

## چگونه چاق نشویم؟

اگر روی غذا خوردن خود تمرکز نداشته باشید، پیام سیری با تاخیر به مغز می رسد، بنابراین غذای بیشتری می خورید و در دراز مدت دچار اضافه وزن و چاقی خواهید شد.

**پیشگیری از چاقی**  
اضافه وزن و چاقی یکی از معضلات بهداشتی در سراسر دنیاست. بر اساس آمار سازمان بهداشت جهانی ۱.۴ میلیارد نفر در دنیا اضافه وزن دارند. این سازمان همچنین اعلام نمود که ۴۰ میلیون کودک زیر پنج سال در جهان مبتلا به چاقی هستند. چاقی علاوه بر مشکلات ظاهری، عوارض متعددی نیز به همراه دارد. بر فشاری خون، افزایش چربی های خون، بیماری های قلبی - عروقی، دیابت نوع دو، مشکلات مفصلی، سکنه مغزی، کبد چرب و ... از جمله پیامدهای خطرناک چاقی به شمار می روند. اولین و مهم ترین گام برای کاهش وزن اصلاح شیوه زندگی است. پیروی از یک رژیم غذایی مناسب، تغییر عادات غذایی نادرست و فعالیت بدنی در اینجا به نکاتی اشاره می کنیم که با استفاده از آن ها می توانید عادات غذایی خود را اصلاح کرده و از چاقی پیشگیری نمایید.

**تفاوت بین گرسنگی و اشتها را بشناسید**  
اغلب افراد چاق، بیشتر اوقات بدون اینکه واقعاً گرسنه باشند، غذا می خورند. این که تمایل به خوردن چیزی دارید همیشه به معنی گرسنگی شما نیست. وقتی غذا یا هر خوراکی دیگری در دسترس شما قرار می گیرد، به خودتان فرصت دهید تا گرسنه شوید. گرسنگی یک پدیده فیزیولوژیک است اما اشتها ریشه در روان شما دارد. پس تا جایی که می توانید هفتان را کنترل نمایید.

**وعده های غذایی و میان وعده ها را حذف نکنید**  
این که سعی کنید وعده های غذایی منظمی داشته باشید، نکته مهمی است. روزانه ۳ وعده غذایی اصلی و ۲ میان وعده برای خود در نظر بگیرید و وعده ها را به موقع بخورید.

**تغذات و مواد غذایی پر کالری را از دسترس خود خارج کنید**  
اینکه روی میز نان همیشه شکلات و شیرینی داشته باشید، عادت مناسبی نیست. مواد غذایی پر کالری را با سبزیجات و میوه ها جایگزین نمایید.

**به غذا خوردن خود توجه داشته باشید و از آن لذت ببرید**  
در هنگام غذا خوردن، به طور هم زمان به کار دیگری نپردازید. غذا خوردن همراه با تماشای تلویزیون یکی از عادات نامناسب است. اگر روی غذا خوردن خود تمرکز نداشته باشید، پیام سیری با تاخیر به مغز می رسد، بنابراین غذای بیشتری می خورید و در دراز مدت دچار اضافه وزن و چاقی خواهید شد.

**آهسته غذا بخورید**  
آهسته غذا خوردن موجب می شود که معده به موقع پیام سیری را به مغز ارسال کند. عجله در غذا خوردن موجب پر خوری و چاقی خواهد شد. برای صرف غذا وقت کافی در نظر بگیرید و لقمه های نان را خوب و آرام بجوید.

**مراقب وسوسه ها باشید**  
اگر فکر می کنید توانایی مقاومت در برابر خریدن و خوردن مواد غذایی را ندارید، خودتان به خرید نروید و این کار را به یکی دیگر از اعضای خانواده محول کنید. نکته مهم دیگر این که هرگز در شرایط گرسنگی برای خرید مواد غذایی اقدام نکنید.

## دندان های سفید و مرواریدی با روش های طبیعی

داشتن دندان های سفید و مرواریدی باعث می شود شما لبخند زیبا و جذاب تری داشته باشید. حال این سوال مطرح می شود که برای داشتن دندان های سفید از چه مواد خوراکی کمک بگیریم.

