

ترفندهایی برای علاقه‌مند کردن کودکان

به نوشیدن شیر

شیر یک ماده غذایی مغذی است که مصرف روزانه آن برای تمام گروه‌های سنی توصیه می‌شود و راهکارهایی برای افزایش علاقه کودکان به نوشیدن آن وجود دارد.



به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، شیر از جمله نوشیدنی‌های است که سرشار از کلسیم، پتاسیم، ویتامین‌های A، D، B۱۲ است. مصرف شیر برای رشد هرچه بهتر و مستحکم‌تر شدن استخوان‌ها لازم و ضروری است.

در اکثر مواقع، چون کودکان تمایل چندانی به مصرف شیر و انواع لبنیات ندارند در سنین بزرگسالی به پوکی استخوان و آرتروز مبتلا می‌شوند. هرچند مکمل‌های زیادی مانند کنشک و ماست برای جبران کمبود کلسیم در بدن وجود دارد اما در این بین شیر از میزان کلسیم بیشتری برخوردار است.

بهترین زمان مصرف مواد کلسیم دار برای جذب آن‌ها در دوران کودکی است. اما بسیاری از کودکان از خوردن شیر امتناع می‌کنند. البته راه‌هایی برای افزایش علاقه کودکان به مصرف بیشتر شیر وجود دارد تا از امکان بروز انواع بیماری‌ها در بزرگسالی جلوگیری شود.

باید توجه داشت که اصرار بیش از حد در کودکان باعث لجبازی و امتناع هرچه بیشتر و شدیدتر از طرف کودک می‌شود. در نتیجه بهتر است که برای متمایل کردن کودکان به خوردن شیر از ترفندهای خاصی استفاده کنیم. برخی از کودکان از طعم شیر به تنهایی خوششان نمی‌آید پس در این شرایط بهتر است که والدین مکمل و مواد مزه داری را که کودکانشان مصرف آن‌ها را دوست دارند به شیر اضافه کنند تا کودک برای خوردن شیر مشتاق شود. **شیر کاکائو:** برخی از کودکان علاقه زیادی به خوردن کاکائو دارند می‌توان این دسته از کودکان را از طریق کاکائوی موجود در شیر و ترکیب شیر و کاکائو به خوردن شیر تشویق کرد. اما باید توجه داشت مصرف زیاد شیر کاکائو مناسب نیست و سبب دفع کلسیم موجود در بدن می‌شود.

شیرموز: موز میوه‌ای است که به تنهایی دارای کلسیم و پتاسیم فراوان و انواع ویتامین‌ها است و در رشد و استحکام استخوان‌ها تأثیر دارد. پس ترکیب شیر با موز بسیار مفید خواهد بود. همچنین شیرموز را می‌توان به عنوان یک وعده غذایی کامل دانست که به سلامت هرچه بیشتر استخوان‌ها کمک می‌کند.

شیر هویج: آب هویج دارای ویتامین C و همچنین مقدار زیادی از پتاسیم است که به به سلامت و تراکم استخوان‌ها و جذب کلسیم کمک می‌کند. پس مصرف شیر هویج برای کودکانی که تمایلی به مصرف شیر ندارند و طعم شیر را به تنهایی دوست ندارند مفید خواهد بود.

شیرپرسته: در بین خشکبار پرسته سرشار از پتاسیم، فسفر و کلسیم است که وجود همه این مواد مغذی در آن باعث استحکام استخوان ها، رفع خستگی و تقویت مغز می‌شود. در نتیجه ترکیب شیر و پرسته بسیاری مقوی بوده و از ابتلا به بیماری‌های استخوانی جلوگیری می‌کند. یکی از مهم‌ترین خواص خوردن شیرپرسته این است که به درمان آرتروز کمک می‌کند؛ زیرا ترکیب شیرپرسته خاصیت ضدالتهابی دارد و به همین خاطر باعث درمان و کاهش دردهای آرتروزی می‌شود.

