

بادداشت

خواص شیرمادر برای نوزاد



عزت خدانشناس

فوق تخصص طب نوزادان

شیر مادر دارای آنتی بادی‌هایی است که مقاومت بدن را در برابر عفونت‌ها و ویروس‌ها بالا می‌برد و موجب تقویت سیستم ایمنی بدن کودک می‌شود. شیر مادر در ۶ ماه اول زندگی به تنهایی برای تغذیه نوزاد کافی است و در شش ماه دوم نیز اکثر کالری‌ها و مواد مورد نیاز بدن کودک را تأمین می‌کند. شیر مادر حاوی ویتامین‌ها، پروتئین‌ها و چربی‌ها است. شیر مادر تمام ترکیبات مورد نیاز برای رشد کودک را داراست علاوه بر این تغذیه با شیر مادر این اطمینان را می‌دهد که نوزاد به صورت مطلوب و مناسبی رشد کند و تکامل یابد. هضم شیر مادر راحت است، اما تغذیه با شیر مادر خطر ابتلای کودک را به آسم و آلرژی کاهش می‌دهد و در آینده کودک کمتر دچار مشکلات حساسیتی می‌شود. همچنین نوزادانی که شیر مادر می‌خورند به میزان قابل توجهی کمتر دچار عفونت گوش، بیماری‌های تنفسی، اسهال و استفراغ و سندرم مرگ ناگهانی شیرخوار می‌شوند. شیر مادر ارتباط مستقیم با رشد ذهن و میزان ضریب هوشی کودک دارد. به دلیل اینکه ارتباط فیزیکی بین مادر و فرزند و ارتباط چشمی باعث پیوند بیشتر مادر با کودک و احساس امنیت و اطمینان در هر دو می‌شود. شیر مادر به جای چاقی بیش از حد، باعث رسیدن نوزاد به وزن صحیح و ایده‌آل می‌شود. تغذیه با شیر مادر موجب می‌شود کودک در بزرگسالی کمتر دچار دیابت، چاقی و سرطان‌های خاص شود. چون طعم شیر مادر در هر روز متفاوت است ذائقه کودک را به سمت پذیرفتن غذاها با طعم‌های متفاوت بیشتر می‌کند تا بعد از ۶ ماهگی طعم‌های مختلف را بهتر بپذیرد. شیر مادر در هر زمان و مکانی آماده و همراه است، از همین رو دغدغه تغذیه کودک کمتر می‌شود. علاوه بر فوایدی شیردهی برای کودک و مادر، تماس پوست با پوست و ارتباط نزدیک با کودک باعث ترشح هورمون اکسی‌توسین در مادر می‌شود که این هورمون باعث جریان یافتن شیر می‌شود. علاوه بر این، به هورمون شادی معروف است و به مادر احساس امنیت و شادی می‌دهد و باعث کاهش وزن بعد از زایمان می‌شود. شیردهی به نوزاد، خطر ابتلاء به فشارخون، سرطان دیابت و... را در مادر کاهش می‌دهد.



میوه‌ها و سبزیجات غنی از ویتامین D

وقتی صحبت از میوه‌ها می‌شود، گزینه‌های محدودی وجود دارد که به طور طبیعی حاوی ویتامین D هستند. در اینجا میوه‌ها و سبزیجاتی که سرشار از ویتامین D هستند که سلامت کلی را افزایش می‌دهند، توضیح داده شده‌اند:

قارچ



برخی از قارچ‌ها می‌توانند در معرض نور خورشید ویتامین D تولید کنند. زمانی که قارچ در معرض نور خورشید قرار می‌گیرد، می‌تواند مقادیر قابل توجهی ویتامین D2 تولید کند. مصرف قارچ را در رژیم هفتگی خود قرار دهید.

اسفناج



اسفناج، سرشار از مواد مغذی ضروری است و طیف وسیعی از مواد معدنی از جمله ویتامین D را ارائه می‌دهد. اگر چه سطح ویتامین D موجود در اسفناج زیاد نیست، اما همچنان می‌تواند دوز مورد نیاز شما را فراهم کند.

آووکادو



آووکادو نه تنها خوشمزه است، بلکه فواید بی نظیری برای سلامتی دارد و یک منبع خوب از چربی‌های سالم، فیبر و ویتامین D است. اگرچه محتوای ویتامین D در آووکادو کم است، اما وجود آن قطعا می‌تواند به مصرف کلی مواد مغذی شما کمک کند.

