



نیاید دنبال این باشیم که فرزند ما چه غذایی بخورد تا رشد کند و یا چه غذایی بخورد تا هوش او بیشتر شود. پدر و مادرانی به ما مراجعه و مطرح می کنند فرزند ما چه غذایی بخورد قدش بلند شود. حقیقت این است که همه گروه های غذایی لازم ه رشد بچه است. از جمله اینکه شما در گروه نشاسته جات حتما باید برنج و نان و سبب زمینی نشاسته ای به علاوه ماکارونی و غذاهای نشاسته ای دیگر را استفاده کنید تا ویتامین های گروه B در میوه جات و گوشت ها و غذاهای دیگر، همه باید باشند تا کالری ایجاد کنند و فرد را در طول روز رشد دهد. از طرف دیگر کلسیم شیر و لبنیات باید برای رشد استخوان وجود داشته باشد، همچنین آفتاب و نور خورشید برای رساندن ویتامین D باید باشد تا ادامه آن به کلسیم و رشد بچه برسد. منظور من از این صحبت ها این است که تمام گروه های غذایی نقش مهمی دارند، به هم وابسته هستند و در دراز مدت پاسخگو خواهند بود. یک بچه باید صبحانه، نهار و شام بخورد، میان وعده هایی هم داشته باشد به علاوه گروه های غذایی که ذکر کردم از نشاسته جات و گوشت ها، لبنیات و سبزیجات و میوه جات، در گروه های خاص زیر ۱۸ سال هم به علاوه چربی ها و شیرینی ها، باید باشند و مصرف شوند تا تاثیر گذاری لازم را در بدن به وجود بیاورند. این رفتارها و اصلاح رژیم غذایی باید در کنار خواب خوب اتفاق بیفتد؛ مثلا از ساعت ۶ تا ۷ ساعت ۱۰ شب و حداکثر ۱۱ شب که هورمون های رشد ترشح می شوند، بچه ها اگر بخوابند هورمون به آنها خواهد رسید، اما متاسفانه هم اکنون بچه ها تا ۲ شب بیدارند و هورمون رشد به آنها نمی رسد و عملا زندگی شهرنشینی باعث شده که خانواده ها تا ساعت ۱۰ و ۱۱ شب بیرون باشند و وقتی به خانه برمی گردند و شام می خورند و بچه را می خوانانند، دیگر این زمان طلایی را از دست می دهند؛ بنابراین تغذیه مناسب در کنار خواب خوب می تواند کمک کننده باشد. ورزش یعنی فعالیت بدنی مناسب. تا زیر ۱۲ سال اصلا توصیه به ورزش و فعالیت های حرفه ای نمی شود، چون آن صفحه های رشدی بچه ها برای رشد عملا از حالت غضروفی به استخوانی تبدیل خواهد شد و ممکن است بچه ها قد کوتاه بمانند، اما ورزش های در حد دویدن، نرمش های روزانه با خانواده و پارک رفتن... در کنار تغذیه و خواب خوب می تواند کمک کند که بچه رشد خوبی داشته باشد. بدون مشورت با کارشناس و مشاور تغذیه یا یک پزشک تغذیه، خودسرانه نباید دارویی تهیه کرد و به بچه داد؛ دوم اینکه والدین به این فکر کنند که آیا بچه به لحاظ وزنی و قدی در حالت استاندارد هست یا نه. اگر استاندارد را بخواهیم تعریف کنیم باید مجدداً به متخصصان مراجعه کنند تا به آنها گفته شود یا اینکه در مدارس آموزش داده و به مادران گفته شود که مثلا این بچه از لحاظ وزنی و قدی مشکلی دارد یا ندارد.

خواص آنتی اکسیدانی «زیتون»

اینفوگرافیک: آرمان ملی/علی کریمی

زیتون یکی از اجزای اصلی و بسیار پرخاصیت در رژیم غذایی مدیترانه ای است و مصرف آن فواید زیادی برای سلامتی دارد. مصرف زیتون و روغن زیتون طبیعی به سلامت قلب کمک کرده و از ابتلا به بسیاری از سرطان ها نیز پیشگیری می کند. در ادامه با برخی از فواید این مرورید سبز آشنا می شوید.