شیر ولرم با عسل: برخی از افراد به دلیل طبع سرد و دیر هضم بودن شیر بعد از مصرف آن دچار مشکل می‌شوند و به همین خاطر از خوردن شیر امتناع می‌کنند. ترکیب شیر ولرم با عسل نه تنها سردی شیر را می‌گیرد بلکه وجود برخی آتزم‌های موجود در عسل باعث هضم سریع‌تر و راحت‌تر شیر می‌شود. همچنین حل شدن عسل در شیر سبب می‌شود تا میزان زیادی از کلسیم موجود در شیر جذب شود.

در یک مطالعه مروری مورد بررسی قرار گرفت

استفاده زیاد از تلفن همراه باعث

«سندرم گردن پیامکی» می‌شود



یافته‌های یک مطالعه مروری نشان داد استفاده طولانی مدت از تلفن همراه، موجب علاضه سر به جلو، شانه گرد و همچنین دردهای مزمن در گردن، شانه‌ها، دست‌ها و انگشتان می‌شود.

به گزارش ایسنا، امروزه کاربردهای متنوع تلفن همراه، باعث شده که این دستگاه در هر لحظه از زندگی افراد حضور داشته باشد. برای استفاده از تلفن همراه بدن از وضعیت طبیعی خود خارج می‌شود و این تغییر وضعیت، خطر بروز ناهنجاری‌های اسکلتی و عضلانی را به همراه دارد. یکی از اختلالاتی که به دنبال خم کردن گردن برای استفاده از تلفن همراه ایجاد می‌شود؛ «سندرم گردن پیامکی» است. با خم شدن سر به سمت جلو، وزن آن بر روی گردن افزایش می‌یابد.

پژوهانم برنشن نامه‌ای و مقطعی، سه مقاله مروری و دو مقاله نیمه‌تجربی بودند. مطالعات بررسی‌شده تأیید کرد که مدت زمان استفاده از تلفن همراه، وب‌گردی و تعداد پیامک دادن با آن در طول روز می‌تواند عاملی برای اختلالات اسکلتی-عضلانی باشد. همچنین استفاده مداوم از این دستگاه می‌تواند موجب وضعیت سر به جلو، شانه گرد و همچنین دردهای مزمن در گردن، شانه‌ها، دست‌ها و انگشتان شود. در این مقالات برای درمان سندرم گردن پیامکی، تکنیک‌های کاربردی و ساده‌ای ذکر شده است:

- بعد از هر ۳۰-۴۰ دقیقه استفاده از تلفن همراه، عضلات گردن خود را با برخی از تمرینات کوتاه گرم کنید و حداقل ۱۰ بار این کار را تکرار کنید. (چرخش سر، تغییر جهت یا وضعیت)
- کشش عضلات گردن، مانند: بالابردن کتف و عضلات قسمت قدانی گردن (۱۰ تا ۳۰ ثانیه)
- انجام چین‌تاک (نوعی تمرین گردن) و نزدیک کردن کتف‌ها (۲۰ تا ۳۰ ثانیه نگه‌داشتن)، به تقویت و ثبات عضلات گردن کمک می‌کند.
- کمتر پیام دهید و بیشتر صحبت کنید.
- با توجه به گسترش استفاده از تلفن همراه، پژوهشگران این مطالعه پیشنهاد می‌کنند: «متخصصان بهداشت حرفه‌ای، فیزیوتراپی، کاردرمانی، ارگونومی و علوم ورزشی با توصیه به مراجعه‌کنندگان خود و همچنین رسانه‌های جمعی با آموزش اصول صحیح و پاسخ مناسب در هنگام استفاده از تلفن همراه، آگاهی عموم افراد جامعه را بیشتر کنند.
- نتایج این مطالعه، تابستان سال جاری (۱۳۹۹) به صورت مقاله علمی پژوهشی در دوماهنامه فیض وابسته به دانشگاه علوم پزشکی کاشان منتشر شده است.

