

# سلامت

## نابناک

### معجون خورها بخوانند

شفا آنلاین - به دلیل آن که معجون غذای تقریباً کاملی به شمار می‌رود، یک لیوان آن بخصوص برای دانش آموزانی که تمایل به خوردن صبحانه ندارند یا افراد ضعیف و کم‌توان و کسانی که به خوردن عصرانه‌هایی همچون شیر و کیک، بیسکویت و چای یا کیک و آمیوه‌های مصنوعی عادت دارند، بهترین جایگزین است. اما مصرف آن به افراد دیابتی، چاق و دچار اضافه وزن توصیه نمی‌شود.

برخلاف تصور عامه با وجودی که معجون شیرینی طبیعی دارد و مقوی است، اما فوق‌العاده کالری‌زا و چاق‌کننده و بالابرنده قند خون است بخصوص آن که برخی افراد غیرمتعهد معجون را با عسل تقلبی یا شکر تهیه می‌کنند. در این صورت مصرف مداوم و مستمر معجون، قند خون را بشدت بالا می‌برد و خطر ابتلا به دیابت را افزایش می‌دهد. اگر اضافه وزن دارید و نمی‌توانید بی‌خیال خوردن معجون شوید، توصیه می‌شود یکی از وعده‌های غذایی را کم‌کالری تهیه کنید تا در صورت مصرف معجون دچار افزایش کالری و اضافه‌وزن نشوید. اگر هم لاغرید یا در دوران نفاقت بیماری هستید یا برای تقویت و بهبود رشد کودکان از کنجد و خامه هم در معجون استفاده کنید.

#### آیا معجون کلسیم دارد

معجون به واسطه داشتن شیر و مغزهای آجیلی کلسیم مناسبی دارد و برای آن که بتوانید با مصرف آن میزان کلسیم دریافتی بدن را بالا ببرید آن را به صورت خانگی و با شیر کم‌چرب تهیه کنید. هر چه درصد چربی شیر کمتر باشد، میزان کلسیم و جذب آن بیشتر می‌شود ضمن این که میتالان یا پرفشاری خون باید از مغزهای آجیلی بی‌نمک استفاده کنند. اما آیا ترکیبات معجون می‌تواند در خواص شیر آن اختلالی ایجاد کند؟ بدن ما برای تأمین پروتئین مورد نیاز خود باید از دو منبع حیوانی و گیاهی بهره ببرد که اگر بخواهیم ارزش بیولوژیک پروتئین دریافتی بالاتر رود، بهتر است پروتئین نوع حیوانی با گیاهی تلفیق و هم‌زمان مصرف شود. در نتیجه مصرف معجون در قالب شیر با انواع مغزهای آجیلی مثل پسته، بادام، فندق، گردو و حتی دانه‌های کنجد باعث افزایش ارزش بیولوژیک پروتئین دریافتی می‌شود، ضمن این که موز و عسل و خرمای موجود در معجون تأثیری بر کاهش جذب کلسیم شیر ندارد و حتی باعث افزایش مواد مغذی می‌شود.

لازم است بدانید، ارزش تغذیه‌ای شیر با افزودن عسل طبیعی و نه تقلبی افزایش می‌یابد و برای کسانی که سوءتغذیه دارند بسیار موثر خواهد بود. اما نکته مهم این که بهتر است قبل از یک سالگی به کودکان معجون حاوی عسل ندهید زیرا احتمال بروز حساسیت را از طریق عسل در کودکان افزایش می‌دهد. معجون به واسطه داشتن شیر و خطرات ناشی از مصرف شیرهای غیرپاستوریزه باید از مراکز معتبر و مجوزدار تهیه شود.