خواص آنتی اکسیدانی

آنتی اکسیدان نشان داده که خطر ابتلا به بیماری های مزمن مانند بیماری قلبی و سرطان را کاهش می دهد. زیتون سرشار از آنتی اکسیدان است و فواید زیادی برای سلامتی مانند مبارزه با التهاب و کاهش رشد میکروارگانیسم، دارد.

سلامت قلب

کلسترول و فشار خون بالا هر ۱۲ عوامل خطر بیماری قلبی هستند. اسید اولئیک، اسید چرب اصلی در زیتون، اثرات مفیدی در بهبود سلامت قلب دارد.

سلامت استخوان

پوکی استخوان با کاهش توده استخوانی و کیفیت بافت استخوان مشخص می شود که می تواند خطر شکستگی را افزایش دهد. میزان پوکی استخوان در کشور های مدیترانه ای کمتر از بقیه اروپاست که برخی ها مصرف زیتون را عامل آن می دانند.

پیشگیری از سرطان

زیتون و روغن زیتون معمولاً بیشتر در مناطق مدیترانه مصرف می شوند جایی که میزان ابتلا به سرطان و سایر بیماری های مزمن کمتر از سایر کشور های غربی است.

دانشتنی ها

همه چیز درباره «تب گوجه فرنگی»

یک متخصص بیماری های عفونی درخصوص بیماری «تب گوجه فرنگی» که گفته می شود اخیراً در هند بروز و شیوع یافته، توضیحاتی ارائه کرد و گفت: این بیماری نه آنفلوآنزا است و نه ربطی به گوجه فرنگی دارد؛ درواقع از این جهت که کودک دچار قرمزی پوست شده و تاول هایی روی بدنش ظاهر می شود، مردم محلی نام تب گوجه فرنگی را روی آن گذاشته اند و چنین بیماری از قبل به این شکل وجود نداشته است. دکتر حمید عمادی در گفت و گو با «ایسنا»، درباره بیماری تب گوجه فرنگی، بیان داشت: اینگونه نبوده است که از قبل چنین بیماری وجود داشته باشد و به نظر می رسد حتی انتخاب نام بیماری و عبارت اطلاقی شده به آن، محلی باشد. در مقاله مجله «لنست» ذکر شده است که در هندوستان یک بیماری شایع شده است که اصطلاحاً به آن آنفلوآنزا یا «تب گوجه فرنگی» می گویند و برای آن علائم غیر اختصاصی شرح داده است. او درباره علائم این بیماری، توضیح داد: علائم شامل: تب، بدن درد، دردمفاصل، ضایعات تاولی روی پوست بدن است. این بیماری عمدتاً کودکان یک تا ۵ سال را درگیر می کند و افراد بزرگسال در صورتی که دچار ضعف سیستم ایمنی باشند به این بیماری مبتلا می شوند. عمادی تأکید کرد: نکته مهم این است که این بیماری نه آنفلوآنزا است و نه ربطی به گوجه فرنگی دارد. درواقع از این جهت که کودک دچار قرمزی پوست شده و تاول هایی روی بدنش ظاهر می شود، مردم محلی نام تب گوجه فرنگی را روی آن گذاشته اند و چنین بیماری از قبل به این شکل وجود نداشته است. بعید است این بیماری ویروسی جدیدی هم باشد به این دلیل که در هندوستان بیماری هایی با چنین علائمی از قبل هم وجود داشته است. به نظر می رسد بیماری که در حال حاضر با اسم تب گوجه فرنگی شناخته شده است، شاخه ای از گروه خانواده انتروویروس ها باشد که الان بیماری «دست، پا و دهان» ایجاد می کند. وی افزود: بیماری دست، پا و دهان یک شاخه از کوکساکسی ویروس و انتروویروس است که در بچه های کوچک سبب بروز ضایعات تاولی در دست، پا و دهان می شود. معمولاً از آنجا که بچه های کوچک چهار دست و پا می روند و به محیط دست می زنند و ممکن است دست آلوده را داخل دهانشان کنند، معمولاً به اسم دست، پا و دهان شناخته می شود. با توجه به اینکه این بیماری ضایعات تاولی ایجاد می کند، احتمال دارد این تب گوجه فرنگی یک شاخه جدیدی از بیماری دست، پا و دهان باشد و خود یک بیماری مستقل نباشد. او با تأکید بر اینکه هنوز اطلاعات درباره تب گوجه فرنگی کم است، تصریح کرد: این بیماری از طریق انسان به انسان منتقل می شود و بسیار مسری است. انتقال از دو طریق تنفسی و دفع مدفوع صورت می گیرد.

