



کودکان و نوجوانان معمولاً از والدین و همسالان الگو می‌گیرند و عادات‌های صحیح تغذیه‌ای در پیشگیری و کنترل بیماری‌های مرتبط با تغذیه در بزرگسالی و سلامت کودک در آینده نقش مهمی دارند.

امتناع والدین از خوردن بعضی مواد غذایی باعث امتناع کودک و نوجوان از خوردن آن مواد می‌شود به طوری که کم‌کم بسیاری از مواد غذایی با ارزش، از برنامه روزانه کودک یا نوجوان حذف می‌شود.

یکی از عادات نادرست تغذیه‌ای در سنین مدرسه است چنانچه نخوردن صبحانه استمرار داشته باشد و تبدیل به عادت شود باعث کمبود دریافت مواد مغذی می‌شود که معمولاً در وعده‌های غذایی دیگر جبران نخواهد شد.

علاوه بر اینکه صبحانه مغذی برای رشد و تکامل، تامین نیازهای تغذیه‌ای دانش‌آموزان و حفظ تمرکز دارای اهمیت ویژه است، در ناشتایی‌های طولانی مدت، نگهداری قند خون در سطحی که مغز قادر به فعالیت طبیعی خود باشد، دشوارتر است و یادگیری و تمرکز فرد مختل می‌شود.

برای اینکه کودکان و نوجوانان اشتهای کافی به خوردن صبحانه داشته باشند شام زودتر صرف شود و در صورت امکان دانش‌آموز شب‌ها در ساعت معینی بخوابد تا بتواند صبح زودتر از خواب بیدار شود و وقت اشتهای کافی برای خوردن صبحانه داشته باشد. کودکان و نوجوانان باید سحرخیزی، نرمش صبحگاهی و خوردن صبحانه را در محیط خانواده یاد بگیرند، والدین صبحانه را به عنوان یک وعده غذایی مهم تلقی کرده و سعی کنند هر روز با فرزندان خود صبحانه میل کنند تا مشوقی برای کودک و نوجوان باشند. تنوع در صبحانه، دانش‌آموز را به خوردن صبحانه تشویق می‌کند. برای تنوع بخشیدن به صبحانه از غذاهایی مثل نان و تخم مرغ و گوجه‌فرنگی، نان و پنیر و گردو، شیر، شیرپرچ، خرما، حلیم و عدسی به تناوب استفاده شود.

همراه داشتن میان وعده‌های مناسب در مدرسه مانند یک عدد میوه شسته شده، یک لقمه کوچک از شام شب قبل (مثل کوکو)، نان و پنیر، تخم مرغ آب‌پز، شیر، استرلیزه مقدار کمی نخودچی، کشمش یا چند عدد انجیر خشک و برگه زردآلو به دانش‌آموز کمک می‌کند خسته نشوند و تمرکز بیشتری داشته باشند. رعایت نظم غذایی به دانش‌آموز کمک می‌کند تا الگوی طبیعی گرسنگی و سیری را پیدا کند و با تثبیت قند خون و بهبود خلق و خو، باعث شود کودکان و نوجوانان کمتر به سراغ خوراکی‌های شیرین و پرکالری بروند.

درمان سریع آنفلوآنزا

آنفلوآنزای معمولاً با شروع ناگهانی علائمی مانند احساس تب یا لرز، سرافه، گلودرد، گرفتگی یا آبریزش بینی، بدن درد، سردرد و فستگی همراه است. استفراغ و اسهال نیز ممکن است رخ دهد. اما در کودکان شایع تر است. البته همه مبتلایان تب ندارند و تشخیص قطعی آنفلوآنزا تنها بر اساس علائم همیشه امکان پذیر نیست. اگر به آنفلوآنزا مبتلا شده‌اید، چند اقدام ساده می‌تواند به کنترل علائم و کاهش احتمال انتقال ویروس به دیگران کمک کند.

01 استراحت و خواب کافی

استراحت و خواب کافی به بدن فرصت می‌دهد با عفونت مقابله کند. در زمان بیماری بهتر است فعالیت‌های سنگین و ورزش شدید را کنار بگذارید و تا بهبود وضعیت عمومی، فشار زیادی به بدن وارد نکنید.

02 مصرف مایعات

نوشیدن آب و سایر مایعات می‌تواند به پیشگیری از کم‌آبی بدن کمک کند؛ به ویژه اگر تب، تعریق، استفراغ یا اسهال وجود داشته باشد. لازم نیست خود را به آب محدود کنید و مایعات مناسب دیگر نیز می‌توانند در تامین آب بدن نقش داشته باشند.

03 کنترل تب و بدن درد

استامینوفن یا ایبوپروفن می‌توانند برای کاهش تب و تسکین بدن درد و سردرد استفاده شوند، البته به شرطی که برای فرد مورد نظر منع مصرف نداشته باشند و طبق دوز توصیه شده مصرف شوند.

