

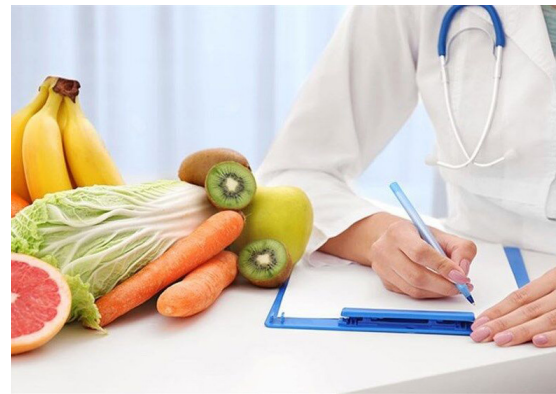
هنگامی که خشم حرف می‌زند عقل چهره خود را می‌پوشاند

چینی



لزوم تقویت بدن در دوران نقاهت

چند نکته تغذیه‌ای مهم در دوران کرونا



در دوره بیماری، اشتهای بیمار کاهش یافته و بدلیل عدم دریافت کافی مواد مغذی، احتمال بروز سوء تغذیه پروتئین انرژی و یا کمبود ریزمغذی‌ها افزایش می‌یابد و در نتیجه سیر بیماری طولانی‌تر می‌شود. بنابراین لازم است کلیه بهبودیافتگان بویژه افراد آسیب‌پذیر بویژه کودکان، مادران باردار و شیرده، سالمندان و مبتلایان به بیماری‌های مزمن مثل سل، سرطان، دیابت، فشارخون بالا و... تحت نظر و مراقبت تغذیه‌ای ویژه قرار گیرند.

به گزارش سلامت نیوز، در دوران نقاهت، (دوران نقاهت به زمانی گفته می‌شود که بیمار تقریباً سلامت خود را به دست آورده، ولی هنوز به بهبودی کامل نرسیده است) اشتها افزایش یافته و این زمان بهترین فرصت برای بدن است که در طول بیماری، به علت افزایش نیاز به مواد مغذی و مغذی و آب و الکترولیت‌ها ناشی از سوخت و ساز بالا در بدن و در عین حال بی‌اشتهایی ناشی از بیماری به میزان لازم و کافی تأمین و جذب نشده‌اند.

بطور کلی رعایت رژیم غذایی غنی از غذاهای گیاهی با حداقل فرآوری شامل میوه، سبزی، نان و غلات سبوس‌دار، حبوبات، ماهی و مرغ و مصرف کم گوشت قرمز برای تسریع در بهبودی توصیه می‌شود. دریافت کافی مواد مغذی و رعایت تعادل و تنوع در مصرف منجر به تقویت سیستم ایمنی و بازگشت سریع تر سلامتی می‌شود. همچنین ادامه مصرف مکمل‌های تغذیه‌ای مطابق با دستورالعمل‌های ابلاغی کشوری در کودکان زیر ۲ سال، مادران باردار و شیرده، نوجوانان و سالمندان توصیه می‌شود.

کمبود خواب شبانه نیز تأثیر منفی برترمیم سیستم ایمنی و تنظیم فشارخون

دارد. خواب کافی و همچنین حرکات سبک ورزشی باعث محافظت از سلول‌های ایمنی می‌شود. درنهایت ضروری است کلیه الزامات تغذیه‌ای، پرهیزهای غذایی و نکات بهداشتی و ایمنی در کلیه مراحل تهیه، آماده‌سازی، نگهداری پخت و سرو غذا توسط مراقبین و تأمین‌کنندگان غذا در نگاهگاه‌ها و منازل مورد توجه و دقت قرار گیرد.

