد داشت. بنابراین بهتر است در محیط و شرایطی که کودک غذا بدهد تا توجه طعم غذا باشد و حواسش پرت نشود. بهتر است هنگام صرف غذا وسایل الکترونیکی را خاموش کنید.

#### ● آرامش جسمی و روحی کودک

بهتر است مکان صرف غذا در خانه ثابت باشد تا کودک بداند اگر می‌زیر سفره غذا آماده می‌شود، زمان غذا خوردن است. برای کودک جای مناسبی مثل صندلی غذای نوزاد یا زیر اندازی بزرگ تهیه کنید. اجازه دهید تا جایی که دوست دارد باغذایش بازی و حتی خود و لباسش را با غذا کثیف کند. این کار باعث ارتباط گرفتن کودک با غذا می‌شود و غذا خوردن را برای او تبدیل به کاری مفرح می‌کند.

#### ● زمان مناسب غذا خوردن

علاوه بر مکان، وعده صبحانه و ناهار و شام هم بهتر است در ساعت مشخصی باشد. ساعتی که با بقیه کارهای کودک مثل تماشای برنامه مورد علاقه او از تلویزیون یا ساعت خواب و خستگی او تداخل نداشته باشد. کودکی که خسته است حوصله غذا خوردن ندارد.

#### ● بشقاب مناسب غذا

غذا را در بشقاب مخصوص خود کودک با تزیین اشتها آور آماده کنید. از کودک بپرسید «سیر شدی؟» و اگر جواب مثبت بود برای بیشتر غذا خوردن اصرار نکنید.

#### ● تنوع غذایی

این حق را برای کودک هم قائل باشید که سلیقه غذایی خاصی داشته باشد و تمایلی به خوردن انواعی از غذاها نداشته باشد.

## داده تصویری

# سالیانه ۱۸۰ هزار نفر در کشور دچار سکته مغزی می‌شوند

کنترل قند خون و داشتن تحرک کافی ورزش غذایی سالم از بهترین راهکارهای پیشگیری از سکته مغزی است



## پزشکی

یک پنجم برون ده قلبی، سبب مغز است که از طریق چهار رگ اصلی به مغز می‌رسد و اگر یکی از این رگ‌ها مسدود یا پاره شود، خون به مغز نمی‌رسد و سکته مغزی اتفاق می‌افتد. خبرهای زیادی درباره سکته مغزی، دلائل آن و همچنین کاهش سن ابتلا به آن وجود دارد که در ادامه به دلائل و علایم و شیوه‌های پیشگیری از آن می‌پردازیم:

#### ● کرونا و سکته مغزی

بنا به ادعای رئیس انجمن مغز و اعصاب سالیانه ۱۸۰ هزار نفر در کشور دچار سکته مغزی می‌شوند و در بسیاری از مبتلایان به کرونا به علت التهاب عروق و لخته شدن خون سکته مغزی بیشتر دیده می‌شود. در حالی که دکتر «اکبری‌ان نیا»، متخصص مغز و اعصاب معتقد است ابتدا باید مردم از طریق تست‌های آزمایشگاهی از نظر ابتلا به کرونا بررسی شوند و بعد از گذشت چند هفته، اگر دچار سکته مغزی شدند می‌توان گفت کرونا باعث سکته شده که این مورد بسیار نادر است.

#### ● سن ابتلا پایین‌تر از میانگین جهانی

دکتر «سید محمد علی اکبری‌ان نیا»، متخصص نورولوژی، مغز و اعصاب با اشاره به این که در ایران آمار سکته‌های مغزی ۱۰ سال جوان‌تر از میانگین جهانی است، گفت: «در ایران به جای این که فرد در سنین ۷۵ تا ۸۰ سالگی دچار سکته مغزی شود، سکته ۱۰ سال زودتر اتفاق می‌افتد، در حالی که با کنترل فشار خون بالا، دیابت، تحرک کافی و پیشگیری از چاقی و استرس می‌توان به سادگی از بروز سکته مغزی پیشگیری کرد.»

#### ● چرا سکته مغزی!

کارکرد مغز به گونه‌ای است که توانایی ذخیره انرژی را ندارد و باید به طور دائم از سیستم قلب و عروق به مغز خون‌رسانی انجام شود و اگر تنها ۲۰ تا ۳۰ ثانیه خون به مغز نرسد، شخص بیهوش می‌شود و تا ۵ دقیقه مغز

قابلیت حیات خود را از دست می‌دهد.

#### ● کاهش ۷۰ درصدی سکته مغزی

با رعایت نکات پیشگیری می‌توان تا حدود ۷۰ درصد از بروز سکته‌های مغزی جلوگیری کرد و سن سکته‌های مغزی را ۱۰ تا ۲۰ سال بالاتر ببرد.

۱) دیابت دشمن رگ‌های قلبی، کلیه و مهم‌تر از همه مغز است و کنترل قند خون برای پیشگیری از سکته مغزی بسیار ضروری است.

