# خوراکی‌هایی برای کودکان بیش‌فعال

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

**برای کمک به کنترل شدت و فرکانس برخی از نشانه‌های بیش‌فعالی، تاکید متخصصان بر تمرکز والدین روی تغذیه کودکان است. برخی از کودکان واکنش‌های آلرژیک به انواع خاصی از موادغذایی مانند لبنیات و ... را دارند که می‌تواند آغازگر علائم بیش‌فعالی باشد. بهترین گزینه صحبت با پزشک قبل از هر گونه تغییر در رژیم غذایی کودک است.**

## سیب

کربوهیدرات‌های پیچیده از قبیل سبزیجات و برخی از میوه‌ها مثل سیب برای کودکان بیش‌فعال بسیار توصیه می‌شوند. اگر کودک شما بیش‌فعال است، با خوردن کربوهیدرات‌های پیچیده در هنگام شب، خواب بهتری را تجربه خواهد کرد.

## پنیربز

پنیر یک منبع سرشار از پروتئین است. در این میان بسیاری از کودکان بیش‌فعال به شیر گاو و لاکتوز موجود در آن حساسیت دارند چون آغازگر علائم بیش‌فعالی است. سعی کنید پنیر بز را برای بهبود تمرکز و بهبود اثر داروهای بیش‌فعالی به او بدهید.

## ماهی تن

ماهی تن سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است که به‌طور قابل توجهی علائم بیش‌فعالی را در بسیاری از کودکان کاهش می‌دهد. ماهی تن را به‌صورت ساندویچ یا سالاد ماکارونی به رژیم غذایی کودک‌تان اضافه کنید.

## کلم

کلم حاوی سولفورافان است که برای رشد سلول‌های مغزی اهمیت دارد. کلم‌قرمز حاوی مقادیر کمی قند، فیبر بالا و غنی از فولات و ویتامین B6 است که به تنظیم خلق‌وخو، حافظه و تمرکز کمک می‌کند.

## دانستنی‌ها

### راهکارهایی برای حفظ وزن مطلوب

برای اینکه بتوانید وزن خود را در حد مطلوب نگه دارید، باید بین انرژی مصرفی و انرژی دریافتی خود تعادل برقرار کنید و در عین حال یکسری اصول تغذیه‌ای را رعایت کنید. وزن بدن به میزان فعالیت بدنی و غذای مصرفی بستگی دارد. برای رسیدن به وزن مناسب باید بین انرژی مصرفی (فعالیت بدنی، کارهای روزمره) و انرژی دریافتی (حاصل از مصرف مواد غذایی) تعادل برقرار شود.

**مصرف لبنیات**

توصیه می‌شود که هر روز دو تا سه لیوان شیر یا ماست کم‌چرب مصرف کنید. تا حد امکان از انواع پنیرهای کم‌چرب و کم‌نمک پاستوریزه استفاده کنید و در عین حال دوغ تازه کم‌نمک تهیه‌شده در منزل، یک نوشیدنی مناسب است که می‌توانید بنوشید.

**اصلاح روغن مصرفی**

-برای طعم‌دادن به سالاد به‌جای استفاده از انواع سس‌ها از چاشنی‌هایی مانند آب‌لیمو، سرکه و روغن‌زیتون استفاده کنید.

- از روغن مایع برای مصارف پخت‌وپز و سالاد و از روغن مخصوص سرخ‌کردنی برای سرخ‌کردن استفاده کنید.

- روغن جامد هیدروژنه دارای چربی اشباع و اسیدهای چرب ترانس (یک نوع چربی مضر) است که خطر بیماری‌های قلبی‌وعروقی و سرطان را افزایش می‌دهد

-برای پختن غذا بیشتر از روش‌های بخارپز و آب‌پز استفاده کنید.

- مصرف غذاهای چرب و سرخ‌شده، فست‌فودها با اضافه دریافت انرژی موجب اضافه‌وزن و چاقی می‌شوند، بنابراین مصرف آنها را محدود کنید.

