

توصیه

تصحیح برنامه تغذیه دانش آموزان را جدی بگیریم

ساندویچ های خانگی به جای چیپس و پنک

| برلیات بزرگمهر | متخصص تغذیه |

بسیاری از اختلالات بزرگسالانی نتیجه عادات غذایی نادرست در کودکی است و خانواده مهم ترین نقش را در شکل گیری و اصلاح عادات غذایی کودکان ایفا می کند.

اولین قدم در اصلاح عادات غذایی کودکان باید توسط والدین و خانواده ها انجام شود؛ چرا که عادات غذایی خانواده تأثیر زیادی بر تغذیه کودکان دارد. از آنجا که کودکان در سن رشد هستند، ایجاد اختلال در تغذیه آنها منجر به بروز اختلالاتی در رشد آنها می شود.

مسئله دیگر آن است که کودکان معمولاً به صورت منطقی روی تغذیه خود فکر نمی کنند و تحت تأثیر برخی همکلاسان و دوستان خود از مواد غذایی نامناسب و فاقد ارزش غذایی استفاده می کنند.

راحتل دیگر این مشکل آگاهی دادن به کودکان در مورد مضرات تغذیه نامناسب است. والدین، معلمان و مسئولان مدارس و رسانه ها در این



آگاهی بخشی نقش بسزایی دارند.

مسئولان مدارس و والدین باید از طریق تعامل با متخصصان تغذیه آموزش های لازم را دریافت و به تصحیح تغذیه کودکان کمک کنند.

راحتل دیگر در زمینه تصحیح عادات غذایی کودکان تثبیت باورهای درست در مورد مواد غذایی و تشریح مضرات و تأثیر نامناسب برخی مواد غذایی نظیر چیپس و پنک بر سلامت آنها است. در گذشته موادی مانند چیپس و پنک در برنامه غذایی کودکان جایی نداشت، اما متأسفانه در حال حاضر این مواد به علت تبلیغات نامناسب در برنامه غذایی کودکان و نوجوانان نقش ویژه ای ایفا می کنند.

باید از طریق آموزش هایی که به کودکان داده می شود و از آن مضرات این مواد و تأثیر نامناسب آنها بر سلامت آگاه و این باور را در ذهن کودکان تثبیت کرد.

میان وعده های مناسب برای کودکان شامل انواع خشکبار، میوه های خشک، آبله های بدون نمک، ساندویچ های خانگی و میوه تازه است. همچنین توزیع شیرهای که حاوی چربی بالایی نیستند در مدارس برای تغذیه کودکان بسیار مفید است.

همچنین میان وعده های غذایی نزدیک به وعده های اصلی باشد، در غیر این صورت باعث کم اشتها و سیر شدن کودک می شود. این در حالیست که میان وعده های نامناسب می توانند چاقی و اضافه وزن را در کودکان ایجاد کنند.

آنچه مسلم است، تغذیه نامناسب در کودکی منجر به چاقی مفرط، سوء تغذیه، اختلال در رشد، کوتاهی قد و کاهش قدرت یادگیری، تمرکز، حافظه و در نتیجه افت تحصیلی آنها می شود.