#### پنجره

### تخم کبوتر تأثیری بر زبان بازکردن کودک ندارد

فارس - مریم کوشا روانپزشک کودک و نوجوان گفت: در حدود ۷ تا ۸ ماهگی کودک سیلابی مانند بابابا، ماماما را تکرار می‌کند. معمولاً اصوات هدفمند هستند اما معنای خاصی ندارد و در واقع یک نوع ارتباط برقرار کردن کلامی هستند، پس از این مرحله معمولاً در حدود یک سالگی کودک سه کلمه هدفمند را بیان می‌کند. اگر کودک سن یک و نیم سالگی را پشت سر بگذراند و هیچ کلام هدفمندی را بر زبان نیاورد باید به پزشک مراجعه شود.

وی افزود: هر چقدر مادر در دوران پس از تولد نوزاد با وی بیشتر صحبت کند نوزاد زودتر زبان باز خواهد کرد. تغذیه خوب و مصرف تخم پرندگان به دلیل بالا بودن پروتئین بر رشد کلی کودک موثر است و از نظر انرژی منبع خوب غذایی محسوب می‌شود اما اینگونه نیست که تخم کبوتر خاصیت ویژه‌ای داشته باشد و باعث سریع‌تر صحبت کردن کودک شود در واقع این موضوع جنبه علمی ندارد.



تسنیم - محمد دریایی متخصص علوم زیستی و گیاهان دارویی گفت: ناخالص بودن نان، همان فیبر و املاح معدنی و ویتامین‌های مفیدی است که مابه‌عنوان "سیوس" از گندم و جو جدا می‌کنیم و ناآگانه در اختیار چهارپایان قرار می‌دهیم و خود

را از منافع سرشار غذایی و درمانی آن محروم می‌کنیم. برای پیش‌گیری از بیشتر بیماری‌ها و اختلالات گوارشی، قلبی-عروقی، بیوست، هموروئیدوپاک‌سازی کولون، نان سیوس دار گندم و جو که در آن فیبرهای گیاهی و سلولز وجود دارد، بهتر است که مصرف شود.

### نکاتی مفید در باره خواص سیوس گندم

وی افزود: برای درمان ریزش مو، جوش‌های صورت ولطافت پوست‌از نان‌سیوس دار استفاده کنید تا گرفتار داروهای شیمیایی و گسترش دامنه زیان‌بار بیماری‌های گوناگون نشوید. آردسفید، برنج سفید، قند و شکر سفید، دشمن سلامت و بهداشت عمومی است، اجتناب از عوامل کاهنده طول عمر و عافیت، واجب شرعی و یک ضرورت است. نمک دریا احتمال ابتلا به عفونت را کاهش می‌دهد، همچنین باعث جوانی سلول‌های‌شود.تبادل موادمعدنی‌وسمی میان خون و آب رانیز ممکن می‌سازد.

طبق یک مطالعه جدید، عصاره چندساله سیر می‌تواند مانع از پیشرفت بیماری قلبی و حتی در برخی موارد از بین بردن تجمع پلاک خونی در عروق شود. محققان موسسه تحقیقاتی LA BikMed کالیفرنیا در مطالعات اخیر خود

دریافتند میزان پلاک های ضعیف در عروق خونی بیماران مبتلا به سندروم متابولیک که عصاره چندساله سیر مصرف کرده بودند، کاهش یافت. سندروم متابولیک از طریق چاقی، فشار خون بالا، و سایر عوامل پرخطر مشخص می‌شود.

### حفظ سلامت قلب با مصرف عصاره سیر



میتو بادوف، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «این مطالعه بار دیگر فواید این مکمل غذایی را در کاهش انباشت پلاک های نرم و پیشگیری از تشکیل پلاک های جدید در عروق خونی که می‌تواند موجب بروز

بیماری قلبی و تصلب شریان شود را اثبات می‌کند،» بادوف در ادامه عنوان می‌کند که آنها با انجام چهار مطالعه تصادفی متوجه شدند که مصرف عصاره چندساله سیر می‌تواند به روند کاهش پیشرفت تصلب شریان کمک کند.

