

## توصیه‌پزشکان به تغذیه نوزاد با غذای جامد از سه‌ماهگی

تا پیش از این به مادران توصیه می‌شد نوزادان خود را تا شش‌ماهگی فقط با شیر تغذیه کنند و پس از آن تغذیه با غذای جامد را آغاز کنند، اما به تازگی گروهی از متخصصان، برنامه تغذیه‌ای جایگزینی را ارائه کرده‌اند که برای نوزادان مفیدتر از مدل قبلی است. به‌گزارش سلامت‌نیوز، محققان انگلیسی معتقدند شروع تغذیه

نوزادان با غذای جامد پس از سه‌ماهگی با بهبود ناچیز، اما شایان توجهی در خواب شبانه نوزادان مرتبط است. یافته‌های به‌دست‌آمده در این مطالعه نشان می‌دهد که برنامه تغذیه‌ای جدید موجب کاهش ۵۰درصدی و ۲۰۱۲ مطالعه شدند. همه این نوزادان سه‌ماهه و از وضعیت جسمی سالم برخوردار بودند و تنها با شیر مادر تغذیه می‌شدند.

مادران این نوزادان به دو گروه تقسیم

شدند. از گروه اول درخواست شد که تا شش‌ماهگی تنها فرزندشان را با شیر مادر تغذیه کنند، درحالی‌که از گروه دوم خواسته شد در کنار تغذیه با شیر مادر، تغذیه با غذای جامد را نیز شروع کنند. ایسن محققان در بررسی‌های بیشتر متوجه شدند در کیفیت خواب این دو گروه نوزادان تفاوت‌هایی وجود دارد. نوزادانسی که زودتر بسا غذاهای جامد تغذیه شده بودند، خواب طولانی‌تری داشتند.

بیشتر مانندن این افراد در خانه فراهم نیست، حتماً برای پیشگیری از گرمازدگی باید تدابیر خاصی اندیشید. دکتر گل‌امرضا غفور، متخصص طب‌سنتی و مکمل، درباره علل گرمازدگی و راهکارهای پیشگیری از آن، توضیحات مفصلی می‌دهد که در ادامه، بخشی از آن را با هم می‌خوانیم.

### غذاهایی با طبع تر و سرد مصرف کنید

ما بخش زیادی از انرژی‌های روزانه‌مان را از مصرف غذاها در یافت می‌کنیم؛ پس باید مراقب باشیم که چه زمانی، چه چیزی بخوریم. در این روزها که بدن تمایل به گرمی و خشکی بیشتری دارد، طبیعی است که خوردن غذاهای گرم و خشک بیشتر اذیتمان کند. از این‌رو مصرف شوری‌ها و تندی‌ها و شیرینی‌جات که مزاج گرم دارند، حتی از نوع طبیعی آن مانند موز، عسل و کشمش، انجام عملیاتی مانند سرخ کردن، بودادن و تفت‌دادن مواد غذایی که باعث خشکی بیشتر در آن‌ها می‌شود، مصرف گوشت قرمز و همچنین پرندگان کوچک‌جثه که طبع گرمی دارند و غذاهای چرب و دیر هضم مانند کله‌پاچه در این روزها باید محدود شود؛ چراکه پوست میل به از دست‌دادن گرما دارد و بدن باید بتواند این گرما را به‌راحتی به‌سمت لایه‌های بیرونی پوست هدایت کند. در کل، غذایی که در این فصل استفاده می‌کنیم، باید سبک و زودهضم باشد.

خوردن اش با دوغ، رب انار، گشنیز و آلوپسارا، همچنین آبدوغ‌خیار که طبع سردی دارند در این روزها هم می‌چسبد و هم مناسب است. استفاده از چاشنی‌هایی مانند لیموعامی، آب‌غوره، سرکه، عناب و سماق در غذاها هم به تعدیل طبع غذاها و بدن شما در این روزهای گرم کمک خواهد کرد. مصرف سبزیجاتی مانند خیار و کاهو و میوه‌هایی مانند هندوانه و طالبی هم بسیار مفید است. این توصیه‌ها درباره کسانی است که مزاج گرم یا متعادل دارند. چون سردمزاج‌ها معمولاً در این‌روزها مشکل خاصی ندارند و شرایط کاملاً بر وفق مرادشان است.



