

## پرسش و پاسخ

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

دکتر هاجر نعیمی

کارشناس ارشد صنایع غذایی

لطفا چند ماده غذایی را که در بهبود عملکرد مغز کودکان موثر است، معرفی کنید.

تخم مرغ منبع غنی پروتئین وزرده حاوی کولین است که ماده‌ای مغذی و مهم برای رشد ذهنی است.

غلات سبوس دار شامل لوبیا، عدس، سویا و نخود فرنگی حاوی گلوکز و ویتامین ب است که انرژی و ویتامین مورد نیاز سلول های عصبی و مغز را فراهم می آورد. انبه از آن نوع میوه هایی است که با افزایش سرعت گردش خون در بدن، باعث افزایش خون رسانی به سلول های عصبی می شود.

انواع توت ها حاوی ویتامین ثو آنتی اکسیدان هستند و دانه های درون آن ها حاوی اسید های چرب امگا ۳ است که به عملکرد مغز کمک می کند.

غذاهای حاوی روغن زیتون و آنتی اکسیدان ها، حافظه را تقویت می کنند.

سبزیجات رنگی باعث محافظت از سلول های عصبی می شوند. سبزیجاتی که حتما باید در رژیم غذایی کودک قرار گیرد شامل گوجه فرنگی، کدو تنبل، هویج و اسفناج است.

ماست و لبنیات، انواع ویتامین ب را برای رشد بافت های مغزی، انتقال دهنده های عصبی و آنزیم ها دارند.

گوشت قرمز منبع غنی آهن است که به حفظ انرژی و تمرکز در مدرسه کمک می کند. علاوه بر این، گوشت قرمز منبع خوب زینک است که به نگهداری و حفظ خاطرات کمک می کند. همچنین غذاهای دریایی شامل امگا ۳ نیز مفید است.

## تازه ها

## تلفن همراه، عامل افزایش بیماری خشکی چشم در کودکان

محققان انگلیسی می گویند، استفاده بسیار زیاد کودکان از تبلت و تلفن همراه، ابتلای آن ها را به خشکی چشم افزایش داده است.

به گزارش دیلی میل، محققان دانشگاه آستون انگلیس که این مطالعه را انجام داده اند، می گویند: بیماری خشکی چشم در میان افراد بزرگ سال شایع تر است اما در کودکان نیز در حال افزایش است زیرا نگاه کردن به صفحه نمایش ها موجب پلک زدن کمتر و در نتیجه خشک شدن سریع تر اشک های چشم می شود. این سندروم زمانی اتفاق می افتد که به اندازه کافی اشک در چشم تولید نمی شود یا خیلی زود از سطح کره چشم تبخیر می شود.

این بیماری موجب سوزش و ناراحتی در چشم می شود و می تواند به اختلال بینایی و مشکلات جدی تر منجر شود.

اکنون محققان دانشگاه آستون در حال ابداع نرم افزاری برای تلفن همراه هستند که به تشخیص زودتر ابتلا به خشکی چشم در افراد کمک می کند.

آب طراحی این محققان شامل پاسخ به یک سری سوال های ساده و یک آزمون سریع است که مدت زمانی را که فرد می تواند بدون پلک زدن به یک صفحه نمایش خیره شود، اندازه می گیرد.



مصطفی میرجانیان | خبرنگار

## سلامت و نوجوانان

دوباره فصل گرم سال از راه رسید. این هوای گرم جان می دهد برای این که به استخر برویم، تنی به آب بزنیم و عطش و گرما را از بدن مان خارج کنیم. راستش را بخواهید از امروز تصمیم گرفتیم به شما مخاطبان عزیز به خصوص نوجوانان بیشتر از گذشته توجه کنیم. تصمیم گرفتیم از این به بعد ورزش های شاد و پرنرژی را برایتان پوشکافی کنیم و تمام نکات بهداشتی و پزشکی را که برای شروع و ادامه ورزش تان نیاز دارید به شما بگوییم. امروز، ورزش شنا را انتخاب کردیم. این که شنا چه فایده ای دارد، چطور می توانیم یک شناگر حرفه ای شویم و اصلا نکات بهداشتی و مربوط به سلامت یک شناگر چیست، در این مطلب بیان می شود.



دکتر «معصومه هلالی زاده»، متخصص فیزیولوژی و عضو هیئت علمی پژوهشگاه علوم ورزشی در گفت و گو با «زندگی سلام» کلی نکات جالب و مهم درباره شنا و استخر می گوید.

## بدون یک قطره عرق لاغر شو!

از ایشان درباره فواید شنا می پرسم. او می گوید: «تمام ورزش های آبی به دلیل محیط مرطوب شان، فوایدی دارند که هیچ کدام از ورزش هایی که در محیط خشکی انجام می شوند، چنین فایده ای ندارند. مثلا در محیط آبی هر کاری که انجام می دهیم سه برابر انجام همان کار در خشکی، کالری می سوزانیم.

