

اگر فکر می کنید که گوش های بزرگ در نسبت به گوش های کوچک تر بهتر می شنوند در اشتباه هستید، چرا که گوش های مارشد می کنند اما طی سال ها قابلیت شنوایی ما کاهش می یابد. به گزارش نمناک، تحقیقات دانشمندان نشان می دهد در ۵۰ سال اول گوش انسان ها به اندازه یک اینچ رشد می کند اما در کل داشتن گوش های بزرگ به معنی شنوایی بیشتر نیست و این فکر به هیچ وجه تایید نمی شود.

پرسش و پاسخ

دکتر مهدی احتشامی متخصص تغذیه مهر

س: فرزند اولم به مدرسه می رود و مدام غذاهای فست قودی و شور را تر جیح می دهد. چگونه می توانم مشکل او را برطرف کنم؟

ج: تغییر ذائقه غذایی باید در کودکی صورت گیرد و برای این کار نیاز است مزه ها و طعم غذاهای سالم در سنین پایین به آن ها معرفی شود تا کودک آن به این طعم ها عادت کند.

امروزه به دلیل تغییر در شیوه زندگی مصرف فست فود ها و غذاهای آماده در جامعه افزایش پیدا کرده است. مصرف فست فودها در سنین کودکی و نوجوانی ممکن است سبب افزایش چاقی، بروز بیماری های مزمن مثل دیابت، بیماری های قلبی و عروقی و حتی بعضی از سرطان ها شود بنابراین پیشگیری و ارائه الگوی غذایی سالم می تواند تا حدودی از بروز بیماری های مزمن جلوگیری کند.

فست فود و غذاهای آماده، مواد غذایی پر چرب و پر کالری است که به دلیل داشتن طعم و مزه خوشایند معمولا کودک کان بیشتر تر جیح می دهند که از این مواد غذایی استفاده کنند.

خانواده ها به خصوص مادر ها می توانند از جایگزین های غذایی سالم تری استفاده کنند و غذاهایی مانند ساندویچ خانگی و کنتل با سبزیجات و سالاد فراوان به کودک آن خود بدهند.

خانواده ها می توانند به جای چیپس و تنقلات این چنینی کودک آن و نوجوانان را به مصرف آجیل ها و میوه های خشک تر غیب کنند که تا حد زیادی می تواند مواد مورد نیاز بدنشان را تامین کند و علاوه بر کالری و اسیدهای آمینه مورد نیازشان می تواند موادی مانندروی، منیزیم و کلسیم را نیز تامین کند.

دوران کودکی بسیار دوران مهمی است و الگوی غذایی در این دوران شکل می گیرد. معمولا بسیاری از افراد الگوی غذایی شان در دوران کودکی شان شکل می گیرد و کمتر تمایل به تغییر آن دارند. سلول های عصبی در دوران نوزادی و تا سه سالگی بیشترین رشد را خواهند داشت و تا سه سالگی تغذیه مناسب و سالم می تواند سبب افزایش بهره هوشی در کودکان شود. موادی مانند فسفر، روی، اسیدهای چرب امگا ۳ که اغلب در غذاهای دریایی وجود دارد می تواند به رشد سلول های مغزی در کودکان کمک کند.

برای این که کودک آن بتوانند به سطح هوشی بالایی برسند باید از آجیل ها، مغز ها و میوه ها استفاده کنند و همچنین مصرف منظم و مداوم لبنیات در برنامه غذایی شان وجود داشته باشد و از نمک بیدار نیز استفاده کنند زیرا تحقیقات نشان داده است اگر میزان مصرف ید در کودک آن پایین باشد می تواند باعث کاهش بهره هوشی در کودکان شود.

آموزش و تشویق کودکان به مسواک زدن



خمیر دندان، خوب است یا بد؟

تا حدود دو سالگی مسواک خالی همراه با آب یا خمیر دندان های فاقد فلوراید کافی است. زیرا قورت دادن خمیر دندان های حاوی فلوراید می تواند موجب بروز مشکلاتی در کودک شود. بعد از دو سالگی هم به اندازه یک نخود خمیر دندان کافی است.