درمان

این متخصص بیماری های عفونی درباره راه های افتراق تب گوجه فرنگی از آبله میمونی نیز، توضیح داد: از نظر بالینی ممکن است دو بیماری مشابه یکدیگر باشند اما باتوجه به اینکه آبله میمونی کیت تشخیصی دارد اگر بیماری با علائم پوستی مشابه آنچه که گفته شد به ما مراجعه کند، در تشخیص افتراقی باید آبله مرغان، آبله میمونی، بیماری دست، پا و دهان... باشد. با در دسترس بودن کیت تشخیصی بیماری های ذکر شده کار تشخیص انجام می شود و اگر همه این موارد رد شد آن وقت می توان به تشخیص تب گوجه فرنگی رسید. وی تأکید کرد: این بیماری درمان حمایتی و علامتی دارد و بعد از ۵ تا ۷ روز بهبود می یابد. درمان بیماری های ویروسی علامتی است و بهترین کار این است که مانع انتشار بیماری شویم و کودک مبتلا را در خانه نگه داریم.

نکته

عوامل ایجاد «سنگ کلیه»

سنگ کلیه، وقتی ایجاد می شود که موادمعدنی مانند کلسیم، اگزالات و فسفات در مجاری کلیه متمرکز و به کریستال تبدیل می شوند. اگر می خواهید از تشکیل این سنگ ها پیشگیری کنید، باید از علل ابتلا به این سنگ ها آگاه باشید. عواملی که خطر ابتلا به این عارضه را تشدید می کنند، معرفی شده اند:

ژنتیک

در برخی از افراد، بدن به دلایل ژنتیکی قادر به جذب اگزالات نیست و این افراد حتی اگر سبک زندگی سالمی نیز داشته باشند، در معرض خطر ابتلا به سنگ کلیه هستند.

نوشابه

اگر فکر می کنید نوشیدن نوشابه ها به هضم موثر غذا کمک می کند، در اشتباه هستید. براساس تحقیقات، فروکتوز موجود در این نوشیدنی ها باعث افزایش خطر ابتلا به سنگ کلیه می شود. مصرف روزانه یک قوطی نوشابه، خطر ابتلا به سنگ کلیه را تا ۲۳ درصد افزایش می دهد.

گوشت قرمز

مصرف زیاد گوشت قرمز موجب افزایش اسیداوریک بدن می شود و خطر ابتلا به سنگ کلیه را بالا می برد. کسانی که گیاه خوار هستند با بیشتر ماهی می خورند، ۳۰ تا ۵۰ درصد کمتر در معرض خطر این عارضه هستند.

مکمل ویتامین C

براساس مطالعات اخیر، مکمل های ویتامین C عامل ابتلا به سنگ کلیه هستند. کسانی که بیش از ۷ مکمل ویتامین C در هفته دریافت می کنند، بیشتر در معرض ابتلا به این عارضه هستند. دلیل آن هم این است که ویتامین C در شکل اگزالات دفع می شود و می تواند در مجاری کلیوی به سنگ تبدیل شود. البته هیچ ارتباطی بین غذاهای طبیعی سرشار از این ویتامین و ابتلا به سنگ کلیه وجود ندارد.

مصرف ناکافی مرکبات

مرکبات حاوی سترات هستند؛ ترکیباتی که خطر ابتلا به سنگ کلیه را کاهش می دهند. افزودن لیمو به آب آشامیدنی، راه آسان جهت پیشگیری از ابتلا به سنگ کلیه است.

مصرف کم کلسیم

تصور بیشتر مردم این است که کاهش مصرف کلسیم باعث کاهش خطر ابتلا به سنگ های کلیوی می شود. این تصور اشتباه است؛ زیرا براساس نتیجه تحقیقات، افرادی که رژیم های کم کلسیم دارند، بیشتر به سنگ کلیه مبتلا می شوند.

سبزیجات تیره رنگ

این سبزیجات سرشار از اگزالات هستند و همان طور که گفته شد، این ماده خطر ابتلا به سنگ کلیه را افزایش می دهد. اگر سابقه ابتلا به سنگ کلیه را دارید، این سبزیجات را کمتر مصرف کنید.