- در هنگام طبخ غذا، روغن را به‌طور مستقیم از داخل قوطی به درون ظرف نریزید، بلکه از قاشق استفاده کنید تا میزان روغن مصرفی کمتر شود.

**اصلاح گوشت**

- در هفته ۲ تا ۳ بار غذاهای حاوی گروه گوشت (بیشتر گوشت‌های سفید یا حبوبات و تخم‌مرغ) در برنامه خود بگنجانید.

- ماهی سرشار از چربی‌های مفید (امگا۳) است که در گوشت‌های دیگر وجود ندارد. بنابراین حداقل هفته‌ای دو بار ماهی بخارپز، تنوری یا کباب شده مصرف کنید.

- قبل از پخت، پوست مرغ و چربی‌های اضافه و قابل‌رؤیت گوشت‌قرمز را جدا کنید.

- مصرف گوشت‌های فرآوری‌شده مانند سوسیس و کالباس را محدود کنید.

**مصرف کم قند و شکر**

- در میان وعده از میوه تازه و بیسکویت‌های سبوس‌دار به‌جای کیک‌ها و شیرینی‌های تر که پرچرب و شیرین هستند، استفاده کنید

- در هنگام تهیه کیک‌ها و شیرینی‌های ساده خانگی سعی کنید از میزان شکر کمتری استفاده کنید.

- مصرف نوشابه‌های گازدار و آبمیوه‌های صنعتی را کم کنید و به‌جای آن آب، دوغ کم‌نمک و آبمیوه تازه بنوشید. (اگر هرروز یک قوطی نوشابه ۳۰۰ میلی‌لیتری به مدت یکسال مصرف کنید منجر به افزایش وزن حدود ۷ کیلوگرم در سال می‌شود.)

- همراه با چای از چند دانه توت خشک یا کشمش به‌جای قند و شکر استفاده کنید.

-از میوه‌هایی نظیر سیب، هلو، گلابی که قند کمتری دارند، استفاده کنید و مصرف میوه‌های شیرین مانند انگور، خربزه، خرما، انجیر و ... را محدود کنید.

توجه داشته باشید که بهترین راه کم‌کردن مصرف شیرینی‌ها، نخریدن یا کمتر خریدن آنهاست.

**مصرف میوه تازه**

- تا حد امکان نان و غلات مصرفی خود را از نوع سبوس‌دار انتخاب کنید.

- در تهیه غذا در صورت امکان از غلات سبوس‌دار، برنج، ماکارونی رشته، بلغور و حبوبات استفاده کنید.

- انواع سبزی‌ها و میوه‌های تازه در برنامه غذایی خود بگنجانید.

- تا حد امکان از میوه‌های تازه به‌جای آبمیوه، استفاده کنید.

- سیب‌زمینی را به‌صورت تنوری یا آب‌پز استفاده کنید و میزان سیب‌زمینی سرخ‌کرده را محدود کنید.

- هرروز سبزی‌های تازه و ضدعفونی شده را به‌صورت خام کنار غذا، سالاد یا به شکل بخارپز استفاده کنید.

**نمک را محدود کنید**

- غذای کم‌نمک را انتخاب کنید یا غذاها را با نمک کمتری تهیه کنید.

- سر سفره غذا نمکدان را حذف کنید.

- آجیل‌ها و مغز دانه‌ها را به‌صورت بی‌نمک یا خام مصرف کنید.

- مصرف موادغذایی شور، دودی و ترشی‌ها را کاهش دهید.

- برای طعم‌دادن به غذاها به‌جای نمک از چاشنی‌هایی مانند سرکه، آب‌لیمو، سیر، پیاز، سبزی‌های معطر و سایر ادویه‌ها استفاده کنید.

- تا حد امکان از مصرف غذاهای صنعتی (غذاهای آماده و کنسروها) که نمک زیادی دارند، خودداری کنید.

- برای کم‌کردن مقدار نمک پنیرهای شور، آن را در آب قرار دهید.

- میزان نمک مجاز مصرفی روزانه حداکثر ۵ گرم است که این میزان علاوه بر میزان نمک مصرفی در پخت غذا، شامل نمک موجود در انواع مواد غذایی نیز هست.

