

## مراقب وجود این تر کیبات در مواد غذایی باشید

ما به عنوان مصرف کننده معمولاً می دانیم چگونه قیمت ها را بسنجیم تا در هزینه ها صرفه جویی کرده باشیم، اما آیا واقعا می دانیم چه چیزهایی را وارد بدن ما می کنیم؟ دفعه بعدی که برای خرید به فروشگاه مواد غذایی می روید، این مواد را به خاطر داشته باشید و از خرید بسته بندی هایی که حاوی آن ها هستند خودداری کنید.

### روغن هیدروژنه

روغن هیدروژنه یک روغن گیاهی است که مطالعات زیادی رابطه میان چربی ترانس موجود در آن را با افزایش خطر بیماری های قلبی و کلسترول LDL نشان داده اند.

### اسید فسفریک

اسید فسفریک در تولید نمک ها، افزایش مقدار آب محصولات گوشتی و نوشابه ها مورد استفاده قرار می گیرد. این اسید وقتی وارد بدن ما می شود به بافت های سخت آسیب می رساند و تراکم استخوان را کاهش می دهد.

### پتاسیم برومات

استفاده از ترکیب صنعتی پتاسیم برومات که در پخت نان های صنعتی استفاده می شود در اتحادیه اروپا ممنوع اعلام شده است. پتاسیم برومات ویتامین B موجود در نان را از بین می برد و می تواند باعث حالت تهوع، استفراغ، درد معده و اسهال شود.

### آکرل اامید

محققان دریافته اند که این ماده در برخی از مواد غذایی که بیش از ۱۲۰ درجه سانتی گراد گرم می شود، از جمله سیب زمینی سرخ کرده و نان های صنعتی دیده می شود به سیستم عصبی آسیب می رساند و می تواند سرطان زاین باشد.

### مونوسدیم گلو تا مات (MSG)

این ماده در غذاهای فرآوری شده، پودرها و غذاهای کنسروی به طور گسترده ای به کار می رود مصرف ۳ گرم از آن با معده خالی می تواند به سیستم عصبی آسیب برساند.

### شربت ذرت با فرو کتوز بالا (HFCS)

این محصول از طریق تبدیل ذرت به نشاسته ذرت و سپس تبدیل آن به شربت گلوکز به دست می آید. این ماده حاوی جیوه است و می تواند در سیگنال های عصبی اختلال ایجاد کند.

### نیترات سدیم

این ماده بیشتر در صنایع گوشت استفاده می شود تا رنگ قرمزتری به گوشت بدهد. تحقیقات نشان می دهد ارتباط مستقیمی بین سطح بالای نیترات سدیم و بیماری های آلزایمر، دیابت و پارکینسون وجود دارد. باور بر این است که نیترات سدیم به ساختار DNA آسیب می زند. این ماده همچنین با سرطان معده، مری و روده بزرگ مرتبط است و باید از آن به طور کامل اجتناب کرد.

منبع: ba-bamail.com

# کودک دبستانی من چقدر بخوابد، کافی است؟

آشنایی با فرمولی برای تعیین میزان دقیق خواب کودک دبستانی و پاسخ به این سوال که آیا خواب

بعد از ظهر برای جبران کم خوابی در این گروه سنی، خوب است؟



شیوا رضایی | روزنامه نگار

تازه ها

**کودک دبستانی من به چه میزان خواب در شبانه روز نیاز دارد؟ اگر برای شما هم این سوال مطرح است، پس با ما همراه باشید، چرا که برای پاسخ به این سوال، به معتبرترین منابع علمی سرزدیم تا بتوانیم پاسخی متناسب با نظر متخصصان این حوزه برای شما گردآوری کنیم.**

## آیا با خواب در طول روز، کمبود خواب شب کودک جبران می شود؟

شاید شما هم شنیده باشید که کودکان بعد از پنج سالگی نیازی به خواب طولی روز ندارند و می توان آن را حذف کرد. در واقع در بسیاری از کشورها نیز این کار انجام می شود اما بررسی های مقایسه ای نشان می دهد به طور کلی داشتن خواب عصرگاهی حتی تا سنین بالاتر در بین جمعیت کشورهای آسیایی شایع است. بخشی از این مسئله، ماجرای فرهنگی است و بخشی البته به آب و هوا بستگی دارد. به صورت کلی در مناطقی که تابستان ها هوا بسیار گرم است، خواب در

میان روز امری جا افتاده تر از مناطق سردسیر است. اما نکته ای که باید در نظر داشت این است که خواب میان روز، گاهی می تواند برخی مشکلات در خواب کودکان را تشدید کند و از طرفی اگر برنامه ریزی مناسبی برای خواب کودک نداشته باشیم، ممکن است کودک در شبانه روز به اندازه نیازش نخوابد. بررسی محققان ایرانی نشان می دهد این دو موضوع بین کودکان ایرانی قابل مشاهده

است.

