

آرژنی مرکبات چیست  
و چه علائمی دارد؟

# سک خانواده

هفته‌نامه اجتماعی، فرهنگی / شماره ۳۸۵  
شبه ۲۵ فروردین ماه ۱۴۰۳ / ۴۸ صفحه / ۲۰,۰۰۰ تومان

موسیقی در ورزش  
چقدر مهم است؟

کمک به پیشگیری از سرطان  
با خوردن زیتون

کاهش خطر افسردگی  
در زنان متأهل با ورزش



آب پیاز، درمان خانگی  
برای ریزش مو

# کاهش خطر افسردگی در زنان متاهل با ورزش

مهم، رگرسیون باینری نشان داد که رابطه بین دفعات ورزش و افسردگی در زنان از نظر آماری معنی دار است. فعالیت بدنی با خطر افسردگی در زنان رابطه معکوس داشت. با این حال، ارتباط با افسردگی در مردان از نظر آماری معنی دار نبود.

رضایت بیشتر از زندگی، آمادگی جسمانی خود ادراک شده و سلامت ذهنی احتمال افسردگی را کاهش می‌دهد. رضایت زناشویی همچنین بر خطر افسردگی در زنان تأثیر می‌گذارد و رضایت بیشتر این خطر را کاهش می‌دهد. خطر افسردگی مردان با روابط بین فردی ذهنی مرتبط بود، اما با خطر افسردگی زنان ارتباطی نداشت.

## نتیجه‌گیری

یافته‌های تحقیق نشان داد که بین فعالیت بدنی و افسردگی در روابط زناشویی، به‌ویژه در میان زنان، رابطه منفی وجود دارد که نشان می‌دهد مقابله کردن با احساسات ناخوشایند در میان زنان متاهل ممکن است شادی و هماهنگی خانواده را بهبود بخشد.

اگرچه ارتباط معنی‌داری بین فعالیت بدنی و افسردگی در مردان متاهل وجود نداشت، اما افسردگی همسر ممکن است بر عملکرد خانواده و خوشبختی زناشویی تأثیر بگذارد. فعالیت بدنی می‌تواند به تسکین پریشانی روانی و حفظ سلامت روان زنان، تقویت شبکه‌های حمایت اجتماعی برای مشارکت زنان در ورزش، و غنی‌سازی منابع مادی و فرهنگی و فرصت‌ها را پیشنهاد می‌کند. فعالیت بدنی منظم، به‌ویژه ورزش‌هایی که نیاز به مشارکت جمعی دارند، ممکن است به پویایی خانواده کمک کند.

یافته‌های این تحقیق در مجله BMC Public Health منتشر شده است.

## نتایج

در مجموع، ۳۶۵ (۴۸ درصد) مرد و ۵۲۷ (۶۶ درصد) زن در معرض خطر بالای افسردگی قرار داشتند. محققان دریافتند فعالیت بدنی با خطر افسردگی در میان شرکت‌کنندگان در تحقیق مرتبط است.

آنان به سطوح بالاتر افسردگی در مناطق روستایی، بخش غربی، سطح تحصیلات پایین و جمعیت میانسال تا پیر اشاره کردند.

تنها خطر قابل توجه در میان زنان دارای فرزندان زیر ۱۶ سال کشف شد، در حالی که گروه زنان متاهل بدون فرزند زیر ۱۶ سال افسرده‌تر بودند. از نظر وضعیت شغلی، مردان بیکار بیشتر از زنان افسرده بودند. آزمون کای اسکور تفاوت معنی‌داری بین دو گروه نشان نداد.

آزمون مان-ویتنی تفاوت معنی‌داری را در وضعیت اجتماعی درک شده بین زنان متاهل و مردان متاهل نشان نداد. با این حال، مردان متاهل، تفاوت‌های بسیار قابل توجهی را در همه عوامل نشان دادند.

در میان افراد کم خطر، محققان تفاوت‌های مبتنی بر جنسیت را در فراوانی ورزش، رضایت زناشویی، کمک مالی، کمک‌های خانگی، سلامت عمومی و تندرستی ذهنی یافتند.

آنان تفاوت‌های جنسیتی را در رضایت زناشویی، مشارکت مالی، مشارکت‌های خانوار، سلامت عمومی خود ادراکی و موقعیت اجتماعی در میان افراد در معرض خطر نیز یافتند.

تفاوت‌های آماری معنی‌داری بر اساس جنسیت در فراوانی ورزش در بین افراد کم خطر وجود داشت، اما هیچ یک در میان همتایان پرخطر آنان وجود نداشت.

یافته‌ها نشان می‌دهد که محققان باید تفاوت‌های جنسیتی را هنگام بررسی ارتباط بین ورزش جسمانی و خطر افسردگی در نظر بگیرند.

پس از ترکیب ویژگی‌های جمعیت‌شناسی و شناختی

ایسنا/خراسان رضوی در تحقیق جدیدی محققان ارتباط بین ورزش بدنی و خطر افسردگی را در افراد متاهل بررسی کردند.

افسردگی، مشکل بهداشتی جهانی است که باعث ناراحتی مزمن، کم‌درد، سردرد، بی‌خوابی، خشم و بدتر شدن روابط خانوادگی می‌شود. فعالیت بدنی، از جمله ورزش‌های هوازی و بی‌هوازی، یوگا مثبت و تای چی می‌تواند به کاهش غم و اندوه کمک کند. ورزش جسمانی و افسردگی ارتباط پیچیده‌ای دارند که بر اساس جنسیت و وضعیت تاهل متفاوت است.

بر اساس نتایج تحقیقات، وضعیت تاهل نامناسب باعث کاهش مشارکت در فعالیت بدنی می‌شود، در حالی که وضعیت تاهل عالی آن را ارتقا می‌دهد. جنسیت همچنین بر رفتار ورزشی تأثیر می‌گذارد، زیرا زنان متاهل نسبت به مردان متاهل فعالیت بدنی کمتری دارند.

در تحقیق حاضر، محققان بررسی کردند که آیا فعالیت بدنی بر خطر افسردگی در بزرگسالان متاهل تأثیر می‌گذارد یا خیر.

این گروه شامل ۱۵ هزار و ۶۰۷ فرد متاهل از تحقیقات پانل خانواده چین در سال ۲۰۲۰، بدون احتساب ۳۷۳۴ فرد با مصاحبه ناقص یا غیرمداوم و ۹۲۴۹ نفر با داده‌های از دست رفته یا عدم واجد شرایط بودن، بود که توسط موسسه نظرسنجی علوم اجتماعی در دانشگاه پکن انجام شد.

آنان خطر افسردگی را با استفاده از مقیاس افسردگی مرکز مطالعات اپیدمیولوژیک ارزیابی کردند و نمرات بالای ۲۰ نشان‌دهنده خطر بالا بود.

ارزیابی تمرین جسمانی، دوچرخه‌سواری و پیاده‌روی برای رفتن و برگشتن به محل کار را حذف کرد. این گروه از روش‌های آماری (آزمون ناپارامتریک کای اسکور، آزمون ناپارامتریک یو مان-ویتنی و رگرسیون لجستیک باینری) برای بررسی تأثیر ورزش بدنی بر خطر افسردگی در افراد متاهل استفاده کردند.

آنان همچنین عوامل مبدایی مرتبط با وضعیت روانی و رفتار فیزیکی، مانند سن، جنس، محل سکونت، وضعیت تاهل و وضعیت کار را به حساب آوردند.

عوامل دیگر شامل روابط زناشویی، احساسات زندگی و روابط اجتماعی بود. مؤلفه‌های رابطه زناشویی مورد ارزیابی رضایت زناشویی در رابطه با مشارکت اقتصادی و خانگی طرفین و احساسات زندگی مورد بررسی شامل رضایت از زندگی، سلامت ذهنی و آمادگی جسمانی خود ادراکی بود.

مؤلفه‌های روابط اجتماعی مورد بررسی، روابط بین فردی ذهنی و شهرت اجتماعی ذهنی بودند. محققان تفاوت‌های جنسیتی را با مقایسه جداگانه بین گروه‌های کم خطر و پرخطر افسردگی بررسی کردند.



حرف نخست...

## سبک خانوادہ

ہفتہ نامہ فرهنگے - اجتماعے

عضورسمے انجمن صنفے مدیران رسانہ  
عضورسمے تعاونے مطبوعات کشور

صاحب امتیاز:

موسسہ دانش فرهنگ مینو

مدیرعامل موسسہ:

محمد انصاری منش

مدیرمسئول:

شہناز زنجانے

سرڈبیر:

حیدر انصاری منش

روابط عمومے: آلاہنگر

مدیربازرگانے: زہرانوروز

خبرنگاران و دبیرهای سرویس ها:

حسن آہنگر، مصطفے انصاری منش،

زہرانوروز، علی آقامحمدی،

سعید آقامحمدی، زہراقاسمے،

فاطمہ گلپایگانے، حیدرزنجانے

عکاس: رسول انصاری منش

سازمان آگہے ها: ۰۹۱۲۲۰۸۰۴۴۹

آدرس: تہران، شہری، دولت آباد،

خیابان مرادی، گروه ۱۱۴،

بلوک ۱۷، ورودی ۲، واحد ۱۲

فاکس: ۰۲۱-۴۲۶۹۵۶۹۶

تلفن: ۰۲۱-۳۳۷۴۳۷۵۲

چاپ: معلم

توزیع: محمد ملکوتے خواه

موسیقی در ورزش  
چقدر مهم است؟

اندازہ گیری کردند و سپس احساس آنها در مورد ورزش در حین گوش دادن به انواع مختلف موسیقی را ارزیابی کردند. آنها دریافتند کسانی کہ به موسیقی با سرعت بالا گوش می دهند ضربان قلب بالاتری را تجربه می کنند و همچنین تمرینات خود را کمتر چالش برانگیز می دانند.

به گفته جاشوا اسلیز، فیزیولوژیست دانشگاه نورث وسترن، موسیقی واقعا می تواند به شما کمک کند تا احساس جدیدی از تمرین خود داشته باشید. او گفت: موسیقی می تواند به عنوان یک ابزار انگیزشی برای ترغیب مردم به رفتن بیشتر به باشگاه عمل کند.

نتایج پژوهشگران ایتالیایی به طور کامل نتایج مطالعات دانشمندان کانادایی در سال ۲۰۰۶ را تایید کردند. آنها همچنین دریافتند افرادی کہ در حین گوش دادن به موسیقی تند روی تردمیل می دویدند، این کار را سریع تر و بیشتر از افرادی کہ به آن گوش نمی دادند یا آهسته گوش می دادند، انجام دادند.

دکتر اسلیز توصیه می کند هنگام انجام تمرینات قدرتی به موسیقی گوش دهید. این فیزیولوژیست در پایان گفت: موسیقی همچنین می تواند خلق و خوی شما را بهبود بخشد و بعد از ورزش احساس بهتری داشته باشید. بنابراین اگر زمانی کہ هوا مرطوب و رطوبت بالاست و حال و حوصله رفتن به باشگاه را ندارید، لیست پخش خود را به روز کنید و به تمرین خود رنگ و بوی جدیدی بدهید.

مترجم: مهرداد میرزایی

دانشمندان ایتالیایی دریافتند گوش کردن به موسیقی عملکرد ورزشی را بهبود می بخشد.

به گزارش ایسنا، اهمیت موسیقی برای ایجاد خلق و خوی مناسب در حین تمرین به راحتی قابل تشخیص نیست. بسیاری از ورزشکاران حتی آهنگهای خاص خودشان را دارند و قبل از مسابقات به پلی لیستشان مراجعه می کنند. گوش دادن به این موزیکها قبل از مسابقات به آنها اجازه می دهد تا به شرایط روحی - روانی خوبی برسند. دانشمندان ایتالیایی اخیرا ثابت کرده اند گوش دادن به موسیقی با سرعت و ریتم بالا می تواند عملکرد افراد را بهبود بخشد.

این مطالعه کہ در مجله *Frontiers in Psychology* منتشر شد، انگیزه و احساسات مربوط به ورزش را بررسی کرده است. بر این اساس گوش دادن به موسیقی سریع در حین انجام تمرینهای پیچیده، تاثیر زیادی دارد و فردی کہ به موسیقی گوش می دهد، تمرین را به همان اندازه کہ واقعا دشوار است درک نمی کند و این به اثربخشی تمرین کمک بیشتری می کند.

محققان ایتالیایی برای درک اینکه چگونه موسیقی بر تمرین افراد تاثیر می گذارد، آزمایشی را روی ۱۹ زن انجام دادند کہ تمرینات استقامتی، تمرینات با شدت بالا و تمرینات قدرتی را انجام می دادند. این زنان تمرینات را بدون موسیقی، با موسیقی آهسته و موسیقی با ریتم بالا انجام دادند. محققان ضربان قلب زنان را در حین ورزش

# بهبود دقت ضربات در فوتبال با کمک یک مربی هوشمند

نقطه از ریباندر استفاده می‌کند. کاربر شروع به انجام تمرین می‌کند و با توپ به آن نقطه ضربه می‌زند. این نقطه با حلقه‌ای از ال‌ای‌دی‌ها در رنگ‌ها و الگوهای مختلف نمایان می‌شود. ضربات موفقیت آمیز با پخش یک صوت همراه هستند. پس از اتمام تمرین، کاربر نمره عملکرد خود را در اپلیکیشن بررسی می‌کند. این امتیاز متشکل از معیارهایی مانند سرعت واکنش، سرعت ضربه، نیروی ضربه، تعداد ضربه‌ها و زمان سپری شده بین ضربه‌هاست. این اپلیکیشن همچنین به کاربران این امکان را می‌دهد تا پیشرفت خود را در طول زمان نظارت کنند و ببینند در کدام مهارت‌ها بیشتر نیاز به بهبود دارند.

دات ضد ضربه و مقاوم در برابر آب است و ادعا می‌شود که برای هر دو ساعت شارژ باتری بسته به میزان استفاده از پنج تا ۳۰ ساعت کار می‌کند. این ریباندر را می‌توان روی زاویه ۶۰ یا ۹۰ درجه تنظیم کرد و دارای پایه‌هایی برای استفاده در چمن یا پیاده‌رو است.

یک مربی هوشمند فوتبال به شما اجازه می‌دهد برای بهبود بازی خود به صورت آن ضربه بزنید. به گزارش ایسنا، یک وسیله تمرینی جدید از افراد بازیکن فوتبال بهتری می‌سازد، حتی اگر به تنهایی تمرین کنند. این دستگاه وون ساکر (Voon Soccer) نام دارد و به صورت الکترونیکی عملکرد فرد را در ده‌ها تمرین مختلف ارزیابی می‌کند.

به نقل از نیواطلس، وون ساکر توسط کارآفرینان اسپانیایی جوزبا زوبلدیا (Joseba Zubeldia) و آسیر اکستباریا (Asier Etxebarria) ایجاد شده است. این دستگاه یک نسخه «هوشمند» از یک ابزار آموزشی موجود است که به عنوان ریباندر (rebounder) شناخته می‌شود.

در حالی که اکثر ریباندرها مسطح هستند و توپ‌های فوتبال را به بیرون پرتاب می‌کنند، وون دارای یک ماژول الکترونیکی به شکل یک صفحه دایره‌ای شکل قابل جابجایی به نام دات (Dot) است. این واحد به صورت بی‌سیم با یک اپلیکیشن در تلفن هوشمند از طریق بلوتوث ارتباط برقرار می‌کند و از حسگرهای یکپارچه برای تشخیص برخورد توپ در هر



# چرا گرم کردن و سرد کردن در ورزش مهم است؟



می‌دهد بعد از هر نوبت ورزش ۱۰ دقیقه بدن را بکشید تا از سرد شدن ماهیچه‌ها جلوگیری کنید.

اگر فردی بعد از دوی نیمه ماراتن بدن را سرد نکند روز بعد حتی در پیاده روی نیز دچار مشکل می‌شود و عضلات چهار سر او نمی‌توانند به خوبی فعالیت کنند. سرد کردن بدن به عضلات کمک می‌کند تا ریکاوری بهتری داشته باشند و به حالت عادی باز گردند.

سرد کردن زمانی خوب محسوب می‌شود که ضربان قلب به تدریج کاهش یابد و سرعت حرکت به تدریج کم شود. سرد کردن می‌تواند همراه با حرکات کششی باشد. سرد کردن به صورت متوسط باید پنج دقیقه به طول انجامد اما اگر ضربان قلب شما همچنان بالا بود بیشتر این کار را انجام دهید.

گرفتن دوش آب یخ بعد از ورزش نیز به ریکاوری کمک بیشتری می‌کند.

ماهیچه‌ها و رباط‌ها کمک می‌کند و شما را برای تمرین اصلی آماده می‌کند.

گرم کردن بدن باعث جلوگیری از آسیب دیدگی‌ها می‌شود و کارایی بدن را بالا می‌برد.

مدت زمان گرم کردن باید بین ۱۰ تا ۱۵ دقیقه باشد، مثلاً برای راه رفتن سریع باید پنج دقیقه بدن را گرم کرد، اما برای مسابقه بسکتبال به ۱۵ دقیقه گرم کردن بدن احتیاج است. گرم کردن بدن در زمستان طولانی‌تر انجام می‌شود.

## چرا به سرد کردن نیاز دارید؟

سرد کردن نیز بخش مهمی از تمرین است که بدن را از حالت تنش به حالت استراحت می‌رساند. دمای بدن به حد مطلوب کاهش می‌یابد و سلول‌های عصبی آرام می‌شوند. انجام تمرینات کششی پس از هر نوبت ورزش احتمال آسیب دیدگی، پیچ خوردگی، گرفتگی و درد را کاهش

قبل از شروع ورزش باید حداقل ۱۰ دقیقه بدن را گرم کرد. هیچ وقت سریع ورزش را شروع نکنید. بدن و عضلات را کم‌کم آماده کنید. بدین ترتیب دمای بدن آرام‌آرام بالا می‌رود.

به گزارش ایسنا، گرم کردن و سرد کردن دو مرحله مهم تمرین هستند که بدن را برای تمرین آماده و بعد از آن آرام می‌کند. نباید بلافاصله روند اصلی تمرین را شروع کرد و بعد از تمرین ناگهان آن را ترک کرد. تمرین بدون گرم کردن و سرد کردن می‌تواند بدن را تحت استرس قرار دهد و بر عضلات و مفاصل تأثیر منفی بگذارد.

## چرا به گرم کردن نیاز دارید؟

گرم کردن قبل از تمرین اصلی، مجموعه‌ای از تمرینات ساده است که فرد می‌تواند حتی صبح بعد از بیدار شدن از خواب انجام دهد. این تمرینات ساده به بیدار شدن مفاصل،



# قبل از ورزش چه مواد غذایی مصرف کنیم؟

اساسی این است که حداقل ۲-۳ ساعت قبل از تمرین خود این مواد غذایی را میل کنید تا وقت کافی برای هضم آن‌ها داشته باشید.

در عین حال باید قبل، حین و بعد از هر نوع تمرین، آبرسانی کافی داشته باشید؛ قبل از ورزش حداقل نیم لیتر آب بنوشید، از طرف دیگر می‌توانید آب میوه‌ای بدون گاز، نوشیدنی تحریک کننده دیگری مانند قهوه یا چای مصرف کنید و این امر به ویژه در صورت انجام فعالیت بدنی در زمان صبح بسیار مفید است.

## غذاهایی که باید قبل از ورزش بخورید

بر اساس این مطلب که از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته است، موز غذای مناسبی برای قبل و بعد از تمرین روزمره است، در حقیقت این میوه دارای مقدار زیادی پتاسیم است که تمام مواد معدنی را که در طی فعالیت بدنی از دست می‌دهید، دوباره جبران می‌کند، به علاوه موز حاوی کربوهیدرات است و انرژی مورد نیاز برای ورزش را تأمین می‌کند، بنابراین میوه‌ها گزینه عالی برای قبل از ورزش هستند چرا که به سهولت تهیه می‌شوند و در مجموع ترکیبی از پروتئین، ویتامین‌ها و کربوهیدرات‌ها را باید انتخاب کرد چرا که این بهترین راه برای آماده‌سازی بدن برای فعالیت است و اگر وقت زیادی برای صرف کردن ندارید، خوردن یک تکه نان با مربا گزینه‌ای آسان و سریع برای انرژی بخشیدن به بدن خواهد بود.

مهم است که حداقل نیم ساعت قبل از شروع فعالیت خود غذا بخورید، حتی ممکن است بسته به غذاهایی که می‌خورید به کمی غذای بیشتر نیاز داشته باشید، در غیر این صورت بدن شما به جای استفاده از آن به عنوان سوخت، بیش از حد به هضم آنچه شما خورده اید، مشغول می‌شود. علاوه بر این قبل از ورزش مراقب میزان مواد غذایی که می‌خورید باشید، چراکه ممکن است در طول فعالیت بدنی احساس پر بودن شکم کنید؛ به عنوان مثال، معده شما ممکن است صدمه ببیند و احساس سنگینی داشته باشید. بنابراین در حالت ایده آل، یک قسمت متوسط از مواد غذایی با کیفیت میل کنید تا بدن در طول تمرین از آن به عنوان انرژی استفاده کند.

## پروتئین‌ها، مایعات و کربوهیدرات‌ها

به طور کلی باید سعی کنید قبل از تمرین کربوهیدرات‌هایی را که به راحتی هضم می‌شوند، مورد استفاده قرار دهید چراکه بسیاری از انرژی مورد نیاز شما را تأمین می‌کند؛ به عنوان مثال، نان سیوس‌دار، غلات غیرفرآوری شده، ماکارونی، برنج و همچنین میوه و سبزیجات خاص همه گزینه‌های عالی هستند، البته بهترین عمل مصرف مخلوطی از کربوهیدرات‌های ساده و مرکب است.

اگر می‌خواهید روی عضلات خود کار کنید، مهم است که غذاهایی با پروتئین مصرف کرده و از این گروه می‌توانید ژامبون، تخم مرغ، لبنیات و غیره را انتخاب نمایید، اما نکته

دریافت کالری مناسب در زمان مناسب، انرژی مورد نیاز بدن را جهت ورزش کردن فراهم می‌کند. به گزارش ایسنا، بسیاری از مردم فکر می‌کنند نباید قبل از ورزش غذا خورد، با این حال بدن شما برای انجام هرگونه فعالیت بدنی به انرژی نیاز دارد و اگر فعالیت صبحگاهی دارید، خوردن قبل از ورزش بسیار مهم است و وقتی قبل از شروع آهسته دویدن یا تمرین در ورزشگاه غذا می‌خورید، نتیجه بهتری می‌گیرید، اما این بدان معنی نیست که می‌توانید پیتزایخورید!

## اهمیت تناسب نوع غذا با نوع تمرین

قبل از ورزش باید غذاهایی را که می‌خواهید بخورید با دقت انتخاب کنید و از طرفی نوع تمرین و هدفی که از ورزش دنبال می‌کنید در وهله اول باید مدنظر قرار گیرد؛ به عنوان مثال، اگر سعی در کاهش وزن و سوزاندن چربی دارید، از خوردن غذاهای پرچگم اما کم کالری خودداری کنید و اگر هدف شما انجام تمرینات شدید یا افزایش توده عضلانی است، باید قبل از شروع، ذخایر انرژی خود را پر کنید و دلیلش این است که بدن شما به انرژی زیادی نیاز دارد و برای دریافت آن، بهترین گزینه غذاهای پر پروتئین، چربی و کربوهیدرات است.

چه زمانی و چقدر قبل از ورزش مواد غذایی بخوریم؟





# افراد چاق،

# خواب را

# دست کم نگیرند

## تاثیر مسمومیت دارویی بر کودکان

می‌برند اگر تخت و گهواره رنگ آمیزی شده‌ای دارند، از تماس این وسایل با دهان کودک خودداری شود. کبریاپی زاده اظهار داشت: افراد اگر به واسطه شغل خود با مشتقات سرب در تماس هستند، برای جلوگیری از انتقال آلودگی، قبل از ورود به منزل لباس کار خود را تعویض کنند و برخی از لوازم آرایش خصوصا غیر استاندارد و حتی سرمه، حاوی مقادیر بالای سرب بوده و از مصرف آنها خودداری شود.

وی خاطر نشان کرد: بهتر است والدین، داروها و مواد سمی (مانند محلول‌های شوینده) را در بسته بندی اصلی خود و جایی دور از دسترس کودکان، نگهداری کنند و شماره تلفن‌های ضروری (پزشک خانواده یا اورژانس) را بدانند تا در صورت نیاز از آنها کمک بگیرند.

به گفته کبریاپی زاده، زمانی که به کودکان دارو می‌دهند، برچسب دارو و همه هشدارهای روی بسته دارو را بخوانند و داروهای غیرقابل استفاده و چیزهایی را که نیاز ندارند، نگهداری نکنند و از بین ببرند.

ایرنا: یک متخصص داخلی گفت: برای پیشگیری از مسمومیت دارویی کودکان، والدین باید داروهای مصرفی را دور از دسترس آنها نگهداری کنند زیرا سالانه تعدادی از کودکان در کشور به دلیل مصرف ناخواسته شربت متادون که در شیشه داروهای دیگری نگهداری می‌شود، می‌میرند.

مینو کبریاپی زاده در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه سلامت ایرنا اظهار داشت: مسمومیت با سرب در کودکان می‌تواند منجر به بروز اختلالات رفتاری، کند ذهنی، اختلال در یادگیری، اختلال در رشد و منجر به بروز تشنج شود به همین دلیل شست و شوی مرتب دستها در کودکان مانع تماس آلودگی سرب محیط با دهان آنها می‌شود.

وی تاکید کرد: از دسترسی کودکان به اسباب بازی‌های پلاستیکی بازیافت شده و یا اسباب بازی‌های رنگ آمیزی شده‌ای که دارای ورقه‌های پوسته پوسته رنگ هستند، خودداری کنید و از آنجایی که کودکان نوپا همه چیز را به دهان

غذا میل کنید و برای این کار بهتر است، هر قاشق یا هر لقمه غذا رو خوب بجویید. وی با بیان اینکه نباید خواب را دست کم بگیرید، بیان کرد: مطالعات نشان داده‌اند، اختلال خواب (کم‌خوابی) یکی از عوامل مهم چاقی است و متخصصان بر این باورند که کنترل خواب به اندازه کنترل اشتها، در کاهش وزن اهمیت دارد.

این متخصص کاهش وزن تصریح کرد: این موضوع بر پایه پژوهش‌ها توصیه می‌شود، ۷ الی ۸ ساعت بخوابید و ساعت ۱۱ شب به رختخواب بروید.

