

تازه‌ها

تغذیه سالم‌تر
برای کودکان سالم‌تر

■ ترجمه: مهسا امام پور

سپید: کودکان به‌طور طبیعی سرشار از انرژی هستند. تغذیه آن‌ها با مواد غذایی مغذی سبب می‌شود سطح انرژی آن‌ها به‌طور مناسبی حفظ شود اما این کار می‌تواند به معضلی برای والدین تبدیل شود زیرا بسیاری از والدین نمی‌دانند چه چیزهایی می‌تواند انرژی کودکان را در سطح بالاتر نگاه دارد.

۱. یک صبحانه خوشمزه و متعادل را در نظر داشته باشید
حتما بسیار شنیده‌اید که خوردن وعده غذایی صبح از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و اگر کودک شما از سطح انرژی بالایی برخوردار باشد این وعده‌می‌تواند به خوبی متابولیسم او را فعال کند و برای باقی‌روز انرژی لازم او را نگاه دارد. سعی کنید که وعده صبحانه از کربوهیدرات‌های قند پایین، پروتئین‌های بدون چربی و چربی‌های سالم همچون امگا ۳ و اسیدهای چرب ضروری تشکیل شده باشد. امگا ۳ با بهبود تمرکز، تفکر و یادگیری، قدرت چشم و قلب سالم در ارتباط است.

ایده‌های سالم و سریع در این وعده غذایی:

نان جو و دارچین، بادام و انواع توت‌ها و تمشک‌ها، موز یا سیب
املت اسفناج، پنیر و گوجه‌فرنگی بر نان تست کم کالری
اسموتی میوه، ترکیب شده با ماست ساده و بادام خام
ماهی سالمون، تخم مرغ آب‌پز و آوآکادو روی نان تست

۲. لقمه‌های سالم نهار برای حفظ انرژی

یک صبح پر مشغله می‌تواند تمام انرژی صبحانه را مصرف کند. از محصولاتی همچون چیپس، شکلات و شیرینی‌ها که انرژی بالایی دارند اما ناسالم هستند پرهیز کنید و به جای آن از محصولاتی مانند این‌ها استفاده کنید:

تخم‌مرغ آب‌پز، هویج، گوجه‌فرنگی و خیار خرد شده

میوه‌های تازه

آجیل و دانه‌های غلات



گوشت‌های بدون چربی مانند برش‌هایی از مرغ یا بوقلمون

۳. فرزند خود را به نوشیدن آب بیشتر ترغیب کنید

به‌رغم چیزی که بسیاری از ما فکر می‌کنیم، کودکان فعال، به نوشیدنی‌های شیرین نیازی ندارند به جای آب کافی در اختیار آن‌ها قرار دهید و مطمئن شوید که بدن آن‌ها به میزان کافی آب‌رسانی شده است. سعی کنید عادت نوشیدن آب، بدون شکر یا اسانس‌های اضافی را در بین آن‌ها ببینید.

۴. لبنیات را فراموش نکنید

کلسیم به رشد استخوان‌ها کمک و آن‌ها را قوی‌تر می‌کند. مطمئن شوید که کودک شما میزان دریافتی مناسبی از لبنیات شامل ماست، شیر، پنیر یا ترکیب لبنیات با غلات و پروتئین و کربوهیدرات‌ها را دارند. بد نیست اگر کودک شما هر شب قبل از خواب یک لیوان شیر مصرف کند.

۵. وعده‌های کوچک برای بازی کودکان کنار بگذارید

اگر فرزند شما برای یک ورزش عصرگاهی آماده می‌شود، بد نیست وعده‌های کوچک غذایی را برای این منظور و پیش‌فعالیت در نظر بگیرید. این وعده می‌تواند شامل کربوهیدرات‌های کم‌شیرینی، شیر و میوه‌ها باشد؛ ماست و موز و ساندویچی با نان کامل گندم هم گزینه‌های مناسبی به‌شمار می‌روند.

۶. در طول روز از یک مولتی‌ویتامین استفاده کنید

حتی اگر فرزند شما از یک رژیم غذایی سالم و متعادل برخوردار است، کیفیت خاک، آب و سایر عوامل در محصولات کشاورزی می‌تواند بر ویتامین‌های مورد نیاز تأثیر گذار باشد و کمبود ویتامین همه‌جانبه‌های سلامتی کودک را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد. یک مولتی‌ویتامین مناسب پیدا کنید که شامل مقدار کافی ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری است و به میزان لازم از آن در طول روز بهره بگیرید. ■

منبع: Healthcaresia



۱۵ باور اشتباه و درست در مورد سلامت دندان‌ها

فرار از پوسیدگی

می‌کند و مصرف دارو می‌تواند آن را کاهش دهد.

