تغذيه

کودکان در ،

ميان وعدههايي براي كودكان

عصمت عباسی ۞

کودکان در سنین مدرسه علاوه بر ۳ وعده غذایی اصلی به میان وعده نیز نیاز دارند، از این رو

توجه به ســالم بودن این میانوعدهها ضروری

در حال حاضر مصرف زیاد غذاهای چرب و سرخ شده، انواع فســتفودها و نیز مصرف زیاد نمکاز جمله مشکلاتی است که در الگوی غذایی

دانش آموزان وجــود دارد.مصــرف زیاد نمک زمینه را برای فشارخون بالا در بزر گسالی فراهم

می تند همچنین مصرف ریب د روس و چربی علاوهبر بالابر دن چربی خون وبیماریهای قلبی -عروقی به دلیل دریافت کالری زیاد سبب اضافه

وزن و چاقی نیز می شود. کودکان باید هر ۴ تا ۶ ساعت برای نگه داشتن

غلظت قندخون درحدطبيعي غدابخورند

... باقی بماند. کبد که مســئول ذخیــره گلوکز به صورت گلیکوژن و آزادســازی آن بــه خون در ت نیاز اسَــَت، دُر کودکان تنها برای حُدودُ ـاعت گلیکوژن ذخیره می کنــد، بنابراین دانش آموزان به خُوردن غذاً در وعدههای بیشتر نیاز دارندوباید بین صبح تاظهر و نیز بین ظهر تا شبميان وعدهمصرف كنند برای پیشگیری از فشار خون بالاوبیماری های لبی –عروقی واضافه وزن و چاقی در بزر گسالی،

میان وعده دانش آموزان باید شامل مواد غذایی

... به این دلیل موادی چون چیپس، چوب شــور، فرآوردههای غلات حجیمشــده و سایر تنقلات

چرب و شور و شیرین میان وعدههای مناسبی

میان وعده ها باید علاوه بسر دارا بودن ارزش

غذایی، اُز یک یا چند گروه اصٰلی غُذَایی تَهیه شده باشــند. اســتفاده از انجیر خشک، توت

خشک، نخودچی، کشمش، انواع مغزهای بو

نداده و بدون نمک، بر گه زردآلو و انواع میوهها نظیر سیب، پر تقال، نارنگی، هلـو، زردآلو،

لیموشیرین و ... سیبزیجاتی نظیر هویج، کاهو، خیار و ساندویچهایی مانند نان و پنیر و

سبزی، انواع کوکو و کتلت، نان و حلوا شکری، نان و پنیر کم نمک و خرما می تواند به عنوان میان وعده در برنامه غذایی دانش آموزان قرار

. حُذف وعده صبحانه در دانشآموزان بس

شایع است و با عواقب نامطلوبی از قبیل اضافه

یں۔ ' ر ' ' ر ' ' ر ' ' ر ' ' ر ' ' ر ' ۔ ' ی وزن و چاقی، کاهش تمر کز و عملکرد درسسی ضعیف و دریافت نا کافی مواد مغذی به خصوص

ستیون ورزاه است. دانش اموزانی که یک کلسیم همراه است. دانش اموزانی که یک وعده غذایی خودرا حذف می کنند، در پاستخ به گرسنگی اغلب از میان وعدههایی استفاده می کنند کـه از لحاظ ویتامیـن، مواد معدنی

و فیبر پایین و سرشار از چربی، شکر و نمک

درباره مصرف غذاهای پرنمک و شور نیز باید

ر پره مسرب گفت، نمک ماده ضروری و تامین کننده سدیم در انسان است. سدیم در انتقال جریانات عصبی و انقباض عضلاتی نقش دارد. اگرچه نمک یک

ر... - بن دارد که افزایش فشار خون از آن جمله است. ثابت

شده که مقدار مصرف نمک بامیزان شیوع سکته

قلبی در جامعه مرتبط است. دریافت زیاد نمک

و ســدیم و مصرف غذا و تنقلات شور و پرنمک

سُـبِ کاُهش بُاز جذبُ کلسـیم از کلیهُشده و دفـع ادراری آن را افزایـش میدهد که خود

عامل مهمی در کاهش تراکم استخوانی و پوکی

خطر ابتلابه سے طان معدہ نیے با مصرف

و سُنینٌ مدرُسهٔ باید شروع شــود. داُنش اَمُوزان باید ســعی کنند که هنگام انتخاب موادغذایی،

وع كمنمك أن رابر گزينند به همين خاطر

محدود كنندو دركنار فستفودها، انواع

دانش آموزان باید مصرف فســــــفودها را بر

ت، اما اضافه در بافت آن خطبُ ات عمدهای

خطر قليانهاي ميوهاي بيشتراز ساير مواددخاني

دكترمحمد صديق | پزشك

والدين بــا تعــارف قليانهاى ميــوهاى فرزندان بادست خود آنها را به سـوى مرگ ی ر مضـرات قلیانهـای معمولـی کمتــر از

قلیانهای میوهای است. قلیانهای میوهای سرمنشاً بیماریهای یادی هستند. مصرف این قلیان برای ریه، ر۔ غلظــت خــون، مغز و اســتخوان و براســاس یافتههای جدید، برای کبد نیز مضر است.