دانشیار با بیان اینکه چنانچه دو مورد قبلی را انجام دهید یعنی اشتها را کنترل و خواب را متعادل کنید، در حقیقت یک بال برای پرواز دارید، یادآور شد: برای پرواز باید دو بال داشته باشید. تمرین ورزشی نیز بال دیگری است.

وی خاطرنشان کرد: اگر غذای کم بخورید و در کنار آن، تمرین منظم ورزشی مثل پیاده‌روی داشته باشید، به صورت شگفت‌انگیزی متابولیسم بدن بالا رفته و چربی‌سوزی تصاعدی افزایش می‌یابد.

این دکترای فیزیولوژی بالینی ورزش گفت: برای جلوگیری از چاقی روزانه نیم الی یک ساعت پیاده‌روی کنید.

ایسنا: یک دکترای فیزیولوژی بالینی ورزش پنج راهکار ساده کاهش وزن را تشریح کرد.

دکتر سعید دانشیار در گفت‌وگو با ایسنا اظهار کرد: پدیده افزایش وزن و تلاش‌های غیر موفق برای این مهم یکی از معضلات مهم جامعه امروزی است.

وی با اشاره به راهکارهای مؤثر کاهش وزن گفت: باید افسار اشتها را به دست بگیرید و آن را کنترل کنید.

این دکترای فیزیولوژی بالینی ورزش پنج راه‌کار ساده را برای کنترل اشتها پیشنهاد کرد و افزود: یکی از این راهکارها نوشیدن نیم الی یک لیوان آب نیم ساعت قبل هر وعده غذایی است.

وی اضافه کرد: همچنین قبل هر وعده غذایی یک سیب یا کمی سالاد (بدون سس) میل کنید.

عضو هیئت‌علمی دانشگاه آیت‌الله بروجردی (ره) ادامه داد: برای کاهش و کنترل اشتها از بشقاب و قاشق کوچک برای خوردن غذا استفاده کنید و قبل شروع غذا خوردن به اندازه کافی (نه زیاد و نه کم) غذا رو داخل بشقاب بریزید.

دانشیار عنوان کرد: باید به آرامی و با لذت





# موهای سالم و زیبا با چند ترفند ساده!



برترین‌ها: اگر هنوز باور ندارید که یک رژیم غذایی سالم می‌تواند موی شما را ترمیم و سالم‌تر کند، این مطلب را بخوانید. احتمالاً همیشه به اینکه جنس موهایمان چگونه است فکر کرده‌ایم. خیلی از ما گفته‌ایم که ژنتیک ما تعیین می‌کند که چطور مویی داریم! این در حالی است که رژیم غذایی، آب و هوایی که در آن زندگی می‌کنیم، آلودگی که در معرض آن هستیم و رویکردمان در مراقبت از مو بسیار اهمیت دارد. اگر هنوز باور ندارید بهتر است بدانید که یک رژیم غذایی سالم می‌تواند موی شما را ترمیم و سالم‌تر کند.

## پروتئین

یک رژیم غذایی مناسب، عامل مهمی در سلامت مو و پوست سر است. موها در درجه اول از پروتئین تشکیل شده‌اند؛ بنابراین به ازای هر کیلو وزنتان حتماً یک گرم پروتئین مصرف کنید. حداقل مصرف پروتئین روزانه شما باید ۴۵ گرم باشد. از منابع خوب پروتئین برای شما مرغ، ماهی، گوشت قرمز بدون چربی، لوبیا، محصولات لبنی کم‌چرب و تخم‌مرغ است. رژیم‌های غذایی که پروتئین کافی ندارند، می‌توانند منجر به ضعف، شکنندگی موها، از بین رفتن رنگ مو و همچنین ریزش مو شوند.

## روی

کمبود روی می‌تواند باعث ریزش مو شود. برای مقابله با ریختن موهایتان از اجیل‌هایی مانند گردو، پنبه و بادام استفاده کنید. به وفور از سبزیجات، میوه‌ها و سالادهای برگ‌دار استفاده کنید.

آب تمیز و تصفیه شده را جدی بگیرید و بدن خودتان را از آب محروم نکنید. در صورتی که بدن شما از نظر فلز روی ضعیف باشد، می‌توانید از مکمل مولتی ویتامین استفاده کنید.

## امگا ۳

افزایش میزان دریافت اسیدهای چرب امگا ۳ ممکن است باعث تحریک فولیکول‌های مو و غدد سبابه شود. اگرچه این کار باعث رشد موهای شما نمی‌شود، اما می‌تواند سلامت پوست سر را بسیار بالا ببرد. امگا ۳ در ماهیان آب سرد مانند سالمو، ساردین و شاه ماهی وجود دارد. منابع دیگر امگا ۳، دانه کتان، ماست، سالاد و غلات است.

## جنس موی خودتان را بشناسید

در مورد اینکه بهتر است موی خود را چند بار شامپو کنیم نظرات متناقضی وجود دارد. همه این‌ها به ترجیح شخصی و نیازهای فردی بستگی دارد: نوع و بافت مو، چند بار از محصولات استفاده می‌کنید و چه سطحی از فعالیت را دارید.

به عنوان مثال فردی که موی چربی دارد ممکن است هر روز نیاز به شامپو کردن داشته باشد، در حالی که فردی که موهای خشک دارد ممکن است به شامپوی کمتری نیاز داشته باشد. توجه داشته باشید که از شامپوی مناسب خودتان استفاده کنید. شامپوهایی که سولفات دارند را مصرف نکنید و به خاطر داشته باشید که هزینه، لزوماً کیفیت محصول را نشان نمی‌دهد.

## هنگام شستشو توجه کنید

هنگامی که موهای شما مرطوب است، سه برابر بیشتر از حالت عادی آسیب‌پذیر است. موهای مرطوب را بیش از حد با حوله مالش ندهید. برای جدا کردن موها از یک شانه پهن استفاده کنید و بیش از حد هم موی خود را شانه نکنید. توجه داشته باشید که به اندازه کافی از محصولات برای موی خود استفاده کنید و از استفاده از آب بسیار گرم یا خیلی سرد خودداری کنید.

## چند نکته نهایی

- \* هنگام خشک کردن مو، از کم‌ترین حرارت شروع کنید و به تدریج گرما را افزایش دهید.
- \* اجازه دهید موهایتان کم‌کم خشک شود و صبور باشید.
- \* اگر موهای خود را رنگ می‌کنید بهتر است تا سه پرده دورتر از موهای خودتان باشد.
- \* برای جلوگیری از خرد شدن موهایتان، هر ۱۰ الی ۱۲ هفته یک بار، موهایتان را کوپ کنید.
- \* برای رشد مو و افزایش گردش خون، پوست سر خود را ماساژ دهید.
- \* سوء مصرف الکل را ترک کنید.
- \* رژیم‌های بسیار کم کالری برای موهای شما بسیار مضر هستند.
- \* هورمون تیروئید خود را بررسی کنید که در سلامت موهای شما بسیار مؤثر است.
- \* استرس بیش از حد برای سلامت مو خطرناک است.
- \* رقیق‌کننده‌های خون و برخی از داروهای تجویزی قلبی، افسردگی، فشار خون و آرتروز روماتوئید نیز به سلامت مو صدمه می‌زنند.



# میوه‌های رسیده مصرف کنید

دقت کنید پرتغال و لیمو سرشار از ویتامین سی است و ضمن اینکه در فصل پاییز و زمستان به بار می‌نشینند، دارای پوست دو جداره‌ای هستند تا نور به آن ورود نکند.

وی ادامه داد: رسیدن انجیر و زیتون در فصل مرداد و شهریور هم نمونه دیگری از آیین خلقت است؛ ساختار آن بگونه‌ای است که بدن را برای ورود به فصل پاییز و زمستان آماده می‌کند. به این معنا که بنابر طب سنتی، در پاییز و زمستان باید سطح صفرا کاهش پیدا کند تا به محض سرد شدن هوا با غلظت خون مواجه نشویم. حال مصرف انجیر و زیتون در ماه‌های منتهی به پاییز خود به خود باعث سبک شدن صفرا و پیشگیری از عوارض احتمالی آن می‌شود.

این متخصص با یادآوری اینکه وجود مواد غذایی طبع سرد در فصل بهار و تابستان، هم کمک به متعادل شدن بدن می‌کند، خاطرنشان کرد: طبق آیین خلقت، در فصل گرما، بدن نیاز به مواد غذایی سردی دارد تا به تعادل لازم برسد و این مواد به دلیل دارا بودن طبع مرطوب و دارای آب بهترین درمان در روزهای گرم هستند. عبارتی آب معدنی سالمی هستند که ویتامین و مواد معدنی دارند.

وی ادامه داد: فراموش نکنیم میوه‌هایی مانند خربزه طبع گرمی دارند اما این گرمی باعث دفع سموم بدن و اجابت مزاج صحیح می‌شود و کمک به پاکسازی مثنه می‌کنند. از سویی دیگر عرق کردن در تابستان باعث می‌شود املاحی مانند ید، آهن، منیزیم و غیره از بدن خارج شود در نتیجه بدن با کمبود مواجه می‌شود. اما وقتی مواد مغذی و میوه‌های فصل مصرف شود از بروز بیماری‌ها پیشگیری می‌کند.

گفت‌وگو از: فاطمه دهقان نیری

عنوان مثال گوجه سبز کال سرد و مشکل ساز است و وقتی رسیده می‌شود می‌تواند خیلی از مشکلات معده و دفع مزاج را از بین ببرد.

زارع یادآور شد: به همین دلیل در طب سنتی موکدا تاکید شده که سردی‌ها به شدت کم مصرف شود و بیشتر افراد را به گرمی خوردن سوق می‌دهد. البته این گرمی خوری هم در جای خود مباحثی مبنی بر اینکه چه گروه خونی یا چه سنی مصرف کنند، دارد.

وی افزود: حال که این عرف اشتباه خوردن میوه‌های نوبرانه اما کال در اقلاری از جامعه جا افتاده است، باید توصیه کرد که بعد از مصرف از مِلین‌ها مانند روغن زیتون استفاده کنند تا بتوانند آن تأثیرات منفی را در بدن از بین ببرند.

زارع تصریح کرد: برخی میوه‌ها مانند خیار هم که طبع سردی دارند به واسطه نمک پاشیدن به آن، می‌توان علاوه بر جذب آب خیار در بدن برای اینکه فرد مصرف کننده دچار کم‌آبی نشود، طبع سرد آن را گرفت ضمن اینکه نمک نفخ خیار را هم از بین می‌برد. جالب است بدانید که افغانه هنگام مصرف هندوانه بر روی آن نمک می‌پاشند تا نفخ آن گرفته شود.

به باور این متخصص تغذیه، خالق یکتا برای هر میوه ای، یک ذاتی را طراحی کرده است و براساس آن، برخی ملل با وضعیت خاصی از منابع تغذیه‌ای استفاده می‌کنند.

## چرا میوه‌های تابستان سرد است؟

زارع در ادامه این گفت‌وگو و در پاسخ به این پرسش که چرا میوه‌های تابستان طبع سردی دارند، گفت: آیین خلقت مباحث پیچیده‌ای دارد. به عنوان مثال علم ثابت شده که اگر به مواد غذایی که دارای ویتامین سی هستند، نور و گرما بخورد ویتامین سی را از دست می‌دهد. حال شما

ایرنا: یک متخصص تغذیه گفت: مصرف میوه‌های کال فصل بهار می‌تواند برای بدن انسان مضر باشد بر این اساس توصیه می‌شود از میوه‌های رسیده مصرف کنیم.

میوه‌های کال فصل بهار مانند گوجه سبز از طبع سردی برخوردار هستند که می‌تواند برای بدن مضر باشد، اما وقتی رسیده می‌شوند بسیاری از مشکلات معده و دفع مزاج را از بین می‌برند.

وحید زارع در گفت‌وگو با خبرنگار اجتماعی ایرنا افزود: وجود مواد غذایی طبع سرد در فصل بهار و تابستان به متعادل شدن، بدن می‌کند، اما در عین حال زمینه یبوست را فراهم می‌کند. وی از نهادینه شدن شیوه و تفکر تغذیه‌ای نوظهور آکه هموطنان بر اساس آن بدخوراکی می‌کنند و سپس قرص مصرف می‌کنند، ابراز نگرانی کرد و گفت: این درحالی است که افراد حتما باید تمهیدات لازم در جهت خودمراقبتی را بکار گیرند تا از شیوع و گسترش بیماری پیشگیری کنند. ضمن اینکه بدخوراکی تأثیر دارو را کاهش می‌دهد.

زارع ادامه داد: با این تفاسیر، چرا باید میوه‌های نوبرانه کال مصرف شود. کدام مرجع تایید کرده که این مسیر بدخوراکی که پس از آن، افراد دچار یبوست شدید، درد کلیه یا تغییرات متابولیسمی در بدن می‌شوند، طی شود. افرادی که با گرفتار شدن در بیماری، به دنبال درمان آن می‌گردند.

این متخصص تغذیه با بیان اینکه در طب سنتی طبع‌ها مشخص شده و به سرد و خشک، گرم و تر، گرم و خشک و غیره تقسیم شده اند و معمولا عنوان می‌شود که سردی‌ها زمینه یبوست را فراهم می‌کنند، خاطرنشان کرد: حال در مورد میوه‌های کال فصل بهار که از طبع سردی برخوردار هستند، هم می‌توان گفت به

# درمان سریع اسهال؛

## با روش‌های خانگی

بیتوته: در این مطلب می‌خواهیم به شما بگوییم اگر دچار اسهال شدید، چطور در خانه خود را درمان کنید. با ما همراه باشید.

اسهال یک مشکل شایع است. خوشبختانه، این بیماری معمولاً کوتاه مدت است و بیشتر از چند روز ادامه ندارد. اما، هنگامی که اسهال هفته‌ها طول می‌کشد، معمولاً نشان می‌دهد که مشکل دیگری وجود دارد. اگر هفته‌ها به اسهال مبتلا هستید، ممکن است شما از بیماری مانند اختلال تحریک پذیر روده یا یک اختلال جدی‌تر مانند عفونت مداوم یا بیماری التهابی روده برخوردار باشید. در این صورت حتماً به پزشک مراجعه کنید. ممکن است اسهال باعث از دست دادن مقدار زیادی از آب و املاح بدن شود. در این شرایط، دهان خشک شده و چشم‌ها گود می‌افتند. ضعف، کاهش میزان دفع ادرار و سرگیجه نیز از علائم دیگر اسهال هستند؛ بنابراین جایگزینی آب از دست رفته برای افراد مبتلا به اسهال، خصوصاً در اطفال، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در ادامه چندین روش برای کمک به درمان اسهال قرار داده‌ایم:

### ۱. آب

نوشیدن مایعات در هنگام ابتلا به اسهال بسیار مهم است، زیرا اسهال در حال تخلیه مایعات از بدن است، در نتیجه بدن شما را به صورت بالقوه کم آب می‌کند. کم آبی باعث بسیاری از علائم منفی دیگر ناشی از اسهال می‌شود، بنابراین مطمئن شوید که به خوبی هیدراته هستید. به همین ترتیب، در نظر بگیرید که آب برای تقویت سلامت شما مهم است و حتی می‌تواند به شما در جذب بهتر مواد مغذی از مواد غذایی کمک کند.

### ۲. موز

موز می‌تواند به شما کمک کند سریعتر از بسیاری از غذاهای دیگر از شر اسهال خلاص شوید. این امر به این دلیل است که موزها حاوی پتاسیم هستند که به جذب آب کمک می‌کند. در عین حال، این کربوهیدرات‌های خشک هستند که می‌توانند به جذب رطوبت و بیرون

کشیدن مدفوع کمک کنند. مصرف آنها در هنگام اسهال بسیار راحت است.

### ۳. ماست

ماست حاوی باکتری بیفید و لاکتوباسیلوس اسیدوفیلوس است.

آنچه در مورد این‌ها باید بدانید این است که آنها منبع باکتری‌های سالم هستند، به این معنی که می‌توانند به شما کمک کنند تا با باکتری‌های منفی موجود در روده شما جایگزین شده و حتی از ورود بیشتر آنها نیز جلوگیری شود. این باکتری سالم همچنین به هضم غذا کمک می‌کند و حتی با آزاد کردن انتقال دهنده‌های عصبی، حالات و عملکرد مغز شما را نیز بهبود می‌بخشد.

### ۴. کفیر

کفیر نوشیدنی شبیه به ماست است و حاوی باکتری‌های مفید است؛ بنابراین می‌تواند تمام تأثیرات مثبتی که ماست می‌تواند برای سلامتی داشته باشد را به شما برساند به عنوان یک نوشیدنی و براحتی در دسترس می‌باشد.

توجه داشته باشید که این گزینه به خصوص برای هر کسی که دوره آنتی بیوتیک را پشت سر گذاشته است گزینه خوبی است. آنتی بیوتیک‌ها باکتری‌هایی را که می‌توانند باعث عفونت شوند، از بین می‌برند، اما با این کار، آنها همچنین خطر از بین بردن باکتری‌های خوب که روی معده هستند، را دارند. ماست و کفیر می‌توانند به معکوس کردن این روند کمک کنند و این گزینه‌ها را برای بهبودی از اسهال ناشی از آنتی بیوتیک‌ها گزینه‌های خوبی هستند.

### ۵. زنجبیل

زنجبیل گزینه مناسبی برای تسویه معده و کمک به کاهش شرایطی مانند اسهال و گرفتگی معده است. تعدادی ماده فعال مهم موجود در زنجبیل وجود دارد، اما مواردی که شایان ذکر است جینجرول و شوگول هستند. این‌ها به آرامش دستگاه گوارش کمک می‌کنند. می‌توانید زنجبیل را به صورت دمنوش و یا همراه با عسل میل کنید.

### ۶. تخم شنبلیله

تخم شنبلیله منبع خوبی برای مخاط است. سوزش مهم است، زیرا دارای اثر ضد ضایعات قوی است، از این طریق به شما کمک می‌کند تا به سرعت و به طور مؤثر مسئله را بر طرف کنید.

یک قاشق چایخوری تخم شنبلیله را با یک قاشق غذاخوری ماست به عنوان یکی از راه‌های استفاده از این گزینه میل کنید. در غیر این صورت، می‌توانید آن را با مقداری دانه زیره نیز برای مزایای اضافی آن مصرف کنید.

### ۷. چای بابونه

چای بابونه به همین ترتیب برای معالجه انواع شکایات سلامتی محبوب است. چای بابونه نه تنها می‌تواند شما را از درد شکم رهایی یابد بلکه در معالجه بیماری‌های معده مانند اسهال نیز مفید است.

برای تهیه چای بابونه، یک قاشق چایخوری گل بابونه را به همراه مقداری برگ نعناع در یک فنجان آب جوش بریزید. همچنین می‌توان از دمنوش‌های آماده بابونه استفاده کرد. در هر صورت، این آرامش بخش است و همچنین می‌تواند برای درمان طیف وسیعی از ناراحتی‌های معده مفید باشد.

### ۸. آلو

آلوه‌ها منبع فوق العاده‌ای از فیبر هستند، به این معنی که می‌توانند برای تسکین فوری اسهال کمک کنند. آلو به دلیل داشتن سوربیتول می‌تواند به جذب آب و الکترولیت‌ها به اسهال کمک کند. جالب اینجاست که آلوه‌ها برای درمان نه تنها اسهال بلکه یبوست نیز مفید هستند!

### ۹. برنج

برنج یک غذای ساده و مفید است که می‌توانید هنگام ابتلا به اسهال از آن بخورید. این برای هضم و جذب بدن بسیار آسان است. در عین حال، برنج همچنین از اضافه کردن فله به مدفوع و در نتیجه تسکین کوتاه مدت از اسهال سود دارد. توجه داشته باشید که برنج قهوه‌ای بهتر عمل می‌کند: این ماده غذایی مغذی‌تر است و همچنین فیبر اضافی به شما کمک می‌کند تا حرکت مدفوع در روده‌ها راحت‌تر شود.

# پرخوری عصبی در زنان دو برابر مردان است

خشکی پوست، خشکی مو، شکننده شدن و یا نازک شدن آنها می‌شود.

این پزشک اضافه کرد: استفراغ‌های عمدی مکرر می‌تواند باعث تحریک و التهاب غدد بزاقی شود، با تورم این غدد، صورت پف کرده و گردتر به نظر می‌رسد که یک نشانه از ابتلا به بولیمیا است و به علت استفاده از داروهای مسهل، عضلات روده دچار آسیب می‌شوند که می‌تواند منجر به یبوست دائم شود.

راستی اظهار داشت: به علت سوء تغذیه و نرسیدن مواد مغذی تعادل شیمیایی بدن به هم می‌خورد که باعث خستگی، ضربان نامنظم، آسیب‌های کلیوی، ضعف، اسپاسم و گرفتگی عضلات و تشنج می‌شود.

وی گفت: اختلالات تغذیه ریشه روحی و روانی دارند دوره درمانی بلند لازم دارند و بیمار باید به صورت مداوم برای بهبودش تلاش کند، مهم‌ترین مسئله در درمان بولیمیا درک خود بیمار از وضعیتش و آگاهی داشتن اطرافیانش است به خصوص اینکه بسیاری از بیماران مشکل خود را پنهان می‌کنند و اطرفیان هستند که با مشاهده علائمی که گفتیم باید این مشکل را تشخیص دهند و برای بهبودش اقدام کنند.

می‌تواند نشان دهنده آن باشد، غذا خوردن حتی هنگام عدم احساس گرسنگی، ادامه دادن غذا خوردن حتی بعد سیر شدن کامل سریع و ناگهانی غذا خوردن، غذا خوردن به صورت تنهایی و مخفیانه، احساس شرم و خجالت از حجم یا نوع غذایی که خورده می‌شود، تمایل شدید به ورزش، عدم علاقه به حضور در جمع و ارتباطات اجتماعی از علائم این عارضه است.

این متخصص مغز و اعصاب ادامه داد: سوءهاضمه، خستگی، ضعف، اسهال یا یبوست، استفراغ یا گلودرد نیز از دیگر عوارض پرخوری عصبی است.

به گفته راستی، مشکلات و بیماری‌های دهان و دندان از علائم دیگر بولیمیا است به علت اینکه فرد استفراغ می‌کند و اسید معده مرتباً وارد دهان شده و به دندان‌ها آسیب می‌رساند. این مسئله همچنین باعث بوی بد دهان یا گلودرد هم می‌شود که می‌تواند یکی از نشانه‌های ابتلا به این بیماری باشد.

وی افزود: به علت اینکه بیمار مبتلا به بولیمیا با استفراغ یا روش‌های دیگر از وارد شدن و جذب مواد مغذی جلوگیری می‌کند، دچار کمبود ویتامین و مواد معدنی می‌شود. این کمبودها باعث مشکلات پوست و مو مثل

ایرنا: پرخوری عصبی (بولیمیا) در زنان دو برابر مردان است و از مشکلات و مسائل روانی مانند اعتماد به نفس پایین، اضطراب و افسردگی نشات می‌گیرد.

صادق راستی متخصص داخلی در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه سلامت ایرنا افزود: کسانی که در خانواده آنها یک نفر مبتلا به اختلالات تغذیه دارند چهار برابر احتمال ابتلا به پرخوری عصبی در آنها بیشتر است، این مسئله به علت ژنتیک یا صرفاً تاثیر محیطی است به خصوص کودکان که تحت تاثیر پدر و مادر هستند و والدین در مورد تغذیه بچه‌ها سخت‌گیرانه و انتقادی عمل کنند.

وی اظهار داشت: کسانی که پرخوری عصبی دارند معمولاً توجه زیادی نسبت به خوراک و ظاهر و شکل بدنشان دارند، فرد در این شرایط دائماً از اینکه چاق به نظر برسد یا وزنش افزایش پیدا کند می‌ترسد و بیشتر این افراد در واقع از نظر وزن و ظاهر در شرایط متوسطی هستند ولی تصور خودشان بسیار متفاوت است.

راستی تصریح کرد: پرخوری عصبی علائم زیادی ندارد ولی فرد معمولاً الگوهای رفتاری مشخصی دارد که



# چه عواملی سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند؟

سلامتی، از جمله بیماری‌های قلبی، آلزایمر و برخی سرطان‌ها مرتبط است.

## چربی‌های سالم بیشتری بخورید

وی می گوید: چربی‌های سالم، مانند اسیدهای چربی که در روغن زیتون و ماهی قزل آلا وجود دارد، ممکن است با کاهش التهاب، پاسخ ایمنی بدن به عوامل بیماری‌زا را تقویت کنند، اگرچه التهاب سطح پایین، پاسخ طبیعی بدن به استرس یا آسیب است، اما التهاب مزمن می‌تواند سیستم ایمنی بدن را سرکوب کند.

شیخ الاسلام می‌گوید: اسیدهای چرب موجود در روغن زیتون ضد التهاب بسیار خوبی هستند که خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی و دیابت نوع ۲ را کاهش می‌دهند و خاصیت ضد التهابی آن ممکن است به بدن شما کمک کند تا باکتری‌ها و ویروس‌های مضر برای بیماری مقابله کند.

وی تأکید می‌کند: کم آبی بدن می‌تواند باعث سردرد شود و عملکرد بدنی، تمرکز، روحیه، هضم و عملکرد قلب و کلیه را مختل کند. این عوارض می‌تواند حساسیت را به بیماری افزایش دهند، برای جلوگیری از کم آبی، باید روزانه مایعات کافی بنوشید تا ادرار شما کم رنگ شود. آب توصیه می‌شود زیرا فاقد کالری، مواد افزودنی و قند است.

شیخ الاسلام می‌افزاید: استرس طولانی مدت باعث التهاب و همچنین عدم تعادل در عملکرد سلولهای ایمنی می‌شود به طور خاص، استرس روانی طولانی مدت می‌تواند پاسخ ایمنی در کودکان را سرکوب کند، فعالیت‌هایی که ممکن است در مدیریت استرس کمک کند شامل مدیتیشن، ورزش، روزنامه نگاری، یوگا است.

بیماری بهتر مبارزه کند، بزرگسالان هر شب باید ۷ ساعت یا بیشتر بخوابند، در حالی که نوجوانان ۸ تا ۱۰ ساعت و بچه‌های کوچکتر و نوزادان تا ۱۴ ساعت نیاز به خواب دارند.

شیخ الاسلام می‌گوید: اگر در خواب مشکل دارید، یک ساعت قبل از خواب استفاده از تلوزیون و موبایل را محدود کنید، زیرا نور آبی ساطع شده از تلفن، تلوزیون و رایانه شما ممکن است ریتم شبانه روزی شما یا چرخه طبیعی خواب بیدار شدن بدن را مختل کند.

