## دانستنی‌ها

### شایع‌ترین کمبود ویتامین‌ها در کودکان

متخصص سلامت کودکان گفت: در کودکان زیر دو سال کمبود ویتامین A، D، آهن و روی دیده می‌شود. ناصر کلانتری دبیر اجرایی بیستمین کنگره ملی تغذیه کودکان و نوجوانان با اشاره به برگزاری این رویداد در روزهای ۲۶ لغایت ۲۸ دیماه در تالار امام خمینی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی بیان داشت: انجمن علمی تغذیه کودکان ایران سالانه کنگره تغذیه کودکان ایران را برگزار می‌کند. بررسی و تبیین شایع‌ترین معضلات تغذیه‌ای کودکان کشور، دلایل مشکلات و ارائه آخرین یافته‌های علمی حل این معضلات هدف اصلی این کنگره‌ها است که با حضور متخصصین مرتبط شامل حوزه‌های اطفال و متخصصین تغذیه برگزار می‌شود. وی ادامه داد: این نوعی بازآموزی و آموزش برای گروه‌هایی است که در تغذیه و سلامت کودکان دخالت دارند؛ افراد با شرکت در این کنگره با آخرین یافته‌های روز آشنا می‌شوند تا بتوانند مشکلات مربوط به کودکان را کاهش دهند. کلانتری مطرح کرد: زیربنای توسعه جامعه، توسعه انسانی آن است، انسان توسعه یافته، انسانی است که سالم و آموزش‌پذیر باشد، سال‌های تحصیلی بالایی داشته باشد و بتواند نقش مؤثری در گسترش حیطه‌های توسعه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی از قبیل خدمات، صنعت، کشاورزی و... داشته به نحوی که موجب افزایش درآمد ملی سرانه شود، باشد. یادآوری می‌کنم که زیر بنای این توسعه یافتگی مبتنی بر آموزش، تغذیه و سلامت انسان است. دبیر اجرایی بیستمین کنگره ملی تغذیه کودکان و نوجوانان با بیان اینکه زیربنای سلامت هر انسان، شرایط تغذیه‌ای است، افزود: توانمندی‌های انسان به تغذیه او بستگی دارد؛ با تغذیه صحیح، آموزش مناسب می‌شود و فرد توسعه می‌یابد لذا این کنگره‌ها برای برطرف کردن نقیصه تغذیه‌ای کودکان است. این متخصص سلامت کودکان درباره شایع‌ترین کمبود ویتامین‌ها در کودکان اظهار کرد: شایع‌ترین کمبودهای ویتامین در گروه‌های سنی متفاوت است؛ در کودکان زیر دو سال کمبود ویتامین A، D، آهن و روی دیده می‌شود که بسیار برای رشد کودک و بخصوص تکامل سیستم عصبی کودک حیاتی است. کلانتری بیان کرد: زیربنای توسعه جامعه، توسعه انسانی آن است، انسان توسعه یافته، انسانی است که سالم و آموزش پذیر باشد، سال‌های تحصیلی بالایی داشته باشد و بتواند نقش مؤثری در گسترش حیطه‌های توسعه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی از قبیل خدمات، صنعت، کشاورزی و... داشته به نحوی که موجب افزایش درآمد ملی سرانه شود، باشد. یادآوری می‌کنم که زیر بنای این توسعه یافتگی مبتنی بر آموزش، تغذیه و سلامت انسان است. دبیر اجرایی بیستمین کنگره ملی تغذیه کودکان و نوجوانان با بیان اینکه زیربنای سلامت هر انسان، شرایط تغذیه‌ای است، توضیح داد: توانمندی‌های انسان به تغذیه او بستگی دارد؛ با تغذیه صحیح، آموزش مناسب می‌شود و فرد توسعه می‌یابد لذا این کنگره‌ها برای برطرف کردن نقیصه تغذیه‌ای کودکان است. کلانتری تصریح کرد: باید بتوان با تغذیه مناسب و جبران کمبود ویتامین‌ها، ابتلاء به بیماری را در کودکان کاهش داد؛ در کودکان بالای دو سال حتی با وجود تغذیه مناسب، توصیه به مکمل یاری با ویتامین (D) را داریم، زیرا منابع غذایی فقط ۵ تا ۷ درصد ویتامین (D) را فراهم می‌کنند.

