آرمان ملی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۷۶۲
یکشنبه
۱۵ • ۱۱ • ۱۴۰۲
۲۳ رجب ۱۴۴۵/ ۰۴ فوریه ۲۰۲۴

دانستنی‌ها

چرا فرزندم همیشه گرسنه است؟

اگر تغییر بزرگی در اشتهای کودک شما رخ داده است، ارزش آن را دارد که با پزشک اطفال مشورت کنید تا مطمئن شوید مشکل جدی سلامت کودکتان را تهدید نمی‌کند. فرزندپروری می‌تواند شامل کارهای تکراری باشد و این امر به‌ویژه در زمان صرف غذا صادق است. بسیاری احساس می‌کنند که در چرخه درست کردن یک وعده غذایی گیرکرده‌اند. کودکان ممکن است دوباره و دوباره گرسنه شوند. اما بچه‌ها باید غذا بخورند. از سه وعده غذایی در روز تا میان وعده‌های متعدد، بچه‌ها به مقدار زیادی غذا (و سوخت) نیاز دارند تا با سطح فعالیت خود هماهنگ باشند تا به رشد آنها کمک کند. برای برخی از والدین، درخواست غذا بی‌پایان به نظر می‌رسد. یکی از نگرانی‌هایی که از والدین می‌شنوم این است که بچه‌هایشان همیشه گرسنه به نظر می‌رسند. اگر تغییر بزرگی در اشتهای کودک شما رخ داده است، ارزش آن را دارد که با پزشک اطفال مشورت کنید تا مطمئن شوید همه چیز خوب پیش می‌رود یا خیر. به عنوان مثال، اگر کودک شما به طور ناگهانی اشتهای سیری‌ناپذیری پیدا کرد که برای او شدید به نظر می‌رسد یا به طور کلی اشتهای خود را از دست داده است، ممکن است زمان آن فرا رسیده باشد که با پزشک کودک خود نگاه دقیق‌تری به فرزندتان داشته باشید. بسیاری از غذاهای رایج مثل تنقلات میوه‌ای و قندی کالری دارند، اما سیرکننده نیستند. این امر برای غذاهای تهیه شده با آرد تصفیه شده، مانند نان سفید و شیرینی نیز صادق است. این بدان معنی است که حتی بلافاصله پس از خوردن آنها، ممکن است کودک شما همچنان گرسنه باشد. کودکانی که میوه و سبزیجاتی که مملو از فیبر و مایعات است را نمی‌خورند، ممکن است کمتر از آن احساس رضایت کنند. مطمئن شوید که وعده‌های غذایی شامل غذاهای سیرکننده مانند غلات کامل غنی از فیبر، پروتئین‌ها، میوه‌ها و سبزیجات باشد. به هر حال، فیبر نقش فوق‌العاده مهمی در تغذیه ایفا می‌کند. در مورد تنقلات هم همینطور. در اینجا چند نکته دیگر وجود دارد که ممکن است به شما کمک کند:

دور از چشم

از خرید تنقلاتی که نمی‌خواهید فرزندتان بخورد دست بردارید. اگر در خانه نباشند، راحت‌تر نخوردن آن را قبول می‌کنند.

گزینه‌های کوچک

خوردن تنقلات را با قراردادن تکه‌های میوه تازه به اندازه انگشت، مکعب‌های پنیر، سبزیجات و... در یک بشقاب سرگرم‌کننده کنید. فرزند شما گزینه‌های زیادی خواهد داشت و به طور همزمان مقداری سوخت غنی از مواد مغذی دریافت می‌کند.