### فعالیت بدنی و ورزش شدید

در تابستان اصلاً خوب نیست. بهتر است انجام فعالیت‌های بدنی تان را به ابتدای صبح و ساعات پایانی عصر که هوا خنک‌تر است، موکول کنید. اگر فرد گرم‌مزاجی هستید، از خواب عصرانه غافل نشوید و سعی کنید خواب شبانه خوبی هم داشته

### روزها ضرورتی ندارد.

لباس‌های رنگ روشن، گشاد و باالیاف طبیعی بپوشید. حتماً پوشش کاملی داشته باشید و از محافظ‌هایی مانند کلاه و عینک استفاده کنید. از قرار گرفتن در معرض آفتاب در ساعات بسیار گرم (۱۰صبح تا ۵بعداز ظهر) بپرهیزید و در سایه

### قدم بزنید.

برای جلوگیری از آفتاب‌سوختگی از روغن‌هایی مانند کدو، زیتون، نارگیل و گل‌مغربی که خاصیت ضد آفتابی دارند، استفاده کنید. این روغن‌ها می‌توانند مصونیت جزئی در برابر نور خورشید ایجاد م‌کنند.

اگر احساس گرمازدگی می‌کنید، سریع از محیط گرم به محیط نسبتاً خنک بروید یا یک اسپری بوستان را مرطوب کنید. در نوشیدن آب هم عجله نکنید و آن را با فاصله و جرعه‌جرعه بنوشید. بهتر است از شربت خاکشیر و تخم‌شربتی در این مواقع بیشتر استفاده کنید.

### شهنی‌زاده، رئیس انجمن دندان‌پزشکان ایران:

بیشترین بیماری‌ای که در طول تاریخ، انسان را درگیر کرده‌است، پوسیدگی دندان بوده که این مسئله در سید زندگی ایرانی هم پرهزینه است. هر بیمار دست‌کم به ۳ دقیقه آموزش بهداشتی نیاز دارد که هم کارکنان مطب‌ها آمادگی لازم را برای آموزش در این زمینه دارند.

## دردهای استخوانی در دوران بارداری

شيوه ارسال سوآلات به صفحه خانه زندگي

پیامک:۳۰۰۰۷۲۸۹۰۰۰

پیام رسان:۰۹۱۵۴۲۹۴۵۸۰

کردن و دست‌دچار شده‌ام. از دو ماه پیش هم موقع خواب، همه استخوان‌های بدنم از شدت درد، گویی دارند می‌ترکند، به‌طوری‌که چند وقت است نمی‌توانم بخوابم. مدام تکان می‌خورم که درد را حس نکنم. این موضوع تکرانم کرده است، به‌خصوص اینکه لکه‌های پوستی کبود رنگی هم روی بدنم ایجاد شده است. به نظر شما، این دو با هم ارتباطی دارند؟

ممکن است درد گردن و دست‌شما ناشی از دیسک باشد. دردهایی که اغلب افراد در تمام بدن احساس می‌کنند، معمولاً منشأ استخوانی ندارند و ناشی از دلایل دیگر هستند که برای شناخت آن‌ها باید به متخصص داخلی مراجعه شود. درباره لکه‌های پوستی هم باید به متخصص پوست مراجعه کنید، زیرا برخی بیماری‌های پوستی، دردهای استخوانی نیز به‌دنبال دارند. توصیه می‌کنم ابتدا به پزشک متخصص پوست مراجعه کنید، سپس برای دردهای استخوانی از متخصص ارتوپد مشورت بگیرید.

شهر و نذ: دختر ی هجده‌ساله هستم. حدود شش‌ماه است که به درد استخوان

## چای سبز واقعا معجزه می‌کند!

بدن و سوخت‌وساز چربی و افزایش هوشیاری و کاهش خواب‌آلودگی منجر می‌شود. مطالعات متعدد محققان نشان داده است که این ترکیبات چای سبز در محیط رودهای می‌توانند جذب قند را به مقدار کمی کاهش دهد و در نتیجه برای بیماران دیابتی مفید باشد.