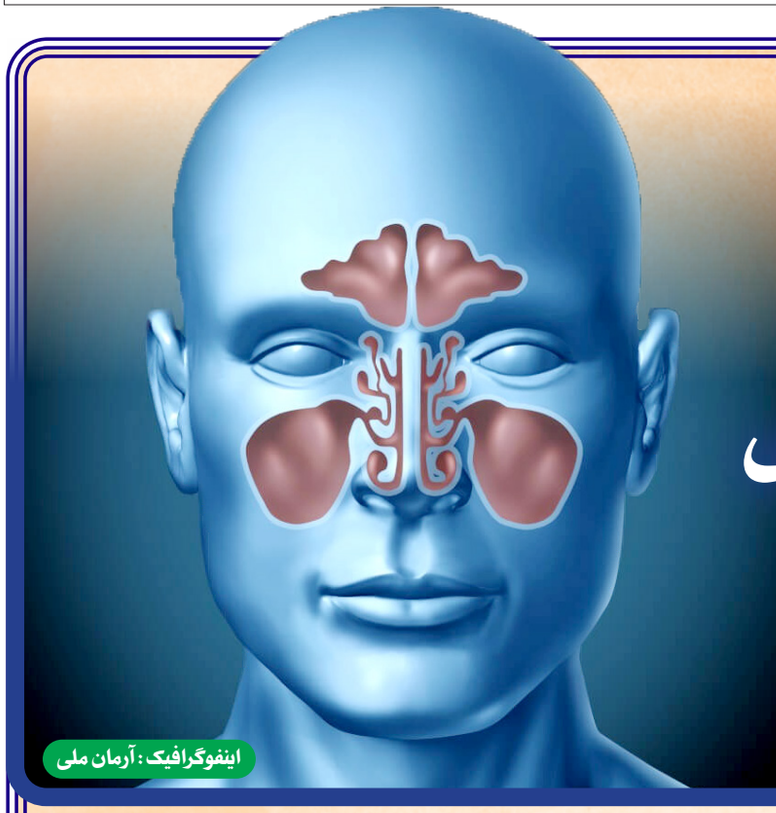
**نقش ویتامین D**

وی گفت: با توجه به آلودگی هوا، شهرنشینی و مسائل لایه اوزون، سرطان‌زا بودن اشعه تابش خورشید، تأمین ویتامین (D) با استفاده از نور خورشید دیگر توصیه نمی‌شود و لذا اصرار داریم به هر کودکی ویتامین (D) را از طریق مکمل یاری برسانیم. کلانتری اذعان کرد: مساله (زینک) روی را در گروه‌های سنی بالاتر یعنی از ۷ تا ۱۰ و از ۱۰ تا ۱۹ سالگی داریم که دچار کمبود دریافت آهن و روی همچنین ویتامین (D) هستند. که در مدارس برنامه مکمل یاری آهن را داریم اما روی (زینک) هم باید توسط منابع حیوانی و دانه‌های روغنی و برخی از منابع گیاهی کسب شود. وی به عوامل عمده کمبود ویتامین‌ها اشاره و عنوان کرد: درباره ویتامین (D) جهان دچار اختلال است که باید غذاها را با ویتامین (D) غنی‌سازی یا از طریق مکمل کمبود را جبران کنیم. برای کودکان زیر دو سال روزانه ۴۰۰ واحد ویتامین (D) و برای کودکان بالای دو سال تا ۱۲ سال ۶۰۰ تا ۸۰۰ واحد روزانه، همچنین برای بقیه گروه‌های سنی ۵۰ هزار واحد ویتامین (D) به صورت ماهانه، برای افراد بالای ۶۰ سال ماهانه دو نوبت ویتامین (D) ۵۰ هزار واحدی توصیه می‌شود. وی ادامه داد: دلیل عمده کمبود ویتامین‌های A، آهن و روی، در دریافت ناکافی غذای سالم و مفید مورد توجه است، استفاده از مواد غذایی غیرمفید که عمدتا حاوی قند و چربی هستند، برای کودکان مناسب نیستند.