زمان‌بندی میان‌وعده

برخی از بچه‌ها دوست دارند در تمام طول روز میان‌وعده بخورند، اما این می‌تواند برای اشتهای آنها در زمان صرف غذا مشکل‌ساز باشد. سعی کنید یک برنامه منظم از زمان‌های میان‌وعده ایجاد کنید که فرزندتان بتواند پیش‌بینی کند. حتی ممکن است کمک به کودکتان در برنامه‌ریزی میان‌وعده‌های هفته مفید باشد تا احساس کند بر آنچه در بشقابش می‌گذارید کنترل دارد. اشتهای کودکان سال به سال و حتی روز به روز در نوسان است. به عنوان مثال، کودکان نوپا و پیش دبستانی به خاطر خوردن بسیار کم در یک روز و مقدار زیادی غذا در روز دیگر بدنام هستند. وقتی بچه‌ها جهش رشد می‌کنند، اشتها ناگهانی افزایش می‌یابد که ممکن است غیرعادی به نظر برسد و حتی ارضای آن سخت است! در طول جهش رشد، می‌توانید با افزودن مقدار زیادی پروتئین و کلسیم به رژیم غذایی کودک خود، از جمله میان وعده‌ها، به حمایت از استخوان‌های در حال رشد کودک خود کمک کنید. به گفته مؤسسه ملی آرتریت و بیماری‌های اسکلتی و عضلانی و پوست، استخوان‌ها بافت زنده‌ای هستند که برای کمک به رشد و سلامت به کلسیم و ویتامین D نیاز دارند و با شروع کردن بچه‌ها با عادات غذایی عالی در دوران کودکی، آنها می‌توانند به طور بالقوه از خطر ابتلا به بیماری‌های استخوانی جلوگیری کنند یا آن را کاهش دهند. این افزایش اشتها را با غذای مغذی و رضایت‌بخش مدیریت کنید. مطمئن شوید که آشپزخانه شما دارای گزینه‌های سالم و آسانی مانند کره آجیل، پنیر، آووکادو و غلات کامل است تا بچه‌های گرسنه به جای چیپس یا شیرینی به سراغ غذاهای مغذی بروند. همچنین، وعده‌های غذایی خود را با غذاهای غنی از ویتامین D و کلسیم برای کمک به رشد بدن و استخوان‌ها افزایش دهید.

نقش کسالت

غذاخوردن احساسی فقط برای بزرگسالان نیست. محققان می‌گویند: «گاهی اوقات برای یک بچه اصطلاح من گرسنه هستم» به این معنی است که من بی‌حوصله، ناراحت، عصبی یا فقط می‌خواهم غذا بخورم. اما کودک شما ممکن است غذا را با آرامش نیز مرتبط کند. تحقیقات نشان می‌دهد که چگونه والدین و مراقبان از طریق رفتارهای غذایی، تنظیم هیجانی را مدل‌سازی می‌کنند، می‌تواند مستقیما بر نحوه برخورد کودکان با غذا نیز تأثیر بگذارد. در حالی‌که استرس خوردن همیشه بد نیست، چه کسی عاشق خوردن غذاهای راحت مانند ماکارونی و پنیر پخته شده یا شیرینی‌های شکلاتی تازه پخته شده نیست؟ با کودک خود در مورد گرسنگی، سیری و اهمیت گوش دادن به شکم خود صحبت کنید. اگر معلوم شد که فرزند شما خیلی گرسنه نیست، ممکن است بخواهید از او بپرسید که واقعا چه احساسی دارد و سعی کنید به او کمک کنید؛ خواه صحبت کردن در مورد مشکلی باشد یا پیدا کردن یک کتاب یا بازی اگر حوصله‌اش سر رفته باشد.

بازی

یک سطل یا یک قفسه در یک قفسه کتاب بردارید و آن را با بازی‌ها و پازل‌های سرگرم‌کننده و متناسب با سن کودک تزیین کنید که فرزندتان هر زمان که بخواهد می‌تواند آنها را بیرون بیاورد.

کتاب

اگر کودک شما عاشق خواندن است (یا در حال یادگیری خواندن است و دوست دارد به کتاب‌های مصور نگاه کند!)، سعی کنید مکان‌های خلاقانه‌ای را برای او پیدا کنید تا با یک کتاب خوب جمع شود، مانند ساختن یک بالش بر روی مبل یا یک غار مطالعه زیر یک میز.

فواید شگفت‌انگیز این روغن برای سلامتی

روغن بادام یک روغن خوراکی است که از مغز بادام به‌دست می‌آید و به عنوان روغن جایگزین و سالم در پخت پز استفاده می‌شود. این روغن سرشار از چربی‌های تک غیراشباع، ویتامین E و آنتی‌اکسیدان است و به طور کلی برای سلامتی مفید است. روغن بادام نه تنها برای پوست و مو بلکه برای طبخ و سرخ کردن غذا، فواید زیادی برای سلامت بدن دارد. یکی از روغن‌هایی که می‌توان به‌عنوان روغن جایگزین و سالم در پخت پز استفاده کرد، روغن بادام است. از اسانس روغنی روغن بادام پیش‌تر در طب سنتی به‌دلیل فواید قوی برای سلامتی و اثربخشی آن در درمان سلامت پوست و مو استفاده شده است، اما آیا روغن بادام خوراکی نیز واقعا سالم و مصرف آن بی خطر است؟

سرشار از آنتی‌اکسیدان

روغن بادام از مغز بادام به‌دست می‌آید. روغن بادام خوراکی به خاطر طعم ملایم و بافت سبکش معروف است، این روغن سرشار از چربی‌های تک غیراشباع، ویتامین E و آنتی‌اکسیدان است.

