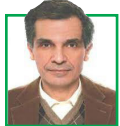


یادداشت

تغذیه در کودکان

تیرنگ نیستانی
متخصص تغذیه

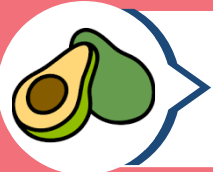
حالت تهوع و بی میلی به خوردن صبحانه یکی از مهم ترین علائم اضطراب در کودکان است، خانواده ها باید توجه داشته باشند که با رفتارهای خود به این اضطراب دامن نزنند؛ گاهی پدر و مادرها برای رسیدن به محل کار خود عجله دارند و با شتاب کارهای خود را انجام می دهند و وعده صبحانه را در منزل میل نمی کنند. خود این موضوع موجب می شود که اضطراب در کودکان تشدید شود. استرس می تواند موجب تهوع به ویژه در دانش آموزان شود، نداشتن وقت کافی برای خوردن صبحانه و پوشیدن لباس و دیر کردن سرویس مدرسه می تواند عامل تهوع صبحگاهی در دانش آموزان باشد. کودکان هرگز نباید صبحانه نخورده به مدرسه بروند و در این بین سال اول مقطع دبستانی از اهمیت بیشتری نسبت به سایر دوره ها برخوردار است. مطالعات زیادی نشان داده است که بچه هایی که صبحانه نمی خورند، احتمال چاق شدنشان بیشتر از کودکانی است که صبحانه می خورند. بخش مهمی از عادات غذایی در سنین کودکی شکل می گیرد و تغذیه در دوره کودکی از اهمیت بالایی برخوردار است و تأثیر ویژه ای در سنین بالاتر دارد. اگر بیشترین بافتی که در بدن کودکان از هفت سالگی و اولین سال ورود به مدرسه تا دوران بلوغ ایجاد می شود، بافت چربی باشد، احتمال چاق شدن و چاق ماندن این کودکان در سنین بزرگ سالی بیشتر وجود دارد و در ادامه مشکلات و عوارض چاقی بیشتر گریبانگیر این کودکان خواهد بود. مصرف میان وعده در کودکان از اهمیت بالایی برخوردار است، مصرف مواد غذایی مثل کیک یا بیسکویت به دلیل حجم کم و کالری بالا می تواند به ضرر کودکان تمام شود؛ چرا که در ترکیبات این مواد مقدار زیادی از چربی و قند آزاد وجود دارد که می تواند به کودکان آسیب وارد کند. هرچند که در نگاه اول ممکن است این مهم یک راه حل سریع به نظر برسد ولی همیشه سریع ترین راه بهترین راه نیست. فردی که به مواد غذایی ناسالم و روش های نادرست تغذیه ای عادت کرده، این عادات غذایی را تا بزرگ سالی با خود حمل می کند. اگر فاصله بین صبحانه تا نهار نیز زیاد است، نان و پنیر، نان و پنیر و گردو یا سبزی، لقمه هایی نظیر کوکو و کتلت ها، میوه ها، خشکبارها، مغزها مانند گردو، فندق و بادام، برگه های میوه، انواع شیر خالص در ردیف تغذیه های سالمی است که عموماً توسط والدین و به خصوص مادران می تواند در کیف مدرسه فرزندان محصل قرار گیرد.

فواید دودین در هوای سرد بیشتر است

قلب، ریه ها و متابولیسم مرتبط است. «بلومگرن توضیح داد: «همچنین دودین در زمستان می تواند متابولیسم را افزایش دهد.» بلمگرن گفت: «ورزش در دمای سرد می تواند به تبدیل چربی سفید «بد» به چربی قهوه ای «خوب» کمک کند. چربی سفید می تواند باعث التهاب و مقاومت به انسولین شود، در حالی که چربی قهوه ای بافت متابولیکی است که به سوزاندن کالری کمک می کند.»

تحقیقات اخیر نشان می دهد که فواید دودین در هوای سرد بیشتر از دودین در شرایط گرم تر است. دکتر «جاشوا بلومگرن»، استاد یار گفت: «ضرورت ندارد در آب و هوای سرد دوندگان در داخل خانه بمانند. من بیمارانم را تشویق می کنم که با خیال راحت به دودین در فضای باز ادامه دهند.» بلمگرن افزود: «دودین در هوای سرد استرس گرمایی کمتری را بر بدن ایجاد می کند. دمای بالاتر بدن با افزایش فعالیت و فشار بر

آووکادو



آووکادو مملو از پتاسیم است. بدن شما برای مدیریت سطوح سدیم خود به پتاسیم نیاز دارد که به نوبه خود میزان آبی که به آن متصل می شود را کنترل می کند. هرچه آن سیستم بهتر کار کند، نفخ کمتری خواهید داشت.