**بحران اقتصادی**

دبیر اجرایی بیستمین کنگره ملی تغذیه کودکان و نوجوانان درباره بحران اقتصادی و تأثیر آن در افزایش قیمت کالاهای خوراکی و خطرات سو تغذیه کودکان و نوجوانان نیز گفت: وقتی خانواده گرفتار شرایط بد اقتصادی می‌شود ناامنی غذایی رخ می‌دهد که تأثیر منفی دارد. باید با استفاده از سیاست‌های کاربردی در زمینه اشتغالزایی این بحران‌ها را بکاهیم. کلانتری با بیان اینکه بخش عمده‌ای از این بحران‌ها به دلیل تحریم‌ها است، افزود: سوءمدیریت و سیاست‌های نه چندان درست توسعه‌ای نیز از دیگر عوامل است. اما در حیطه پزشکی و سلامت کودکان، باید خانواده را با آموزش مناسب از منابع غذایی بهتر آگاه کنیم. وی خاطرنشان کرد: آموزش مدیریت منابع اندک خانواده و سوق دادن این منابع به سمت خرید مواد غذایی سالم با ارزش غذایی بالا در این زمینه کمک کننده است که باید این آموزش‌ها در بین خانواده‌ها گسترش پیدا کند. این متخصص بیماری‌های کودکان بیان کرد: سوءتغذیه در ابتدا به شکل کم‌وزنی خود را نشان می‌دهد با طولانی شدن آن، کودکان دچار کوتاه قدی تغذیه‌ای می‌شوند و از نظر تکامل روانی، رفتاری دچار اختلال خواهند شد.

# بهترین خوراکی‌ها برای مشکلات سینوسی



**افرادی که از مشکلات سینوسی مزمن رنج می‌برند ممکن است تعجب کنند که رژیم غذایی تأثیر مهمی بر علائم آنها دارد. دکتر وحیده درتاج، جراح و متخصص گوش و حلق و بینی اظهار کرد: از آنجا که رژیم غذایی تقریبا ۱۰۰ درصد از تغذیه مورد نیاز بدن شما را تأمین می‌کند، بی‌توجهی به غذاهای مهم و خوردن بیش از حد مواد مضر می‌تواند مشکلات سینوسی را تشدید کند.**

اینفوگرافیک: آرمان ملی

### ماهی

**ماهی نه تنها پر از پروتئین با کیفیت بالا است، بلکه انواع مختلف آن حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ است. این ترکیبات به تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش التهابات سینوسی کمک می‌کنند. توصیه می‌شود ماهی‌های حاوی امگا ۳ را یک تا دو بار در هفته بخورید.**

### برگ‌های سبز تیره

**علاوه بر فیبرهای غذایی بسیار مهم، سبزیجات برگ تیره می‌توانند موادی مانند ویتامین A، ویتامین C، ویتامین D، ویتامین K، پتاسیم، کلسیم و سایر مواد معدنی مهم را تأمین کنند. پیاز، گوجه‌فرنگی و لیمو دارای خواص مشابهی هستند که طعم و مزه خوبی به غذا می‌دهند.**

### فلفل تند

**فلفل تند حاوی ترکیبی شگفت‌انگیز به نام کپسایسین است. کپسایسین توانایی چشمگیری در تسکین درد نیز دارد. این ماده نشان داده در برخی موارد خاص التهاب را کاهش می‌دهد. یک امتیاز اضافی این است که ادویه باعث ایجاد احساس آبریزش بینی می‌شود که می‌تواند به آزادشدن احتقان کمک کند.**

### عسل

**عسل دارای خواص ضدباکتری ذاتی است. دانشمندان با افزودن عسل به کشت باکتری‌های حاوی سویه‌های عفونت سینوسی مشترک، توانایی چشمگیر عسل در از بین بردن باکتری‌ها را کشف کردند. عسل می‌تواند به تسکین گلودرد کمک کند.**

