

دانستنی‌ها

عوامل کم خونی فقر آهن

کارشناس تغذیه گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز عوامل ایجاد کم خونی ناشی از فقر آهن و روش های پیشگیری و کنترل این بیماری را تشریح کرد.
آمنه مصیبی دهکردی بیان کرد: در کودکان زیر پنج سال به‌ویژه در سال اول زندگی به‌دلیل سرعت رشد جسمی و تکامل مغزی، نیاز به آهن بسیار بالاست؛ از سوی دیگر با توجه به حجم کوچک معده شیر خوار، مقدار غذایی که در هر وعده می تواند صرف کند حتی اگر غذای کودک حاوی منابع غنی از آهن باشد نیاز سلول‌های در حال رشد او را تامین نمی‌کند، وی افزود: مصرف مقدار زیاد شیر در کودکان یک تا ۲ ساله به نحوی که شیر جایگزین سایر غذاهای حاوی آهن شود موجب بروز کم‌خونی در کودکان می‌شود که milk anemia نام دارد. مصیبی دهکردی گفت: در دوران بلوغ به‌دلیل جهش رشد، نیاز دختران و پسران نوجوان به آهن بیشتر از دوران قبل است و در صورتی که از منابع غذایی حاوی آهن در برنامه غذایی روزانه به اندازه کافی مصرف نشود نوجوان به‌سرعت در معرض خطر کمبود آهن و کم‌خونی ناشی از آن قرار می‌گیرد. این کارشناس تغذیه ادامه داد: در دوران بلوغ، دختران علاوه‌بر جهش رشد و در نتیجه نیاز بیشتر به آهن به‌دلیل عادت ماهیانه و از دست دادن خون نسبت به کم‌خونی فقر آهن بسیار حساس‌تر و آسیب پذیرتر هستند، وی اظهار کرد: عادات و رفتارهای غذایی خاص در دوران مدرسه و بلوغ، بیشتر موجب می‌شود که کودکان و دانش آموزان به جای مصرف غذاهای خانگی از غذاهای خیابانی مانند انواع ساندویچ‌ها، سوسیس، کالباس، پیتزا و تنقلات غذایی کم ارزش مانند چیپس، نوشابه، شکلات و پفک استفاده کنند و به این دلیل در معرض خطر کمبود آهن قرار می‌گیرند زیرا بیشتر این غذاها از نظر آهن فقیر هستند. مصیبی دهکردی توضیح داد: تغییرات خلق و خو در دوران بلوغ ممکن است موجب کم‌اشتهایی شود و به‌دلیل مصرف ناکافی غذا، دریافت آهن و سایر مواد مغذی محدود می‌شود و همچنین افزایش نیاز در دوران بارداری و تامین نشدن آهن کافی منجر به بروز کمبود آهن و کم‌خونی در زنان باردار خواهد شد. این کارشناس تغذیه افزود: مهم‌ترین و شایع‌ترین علل بروز کمبود آهن مصرف کم انواع گوشت به‌ویژه قرمز به‌عنوان منبع غنی آهن قابل جذب است و همچنین مصرف چای همراه با غذا و یا بلافاصله پس از غذا است چون تانن موجود در چای جذب آهن از منابع گیاهی را به مقدار قابل ملاحظه‌ای کاهش می‌دهد.

تاثیر ویتامین C در جذب آهن

وی گفت: مصرف ناکافی مواد غذایی حاوی ویتامین C نیز احتمال بروز کمبود آهن را افزایش می‌دهد این ویتامین که به‌طور طبیعی در میوه‌ها و سبزی‌های تازه و خام وجود دارد موجب افزایش جذب آهن غذا می‌شود. مصیبی دهکردی ادامه داد: کمبود دریافت این ویتامین موجب کاهش جذب آهن غذا و در نتیجه کمبود آهن می‌شود؛ به‌عنوان مثال یک عدد پرتقال یا لیمو و یا ۱۰۰ گرم کلم خام، جذب آهن را ۲ برابر می‌کند. این کارشناس تغذیه اضافه کرد: مصرف نان‌هایی که در تهیه آنها از جوش شیرین استفاده می‌شود یکی دیگر از عوامل موثر در بروز کمبود آهن است؛ جوش شیرین موجب باقی ماندن اسیدفیتیک در نان می‌شود که کاهش دهنده جذب آهن است.

