

تغذیه

تضمین سلامت بینایی با هویج

| طاهره مهر آزما | کارشناس تغذیه |

انرژی ناچیز، فیبر غذایی فراوان، بافت سفت و مزه شیرین این سبزی، سبب شده تا خوردن آن برای رفع حس گرسنگی در کسانی که رژیم کاهش وزن دارند، بسیار مناسب باشد.

هویج نوعی گیاه ریشه‌ای از خانواده جعفری است که برگ‌های سبز آن در سطح خاک و ریشه گوشه‌ی و خوراکی آن در زیر خاک رشد می‌کند. سایر اعضای این خانواده را گیاهانی مانند رازرانه، شویبدو و کرفس تشکیل می‌دهد.

این سبزی، در سراسر سال در دسترس است، اما نوعی از آن را به نام زردک یا هویج ایرانی، می‌توان در فصل‌های پاییز و زمستان تهیه کرد. هنگام خرید، هویج‌هایی که بافت سفت، سطح صاف، بدون ترک خوردگی و رنگ نارنجی تیره دارند، انتخاب کنید. هویج‌های سالم را بعد از شستن و ضدعفونی کردن، خشک کنید و در دستمال نخی بپیچید و داخل کیسه نایلونی تمیز، در یخچال نگه دارید.



هویج، گیاهی پر آب، کم انرژی و فاقد چربی است. این سبزی منبع سرشاری از کاروتنوئیدها به‌ویژه بتاکاروتن است. رنگ زرد یا نارنجی این سبزی نیز، به خاطر وجود همین رنگدانه‌هاست. رنگدانه بتاکاروتن، در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شود. علاوه بر این هویج حاوی فیبر غذایی، ویتامین C و انواع مواد معدنی مثل پتاسیم است.

هویج، خوراکی مغذی و مناسبی برای میان وعده کودکان و نوجوانان است. از این سبزی در کنار میوه و خوراکی‌های دیگر، در زمان مدرسه فرزندان تان استفاده کنید. هویج رنده کرده (به شکل فالوده)، خوراکی خوشمزه‌ای برای میان وعده منزل است. علاوه بر این، استفاده از این سبزی به شکل خام یا پز در انواع سالاد (سالاد کاهو و کلم، الویه، ماکارونی)، باعث بهبود طعم، مزه و افزایش ارزش تغذیه‌ای آنها می‌شود. آب هویج نوشیدنی مغذی و خوشمزه‌ای برای همه گروه‌های سنی است. در فصل سرد سال، با افزودن هویج رنده به‌طور مداوم استفاده کنید. برای جذب بهتر بتاکاروتن این نوشیدنی، مقداری شیر به آب هویج بیفزایید. آب هویج و بستنی نیز نوشیدنی مقوی و مناسبی برای فصل تابستان است. با افزودن هویج رنده کرده به بسیاری از غذاها مثل ماکارونی، استانبولی پلو، لوبیالپلو، کنتل، کوکو، سوپ، آش، خوراک حیوانات می‌توان میزان ویتامین A را در آنها افزایش داد. از هویج پز یا نغز داده در کنار بسیاری از غذاها، برای تزئین بشقاب غذا و بالا بردن کیفیت غذایی آنها استفاده کنید. پخت هویج در کمی روغن، باعث جذب بهتر بتاکاروتن آن می‌شود. با استفاده مریخ‌آب از هویج، مقدار فراوانی بتاکاروتن وارد بدن ما می‌شود. این ترکیب خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد و از بدن مادر برابر بیماری‌های گوناگون مثل انواع سرطان و بیماری‌های قلب و عروق محافظت می‌کند. همچنین، در تأمین سلامت و پیشگیری از چین و چروک پوست هم مؤثر است. بتاکاروتن فراوان موجود در هویج، در کبد انسان به ویتامین A تبدیل می‌شود. دریافت کافی این ویتامین، در پیشگیری از شب‌کورگی و تأمین سلامت بینایی بسیار ضروری است. همچنین ویتامین A به حفاظت از ریه‌ها به‌ویژه در افراد سیگاری و در کسانی که در شهرهای آلوده با آلودگی هوا زندگی می‌کنند، کمک می‌کند.