### سیر

**سیر حاوی خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی باورنکردنی است. توصیه می‌شود که سیر را در تکه‌های کوچک خرد کرده و به مدت ۱۰ دقیقه بگذارید بماند تا در ظروف گرم استفاده شود تا بیشترین اثر را داشته باشد.**

### چای داغ

**چای داغ و سوپ گرم نیز روش‌های عالی برای بازگرداندن مایعات به بدن، تسکین التهاب دردناک و کم کردن ترشحات مخاطی است. اگر در مورد سینوزیت نگرانی‌های جدی پزشکی دارید، باید علاوه بر تنظیم رژیم غذایی، به دنبال درمان پزشکی حرفه‌ای نیز باشید.**

## یادداشت

### نکاتی درباره روغن سرخ‌کردنی

زهرا باقری
کارشناس ارشد تغذیه

در انتخاب روغن برای آشپزی، تفاوت‌هایی میان روغن‌های پخت و پز و سرخ‌کردنی وجود دارد. برای پخت‌وپز یا تهیه سس و سالاد، استفاده از روغن‌های معمولی مناسب است، اما برای سرخ‌کردن مواد غذایی با حرارت بالا، بهتر است از روغن‌های مخصوص سرخ‌کردنی استفاده شود که توانایی مقاومت بیشتری در برابر حرارت دارند. روغن‌های سرخ‌کردنی به‌دلیل مقاومت بالا در برابر حرارت، برای این منظور انتخاب مناسبی هستند و استفاده از روغن‌های دیگر می‌تواند برای سلامتی مضر باشد. نقطه دود، که نشان‌دهنده حد تحمل روغن در برابر دمای بالا است، ویژگی‌ای کلیدی در روغن‌های سرخ‌کردنی است. روغن‌های با نقطه دود پایین تحت دمای سرخ‌کردن دچار سوختگی می‌شوند و ترکیب‌های سمی و سرطان‌زا تولید می‌کنند. در نتیجه، استفاده از روغن‌های با نقطه دود بالا ضروری است تا از آسیب به سلامت جلوگیری شود. این روغن‌ها به‌طور خاص برای مقاومت در برابر حرارت بالا طراحی می‌شوند. هرچه میزان مقاومت حرارتی روغن بیشتر باشد، نقطه دود آن نیز بالاتر می‌ماند و می‌توان مدت بیشتری از آن استفاده کرد. روغن‌های سرخ‌کردنی معمولا به گونه‌ای تولید می‌شوند که در دماهای بالا کیفیت خود را حفظ کنند. دمای مناسب برای سرخ‌کردن عمیق مواد غذایی حدود ۱۷۰ تا ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد است، در حالی که نقطه دود روغن‌های تصفیه‌شده معمولا بین ۲۲۰ تا ۲۳۰ درجه سانتی‌گراد است. برای افزایش مقاومت حرارتی روغن‌ها، پارامترهایی مانند میزان اشباع روغن تاثیرگذار هستند. هم‌چنین هرچه میزان اشباع روغن بیشتر باشد، مقاومت حرارتی آن بالاتر است. اما در عین حال، سازمان بهداشت جهانی توصیه کرده که مصرف روغن‌های اشباع مانند پالم به حداقل برسد. این روغن‌ها با وجود مقاومت حرارتی بالا، به‌دلیل ضررهای تغذیه‌ای زیاد از بازار خانوارها حذف شده‌اند و فقط در صنایع و صنف‌های خاص استفاده می‌شوند. روغن‌های جدید سرخ‌کردنی که در ترکیب خود فاقد پالم هستند، معمولا حاوی اسید چرب اولئیک هستند که مقاومت حرارتی بالایی دارند، بدون اینکه مضرات تغذیه‌ای اسیدهای چرب اشباع را داشته باشند. این روغن‌ها در سال‌های اخیر در بازار کشور رایج شده‌اند.

