یادداشت

نکاتی در مورد رشد کودک

علی ربانی
رئیس انجمن پزشکان کودکان ایران

خانواده‌ها باید نسبت به رشد و سلامت فرزندان خود حساس باشند و خوشبختانه این حساسیت در خانواده‌های ایرانی وجود دارد و حتی در برخی موارد ممکن است بیش از اندازه باشد. وی افزود: ویزیت‌های دوره‌ای کودکان توسط پزشکان اطفال می‌تواند مبنای مناسبی برای بررسی روند رشد باشد و اگر اختلالی در رشد کودک وجود داشته باشد، پزشک اطفال می‌تواند آن را تشخیص دهد. تشخیص اختلال رشد وظیفه خانواده نیست‌ربانی با بیان اینکه والدین لزوماً نمی‌توانند اختلال رشد را تشخیص دهند، ادامه داد: نیازی هم نیست خانواده چنین تشخیصی بدهد. برخی کودکان کمتر رشد می‌کنند، برخی بیشتر رشد می‌کنند، بعضی دیرتر و برخی سریع‌تر رشد می‌کنند و این تفاوت‌ها می‌تواند در سیر رشد طبیعی باشد. وی با تأکید بر اینکه رشد یک فرآیند پویاست، گفت: رشد تا پایان بلوغ ادامه دارد و به همین دلیل کودک باید تا آن زمان توسط پزشک اطفال مورد بررسی قرار گیرد.

اگر در جریان این بررسی‌ها مشکلی مشاهده شود، پزشک اطفال کودک را به فوق‌تخصص غدد کودکان ارجاع می‌دهد تا بررسی‌های لازم انجام و در صورت وجود اختلال، تشخیص داده شود. با شروع بلوغ باید مراقب روند رشد کودک بود ربانی درباره نگرانی خانواده‌ها از تغییرات جسمی و شروع بلوغ در کودکان گفت: زمانی که بلوغ شروع می‌شود باید روند رشد کودک مورد توجه قرار گیرد و مسئله مهم این است که اتفاقات این دوره، قد نهایی کودک را تحت تأثیر قرار ندهد. وی افزود: یکی از اقداماتی که در ارزیابی کودکان انجام می‌شود، تخمین و تحلیل قدی است که کودک بر اساس ویژگی‌های ژنتیکی خود می‌تواند به آن برسد. اگر کودک به قد ژنتیکی خود می‌رسد، نباید مداخله کرد رئیس انجمن پزشکان کودکان ایران تأکید کرد: باید مراقب باشیم کودک به همان قدی که بر اساس ظرفیت ژنتیکی انتظار می‌رود برسد و اگر کودک در مسیر رسیدن به این قد قرار دارد، نباید مداخله‌ای انجام شود.

اگر مسأله‌ای در روند رشد باعث شود قد نهایی کودک تحت تأثیر قرار گیرد، این موضوع از طریق ویزیت‌های مکرر و تحت نظر بودن کودک قابل تشخیص است و در آن صورت درباره ضرورت مداخله تصمیم‌گیری خواهد شد. ربانی با تأکید بر ضرورت پرهیز از مداخلات غیرضروری گفت: اگر کودک رشد قدی خود را دارد و به قد نهایی متناسب با ظرفیت ژنتیکی خود می‌رسد، نباید در روند رشد او دخالت کرد.

کاهش کلسترول با فندق یا بادام‌زمینی؟

مصرف مغزها می‌تواند به بهبود سطح کلسترول و سلامت قلب کمک کند. اگرچه هم بادام زمینی و هم فندق حاوی چربی‌های مفید، فیبر و ترکیباتی هستند که می‌توانند به کنترل کلسترول کمک کنند، برخی ویژگی‌های فندق ممکن است آن را برای کاهش کلسترول کمی برتر کند؛ در مقابل، بادام زمینی نیز از نظر فیتواسترول‌ها مزیت‌هایی دارد.