بررسی گروهی از محققان ایرانی (جلیل القدر و همکاران، ۲۰۱۲) نشان می دهد در بین کودکان ایرانی که خواب میان روز دارند، کم خوابی و اختلالات

## کودک دبستانی من به چند ساعت خواب نیاز دارد؟

برای تعیین میزان خواب لازم برای کودکان، پیش از هر چیز، باید سن کودک را در نظر گرفت. چرا که با افزایش سن، میزان خواب مورد نیاز کودکان آرام آرام کاهش می یابد. بر اساس آن چه یک آکادمی بین المللی متخصصان اطفال توصیه کرده است کودکان شش تا دوازده سال به ۹ تا ۱۲ ساعت خواب در شبانه روز نیاز دارند. این اطلاعات بسیار کلی است و قطعاً بین نیاز به خواب یک کودک شش ساله با کودک ۱۱، ۱۲ ساله تفاوت وجود دارد. اما میزان دقیق نیاز به خواب در هر سن را به چه صورت می توانیم محاسبه کنیم؟

## [...]

**خوابیدن کودکان با کمی تفاوت (تا حدود یک ساعت کمتر یا بیشتر) در مقایسه با میزان اعلام شده توسط متخصصان، طبیعی است اما اگر فرزندتان خیلی کمتر از میزان توصیه شده یا بیشتر از آن می خوابد، نیاز به پیگیری دارد**

است.

به ۱۱ ساعت خواب در شبانه روز، شش ساله به ۱۰ ساعت و ۴۵ دقیقه، هفت ساله به ۱۰ ساعت و نیم خواب نیاز دارد و به همین ترتیب ۱۲ ساله ها اگر حدود ۹ ساعت و ۴۵ دقیقه بخوابند، به اندازه خوابیده اند.

## پیشنهادهایی

برای پاک سازی منزل از خوراکی های پر کالری

## مهسا کسنوی

از آن جایی که ما ایرانی ها بسیار مهمان دوست هستیم، همیشه در منزل مقدار زیادی تنقلات ذخیره می کنیم دور از ذهن نیست که در اوقات تنهایی به آن ها ناخنک بزنیم و همین تناول گاه و بیگاه تنقلات باعث افزایش وزن خانم ها می شود. در این جامی خواهیم برای شمارا هکهارهایی برای رهایی از وسوسه خوردن شیرینی جات و خوراکی های پر کالری در منزل را پیشنهاد کنیم.

## نخر یا کم کالری بخر

حتماً می پرسید چگونه؟ اولین قدم برای رهایی از وسوسه خوردن این است که صورت مسئله را پاک کنیم. سعی کنید خوراکی هایی با کالری های بالا خریداری نکنید. باور کنید داشتن تنقلات در منزل به هیچ وجه ضروری نیست اما اگر خیلی اصرار دارید که چنین خوراکی هایی در منزل داشته باشید برچسب های غذایی را هنگام خرید بررسی و کم کالری ترین را انتخاب کنید.

## توت خشک به جای شکلات

در دومین قدم خودتان را از شر شکلات ها رها کنید، آن ها را از روی میز و قندان هایتان جمع و خرماتوت خشک و عتاب را جایگزین کنید. اگر می خواهید دهنانتان را شیرین کنید بهتر است با خوراکی هایی طبیعی این کار را انجام دهید.

## مخفی کنید

اگر نتوانستید در مرحله قبل را انجام دهید بهتر است این قدم را اجرا کنید. خوراکی های پر کالری را در جایی دور از دسترس قرار دهید. اگر فکر می کنید نمی توانید جلوی وسوسه تان را بگیرید و ممکن است که به سراغ آن ها بروید، بهتر است از یک نفر برای مخفی کردن آن ها کمک بگیرید.

## کاپوچینو ممنوع

بعد از انجام کارهای منزل و برای رفع خستگی هیچ چیز مثل یک کاپوچینو نسکافه داغ شمارا سر حال نمی آورد اما متأسفانه آن ها حاوی مقدار بسیار زیادی شکر هستند. پس اگر به دنبال پاک سازی منزلتان از خوراکی های کالری بالا هستید باید کاپوچینو و نسکافه را از آشپزخانه تان حذف کنید و به جای آن چند شیشه گل محمدی، گل میخک، چوب دارچین و گل گاوزبان را جایگزین کنید. مطمئن باشید دمنوش ها هم می توانند به اندازه نسکافه و کاپوچینو برایتان لذت بخش باشند.

