

خطر کوتاهی قد کودکان با کاهش

مصرف لبنیات

به این دلایل هرگز دور مصرف شیر را خط کشید



یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی از اهمیت مصرف لبنیات و نقش آن در سلامت استخوان ها و افزایش قد کودکان سخن گفت.

نرگس جوزدانی متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، درباره مصرف شیر اظهار کرد: ۵ گروه اصلی مواد غذایی داریم، لبنیات مهم‌ترین جز آن بوده و شیر درمیان آن‌ها از همه مهم‌تر است.

او افزود: برخی از افراد مصرف شیر را جز مهم‌ترین گروه مواد غذایی خود می‌دانند و به استفاده از آن در طول روز اهمیت می‌دهند، اما برخی دیگر هیچ توجهی به مصرف شیر ندارند و به اشتباه می‌گویند که اصلاً لبنیات برای بدن لازم و ضروری نیست و به علت سرد بودن هنگام مصرف لذت می‌شویم. جوزدانی تصریح کرد: هیچ ماده‌ای با گروه غذایی وجود ندارد که بتواند کلسیم بدن افراد را تأمین کند و باید بدانیم که کلم، کاهو، کینجد و ... تأمین کننده کلسیم نخواهند بود. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی اظهار کرد: افراد نباید شیر را به هیچ عنوان از برنامه غذایی روزانه خود حذف کنند، مصرف شیر کم چرب یا بدون چربی بهترین گزینه است.

اولویت داشتن مصرف شیر پاستوریزه نسبت به شیر باز جوزدانی با بیان اینکه شیر پاستوریزه و استرلیزه اولویت بیشتری نسبت به شیر باز دارد، تأکید کرد: شیر همانند ویتامین D به تنهایی در پیشگیری از پوکی استخوان تأثیرگذار نخواهد بود، بلکه مجموعه دریافت کافی پروتئین، کلسیم، ویتامین D، منیزیم و روی در کنار یک دیگر در ساخت مفصل، استخوان و دندان محکم برای سیستم ایمنی بدن افراد نقش دارد.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با اشاره به حساسیت افراد به شیر و لبنیات گفت: افرادی که به شیر حساسیت دارند، شیر بدون لاکتوز تهیه کنند و بعد از ترکیب آن با آب و پس از گرم کردن با یک عدد خرما شیر را بنوشند.

سرانه مصرف لبنیات در کشور بسیار پایین است جوزدانی با اشاره به سرانه مصرف لبنیات در کشور اظهار کرد: متأسفانه سرانه مصرف شیر و لبنیات در کشور پایین است و این موضوع موجب کوتاهی قد کودکان در کشور خواهد شد چرا که شیر و لبنیات حاوی اسیدآمین‌های ضروری برای ساخت عضلات و ماهیچه‌های بدن ماست.

مطالعات اخیر نشان می‌دهد که نوشیدن

بیش از حد چای سیاه و سبز مثلاً بیش از پنج لیوان در روز، به دلیل داشتن کافئین ممکن است با عوارضی خفیف تا شدید همراه باشد.

به گزارش ایسنا، برخی از این عوارض می‌تواند شامل سردرد، عصبی شدن مشکلات خواب، استفراغ، اسهال، تحریک پذیری، ضربان قلب نامنظم، لرزش، سوزش قلب، سرگیجه صدای زنگ در گوش، تشنج و گیجی باشد. همچنین مصرف زیاد چای سیاه و سبز یا سایر نوشیدنی‌های کافئین دار می‌تواند وابستگی روانی ایجاد کند.

