



بهناز ولی زاده

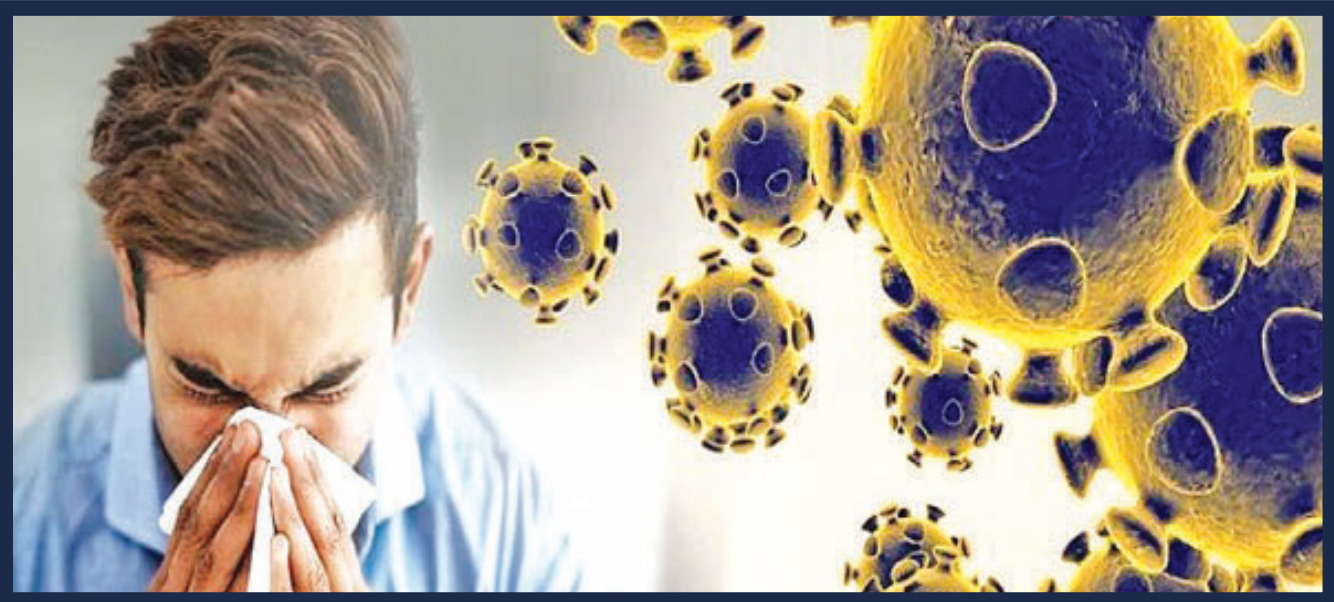
کارشناس سلامت دهان و دندان

تغذیه و رژیم غذایی نقش مهمی در رشد و نمو دندان، سلامت بافت لثه و دهان، استحکام استخوان و جلوگیری و کنترل بیماری‌های حفره دهان دارد. کمبود مواد مغذی مورد نیاز در زمان رشد سلولی باعث ایجاد عوارض غیرقابل برگشتی در شکل‌گیری بافت‌های دهان است. نیاز به ویتامین‌های A، C، D و کلسیم و فسفر در دوران کودکی برای شکل‌گیری دندان‌های مقاوم وجود دارد. در صورتی که کودک در سال‌های اولیه زندگی دچار سوءتغذیه شود، احتمال ابتلا به پوسیدگی دندان‌های شیری بیشتر می‌شود. شکل‌گیری عادات غذایی در زمان کودکی در سلامت عمومی و سلامت دهان بسیار موثر هستند، تغذیه در هر دو مرحله پیش از رویش دندان‌ها و پس از رویش دندان‌ها در سلامت دهان و دندان اثرگذار است. تاثیر رژیم غذایی در ایجاد پوسیدگی پس از رویش دندان‌ها بسیار با اهمیت است. بعضی مواد غذایی از جمله کربوهیدرات‌ها (مواد قندی و نشاسته‌ای) نسبت به مواد دیگر خاصیت پوسیدگی‌زایی بیشتری دارند. این مواد وقتی در تماس با میکروب‌های دهان قرار بگیرند می‌توانند بزاق را اسیدی کنند. دو تا پنج دقیقه پس از خوردن مواد قندی، تولید اسید در دهان شروع شده و تا حدود یک ساعت پس از آن محیط دهان در حالت اسیدی باقی می‌ماند. این اسید کم‌کم مینای دندان را حل کرده و سبب پوسیدگی دندان می‌شود. بهتر است بین وعده‌های غذایی روزانه به‌جای شیرینی از میوه‌های تازه، سبزیجات، ماست ساده و مغزها (بادام، گردو و...) استفاده شود و در صورت تمایل به مصرف شیرینی بهتر است از کشمش یا خرما استفاده شود. مصرف مواد قندی باید محدود به وعده‌های اصلی غذایی شده و پس از آن ملاک زده شود. همچنین در صورت مصرف هر نوع ماده قندی باید بلافاصله دندان‌ها را مسواک زد و در صورت عدم دسترسی چند مرتبه دهان و دندان را با آب شست‌وشو داد. استفاده از مواد غذایی خام (سبزی) با غذاهای پخته (وعده اصلی غذایی) علاوه