## نه، به آجیل

اگر شما هم از آن دسته خانم هایی هستید که فکر می کنید خوردن آجیل شمارا لاغر می کند و مغزها کالری کمی دارند باید به شما بگویم سخت در اشتباه هستید، شاید مغزها مفیدتر از شکلات و شیرینی باشند اما کالری بالایی دارند پس بهتر است ظرف آجیل خود را هم در کنار شیرینی و شکلات مخفی کنید و اگر اصرار به خوردن این تنقلات دارید بادام زمینی به دلیل داشتن پروتئین بالایی می تواند گزینه مناسب تری نسبت به بقیه باشد.

## پیشگیری از خون ریزی در بیماران هموفیلی

بیماری هموفیلی بر اثر نوعی اشکال در انعقاد خون به وجود می آید، بنابراین بیشترین علائم آن شامل خون ریزی ها غیر طبیعی است. شایع ترین علامت این بیماری، خون ریزی زیاد و غیر قابل کنترل است. اگر چه بیماری هموفیلی درمانی ندارد، اما با این حال روش هایی برای مدیریت بیماری و اجتناب از خون ریزی وجود دارد.

## واکسیناسیون منظم

انجام معاینات سالانه در یک مرکز درمانی هموفیلی به منظور اطمینان حاصل کردن از این که بیمار تحت مراقبت کافی قرار دارد، ضروری است. نیاز است بیمار مبتلا به هموفیلی به طور منظم برای عفونت های خونی تحت آزمایش قرار بگیرد و در باره انجام واکسیناسیون هپاتیت A و B با پزشک خود مشورت کند.

## ورزش

ورزش منظم برای حفظ وزن سالم بدن و بهبود وضعیت عضلات و نیز استحکام استخوان ها بسیار مفید است. بیماران هموفیلی باید از انجام ورزش هایی که احتمال آسیب به عضلات در آن ها زیاد است و نیز ورزش های تن به تن و ورزشی خودداری کنند. گزینه های ورزشی امن برای این افراد شامل :شنا، پیاده روی و دوچرخه سواری است.

## اجتناب از مصرف برخی داروها

بیماران مبتلا به هموفیلی باید از مصرف برخی دارو ها که می تواند به رقیق شدن خونشان منجر شود، خودداری کنند (دارو هایی نظیر وارفارین و هپارین). آن ها همچنین باید از مصرف زیاد برخی دارو های دیگر نظیر آسپیرین و ایبوپروفن خودداری کنند. مصرف استامینوفن برای این بیماران بی خطر است.

## رعایت بهداشت دهان و دندان

به منظور جلوگیری از نیاز به هر گونه عمل دندان پزشکی که می تواند به بروز خون ریزی های شدید منجر شود، تمیز کردن کامل لثه ها و دندان ها به صورت منظم، ضروری است. دندان پزشکی تان، می تواند توصیه هایی را به شما ارائه دهد تا به بهترین شکل ممکن بتوانید دندان ها و لثه های خود را سالم نگه دارید.

## تر فندها

## پخت حرفه ای مر با

بر دارید. در باره دانه ها، نیازی برای برداشتن آن ها نیست. برای نرم شدن دانه سیب، مرکبات توت، آن ها را فریز کنید، سپس آن ها را برای تهیه مر با بردارید؛ این مرحله دانه ها را می شکند و آن ها را کمتر سفت و سخت می کند. در این صورت شما کمتر متوجه سختی آن ها می شوید.

## بهترین ظرف برای پخت مر با

تجربه ثابت کرده است که ظرف مد نظر برای پخت مر با مهم است و انواع مر با ها را به جز مر با ی که باید داخل ظرف مسی پخته شود باید داخل ظرف لعابی یا تفلون در ست کرد. در صورتی که شکر تمیز نیست و رنگ آن زرد است، می توانید برای هر یک کیلو گرم شکر، یک عدد سفیده تخم مرغ را که با چنگال خوب

هم زده اید، به شربت

در حال جوش اضافه و از صافی ظرفی رد کنید تا رنگ آن سفید و شفاف شود. برای هم زدن و ریختن مر با در ظروف دیگر، بهتر است از قاشق چوبی یا استیل استفاده کنید. این قاشق حتماً باید تمیز و خشک باشد زیرا در غیر این صورت مر با کپک خواهد زد.

