

## یادداشت

## تغذیه دانش آموزان

## الهام یارسا

عضوانجمن علمی طب سنتی

برای جلوگیری از تمایل کودکان به مصرف خوراکی های ناسالم در مدرسه، بهتر است خوراکی هایی سالم و مغذی از منزل به همراه ببرند. توصیه می شود از شش دسته غذایی برای دانش آموزان استفاده شود، یعنی مصرف میوه ها، سبزیجات، لبنیات، گوشت، دانه های روغنی و غلات به میزان مناسب در برنامه غذایی گنجانده شود. باید مراقب باشیم تا حد امکان قند، شکر، چربی ها و نمک را از مواد غذایی کودکان حذف کنیم یا به حداقل برسانیم. خوراکی هایی مانند شیرکاکائو، آمیبوه های صنعتی، کیک های صنعتی و خوراکی هایی که نمک زیاد دارند، مثل سیب زمینی سرخ کرده، به ویژه اگر در مدارس عرضه شوند، برای کودکان مضر هستند. خوراکی هایی مانند چیپس و پفک که طبق قانون نباید در بوفه های مدارس موجود باشند، گاهی همچنان به فروش می رسند و مصرف آنها به عنوان میان وعده برای کودکان توصیه نمی شود. به جای این مواد، می توان از میوه های خشک یا کتک های ورقه ای به عنوان جایگزین های سالم استفاده کرد. بچه ها در وعده های میان وعده و زمان استراحت نباید از ساندویچ های سنگین مانند ساندویچ ماکارونی استفاده کنند، زیرا این غذاهای سنگین می توانند باعث اختلال در هضم و خواب آلودگی دانش آموزان در کلاس شوند. با توجه به علاقه دانش آموزان به چیپس و پفک، بهتر است از چیپس های خانگی یا میوه های خشک مانند سیب و انار استفاده کنند. همچنین، استفاده از انواع میوه های تازه مانند سیب، انار، گلابی، انگور، هویج و کرفس به عنوان میان وعده سالم توصیه می شود. مصرف پوره های میوه مانند پوره سیب و کدو حلوايي نیز برای کودکان مفید است. این پوره ها می توانند با افزودن مواد طبیعی مانند گلاب، زعفران و هل، طعم بهتری به خود بگیرند و به تقویت سیستم ایمنی کودکان کمک کنند. نوشیدنی هایی مانند آب سیب تازه و شیر بادام نیز از دیگر گزینه های سالم برای تغذیه کودکان در مدرسه هستند. مصرف بادام، موز، گردو، فندق و سایر مغزها به ویژه برای کودکانی که دچار مشکلات گوارشی نیستند، توصیه می شود. بادام و شیر بادام نیز به عنوان یکی از مواد غذایی تقویت کننده حافظه و سیستم ایمنی دانش آموزان پیشنهاد می شود. البته در صورت داشتن یبوست پوست بادام باید گرفته شود. با استفاده از مواد غذایی سالم و متنوع و توجه به نیازهای تغذیه ای دانش آموزان، می توان به بهبود سلامت جسمی و روحی و تقویت حافظه و افزایش یادگیری آنها کمک کرد.

## فواید مصرف غذاهای تند و فلفلی



بر خلاف تفکرات عام که غذای تند را برای معده و قلب مضر می دانند غذاهای تند و فلفلی فواید بسیاری دارند که بجز استراحت را به آن بیشتر بدانید. دو دسته مردم وجود دارند کسانی که غذاهای تند را دوست دارند و آن هایی که تحمل تندی اش را ندارند. فیتوشیمیایی های موجود در فلفل تند، کپسایسین نامیده می شود که به فلفل کمک می کند ضربه های خود را بزند و به کاهش وزن، مبارزه با باکتری ها و تسکین ناراحتی معده و روده، کمک کند. مصرف غذای تند برخلاف باور بسیاری از مردم نه تنها عوارض زیادی برای بدن نداشته بلکه فواید آن برای معده و دردهای آن و همچنین سلامت قلب ثابت شده است.

