

ویتامین D و کلسیم در رشد کودکان دبستانی اهمیت بسزایی دارد. کودکانی که نمی‌توانند لبنیات را تحمل کنند یا به آن‌ها آلرژی دارند، ممکن است در جذب کلسیم دچار مشکل شوند. در این شرایط لازم است از مکمل‌های ویتامین D و کلسیم یا تجویز پزشک استفاده شود. در مواد غذایی، منابع کافی ویتامین D وجود ندارد و تنها منبع طبیعی آن نور آفتاب است و توصیه می‌شود کودکان روزانه حدود ۲۰ دقیقه در معرض نور خورشید قرار بگیرند. البته باید مراقب باشند تا در ساعات اوج تابش که اشعه ماوراء بنفش (UV) شدت بیشتری دارد، دچار آسیب پوستی نشوند.

در صورت عدم دریافت کافی ویتامین D از آفتاب، می‌توان از مکمل‌ها استفاده کرد و مقدار پیشنهادی برای کودکان معمولاً روزانه ۴۰۰ واحد یا هر دو روز یک بار ۱۰۰۰ واحد است. برای کودکان خردسال تر که نمی‌توانند قرص مصرف کنند، می‌توان از مکمل‌های قطره‌ای یا شربت استفاده کرد.

در مورد تغذیه کودکان در دوران مدرسه باید گفت میان وعده سالم نقش بسیار مهمی در رشد و تمرکز کودکان دارد. والدین باید برای تهیه میان وعده وقت بگذارند و از دادن خوراکی‌های ناسالم مانند چیپس، پفک یا کیک‌های صنعتی خودداری کنند.

بهتر است میان وعده کودک شامل خوراکی‌هایی مانند نان و کنتل یا تخم مرغ، شیر با میوه، ماست‌های کوچک، اجیل، سبزیجات تازه یا میوه‌های خرد شده باشد و همچنین ترکیب‌هایی مثل شیر و موز یا ماست و میوه گزینه‌های مناسبی هستند که هم انرژی لازم را تأمین می‌کنند و هم ارزش غذایی بالایی دارند. سلامت جسم و روح فرزندان، مسئولیت مستقیم والدین است و لازم است پدر و مادر با دقت و حوصله، میان وعده مناسب را از خانه آماده کنند تا کودک در مدرسه مجبور به خرید خوراکی‌های ناسالم نشود.



دانستنی‌ها

اهداف واقعی مکمل‌ها

مکمل‌ها محصولات تجاری هستند، نه دارو. این محصولات باید برای پرکردن شکاف تغذیه‌ای خاص استفاده شوند، نه اینکه جایگزین یک رژیم متعادل شوند و به عنوان میانبری برای رسیدن به سلامتی به کار روند. متخصصان سلامت می‌گویند: به همین دلیل افراد مبتلا به بیماری‌های کبدی، کلیوی، قلبی، افراد تحت درمان سرطان، کسانی که داروهای تضعیف‌کننده سیستم ایمنی یا رقیق‌کننده خون مصرف می‌کنند، همچنین زنان باردار یا شیرده‌زنانی که قصد بارداری دارند، باید در مصرف مکمل‌ها بسیار محتاط باشند. بنابراین اگر مکمل مصرف می‌کنید، بهتر است همه آن‌ها را به مطب پزشک ببرید و صادقانه توضیح دهید که چه مصرف می‌کنید. بیماران اغلب از بیان این موضوع بrehیز می‌کنند زیرا فکر می‌کنند پزشک تصور می‌کند به درمان اعتماد ندارند، در حالی که شفافیت به معنای ایمنی است و هرچه پزشک بیشتر بداند، بهتر می‌تواند از سلامتی شما محافظت کند. در همین حال، مطالعات آزمایشگاهی نشان می‌دهد که مصرف بیش از حد ویتامین‌ها و مکمل‌های غذایی می‌تواند برای بدن خطرناک باشد و حتی به کبد، کلیه و قلب آسیب‌های جدی وارد کند. بسیاری از افراد به مکمل‌ها به چشم میوه و غذا نگاه می‌کنند و فکر می‌کنند هرچه بیشتر از آنها مصرف کنند، سالم‌تر خواهند بود. ویتامین‌های محلول در آب مانند ویتامین C و گروه ویتامین‌های B در صورت زیاده‌روی، معمولاً از طریق ادرار دفع می‌شوند اما ویتامین‌های محلول در چربی مانند A، D، E و K در بدن تجمع می‌کنند و خطر مسمومیت با آن‌ها بالاتر است. مواد معدنی و سایر مکمل‌ها نیز می‌توانند خطرناک باشند زیرا در سیستم‌های مختلف بدن نقش مهمی دارند و حتی اختلال‌های کوچک در تعادل آن‌ها می‌تواند عملکرد طبیعی بدن را مختل کند.