بتاکاروتن فراوان موجود در هویج با اتصال به آهن در روده، آن را در حالت محلول نگه می‌دارد و به جذب بهتر آن از مواد غذایی کمک می‌کند. بنابراین، با دریافت بیشتر بتاکاروتن، جذب آهن بهتر می‌شود.

مطالعه

داروی جدید مؤثر در درمان نارسایی قلبی

داروی آزمایشگاهی جدیدی شرکت داروسازی سویسی مرگ‌های ناشی از نارسایی قلبی مزمن را در مقایسه با درمان‌های موجود تا ۲۰ درصد کاهش داده است.

داروی شرکت Novartis در آزمایش‌های بالینی خطر مرگ ناشی از عوامل قلبی - عروقی و همچنین خطر بستری شدن به دلیل تشدید نارسایی قلبی را تا ۲۰ درصد کاهش داد. داروی جدید LCZ۶۹۶ نام دارد و اواخر سال جاری در بازارهای آمریکا و همچنین فصل نخست سال ۲۰۱۵ در بازارهای اروپا عرضه خواهد شد. این مطالعه شامل بیش از ۸۴۰۰ بیمار از ۴۷ کشور بود که به صورت تصادفی LCZ۶۹۶ یا enalapril دریافت کردند. یکی از داروهای موجود در گروه مهارکننده‌های ACE است که در درمان معمول نارسایی قلبی به کار می‌رود. پس از بررسی وضع بیماران به مدت ۲۷ ماه، کاهش ۴۰ درصدی مرگ ناشی از عوامل قلبی - عروقی یا بستری شدن بیماران گزارش شد. جزئیات این مطالعه در مجله Medicine منتشر شده است.



مبتلایان به اوتیسم در ارتباط و کلام مشکل دارند

جای خالی بازی‌های خلاقانه

| میترا احکیم شوشتری | فوق تخصص روانپزشکی کودکان |

اجتماعی طرف مقابل توجه نمی‌کنند و چنانچه موقع صحبت کردن طرف مقابل این پا و آن پا کند یا خمیازه می‌ماند و وقتی این وسایل حذف می‌شود و مادر به کودک نزدیک شده و با او تماس چشمی و پوستی برقرار می‌کند مشکلات هیجانی و کلامی او نیز تغییر پیدایی کند.

نقش مادر در رشد هیجانی و کلامی کودک مؤثر است و او باید دنبال راهکارهای باشد و به کودک اجازه دهد در برابر محرکات تکراری که پیامدی جز اتلاف وقت ندارد، قرار گیرد.

کودکان از ۳ ماهگی غان‌وغون می‌کنند، حدود یک سالگی چند کلمه ساده را می‌گویند و از ۱۵ سالگی جملات ساده مانند بابا آمد را به زبان می‌آورند. وقتی این روند رشد دیده نمی‌شود باید نگران وجود اختلالی در کودک باشیم. ۳ سال اول تولد نقش تعیین کننده‌ای در رشد کودک دارد.

همچنین کودک از ۹ ماهگی باید با شنیدن اسم خود برود. اگر کودک که نسبت به شنیدن اسم خود واکنش نشان نمی‌دهد باید از منظر اختلالات شناختی و ارتباطی ارزیابی شود.

درمان مبتلایان به اوتیسم با توانبخشی به صورت کاردرمانی و گفتاردرمانی فشرده و بسته به شدت اختلال انجام می‌شود. همچنین با توجه به مشکلاتی که کودک دارد یکپارچه کردن سیستم‌های حسی و حرکتی نقش مؤثری در درمان مبتلایان به این اختلال دارد.

انجام دهد اما کودک مبتلا به اوتیسم در انجام این بازی‌ها ناتوانند.