- برای اینکه ذائقه کودکان را به غذای کم‌نمک عادت دهیم به غذای کودک نمک اضافه نکنید و از غذاهای کم‌نمک یا بی‌نمک که برای کودک درست می‌کنید، هرگز نچشید تا ذائقه خود را در طعم غذای کودک دخالت ندهید.

- در برچسب تغذیه‌ای محصول غذایی اگر میزان سدیم ذکر شده است، آن میزان را ۲.۵ برابر کنید تا مقدار نمک محصول به‌دست آید.

## یادداشت

### نکاتی در مورد افسردگی

جمال شمس
متخصص روان‌پزشکی

در برخی از فصول سال به‌دلایل نامعلوم ممکن است خلق‌وخو برخی از افراد دستخوش تغییراتی شود. افسردگی فصلی اختلالی است که معمولا با تغییر فصل به بالاترین میزان خود می‌رسد. در این نوع از افسردگی فرد در دیگر زمان‌های سال شرایطی عادی دارد، ولی در فصلی خاص احساس اضطراب و افسردگی می‌کند. تابش نورخورشید و ساعت بیولوژیکی بدن که تنظیم‌کننده ترشح هورمون‌هاست می‌تواند خلق‌وخو و خواب را تحت‌تاثیر قرار دهد. افرادی که با تغییر فصل دچار افسردگی می‌شوند، اگر نور بیشتری دریافت کنند، زودتر از افسردگی و تنگی خلق رهایی می‌یابند. تمامی افرادی که دچار افسردگی فصلی می‌شوند ضرورتا مبتلا به اختلال افسردگی نیستند ممکن است درصد کمی از افرادی که به یکباره با تغییر فصل دچار اضطراب و افسردگی می‌شوند به درمان‌های مداخله‌ای نیاز داشته باشند. شیدایی یا مانیا حالتی از افسردگی است، در این مدل از اختلال خلق‌وخو که همزمان با فصل بهار آغاز می‌شود انرژی فرد بسیار زیاد می‌شود به شکلی که این اختلال با تظاهراتی همانند نشاط‌زدگی، تحریک‌پذیری، فعالیت بیش از حد، خلق بالا به‌صورت شادی، خوش‌بینی افراطی، بی‌قراری حرکتی، اشکال در تمرکز و برنامه‌ریزی‌های بلندپروازانه دیده می‌شود. در مبتلایان به بیماری دوقطبی، علائم مانیا و شیدایی با شروع فصل بهار و اختلال افسردگی در فصل پاییز عود می‌کند. علائم و نشانه‌های افسردگی فصلی با اختلال افسردگی دائم شباهت زیادی دارد، کاهش انرژی، تغییرات محسوس در میزان خواب، توجه، تمرکز و تغییر در میزان اشتها از نشانه‌های افسردگی است. در مورد سن افراد بیشترین سن بروز افسردگی بین ۳۰ تا ۴۰ سال است و یا اختلال دوقطبی و یا بروز شیدایی در ۲۰ تا ۲۵ ساله ها بیشتر دیده می‌شود. انواع بیماری‌ها تاریخ دقیق شروع و یا سن خاصی ندارند، حتی ممکن است فردی در سن بالای ۵۰ یا کمتر از ۲۰ سال دچار افسردگی یا افسردگی فصلی شود. استفاده از درمان‌های دارویی، غیردارویی و یا مشاوره از جمله روش‌های درمان افسردگی فصلی است. درمان این اختلال به کمک نوردرمانی، دارو و روش‌های روان‌پزشکی انجام می‌شود و اگر چنان چه فرد به اختلال دوقطبی مبتلا باشد باید به پزشک خود اطلاع دهد. درمان با داروهای ضدافسردگی برای برخی از بیماران مبتلا به اختلال عاطفی فصلی، اگر علائم شدید باشد بسیار موثر خواهد بود.

