آرمان ملی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۸۱۴
پنجشنبه
۰۶ • ۰۲ • ۱۴۰۳
۱۶ شوال ۱۴۴۵/ ۲۵ آوریل ۲۰۲۴

دانستنی‌ها

آب آشامیدنی، سالم‌ترین نوشیدنی برای کودکان

کارشناس گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه «جندی شاپور» اهواز معتقد است، مصرف نوشیدنی‌هایی مانند شیر و آبمیوه اهمیت دارد اما هیچکدام از این نوشیدنی‌ها جای آب را نمی‌گیرد. سیده معصومه تقی‌زاده نوشت: نوشیدنی‌ها به کیفیت رژیم غذایی کودکان کمک می‌کنند. با توجه به اینکه کودکان اغلب به عادات اولیه رژیم غذایی در بزرگسالی خود ادامه می‌دهند آموزش والدین به رعایت یک رژیم غذایی سالم برای کودکان در اولویت است. با توجه به فراگیری چاقی، نوشیدنی‌های شیرین می‌توانند یک منبع کالری زیاد برای کودکان باشند نوشیدن بیش از حد نوشابه، نوشیدنی‌های ورزشی و نوشیدنی‌های با طعم میوه می‌توانند باعث شوند کودکان کالری و قندهای اضافه دریافت کنند. وقتی به جای آب، نوشیدنی‌های شیرین و آبمیوه اضافی برای کودکان سرو می‌شود، قند و کالری اضافی دریافت می‌شود. در مقابل، آب یک نوشیدنی کم‌هزینه و بدون کالری است که می‌تواند کالری اضافه شده را کاهش آب همچنین به هیدراته کردن بدن در حال رشد کودکان کمک می‌کند. هرچند آب جزو مواد قابل جایگزین نیست ولی می‌توان وعده‌های غذایی و میان وعده‌ها را همراه با شیر و سایر نوشیدنی‌های سالم‌تر سرو کرد. باید توجه داشت که به نوزادان کمتر از ۶ ماه نباید آب ساده داده شود. برای کاهش مصرف قندهای اضافه شده توسط کودکان پیش دبستانی و دانش‌آموزان، توصیه می‌شود که آب آشامیدنی هم در داخل فضای آموزشی و هم در فضای باز در طول روز قابل مشاهده و در دسترس باشد. مصرف نوشیدنی‌هایی مانند شیر و آبمیوه هم اهمیت دارد. با توجه به اینکه مواد مغذی آنها برای کودکان با هم تفاوت دارند. برای کودکان نوپا ۲ سال به بالا مصرف شیر یک درصد یا شیر بدون چربی در وعده صبحانه توصیه می‌شود ولی به کودکان نوپا یک ساله شیر کامل داده شود. آب نمی‌تواند جایگزین شیر مورد نیاز در رژیم غذایی کودکان شود، اما می‌توان آب را با شیر در کنار وعده‌های غذایی (میان وعده ناهار و شام) سرو کرد باید در نظر داشت که در تمام روز آب باید همیشه به‌عنوان نوشیدنی در دسترس کودکان باشد.

آبمیوه

برای برآورده‌کردن نیاز به املاح و ویتامین‌ها کودکان، باید میوه و سبزیجات سرو گردد که در الگوی غذای کودک می‌تواند به‌صورت آبمیوه یا سبزیجات برای صبحانه یا میان وعده و به عنوان یکی از دو وعده میوه یا سبزیجات مورد نیاز در هر دو وعده ناهار و عصرانه در نظر گرفته شود. حتی اگر آبمیوه حاوی مواد مغذی مهمی باشد، یک وعده آبمیوه معمولا کالری بیشتری نسبت به یک وعده میوه یا سبزیجات کامل دارد. برای به عنوان مثال، نصف فنجان برش‌های سیب حاوی ۲۸ کالری است نصف فنجان آب سیب حاوی ۵۸ کالری بیش از دو برابر کالری از برش‌های سیب است. سرو آبمیوه بیشتر از مقدار توصیه شده در کودکان می‌تواند منجر به دریافت کالری اضافی شده و بروز اضافه‌وزن یا چاقی گردد. توصیه می‌شود میوه‌ها یا سبزیجات کامل برای کودکان سرو شود که هم از نوشیدن بیش از حد آبمیوه جلوگیری می‌کند و هم اینکه میوه کامل نسبت به آبمیوه مواد مغذی بیشتری دارد و از طرفی میوه‌ها و سبزیجات فیبر رژیمی را فراهم می‌کنند. وقتی میوه کامل یا سبزیجات به‌عنوان بخشی از میان وعده سرو می‌کنید آب را می‌توان به‌عنوان نوشیدنی میان وعده سرو کرد.