چند نکته برای اجرای اصول تغذیه صحیح در دوران نقاهت کودکان-۱۹

۱. تأمین مقادیر زیاد مایعات همچون آب، آب میوه تازه طبیعی (آب‌پرتقال، آب سیب، آب‌لبو شیرین و...) و آب سبزی‌های تازه طبیعی (آب کرفس، آب هویج، آب گوجه فرنگی و...)، چای کم‌رنگ، آب گوشت یا آب مرغ به میزان حداقل ۸ لیوان در روز به منظور رقیق کردن ترشحات درون مجاری هوایی
۲. مصرف انواع سوپ داغ مانند سوپ سبزیجات، سوپ جو، بلغور جو دوسر و... و آش‌های سبک مانند آش برنج، آش جو، آش سبزیجات و...
۳. مصرف روزانه میوه و سبزی تازه (کاهو، کلم، سبزی خوردن و...) یا سبزیجات آب‌پز بصورت دورچین غذا برای تحریک اشتها و تأمین ریزمغذی‌های لازم
۴. استفاده از مقدار زیاد منابع غذایی ویتامین A که سبب حفظ یکپارچگی مخاط تنفسی می‌شود مانند زرده تخم‌مرغ، گوشت، ماهی، جگر، میوه‌ها و سبزی‌های زرد و نارنجی همچون کدوخلوایی، هویج، فلفل دلمه‌ای زرد و نارنجی و قرمز، برگ‌های تیره رنگ کاهو، اسفناج، برگ چغندر، جعفری و...
۵. استفاده از منابع غذایی ویتامین C بدلیل خاصیت آنتی‌اکسیدانی آن؛ مانند مرکبات و سبزیجات سبز رنگ مانند فلفل دلمه‌ای (بویژه آب تازه میوه‌ها و سبزی‌ها) یا آب نارنج یا آب‌لبو ترش تازه همراه غذا و سالاد که سبب افزایش اشتها نیز می‌شود
۶. استفاده از منابع غذایی پروتئین، روی، آهن، سلنیم که تقویت‌کننده سیستم ایمنی است مانند گوشت، مرغ، تخم‌مرغ، ماهی یا میگو، حبوبات، غلات کامل، انواع مغز (بادام، گردو، پسته، فندق و...) و خشکبار
۷. استفاده از منابع کربوهیدرات پیچیده و نشاسته‌ای همچون برنج، سیب‌زمینی و نان سبوس‌دار حداقل در یکی از وعده‌های غذایی روزانه
۸. استفاده از روغن گیاهی یا روغن نباتی شامل آفتابگردان، سویا، پنجه‌دانه، زیتون، کنجد، کلزا به منظور تأمین بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه و تأمین برخی از اسیدهای چرب ضروری و ویتامین‌های محلول در چربی در تهیه غذا (جز روغن) سرخ کردن

یک روانشناس کودک مطرح کرد:

مهم‌ترین تهدید دوران قرنطینه برای بچه‌ها

توصیه به والدین

مهم‌ترین خطری که بچه‌ها را در دوران قرنطینه تهدید می‌کند، بی‌برنامگی و بی‌نظمی رفتاری در سبک زندگی آنهاست.

به گزارش مهر، سمیه عابدی روانشناس کودک و نوجوان، گفت: بچه‌ها به برنامه روزانه نیاز دارند، در حقیقت تنظیم برنامه روزانه، آنها را از آشفتگی رفتاری باز می‌دارد. به همین دلیل والدین می‌بایست به ویژه در دوران قرنطینه و خانه‌نشینی، برای فرزندان خود برنامه روزانه داشته باشند تا دچار مشکلات رفتاری در دوران بزرگسالی نشوند.



وی تصریح کرد: با توجه به اینکه مغز انعطاف‌پذیر بوده و مهم‌ترین کارکردهای عالی شناختی توسط مغز مدیریت و پردازش می‌شود، از این رو برنامه‌ریزی

روزانه می‌تواند ابزار مهمی برای آموزش عادت‌های مختلف باشد. به عبارت دیگر، زندگی برنامه‌ریزی‌شده و قابل پیش‌بینی به کودکان و نوجوانان کمک می‌کند تا علاوه آموزش دقیق و تمرکز، احساس آرامش و امنیت بیشتری داشته باشند.

عابدی ادامه داد: برنامه‌های روزانه که بر محور خوش گذراندن یا وقت گذراندن در کنار یکدیگر باشد، رابطه میان پدر و مادر و کودکان را تقویت می‌کند. می‌توان گفت برنامه‌ریزی با تشریح هورمون سروتونین در مغز هم ارتباط شگفت‌انگیزی دارد، در واقع سروتونین، فرد را در حالت تعادل نگه داشته و او را از سردرگمی خارج می‌سازد.

