

مصاحبه با دکتر «پریسا ترابی»

صبحانه نخوردن یعنی چاق شدن

ستاره محمد

صبحانه همیشه جزو دوست‌داشتنی‌ترین وعده‌های غذایی در روز بوده است اما این در مورد کودکان صادق نیست؛ چرا که آنها اغلب تمایلی به خوردن آن ندارند.
بیشتر اوقات کودکان قبل از رفتن به مدرسه میلی به صبحانه از خود نشان نمی‌دهند و شاید به زور لقمه‌ای در دهان بگذارند! این درحالی است که خوردن صبحانه کافی و مناسب در قدرت یادگیری و تمرکز بچه‌ها تأثیر به‌سزایی می‌گذارد. افزایش نسبی قند خون به دنبال صرف صبحانه موجب بهبود عملکرد مغز و تأمین انرژی لازم برای فعالیت‌های روزانه می‌شود. علاوه بر این مصرف صبحانه در تنظیم وزن و جلوگیری از پر خوری بسیار موثر است. پس هرگز بی‌میلی کودک تان را دست‌کم نگیرید و از طر یق شیوه‌های یاد شده در این مقاله او را به خوردن این وعده مهم عادت دهید.
دکتر ترابی عضو دفتر بهبود تغذیه جامعه، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در مورد اهمیت صبحانه توضیح داده است.

صبحانه‌خورها در ریاضی قوی‌ترند!

امتناع از خوردن صبحانه بر یادگیری دانش‌آموزان تأثیر منفی می‌گذارد. در چنین حالتی فعالیت طبیعی مغز مختل شده و یادگیری و تمرکز حواس کمتر می‌شود. کودکانی که صبحانه نمی‌خورند، در انجام تکالیف ریاضی کارایی کمتری دارند و قدرت خلاقیت و ابتکار آنها کاهش می‌یابد.
تداوم این وضعیت موجب کمبود دریافت سایرمواد مغذی مورد نیاز بدن می‌شود. در واقع با حذف صبحانه از وعده‌های غذایی روزانه، مواد مغذی‌ای که در این وعده دریافت می‌شود در وعده‌های دیگر جایگزین نخواهد شد. در نتیجه فرد دچار کمبود کالری، ویتامین‌ها و املاح می‌شود.

صبحانه نخوردن یعنی چاق شدن

یکی از علل اضافه وزن و چاقی، عدم مصرف صبحانه است. دستگاه گوارش در هنگام استراحت شبانه مواد غذایی را جذب نمی‌کند. این موضوع باعث می‌شود میزان قند خون پایین بیاید. بنابراینس در ابتدای صبح بدن برای تأمین قند خون و تنظیم کارکرد مغز و سوخت‌وساز سایر سلول‌های بدن نیاز فرالوانی به دریافت مواد غذایی دارد. عدم مصرف صبحانه به دنبال افت قند خون سبب رفتارهایی مانند ریزه‌خواری در طول روز می‌شود و برنامه‌ریزی بدن را برای تأمین انرژی به هم می‌زند. علاوه براینکه انرژی لازم برای فعالیت‌های مغزی و سایر اعمال حیاتی بدن تأمین نمی‌شود، درمصرف مواد غذایی عدم تعادل ایجاد شده و فرد به تدریج دچار اضافه وزن خواهد شد.

پنیر محلی باید دو ماه درآب‌نمک بماند

در وعده صبحانه دانش‌آموزان باید نان بلند برای تأمین انرژی، پنیر و تخم‌مرغ برای تأمین پروتئین و شیر برای آلمین پروتئین وکلسیم جای داشته باشد. همچنین کره همراه با مریا یا عسل و خرما می‌تواند بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه را تأمین کند. کره منبع خوبی از ویتامین‌های محلول در چربی مانند ویتامین A و D به حساب می‌آید. شیر و لبنیات سرشار از پروتئین، کلسیم، فسفر، برخی از انواع ویتامین‌های گروه B و ویتامین A هستند. بهتر است از شیرهای پاستوریزه کم‌چربی (کمتر از ۲/۵ درصد) استفاده کنید. در صورت عدم دسترسی به شیر پاستوریزه می‌توانید به شیر تازه مقداری آب اضافه کرده و آن را به مدت یک دقیقه بجوشانید. درمورد پنیر نیز تا جایی که امکان دارد از پنیرهای پاستوریزه استفاده کنید. در صورت استفاده از پنیر تازه (محلی) لازم است آن را به مدت حداقل دوماه در آب نمک نگهداری و سپس مصرف کنید.