بر پاکسازی غذا از سطح دندان‌ها به افزایش جریان بزاق نیز کمک می‌کند. بلافاصله پس از مصرف نوشیدنی‌های اسیدی مثل آب پرتقال نباید مسواک زد؛ زیرا می‌تواند باعث سایش دندان‌ها شود. از آماس‌های بدون قند استفاده شود و با توجه به اهمیت مصرف لبنیات در سلامت بدن و دندان‌ها تاکید می‌شود که این ماده غذایی با ارزش در رژیم غذایی روزانه کودکان قرار بگیرد.

تغذیه در دوران ابتلا به «آنفلوآنزا»

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

طبق تحقیقات، مواد غذایی‌ای که دارای «روی» هستند علائم سرماخوردگی و آنفلوآنزا را کاهش می‌دهند. بر همین اساس لازم است بدانید گزینه‌های غذایی سرشار از زینک (روی) منجر به کاهش علائم سرماخوردگی و آنفلوآنزا و تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شوند. «زینک» برای رشد و ترمیم بافت‌ها ضروری است و در بسیاری از مواد غذایی که روزانه مصرف می‌کنیم، یافت می‌شود. بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، مصرف مواد غذایی ذکر شده در ادامه می‌توانند سبب کاهش علائم سرماخوردگی و آنفلوآنزا و تقویت سیستم ایمنی بدن شوند:



بلغور جو دوسر

یک دوم فنجان از بلغور جو حاوی ۱.۶ میلی گرم از روی است و منبع خوبی از فیبر، ویتامین‌ها و سایر مواد معدنی محسوب می‌شود.

مرغ

گوشت مرغ منبع مفید برای تامین زینک نیز به حساب می‌آید. برای جذب حداکثر مواد مغذی آن، از مرغ بدون پوست استفاده کنید. فقط ۹۰ گرم مرغ بدون پوست کباب پز شده می‌تواند زینک روزانه افراد را تامین کند.

گوشت گاو

هر ۱۰۰ گرم گوشت گاو حاوی ۸.۶ میلی گرم گوشت گاو منبع طبیعی زینک محسوب می‌شود. در حالت کلی با داشتن یک برنامۀ غذایی سالم و متعادل مشکلی برای جذب نیاز روزانه به این ماده معدنی پیش نمی‌آید.

لوبیا

یک دوم فنجان لوبیا قرمز تیره حاوی ۰.۹ میلی گرم روی است و ۶ درصد میزان نیاز به این ماده معدنی را تامین می‌کند. لوبیا همچنین سرشار از آنتی اکسیدان و آهن است.