وی گفت: برنامه‌ریزی روزانه می‌تواند، ایجادگر حس امنیت در موقعیت‌های استرس‌زا و در دوره‌های سخت بلوغ بشود. هنگامی که کودکان به نوجوانی می‌رسند، خانواده‌هایی که برای کارهای روزانه خود عادت به برنامه‌ریزی دارند، می‌توانند حس خوب همراهی را به او القا کنند. برنامه‌های روزانه قابل پیش‌بینی خانواده می‌تواند تسکین‌دهنده نوجوانان در تغییراتی باشد که در حال تجربه آن هستند. عابدی با بیان اینکه برنامه‌ریزی روزانه به بچه‌ها کمک می‌کند تا ساعت بدن آنها تنظیم شود، افزود: زمان خواب مشخص به بدن کودکان کمک می‌کند تا بداند زمان خواب چه وقتی است. به طور کلی برنامه‌های روزانه می‌تواند به تنظیم زمان و مهارت‌های پایه کودک کمک کند.

این روانشناس کودک و نوجوان اضافه کرد: داشتن یک وظیفه مهم برای انجام کارهای روزانه خانواده، می‌تواند باعث ایجاد حس مسئولیت، عزت‌نفس و رشد فکری شود. چنانکه بر هورمون سروتونین تأثیر گذارده و آینده‌ای مملو از شور و نشاط را برای او رقم زند.

وی با بیان اینکه در برنامه‌های روزانه باید فرصتی را برای تخلیه هیجانات کودک داد، افزود: کودکان از طریق بازی تجربیات آسیب رساندن و پر از تنش خود را بازآفرینی و رها می‌کنند و به این شکل احساس قدرت و کنترل بر مشکلات به آنها دست می‌دهد. کودک از طریق بازآفرینی مکرر بازی، می‌تواند به تدریج مسائل را از نظر ذهنی و روحی هضم کرده، بر افکار و احساسات هولناک خود تسلط یابد، این خودمهاری و خودتنظیمی همان‌طور، مهارت شناختی و اجتماعی است و ابزار آن هم برنامه‌ریزی است.

عابدی خاطر نشان کرد: برنامه‌ریزی روزانه برای همه کودکان، یک کمک بسیار بزرگ است. آنها یاد می‌گیرند، چگونه مسئولیت‌پذیر باشند و برای رسیدن به اهداف خود، با استفاده از توانایی‌های شناختی، رفتار خود را در قلمرو فراشناخت، استدلال، تصمیم‌گیری، نوآوری، خودتنظیمی، خودمهاری و... تنظیم کنند.

وی در پایان گفت: آینده مطلوب یک جامعه سالم در گرو عملکرد درست و برنامه‌ریزی در جهت مهارت‌های شناختی و اجتماعی در طول رشد کودکان آن جامعه است. به همین دلیل خانواده‌ها توجه داشته باشند که در خانه‌نشینی طولانی مدت، هرگز بچه‌ها را بدون برنامه نباید گذاشت.

آیا لاغری با شیر روش مناسبی برای کاهش وزن است؟

مزایای رژیم لاغری با شیر

در رژیم لاغری شیر هیچ غذایی وجود ندارد. در این روش شما باید ۴ وعده شیر به صورت روزانه و به مدت ۴ هفته مصرف کنید. بیابید رو راست باشیم! چنین برنامه‌ای بیشتر شبیه یک شوخی است. همیشه این نکته را گفته‌ایم و بار دیگر خاطر نشان می‌کنیم که هر رژیمی به شما توصیه شد که تمام گروه‌های غذایی را حذف کنید و تنها یک نوع غذا بخورید غیرقابل اعتماد است. رژیمی با این سطح شدید محدودیت، مسلماً بدنتان را در معرض کمبود بسیاری از مواد مغذی حیاتی قرار می‌دهد.

به گزارش پایگاه اینترنتی دکتر کرمانی، مردم تصمیمشان برای کاهش وزن را با نگاه به تقویم می‌گیرند. عید نوروز، عروسی، مهمانی و خیلی اتفاقات دیگر سبب می‌شود به دنبال کاهش وزن سریع بروند. قبل از اینکه همه چیز را از یخچال بیرون ببرید و یک گالن شیر به خانه بیاورید، اجازه بدهید ابتدا رژیم شیر را بررسی کنیم.