این گونه با سرعت بسیار بیشتری می توانیم از شر اضافه وزن راحت شویم. در واقع وقتی که ورزش های آبی را به صورت مستمر انجام می دهیم بدون این که یک قطره عرق بریزیم، می توانیم کالری اضافه بدن مان را بسوزانیم.»

## کی بریم شنا؟

دکتر هلالی زاده معتقد است: «شنا یک ورزش متفاوت است چون همه آدم ها به صورت ذاتی شناگر بوده اند. اگر دقت کنید یک چنین قبل از این که به دنیا بیاید، در شکم مادرش تا همان آخر شناورا است. پس از همان ابتدا، خلقت هر انسانی با شنا کردن همراه شده است. از همین جا می فهمیم که آدم ها در هر سن و سالی می توانند به استخر بیایند و شنا کنند. اما اگر می خواهید به صورت حرفه ای و برای قهرمانی شنا را یاد بگیرید، بهتر است از چهار یا پنج سالگی وارد این ورزش شوید چون در این سن، عضلات و اعصاب تکامل می یابند و با یکدیگر هماهنگ می شوند. یعنی کودک در این سن می تواند به راحتی تعادلش را حفظ و در استخر های عمیق از خودش مراقبت کند. پس بهتر است بچه ها آموزش شنا را از این سنین شروع کنند!»

## چند نکته بهداشتی درباره ورزش شنا

# شیرجه در سلامتی!



کنیم که از نظر بهداشتی تحت نظارت باشد و آب شفافی هم داشته باشد. علاوه بر این ها یادمان باشد که قبل از ورود به استخر، دوش بگیریم تا آلودگی بدن مان وارد آب نشود. دوش گرفتن باعث می شود برای مدت بیشتری آب تمیز و شفاف بماند. «عضو هیئت علمی پژوهشگاه علوم ورزشی ادامه می دهد: «بعضی وقت ها می شنویم بچه ها و نوجوان ها وقتی به استخر می روند همان جا ادرار می کنند! آن ها کارشان را این طور توجیه می کنند که آب استخر تصفیه می شود! در حالی که این طور نیست. با این کار انواع انگل ها و عفونت ها در آب پخش می شود که اول از همه برای خودشان خطرناک است.»



● **از آب بترسیم!**  
«بعضی از بچه ها به خاطر ترس از آب، هیچ وقت شنا را شروع نمی کنند. بعضی وقت ها می بینیم بچه ها به خاطر این که ترس دوست شان بریزد او را داخل آب هل می دهند! اما این کار بسیار اشتباه است. هل دادن آدم ها در آب باعث می شود که ترس آن ها به یک ترس ماندگار تبدیل شود. ترس ماندگار هم تا آخر عمر همراه آن ها باقی می ماند و آدم ها به سختی می توانند بر آن غلبه کنند. ترس از آب، طبیعی است. اتفاقا اگر کسی شنا کردن یاد نداشته باشد و باز هم از آب ترسد، غیر طبیعی است. این ترس به مرور و با یاد گرفتن شنا از بین می رود.»

## چی بخوریم؟!

از دکتر هلالی درباره تغذیه مناسب شناگران می پرسم. او می گوید: «همه ورزش های داخل آب، به صورتی هستند که انرژی زیادی مصرف می کنند. بنابراین یک شناگر باید از نظر تغذیه چیزهایی بخورد که انرژی زیادی داشته باشد تا بتواند تمرین هایش را ادامه دهد. خوراکی های طبیعی که موافقند و پروتئینی بیشتری دارند، بهترین مواد غذایی برای یک شناگر هستند. به عنوان مثال کربوهیدرات ها بهترین منبع تامین انرژی برای بدن شناخته می شوند. کربوهیدرات همان قند، نشاسته و فیبر موجود در میوه ها، حبوبات، سبزی ها و لبنیات است که توصیه می کنیم نوجوان های ورزشکار مخصوصا شناگران بیشتر آن را مصرف کنند.»



## شیرجه زن هم نکته بهداشتی دارد!

می خواهم بدانم شنا کردن نکته بهداشتی خاصی هم دارد؟ دکتر «هلالی زاده» پاسخ می دهد: «بله! شنا کردن مثل همه ورزش های دیگر، نکاتی دارد که آدم ها باید آن را رعایت کنند. اول از همه باید استخرهایی را انتخاب کنیم که تحت نظارت باشند. چون بعضی از استخرها هیچ وقت اصول بهداشتی را رعایت نمی کنند. مثلا از کلر بیش از حد استاندارد استفاده می کنند یا در بعضی موارد، آب استخر ها حاوی عفونت های قارچی و باکتریایی است. پس باید حواس مان باشد استخری را انتخاب



## آشپزی من رژیمی

## سالاد سبزیجات کبابی با پنیر فتا

چهار قسمت تقسیم می کنیم و در ظرف مختلف می ریزیم. سپس مقداری پنیر فتا روی آن ها می پاشیم.