شیر مادر از قلب مادر و کودک حفاظت می کند

شیردادن به نوزاد به وسیله شیرمادر می تواند هم برای مادر و هم نوزاد مفید باشد. محققان اعلام کردند: شیردادن به وسیله شیرمادر در طولانی مدت هم برای نوزاد و هم برای کودک مفید خواهد بود. زنانی که دست کم در طول عمر خود یکبار به نوزاد شیر می دهند، ۱۷ درصد از خطر کمتری درخصوص مواجهه با مرگ ناشی بیماری های قلبی و عروقی قرار دارند. کودکانی که حتی برای مدتی کوتاه از شیرمادر تغذیه شده اند، در سه سالگی فشارخون کمتری داشته اند. دکتر ماریا ویلا می گوید: شواهد نشان می دهد تغذیه با شیرمادر می تواند نقشی مهم در کاهش بیماری های قلبی و عروقی داشته باشد.

درمان سرطان خون با عوارض کمتر

دانشمندان مولکول هایی کشف کرده اند که می توانند با آسیب کمتر به سلول های سالم به درمان سرطان خون کمک کنند. ارتباط میان فعالیت غیرطبیعی آنزیمی به نام DNMT۳A با تشکیل سلول های خونی غیرطبیعی و ایجاد لوسمی حاد مغز استخوان مشخص شده است. محققان به بررسی راهایی پرداختند که طی آن تنها آنزیم DNMT۳A هدف قرار می گیرد. این ۲۰ دارو با نام های پیرازولون و پیریدازین، یک ناحیه غیرفعال را در آنزیم DNMT۳A مورد هدف قرار می دهند که از تشکیل ترکیب ذکر شده جلوگیری می کند و در نهایت اثراتی که می تواند منجر به بروز سرطان خون شود، متوقف می کند.

سیگار کشیدن قلب را ضعیف می کند

تحقیقات هشدار می دهند که سیگار کشیدن برای قلب حتی بدتر از آن چیزی است که فکر می کنید. دکتر «اوا هولت»، گفت: «به خوبی مشخص شده است که سیگار باعث انسداد شریان ها شده و در نهایت منجر به بیماری عروق کرونر قلب و سکته می شود.» او بیان داشت: «سیگار کشیدن منجر به قلب ضعیف تر می شود. به این معنی که افراد سیگاری حجم کمتری از خون در روزانه با خانواده و پارک رفتن... در کنار تغذیه و خواب خوب می تواند کمک کند که بچه رشد خوبی داشته باشد. بدون مشورت با کارشناس و مشاور تغذیه یا یک پزشک تغذیه، خودسرانه نباید دارویی تهیه کرد و به بچه داد؛ دوم اینکه والدین به این فکر کنند که آیا بچه به لحاظ وزنی و قدی در حالت استاندارد هست یا نه. اگر استاندارد را بخواهیم تعریف کنیم باید مجدداً به متخصصان مراجعه کنند تا به آنها گفته شود یا اینکه در مدارس آموزش داده و به مادران گفته شود که مثلا این بچه از لحاظ وزنی و قدی مشکلی دارد یا ندارد.

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- گاز مرداب- مکان زیارتی مشهود ۲- زیرک- محاکمه- گمان ۳- فیلمی با بازی سلماهایک- نام قدیمی اصفهان- روز زال ۴- تیرپیکاندار- استان کویری- آبراهه- حرف پوست کنده ۵- برادر مرگ است- رسم- اسب آذری- به جا آوردن عهد ۶- وسیله بازی قدیمی- زمین آماده کشت- واضح ۷- دل آزار کهنه- جدونیا- گرداگردلب دهان ۸- شهری در آلمان- گوسفند قربانی- سرشت- دهان ۹- موجود نامرئی- رویات- اجاق کبک پزی ۱۰- قلعه بالای کوه- امر به نرفتن- قمقمه ۱۱- ذره باردار- بنددست یا پا- طرح ونمونه- چابک ۱۲- مخفف شاه- فیلمی از تینا پاکروان- تله- نام ترکی ۱۳- خشک- واحد دارو- خسته کننده ۱۴- وسایل زندگی- از مرکبات- نوگرایی ۱۵- از بازیگران «ستایش»- مثل ومانند

حل جدول ۱۳۵۶

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

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