مضرات این نسوع قلیانها از سیگار بالاتر ست. مصرف قلیانهای میسوهای باعث بروز یماریهای سرطان خون، حساب سم و برونشیت می شود و خطر مرگ ه



این قلیانِها بیشتر از سایر مواد دخانی است جای تأسف دارد که بعضی ازخانوادهها صرف قلیان های میسوهای را عاملی برای با فرهنگ بودن تلقی می کنند و حتی به فرزندان خود تعارف می کنند. این خانوادهها یه نوعیی با این کار بچههای خود را به سبوی



عللوعوارض دندان قروچه

دكتر ميترابرادران | جراح دندانبزشك

سردرد، سفت كُردن فك هنگام عُصبانيت، شــکاف خوردن مینای دندان، اثــرات دندان روی زبــان، شکســته شــدن دندانهــا و . بدیدگی مفصل و بافت نرم فک است.



دندان قروچه فشار دادن و ساییدن دندانها به همدیگر به صورت غیرارادی است. نیمی از مردم گاهی دچار این مشکل هستند و این عمل را انجام می دهند، اما در ۵درصد آنها این مشکل به طور معمول در خواب رخ می دهد. دندان قروچـه یـک تظاهر فیزیکی فشــار ــوب مىشـود و اغلب ايــن افراد روحی محس رر کی متوجه مشکل خود نمی شوند و افرادی که با آنها هم اتاق هستند مشکل آنها را در می یابند. دندان قروچـه نيـز ممكن اسـت بـه علت فشارهای رُوانی کودکُ باشــد. تمرکز فکری، ئوشَـش بَدُنی، بیماریهای دنــداُن و جُوانه ِ دَن دندان زير لثه ها اُز علل بروز اين مشكل

جهت درمان این عارضه همکاری پزشکان . ہے۔ حرص بین صرحت معموری پرسخان از نظر بررسی مشکلات خانوادگی و دندانپزشکان جهت هر چه بهتر نگه داشتن دندانها لازم است.



20 تا 30 سالكى بهترين سنبارداري است

. ئیس، هفتمین کنگره بهداشت باروری ناباروری، بهترین سن زنان برای باروری را ۲۰ تا ۳۵سـال بیان کرد و گفت: سـن باروری از ۴۰ سالگی به بعد خطرات زیادی برای مادر و جنین دار د.

دکتر «ربابه طاهر خانی» در حاشیه هفتمی ک سر مربع کنگــره بهداشــتباروری و نابــاروری افزود: تامین، حفظ و ارتقای ســطح سلامت مادران تی و نوزادان در خدمات بهداشتی جایگاه ویژهای دارد که باید بهعنـوان نیارهای واقعی جامعه مورد توجه قرار گیرد. وی با بیان این که با آموزش مراقبتهای لازم به مادران می توان گامهای موثری در کاهـش مرگومیر آنان و نوزادان برداشت، اظهار کرد: در برنامه کاهش مرگومیر مادران و نــوزادان با افزایش دانش و توانایکی ماماها و پزشکان می توان کیفیت بهداشت باروری را به سطح بالایی ارتقا داد.



چگونهاز استرس دوری کنیم

راههاییبرایبازیابی آرامش

اغلب افراد هنگام مواجهه با استرس نمی دانند چگونه خـود را آرام کنند و معمولا با احسـاس شرمُندگی، ُخود را سرزنش ُمی کنند. زمانی که فرد دچار استرس و نگرانی میشود هجوم افکار منفی، اجتناب ناپذیر و رهایی از آن به شدت دشوار است. به گزارش سای سنترال، کارشناسان بسیاری

از ابزارها و تکنیکهای موثر در مدیریت استرس را پیشـنهاد کردهانـد کـه در ادامـه بــه برخی مونه های موثر و کاربردی آنها اشاره می کنیم:

نخستین تکنیکے کے هنگام روبارویی با استرس می توانید انجام دهید، تنفس عمیق است. درواقع تنفس عمیق شکمی یک تکنیک ردر قدر تمند و واقعا موثر در کاهش استرس است چرا که واکنشهای مثبت بدن را فعال می کند و بر واکنشهای عصبی ناشی از نگرانیهای مختلف را متوقف میسازد.