بنابراین لازم است به برخی اقدامات احتیاطی و هشدارهای ویژه در این زمینه توجه کرد:

- بارداری و شیردهی: اگر باردار یا شیرده هستید، بیش از ۲ لیوان در روز چای سیاه و سبز مصرف نکنید. این مقدار چای حدود ۲۰۰ میلی گرم کافئین را تأمین می‌کند. مصرف بیش از این مقدار در دوران بارداری احتمالاً غیرایمن است و ممکن است با افزایش خطر سقط جنین، افزایش خطر ابتلا به سندرم مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS) و وزن پایین نوزاد هنگام تولد همراه باشد. برای مادر شیرده نوشیدن بیش از سه لیوان چای سیاه و سبز در روز ممکن است تحریک پذیری کودک را افزایش دهد و باعث افزایش حرکات بیشتر روده او شود.

- کم‌خونی: نوشیدن چای سیاه و سبز ممکن است کم‌خونی را در مبتلایان به کمبود آهن بدتر کند. بهتر است از یک ساعت قبل غذا تا دو ساعت بعد از غذا به ویژه ناهار، از مصرف چای که شامل انواع چای سیاه، سبز، گیاهی و... است، پرهیز کرد.

- اختلالات اضطرابی: کافئین موجود در چای سیاه و سبز ممکن است باعث بیشتر شدن اضطراب شود.

- اختلالات خونی: دلایلی وجود دارد که کافئین موجود در چای سیاه می‌تواند باعث کندی لخته شدن خون شود، اگرچه این مورد در افراد نشان داده نشده است ولی در صورت بروز اختلال خونی، کافئین را با احتیاط مصرف کنید.

- مشکلات قلبی: کافئین موجود در چای سیاه و سبز باعث ایجاد ضربان قلب نامنظم در افراد خاص می‌شود. اگر بیماری قلبی دارید، مصرف کافئین را محدود کنید.

تشخیص خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ با

یک تست ساده

محققان انگلیسی می‌گویند با شاخص توده بدن می‌توان حتی بیشتر از مسائل ژنتیکی به احتمال خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در افراد پی برد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، دیابت نوع ۲ یا دیابت غیروارسته به انسولین یکی از بیماری‌های رایج در زمان حاضر است. برخلاف دیابت نوع یک که فرد به دلیل از بین رفتن جزایر لانگرهانس در لوزالمعده توانایی تولید انسولین را ندارد، در دیابت نوع دو بدن فرد نسبت به انسولین مقاومت می‌یابد. این نوع دیابت در افراد چاق و افراد بالای ۴۰ سال که سابقه خانوادگی دارند

مضرات مصرف زیاد چای «سبز» و «سیاه»



- دیابت: کافئین موجود در چای سیاه ممکن است قند خون را تحت تأثیر قرار دهد. اگر مبتلا به دیابت هستید بیشتر از دو فنجان در روز چای نوشید.

- اسهال: کافئین موجود در چای سیاه و سبز، به ویژه هنگامی که به مقدار زیادی مصرف شود، ممکن است اسهال را بدتر کند. - تشنج: چای سیاه و سبز حاوی کافئین است. این گرانی وجود دارد که مصرف زیاد کافئین ممکن است باعث تشنج یا کاهش اثرات داروهای مورد استفاده برای جلوگیری از تشنج شود. اگر تا به حال تشنج داشته اید از مقادیر زیاد کافئین با مکمل‌های حاوی کافئین مانند چای سیاه استفاده نکنید.

- کلوکوم (آب سیاه): کافئین موجود در چای سیاه و سبز ممکن است باعث افزایش فشار داخل چشم شود. این افزایش در طی ۳۰ دقیقه اتفاق می‌افتد و حداقل ۹۰ دقیقه طول می‌کشد.

در افرادی که سابقه ژنتیکی ابتلا به سرطان مانند سرطان پستان، سرطان رحم، سرطان تخمدان، آندومتر و یا فیبروم‌های رحمی دارند چای سیاه ممکن است مانند هورمون استروژن عمل کند. هورمون استروژن در این افراد می‌تواند احتمال ابتلا به سرطان را افزایش دهد. اگر شرایطی دارید که با قرار گرفتن در معرض استروژن بدتر می‌شود از چای سیاه استفاده نکنید.