مسواک های کودکان باید سر کوچکی داشته باشد که به آسانی داخل دهان کودک جا شود. موهای آن هم باید نرم باشد. سطح زبان را هم تمیز کنید. زبان می تواند محل مناسبی برای رشد و تکثیر انواع باکتری ها باشد که موجب ایجاد بوی بد دهان می شود.

نخ کشیدن میان دندان های کودک هم مهم است. البته اغلب دندان های شیری، به خصوص دندان های جلو، از هم فاصله دارد و چندان لزومی به تمیز کردن فاصله میان آن ها نیست. اما دندان های عقب به تدریج به هم نزدیک می شود و سپس به هم می چسبند. در این زمان باید نخ کشیدن را شروع کرد.

اولین دندان کودک در حدود شش ماهگی تا یک سالگی در می آید. در این زمان می توانید از یک گوش پاک کن برای تمیز کردن دندان وی استفاده کنید. به تدریج با زیادتر شدن تعداد دندان ها، می توان از یک مسواک نرم کوچک کمک گرفت.

تا حدود شش تا هفت سالگی، شما مسئول پاکیزه نگه داشتن دندان های کودک خود هستید. تا قبل از شش سالگی، حتی اگر فکر می کنید کودک شما قادر به مسواک زدن دندان هایش است لازم است باز هم شما بر کار او نظارت داشته باشید.

چه باید کرد؟

یک روش موثر این است که به کودک اجازه دهید که او دندان های شمارا مسواک بزند. شما در طول این مدت باید تشویق کنید تا به طور مثال دندان های عروسک خود را سپس اجازه دهید خود او دندان هایش را مسواک بزند و در نهایت خود شما دندان های او را تمیز کنید.

کار دیگری که می توان انجام داد، این است که کودک را تشویق کنید تا به طور مثال دندان های عروسک خود را مسواک بزند. اجازه دهید کودک مسواک و خمیر دندان خود را انتخاب کند (البته با نظارت شما). این کار او را به مسواک زدن علاقه مند می کند.

هنگام مسواک زدن دندان های کودک، سعی کنید این کار را به آرامی و بدون عجله انجام دهید تا لثه های او آزرده نشود و لطفا هرگز تهدید نکنید که اگر مسواک نزنن تو را

آموزش مسواک زدن صحیح به کودک، وظیفه مهمی است که بر عهده والدین است. اگر این وظیفه را جدی بگیریم و آن را به کودک خود بیاموزیم، مسواک زدن عادتی خواهد شد که او در تمام طول عمر آن را حفظ خواهد کرد و در نهایت به سلامت دهان و دندان وی منجر خواهد شد.

شروع از دوران نوزادی

نکته مهم آن است که مسواک زدن برای کودک را از همان نوزادی شروع کنیم. انجمن دندان پزشکان آمریکا پیشنهاد کرده که دهان نوزاد را از همان روز های اول بعد از تولد تمیز کنید. البته در این زمان او هنوز دندانی ندارد و مسواکی هم لازم نیست اما می توانید بعد از هر وعده غذا یا شیر مادر، با یک گاز یا دستمال مرطوب و نرم، لثه های او را تمیز کنید.

این کار سه فایده دارد:

اول این که پلاکی را که روی لثه جمع شده بر می دارد. پلاک، ماده چسبناکی است که از باکتری ها، خرده های غذا و مخاط تشکیل شده است. برداشتن آن مانع از رشد باکتری های متعددی لثه کودک می شود.

دوم این که موجب می شود کودک که به داشتن یک دهان تمیز و عاری از پلاک عادت کند و در نتیجه مر حله بعد که مسواک زدن است، برای او ساده تر خواهد شد. سوم این که این مسئله موجب می شود که کودک شما به این که کسی در دهانش دست ببرد، عادت کند. در این صورت در آینده، مسواک زدن یا معاینه دندان پزشک برای او آسان تر خواهد شد.

یک سوم زنان بالای ۵۰ سال شکستگی ناشی از یوکی استخوان را تجربه می کنند

پزشکی

آمار شکستگی ناشی از یوکی استخوان در زنان بیشتر از مردان است. از هر سه زن بالای ۵۰ سال، یک نفر شکستگی ناشی از یوکی استخوان را تجربه خواهد کرد.

