

پرسش و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه‌باینی و گرفتن شرح‌حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤاقت مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر بهروز مقدادی

متخصص نوزادان

دلایل بی‌اشتهایی کودک ۴ ماهه‌ام چیست؟ هیچ اتفاق خاصی برایش پیش نیامده‌است؟

بسیاری از نوزادان به واسطه پرت شدن حواس، نمی‌توانند در ست غذا بخورند. این اتفاق اگر به صورت منظم رخ بدهد، رشد و تکامل کودک صدمه می‌بیند. (از تولد تا سه سالگی). ناهنجاری‌های دهان و برخی داروهای زایمان یا مواد مخدر بر توانایی شیر خوردن کودک تأثیر می‌گذارد. بزرگی فرنوم زبان (فرنوم بافت نرم کوچکی است که زبان را به کف دهان متصل نگه می‌دارد) باعث می‌شود کودک نتواند در ست زبان خود را بالا آورد و حرکت بدهد و شیر بکشد. گاهی اوقات توانایی نداشتن کودک در غذا خوردن ممکن است ناشی از در د فیزیکی مانند در د ناشی از زمین خوردن، ختنه یا سوراخ کردن گوش باشد.

توصیه برای بهتر غذا خوردن کودک

زمان بندی غذا دادن به کودک را تغییر دهید. کوتاه‌تر کردن طول مدت شیردهی در روز را امتحان کنید. اگر کودک از بازی کردن هنگام غذا خوردن لذت می‌برد، بازای به او غذا بدهید، بگذارید هنگام خوردن با غذا بازی کند و همچنین اگر دوست دارد غذا را روی لباس خود بریزد. این کار به آرام شدن او کمک کرده و باعث می‌شود بتواند بهتر غذا بخورد.

سواد سلامت

کم‌بینایی را چگونه تعریف می‌کنید؟

دکتر عباس ریاضی

دکترای بینایی سنجی

وقتی چشم در وضعیتی قرار می‌گیرد که نمی‌توان بینایی را با عینک، لنز تماسی، جراحی و دارو درمانی افزایش داد، می‌گوییم فرد کم‌بیناست. سازمان بهداشت جهانی WHO انواع کم‌بینایی را با معیارهایی می‌سنجد و با عدد و رقم مشخص می‌کند. این به آن علت است که در برخی از نقاط دنیا مزایای اجتماعی و امکانات رفاهی خاصی به هر یک از طبقات کم‌بینایی تانابینایی تعلق می‌گیرد. کاربرد دیگر این طبقه‌بندی، در تحقیقات است مثلاً محققان می‌خواهند تأثیر دارویی را در عده‌ای آزمایش کنند تا بعد از مدتی ببینند بینایی تغییر کرده یا نه؟ دلیل دیگر پیگیری بیماری است و این که بیماری بهتر شده یا رو به وخامت است.

۵ خاصیت برای یک نوشیدنی جهانی ارزان

ماء الشعیر طبعی نوشیدنی است که از جو تهیه می‌شود و به صورت سرد در همه جای دنیا طرفداران خودش را دارد و به نوشیدنی تنیسور ها معروف است



شیوا رضائی | روزنامه‌نگار

ماء الشعیر طبعی یا ماء الشعیر خانگی، یک نوشیدنی پر فایده و ساده است که البته مصرف آن قدمت زیادی دارد. این نوشیدنی نه فقط در کشور ما بلکه برخی مناطق دیگر جهان از جمله یونان و انگلیس نیز مصرف می‌شود. در برخی موارد آن را به صورت گرم مصرف می‌کنند که به آن چای جو می‌گویند. اما در بیشتر موارد این نوع خنک آن است که مورد استقبال قرار گرفته و به ویژه در روزهای گرم تابستان تهیه شده و نوشیده می‌شود. این نوشیدنی در شکل سرد آن، مورد توجه ورزشکاران نیز بوده است و به عنوان مثال گاهی اوقات در انگلیس به عنوان نوشیدنی تنیسور ها از آن یاد می‌شود. در این مطلب مروری بر فواید این نوشیدنی و روش آماده‌سازی آن داریم.