## سوزاندن کالری



طبق یک مطالعه مصرف یک بشقاب غذای تند، میزان سوزاندن کالری بدن را تا ۸ درصد افزایش می دهد. یا به عبارت دیگر متابولیسم شما را سریع تر می کند. کسانی که غذای تند می خورند، کالری کمتری مصرف می کنند. بنابراین، اگر می خواهید وزن کم کنید، غذاهای تند را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

## محافظت از قلب



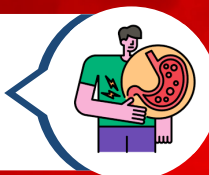
افرادی که در کشورهایی با رژیم غذایی تند زندگی می کنند، نسبت به افرادی که در مناطق با انتخاب غذاهای ملایم هستند، حملات قلبی کمتری دارند. به نظر می رسد مصرف فلفل چیلی اثرات کلسترول بد را خنثی می کند.

## تسکین درد



کپسایسین قادر به مهار علائم ویژه ای است که از سلول های عصبی شما به مغزتان فرستاده می شود و باعث می شود درد را حس نکنید. به همین دلیل است که کپسایسین اغلب به عنوان یک جز در کرم و لوسیون های ضد درد به کار می رود.

## بهبود دل درد



غذاهای ادویه دار و تند می توانند هضم را آسان و دل درد را آرام کنند. تحقیقات جدید نشان می دهد که مصرف غذاهای تند می تواند مقدار اسید معده تولیدی را کاهش دهد، هرگونه خونی ریزی معده که ممکن است داشته باشید را کاهش می دهد و خطر ابتلا به سرطان پوست را نیز تا ۵۳ درصد کاهش می دهد.

## ارتباط نور زیاد در شب و ابتلا به آلزایمر

یک مطالعه نشان می دهد افرادی که در مناطقی با آلودگی نوری بیشتر در شب زندگی می کنند، در معرض خطر ابتلا به بیماری آلزایمر، هستند. «رابین وویگت زووالا»، سرپرست تیم تحقیق گفت: «ما دریافتیم بین شیوع بیماری آلزایمر و قرار گرفتن در معرض نور در شب، به ویژه در افراد زیر ۶۵ سال، ارتباطی قوی وجود دارد.» برای این مطالعه، محققان نقشه های آلودگی نوری ۴۸ ایالت قاره ای را تجزیه و تحلیل کردند و آنها را با داده های ملی در مورد بروز بیماری آلزایمر و عوامل خطر شناخته شده برای بیماری دژنراتیو مغز مقایسه کردند. به گفته محققان، افراد ممکن است بخواهند قرار گرفتن در معرض نورهای روشن در شب را محدود کنند. محققان افزودند قرار گرفتن در معرض نور در داخل خانه می تواند به همان اندازه مهم باشد. افراد باید قرار گرفتن در معرض نور آبی را محدود کنند.

## جایگزین مفید برای چیپس و پفک تولید میشود

رئیس مرکز ملی تحقیقات حلال سازمان غذا و دارو، از تولید جایگزین مفید برای تنقلات آسیب رسان به سلامت خبر داد. حسین رستگار گفت: مصرف پفک، چیپس و تنقلات مشابه، به دلیل ترکیبات و فرآیند تولید خاص خود، می تواند عوارض متعددی بر سلامت انسان داشته باشد. این محصولات ممکن است به تولید مواد مضر مانند پراکسیدها منجر شوند که با گذشت زمان و تحت تأثیر نور و حرارت، خطرات خود را بیشتر نمایان می کنند. وی افزود: سازمان غذا و دارو، در راستای وظایف ذاتی خود به تولید غنی سازی یک محصول جدید که در مقابل محصولات آسیب رسان به سلامت است، اقدام کرده است. رستگار تأکید کرد: این محصول که بر پایه حبوبات تولید و با ویتامین، مینرال ها و برخی مواد مفید دیگر غنی سازی شده؛ قرار است جایگزین تنقلات پرطرفدار آسیب رسان به سلامتی مثل چیپس، پفک و دیگر فرآورده های مشابه گردد.