این کودکان گاهی به‌صورت چسبندگی به شیء خاصی علاقه نشان می‌دهند مثلاً توی خانه را با خود حمل می‌کنند و به وسیله آن آرامش می‌یابند. آنها همچنین علاقه زیادی به چرخیدن و تماشای اشیایی مانند پنکه و ماشین لباسشویی موقع کار کردن دارند. صداهای یکنواخت و ریتمیک مانند موسیقی در مبتلایان علاقه زیادی ایجاد می‌کند و ممکن است این علاقه والدین را در مورد این که فرزندشان آرام و قابل کنترل است به اشتباه بیندازد. اما رفتار کودک شادمانه و تانوانی او در استفاده از محرک‌های محیطی است و این موجب می‌شود تا از رشد طبیعی عقب بماند. مبتلایان به اوتیسم تماس چشمی محدودی دارند، ممکن است در موارد خفیف تر تماس چشمی وجود داشته باشد اما روابط نزدیک با افراد برقرار نکنند، مبتلایان دوست صمیمی ندارند و نمی‌توانند وارد تعاملات مشترک با دیگران شوند، آنها معمولاً از بروز هیجان مقابل به دیگران ناتوانند و وقتی در جمعی قرار می‌گیرند و می‌خواهند با کسی دوست شوند، از روش خودشان استفاده می‌کنند.

مثلاً ممکن است درباره علاقه خود به کرات آسمانی و سفینه‌ها مدت‌ها حرف بزنند و این مکالمه آن قدر ادامه یابد که فرد وقتی دوباره کودک را می‌بیند تمایل به برقراری ارتباط با او نداشته باشد.

مبتلایان به اوتیسم به واکنش‌های هیجانی و

وسایل رایانه‌ای و تلفن همراه رشد هیجانی و کلامی کودک را مختل می‌کند و باعث عقب‌ماندگی کودک می‌شود.

اوتیسم اختلالی تکاملی است که از سن تکلیف می‌تواند شروع شود. مبتلایان به اوتیسم در ارتباط و کلام مشکل دارند و علائق و بازی‌های آنها محدود است.

مبتلایان به اوتیسم علاوه بر این که درک کلامی ندارند از پیام‌های غیر کلامی مانند دست تکان دادن موقع خداحافظی نیز استفاده نمی‌کنند و این نشان می‌دهد که ارتباطشان با محیط مختل است، آنها معمولاً خارج از چارچوب حرف می‌زنند و با بی‌پهلو گویی پاسخ‌هایی می‌دهند که به سوال ارتباطی ندارد.

مبتلایان کلام طرف مقابل را عیناً تکرار می‌کنند مثلاً چنانچه کسی از آنها بپرسد چطور می‌گویی؟ می‌گویند چطور.

مبتلایان به اوتیسم از نظر بازی‌ها و علائق محدود هستند آنها بازی‌های گروهی را دوست ندارند و بازی‌های خیالی که از ۱۵ تا ۲۰ سالگی شروع می‌شود را انجام نمی‌دهند. آنها از بازی‌های حرکتی مانند دویدن یا ز تاب و سرسره استفاده کردن لذت می‌برند و این موجب می‌شود که والدین گاهی تصور کنند که فرزند بازی‌ها را دوست دارد.

از سن ۱۵ تا ۲۰ سالگی کودک باید بازی‌های خلاقانه را که بدون حضور اشیاء صورت می‌گیرد،

در این بررسی پرسشنامه‌هایی میان تعدادی از مبتلایان به دیابت نوع ۱ و ۲ توزیع و میزان قند خون، فشارخون و سدیم در ادرار آنان اندازه‌گیری شد. از میان ۱۴۳ شرکت‌کننده در این مطالعه، تنها یک‌سوم می‌دانستند نمک حاوی سدیم است. تنها ۶ درصد آنان می‌دانستند که حداکثر مجاز مصرف نمک برای استرالیایی‌ها ۶ گرم در روز است. همچنین بیش از ۸۰ درصد آنان از وجود حجم بالای نمک در مواد خوراکی فرآوری شده و ۹۰ درصد از وجود پاپین‌ترین میزان نمک در خوراکی‌هایی همچون هویج آگاهی داشتند. علاوه بر این، کمتر از ۲۰ درصد شرکت‌کنندگان می‌دانستند که نان سفید و پنیر حاوی نمک زیاد هستند.