تکنه

عوارض نیمکت های غیر استاندارد مدارس

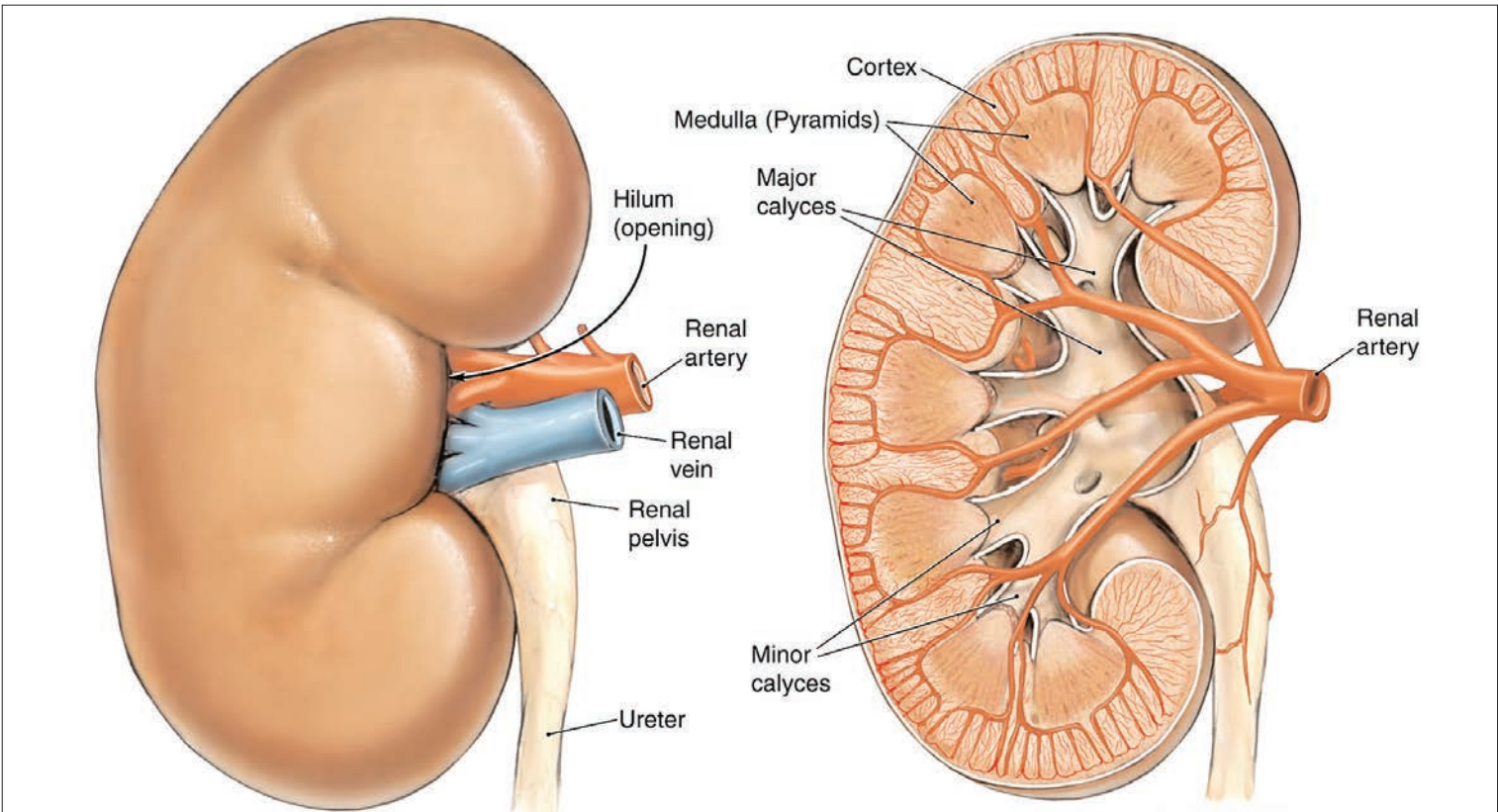
| دکتر منصور ضیایی | متخصص ارگونومی |



اصلاح ساختار میز و صندلی مدارس ضرورت دارد، چرا که بی توجهی به این موضوع موجب می شود دانش آموزان مجبور باشند بدن خود را با میز و صندلی ها تطبیق دهند. این شرایط در بلندمدت موجب آثار نامطلوب روی بدن دانش آموزان به ویژه شانه و کمر آنها می شود.

است و فرد مجبور می شود برای رسیدن به میز، دست خود را بالا نگاه داشته و روی میز خم شود. بنابراین اصلاح ساختار میز و صندلی مدارس باید در دستور کار مسئولان قرار گیرد. طراحی ها باید طوری باشد که دانش آموزان مجبور نشوند اندازه بدن خود را تغییر دهند.