برای سلامت قلب

روغن بادام سرشار از چربی‌های تک غیراشباع است که چربی‌هایی سالم برای قلب هستند و امکان دارد به کاهش سطح کلسترول بد (LDL) و کاهش خطر بیماری‌های قلبی‌وعروقی کمک کنند.

مناسب برای دیابتی‌ها

طبق تحقیقات روغن بادام، ممکن است به تنظیم سطح قندخون کمک کند، از همین‌رو روغن بادام می‌تواند به یک غذای بالقوه مفید برای افراد مبتلا به دیابت یا کسانی‌که در معرض خطر ابتلا به این عارضه هستند، تبدیل شود.

خواص ضدپیری

روغن بادام به طور گسترده در محصولات مراقبت از پوست و مو استفاده شده است. علاوه بر این، استفاده موضعی از روغن بادام می‌تواند بافت پوست و مو را بهبود بخشد و همچنین به‌دلیل خواص ضدپیری آن شناخته شده است.

یادداشت

تغذیه سالم

مجید حاجی‌فرجی
متخصص تغذیه

متاسفانه برخی افراد گرفتار باورهای نادرست و یا تبلیغات نابه‌جا در مورد تغذیه می‌شوند که می‌تواند به سلامت خانواده لطمه بزند. خوشبختانه با اجرای پویش ملی سلامت و غربالگری دو بیماری پرفشاری خون و دیابت، افرادی که از بیماری خودشان اطلاعی نداشتند، آگاه شدند تا با انجام اقدامات پیشگیرانه به مراحل حاد نرسند. برخلاف باورهای مردم که تصور می‌کنند فقط نمک در سفره و یا نمکی که در غذا استفاده می‌کنند، حاوی سدیم و زمینه‌ساز پرفشاری خون و یا بیماری‌های کلیوی است اما سدیم در بسیاری از مواد غذایی خام مانند سبزیجات، گوشت‌های فرآوری شده و نان هم وجود دارد. از دو دهه پیش تاکنون کاهش میزان نمک در نان در شورای عالی سلامت و امنیت غذایی، در دستور کار قرار گرفت. میزان دریافت سدیم در خانوارها، ۱۳ تا ۱۵ گرم و بیش از ۵ برابر مقدار استاندارد و توصیه شده جهانی بود که خوشبختانه در سال‌های اخیر با اقدامات عملی و فرهنگی، این میزان کاهش یافته و مردم آگاهی بیشتری پیدا کرده‌اند که موجب کاهش مصرف نمک، کنارگذاشتن و یا کم‌کردن نمک در سفره و کاهش میزان نمک در نان، کمتر از یک گرم شده است، اما هنوز متوسط دریافت روزانه سدیم مردم ایران حدود ۹ تا ۱۰ گرم است که نیاز است به ۳ تا ۵ گرم در روز برسد. نمک، حامل خوبی برای ید است که از حدود ۳۰ سال پیش، گروهی با مشاهده افزایش گواتر به‌ویژه در برخی مناطق حاشیه شهرها تصمیم به غنی‌سازی نمک با ید گرفتند که بعد از دو دهه، شیوع گواتر در جامعه به کمتر از دو درصد رسیده و توفیق بسیار خوبی برای کشور محسوب می‌شود. توصیه‌ها در فضای مجازی برای مصرف نمک‌های دریا، سنگ و رنگی فاقد مستندات است. تبلیغات زیادی در مورد مصرف این نمک‌ها نه به‌عنوان نمک و سدیم حتی به‌عنوان دارو، می‌شود که هیچ مستند علمی برای مصرف این نمک‌ها وجود ندارد، متاسفانه این تبلیغات به افزایش سدیم دریافتی مردم منجر می‌شود. این نمک‌ها فاقد پروانه بهداشتی و مجوزهای وزارت بهداشت است که حاوی املاح بسیاری از عناصر فلزی و غیرفلزی هستند و می‌توانند صدمات و عوارضی را برای بدن ایجاد کنند.