آجیل و دانه‌ها

مغزها و دانه‌ها یکی دیگر از منابع بزرگ زینک هستند. مصرف هر اونس دانه کدو تنبل، ۱۵ درصد نیاز روزانه شما به زینک را برطرف می‌کند. یک قاشق از دانه‌های چیا نیز حاوی ۰.۵ میلی گرم زینک است.

شکلات تلخ

شکلات هر چه تلخ‌تر باشد، زینک بیشتری دارد. ممکن است شکلات تلخ به محبوب‌ترین منبع تامین زینک برای شما بدل شود، اما باید به خاطر داشته باشید که شکلات تلخ نمی‌تواند به تنهایی نیاز بدن را تامین کند.

استحکام بیشتر استخوان‌ها با «بسکتبال»

ورزش کردن می‌تواند از بسیاری جهات برای کودکان مفید باشد، اما همه ورزش‌ها در مورد استخوان‌ها به یک اندازه مفید نیستند. تحقیقات نشان می‌دهد که اگر کودکان در ورزش‌های چندجهته مانند فوتبال یا بسکتبال شرکت کنند، استخوان‌های سالم‌تری خواهند داشت. برای این مطالعه، محققان از تصویربرداری با وضوح بالا برای بررسی استخوان‌های ساق یا زانویی که در مسابقات دوی صحرایی شرکت می‌کنند، استفاده کردند. این ورزشکاران اغلب

دچار آسیب‌های ناشی از فشار استخوانی می‌شوند، محققان دریافتند زانویی که در جوانی در ورزش‌های چندجهته شرکت می‌کردند در مقایسه با هم‌تایان خود که فقط می‌دویدند، ۱۰ تا ۲۰ درصد استحکام استخوانی بیشتری داشتند. علاوه بر این، اسکن‌ها نشان داد افرادی که در جوانی ورزش‌هایی مانند فوتبال یا بسکتبال انجام داده‌اند، ساختار و استحکام استخوانی بهتری نسبت به افرادی که فقط می‌دویدند، شنا می‌کردند یا دوچرخه‌سواری می‌کردند، داشتند.

نکته

ایجاد بیماری‌های پوستی ناشی از دود سیگار

محققان اظهار کردند: دود سیگار ممکن است باعث ایجاد برخی از بیماری‌های پوستی شود. دود دست سوم (THS) شامل آلاننده‌های باقی‌مانده از دود تنباکو است که پس از استعمال تنباکو روی سطوح و در گرد و غبار باقی می‌ماند. این گرد و غبار می‌تواند به‌طور نامحدود روی سطوح داخلی یک محیط باقی بماند و باعث مضراتی هم برای افراد سیگاری و هم برای افراد غیر سیگاری شود. گروهی از محققان دریافتند که قرار گرفتن بیش از حد پوست در معرض دود دست سوم، نشانگرهای زیستی مرتبط با شروع بیماری‌های پوستی مانند درماتیت تماسی و پسوریازیس را افزایش می‌دهد. «شین ساکاماکی-چینگ» از محققان این مطالعه گفت: ما دریافتیم قرار گرفتن پوست انسان در معرض دود دست سوم، مکانیسم‌های بیماری‌های التهابی پوست را فعال می‌کند و نشانگرهای زیستی اداری آسیب اکسیداتیو را افزایش می‌دهد که این امر می‌تواند به بیماری‌های دیگری مانند سرطان، بیماری قلبی و تصلب شرائین منجر شود. این مطالعه، اولین مطالعه‌ای است که بر روی انسان‌هایی که در معرض دود سوم قرار گرفته‌اند انجام شده است. در این تحقیقات بالینی، محققان ۱۰ فرد سالم و غیر سیگاری تا ۲۲ تا ۴۵ ساله را مورد بررسی قرار دادند. به مدت سه ساعت، هر شرکت‌کننده لباس آغشته به دود دست سوم می‌پوشید و هر ساعت حداقل ۱۵ دقیقه روی تردمیل راه می‌رفت یا می‌دوید تا باعث تعریق و افزایش جذب دود دست سوم از طریق پوست شود. شرکت‌کنندگان نمی‌دانستند لباس دارای دود دست سوم است. سپس نمونه‌های خون و ادرار از شرکت‌کنندگان در فواصل زمانی منظم برای شناسایی تغییرات پروتئینی و نشانگرهای استرس اکسیداتیو ناشی از دود دست سوم جمع‌آوری شد. ساکاماکی چینگ، افزود: ما دریافتیم که قرار گرفتن در معرض زیاد دود دست سوم باعث افزایش آسیب نشانگرهای زیستی اداری اکسیداتیو به DNA، لیپیدها و پروتئین‌ها می‌شود و این نشانگرهای زیستی همچنان پس از توقف دود بالا باقی می‌مانند. محققان افزودند: پوست بزرگترین عضوی است که با دود دست سوم در تماس است و بنابر این ممکن است بیشترین آسیب را ببیند. در مرحله بعد، محققان قصد دارند بقایای سیگارهای الکترونیکی را که می‌توانند با پوست انسان تماس پیدا کنند، ارزیابی کنند.

