تغذیه و بهبود عملکرد مغزی کودکان

اینفوگرافیک: آرمان ملی

اگر برنامه غذایی مغذی و متعادلی را برای کودکان در نظر بگیرید، گام بزرگی در جهت بهبود عملکرد مغز، ارتقای حافظه و هوش فرزند خود برداشته‌اید. والدین اغلب به‌دنبال بهترین راه‌ها برای قوی و سالم نگه داشتن فرزندان خود هستند. در خصوص تغذیه لازم برای تقویت مغز کودکان غذاهایی وجود دارند که مصرف منظم آنها، به رشد مغز و تقویت توانایی‌های شناختی در کودکان کمک می‌کند. مواد مغذی موجود در غذاها منبع سوختی برای مغز هستند. آنچه برای تغذیه کودک خود انتخاب می‌کنید می‌تواند در یادگیری، درک و حافظه کودک مؤثر باشد. در ادامه چند ماده غذایی مقوی که به افزایش بهره‌وری مغز کودکان کمک می‌کند، معرفی می‌شود.

سیب

سیب می‌تواند به کاهش آسیب‌های شیمیایی در سلول‌های مغز کمک کند. سیب حاوی کوئرستین است که یک آنتی‌اکسیدان مفید برای بهبود مهارت‌های ذهنی محسوب می‌شود. اگر کودک شما روزانه یک سیب مصرف کند، مقاومت مغز او در آسیب‌های شیمیایی بیشتر می‌شود و ذهن پویاتری خواهد داشت.

تخم‌مرغ

محققان دریافته‌اند که خوردن تخم‌مرغ به‌عنوان وعده صبحانه در کودکان، اسیدهای امگا ۳ مورد نیاز را تأمین می‌کند و باعث تقویت انتقال‌دهنده‌های عصبی در مغز کودک می‌شود. تخم‌مرغ حاوی ویتامین E است که به مبارزه با افسردگی کمک می‌کند. تخم‌مرغ منبع خوبی از مواد مغذی برای رشد و نمو است.

توت‌ها

یکی از بهترین خوراکی‌هایی که به تقویت عملکرد مغز کودکان کمک می‌کند، توت‌های خوشمزه و مغذی هستند. خوردن توت سفید با تقویت قدرت مغز و حافظه مرتبط است. این میوه به‌دلیل داشتن ترکیبات مفید، دوره ماندگاری اطلاعات و خاطرات در مغز را افزایش می‌دهد. هم‌چنین توت‌ها منبع خوبی از چربی‌های امگا ۳ هستند. مصرف توت‌فرنگی نیز می‌تواند به بهبود حافظه کمک کند.

گیاهان و سبزیجات

سبزیجات برگ‌دار: مانند اسفناج، کلم پیچ و کلم سرشار از ویتامین‌های B۶، B۱۲، آهن و فولات هستند. مطالعات نشان می‌دهد خوردن تنها یک وعده سبزیجات برگ‌دار در روز خطر زوال عقل و پیری مغز را تا چهار سال کاهش می‌دهد. تخم کدو تنبل: خوردن روزانه یک مشت تخم کدو تنبل به بهبود مهارت‌های شناختی و حافظه در سنین پایین کمک می‌کند. غلات کامل: سبوس، بلغور جودوسر، برنج قهوه‌ای و جوانه گندم همگی حاوی مقدار زیادی ویتامین B۶ و فولات هستند که جریان خون را به مغز افزایش می‌دهد. دانه‌ها و مغزها: مغزها با فراهم کردن اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ به بهبود خلق و خو کمک کرده و تیامین و منیزیم موجود در آن‌ها حافظه را تقویت می‌کند.