انجمن قلب آمریکا در جریان یک مطالعه اعلام کرد ترس از ابتلا به ویروس کرونا دلیل اصلی مرگ بیشتر بیمارانی است که اخیراً بر اثر سکنه قلبی جان باختند. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، ابتلا به بیماری کووید ۱۹ علاوه بر عوارض جسمی تأثیرات روحی فراوانی نیز دارد و به گفته متخصصان، ترسی که افراد از ابتلا به این ویروس دارند، می‌تواند به مراتب خطرناک‌تر باشد. در مطالعه‌ای که محققان اخیراً پیراهون این مبحث انجام دادند، متوجه شدند میزان مرگ و میر در افرادی که به علت سکنه قلبی در گذشته‌اند، نسبت به پیش از شیوع پاندمی بیشتر بوده است. آن‌ها تعداد فوتی‌ها بر اثر سکنه قلبی را پیش و پس از شیوع ویروس مورد بررسی قرار دادند که بر این اساس مشخص شد در واقع بیشتر افرادی که پس از شیوع ویروس کرونا جان باختند، به دلیل ترس ناشی از ابتلا به ویروس کرونا به بیمارستان مراجعه نکردند که این امر باعث مرگ آن‌ها شده است. بر همین اساس انجمن قلب آمریکا از مردم خواست تا به محض مشاهده علائم سکنه قلبی مانند درد قفسه

۳ ماده غذایی جادویی برای درمان درد مفاصل



کسانی که از درد مفاصل رنج می‌برند باید ۳ ماده غذایی را در رژیم خود جای دهند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، امروزه درد مفاصل یکی از بیماری‌های رایج در میان مردم است. با توجه به تغییر سبک زندگی مردم در دنیاى مدرن، شاهد آن هستیم که روز به روز بر شمار کسانی که از درد مفاصل خود شکایت دارند افزوده می‌شود. با این حال، متخصصان علوم تغذیه راهکارهای ساده‌ای برای این افراد پیشنهاد می‌کنند.

سرگئی اولبوگو، متخصص علوم تغذیه در این باره می‌گوید: افرادی که

در یک مطالعه مروری مورد بررسی قرار گرفت

استفاده زیاد از تلفن همراه باعث

«سندرم گردن پیامکی» می‌شود

یک متخصص تغذیه گفت: حذف وعده‌های غذایی باعث مشکلات گوناگون از قبیل افزایش وزن و کاهش سوخت و ساز بدن خواهد شد.

نرگس جوزدانی متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، درباره رژیم غذایی با حذف صبحانه و شام اظهار کرد: افرادی که قصد گرفتن رژیم غذایی با حذف صبحانه و شام و جایگزینی مولتی ویتامین‌ها به جای آن‌ها را دارند باید بداندند که این روش بسیار نادرست است.

او افزود: با مصرف صبحانه موتور متابولیسم بدن روشن می‌شود و توصیه بنده این است که حتماً تا یک ساعت بعد از بیدار شدن به مصرف صبحانه مغذی و کامل اقدام شود تا دچار نقص سیستم ایمنی بدن نشوید. جوزدانی تصریح کرد: برای داشتن یک متابولیسم قوی و درست کردن سوخت و ساز بدن به هیچ عنوان نباید از مصرف صبحانه غافل شد.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با بیان اینکه حذف وعده‌های اصلی غذایی باعث از دست رفتن بخش عمده‌ای از مواد غذایی می‌شود، تأکید کرد: همه مواد غذایی در مولتی ویتامین‌ها نیستند؛ چرا که مولتی ویتامین‌ها به عنوان مکمل مصرف می‌شوند و قرار است که تکمیل کننده رژیم غذایی افراد باشند نه اینکه جایگزین مواد غذایی اصلی شوند.

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره خبر های منتشر شده در فضای مجازی مبنی بر اینکه نوشیدن آب یخ باعث به وجود آمدن علاضه کبد چرب می‌شود توضیحاتی را ارائه کرد.

نرگس جوزدانی متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، درباره تأمین آب بدن در روزهای گرم تابستان، اظهار کرد: تأمین آب بدن یکی از مهم‌ترین مواردی است که باید در طول روز به صورت جدی مورد توجه قرار بگیرد؛ چرا که ۷۰ درصد وزن بدن را آب تشکیل می‌دهد و نقش بسیار مهمی در بسیاری از متابولیسم‌ها دارد.