با شور و شوق بادیگران صحبت می کند و با اولین کلام مناسبی که می شنود، گل از گلش می شکند و می خندد. لحظات خنده او دیدنی ترین تانیه ها برای اطرافیان است. همه برای لحظه ای ساکت می شوند و چشم به دندان های سفید او می دوزند. مانند چند تکه الماس سفید در دهانش می درخشند. دندان ها نقش مهمی در زیبایی چهره ما خصوصاً در حین صحبت کردن و خندیدن دارند. دندان های سفید و درخشان ما را زیبا و

لبخندمان را دوست داشتنی می کند، اما دندان زرد و نازیبی خلاف آن عمل می کند. با این حال، اگر دندان سفیدی ندارید، ناراحت نباشید. راه های فراوانی برای سفید و درخشان کردن این مرواریدهای کاشته شده در دهان شماست. در این نوشتار راهکارهایی برای سفید شدن دندان ها به شما ارائه می کنیم. این مواد خوراکی دندان های تان سفید و مرواریدی می کنند

**برای داشتن دندان های سفید توت فرنگی بخورید**  
اسید مالیک موجود در توت فرنگی به سفید شدن دندان ها کمک می کند. یک توت فرنگی درشت یا دو توت فرنگی کوچک را له کنید و با یک قاشق چایخوری جوش شیرین مخلوط کنید. این خمیر را مانند خمیر دندان با استفاده از یک مسواک بر روی دندان های تان بزنید. بهتر است از مسواک کودکان استفاده کنید تا خمیر راحت تر لابه لای دندان های تان وارد شود. کار را به مدت ۷ تا ۷ دقیقه انجام دهید. پس از اتمام کار نخ دندان بکشید تا باقی مانده خمیر از لابه لای دندان ها پاک شود.

**برای داشتن دندان های سفید کرفس و سیب بخورید**  
سیب و کرفس دارای سلولزهای رشته ای اند که مانند یک مسواک طبیعی کمک می کند. به همین دلیل اگر آنها را بخوبی بجوید به سفید شدن

## وقتی بزرگسالان هم گرفتار جوش و آکنه می شوند!

خوردن غذاهای خاصی جوش های صورتان شدت می یابد، از آنها پرهیز کنید. **استرس**؛ اضطراب و تنش های روحی آکنه را شدیدتر می کند. اگر دایم استرس دارید و نمی توانید شرایط استرس زا را مدیریت کنید، در اولین فرصت به روانپزشک یا روانشناس مراجعه کنید.

**لوازم آرایشی چرب**؛ کرم های آرایشی یا ضد آفتاب اگر از نوع بدون چربی نباشند، موجب بدتر شدن جوش های صورت می شوند. برای انتخاب کرم های مناسب پوستتان با پزشک مشورت نمایید.

**داروهای استروئیدی**؛ استفاده از استروئیدهای آنابولیک که اغلب در ورزشکاران رشته بدنسازی رایج است، موجب بروز جوش در صورت و شدت یافتن آکنه می شود. این ترکیبات به جز عوارض پوستی، خطرات دیگری نیز برای سلامتی شما به همراه دارند، پس بهتر است از مصرف آنها صرف نظر کنید.

**تعریق**؛ گرما و افزایش تعریق موجب افزایش جوش های پوست صورت می شود. اگر تعریق شما بسیار شدید و غیر طبیعی است حتماً به پزشک مراجعه کنید.

اغلب متخصصان پوست معتقدند که رژیم غذایی تاثیر خاصی بر آکنه و جوش ندارد، اما اگر خودتان به صورت تجربی متوجه شده اید که با خوردن غذاهای خاصی جوش های صورتتان شدت می یابد، از آنها پرهیز کنید. بروز جوش های بسیار در پوست صورت که آکنه نام دارد، یکی از رویدادهای شایع در دوران نوجوانی و بلوغ است. معمولاً با پایان یافتن بلوغ این جوش ها نیز بهبود می یابند، اما در برخی افراد جوش ها تا دوران بزرگسالی ادامه دارند. عوامل متعددی در آکنه دخیل هستند.