سایر نوشیدنی‌ها

توصیه می‌شود که کودکان نوشیدنی‌های شیرین (آبمیوه‌هایی که ۱۰۰ درصد نیستند) مثل آبمیوه، نوشیدنی‌های ورزشی، چای شیرین، شیر طعم‌دار، یا نوشابه را مصرف نکنند نوشیدنی‌های میوه‌ای معمولا حاوی مقدار بسیار کمی آبمیوه واقعی و مقادیر زیادی شکر اضافه شده هستند.

کودکان یکساله

آب آشامیدنی باید در طول روز به‌راحتی در دسترس کودکان باشد. آب نباید در وعده‌های غذایی یا میان وعده‌ها جایگزین شیر رژیم غذایی شود. با این حال، سرو آب همراه با شیر در وعده‌های غذایی و میان وعده خوب است. کودکان زمانی که از نظر بدنی فعال هستند یا زمانی که هوا گرم است به آب اضافی برای نوشیدن نیاز دارند. اطمینان حاصل کنید که بچه‌ها قبل و در طول دوره‌های فعالیت بدنی آب می‌نوشند. اگر در مراکز آموزشی فواره‌های آبخوری وجود دارد باید آن‌ها را تمیز نگه داشت و به کودکان آموزش داد که بدون دهان زدن به دستگاه آبخوری با فنجان یا بطری آب بنوشند. زمانی که آبمیوه سرو می‌شود، باید فقط آبمیوه پاستوریزه خالص (۱۰۰درصد) یا آبمیوه کامل رقیق شده با آب باشد و از مصرف شیرینی‌های غلیظ مانند آبنبات، نوشابه‌های گازدار، نوشیدنی‌های شیرین، شهد میوه و طعم‌دار خودداری گردد.

پیشنهادها

- به پارچ‌های آب، توت‌های تازه یا منجمد، برش‌های پرتقال، لیمو و لیموترش؛ یا گیاهان تازه مانند نعناع را اضافه کنید.
- آب را در محلی قرار دهید که دسترسی کودکان به آن آسان باشد.
- کودکان را تشویق کنید که بطری‌های آب خود را برای نوشیدن آب در طول روز بیاورند. مطمئن شوید که آنها روزانه ضدعفونی و خشک می‌شوند.
- سروکردن نوشیدنی‌های سالم‌تر، مانند آب، شروعی عالی برای کودک شما ایجاد می‌کند. ایجاد عادات سالم مادام العمر به یاد داشته باشید، آب بهترین انتخاب است.
- آب حاوی کالری نیست و برای هیدراته نگه داشتن بچه‌ها بدون کالری اضافی مفید است.
- نوشابه، نوشیدنی‌های ورزشی، و نوشیدنی‌های با طعم میوه منبع اصلی قند و کالری غیرضروری برای کودکان هستند.
- با رفتار خود فرزندان را به نوشیدن آب تشویق کنید.
- به جای آبمیوه، میوه‌ها و سبزیجات کامل را زیاد سرو کنید.

