



سمینه فتاحی
متخصص تغذیه

دیابت نوع ۱ شایع‌ترین نوع دیابت در کودکان است و بیشتر به عوامل ژنتیکی مرتبط است، در حالی که دیابت نوع ۲ که معمولاً ناشی از چاقی و سبک زندگی نامناسب است، در سنین پایین‌تر نیز مشاهده می‌شود. دیابت نوع ۱ به دلیل نقص در تولید انسولین در بدن ایجاد می‌شود و معمولاً در سنین کودکی یا نوجوانی شروع می‌شود. علائم دیابت در کودکان شامل پرنوشی، برادراری، کاهش وزن ناگهانی و خستگی مفرط است. والدین باید در صورت مشاهده این علائم به پزشک مراجعه کنند. معمولاً برای تشخیص دقیق، آزمایش خون و اندازه‌گیری سطح قند خون ضروری است. برای پیشگیری و کنترل دیابت، رعایت رژیم غذایی سالم، مصرف کربوهیدرات‌های پیچیده مانند نان سبوس‌دار، پرهیز از قندهای ساده مانند نان سفید و شیرینی، افزایش فعالیت بدنی و کنترل استرس بسیار مهم است. همچنین، کنترل میزان مصرف کربوهیدرات‌ها و تأیید بندی صحیح وعده‌های غذایی به حفظ سطح قند خون در حد نرمال کمک می‌کند. مدیریت صحیح دیابت با پایش منظم قند خون، تنظیم وعده‌های غذایی و دریافت مشاوره روانشناسی می‌تواند از بروز عوارض بیماری جلوگیری کند و کودک را به زندگی سالم‌تری هدایت کند. این بیماری ممکن است موجب افت قند خون شود که خطرناک است، بنابراین کنترل دقیق و منظم برای جلوگیری از تشنج و مشکلات جدی دیگر ضروری است. در این زمینه، خانواده‌ها باید با پزشکان و متخصصین تغذیه همکاری کنند تا از بروز مشکلات بیشتر جلوگیری کنند. آگاهی والدین و همکاری آنها در این روند از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

ویژه

راهکارهای درمان بیوس

کم‌تحرکی، دیابت، کم‌کاری تیروئید، مصرف داروهایی مانند مسکن‌های مخدر، داروهای ضد افسردگی، آنتی‌اسیدهای حاوی آلومینیوم، داروهای فشارخون، داروهای مخصوص بیماری پارکینسون و مکمل‌های آهن هم در ایجاد بیوس مؤثرند. یکی از داروها برای بیوس، آلو است. هم‌چنین آب‌الوهم دارای محتوای سوربیتول بالایی است و بدون هضم از روده عبور می‌کند، آب را به داخل روده می‌کشد و حرکات روده را تحریک می‌کند. نوشیدن آب و آمیوه برای جلوگیری از بیوس بهترین راه است. هم‌چنین سعی کنید روزانه حداقل ۲۵ گرم فیبر از رژیم غذایی خود دریافت کنید.

خوراکی‌هایی برای افزایش ایمنی بدن



مراقبت از سیستم ایمنی، جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها و دفاع از بدن در دوره بیماری، بسیار مهم است. خواب کافی، حفظ تحرک و ورزش منظم تا حدودی عملکرد سیستم ایمنی را بهبود می‌بخشد. اما مؤثرترین راه برای ارتقای این سیستم حیاتی، داشتن یک رژیم غذایی سالم است. مواد مغذی متنوعی هستند که مصرف آنها در بهبود عملکرد سیستم ایمنی نقش دارد و توصیه می‌شود در صورت امکان، آنها را از طریق غذا دریافت کنید و کمتر به سراغ مکمل‌ها بروید. بسیاری از مواد مغذی گیاهی و سایر اجزای موجود در غذا به طور طبیعی به حفظ سلامت بدن کمک می‌کنند. بنابراین پیروی از یک رژیم غذایی متعادل که حاوی این مواد مغذی باشد، سیستم ایمنی را تقویت می‌کند.

ویتامین C

ویتامین C یکی از قوی‌ترین مواد مغذی برای ایمنی بدن است. این آنتی‌اکسیدان می‌تواند تولید گلوبول‌های سفید فون را افزایش دهد تا بدن به شکل بهتری با عفونت‌ها مبارزه کند. فلفل دلمه‌ای، مرکبات، سبزیجات چلیپایی مانند کلم بروکلی، کلم و گل کلم، توت فرنگی و سیب زمینی از منابع غنی ویتامین C هستند.