برخی از عوامل موثر در بروز آکنه عبارتند از: **اختلالات هورمونی**؛ اختلالات هورمونی در زنان با علائمی همچون قاعدگی نامنظم، ریزش مو، رشد موهای زاید در صورت و جوش های زیاد بر روی پوست صورت مشخص می شود. اگر این علائم را مشاهده کردید به پزشک مراجعه کنید، با انجام آزمایش خون مشکلات هورمونی شما تشخیص داده می شود و پزشک روش درمانی مناسب را برای شما تجویز می کند.

**تغذیه**؛ اغلب متخصصان پوست معتقدند که رژیم غذایی تاثیر خاصی بر آکنه ندارد، اما اگر خودتان به صورت تجربی متوجه شده اید که با

## سلامت

### زنان نباید زیاد بنشینند چرا که ...؟



طبیعی یک پژوهش زیاد نشستن می تواند باعث شود که زنان مبتلا به سرطان شوند. نشستن بیش از ۶ ساعت در روز می توان عاملی برای مبتلا شدن به سرطان سینه و تخمدان در زنان باشد.

پژوهش نشان می دهد نشستن روزانه بیش از شش ساعت با خطر ۱۰ درصدی سرطان ها از جمله میلوم متعدد، پستان و تخمدان در زنان مرتبط است.

محققان انجمن سرطان آمریکا می گویند خطر نشستن زیاد برای زنان حتی با در نظر گرفتن شاخص توده بدنی، فعالیت بدنی و سایر مولفه ها همچنان بالا باقی می ماند اما جالب اینجاست که این خطر در مورد مردان مشاهده نشده است.

طی این پژوهش، محققان زمان اوقات فراغت نشستن را با خطر سرطان در ۱۴۶ هزار مرد و زن بدون سرطان مقایسه کردند. بین سال های ۱۹۹۲ تا ۲۰۰۹، ۱۸ هزار و ۵۵۵ مرد و ۱۲ هزار و ۳۳۶ زن به سرطان مبتلا شدند.

محققان با در نظر گرفتن عوامل تاثیرگذار دریافتند که نشستن در اوقات فراغت با بروز سرطان در مردان ارتباطی نداشته اما این خطر برای زنان ۱۰ درصد گزارش شده است.

از آنجا که زیاد نشستن ضررهای زیادی دارد. طراحان یک صندلی ویژه تولید کرده اند. مدتی پیش صندلی دینامیکی که با شعار "نشستن دشمن سلامتی" آرایه شد.

این صندلی متفاوت TAO نام دارد و در نمایشگاه CES بسیاری از بازدیدکنندگان حدفاصل یک بار هم که شده نشستن روی آن را تجربه کردند. صندلی ساختاری خاصی به ویژه در ناحیه دسته ها دارد و بدین ترتیب استفاده کننده می تواند با آن حرکات ورزشی هم انجام دهد.

درحقیقت طراحان این صندلی با شعار "نشستن دشمن سلامتی" این فناوری جدید را برای آرایه در نمایشگاه CES آماده کردند. صندلی از آلومینیوم ساخته شده تا نه تنها سبک بلکه بادوام نیز باشد. دسته های پهن صندلی مانند نوارهای فلزی هستند که فرد در حین نشستن بر روی آن و گرفتن دسته ها می تواند حرکات ورزشی مختلف با آن ها انجام دهد!

## طرز تهیه «سالاد الویه به شکل هویج»

این سالاد الویه زیبا و استثنایی، همراه با نان یک ایده خوب برای تولدها و مهمانی های عصرانه است.

آماده سازی: ۲ ساعت  
مدت انتظار: ۳۰ دقیقه  
مجموعاً: ۳ ساعت و ۳۰ دقیقه

**مواد اولیه (برای ۲ نفر):**  
آرد به میزان لازم  
شیر نصف لیوان  
خمیر مایه ۱ قاشق غذاخوری  
نمک اقلاتق غذاخوری  
شکر نصف قاشق غذاخوری

آب ولرم نصف لیوان  
روغن یک سوم لیوان  
**طرز تهیه خمیر نان الویه با نان به شکل هویج:**

شما می توانید از این خمیر قیفی شکل برای پیتزا یا سالاد الویه و سالاد مرغ هم استفاده کنید.