نمونه‌هایی از چند صبحانه کامل و مقوی برای کودکان:

۱- فرنی (آرد برنج یا آرد گندم + شیر + شکر)

۲- شیر برنج، حلیم و عدسی

۳- نان و پنیر و گردو، نان و تخم‌مرغ، نان و کره و مربه، نان و کره و خرما، همراه با یک لیوان شیر

۴- فرآورده‌های غلات مثل شیرین گندمک همراه با شیر

اگر می‌خواهید اشتهای کودک خود را نسبت به صبحانه افزایش دهید این توصیه‌ها را به کار بگیرید:

• شام کودکان را در ساعات ابتدایی شب به آنها بدهید و تا جایی که امکان دارد شب‌ها آنها را اسر ساعتی معین و ترجیحا زود بخوابانید.

آشنایی با فست‌فودهای بی‌ضرر

وقتی سیب‌زمینی سرخ کرده غذای سالم می‌شود!

ترجمه: بنفشه نجفی‌زاده

همه ما طول روز درگیر این هستیم که چه مقدار از چه غذاهایی بخوریم که چاق نشویم! بسیاری از غذاهای خوشمزه و مورد علاقه‌ما از میزان کالری بالایی برخوردارند. به‌خصوص فست‌فودها که هم وسوسه انگیزند، هم خوشمزه و هم مضر و چاق کننده. ولی ما می‌توانیم از میزان کالری این غذاهای خوشمزه کم کنیم و با همان طعم و مزه، لذت همیشگی را از آنها ببریم.

هر زمان تمایل به خوردن فست‌فود دارید، مطمئن شوید که میوه و سبزی هم به وفور میل کنید و همیشه غذایی را سفارش دهید که حاوی حبوبات است، همچنین سبزیجاتی مثل گوجه‌فرنگی را از یاد نبرید. هرگز از خوردن سبزیجات تهیه می‌شود. مصرف سویا و گلوتن به عنوان افزایش بار پروتئینی و مناسب را تهیه کنید.

برگه‌ها: برگه‌ها ازجمله غذاهایی هستند که این روزها به دلیل تنوع‌شان بسیار مورد استقبال قرار گرفته‌اند. چیزبرگر، مرغ‌برگر، ماهی‌برگر و... همگی از اشکال متفاوت برگه‌ها هستند. همبرگر که از پرطرفدارترین آنهاست، از گوشت چرخ کرده به‌ویژه گوشت گاو، گوسفند و گوساله به همراه چربی، ادویه‌جات و سبزیجات تهیه می‌شود. مصرف سویا و گلوتن به عنوان افزایش بار پروتئینی و جذب آب و چربی و همچنین نشاسته به عنوان یک ماده پرکننده، تردکننده



عکس: Corbis

• صبح‌ها آنها را زودتر بیدار کنید تا پس از شستن دست و صورت، کمی نرمش کنند و برای صرف صبحانه اشتها پیدا کنند.
• بلافاصله پس از بیدار شدن، کودکان را وادار به صرف صبحانه نکنید و اجازه دهید دستگاه گوارش‌شان برای داشتن اشتهای بیشتر فرصت کافی داشته باشد.
• صبحانه را به عنوان یک وعده غذایی مهم تلقی کنید و همگی به دور یک سفره به صرف صبحانه بپردازید تا تشویقی برای کودکان باشد.
• تنوع در خوراکی‌ها سبب جلب توجه کودکان و نوجوانان به مصرف صبحانه می‌شود. اساسا این روش در سنین بالاتر هم رغبت افراد را به صرف صبحانه افزایش می‌دهد.
• استفاده از انواع آبمیوه طبیعی در کنار صبحانه می‌تواند به تغییر ذائقه و افزایش تمایل کودکان به خوردن کمک کند.