04 آنتی‌بیوتیک مصرف نکنید

آنتی‌بیوتیک‌ها بر ویروس آنفلوآنزا اثر ندارند و برای درمان خود آنفلوآنزا تجویز نمی‌شوند. استفاده بی‌مورد از آنها نیز می‌تواند عوارض و مشکلات ناشی از مقاومت آنتی‌بیوتیکی ایجاد کند.

ارتباط مصرف قند در کودکی و اضطراب در بزرگسالی

طبق یک مطالعه جدید، قرار گرفتن در معرض قند در طول ۱۰۰۰ روز اول زندگی کودک ممکن است اثرات ماندگاری بر سلامت روان او داشته باشد. به گزارش مدیسین نت، «هانا ناوراتیلووا» از دانشگاه IPB اندونزی، که رهبری این مطالعه را در زمان حضورش در دانشگاه سوری در بریتانیا بر عهده داشت، گفت: «تحقیقات نشان داده است که قند ممکن است بر خطر ابتلا به چندین بیماری مزمن مانند دیابت

تأثیر بگذارد.»

او در یک بیانیه خبری افزود: «از آنجا که در مطالعه قبلی خود ارتباط بین علاقه به غذاهای شیرین و مشکلات سلامت روان را مشاهده کردیم، به طور خاص علاقه‌مند به درک این موضوع بودیم که آیا مصرف قند در اوایل زندگی می‌تواند در بروز مشکلات سلامت روان مانند افسردگی و اضطراب در سنین بالاتر نقش داشته باشد یا خیر.»

شیوع دو برابری سرطان در افراد دیابتی نوع ۲

پژوهشگران نشان می‌دهد که این افراد به ویژه در معرض خطر ابتلا به سرطان‌های مرتبط با جایی، مانند سرطان پستان و سرطان روده بزرگ، قرار دارند. «تینه لاربرگ»، پژوهشگر ارشد این مطالعه و دانشیار بالینی آسیب‌شناسی در مرکز دیابت استوند در بیمارستان دانشگاهی آرهوس دانمارک، در یک بیانیه خبری گفت: «این یافته‌ها بر لزوم شناخت بیشتر سرطان به عنوان یکی از عوارض عمده و بلندمدت دیابت نوع ۲ تأکید دارند.»

بر اساس یک مطالعه جدید، سرطان را نیز باید به فهرست مشکلات سلامتی افرادی که مبتلا به دیابت نوع ۲ آنها را تهدید می‌کند، افزود. به گزارش مدیسین نت، پژوهشگران گزارش می‌دهند که ابتلا به سرطان در میان افراد مبتلا به دیابت نوع ۲، دو برابر جمعیت عادی است. علاوه بر این، محققان اظهار داشتند که طی ۲۵ سال گذشته، موارد ابتلا به سرطان در میان افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ با شتاب بیشتری روبه افزایش بوده است. یافته‌های

دانستنی‌ها

نکات مهم درباره قهوه

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد قهوه ممکن است با تغییر فعالیت میکروب‌های روده، بر خلق و خو و عملکرد مغز تأثیر بگذارد. هم قهوه کافئین دار و هم قهوه بدون کافئین با کاهش استرس، افسردگی و تکانشگری مرتبط بودند و در عین حال تغییرات قابل اندازه‌گیری در باکتری‌های روده و متابولیت‌ها ایجاد کردند.

قهوه بدون کافئین با بهبود یادگیری و حافظه ارتباط داشت، در حالی که قهوه کافئین دار ظاهراً اضطراب را کاهش می‌داد و توجه را بهبود می‌بخشید.

به نقل از ساینس دیلی، به نظر می‌رسد قهوه بسیار فراتر از افزایش هوشیاری عمل می‌کند. پژوهش جدید نشان می‌دهد هم قهوه معمولی و هم قهوه بدون کافئین می‌توانند میکروبیوم روده را تغییر دهند و از طریق ارتباط میان روده و مغز بر خلق و خو، استرس، حافظه و توجه تأثیر بگذارند.

دانشمندان مرکز پژوهشی دانشگاه کالج کورک، به طور دقیق بررسی کردند که قهوه چگونه ممکن است بر ارتباط میان دستگاه گوارش و مغز تأثیر بگذارد.

این مطالعه که در مجله Nature Communications منتشر شده و با حمایت مالی موسسه اطلاعات علمی درباره قهوه (ISIC) انجام شده است، نشان داد که مصرف قهوه، چه کافئین دار و چه بدون کافئین، با تغییراتی در میکروبیوم روده و همچنین تفاوت‌هایی در خلق و خو و میزان استرس ارتباط دارد.