دانستنی‌ها

خطرات مصرف کورتون‌ها چیست؟

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد استفاده طولانی‌مدت از کورتیکواستروئیدها مانند پردنیزولون باعث پوکی استخوان می‌شود و بنابراین خطر شکستگی استخوان را افزایش می‌دهد. هر چه کورتیکواستروئیدها بیشتر مصرف شوند، آسیب بیشتر می‌شود. در افراد با مصرف طولانی‌مدت کورتیکواستروئید، به‌ویژه در سنین بالاتر، اقدامات پیشگیرانه از شکستگی توصیه می‌شود. این موارد می‌تواند شامل ارجاع به کلینیک‌های تخصصی پوکی استخوان یا تجویز بیس فسفونات‌ها باشد، نوعی دارویی که می‌تواند با اثرات مضر کورتیکواستروئیدها بر استخوان‌ها مقابله کند. در مطالعه‌ای که در JAMA Dermatology منتشر شد، تیمی از محققان داده‌ها را برای تعیین اینکه آیا الگوهای تجویز کورتیکواستروئید ممکن است بر احتمال در نظر گرفتن پیشگیری از شکستگی تأثیر بگذارد، مقایسه کردند. نویسندگان، از جمله محققان دانشکده بهداشت و پزشکی استوایی لندن (LSHTM)، داده‌های سراسر بریتانیا و انتاریو، کانادا را بررسی کردند. دکتر جولیان متیومن، نویسنده اصلی مطالعه و پژوهشگر LSHTM، گفت: به‌رغم مزایای شناخته شده مراقبت‌های پیشگیرانه از شکستگی، از جمله استفاده از بیس فسفونات‌ها، تحقیقات قبلی نشان می‌دهد که این دارو کمتر تجویز شده است. یکی از دلایل این امر می‌تواند این باشد که وقتی برای برخی از بیماران مقداری کورتیکواستروئید تجویز می‌شود که می‌تواند به استخوان‌ها آسیب برساند، به پزشکان اطلاع داده نمی‌شود، مانند زمانی که این کورتیکواستروئیدها به‌تدریج یا متناوب با چندین نسخه تجویز می‌شوند، یا حتی توسط چندین پزشک. در مطالعه خود، ما بر روی افراد ۶۶ ساله یا بالاتر متمرکز شدیم که برای آنها کورتیکواستروئیدها در سطحی تجویز شد که مراقبت‌های پیشگیرانه از شکستگی باید در نظر گرفته شود. ما از داده‌های پزشکان عمومی و بیمارستان‌ها در سراسر بریتانیا و انتاریو، کانادا، از جمله اطلاعاتی در مورد نسخه‌های کورتیکواستروئید و بیس فسفونات استفاده کردیم. ما دریافتیم که بیمارانی که کورتیکواستروئیدهای تدریجی یا متناوب تجویز می‌کنند، در مقایسه با بیمارانی که کورتیکواستروئیدها را در دوزهای کمتر اما بالاتر یا نسخه‌های طولانی‌تر تجویز می‌کنند، در واقع کمتر احتمال دارد که مراقبت‌های پیشگیری از شکستگی را دریافت کنند. در انگلستان، احتمال دریافت مراقبت‌های پیشگیرانه از شکستگی در افراد قبلی تقریبا نصف بود. در انتاریو، احتمال آنها حدود یک سوم کمتر است. شکستگی در سنین بالاتر می‌تواند خطرناک و حتی کشنده باشد، باعث ناتوانی و هزینه‌های زیادی برای سیستم‌های مراقبت‌های بهداشتی شود. طبق گزارش دفتر بهبود و نابرابری سلامتی، شکستگی‌های لگن به تنهایی حدود ۲ میلیارد پوند برای بریتانیا هزینه دارد و هر سال ۱.۸ میلیون روز در بیمارستان‌ها سپری می‌شود. شناخت بهتر بیمارانی که می‌توانند از مراقبت‌های پیشگیرانه بهره‌مند شوند، پتانسیل پیشگیری از شکستگی‌ها و عواقب آن را دارد.