انجیر



انجیر اغلب به عنوان میوه‌ای بهداشتی در نظر گرفته می‌شود و به عنوان یکی از میوه‌های غنی از ویتامین‌های D، C و B شناخته می‌شود. این میوه لذیذ بخش منبع طبیعی کلسیم، فسفر، اسید فسفریک است.

مصرف گوشت قرمز را محدود کنید

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد مصرف بیش از حد چربی‌های اشباع شده، گوشت‌ها و غذاهای فرآوری شده یکی از عوامل زوال عقل و آلزایمر است. بیماران مبتلا به آلزایمر، کسانی هستند که به طور منظم گوشت و غذاهای فرآوری شده مصرف می‌کنند. به گفته محققان، افرادی که به این بیماری عصبی مبتلا هستند، در مقاطعی از زندگی غذاهایی چون گوشت قرمز، سوسیس، زامبون، پیتزا و همبرگر مصرف می‌کنند. گوشت قرمز بسیار خوبی از آهن و برای پیشگیری از کم‌خونی ضروری است. با این حال، مقدار بیش از حد آهن در بدن به توسعه رادیکال‌های آزاد کمک می‌کند که منجر به آسیب و تخریب سلولی می‌شود. آهن تمایل به تجمع در ماده خاکستری مغز است. محققان توصیه می‌کنند مصرف گوشت قرمز را به یک یا دو بار در هفته محدود کنید یا گوشت گاو، که با علف تغذیه می‌شود، انتخاب کنید.

نرخ کووید طولانی در حال کاهش است

تحقیقات جدید نشان می‌دهد احتمال ابتلا به کووید طولانی در حال کاهش است. دکتر «آندره کارچ»، نویسنده ارشد نتیجه‌گیری کرد: «اگرچه علت مشکلات طولانی پس از کووید ۱۹ هنوز به طور کامل مشخص نشده است، اما چشم‌انداز آینده برای همه مثبت است.» تیم تحقیق، داده‌های ۱۱۰ هزار را بررسی کرد. بیش از ۸۰ درصد از افراد گفتند که قبلا سه بار یا بیشتر واکسن کووید را دریافت کرده‌اند و ۶۰ درصد گفتند که قبلا به این بیماری مبتلا شده‌اند. تیم تحقیق در میان افرادی که به کووید، Omicron آلوده شده بودند، کمتر بود. دکتر «رافائل میکولاچیک»، سرپرست تحقیق، گفت: «به نظر می‌رسد خطر با انواع ویروس‌های جدید کاهش می‌یابد.» شاید به طور غیرمستقیم، به نظر می‌رسد که احتمال ابتلاء به کووید طولانی مدت نیز با دفعات بیشتر کاهش می‌یابد.

جدول سودوکو

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

۸	۳	۷	۱	۳	۴	۱	۸
۱	۷	۸	۳	۸	۶	۱	۳
۳	۴	۱	۸	۶	۷	۸	۳
۴	۸	۳	۷	۱	۱	۳	۶
۳	۱	۸	۴	۱	۳	۷	۱
۶	۸	۳	۱	۳	۴	۷	۱
۸	۳	۷	۱	۳	۴	۷	۱
۷	۱	۳	۷	۱	۳	۴	۷

جدول کلمات متقاطع

۱- پافشاری و یکدنگی - بیپوش شدن
۲- کارگر - سالادچینی - بلوغ و رسا - واحد بازی
۳- تنیس - شیوه - نازک و کم‌پهنا - آداواطوار - نام اسب
۴- رستم در شاهنامه - دروغی - رویدنی - سر - تلاش
۵- بالای چشم - خردی و شناس - لباس رزم - نام گلی
است - چهره - کشور همسایه - سفیدآذری - رقیب
کار تونی تام! - یکی از گوشه‌های دستگاه نوا - ۸- از
شهرهای مراکش - استراحت کردن - به گلو فروبردن
۹- از گیاهان دارویی - مراسم سوگواری - نفس بلند
۱۰- الفت گرفته - الفبای موسیقی - آنچه دارای هستی
است - ۱۱- جزء کوچک یک ماده - قانون مغولی - نزدیکی
۱۲- قوم اتیلا - اثر چربی - بی کس و یگانه - وسیله
هیزم‌شکنی - ۱۳- میزان عمر - موجود خیالی - چین و
چروک پوست - گندم - ۱۴- پایتخت دومینیکا - پرتمکی -
لرزنده - ۱۵- مرموز - مقابل کمیت

حل جدول ۱۸۹۰

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

شماره ۱۸۹۱

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