# حکایت مادری که با عوارض ناشی از بارداری کنار آمد

### قابل توجه خانم هایی که می ترسند بارداری زیبایی شان را به هم بزند

تنهایی مطلق به من دست می‌داد. دوستانم نمی‌توانستند درک کنند که هیکلم واقعا چقدر تغییر کرده است. وزن کم کردن به این سادگی هان بود، غیر از اینها تازه پوستم هم شل و روی آنها پر از خط شده بود. بدنم هیچ‌وقت به شکلی که می‌شناختم برنمی‌گشت. ولی جواب‌های دوستانم‌بی‌توجه‌به‌احساسات‌واقعی‌من، چیزی جز ابراز خیرخواهانه‌تمام‌پیام‌هایی‌که‌رسانه‌ها‌به‌خورده‌مامی‌دهند‌نود. رسانه‌ها دائم زیر گوشم جیغ می‌کشیدند که در اسرع وقت به هیکل پیش از بارداری ام «برگردم». مثل اینکه هیچ‌کس نمی‌خواست تغییری‌آنی‌را‌که‌با‌پروردن‌یک‌موجود‌دیگر‌در‌درونم‌بر‌سر‌اندامم‌آمده‌بود‌به‌رسمیت‌بشناسم‌یا‌پذیرم. انگار که «بدن مادر» نوعی هیکل طبیعی و عادی نیست، بلکه انحراف از چیزی است که برای همه بدیهی است اندام واقعی باید شبیه‌آن‌باشد.

به خودم گفتم محال است دوباره آدم جذابی شوم. فکر می‌کردم که دیگر محال است بی‌آنکه احساس معذب یا «چاق» بودن کنم، قادر به پوشیدن لباس‌هایی‌که‌دل‌م‌می‌خواهد، باشم. و قرار بود به جای پذیرش خودم، فقط باید این شرمساری‌را‌پذیرم. همه اینها را به‌عنوان‌یک‌قر‌بانی‌معتبر‌برای‌اندامم‌پذیرم، به‌جای‌آنکه‌این‌مسئله‌را‌زیر‌سن‌وال‌بیرم‌که‌چرا‌نمی‌توان‌به‌اندامم‌به‌عنوان‌اندامی‌جذاب‌نگاه‌کرد.

وقتی ۱۸ سالم شد به‌وزن‌پیش‌از‌بارداری‌ام‌بازگشتم، ولی در شکل جدیدم ایجادنش. آن موقع بود که امیدم را برای داشتن اندامی که شکلی از منانی داشته باشد از دست دادم. از دست دادن این امید بهترین اتفاقی بود که تا آن‌موقع‌برایم‌رخ‌می‌داد. این اتفاق به‌این‌معنی‌بود‌که‌حالا‌می‌توانستم‌دیگر‌دست‌از‌تلاش‌برای‌کم‌کردن‌وزنم‌بردارم. به‌این‌معنی‌بود‌که‌می‌توانستم‌رو‌یابافی‌در‌باره‌اندامی‌که‌هیچگاه‌به‌آن‌دست‌نمی‌یافتم‌کنار‌بگذارم. به‌این‌معنا‌بود‌که‌دست‌برداشتن‌از‌خیالیافی‌در‌باره‌اندامی‌که‌هیچ‌وقت‌صاحب‌آن‌نمی‌شدم، گاهی ضروری برای پذیرش اندامی بود که داشتم.

عاشق داشتن خودمان فقط زمانی می‌تواند صورت بگیرد که دوری‌های اجتماعی را از واژگانی چون «چاق» بزادایم و اندام خودمان را به‌درستی‌و‌همراه‌با‌پذیرش‌آن‌توصیف‌کنیم. این اتفاق یک شبه برای من رخ نداد. حقیقتش را‌خواهید‌حتی‌نمی‌دانستم‌که‌چنین‌نگاهی‌هم‌وجود‌دارد. چند سال پیش سومین بچه‌ام را باردار شدم. از بارداری اولم بیشتر از یک دهه می‌گذشت و این بار روش پذیرش دگرذیبسی‌ها‌را‌در‌پیش‌گرفتم.