تا زمانی که میز و صندلی ها اصلاح شود، توصیه آن است که دانش آموزان پس از یک ساعت نیم حضور در کلاس، چند دقیقه ای استراحت داشته باشند. این استراحت باعث می شود خستگی ناشی از وضع بد بدنی که در بدن تجمع کرده است حذف شود.



سنگ کلیه خطر ابتلا به بیماری های مزمن کلیه را افزایش می دهد

بیماری های قلبی و مغزی در کمین سنگ سازها

یک بار سابقه ابتلا به سنگ کلیه را داشته باشد، احتمال این که بار دوم با این مشکل مواجه شود، ۵۰ درصد است و به همین خاطر این افراد بیشتر باید مراقب رژیم غذایی خود باشند و با نوشیدن مایعات زیاد مانع از بازگشت مجدد بیماری شوند.

تحقیقات پزشکی ثابت کرده است که سنگ کلیه خطر ابتلا به بیماری مزمن کلیه را افزایش می دهد. اما یک مطالعه جدید که در مجله آمریکایی بیماری های کلیه منتشر شده نشان می دهد این سنگ ها می تواند خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب و سکته مغزی را هم افزایش دهد.

سنگ کلیه تجمع مواد شیمیایی مازاد در کلیه مثل کلسیم، اگزالات، سیستئین، فسفات و گزانتین است که به یک توده سخت تبدیل شده است. به طور معمول، این مواد از بدن از طریق ادرار دفع می شود، اما این سنگ ها زمانی به وجود می آیند که مایع به اندازه کافی برای خالص شدن از آنها وجود نداشته باشد.

هنگامی که این سنگ ها تشکیل شود یا در کلیه باقی می ماند یا در دستگاه ادراری به حباب حرکت می کنند، سنگ های کوچکتر را می توان در ادرار بدون ایجاد ناراحتی دفع کرد، اما سنگ های بزرگتر در مجاری ادرار گیر می کنند. ادرار پشت این سنگ ها جمع که همین موجب ایجاد درد بسیار در بیمار می شود. تعداد افراد مبتلا به سنگ کلیه در ایالات متحده به طور پیوسته بیش از ۳ دهه گذشته افزایش داشته است. تصور می شود که در برخی از نقاط این کشور از هر ۱۰ نفر یک نفر از سنگ کلیه

رنج می برد. بر اساس اعلام بنیاد ملی کلیه، سنگ کلیه به طور فزاینده ای به مجموعه ای از بیماری های رایج مثل دیابت، چاقی و فشار خون بالا پیوسته است. در مطالعه اخیر به سرپرستی یانگونگ لیو از گروه علوم آزمایشگاهی بالینی در بیمارستانی وابسته به دانشگاه علوم پزشکی چین، محققان در نظر داشتند این مسأله را بررسی کنند که آیا سنگ کلیه خطر ابتلا به مشکلات قلبی و عروقی، از جمله بیماری عروق کرونر قلب (CHD) و سکته مغزی را تحت تأثیر قرار می دهد.

زنان مبتلا به سنگ کلیه بیشتر از مردان در معرض خطر سکته هستند

لیو و همکارانش برای رسیدن به این یافته ها، اطلاعاتی از ۳/۵ میلیون نفر را مورد تجزیه و تحلیل قرار داده و ۵۰ هزار نفر را که مبتلا به سنگ کلیه بودند، شناسایی کردند. آنها در یافتند که شرکت کنندگان مبتلا به سنگ کلیه ۱۹ درصد بیشتر احتمال دارد که حمله قلبی عروقی را تجربه کنند؛ از میان این افراد عده ای تحت عمل جراحی با پیس حمله قلبی یا خون قرار گرفته بودند. این نتایج همچنین نشان داد کلسانی که سنگ کلیه دارند ۴۰ درصد بیشتر از افرادی که سنگ کلیه ندارند در معرض خطر سکته مغزی قرار دارند. لیو می گوید مردم باید در مورد سنگ کلیه و عواقب جدی آن نگران باشند. شواهد این مطالعه ارتباط میان سنگ کلیه و بیماری های قلبی و عروقی را نشان می دهد این احتمال حتی پس از بررسی دیگر عوامل خطر حملات قلبی و عروقی به دست آمده است. این در حالی است که نتایج بعدی این تحقیق تیم