او افزود: کمبود آب در بدن می‌تواند باعث آسیب به کلیه ها، بهم خوردن متابولیسم بدن، بروز سردردهای شدید، تشدید بیماری‌های کلیوی، و افزایش فشار خون شود. همچنین آب در تأمین انرژی بدن و کاهش وزن نیز بسیار موثر است.

جوزدانی با بیان اینکه نوشیدن آب در افرادی که دچار اضافه وزن هستند نقش مهم‌تری دارد، تأکید کرد: اضافه وزن یا چاقی در قسمت‌های مختلف بدن افراد باعث افزایش بافت چربی می‌شود که این بافت میزان آب کم و تولید سم بیشتری دارد؛ بنابراین نوشیدن هرچه بیشتر آب در این افراد باعث حذف تولید و انباشته شدن بافت‌های چربی در بدن خواهد شد.

او درباره تأمین آب بدن با توجه به تعریق زیاد در تابستان گفت: افراد در تابستان بیشتر از فصول دیگر عرق می‌کنند، بدن در زمان تعریق، آب بیشتری از دست می‌دهد و این امر منجر به از بین رفتن الکترولیت‌هایی



از درد مفاصل رنج می‌برند باید برخی مواد غذایی را در رژیم خود قرار دهند. این مواد غذایی عبارتند از میوه کیوی به دلیل آنکه سرشار از ویتامین C است، جو دو سر به دلیل آنکه دارای منگنز است و در نهایت ماهی مکرل به دلیل آنکه غنی از امگا ۳ است.

او بیان کرد: در صورت مصرف نصف یک کیوی، نیاز روزانه فرد به ویتامین C تأمین می‌شود. این ویتامین نقش مهمی برای بازپایی و بهبود غضروف دارد. همچنین این ویتامین برای کارکرد درست مفاصل و غضروف ضروری است. منگنز، یکی دیگر از مواردی است که برای بدن انسان و به خصوص کسانی که از درد مفاصل رنج می‌برند لازم است زیرا در تشکیل لیاف کلان ضروری است. می‌توان با مصرف بشقاب کوچکی از فرنی جو دو سر نیاز بدن به منیزم را تأمین کرد؛ نیازی نیست افرادی که از درد مفاصل رنج می‌برند به صورت روزانه از فرنی جو دو سر استفاده کنند، مصرف بشقاب کوچکی از این غذای‌تواند نیاز دو روز فرد را به منیزم تأمین کند.

همچنین به کسانی که درد مفاصل دارند توصیه می‌شود مقدار کمی ماهی مکرل که غنی از اسید امگا ۳ است، مصرف کنند. مصرف زیاد این ماهی به دلیل آنکه می‌تواند برای سلامتی بدن مضر باشد توصیه نمی‌شود. متخصصان می‌گویند برای تأمین نیاز روزانه بدن به امگا ۳ تنها لازم است روزانه ۳۰ گرم از ماهی مکرل استفاده کرد. بهتر است ماهی را به تکه‌های کوچک تقسیم کرده و هر روز تکه‌ای از آن را مصرف کنید.

ترس از ابتلا به ویروس کرونا دلیل اصلی مرگ بیشتر

جانباختگان سکنه قلبی

سینه و تنگی نفس بلافاصله با اورژانس تماس بگیرند. زنان بیش از مردان در معرض سکنه قلبی قرار دارند و ممکن است علائم دیگری مانند خستگی مفرط و حالت تهوع یا استفراغ را تجربه کنند. به اعتقاد آن‌ها اگر افراد به موقع به مراکز درمانی مراجعه کنند، شانس زنده ماندن بیشتری خواهند داشت.