1 فندق و کاهش کلسترول

بررسی مطالعات نشان داده است که مصرف فندق می‌تواند سطح کلسترول، از جمله کلسترول LDL یا «بد» را کاهش دهد، بدون اینکه لزوماً سطح کلسترول HDL یا «خوب» را کاهش دهد. فندق مانند بسیاری از مغزها سرشار از چربی‌های مفید است و ترکیبات مختلفی دارد که ممکن است به کاهش کلسترول و جلوگیری از سفت شدن رگ‌ها کمک کنند.

2 فندق و چربی‌های تک‌غیراشباع بیشتر

فندق سرشار از چربی‌های تک‌غیراشباع است؛ نوعی چربی که بخشی از یک رژیم غذایی سالم برای قلب محسوب می‌شود. هر ۲۸ گرم فندق حدود ۱۳.۲ گرم چربی تک‌غیراشباع دارد، در حالی که همین مقدار بادام زمینی حدود ۷ گرم از این نوع چربی دارد.

3 فندق ویتامین E دارد

ویتامین E یک آنتی‌اکسیدان است و می‌تواند از اکسید شدن LDL جلوگیری کند؛ فرایندی که در ایجاد و پیشرفت تصلب شرایین نقش دارد. هر ۲۸ گرم فندق حدود ۴.۲۵ میلی‌گرم ویتامین E دارد، در حالی که همین مقدار بادام زمینی حدود ۲.۳ میلی‌گرم ویتامین E فراهم می‌کند.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - محمدحسن نورحسینی

دانستنی‌ها

چند پروتئین مهم

از تخم مرغ و عدس تا ماهی و ماست یونانی؛ این منابع پروتئین فقط برای عضله‌سازی نیستند.

اگر تصور می‌کنید پروتئین فقط برای بدنسازها و ورزشکاران اهمیت دارد، وقت آن رسیده نگاهتان را تغییر دهید. پروتئین یکی از سه درشت‌مغذی اصلی بدن است و تقریباً تمام سلول‌های بدن به آن نیاز دارند. از ترمیم عضلات و حفظ توده عضلانی گرفته تا عملکرد سیستم ایمنی و کمک به احساس سیری، دریافت کافی پروتئین می‌تواند نقش مهمی در سلامت داشته باشد.

اما نکته مهم فقط مقدار پروتئین نیست؛ تنوع منابع پروتئینی نیز اهمیت دارد. ترکیب منابع حیوانی و گیاهی می‌تواند علاوه بر پروتئین، طیف وسیعی از فیبر، ویتامین‌ها، مواد معدنی و چربی‌های مفید را به بدن برساند.

متخصصان تغذیه این ۸ ماده غذایی را از گزینه‌هایی می‌دانند که می‌توانند به‌طور منظم در برنامه غذایی هفتگی قرار بگیرند.

۱. پسته

پسته فقط یک تنقلات خوشمزه نیست. حدود ۳۰ گرم پسته نزدیک به ۶ گرم پروتئین دارد و علاوه بر آن، فیبر، ویتامین B۶، تیامین، مس و فسفر نیز فراهم می‌کند.

پسته همچنین سرشار از چربی‌های غیراشباع است که در الگوی غذایی سالم می‌توانند جایگزین مناسبی برای چربی‌های اشباع باشند.

از طرف دیگر، پسته حاوی ترکیبات آنتی‌اکسیدانی است. بنابراین اگر به دنبال یک میان‌وعده سیرکننده هستید، مقدار مناسبی پسته می‌تواند انتخاب خوبی باشد؛ البته به دلیل کالری نسبتاً بالای مغزها، اندازه وعده اهمیت دارد.

۲. تخم مرغ

تخم مرغ یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای دریافت پروتئین باکیفیت است. یک تخم مرغ بزرگ حدود ۶ گرم پروتئین دارد و هر ۹ اسیدآمینه ضروری را در اختیار بدن قرار می‌دهد.

تخم مرغ همچنین منبع مواد مغذی مهمی مانند کولین، ید و ویتامین D است.

نکته جالب این است که پروتئین فقط در سفیده قرار ندارد و زرده نیز بخش قابل توجهی از پروتئین تخم مرغ را در خود دارد. بنابراین اگر منع پزشکی خاصی ندارید، حذف همیشگی زرده برای دریافت پروتئین بیشتر ضرورتی ندارد.