۱- خمیر مایه و شکر را مخلوط می کنیم و آب ولرم اضافه می کنیم و درب ظرف را می گذاریم و اجازه می دهیم ۱۰ دقیقه در یک جای گرم و تاریک مثل داخل کابینت بماند تا عمل بیاید.

۲- شیر را کمی گرم می کنیم و با روغن و مایه خمیر فعال شده مخلوط می کنیم بعد آرد و نمک را مخلوط و الک کرده و به مخلوط اضافه می کنیم.

۳- آرد را تا جایی که خمیر به دست نجسید اضافه می کنیم و خوب ورزی می دهیم و یک پارچه یا سلولون روی خمیر می اندازیم. به مدت ۲ ساعت می گذاریم در یک جای گرم تا حجم خمیر دو برابر شود.

۴- بعد از خمیر گوله های کوچکی برمی داریم و به شکل نوارهای بلند درمی آوریم قیف را کمی جرب کرده و نوارها را دور آن می پیچیم (تا بالای قیف نیچسبد).

۵- بعد روی خمیرها را زرده تخم مرغ می زیم می توانید از زعفران دم کرده هم استفاده کنید. این طوری نان های خوش رنگ تری دارید.

۶- قیف ها را داخل فر از قبل گرم شده می گذاریم تا با دمای ۱۷۰ به مدت ۲۰ تا ۲۵ دقیقه بپزد. قیف ها را سردی فر بگذارید.

۷- پس از پختن و سرد شدن سالاد الویه آماده شده را داخل قیف ریخته و با برگ ترنجبین یا کاغذ یا کلم بروکلی تزئین کنید.

**نکات**  
۱) دوستان عزیز اگر قیف مخصوص در دسترس نیست می توانید با استفاده از فویل آلومینیوم (اگر ضخیم باشد بهتر است) قیف بسازید اگر داخل قیف ها را با فویل پر کنید بهتر است زیرا دیگر هنگام پیچیدن خمیر تورفتگی پیدا نمی کنند.

۲) اگر وقت یا حوصله خمیر درست کردن را ندارید می توانید از پودر آماده خمیر پیتزا استفاده کنید.

۳) بهتر است بعد از درست کردن خمیر آن را به قیف ها بپیچید، قیف ها را در سینی فر بگذارید و روی آن را نایلون بکشید و در جای گرم قرار دهید تا خمیر به عمل آید این گونه هویج های پوک تر و نرم تری خواهید داشت.

## حمایت از مادران شاغل برای تغذیه با شیر مادر و پرورش کودک

آمادگی مادر برای دوشیدن شیر و تحریک رفلکس جاری شدن شیر:

۱- دوشیدن شیر، هنگامی که مادر آرامش بیشتری دارد. مثلاً صبح یا پس از شیر دادن به شیر خوار که جریان شیر برقرار شده، مفیدتر است.

۲- توصیه می شود پیش از دوشیدن شیر، مادر دستهایش را با آب و صابون بشوید و ظروف مورد نیاز برای جمع آوری شیر را ۲۰ دقیقه بجوشاند.

۳- مادر در محیطی آرام و خلوت یا کنار یکی از نزدیکان خود (مادر و خواهر) بنشیند یا این که عکس کودک را ببیند و یا لباس کودک را بپوشد که به جاری شدن شیر کمک می کند.

۴- نوشیدن مایعات گرم، دوش گرفتن یا کمپرس گرم پستان ها مفید است.

۵- مالش دادن پشت مادر، ماساژ دادن پستان ها از بالا به پایین موجب تسریع برقراری جریان شیر می شود.

**روش دوشیدن شیر:**  
به کمک شست و انگشتان دیگر طوری پستان را تخلیه کند که ذخایر شیر زیر انگشتان قرار گیرد و به نوک پستان صدمه وارد نشود. دوشیدن شیر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه وقت می گیرد؛ البته می شود از شیر دوش دستی با برقی هم برای جمع کردن شیر استفاده کرد.