## غذاهای گیاهی بیشتری بخورید

مدیر موسسه بهداشت و سلامت عمومی کشور اضافه می‌کند: غذاهای گیاهی مانند انواع سبزی، میوه، صیفی‌ها، آجیل، دانه و حبوبات سرشار از مواد مغذی و آنتی اکسیدان‌هایی هستند که می‌توانند در مقابل عوامل بیماری‌زا مضر کمک کنند و آنتی اکسیدان‌های موجود در این مواد غذایی با مبارزه با ترکیبات ناپایدار به نام رادیکال‌های آزاد (رادیکال‌های آزاد مولکول‌هایی بسیار واکنش پذیر و ناپایدار هستند که به طور طبیعی به عنوان محصول جانبی متابولیسم (اکسیداسیون) در بدن و یا در معرض قرار گرفتن در معرض سموم موجود در محیط مانند دود تنباکو و نور ماوراء بنفش در بدن تولید می‌شوند). سلامت را تضمین می‌کنند.

به گفته شیخ الاسلام، آنتی اکسیدان‌ها در غذاهایی که می‌خوریم، می‌توانند این مولکول‌های ناپایدار را خنثی کرده و خطر آسیب را کاهش دهند و به کاهش التهاب کمک کنند، رادیکال‌های آزاد در مقادیر زیاد می‌تواند باعث بیماری‌های التهابی شود و التهاب مزمن به بسیاری از شرایط

ایرنا: تقویت سیستم ایمنی بدن به عوامل مختلفی وابسته است در حالی که زندگی صنعتی و شهرنشینی سبب شده تا برخی عوامل مهم و تاثیرگذار را نادیده گرفته یا به سمت مواردی پیش روند که نه تنها سیستم ایمنی بدن را تقویت نمی‌کند بلکه باعث بروز بیماری و کاهش سیستم دفاعی بدن می‌شود.

علاوه بر تغذیه مناسب که همواره مورد تأکید پزشکان به ویژه متخصصان تغذیه است عوامل دیگری از جمله عوامل روحی و روانی، خواب کافی و ورزش در افزایش یا کاهش سیستم ایمنی بدن موثر است، خواب کافی و در عین حال مفید مورد تأکید بسیاری از متخصصان است، عاملی که ربابه شیخ الاسلام متخصص سلامت عمومی و اپیدمیولوژی تغذیه به رعایت آن تأکید دارد.

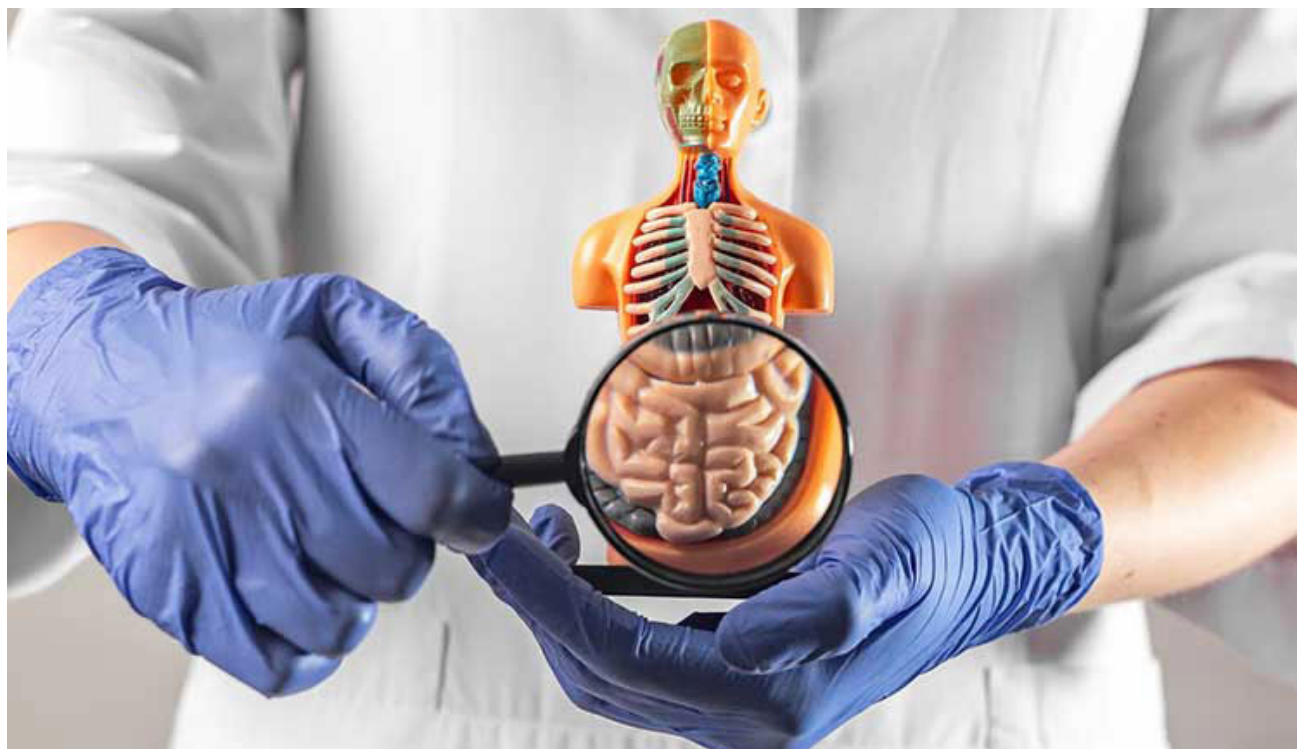
وی در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه سلامت ایرنا می‌گوید: انواع مکمل‌ها، رژیم غذایی و اصلاح شیوه زندگی سلامت سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و با افزایش سیستم ایمنی، بدن خود را در مبارزه با بیماری‌ها کمک می‌کند.

شیخ الاسلام ادامه می‌دهد: خواب و مصونیت با هم گره خورده، در حقیقت، خواب ناکافی یا خواب با کیفیت کم با حساسیت بالاتر در بروز بیماری در ارتباط است. در یک مطالعه در ۱۶۴ نفر از بزرگسال سالم مشخص شد افرادی که هر شب کمتر از ۶ ساعت می‌خوابیدند، بیشتر از افرادی که هر شب ۶ ساعت یا بیشتر می‌خوابیدند، احتمال ابتلا به سرماخوردگی را داشتند.

وی اضافه می‌کند: استراحت کافی مصونیت طبیعی بدن را تقویت می‌کند به همین دلیل گفته می‌شود در هنگام بیماری بیشتر بخوابید تا سیستم ایمنی بدن شما بتواند با



# در زمان وجود علائم گوارشی چه مصرف کنیم؟



رفته نیز جبران شود. همچنین می‌توانید زیر نظر پزشک از محلول‌های او آر اس استفاده کنید که علاوه بر آب از دست رفته املاح و الکترولیت‌ها را نیز جبران می‌کند. می‌توانید از دوغ کم نمک نیز استفاده کنید و فراموش نکنید که مصرف نوشیدنی‌های شیرین به بدتر شدن اسهال کمک می‌کند.

در زمان اسهال از مصرف غذاهای سرخ شده و هم چنین مواد غذایی پرچرب باید پرهیز کنید و باید بدانید استفاده از لبنیات در زمان اسهال به بدتر شدن اوضاع کمک می‌کند. عدم استفاده از لبنیات و مشتقات آن مثل پنیر و کره و بستنی را باید رعایت کنید. البته از ماست‌های پروبیوتیک و دوغ می‌توانید استفاده کنید. در زمان اسهال استفاده از میوه جات و سبزیجات و حبوبات به علت فیبر بالایی که دارند می‌تواند به بدتر شدن اسهال منجر شود.

از میوه موز می‌توانید استفاده کنید، هم چنین پوره سیب بسیار مناسب است و میوه سیب فیبر بالایی دارد اما هنگامی پخته می‌شود می‌تواند به راحتی هضم شود و برای زمان اسهال مناسب است، البته فراموش نشود که نباید به آن شکر اضافه کرد. از برنج سفید و نان‌های سفید مثل نان لواش و نان‌های ساندویچی و نان تست استفاده کنید و استفاده از نان سبوس دار مثل نان سنگک توصیه نمی‌شود.

عدم مصرف نوشیدنی‌های شیرین مانند قندها و محصولات حاوی شکر و شیرینی جات هم چنین قهوه و کافئین و... باید در رژیم غذایی مبتلایان رعایت شود و از مرغ به صورت سوپ مرغ رقیق شده یا به صورت بخارپز و آب‌پز در برنامه غذایی مبتلایان نیز استفاده کنید.

علائم گوارشی مثل اسهال، یبوست، درد شکم و نفخ در یک سوم مبتلایان به کرونا می‌تواند بروز پیدا کند و در طول این دوران می‌توان به نکات تغذیه‌ای ویژه‌ای توجه داشت.

به گزارش ایسنا، مطالعات بسیاری نشان می‌دهد که علائم گوارشی مثل اسهال، یبوست، درد شکم و نفخ در یک سوم مبتلایان به کرونا می‌تواند بروز کند و این علائم گوارشی بیشتر در بزرگسالان رخ می‌دهد، هر چند که در کودکان هم اسهال به عنوان یکی از علائم ابتلا به کرونا مشاهده شده است. در کشور ما هم علائم گوارشی به دنبال ابتلا به کرونا بسیار مشاهده می‌شود و این علائم گوارشی می‌تواند ناشی از ترس و استرس بیماری کرونا نیز باشد، هم چنین به دنبال عفونت ریوی نیز میتوان شاهد علائم گوارشی بود.

اگر فردی دچار سندروم روده تحریک پذیر باشد، فرد می‌تواند نسبت به سندروم تحریک پذیر آگاهی داشته باشد یا اینکه در بسیاری از موارد افراد که از وجود سندروم روده تحریک پذیر بی‌اطلاع هستند؛ در نتیجه می‌توانند در طول بیماری و ابتلا به کرونا، علائم گوارشی را نیز نشان دهند. یکی از این علائم گوارشی که در مبتلایان خود را نشان می‌دهد اسهال است و موارد تغذیه‌ای در حین ابتلا به کرونا و وجود اسهال وجود دارد که باید به آن‌ها توجه داشت.

بر اساس این مطلب که از سوی فرنانز نوری زاده، متخصص تغذیه ورزشی تهیه شده و از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته، آمده است: در حین اسهال دفع مایعات بسیار افزایش می‌یابد و باید مصرف مایعات را افزایش دهید تا از کم‌آبی در بدن جلوگیری کرده و آب از دست



# آب پیاز، درمان خانگی برای ریزش مو

ناشی از موارد زیر باشد:

## گوگرد

یک نظریه در مورد این که چطور آب پیاز میتواند به رشد مو کمک کند، این است که پیازها حاوی گوگرد هستند. گوگرد یکی از رایج ترین مواد معدنی موجود در بدن است. این ماده برای تولید کافی از آنزیمها و پروتئینها لازم است. گوگرد همچنین در کراتین که یکی از اجزاء مو است، یافت می شود. گوگرد موجود در آب پیاز ممکن است فاز رشد مو را افزایش دهد.

## خواص ضد میکروبی

پیازها دارای خواص ضد باکتریایی هستند که ممکن است به مبارزه با عفونت های پوستی کمک کند. در برخی موارد، عفونت های پوستی میتواند باعث ریزش مو شود. پوست سر سالم، به احتمال زیاد حاوی فولیکول های قوی تر مو است.

## آنتی اکسیدانها

پیاز حاوی آنتی اکسیدان هایی مثل فلاونوئیدها است. اعتقاد بر این است که آنتی اکسیدانها بدن را از رادیکال های آزاد محافظت می کند.

که استفاده از آب پیاز بر روی پوست سر، ممکن است در برخی افراد به بهبود رشد دوباره مو کمک کند. این مطالعه شامل شرکت کنندگانی بود که آلپسی آره آتا داشتند که یک شکل غیر تهاجمی و مخرب از ریزش مو است.

محققان دریافتند که رشد مو پس از ۲ هفته استفاده از آب پیاز آغاز شد؛ این افراد دوبار در روز بر روی پوست سر خود آب پیاز را مالیده و ماساژ داده بودند. تقریباً ۷۴ درصد از شرکت کنندگان پس از ۴ هفته و حدود ۸۷ درصد از این افراد رشد دوباره مو را بعد از ۶ هفته، تجربه کردند.

هر دو جنسیت یعنی زنان و مردان در این مطالعه شرکت کرده بودند، اما رشد مجدد مو در مردان بیشتر بود. اگرچه این مطالعه نتایج مثبتی را نشان داد، اما فقط ۳۸ شرکت کننده برای اثبات یک تحقیق، گروه کوچکی است.

## چگونه آب پیاز ممکن است به رشد مو کمک کند؟

مواد مغذی موجود در آب پیاز، می توانند فولیکول های مو را تغذیه کنند که ممکن است باعث افزایش حجم، درخشش و افزایش قدرت مو شود. مواد مغذی اضافه نیز میتواند باعث به حداقل رساندن شکستگی مو و نازک شدن آن شود. علاوه بر آن استفاده از آب پیاز ممکن است باعث رشد موهای جدید در برخی افراد شود. علت آن که آب پیاز ممکن است به بهبود سلامتی مو کمک کند، ممکن است

برترینها - ترجمه از سانا مطلبی: پیاز، معمولاً در هر خانه ای وجود دارد که ممکن است به غیر از اضافه کردن عطر و طعم به مواد غذایی ما، استفاده های دیگری نیز داشته باشد. این موضوع برای برخی افراد تعجب آور است، اما آب پیاز یک درمان خانگی برای ریزش مو است. چون پیاز حاوی مواد معدنی خاصی است که برای مو مفید است.

هر کسی که به پیاز آلرژی دارد، نباید از آب پیاز بروی موهایش استفاده کند. اگر بوی آن خیلی زیاد و ماندگار است، میتوانید کمی گلاب و یا آب یک لیموی کوچک را به آن اضافه کنید.

## دلایل ریزش مو

شایع ترین علت ریزش مو یا نازک شدن آن، ارثی است که «آلپسی آندروژنیک» نامیده می شود. دلایل دیگر ریزش مو شامل: موارد خاصی از بیماری، عوارض جانبی برخی داروها و یا تغییرات هورمونی است.

## آیا آب پیاز برای رشد مجدد مو جواب می دهد؟

استفاده از آب پیاز برای رشد دوباره مو، به طور گسترده مورد تحقیق قرار نگرفته است. یک مطالعه کوچک که در مجله «Dermatology» منتشر شده، نشان داده است



البته این یک عارضه جانبی نیست، اما آب پیاز میتواند بویی بسیار قوی داشته باشد. بوی قوی آن، ممکن است برخی افراد را از ادامه درمان با آب پیاز منصرف کند؛ اما همانطور که گفته شد، این کاربری داشتن بهترین تاثیر، باید هر روز انجام شود. در ضمن استفاده از آب پیاز به سرعت رشد مو کمک نمی کند. باید حداقل روزی دوبار در طول چند هفته از آب پیاز استفاده کنید تا ببینید آیا نتایج مثبتی از آن خواهید گرفت یا خیر.

مطالعات محدود هستند؛ بنابراین مشخص نیست که رشد مو ادامه پیدا می کند، یا اگر مو به حالت اولیه خود بازگردد، باید استفاده از آن متوقف شود یا خیر. اگر عملکرد پایین استفاده از آب پیاز را در نظر بگیریم، باید گفت استفاده از آن به عنوان درمان ریزش مو، احتمالاً درمان معجزه گری نیست. با این حال به نظر می رسد که برای افرادی که به پیاز حساسیت ندارند، ضرری ندارد. عوارض جانبی استفاده از آن نیز، به نظر می آید حداقل باشد. کار با آن نیز بسیار آسان است و زیاد پرهزینه نیست.

حتی اگر استفاده از آب پیاز باعث رشد موی جدید در سر شما نشود، احتمالاً به موهای موجود در سر شما آسیبی نمی رساند. بنابراین برای برخی از افراد مبتلا به ریزش مو، استفاده از آب پیاز ممکن است یک درمان طبیعی باشد که ارزش امتحان کردن را داشته باشد.

رزماری میتواند گزینه خوبی برای رفع بوی آن باشد. در حال حاضر هیچ محصول تجاری مثل شامپو، که حاوی آب پیاز باشد وجود ندارد. با این حال عصاره مایع پیاز و آب پیاز که به صورت تجاری تهیه شده اند، برای افرادی که نمی خواهند آن را خود تهیه کنند، در دسترس است.

### آیا استفاده از آب پیاز عوارض جانبی دارد؟

حتی اگر پیاز را برای خوردن استفاده نکنید، تماس با پوست میتواند علائمی را در افراد آلرژیک ایجاد کند. آب پیاز همچنین می تواند در پوست افرادی که آلرژیک نیستند نیز، باعث تحریک و ایجاد قرمزی و خارش در پوست شود. برای اطمینان از این که آب پیاز باعث تحریک قابل توجهی نمی شود، یک تکه از آن را قبل از مالیدن آب پیاز به پوست کل سر، در قسمتی از آن بمالید. برای انجام این کار، شما میتوانید مقداری از آب پیاز را به داخل آرنج و یا پشت گوش خود مالیده و کمی صبر کنید. اگر حساسیت ایجاد شود، بهتر است آن را استفاده نکنید. همچنین باید مراقب باشید که آب پیاز در چشم ریخته نشود. آب پیازی که به چشم ریخته میشود، میتواند منجر به سوزش و قرمزی چشم شود. اگر آب پیاز در چشم ریخت، سریعاً با آب سرد چشم را شستشو دهید.

رادیکال های آزاد، به روند پیری کمک می کنند. برای مثال رادیکال های آزاد ممکن است باعث از بین رفتن فولیکول های مو شده و منجر به نازک شدن و از دست دادن مو شود. از بین بردن یا کاهش رادیکال های آزاد، باعث کاهش آسیب به فولیکول های مو می شود.

### چگونگی استفاده از آب پیاز برای مو

برای کسانی که میخواهند از آب پیاز برای بهبود سلامت مو یا رشد دوباره مو استفاده کنند، این یک فرآیند ساده است. برای تهیه آب پیاز، افراد باید مراحل زیر را دنبال کنند:

- \* ۴ عدد پیاز را پوست کنده و به قطعات کوچکتر تقسیم کنید.
- \* به وسیله فشار دادن آن و یا با استفاده از آبمیوه گیری، آب آن را خارج کنید.
- \* گزینه دیگر این است که قطعات پیاز را در مخلوط کن ریخته و آن را به شکل خمیر درآورید. سپس خمیر را در یک پارچه نازک و پنبه ای استفاده نشده، قرار داده و تمام آب آن را خارج کنید.
- \* آب پیاز را به پوست سر یا ریشه موها بمالید.
- \* چند قطره روغن اسانس میتواند به کاهش بوی قوی آب پیاز کمک کند. اسانس روغن نعناع، اسطوخودوس و



# کمک به پیشگیری از سرطان با خوردن زیتون

داد که هیدروکسی تیروزول، یک آنتی اکسیدان قدرتمند که در عصاره روغن زیتون وجود دارد، می‌تواند در برابر آلرژی‌ها بسیار مفید باشد.

## کاهش خطر سکنه مغزی

در مطالعه‌ای با حضور ۷,۶۲۵ شرکت کننده ۶۵ ساله و پیرتر بدون تاریخچه سکنه مغزی در سه شهر فرانسه، مشخص شد که خطر سکنه مغزی برای افرادی که به طور منظم از روغن زیتون برای پخت و پز، چاشنی سالاد یا به همراه نان استفاده می‌کردند، ۴۱ درصد کمتر بوده است.

## مواد مغذی زیتون

زیتون سرشار از مواد مغذی آنتی اکسیدانی و ضد التهاب و همچنین فلاونوئید و مواد مغذی گیاهی است. همچنین، زیتون منبع خوبی برای مس، آهن، فیبر غذایی و ویتامین E است.

## چگونه بهترین زیتون را انتخاب کنیم؟

در صورت دسترسی به بازارهای کشاورزی، زیتون و روغن زیتون را از این بازارها خریداری کرده و بهترین و نزدیک ترین محصول به کیفیت ارگانیک را انتخاب کنید. بهتر است از خرید زیتون‌های کنسروی از تولیدکنندگان بزرگ پرهیز کنید زیرا احتمال استفاده از آفت کش‌ها و آب قلیایی برای تسریع آهنگ تهیه محصول نهایی زیاد است. زمانی که زیتون‌های شیشه‌ای را خریداری می‌کنید به دنبال برندهای ارگانیک باشید که به طور طبیعی تهیه شده و از آب قلیایی در آنها استفاده نشده است. خرید زیتون تازه در بازار بهترین گزینه است.

## کمک به پیشگیری از سرطان

مشخص شده است که ابتلا به سرطان در کشورهایی که رژیم غذایی مدیترانه‌ای را دنبال می‌کنند، کمتر است. این نوع رژیم غذایی شامل زیتون و روغن زیتون فراوان می‌شود. روغن زیتون نشان داده است که از اثرات ضد تومور سود می‌برد.

## محافظت در برابر سرطان پستان

مشخص شده است که پوست زیتون دارای ویژگی‌هایی است که از ابتلا و توسعه سرطان پیشگیری می‌کنند. اسید اولئیک، اسید چرب تک غیراشباع اصلی موجود در روغن زیتون، توانایی خود در توقف رشد سلول‌های سرطانی در پستان را نشان داده است.

## پیشگیری از سرطان روده بزرگ

اریترودیول یکی از ترکیبات موجود در زیتون است که توانایی توقف رشد سلول‌های سرطانی در روده بزرگ را دارد.

## سرکوب رشد باکتری‌ها

نتایج یک مطالعه نشان داده است که زیتون دارای مواد تشکیل دهنده‌ای است که در برابر باکتری‌هایی که موجب عفونت‌های معده و مسیرهای هوایی می‌شوند، به عنوان سد دفاعی عمل می‌کنند.

## کاهش آلرژی‌های فصلی

زیتون دارای ویژگی‌های ضد التهاب است که می‌تواند آلرژی‌های فصلی را کاهش دهد. نتایج یک مطالعه نشان

وب‌سایت عصر ایران: مشخص شده است که ابتلا به سرطان در کشورهایی که رژیم غذایی مدیترانه‌ای را دنبال می‌کنند، کمتر است. این نوع رژیم غذایی شامل زیتون و روغن زیتون فراوان می‌شود. همه ما درباره فواید روغن زیتون و این که استفاده از زیتون می‌تواند فوایدی فراتر از بهبود عطر و مزه یک سالاد یا پیتزا را ارائه کند، چیزهایی شنیده ایم. در حقیقت، این ماده غذایی منبعی سرشار از فواید سلامت مختلف است.

زیتون در سراسر سال در دسترس ما قرار دارد. زیتونی که تازه از درخت چیده شده است برای مصرف بیش از اندازه تلخ است و نیازمند پشت سر گذاشتن مراحل برای کاهش این تلخی است. در ادامه با برخی از فواید سلامت مهم این ماده غذایی مغذی بیشتر آشنا می‌شویم.

## کاهش التهاب

التهاب می‌تواند عامل موثر در بسیاری از بیماری‌های مهم محسوب شود. افزایش سطح آنتی اکسیدان‌ها در بدن می‌تواند به کاهش التهاب کمک کند. مطالعات مختلف نشان داده‌اند که مصرف زیتون سطح گلوکاتیون را افزایش می‌دهد که به عنوان یک آنتی اکسیدان قوی شناخته می‌شود.

## ویژگی‌های ضد باکتری

گلوکوزید تلخ در زیتون‌های سبز دارای الوروپین است که در برابر عفونت‌های باکتریایی هم از درون و هم از بیرون از بدن محافظت می‌کند.



# نقش گفتاردرمانگران در کنترل اختلال طیف اوتیسم

عضو هیأت مدیره انجمن علمی گفتاردرمانی ایران، به تشریح نقش گفتاردرمانگران در کنترل اختلال طیف اوتیسم پرداخت.

به گزارش خبرگزاری مهر، صادق روشندل، با عنوان این مطلب که اختلال طیف اوتیسم یک اختلال نورولوژیک یا رشدی عصبی است که تأثیر مستقیم بر رفتار و تعامل اجتماعی فرد دارد، گفت: افراد مبتلا به اوتیسم ممکن است مشکلاتی در برقراری ارتباط کلامی، تعاملات اجتماعی، و تحلیل مسائل پیچیده و عملکرد اجرایی داشته باشند.

وی افزود: علائم اوتیسم می‌تواند در هر فرد متفاوت باشد و درجات شدت آن نیز متغیر است، به برخی از علائم اوتیسم اشاره کرد و افزود: مشکلات در برقراری ارتباطات کلامی، عدم توانایی در تفهیم و تعبیر احساسات دیگران، حرکات تکراری و کلیشه‌ای، حساسیت شدید به تغییرات محیطی، عدم توانایی در برقراری ارتباط چشمی، علاقه شدید به روال‌ها و روتین‌ها و نقص در مهارت‌های شناختی؛ از جمله علائم اوتیسم هستند.

رئیس کمیته فنی انجمن گفتاردرمانی ایران، با عنوان این مطلب که اختلال طیف اوتیسم یک اختلال مزمن است و کاربرد واژه بیماری برای توصیف آن صحیح نیست، افزود: در حال حاضر هیچ درمان دائمی برای اوتیسم وجود ندارد، اما با مدیریت مناسب و استفاده از روش‌های توانبخشی، مانند گفتاردرمانی و کاردرمانی، می‌توان بهبود قابل توجهی در علائم آن داشت.

روشندل به نقش گفتاردرمانگران در درمان اختلالات طیف اوتیسم اشاره کرد و گفت: ارزیابی و تشخیص، گفتاردرمانگران با انجام ارزیابی‌های تخصصی شامل آزمون‌های استاندارد تشخیصی، گفتاری و زبانی، به تشخیص دقیق توانایی‌ها و نیازهای زبانی و گفتاری فرد مبتلا به اوتیسم می‌پردازند.

وی افزود: طراحی برنامه‌های توانبخشی؛ بر اساس نیاز هر فرد، گفتاردرمانگران برنامه‌های توانبخشی مناسب برای بهبود مهارت‌های گفتاری، زبانی و ارتباطی فرد را طراحی و اجرا می‌کنند.

روشندل ادامه داد: آموزش مهارت‌های اجتماعی؛ گفتاردرمانگران به فرد مبتلا به اوتیسم کمک می‌کنند تا مهارت‌های اجتماعی خود را تقویت و بهبود یابند، از جمله می‌توان به برقراری ارتباط چشمی، تعاملات اجتماعی و فهم احساسات دیگران، اشاره کرد.

