دانستنی‌ها

نقش مایعات و لبنیات در افزایش شیر مادر

عضو هیأت علمی گروه تغذیه جامعه در دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز، مصرف مایعات و لبنیات به میزان کافی را موجب افزایش میزان شیر مادران در دوران شیر دادن به نوزاد عنوان کرد. زهرا سهرابی با بیان اینکه در سال‌های اخیر به دلایل متعدد اجتماعی، شاهد کاهش گرایش مادران به شیر دادن به نوزاد هستیم، گفت: مزایای فراوان شیر مادر برای سلامت نوزاد و خود، ضرورت توجه جدی تر به این موضوع از سوی بانوان را مطرح می‌سازد. او با اشاره به اینکه شیر مادر به ویژه در ۶ ماه نخست تولد، می‌تواند همه نیازهای نوزاد به منابع غذایی لازم برای رشد و سلامتی را فراهم آورد، افزود: به ویژه نخستین شیر مادر پس از تولد نوزاد که به نام «آغوز» شناخته می‌شود، می‌تواند با دارابودن الکترولیت‌های مفید و مواد مؤثر بر ایمنی زایی بالا، ضامن سلامت نوزاد باشد و از سویی دیگر در یک تماس پوست با پوست، رابطه عاطفی مادر و نوزاد را به نحوی مؤثر شکل دهد. دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شیراز همچنین به یافته‌های علمی در زمینه اثربخشی آغوز بر کاهش بروز کولیک در نوزادان، دفع بهتر مدفوع و جلوگیری از کاهش وزن اشاره کرد که موجب توصیه پزشکان برای تغذیه نوزاد با آغوز شده است. سهرابی نوع پروتئین موجود در شیر مادر را اغلب از نوع «وی» عنوان کرد که هضم مناسب‌تری دارد و ادامه داد: همچنین ترکیبات موجود در شیر مادر به جذب منابعی مانند آهن در بدن نوزاد کمک کرده و بدن او را از ایمنی بالایی در برابر بیماری‌ها، به ویژه اختلالاتی مانند اسهال و آلرژی برخوردار می‌سازد. عضو هیأت علمی دانشگاه بررسی‌های علمی مبنی بر اثربخشی تغذیه با شیر مادر در کاهش خطر ابتلاء به بیماری‌های مزمن در بزرگسالی را دیگر عاملی برشمرد که لازم است مادران نسبت به آن آگاهی داشته باشند.

شیر دادن به نوزاد؛ تلاشی مؤثر در دستیابی به وزن متعادل مادر

پس از بارداری و زایمان به گفته این دانشیار گروه تغذیه جامعه در دانشگاه علوم پزشکی شیراز، علاوه بر حمایتی که مادر به کمک تغذیه با شیر خود از فرزند دارد، نقش این فرآیند در سلامت مادر نیز دیگر عامل افزایش گرایش به این تغذیه است که بر اساس پژوهش‌های انجام شده، از بروز برخی سرطان‌های هورمونی مانند سرطان‌های پستان و تخمدان پیشگیری می‌کند و از سویی دیگر، راهکاری مناسب برای دستیابی به وزن متعادل مادر پس از بارداری و زایمان است. سهرابی یکی از موارد نگران‌کننده برای مادران در فرآیند شیر دادن به نوزادان را حجم کم شیر مادر عنوان کرد و در این زمینه توصیه کرد: افزایش میزان مایعات و لبنیات؛ دریافت کافی منابع پروتئینی شامل پروتئین‌های حیوانی نظیر گوشت، مرغ و ماهی و پروتئین‌های گیاهی مانند عدس و ماش؛ همچنین مصرف مغزها مانند مغز بادام، می‌تواند در افزایش شیر مادر مؤثر بوده و این دغدغه را برطرف سازد. وی در بخش دیگری از صحبت‌های خود با بیان اثرگذاری مستقیم تغذیه مادر بر شیر گفت: مواد غذایی مانند سیر و پیاز موجب تغییر بوی شیر شده و مصرف مواد غذایی نفاخ نیز می‌تواند بروز مشکلاتی مانند کولیک را در نوزاد ایجاد کند. توصیه به پرهیز از کافئین در دوران شیردادن به نوزاد عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز همچنین مصرف کافئین را دارای اثرگذاری مستقیم بر شیر مادر دانست و از مادران خواست تا در دوران شیر دادن، استفاده از نوشیدنی حاوی کافئین را تا حد ممکن کاهش دهند. این دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شیراز گفت: مصرف داروهای بیماری‌های خاص، داروهای مربوط به بیماری‌های هورمونی مانند تیروئید و یا داروهای شیمی درمانی، در دوران شیردادن به نوزاد، باید با نظارت پزشک انجام شود. سهرابی تاکید کرد: توصیه می‌شود تغذیه انحصاری با شیر مادر طی ۶ ماه نخست بعد تولد صورت پذیرد و برای حفظ اثرات ایمنی زا، دست کم به مدت سه ماه شیر دادن به نوزاد ضروری است.