تخم مرغ آب‌پز، املت، نیمرو یا حتی اضافه شده به سالاد می‌تواند به سادگی پروتئین وعده غذایی شما را افزایش دهد.

۳. عدس

اگر به دنبال یک منبع پروتئین گیاهی هستید، عدس یکی از بهترین گزینه‌هاست. نصف پیمانه عدس پخته حدود ۹ گرم پروتئین دارد و همزمان فیبر، فولات، پتاسیم و آهن نیز به بدن می‌رساند.

ترکیب پروتئین و فیبر باعث می‌شود عدس نسبت به بسیاری از مواد غذایی احساس سیری بیشتری ایجاد کند.

یک نکته مهم برای کسانی که رژیم گیاه‌خواری دارند این است که می‌توانند حبوبات را در کنار غلات مصرف کنند تا طیف کامل‌تری از اسیدهای آمینه دریافت کنند. عدس همراه با برنج، نان سبوس‌دار یا سایر غلات می‌تواند یک ترکیب غذایی مغذی باشد.

۴. مرغ

مرغ یکی از منابع رایج پروتئین حیوانی است و به‌راحتی می‌توان آن را در انواع غذاها استفاده کرد.

حدود ۸۵ گرم مرغ پخته نزدیک به ۲۶ گرم پروتئین دارد. مرغ همچنین منبع ویتامین B۱۲ و کولین است؛ موادی که در عملکرد طبیعی سیستم عصبی و برخی فرایندهای بدن نقش دارند.

برای داشتن یک وعده متعادل، بهتر است مرغ را به جای سرخ‌کردن عمیق، به شکل کبابی، آب‌پز، بخارپز یا پخته همراه با سبزیجات و یک منبع کربوهیدرات مناسب مصرف کنید.

۵. ماست یونانی

ماست یونانی یا ماست چکیده می‌تواند یکی از راحت‌ترین راه‌ها برای اضافه کردن پروتئین به رژیم غذایی باشد.

یک ظرف حدود ۲۰۰ گرمی از برخی انواع ماست یونانی می‌تواند حدود ۲۰ گرم پروتئین داشته باشد؛ البته مقدار دقیق آن به برند و نوع محصول بستگی دارد.

ماست یونانی علاوه بر پروتئین، می‌تواند کلسیم نیز فراهم کند. می‌توانید آن را با میوه و مغزها مصرف کنید یا از نوع ساده آن به جای سس‌های پرچرب در برخی غذاها استفاده کنید.

۶. ماهی

ماهی فقط یک منبع پروتئین نیست؛ بعضی ماهی‌ها، به‌ویژه ماهی‌های چرب مانند سالمون، منبع مهم اسیدهای چرب امگا ۳ نیز هستند.

حدود ۸۵ گرم سالمون نزدیک به ۲۲ گرم پروتئین دارد. مصرف منظم ماهی در الگوی غذایی سالم با مزایای مختلف قلبی و عصبی مرتبط دانسته شده است.

برای تنوع غذایی می‌توانید در طول هفته از ماهی‌های مختلف استفاده کنید و روش پخت را نیز تغییر دهید؛ ماهی کبابی یا فرپز همراه با سبزیجات، انتخابی ساده و مغذی است.

۷. کینوا

کینوا معمولاً در گروه غلات و منابع کربوهیدراتی قرار می‌گیرد، اما از نظر تغذیه‌ای یک تفاوت مهم دارد: پروتئین آن حاوی هر ۹ اسیدآمینه ضروری است.

یک پیمانه کینوا پخته حدود ۸ گرم پروتئین دارد و در کنار آن فیبر و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی نیز فراهم می‌کند.

کینوا را می‌توان به جای برنج یا سایر غلات در کنار سبزیجات، مرغ، ماهی یا حبوبات استفاده کرد.

۸. توفو

توفو که از سویا تهیه می‌شود، یکی دیگر از منابع پروتئین کامل گیاهی است. نصف پیمانه توفو می‌تواند حدود ۲۲ گرم پروتئین داشته باشد، هرچند مقدار آن بسته به نوع و برند محصول متفاوت است.

توفو همچنین می‌تواند منبع کلسیم و مس باشد و به دلیل طعم نسبتاً خنثی، به‌راحتی طعم مواد غذایی دیگر را به خود می‌گیرد.