نقش کرونا در شیوع بیماری‌های اعصاب و روان

عضو هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی، از تشدید اختلالات روان بعد از دوران پاندمی کرونا در جهان خبر داد و گفت: ۲۵ درصد جمعیت دنیا، درگیر یکی از انواع اختلالات روان است. امیر ماهرآم، فوق تخصص روانپزشکی، افزود: کرونا با ترس و وحشت ابتلا به این بیماری، انزوا و کاهش ارتباطات افراد از یکدیگر، ایجاد مشکلات اقتصادی و معیشتی و فقدان عزیزان، به میزان قابل توجهی سلامت افراد را تحت تاثیر قرار داد. این

فوق تخصص روانپزشکی با بیان اینکه در بحران‌ها و شرایط تنش‌زا، استرس و نگرانی افراد موضوعی طبیعی و نیاز به مداخله جدی ندارد، خاطرنشان کرد: اساساً این موضوع نشانه سلامت روان فرد است که به اتفاقات اطراف واکنش نشان می‌دهد. ماهرآم گفت: اگر فردی نتواند بعد از گذر از یک بحران و یا شرایط تنش‌زا به زندگی عادی برگردد، باید توسط پزشک متخصص تحت درمان قرار گیرد.

جدول کلمات متقاطع

۱- نام‌ها- رود پیر آب اروپا- عبادتگاه
۲- بخت و اقبال- نوعی مدل شورت- مرطوب
۳- چاک و شکاف- پنهان‌شونده- سرکش
۴- فیلمی از محمدعلی طالبی- شب بلند سال
۵- جمع متن- رایزنی- بی‌مهار
۶- از ضامیر عربی- پایتخت ایتالیا- نگاه زد کانه!- کمانگیر اساطیری ایرانی
۷- جناح لشکر- حریف جنگ- یکی از رنگ‌ها
۸- فیلمی از شهرام اسدی- لاله کوهی
۹- تپلا ساز- فیلمی با بازی آنتونی کوین- آنچه که در بین مردم پسندیده است
۱۰- پسوند شهابت- وسیله نجار- بیماری جرب- شامل همه می‌شود
۱۱- واحد سطح- از شاعران ایرانی- ضد گرما
۱۲- مدرک کارشناسی- ضربیه در تگواندو
۱۳- پرسش- نوعی ابرو- پایتخت پرو
۱۴- ژاپن قدیم- یکدفعه- موقت یاد
۱۵- انفصال- از بیماری‌های چشمی- نوعی معادله در ریاضی

حل جدول ۱۳۹۳

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

جدول سودوکو

	۵	۸	۹						
۲				۱	۶	۹			
	۳	۷							
۱				۱۴					
					۲				۹
۹		۳		۱	۵	۶		۷	۸
					۳				۴
								۷	۸
۲		۸							
					۵	۲	۶		۹
							۴	۵	۲

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