رژیم لاغری شیر چگونه عمل می‌کند؟

رژیم لاغری شیر حدوداً یک دهه است که رواج پیدا کرده، شامل نوشیدن روزانه ۴ وعده شیر کم چرب به مدت یک ماه است. منطبق علمی پشت این رژیم ضعیف است؛ اما برخی تحقیقات نشان داده‌اند مصرف سطح پایالی از کلسیم به کاهش وزن کمک می‌کند؛ چون کلسیم سبب آب شدن چربی‌ها، مخصوصاً چربی‌های شکمی خواهد شد. پس خوردن شیر و نخوردن غذاهای جامد حتماً منجر به کاهش وزن می‌شود!

این نوع روش لاغری با شیر به نظر بی‌خطر می‌آید و فرصتی را به افراد می‌دهد تا کلسیم و ویتامین D مورد نیاز خود را در طول روز دریافت کنند. اما همچنان ممکن است این نوع رژیم غذایی سبب ایجاد رابطه‌ای ناسالم با غذا شود.

رژیم شیر از شما می‌خواهد تقریباً همه غذاها را کنار بگذارید و فقط شیر استفاده کنید. حذف گروه‌های غذایی و تکیه بر تنها یک نوع غذا برای رسیدن به کاهش وزن در طولانی مدت مناسب نخواهد بود. با استفاده از چنین رژیم‌های خطرناکی دچار کمبود بسیاری از مواد مغذی از جمله فیبر خواهید شد.

آیا رژیم لاغری شیر مناسب است؟

مسلم است که اگر غذاها را از رژیم خود حذف کنید و فقط شیر بنوشید و زنتان کم می‌شود. ولی نمی‌توانید برای همیشه شیر بنوشید؛ پس با بازگشت به برنامه غذایی عادی دوباره وزن کم شده را خیلی زود اضافه می‌کنید. رژیم‌های فوق‌العاده محدود مانند رژیم شیر کاملاً ناپایدار و غیرمنطقی هستند.

البته انواع خفیف‌تر رژیم شیر نیز وجود دارد که در آن توصیه می‌شود قبل از هر وعده، یک لیوان شیر بخورید تا به کنترل مقدار غذا و در نتیجه مقدار کالری دریافتی کمک کند. این یعنی با نوشیدن شیر، هنگام خوردن وعده اصلی دیگر آنقدرها احساس گرسنگی نمی‌کنید. بنابراین کالری دریافتی شما کاهش می‌یابد.

مزایای رژیم لاغری شیر

اگر سیستم گوارشان نسبت به شیر حساس نیست، باید آن را در برنامه غذایی خود جای دهید. شیر یک نوشیدنی بسیار سالم با مواد مغذی فراوان است. مزایای این نوشیدنی عبارتند از:

۱- سلامت استخوان‌ها

شیر برای استخوان‌ها مفید است، چون منبع غنی از کلسیم به حساب می‌آید. ماده معدنی که برای استخوان و داشتن دندان سالم ضروری است. شیر گاو با ویتامین D غنی‌سازی می‌شود. ویتامین D نیز به سلامت استخوان کمک کرده و به همراه کلسیم از پوکی استخوان پیشگیری می‌کنند.

دیگر راه‌های بهبود سلامت استخوان و کاهش خطر پوکی استخوان عبارتند از فعالیت فیزیکی مرتب و تمرین‌های قدرتی، پرهیز از کشیدن سیگار و استفاده از یک برنامه غذایی سالم که سدیم پایین

وزیر بهداشت:

از کوواکس واکسن کرونا می‌خریم



وزیر بهداشت، در ارتباط با تأمین دستگاه‌های اکسیژن ساز برای بیمارستان‌های درگیر بیماران کرونایی، توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش مهر، سعید نمکی، در جلسه قرارگاه تأمین دارو و تجهیزات پزشکی، به اقدامات انجام شده جهت تأمین واکسن، اشاره کرد و گفت: دستورات لازم برای واردات و خرید واکسن از کشورهای دیگر و اتحادیه کوواکس، داده شده و پیگیری‌ها در حال انجام است.