آن را می‌توان در غذاهای تفت‌داده شده، سوپ، سالاد یا حتی برخی اسموتی‌ها استفاده کرد.

احتمال درمان سرطان سینه بدون شیمی درمانی

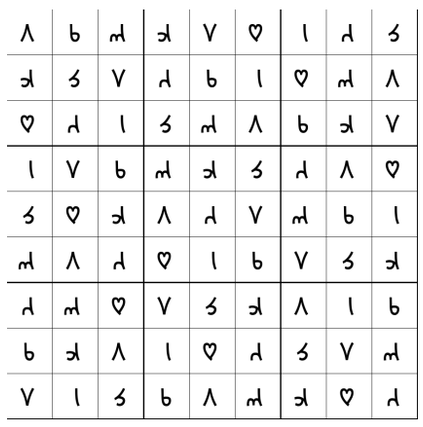
یک رویکرد جدید برای درمان سرطان سینه متاستاتیک ممکن است به برخی از بیماران اجازه دهد حداقل در ابتدا از شیمی‌درمانی اجتناب کنند. به گزارش مدیسن نت، در یک کارآزمایی کوچک در مراحل اولیه، محققان چهار درمان هدفمند بدون شیمی‌درمانی را در ۲۹ بیمار مبتلا به سرطان سینه متاستاتیک HR مثبت و HER۲ مثبت آزمایش کردند. این درمان، هورمون درمانی را با داروهایی (آناستروزول، پالبوسیکلیب، تراستوزوماب و پرتوزوماب) ترکیب می‌کند که دو مسیر کلیدی که باعث رشد تومور می‌شوند را هدف قرار می‌دهند. طبق نتایج، در طول ۶ ماه اول، ۹۷ درصد از شرکت‌کنندگان بهبود بالینی را تجربه کردند. پس از حدود ۳۹ ماه پیگیری، تقریباً ۹۳ درصد از بیماران هنوز زنده بودند. این ترکیب دارویی عمدتاً از طریق قرص و تزریق زیر پوست تجویز می‌شود و به طور بالقوه درمان را برای بیماران آسان‌تر کرده و از برخی از معایب شیمی‌درمانی جلوگیری می‌کند.

ارتباط نوشیدنی‌های شیرین خطر ابتلا به سرطان معده

یک مطالعه جدید می‌گوید نوشیدنی‌های شیرین فقط دندان‌های شما را خراب نمی‌کنند بلکه ممکن است خطر ابتلا به سرطان معده را در فرد بیش از دو برابر کنند. به گزارش مدیسن نت، محققان گزارش دادند که نوشیدنی‌های شیرین‌شده با شکر ممکن است خطر ابتلا به سرطان معده را در فرد بیش از دو برابر کنند. دکتر «اندرو چان»، محقق ارشد و متخصص گوارش و اپیدمیولوژیست موسسه سرطان ماساچوست در بوستون، در یک بیانیه خبری گفت: «این اولین مطالعه‌ای است که ارتباط بین مصرف نوشیدنی‌های شیرین‌شده با شکر و سرطان معده را نشان می‌دهد.» چان گفت: «سرطان معده پنجمین علت اصلی مرگ ناشی از سرطان در سراسر جهان است، اما ما اطلاعات بسیار کمی در مورد چگونگی تأثیر رژیم غذایی بر این سرطان داریم.»