ویتامین D

ویتامین D فواید متعددی دارد؛ بهبود سلامت استخوان‌ها، کاهش رشد سلول‌های سرطانی، کاهش التهاب و کمک به بدن برای جذب کلسیم تنها بخشی از مزایای ویتامین D است. این ویتامین می‌تواند با مدیریت و اکسیداسیون التهابی به بهبود ایمنی کمک کند. ماهی‌های مانند ماهی تن و سالمون، مصلولات لبنی غنی شده، آب پرتقال، زرده تخم مرغ و جگر از منابع سرشار ویتامین D هستند.

امگا ۳

اسیدهای چرب امگا ۳ به طور طبیعی در غذاهای دریایی یافت می‌شوند و ماهی‌های چرب از رایج‌ترین منابع آنها هستند. استفاده از چربی‌های غیراشباع چندان مانند امگا ۳ در درازمدت می‌تواند به محافظت در برابر اختلالات خودایمنی مانند دیابت نوع ۱ کمک کند. برخی از بهترین منابع امگا ۳ عبارتند از: ماهی و غذای دریایی، روغن‌های گیاهی مانند کانولا یا سویا، آجیل و دانه‌هایی مانند دانه کتان، گردو و دانه چیا، تخم مرغ و شیر.

بتا گلوکان

بتا گلوکان نوعی فیبر محلول است و برخی فواید آن شامل کاهش کلسترول، مدیریت قند خون و تقویت سلامت ایمنی است. بتا گلوکان می‌تواند به بهبود میکروبیوم روده برای ایمنی قوی‌تر کمک کند. جو دوسر، گندم، ذرت فوشه‌ای از منابع سرشار بتا گلوکان هستند.

ژن درمانی، بینایی رابه ۴ کودک بازگرداند

ژن درمانی جدید به بهبود بینایی ۴ کودک مبتلا به نایب‌نایی مادرزادی کمک کرده است. این کودکان پیش از درمان تنها قادر به تشخیص روشنایی تاریکی بودند، اما اکنون برخی از آنها می‌توانند اشکال مختلف را ترسیم کنند. این روش با تزریق ژن‌های سالم به شبکه چشم انجام شده و می‌تواند تأثیر مهمی در رشد کودکان داشته باشد. چهار کودک از آمریکا، ترکیه و تونس در این مطالعه شرکت داشتند.

عوارض تلفن همراه برای کودکان

مطالعه‌ای جدید نشان داده است که هرچه کودکان بیشتر با دستگاه‌های الکترونیکی مانند تلفن همراه مشغول شوند، در نوجوانی بیشتر دچار افسردگی و استرس می‌شوند. تخمین زده می‌شود ۲۵ تا ۴۰ درصد از نوجوانان جهان با مشکلات روحی ناشی از افسردگی و استرس دست و پنجه نرم می‌کنند. این تحقیق که در فنلاند و بر روی ۵۰۴ کودک انجام شده، نشان داد که استفاده طولانی مدت از تلفن همراه و شبکه‌های اجتماعی تأثیر منفی بر سلامت روان دارد. در مقابل، فعالیت‌های بدنی می‌تواند تا حدی این تأثیرات منفی را کاهش دهد. استفاده از رسانه‌های اجتماعی نیز می‌تواند عزت نفس کودکان را تحت تأثیر قرار دهد، زیرا آنچه در این شبکه‌ها دیده می‌شود، معمولاً با واقعیت زندگی فاصله دارد. کارشناسان بر این باورند که کاهش زمان استفاده از تلفن همراه و افزایش فعالیت بدنی، می‌تواند به کاهش استرس و افسردگی در نوجوانان کمک کند.

جدول سودوکو

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

جدول کلمات متقاطع

عمودی

- خوراکی از دل و جگر - دست به جنایت زدند ۲ - آخر هر کار - سازگاری - جنگ و رزم ۳ - لوله تنفسی - سرزمین سرداران - زمین هموار ۴ - کسی که هر دو چشمش سالم باشد - یازگندم - دم بریده - کالای دست نخورده ۵ - خون و نفس - ریسمان - سرود - از ورزش‌های آبی ۶ - مخالف «خوبی» - سلامتی - به دارا و پختن ۷ - امیدواری - واقع شدن امری - استخر ۸ - درختچه آیازمانی - شکو و عظمت - زبان رساندن - کیسه کش حمام ۹ - راننده هواپیما - نیکوتر - مکر و حيله ۱۰ - محل تغذیه جنین - نوعی عینک - صورت و چهره ۱۱ - مورد نیاز خیرینان - خاکستر - کوره آجرپزی - برگ برنده ۱۲ - پسوند شهابت - قرار گرفته - خاندان و قوم - رام شده ۱۳ - بند چرمی - فیلمی از سعید ملکان - ترمیم فرش ۱۴ - وصف کردن - جوان ودلیز - از درجات نظامی ۱۵ - چوب بند - رایزنی و مشورت