نشانه‌های هشدار

تغییر رنگ ادرار (روشن یا غیرعادی)، مشکلات گوارشی (حالت تهوع، اسهال، یبوست یا درد شکم)، علائم عصبی (سردرد، سرگیجه، گزگز دست یا پا، بی‌خوابی)، تغییرات غیرقابل توضیح در سلامتی (خستگی، ریزش مو، تغییر رنگ پوست) و نتایج غیرطبیعی آزمایش‌ها (مانند افزایش آنزیم‌های کبدی یا اختلال عملکرد کليه).

علائم خاص

تپش قلب: برخی مکمل‌ها کافئین زیادی دارند و می‌توانند باعث تپش قلب شوند یا با داروهای قلبی تداخل پیدا کنند.

تحریک پوستی: به‌شورت یا واکنش‌های آلرژیک ممکن است نشانه مصرف بیش از حد باشد.

ادرا تیره همراه با زردی پوست: احتمال آسیب کبدی وجود دارد.

سرگیجه: می‌تواند ناشی از مصرف زیاد آهن باشد که منجر به مسمومیت کبدی می‌شود.

مشکلات گوارشی: مکمل‌های فیبر باعث نفخ و گاز می‌شوند. مصرف زیاد ویتامین C می‌تواند اسهال، دل‌درد و اسهال ایجاد کند.

یک قانون کلی و ساده این است که مکمل باید فقط به تغذیه کمک کند و شما نباید تغییر محسوسی احساس کنید. هر تغییری در بدن نشانه مشکل است.

توصیه‌ها

کلسیم و آهن نباید هم‌زمان مصرف شوند زیرا برای جذب رقابت می‌کنند و می‌توانند در جذب داروهای تیروئید مانند لووتیروکسین هم اختلال ایجاد کنند.

ویتامین K می‌تواند اثر داروهای رقیق‌کننده خون مانند وارفارین را خنثی کند. همچنین مصرف چند مکمل حاوی ویتامین‌های A، D یا B به نوبت ترکیب مکمل‌های محرک (برای تمرکز، انرژی یا کاهش وزن) می‌تواند خطرناک باشد. درمان‌های طولانی‌مدت نیز ممکن است تحت‌تأثیر مکمل‌های گیاهی قرار گیرند. پژوهشی نشان داد بیماران مسن در حال درمان سرطان که هم‌زمان از مکمل‌های گیاهی استفاده کرده بودند، دچار واکنش‌های ناخواسته شدند. آنچه مشخص است نظارتی بر مکمل‌ها مثل دارو یا مواد غذایی، نظارت وجود ندارد و خود شرکت‌های تولیدکننده مسئول آزمایش ایمنی محصولاتشان هستند.

نکته

فواید شگفت‌انگیز چای ترش

چای ترش با کالری کم و سرشار از ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها، نوشیدنی‌ای مفید برای کنترل فشارخون، تقویت بدن و همراهی سبک زندگی سالم به شمار می‌رود. این نوشیدنی گیاهی و محبوب، سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها است و می‌تواند در محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب ناشی از رادیکال‌های آزاد مؤثر باشد. مطالعات نشان داده‌اند که مصرف عصاره یا چای ترش استرس اکسیداتیو را کاهش می‌دهد و سطح آنتی‌اکسیدان‌ها در خون را افزایش می‌دهد. برای نمونه، عصاره چای ترش موجب کاهش استرس اکسیداتیو و تقویت دفاع آنتی‌اکسیدانی بدن می‌شود. طبق اطلاعات، در هر ۲۵۰ میلی‌لیتر چای ترش تنها ۴ کالری وجود دارد و این نوشیدنی در عین کم‌کالری بودن، حاوی ویتامین C، آهن، پتاسیم، فیبر و انواع آنتی‌اکسیدان‌های مفید است. به همین دلیل، مصرف منظم آن می‌تواند یکی از همراهان سبک زندگی سالم باشد.

سرشار از آنتی‌اکسیدان

یکی از برجسته‌ترین ویژگی‌های چای ترش، وجود آنتوسیانین‌ها و اسیدهای گیاهی مؤثر است که به گفته مطالعات، در خنثی‌سازی رادیکال‌های آزاد نقش دارند و این ترکیبات می‌توانند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، برخی سرطان‌ها و پیری زودرس را کاهش دهند.