سیستم ایمنی ضعیف موجب ابتلا به کووید می‌شود

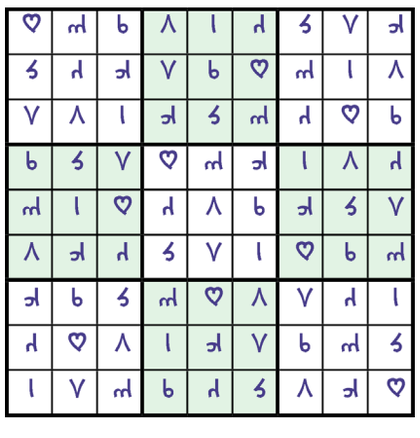
مشخص شده است که افراد مبتلا به نقص ایمنی در معرض خطر ابتلا به کووید شدید هستند. محققان دریافتند افرادی که به‌دلیل سرطان خون یا پیوند عضو دچار نقص ایمنی هستند، در معرض کووید شدید هستند. بیماران مبتلا به نقص ایمنی خفیف- مانند افرادی که دارای یک بیماری خودایمنی هستند و داروهای ضدالتهابی ضدتومور مصرف می‌کنند- معمولا تجربیات کووید مشابه افراد با سیستم ایمنی طبیعی دارند. دکتر «جاناتان لی»، محقق عفونی گفت: «اکثر بیماران مبتلا به سرکوب سیستم ایمنی خفیف- متوسط قادر خواهند بود ویروس را در مرحله حاد عفونت پاک کنند.» برای این مطالعه، لی و همکارانش ۵۶ بیمار دچار نقص ایمنی را مورد مطالعه قرار دادند. محققان دریافتند که بیماران مبتلا به نقص ایمنی شدید در معرض خطر بیشتر ایجاد مقاومت در برابر آنتی بادی‌های مونوکلونال مبارزه‌کننده با کووید هستند.

یک لیوان شیر ۱۳ ماده مغذی برای کودکان دارد

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، بر اهمیت مصرف شیر و فرآورده‌های لبنی در تامین کلسیم بدن تاکید کرد. احمد اسماعیل‌زاده گفت: شیر تازه به‌دلیل داشتن ترکیبات غذایی منحصر به فرد، بخشی جدایی‌ناپذیر از برنامه غذایی مدارس دولتی در کشورهای مختلف است؛ یک لیوان شیر ۱۳ ماده مغذی ضروری را برای رشد و یادگیری کودکان به ارمغان می‌آورد و آن را جز مهمی از رژیم غذایی کلی آنها می‌کند. وی با بیان اینکه یک لیوان شیر می‌تواند کلسیم و فسفر لازم برای رشد مناسب و استحکام استخوان‌ها در گروه‌های سنی کودکان و بزرگسالان را تأمین کند، خاطرنشان کرد: مصرف شیر با قد کودکان و رشد جسمانی نوجوانان رابطه مثبت دارد، همچنین مصرف شیر به‌ویژه در دانش‌آموزان دختر باعث افزایش تراکم استخوان می‌شود. اسماعیل‌زاده تاکید کرد: والدین یکی از میان‌وعده‌های کودکان را به شیر اختصاص دهند.

جدول سودوکو

		۷				۳		
	۳				۱			۲
۱		۸	۷		۳	۶	۹	۴
۳			۱		۶	۲	۴	
	۶	۴				۵	۱	۳
	۷	۱	۴	۳	۵	۸		۹
		۲		۶	۴	۱		۸
۷		۳	۵			۴	۲	
						۹		