ارتباط روده و مغز اثر بگذارد؟

دانشمندان مدت‌ها است تأثیرات احتمالی قهوه بر گوارش، خلق و خو و سلامت عمومی را بررسی می‌کنند، اما سازوکار دقیق ایجاد این آثار همچنان به طور کامل مشخص نیست.

پژوهش جدید بر محور میکروبیوتای روده و مغز تمرکز داشت؛ یک سامانه ارتباطی دو طرفه که میکروارگانیسم‌های موجود در دستگاه گوارش را به مغز مرتبط می‌کند. پیام‌ها می‌توانند از طریق فعالیت سیستم ایمنی، هورمون‌ها، اعصاب و ترکیبات شیمیایی تولید شده توسط میکروب‌های روده، بین روده و مغز منتقل شوند.

پژوهشگران ۳۱ فرد که به طور منظم قهوه مصرف می‌کردند و ۳۱ فرد که معمولاً قهوه نمی‌نوشیدند را بررسی کردند.

شرکت‌کنندگان ارزیابی‌های روان‌شناختی را انجام دادند و میزان مصرف کافئین و رژیم غذایی خود را ثبت کردند. پژوهشگران همچنین نمونه‌های مدفوع و ادرار آنها را جمع‌آوری کردند تا تغییرات میکروب‌های روده، سوخت‌وساز بدن، خلق و خو و میزان استرس ادراک شده را بررسی کنند.

در این مطالعه، «قهوه‌نوش‌ها» افرادی بودند که به طور منظم روزانه سه تا پنج فنجان قهوه مصرف می‌کردند؛ میزانی که سازمان ایمنی غذایی اروپا (EFSA) آن را برای بیشتر افراد، مقداری ایمن و متعادل در نظر گرفته است. وقتی قهوه حذف شد، چه اتفاقی افتاد؟

افرادی که به طور منظم قهوه می‌نوشیدند، ابتدا به مدت دو هفته مصرف قهوه را متوقف کردند. در این مدت، شرکت‌کنندگان چندین بار ارزیابی‌های روان‌شناختی را انجام دادند و نمونه‌های مدفوع و ادرار آنها نیز جمع‌آوری شد.

هنگامی که قهوه از رژیم غذایی قهوه‌نوش‌ها حذف شد، پژوهشگران در مقایسه با افرادی که معمولاً قهوه مصرف نمی‌کردند، تغییرات قابل توجهی در الگوی متابولیت‌های روده مشاهده کردند.

متابولیت‌ها مولکول‌های کوچکی هستند که در جریان سوخت‌وساز بدن تولید یا دستخوش تغییر می‌شوند. برخی از آنها نیز زمانی ایجاد می‌شوند که میکروب‌های روده مواد غذایی و سایر ترکیبات را تجزیه و پردازش می‌کنند.

سیس قهوه دوباره وارد رژیم غذایی شرکت‌کنندگان شد، بدون آنکه خود آنها بدانند قهوه‌ای که دریافت می‌کنند کافئین دار است یا بدون کافئین. نیمی از شرکت‌کنندگان قهوه بدون کافئین و نیم دیگر قهوه کافئین دار دریافت کردند. پس از بازگشت قهوه به رژیم غذایی، هر دو گروه کاهش میزان استرس ادراک شده، افسردگی و تکانشگری را گزارش کردند. این یافته نشان می‌دهد که برخی از تأثیرات قهوه بر خلق و خو ممکن است کاملاً به کافئین وابسته نباشد.

قهوه و تغییر باکتری‌های روده

پژوهشگران همچنین تفاوت‌هایی را در چند نوع باکتری روده مشاهده کردند.

باکتری‌هایی مانند اگزتلا‌اس بی و کریپتوباکتریوم کورتوم در میان قهوه‌نوش‌ها نسبت به افرادی که قهوه مصرف نمی‌کردند، فراوانی بیشتری داشتند. به نظر می‌رسد اگزتلا‌اس بی در ترشح اسید در معده و روده نقش داشته باشد، در حالی که کریپتوباکتریوم کورتوم ممکن است در تولید اسیدهای صفراوی مشارکت کند. هر دو فرایند احتمالاً می‌توانند به ایجاد محیطی در روده کمک کنند که برای برخی باکتری‌های مضر و عوامل عفونی نامناسب‌تر باشد. پژوهشگران همچنین میزان بیشتری از باکتری‌های گروه Firmicutes را مشاهده کردند؛ گروه بزرگی از میکروب‌ها که در مطالعات قبلی با احساسات مثبت در زنان ارتباط داشته‌اند.