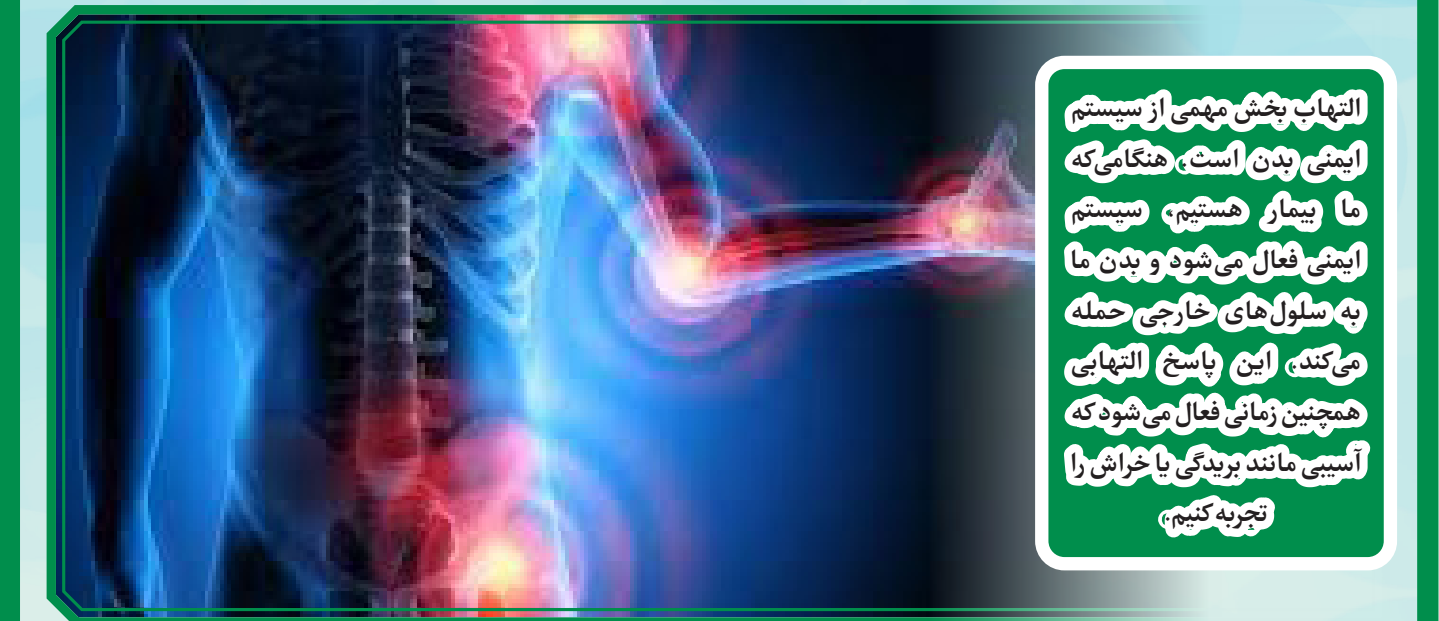
دوست قلب

تحقیقات نشان می‌دهد چای ترش می‌تواند در کاهش فشارخون بالا و متعادل نگه داشتن سطح کلسترول بد (LDL) نقش داشته باشد و این ویژگی‌ها سبب شده این نوشیدنی در رده انتخاب‌های مناسب برای سلامت قلب قرار گیرد.

عملکرد بهتر گوارش

به دلیل کالری پایین و وجود فیبر طبیعی، مصرف چای ترش می‌تواند باعث احساس سیری، کاهش اشتها و بهبود هضم شود و این‌دم‌نوش همچنین در رفع یبوست و کارکرد بهتر روده‌ها مؤثر است.

التهاب، علل و درمان



التهاب بخش مهمی از سیستم ایمنی بدن است، هنگامی که ما بیمار هستیم، سیستم ایمنی فعال می‌شود و بدن ما به سلول‌های خارجی حمله می‌کند، این پاسخ التهابی همچنین زمانی فعال می‌شود که آسیبی مانند بریدگی یا خراش را تجربه کنیم.