غذاهای حاوی جو به کاهش قند خون منجر می‌شود. البته فراموش نکنید که اگر قرار باشد در زمان تهیه نوشیدنی خود به آن شکر یا عسل اضافه کنید، دیگر نمی‌توانید روی این ویژگی حساب کنید.

کنترل اشتها

برخی مطالعات تایید کرده‌اند غذاهای دارای جومی‌توانند به تنظیم کارآمدتر هورمون‌های مربوط به گرسنگی کمک کند. این هورمون‌ها هم در تنظیم میزان اشتها نقش دارند و هم می‌توانند میزان سوخت و ساز پایه را افزایش دهند.

متعادل نگه داشتن باکتری‌های روده
در روده همه ما باکتری‌هایی زندگی می‌کنند که بخشی از آن‌ها برای داشتن عملکردی مناسب برای بدن ما ضروری است. البته در کنار این باکتری‌های ضروری و مفید، انواع غیرمفید نیز همیشه وجود دارند که اگر میزان آن‌ها افزایش یابد می‌تواند به مشکلاتی منجر شود. مطالعات نشان می‌دهد مصرف جو می‌تواند به کاهش یکی از انواع پر در دسر باکتری در بدن ما منجر شود.

منبع خوب فیبر

دانه‌های جو دارای فیبر بالایی است. هر



چند میزان فیبری که در این نوشیدنی

وجود دارد از میزان فیبر موجود در خود دانه‌ها پایین‌تر است اما به هر صورت می‌توان این نوشیدنی را جزو منابع فیبر در نظر گرفت و فراموش نکنید که وجود

فیبر در مواد غذایی به احساس سیری طولانی‌تر ما کمک کرده و از این طریق می‌تواند به ما کمک کند تا وزن خود را بهتر مدیریت کنیم.

هشدار

جوپوست‌کننده دارای گلوتن است پس اگر

بیماری سلیاک دارید، توجه داشته باشید که این نوشیدنی هم دارای گلوتن است و می‌تواند علائم حساسیت ایجاد کند.

(افرادی که به گلوتن حساسیت دارند می‌توانند با مشورت پزشک از جو دوسر برای تهیه این نوشیدنی استفاده کنند.)

با توجه به خصوصیات غذایی جو، مصرف بیش از دو لیوان ماء الشعیر خانگی در یک روز توصیه نمی‌شود، چرا که علاوه بر بالا بردن کالری دریافتی، می‌تواند روی سیستم گوارش نیز تأثیر بگذارد و علائم شبه اسهال ایجاد کند.

روش آماده‌سازی

ماء الشعیر طبعی به صورت معمول به ۲

روش آماده می‌شود.

۱ – بعد از شست و شو، جو را به مدت ۱۲ ساعت یا یک شب تا صبح خیس و سپس آب حاصل از آن را که مایعی سفید است مصرف کنید.

۲ – بعد از شست و شو، جو را برای مدت کوتاهی پخته و زمانی که دانه‌های جو کمی باز شدند، آب کش کرده و از آب به دست آماده استفاده کنید. مدت زمان پخت برای این کار به صورت معمول حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه است.

نکات

* اضافه کردن کمی آب لیموی تازه می‌تواند هم طعم بهتری به این نوشیدنی بدهد و هم فواید آن را اضافه کند.

* اگر می‌خواهید شکر یا عسل به این نوشیدنی اضافه کنید، حواس‌تان به میزان قند و کالری نوشیدنی باشد.

* فراموش نکنید در هر شکلی که این نوشیدنی را تهیه می‌کنی، می‌توانید دانه‌های جواب کش شده را در پخت غذا استفاده کنید. فقط جوهای خیس خورده را تا زمان پخت غذا در یخچال نگهداری کرده و حتماً طی یک یا دو روز مصرف کنید.