## برای کاهش سرطان تغذیه مناسب داشته باشید

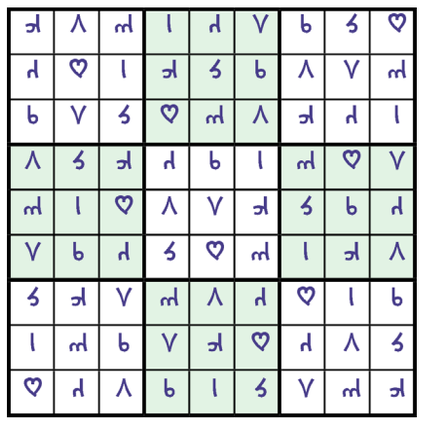
طبق تحقیقات جدید محققان داشتن اطلاعات برای انتخاب موادغذایی خوب و داشتن فعالیت‌بدنی می‌تواند به پیشگیری از بیماری‌ها از جمله سرطان کمک کند. «امی براگاگنینی»، محقق ارشد می‌گوید: «میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل موادمغذی و فیبرغذایی می‌توانند به کاهش خطر ابتلا به سرطان در طولانی مدت کمک کند.» وی می‌افزاید: «خوردن غذاهای متنوع از همه گروه‌های غذایی، وعده‌های غذایی شما را جذاب و سالم نگه می‌دارد. میوه‌ها و سبزیجات تازه، منجمد، کنسرو شده یا خشک همه آماده‌سازی وعده‌های غذایی شما را آسان می‌کنند.» او توصیه می‌کند در هر وعده غذایی نیمی از بشقاب خود را با میوه و سبزیجات پر کنید. وی پیشنهاد می‌کند: «صبح‌ها توت تازه را به ماست کم‌چرب یا بدون چربی خود اضافه کنید. برای ناهار سالاد کلم‌برگ سبز بخورید. مقداری اسفناج، کلم‌بروکلی و کلم را باهم تفت دهید تا برای شام مصرف کنید.»

## عفونت کووید ۱۹ ابتلا به دیابت را افزایش می‌دهد

تحقیقات جدید هشدار می‌دهد که عفونت کووید خطر دیابت را افزایش می‌دهد. واکسینه‌شدن قبل از آلوده‌شدن به کرونا، هرگونه افزایش خطر پس از عفونت را از بین می‌برد. محققان سوابق پزشکی ۲۳۷۰۰ بیمار را بررسی کردند. این مطالعه نشان داد که ابتلا به کووید با افزایش ۵۸ درصدی احتمال ابتلا به دیابت مرتبط است. از هر ۱۰ نفر فقط ۳ نفر قبل از کووید ۱۹ به دیابت مبتلا شده بودند. این بدان معناست که ۷۰ درصد پس از ابتلاء به دیابت تشخیص داده شدند. دکتر «آلن کوان»، محقق ارشد می‌گوید: «یافته‌ها نشان می‌دهد گروهی که واکسینه‌نشده بودند در معرض خطر ابتلاء به دیابت پس از عفونت بودند.» کوان معتقد است: کووید ۱۹ شروع بیماری را در میان بیمارانی که به‌دلیل تغذیه نامناسب، چاقی یا کم‌تحرکی در معرض ابتلاء به دیابت هستند، تسریع کند.