### امواج شدید گرمایی «مغز» را تهدید می‌کند

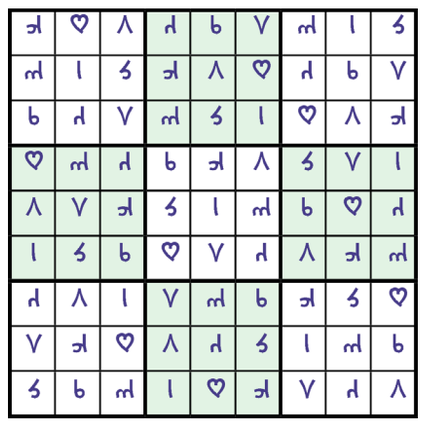
گرم شدن فزاینده کره زمین عواقب ناگواری برای افراد مبتلا به اختلالات مغزی دژنراتیو مانند زوال عقل، بیماری پارکینسون و... خواهد داشت. دکتر «ایندو سوبرامانیان»، متخصص مغز و اعصاب گفت: «این مرگ‌ها قابل پیشگیری هستند.» به‌گفته محققان، افرادی که از بیماری‌های مغزی دژنراتیو رنج می‌برند، در برابر گرما آسیب‌پذیرند. محققان خاطرنشان کردند که پارکینسون و سایر بیماری‌های مغزی نیز می‌توانند توانایی فرد برای تعریق را به خطر بیندازند. علاوه بر این، داروهایی که افراد برای این اختلالات مغزی مصرف می‌کنند، می‌توانند در توانایی بدن برای خنک‌کردن خود اختلال ایجاد کنند. سوبرامانیان در پایان تصریح کرد «افراد مبتلا به بیماری پارکینسون و زوال عقل در معرض خطر مرگ در امواج گرما هستند و ما می‌توانیم برای جلوگیری از این امر فعال باشیم.» به گفته محققان، سال ۲۰۲۴ به عنوان گرم‌ترین سال زمین در تاریخ به پایان رسید.

### آینه خواب باعث افزایش سرعت پیری می‌شود

آینه خواب با تاثیر بر بروز مشکلات قلبی، دیابت و بیماری کبد به بدن آسیب می‌رساند محققان گزارش دادند که افراد مبتلا به آینه خواب به نظر می‌رسد پیری سریع ماده سفید مغز را تجربه می‌کنند که در اتصال مناطق مختلف مغز عمل می‌کند. دکتر «آلبرتو راموس»، متخصص مغز و اعصاب می‌گوید: «کوچک شدن مغز می‌تواند با مختل‌کردن عملکرد طبیعی مغز، به حافظه و تفکر آسیب برساند و خطر زوال شناختی و زوال عقل را افزایش دهد.» وی خاطرنشان کرد: «مشکلات خواب و سطوح پایین اکسیژن در طول خواب با کوچک شدن مغز مرتبط است در حالی که برخی دیگر ارتباطی با رشد مغز پیدا کرده‌اند.» برای این مطالعه، محققان سلامتی نزدیک به ۲۷۰۰ سالمند را بررسی کردند. نتایج نشان می‌دهد کسانی که بیشترین مشکلات خواب را داشتند، حجم مغز بیشتری در هیپوکامپ داشتند.