## جدول سودوکو

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

## جدول کلمات متقاطع

## حل جدول ۱۹۱۹

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	د	ر	ی	ا	ی	۵	۱	۵	۱	۵	۱	۵	۱	۵
۲	۵	م	د	ی	۵	۱	۵	۱	۵	۱	۵	۱	۵	۱
۳	۵	۱	۵	۱	۵	۱	۵	۱	۵	۱	۵	۱	۵	۱
۴	۵	۱	۵	۱	۵	۱	۵	۱	۵	۱	۵	۱	۵	۱
۵	۵	۱	۵	۱	۵	۱	۵	۱	۵	۱	۵	۱	۵	۱
۶	۵	۱	۵	۱	۵	۱	۵	۱	۵	۱	۵	۱	۵	۱
۷	۵	۱	۵	۱	۵	۱	۵	۱	۵	۱	۵	۱	۵	۱
۸	۵	۱	۵	۱	۵	۱	۵	۱	۵	۱	۵	۱	۵	۱
۹	۵	۱	۵	۱	۵	۱	۵	۱	۵	۱	۵	۱	۵	۱
۱۰	۵	۱	۵	۱	۵	۱	۵	۱	۵	۱	۵	۱	۵	۱
۱۱	۵	۱	۵	۱	۵	۱	۵	۱	۵	۱	۵	۱	۵	۱
۱۲	۵	۱	۵	۱	۵	۱	۵	۱	۵	۱	۵	۱	۵	۱
۱۳	۵	۱	۵	۱	۵	۱	۵	۱	۵	۱	۵	۱	۵	۱
۱۴	۵	۱	۵	۱	۵	۱	۵	۱	۵	۱	۵	۱	۵	۱
۱۵	۵	۱	۵	۱	۵	۱	۵	۱	۵	۱	۵	۱	۵	۱

## دانستنی ها

## شناسایی علائم بیماری ریوی و عفونت از روی دست

پزشکان معتقدند می توان از روی تغییرات ایجاد در دست فرد بیماری ریوی و عفونت را تشخیص داد. اگر رنگ ناخن هایتان تغییر کند، انگشتانان درد کنند یا در بافت پوستتان تغییری ایجاد شود، به چه معناست؟ تغییر در ظاهر یا بافت دست اغلب می تواند نشان دهنده نگرانی بیشتری برای سلامتی باشد. به گفته دکتر دونالد گرانت، پزشک عمومی و مشاور ارشد بالینی، درک علائم مشخص برخی شرایط و نحوه تأثیر آنها بر دست های ما می تواند به افراد کمک کند سریعتر درمان شوند و همچنین به حداقل رساندن اثرات منفی آن کمک می کند. هلت نوست، دکتر گرانت پنج نشانه مشاهده شده در دست ها را که می توانند نشان دهنده نگرانی های جدی برای سلامتی باشند را بیان کرد و اظهار داشت که از بیماری قلبی و عروقی گرفته تا پسوریازیس، دست های ما می توانند چیزهای زیادی در مورد سلامتی به ما بگویند و نشان دهنده شرایط بالقوه جدی سلامتی هستند. برای جلوگیری از کاهش سلامتی خود، درک نشانه های بیماری و چگونگی تشخیص تغییرات در دست ها ضروری است. بنابراین، بیایید به پنج علامتی که باید به آنها توجه کنیم نگاهی بیندازیم.

## ناخن

مجموعه ای از مسائل بهداشتی می توانند منجر به تغییر در ظاهر و بافت ناخن شوند. اولاً، ناخن های شیاردار، فرورفتگی ها یا سوراخ های کوچکی هستند که بر روی سطح ناخن ها ایجاد می شوند و می توانند نشان دهنده پسوریازیس باشد، در موارد شدید می تواند باعث خرد شدن ناخن ها نیز شود. علاوه بر این، ناخن های زرد می توانند نشان دهنده طیف وسیعی از مشکلات سلامتی، از جمله عفونت های قارچی یا بیماری های زمینه ای مانند بیماری ریوی باشند. با وجود دلایل بالقوه بسیار اما ضروری است که برای تشخیص مشکل و دریافت درمان صحیح از پزشک عمومی مشاوره بیشتری دریافت کنید.

## پوست

همچنین مهم است که مراقب پوست باشید، زیرا بافت و ظاهر آن می تواند به سرعت در هنگام بیماری تغییر کند. اریتم کف دست، بیماری پوستی است که باعث قرمز شدن کف دست ها می شود، همچنین می تواند باعث احساس سوزش شود و افراد را به دلایل مختلفی از جمله بارداری تحت تأثیر قرار دهد. با این حال، می تواند نشانه ای از شرایط نگران کننده سلامتی مانند لنفوم و بیماری کبدی نیز باشد. علاوه بر این، کمبود ویتامین، مانند عدم دریافت کلسیم یا ویتامین D کافی می تواند منجر به ظاهر شدن لکه های خشک پوست روی دست ها شود که نیاز به رژیم غذایی متعادل را برجسته می کند. خشکی پوست نیز ممکن است نشانه آگزما یا واکنش آلرژیک باشد. محصولات بدون نسخه مانند کرم مرطوب کننده در ترمیم سد طبیعی پوست و تأمین آبرسانی بسیار مورد نیاز آن، موثر است.