یکی از محققان در این باره گفت: بیشتر افرادی که علائم سکنه قلبی را تجربه می‌کنند، از ترس اینکه مبادا با مراجعه به بیمارستان به ویروس کرونا مبتلا شوند ترجیح می‌دهند در خانه بمانند و یا برخی هم به این دلیل که در حال حاضر با توجه به گسترش بیماری کووید ۱۹ کادر درمان روزهای بسیار شلوغی را پشت سر می‌گذارند، بهتر است با حضور در بیمارستان، بر حجم کارشان نیفزایند؛ از این رو از رفتن به بیمارستان امتناع می‌ورزند؛ این در حالی است که پزشکان تأکید دارند حتماً افراد با مشاهده اولین علائم سکنه قلبی، بدون فوت وقت به بیمارستان مراجعه کنند وگرنه ممکن است جان خود را از دست بدهند.

چرا باید قوطی کنسرو ماهی

را جوشانند؟

برخی افراد تصور می‌کنند که جوشاندن محتویات کنسرو ماهی خارج از قوطی یا تف دادن آن باعث از بین رفتن سم بوتولیسم موجود در کنسرو می‌شود و سلامت این ماده غذایی را بیشتر تضمین می‌کند؛ موضوعی که مدیرکل دفتر بهبود کیفیت فرآوری و توسعه بازار آبریان سازمان شیلات آن را نادرست می‌داند.

عبسی گلشاهی در گفت‌وگو با ایسنا به نکاتی در خصوص استفاده از کنسرو ماهی اشاره کرد و گفت: توصیه می‌کنیم که قوطی کنسرو ماهی در حرارت و شعله مستقیم آتش قرار داده نشود. بایستی آب کاملاً به جوش آمده و دمای آن به ۱۰۰ درجه سانتی گراد برسد و پس از آن کنسرو ماهی به مدت ۲۰ دقیقه در آب در حال جوشیدن قرار داده شود و پس از کاهش دما از آن استفاده شود.

وی ادامه داد: خارج کردن محتویات کنسرو و سپس جوشاندن یا تف دادن آن کمکی به از بین رفتن بوتولیسمی که ممکن است در کنسرو ایجاد شده باشد نمی‌کند. کنسرو درسته استریل است. درصد مخاطره ای که برای بوتولیسم پیش بینی می‌شود بالا نیست ولی برای اینکه این میزان به صفر برسد باید با قوطی در آب جوش جوشانده شود تا فرآیند استریل کامل شود. مدیرکل دفتر بهبود کیفیت، فرآوری و توسعه بازار آبریان سازمان شیلات ایران اضافه کرد: بوتولیسم از میکروارگانیسم کلوستریدیوم بوتولینوم ایجاد می‌شود که این میکرو ارگانیسم بی‌هوازی است و باید آن را در همان شرایط بی‌هوازی از بین برد. بوتولیسم ممکن است در مواد غذایی کنسرو شده که به درستی استریل نشده یا استریل آنها نامناسب است، ایجاد شود و سپس در ظرف درسته بی‌هوازی رشد کند؛ بنابراین تنها راه از بین بردن این میکروارگانیسم جوشاندن است. گلشاهی تصریح کرد: بوتولیسم در کنسروهای اسیدی مانند کمپوت وجود نمی‌آید و بیشتر امکان دارد در کنسروهای غیر اسیدی و به ویژه پروتئینی ایجاد شود.

حذف وعده‌های اصلی مانع سوخت و ساز بدن خواهد شد

کریوهیدرات و ... نخواهد شد؛ بنابراین حذف وعده‌های غذایی و استفاده از مکمل‌های غذایی کار بسیار اشتباهی خواهد بود که عواقب جبران ناپذیری خواهد داشت. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی اضافه کرد: حذف وعده‌های اصلی غذا مانند صبحانه، ناهار و شام در هیچ کدام از رژیم‌های غذایی توصیه نمی‌شود و حتی اگر افراد به حذف یک وعده از سه وعده غذایی خود اقدام کنند به علت گرسنگی به سیستم ایمنی بدن خود آسیب جدی وارد کرده‌اند.