- فشار خون بالا: کافئین موجود در چای سیاه ممکن است فشار خون را در افرادی که فشار خون بالا دارند، افزایش دهد. با این حال به نظر نمی‌رسد افرادی که مرتباً چای سیاه یا سایر

دیده می‌شود. دیابت نوع ۲ به شدت به میزان وزن افراد وابسته است و چاقی و کم تحرکی در بروز آن نقش بسیار مهمی دارد. تحقیقات جدید دانشمندان انگلیسی بر روی نزدیک به ۵۰۰ هزار نفر نشان می‌دهد گذشتن از مرز وزن متعادل و آنچه شاخص توده بدن (BMI) خوانده می‌شود می‌تواند آغازگر افزایش قند خون باشد. دانشمندان می‌گویند میلیون‌ها نفر می‌توانند با داشتن رژیم غذایی سالم و کم کردن وزن اضافی خود، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را به شدت کاهش دهند. محققان همچنین تأکید دارند حتی کسانی که به دیابت نوع ۲ مبتلا شده اند، اگر میزان کالری مصرفی خود را کاهش دهند می‌توانند شرایط بیماری خود را بهبود بخشند. البته شاخص توده بدن در افراد مختلف متفاوت است و هر انسانی یک

محصولات کافئین دار می‌نوشند دچار فشار خون بالا شوند.

- سندرم روده تحریک پذیر: کافئین موجود در چای سیاه و سبز به ویژه هنگامی که به مقدار زیادی مصرف شود، ممکن است اسهال را بدتر کند و علائم IBS را بدتر کند. IBS یا سندرم روده تحریک پذیر با احساس ناراحتی، درد مزمن در ناحیه شکم، نفخ و تغییرات در عادات روده‌ای بدون هرگونه علت دیگری مشخص می‌شود. اسهال یا یبوست ممکن است در افراد مبتلا به صورت متناوب دیده شوند.

IBS یا سندرم روده تحریک پذیر در اغلب بیماران منجر به شرایط خطرناک نمی‌شود و آسیبی دائمی به روده بزرگ نمی‌رساند، ولی می‌تواند به علت عوارض جانبی باعث ایجاد اختلال در زندگی روزمره شود. افراد مبتلا به این بیماری اغلب بیش از دیگران دچار ریفلاکس معده می‌شوند.

IBS یک گروه از نشانه‌های روده‌ای است که معمولاً با یکدیگر همراه می‌شوند. علائم و نشانه‌ها از شدت و طول مدت، فرد تا فرد متفاوت است. سندرم روده تحریک پذیر می‌تواند سبب آسیب روده در بعضی موارد شود.

- پوکی استخوان: کافئین باعث افزایش میزان کلسیم موجود در ادرار می‌شود. این موضوع ممکن است استخوان‌ها را تضعیف کند. بنابراین بیش از ۳۰۰ میلی گرم کافئین (تقریباً ۳-۲ لیوان چای سیاه) در روز مصرف نکنید. مصرف مکمل کلسیم ممکن است در جبران تلفات کلسیم کمک کند.

- مثانه بیش فعال: کافئین ممکن است خطر ابتلا به مثانه

بیش فعال را افزایش دهد. کافئین موجود در چای سیاه همچنین ممکن است علائم را در افرادی که مثانه بیش فعال دارند، بدتر کند.

- کم‌کاری تیروئید: نوشیدن سه لیوان چای سبز و سیاه در روز باعث تأمین کل فلوراید مورد نیاز روزانه بدن بزرگسالان می‌شود. در عین حال دریافت بیش از اندازه فلوراید (بیش از ۳ لیوان چای) ممکن است باعث کم‌کاری تیروئید شود.

بر اساس اعلام پایگاه اطلاع رسانی دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، لازم به ذکر است که مضرات استفاده زیاد از چای سیاه که عمدتاً به دلیل داشتن کافئین است، شامل چای سبز هم می‌شود.