## خشکی مفاصل

زمانی که مفاصل دست ها شروع به خشک شدن می کنند، معمولاً نشانه ای از آرتریت است. استئوآرتریت، بیماری شایع است که می تواند منجر به تورم، درد و سفتی شود و در عین حال حرکت را کاهش دهد، این بیماری شست و مفاصل میانی انگشتان را تحت تأثیر قرار دهد و می تواند باعث درد در سراسر دست شود. اگرچه درمان استئوآرتریت ممکن است دشوار باشد، داروهای ضد التهابی مانند ایبوپروفن را می توان برای مدیریت درد و تورم استفاده کرد، در حالی که ورزش مناسب به میزان لازم نیز می تواند به کاهش خشکی مفاصل کمک کند.

## دست های سرد

تغییرات چشمگیر دما نشانگر بزرگی است که بیان می کند یک موردی در بدن درست نیست. اولاً، سردی دست ها می تواند نشانه گردش خون ضعیف باشد، اما ممکن است در صورت کمبود گلبول های قرمز، کم خونی را نیز مطرح کند. علاوه بر کم خونی، سردی دست ها ممکن است نشان دهنده بیماری زمینه ای مانند دیابت یا لخته شدن خون نیز باشد. اگر تغییر طولانی مدت در دمای دست را تجربه کردید، بهتر است به دنبال مشاوره پزشکی نیز باشید.

## صمیم شدن انگشتان

در نهایت، نظارت بر تغییرات انگشتان، مانند اندازه عرضی آنها، می تواند به تشخیص بیماری های خطرناک تهدید کننده زندگی کمک کند تا سریع ترین درمان را دریافت کنید. یکی از علائم رایج فیبروز ریوی - نوعی بیماری ریوی - عرضی شدن انگشتان دست و حجیم شدن ناخن هاست. داکتیلیئوس (تورم انگشت دست یا انگشت)، بیماری که در آن انگشتان از نظر ظاهری بسیار بزرگ تر می شوند، نشانه ای از بیماری سلول داسی شکل، سل یا عفونت باکتریایی است. با دلایل بسیار بالقوه خطرناک به افراد توصیه می شود در صورت مشاهده هرگونه تغییر در انگشتان خود، فوراً به پزشک مراجعه کنند. ساینس گزارش کرد، به طور کلی، تغییرات در دست ها و انگشتان ما می توانند نشان دهنده طیف وسیعی از بیماری ها، از پسوریازیس تا بیماری ریوی باشند. با درک این علائم، افراد می توانند به سرعت به توصیه های پزشکی یا درمان های بدون نسخه برای کمک به کاهش درد و جلوگیری از بیماری های تهدید کننده زندگی دسترسی پیدا کنند.

## عفونت ریه چیست؟

بیماری ریوی به هر شرایطی اطلاق می شود که دستگاه تنفس فوقانی، نای، ریه ها و اعصاب و ماهیچه های مرتبط با تنفس را تحت تأثیر قرار دهد. تشخیص صحیح علائم پوستی بیماری های تنفسی می تواند به پزشکان در تشخیص و درمان این بیماری های بالقوه تهدید کننده زندگی کمک کند. عفونت ریه می تواند توسط یک ویروس، باکتری و گاهی اوقات حتی قارچ ایجاد شود. هنگامی که لوله های برونش بزرگی که هوا را به ریه های شما منتقل و از آن خارج می کنند، عفونی شوند بیماری برونشیت ایجاد می شود. برونشیت بیشتر توسط ویروس ایجاد می شود، ویروس ها همچنین می توانند به ریه ها یا مجاری هوایی شما حمله کنند که این مورد برونشولیت (التهاب نایزک) نامیده می شود. برونشولیت ویروسی بیشتر در نوزادان رخ می دهد. عفونت های ریوی مانند ذات الریه می توانند از خفیف تا شدید متغیر باشند. آنها ممکن است برای افرادی با سیستم ایمنی ضعیف یا شرایط مزمن مانند بیماری انسداد مزمن ریه (COPD) شدیدتر باشند.