مقدار مصرف: حد مجاز و متعادل برای مصرف چای سبز در روز، چهار فنجان است و مصرف مقادیر بیشتری از شش‌فنجان می‌تواند در روز خطرناک باشد و عوارض نظیر نارسایی کبدی و در نهایت مرگ ایجاد کند؛ لذا اعتدال مصرف و استفاده درست از هر ترکیبی، حتی اگر ماده‌ای مفید باشد، باید در دستور کار قرار بگیرد.

زمان مصرف: بهتر است چای سبز بین وعده‌های غذایی و در طول روز مصرف شود، چون مصرف بدون فاصله آن با غذا منجر به کاهش جذب آهن می‌شود و ممکن است کم‌خونی را افزایش دهد. همچنین به‌علت آثار ضدخواب چای سبز، بهتر است در وعده عصر استفاده نشود، چون می‌تواند در برخی افراد، خواب را کاهش دهد.

ورزشکاران هم بهتر است قبل و بعد از تمرین از این چای استفاده کنند، زیرا وجود ترکیبات آنتی‌اکسیدانی و کافئینی می‌تواند منجر به افزایش توان، کاهش خستگی هنگام ورزش و کاهش تولید رادیکال‌های آزاد هنگام تمرین شود

آثار مصرف: در چای سبز ترکیبات آنتی‌اکسیدانی به‌شکل «ای‌گالو کاتچین‌گالات» (EGCG) و چندین ترکیب از همین خانواده وجود دارد که منجر به سرکوب واکنش‌های آسیب‌رسان در بدن انسان شود؛ نظیر کاهش استرس، کاهش آسیب‌های سلولی، کاهش رشد سلول‌های سرطانی، تقویت سلول‌های کبدی و کاهش بیماری‌های کبد، کاهش سفتی عروق، کاهش سسکنه‌های قلبی، کاهش آلزایمر و کاهش استرس‌های محیطی وارد بر پوست.

همچنین در داخل چای سبز، ترکیبات تئوفیلین وجود دارد که از خانواده کافئین است و به افزایش متابولیسم

## مرغ ترش اصیل

بدهید تا رنگش طلایی شود. سپس تکه‌های مرغ را تفت بدهید و کمی نمک و فلفل به آن اضافه کنید و بگذارید با مقداری آب نیم‌پز شود. لپه‌ها یا لوبیاها را هم می‌توانید جداگانه بپزید و در مرحله پایانی به غذا اضافه کنید یا در همین مرحله همراه مرغ بپزید. سبزی‌ها را هم با چهار قاشق روغن کمی تفت بدهید و سیر خردشده را به آن اضافه کنید و بگذارید یک بار دیگر سرتفت بخورد. بعد ترشی مدنظر (آبغوره یا آب‌نارنج یا آبغوره یا آب‌نارنج؛ نصف لیوان یا رب نارنج؛ ۲ قاشق سوپ‌خوری روغن و نمک؛ به‌میزان لازم

طرز تهیه: تکه‌های مرغ را بشویید و به قطعات کوچک‌تر تقسیم و به مدت دو ساعت همراه نمک در یخچال مزه‌دار کنید. حالا پیاز را در سه‌قاشق روغن تفت



طرز تهیه: تکه‌های مرغ را بشویید و به قطعات کوچک‌تر تقسیم و به مدت دو ساعت همراه نمک در یخچال مزه‌دار کنید. حالا پیاز را در سه‌قاشق روغن تفت

## شهر و نذ

روزنامه شهروانمیدوزشکشی

شنبه ۲۱ تیر ۱۳۹۷

شماره ۲۵۱۷

SHARAPORLINEER

۱۱

↓

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱



طرز تهیه: تکه‌های مرغ را بشویید و به قطعات کوچک‌تر تقسیم و به مدت دو ساعت همراه نمک در یخچال مزه‌دار کنید. حالا پیاز را در سه‌قاشق روغن تفت



طرز تهیه: تکه‌های مرغ را بشویید و به قطعات کوچک‌تر تقسیم و به مدت دو ساعت همراه نمک در یخچال مزه‌دار کنید. حالا پیاز را در سه‌قاشق روغن تفت