نکته

پیشگیری از پوکی استخوان

پوکی استخوان یکی از شایع‌ترین بیماری‌هاست که در آن استخوان‌ها پوک می‌شوند و قدرت خود را از دست می‌دهند. این موضوع می‌تواند منجر به شکستگی استخوان و نهایتا هم ایجاد درد و ناتوانی شود. شکستگی ناشی از پوکی استخوان معمولا در ناحیه لگن، مچ دست و ستون فقرات ایجاد می‌شود و کیفیت زندگی، تحرک و استقلال فرد را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد. پوکی استخوان به بیماری خاموش معروف است؛ زیرا بیشتر افراد تا زمانی که پس از یک زمین خوردن یا ضربه جزئی، دچار شکستگی نشوند از ابتلا به این بیماری بی‌خبر هستند. به طور معمول تراکم استخوان مردان بیش از زنان است، پس زنان بیش از مردان دچار پوکی استخوان می‌شوند. در سرتاسر جهان، پوکی استخوان سالانه موجب ایجاد بیش از ۸.۹ میلیون شکستگی می‌شود، در نتیجه هر ۳ ثانیه یک شکستگی ناشی از پوکی استخوان رخ می‌دهد. سبک زندگی سالم که شامل پیروی از رژیم غذایی مناسب و انجام تمرینات ورزشی منظم است به پیشگیری از پوکی استخوان کمک می‌کند. قسمت اصلی وزن استخوان را کلسیم تشکیل می‌دهد که کلسیم باعث استحکام استخوان‌ها می‌شود. رژیم غذایی سالم برای استخوان یک رژیم غذایی متعادل با مصرف کافی کلسیم، پروتئین، ویتامین D، ویتامین K و سایر مواد مغذی است. لبنیات بهترین منبع کلسیم است؛ البته جذب کلسیم از لبنیات پرچرب کمتر است، لذا توصیه می‌شود از لبنیات کم چرب استفاده شود. مقدار کلسیم مورد نیاز روزانه برای بزرگسالان حداقل ۱۰۰۰ میلی‌گرم است که هر لیوان شیر حدود ۳۰۰ میلی‌گرم از این نیاز را تامین می‌کند. سبزیجات برگ سبز تیره (شاهی، جعفری، ریواس)، انواع حبوبات (نخود، لوبیا سفید، لوبیا قرمز، عدس، لپه، ماش)، مغزیجات (کنجد، بادام، لوبیای سویا) و پرتغال نیز از منابع حاوی کلسیم هستند و باید به مقدار کافی از این منابع استفاده کرد. علاوه بر این ویتامین D به جذب کلسیم و فسفر از روده کمک می‌کند و سبب به کارگیری این مواد معدنی در ساختمان استخوان می‌شود. اصلی‌ترین منبع دریافت ویتامین D نور آفتاب است؛ بنابراین توصیه می‌شود صورت، دست‌ها و بازوها به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه و به مدت ۲ تا ۳ بار در هفته در معرض نور مستقیم آفتاب قرار گیرد. از منابع غذایی ویتامین D می‌توان به ماهی سالمون، ماهی ساردین، ماهی تن و مواد غذایی غنی شده با ویتامین D اشاره کرد. منیزیم نیز از دیگر مواد معدنی تشکیل دهنده استخوان است که در مغزیجات (مثل بادام، گردو) و سبزیجات برگ سبز تیره (مثل کاهو، فلفل دلمه‌ای) وجود دارد. بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، افراط در مصرف چای و قهوه و نوشابه‌های کولا به شدت جذب روده‌ای کلسیم را کاهش می‌دهند، لذا افرادی که به میزان زیاد از این نوشیدنی‌ها استفاده می‌کنند بیشتر در معرض پوکی استخوان قرار دارند. بنابراین توصیه می‌شود از نوشیدنی‌های طبیعی چون آبمیوه طبیعی و دوغ به جای نوشیدنی‌های کافئین‌دار استفاده شود. همچنین مصرف زیاد نمک، کلسیم را از استخوان جدا می‌کند و باعث دفع آن از طریق ادرار می‌شود و در نهایت پوکی استخوان ایجاد می‌شود. لذا دریافت نمک باید به میزان ۵ گرم در روز یا یک قاشق مرباخوری محدود شود و از مصرف غذاهای کنسروی، تنقلات شور مثل چیپس، پفک، چوب شور، آجیل شور و خیارشور که نمک زیادی دارد، پرهیز شود. می‌توان به جای نمک از ادویه‌هایی مانند زنجبیل و گیاهان معطری مانند ریحان استفاده کرد.