وی افزود: مردم نگران نباشند، اگر قرار باشد واکسنی وارد شود، از مطمئن‌ترین منابع که در بیرون از این سرزمین ریسک خود را طی کرده، انجام خواهد شد.

نمکی در ادامه به قیمت خرید تجهیزات پزشکی اشاره کرد و گفت: باید قیمت پایه بر مبنای ارز تخصصی تعیین شود تا با پدیده گران‌فروشی و انحصار کالا مواجه نشویم و همزمان حمایت لازم و هدفمند از تولید داخلی در دستور کار قرار گیرد.

و پتاسیم بالا داشته باشد. بیشتر ویتامین D که بدن دریافت می‌کند حاصل قرار گرفتن بدن در معرض نور خورشید است.

۲- سلامت قلب

شیر گاو منبع پتاسیم است که فشارخون را کاهش می‌دهد. افزایش دریافت پتاسیم و کاهش سدیم خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی را کم می‌کند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند کسانی که ۴۰۶۹ میلی‌گرم پتاسیم در روز دریافت می‌کنند در مقایسه با کسانی که تنها هزار میلی‌گرم مصرف می‌کنند، ۴۹ درصد کمتر در خطر مرگ بر اثر بیماری‌های قلبی هستند.

غذاهای سرشار از پتاسیم، شامل شیر گاو، پرتقال، گوجه فرنگی، لوبیا سفید، اسفناج، موز، زردآلو و ماست است. افزایش ناگهانی دریافت پتاسیم خطرناک است و سبب بروز مشکلات قلبی می‌شود؛ بنابراین قبل از اینکه مقدار پتاسیم برنامه غذایی خود را افزایش دهید ابتدا با پزشک خود مشورت کنید.

۳- درمان سرطان

ویتامین D در تنظیم رشد سلولی و محافظت از خطر ابتلا به سرطان مؤثر است. پژوهش‌ها نشان دادند میزان سرطان در نقاطی از دنیا که کمتر در معرض نور آفتاب هستند بیشتر است. شیر نیز حاوی ویتامین D است و در برابر آسیب سرطان از بدن محافظت می‌کند.

۴- جلوگیری از افسردگی

سطح مناسب ویتامین D را تولید سروتونین حمایت می‌کند، هورمونی که با خلق و خو، اشتها و خواب در ارتباط است. کمبود ویتامین D نیز با مشکلاتی مانند افسردگی، خستگی مزمن و سندروم پیش از قاعدگی در ارتباط است.

۵- ساخت عضله

شیر گاو طوری طراحی شده که به رشد سریع‌تر گوساله‌ها کمک کند؛ بنابراین منطقی است که مصرف کنندگان شیر گاو رشد عضلانی بهتری داشته باشند. شیر گاو منبعی غنی از پروتئین با کیفیت و دارای تمام آمینوسیدهای ضروری است. شیر کامل منبع غنی از انرژی به شکل چربی اشباع است که از تحلیل بافت عضلانی به عنوان انرژی پیشگیری می‌کند.

حفظ و افزایش بافت عضلانی به تثبیت وزن و بالا بردن سوخت و ساز جهت کاهش وزن کم می‌کند. بنابراین برای حفظ بافت عضلانی به مقدار زیادی پروتئین نیاز داریم. پروتئین موجود در لبنیات سبب رشد و بازسازی عضلات می‌شود.

۶- پوکی استخوان

پوکی استخوان زانو در حال حاضر هیچ درمانی ندارد، اما نتایج پژوهش‌ها نشان داده که نوشیدن شیر به صورت روزانه با کاهش پیشرفت این بیماری در ارتباط است.

وی همچنین بر تسهیل تأمین دستگاه اکسیژن ساز از سوی دستگاه‌های ذی‌ربط از جمله وزارت صمت و ضرورت تأمین آن برای مراکز درمانی درگیر بیماران کرونایی تأکید کرد و افزود: واردات مواد اولیه مرغوب و با کیفیت برای تولید دارو، باید مورد توجه قرار گیرد.