آستانه برای اضافه وزن یا چاقی دارد که می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را در او افزایش دهد. برای مثال، یک مرد با قد ۱۸۲ سانتی متر اگر وزنی معادل ۸۲ کیلوگرم داشته باشد، وزن متناسبی دارد درحالی که اگر یک خانم با قد ۱۶۴ سانتی متر این وزن را داشته باشد، چاق محسوب می‌شود. در واقع شاخص توده بدن براساس میزان قد افراد و وزن آنها، وزن متناسب را تعیین می‌کند. تحقیقات دانشگاه کمبریج نشان می‌دهد کسانی که دارای شاخص توده بدن بالای ۳۵ هستند ۱۱ برابر پرخطر استنادار احتمال دارد به دیابت نوع ۲ مبتلا شوند. دانشمندان می‌گویند داشتن شاخص توده بدن بالا حتی از مسائل ژنتیکی مانند سابقه خانوادگی نیز تأثیر بیشتری در احتمال ابتلای فرد به دیابت نوع ۲ دارد.

چند راهکار ساده برای درمان بی‌خوابی

ترفندهایی برای آنکه مثل یک کودک شیرین

بخوابید



اگر از بی‌خوابی رنج می‌برید، با رعایت چند نکته ساده می‌توانید مثل یک کودک شیرین بخوابید و گرفتار بی‌خوابی نشوید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، همه افراد در زندگی دچار بی‌خوابی شده‌اند، اما در برخی از افراد بی‌خوابی، تبدیل به یک مشکل شده است، آنها ساعت‌ها نمی‌توانند به خواب فرو ببرند و مدام در رخت خواب تغییر وضعیت می‌دهند یا دائماً در حال چک کردن ساعت تلفن همراه خود هستند.

اگر شما هم گرفتار بی‌خوابی هستید، با این ۱۲ روش ساده می‌توانید از شر بی‌خوابی خلاص شوید و مثل یک کودک خواب شیرینی داشته باشید.

برای رفتن به رختخواب و بیدار شدن یک ساعت مشخص تعیین کنید.

صبح‌ها ۱۵ الی ۳۰ دقیقه خود را در معرض نور مناسب قرار دهید.

وقتی به رختخواب می‌روید اتاق خواب‌تان باید هوای مطبوع و کمی خنک داشته باشد.

با یک کار آرام بخش مانند دوش آب گرم یا مطالعه به رختخواب بروید.

هر روز حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کنید البته زمان ورزش کردن نزدیک به زمان خواب‌تان باشد. ورزش کردن

عصرها مایعات کمتری بنوشید تا نیازی نباشد نیمه شب به دستشویی بروید.

ساعت بیداری‌تان را طوری انتخاب کنید که هر روز هفته قابل تکرار باشد.

شب‌ها نیم ساعت قبل از خواب تمام منابع نور آبی را خاموش کنید.

اتاق خواب‌تان را کاملاً تاریک کنید. یاجشم‌بند بزنید.

اتاق خواب باید برای خوابیدن است و سعی کنید در اتاق خواب تلویزیون تماشا و کار نکنید. عدم استفاده از گوشی

سیگار نکشید، زیرا نیکوتین مانع عمیق شدن خواب می‌شود.

بعد از ظهر قهوه و نوشیدنی‌های کافئین دار ننوشید و شب شام سنگین نخورید.