نکته

دستورالعملِ جدیدِ کنترل فشارخون

دستورالعمل‌های به‌روزرسانی شده در «انجمن قلب آمریکا» و «کالج قلب و عروق آمریکا» هشدار می‌دهند که، نوع تغذیه عارضه فشارخون بالا را تشدید می‌کند و حفظ یا رسیدن به وزن سالم، پیروی از رژیم غذایی مفید برای قلب، کاهش مصرف نمک، مدیریت استرس و... ضروری است. به گزارش ایسنا، این دو نهاد معتبر قلبی پیوسته تازه‌ترین پژوهش‌ها را بررسی می‌کنند تا بهترین شیوه‌های کنترل فشارخون بالا را به پزشکان ارائه دهند. این نخستین به‌روزرسانی وسیع از سال ۲۰۱۷ تاکنون است. بیماری قلبی همچنان عامل اصلی مرگ در جهان به شمار می‌رود و کنترل فشارخون یکی از ساده‌ترین و موثرترین راه‌ها برای پیشگیری از آن است.

تغییر رویکرد

بر اساس دستورالعمل تازه، اگر فشار سیستولیک بین ۱۳۰ تا ۱۳۹ میلی‌متر جیوه باشد، ابتدا باید تغییراتی در شیوه زندگی ایجاد شود. اگر این تغییرات طی سه تا شش ماه بی‌نتیجه بود، دارو تجویز می‌شود. این رویکرد با دستورالعمل سال ۲۰۱۷ که درمان دارویی را از فشار سیستولیک بالای ۱۴۰ آغاز می‌کرد، متفاوت است. به‌گفته دکتر «دنیل جونز»، رئیس کمیته تدوین این دستورالعمل‌ها، «هدف، کنترل سریع‌تر و موثرتر فشارخون برای کاهش خطر بیماری‌های قلبی–عروقی، سکته، بیماری کلیوی و حتی زوال عقل است.»

تغییرات در شیوه زندگی

حفظ یا رسیدن به وزن سالم
پیروی از رژیم غذایی مفید برای قلب
کاهش مصرف نمک
مدیریت استرس
حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط در هفته
تمرینات مقاومتی مانند وزنه‌برداری

توصیه‌های تغذیه‌ای

رژیم غذایی پیشنهادی همچنان «دش» (DASH) است، رژیمی سرشار از میوه، سبزی، غلات کامل، ماهی، مرغ، حبوبات، مغزها و روغن‌های گیاهی. این رژیم کم چرب، کم شکر و فاقد روغن‌های استوایی مانند نارگیل و پالم است. میزان سدیم باید کمتر از ۲۳۰۰ میلی‌گرم در روز باشد و هدف مطلوب ۱۵۰۰ میلی‌گرم است. افزایش پتاسیم هم توصیه می‌شود که می‌توان با استفاده از نمک‌های غنی‌شده با پتاسیم به آن رسید.

مدیریت وزن

افرادی که اضافه‌وزن دارند باید دست‌کم ۵ درصد وزنشان را کم کنند و به افراد مبتلا به چاقی مفرط هم رژیم و ورزش، داروهای کاهش وزن و در موارد حاد، جراحی توصیه می‌شود.

علائم هشداردهنده کمبود پروتئین

پروتئین برای سلامت پوست، مو، ناخن، ساخت و ترمیم بافت‌ها، و حتی احساس سیری ضروری است و این فقط بخش کوچکی از نقش‌های آن است. در ادامه، کارشناسان نشانه‌های اصلی را معرفی می‌کنند که ممکن است نشان دهند بدن‌تان به پروتئین بیشتری نیاز دارد

همیشه احساس گرسنگی می‌کنید

اگر با وجود صرف وعده غذایی، خیلی زود دوباره احساس گرسنگی می‌کنید، احتمالا پروتئین کافی مصرف نکرده‌اید. پروتئین باعث احساس سیری طولانی‌تر می‌شود. اگر فردی مدام گرسنه است، اولین چیزی که از نظر متخصصان بررسی می‌شود میزان پروتئین دریافتی اوست.