یادداشت

صبحانه سطح قند خون کودکان را تنظیم می‌کند

دکتر محمد هاشمی*

وعده صبحانه در سنین کودکی و نوجوانی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. بچه‌ها باید در طول ساعات درس سطح قند خون مناسبی داشته باشند. این موضوع می‌تواند در کاهش خستگی آنها سرکلاس و افزایش گیرایی و تمرکزشان تأثیرگذار باشد. بنابراین باید برای این وعده دو ویژگی در نظر گرفته شود. یکی اینکه مقدار انرژی کافی در آن لحاظ شود و دوم اینکه انرژی طوری به بدن برسد که در طول ساعات بعدی سطح قند خون پایدار و ثابت باقی بماند. به همین دلیل توصیه می‌شود حتما در صبحانه آنها غلات گنجانده شود. در این رابطه نان سیوس دار یکی از بهترین گزینه‌هاست. علاوه براین از آنجایی که کودکان و نوجوانان در سنین رشد هستند باید در وعده‌های مختلف غذایی‌شان پروتئین مصرف کنند. پنیر می‌تواند سهمی از پروتئین مورد نیاز آنها را در این وعده تأمین کند. در کنار آن مصرف دانه‌هایی مانند گردو می‌تواند بخش دیگری از مایحتاج بدنی بچه‌ها را تأمین کند و سطح ژاپنی از قند خون را برای آنها در پی داشته باشد. توصیه می‌شود تخم‌مرغ نیز به عنوان یک منبع غنی از پروتئین و چربی در جیره غذایی همه افراد گنجانده شود. کودکان نسبت به بزرگسالان نیازهای تغذیه‌ای متفاوتی دارند و توصیه می‌شود سه تا چهار بار در هفته روزانه یک عدد تخم‌مرغ مصرف کنند.

اگر می‌خواهید کودکان نمرات خوبی بگیرد....

صبحانه روزهای امتحان با صبحانه سایر روزها تفاوت چندانی ندارد و توصیه می‌شود دانش‌آموزان از همان الگوی غذایی استاندارد پیروی کنند که برای سایر روزهای‌شان پیشنهاد می‌شود. خوردن خوراکی‌های شیرین برخلاف تصور ممکن است باعث افت سریع قند خون شود. در واقع افزایش ترشح انسولین به دنبال خوردن این خوراکی‌ها، باعث افت قند خون طی ساعات امتحان و کاهش کارایی و بازده دانش‌آموزان می‌شود. بنابراین توصیه می‌شود در ایام امتحان بیشتر از مغزهای مفید و مواد حاوی فیبر استفاده شود.

فقط کیک و شیرینی می‌خورد!؟
ذائقه بچه‌ها از دوران کودکی و شروع تغذیه کمکی شکل می‌گیرد. پدران و مادران باید از همان زمان، ذائقه بچه‌ها را با خوراکی‌های سالم عادت دهند زیرا تغییر آن در آینده مشکل خواهد بود. برای تغییر ذائقه در سنین نوجوانی نیز می‌توان از برخی تکنیک‌های متخصصان علوم رفتاری استفاده کرد. به هر حال گنجاندن خوراکی‌های کم‌شیرین در صبحانه بچه‌ها و کم کردن تدریجی مصرف قند و شکر می‌تواند به تغییر ذائقه کمک کند. به این ترتیب بچه‌ها آرام‌آرام به خوردن مواد سالم عادت می‌کنند. مصرف مواد شیرین نه تنها تکفای انرژی مورد نیاز آنها را در طول روز نمی‌دهد بلکه زمینه‌ساز مشکلات اضافه وزن و چاقی در آینده خواهد شد. لبنیات پرچرب هم اساسا جزو خوراکی‌های توصیه شده در یک رژیم غذایی سالم نیست؛ اگر چه این مواد در یک مقطعی از زمان انرژی بیشتری برای بدن تأمین می‌کنند، چربی آنها از نوع چربی‌های اشباع نشده است و می‌تواند داخل رگ‌ها رسوب کند و از همین سنین کودکی می‌تواند سگ بنای بیماری‌های قلبی و عروقی در میانسالی شود.

میان‌وعده صبح به اندازه صبحانه مهم است

میان‌وعده‌های غذایی از یک طرف گرسنگی بچه‌ها را در طول روز کاهش می‌دهند و از طرف دیگر به رشد آنها کمک می‌کنند و باعث می‌شوند فراگیری بهتری از دروس داشته باشند. بهتر است بچه‌ها خوراکی‌های‌شان را از منزل ببرند تا اینکه بخواهند از بوفه مدارس تنقلات ناسالم تهیه کنند. کودکان را باید به شددت از خوردن خوراکی‌های شور، شیرین و پرچرب مانند چیپس و پفک بحرذر داشت. اولیای مدارس وظیفه دارند بوفه‌ها را مدیریت کنند و قوانین موجود در این ارتباط را اجرا کنند. خوشبختانه اداره بهداشت مدارس وزارت بهداشت قوانین بسیار خوبی در این ارتباط وضع کرده است. میوه‌ها، مغزها یا نان و پنیر بهترین گزینه برای میان‌وعده صبح به شمار می‌آیند.