علل

دلایل زیادی برای التهاب وجود دارد. اختلالات خودایمنی یکی از علل شناخته شده التهاب هستند، زیرا بدن به بافت سالم حمله می‌کند و منجر به التهاب می‌شود. انتخاب‌های سبک زندگی که باعث التهاب می‌شوند، عبارتند از: داشتن رژیم غذایی سرشار از چربی، قند و گوشت قرمز، چاقی، اجتناب از ورزش کافی، استرس مزمن، کم‌خوابی و سیگار کشیدن.

مصرف غذاهای ضد التهاب

خوردن غذاهای دارای خواص ضدالتهابی می‌تواند خطر ابتلا به بیماری را کاهش دهد. نمونه‌هایی از غذاهای ضدالتهابی عبارتند از: گوجه‌فرنگی، روغن زیتون، سبزیجات برگ سبز، آجیل، ماهی و میوه‌ها.

اتخاذ یک سبک سالم

بد غذا خوردن نه تنها باعث التهاب می‌شود که می‌تواند منجر به ایجاد بیماری‌های دیگر شود، عدم حفظ وزن مناسب نیز یک عامل خطر برای التهاب است. اتخاذ عادات سالم، مانند موارد زیر، می‌تواند التهاب را به حداقل برساند: حفظ وزن سالم، اجتناب یا ترک سیگار، ورزش، مدیریت استرس.

درمان

برای التهاب حاد ناشی از آسیب، استراحت و مراقبت به کاهش ناراحتی در هنگام بهبودی بدن کمک می‌کند. با این حال، بهتر است با یک پزشک صحبت کنید. درمان‌های رایج برای التهاب مزمن عبارتند از: مکمل‌ها: (ویتامین A، ویتامین C، روی، زردچوبه، زنجبیل، سیر) داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی (NSAIDs)

خواص سبزیجات چلیپایی برای مغز

پزشکان می‌گویند: اگرچه هیچ ماده غذایی به تنهایی نمی‌تواند کاملاً از آلزایمر پیشگیری کند اما دنبال کردن رژیم‌های غنی از سبزیجات مغذی به ویژه بروکلی می‌تواند خطر ابتلا به این بیماری را به شکل قابل توجهی کاهش دهد. مصرف منظم بروکلی و سایر سبزیجات چلیپایی مانند کلم بروکسل و گل‌کلم هم به خوبی در الگوهای تغذیه محافظت‌کننده از مغز جای می‌گیرد. «لیزا یانگ»، متخصص تغذیه می‌گوید: بروکلی یکی از بهترین

جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱
۲
۳
۴
۵
۶
۷
۸
۹
۱۰
۱۱
۱۲
۱۳
۱۴
۱۵

۱۵
۱۴
۱۳
۱۲
۱۱
۱۰
۹
۸
۷
۶
۵
۴
۳
۲
۱

نورپاتی مهم‌ترین عارضه بیماری دیابت

رئیس انجمن دیابت ایران می‌گوید: احساس گزگز و سوزش پا در دیابتی‌ها بسیار شایع است و در مواردی زندگی را برای این بیماران دشوار می‌کند. امیرکامران نیکوسخن اظهار کرد: معمولاً این مشکل در اعصاب اندام تحتانی به ویژه پاها ظاهر می‌شود. وی در خصوص نشانه‌های نورپاتی دیابتی توضیح داد: یکی از نشانه‌های اصلی، خواب‌رفتگی پاها است؛ در این حالت، بیماران احساس برق‌گرفتگی، سردی یا گرمای بیش از حد و حتی داغ شدن پاها را تجربه می‌کنند. این علائم معمولاً در طول شب شدت پیدا می‌کند و گاهی به حدی می‌رسند که خواب بیمار را مختل می‌کند. نیکو سخن تاکید کرد: نورپاتی یکی از عوارضی است که به شدت کیفیت زندگی فرد دیابتی را کاهش می‌دهد و اهمیت زیادی در مراقبت و مدیریت دیابت دارد. وی گفت: افراد دیابتی با اصلاح سبک زندگی، نظارت پزشک و دارو درمانی می‌توانند این عارضه را کنترل کنند.

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱
۲
۳
۴
۵
۶
۷
۸
۹
۱۰
۱۱
۱۲
۱۳
۱۴
۱۵

۱۵
۱۴
۱۳
۱۲
۱۱
۱۰
۹
۸
۷
۶
۵
۴
۳
۲
۱

جدول سودوکو

حل جدول

۱۵
۱۴
۱۳
۱۲
۱۱
۱۰
۹
۸
۷
۶
۵
۴
۳
۲
۱

۱۵
۱۴
۱۳
۱۲
۱۱
۱۰
۹
۸
۷
۶
۵
۴
۳
۲
۱