عضو هیأت مدیره انجمن علمی گفتاردرمانی ایران تأکید کرد: به طور کلی، گفتاردرمانگران با ارائه خدمات توانبخشی و آموزشی مناسب، به فرد مبتلا به اوتیسم کمک می‌کنند تا مهارت‌های زبانی، گفتاری و اجتماعی خود را بهبود بخشیده و استقلال فردی بیشتر و موثرتری در جامعه داشته باشد.

روشندل ادامه داد: آموزش مهارت‌های اجتماعی؛ گفتاردرمانگران به فرد مبتلا به اوتیسم کمک می‌کنند تا مهارت‌های اجتماعی خود را تقویت و بهبود یابند، از جمله می‌توان به برقراری ارتباط چشمی، تعاملات اجتماعی و فهم احساسات دیگران، اشاره کرد.

عضو هیأت مدیره انجمن علمی گفتاردرمانی ایران تأکید کرد: به طور کلی، گفتاردرمانگران با ارائه خدمات توانبخشی و آموزشی مناسب، به فرد مبتلا به اوتیسم کمک می‌کنند تا مهارت‌های زبانی، گفتاری و اجتماعی خود را بهبود بخشیده و استقلال فردی بیشتر و موثرتری در جامعه داشته باشد.

روشندل تأکید کرد: یکی از فاکتورهای مهم در درمان و توانبخشی اوتیسم مداخله زودهنگام از بدو تشخیص و همان سنین ۲ الی ۳ سالگی توسط گفتاردرمانگر و کاردرمانگر



# رژیم یویویی چیست؟

## فواید و مضرات آن را بشناسید

دارند، با در نظر گرفتن آنچه که ما در مورد چاقی و تاثیر منفی آن بر بدن می‌دانیم، این امر منطقی است که رژیم یویویی نه تنها باعث آسیب به بدن نمی‌شود، بلکه می‌تواند در کاهش وزن، به افراد کمک کند.

### تبادل میزان قند خون

سلول‌های چربی، هورمون‌هایی تولید می‌کنند که می‌توانند باعث افزایش التهاب و افزایش میزان قند خون بدن شوند. بنابراین، وقتی که افراد در رژیم یویویی، وزن خود را حتی برای مدت کوتاهی از دست می‌دهند، تولید این هورمون هم کاهش می‌یابد.

### کاهش خطر بیماری دیابت

بر طبق تحقیقاتی در مورد رژیم یویویی، در افرادی که در معرض خطر ابتلا به دیابت بودند، کاهش ۷ درصدی وزن و کاهش ۵۸ درصدی احتمال ابتلا به دیابت، مشاهده شد. افرادی که در این مطالعه در ابتدا ۷ درصد از وزن خود را از دست داده بودند، تنها ۴ درصد کاهش وزن را طی یک دوره چهار ساله حفظ کردند.

افزایش وزن می‌شود.

به همین دلیل است که از نقطه نظر تکاملی، بدن شما یک رژیم غذایی شدید را به عنوان کمبود غذا در نظر می‌گیرد و با کمبود مواد غذایی به صورت مکرر، مغز به طور ناخودآگاه بدن را برای حفاظت از بدن آماده‌سازی می‌کند تا چربی‌های بیشتری را ذخیره می‌کند.

به طور خلاصه، هنگامی که شما رژیم غذایی را با کاهش کربوهیدرات و یا کالری در پیش می‌گیرید، بدن شما به کمبود مواد غذایی عادت کرده و با ذخیره چربی برای آینده و کمبود مواد غذایی آماده می‌شود. البته باید اضافه کرد که رژیم یویویی در بسیاری موارد می‌تواند تعادل هورمون‌های بدن را از بین برده و باعث بروز بیماری‌ها و مشکلاتی برای بدن شود.

### مزایای رژیم یویویی کاهش وزن

طبق تحقیقات انجام شده، برخی از متخصصان عقیده

وبسایت نبض ما: اگر شما به دنبال کاهش وزن سریع چند کیلویی هستید، ممکن است وسوسه شوید تا یک رژیم غذایی سریع و موقت را امتحان کنید. اما تحقیقات نشان داده است، رژیم یویویی یک رژیم موقت بوده و نمی‌توان به طور مرتب آن را پیگیری کرد.

رژیم یویویی نوعی الگوی از دست دادن وزن، افزایش وزن و کاهش وزن سریع است. این فرآیند سبب می‌شود وزن بدن مانند یویو، به سمت بالا و پایین حرکت کند. این نوع رژیم غذایی ممکن است برای برخی از افراد مطلوب و برای برخی دیگر عوارض به همراه داشته باشد.

شما در رژیم یویویی، مصرف کالری‌های خود را برای مدت چند هفته کاهش می‌دهید، به وزن دلخواه رسیده و سپس مواد غذایی معمول را مصرف کرده و مجدداً رژیم غذایی سخت را شروع می‌کنید. در الگوهای کاهش وزن یویویی، هنگامی که شما به منوی غذای قبلی خود بازگردید، مجدداً دچار





با آسیب پوست خود، ناچارند برای درمان و سلامت مجدد پوست خود، به متخصص پوست مراجعه کنند.

### آیا شکم و پهلو را سریع لاغر می‌کند؟

شما در رژیم غذایی یویویی در مدت زمان کوتاهی می‌توانید چربی سوزی داشته باشید که این چربی سوزی می‌تواند ناحیه شکم و پهلو را هم در برگیرد. زمانی که سلول‌ها، بیش از حد گرسنه می‌مانند، برای دریافت مجدد غذا، حریص شده و بنابراین هنگامی که شما مجدداً مواد غذایی مصرف می‌کنید، جذب چربی بالا می‌رود.

حتی اگر مواد غذایی زیادی مصرف نکنید، باز هم ممکن است اضافه وزن داشته باشید زیرا سلول‌ها، از میزان اندک چربی هم استفاده می‌کنند. بنابراین، کاهش وزن و چربی سوزی در پهلوها و شکم در رژیم یویویی می‌تواند به صورت موقت بوده و پس از مصرف مواد غذایی، ممکن است وزن از دست رفته برگشت داشته باشد.

همچنین زمانی که در دریافت مواد غذایی نوعی عدم تعادل ایجاد می‌کنید، متابولیسم بدن هم دچار اختلال شده و ممکن است نتیجه قابل قبولی برای شما به همراه نداشته باشد. پیش از پیگیری رژیم یویویی با یک متخصص مشورت کنید.

چربی‌ها دوباره بازگشت خواهد داشت. علاوه بر این، رژیم غذایی کم کالری منجر به از بین رفتن عضله می‌شود و بعد از رژیم یویویی با یک هیکل فاقد عضله و چربی اضافی، مواجه خواهید شد. این چربی اضافی بدن می‌تواند عواقب منفی سلامتی، از جمله از شروع بیماری‌های مزمن مانند بیماری عروق کرونر و دیابت نوع ۲ داشته باشد.

### ۳- انرژی کمتر

رژیم غذایی یویویی متابولیسم بدن را کاهش می‌دهد و همین موضوع می‌تواند به سطوح پایین انرژی منجر شود. هنگامی که بدن، کالری لازم را برای عملکردهای مختلف ندارد، از روش دیگری برای واکنش طبیعی استفاده می‌کند که به معنی عملکرد محدود مغز، خستگی و تحریک پذیری است.

### ۴- تأثیرات منفی بر پوست

رژیم یویویی می‌تواند اثرات منفی بر پوست صورت و بدن بگذارد. به دلیل کاهش وزن و اضافه وزن، پوست بدن به طور مداوم در معرض تغییر قرار گرفته و ممکن است آسیب‌های پوستی از جمله چین و چروک و یا حتی سلولیت در ناحیه بازوها و ران‌ها، ایجاد شود. بنابراین، افرادی که از رژیم یویویی استفاده می‌کنند، پس از مدتی

### مضرات رژیم یویویی

رژیم یویویی می‌تواند دارای خطرات و عوارضی برای بدن باشد که برخی از این عوارض عبارتند از:

#### ۱- افزایش عوامل خطر بیماری

محدودیت شدید کالری معمولاً در رژیم یویویی اتفاق می‌افتد، می‌تواند ترشح هورمون استرس یا همان هورمون کورتیزول را افزایش دهد. هنگامی که این هورمون در بدن شما افزایش پیدا کند، می‌تواند اثرات منفی سلامتی به همراه داشته باشد.

در حقیقت، این موضوع می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، سرطان و دیابت را افزایش دهد. همچنین، رژیم غذایی یویویی می‌تواند به شریان‌ها آسیب رسانده و باعث افزایش کلسترول LDL شود که هر دو باعث افزایش خطر بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود. این اثرات ممکن است به ویژه در افرادی که رژیم یویویی را بیش از پنج بار در زندگی خود انجام داده اند، بیشتر باشد.

#### ۲- عضله کمتر، بیشتر چربی

در حالیکه رژیم یویویی ممکن است در ابتدا باعث کاهش چربی در بدن شود اما در بلند مدت، احتمالاً این

# خوراکی‌هایی برای مقابله با خستگی صبحگاهی

کربوهیدرات‌ها و قندهای طبیعی موجود در این میوه سطوح انرژی و عملکرد انسان را بهبود می‌بخشند.

## جوی دوسر

جوی دوسر یک ماده غذایی مقوی با ارزش تغذیه‌ای بالاست. این ماده غذایی همواره باید در رژیم غذایی شما حضوری ثابت داشته باشد، زیرا منبع انرژی مهمی محسوب می‌شود. جوی دوسر حاوی فیبر غذایی فراوان است که این ماده مغذی به بهبود گوارش و تنظیم اشتها کمک می‌کند. ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در جوی دوسر گردش خون، سوخت و ساز و عملکرد شناختی را بهبود می‌بخشند. همچنین، جوی دوسر غذایی ایده‌آل برای قلب است زیرا بر سطوح تری‌گلیسرید و کلسترول تاثیر می‌گذارد.

## مغزهای خوراکی

اگر چه بهتر است اعتدال در مصرف مغزها رعایت شود اما مغزهای خوراکی از جمله مواد غذایی سرشار از انرژی هستند که می‌توانید به پیشگیری از احساس گرسنگی و خستگی صبحگاهی کمک کنند. تراکم بالای ویتامین‌های B و اسیدهای چرب مفید در مغزهای خوراکی برای سیستم عصبی مفید است که به تقویت تمرکز و سلامت روانی کمک می‌کند. همچنین مغزهای خوراکی حاوی فیبر غذایی و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند که از دردهای عضلانی، سردرد و اضطراب پیشگیری می‌کنند.

## شیر

افرادی که به عدم تحمل لاکتوز مبتلا نیستند، می‌توانند از فواید مصرف شیر بهره ببرند زیرا این نوشیدنی از احساس خستگی هنگام صبح پیشگیری می‌کند. شیر حاوی اسیدآمینه‌ها و ویتامین‌هایی است که پس از جذب در بدن سطوح انرژی را بهبود می‌بخشند. تریپتوفان، یکی از اسیدآمینه‌های موجود در شیر است که ترشح سروتونین، یک انتقال‌دهنده عصبی مرتبط با خوشی و بهزیستی، توسط مغز را تحریک می‌کند.



بهبود می‌بخشد و از مغز در برابر استرس اکسیداتیو محافظت می‌کند.

## دانه‌های خوراکی

انواع مختلفی از دانه‌های خوراکی وجود دارند که می‌توانید با خستگی صبحگاهی مقابله کنید. این مواد غذایی کالری کمی دارند و سرشار از مواد مغذی هستند که به حفظ و تقویت سلامت بدن کمک می‌کنند. دانه‌های چیا و دانه‌های کتان سرشار از اسیدهای چرب امگا-۳ هستند که برای سیستم قلبی‌عروقی و سلامت شناختی انسان مفید هستند. دانه‌های آفتابگردان، کدو تنبل و کنجد نیز از دیگر گزینه‌هایی هستند که می‌توانید مد نظر قرار دهید.

## موز

برای چند دهه، موز سوژه برخی باورهای پرش برانگیز و مشکوک بود. افراد بسیاری از مصرف این ماده غذایی به دلیل نگرانی از افزایش وزن پرهیز می‌کردند اما امروزه آن باورهای نادرست از بین رفته و موز به‌عنوان یک ابرماده غذایی خوشمزه و مفید برای انسان شناخته می‌شود.

مهم‌نایده گرفته می‌شود، تجربه خستگی جسمانی یا روانی چندان دور از انتظار نیست.

## عدس

عدس یکی از سالم‌ترین مواد غذایی بین حبوبات محسوب می‌شود. عدس حاوی مواد مغذی مفید برای سلامت جسمانی و روانی انسان است. محتوای آهن عدس و پروتئین با کیفیت بالای آن به پیشگیری از هر گونه عوارض جانبی منفی کم‌خونی کمک می‌کنند. مصرف عدس گردش خون را بهبود می‌بخشد و در همین راستا اکسیژن و مواد مغذی کافی در اختیار سلول‌های بدن انسان قرار می‌گیرند.

## شکلات

اگر چه مصرف بیش از اندازه شکلات ایده خوبی نیست اما ۲۰ تا ۳۰ گرم شکلات تلخ می‌تواند به بهبود عملکرد شما در طول روز کمک کند. شکلات حاوی چربی و کربوهیدرات‌هاست که یک منبع انرژی برای سلول‌های بدن انسان محسوب می‌شوند. مصرف شکلات تلخ سیستم عصبی را تحریک می‌کند، سلامت قلب را

روزنامه آرمان امروز: افراد بسیاری تلاش می‌کنند از طریق مصرف نوشیدنی‌های انرژی‌زا و محصولات تجاری دیگر که اثری کوتاه‌مدت داشته و تنها مشکل را پنهان می‌کنند با این شرایط مقابله کنند. حتی اگر مصرف این قبیل محصولات به تقویت سطوح انرژی شما کمک کند، مصرف مواد غذایی طبیعی همچنان ایده بهتری است.

عوامل بسیاری می‌توانند در احساس خستگی صبحگاهی نقش داشته باشند. این شرایط اغلب به‌واسطه استراحت شبانه ناکافی یا بیش از حد سخت کار کردن طی روز رخ می‌دهد. کمبود برخی مواد مغذی ضروری نیز می‌تواند به احساس خستگی صبحگاهی منجر شود؛ به‌ویژه اگر یک رژیم غذایی سالم و متعادل را دنبال نکنید.

یک رژیم غذایی سالم و متعادل انرژی مورد نیاز بدن را تامین کرده و بر همین اساس ارائه بهترین عملکرد در طول روز امکان‌پذیر می‌شود. در نتیجه زمانی که دریافت مواد مغذی

# نقش تغذیه در بلوغ زودرس

ابتلا به اضافه وزن و چاقی، یکی از عوامل بروز بلوغ زودرس در کودکان است. زمان طبیعی شروع بلوغ در دخترها از حدود ۹ تا ۵/۱۳ سالگی و در پسرها از حدود ۹ تا ۱۴ سالگی است. اگر دختری در سن کمتر از ۸ و پسری در سن کمتر از ۹ سال با علائم اولیه بلوغ مواجه شود، معمولاً می‌گویند که دچار بلوغ زودرس شده است. این علائم در دختران به صورت تغییرات خلقی و جوانه زدن پستان‌ها و در پسران با ضخیم شدن موهای صورت و بدن، دو رگه شدن صدا و ایجاد حالت‌های تهاجمی در آنها خود را نشان می‌دهد.

## بلوغ زودرس و افزایش خطر ابتلا به سرطان سینه

متخصصان معتقدند که میان بلوغ زودرس و افزایش خطر ابتلا به سرطان سینه ارتباط وجود دارد. این ارتباط می‌تواند به این دلیل باشد که در نتیجه بلوغ زودتر از موعد، سطح استروژنی که بدن یک زن در طول زندگی تولید می‌کند، افزایش می‌یابد و هر چه بدن یک خانم بیشتر با هورمون جنسی زنانه (استروژن) مواجه باشد شانس ابتلای وی به سرطان سینه بیشتر می‌شود.

## تغذیه غلط یکی از عوامل بروز بلوغ زودرس است

ما نمی‌توانیم ادعا کنیم که دقیقاً مصرف گروهی از خوراکی‌های خاص باعث بروز بلوغ زودرس در کودکان

می‌شود اما برخی از عادت‌ها و الگوهای غذایی می‌توانید باعث بلوغ زودرس شوند که کاهش رشد قدی پس از رسیدن به سن بلوغ، مخصوصاً در دختر بچه‌ها از عوارض آن است. والدین باید مصرف غذاها و میان وعده‌های چرب و شیرین را در برنامه غذایی کودکان خود محدود کنند و ذائقه آنها را از زمان آغاز تغذیه کمکی (۶ ماهگی)، به خوردن خوراکی‌های چرب، شور و شیرین عادت ندهند. نباید فرزندان خود را به مصرف لبنیات پرچرب یا دسرهای شیرین و غذاهای سرخ کرده که عامل افزایش وزن و ابتلا به بلوغ زودرس بچه‌ها هستند، عادت دهند.

## بلوغ زودرس باعث کوتاه قدی فرد در آینده

می‌شود

زمانی که فرآیند بلوغ اتفاق می‌افتد، کودک یا نوجوان با رشد سریع قدی مواجه می‌شود. در بسیاری از موارد، ممکن است قد کودک یا نوجوان در زمان بلوغ، کاملاً طبیعی یا حتی مقداری بلندتر از افراد همسن و سال خود هم باشد اما وارد شدن زودرس به مرحله بلوغ، باعث افزایش ترشح هورمون استروژن و بسته شدن زودتر از موعد صفحات رشد خواهد شد. در واقع بلوغ زودرس، با کوتاهی قد در دوران بزرگسالی، رابطه مستقیمی دارد.

## به دختر بچه‌ها زیاد گوشت قرمز ندهید

پژوهش‌های محققان انگلیسی نشان می‌دهد دخترانی

که در دوران کودکی رژیم غذایی سرشار از گوشت قرمز دارند، دچار بلوغ زودرس می‌شوند.

برای انجام این مطالعه رژیم غذایی ۳۰۰۰ دختر ۱۲ ساله مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد که مصرف گوشت به میزان بیش از ۸ بار در هفته موجب بلوغ زودرس در این دختران می‌شود. در حقیقت مشخص شد که احتمال بلوغ زودرس (در سن ۱۲ سالگی و یا قبل از آن) در دخترانی که به مقدار زیاد گوشت قرمز می‌خورند، ۷۵ درصد بیش از سایر دختران است.

متخصصان تغذیه تأکید می‌کنند که این نتایج به معنی حذف گوشت قرمز از رژیم غذایی دختران نیست، زیرا گوشت قرمز منبع غنی آهن بوده و نقش مهمی در پیشگیری از کم خونی فقر آهن دارد، بلکه توصیه می‌شود در مصرف این ماده غذایی افراط نشود.

## سایر عوامل موثر در بروز بلوغ زودرس

علاوه بر عوامل تغذیه‌ای و ژنتیکی برخی عوامل محیطی هم می‌توانند بر بروز بلوغ زودرس به خصوص در دختر بچه‌ها تأثیرگذار باشند. از مهم‌ترین این عوامل می‌توان به آفت کش‌ها که در میوه‌ها، سبزی‌ها و صیفیجات استفاده می‌شود، ظرف‌های پلاستیکی مخصوصاً اگر به صورت مداوم از این‌ها برای نگهداری یا مصرف غذاهای داغ، گرم و چرب استفاده شود و زندگی کنار دریا شاید به دلیل استفاده مستمر از غذاهای دریاهای آزاد، اشاره کرد.





# ۱۰ غذای ساده و سالم برای کودک شما

کودک به آن اضافه کنید.  
\* ۶ ماهگی تا یک سال: میوه، سبزیجات، غلات، حبوبات، تخم مرغ، گوشت، مرغ، ماهی و روغن زیتون  
\* یک سال تا دو سال: پنیر نرم، ماست و شیر  
\* سه سال به بالا: خشکبار، تکه‌های سیب، هویج خام و هر ماده غذایی که در سنین کمتر خطر خفگی به همراه دارد.

## نکات مهم برای پخت غذای سالم کودک

در زمان خرید این نکات را در نظر بگیرید:  
\* میوه و سبزیجات تازه بخرید: سعی حداکثر در طول سه روز این مواد را مصرف کنید تا خصوصیات خود را از دست ندهند.

دلیل مهم است که او را در معرض طعم‌های مختلف قرار دهید تا بتواند با دنیای جدیدی روبرو شود. در ادامه این مطلب با دستورهایی آشنا می‌شوید که می‌توانید آنها را با غذاهای قبلی که امتحان کرده‌اید، سازگار کنید. معمولاً پیشنهاد می‌شود مواد غذایی را به صورت تکی به دستور پخت اضافه کنید تا در صورت مشاهده حساسیت، قابل تشخیص باشد. قبل از هر چیز باید بدانید که با توجه به سن کودک، مصرف کدام مواد غذایی مجاز هستند، به طور کلی این گونه پیشنهاد می‌شود:

\* تا سن ۶ ماهگی: فقط شیر مادر. حتی اگر برای شیر دادن از شیشه شیر استفاده می‌کنید، باید به تدریج در سن ۴ تا ۶ ماهگی مقدار کمی غذای

برترین‌ها - صدف حقیقت: تغذیه کودک به لحاظ حساسیت رشد و تأمین مواد مورد نیاز او از اهمیت بسیاری برخوردار است. بسیاری از والدین برای تغذیه فرزند خود از مواد غذایی مکمل استفاده و فکر می‌کنند این غذا بهترین انتخاب است. همین لحظه باید بدانید که آماده کردن و پخت غذا برای کودک بسیار راحت‌تر از چیزی است که تصورش را می‌کنید و به زودی با ۱۰ مدل غذای کودک آشنا می‌شوید.

اولا همیشه به یاد داشته باشید که غذای شما باید توسط پزشک متخصص اطفال مورد تأیید قرار گیرد. همچنین باید بدانید که لحظات غذا خوردن برای کودک اولین تجربه طعم و مزه برای اوست. به همین



• **گوشت کم چرب انتخاب کنید:** یکی از روش‌های پخت غذای سالم برای کودک خریدن گوشت لخم و کم چربی است تا از چربی اضافی جلوگیری شود. می‌توانید چربی را قبل از پخت جدا کنید. با پزشک اطفال مشورت کنید تا بهترین نوع و مقدار لازم برای کودک را بشناسید.

• **زمانی که پوره را برای تغذیه کودک انتخاب کرده‌اید، از تکه‌های کوچک گوشت نرم استفاده کنید:** فراموش نکنید برای پیاده کردن برنامه غذایی کودک با پزشک او مشورت کنید تا از توصیه و پندهای لازم آگاه شوید.

• **میوه و سبزیجات را بشویید:** سطح کار را تمیز کنید و برای هر ماده غذایی ابزار تمیز بردارید. باید از انتقال آلودگی مواد غذایی جلوگیری کرد.

• **در حین پخت مصرف نمک را کاهش دهید:** مقدار نمکی که استفاده می‌کنید باید مقدار حداقل باشد تا از آسیب به کلیه کودک جلوگیری شود. تا یک سالگی، مصرف نمک در روز نباید بیش از یک گرم باشد. کودکان در سه سالگی می‌توانند نمک را به میزان دو گرم در روز مصرف کنند.

• **از روغن زیتون به جای دیگر چربی و روغن‌ها استفاده کنید:** روغن زیتون حاوی اسید چرب تک غیر اشباع و ویتامین‌ای است. همچنین مصرف روغن زیتون تصفیه نشده در مقادیر کم و در شروع تغذیه مکمل همیشه توصیه می‌شود.

• **روغن زیتون را می‌توان برای آب پز کردن، سرخ کردن و طبخ غذا به کار برد:** مصرف این ماده به منظور استفاده حداقل چربی توصیه می‌شود.

• **از آب گوشت و سبزیجات پخته شده استفاده کنید:** برای پخت برنج و دیگر غلات مانند کینوا استفاده از آب سبزیجات گزینه مناسبی هستند. آب مواد غذایی پخته شده طعم خوبی به غلات می‌دهد.

• **به پوره شیر اضافه کنید:** اگر در حال آماده کردن پوره برای کودکان هستید، شاید متوجه شوید که بافت پوره سفت شده است. پس در این حالت کمی آب یا شیر به آن اضافه کنید تا نرم‌تر شود. می‌توانید از شیرینی که

کودکتان تغذیه می‌کند یا حتی شیر مادر هم برای این منظور استفاده کنید.

• **مقدار اضافی غذا را در فریزر قرار دهید:** بعد از تهیه غذا مقدار مورد نیاز را کنار بگذارید و باقی‌مانده را در قسمت‌های کوچک درون فریزر نگهداری کنید تا در زمان نیاز استفاده شود.

### ۱۰ مدل غذا برای کودک

اکنون وقت آن رسیده است که با انواع مدل غذا برای کودک آشنا شوید.

• **برنج، مرغ و سبزیجات:** به خواست خودتان نوعی از سبزیجات را انتخاب کنید، آن را همراه تکه‌های کوچک مرغ درون آب بپزید تا پخته شود. سپس مواد پخته شده را از درون آب بیرون بیاورید و برنج را درون آب سبزیجات و مرغ بپزید. بعد از آماده شدن همه مواد می‌توانید آنها را با هم بکوبید تا به صورت پوره در بیاید، با چنگال له کنید یا به صورت تکه‌های کوچک به کودک خود بدهید.

• **پوره کدو:** یک سیب زمینی بزرگ، یک کدوی بزرگ و یک پیاز را آب پز کنید (همه این سبزیجات باید پوست گرفته و خرد شده باشند). با استفاده از گوشت‌کوب برقی، دستی یا چنگال مواد را له کنید تا به بافت مورد نظرتان برسند.

• **عدس و سبزیجات:** مقداری عدس را به همراه یک هویج پوست گرفته و خرد شده، نصف پیاز خرد شده و دو گوجه فرنگی پوست و هسته گرفته شده آب پز کنید. بعد از پخت این مواد، می‌توانید آنها را له یا به همان صورت مصرف کنید.

• **نودل کوتاه و سس گوجه فرنگی:** با استفاده از پیاز، گوجه فرنگی و هویج که به قطعات کوچک تقسیم شده‌اند، سس آماده کنید و آنها را به نودل‌های کوچک و کوتاه اضافه کنید.