موز



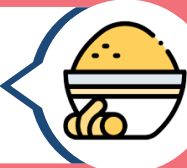
موز یک منبع فوق العاده پتاسیم است. افرادی که قبل از هر وعده غذایی یک موز می خورند نفخ کمتری دارند. کارشناسان فکر می کنند که این به این دلیل است که موز باکتری های روده خاصی را منتقل می کند که به آرام کردن تولید گاز در شکم کمک می کند.

کرفس



مقداری کرفس خرد کنید و نوش جان کنید تا هیدراتاسیون بدن خود را تقویت کنید و فرآیند هضم در بدن شما نیز بهتر کار کند. به عنوان یک امتیاز، کرفس همچنین فلاونوئیدهای خاصی را فراهم می کند که التهاب را در بدن شما (از جمله در روده شما) کاهش می دهد.

زردچوبه



این ادویه حاوی مقدار زیادی ترکیب کورکومین است. مطالعات نشان می دهد که کورکومین می تواند علائم IBS را کنترل کند، ناراحتی را کاهش دهد، سیستم گوارشی را تنظیم کند و نفخ را کاهش دهد.

کنترل فشارخون بالا در زمستان

نتایج یک تحقیق نشان داد: فشارخون سیستمولیک در زمستان افزایش می یابد. محققان سوابق سلامت الکترونیکی ۶۰ هزار بزرگسال را مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند. این تغییرات برای «رابرت بی بارت» محقق ارشد شگفت انگیز بود. یافته ها نشان می دهد که افراد مبتلا به فشارخون بالا می توانند از نظارت مکرر در طول ماه های زمستان بهره مند شوند. بهبود در فعالیت بدنی و الگوهای تغذیه برای مقابله با اثرات نامطلوب این تغییرات

نتایج یک تحقیق نشان داد: فشارخون سیستمولیک در زمستان افزایش می یابد. محققان سوابق سلامت الکترونیکی ۶۰ هزار بزرگسال را مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند. این تغییرات برای «رابرت بی بارت» محقق ارشد شگفت انگیز بود. یافته ها نشان می دهد که افراد مبتلا به فشارخون بالا می توانند از نظارت مکرر در طول ماه های زمستان بهره مند شوند. بهبود در فعالیت بدنی و الگوهای تغذیه برای مقابله با اثرات نامطلوب این تغییرات

جدول سودوکو

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

♥	۸	۱	۷	۳	♠	♣	♣	♣	♣
♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣
♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣
♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣
♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣
♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣
♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣
♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣
♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣
♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- نهر بزرگ- پیراهن د خترانه ۲- رواو جایز- ایالتی در «آمریکا»- میخ عرب ۳- رفقا- حرکت زمین- به رزم و مجاز سخن گفتن ۴- زمان معین- غذای مریض- گشاده رو- نسیه نیست ۵- تذکره- همگی وکل- خوردنی اطفال! ۶- برانگیختن- میخ کوچک سرپهن- کاکل اسب ۷- اصلاح- دریاچه ای در سروستان- شیر اول حیوان نوزائیده ۸- سازی از خانواده ویولن- چاک- رنگ لوازم خانگی ۹- نیرو- مطرب- شهر اثر تاریخی «شاطر گنبد» ۱۰- گیاهی خاردار- دستگاهی برای پرکنی از پرنده ذبح شده مرغ- مرض ۱۱- شهری در استان اردبیل- تالابی در آذربایجان غربی در ۴ کیلومتری جاده بوکان- انباشته- کلام خودخواه- یکی از بخش های اوستا- به اندازه- دختر ژوپیتتر ۱۳- نام پرمحببت زنانه- طریقه نوشتن کلمات- ماهی کوچک کنسروی ۱۴- برتر از دیگران- جاویدان- روزگار ۱۵- ورزشکار فاتح قله ها- باستانی