**روش ذخیره و نگهداری شیر:**  
شیر دوشیده شده را می توان در حرارت معمولی اتاق تا ۸ ساعت، در یخچال تا ۲۴ ساعت، فریزرهای خانگی تا ۳ ماه و در فریزرهای صنعتی ۶ تا ۱۲ ماه نگهداری کرد. برای نگهداری شیر در فریزر بهتر است از ظروف پلاستیکی (مثل قالب یخ) استفاده کرد و تا سه چهارم حجم ظرف را شیر ریخته، در آن را بسته و در فریزر گذاشت. هنگام مصرف شیر دوشیده فریزر شده، هرگز ظرف محتوی شیر را نباید در حرارت اتاق یا روی اجاق ذوب کرد. بلکه باید ظرف را زیر آب ولرم تکان داد تا کم کم یخ آن باز شود و یا طرف محتوی شیر را در قابلمه ای که مقداری آب دارد قرار داد و قابلمه را گرم کرد. شیر ذوب شده باید طی نیم ساعت مصرف شود هرگز این شیر را نباید دوباره فریز کرد. شیر دوشیده شده را بهتر است با قاشق، سرنگ، قطره چکان و یا فنجان به کودک داد و از شیشه یا بطری استفاده نکرد.

کلیه مراکز بهداشتی درمانی، خانه های بهداشت و مراکز مشاوره شیردهی آماده هر گونه کمک و حمایت به مادران عزیز در امر شیردهی می باشد. جهت عضویت در سامانه پیام کوتاه سلامت کودکان به مراکز بهداشتی و خانه بهداشت مراجعه فرمائید.

آدرس مرکز مشاوره شیردهی: خیابان طالقانی - مرکز بهداشتی درمانی شهید اسماعیلی - تلفن: ۲۲۲۷۳۳۲۲ - منتظر شما هستیم.

**معیوبه خورشیدی فرد - کارشناس بهداشت خانواده شهرستان کازرون**

زنان، بخش مهمی از نیروی کار جامعه را تشکیل می دهند این مساله نمی تواند و نباید فرصت های شیردهی با پستان و مراقبت از کودک به وسیله مادر را محدود کند. به شرطی که مادر بتواند میان کار و شیردهی خود توازن برقرار کند. برای ایجاد توازن میان کار و شیردهی در مادران شاغل در دوره اول مادر باید اعتقاد داشته باشد که شیر مادر بهترین غذا برای شیرخوار است و شیردهی او در هر شرایطی باید ادامه یابد و برای کسب اطلاعات لازم در زمینه ی راه های تداوم شیردهی، دوشیدن و نگهداری شیر خود تلاش کند. در درجه ی دوم، توجه خاص و حمایت خانواده و جامعه از مادران شاغل در دوران شیردهی ضروری است. توصیه های لازم برای حفظ و تداوم شیردهی مادران شاغل:

۱- تغذیه انحصاری با شیر مادر باید برحسب میل و تقاضای شیرخوار در تمام مدت

مرحضی زایمانی ادامه یابد و با این تصور که زمان رفتن به سر کار نزدیک است، نباید

شیرخوار را با بطری و شیر مصنوعی آشنا کرد.

۲- مدتی پیش از شروع به کار مجدد، پس از هر بار شیردادن بهتر است بقیه شیر را دوشیده و با رعایت اصولی که ذکر می شود در یخچال یا فریزر نگهداری کرد.

۳- هر زمان که مادر در منزل حضور دارد، کودک را به مقدار و دفعات بیشتری با شیر خود تغذیه کند (شب ها، روزهای تعطیل).

۴- هنگامی که از شیرخوار دور است، اجازه ندهد او را با بطری تغذیه کند. صبح قبل از خروج از خانه، کودک را با شیر خود تغذیه کند و بقیه شیر را بدوشد و در یخچال بگذارد تا برای او و عده بعد با قاشق و یا فنجان به او بدهند.

۵- تغذیه تکمیلی شیرخوار را زودتر از موعد (قبل از ۶ ماهگی) شروع نکند.

۶- غیر از هنگامی که در محل کار است، شیرخوار را ترک نکند و همیشه او را همراه خود داشته باشد و برحسب میل و تقاضایش با شیر مادر تغذیه کند.

۷- شیر خود را ۳ ساعت یک بار بدوشد. این کار برای تداوم شیردهی بسیار مهم است. می تواند شیر دوشیده شده را در محل خنک نگهداری کند و برای تغذیه شیر خوار به منزل بیاورد. تخلیه پستان ها، تولید شیر مادر را افزایش می دهد.