یادداشت

مراقبت‌های بعد از جراحی بینی

وحیده درتاج
متخصص گوش، حلق و بینی

یکی از مواردی که قطعا از جانب جراح بینی به افراد طی پروسه جراحی بینی توصیه می‌شود، مراقبت‌های بعد از جراحی بینی است. جراح بینی، داروهایی را در دوره نقاهت برای شما تجویز خواهد کرد، این داروها عوارض جانبی را کاهش می‌دهند و روند بهبودی را با وجود عوارض کم سرعت می‌بخشند. بهتر است تمامی داروهای خود را مصرف کنید. هم‌چنین تاثیرات فوق‌العاده نوشیدن آب می‌تواند در مراقبت‌های بعد از جراحی بینی سبب بهبود سریع بافت‌های آسیب‌دیده در پروسه رینوپلاستی شود. رفتارهایی همچون عطسه و سرفه که به‌صورت ناگهانی خواهند بود می‌تواند به ساختار جدید بینی در دوره نقاهت آسیب برساند. در نتیجه به هنگام پیش‌آمدن هر یک از این موارد دهان خود را باز کنید و هوا را با فشار از دهان خود خارج نمایید، خارج‌کردن هوا از بینی بسیار خطرناک بوده که باید به آن توجه داشت. طی پروسه رینوپلاستی به‌علت ایجاد برش‌های بسیار زیاد و اعمال تغییرات در بافت‌های داخلی بینی متورم خواهد شد، به‌دنبال این تورم حفره‌های تنفسی بسته می‌شوند و افراد دچار اختلال تنفسی خواهند شد. برای آنکه مسیر تنفسی را باز کنید، از فین‌کردن بپرهیزید زیرا می‌تواند آسیب‌های جدی به بافت‌های داخلی بینی شما وارد کند. این عارضه در مراقبت‌های بعد از جراحی بینی تنها به مرور و با رعایت اقدامات توصیه شده و شست‌وشوی حفره‌های داخلی بهبود پیدا خواهد کرد. تورم و کبودی روی بینی و اطراف چشم‌ها بعد از رینوپلاستی شایع و طبیعی است، تنها با استفاده از کمپرس‌های سرد می‌توانید در مدت زمانی کوتاهی این دسته از عوارض جانبی را در خود کاهش دهید. نکته‌ای که باید بدانید عدم استفاده مستقیم از کمپرس‌های سرد است، در واقع بهتر است کمپرس را داخل یک حوله قرار دهید و سپس از آن استفاده کنید. استراحت کامل در ۷ الی ۱۰ روز ابتدایی بعد از رینوپلاستی امری کاملا ضروری است. در این بازه زمانی باید از انجام هرگونه فعالیت خودداری کنید و به‌خوبی استراحت نمایند.

استامینوفن ممکن است برای «قلب» ایمن نباشد

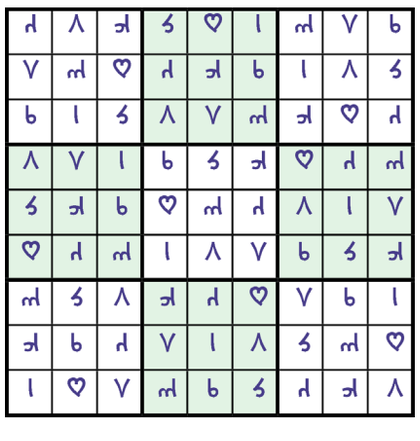
یک مطالعه جدید نشان داد که استامینوفن پروتئین‌ها را در بافت قلبی و عروقی تغییر می‌دهد و به‌طور بالقوه بر عملکرد قلب تأثیر می‌گذارد. استامینوفن یک داروی بدون نسخه است که برای درمان دردهای خفیف تا متوسط و همچنین برای کاهش تب استفاده می‌شود. برای این مطالعه، محققان از یک مدل موش برای بررسی اثرات استامینوفن استفاده کردند. به برخی از موش‌ها آب ساده داده شد، به برخی دیگر آب حاوی مقداری استامینوفن داده شد. پس از هفت روز، محققان تغییرات قابل توجهی در پروتئین‌های بافت قلب موش‌هایی که استامینوفن دریافت کردند در مقایسه با موش‌هایی که فقط آب داشتند، پیدا کردند. دانشمندان بیش از ۲۰ مسیر سیگنال‌دهی مختلف را پیدا کردند که تحت تأثیر تغییرات پروتئین قرار گرفته است. «گابریلا دل تورو ریورا»، محقق ارشد گفت: «استامینوفن حتی ممکن است بر بافت‌های فراتر از کبد تأثیر بگذارد.»

تشخیص بیماری مرگبار از روی دست‌ها

یک مطالعه جدید نشان داد: تنها راهی که افراد می‌توانند بفهمند که کلسترول بالا دارند، انجام آزمایش است، اما کارشناسان می‌گویند که نشانه‌ای از این وضعیت روی دستان نیز ظاهر می‌شود. محققان اعلام کردند که عارضه جانبی کلسترول بالا می‌تواند در دستان فرد ظاهر شود. «گزانتوما»، ضایعه پوستی است که در اثر تجمع چربی در زیر پوست ایجاد می‌شود و ممکن است صاف و به رنگ پوست معمولی مشاهده شوند، متخصصان پوست توضیح دادند: گزانتوم تاندون (گزانتوم تاندون) ندول‌های زیر جلدی است که به آرامی بزرگ می‌شوند و معمولا به تاندون آشیل یا تاندون‌ها روی بند انگشتان متصل می‌شوند. سایر علائم عبارتند از: گزانتلاسما (چربی پلک) در اطراف چشم که توده‌های کوچک و زرد رنگ کلسترول در نزدیکی گوشه داخلی چشم شما خواهند بود. اگر متوجه شدید که گزانتلاسما دارید، باید با پزشک عمومی خود صحبت کنید.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