افقی

- طرفداری و حمایت - از بازیگران ایرانی ۲ - جمع غنیمت - گروه و فوج مردم - امتداد ۳ - کندن و دورریختن گیاهان هرزه - مخترع پلاستیک مصنوعی - کشور فرانسه ۴ - علامت مغفولی - از جنگ‌های صدر اسلام - سرپیچی کردن - بخشنده ۵ - سلاح انفجاری - تنگی و سختی - درخت سایه‌گستر - صدای پنچری ۶ - زمان مرگ - به خاکسپاری - جای قرار آرام ۷ - ورزشی رزمی - بوق و شیپور - یک بیماری واگیردار ۸ - مقابل آمد - نزدیک صبح - همیشه و جاوید - روغن زیتون ۹ - روزستاخیز - سوره ۹۳ قرآن کریم - درست‌تر ۱۰ - سوره ۷۸ قرآن کریم - نوعی یقه - آزمون بین‌المللی زبان فرانسه ۱۱ - رودی در فرانسه - غیرت - مدال مقام اول ورزشی - جوخه ۱۲ - بازیگران - ضربه‌ای که با پا زده شود - آب دهان - گیره سرخانم ۱۳ - دوش و شانه - شب بلندسال - مخترع یونان باستان ۱۴ - وابسته به یک حزب - مرغزار - سخنان ۱۵ - مقابل طلبکار - فیلمی از ویلیام وایلر

حل جدول ۲۰۵۹

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۸	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۹	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۰	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲

حافظه اخیر ضعیف است و استفاده از نشانه‌ها و زمینه کمکی نمی‌کند. مشکل در یادآوری ترتیب کارها یا به یاد آوردن اینکه چه کسی چه چیزی گفته است. تکرار مکرر و نفوذ حافظه. عدم آگاهی از وجود مشکل حافظه. کاهش عملکرد روزانه همراه با مشکلات حافظه. قضاوت و تصمیم‌گیری ضعیف. عدم توانایی در پرداخت منظم قبوض. گم شدن نسبت به زمان و مکان. مشکل در انجام کارهای آشنا. مثل تهیه قهوه روزانه. ممکن است هنگام برگشت به خانه از محل کار گم شوید.

مراجعه به پزشک

اگر مشکلات حافظه‌تان بیشتر شبیه موارد ذکر شده در آزمون است، وقت آن است که با پزشک خود مشورت کنید. به طور مشابه، اگر مشکلات حافظه همراه با رفتارهای خطرناک (مثل پرسه زنی در بیرون یا روشن گذاشتن اجاق گاز) یا تغییرات قابل توجه در خلق و خو و از دست دادن توانایی‌های روزمره مانند لباس پوشیدن یا بهداشت شخصی است، باید از متخصص کمک بگیرید. حتی اگر مشکلات حافظه جزئی است، مشورت با پزشک می‌تواند کمک بزرگی باشد.

خوراکی‌های مقوی

غذاهای مقوی و سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها، مغز را تغذیه کرده و از آن در برابر استرس اکسیداتیو در دوران پیری محافظت می‌کنند. غذاهایی که به تقویت حافظه کمک می‌کنند، اغلب حاوی مقادیر زیادی آنتی‌اکسیدان، چربی‌های سالم، ویتامین B، اسیدهای چرب امگا و ویتامین E هستند. آجیل، مغزچجات و آجیل منبع غنی ویتامین E هستند و برای محافظت از مغز در برابر استرس اکسیداتیو مفیدند. مطالعات نشان می‌دهد که مصرف منظم آجیل می‌تواند خطر زوال حافظه ناشی از افزایش سن را کاهش دهد. قهوه: کافئین موجود در قهوه می‌تواند به تقویت عملکرد کلی مغز کمک کند. تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف قهوه می‌تواند خطر زوال عملکرد شناختی و بیماری آلزایمر را کاهش دهد. تخم مرغ: تخم مرغ مملو از ویتامین B-B۱۲ و ویتامین فولیک است؛ از مغز در برابر کوچک شدن محافظت می‌کند و زوال شناختی را به تأخیر می‌اندازد.