یادداشت

نکاتی در مورد گرمازدگی

بابک تمیزی‌فر
فوق تخصص گوارش

زمانی که دمای داخلی بدن ۴۰ درجه می‌شود به آن گرمازدگی می‌گوییم، این امر به‌خصوص در فصول تابستان و زمانی که آفتاب به‌صورت ۹۰ درجه می‌تابد بیشتر اتفاق می‌افتد و افرادی که در معرض آفتاب قرار می‌گیرند بیشتر دچار گرمازدگی می‌شوند. افرادی که دچار گرمازدگی می‌شوند افرادی هستند که معمولا یک بیماری زمینه‌ای مانند بیماری قند دارند که با مواجه شدن با گرما نمی‌توانند سریع به کاهش و کنترل دمای بدن بپردازند و در این صورت آب بدن تبخیر و میزان املاح بدن مانند سدیم، پتاسیم و کراتنینه داخل خون بدن بالا می‌رود که بعد از این وضعیت کلیه‌ها، قلب و مغز و البته تمام اعضای داخلی بدن کم‌کم تأثیر می‌پذیرند و دچار اختلال می‌شوند. علائمی که در این دسته افراد مشاهده می‌شود شامل افت سطح هوشیاری، منگی و گیجی، اختلال در صحبت‌کردن، دفع آب زیاد و پرخاشگری، بیقراری، تشنج و حتی کما است، البته بروز این علائم در افراد با درجات مختلفی مشاهده می‌شود. ممکن است این افراد تعریق داشته باشند که این تعریق باعث از دست‌دادن آب زیاد بدن می‌شود و در صورتی که این افراد در معرض آفتاب شدید ظهر و عصر فعالیت کنند بسیار خطرناک‌تر است. گرمازدگی با علائم دیگری مانند تهوع و استفراغ، خشک شدن پوست، نفس‌های سریع و تند و ضربان قلب نیز همراه است، در هر شرایطی که فرد با این علائم در آفتاب روبه‌رو شد باید نخست به اورژانس منتقل شود و نباید در معرض آفتاب و هوای گرم قرار گیرد. این دسته افراد باید خنک نگه داشته شوند و در صورتی که هوشیارند و می‌توانند مایعات بخورند باید مایعاتی مانند آب خنک به آنها نوشاند تا گرما دفع شود. اگر افراد هوشیار تشنج کردند بهترین روش این است که سرم به آنها تزریق شود. همچنین از مواردی که از گرمازدگی جلوگیری می‌کند این است که در زیر آفتاب ورزش نکنیم، مایعات به‌خصوص آب‌همراه داشته باشیم زیرا در هر شرایطی می‌توانیم کاهش آب بدن و گرمازدگی را تجربه کنیم. توصیه می‌شود افرادی که سن آنها بیش از ۶۰ و کمتر از ۱۰ سال است در فصول گرم و در ساعت‌هایی که آفتاب بسیار مستقیم می‌تابد از منزل بیرون نروند زیرا امکان ابتلاء به گرمازدگی در این دسته بیشتر است.