دکتر افشین استوار، سرپرست مرکز تحقیقات استئوپروز پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران در گفت و گوبا ایرنا افزود: این آمار مربوط به دنیاست و در کشور ما هم صادق است در نتیجه زنان ایرانی بیشتر در معرض شکستگی ناشی از یوکی استخوان قرار دارند.

بر اساس بررسی های به عمل آمده از هر پنج مرد بالای ۵۰ سال یک نفر دچار عارضه شکستگی ناشی از یوکی استخوان می شود و

به همین دلیل باید یوکی استخوان را جدی گرفت. بر اساس واقعیت هایی مانند کم بودن فعالیت فیزیکی در دختران و وعده های تغذیه ای کم و نامناسب، می توان حدس زد که یوکی استخوان در دختران بیشتر است.

وی یکی از عوامل مهم در ایجاد یوکی استخوان را کمبود ویتامین D اعلام کرد و گفت: این کمبود در دختران بیشتر از پسران است و به همین دلیل این فرضیه تقویت می شود که یوکی استخوان در دختران بیشتر از پسران است.

هر چند این بیماری معمولاً در افراد مسن بروز پیدا می کند، اما پایه این بیماری در سنین کودکی و نوجوانی گذاشته می شود و باید به

بعد از زایمان چه بخوریم؟

بارداری با تغییرات جسمی و روانی زیادی همراه است؛ از شکل ظاهری بدن گرفته تا عملکرد بخش های داخلی همه دستخوش تغییرات شگفت انگیزی می شود و زمینه را برای تولد تازه واردی به این دنیا فراهم می کند. بعد از پایان عمل زایمان مدتی طول می کشد تا بدن از حالت اولیه خود تغییر کند، بنابراین مادر نباید توقع داشته باشد ظرف یک یا دو هفته همه چیز درست شود.

معمولاً شش تا هشت هفته بعد از تولد نوزاد، بدن مادر ساز و کار عادی خودش را بازیابد اما این موضوع بستگی به این دارد که در هفته های اول بعد از زایمان چطور از خود مراقبت کرده باشد.

کاچی به از همه چی؟!

رژیم غذایی خانمی که وضع حمل کرده است، نقش تعیین کننده ای را در سلامت او و نوزاد دارد. در دوران بارداری مادر علاوه بر تامین نیازهای بدن خود باید نیازهای جنین را هم بر طرف کند. این ضرورت بعد از تولد نوزاد از بین نمی رود و مادر به علت شیردهی موظف است با همان حساسیت، مواد غذایی لازم برای خود و نوزاد را مصرف کند. قبل و بعد از زایمان همه دسته های غذایی باید در رژیم فرد گنجانده شود. لبنیات، پروتئین، نان و غلات، میوه و سبزی باید هر روز و مستمر مصرف شود. باتوجه به این که مادر در دوران شیردهی به سر می برد، بهتر است حتی کمی بیش از قبل لبنیات به خصوص شیر بخورد. علاوه بر این آشکار است که مصرف غذاهای مضر می مانند فست فودها ممنوع است.

در خانواده های ایرانی یختن کاچی برای زانو به یک سنت تبدیل شده است. تا آن جا که اگر مادران جوان امروزی تمایلی به خوردن کاچی نداشته باشند، اطرافیان خوردنش را مثل یک دارو تجویز می کنند و با اصرار آن را به خوردشان می دهند اما حقیقت این است که غذاهای چرب برای کسی که تازه وضع حمل کرده، خوب نیست و تنها فایده اش اضافه وزن برای مادر است، چون کاچی غذایی پر کالری و بسیار چرب است و باتوجه به کم تحرکی مادر در هفته اول، در بدن ذخیره می شود.

چگونه پستانک را از کودک بگیریم؟



استفاده از پستانک می تواند باعث تغییر شکل فک پایین کودک شود.