تیلیا یا بخورید اما جایگزین انواع ماهی نکنید



وی ادامه داد: تناسب ناموزون این دو اسید چرب در گوشت ماهی تیلا یا در دیدهایی در مصرف آن پدید آورده است. هاشمی افزود: ترکیب مناسب این دو اسید چرب در سید غذایی روزانه می تواند اثرات مفیدی نظیر کنترل فشارخون، بهبود وضع انعقاد خون، کاهش کلسترول، کاهش خطر ابتلا به بیماری های التهابی روده، ورم مفاصل و برخی از انواع سرطان و نیز اثر محافظت کننده بر سیستم قلب و عروق داشته باشد. این مشاوره تغذیه و رژیم درمانی افزود: میزان پایین اسید چرب امگا ۳ در مقابل میزان بالاتر امگا ۶ در انواع پرورشی ماهی تیلا یا موجب طرح برخی در مورد سوزند بودن آن شده به نحوی که برخی حتی خوردن آن را از فرست فود مضر تر می دانند. وی با رد این ادعا که خوردن تیلا یا زیان بیشتری نسبت به همبرگر و سوسیس و کالباس دارد، گفت: این ادعایی نادرست محسوب می شود و مجامع علمی نیز آن را تأیید کرده است.

دبیر انجمن پیشگیری و درمان چاقی ایران اضافه کرد: برخی از مطالعات انجام شده در آمریکا نشان می دهد که با تغییر در نوع تغذیه و نگهداری این ماهی ها می توان نسبت اسیدهای چرب امگا ۳ و ۶ را در ترکیب آن متعادل ساخت تا جای هر گونه تردیدی از بین برود. وی یاد آور شد: فقط با استاندارد نامناسب بودن مقادیر این دو اسید چرب نباید افراد را از مصرف ماهی تیلا یا منع کرد. به گفته هاشمی گنجاندن ماهی تیلا یا در سید غذایی دارای مزایای متعددی است و می توان برای تأمین امگا ۳ و بهبود این نسبت از سایر منابع غذایی یا در برخی حالات از مکمل ها استفاده کرد. وی توصیه کرد: لحاظ کردن دو وعده ماهی در طول هفته از اصول سید غذایی سالم است و انحصار مصرف ماهی به تیلا یا می تواند به سلامت این سید غذایی لطمه بزند لذا توصیه می شود انواع ماهی های چرب به ویژه سالمون را در جیره غذایی خود بگنجانید و بین دفعات نیز با رعایت نوبت از سایر منابع صحیح تغذیه، از تیلا یا استفاده کنید. هاشمی اظهار کرد: آنچه امروزه به عنوان تیلا یا از کشور چین در بازار مواد غذایی ایران یافت می شود محصولی است که به واسطه منبع تولید آن باستانی

تغذیه

انجیر، دفع کننده سموم بدن

آمیناسدی

| کارشناس تغذیه مهر کز بهداشت ساوه |

انجیر تقویت کننده کبد است و مصرف آن سموم بدن را دفع می کند.

انجیر میوه ای خوشمزه و مغذی و حاوی قند، پروتئین، چربی، مواد معدنی نظیر کلسیم، فسفر، آهن، روی و فلوئور و ویتامین های مختلف همچون ویتامین C، E، A و ویتامین های گروه B است. در طب سنتی، انجیر را میوه ای با طبع گرم و تر و مناسب برای درد سینه، سرفه و بیماری سیریز (بیماری طحال) معرفی کرده اما در عین حال مصرف زیاد آن را مضر دانسته اند. انجیر مخلوط با خرما، کشمش و عتاب به ۴ میوه نرم کننده سینه معروف هستند.

