

یادداشت

تغذیه در دوران بارداری

کورش جعفریان
متخصص تغذیه

بارداری و تحمل جنین منجر به ضعف سیستم ایمنی در زنان باردار می شود که اگر این افراد در معرض آلودگی های غذایی قرار بگیرند مستعد ابتلا به بسیاری از بیماری ها می شوند. بنابراین به این افراد توصیه می شود بهداشت مواد غذایی را در مراحل تهیه، طبخ و مصرف به شدت رعایت کنند. برای مثال به این افراد توصیه می شود مواد غذایی از قبیل: دل، جگر، قلوه و گوشت های ضخیم که مغز پخت نمی شوند را مصرف نکنند، زیرا ممکن است میکروب های را به همراه داشته باشند که به علت قرارنگرفتن در معرض حرارت زنده باقی بمانند و وارد بدن فرد شوند. به تمام مادران توصیه می شود ۳ ماه قبل و ۳ ماه ابتدایی دوران بارداری مکمل های اسید فولیک را مصرف کنند، اسید فولیک باید به مقدار مجاز مصرف شود و برای اطمینان از اینکه جذب بدن مادر شده است توصیه می شود آن را به صورت مکمل (قرص اسید فولیک) و تحت نظارت پزشک مصرف کنند. مصرف اسید فولیک مانع از نقص تکاملی لوله های عصبی در جنین می شود. اسید فولیک به مقدار فراوان در موادی از قبیل سبزیجات، میوه ها، حبوبات، لبنیات و... یافت می شود. مادران باردار باید توجه داشته باشند مصرف بیش از مقدار ویتامین A برای آنها بسیار مضر است و حتما باید مواد غذایی حاوی این ویتامین و یا مکمل های آن را تحت نظارت پزشک مصرف کنند. حدود ۳۰ درصد از مادران باردار دچار فقر آهن هستند این افراد باید توجه داشته باشند که به درمان خودسرانه نپردازند و حتما با نظارت متخصص تغذیه و یا زنان و زایمان رژیم غذایی خود را پیروی کنند.

ویژه

شبابرداری کودکان
بیماری نیست

استاد تمام دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: شب ادراری یک بیماری نیست و بیشتر اوقات سیر فیزیولوژیک طبیعی است که پس از مدتی برطرف می شود. معمومه محکم، افزود: کودکان تا پایان ۵ سالگی به طور طبیعی گاهی شبها خود را خیس می کنند زیرا هنوز مثانه آنها تکامل پیدا نکرده و تا پایان ۵ سالگی شب ادراری جای نگرانی ندارد. محکم با اشاره به این نکته که والدین باید پس از گرفتن کودک از پوشک از آموزش «زمان معین برای دستشویی رفتن کودکان» استفاده کنند و از به کار بردن عبارت «هر وقت دستشویی داشتی برو»، بهریم کنند و به آموزش زمان معین برای دستشویی رفتن ممارست ورزند. بیشتر کودکان باروش های حمایتی گفته شده درمان می شوند و نیاز به درمان دارویی نخواهند داشت.

فواید «اسفناج» برای بدن

اسفناج کمبود ویتامین هایی مانند: A، B، C و D در بدن را جبران می کند. اسفناج می تواند پایین آورنده قندخون باشد. این سبزی برای درمان ناراحتی های تنفسی و درمفاصل، درمان کمبود ترشحات معده و لوزالمعده و صفرا و درمان کم خونی توصیه می شود. طبع اسفناج سرد است و ماده سکرترین موجود در اسفناج موجب افزایش ترشحات معده، روده و کیسه صفرا می شود و حرکات دو کی شکل سیستم گوارشی را تقویت می کند، اما به کسانی که مبتلا به سنگ صفرا هستند و بیماری التهاب مفاصل دارند، مصرف اسفناج توصیه نمی شود.