حل جدول ۱۷۱۷

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۵	۱۰	۱۵	۲۰	۲۵	۳۰	۳۵	۴۰	۴۵	۵۰	۵۵	۶۰	۶۵	۷۰
۲	۶	۱۱	۱۶	۲۱	۲۶	۳۱	۳۶	۴۱	۴۶	۵۱	۵۶	۶۱	۶۶	۷۱
۳	۷	۱۲	۱۷	۲۲	۲۷	۳۲	۳۷	۴۲	۴۷	۵۲	۵۷	۶۲	۶۷	۷۲
۴	۸	۱۳	۱۸	۲۳	۲۸	۳۳	۳۸	۴۳	۴۸	۵۳	۵۸	۶۳	۶۸	۷۳
۵	۹	۱۴	۱۹	۲۴	۲۹	۳۴	۳۹	۴۴	۴۹	۵۴	۵۹	۶۴	۶۹	۷۴
۶	۱۰	۱۵	۲۰	۲۵	۳۰	۳۵	۴۰	۴۵	۵۰	۵۵	۶۰	۶۵	۷۰	۷۵
۷	۱۱	۱۶	۲۱	۲۶	۳۱	۳۶	۴۱	۴۶	۵۱	۵۶	۶۱	۶۶	۷۱	۷۶
۸	۱۲	۱۷	۲۲	۲۷	۳۲	۳۷	۴۲	۴۷	۵۲	۵۷	۶۲	۶۷	۷۲	۷۷
۹	۱۳	۱۸	۲۳	۲۸	۳۳	۳۸	۴۳	۴۸	۵۳	۵۸	۶۳	۶۸	۷۳	۷۸
۱۰	۱۴	۱۹	۲۴	۲۹	۳۴	۳۹	۴۴	۴۹	۵۴	۵۹	۶۴	۶۹	۷۴	۷۹
۱۱	۱۵	۲۰	۲۵	۳۰	۳۵	۴۰	۴۵	۵۰	۵۵	۶۰	۶۵	۷۰	۷۵	۸۰
۱۲	۱۶	۲۱	۲۶	۳۱	۳۶	۴۱	۴۶	۵۱	۵۶	۶۱	۶۶	۷۱	۷۶	۸۱
۱۳	۱۷	۲۲	۲۷	۳۲	۳۷	۴۲	۴۷	۵۲	۵۷	۶۲	۶۷	۷۲	۷۷	۸۲
۱۴	۱۸	۲۳	۲۸	۳۳	۳۸	۴۳	۴۸	۵۳	۵۸	۶۳	۶۸	۷۳	۷۸	۸۳
۱۵	۱۹	۲۴	۲۹	۳۴	۳۹	۴۴	۴۹	۵۴	۵۹	۶۴	۶۹	۷۴	۷۹	۸۴