عضله نمی‌سازید، حتی با ورزش

اگر با وجود تمرینات قدرتی منظم، عضله‌سازی در بدن‌تان اتفاق نمی‌افتد، ممکن است مشکل از رژیم غذایی‌تان باشد. ورزش بدون مصرف کافی پروتئین تأثیر چندانی بر افزایش توده عضلانی ندارد. استفاده از مکمل‌های پروتئینی یا پودرهای پروتئینی هم می‌تواند کمک‌کننده باشد.

ناخن‌های شکننده دارید

ناخن‌ها عمدتا از کراتین ساخته شده‌اند که نوعی پروتئین است. کمبود پروتئین باعث کاهش تولید کراتین شده و در نتیجه ناخن‌ها شکننده، خشک و ترک‌خورده می‌شوند. ویتامین‌هایی مانند C، E، بیوتین (B7) و کلسیم هم در سلامت ناخن نقش دارند، بنابراین رژیم غذایی حاوی تخم‌مرغ، مغزها و سبزیجات نیز اهمیت دارد.

چطور پروتئین کافی دریافت کنیم؟

اگر رسیدن به ۲۵ تا ۳۰ گرم پروتئین در هر وعده غذایی برای‌تان سخت به نظر می‌رسد، نگران نباشید. متخصصان توصیه می‌کنند: «با قدم‌های کوچک شروع کنید؛ مثلا ماست بیشتری بخورید، پنیر را به تخم‌مرغ اضافه کنید. صبحانه را بدون پروتئین شروع نکنید. تخم‌مرغ، پنیر، ماست یا ماهی دودی می‌توانند انتخاب‌های مناسبی باشند.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بابازاده

یادداشت

علل سکته گوش

نگار عزیزی
عضو هیات علمی دانشگاه

ما به پیشگیری و درمان کم‌شنوایی در سنین مختلف، بر اهمیت غربالگری نوزادان، آگاهی خانواده‌ها و استفاده ایمن از تجهیزات صوتی تأکید می‌کنیم. رشته شنوایی‌شناسی به حوزه‌های ارزیابی، تشخیص و توانبخشی اختلالات شنوایی و تعادل، اشاره دارد. این رشته در کنار گوش، حلق و بینی، نقش مکمل و تعیین‌کننده‌ای در بهبود اختلالات گوش و تعادل دارد. کم‌شنوایی در هر سنی ممکن است بروز کند، از عفونت‌های گوش میانی در کودکان و نوجوانان تا استفاده بی‌رویه از ایرپاد، هدفون و هندزفری و حتی سکته‌های ناگهانی گوش در بزرگسالان، همگی زنگ خطرهایی برای سلامت شنوایی هستند که باید جدی گرفته شوند. نوزاد در چهار ماهگی در رحم مادر شنوایی پیدا می‌کند، کم‌شنوایی در نوزاد حتی یک روز هم بی‌صدا نمی‌گذرد و تشخیص دیرهنگام ممکن است کودک را تا ماه‌ها از رشد طبیعی عقب بیندازد. انجام غربالگری تا ۲۸ روزگی و پیگیری‌های مرحله‌ای در سه و شش ماهگی تأکید می‌شود، عواملی چون زردی، نارس بودن، کمبود اکسیژن حین زایمان و بستری در NICU می‌توانند عامل کم‌شنوایی نوزادان باشند. استفاده مداوم و ناصحیح از وسایل شنیداری از عوامل خطر کم‌شنوایی است، قانون ۶۰/۶۰ (کمتر از ۶۰ دقیقه و زیر ۶۰ درصد صدای دستگاه) باید جدی گرفته شود. همچنین کار در محیط‌های صنعتی و پر سروصدا، بیماری‌های ویروسی، داروهای اتوتوکسیک و حتی ضربه به سر از علل دیگر آسیب به شنوایی در سنین بالاتر است. موارد ناشنوایی ناگهانی افزایش یافته است، این عارضه که به «سکته گوش» معروف است، باید در «گلدن تایم» ۷۲ ساعته با دارو درمان شود. هرگونه افت شنوایی ناگهانی باید فورا توسط پزشک بررسی شود، چراکه در بسیاری از موارد، درمان به موقع باعث بازگشت شنوایی خواهد شد. سرگیجه‌هایی که با حرکت تشدید می‌شوند، ممکن است به دلیل اختلال در کریستال‌های گوش داخلی باشند که با تمرین‌های توانبخشی یا دارو قابل درمان هستند. استفاده از گوش‌پاک‌کن نه‌تنها گوش را تمیز نمی‌کند، بلکه ممکن است به پرده گوش آسیب بزند. برای نوزادان، پاک‌کردن دور گوش با دستمال نرم کافی است. همچنین خشک‌کردن گوش با سشوار روی باد سرد و با فاصله مناسب توصیه می‌شود. کاشت حلزون صرفا برای افرادی با افت شنوایی عمیق و دائمی است و قبل از آن باید دارودرمانی و سمعک امتحان شده باشند. این روش تنها در شرایط خاص و با تأیید کمیسیون تخصصی انجام می‌شود.