«سبزیجات سبز» منبعی از آنتی اکسیدان و ویتامین ها

اینفوگرافیک: آرمان ملی/علی کریمی

سبزیجات سبز منبع غنی از ریزمغذی های مهم برای سلامت بدن مانند: ویتامین ها، فیبرها، آنتی اکسیدان ها و مواد معدنی هستند. همچنین، کلروفیل ترکیب خاصی است که در این سبزیجات وجود دارد و عامل رنگ سبز آنهاست. مجموعه این ریزمغذی ها از بدن در برابر بسیاری از بیماری ها محافظت می کند و نیروی بدن را افزایش می دهد. اسید فولیک یکی از مهم ترین ریزمغذی های سبزیجات سبز است که برای خانم های باردار، شیرده و کسانی که مبتلا به مشکلات ایمنی بدن هستند، مفید است. این سبزیجات منبع غنی منیزیم و پتاسیم نیز به شمار می روند.



سرشار از کلسیم

سبزیجات سبز حاوی مقدار فراوانی کلسیم هستند که علاوه بر تاثیر بر استحکام استخوان ها، در بسیاری از عملکردهای حیاتی بدن نیز نقش دارند. کلسیم در تنظیم ریتم قلب، بهبود انتقال پیام های عصبی و پیشگیری از کم خوابی و گرفتگی عضلات موثر است. همچنین فرآیندهای هورمونی و آنزیمی را نیز بهبود می بخشد.

سرشار از ویتامین A

این ویتامین در حفظ سلامت سیستم اسکلتی، ترمیم پوست و مخاط، پیشگیری از بیماری های چشمی مرتبط با افزایش سن، بهبود توانایی بدن و پیشگیری از آسم نقش دارد و به تقویت ایمنی بدن نیز کمک می کند.

تقویت مغز

مطالعات نشان می دهد سبزیجات سبز تاثیرات مثبتی بر مغز دارد، زیرا حاوی مقدار فراوانی لوتئین است. لوتئین خواص آنتی اکسیدانی و محافظ نورون ها را دارد و از همین رو قابلیت های شناختی را تقویت می کند.

حفظ سلامت بدن

سبزیجات سبز حاوی مقدار فراوان اسید فولیک، منیزیم و کلروفیل هستند که نقش مهمی در حفظ سلامت بدن دارند. این ترکیبات به خصوص در عملکرد کبد و گوارش موثر هستند و از یبوست و بیماری های قلبی و عروقی پیشگیری می کنند، در پاکسازی بدن نقش دارند، بینایی را بهبود می بخشند. همچنین دریافت کافی این ترکیبات در حفظ سلامت استخوان ها، ماهیچه ها و دندان ها نقش دارد.

کاهش قندخون و کلسترول با «پیاز»

متخصصان تغذیه دریافتند: پیاز که یک خوردنی معمول در تغذیه اکثر افراد است، سطح قندخون را تا ۵۰ درصد کاهش می دهد. لوزالمعده دیابتی های ۲ قادر به تولید انسولین کافی برای تنظیم قندخون نیست، یعنی قندخونشان ممکن است تا سطح خطرناکی بالا برود. پیاز در صورتی که همراه داروی دیابت موسوم به «متفورمین» مصرف شود، قندخون بالا و میزان کلی کلسترول را تا حد زیادی کاهش می دهد. «آنتونی اوجیه» نویسنده این پژوهش گفت: پیاز ارزان و در دسترس است و به صورت مکمل غذایی مصرف می شود. این گیاه خاصیتی دارد که شاید بتوان از آن برای درمان دیابت استفاده کرد.