جوزدانی با بیان اینکه افراد بعد از اتمام رژیم خود در صورت حذف یکی از سه وعده‌های اصلی غذایی مجدد به مصرف هر سه وعده اقدام خواهند کرد. تأکید کرد: مصرف هر ۳ وعده غذایی در هر رژیمی توصیه می‌شود، در غیر اینصورت باید منظر عملکرد مخالف بدن، افزایش وزن، کاهش سوخت و ساز، کاهش متابولیسم بدن و... باتنیم که بهتر است از انجام این کار پرهیز کنیم. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی در پایان یادآوری کرد: بیشترین مواد مغذی برای بدن از طریق صبحانه دریافت خواهد شد، درواقع نان شیر، پنیر، کره بادام زمینی، تخم مرغ و... که در وعده صبحانه میل می‌شود، دارای خواص فراوانی است؛ بنابراین باید بدانیم که با حذف صبحانه بخش مهمی از پروتئین‌های دریافتی بدن را از دست می‌دهیم و لازم است که مصرف صبحانه را در تمام روزهای سال مورد توجه قرار دهیم و از اهمیت آن غافل نشویم.

نقش بسیار خوبی در تأمین آب بدن دارند. او گفت: مصرف سبزیجات خام و پخته همراه یا در کنار غذا باعث تأمین و نگهداشت شدن آب زیاد در بدن خواهد شد. لازم است تا افراد همیشه به رنگ ادراغ خود توجه داشته باشند و رنگ آن به هیچ عنوان نباید به زرد پررنگ یا تیره دیده شود؛ زیرا نشان دهنده آن است که میزان دریافت آب روزانه در بدن کافی نیست و باید آن را افزایش داد، البته اگر فردی یک روز نتوانست از آب استفاده کند ایرادی ندارد، اما نباید این روند عادت روزانه او شود.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی ادامه داد: هرچه رنگ ادراغ روشن‌تر باشد به معنای دریافت کافی آب در طول روز خواهد بود و از آن جایی که در گرما بیماری‌های ویروسی وجود دارند و می‌توانند باعث بروز اسهال در افراد شوند، نوشیدن روزانه آب به راحتی از بروز این قبیل مشکلات جلوگیری خواهد کرد و در صورتی که بدن فردی با نوشیدن زیاد آب سازگاری نداشت بهتر است تا از سبزیجات استفاده شود.

جوزدانی درباره ارتباط نوشیدن کم آب با بیماری‌های مختلف گفت: نوشیدن کم آب به راحتی باعث خستگی بیش از حد می‌گردد، به‌ویژه در زمان فعالیت و حرکتی عضلانی به خصوص در افراد ورزشکار می‌شود.

او ادامه داد: ورزشکاران به خصوص آن‌هایی که فعالیت‌های سنگین انجام می‌دهند، باید هر ۱۵ دقیقه یک بار حداقل حدود ۲۵۰ تا ۳۰۰ میلی‌لیتر آب بنوشند. به هیچ عنوان افراد نباید منتظر باشند بعد از احساس تشنگی آب مصرف کنند.



تجویز این مکمل‌ها برای رفع کمبود است.

او گفت: افراد به هیچ عنوان از طریق ریز مغذی‌ها نمی‌توانند درشت مغذی‌های بدن خود را تأمین کنند؛ چرا که همه به حد مجازی از پروتئین اسیدهای چرب مفید، اسیدفولیک و ... با مشکل مواجه شدند، می‌توانند از طریق سبزیجات و میوه جات احتیاج دارند و باید دانست که تنها دریافت مکمل باعث جایگزینی فیبر، پروتئین،

مولتی ویتامین‌ها نمی‌توانند جایگزین مناسبی برای

وعده‌های اصلی غذایی باشند



مانند سدیم خواهد شد که با نوشیدن بیشتر آب می‌توان این مشکل را رفع کرد.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با اشاره به مشکلات ناشی از نوشیدن آب‌های یخ زده در بطری‌های پلاستیکی اظهار کرد: مصرف آب همراه یخ باعث ایجاد کبد چرب نخواهد شد.

اما نوشیدن آب در بطری‌های پلاستیکی یخ زده باعث بروز مشکلات گوناگونی خواهد شد؛ چرا که آب شدن یخ زدگی‌ها باعث آزاد شدن مواد و سمومی در پلاستیک می‌شود که وارد آب شده و از طریق نوشیدن وارد بدن افراد خواهند شد.