با این غذاها چاق نمی‌شوید

یکی از چالش‌برانگیزترین تغییرات در رژیم غذایی می‌تواند کاهش کالری دریافتی باشد. بسیاری از غذاهای کم‌کالری می‌توانند باعث شوند که بین وعده‌های غذایی احساس گرسنگی و سیری نداشته باشید. جوی دوسر: جوی دوسر سرشار از پروتئین و فیبر است که می‌تواند احساس سیری را در شما حفظ کند. تخم‌مرغ: یک تخم‌مرغ بزرگ تقریبا ۷۲ کالری، ۶ گرم پروتئین و طیف وسیعی از ویتامین‌ها و مواد معدنی مهم را دارد. سیب‌زمینی: سیب‌زمینی می‌تواند سیرکننده و بخش مهمی از یک رژیم غذایی غنی از مواد مغذی باشد. یک سیب‌زمینی متوسط با پوست حاوی ۱۶۱ کالری است، همچنین ۴ گرم پروتئین و فیبر دارد. گوشت بدون چربی: گوشت‌های بدون چربی مانند مرغ، بوقلمون و برش‌های کم‌چرب گوشت قرمز کالری کمی دارند اما سرشار از پروتئین هستند. حبوبات: به‌دلیل محتوای بالای پروتئین و فیبر، حبوباتی مانند لوبیا، نخود فرنگی و عدس می‌توانند سیرکننده باشند.

آیا مصرف حبوبات فشارخون را بالا می‌برد؟

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به باور نادرست مبنی بر اینکه مصرف حبوبات می‌تواند باعث افزایش فشارخون شود، اعلام کرد: حبوبات منبع غنی فیبر، پروتئین و مواد معدنی هستند که نه‌تنها موجب افزایش فشارخون نمی‌شوند، بلکه در کاهش و کنترل آن نقش دارند. بیشتر حبوباتی که برای غذای انسان استفاده می‌شوند، بین ۱۵ تا ۲۵ درصد وزن خشک را به‌صورت پروتئین دارند. این تقریبا دو برابر بیشتر غلات و تقریبا یک سوم گوشت است. سایر اجزای مهم حبوبات، کربوهیدرات‌ها و نشاسته مقاوم و فیبر غذایی است. افزایش مصرف حبوبات به‌عنوان غذای کامل با هزینه غلات، ممکن است منجر به افزایش دریافت پروتئین و فیبر و تغییر در نوع کربوهیدرات شود. وجود مواد معدنی مانند منیزیم، پتاسیم، و... در حبوبات به کاهش اثرات منفی که سدیم بر فشارخون دارد، کمک کرده و به کاهش فشارخون منتج می‌شود.