نکته

میوه ها و سبزیجات را خام بخوریم یا پخته؟

یکی از پرسش های رایج در مورد مصرف میوه ها و سبزیجات، شیوه مصرف آنهاست. بعضی بر این باورند که فرآیند پخت، ارزش تغذیه ای این خوراکی ها را از بین می برد و عده ای دیگر معتقدند گرما روش مطمئنی برای مقابله با باکتری ها و دیگر عوامل بیماری زا موجود در میوه ها و سبزیجات است. حالت خام یا پخته این خوراکی ها در هر صورت فوایدی دارد که شناخت آنها به انتخاب صحیح در رژیم غذایی کمک می کند. در ادامه به مواردی اشاره خواهیم کرد که خام یا پخته خوردن میوه ها و سبزی ها چه فوایدی خواهد داشت. این موارد عبارتند از:

ویتامین بیشتری دارند

مهم ترین مزیت مصرف میوه ها و سبزیجات خام، حفظ مزه اصلی و بافت آن است و از طرفی ویتامین ها و دیگر ریزمغذی ها نیز حفظ می شود. البته در این حالت باید به شست و شوی صحیح و ضد عفونی حتما توجه داشت و در صورت امکان انواع ارگانیک آنها انتخاب شود تا بتوان بدون نگرانی از وجود سموم و آفت کش های شیمیایی آنها را حتی با پوست مصرف کرد.

روند هضم را تسهیل می کند

گرچه میوه ها و سبزیجات در حالت خام ارزش تغذیه ای بالاتری دارند، اما طی فرآیند پخت به طور قابل توجهی باکتری ها، انگل ها و دیگر عوامل بیماری زا نابود می شوند. همچنین، در حالت پخته میوه ها و سبزیجات هضم بهتری دارند، زیرا بافت فیبرها تغییر می کند و احتمال بروز واکنش های گوارشی نیز کمتر می شود. البته نباید فراموش کرد که روند پخت باید حتی الامکان کوتاه و با کمترین مقدار آب یا به روش بخارپز باشد.

گوچه فرنگی

گوچه فرنگی خام نسبت به گوچه فرنگی پخته تاثیر بهتری در تامین آب بدن دارد، زیرا بخش زیادی از آب تحت تاثیر گرما بخار می شود. در مقدار مساوی نیز گوچه فرنگی خام کالری کمتری دارد و یکی از منابع ویتامین C محسوب می شود. گوچه فرنگی پخته از نظر وجود آنتی اکسیدانی به نام لیکوپن ارجحیت دارد که طی روند پخت قابلیت جذب در بدن پیدا می کند و نقش مهمی در پیشگیری از پیری سلولی و بعضی سرطان ها دارد.

لفل دلمه ای

برخلاف فلفل دلمه ای سبز، فلفل های قرمز و زرد سرشار از ویتامین C هستند که نسبت به گرما بسیار حساس است. فلفل دلمه ای پخته هضم بهتری دارد، زیرا فیبرها نرم تر می شوند. بتاکاروتن آن نیز برخلاف ویتامین C، باقی می ماند که برای پوست بسیار مفید است.

مصرف «چای» عمر را طولانی می کند

نتایج یک بررسی جدید نشان می دهد، نوشیدن حداقل ۲ فنجان چای در روز سلامت قلب را حفظ کرده و کمک می کند تا فرد عمر طولانی تری داشته باشد. کارشناسان داده های ۵۰۰ هزار را بررسی کردند. نتایج نشان داد: ۸۵ درصد این افراد چای مصرف می کنند. کارشناسان دریافتند: مصرف مرتب چای سیاه با کاهش ۹ تا ۱۳ درصدی خطر مرگ در افراد میانسال همراه بوده است. محققان اظهار داشتند: این مطالعه به طور قطع تایید نمی کند که چای عامل کاهش مرگ زود هنگام در مصرف کنندگان چای سیاه است.