, ئیس مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی

با تمسخر و دست انداخته شدن را بایداز همان

ترهیم برسی برسی برسی و بر برسی اسیار منفی بر تحقیر و تمسخر می تواند اثرات بسیار منفی بر حرمتنفس واعتماد بعنفس افراد بگذار د. وی افزود: این مسأله بعدلیل موقعیت و طی

مراحل تکاملی در میان کودکان، خصوصا سنین راهنمایی، نسبتاً شایع بوده و باید کودک را برای

شُدن کُودک اظهار کرد: به کودک توضیح دهید خر، توهین و تحقیر، تجاوز به حقوق

دیگران و غیرُمجُاز استُ و افرادی دستُ به چنین کاری می زنند که خود در درون احساس حقارت و

ئمارزشى كرده وبراى كم كردن چنين احساسى

یں رہ فراهانی تأکید کرد:بایداز طریق بازی های ایفای

نقش، طریقه برخور دباچنین بدرفتاری رابه طور عملی به کودکان آموزش داده و تمرین کرد.

این کارشناس ارشد علوم تربیتی با بیان این که

دانش آموزانُ استان مركزي گفت: مقاُبله درس

. کودکی به فرزندانمان آموزش دهیم. ابراهیــم فراهانی در گفت و گو با ایس

راهُنمایی، نسبتاً شایع بوده و مقابله درست با آن آماده کرد.

۲-پذیرفتن نگرانی به خاطر داشته باشید که استرس تنها یک . حس و پاسخ احساسی بدن است و شما باید آن را بپذیرید چرا که نپذیرفتن آن اغلب شرایط را را به هیچ عنوان به میچ عنوان به معنای دوست داشتن این احساس منفی نیست معنای دوست داشتن این احساس منفی نیست بلک، با پذیرش واقعیت به بهتر شدن شرایط واقعی تر میشود. ۳-کنترل ذهن

تعدادی از حمالات قلبی به دنبال ترسها و رویدادهای اســترسزا رخ میدهند. پس اجازه ندهید ذهنتان کنترل بدن شما را بهعهده بگیرد بلكه شـما با كنترل ذهن مى توانيد سلامت بدن خود را مدیریت کنید. ۴-زیر سوال بردن تفکرات منفی

زمانی که افراد دچار استرس می شوند با تفکرات عجیبی روبه رو می شوند که این تفکرات،

به کودک توضیح دهید که هدف فرد متخاصم یا

ب موت موسیع عدید فحاش برآشفته کردن یا ترساندن طرف مقابل است، افزود: معمولا بهترین واکنش رفتاری در

برابر چنین افرادی، بی توجهــی و نادیده گرفتن آنهاســت و خشمگینشــدن یــا تــرس باعث

جریشدن فُردمتخاصهمی شود. رئیسِ مرکز مشـاوره و خدمات روانشناخت

دانش آموزان استان مرکزی، اظهار کرد: به کودک

بیاموزید که در این شرایط باقامت و ظاهری جدی و صدایی قوی و استوار از فرد متجاوز بخواهد که

وی، شوخطبعی را بسیار کمک کننده دانست و گفت: مثلا اگر فیردی برای تمسیخر بگوید (رشک) میتوان در پاسیخ به او گفت ا آبش

خوسموردور... فراهانی عنوان کرد: بـه کودک بیاموزید که در پاســخ به فرد متخاصم و متجاوز کاربرد کلمات زشت یا رفتار مشابه آن شـخص، نه تنها تاثیری

خواهد داشتُ بلکه باعث می شود خود را هم شأن

وی در پایان خاطرنشان کرد:اگر شخص رفتار

نـُودراً تَكرارُ كردواُدامــه داُد، حتَّما موضوعُ را با

عمل خودرامتوقف كند

وشمزهترو...»

او قرار دهد.

والدینشدرمیانیگذارید.

تمسخر،ناشيازكمارزشياست

از خودتان سوالات زیر را بپُرسید: -آیا این نگرانی ها منطقی است؟

اتفاق بيفتند؟ اگر اتفاق بدی هم رخ دهـد تا چه حد ارزش نگران شدن دارد؟

۶–مشاهده به جای قضاوت

استرس را تشدید می کنند. پس به خاطر داشته باشید که این حالت یک وضع فاجعهبار نیست و

چقدر احتمال دارد این نگرانی ها در واقعیت

صوران سعن عرف. - آیا این اتفاق واقعا منفی اســت یا فقط تصور من اینگونه است؟ ۵-کمسک گرفتسن از تصاویسر ذهنسی

آرامشبخش رواهس بعض مدیتیشن یا مراقبه با تصاویر ذهنی آراهش بخش شما را سریع تر به آرامش می رساند. خود را در کنار دریا و فضاهایی که دوست دارید و آرامش بخش هستند، تصور کنید تا شدت این استرسها را کاهش دهید.