کنترل کم خونی

وی در خصوص روش‌های پیشگیری و کنترل کم خونی به طرح آهن یاری اشاره کرد و بیان داشت: این برنامه معمولاً برای گروه‌های آسیب پذیر و در معرض خطر کم‌خونی فقر آهن مانند زنان باردار، کودکان زیر پنج سال، کودکان سنین مدرسه و دختران نوجوان انجام می‌شود؛ به تمام کودکان از پایان ماه ششم و یا هفتمان با شروع تغذیه تکمیلی تا ۲۴ ماهگی باید روزانه ۱۵ قطره سولفات فرو و یک قاشق ۵.۱ سی سی شربت آهن داده شود. مصیبی دهکردی توضیح داد: برای نوجوانان دختر و پسر در سنین ۱۴- ۲۰ سال و زنان سنین باروری دز هفتگی ۶۰ میلی گرم آهن (متنال (آهن قابل جذب) یک بار در هفته به مدت چهار ماه در سال توصیه می‌شود.

نکته

پیامدهای مصرف بیش از حد ویتامین D

ویتامین D از جمله مواد مغذی ضروری بوده که برای عملکرد مطلوب بدن و سیستم ایمنی بدن، مورد نیاز است. برای رشد و تکامل عضلات، وجود سطح کافی از ویتامین D اهمیت دارد. نبود مقدار لازم از ویتامین D در بدن می‌تواند موجب ضعفی شود که فرد را مستعد ابتلا به بیماری، شکنندگی استخوان‌ها و سایر مشکلات جسمی دیگر می‌کند. این پرسش مطرح است که وقتی سطح ویتامین D در بدن از میزان طبیعی خود فراتر رود، چه می‌شود؟

افزایش سطح کلسیم خون

سطح بالای کلسیم با علائمی مانند ناراحتی گوارشی مانند حالت تهوع، یبوست و درد معده نشان داده می‌شود. سرگیجه، توهم، بی‌اشتهایی، سنگ کلیه، فشار خون بالا، کم آبی بدن و ناهنجاری‌های قلبی از دیگر علائم بالا بودن سطح کلسیم به شمار می‌آیند.

تغییر وضعیت روانی

از آن‌جا که بالا بودن سطح کلسیم، پیامد مستقیم وجود سطح بالایی از ویتامین D است، می‌تواند موجب تغییر وضعیت ذهنی و روانی شود که با حالت گیجی، روان‌پریشی و افسردگی، خود را نشان می‌دهد.

مشکلات کلیوی

مسمومیت با ویتامین D می‌تواند موجب آسیب‌زدن به کلیه با گاهی اوقات نارسایی آن شود. بالا رفتن سطح کلسیم ناشی از افزایش سطح ویتامین D موجب از دست دادن آب بدن از راه تکررادرار و انباشت کلسیم در کلیه‌ها می‌شود.

مشکلات گوارشی

علائمی مانند تهوع، استفراغ، یبوست، اسهال و کم‌اشتهایی، همه از پیامدهای افزایش سطح کلسیم خون هستند و این نشانه‌ها ممکن است از فردی به فرد دیگر متفاوت باشند. علائم گوارشی، نشانه‌های مسمومیت احتمالی ویتامین D هستند.

خواص شگفت انگیز «سبوس برنج»

اینفوگرافیک: آرمان ملی / موسی یالازاده

پیروی از یک رژیم غذایی غنی از فیبر به شما در داشتن وزنی سالم و ماندگار کمک می‌کند. سبوس برنج ممکن است به کاهش کلسترول کمک کند، زیرا روغن موجود در آن دارای موادی است که ممکن است جذب کلسترول را کاهش داده و سرعت روند حذف کلسترول را افزایش دهد. یکی از مواد موجود در سبوس برنج می‌تواند منجر به کاهش جذب کلسیم شود که این می‌تواند به کاهش تشکیل انواع خاصی از سنگ کلیه در بدن کمک کند.



لاغری

سبوس برنج را به‌عنوان منبعی از فیبر غذایی رژیمی مصرف کنید. پیروی از یک رژیم غذایی غنی از فیبر به شما در داشتن وزنی سالم و ماندگار کمک می‌کند و معده شما را برای مدت طولانی تری بعداز غذا سیر نگه می‌دارد. فیبر موجود در سبوس برنج تثبیت‌شده همچنین به کنترل سطح قندخون شما کمک می‌کند و مزایای سلامتی طولانی مدت‌تری از جمله کاهش خطر بیماری قلبی را برای شما به ارمغان می‌آورد.