افقی

۱- فرزند چالاک- مطلبی را شرح و تفصیل دادن ۲- پروانه ماشین هواپیما- سرشت و طبیعت- دسته جمعی ۳- پارچه نخی ارزان قیمت- خشکی- شکستگی پوسته زمین- جنس ۴- از طبقات جهنم- پایتخت بوتان- صندلی سوار کاری ۵- نوعی ترشی معروف- رقیق تر- فیلمی فرانسوی زبان ساخته کوستا گاوراس ۶- میمون آدم نما- قسمتی از تخم مرغ ۷- از هفت سین- یارغم- کشنده بی صدا- دریافت و آگاهی ۸- خط سیر سیارات- جمع علاقه- بی کس و یگانه ۹- صدای بلند- آرواره- بانگ قمری- واحد شمارش کاغذ ۱۰- حفظ کننده- امداد- رسانی ۱۱- رطوبت- دیوار بلند- تابستان دچار آن می شویم ۱۲- یارم شهدی- پایتخت کانادا- دودکش ۱۳- قدرت و توان- دیوار کوتاه- طلا- کشتی جنگی ۱۴- راهنمایی کردن- درونی- ممکن است ۱۵- مادی گرا- سرچشمه

حل جدول ۱۳۵۹

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲
۲	۶	۵	۴	۳	۲	۶	۵	۴	۳	۲	۶	۵	۴	۳
۳	۷	۶	۵	۴	۳	۷	۶	۵	۴	۳	۷	۶	۵	۴
۴	۸	۷	۶	۵	۴	۸	۷	۶	۵	۴	۸	۷	۶	۵
۵	۹	۸	۷	۶	۵	۹	۸	۷	۶	۵	۹	۸	۷	۶
۶	۱۰	۹	۸	۷	۶	۱۰	۹	۸	۷	۶	۱۰	۹	۸	۷
۷	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۱۱	۱۰	۹	۸
۸	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۱۲	۱۱	۱۰	۹
۹	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰
۱۰	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱
۱۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲
۱۲	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳
۱۳	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴
۱۴	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵
۱۵	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶

شماره ۱۳۶۰

جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱- صدای آواز خواندن- فیلمی از محمدرضا هنرمند ۲- رشته های نخی- غیر شفاف- شهری در مکزیک ۳- فیلمی از قدرت... صلح میرزایی- شهری در افغانستان ۴- شخص ونفر- خشک مزاج- آسوده- هوش حافظه ۵- بهترین وضع- ثروتمند- زمین شوی دسته دار ۶- حکم و فرمان- جمع کننده- آشوبگر و فتنه انگیز ۷- پروفه سور حیوانات- مویی بر سر ندارد- واژه کلمه- خوار و رویت ۸- مسری- کیف سفری- شهادت دادن ۹- تصویر ذهنی- آغشته به زهر- چین و چروک پوست- گرداگرد لب و دهان ۱۰- زیلوفاب- استواری و استحکام- روغن زیتون ۱۱- بزرگ قبیله- سیاهرگ- بی دریغ شدن ۱۲- قعر جهنم- نیرو- از شهرهای استان همدان- حسن بویایی ۱۳- نغمه و آهنگ- اولین برنده جایزه صلح نوبل ۱۴- دالان- ناگهان خودمانی- میل و رغبت ۱۵- انسان ماقبل تاریخ- حواری خائن

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲
۲	۶	۵	۴	۳	۲	۶	۵	۴	۳	۲	۶	۵	۴	۳
۳	۷	۶	۵	۴	۳	۷	۶	۵	۴	۳	۷	۶	۵	۴
۴	۸	۷	۶	۵	۴	۸	۷	۶	۵	۴	۸	۷	۶	۵
۵	۹	۸	۷	۶	۵	۹	۸	۷	۶	۵	۹	۸	۷	۶
۶	۱۰	۹	۸	۷	۶	۱۰	۹	۸	۷	۶	۱۰	۹	۸	۷
۷	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۱۱	۱۰	۹	۸
۸	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۱۲	۱۱	۱۰	۹
۹	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰
۱۰	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱
۱۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲
۱۲	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳
۱۳	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴
۱۴	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵
۱۵	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