ترفندها

ریزه کاری‌هایی برای کسانی که آشپزی را دوست دارند

وقتی به زحمت زیادی غذا را تهیه می‌کنید و به خیال خودتان عطر و طعم بسیار خوبی دارد اما هنگام سرو چنین نیست یا وقتی چاقواز دست‌تان سر می‌خورد و نمی‌توانید سبزی‌ها را راحت‌ی خرد کنید یعنی این مطلب را بخوانید

چگونه طعم قوی یک غذا را حفظ کنیم؟

قبل از سرو یک غذای گرم بشقاب را گرم و قبل از سرو یک غذای سرد آن را خنک کنید. با همین ترفند کوچک می‌توانید به حفظ طعم قوی و تازگی غذا کمک کنید.

شیر و پوره سیب زمینی

بهتر است شیر سرد به پوره سیب زمینی اضافه نکنید. این کار باعث می‌شود پوره خاکستری رنگ شود. اگر شیر را بجوشانید و همان طور داغ به پوره اضافه اش کنید بهتر است.

چگونه برش یا چاقو را ساده‌تر کنیم؟

برای این که مطمئن شوید چاقو هنگام بریدن از دست تان لیز نمی‌خورد، چند کش پلاستیکی را در چند نقطه دسته چاقو پیچید.

اگر پیاز خرد شده، پلاسید

پیاز خرد شده را اگر داخل یک ظرف نمک زده شده قرار دهید تازه می‌ماند. حتی می‌توانید به آن کمی روغن گیاهی بزنید و داخل یک ظرف در بسته نگهداری اش کنید.

اگر غذای بیش از حد تند شده است

اگر به غذا بیش از حد فلفل زده‌اید و خیلی تند شده است، چند دقیقه قبل از برداشتن از روی حرارت، آب یک عدد لیمو ترش تازه را در آن بریزید و خوب هم بزنید.

بیشتر بدانیم

تأثیر خلق و خو بر رژیم غذایی

نتایج تجزیه و تحلیل عادات بیش از هفت هزار بزرگ سال نشان داد که شادی و خلق و خوی خوب احتمال مصرف غذاهای سالم‌تر را نیز افزایش می‌دهد. در این مطالعه افرادی که شادی و به زیستی بیشتر را گزارش کرده بودند، ۴۷ درصد احتمال بیشتری داشت به طور منظم میوه و سبزی‌های تازه مصرف کنند. این در شرایطی است که مصرف میوه و سبزی می‌تواند شما را به فرد شادتری تبدیل کند. از آن جایی که شادی می‌تواند انگیزه برای تحرک بیشتر، مصرف میوه و سبزی‌های بیشتر و به طور کلی دنبال کردن یک رژیم غذایی متعادل و سالم را به دنبال داشته باشد، همه این عوامل در سلامت شما مؤثر است باشد. شاید ساده به نظر برسد، اما خندیدن می‌تواند یکی از بهترین کارهایی باشد که برای کاهش خطر دیابت نیاز دارید.

سلامت

باتون

آشنایی با محصولات مراقبتی پوست

از بهترین نمونه اسکراب‌های خانگی، ترکیب شکر و روغن نارگیل برای صورت و اسکراب عسل و شکر برای بدن است.

آب‌رسان

اغلب در بین محصولات مراقبت از پوست، آب‌رسان و مرطوب کننده به جای هم به کار می‌روند در صورتی که کاربرد این دو محصول متفاوت بوده است و برای شرایط مختلف اما مشابه استفاده می‌شوند. مرطوب کننده برای پوست‌های خشک استفاده شده اما آب‌رسان برای هر نوع پوستی که در اثر گرما و کم‌نوشیدن آب دهیدراته شده اند، استفاده می‌شود. ترکیبات تشکیل دهنده آب‌رسان‌ها، ترکیباتی هستند که علاوه بر آن که خود خاصیت رطوبت‌رسانی به پوست دارند، جذب کنند رطوبت نیز هستند. در حالی که ترکیبات مرطوب کننده با تشکیل یک سد محافظتی روی پوست از دست رفتن رطوبت پوست می‌شوند. بنابراین قدم اول در انتخاب مرطوب کننده یا آب رسان تشخیص نوع پوست است که آیا پوست شما کم‌آب و دهیدراته شده یا خشک است. از ماسک آلوئه‌ورا و خیار نیز می‌توان به عنوان آب رسان خانگی استفاده کرد.