سلامت استخوان

شما برای داشتن استخوان‌هایی سالم به مواد معدنی نیاز دارید این در حالی است که منگنز به شما کمک می‌کند کلاژن مورد نیاز خود را تولید کنید که این کلاژن‌ها استخوان‌ها را در برابر آسیب مقاوم می‌کند. منگنز همچنین عملکرد سالم مغز را تقویت می‌کند و قفسر در ارتباطات سلولی نقش دارد.

تقویت عملکرد اعصاب

سبوس برنج حاوی ویتامین‌های B۵ و B۶ است. ویتامین B۵ نقش مهمی را در عملکرد مغز بازی می‌کند. این ویتامین به شما کمک می‌کند ملاتونین و همچنین استیل کولین را بسازید. ویتامین B۶ نیز به ارتباط اعصاب شما کمک می‌کند و در تولید گلبول‌های قرمز خون نقش مهمی را ایفا می‌کند.

درمان کلسترول بالا

زمانی که سبوس برنج به یک رژیم غذایی کم‌چرب اضافه می‌شود، باعث پایین آمدن کلسترول بالا می‌شود، رعایت یک رژیم غذایی کم‌چرب و مصرف ۸۵ گرم سبوس برنج پرچرب در روز، کلسترول کل را تا ۸ درصد و کلسترول «بد» لیپوپروتئین با چگالی کم (LDL) را تا ۱۴ درصد کاهش می‌دهد. به‌نظر نمی‌رسد سبوس برنج بر سایر چربی‌های خون مانند تری‌گلیسیرید یا کلسترول خوب لیپوپروتئین با چگالی بالا (HDL) اثر بگذارد.

یادداشت

بهبود وضعیت تغذیه افراد کم‌وزن



کلاله‌اصغری

دکترای علوم تغذیه

افرادی که از کم‌وزنی رنج می‌برند برای بررسی‌های بیشتر به متخصص تغذیه مراجعه کنند متخصص تغذیه در ابتدا به بررسی برنامه غذایی روزانه این فرد پرداخته و میزان دریافت‌های وی را با استانداردها مقایسه می‌کند. گاهی اوقات این صرفاً قضاوت شخصی فرد است که غذای کمی دریافت می‌کند درحالی‌که بررسی متخصص تغذیه حاکی از آن است که از نظر تغذیه‌ای دریافت کافی داشته و کاملاً سالم است. بنابراین اگر حداقل دریافت میزان مورد نیاز از گروه‌های غذایی را داشته باشیم و کالری مورد نیاز خود را دریافت کنیم از نظر تغذیه‌ای کفایت می‌کند و سالم هستیم. پس از بررسی برنامه غذایی روزانه فرد، رژیم غذایی مناسب توسط متخصص تغذیه توصیه می‌شود به نحوی که حداقل‌های گروه‌های غذایی را حتماً دریافت کند. شکل ظاهری غذا یکی از مهم‌ترین راهکارهای موثر در افزایش اشتها به‌ویژه در کودکان کم‌وزن و بی‌اشتهاست درصورتی‌که شکل ظاهری و چیدمان، طعم، بو، رنگ و مزه غذا جذابیت داشته باشد انگیزه فرد برای خوردن آن افزایش می‌یابد. بنابراین استفاده از تزئینات متنوع و مواد غذایی و سبزی‌ها و میوه‌های رنگی در چیدمان غذا برای رغبت بچه‌های بی‌اشتها و کم‌وزن موثر است. استفاده از غذاهای کم‌حجم و پرکالری نظیر سالادالویه که دارای مقادیر مناسبی از پروتئین و نشاسته و چربی هستند به این افراد توصیه می‌شود. برخی جوانان برای افزایش وزن به انجام ورزش‌های قدرتی در باشگاه‌ها و مصرف مقادیر بسیار زیاد پروتئین مبادرت می‌کنند اما این راهکار مناسبی برای افزایش وزن نیست. میزان نیاز فرد به پروتئین براساس سن، جنس، وزن و فعالیت‌بدنی وی در رژیم غذایی محاسبه و تعیین می‌شود. باید توجه داشت که دریافت پروتئین اضافی باعث افزایش عملکرد و کارکرد کلیه و کبد شده و آسیب‌های جدی کلیوی و کبدی را در درازمدت در پی خواهد داشت. افراد کم‌وزن و بی‌اشتها معمولاً تحمل حجم غذای بالا در یک وعده را ندارند بنابراین باید وعده‌های غذایی خود را کم‌حجم و با تعدد بیشتر برنامه‌ریزی کنند. به‌طور مثال شام خود را در ۲ وعده به فاصله یک‌ساعت مصرف کنند.