جدول کلمات متقاطع

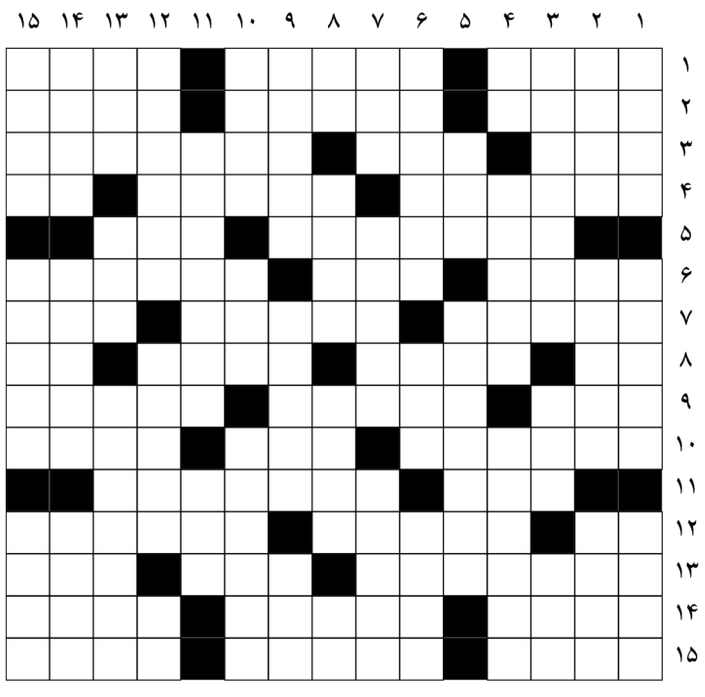
آرمان ملی — شماره ۲۱۸۳

افقی

۱- امانتداران- خوش‌وخرم- قوم‌کهن ایران باستان
۲- عمل روییدن- پریشان خاطر- تارهای نخ دوات
۳- آشیانه مرغ- بلندمرتبه- محله‌ای در شمال تهران
۴- وضعیت جوی یک منطقه- در امانت روا نیست- حیوان وحشی
۵- مزارومقبره- بهره‌ونفع
۶- نقاش ارژنگ- مردمقدس- نامی کردی به معنای یاردانا
۷- سروری- آرزوی بزرگ- بانگ دعوت
۸- مروارید- نام هشت تن از پادشاهان انگلیس- شایسته- رودی در آلمان
۹- حیوان نجیب- مفقود- به‌راه راست رفتن
۱۰- فیلمی به کارگردانی وتهیه‌کنندگی مهدی نوربخش- نخست- از خدایان هندی
۱۱- از ایزدان مصر- نوعی نخ مصنوعی برای بافت پارچه
۱۲- کدوتنبل- محل نگهداری کالا- حرکتی درفیزیک
۱۳- فاکس- مرطوب- حکم اسیران جنگی در این سوره آمده است
۱۴- ازقاره‌ها- آلبومی از خشایار اعتمادی- هوس زن باردار
۱۵- بندری درفرانسه- پایتخت نیجریه- پاره وکهنه

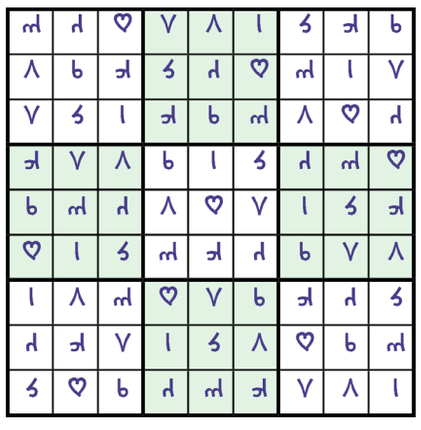
عمودی

۱- به روایت واداشتن- جسد حیوان- رسوم
۲- همراهان بزرگان- رنگین‌کمان- فرعون مصری که نخستین هرم را بنا کرد
۳- آخرین مرحله سلوک دربودا- میان‌ووسط- مسابقه اتومبیلرانی
۴- ازغذاهای ایرانی- آش حلیم- از شهرهای فارس
۵- جدا- به‌هم چسبیده
۶- کانالی دست‌ساز بین آرام و اطلس- رازنهفته- ضروری‌ولازم
۷- بزرگترین مرکز تحقیقات فیزیک ذرات آلمان- بازشدن- زراعت آبی
۸- چهارمن تبریزی- سمت مشرق- قاضی ورزشی- عددورزشی
۹- ژاندارم قدیم- ناشناخته- نازوعشوه
۱۰- فراهم- توشه سفر- از پادشاهی‌های عصرآهن
۱۱- خوی‌وخلق آدمی- ریشه دارویی گیاه شیرین بیان
۱۲- نهمین سیاره شمسی- واحدزلزله- آزادورها
۱۳- رودی در بریتانیا- خون‌بها- مخلوط سیمان و پنبه‌کوهی
۱۴- خوابیدن- قلعه‌ای تاریخی در تگزاس- خانه پشت به آفتاب
۱۵- کوهی در آذربایجان شرقی- اثری از اسکار وایلد- النگو



حل جدول ۲۱۸۲

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

جدول سودوکو

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