۲) چاقی هم به عنوان یک عامل خطرناک در بروز سکته مغزی شناخته شده است.

۳) به گفته دکتر اکبری‌ان نیا، عامل موثر دیگر در سکته‌های مغزی، فشار خون بالا و کنترل نشده است کسانی که سابقه خانوادگی، زمینه بیماری‌های قلبی عروقی و عادت‌های رژیم‌ی خاص دارند و افراد چاق باید فشار خون خود را کنترل کنند و در حالت طبیعی نباید فشار خون این افراد از ماکسیمم ۱۳ به روی مینیمم ۸ بالاتر باشد.

۴) عامل مهم دیگر در سکته‌های مغزی آلودگی هواست. در این شرایط حامل‌های اکسیژن خون به جای حمل اکسیژن خالص، اکسیژن را همراه با آلودگی‌ها حمل می‌کنند و چون خون اکسیژن‌دار کافی به مغز نمی‌رسد، تعداد سلول‌های حامل بیشتر می‌شود و به دنبال آن غلظت خون به وجود می‌آید.

۵) بی‌حرکی، ورزش نکردن، چاقی ناشی از تحرک

نداشتن و بیماری‌های زمینه‌ای خاص هم عامل دیگر سکته هاست.

#### ● علایم

● یک نوع از سکته مغزی به دلیل کم‌خونی گذرای مغزی تکرار می‌شود.

● گاهی در هنگام وقوع سکته، رگ تنگی موقتی پیدا می‌کند، اما بعد از چند دقیقه خودش برطرف می‌شود. ● نوع دیگر سکته مغزی پیشرفته، این است که شخص بعد از این که از خواب برخاست و اظهار کرد بدنش فلج است و قادر به حرکت نیست بعد از مدتی علایم برطرف می‌شود. اما هنگام شب مجدد علایم بازمی‌گردد و شدیدتر می‌شود. ● بسته شدن هر رگ‌گی علایم خاص خودش را ایجاد می‌کند، اگر رگ‌هایی که مربوط به پشت سر و مخچه است بسته شود، در فرد اختلال تعادلی به وجود می‌آید، همچنین اگر رگ‌های نیمکره‌های مغزی آسیب ببینند اختلال در حس و حرکت به وجود می‌آید.

#### ● نکته

اگر فردی بیماری زمینه‌ای ندارد از ۵۰ سالگی به بعد و فردی که بیماری زمینه‌ای دارد باید از ۳۰ سالگی به صورت سالیانه تحت مراقبت پزشک باشد، آزمایش کامل انجام دهد و پزشک او را از نظر سلامت مغز، قلب و عروق، کلیه و... معاینه و در صورت نیاز برای او دارو تجویز کند.

منبع: ایسنا، ایرنا

## آشپزی من

## پنیر سوخاری میان وعده بچه‌های لاغر



#### ● پنیر خامه‌ای - ۱۰۰ گرم

#### ● پنیر موزارلا - ۱۳۰ گرم

#### ● گشنیز، جعفری یا شوید - به میزان لازم

#### ● پودر سوخاری دانه درشت و آرد - به

#### ● میزان لازم

#### ● تخم مرغ - ۲ عدد

#### ● آویشن، پودر تخم گشنیز، پودر سیر، نمک، فلفل، پاپریکا - به میزان لازم

۱- ابتدا پنیر خامه‌ای، پنیر پیتزا، پودر آویشن و گشنیز (جعفری یا شوید) را با هم مخلوط کنید.

۲- مواد را با دست به صورت رول‌های هم‌اندازه شکل دهید و ۳۰ دقیقه داخل فریزر بگذارید.

۳- سه تا کاسه بردارید. داخل یکی از کاسه‌ها تخم مرغ‌ها را به همراه نمک، فلفل و پاپریکا هم بزنید. در کاسه دوم آرد بریزید و کاسه سوم را با مخلوط پودر سوخاری، پودر تخم گشنیز و پودر سیر پر کنید.

۴- رول‌ها را از فریزر خارج کنید.

۵- رول‌ها را ابتدا در آرد، سپس در مخلوط تخم مرغ و در آخر در پودر سوخاری بغلتانید.

۶- مخلوط را دوباره در تخم مرغ و پودر سوخاری بغلتانید تا لایه‌روی رول پنیر ضخیم‌تر شود و در حین پخت مواد داخل آن بیرون نزنند.

۷- داخل تابه مقدار مناسبی روغن بریزید و آن را روی حرارت متوسط قرار دهید تا کاملاً داغ شود. رول‌های پنیری سوخاری را داخل روغن داغ سرخ کنید تا طلایی رنگ شود. در مصرف این میان وعده به دلیل داشتن چربی بالا زیاده‌روی نکنید.