• **املت سبزیجات:** اگر در حال حاضر تخم‌مرغ را به رژیم غذایی کودک خود اضافه کرده‌اید، می‌توانید با استفاده از سبزیجات آب پز شده و خرد شده املت آماده کنید. این غذا بسیار ساده، ولی خوشمزه است.

• **پوره سبزیجات و ماهی:** یک کدوی کوچک، یک سیب زمینی، یک تره فرنگی و نصف پیاز را به همراه ۸۰ گرم فیله ماهی بدون استخوان آب پز کنید. بعد از آنکه همه مواد پخته شدند، آنها را با هم مخلوط کنید.

• **گوشت قلقلی با سبزیجات:** یک هویج، یک تره فرنگی، ۴۰ گرم لوبیا سبز و ۴۰ گرم گوشت بدون چربی را درون آب بپزید. آب اضافی را جدا کنید، مواد را آسیاب کنید و با مواد مخلوط شده کوفته‌های کوچک بسازید. به جای آنکه این کوفته‌ها را سرخ کنید، آنها را درون فر قرار دهید. این کوفته‌های آماده شده را می‌توانید درون فریزر نگهداری کنید تا همیشه غذای سالم برای کودک‌تان در عرض زمان کوتاهی آماده شود.

• **پوره سیب، گلابی و موز:** یک سیب و گلابی را به صورت پوست گرفته، بدون هسته و به صورت مکعب‌های کوچک بپزید. بعد از نرم شدن، آنها را از آب بیرون بیاورید و با موز ترکیب کنید. اگر می‌خواهید پوره میوه‌ها لطیف‌تر باشد، مقداری شیر به آن اضافه کنید. استفاده از شکر ممنوع است.

• **موز و پرتقال:** تهیه این دسر بسیار ساده و راحت است. یک عدد موز را با چنگال له کنید و با آب نصف پرتقال ترکیب کنید. به همین سادگی!

• **ماست و میوه:** پوره میوه یا میوه خرد شده تازه را با ماست به کودک بدهید. حتما عاشق آن می‌شود.

### ملاحظات کلی برای تهیه غذای کودک

تهیه و آماده کردن غذای سالم برای کودک‌تان پیچیده نیست. تنها کافی است از مواد غذایی سالم، میوه و سبزیجات تازه، گوشت بدون چربی و غلات کامل استفاده کنید و آنها را بدون اضافه کردن روغن، نمک و شکر بپزید. به یاد داشته باشید معده فرزند شما کوچک است، پس نباید او را مجبور به خوردن کنید. شاید به نظر شما حجم غذای مصرف شده کم باشد، ولی برای کودک کافی است. پزشکان توصیه می‌کنند اجازه دهید خود کودک غذا بخورد، زیرا واقعا به مقدار نیاز مصرف می‌کند.

منبع: [steptohealth](http://steptohealth)

# آلرژی مرکبات چیست و چه علائمی دارد؟



وبسایت گجت نیوز - سیده فاطمه فلاح: آلرژی به واکنش افراطی بدن نسبت به یک ماده بی‌ضرر گفته می‌شود. آلرژی مرکبات یکی از انواع آلرژی‌های موجود بوده که در ادامه بیشتر در مورد آن توضیح خواهیم داد. فرد مبتلا به آلرژی مرکبات به هنگام تماس با میوه‌هایی همانند پرتقال، لیمو شیرین و لیمو ترش واکنش‌هایی را تجربه می‌کند. این نوع آلرژی شایع نیست، اما واکنش‌ها می‌توانند علائم شدیدی را ایجاد کنند. در نظر داشته باشید افرادی که به چمن هم حساسیت داشته باشند، ممکن است دچار آلرژی به مرکبات شوند. در این مقاله به راه‌های شناسایی و درمان آلرژی مرکبات خواهیم پرداخت.

## علائم مرتبط با آلرژی مرکبات

علائم آلرژی مرکبات ممکن است بلافاصله پس از لمس میوه، آب آن یا محصولات آن که حاوی مرکبات هستند، ظاهر شوند. در سایر موارد، علائم می‌توانند چند ساعت طول بکشند. برخی افراد پس از استنشاق ذرات مرکبات موجود در هوا علائم را تجربه می‌کنند. با این حال، علائم معمولاً محدود به مناطقی از پوست می‌شود که محصولات مرکبات را لمس کرده‌اند. این نواحی اغلب شامل موارد زیر است:

■ لثه ■ لب ■ گلو ■ زبان

## علائم شایع عبارتند از:

■ احساس سوزن سوزن شدن ■ خارش ■ قرمزی ■ التهاب

دست زدن به پوست مرکبات می‌تواند یک واکنش پوستی به نام درماتیت تماسی ایجاد کند و این وضعیت می‌تواند منجر به علائم زیر شود:

■ احساس سوزش روی پوست ■ تاول، خشکی و پوسته شدن پوست ■ خارش شدید ■ کهیر ■ قرمزی ■ التهاب آلرژی مرکبات ممکن است باعث مشکلات گوارشی و تنفسی هم شود که در ادامه به آن‌ها اشاره خواهیم کرد: ■ سرفه ■ اسهال ■ حالت تهوع ■ آبریزش بینی ■ عطسه ■ دل درد ■ استفراغ ■ خس خس سینه

این آلرژی در موارد نادر می‌تواند موجب آنافیلاکسی شود که بسیار خطرناک و کشنده است، بنابراین باید جهت درمان سریع به اورژانس مراجعه کرد. علائم آنافیلاکسی شامل موارد زیر می‌شود: ■ گیجی ■ دشواری تنفس ■ قرمزی پوست ■ از دست دادن هوشیاری ■ حالت تهوع ■ استفراغ و اسهال ■ کاهش شدید فشار خون ■ التهاب دهان و گلو و تند یا کند بودن نبض

## دلایل ایجاد آلرژی مرکبات در افراد

واکنش‌های آلرژیک زمانی رخ می‌دهند که سیستم

ایمنی بدن، یک ماده بی‌ضرر را به عنوان یک تهدید شناسایی کند. این ماده به عنوان آلرژن شناخته شده است. برخی افراد دارای حساسیت به گرده، ممکن است به مرکبات هم واکنش نشان دهند.

در حالت کلی، زمانی که پروتئین‌های یک ماده شبیه پروتئین‌های آلرژن بوده و یک واکنش مشابه را ایجاد می‌کنند، آلرژی رخ خواهد داد. نتایج مطالعات انجام شده در سال ۲۰۱۳ میلادی نشان داده است که افراد مبتلا به آلرژی گرده ممکن است در برابر آلرژی مرکبات هم آسیب‌پذیر باشند. انجام آزمایشات پوستی در این مطالعات نشان داد که ۲۹ درصد از شرکت‌کنندگان مبتلا به آلرژی گرده واکنش‌های مشابهی به مرکبات نشان دادند.

## از مصرف کدام مواد غذایی باید اجتناب کرد؟

فرد مبتلا به آلرژی مرکبات باید از دست زدن به این میوه‌ها خودداری کرده و آن‌ها را از رژیم غذایی خود حذف کند. مرکبات عبارتند از: ■ لیمو شیرین ■ لیمو ترش ■ نارنگی ■ پرتقال ■ نارنج ■ گریپ فروت ■ کام‌کوات یا پورنج

توجه داشته باشید که برخی از محصولات بسته‌بندی شده هم حاوی مرکبات هستند، بنابراین به هنگام خرید، برچسب درج شده بر روی آنها را مطالعه کنید. این محصولات شامل موارد زیر می‌شوند:



حالت کلی، هنگامی که فرد مبتلا به آلرژی مرکبات از تماس یا مصرف این میوه‌ها خودداری کند، علائم از بین خواهند رفت. اگر تماس کامل با مرکبات غیرممکن است، درمان‌های زیر می‌توانند علائم آلرژی را کاهش دهند:

#### دارو

چندین نوع دارو وجود دارد که می‌تواند واکنش‌های آلرژیک را درمان کند. پزشک با توجه به نوع علائم ممکن است داروهای زیر را به فرد توصیه کند:

- \* آنتی هیستامین‌ها \* داروهای استنشاقی \* پماد یا لوسیون \* ایمونوتراپی یا ایمونوتراپی

ایمونوتراپی می‌تواند برای درمان حساسیت‌های شدید استفاده شود. افرادی که از این نوع درمان استفاده می‌کنند، با هدف کاهش پاسخ ایمنی و حساسیت، به مرور زمان تزریق آلرژن را دریافت می‌کنند. برخی از آلرژن‌های گرده با شکل دیگری از ایمنی درمانی (قرص‌هایی که در زیر زبان استفاده می‌شوند)، درمان خواهند شد.

#### ایبی نفرین اورژانسی برای واکنش‌های شدید آلرژیک

افراد مبتلا به آلرژی شدید مرکبات در معرض خطر آنافیلاکسی قرار دارند، بنابراین بهتر است جهت اطمینان، ایبی نفرین را همراه خود نگه دارند.

#### جمع‌بندی

آلرژی مرکبات یک شرایط نادر و خطرناک بوده که افراد مبتلا می‌توانند با قطع مصرف میوه‌های مرکبات از رژیم غذایی خود و جلوگیری از مصرف محصولات که دارای این میوه‌ها یا عصاره آن‌ها هستند، علائم را کاهش داده یا از بین ببرند.

هیچ درمانی برای این آلرژی وجود ندارد، البته برخی داروها می‌توانند در کاهش علائم موثر باشند. کسانی که آلرژی شدید به مرکبات دارند، باید جهت پیشگیری از یک رویداد کشنده، ایبی نفرین را با خود به همراه داشته باشند.

منبع: medicalnewstoday

هر فردی که یک واکنش آلرژیک را تجربه کند، باید برای درمان به پزشک مراجعه کند، زیرا ممکن است نیاز به آزمایشات بیشتری باشد. توجه داشته باشید که در صورت بروز علائم آنافیلاکسی باید هر چه سریع‌تر به اورژانس مراجعه کرد.

#### روش‌های تشخیص آلرژی مرکبات

در ابتدا پزشک در مورد رژیم غذایی و علائم از بیمار سوال کرده و ممکن است معاینه جسمی هم انجام دهد. پزشک ممکن است از فرد بخواهد وعده‌هایی غذایی و علائم خود را یادداشت کرده و به او تحویل دهد، زیرا انجام این کار به شناسایی محرک‌ها کمک خواهد کرد. امکان دارد پزشک آزمایش آلرژی هم انجام دهد، اما این نتایج اغلب صحیح نیستند. آزمایش‌های آلرژی متداول عبارتند از:

#### آزمایشات پوستی

آزمایش پوستی شامل استفاده از سوزن برای اعمال آلرژن رقیق شده بر روی پوست است. اگر در مدت زمان ۱۵ دقیقه بر روی پوست قرمزی، خارش یا التهاب ظاهر شود، احتمالاً فرد به این ماده حساسیت دارد. امکان تزریق آلرژن رقیق شده به زیر پوست هم وجود دارد که در این شرایط مشاهده هرگونه واکنش آلرژیک، بیانگر آلرژی به آن ماده است.

#### آزمایش خون

پزشک ممکن است برای تشخیص آلرژی مرکبات، آزمایش خون انجام دهد. آزمایش خون میزان آنتی بادی ایمونوگلوبولین E را در جریان خون تعیین کرده و زمانی که تعداد این آنتی بادی‌ها بالا باشد، احتمالاً فرد به ماده آزمایش شده حساسیت دارد. انجام آزمایش خون گران‌تر از آزمایش پوستی بوده و نتیجه درپزتر مشخص خواهد شد، اما معمولاً دقیق نیست.

#### روش‌های درمان آلرژی مرکبات

هیچ درمانی برای آلرژی مرکبات وجود ندارد، اگرچه علائم ممکن است با گذشت زمان کاهش یابند. در

\* آب میوه، لیموناد و سایر نوشیدنی‌ها \* بستنی‌های طعم‌دار \* ماست‌های طعم‌دار \* ژله‌ها \* چای‌های گیاهی \* بیسکویت‌ها \* سس‌ها از جمله سس مایونز و سس‌های شیرین و ترش \* غذاهای دریایی و گوشت \* ترشی‌ها \* مکمل‌های ویتامین C و بیوفلاونوئید \* آبنبات \* کیک‌ها و کلوچه‌ها

بد نیست بدانید که مرکبات را می‌توان در محصولات بهداشتی و آرایشی همانند خمیر دندان، کرم‌ها و عطرها هم یافت. توجه داشته باشید که تماس کرم و عطر حاوی عصاره مرکبات به پوست در افراد مبتلا به آلرژی مرکبات موجب درماتیت تماسی خواهد شد.

#### مواد غذایی جایگزین مرکبات

برخی افراد مبتلا به آلرژی مرکبات می‌توانند مرکبات پخته را مصرف کنند و نسبت به آن حساسیت نداشته باشند، زیرا حرارت می‌تواند پروتئین‌هایی که باعث ایجاد یک واکنش آلرژیک می‌شود را از بین ببرد. برای کسانی که نمی‌توانند مرکبات مصرف کنند، اما می‌خواهند طعم ترش را به وعده‌های غذایی خود اضافه کنند، جایگزین‌های زیر توصیه می‌شود:

\* سماق \* سرکه

اسید سیتریک معمولاً به عنوان ماده نگهدارنده یا غلیظ‌کننده و همچنین برای عطر و طعم استفاده شده و می‌تواند باعث سوزش پوست و دهان شود، اما به ندرت باعث ایجاد واکنش آلرژیک خواهد شد. با این حال، برخی افراد مبتلا به آلرژی سعی دارند جایگزینی برای آن در نظر بگیرند.

مرکبات سرشار از ویتامین C هستند، اما بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات دیگر هم می‌توانند به افراد مبتلا به آلرژی کمک کنند تا نیاز روزانه خود به این ویتامین را تامین کنند. سایر مواد غذایی سرشار از ویتامین C شامل موارد زیر می‌شود:

\* لفل دل‌م‌های \* کلم بروکلی \* گل کلم \* کیوی \* انبه \* پاپایا \* توت فرنگی

#### چه زمان باید به پزشک مراجعه کنیم؟



# درمان‌های خانگی برای سرفه شبانه در کودکان

وضعیت بدن در این حالت باعث خشک شدن مخاط و مجاری هوایی می‌شوند و در نتیجه کودک نمی‌تواند سرفه کردن خود را متوقف کند.

## چگونه سرفه شبانه کودک را درمان کنید؟

زمانی که سرفه شبانه کودک برای مدت طولانی ادامه داشته باشد، نگران کننده خواهد بود چرا که ممکن است نشان‌دهنده یک وضعیت جدی‌تر باشد. این مسئله بر خواب و فعالیت‌های روزانه تأثیر منفی می‌گذارد و کیفیت زندگی کودک و والدین را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در این لحظه باید بدانید که با برخی از روش‌های خانگی توصیه شده، می‌توانید سرفه شبانه را تا حدی درمان کنید:

## از محیط بسیار خشک اجتناب کنید

تأمین رطوبت در اتاق کودک ضروری است. دستگاه‌های رطوبت ساز و بخورها در این مورد مفید هستند، ولی باید به طور کامل تمیز و پاکیزه شوند.

پیدانمی‌کند.

## چرا سرفه می‌کنیم؟

گیرنده‌های سرفه در امتداد مجاری تنفسی و هوایی از حنجره تا نایژه‌ها قرار گرفته‌اند. این گیرنده‌ها ممکن است توسط عوامل زیر تحریک شوند:

- \* عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی از جمله رینیت (التهاب مخاط بینی)، رینوفارنژیت، لارنژیت (التهاب حنجره) و سرماخوردگی
- \* فعالیت بالای نایژه
- \* آسم و آلرژی
- \* بیماری ریفلاکس معده و دستگاه گوارش

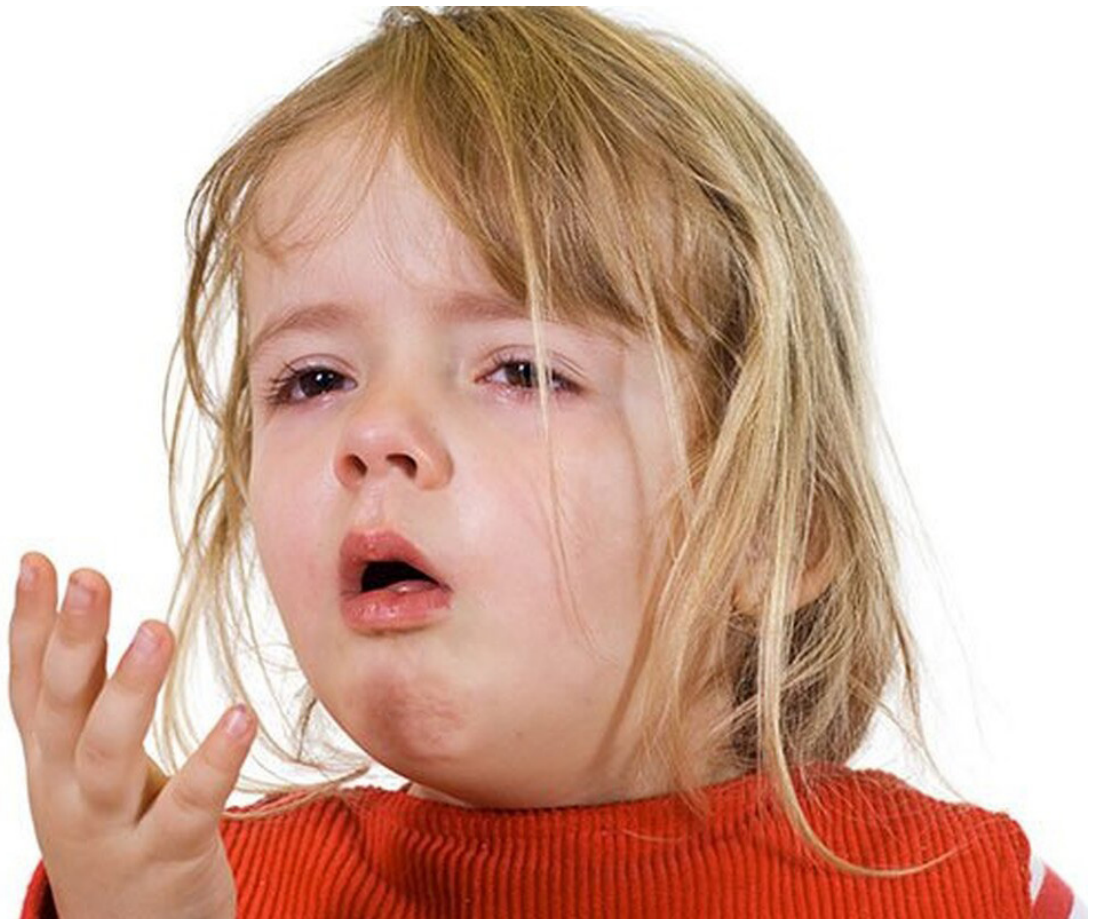
در طول روز بسیاری از کودکان گه گاهی سرفه می‌کنند، ولی در هنگام خواب نمی‌توانند جلوی سرفه خود را بگیرند. دلیل این مشکل آن است که در طول روز کودک ایستاده یا حرکت می‌کند، بنابراین مخاط هم در حرکت است. ولی زمانی که دراز می‌کشد، مجاری تنفسی به دلیل حرکت کم مخاط، بسته و پرفشار می‌شوند. گرفتگی و

برترین‌ها - صدف حقیقت: سرفه شبانه در کودکان به میزان زیادی دیده می‌شود. ممکن است کودک در طول روز سرفه نکند، ولی به محض خوابیدن در زمان شب، سرفه مداوم او را آزار دهد و مانع از خواب راحتش شود و حتی ممکن است استفراغ را در او به همراه داشته باشد.

این مسئله قطعاً هشدار برای والدین است. سرفه یک عکس‌العمل فیزیولوژیکی و یک واکنش غیر ارادی در بدن به شمار می‌رود. بدن با یک بازدم شدید سعی می‌کند مخاط، گرد و غبار و دیگر ذرات را از طریق مجاری تنفسی و هوایی خارج کند.

یک کودک سالم دانش آموز و در سنین مدرسه که سابقه عفونت تنفسی نداشته باشد، ممکن است ۳۴ بار در روز سرفه کند.

با این وجود سرفه کردن یکی از دلایل اصلی به شمار می‌رود که والدین را وادار می‌کند فرزند خود را برای ویزیت نزد پزشک متخصص اطفال ببرند، البته معمولاً هم این مراجعات نیازی به درمان‌های دارویی



که پیاز غنی از پلی فنول، آنتی هیستامین طبیعی است و می تواند علائم آلرژی و حساسیت را از بین ببرد و التهابات مجاری تنفسی را کاهش دهد. اگر کمی شکر به پیاز اضافه کنید، عطر آن تمام اتاق را پر می کند و سرفه کودک متوقف می شود.

### از خود درمانی پرهیز کنید

به طور کلی سرفه شبانه کودک به هیچ دارویی نیاز ندارد. اگر در این مورد شک دارید، با پزشک اطفال مشورت کنید. داروهایی که بدون نسخه در داروخانه ها فروخته می شوند، برای کودکان زیر دو سال منع مصرف دارند. این داروها حاوی کدئین، دکسترومتورفان یا کلوپراستین هستند که ممکن است عوارض جانبی مضر برای کودک به همراه داشته باشد.

### نتیجه گیری

بسیار رایج است که کودکان پس از شروع مهد کودک به دلیل عفونت تنفسی به سرفه دچار شوند. به گفته پزشکان، سرفه زمانی مزمن و حاد محسوب می شود که بیش از چهار هفته ادامه پیدا کرده باشد.

اگر کودک شما به سختی نفس می کشد و مشکل خواب دارد، بهتر است با پزشک اطفال مشورت کنید. پاک کردن مواد محرک محیطی مانند دود سیگار یا مواد تمیز کننده شیمیایی در خانه نیز از اهمیت بسیاری برخوردار است. منبع: [steptohealth.com](http://steptohealth.com)

استفاده از این روش برای کودک راحت نیست، ولی تأثیر زیادی بر وضعیتش می گذارد.

همچنین می توانید قفسه سینه کودک (بیش از دو سال) را با استفاده از ترکیب این روغن ها ماساژ دهید:

مواد لازم: ۲ قطره اسانس روغنی اکالیپتوس، ۱۰ قطره اسانس روغنی معطر، نصف پیمانه (۱۰۰ میلی لیتر) روغن بادام شیرین

دستور العمل: همه روغن ها را در یک ظرف ترکیب کنید. مقداری از آن را روی کف دست بریزید و قفسه سینه کودک را ماساژ دهید تا حالت گرفتگی اش از بین برود.

### خشکی گلو را تسکین دهید

ثابت شده است که عسل می تواند سرفه خشک را آرام کند. قبل از خواب یا در زمان شروع سرفه یک قاشق چای خوری عسل به کودک خود بدهید. می توانید این مقدار را با شیر گرم نیز حل کنید.

یکی دیگر از درمان های خانگی سرفه شبانه کودک، خرد کردن پیاز سفید یا قرمز و اضافه کردن کمی عسل به آن است. عسل بعد از چند دقیقه حل می شود. این شربت را هر روز به کودک خود بدهید.

### پیاز: یک درمان قدیمی

یک روش بسیار مؤثر برای تسکین و کاهش سرفه شبانه کودکان قرار دادن پیاز خرد شده در کنار تخت خوابشان است. این روش قدیمی از آن جهت مؤثر شناخته می شود

اگر از سیستم گرمایش استفاده کنید، باید مطمئن شوید که گرما در حرارت بسیار بالا تنظیم نشده باشد و همچنین بهتر است یک ظرف آب را روی شوفاژ قرار دهید تا رطوبت هوا را تأمین کند.

### به کاهش مخاط و خارج کردن آن کمک کنید

برای اینکه حجم مخاط بدن کودک را رقیق کنید تا بتواند به راحتی از بدن دفع شود، مهم است که بدن کودک از آب کافی برخوردار باشد. به سادگی می توانید مطمئن باشید که کودک شما در طول روز به میزان کافی آب بنوشد. همچنین می توانید ترکیباتی از آب نارگیل و آب میوه ها را برای او آماده کنید.

### به کودک خود کمک کنید تا در وضعیت نیمه نشسته بخوابد

از آنجایی که وضعیت افقی در هنگام خواب سرفه های شبانه کودک را بدتر می کند، به او کمک کنید در حالتی که نیمه نشسته است و به طور کاملاً افقی دراز نکشیده، بخوابد. می توانید قسمت بالایی تخت را کمی بالا ببرید و با قرار دادن کوسن و بالش در پشت کودک، به وضعیت بدنش شیب بدهید.

### تنفس از بینی را تقویت کنید

اگر مخاط کودک غلیظ است، از محلول های نمکی به صورت اسپری یا قطره های استفاده کنید.



# دانش سریع رفع دندان درد

برترین‌ها - صدف حقیقت: دندان درد به هر دلیلی که اتفاق بیفتد آزاردهنده است و حتی گاهی با مصرف مسکن‌های مختلف هم بهبود پیدا نمی‌کند. این یک حقیقت است و معمولاً تا زمانی که به دندان‌پزشک مراجعه نکنید و علت و مشکل دندان را جویا نشوید، این درد همراه شما خواهد بود.

باید به خاطر داشته باشید که مصرف مسکن‌های شیمیایی قطعاً عوارضی برای سلامتتان می‌گذارد. پس بهتر است به دنبال روش‌های خانگی و سالم باشید تا بتوانید بدون نگرانی از مصرف داروهای مدرن، از شر دندان درد خلاص شوید.

البته باید بدانید که انجام روش‌های خانگی برای کاهش درد، تضمینی برای بهبود کامل درد و مشکل دهانی شما نیست. گاهی این درد به دلیل مشکلات لثه و دندان ایجاد می‌شود که فقط یک دندان‌پزشک می‌تواند آن را برطرف کند. معرفی روش‌های درمانی خانگی صرفاً برای تسکین درد تا زمان مراجعه و درمان قطعی انجام گرفته است.

## درمان خانگی دندان درد

یکی از مزیت‌های دیگر روش‌های خانگی و مصرف مواد طبیعی علاوه بر آنکه، عوارضی بر بدن ندارد این است که به راحتی در خانه پیدا می‌شود. برای آنکه خیالتان راحت شود، می‌توانید قبل از انجام این روش‌های خانگی با پزشک خود مشورت کنید. خصوصاً اگر تحت درمان هستید و مراحل دندانپزشکی را انجام می‌دهید، مشورت با پزشک ضرورت بیشتری پیدا می‌کند.