دوروی از سرطان با راهکارهای ساده

محققان برخی از سبک های زندگی را شناسایی کرده اند که می تواند خطر سرطان را تا ۴۰ درصد کاهش دهد. رعایت بیشتر توصیه های پیشگیری از سرطان که سبک زندگی سالم را تشویق می کند، خطر ابتلا به انواع سرطان ها و برخی سرطان های خاص را کاهش می دهد. رفتارهای سالم می توانند به بهبود سلامت شما و کاهش خطر ابتلا به بسیاری از سرطان ها همچنین بیماری های قلبی، سکنه، دیابت و پوکی استخوان کمک کنند و حتی تغییرات کوچک می تواند تأثیر زیادی داشته باشد؛ بنابراین کنترل سلامتی خود را به دست بگیرید و دوستان و خانواده خود را نیز تشویق کنید که این کار را انجام دهند. از رژیم غذایی غنی از میوه ها، سبزیجات و غلات کامل استفاده کنید. وعده های کوچکتر را انتخاب، آهسته تر غذا بخورید و نوشیدنی های شیرین را محدود کنید. نتایج تحقیق جدید برخی از گزینه های کلیدی در سبک زندگی را شناسایی کرده است که می تواند خطر ابتلا به سرطان های خاص را تا ۴۰ درصد کاهش دهد. این موارد شامل محدود کردن مصرف گوشت قرمز به سه وعده در هفته، پرهیز از نوشیدنی های شیرین و حفظ رژیم غذایی غنی از فیبر است. فعالیت بدنی منظم، دستیابی به وزن مناسب و به حداقل رساندن مصرف فست فود نیز نقش مهمی ایفا می کند. این تحقیق با هدف ارزیابی اثربخشی دستورالعمل های قلبی ایجاد شده توسط صندوق تحقیقات سرطان جهانی (WCRF) و موسسه آمریکایی تحقیقات سرطان (AICR)، توسط دانشمندان دانشگاه نیوکاسل بریتانیا انجام شد. این مطالعه شامل تجزیه و تحلیل داده های ۹۴ هزار و ۷۷۸ بزرگسال بریتانیایی با میانگین سنی ۵۶ سال، با استفاده از اطلاعات گزارش شده در مورد رژیم غذایی و ورزش، همراه با شاخص توده بدن (BMI) و اندازه گیری دور کمر بود. شرکت کنندگان بر اساس پایبندی آنان به ۷ توصیه از ۱۰ توصیه اصلی ارزیابی شدند. به دلیل محدودیت داده ها، برخی از توصیه ها مانند اجتناب از مکمل های ضد سرطان و رعایت دستورالعمل های پزشکی تشخیص پس از سرطان از مطالعه حذف شدند. محققان تشخیص های سرطان را در دوره ای هشت ساله با استفاده از داده های ثبت سرطان، تنظیم برای عواملی مانند سن، جنس، وضعیت اجتماعی اقتصادی، قومیت و عادات های سیگار کشیدن دنبال کردند. در طول این مطالعه، ۷۲۹۶ شرکت کننده (۸ درصد) مبتلا به سرطان تشخیص داده شدند. این یافته ها ارتباط واضحی را بین پایبندی به این توصیه های سبک زندگی و کاهش خطر ابتلا به سرطان نشان داد. به ازای هر دستورالعمل پیروی شده، خطر ابتلا به سرطان ۷ درصد کاهش یافت. شرکت کنندگانی که نمرات پایبندی ۴.۵ یا بالاتر را داشتند، ۱۶ درصد کاهش خطر ابتلا به همه سرطان ها را در مقایسه با افرادی که امتیاز ۳.۵ یا کمتر داشتند، نشان دادند. ارتباط مصرف فست فود با سرطان به نقش آن در چاقی نسبت داده شد که می تواند باعث تغییرات هورمونی شود و رشد تومور را تقویت کند. گوشت قرمز و فرآوری شده به دلیل داشتن ترکیبات بالقوه مضر مورد توجه قرار گرفتند. با این حال، یافته های منتشر شده در مجله BMC Medicine بر اهمیت انتخاب سبک زندگی در پیشگیری از سرطان تأکید می کند. محققان برخی از غذاهایی که ممکن است به دلیل خواص آنتی اکسیدانی، ضد التهابی و غنی از مواد مغذی، خطر سرطان را کاهش دهند را در ذیل معرفی کردند: [۱] سبزیجات با برگ سبز مانند اسفناج و کلم که مملو از ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان ها هستند. [۲] توت ها، به ویژه زغال اخته، توت فرنگی و شاه توت، سرشار از آنتی اکسیدان ها و ویتامین ها هستند. [۳] بروکسل حاوی سولفورافان هستند که تصور می شود خواص ضد سرطانی دارد. [۴] غلات کامل مانند برنج قهوه ای و جو دوسر فیبر رژیمی دارند که با کاهش خطر سرطان روده بزرگ مرتبط است. [۵] گوچه فرنگی منبع خوبی از لیکوپن، آنتی اکسیدانی با کاهش خطر ابتلا به سرطان پروستات است. [۶] سیر و پیاز ترکیبات گوگردی دارند که ممکن است اثرات ضد سرطانی داشته باشد. [۷] اجیل، به ویژه گردو و بادام، سرشار از مواد مغذی مفید و چربی های سالم هستند. [۸] زردچوبه، ادویه ای حاوی کورکومین، به دلیل خواص ضد التهابی آن شناخته شده است. [۹] ماهی های چرب مانند سالمون و ساردین سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که اثرات ضد التهابی دارند. [۱۰] چای سبز سرشار از آنتی اکسیدان است که ممکن است از آسیب سلولی جلوگیری کرده و خطر سرطان را کاهش دهد. [۱۱] گنجاندن این غذاها در رژیم غذایی متعادل، همراه با فعالیت بدنی منظم، می تواند به سلامت کلی کمک کند و به طور بالقوه خطر ابتلا به سرطان را کاهش دهد. سیگار کشیدن شاید شناخته شده ترین و مهمترین عامل خطر برای بسیاری از انواع سرطان از جمله سرطان ریه، گلو، دهان و مثانه باشد.

رژیم غذایی

رژیم های غذایی سرشار از گوشت های فرآوری شده و میوه ها و سبزیجات کم می توانند خطر ابتلا به سرطان را افزایش دهند. به ویژه، گوشت های فرآوری شده و قرمز با سرطان روده بزرگ مرتبط هستند. چاقی یکی دیگر از عوامل خطر مهم است که خطر ابتلا به چندین سرطان از جمله سرطان سینه، روده بزرگ و کلیه را افزایش می دهد.

فعالیت بدنی

عدم تحرک بدنی به طور غیرمستقیم با افزایش احتمال چاقی در خطر ابتلا به سرطان نقش دارد اما ممکن است تأثیر مستقیمی نیز داشته باشد. فعالیت بدنی منظم برای کاهش خطر برخی سرطان ها از جمله سرطان سینه و روده بزرگ شناخته شده است.

ماوراء بنفش

قرار گرفتن در معرض اشعه ماوراء بنفش از خورشید یا برنزه به طور قابل توجهی خطر ابتلا به سرطان های پوست از جمله ملانوم را افزایش می دهد. اقدامات ایمن در برابر آفتاب، مانند استفاده از کرم ضد آفتاب و پوشیدن لباس های محافظ، اقدامات پیشگیرانه مهمی هستند.

آلایندده ها

سایر عوامل سبک زندگی شامل قرار گرفتن در معرض آلایندده های محیطی و مواد شیمیایی است که می تواند خطر ابتلا به سرطان را افزایش دهد. این شامل قرار گرفتن در معرض آزنست، مواد شیمیایی خاص در محل کار و آلودگی هواست.