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

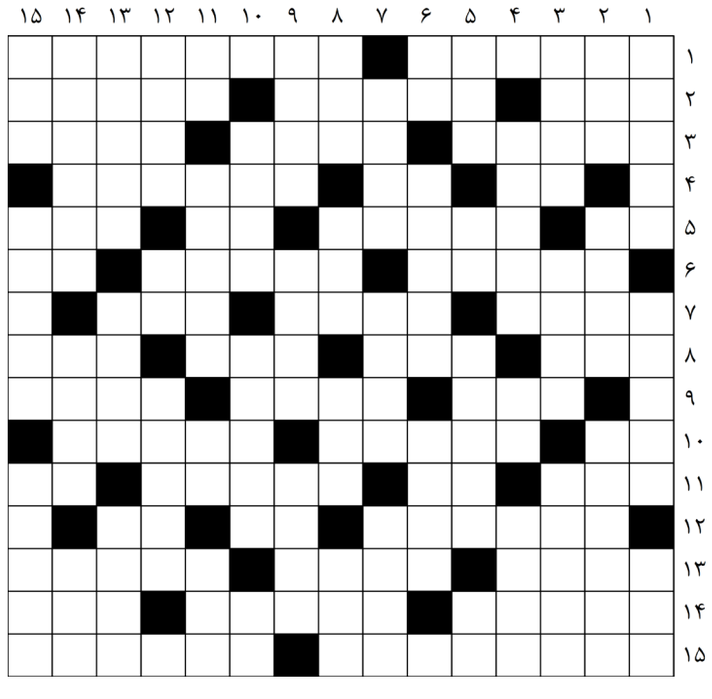
شماره ۱۷۶۲

افقی

۱- چیزهای بلندورفیع- اثری از محمود طلوعی ۲- خروس مازندرانی- هادی- جاهل‌وبی‌خرد ۳- بی‌ریاوموافق- سوره ۱۹ قرآن کریم- شیوه‌وروش ۴- نوعی مدل مو- عقب- آرزومندی ۵- کلاه‌فرنگی- از حکمای یونان باستان- شامل همه می‌شود- واحد شمارش گاو ۶- پارساوعفیف- معادل فارسی چیلر- از نشانه‌های جمع فارسی ۷- خوشی‌وشادی- راه‌رفتن کودکانه- سنگ‌سبزقیمتی ۸- صندلی سوارکاری- ثروت‌ودارایی- ناحیه- طعام و خوراک ۹- حیوان شیرده- کاراته‌نمایشی- گوشه‌ورزشی ۱۰- خشم‌وقهر- از گیاهان دارویی- نی‌خیزران ۱۱- از میوه‌های زردرنگ- شمای بیگانه- زد و بند- پرستیدنی مشرکان ۱۲- پایتخت زامبیا- ضدباطل- تپانچه ۱۳- گل زرد خوشبو- قرین‌ونظیر- پسررستم در شاهنامه ۱۴- شرور- آخر و انتها- مقابل مادگی ۱۵- از شاعران معاصر- مبارز

عمودی

۱- آنتیک- فلزی گرانبهاتر از طلا- آگاهی و اطلاع ۲- غربال- فیلمی از هوشنگ درویش پور- آشفته ۳- کرم حشره- پاندول ساعت- به اجبار ۴- ادب و فرهنگ- نام ترکی- نام قدیم تایلند ۵- قلعه مستحکم- مساوی- آبدارو- خدای مصری ۶- خم کاغذ- واحد پول سابق اسپانیا- دچار شوک شده ۷- در یک جهت- دروغکی- واحد شدت جریان الکتریکی ۸- شکیبایی- اداره نامه‌رسانی- سیم متصل به زمین- غنی و ثروتمند ۹- مقصد رود است- شکل و قیافه- دریایی ۱۰- مرکز استان خراسان‌رضوی- آجربزر- برجستگی لاستیک ۱۱- درخت زبان گنجشک- از کشورهای اروپایی- اشاره‌به‌دور- آداب و رسوم ۱۲- گریه با سوزوگداز- سایه‌گاه- انجمن‌ومجمع ۱۳- دوره‌ها- از نمازهای روزانه- از سازهای بادی ۱۴- عبادتگاه درویشان- گناه‌ها- نوعی یقه ۱۵- حیله‌گر- سرکرده قوم- چاره‌اندیشی



حل جدول ۱۷۶۱

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	د	و	ز	خ	■	ن	د	ا	م	ت	■	ل	و	ک	س
۲	ل	ی	ب	ی	■	م	ک	ت	ش	ف	■	ه	ا	ل	ی
۳	ک	ا	ل	ز	و	ن	ه	■	ا	ن	س	و	ل	ی	ن
۴	و	ر	■	ر	ا	م	■	د	و	ن	گ	■	ن	ه	ی
۵	■	■	چ	ا	ی	■	و	ا	ر	ی	ا	ن	س	■	■
۶	ش	ب	ا	ن	■	ب	ه	ر	ه	■	ن	و	ی	س	ا
۷	ر	ا	ه	■	ا	ل	و	ا	■	ن	گ	ر	ا	ن	ی
۸	ی	ه	■	گ	ر	د	ه	■	ک	ی	و	و	ی	س	ا
۹	غ	ن	ف	و	ا	ن	■	ف	چ	و	ر	■	ک	و	ک
۱۰	ت	ر	س	ی	م	■	م	ت	و	ن	■	ن	ا	ر	س
۱۱	■	■	ت	ا	ی	■	ل	ی	و	ر	س	ی	ه	■	■
۱۲	ح	ل	■	ی	د	ش	ت	ی	■	ب	و	م	■	ل	ت
۱۳	ا	ی	و	ا	ن	ک	ی	■	ن	ا	ش	ک	ی	ب	ا
۱۴	و	س	ا	م	■	ر	ن	چ	و	ر	■	ر	م	ا	س
۱۵	ی	ک	ل	ا	■	ی	گ	ا	ن	ه	■	ه	ن	د	ی