گفته شده که انجیر تقویت کننده کبد است و بوی بد دهان را از بیسن می برد. انجیر، تعرق بدن را زیاد می کند و برخی سموم و مواد شیمیایی موجود در بدن با خوردن انجیر دفع می شوند. همچنین انجیر ادرار آور است، بیوست را برطرف می کند و جوشانده انجیر خشک برای رفع سبزه ماخوردگی بسیار مفید است. انجیر دستگاه هاضمه را تقویت می کند و برای درمان سوء هاضمه مناسب است.



به دلیل اشتها آور بودن و برخورداری از مقدار مناسب مواد مغذی، مصرف انجیر برای کسانی که مایل به افزایش وزن هستند یا در دوره نقاهت بیماری به سر می برند گزینه مناسبی است. این میوه شیر مادر را نیز افزایش می دهد.

با وجود تمام خواص ذکر شده باید توجه داشت که مصرف زیاد این میوه تولید نفخ شکم و اسهال کرده و نیز مصرف آن برای بیماری چشم قند موجود در انجیر، این میوه برای مبتلایان به بیماری دیابت مناسب نیست و در صورت تمایل بیش از ۲ عدد در روز روز نباید مصرف شود.

تازه ها

تأیید داروی جدید برای سرطان گشوده پوست

سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) تأیید داروی جدید برای درمان (ملانوم) پیشرفته خبر داد. «کی ترودا» (keytruda) برای درمان بیماران مبتلا به نوع پیشرفته و کشنده سرطان پوست موسوم به ملانوم که بسن آنها به دیگر داروهای موجود واکنش مثبت نشان نمی دهد، مورد تأیید قرار گرفته است. این داروی مورد تأیید سازمان غذا

و داروی آمریکا، مسیرهای سلولی با نام PD-1 را که مانع از فعالیت سیستم ایمنی بدن برای مقابله با سلول های سرطانی ملانوم می شوند، مسدود می کند. «اندی سلینگ» از مرکز تحقیقاتی ملانوم گفت: این جدیدترین نمونه از پیشرفت های به دست آمده در درمان ملانوم است. داروی کی ترودا از این قابلیت برخوردار است تا جان بیمارانی را که در مراحل پیشرفته ملانوم هستند و نسبت به زنده ماندن امید زیادی ندارند نجات دهد.

طبق اعلام سازمان غذا و داروی آمریکا، تأیید این دارو بر اساس آزمایش کلینیکی روی ۱۷۳ بیمار مبتلا به ملانوم پیشرفته صورت گرفته است. همچنین تأثیر این دارو حداقل در فاصله یک تا ۸ ماه ادامه پیدا کرده و در بیشتر بیماران تأثیر آن فراتر از این زمان بوده است. همچنین عوارض جانبی داروی کی ترودا شامل خستگی، سرفه، حالت تهوع، خارش و حساسیت پوست، کاهش اشتها، بیوست و دردهای مفاصل می شود.

مطالعه

مصرف مکرر صابون آنتی باکتریال ممنوع

مطالعات محققان دانشگاه یوسی سانفرانسیسکو نشان می دهد که استفاده مداوم از صابون و مواد شوینده آنتی باکتریال باعث افزایش ماده شیمیایی ترکیب کوزان در بدن می شود.

به گزارش ساینس، این ماده شیمیایی در حال حاضر توسط سازمان غذا و داروی آمریکا تحت بررسی است. ترکیب کوزان یک عامل ضد باکتری مصنوعی است که در طیف وسیعی از محصولات از جمله صابون، مایع دستشویی، محصولات آرایشی، کرم آکنه و برخی مارک های خمیر دندان وجود دارد.

تحقیقات ابتدایی سازمان غذا و دارو نشان می دهد که این ماده شیمیایی با فعالیت هورمون ها داخل دارد و علاوه بر مشکلات عدیده سلامتی، در رشد جنین و نوزادان نیز اختلال وارد می کند. در این تحقیقات آمده است که پرستاران و پزشکان کودکان در معرض این ماده شیمیایی خطرناک قرار دارند.