***متخصص تغذیه و دبیر انجمن پیشگیری و درمان چاقی**

۱۱۵

سوال و جواب‌هایی در مورد سرماخوردگی

ترجمه: جواد حیدری

این‌ها پرسش‌هایی هستند که کاربران اینترنت از طریق فیس بوک و توئیتر در مورد سرماخوردگی و آنفلوآنزا از دکتر «اوز» پرسیده‌اند. پیشاپیش خود را برای باقی‌مانده ماه‌های سرد سال آماده کنید تا بتوانید در طول روزهای باقیمانده این فصل هم سالم و تندرست بمانید. در ضمن شما یاد بگیرید در صورتی که دچار این بیماری‌ها شدید، چگونه به سرعت بهبود یابید.

❧ تفاوت بین علایم سرماخوردگی و آنفلوآنزا چیست؟

علایم آنفلوآنزا از سرماخوردگی‌های رایج شدیدتر است. علایم آن که عبارتند از تب، بدن درد، کوفتگی و سرفه‌های خشک، بسیار تضعیف‌کننده و سخت هستند. اما سرماخوردگی که با علایمی چون آبریزش یا گرفتگی بینی همراه باشد، خفیف‌تر است.

❧ کدام یک از داروهای بدون نسخه را در زمان ابتلا به سرماخوردگی یا آنفلوآنزا باید در دسترس داشته باشیم؟

سعی کنید این داروهای بدون نسخه را در منزل داشته باشید: بازکننده گرفتگی بینی (یکس قلمی) که انسداد بینی را برطرف می‌کند؛ داروهای ضد سرفه که سرفه را آرام می‌کند؛ شربت سرفه خلط‌آور که ماده مخاطی را نرم کرده و در نتیجه راحت‌تر سرفه می‌کنید؛ آنتی‌هیستامین‌ها هم آبریزش و عطسه را متوقف می‌کند و داروی ضد درد و تبیر که تب، گلو درد، سردرد و دردهای خفیف را از بین می‌برد.

❧ آیا همه باید واکسن آنفلوآنزا بزنند؟

مرکز کنترل بیماری‌ها در سازمان بهداشت جهانی (CDC) تزریق واکسن آنفلوآنزا را از نوزاد شش ماهه تا افراد میانسال در فصل شیوع آن توصیه می‌کند. این کار نه تنها از خود شما محافظت می‌کند، بلکه اطرفیان شما را در زمان شیوع آنفلوآنزا، بیماری و ویروسی‌ای که می‌تواند به سرعت به دیگران منتقل شود، نیز محافظت می‌کند.

❧ من سرما خورده‌ام و گلو درد و سرفه‌های خشک دارم. چون نمی‌توانم از هیچ‌گونه دارویی استفاده کنم به نظر شما بهترین درمان خانگی برای من چیست؟

قرقره کردن آب و نمک محرک‌هایی مانند مواد آبرزی‌زا، باکتری‌ها و قارچ‌ها را از گلوئ شما پاک می‌کند. نوشیدنی‌های داغ مانند چای با عسل و لیمو گلودرد شما را تسکین می‌دهد. محلول نمکی شست‌وشونده بینی به کاهش گرفتگی و درد صورت کمک می‌کند. دستگاه بخور نیز به کمتر شدن علایمی چون خشکی سینوس‌ها، گرفتگی بینی و ترک خوردن لب‌ها کمک می‌کند.

❧ بهترین دارو برای درمان سرفه‌های خشک چیست؟

داروی ضد سرفه که واکنش بدن و التهاب بدن شما یا میل به سرفه را کم می‌کند، می‌تواند سرفه‌های خشک را از بین ببرد. همچنین می‌توانید از شربت ضد سرفه نیز استفاده کنید که اغلب حاوی نعناع خشک، بنزو کابین (نوعی بی‌حس‌کننده موضعی) یا روغن اوکالیپتوس و کمی طعم‌دهنده که به این محصول اضافه شده است، هستند.