نشانه روانشناختی ناخوشایند کمبود ویتامین D

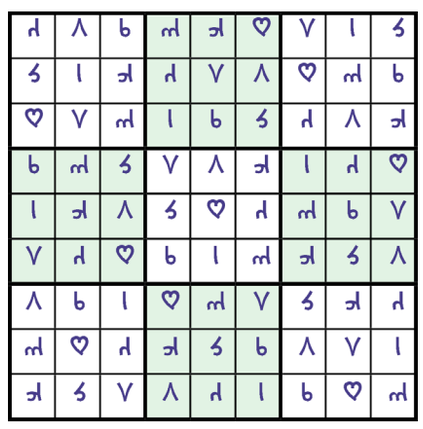
نتایج یک تحقیق نشان می‌دهد که سردرد مزمن می‌تواند نشانه کمبود ویتامین D باشد. افرادی که سطوح پایین ویتامین D دارند دو برابر بیشتر در معرض خطر هستند. نتایج این تحقیق بر روی ۲۶۰۱ مرد است و مشخص شد که ۶۸ درصد آنان کمبود ویتامین D داشتند. داروهای فعلی برای درمان میگرن می‌توانند در برخی موارد، بیشتر از اینکه مفید باشند، به افراد ضرر برسانند. محققان می‌گویند که افراد اغلب داروهای اشتباه مصرف یا بیش از حد از این داروها استفاده می‌کنند. سردردهای اولیه، از جمله میگرن، یکی از مشکلات سلامتی در جمعیت شاغل مدرن است. در حال حاضر، یک روند جهانی در مزمن شدن میگرن و تعداد فزاینده‌ای از موارد سردرد ناشی از مصرف بیش از حد دارو به‌دلیل استفاده نادرست و یا استفاده بیش از حد از مسکن‌ها وجود دارد.

نکاتی در مورد میان‌وعده

نتایج مطالعات نشان می‌دهد که بیش از ۷۰ درصد از مردم حداقل دو بار در روز میان‌وعده مصرف می‌کنند. دکتر «کیت برمینگام» محقق اصلی این مطالعه گفت: «کیفیت میان‌وعده مهمتر از کمیت یا دفعات آن است، بنابراین تنقلات با کیفیت بالا انتخاب می‌شود. زمان‌بندی نیز مهم است زیرا میان‌وعده آخر شب برای سلامتی نامطلوب خواهد بود.» جالب توجه است که هیچ ارتباط قابل تشخیصی بین دفعات میان‌وعده، کالری دریافتی، مقدار غذا و هیچیک از معیارهای سلامتی مورد تجزیه‌وتحلیل وجود نداشت. میان‌وعده می‌تواند نقش مهمی در یک رژیم غذایی سالم داشته باشد، به‌شرطی که غذاهای غنی از موادمغذی را انتخاب کنید و مراقب اندازه وعده‌های غذایی باشید. میان‌وعده‌ها می‌توانند از پرخوری در زمان وعده‌های غذایی و در طول روز جلوگیری و موادمغذی بیشتری را فراهم کنند همچنین، سطح انرژی شما را ثابت نگه دارند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