در این بررسی مشخص شد نیمی از شرکت‌کنندگان بر این باورند که وضع سلامت آنان در صورت کاهش میزان نمک مصرفی بهبود می‌یابد و سه چهارم موافق بودند که تولیدکنندگان مواد غذایی برای کاهش نمک موجود در محصولات باید اقدامات بیشتری انجام دهند. همچنین در بررسی انجام شده در مورد بزرگترین نگرانی افراد شرکت‌کننده در مورد مواد خوراکی مشاهده شد که ۶۵ نفر قند، ۴۱ نفر چربی اشباع شده و ۳۵ نفر چربی را به‌طور کلی و تنها ۱۰ نفر نمک را بزرگترین نگرانی تغذیه‌ای خود می‌دانستند. به گزارش خبرگزاری رویترز، متخصصان استرالیایی همچنین در بررسی‌های خود دریافتند که به‌طور متوسط مبتلایان به دیابت نوع ۱ میزان مصرف سدیم کمتری در مقایسه با مبتلایان به دیابت نوع ۲ دارند و مردان نیز بیشترین مصرف‌کنندگان نمک هستند. موسسه ملی سلامت در آمریکا به افراد سالم توصیه کرده که مقدار کلی سدیم مصرفی خود را به ۲۳۰۰ میلی‌گرم در روز محدود کنند.

مطب

دیابتی‌ها به هشدار مصرف نمک بی‌توجه هستند

پزشکان هشدار دادند بیشتر دیابتی‌ها به‌رغم آگاهی از ارتباط بین مصرف زیاد نمک با فشارخون بالا و سسکتته مغزی اما همچنان نمک زیاد مصرف می‌کنند.

«کریستی گری»، متخصص دانشکده علوم دارویی و پزشکی دانشگاه استرالیای جنوبی گفت: به‌رغم آگاهی از این موضوع که رژیم غذایی حاوی نمک زیاد با افزایش خطر ابتلا به فشارخون بالا ارتباط دارد به نظر می‌رسد که هنوز این مطلب برای بیماران دیابتی موضوع نگران‌کننده‌ای نیست.

اگرچه نکات مغایری در مورد مصرف نمک وجود دارد اما متخصصان در این مطالعه معتقدند شواهد خوبی وجود دارد که نشان می‌دهد کاهش مصرف نمک در پیشگیری از سکته مغزی، حمله قلبی و دیگر بیماری‌های قلبی - عروقی مؤثر است. پزشکان همچنین تأکید کردند مبتلایان به دیابت بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی هستند و بنابراین حتماً باید رژیم غذایی خود را بیشتر و دقیق‌تر کنترل کنند.

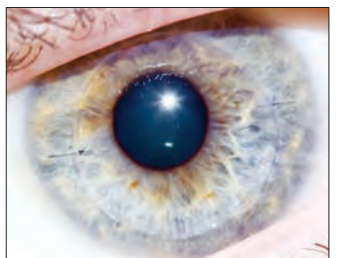


در این بررسی پرسشنامه‌هایی میان تعدادی از مبتلایان به دیابت نوع ۱ و ۲ توزیع و میزان قند خون، فشارخون و سدیم در ادرار آنان اندازه‌گیری شد. از میان ۱۴۳ شرکت‌کننده در این مطالعه، تنها یک‌سوم می‌دانستند نمک حاوی سدیم است. تنها ۶ درصد آنان می‌دانستند که حداکثر مجاز مصرف نمک برای استرالیایی‌ها ۶ گرم در روز است. همچنین بیش از ۸۰ درصد آنان از وجود حجم بالای نمک در مواد خوراکی فرآوری شده و ۹۰ درصد از وجود پاپین‌ترین میزان نمک در خوراکی‌هایی همچون هویج آگاهی داشتند. علاوه بر این، کمتر از ۲۰ درصد شرکت‌کنندگان می‌دانستند که نان سفید و پنیر حاوی نمک زیاد هستند.

در این بررسی مشخص شد نیمی از شرکت‌کنندگان بر این باورند که وضع سلامت آنان در صورت کاهش میزان نمک مصرفی بهبود می‌یابد و سه چهارم موافق بودند که تولیدکنندگان مواد غذایی برای کاهش نمک موجود در محصولات باید اقدامات بیشتری انجام دهند. همچنین در بررسی انجام شده در مورد بزرگترین نگرانی افراد شرکت‌کننده در مورد مواد خوراکی مشاهده شد که ۶۵ نفر قند، ۴۱ نفر چربی اشباع شده و ۳۵ نفر چربی را به‌طور کلی و تنها ۱۰ نفر نمک را بزرگترین نگرانی تغذیه‌ای خود می‌دانستند. به گزارش خبرگزاری رویترز، متخصصان استرالیایی همچنین در بررسی‌های خود دریافتند که به‌طور متوسط مبتلایان به دیابت نوع ۱ میزان مصرف سدیم کمتری در مقایسه با مبتلایان به دیابت نوع ۲ دارند و مردان نیز بیشترین مصرف‌کنندگان نمک هستند. موسسه ملی سلامت در آمریکا به افراد سالم توصیه کرده که مقدار کلی سدیم مصرفی خود را به ۲۳۰۰ میلی‌گرم در روز محدود کنند.