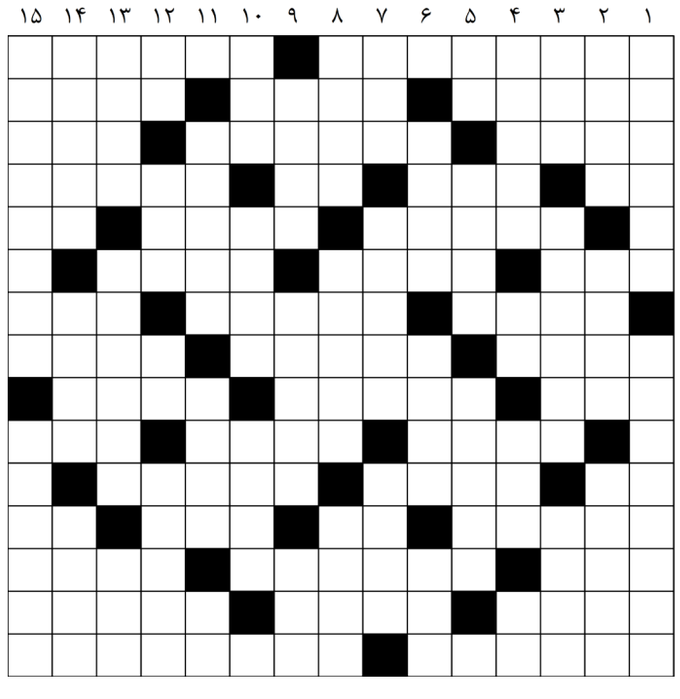
شماره ۱۸۱۴

افقی

۱- صاحب روزنامه عروه الوثقی که اولین شماره‌اش در سال ۱۸۸۳ میلادی در پاریس منتشر شد- مهر ۲- مخترع میکروسکوپ- جاده‌وراه- دعوی‌کردن ۳- مردان- از شهرهای استان کرمانشاه- خزنده گزنده ۴- نمک هندی- راه فاضلاب- رنج‌وزحمت- عکس حالت افسردگی در اصطلاح پزشکی ۵- قصری که سنمار ساخت- هر لحظه- بزرگ قبیله ۶- بخشش- نزدیکتر- روز ازل ۷- سمت راست- فینال- از شهرهای فارس ۸- خراش کم در سطح چیزی- درخواست عفو- به‌دست آوردن ۹- جواب مثبت- سریالی از راما قویدل- طلایی ۱۰- جایزه معروف جهانی- نوعی عکس- از وسایل حمام ۱۱- نوعی مدل مو- خواب شیرین- نوعی کامیون ۱۲- شهری در برزیل- کاکل اسب- ضمیر مفعولی- نوعی کشتی ۱۳- اصطلاحی در عکاسی- سرزمین و میهن- از حروف یونانی ۱۴- از نمازهای واجب- فاخته- دهانه تیر ۱۵- عازم و روانه- فیلمی از وودی آلن

عمودی

۱- کشوری اروپایی- خوار و ضعیف لاغر و زبون ۲- زندانی‌کننده- اژدهای افسانه‌ای یونان باستان- گوشه هندسی ۳- قله مرتفع رشته‌کوه زاگرس- عصبانی- مالیده شدن دو چیز به هم ۴- نژادروسی- حرف دهن‌کجی- پشت سر و عقب- اضطراب و بی‌قراری ۵- ریشه- مقابل ارزان- یک بیماری آفریقایی ۶- گرمی بازار- کشوری در آمریکای جنوبی- بینایی ۷- نمونه نمایشی- گل میخک- پایین آمدن ۸- جناح لشکر- پهلوان- خصوصی ۹- دنباله- امداد و کمک- به جز ۱۰- رود مرزی ایران- پرچم و بیرق- میوه‌ای از نوع خربزه ۱۱- فالگیری- کشور سابق آفریقایی- کشنده بی‌صدا ۱۲- حرف فاصله- خوگرفتن- خیس- لاغر و ضعیف ۱۳- مشک خالص- مشروح- به جا آوردن عهد ۱۴- جمع عیب- وسیله تزریق آمپول- دوست خاموش! ۱۵- بخشی از یک نوشته- لاعلاج بودن



حل جدول ۱۸۱۳

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