قهوه کافئین دار و بدون کافئین

یکی از جالب‌ترین یافته‌های این مطالعه این بود که قهوه کافئین دار و بدون کافئین دقیقاً تأثیر یکسانی بر شرکت‌کنندگان نداشتند. بهبود یادگیری و حافظه تنها در افرادی مشاهده شد که قهوه بدون کافئین مصرف می‌کردند. این یافته نشان می‌دهد ترکیباتی غیر از کافئین نیز ممکن است در برخی آثار قهوه بر عملکرد شناختی نقش داشته باشند. قهوه حاوی هزاران ترکیب شیمیایی است که از جمله آنها می‌توان به پلی‌فنول‌ها اشاره کرد. این ترکیبات گیاهی می‌توانند به عنوان آنتی‌اکسیدان عمل کنند و همچنین با میکروب‌های روده تعامل داشته باشند و احتمالاً بر سوخت‌وساز و سایر فرایندهای زیستی تأثیر بگذارند. در مقابل، قهوه کافئین دار با کاهش احساس اضطراب و افزایش هوشیاری و توجه ارتباط داشت. کافئین همچنین با کاهش خطر التهاب مرتبط بود.

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- از رودهای مرزی ایران - سرمایه ووجه ۲- اندیشه - شهری در فرانسه - از وسایل اعدام ۳- از سوغات مشهد - شهری در پرترغال - بانک ناشر اسکناس ۴- بیم دادن - خواب ترسناک - عدد تنه‌ا۵- الفبای موسیقی - مدرک کارشناسی ۶- تاریکی - خواب شیرین - آن را در دست پستیچی ببینید ۷- واسطه میان خریدار و فروشنده - پاداش عمل - خانه پشت به آفتاب ۸- اردگاه و خیمه‌گاه - آن که فقط به ظواهر امر توجه دارد - واحد بازی والیبال ۹- طناز و عشوه‌گر - عاشق - دیوار کم‌قطر و نازک ۱۰- بیم و ترس - درختچه آبارنمانی - ژاله ۱۱- دودل و مردود - صید - کلام انزاج ۱۲- خیس - خوشحال - کندرومی ۱۳- اسرار - چیزی را به چیز دیگر مانند کردن - شیمی کربنی ۱۴- سوره ۴ قرآن کریم - نام زنانه فرنگی - طرف خمیر دندان ۱۵- ضد همدیگر - سریالی از حسن فتحی

حل جدول

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	خ	ع	ک	م	ش	م	ط	ف	ی	م	ب	م	ع	ک
۲	ر	و	ک	و	ک	و	ل	ر	د	ف	ن	ت	ه	ه
۳	ا	ه	ن	ا	ق	ی	ا	ج	ر	ی	م	ب	د	ب
۴	ا	ه	ن	ا	ق	ی	ا	م	د	س	ر	ا	م	د
۵	و	ر	ع	ن	ف	ن	م	ج	ا	ه	د	ت	د	ت
۶	ف	ر	ی	ز	ک	ل	ب	ا	ل	ف	ج	ر	ر	ر
۷	ا	ی	ا	ر	ا	ف	ر	ب	ه	ی	ل	ل	ف	ف
۸	ش	ا	ه	ن	ا	ق	ی	ا	م	د	س	ر	ا	م
۹	ق	م	ت	ا	ل	ف	ن	س	ا	ر	ک	ک	ک	ک
۱۰	ک	ل	ه	و	م	م	م	ن	ش	ر	ر	ر	ر	ر
۱۱	ا	و	ا	ج	و	س	ا	ی	ا	ر	ر	ر	ر	ر
۱۲	ت	ک	ا	ی	ا	ت	ن	ا	س	ب	ا	ف	ی	ی
۱۳	ر	س	و	ر	ن	ا	ر	ی	ق	ی	ک	ک	ک	ک
۱۴	م	س	ن	ا	ر	م	ب	ا	ل	ف	ج	ر	ر	ر
۱۵	س	ا	ج	ن	م	ا	ل	و	ف	ع	ر	ب	ی	ی

جدول سودوکو

				۹					
۱	۸								
۶	۹	۴	۷		۲				۵
	۲	۳		۸	۱	۹	۶	۷	
۳	۷	۱		۶					
۹				۱	۳				
۲							۳		۱
۸	۳							۹	
۴			۱		۸		۷		
			۴	۹					

۳	۷	۵	۶	۵	۴	۴	۱	۸
۴	۸	۴	۱	۵	۱	۶	۳	۵
۵	۶	۱	۸	۴	۳	۵	۴	۷
۱	۴	۳	۵	۸	۶	۷	۵	۴
۷	۷	۵	۸	۴	۳	۵	۴	۴
۶	۷	۵	۸	۴	۳	۵	۴	۴
۷	۷	۵	۸	۴	۳	۵	۴	۴
۷	۷	۵	۸	۴	۳	۵	۴	۴
۷	۷	۵	۸	۴	۳	۵	۴	۴
۷	۷	۵	۸	۴	۳	۵	۴	۴