تحقیق

کشف منبع ژنی عامل بروز آب‌سیاه



در ۳ مطالعه مجزا، محققان موفق به شناسایی ۶ تنوع ژنتیکی مرتبط با بروز آب‌سیاه شدند که می‌تواند به تشخیص به‌موقع و درمان بهتر این بیماری منجر شود.

آب‌سیاه یا گلوکوم (glaucoma) علت اصلی بیماری چشمی غیر قابل برگشت است که منجر به آسیب‌دیدن سلول‌های عصبی نوری می‌شود. تشخیص به‌موقع آب‌سیاه می‌تواند از بروز آسیب‌های جبران‌ناپذیر پیشگیری کرده و به درمان بهتر بیماری منجر شود؛ شناسایی افراد دارای سابقه ژنتیکی نیز به پیشگیری از نابینایی کمک می‌کند. محققان موفق به شناسایی تنوع ژنی مرتبط با بروز بیماری آب‌سیاه شدند که نقش مهمی در تنظیم کلسترول در سلول‌ها و در بروز بیماری قلبی مرتبط با افزایش سن - تصلب شریکین - نیز ایفا می‌کند. یک تنوع در ژن موسوم به ABO بیشتر در افراد دارای گروه خونی B دیده می‌شود. به گفته «کریس هاماند» از محققان کینگز کالج لندن، در حال حاضر قطره‌های چشمی برای درمان آب‌سیاه وجود دارد که برای همه بیماران مفید نیست؛ این در حالیهست که در نحوه عملکرد ژن‌های معیوب به توسعه روش‌های درمانی بهتر منجر می‌شود. نتایج این مطالعه در مجله Nature Genetics منتشر شده است.

پوینت

خطر آنتی بیوتیک برای مقابله با جوش صورت

| دکتر محمدرضا ناظر | متخصص عفونی و فلوشیپ آموزش پزشکی |

جوش‌های صورت پدیده‌ای است که به‌طور کامل از بین نمی‌رود اما می‌توان التهاب آنها را تحت کنترل درآورد و بر همین اساس برخی متخصصان پوست جهت درمان جوش صورت، آنتی‌بیوتیک را تجویز می‌کنند.

به‌رغم آن‌که آنتی‌بیوتیک برای جوش صورت مؤثر هستند اما بدن از آسیب‌های آنها متضرر می‌شود. با مصرف این آنتی‌بیوتیک‌ها، میکروب‌های معمولی که در دهان و دستگاه تنفس وجود دارد نسبت به آنتی‌بیوتیک‌ها مقاوم می‌شوند.

اگر بعداً فرد دچار سینوزیت، عفونت گوش میانی و عفونت‌های ریوی شود دیگر



روان

کودکان عصبانی از والدین الگو می‌گیرند

| دکتر ابوالفضل باب‌الحوایجی |

صحيح كودكانشان مراقب رفتارشان باشند. والدین باید آرامش روانی خود را هنگام رفتار با فرزندان حفظ کرده و از جملات و کلمات مناسب با سن کودک استفاده کنند. والدین باید حتی المقدور از نگرش و جملات مثبت در صحبت بهره گیرند، فقط متکلم‌وحده نباشند و شنونده خوبی برای حرف‌های فرزندان باشند، به آنها فرصت اظهار نظر دهند و ابراز وجود کنند و به رأی و نظر آنها احترام بگذارند.

در جمع، نظر و ایده فرزندان را جویا شوید و به آن به دیده احترام نگاه کنید و در امور مربوط به خودشان با آنها مشورت کرده و نظر خواهی کنید.

«معاون امور فرهنگی و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی اداره کل بهزیستی استان همدان