سالم باشید

درس‌های مهم بهداشتی سال ۲۰۱۲

چگونه عمرتان را طولانی‌تر کنید

ترجمه: مهیار کرمانی

در سال ۲۰۱۲ در حیطه سلامت، مسایلی از قبیل استفاده از لبنیات کم‌چرب بهتر است و رابطه استرس و سکنه، تأثیر سلامت دهان و دندان روی قلب، اهمیت پایین آوردن دمای بدن در هنگام تب و اینکه کم‌خوابی می‌تواند منجر به مرگ شود، مطرح شدند اما اینجا پنج درس مهمی که در مورد سلامت خود در این سال آموخته‌ایم را مرور می‌کنیم.

۱-بهترین شیوه برای جلوگیری از ابتلا به سرطان

پروفیسور «فرنارد استوارت» متخصص بهداشت عمومی که برنامه کنترل سرطان در «سیدنی» را رهبری می‌کند، می‌گوید ترک سیگار، جلوگیری از چاقی مفرد، عدم استفاده از نوشیدنی‌های الکلی و کمتر در معرض نور خورشید قرار گرفتن در کاهش ابتلا به سرطان نقش عمده‌ای را ایفا می‌کنند. «متاسفانه ما اغلب در مورد این عوامل غفلت می‌کنیم، زیرا عوامل دیگری وجود دارند که بیشتر را به خود جلب می‌کنند و ما فکر می‌کنیم آنها هم به همان اندازه مهم هستند در صورتی که این‌طور نیست».

۲-ایستادن به نفع شمامست

می‌دانیم که نشستن طولانی‌مدت، می‌تواند سلامت ما را به خطر بیندازد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که بیشتر ما بیش از نیمی از روز را نشسته سپری می‌کنیم. این اندازه نشستن روی سلامت ما تأثیر منفی دارد، مگر آنکه از توصیه‌هایی که برای فعالیت فیزیکی روزانه که روزی ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی ملایم شده است، استفاده کنید. زیادنشتن باعث خطراتی در حوزه سلامت می‌شود که عبارتند از بیماری‌های قلبی، دیابت نوع ۲، برخی از سرطان‌ها، چاقی مفرد و مرگ زودهنگام. دکتر الیشیا توپ، که در مورد تأثیرات نشستن زیاد در محل کار، پژوهشی انجام داده است، می‌گوید ما باید به اندازه توانایی خود در روز حرکت داشته باشیم اما در صورتی که مجبورید بنشینید، هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه یکبار به مدت دو دقیقه بلند شوید و حرکت کنید.

۳-چشم‌های تان را تمایلید

یکی از جالب‌ترین نکته‌هایی که پزشکان در سال گذشته متوجه آن شدند این است که در واقع مالیدن چشم‌ها به قدرت بینایی آسیب می‌رساند. اکثر ما تا به حال به این نکته توجه نکرده بودیم که مالیدن چشم می‌تواند خطر انتقال میکروب‌ها یا عوامل آبرزی‌زا را از دست به چشم‌ها نیز افزایش دهد و نه تنها شما را در معرض خطر عفونت‌های چشمی و بدترین اثرات آبرزی قرار می‌دهد، بلکه خطر انتقال ویروس‌هایی نظیر سرماخوردگی‌ها و آنفلوآنزاها به سیستم‌بدن را نیز افزایش می‌دهد.

۴-تمرینات ورزشی در سنین بالا باید حالت ترکیبی داشته باشد
انجام ورزش‌های منظم در هر سن و سالی ستودنی است. برای افراد بالای ۶۵ سال پیاده‌روی، یکی از تمرینات رایج محسوب می‌شود. اما پژوهش‌ها نشان می‌دهند که بیش از نیمی از افراد میانسال تنها به پیاده‌روی اکتفا می‌کنند، پیاده‌روی بسیار عالی است و به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، دیابت نوع ۲ و برخی سرطان‌ها کمک می‌کند. متاسفانه راه رفتن به تنهایی بهترین روش برای محافظت از خود برای از کار افتادگی که علت شایع مرگ و ناتوانی در سنین بالای ۶۵ سال است، نیست. به این منظور، شما باید حس تعادل خود را با فعالیت‌های دیگری همچون حرکات موزون یا تای‌چی به چالش بکشانید. پس پیاده‌روی را قطع نکنید! اما در مورد تلفیق آن با یک ورزش دیگر ببندیشید؛ هر گاه توانایی داشتید تمرینات دیگری هم انجام دهید.