همچنین ممکن است ردیف دندان های پایین به سمت داخل و دندان های بالا به سمت بیرون رشد کند. متخصصان آمریکایی توصیه می کنند که پستانک تا یک سالگی تنها در زمان خواب یا بین روز داده شود، بیشتر کودکان در دو تا چهار سالگی خود به خود

پستانک را کنار می گذارند و دیگر به آن نیاز ندارند. اگرچه توصیه می شود به کودک پستانک ندهید اما اگر از پستانک برای کودک استفاده می کنید برای ترک این عادت بهتر است به نکات گفته شده توجه کنید:

❖ **کودک را با تکان دادن بخوابانید.**

❖ **آن چه به آن علاقه زیاد دارد هنگام خواب در دست او قرار دهید از جمله پتو یا عروسک.**

❖ **کودک را قنداق کنید.**

مامان ونی نی

(سه شنبه ها)

می شود. اگر این لباس ها کف زمین یا روی میلمان قرار داشته باشند، به راحتی پخش می شوند. محققان معتقدند شست و شوی سریع لباس های چرک و خشک کردن آن در فضای آزاد بهترین روش برای رهایی از این حشرات است. در صورتی که امکان شست و شوی سریع لباس ها وجود نداشته باشد، می توان آن ها را تا زمان شست و شو در یک کیسه سر بسته و دور از اتاق خواب و میلمان نگهداری کرد. ساس قبل از تغذیه به رنگ قهوه ای روشن و به شکل یک بیضی مسطح با انداز های حدود پنج میلی متر است و پس از مکیدن خون، متورم و تیره تر می شود. این حشرات می توانند بدون وجود غذا تا شش ماه زنده بمانند و احساس ناخوشایندی در فرد ایجاد کنند. باوجود این که این حشرات توانایی پرش و پرواز ندارند، ولی به راحتی روی سطوح می خزند و در تمام ساختمان پخش می شوند. ملاقه، درز شک و میلمان مهم ترین زیستگاه این حشرات است.

یکبار مصرف به ظرف مناسب منتقل کنند. جنبدی با اشاره به این که دمای فعلی هوا مناسب رشد و نمو میکروب هاست، تاکید کرد: در این شرایط بهتر است هر چه زودتر غذاهای نذری مصرف شود. وی گفت: ظروف یک بار مصرف حالت عایق دارد و سرما یا یخچال به اندازه کافی به غذای نمی رسد. توصیه نمی شود که غذای آماده برای مدتی نگهداری شود، بلکه باید بلافاصله بین مردم توزیع و مصرف شود.



کوکوی پیازچه

پیازچه پاک کرده با ساقه تخم مرغ نمک روغن

۶قاشق سوپ خوری

تغذیه

رئیس مرکز تحقیقات تکنولوژی بهداشت محیط دانشگاه علوم پزشکی ایران در ماه محرم امسال به هیئت های عزاداری توصیه کرد که از گوشت گرم دام ام از گاو و گوسفند برای تهیه غذاهای نذری استفاده نکنند. دکتر احمد جنیدی در گفت و گو با ایرنا افزود: هیئت های عزاداری بهتر است از گوشت هایی که ۲۴ ساعت در یخچال نگهداری شده است برای طبخ غذای نذری استفاده کنند تا سلامت مردم تهدید

مواد لازم

ابتدا پیازچه ها را می شوئیم و به صورت کاملاً ریز خرد می کنیم و در ظرف گودی می ریزیم. تخم مرغ ها را همراه با مقدار نمک به پیازچه ها اضافه می کنیم و خوب مخلوط می کنیم تا یکتواخت شود. در یک تابه روغن را داغ می کنیم و از مخلوط پیازچه در آن می ریزیم. در تابه را می گذاریم تا کوکو خودش را بگیرد. وقتی یک طرف کوکو سرخ شد، در تابه را بر می داریم و اجازه می دهیم تا طرف دیگر نیز سرخ شود. کوکو را به صورت مربع های کوچک برش می دهیم و در ظرف مناسبی می چینیم. اگر دوست داشتید به مواد این کوکو، مرغ یا سیب زمینی هم بزنید. بهتر است به موادتان دو قاشق آرد سیب زمینی هم اضافه کنید تا خوشمزه تر شود. اگر دوست دارید غذایتان خوش رنگ تر شود به آن کمی زعفران و دو قاشق آرد سوخاری هم بزنید.