خوراکی‌های تشدیدکننده «آرتریت»

یک مطالعه نشان می‌دهد که بیماران مبتلا به آرتریت باید از غذاهایی که ممکن است آسیب آنها را تشدید کند، دوری کنند. «فران، مک‌الواین» متخصص سلامت با تأکید براینکه باید برخی غذاها که باعث تشدید این بیماری می‌شوند را حذف کرد، افزود: این غذاها شامل شکر، گلوتن، محصولات لبنی، دانه‌های سویا، روغن دانه‌ها، شیرین کننده‌های مصنوعی و سایر افزودنی‌ها هستند. اگر از درد آرتریت رنج می‌برید، خوردن خوراکی‌هایی مانند انواع توت‌ها، اسفناج، لوبیا، انگور و میوه‌های نارنجی رنگ غنی از ویتامین ممکن است کمک‌کننده باشد.

«مرغ» را قبل از پخت نشوید

یک پژوهش جدید نشان داد بهتر است مرغ پیش از پختن شسته نشود؛ چرا که این مساله می‌تواند باعث مسمومیت شود. براساس یک پژوهش شستن مرغ پیش از پخت، احتمال ابتلا به مسمومیت را افزایش می‌دهد. پژوهشگران ۳۰۰ نفر را تحت نظر گرفتند و مشخص شد کسانی که گوشت مرغ را می‌شویند، باکتری‌های زیادی را در آشپزخانه باقی می‌گذارند که همین مساله، خطر مسمومیت را افزایش می‌دهد. در این پژوهش معلوم شد افرادی که دست‌هایشان را پس از آماده کردن مرغ نشویند، می‌توانند باکتری‌ها را منتقل کنند.

تاثیر آلودگی هوا بر خلق و خو

روانشناس بالینی گفت: آلودگی هوا با کاهش سطح اکسیژن سبب بروز خستگی مداوم شده و این خستگی در درازمدت خلق‌وخوی انسان را افسرده می‌کند. نرگس نوروزی اظهار کرد: کاهش سطح اکسیژن در مغز با آسیب‌های جسمانی و روانی متعددی برای انسان همراه می‌شود. نوروزی ادامه داد: یکی از آثار کاهش سطح اکسیژن بروز احساس خستگی به‌رغم استراحت، خواب کافی و رژیم غذایی مناسب است. این خستگی در صورت تداوم موجب افسردگی خواهد شد. این روان‌درمانگر توضیح داد: خستگی مغرط هم انسان را منزوی می‌کند، برخی گروه‌های جمعیتی برون‌گرا بر اثر کسالت، درون‌گرا شده و نشاط را از دست می‌دهند.

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- تابلوی امتیازات در مسابقات ورزشی- معادل فارسی ماکت ۲- آماده‌ومپیا- جنگ- دوست‌مخلص ۳- میان‌ووسط- اثر تاریخی قم- نوجوان ۴- پسوندشاهت- نواز شگر- خسی- عددتنه ۵- از سازهای بادی- حرف ندا- درخت کریمسم- عموی ابراهیم(ع) ۶- تاج برسر نهاده- حشره چمن‌خوار ۷- از شهرهای فرانسه- منحرف- سالادچینی ۸- ذهن‌وخطر- مقبول‌ودلیپذیر- فوری‌وسریع ۹- منظورومقصود- وقت‌چیزی یا کاری- ایالتی در آمریکا ۱۰- تملک- شاگرد داوینچی ۱۱- حيله گر- جهت‌وطرف- دوستی- پول رایج‌روسیه ۱۲- پسوندشاهت- مرغ سنگخوار- اسراف‌کننده- موش رایانه! ۱۳- آسمان غربیه- صداقت عامیانه- ضمیر سوم شخص مفرد ۱۴- پایان‌ها- گستردن- دلبستگی خالص ۱۵- صبحانه‌نخورده- جریان متناوب برق

حل جدول ۱۱۹۹

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