### ۱. میخک

میخک یکی از مواد طبیعی رایج و محبوب در



روش‌های درمانی خانگی به شمار می‌رود که به دلیل خاصیت ضد التهابی و اثرات تسکین دهنده مورد استفاده قرار می‌گیرد. این ماده می‌تواند درد دندان را نیز از بین ببرد. جالب است بدانید که اجداد ما در زمان‌های گذشته برای درمان درد دندان یک عدد گیاه میخک را روی دندانی که دچار مشکل شده قرار می‌دادند، تا آن ناحیه را بی‌حس کند.

مطالعات مدرن تأثیرات تسکین دهنده و ضد درد این گیاه را ثابت کرده‌اند. می‌توانید برای مصرف از اسانس روغنی رقیق شده میخک یا هر عصاره دیگری از این گیاه استفاده کنید.

گیاه میخک علاوه بر آنکه به عنوان روش درمانی ضد التهابی توصیه می‌شود، به عنوان ماده آنتی‌باکتریال نیز شناخته شده است؛ بنابراین برای دندان‌دردی که منجر به عفونت شده باشد، بسیار مؤثر است. برای تسکین و درمان مشکلات دندانی دم کرده میخک را برای شستشوی دهان خود استفاده کنید.

### ۲. زردچوبه

زردچوبه یکی دیگر از مواد طبیعی است که در هر آشپزخانه‌ای یافت می‌شود و می‌توانید آن را در مجموعه داروهای گیاهی و درمانی قرار دهید.

این ماده برای درمان بسیاری از مشکلات سلامتی مورد استفاده قرار می‌گیرد. زردچوبه حاوی ماده کورکومین، ترکیب فعالی است که در دسته مواد آنتی‌اکسیدان، ضد التهاب و ضد درد قرار دارد.

مصرف زردچوبه به عنوان چاشنی در رژیم‌های غذایی نیز مفید است چرا که به کاهش زخم معده و کلسترول کمک می‌کند و در قالب ماده آنتی‌باکتریال و قارچ‌کش نیز وارد عمل می‌شود.

می‌توانید زردچوبه را به صورت داروهای مکمل نیز استفاده کنید یا آن را به صورت دمنوش بنوشید. حتی مصرف زردچوبه پودر شده در سوپ، خورش و نوشیدنی‌ها نیز تأثیرات خود را بر سلامتی می‌گذارد.

### ۳. زنجبیل

زنجبیل و زردچوبه تقریباً مشابه هم هستند. جینجرول موجود در زنجبیل در بین همه خواصی که دارد، دندان درد را نیز آرام می‌کند و علت آن هم حضور ماده فعالی است که با خاصیت ضد التهابی و ضد درد در زنجبیل وجود دارد.

علاوه بر آن زنجبیل درمان فوق‌العاده‌ای برای

مشکلات و بیماری‌های دستگاه گوارش محسوب می‌شود. همچنین یکی از روش‌های خانگی رایج برای درمان استفراغ و حالت تهوع به شمار می‌رود. بهترین نکته در مورد زنجبیل آن است که هیچ عوارضی ندارد. برای مصرف این ماده، زنجبیل را مثل چای دم کنید و آن را هر از گاهی بنوشید. همچنین می‌توانید کمی از ریشه زنجبیل را به غذاهایی مانند خورش یا حتی دسر، آب‌میوه و اسموتی هم اضافه کنید.

روش دیگری که به عنوان درمان خانگی مؤثر خواهد بود، تهیه دمنوشی از سه ماده میخک، زردچوبه و زنجبیل است. این محلول معجزه‌آسا به عنوان یک چای درمانی بسیار مؤثر عمل می‌کند.



#### ۴. آب نمک

این محلول هم یکی از سریع‌ترین و ساده‌ترین روش‌هایی است که برای درد دندان استفاده می‌شود و بدون اهمیت به دلیل به وجود آمدن درد، آن را درمان می‌کند. نمک یک ماده ضد عفونی کننده قوی و مؤثر است و در صورتی که همراه با آب برای شستشوی دهان به کار برده شود، تأثیرات خود را بروز می‌کند. آب نمک التهاب را کاهش می‌دهد، دهان را تمیز می‌کند و درد را نیز از بین می‌برد. برای تهیه محلول آب نمک یک قاشق غذاخوری نمک را با یک پیمانه آب مخلوط کنید. پیشنهاد می‌شود از نمک دریا یا نمک هیمالیا به جای نمک طعام استفاده کنید چرا که این نمک‌های خام، تصفیه نشده‌اند و هنوز غنی از مواد

معدنی هستند.

نمک را در آب جوش حل کنید و صبر کنید تا سرد شود و بتوانید به راحتی آن را درون دهان خود بگردانید. حداقل به مدت ۳۰ ثانیه دهان خود را با محلول آب نمک شستشو دهید و مطمئن شوید که این محلول به ناحیه درد نیز رسیده باشد. این روش را هر ۱۵ دقیقه تکرار کنید تا زمانی که تأثیر و بهبود در درد دندان حس کرده باشید.

#### ۵. یخ

در نهایت هم روشی را به شما معرفی می‌کنیم که سریع‌ترین راه حل است و دندان دردی که با التهاب شدید

همراه شده باشد را تسکین می‌دهد. یخ را برای چند دقیقه، به صورت کمپرس روی گونه‌های خود و بر روی دندانی که درد دارد، قرار دهید. این روش درد دندان را به صورت موقت کاهش می‌دهد.

در این مطلب با روش‌های ساده و طبیعی برای کاهش سریع درد دندان آشنا شدید. بهتر است قبل از آنکه دست به کار شوید با دندان‌پزشک مشورت داشته باشید تا علاوه بر پیدا کردن مشکل اصلی درد، بدون نگرانی روش‌های خانگی را دنبال کنید. در برخی از موارد حاد درد دندان، نیاز به مصرف آنتی بیوتیک خواهید داشت. برای تجویز دارو باید به پزشک مراجعه کنید.

منبع: [steptohealth](http://steptohealth.com)

# خواب راحت شبانه با روغن‌های معطر



برترین‌ها - صدف حقیقت: به خواب رفتن و داشتن خواب کافی و با کیفیت در طول شب یک نیاز فیزیولوژیک برای بدن است. خواب کمک می‌کند واضح‌تر و بهتر فکر کنید و تمرکز بهتری داشته باشید. ولی به طور برعکس هم اگر به میزان کافی نخوابید، سلامت ذهن و جسم شما تحت تأثیر قرار می‌گیرد. تصور نکنید که این مشکل همیشگی است و راه حلی ندارد، بلکه استفاده از برخی روش‌ها و استراتژی‌ها مانند روغن‌های معطر می‌تواند به خواب شبانه شما کمک کند.

به طور معمول روش‌های مختلفی برای آرامش و خواب بهتر توصیه می‌شوند، ولی در این بین استفاده از اسانس‌های روغنی به عنوان روش‌های درمان طبیعی و خانگی بی‌خوابی نیز می‌توانند خواب

بهتری را برای شما به ارمغان بیاورند. این روغن‌های خوشبو با بی‌خوابی می‌جنگند و استراحت شما را تضمین می‌کنند. جالب است بدانید که این روزها رایحه درمانی یا همان آروماتراپی منبع ارزشمندی محسوب می‌شود که به افراد کمک می‌کند به آرامش برسند، این وضعیت ذهن و بدن برای عملکردهای روزانه دیگر نیز مفید است.

## استرس، کم‌خوابی، عصبانیت و افسردگی

سبک زندگی غافلگیرکننده عصر حاضر پر از مسئولیت‌هایی است که می‌تواند استرس زیادی به همراه داشته باشد. بیدار شدن در صبح زود و چک کردن ساعت یا گوشی موبایل برای متوجه شدن زمان یا حتی سخت به خواب رفتن در حین شب از مواردی

به شمار می‌روند که نشان‌دهنده وجود استرس در فرد است. بی‌خوابی برنامه زمانی و رژیم غذایی شما را هم درگیر می‌کند. زمانی که خواب خوبی نداشته باشید، دچار حس و حال بد، ضعف کلی، تحریک‌پذیری، کج‌خلقی و خستگی بدن می‌شوید. استرس همچنین می‌تواند نشان‌دهنده علائمی از مشکلات عاطفی مانند اضطراب و افسردگی باشد.

خوشبختانه آروماتراپی به عنوان یک هنر یا فرهنگ درمانی و در قالب یک دوست می‌تواند با این مشکلات و بیماری‌ها مبارزه کند. البته این روش جایگزین درمان‌های پزشکی نیست، ولی حداقل کمک می‌کند نسبت به محصولات طبیعی احساس بهتری داشته باشید.

## اسانس روغنی و سیستم عصبی

**روغن بابونه رومی**

اسانس روغنی بابونه رومی برای مقابله با بی‌خوابی محشر است. اثر آرامش‌بخش تیرومندی دارد که حتی می‌تواند برای افراد با فشار خون بالا که استراحت برایشان دست نیافتنی است، نیز مفید باشد.

**روغن به لیمو**

روغن به لیمو را برای پیشگیری از اضطراب و نگرانی، افسردگی یا پریشانی مورد استفاده قرار دهید. چرا که خاصیت تسکین دهنده‌گی بسیاری دارد. برای آنکه بیشترین منفعت را از این روغن داشته باشید، آن را با دو قطره روغن زیتون رقیق کنید و سه بار در روز بخورید.

**روغن برگ پرتقال**

این روغن به عنوان یک ماده خواب‌آور شناخته می‌شود و از بابونه مؤثرتر است. روغن برگ پرتقال به عنوان شل کننده عضلات استرس را از بین می‌برد و آرامش را تقویت می‌کند. روغن برگ پرتقال را برای ماساژ مورد استفاده قرار دهید، همچنین می‌توانید آن را مستقیماً از محافظه‌اش بپوید یا دو قطره از آن را به همراه دو قطره روغن زیتون بخورید.

همان‌طور که متوجه شدید روغن‌های معطر تأثیر قدرتمندی بر مغز دارند؛ بنابراین می‌توانند با مقابله بی‌خوابی، استرس و اضطراب شما را کاملاً به آرامش برسانند. با استشمام و بویدن این روغن‌ها در هر زمان از روز خصوصاً در زمان شب، احساس آرامش بیشتری پیدا می‌کنید.

منبع: [steptohealth.com](http://steptohealth.com)

نارنج به طور مؤثر با بی‌خوابی، افسردگی، استرس، اضطراب و عصبانیت مقابله می‌کند. چه این روغن را به عنوان اسپری خوشبو کننده استفاده کنید یا آن را با ماساژ به سطح پوست بمالید، یکی از بهترین روغن‌های معطری است که از مشکلات بی‌خوابی جلوگیری می‌کند.

**روغن نارنگی**

اگر به سادگی نمی‌توانید از فشار و شلوغی زندگی دور شوید، پس عطر نارنگی می‌تواند آرامش و استراحت را به شما هدیه دهد. بهترین روش این است که ۱۵ قطره از آن را قبل از خواب به عنوان خوشبو کننده اسپری کنید. روغن نارنگی را همچنین می‌توانید با دو قطره روغن زیتون رقیق و آن را در صبح و عصر نوش جان کنید.

**روغن سنبل الطیب**

خاصیت آرامش‌بخش این روغن خواب شما را تضمین می‌کند. می‌توانید ۱۵-۲۰ قطره از روغن سنبل الطیب را به عنوان خوشبو کننده اسپری کنید یا آن را روی صورت، گردن، دست و پا ماساژ دهید.

**روغن مرزنجوش**

ویژگی‌های این روغن معطر فشار خون را کاهش می‌دهد و استرس را از بین می‌برد. علاوه بر این، هر زمان که دچار سرماخوردگی شده باشید، روغن مرزنجوش به تنفس بهترتان کمک می‌کند. این روغن را به عنوان خوشبو کننده استفاده کنید یا آن را روی بدن ماساژ دهید تا پریشانی را کاهش دهد.

اسانس‌های روغنی با ترکیبات فعال معطر بر سیستم عصبی پاراسمپاتیک تأثیر می‌گذارند. در واقع این سیستم عصبی استراحت، آرامش و خواب را کنترل می‌کند. میلیون‌ها گیرنده بویایی در بینی وجود دارند که با مغز در ارتباط هستند؛ بنابراین بو و رایحه تأثیر سریعی بر عملکرد استراحت، آرامش و خواب خواهد داشت.

تعدادی از اسانس‌های روغنی در دسته ترکیبات فعال قرار می‌گیرند. در این بین نارنج و اسطوخودوس نیز وجود دارند که آرامش‌بخش و تسکین دهنده هستند. چه آنها را به صورت روغن ماساژ، چه دم کرده یا خوشبو کننده استفاده کنید، عطر و رایحه خوششان به مغز می‌رسد و تأثیر آن باعث خواب راحت‌تر می‌شود و تنش، عصبانیت و افسردگی را کاهش می‌دهد.

**اسطوخودوس، با ارزش‌ترین روغن معطر**

در آروماتراپی، روغن اسطوخودوس با ارزش‌ترین محسوب می‌شود. تأثیر آن بر سیستم عصبی به دلیل خاصیت آرامش‌بخش و تسکین دهنده، غیر قابل انکار است. این روغن برای خواب حتی در موارد بی‌خوابی مزمن ایده آل خواهد بود. برای آنکه از فواید روغن اسطوخودوس بهره‌مند شوید، پیشنهاد می‌شود:

۱۵ قطره از آن را در زمان شب به عنوان خوشبو کننده اسپری کنید. روغن اسطوخودوس را روی صورت، گردن، دست، بازو و پا ماساژ دهید. یک قطره از آن را روی مچ دست یا گردن خود بچکانید یا آن را همراه کرم یا روغن معمولی بدن رقیق کنید و مورد استفاده قرار دهید.

**روغن نارنج**

خواص تسکین دهنده و آرامش‌بخش روغن





# آیا سیگارهای گیاهی واقعا بی ضررند؟

## از نعنا تا عنبرنسارا

توتون و تنباکورا خالی کرده‌اند و جایش رز خشک، نعنا، مرزنجوش، چهل گیاه، زیتون، گل ماهور و حتی عنبرنسارا ریخته‌اند، بعد مثل سیگارهای معمولی، رولش کرده‌اند و تهاش فیلتری کوبیده‌اند و این سیگار گیاهی شده است آخر همه چیز، ته شفا.

از فروشنده که خاصیت‌شان را می‌پرسیم کلی مزایا ردیف می‌کند که همه‌اش روی هم کار یک تیم مجرب پزشکی و یک پکیج کامل از داروهای قوی و پیشرفته است، نه کار یک سیگار با این قد و قواره کوچک و مشکوک.

فضای مجازی با صفحه‌های فعال، سیگار را چنان مفید و شفابخش جلوه می‌دهند که هر اهل دودی دلش غنچ می‌رود برای چند پک جانانه زدن به این سیگارها، شاید هم دل یک سیگار نکشیده کنجکاو برای چشیدن طعم دودی که می‌گویند شفاست!

لقب این سیگارها، سیگار سالم است. بعضی فروشنده‌ها دستشان را بالاتر نیز می‌گذارند و به این‌ها می‌گویند سیگار درمانی، سیگاری با خدمات ارزنده طبی که همه‌کاره است، یک طبیب تمام‌عیار که ماموریتش درست از زمان گیراندن سیگار شروع می‌شود و پایان ماموریتش لحظه به فیلتر رسیدن سیگار است.

روزنامه جام‌جم - مریم خباز: فروشندگان سیگارهای گیاهی در فضای مجازی، معجزات این سیگارها و وقوع انقلاب در ترک سیگار را در بوق و کرنا کرده‌اند.

## ترک دود با دود!

سیگار چه کینگ، چه لایت، چه اسلیم، چه لوتار، چه داخل پاکت‌های قرمز، چه سفید، چه طلایی، چه آبی یا سبز و نقره‌ای سیگار است، سیگار و تطهیر شدنی هم نیست  
عده‌ای، اما قصد تطهیر سیگار را دارند، عده‌ای در



فروشنده، اما حرف خودش را می‌زند؛ ضد میکروب، ضد انگل، ضد باکتری، آنتی‌بیوتیک قوی، تسکین‌دهنده درد دندان و لثه، درمان‌کننده آسم و سینوزیت و بواسیر، برطرف‌کننده مشکلات گوارشی و از بین برنده عفونت‌های دهان، گوش، حلق و بینی، ضد درد، درمان واریس، مننژیت حتی، ضد نفخ، ضد لخته شدن خون، مفید برای سلامت مغز، ضد آلرژی، چاره یبوست، راه‌حل لاغری و کاهش وزن، درمان لقوه و خدای من، ضد سرطان.

بسته‌های مرسوم سیگار ۲۰ تایی است، ولی سیگارهای گیاهی را در بسته‌های هشت تایی و کیوم می‌کنند و در تک‌فروشی، بسته به نوع گیاهی که داخلش بار می‌زنند تا ۲۰ هزار تومان می‌فروشند، گل ماهور به عنوان مثال ۱۸ هزار تومان که می‌شود به قرار هر نخ ۲۲۵۰ تومان.

سیگارهای گیاهی به طرز واضحی از سیگارهای معمولی گران‌ترند، ولی فروشنده سیگارهای گیاهی طوری مجابت می‌کند که گویی آن چهار تا ۱۲ هزار تومانی را که برای سیگار معمولی خرج می‌کنی، دور می‌اندازی و در عوض هزینه سیگار گیاهی را توی جیبیت پس‌انداز می‌کنی، پس‌اندازی برای سلامتی‌ات.

### بفرمایید دروغ

سیگارهای گیاهی مشکوکند، لقب سالم را برای سیگار نمی‌شود باور کرد. کامبیز رضانی، کارشناس دخانیات هم درگفت‌وگویش با ما پوزخندی می‌زند و می‌گوید این سیگارها من‌درآوردی است و شانس تسخیر بازارش کم است.

او توجیه می‌آورد که ذائقه دخانی ایرانی‌ها از گذشته تا امروز ذائقه‌های آمریکایی شده و احتمالش کم است که به نعنا و مرزنجوش و عنبرنسارایی که در این سیگارها دود می‌شود روی خوش نشان دهد.

فروشنده‌های سیگارهای گیاهی، اما تضمین می‌دهند که یک بار یک زدن به این سیگارها مساوی با مشتری شدن است. حتی وقتی پای مضر بودن کاغذ این سیگارها و گفته‌های کارشناسان که کاغذ سیگار از توتون و تنباکو نیز سرطان‌زاتر است به میان می‌آید فروشنده با اعتماد به نفس

این حرف و حدیث‌ها را رد می‌کند و از نیکوتین و قطران صفر در سیگارهای گیاهی می‌گوید.

حسن آذری‌پور، عضو کمیته کشوری کنترل دخانیات وقتی گفتگوهای ما با فروشنده‌ها را می‌شنود بدون مکث تاکید می‌کند که همه این حرف‌ها دروغ است. او به فروش سیگارهای درمانی و به این سبک کسب و کار می‌گوید کلاهبرداری و توضیح می‌دهد که احدی نمی‌تواند منکر وجود قطران در سیگار شود حتی سیگاری که محتوی نعنا، چهل‌گیاه یا رز خشک باشد.

او این‌گونه توضیح می‌دهد که قطران به عنوان سمی‌ترین ماده موجود در سیگار و سرطان‌زاترین آنها از سوختن گیاهانی با الیافی چوبی تولید می‌شود؛ پس وقتی هرگیاهی بسوزد قطران تولید می‌شود حتی اگر ترکیبات حاصل از سوختن این گیاهان با توتونی که می‌سوزد متفاوت باشد.

محمدمحسن عزیزی، متخصص طب سنتی نیز البته در همین موضع ایستاده است. او می‌گوید، گیاهان دارویی زمانی می‌توانند خاصیت درمانی و شفابخشی داشته باشند که به شکل پماد، عرق، جوشانده یا بخور و... استفاده شوند و تا امروز هیچ منبع علمی، شفابخش بودن گیاهان بعد از سوختن را تایید نکرده است.

آذری‌پور، عضو کمیته کشوری کنترل دخانیات نیز تاکید می‌کند که شفابخشی سیگار گیاهی تنها زمانی تایید می‌شود که دود حاصل از آن در آزمایشگاهی معتبر بررسی شود.

البته عزیزی این بحث را این‌گونه پی می‌گیرد که حتی اگر از مضر بودن گیاهان سوخته در سیگار صرف‌نظر کنیم، هرگز نمی‌توانیم مضرات کاغذ سیگار را نادیده بگیریم؛ کاغذی که مخلوطی است از چسب و مرکب و چیزهای محرمانه دیگر که رضانی کارشناس دخانیات به ما می‌گوید شرکت‌های سازنده این کاغذها فرمول ساخت آن را هرگز لو نمی‌دهند.

### ترک شبه‌ناک

با این حال، اما تولیدکنندگان و فروشندگان و بازاریابان سیگارهای گیاهی مرغشان یک پا دارد و حرف خودشان

را می‌زنند. این‌ها وجود قطران که تا سیگار است را در محصولات خود تکذیب می‌کنند و می‌گویند آن ماده چسبناک قهوه‌ای‌رنگی که سرطان‌زاست و سیگاری‌ها را از آن می‌ترسانند و می‌گویند با هر پک مثل کنه به ریه‌ها می‌چسبد و مثل دوده که در دودکش رسوب می‌کند ریه‌ها را سیاه و مژک‌هایش را ناقص می‌کند، در سیگارهای گیاهی یافت نمی‌شود.

تامل‌برانگیزتر این که این‌ها در تبلیغاتشان، سیگارهای گیاهی را راهی برای ترک سیگار معرفی می‌کنند و نسخه می‌نویسند که فلان تعداد سیگار معمولی اگر با فلان تعداد سیگار گیاهی در روز کشیده شود بتدریج به ترک سیگار منجر می‌شود.

محمدمحسن عزیزی متخصص طب سنتی البته این را هم دروغ می‌داند و می‌گوید مدت‌ها متخصصان طب سنتی دنبال تولید سیگاری بوده‌اند که به ترک سیگار منجر شود، ولی هنوز موفق به چنین اختراعی نشده‌اند و حسن آذری‌پور عضو کمیته کشوری کنترل دخانیات تاکید می‌کند که سیگارهای الکترونیکی که سال‌ها به عنوان راهی برای ترک سیگار معرفی می‌شدند، ولی امروز سرطان‌زا بودن و کشنده بودنشان اثبات شده است بهترین سند هستند که ثابت شود معجزه‌گر بودن سیگارهای گیاهی نیز فریبی بیش نیست.

با این حال فعالیت آزادانه تولیدکنندگان و فروشندگان این محصولات و بازاریابی‌های علنی‌شان در کانال‌ها و شبکه‌های اجتماعی تاریک‌ترین وجه این ماجراست، فضایی که، چون نظارتی کامل بر آن اعمال نمی‌شود همچون نقاب صورت متخلفان و مدعیان جورواجور را می‌پوشاند و بستر امنی برای کسب و کارشان ایجاد می‌کند.

حسن آذری‌پور عضو کمیته کشوری کنترل دخانیات که معتقد است برای جلوگیری از نفوذ هرچه بیشتر محصولات دخانی در فضای مجازی باید پلیس فتا، حتی وزارت بهداشت جدی‌تر به این حوزه ورود کنند و پرده از کلاهبرداری‌های اینچینی بردارند و گرنه اگر نظارت نباشد فضا از این همه آشفته‌تر خواهد شد و تبلیغات بیش از این به جان سلامت مردم خواهد افتاد.



# علائم و تاثیرات بی‌خوابی مزمن بر بدن

پنجره باز و رادیوی ماشین می‌شوید

- \* در زمان رانندگی از خطوط خیابان خارج می‌شوید
- \* قادر به باز نگه داشتن چشمانتان نیستید
- \* سردرد دارید

## دلایل بی‌خوابی مزمن

اما باید دانست که دلایل بی‌خوابی مزمن چیست؟ به طور کلی می‌توان گفت که به شکل بالقوه دلایل گوناگونی برای این اختلال وجود دارد. هر کسی که این اختلال را تجربه می‌کند دچار عوامل مختلفی است که یا به شکل زیربنایی هستند و یا مسائل متفاوت‌تر از آن را تجربه می‌کنند. در اینجا به برخی از دلایل متداول اختلال بی‌خوابی مزمن اشاره می‌کنیم:

- \* استرس‌های بیش از حد زندگی
- \* شرایط کاری (چیزهایی شبیه اضافه‌کاری، استرس‌های کاری، تغییر شغل)
- \* مشکلات روانی (چیزهایی مثل اختلال دوقطبی، افسردگی، اضطراب، اختلال بیش‌فعالی و...)
- \* استفاده از کافئین زیاد نزدیک به زمان خواب

## علائم بی‌خوابی مزمن

حالا باید به این موضوع بپردازیم که چگونه می‌توان متوجه شد که فردی دچار بی‌خوابی مزمن است؟ اگر شغل شما بر اساس شیفت کاری است و یا آن‌قدر کار می‌کنید که زمان کافی برای خواب ندارید احتمالاً بخشی از این مسئله را تجربه خواهید کرد، اما اختلال بی‌خوابی مزمن مسئله‌ای جدی‌تر از این حرف‌هاست و اگر با اختلالات معمول کم‌خوابی اشتباه گرفته شود می‌تواند عواقب بدی را به دنبال داشته باشد.

در ادامه برخی از علائم بی‌خوابی مزمن را با شما در میان می‌گذاریم.

- \* وقتی از خواب بیدار می‌شوید سر حال نیستید
- \* برای کارهای روزانه‌تان انرژی کافی را ندارید
- \* زیر چشم‌هایتان تیره شده است
- \* نمی‌توانید ذهن‌تان را متمرکز کنید
- \* تعداد خمیازه‌هایتان خیلی زیاد است
- \* در زمان رانندگی برای بیدار ماندن دست به دامن

برترین‌ها - طلوع حقیقت: آیا تا به حال شده که دچار بی‌خوابی شده و عوارض آن را به خوبی حس کرده باشید؟ قطعاً تجربه بی‌خوابی زمانی که به یک اختلال مزمن تبدیل شود مسئله‌ای کاملاً جدی است و نباید از کنار آن به راحتی گذشت. عدم وجود خواب کافی می‌تواند باعث بروز اختلالات مختلف در تمامی مراحل و زمینه‌های زندگی شود. در این مطلب همراه ما باشید تا بیشتر به موضوع بی‌خوابی مزمن بپردازیم.

## بی‌خوابی مزمن چیست؟

اگر بخواهیم این موضوع را به شکل ساده‌ای توصیف کنیم باشد بگوییم که بی‌خوابی و کم‌خوابی مزمن به عدم وجود خواب کافی در مدت زمان طولانی اشاره دارد که می‌تواند شدت‌های متفاوتی نیز داشته باشد.