هرچـه را تصـور میکنید، میبینیـد و حس

مى كنيد، بدون هيچ گونه قضاوتي، فقط مشاهده ی کنید، بدون هیچ گونه قضاویی، سد نید. این تمرین ذهن شما را آرام می کند. ۷-گفت وگوی مثبت درونی ح. تفکرات و در نتیجه گفت وگوی

ری ری در به حرور میبت نصوبوی درونی منفی می شود. پس به خودتان جملات مثبت القا کنید. جملاتی که به مدیریت این نگرانی کمک کند.

کردن در مواقع نگرانی، کارهایی را انجام دهید که

ر میں رہ ۔ ۔ ۔ والمی ایک میں ہے۔ واھی، نفس عمیقی بکشید و به حال حاضر فکر کنید حتی اگر رویدادھای جدی درحال رخ دادن باشد، فکر کردن به حال حاضر توانایی شما در مدیریت کردن شرایط را بهبود می بخشد. ۹-ادامه فعالیتهای عادی به جای فکر

در مواقع عادی انجام می دهید چرا که نشستن و فکر کردن به نگرانی، آن را تشدید می کند.

نشستن زياد همنشيني بامرك است

به گرارش لايوساينس، محققان دانشگاه «تورنتو» در بيانيه اي اعلام كردند: بيش از نيمي از متوسط روز یک فرد به صورت نشسته رو به روی رایانه یا تلویزیون سپری میشود که این موضوع خطر ابتـالابه دیابت، بیماری قلبی و ســرطان را افزایش میدهد. مطالعه این محققان همچنین نشان داد که حتی ورزش کردن نیز به رغم فوایدی که برای تقویت وضع سلامتی دارد اما به تنهایی ت برای علویت وضع سارههای ناشی از نمی تواند خطر ابتلاب بیماری های ناشی از نشستن طولانی مدت را کاهش دهد. محققان در این مطالعت ۱۲ مطالعت را در زمینه ارتباط این مطالعه نشــان داد:افرادی که برای دورههای طولانی مینشینند نسبت به افرادی که کمتر مینشینند،بیشتر احتمال دارد کهبراثر مشکلات

اثرات منفى برسلامتى دارد

سایع یک مستند است. می روز ساعات طولائی را به صورت نشسته رو به روی رایانه یا تلویزیون سپری می کنند حتی اگر ورزش هم بکنند با خطرز یادابتلا به دیابت ، بیماری قلبی، سرطان وطول عمر كوتاهمواجه هستند

نتایج یک مطالعه نشان میدهد،افرادی که هر ۱۷ درصدافزاًیشمیدهد.

سلامتى جان خودرااز دست بدهند - می از را را را . محققان می گویند: نشستن بیش از ۸ ساعت



محققان همچنین متوجه شدند که نشستن محققان همچنین منوجه نسست بیش از حدخطر ابتلابه بیماریهای قلبی عروقی را ۱۸ در صدوخطر مرگ ناشی از ابتلابه سرطان را

محققان می گویندند نشستن طولانی مدت با افزایسش ۱۱ درصدی ابتسلا به دیباست نوع دو ارتباط دارد و خطر ابتلا به سرطان و مشکلات قلبی عروقی را به ترتیب ۱۳ و ۱۴ درصد افزایش

. محققان متوجه شدند که نشستن طولانی مدت محسن معوجه استداد بمسسوس و در محت خطر ابتلایه سرطان های سینه در و ده راست روده این مطالعه همچنین نشان داد که حتی ورزش کردن هم نمی تواند خطرات ناشی از نشستن طولایی مدت را به طور کامل بر طرف سازد.

بُرای مثال مُحققـــان در ایــن مطالعه متوجه شدند که خطر مرگ ناشی از ابتلابه بیماریهای مرتبط بانشستن طولانی مدت در افرادی که برای مدتهای طولانی مینشستند اما ورزش می کردندنسبت به افرادی که کم ورزش می کردند. یاورزش نمی کردند، تنها یک سسوم می کردند یاورزش نمی کردند، تنها یک سسوم کمتر بود. ایسن مطالعه در مجلـه Annals of Internal Medicine



*کارشناسمسئولتغذیهمعاونت *کارشناسمسئولتغذیهمعاونت بهداشتیدانشگاهعلومپزشکیزنجان

تابلوي سلامت

افر اط در نوشیدن چای سیاه باعث ریزش مهشد د اما چای سیز رویش موها را بهبود مهخشد. چای سیز باعث کاهش سوخت وساز بدن ، کاهش میداران هورمونهای مرد اند در زئان و در نهایت جلوگیسری از ریزش موها مهشود.