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

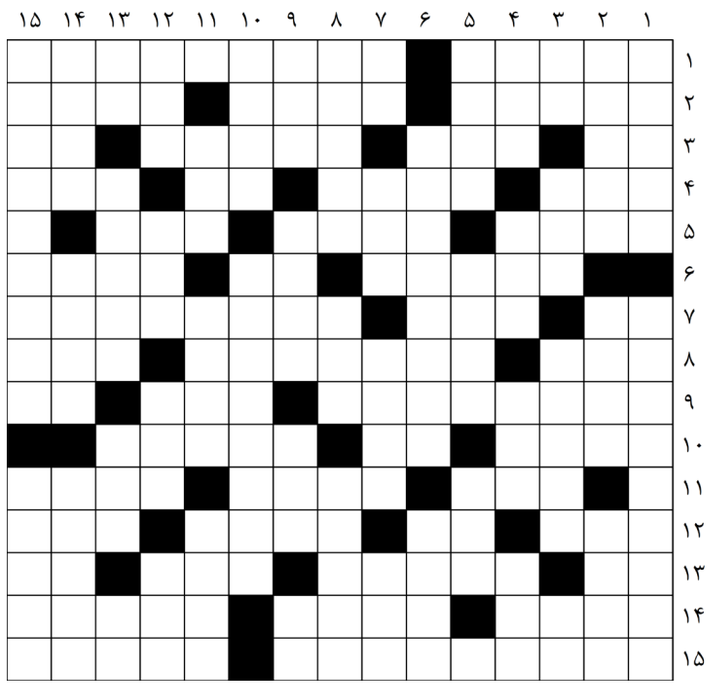
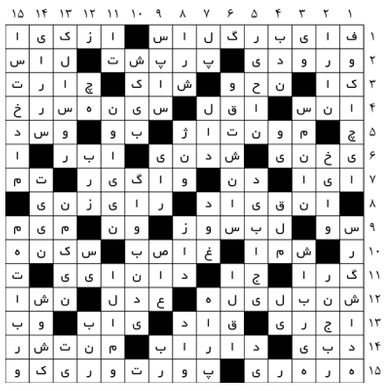
شماره ۲۳۷۰

افقی

۱- رنگین کمان- مطلع ساختن ۲- درگذشتگان و از دنیا رفتگان- شهری در آریزونا- قرض و وام ۳- اسب آذری- حرکت هوا- پرداخت- قومی ایرانی ۴- دیوار کوتاه- جوهر خوشنویسی- درخت زبان گنجشک- ساخته شده از نی ۵- علم و دانش- ستایشگر- وسیله مورد نیاز نجار ۶- وصیت کنندگان- طول عمر- آنچه مقدارش ماهیت چیزی را معین می‌کند ۷- نخستین کلمه آموزشی- حرف نوروزی- نوعی غذا ۸- بی سر و پا- غیر آنالوگ- دستی ۹- شهری در ارمنستان- طایفه کریم خان- شامل همه می‌شود ۱۰- شرف یاب شدن- سایه‌گاه- شهر مدفن ناصرخسرو ۱۱- از شهرهای استان فارس- آتشفشانی در ایتالیا- پند دهنده ۱۲- پیوند- تیزی آرنج- حرف دارای تشدید- رنگ طلایی ۱۳- چوب خوشبو- پرده دری- دوشیزه- کلام انزجار ۱۴- حنا- طناز و عشوه‌گر- صمیمیت ۱۵- نوعی یادگاری که در روزهای عید ارسال می‌گردد- از جنگ به دست آمده

عمودی

۱- جمع سانحه- شاخه‌ای از مهندسی برق ۲- معادل فارسی بروشور- باریدن باران- بالا برنده ۳- چه زمانی؟- از کلمات شرط- آزمون بین‌المللی زبان روسی- جنس مذکر ۴- ضایع و بیهوده- شهر فردوسی- کشیدنی زندگان- نام هندی استخوان ۵- مرکز برنامه‌ریزی- شهری در لبنان- نیتروژن ۶- از کشورهای آمریکای مرکزی- دل انگیز ۷- حرف ندا- ناز و کرشمه- کارگر کشتی- نابینا ۸- دومین سلسله حاکم در هندوستان- دشمنی- از نیروهای نظامی ۹- اثری از هرمان ملویل- افسوس و دریغ- زادگاه نیما شاعر نوپرداز- راندن مزاحم ۱۰- زودباور و ساده‌لوح- بی تجربه ۱۱- شهری در آلمان- یار بیل- افسوس ۱۲- زاویه خارجی- مرکز استان گیلان- نوبت بازی- مخفف لیکن ۱۳- دست عرب- آهنگر و حداد- خالص- از ماه‌های فصل زمستان ۱۴- پایتخت هندوستان- کار کوچک- جهان ها ۱۵- یکی از گوشه‌های دستگاه راست پنجگاه- گنجایش



حل جدول ۲۳۶۹