۸- غذای مغذی مختصری (بین وعده های اصلی) در محل کار مصرف کند.

۹- به قدر کافی بخورد و بیاشامد.

۱۰- از تجربیات دیگر زنان شاغل که شیر می دهند، استفاده کند.

## نکات طلایی در تغذیه با شیر مادر

۱. تغذیه با شیر مادر باید بلافاصله بعد از تولد شروع شود.

۲. بهتر است در اتاق زایمان پس از خشک کردن نواد و پوشاندن سر او، نوزاد را روی سینه مادر قرار دهند و او را با پوششی گرم بپوشانند تا تماس پوست با پوست به خوبی برقرار شده و تغذیه با شیر مادر آغاز شود.

۳. آغوز، حجم محدودی داشته و ممکن است در هر نوبت شیردهی از یک یا دو قاشق مرباخوری در هر پستان تجاوز نکند. نیاز نوزاد هم در همین حد است. بدیهی است مکیدنهای مکرر شیر خوار، مقدار شیر مادر را مطابق نیاز و رشد کودک افزایش میدهد.

۴. در هفته های اول، در هر وعده تغذیه باید از هر دو پستان به نوزاد شیر داد تا سبب تحریک ترشح شیر شود به این ترتیب که بعد از تخلیه یک پستان، نوزاد به پستان دیگر گذاشته شود. در هفته های بعد بر حسب نیاز و میل شیر خوار میتوان از یک یا هر دو پستان استفاده نمود. باید توجه داشت که در شیر دادن به تناوب از پستانها استفاده شود. مثلاً اگر در یک وعده شیر خوار از پستان چپ تغذیه کرد در وعده بعدی باید از پستان راست شروع کند.

۵. طول مدت شیر خوردن از هر پستان و فواصل شیر خوردن از همان روز اول تولد باید مطابق میل و دلخواه شیر خوار باشد و هرگز نباید برای آن محدودیتی قائل شد. بنابراین از تنظیم برنامه دقیق مثلاً هر ۴ یا ۳ ساعت یک بار شیر دادن باید خودداری نمود، شیر خوار بر حسب نیاز و گرسنگی در هر ساعت از شب یا روز که مایل است با شیر مادر تغذیه شود.

۶. برای اینکه شیر خوار بتواند به راحتی و به مقدار کافی از شیر مادر تغذیه کند بهتر است خشک و تمیز باشد. ضمناً پیچیدن سفت و سخت و محیط بسیار سرد یا بسیار گرم موجب کاهش اشتهای کودک برای شیر خوردن میشود.

۷. قبل از هر بار شیر دادن حتماً مادر باید دستهایش را با آب و صابون بشوید. در صورت امکان روزی یک بار استحمام نماید و اگر این کار برایش مقدور نیست حداقل روزی یک بار پستانهایش را بشوید. برای شستشوی پستانها به جز آب سالم از هیچ ماده یا محلول ضد عفونی کننده مثل صابون یا الکل استفاده نکند زیرا ممکن است منجر به ترک خوردن نوک پستانهایش شود.

۸. بعد از خاتمه شیر دادن و قبل از پوشاندن پستان، برای جلوگیری از صدمه به نوک پستان بهتر است یک قطره شیر بر روی نوک پستان گذاشته شود تا در معرض هوا خشک گردد. به عبارتی دیگر بعد از شیر دادن نیازی به شستشوی پستان نیست.

۹. برای اینکه ترشح شیر، لباس را کثیف نکند میتوان از تکه پارچه تمیز و لطیفی که در داخل سینه بند قرار میگیرد استفاده نمود تا شیری که ترشح میشود (نشبت میکند) جذب شده لباس را خیس و بد منظره نکند (از دستمال کاغذی به علت امکان ایجاد حساسیت، استفاده نشود).

۱۰. در بعضی موارد از جمله وضعیت نادرست مکیدن که متوقف کردن تغذیه از پستان ضروری است نباید پستان را از دهان شیر خوار بیرون کشید بلکه باید انگشت کوچک دست را از گوشه دهان شیر خوار وارد نمود تا خلاء ناشی از مکیدن بر طرف و پستان به آسانی رها شود.

**پروانه معینی - کارشناس مسئول بهداشت خانواده**