## زیبایی

### با چروک‌های صورتت خداحافظی کن

#### مهسا کسنوی

خبرنگار

## بانوان

با بالا رفتن سن، پوست صورت حالت کشسانی خود را از دست می‌دهد و کم‌کم چروک‌ها از ۲۵ سالگی به بعد جای خودش را روی صورت ما پیدا می‌کند. در ست است که ایجاد چروک روی صورت اتفاق غیر قابل انکاری است اما با رعایت یک سری نکات می‌توان ایجاد این چروک‌ها را به تعویق انداخت. در ادامه به بررسی این نکات می‌پردازیم.

#### ● به پشت بخوابید

خوابیدن به صورت باعث بروز خط‌ها در ناحیه پیشانی و ابرو می‌شود. خوابیدن به پهلو هم چین و چروک‌ها را در قسمت گونه‌ها و چانه ایجاد می‌کند. برای جلوگیری از بروز چروک بهتر است به پشت بخوابید.

#### ● ماهی قزل‌آلا بخورید

ماهی قزل‌آلا منبع بسیار خوبی از پروتئین و اسید چرب امگا ۳ است که از عناصر مفید برای پوست هستند. متخصصان می‌گویند اسیدهای چرب ضروری، پوست را تغذیه می‌کند و آن را سالم و جوان نگه می‌دارد. بنابراین خوردن ماهی به علت داشتن امگا ۳ می‌تواند چین و چروک را در صورت شما به حداقل برساند.

#### ● عینک آفتابی بن

اشعه‌های فرابنفش خورشید در بروز چروک بسیار موثر هستند. گوشه‌های چشم به علت بافت نازک و حساس‌تری که دارند بسیار مستعد چروک هستند. بنابراین برای جلوگیری از ایجاد چروک در این نواحی حتماً وقتی از خانه بیرون می‌روید از عینک آفتابی استفاده کنید.

#### ● صورت خود را با دوشویه

شستن بسیار زیاد صورت باعث از بین رفتن لایه‌های چربی طبیعی پوست می‌شود و صورت شما را خشک می‌کند. خشک شدن پوست صورت آن را برای ایجاد چروک مستعد خواهد کرد. بنابراین از شستن زیاد صورت خودداری و سعی کنید برای پاک کردن آرایش و تمیز کردن صورت خود از محلول‌های پاک کننده استفاده کنید.

#### ● ویتامین C را فراموش نکنید

برخی مطالعات نشان داده‌است که کرم‌های دارای ویتامین C می‌تواند میزان کلاژن‌سازی پوست شما را تقویت کند. ویتامین C، پوست شما را از آسیب اشعه UVA و UVB محافظت و به کاهش قرمزی، لکه‌های تیره و ناهمواری سطح پوست کمک می‌کند.

#### ● سوپا برای مراقبت از پوست

سوپا ظاهر پوست شما را بهبود می‌بخشد و از آن محافظت می‌کند. مطالعات نشان می‌دهد اگر سوپا به پوست زده شود یا به عنوان مکمل مصرف شود (نه به عنوان غذا) می‌تواند به محافظت در برابر آسیب‌های نور خورشید و حفظ ساختار و استحکام پوست کمک و رنگ پوست را یکدست کند.

## سلامت

### فقط تخم مرغ نگهداری شده در یخچال را بخورید

معاون سلامت اداره کل دام‌پزشکی استان تهران گفت: «باتوجه به گرم شدن هوا تخم مرغ در خارج از یخچال زودتر فاسد می‌شود به همین دلیل شهروندان فقط تخم مرغ نگهداری شده در یخچال را بخورند.»

دکتر «مهدی سلو کانه» افزود: «پوسته تخم مرغ سالم بدون ترک و شکستگی است و بوی تعفن و علائم فساد را ندارد.» سفیده غلیظ و رقیق، از یکدیگر قابل تفکیک است و زرده آن کروی، دارای رنگ روشن، بدون لکه و در مرکز تخم مرغ قرار دارد و سفیده آن هم ظاهری ابری و غیر شفاف دارد. در تخم مرغ کهنه نسبت سفیده غلیظ به رقیق کاهش یافته، ضخامت غشا کم است و زرده خاصیت کروی ندارد و پهن است.

برای نگهداری تخم مرغ در یخچال خانه نباید آن را شست چرا که این کار سبب مرطوب شدن سطح تخم مرغ می‌شود و طوبت لازم را برای انتقال عوامل بیماری زا از سطح به داخل تخم مرغ فراهم می‌کند اما در هنگام استفاده از تخم مرغ شستن آن هیچ مانعی ندارد.

عمر ماندگاری تخم مرغ‌های بسته بندی شده برای منازل از زمان تولید تا انقضا در دمای ۱۲ درجه سانتی گراد، یک ماه است و باید از خرید تخم مرغ‌های بدون نام و نشان خاص هم اجتناب کنید.

شماره پیامک زندگی سلام

۲۰۰۹۹۹