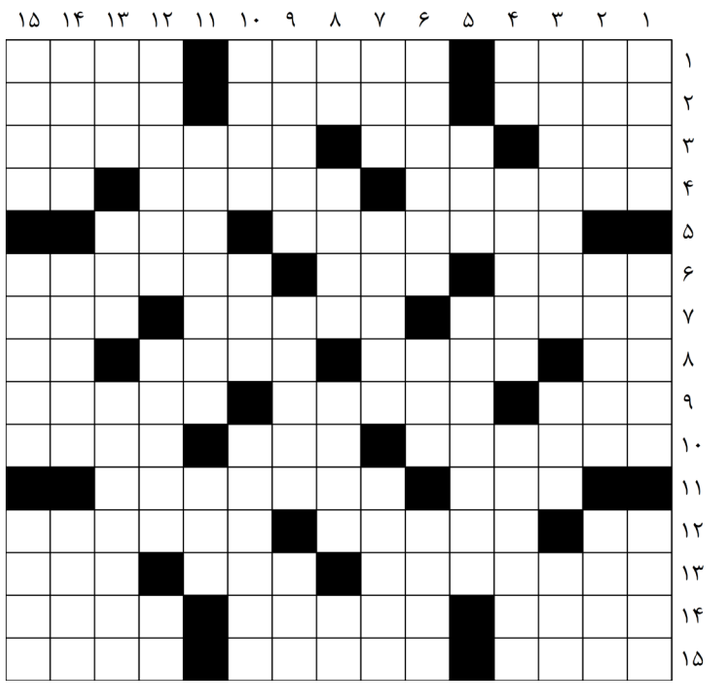
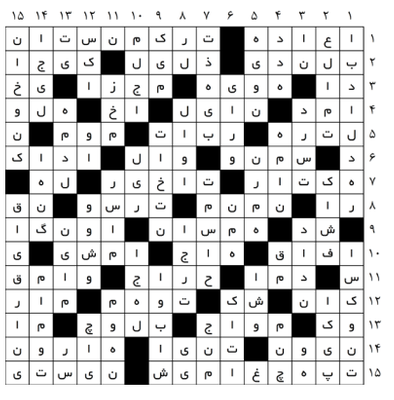
شماره ۱۶۳۲

افقی

۱- سیاه‌پوست- آلیاژ- استخوان گوش ۲- شهری در فرانسه- صندوق قدیمی- طایفه‌ای از ایل بختیاری ۳- موردنیاز خمیر نان- وسیله دادوستد- از جانوران دوزیست ۴- معروف- همکاری- روییدنی سر ۵- نقاش فرانسوی- مویی برسر ندارد ۶- ماه دوم پاییز- بسیاردرخشان- از گیاهان خاردار ۷- جوان- دستگاه کنترل از راه‌دور- از جنس فلزبادیه ۸- جنس مذکر- مات‌بودن- دانشمند- دوستی ۹- جناح لشکر- دانشی که به بررسی خواص ماده و انرژی می‌پردازد- لبه چین‌دارپرده ۱۰- بی‌اعتباروبی‌ارزش- کابوی خوش‌شانس- پیروی‌کردن ۱۱- ازدرختان جنگلی- گذرنامه ۱۲- از فلزات- سیخ کباب- سریالی از کریگ‌سیلور ۱۳- از غذاهای ایرانی همراه با مرغ- جوی آب- جامه درویشان ۱۴- نشانی- نام دختر کورش کبیر- عصای معلولان ۱۵- پیه درخت خرما- از رگ‌های اصلی بدن- درگاه و آستانه

عمودی

۱- بانوان- ساختمان‌ها- سرشت‌وطبیعت ۲- ژاپن قدیم- کنترل و بازدید دوباره- جایگاه مرشد در زورخانه ۳- تیره‌ای از گیاهان- ولگرد- خریدوفروش ۴- علامت مصدرجعلی- نان فانتزی فرنگی- شهری در گیلان ۵- مساوی شطرنج- قهوه‌خانه مدرن ۶- دریاچه مرز کانادا- درشت نیست- از پادشاهان اشکانی ۷- اخلالگر- شهری در فارس- واحدپول سابق اسپانیا ۸- پدربزرگ و نیا- جامه‌ای با خال‌های برجسته- پهلوانان- کلمه شگفتی ۹- حقیقی و راستین- وارونه- کرکس ۱۰- کر نیست- دوش‌وشانه- پایتخت دانمارک ۱۱- نوعی دستگاه چاپ سریع- هوش‌وحافظه ۱۲- لزج- میراث- سوسن زرد ۱۳- اجاره‌خانه- ظلم و جور- پل تاریخی بندرعباس ۱۴- کنایه از آدم بی‌حال- دقت بیمارگونه- گلابی جنگلی ۱۵- یکدفعه و ناگهانی- شهری در استرالیا- نزدیکتر



حل جدول ۱۶۳۱