عاشق اندام دوران بارداری ام شدم و وقتی سومین فرزندم را به دنیا آوردم، هر وقت به‌اندامم‌وتغییرات‌زرفی‌که‌در‌آن‌ایجاد‌شده‌بود، آن خطوط عمیق و پوست‌های‌وارفته‌نگاه‌می‌کردم، لذت می‌بردم، برای همین دلم می‌خواست تا جایی که می‌شود آن تغییرات به قوت خود باقی بمانند تا ریزه کاری‌های‌تغییراتی‌که‌در‌اندامم‌رخ‌داده‌بود، به‌خاطرم‌بماند. ولی دلم می‌خواست‌از‌چیزی‌که‌در‌انتظارم‌بود‌نیز‌استقبال‌کنم، از این واقعیت که خوب می‌دانستم دیگر هیچگاه به اندامی که تا پیش از همین بارداری‌ام‌داشتم‌نیز‌بازنخواهم‌گشت. آموختم‌که‌زیبایی‌را‌در‌گذشته‌و‌اکنون‌جستجو‌کنم، من نسخه‌های‌مختلف‌زیبایی‌را‌در‌اندام‌خودتجربه‌کرده‌بودم.



پوست افتادگی دارد، پایین تنه از شکل افتاده، روی پوست خط‌هایی‌به‌وجود‌آمده‌و‌همه‌چیزهای‌دیگر. به‌همان‌چند‌تا‌دوستم‌و‌همینطور‌کسانی‌که‌دوستم‌داشتند‌التماس‌می‌کردم‌فقط‌حقیقت‌را‌به‌من‌بگویند: «می‌دانم‌که‌چاقم، فقط همین‌را‌به‌من‌بگویند. از شنیدن این حرف دیوانه‌نمی‌شوم.» ولی هیچ‌کدامشان این حرف را بر زبان نمی‌آوردند. با احساس ترحمی‌که‌در‌نگاهشان‌می‌دیدم، همینطوری‌به‌من‌نگاه‌می‌کردند‌و‌دروغ‌می‌گفتند.

«این چه حرفی است که می‌زنی؟» «کی گفته تو چاقی؟» «تو تازه بچه داری شده‌ای.» آنها هر چیزی‌را‌که‌فکر‌می‌کردند‌از‌شنیدنش‌احساس‌بهتری‌به‌من‌دست‌می‌دهد‌می‌گفتند. ولی از حرف‌هایشان‌اصلا‌کوچک‌ترین‌چیزی‌دل‌بر‌اینکه‌از‌هیکل‌من‌واقعا‌خوششان‌می‌آید، استنباط نمی‌کردم.

از تمام حرف‌هایی که دوستانم به من می‌زدند، این حرف‌شان از همه بدتر بود که «خیلی زود وزن کم می‌کنی.» هر بار که این کلمات را می‌شنیدم احساس

### سینه پهلو چیست؟

ایسنا- دکتر حشمت‌الله توکل گفت: سینه پهلو یا پلومونی که در زبان عربی ذات‌الریه نیز نامیده می‌شود، عفونت سنج (قسمت اسفنجی) ریه است. این بیماری پس از یک عفونت ویروسی و بیشتر پس از آنفلوآنزا آغاز می‌شود. علائم سینه پهلو عبارت از سرفه، خلط، تب و گاهی لرز، درد و سوزش در قفسه سینه است که درد با سرفه و نفس کشیدن تشدید می‌شود. سینه پهلو یا ذات‌الریه در افراد با سن پایین و سن بالا و خامت بیشتری دارد.

توصیه می‌شود افراد مسن و بالای ۶۵ سال و اشخاصی که بیماری‌هایی از جمله تنگی نفس، بیماری قلبی، تپش قلب و بیماری کلیوی دارند، در آغاز فصل زمستان برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری حتما واکسن آنفلوآنزا را تزریق کنند. سینه پهلو بر اساس نوع میکروب، انواع متفاوتی دارد و پزشک پس از تشخیص سینه پهلو برای تأیید نهایی به عکس از قفسه سینه یا انجام رادیوگرافی از سوی بیماری نیاز دارد.