بی‌خوابی‌های مزمن در اشکال اولیه و ثانویه دیده می‌شوند به این معنی که هم می‌تواند به خودی خود شکل بگیرد (بر اساس ناراحتی یا اضطراب) و یا از یک موضوع و مسئله‌ای غیر مرتبط ناشی شود (چیزهایی مثل یک وضعیت پزشکی).





\* استفاده بیش از حد از تلفن همراه

### تأثیرات بی خوابی مزمن

تأثیراتی که بی خوابی مزمن بر زندگی افراد می گذارد بی شمار است. اگر شما هم با این اختلال سر و کار دارید ممکن است متوجه تأثیرات وسیع آن در لحظه لحظه زندگی خود شده باشید.

### تأثیرات فیزیکی و جسمی:

\* فشار خون بالا \* خطر حمله قلبی و سکته مغزی \* نارسایی قلبی \* افزایش خطر مرگ و میر \* خستگی کلی \* لرزش دستان \* سردرد \* افزایش خطر ابتلا به فیبرومیالژیا \* افزایش خطر تشنج \* افزایش اشتها و اضافه وزن مرتبط با آن (به دلیل نوسانات هورمونی)  
\* درد عضلانی \* افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ \* کاهش میل جنسی \* کاهش احتمال باروری

### تأثیرات ذهنی:

\* عدم هوشیاری \* بروز مشکلاتی در توانایی تفکر \* اختلال حافظه \* خاطرات دروغین \* افزایش هورمون های استرس \* توهم \* تحریک شیدایی \* علائم روان پریشی \* علائم مشابه علائم کمبود توجه بیش فعالی \* مشکل در حفظ توجه و تمرکز

اگر شما به هر کدام از اثرات ذهنی و جسمی بی خوابی مزمن مبتلا هستید باید این را نیز بدانید که به جز اینها تأثیرات بسیار دیگری نیز در زندگی روزمره شما شکل خواهد گرفت، مثلاً ممکن است خیلی ها در زندگی و تصمیمات شما دخالت کنند، کنترل کارها را از شما بگیرند و...

### مقابله با بی خوابی مزمن

ممکن است برای مقابله با اختلال بی خوابی مزمن درمان هایی شناختی و رفتاری وجود داشته باشد که کم کم تأثیرات خود را در ذهن و روان شما به جا گذاشته و باعث درمان این اختلال شود. علاوه بر این روش، اگر شما می خواهید که اختلال بی خوابی مزمن خود را از روش های دیگری نیز درمان کنید می توانید در ادامه مطلب همراه ما باشید.

به طور کلی افراد در سن ۱۸ سال و بالاتر از آن باید به طور متوسط چیزی در حدود ۷ تا ۸ ساعت خواب در طول شبانه روز را داشته باشند. اگر شما به هر دلیل این میزان از خواب را در طی شبانه روز ندارید می توانید این روش ها را دنبال کنید تا کیفیت خواب خود را افزایش دهید:

\* اگر قادر به خواب کافی در طول هفته نیستید، میزان کمبود خواب خود را در آخر هفته جبران کنید. هنگام خستگی به تخت خواب بروید و تا زمانی که خودتان به طور طبیعی از خواب بیدار نشدید تخت را ترک نکنید. این یعنی نباید برای بیدار شدن از آلارم موبایل و زنگ ساعت استفاده کنید.

\* در ساعات نزدیک به خواب خود از کافئین، الکل و نیکوتین استفاده نکنید.

\* به طور منظم ورزش کنید، اما در زمان نزدیک به خواب از ورزش های جدی و سنگین اجتناب نمایید.

\* فقط در اتاق خواب خود بخوابید و از استفاده از هر گونه وسایل تکنولوژیکی مثل موبایل و تبلت در زمان قبل از خواب و استراحت دوری کنید.

\* اطمینان خاطر حاصل کنید که محیط اتاق خوابتان به اندازه کافی تاریک باشد و دمای آن نیز ایده آل باقی بماند.

\* اگر در خواب خود اختلالی احساس می کنید از روش های مدیتیشن و ریلکسیشن استفاده کنید و با کمک آن ذهن خود را آرام تر نمایید.

\* زمان خواب خود را یادداشت کنید.

\* از صرف وعده های غذایی سنگین قبل از خواب

اجتناب کنید.

\* اگر در زمان رانندگی خوابتان گرفت خودروی خود را گوشه ای پارک کنید و بخوابید.

\* از رانندگی به تنهایی در ساعات های آخر شب و اوایل صبح خودداری کنید.

### بی خوابی مزمن و افسردگی

همه ما می دانیم که خواب با سلامت روان ما رابطه مستقیمی دارد و با آن تنیده است. این مسئله در زمانی اهمیت خود را نشان می دهد که شما دقیقاً بدانید که با خوابیدن چه اتفاقی در بدن شما می افتد.

به طور کلی می توان گفت که دو نوع خواب NonREM و REM وجود دارد. در زمان خواب NonREM بدن شما

در حالت آماده باش است و تقریباً شبیه زمانی عمل می کند که بیدار و هوشیار هستید. این در صورتی است که در نوع خواب REM شما آن قدر خواب عمیقی دارید که رویا هم می بینید. در این زمان از خواب انتقال دهنده های عصبی مختلفی در شما تخلیه می شوند. هر شب حدود ۳ تا ۵ چرخه از هر یک از این نوع خوابها در جریان هستند.

جالب است بدانید که به همین دلیل است که کمبود خواب مزمن می تواند به عنوان یک عامل اصلی در بروز افسردگی های شدید ایفای نقش کند. این اختلال می تواند

با سایر اختلال های ذهنی نیز ارتباط برقرار کند، برای مثال همه ما می دانیم که افرادی که به اختلال دوقطبی مبتلا

هستند به شکل متعادل نیاز بسیار کمتری به خواب دارند. تحقیقات نشان می دهد در زمانی که خواب REM در

افرادی که به افسردگی بالینی مبتلا هستند مختل می شود، سرتونین، تریپتوفان، تاوورین و... افزایش پیدا می کند و

غلظت این انتقال دهنده های عصبی در مغز بالا می رود، به همین دلیل است که اکثراً به خواب های بعد از ظهری

گرایش پیدا می کنند و دیرتر به خواب می روند.

منبع: verywellmind



# فواید دانه‌های ریحان؛ از خنک‌کنندگی تا کاهش استرس

روزنامه عصر ایران: با توجه به تراکم بالای آنتی اکسیدان‌ها و فلاونوئیدها، دانه‌های ریحان قادر به ارتقا سلامت پوست و تحریک رشد سلول‌های جدید هستند. دانه‌های ریحان دانه‌های گیاه ریحان با نام علمی *Ocimum basilicum* هستند. گیاه ریحان یکی از مشهورترین گیاهان دارویی در جهان است و به عنوان یک افزودنی محبوب به دستورالعمل‌های مختلف در نظر گرفته می‌شود. با این وجود، دانه‌های این گیاه به رغم تراکم بالای ترکیبات قوی و مواد فعال که می‌توانند بر سلامت انسان تأثیرگذار باشند، اغلب نادیده گرفته می‌شوند. از جمله مواد مغذی موجود در دانه‌های ریحان می‌توان به فیبر غذایی، ویتامین K، آهن، پروتئین، مواد شیمیایی گیاهی، ترکیبات پلی فنولی، اورنیتین، ویسنتین و دیگر آنتی اکسیدان‌های قدرتمند اشاره کرد.

دانه‌های ریحان از افزودنی‌های محبوب در برخی غذاها محسوب می‌شود و به طور خاص، به نوشیدنی‌ها و دسرهای اضافه می‌شود. در ایران نیز آنچه که به عنوان نوشیدنی تخم شربتی به فروش می‌رسد، بیشتر از دانه‌های ریحان تهیه می‌شود. باید به این نکته اشاره داشت که این دانه‌ها از گیاه ریحان شیرین و نه گیاه ریحان مقدس تهیه می‌شوند.

دانه‌های ادویه‌های ریحان به طور معمول مصرف نمی‌شوند. دانه‌های ریحان به رنگ سیاه مات و شکل اشک هستند. دانه‌های تخم شربتی اصلی نسبت به دانه‌های ریحان ریزتر و به رنگ سیاه براق هستند. هنگامی که تخم شربتی در آب ریخته می‌شود لعابی که دور دانه‌ها را فرا می‌گیرد، کمتر از لعاب دانه‌های ریحان است. فواید سلامت بالقوه دانه‌های ریحان موجب افزایش محبوبیت آنها شده و امروزه به راحتی در دسترس هستند.

### فواید سلامت دانه‌های ریحان مراقبت از پوست

با توجه به تراکم بالای آنتی اکسیدان‌ها و فلاونوئیدها، دانه‌های ریحان قادر به ارتقا سلامت پوست و تحریک رشد سلول‌های جدید هستند. آنتی اکسیدان‌ها می‌توانند آثار رادیکال‌های آزاد را خنثی کنند. فعالیت رادیکال‌های آزاد می‌تواند موجب استرس اکسیداتیو شده و در نهایت به جهش سلولی منجر شود که بروز چین و چرک، لکه‌های پیری، و کاهش سلامت پوست را در پی دارد. استفاده منظم از دانه‌های ریحان می‌تواند به پیشگیری از بروز این قبیل شرایط کمک کند.

### مراقبت از مو

با توجه به سطح چشمگیر آهن، آنتی اکسیدان‌های مختلف و ویتامین K، دانه‌های ریحان می‌توانند رشد مو را تحریک کرده و از ریزش موی زودرس پیشگیری کنند. آهن برای حفظ سلامت گردش خون و همچنین رویش قوی مو از فولیکول‌ها ضروری است. آنتی اکسیدان‌های موجود در دانه‌های ریحان به پیشگیری از التهاب و استرس اکسیداتیو در پوست سر که می‌تواند به ریزش

مو منجر شود نیز کمک می‌کنند.

### کاهش وزن

دانه‌های ریحان سرشار از فیبر هستند که می‌تواند به عنوان یک حجم دهنده مدفوع عمل کرده و با ایجاد احساس سیری بهتر از پرخوری و مصرف میان‌وعده‌های مضر پیشگیری کند. افزون بر این، پس از مصرف دانه‌های ریحان آنها می‌توانند تا چند برابر اندازه خود متورم شوند که احساس پری را در فرد ایجاد کرده و اشتها را کاهش می‌دهد. بر همین اساس، پرهیز از تنقلات پر کالری بسیار آسان‌تر می‌شود.

### کاهش کلسترول

مطالعات نشان داده‌اند که دانه‌های ریحان شیرین به طور مستقیم با کاهش سطوح کلسترول بد (LDL) مرتبط هستند که به معنای کاهش خطر آترواسکلروز (تصلب شرایین) و تشکیل پلاک در سرخرگ‌ها و رگ‌های خونی است. این شرایط فشار بر قلب را کاهش می‌دهد و احتمال حمله قلبی و سکته مغزی کاهش می‌یابد.

### کنترل فشار خون

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که سطح پتاسیم موجود در دانه‌های ریحان برای تأثیرگذاری بر فشار خون به طور مستقیم کفایت می‌کند. این اثر کاهنده فشار خون به دلیل آن شکل می‌گیرد که پتاسیم یک رگ‌گشا محسوب می‌شود، از این رو، می‌تواند تنش در سرخرگ‌ها و رگ‌های خونی را کاهش دهد که به کاهش فشار بر دستگاه قلبی عروقی منتج می‌شود.

### تقویت سلامت استخوان

با توجه به طیف متنوعی از مواد معدنی در دانه‌های ریحان، از جمله آهن، پتاسیم، مس، کلسیم، منگنز و منیزیم، مصرف منظم این دانه‌ها به بهبود تراکم مواد معدنی استخوان کمک خواهد کرد. این شرایط خطر ابتلا به پوکی استخوان را کاهش می‌دهد و احساس جوانی و قدرت را به رغم افزایش سن در فرد حفظ می‌کند.

### پیشگیری از بیماری

محتوای ویتامین A و آنتی اکسیدان‌های دیگر در دانه‌های ریحان می‌تواند به کاهش استرس اکسیداتیو و التهاب مزمن در بدن انسان کمک کند. این شرایط فشار بر سیستم ایمنی را کاهش می‌دهد و همچنین از تعدادی از عفونت‌های بیماری‌زای مختلف و شرایط پزشکی پیشگیری می‌کند. بیماری‌های مزمن به واسطه میزان بیش از حد رادیکال‌های آزاد در بدن نیز شکل می‌گیرند که مصرف منظم دانه‌های ریحان می‌تواند از این شرایط پیشگیری کند. دانه‌های ریحان از خواص ضد میکروبی، آنتی اکسیدانی و ضد سرطان بهره می‌برند.

### کنترل قند خون

برخی مطالعات نشان داده‌اند که مواد فعال، مانند فیبر غذایی، موجود در دانه‌های ریحان توانایی کنترل سطوح قند خون را دارند. برای افرادی که از دیابت نوع ۲ رنج می‌برند، این فایده دانه‌های ریحان از اهمیت ویژه برخوردار است زیرا ناتوانی در کنترل سطوح انسولین و قند خون به طور بالقوه بخشی مرگبار از این بیماری است. مصرف یک لیوان آب همراه با دانه‌های ریحان هنگام صبح می‌تواند مقاومت به انسولین بدن شما طی روز را بهبود ببخشد.

### آثار خنک‌کنندگی

در بسیاری از کشورهای آسیایی، دانه‌های ریحان به واسطه آثار خنک‌کنندگی خود مشهور هستند زیرا می‌توانند به حفظ دمای خنک نوشیدنی‌ها کمک کرده و اساساً معده را تسکین دهند. افراد بسیاری که از تب و دیگر شرایط التهابی رنج می‌برند مصرف دانه‌های ریحان برای بهره‌مندی از اثر خنک‌کنندگی آنها را مد نظر قرار می‌دهند.

### تسکین استرس

اگر سطوح استرس بدن شما رو به افزایش است، یک لیوان آب همراه با دانه‌های ریحان ممکن است راه حلی سریع و ساده برای مقابله با اضطراب باشد. مصرف منظم دانه‌های ریحان می‌تواند آثار ضد استرس داشته باشد. از این رو، مصرف منظم دانه‌های ریحان می‌تواند به کاهش دوره‌های افسردگی، تقویت خلق و خو، و کاهش سطوح هورمون‌های استرس در بدن کمک کند.

### تقویت بینایی

دانه‌های ریحان منبع خوبی برای ویتامین A هستند، از این رو، مصرف آنها برای افراد مبتلا به مشکلات بینایی یا آنهایی که با سطوح بالای استرس اکسیداتیو مواجه هستند، توصیه شده است. ویتامین A به عنوان یک آنتی اکسیدان قوی در شبکه چشم عمل می‌کند و از ابتلا به آب مروارید پیشگیری کرده و پیشرفت انحطاط ماکولا را کند می‌سازد.

### تسکین درد

زمانی که با بیماری‌هایی مانند آرتрит، نقرس، سردرد، و سندرم روده تحریک پذیر مواجه هستیم، دانه‌های ریحان به عنوان گزینه‌ای موثر برای کاهش شدت دوره‌های بیماری و تسکین سریع‌تر درد شناخته شده هستند. با پیشگیری از ترشح ترکیبات پیش التهابی و سیتوکین‌ها، مواد فعال موجود در دانه‌های ریحان نقش فعالی در مقابله با بسیاری از شرایط سلامت شایع دارند. مطالعه‌ای که در نشریه *the Journal of Bone Reports & Recommendations* منتشر شد، نشان داد که بتا-کارئوفیلین (ترکیبی موجود در دانه‌های ریحان) به واسطه خواص ضد التهابی خود دارای یک نقش ضد آرتريت چشمگیر است.

# با کدو و حلوائی از بیماری‌ها پیشگیری کنید

روزنامه خراسان: با این که کدو حلوائی در همه فصول سال در بازار میوه و تره بار دیده می‌شود، اما در فصول سرد بیشتر به چشم می‌آید، چون یکی از گزینه‌های موثر برای پیشگیری از سرماخوردگی است. به خصوص برای کدبانوهای ایرانی که می‌توانند از آن انواع غذا، سوپ، سالاد و دسر تهیه کنند. اما خاصیت این گرد نارنجی:

## کدو حلوائی و پوست

کدو حلوائی یا همان کدو تنبل، منبع خوبی از ویتامین C و یک آنتی‌اکسیدان قوی و حاوی بتا کاروتن است که از آسیب اشعه UV محافظت می‌کند.

## کدو حلوائی و موم

کدوتنبل منبع غنی از مواد معدنی از جمله پتاسیم و روی است. پتاسیم به حفظ سلامت موم کمک می‌کند و رشد مجدد آن را بهبود می‌بخشد.

## کدو حلوائی و کاهش وزن

کدوتنبل یک سبزی بسیار کم کالری است. ۱۰۰ گرم کدوتنبل فقط ۲۶ کالری دارد. بیشتر کدوتنبل را در برنامه‌های کاهش وزن توصیه می‌کنند.

## کدو حلوائی و تامین پتاسیم

پتاسیم یک ماده معدنی مهم برای عملکرد درست قلب

و ماهیچه‌هاست. یک وعده کدوتنبل حدود ۵۵۰ گرم پتاسیم دارد. شما می‌توانید کدوتنبل را به وعده غذایی یا میان وعده خود اضافه کنید.

## کدو حلوائی و سیستم ایمنی

کدو حلوائی سرشار از ویتامین، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان برای تقویت سیستم ایمنی است. کدوتنبل برای حفظ عملکرد ماهیچه‌ها و تقویت سیستم ایمنی کاربرد دارد. با افزایش تولید گلبول‌های سفید خون در بدن، سیستم ایمنی را تقویت می‌کند که باعث ایجاد مقاومت در برابر انواع مختلفی از عفونت‌ها مانند سرماخوردگی، آنفلوآنزا و تب می‌شود.

## کدو حلوائی و استرس

کمبود تریپتوفان در بدن اغلب منجر به افسردگی می‌شود. کدوتنبل سرشار از تریپتوفان است که افسردگی و استرس را کاهش می‌دهد. خواص مسکن کدوتنبل در درمان بی‌خوابی بسیار موثر است.

## کدو حلوائی و فشار خون

مصرف منظم کدوتنبل در حفظ کنترل فشار خون بسیار موثر است و در نتیجه خطر فشار خون بالا را کاهش می‌دهد. این فواید کدوتنبل به دلیل حضور پتاسیم در آن است. پتاسیم ماده معدنی حیاتی است که گردش خون در بدن را بهبود می‌بخشد.

اگر داروی فشارخون مصرف می‌کنید بهتر است با پزشک تان درباره مصرف کدوتنبل مشورت کنید تا هیچ گونه تداخلی با داروهایتان نداشته باشد.

## ویتامین‌ها و مواد تشکیل دهنده تخم کدو حلوائی

تخم کدو تنبل مواد مغذی ضروری بسیاری را برای سلامت بدن داراست مانند پروتئین، فیبر، آهن، مس، منیزیم، منگنز، فسفر، کلسیم، پتاسیم، روی، سلنیوم، فولات و نیاسین و همچنین آمینواسیدهای آرژنین و گلوتامیک اسید.

## خواص ضدالتهابی

تخم کدو تنبل، تأثیر زیادی در کاهش التهاب مفاصل دارد. در واقع اثر آن را با داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی مقایسه می‌کنند. البته با یک تفاوت مهم که این تخم‌ها در مقایسه با ایندومتاسین هیچ نوع عوارض و مضراتی ندارد. یعنی باعث افزایش چربی‌های بد خون نمی‌شود.

## ماسک کدو حلوائی برای پوست چرب

اگر پوست چربی دارید، یک قاشق سوپ خوری کدوتنبل و یک قاشق چای خوری سرکه سیب را با هم مخلوط کنید و این ترکیب را روی صورت مرطوب بمالید و تا ۳۰ دقیقه صبر کنید تا خشک شود. اول با آب ولرم و سپس با آب سرد بشویید. بعد از آن می‌توانید از مرطوب کننده مناسب پوست استفاده کنید.





# تغییر شکل‌های اندام‌های فوقانی و تحتانی شامل چیست؟

این دکترای تربیت بدنی یادآور شد: البته براساس همین امر نیز تحقیقات متعددی در سطح کشور انجام گرفته و وضعیت بدنی افراد مورد تحقیق را به روشنی ترسیم کرده و برای اصلاح افراد ناهنجار آنان را به مراکز حرکات اصلاحی که در بسیاری از استان‌ها تاسیس شده هدایت و در نتیجه تا حدود زیادی در رفع و اصلاح آنها برآمده‌اند.

وی خاطر نشان کرد: تغییر شکل‌های اندام‌های فوقانی و تحتانی شامل افتادگی سر به جلو، گردی پشت، گودی کمر، کجی ستون فقرات، افتادگی شانه به سمت راست یا چپ، پای پرانتری، پای ضربدری، کف پای صاف، کف پای گود و شست کج است.

بهرامی تاکید کرد: پس از تشخیص این عوارض در بین دانش‌آموزان باید بلافاصله با استفاده از راهکارهای آموزشی برای رفع آن اقدام کرد.

خبرنگار: مهران مریدی

ایسنا: یک دکترای تربیت بدنی می‌گوید: تغییر شکل‌های اندام‌های فوقانی و تحتانی شامل حدوداً ۱۰ مورد است.

مصطفی بهرامی در گفت‌وگو با ایسنا، اظهار کرد: یکی از مهمترین حیطه‌های تربیت بدنی، حرکات اصلاحی است.

وی ادامه داد: پیشگیری و اصلاح تغییر شکل‌های جسمانی را که در اثر فقر حرکتی، عادات نامناسب رفتاری شامل ایستادن، نشستن، خوابیدن و راه رفتن و همچنین طریقه نگهداری وضعیت بدن و غیره به وجود می‌آید، مهمترین هدف حرکات اصلاحی است.

بهرامی تاکید کرد: وظیفه مربیان تربیت بدنی است که دانش خود را به صورت کاربردی در سطح جامعه به ویژه در محیط‌های آموزشی عرضه کرده و درصدد آموزش، پیشگیری، اصلاح انحرافات اسکلتی - عضلانی دانش‌آموزان برآیند.



# زیره؛ سرشار از آهن!

کاهش وزن را ساده‌تر می‌کند. آنتی‌اکسیدان‌ها و فیتوسترول‌های موجود در زیره به کاهش سطح کلسترول و قند خون کمک می‌کنند که این دو مورد در کاهش وزن بسیار مؤثرند. در حقیقت خانم‌هایی که در پژوهش‌ها زیره استفاده کردند شاهد کاهش کلسترول بد (LDL) بیشتری نسبت به گروه دیگر بودند.

## چگونه زیره بیشتری را وارد برنامه غذایی خود کنیم

زیره را می‌توان به سادگی در برنامه غذایی مورد استفاده قرار داد. از آن برای طعم دادن به گوشت قرمز، غذاهای دریایی و سبزیجات استفاده کنید. با جوشاندن دانه‌های کامل زیره در آب و بعد از یک دقیقه ته نشین کردن آن برای خود دمنوش زیره درست کنید. زیره ادویه مناسبی برای اضافه کردن به سوپ، خورش، غذاهای تند و حتی غذاهایی که بر پایه تخم‌مرغ درست می‌شوند نیز هست.

باید در میزان کالری دریافتی و مصرفی تغییر ایجاد کنید. اضافه کردن زیره به غذاها سبب کاهش وزن چشمگیر نمی‌شود. اما افزودن آن به برنامه غذایی متعادل و کم کالری به کاهش وزن کمک می‌کند.

## لاغری با زیره

این ادویه مانند دیگر ادویه‌ها روی سوخت و ساز بدن اثر می‌گذارد. برای مثال افزایش تندی غذا سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهد. با اینکه این تاثیر کم است، اما هنگام ترکیب با روش‌های دیگر به کاهش وزن کمک می‌کند. اگر در پخت و پز خود زیاد از زیره استفاده نمی‌کنید، آن را روی سبزیجات پخته شده، تخم‌مرغ یا آجیل‌ها، سس و چاشنی‌ها بریزید.

زیره ادویه بسیار کم کالری است. دو قاشق چای خوری زیره تنها ۱۶ کالری دارد. این مقدار کالری زیره را به یکی از گزینه‌های عالی برای طعم بخشی به غذا تبدیل کرده است بدون اینکه کالری دریافتی روزانه را بالا ببرد. همین ویژگی

مجله دکتر کرمانی: این روزها لاغر شدن شاید دغدغه خیلی‌ها باشد، حتی ممکن است تابه‌حال راه‌های پر خطر زیادی را برای لاغری امتحان کرده باشید. ما در این مطلب می‌خواهیم به شما بگوییم چطور می‌توانید بدون خطر لاغر شوید. با ما همراه باشید.

زیره نیز مانند بسیاری از ادویه‌ها، قرن‌هاست به عنوان دارویی طبیعی برای درمان انواع مشکلات سلامت شناخته شده است. پژوهش‌ها نشان دادند زیره تاثیرات فراوانی روی بدن دارد. زیره مانند گشنیز و رازبانه، یک ادویه بذری حساب می‌شود.

مدتی است که زیره به‌عنوان تسریع‌کننده روند کاهش وزن مورد توجه قرار گرفته است. برخی پژوهش‌ها ادعا می‌کنند اضافه کردن زیره به برنامه غذایی، مزایایی برای کاهش وزن دارد. البته تنها یک غذا یا چاشنی حکم دارویی جادویی برای کاهش وزن را ندارد. در هر صورت برای داشتن کاهش وزن





### ۵. کلسترول خون را بهبود می‌دهد

زیره کلسترول خون را بهبود می‌دهد. در پژوهشی مشخص شد دریافت ۷۵ میلی گرم زیره دو بار در روز و به مدت ۸ هفته سبب کاهش چربی‌های ناسالم خون می‌شود. با این حال مشخص نیست زیره‌ای که ما به عنوان چاشنی غذایی استفاده می‌کنیم همین مزایا را برای کلسترول خون داشته باشد.

### ۶. از بیماری‌های غذایی جلوگیری می‌کند

در گذشته به دلیل سالم ماندن غذاها از زیره استفاده می‌کردند. بسیاری از چاشنی‌ها از جمله زیره دارای خواص ضد میکروبی هستند که خطر مسمومیت غذایی و عفونت را کاهش می‌دهند. بسیاری از ترکیبات زیره رشد باکتری‌های فاسدکننده غذا را کاهش می‌دهند.