## جدول سودوکو

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



## جدول کلمات متقاطع

آ د م ا ن م ل ی

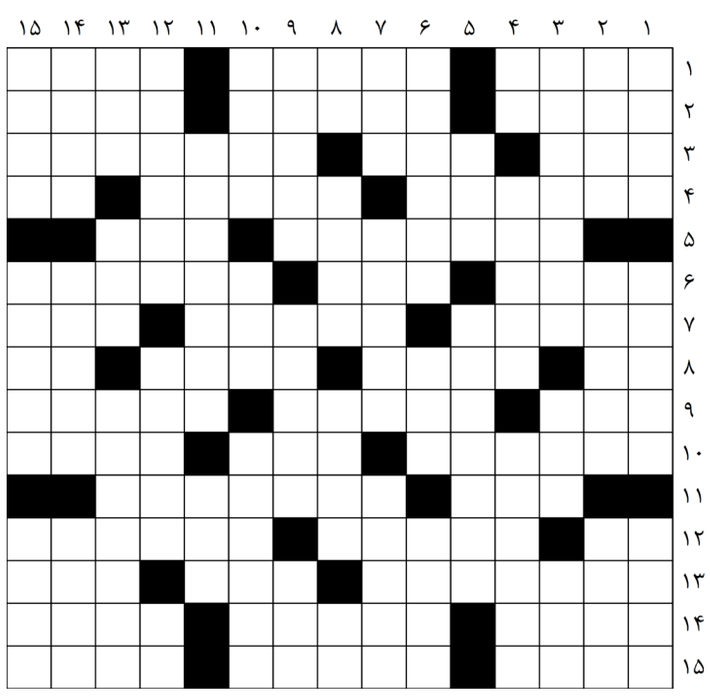
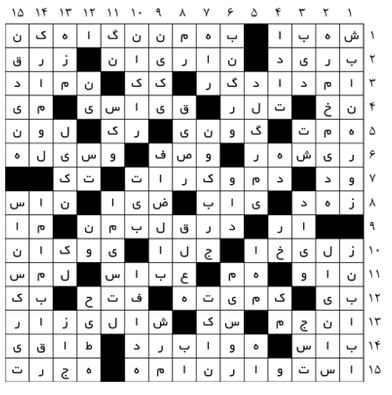
شماره ۱۵۰۵

### افقی

۱- پایتخت آذربایجان- بیگانگان- تکیه کلام درویش ۲- از حروف مقطعه قرآن کریم- باغبانی که تاک پرورش می‌دهد- نام دیگر بلدرچین ۳- درخوروشایسته- پسوندشباهت- اسب زورو ۴- پیوستگی- گوشه‌نشین- پدربزرگ‌ونیا ۵- اهل قاره‌سبز- پارچه معیوب ۶- حیله‌وفریب- لباس‌رزم- فیلمی از فریدون جیرانی ۷- پوشیده‌وپنهان- خانه‌ها- سوا ۸- علامت مصدرجعلی- ملایمت- سستی- نفس‌بلند ۹- قعرجهنم- یارمحبوب- مقابل دنیوی ۱۰- نام دخترانه روسی به معنای کریسمس- اسب پهن پشت- پناهگاه ۱۱- بردباری- ایرادوبهانه ۱۲- دوستی- خیالات- هدایتگر ۱۳- معادل فارسی فاکتور- مادروطن- به‌تنهایی ۱۴- قلعه و حصار- ایالتی در آلمان- مریض نیست ۱۵- پایتخت انگلیس- پیران- معصیت

### عمودی

۱- پدر- کج‌شدن- عذاب‌وسختی ۲- همین حالا- از مقاطع تحصیلی- مقابل بیرون ۳- فقیروندار- مرغ سنگخوار- به شکل دایره‌ای ۴- طرف‌وجهت- گرو گذاشته شده- از بازیکنان تیم پارس‌جنوبی ۵- از حروف الفبای فارسی- فیلمی با بازی سانجی دات ۶- نوعی دیگ آشپزی- باسواد قدیمی- چوب سوزاندنی ۷- پایین‌رفتن آب دریا- از پیامبران- برادر ۸- از مطهرات- وطن‌ودیار- رسم‌کننده- چه‌وقتی؟ ۹- نوعی برادر و خواهر- دلبستگی خالص- تغییر شکل‌یافته ۱۰- پسرخواندگی- زگیل- حق‌العمل و پاداش کار ۱۱- فیلمی به کارگردانی بهروز شعیبی- پنداروتصور ۱۲- از نهادهای سازمان ملل‌متحد- برآورد- نگهبان گله ۱۳- پدرآذری- متحیر- از توابع الموت قزوین ۱۴- از شهرهای استان زنجان- پایندگی- جمع وکیل ۱۵- بودوهستی- از پرندگان شکاری- نصفه



### حل جدول ۱۵۰۴