## جدول سودوکو

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



## جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

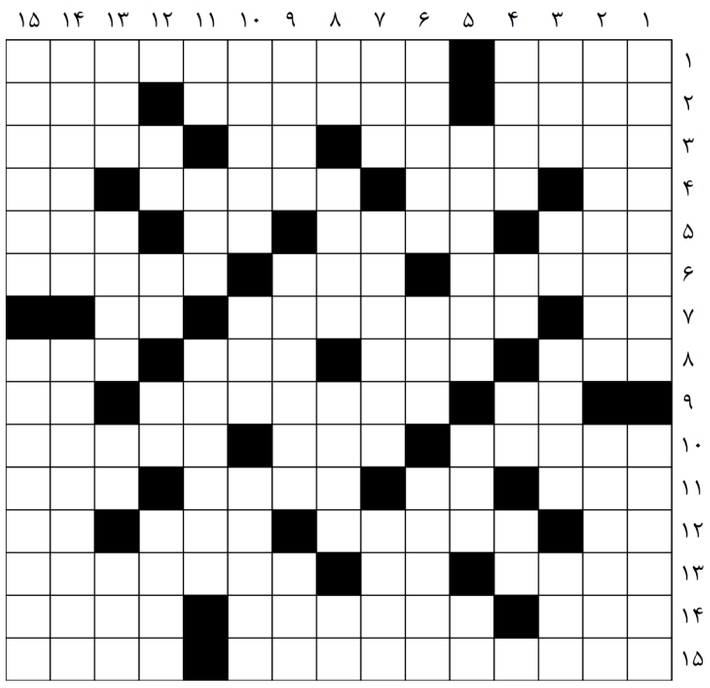
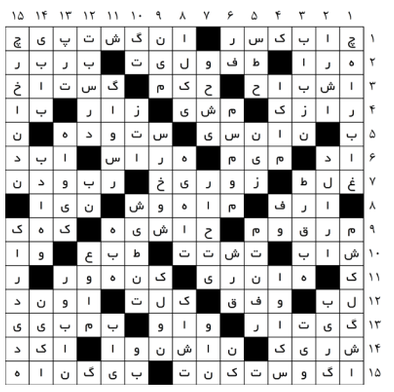
شماره ۲۰۱۸

### افقی

۱- پسین- تا حد توانایی ۲- وسیله‌ای برای پرواز- سروکوهی- بسته نیست ۳- ملون- حرف تردید- قهرمان تورانی شاهنامه ۴- کلمه شگفتی- همدم نقل است- شهری درروسیه- بله‌روسی ۵- حسد- یک بیماری ویروسی- روییدنی سر- ضعیف و رنجور ۶- نام هفتمین نیای زرتشت- کلام درد- سزاوار نفرین ۷- پسوند شباهت- رشددادن گیاه- به‌دنیاآوردن ۸- خشک مزاج- از جنس فلزبادیه- آن را از بانک بخواهید- پسوندآلودگی ۹- غوزه پنبه- معادل فارسی میکروفرم- رمق آخر ۱۰- گیاهی با برگ‌های پهن- بسیاردرخشان- کسی‌که بار می‌برد ۱۱- ازکلمات سوالی- نفس بلند- از هفت‌سین نوروزی- آشکارشدن راز ۱۲- رطوبت- زمان تولد- پول قدیمی- سنگریزه ۱۳- از وسایل آزمایشگاه- روزنیست- دانشگاهی در آمریکا ۱۴- از میوه‌های زردرنگ- اتفاق و حادثه- از گل‌های زیبا ۱۵- کنایه از عصبانی‌شدن- برادر مادر

### عمودی

۱- بندبازی- کشوری در آمریکای مرکزی ۲- بدبخت- نام قدیم سیستان ۳- خرده سنگ- زیرپا مانده- گوشت گیاهی- چسبنده ۴- کشیک- محل ورود- فتنه و بدی- درخت زبان گنجشک ۵- از فیلم‌های محمدحسین لطیفی- میوه نرسیده- رفوزه ۶- تپه تاریخی نقده- درخت تسبیح- سایه‌زنی در نقاشی ۷- گشادنیست- نوپدیدآمده- معلم مقطع متوسطه ۸- دست عرب- شاه مغول- زندگی‌وحیات- سازضربی ۹- نژادی درآسیا- ماده‌ای گندزدا- پایان بازی شطرنج ۱۰- اسباب- لوله تنفسی- مخالف دیدن ۱۱- ازفلزات- نخست‌وآغاز- شهری در استرالیا ۱۲- بخیه‌درشت- ارجمندی- شماومن- تکیه‌گاه ۱۳- ظرف روغن- بانوان- طاقچه بالا- پشت‌سروعقب ۱۴- مقابل صادرات- پری و امتلا ۱۵- از گیاهان دارویی- مقطع لیسانس



### حل جدول ۲۰۱۷