### ۷. با التهاب بدن مقابله می‌کند

پژوهش‌ها نشان دادند عصاره زیره التهاب بدن را کنترل می‌کند. چندین ترکیب زیره هست که خواص ضد التهابی دارند، اما هنوز ثابت نشده است که کدام یک مهم‌تر هستند. همچنین هنوز مشخص نشده است که زیره در شکل طبیعی همان تاثیر مکمل زیره را دارد یا خیر.

است که حدود ۲۰ درصد از جمعیت جهان را تحت تاثیر خود قرار داده است. کودکان برای رشد و خانم‌های جوان برای جبران خونی که در دوره قاعدگی از دست می‌دهند به آهن نیاز دارند.

### ۳. ترکیبات گیاهی مفیدی دارد

زیره ترکیبات گیاهی زیادی از جمله ترپنس، فنل، فلاونوئیدها و آلکالوئیدها دارد که با مزایای بالقوه سلامت در ارتباط هستند. بسیاری از این موارد مانند آنتی‌اکسیدان‌ها عمل می‌کنند. اکسیداسیون اسید چرب‌ها در رگ‌ها سبب مسدود شدن شریان‌ها، بیماری قلبی و التهاب در دیابت می‌شود. آنتی‌اکسیدان‌ها همانند آنچه در زیره وجود دارد به الکترون‌های رادیکال آزاد یک الکترون می‌دهند و باعث می‌شوند پایدارتر شوند.

### ۴. به بهبود دیابت کمک می‌کند

برخی از ترکیبات زیره به درمان دیابت کمک می‌کنند. برخی پژوهش‌ها نشان دادند مصرف مکمل‌های زیره به افراد دارای اضافه وزنی که دیابت دارند کمک کرده است. همچنین ترکیبات موجود در زیره با دیابت مقابله می‌کند.

زیره طعمی غافلگیرکننده به آجیل‌ها و برنج می‌دهد و یکی از اجزای کلیدی چاشنی زدن به تاکو است. کافی است آن را به مقداری پودر فلفل، پودر سیر، پودر پیاز، پاپریکا و فلفل قرمز اضافه کنید.

آیا شما هم از زیره خوشتان می‌آید؟ روش مورد علاقه شما برای مصرف زیره چیست؟ حتما در قسمت کامنت‌ها نظر خود را بگویید.

### دیگر فواید زیره

#### ۱. بهبود گوارش

سنتی‌ترین موارد استفاده از زیره برای بهبود سوءهاضمه است. نتایج پژوهش‌ها ادعا می‌کند زیره گوارش را تقویت می‌کند. برای مثال، زیره فعالیت آنزیم‌های گوارش و سرعت هضم غذا را بالا می‌برد. زیره، ترشح بلغم از کبد را افزایش می‌دهد. بلغم به گوارش چربی‌ها و برخی از مواد مغذی در روده کمک می‌کند.

#### ۲. سرشار از آهن است

دانه‌های زیره به صورت طبیعی سرشار از آهن هستند. یک قاشق چای خوری زیره خرد شده ۱/۴ میلی گرم آهن دارد. کمبود آهن یکی از شایع‌ترین کمبودهای مواد مغذی

# مضرات چیپس؛ این خوراکی خوشمزه

روزنامه جام جم - فاخره بهبهانی: مدتی پیش چیپس سیبزمینی به عنوان مضرترین خوراکی اعلام شد؛ حالا سوال این است که چرا این میان وعده خوشمزه تا این حد آسیب‌زا است؟ روش‌های تولید و فرآوری چیپس در یک کارخانه با کارخانه دیگر و حتی صنعت چیپس‌سازی از یک کشور به کشور دیگر متفاوت است. چیپس‌ها انواع مختلفی دارند.

چیپس‌هایی که مستقیم از ورقه‌های سیبزمینی تهیه شده تا انواعی که با پودر سیبزمینی و سایر افزودنی‌ها تولید می‌شوند و جالب اینجاست که مشتریان این قبیل محصولات بیشتر برای طعم و مزه و کمتر بر اساس نوع ترکیبات و روش فرآوری، آن‌ها را انتخاب می‌کنند. به همین منظور برای افزایش آگاهی مصرف‌کنندگان به موارد قابل توجهی اشاره می‌کنیم.

چیپس نوعی محصول خوراکی به صورت ورقه ورقه یا اسلایس شده است. چیپس‌ها در گروه اسنک‌ها طبقه‌بندی می‌شوند. چیپس‌های معمولی از برش‌های نازک سیبزمینی و سرخ شدن در روغن تهیه و برای تنوع در طعم و جذب رطوبت مازاد به آن نمک و سایر مواد طعم‌دهنده می‌افزایند.

## تفاوت چیپس معمولی با چیپس‌های تریلا و پرینگلز

محصولی که با نام چیپس، اما با ظاهر متفاوت عرضه می‌شود و شاید ذهن اندکی از مصرف‌کنندگان را به خود معطوف کند چیپس‌هایی هستند که برخلاف چیپس‌های معمولی، برش‌هایی با بافت یکنواخت و قطر و ضخامت یک اندازه و یک‌شکل دارند. این چیپس‌ها که با نام‌ها و برندهای مختلف در بسته‌بندی‌های استوانه‌ای شکل عرضه می‌شوند از انواع چیپس پرینگلز هستند. پرینگلز یک برند و نوعی چیپس سیبزمینی است که اولین بار در ایالات متحده و چند سال بعد در سطح بین‌المللی شناخته شد.

تفاوت پرینگلز در این است که در چیپس‌های معمولی برش‌های نازک سیبزمینی به اندازه‌های مختلف قابل مشاهده است، اما در چیپس‌های پرینگلز، پودر سیبزمینی را با چند افزودنی دیگر ترکیب کرده و خمیر مخصوصی تحت فشار تهیه و با دستگاه، برش‌های

نازک و یکنواخت و یک اندازه تهیه و در نهایت سرخ می‌کنند. ترکیبات به کار رفته در این نوع چیپس علاوه بر پودر سیبزمینی، آرد و نشاسته ذرت، شکر، نمک، روغن و طعم‌دهنده است.

تریلا نوع دیگر چیپس است و این محصول از خمیری متشکل از پودر دانه ذرت، آب، روغن، نمک، ادویه‌های مختلف و برخی مواد عمل آورنده تهیه و به شکل ورقه‌های سه گوش برش داده و سرخ می‌شود. استفاده برخی کارخانجات از بیکنینگ پودر برای تولید این نوع چیپس‌ها نامناسب است.

## مشکل اصلی چیپس

غوطه‌ور کردن برش‌های چیپس در روغن و سرخ کردن عمیق آن‌ها می‌تواند چیپس را به ماده‌ای ناسالم تبدیل کند. در جریان برشته شدن ورقه‌های سیب زمینی، تبادل رطوبت بین بافتی محصول با روغن رخ می‌دهد.

در واقع رطوبت سیبزمینی به روغن منتقل شده و در مقابل روغن در بافت محصول جایگزین می‌شود و روغنی که کیفیت و ماهیتش در تماس با رطوبت در حین سرخ شدن تغییر یافته و حاوی اسیدهای چرب آزاد، پراکسید، رادیکال‌های آزاد و سایر ترکیبات مضر است، جذب سیب زمینی شده ضمن این‌که کالری محصول بر اثر دریافت روغن چند برابر می‌شود.

این در حالی است که در محصولات تهیه شده از پودر و خمیر سیبزمینی یا غلات به دلیل پایین بودن میزان رطوبت چنین واکنش‌های مضر کمتری اتفاق می‌افتد و دریافت روغن و کالری زایی محصول محدود است ضمن این‌که سوختگی‌های احتمالی در برش‌ها کمتر مشاهده می‌شود.

مشکل قابل توجه چیپس‌ها تولید ماده سمی و مضر آکریلامید در فرآیند سرخ شدن است که اغلب در محصولات حاوی کربوهیدرات به‌خصوص سیب زمینی و فراورده‌های آن در مجاورت با دمای بالا در هنگام سرخ شدن و در مواقعی که محصول تغییر رنگ داده و می‌سوزد به وفور ایجاد می‌شود و می‌تواند از عوامل آسیب‌زا به‌شمار رود.

علاوه بر چیپس‌های مورد اشاره، اسنک‌های دیگری هم در بازار وجود دارد که از خمیری متشکل از آرد گندم، پودر سیبزمینی، روغن و نمک و... تهیه می‌شوند و البته با طعم و مزه چیپس فاصله دارند، اما برخی از انواع

آن‌ها روش تولید سالم‌تری دارند. انواعی که عبارت تنوری روی بسته‌بندی آن درج شده در داخل تنوره‌های خاصی همراه مقدار کمی روغن ترد و شکننده می‌شوند و روغن زیادی جذب بافت محصول نمی‌شود و ترکیبات مضر را که طی سرخ شدن ایجاد می‌شود، ندارد. چیپس یا اسنک‌هایی هم که عبارت پخته شده در هوای داغ روی بسته‌بندی آن قید شده توسط هوای داغ ترد و برشته می‌شود و حاوی ترکیبات مضر روغن نیست.

## چیپس خانه یا کارخانه؟

برخی مصرف‌کنندگان بر این باورند که با تهیه چیپس سیبزمینی در خانه می‌توانند سالم‌ترین محصول را تهیه کنند. خانواده‌ها باید بدانند در صورتی که سیبزمینی جوانه زده و سبز نباشد و از روغن مخصوص سرخ کردن و فقط یک‌بار مصرف شود و هنگام فرایند سرخ شدن روغن دود نکند و به نقطه اشتعال نرسد، می‌توانند محصول سالمی تهیه کنند، اما، چون کنترل این فرآیند در خانه سخت و دشوار است تهیه چیپس‌های کارخانه‌ای از برندهای معتبر و تحت نظارت که از روغن‌های جایگزین و یک‌بار مصرف استفاده می‌شود و به دلیل نظارت‌های مکرر میزان ترکیبات مضر کمتری تولید می‌شود مناسب‌تر خواهد بود.

ضمن این‌که از مصرف چیپس‌های به اصطلاح نوستالژی که با شکل و شمایل و بسته‌بندی دهه‌های پیشین تولید می‌شود جدا پرهیز کنید چرا که این محصولات با روغن‌های ناسالم در کارگاه‌های زیر پله‌ای بدون نظارت وزارت بهداشت تهیه شده و نوع بسته‌بندی این نوع محصولات در سلفون‌های شفاف به دلیل نفوذ نور و اکسیژن و گرما و میکروارگانیسم‌ها می‌تواند تهدیدکننده سلامت باشد. توصیه بر این است که از مصرف چیپس‌های تغییر رنگ داده و کدوری که هاله‌ای به رنگ قهوه‌ای، سیاه یا سبز بر سطح آن‌ها دیده می‌شود اجتناب کنید. همچنین از استفاده بیش از حد از چیپس و اسنک‌ها به دلیل نمک زیادی که دارند خودداری کنید و این عادت نادرست و مرسوم که اغلب افراد با فوت کردن بر سطح محصول قصد حذف نمک آن را دارند ترک کنید، زیرا نمک علاوه بر سطح در بافت محصول نیز نفوذ کرده است.

# پیشگیری از سرطان پروستات با مصرف قارچ

**۵۰ سالگی:** برای مردانی توصیه می‌شود که در معرض خطر متوسط ابتلا به سرطان پروستات هستند و انتظار می‌رود دست کم ۱۰ سال دیگر به زندگی ادامه دهند.

## خواص دارویی قارچ

\* قارچ حاوی مقادیر فراوان پروتئین است که از این نظر میزان پروتئین آن حدود دو برابر پروتئین اغلب سبزیجات و سایر حبوبات است.

\* پروتئین قارچ جزو غنی‌ترین پروتئین‌ها محسوب می‌شود و از نظر ارزش غذایی بین پروتئین گوشت و پروتئین گیاهی قرار دارد.

\* قارچ در صد کمی چربی دارد و مصرف روزانه ۱۰۰ گرم آن نیاز بدن به ویتامین C را برطرف می‌کند.

\* قارچ منبع خوب ویتامین B1 و B2 است. عناصر معدنی موجود در آن در مقایسه با سبزیجات و میوه جات از کیفیت و کمیت بهتری برخوردار است.

\* قارچ منبع پتاسیم، آهن و مس است و فسفر مورد نیاز بدن را به طور کامل تأمین می‌کند. کلاهی قارچ سرشار از فسفر است. در قارچ ترکیبی به نام بیوفربولید وجود دارد.

\* که از تشکیل مخزن چربی خطرناک در شریان‌ها و کلسترول‌های بد خون (LDL) و اسیدهای چرب در سلول‌ها و خون جلوگیری می‌کند.

\* قارچ، استخوان‌ها را تقویت، خستگی و کمبود ویتامین D را برطرف می‌کند.

\* با مصرف قارچ دستگاه دفاعی بدن تقویت می‌شود، طول عمر افزایش و گردش خون در بدن بهبود می‌یابد.

\* به دلیل کربوهیدرات و آهن موجود در قارچ، پزشکان مصرف آن را به بیماران دیابتی و افرادی که به تقویت دستگاه ایمنی بدن خود اهمیت می‌دهند و کسانی که برنامه خاص غذایی (رژیم) دارند، توصیه می‌کنند.

## از سرطان پروستات چه می‌دانید؟

با افزایش سن، وزن غده پروستات افزایش می‌یابد و این افزایش به خوش خیمی یا سرطان پروستات منجر می‌شود. در نتیجه احتمال بروز سرطان پروستات با افزایش سن بیشتر می‌شود. برخی از انواع سرطان پروستات، غیر تهاجمی است و به همین دلیل امکان دارد فرد هیچ گونه علامتی را تجربه نکند.

## علائم

سرطان پروستات می‌تواند باعث مشکلات ادراری مشکلات جنسی، درد و بی‌حسی شود.

## مشکلات ادراری

مشکل ادراری علامت رایجی است، زیرا پروستات در پایین مثانه قرار دارد و میزراه را احاطه می‌کند. به این دلیل اگر تومور روی آن به وجود آید می‌تواند به مثانه یا میزراه فشار آورد. مشکلات ادراری می‌تواند شامل:

\* نیاز مکرر به دفع ادرار جریان ادرار آهسته‌تر از معمول

\* خون ریزی در هنگام دفع ادرار (هماچوری)

\* غربالگری سرطان

**۴۰ سالگی:** برای مردانی توصیه می‌شود که در معرض خطر بالا قرار دارند.

از جمله می‌توان به افرادی اشاره کرد که بیش از یک نفر از خویشاوندان درجه یک (پدر، برادر یا پسر) آن‌ها در سنی کمتر از ۶۵ سال به سرطان پروستات مبتلا شده است.

**۴۵ سالگی:** برای مردانی توصیه می‌شود که در معرض خطر بالا قرار دارند.

از جمله می‌توان به مردان آفریقایی-آمریکایی و آن‌هایی اشاره کرد که یکی از خویشاوندان درجه یک آن‌ها در سنی کمتر از ۶۵ سال مبتلا به سرطان پروستات بوده است.

روزنامه خراسان: محققان ژاپنی با مطالعه روی ۶۳ هزار مرد به دستاوردهای جالبی درباره تاثیر شگفت‌انگیز قارچ در پیشگیری از سرطان پروستات رسیده‌اند.

محققان دانشگاه توکیو موفق شدند در مطالعه‌ای که حدود ۶۳ هزار مرد ژاپنی در آن شرکت داشتند، اطلاعات متعددی از سبک زندگی این افراد جمع‌آوری کنند و وضعیت آن‌ها را طی ۴۲ سال پیگیری کنند.

در این مطالعه گسترده برای اولین بار رابطه بین مصرف قارچ و سرطان پروستات مورد بررسی قرار گرفت و مشخص شد مصرف یک یا دو بار قارچ در هفته می‌تواند میزان بروز سرطان را تا ۸ درصد کاهش دهد.

نتایج نشان می‌دهد با مصرف بیشتر و مداوم قارچ احتمال بروز سرطان پروستات باز هم کاهش یافته است و افرادی که سه بار در هفته یا بیشتر قارچ مصرف می‌کردند، طی سال‌های بعد ۷۱ درصد کمتر به سرطان پروستات مبتلا شدند.

محققان معتقدند قارچ به واسطه داشتن آنتی‌اکسیدان‌ها به ویژه الازگوتیونین و مواد ضدالتهابی می‌تواند چنین تاثیری داشته باشد. بهتر است بدانید که سرطان پروستات یکی از سرطان‌های شایع بین مردان است. در آمار جهانی این سرطان رتبه دوم میزان ابتلا را در مردان به خود اختصاص داده است.

در ایران هر چند این سرطان، رتبه سوم بین مردان را دارد، اما آمار نشان از رشد ابتلا به این سرطان دارد. نتایج این پژوهش در نشریه *lanoitanretni recnaC fo lanruoj* منتشر شده است.



## طرز تهیه

شروع به رول کردن مواد کنید. آرام آرام پیش رفته و با دستتان، خوب رول را فشار دهید تا مواد به‌طور کامل همدیگر را بگیرند. بعد از این که همه مواد رول شدند، در صورت نیاز رول را مجدداً با دست خود حالت داده و داخل یخچال قرار دهید. حدود ۳ تا ۴ ساعت زمان نیاز است تا رول سفت شده و خودش را بگیرد. بعد از این که رول خوب خودش را گرفت و سفت شد، آن را از یخچال خارج کرده و با چاقوی تیز به قسمت‌های مساوی با عرض ۲ سانتی متر برش بزنید. رنگینک مجلسی شما آماده است. می‌توانید روی آن را با پودر نارگیل تزئین کرده و نوش جان کنید.

## طرز تهیه رنگینک ساده

در این روش هسته خرما را خارج کرده و به جای آن مغز گردو بذارید. سپس آرد را طبق مرحله سوم آموزش قبلی آماده کنید. تعدادی ظرف یک شکل آماده کرده و مقداری از آرد آماده شده را کف هر کدام بریزید. سپس خرماهای مغزدار را روی آن‌ها گذاشته و مجدداً روی آن‌ها آرد ریخته و تزئین کنید.

## طرز تهیه رنگینک رولتی؛ ساده و مجلسی

شما می‌توانید به‌جای استفاده از ظرف‌های یکسان، از کپسول‌های کوچک شیرینی استفاده کنید. به این شکل به‌جای قرار دادن خرماها داخل بشقاب، هر کدام از خرماها را داخل یک کپسول قرار داده و آرد آماده شده را روی آن بریزید. در آخر هم با پودر نارگیل یا مغز پسته خرد شده آن‌ها را تزئین کنید.

ابتدا جدا کردن هسته خرما؛ پیش از هر کاری هسته خرماها را جدا کرده و آنها را له کنید. برای له کردن خرما ۲ راه دارید؛ می‌توانید از چرخ گوشت یا غذاساز استفاده کنید یا اگر حال و حوصله تمیز کردن چرخ گوشت یا غذاساز را ندارید، با پشت قاشق یا گوشکوب خرماها را له کنید. می‌توانید برای این که خرماها راحت تر له شوند، آنها را روی حرارت گذاشته و کمی کره به آنها اضافه کنید تا نرم تر شوند، سپس آنها را له کنید.

پهن کردن خرماها؛ روی یک سطح صاف سلفون کشیده و روی سلفون را با روغن مایع چرب کنید. (می‌توانید از پدهای چندمنظوره نیز استفاده کنید.) سپس با استفاده از کف دست یا وردنه خرماها را روی سلفون یا نایلون به شکل مستطیلی یا مربعی پهن کنید. بهتر است برای این که بتوانید این کار را راحت تر انجام بدهید، کف دست‌ها یا وردنه را با روغن کمی چرب کنید.

تفت آرد؛ آرد را روی حرارت تفت دهید تا رنگ آن قهوه‌ای شود. سپس روغن را کمره به آن اضافه کنید تا بوی خامی آرد از بین برود. در آخر هم بعد از این که روغن به‌خوبی با آرد مخلوط شد، آرد را از روی شعله برداشته و کمی هل یا دارچین به آن اضافه کنید. توجه داشته باشید بعد اضافه کردن روغن، باید سریع آن را با آرد مخلوط کنید تا آرد ته نگیرد.

رول مواد؛ بگذارید آرد سرد شود؛ سپس آن را روی خرماها پهن کنید. بعد از این که آرد را پهن کردید، گردوهای خرد شده را اضافه کنید. با کمک نایلون یا پد چند منظوره

## رنگینک رولتی و ساده

## مواد لازم

- \* خرمای سیاه: یک کیلوگرم \* آرد گندم: یک پیمانه
- \* دارچین: یک قاشق سوپخوری \* روغن جامد یا کره:
- نصف پیمانه \* گردوی خرد شده: ۲۰۰ گرم \* پودر پسته و نارگیل: به میزان لازم (اختیاری)

## طرز تهیه

ابتدا فر را با حرارت ۲۰۰ درجه سلسیوس گرم کنید. مواد خشک را داخل کاسه بریزید، روغن را افزوده و بعد به آرامی آب را اضافه کنید تا جایی که بتوانید خمیری همانند خمیر داخل عکس، درست کنید. آن را مخلوط کنید و با دست ورز دهید تا صاف و یکدست شود. خمیر را بین دو کاغذ روغنی بگذارید و تا زمانی که نازک و صاف و یکدست شود، آن را ودرنه بکشید. سپس خمیر را با کاتر پیتزا برش بزنید. با دقت کاغذ روغنی حاوی خمیر کراکر را برداشته و داخل سینی فر بگذارید. آنها را به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در فر بپزید یا تا زمانی که طلایی و برشته شوند.

## کراکر نخودی بدون گلوتن



## مواد لازم

\* آرد نخود: یک پیمانه \* کنجد سیاه: یک قاشق  
غذاخوری \* نمک: یک دوم قاشق چایخوری \* روغن  
نارگیل: یک قاشق چایخوری \* بیکنگ پودر: یک  
قاشق چایخوری \* آب: ۳ تا ۴ قاشق غذاخوری

## طرز تهیه

سبزی چرب شده مخصوص فر می گذاریم. فر را از ۵۱ دقیقه قبل در دمای ۰۷۱ درجه سانتی گراد گرم می کنیم. با برس، زرده تخم مرغ (با چنگال زده شود) را روی نان ها می مالیم و به مدت ۰۱ تا ۵۱ دقیقه در طبقه بالای فر می گذاریم تا روی آن طلایی شود.

توجه: در صورت دلخواه می توانیم زرده تخم مرغ را با کمی زعفران مخلوط کنیم و روی شیرینی ها بمالیم.

ابتدا کره و آرد را با هم مخلوط می کنیم. بیکینگ پودر، گلاب و زعفران را با هم مخلوط کرده، به خمیر اضافه می کنیم و ورز می دهیم. خمیر را به مدت ۲ ساعت در دمای محیط استراحت می دهیم. هسته های خرما را جدا کرده و آنها را از چرخ گوشت می گذرانیم. پس از گذشت مدت استراحت، از خمیر به اندازه یک گردو برداشته و در کف دست پهن می کنیم. از مخلوط خرما چرخ کرده و گردو داخل هر یک از خمیرها قرار می دهیم. خمیرها را می بندیم و به صورت بیضی شکل می دهیم و در

## نان خرمایی



## مواد لازم

\* آرد: ۵۰۰ گرم \* کره: ۲۵۰ گرم \* بیکینگ پودر:  
یک دوم قاشق چایخوری \* گلاب: ۲ قاشق سوپخوری  
سرخالی \* زعفران دم کرده: یک قاشق سوپخوری  
سرخالی \* خرما: ۲۵۰ گرم \* گردوی خرد شده: ۱۰۰  
گرم \* زرده تخم مرغ: ۲ عدد

## طرز تهیه

دو لایه سلفون را داخل سینی پهن کنید کیک را روی سلفون پهن کرده و با دست صاف و یکدست کنید.

خامه قنادی را روی کیک بکشید و با کمک سلفون رول کنید و به مدت چند ساعت داخل یخچال قرار دهید که خودش را بگیرد.

بعد از چند ساعت رولت را از یخچال بیرون بیاورید و با سس شکلات تزئین کنید. (شکلات را بنماری کنید و به آن خامه یا شیر اضافه کنید و روی حرارت قرار دهید که سس به غلظت مناسب برسد و سپس روی رولت بریزید) و باز داخل یخچال قرار دهید و بعد از اینکه خوب منسجم شد آن را برش بزنید.

کیک را خوب له کنید. شیر را کم کم اضافه کنید تا زمانیکه کیک پودر شده خودش را بگیرد.

شکلات را به روش بن ماری ذوب کنید اگر از شکلات تلخ استفاده کردید یک قاشق عسل به شکلات اضافه کنید و در آخر به شکلات ۰۵ گرم کره اضافه کنید. اضافه کردن کره اختیاری است.

اگر باز هم کیکتان احتیاج به شیر دارد کمی شیر به شکلات اضافه کنید و به کیک اضافه کنید (باید مراقب باشید شیر را در حدی اضافه کنید که کیکتان حالت خمیری نگردد) بنابراین اضافه کردن شیر دست خودتان است و باید خودتان تشخیص دهید.

# رولت خامه‌ای از باقیمانده کیک



## مواد لازم

\* خرده‌های کیک باقیمانده: ۵۰۰ گرم \* شیر: یک پنجم فنجان \* شکلات تلخ یا شیرین: ۱۰۰ گرم \* خامه قنادی: ۱۰۰ گرم

## طرز تهیه

کرفس را که از قبل آماده کردید با نمک اضافه کنید و درپوش قابلمه را بگذارید و حرارت را ملایم کنید و اجازه بدهید حداقل یکی دو ساعت جا بیفتد. ۱۰ دقیقه آخر آبلیمو یا هر چاشنی که دوست دارید اضافه کنید و بعد هم حرارت زیر خورش را خاموش کنید.

ابتدا کرفس‌ها را که از قبل خرد کردید در مقدار کمی روغن تفت بدهید و بگذارید کنار. پیاز را با روغن خیلی کم و زردچوبه تفت بدهید تا سبک شود. بعد گوشت را اضافه کنید تا تفت بخورد. کرفس‌ها را به گوشت اضافه کنید و آب را بریزید. به قدری که تا روی گوشت‌ها را بگیرد. گوشت‌ها که پخت، سبزی خورش

## خورشت کرفس

## مواد لازم

\* گوشت ترجیحا گوسفندی: ۴۰۰ گرم \* سبزی خورش کرفس: (نعنا جعفری) ۳۰۰ گرم + ۲۰۰ گرم سبزی قورمه سبزی \* ساقه کرفس + برگ‌هایش: ۵-۶ عدد \* روغن، نمک، فلفل و آبلیمو: به میزان لازم