۴. تصور غلط: قرار دادن قرص آسپیرین در کنار دندان

باعث تسکین درد دندان می‌شود. برای تسکین درد باید قرص آسپیرین را بلعید. از آنجایی که آسپیرین اسیدی است، قرار دادن آن در کنار دندان می‌تواند باعث سوزاندن بافت لثه و زخم دردناکی در اطراف دندان شود.

۵. تصور غلط: همه دندان‌های پر کرده نیاز به پر کردن

دوباره دارند. مواد پرکننده دندان عمر متوسط معینی دارند. اما طول عمر متوسط این مواد به مواردی همچون ساینده‌گی دندان و بهداشت دهانی نیز بستگی دارند. اگر مراقب دندان‌های خود باشید و بهداشت دهان و دندان را رعایت کنید، احتمال بروز مشکلات دندانی در شما کمتر می‌شود و طول عمر متوسط مواد پرکننده نیز افزایش می‌یابد.

۶. تصور غلط: در صورت ابتلا به پوسیدگی دندان

متوجه آن می‌شوید. بعضی از اوقات متوجه پوسیدگی دندان خود می‌شوید، اما در این هنگام بخش بزرگی از دندان شما دچار پوسیدگی شده است، بنابراین توصیه می‌شود که تا پیش از بیشتر شدن پوسیدگی به دندانپزشک مراجعه کنید تا از طریق عکس گرفتن دندان و معاینه مانع بیشتر شدن پوسیدگی و درد ناشی از آن شود.

۷. حقیقت: زمانی که یک دندان درمان می‌شود،

پوسیدگی متوقف می‌شود. وقتی که دندانپزشک شما سوراخ دندان را پر می‌کند، پوسیدگی این ناحیه از دندان متوقف می‌شود؛ اما اگر مراقب دندان خود نباشید، امکان شروع یک پوسیدگی جدید وجود دارد.

۸. حقیقت: احتمال بروز پوسیدگی‌ها در بین دندان‌ها

بیشتر است. باکتری‌های می‌توانند در جاهایی

از دندان پنهان شوند که امکان مسواک

زدن آن‌ها یا استفاده از نخ دندان

برای آن‌ها وجود ندارد، بنابراین

چنین نقاطی بیشتر در معرض

پوسیدگی هستند. توصیه می‌شود

که برای جلوگیری از پوسیدگی در

چنین نقاطی از دهان شویه استفاده کنید.

۹. تصور غلط: دندان‌قروچه و به هم سائیدن

دندان‌ها می‌تواند به پوسیدگی منجر شود.

گرچه چنین ادعایی یک تصور غلط است،

اما خطی از واقعیت را هم در خود دارد. پوسیدگی‌ها

اصولا ناشی از باکتری‌های تولیدکننده اسید هستند. اما

دندان‌قروچه و به هم سائیدن دندان‌ها از بدترین کارهایی

است که یک فرد با دندان‌های خود انجام می‌دهد. جویدن

غذاها فشار بسیار کمی به دندان‌ها وارد می‌کند، اما

دندان‌قروچه باعث می‌شود که فشار بسیار زیادی روی

دندان‌ها وارد آید. این برخورد شدید دندان‌ها

باعث از بین رفتن مینای دندان می‌شود و

در نتیجه دندان‌ها را در مقابل پوسیدگی

آسیب‌پذیرتر سازد. علاوه بر این، این

کار باعث عقب رفتن لثه و مشخص

شدن ریشه دندان می‌شود.



منبع: WebMD

تازه‌ها

مصرف گوشت قرمز و
افزایش نارسایی کلیه

سپید: مصرف گوشت قرمز با مشکلات بهداشتی بسیاری همراه است و به تازگی ارتباط آن با نارسایی کلیه نیز مشخص شده است. مطالعه‌ای تازه که در شماره آینده ژورنال انجمن آمریکایی نفرولوژی منتشر خواهد شد، حاکی از ارتباط میان مصرف گوشت قرمز و خطر ابتلا به نارسایی کلیوی است. این مطالعه به عنوان بخشی از برنامه مطالعه سنگاپور و چین انجام شده، اطلاعات بیش از ۶۳ هزار نفر بزرگسال را که در چین و سنگاپور زندگی می‌کنند، بررسی کرده و به این نتیجه دست یافته است که خوردن گوشت قرمز ارتباط قوی با افزایش خطر ابتلا به نارسایی کلیوی پیشرفته و در نتیجه مختل شدن عملکرد طبیعی این عضو دارد. همچنین در این مطالعه مشخص شد که این ارتباط وابسته به مقدار مصرف است به این معنی که هر چه مصرف گوشت قرمز بیشتر باشد خطر ابتلا به نارسایی کلیه نیز بیشتر است.