در سال‌هایی نه چندان دور تنها محصول مراقبتی پوست برای خانم‌ها استفاده از لاین بود اما طی سال‌های اخیر و با افزایش سطح دانش در زمینه پوست و محصولات بسیار جدیدی برای سالم‌نگه داشتن پوست ارائه شده است. بسیاری از این محصولات به صورت روزمره توسط خانم‌ها استفاده می‌شود معرفی چند محصول مهم مراقبتی پوست:

تونر یا تونیک

تعادل PH پوست شما معمولاً پس از شست و شو و پاک کردن به هم می‌خورد و این موضوع ممکن است سطح پوست را بیش از حد اسیدی یا قلیایی کند که برای پوست زبان‌آور است. تونر با تنظیم و متعادل کردن پوست، سالم‌تر و شاداب‌تر برای شما به ارمغان می‌آورد.

بعد از شستن صورت ممکن است آلودگی‌ها و گرد و غبار روی صورت شما باقی مانده باشد و استفاده از تونر کمک می‌کند تا این آلودگی‌های باقیمانده از بین برود. تونر پاک‌کننده آرایش نیست و بعد از پاک کردن آرایش صورت باید استفاده شود. در واقع تونر کمک می‌کند مواد مفیدی که با شست و شو از سطح پوست جدا شده‌اند به سرعت جایگزین شوند. گلاب نمونه خوبی از تونر خانگی است

که می‌توانید آن را امتحان کنید.

اسکراب یا لایه‌بردار

اسکراب یا همان لایه‌بردار، سلول‌های مرده سطح پوست را از بین می‌برد. معمولاً پوست‌هایی که دارای چربی زیادی هستند، دچار تجمع پوست‌های مرده در قسمت‌های صورت، آرنج، زانو و قوزک پا می‌شوند. بعد از استفاده از اسکراب‌ها جوش‌های سطحی پوست و پوست‌های مرده رفع می‌شوند و باعث احساس خنکی، سبکی و تازگی روی پوست خود می‌شوید. استفاده هفته‌ای دوبار از اسکراب باعث زیبایی، جوانی و درخندگی پوست شما می‌شود.

آشپزی من

دسر

بستنی سنتی، دسری کم چرب



کشدار شود. ظرف حاوی مایه بستنی را در فریزر قرار دهید.

هر یک ساعت یک بار آن را از فریزر بیرون آورده و با قاشق هم بزنید و قسمت‌هایی را که به دیواره ظرف چسبیده جدا کرده و با مواد مخلوط کنید.

چند بار این کار را تکرار کنید تا زمانی که بستنی به فرم و بافت مناسبی برسد.

تهیه خامه بستنی

در صورت تمایل خامه را روی یک سینی پهن کنید.

ضخامت خامه باید حدود یک تا دو میلی‌متر باشد.

بعد از آن سینی را در فریزر قرار دهید تا خامه یخ بزند.

سپس از فریزر بیرون بیاورید و خرد و بعد به بستنی اضافه کنید و دوباره در فریزر بگذارید.

ابتدا شیر را روی حرارت بگذارید تا به جوش آید.

عسل و شکر را با هم مخلوط کرده و به شیر در حال جوش اضافه کنید.

با استفاده از همزن دستی یا چنگال آرام مواد را به هم بزنید.

باید شکر در شیر کاملاً حل شده و شیر، غلیظ و کشدار شود.

وقتی شکر به طور کامل حل شد، از روی حرارت بردارید و بگذارید خنک شود. آن را از صافی رد کنید تا مخلول، یکدست شود.

ظرفی جداگانه را پر از یخ کنید و ظرف حاوی شیر را درون آن بگذارید.

گلاب و هل را هم به آن اضافه کرده و با همزن شروع به هم زدن کنید.

نکته:

اگر می‌خواهید بستنی شمای عفراتی باشد، در این مرحله زعفران دم کرده را به همراه گلاب و هل، به شیر اضافه کنید.

آن قدر هم بزنید تا مایه بستنی خودش را بگیرد و تا حدودی سفت و