استخدام

یک شرکت عمرانی جهت تکمیل کادر پرسنلی خود در دفتر مرکزی در شهرستان اهواز حسابدار با شرایط زیر استخدام می‌نماید

عنوان شغلی	مدرك تحصیلی	سوابق کاری
حسابدار	لیسانس مرتبط	– داشتن حداقل ۵ سال سابقه مرتبط – تسلط کامل بر نرم افزار اخوان محاسب و مسائل مالی و اداری و مالیاتی

خواهشمند است افراد واجد شرایط رزومه و مستندات سوابق کاری، شماره تماس و آدرس خود را به آدرس پست الکترونیک

al.estekhdam@gmail.com ارسال نمایند

دعوت به همکاری

دفتر نمایندگی شرکتی معتبر در اهواز جهت تکمیل کادر خود

به یک نیروی فعال آقا با شرایط ذیل نیازمند است

- متاهل و متعهد
- تحصیلات کارشناسی
- حداکثر سن ۳۲ سال
- آشنا به سیستم‌های اداری و برنامه آفیس با حداکثر ۵ سال سابقه

متقاضیان نسبت به ارسال رزومه خود به آدرس ایمیل info@maadmellat.ir اقدام نمایند



موسسه حقوقی و داور میزبان عدل

✓ ارائه خدمات حقوقی

✓ رسیدگی به دعاوی حقوقی از طریق مرجع داور

- ✓ متخصص در حوزه روابط کار
- ✓ دعاوی ثبت احوال، تغییر نام و نام خانوادگی

تلفن: ۳۲۲۰۱۷۰۸ تلفن: ۳۲۲۰۱۷۰۷ همراه: ۰۹۳۶۸۷۸۹۰۰۱-۰۹۱۶۵۳۰۶۳۰۰
آدرس: اهواز، چهارراه آبادان، بلوار آیت الله بهبهانی (ره) بین خیابان‌های شهید صدرالسادات (سیروس) و نادری طبقه دوم، طبقه فوقانی ستاد بازسازی عتبات عالیات

فروشی

روزنامه باطله

و کاغذ کالک

با قیمت مناسب

(جزیی و کلی)

آدرس: اهواز، امانیه، خیابان انقلاب، بین سقراط و دز
کوچه رسیدی، مجتمع مطبوعاتی نور خوزستان
تلفن تماس: ۰۶۱-۳۳۳۶۵۰۵۰

جوشکاری حفاظ و آکاردئونی

ماهان

قابل نصب جلوی درب‌های ضد سرقت
درب‌های دوجداره، پنجره‌های دوجداره
درب برقی، شیشه نسکوریت، تراس
۰۹۱۶۳۱۷۵۷۲۸-۰۳۲۲۶۱۲۷۲-۰۶۱ دغاولی

دعوت به همکاری

یک کارگاه تولیدی واقع در مجتمع صنایع

آلومینیوم زرگان به یک اپراتور دستگاه

CNC با حداقل دو سال سابقه کار نیاز دارد

شماره تماس: ۰۹۱۶۳۰۰۸۴۰۵

لیزر جدیدترین ومدرن ترین

درمان هموروئید (بواسیر)

دکتر مهدی زاده

مطب: کیانپارس

خیابان اسفند شرقی

ساختمان اسفند

دکتر سرمست

کلینیک

بیمارستان مهر

شیفت عصر

دکتر جهانشاهی

مطب: خیابان

سلمان فارسی

خیابان قنادان زاده

مجتمع پزشکی سجاد

۳۲۲۲۱۹۸۵-۳۳۳۳۰۲۸۰

۰۹۳۹۵۷۷۶۷۶۳

۳۲۲۲۷۸۵۱

پیام‌های بازرگانی را در نورخوزستان بخوانید

روزنامه نورخوزستان به منظور پی نیاز کردن شما برای یافتن بهترین منبع در جهت معرفی کالا، امور خدماتی و رفع نیازهای دیگر، صفحه راهنمای نیازمندیها را راه اندازی نمود. امید این اقدام که حاصل تلاش تیم اقتصادی روزنامه است مورد استفاده علاقه‌مندان واقع شود. ضمناً آمادگی داریم تا درخواست‌های تبلیغاتی و پیام‌های بازرگانی شما را دریافت و در اسرع وقت با کیفیت بالا منعکس نماییم.

تلفن تماس: ۰۶۱-۳۳۳۶۵۰۵۰۵۱-