در روند انجام این مطالعه مشخص شد مصرف‌کنندگان با میزان بالای گوشت قرمز، ۴۰ درصد بیشتر در معرض نارسایی کلیوی پیشرفته قرار دارند. پزشکان تأکید کردند که این ارتباط حتی در صورت رعایت کردن سایر عوامل بهداشتی همچون انتخاب الگوی زندگی سالم برای جبران پیامدهای مصرف گوشت قرمز، همچنان باقی می‌ماند.

دکتر وون پوای کواستاد اداره علوم بالینی در دانشکده پزشکی دوک-نوس در سنگاپور تأکید کرد مبتلایان به نارسایی کلیه و افراد سالم باید در وعده‌های غذایی خود جایی هم برای پروتئین‌های گیاهی باز کنند. محققان همچنان مشخص کردند که فقط جایگزین کردن یک وعده غذایی گوشت قرمز با سایر پروتئین‌ها، به‌خصوص پروتئین‌های گیاهی می‌تواند ابتلا به نارسایی کلیوی را تا ۶۰ درصد کاهش دهد. ■

منبع: AOL

۵ درمان طبیعی برای عفونت‌های گوش

یک مستطیل درآورید و روی گوش خود نگاه دارید. گرما و رطوبت می‌تواند به برطرف شدن گرفتگی گوش شما کمک کند. اگر تب دارید، می‌توانید برای درست کردن کمپرس سرد از آب سرد استفاده کنید.

۳ بخار

بخار نیز می‌تواند مانند رطوبت گرما در باز کردن گرفتگی گوش موثر باشد. برای استفاده از این درمان طبیعی می‌توانید یک حمام یا دوش پر از بخار بگیرید یا بخار یک ظرف آب جوش را استشمام کنید. برای استفاده از بخار یک ظرف آب جوش باید حوله‌ای را روی سر خود قرار دهید تا بخار به اطراف پراکنده نشود.

۴ قرقره کردن با آب نمک

گاهی درد گوش با درد گلو مرتبط است و به همین دلیل با قرقره کردن آب نمک گرم می‌توان به تسکین علائم مربوط به درد گوش کمک کرد. یک قاشق چای‌خوری نمک را با ۲۲۰ سی‌سی آب گرم مخلوط و سپس آن را قرقره کنید.

۵ سرکه و الکل مالشی

اگر دچار عارضه «گوش شناگران» (عفونت گوش خارجی



منبع: EveryDay Health

سپید: عفونت‌های گوش صرفاً دردناک نیستند، بلکه برای درمان کامل آن‌ها به یک یا دو هفته نیاز است. برای بسیاری از کودکان و بزرگسال‌های مبتلا به عفونت‌های گوش رویکرد منتظر باش و ببین (wait-and-see approach) - یعنی بدون آنتی‌بیوتیک‌ها- توصیه می‌شود. این رویکرد مطرح‌شده بر اساس رهنمون‌هایی است که در ماه فوریه ۲۰۱۶ در ژورنال Otolaryngology_HeadandNeck Surgery به چاپ رسید. علاوه بر این، درمان‌های طبیعی نیز در تسکین عفونت‌های گوش موثر هستند.

دکتر متیو بوش، متخصص گوش، حلق و بینی و استادیار گوش، حلق و بینی در مرکز سلامتی دانشگاه کنتاکی آمریکا می‌گوید: «هیچ داده علمی وجود ندارد که نشان‌دهنده تأثیر مثبت درمان‌های طبیعی برای عفونت‌های گوش باشد، اما این درمان‌های طبیعی می‌توانند تسکین‌دهنده باشند و تأثیر یک دارو را داشته باشند.» خبر خوب

در مورد این درمان‌های طبیعی این است که هیچ خطری ندارند، بنابراین ارزش امتحان کردن را دارند. به همین دلیل در ادامه به مرسوم‌ترین درمان‌های طبیعی برای عفونت‌های گوش اشاره می‌کنیم.

۱ «بامب کردن» گوش

دهان خود را ببندید و سوراخ‌های بینی خود را نگاه دارید و سعی کنید که نفس را از بینی خود بیرون دهید. (مانور والسالوا) در این حالت باید یک صدای کوچک بامب بشنوید یا احساس کنید، همان‌طور که در هواپیما یا روی کوه به دلیل تغییر ارتفاع این احساس را در گوش خود می‌کنید. دکتر رز می‌گوید که توانایی بدن در ایجاد احساس بامب در گوش برای سلامتی گوش‌ها مفید است و یک امر حیاتی برای خلبان‌ها و غواص‌ها محسوب می‌شود. چنین عملی باعث درد گوش نمی‌شود، اما اگر در گوش خود احساس درد کردید، بعد از امتحان کردن چند راه‌حل دیگر و کارا نبودن آن‌ها دوباره همین عمل را تکرار کنید.

۲ کمپرس مرطوب

برای درست کردن یک کمپرس گرم ابتدا حوله را درون آب گرم فروبرید و سپس آن را چنگ بزنید تا آب اضافی آن خارج شود. سپس حوله را به‌صورت