## نکته:

● سالاد سبزیجات کبابی با پنیر فتا به دلیل وجود انواع سبزیجات و پنیر، یک منبع عالی از فیبر، ویتامین A، ریبوفلاوین، ویتامین B6، ویتامین C، فولات، منگنز و پتاسیم و منبع خوب پروتئین، تیامین، ویتامین K، کلسیم، مس، منیزیم و فسفر محسوب می شود. این غذا، یک غذای رژیمی است و هر فردی با مصرف این سالاد کمتر از ۲۰۰ کیلو کالری انرژی دریافت می کند. می توانید سالاد سبزیجات کبابی با پنیر فتا را به عنوان یک شام رژیمی و سبک میل کنید.

● فلفل دلمه ای قرمز خرد شده - یک عدد ● بادمجان خرد شده - یک عدد ● پیاز خرد شده - یک عدد ● قارچ متوسط - ۶ عدد ● کدوی خرد شده - ۲ عدد ● روغن زیتون - به میزان کافی ● پونه خشک - نصف قاشق غذاخوری ● نمک و فلفل - به میزان کافی ● گوجه فرنگی گیلاسی - یک فنجان ● نعناع خرد شده - یک چهارم فنجان ● پنیر فتا - نصف فنجان



## پنجشنبه ترنندها

## خشک کردن ذرت برای آرد ذرت و آب پز کردن در زمستان

طرز خشک کردن بسیار ساده و آسان و به صرفه بلال، برای روزهای زمستان و مواردی که بلال وجود ندارد: کافی است بلال را پوست بکنید و داخل یک سینی یا سبد در محیط آشپزخانه بگذارید و یکی دو روز به آن فرصت دهید تا خشک شود. طی این مدت، بلال را زیر و رو کنید تا همه جای آن بکینواخت خشک شود. سپس اگر خواستید به همین صورت داخل یک جای خشک بگذارید و گرنه با دست خیلی راحت دانه های آن را جدا و برای مدت طولانی در جای خشک نگهداری کنید. نکته مهم برای استفاده مجدد از ذرت این است که هر زمان خواستید از بلال استفاده کنید کافی است به مقدار لازم بلال را داخل آب سرد بریزید و یک شب تا صبح استراحت دهید. روز بعد به راحتی آن را بجوشانید و بعد از پخت نوش جان کنید. اگر خرد کن قوی دارید می توانید از دانه های آرد خرد شده، آرد ذرت عالی تهیه و استفاده کنید.

## پنجشنبه پوست و مو

## مو خوره چگونه به وجود می آید؟

یکی از مسائلی که بین خانم ها آقایان مشترک است، مسئله مو خوره است. آیا می دانید به چه علت دچار این عارضه می شوید؟

شانه کردن بسیار زیاد مو، بستن زیاد مو، فر کردن و بی رنگ کردن مو از عوامل ایجاد کننده موخوره است. آسیب های حرارتی ناشی از استفاده مکرر از سشوار هم در ایجاد موخوره موثر است. مویک بافت مرده است و مانعی توانیم آسیب هایی را که به آن وارد می شود، به طور دایم ترمیم کنیم. برای دچار نشدن به این مشکل، اجازه دهید موهایتان در حال شست و شو به طور طبیعی رها باشند، قدری شامپو کف دستتان بریزید، به اندازه ای که کف مناسبی روی تمام موهایتان را بپوشاند، با شامپو در دستتان کف درست کنید و سپس آن را به روی موهایتان بمالید، از پوست سر شروع کنید و آن را با ماساژ آرام ولی دقیق نوک انگشتان روی موهایتان بمالید، از جمع کردن موها به سمت بالا و روی سر و مالش بیش از حد بپرهیزید، برای خشک کردن مو از یک حوله خشک و تمیز استفاده کنید و به دقت به موهایتان ضربه بزنید تا خشک شوند. یادتان باشد در حالی که موها هنوز مرطوب است با استفاده از برس یا شانه دندان درشت به طور آرام و رو به پایین آن ها را شانه بزنید، از نزدیکی نوک موها شروع کنید و کارتان را به سمت بالا و به طرف ریشه ها ادامه دهید، مورا وقتی که خیس و آب چکان است با سشوار خشک نکنید، حرارت گرمای سشوار را روی یک نقطه متمرکز نکنید چون می تواند رطوبت را از مو بگیرد و آسیب جدی به آن وارد کند. برای جلوگیری از ایجاد موخوره هم استفاده پیشگیرانه از مواد نرم کننده و اجتناب از تحریکات شیمیایی مو، تنها راه است. موخوره در زمانی ندارد اما استفاده از روغن های چرب کننده می تواند کمی در درمان موخوره موثر باشد، شامپوهایی که حاوی مواد نرم کننده مو هستند تا حدودی در درمان موخوره موثرند و در نهایت توصیه می شود در صورت بهبود نیافتن با روش های مذکور، موها کوتاه شود.