

## پزشکی

### مسمومیت غذایی چیست؟



مسمومیت غذایی که تحت عنوان بیماری مواد غذایی نیز شناخته می‌شود، به دنبال مصرف غذای آلوده به باکتری، ویروس یا میکروارگانیسم‌های پارازیتی ایجاد می‌شود. این آلودگی می‌تواند در مراحل مختلفی از جمله تهیه، نگهداری یا پخت رخ دهد.

#### • علائم متفاوت

تهوع - استفراغ - اسهال - دردمده - تب و لرز این علائم ممکن است ظرف یک ساعت پس از مصرف غذای آلوده یا حتی چندین هفته بعد ظاهر یابد.

#### • مسمومیت غذایی کودکان نوپا

کودکان زیر پنج سال در خطر بالاتری از عوارض مرتبط با بیماری‌های غذایی قرار دارند. دلیل این مسئله توسعه نا کامل سیستم ایمنی کودکان در مقایسه با افراد بزرگ سال خواهد بود. در واقع آن‌ها نمی‌توانند با حداکثر ظرفیت سیستم ایمنی به مقابله با بیمارهای عفونی یا عوارض تهدید کننده حیات بپردازند. همچنین لازم به ذکر است تولید اسید معده (قابلیت از میان بردن باکتری‌های مضر) در کودکان کم سن و سال در سطوح پایین‌تری انجام می‌شود.

#### • جایگزین‌های غذایی ایمن برای کودکان

**زیر ۵ سال**  
برخی از انواع غذاها برای کودکان زیر پنج سال در دسته غذاهای «پر ریسک» طبقه‌بندی می‌شوند. این ریسک بالاتر نیز در خصوص نحوه تولید، ذخیره‌سازی و نگهداری مواد اولیه خواهد بود. برای آن که احتمال مسمومیت فرزند خود را به حداقل میزان ممکن کاهش دهید، شناخت غذاها و جایگزین‌های مناسب آن‌ها اهمیت زیادی خواهد داشت. از جمله:

• **محصولات لبنی:** به جای استفاده از شیر غیر پاستوریزه، از محصولات لبنی مطمئن استفاده کنید.

• **عسل:** توجه داشته باشید که مصرف عسل برای کودکان زیر یک سال تحت هر شرایطی ممنوع است و به بوتولیسم نوزادان منجر می‌شود.  
• **تخم مرغ و محصولات مرتبط:** باید از تخم مرغ‌های نیم‌پز یا محصولاتی که حاوی تخم مرغ خام هستند (مانند سالادهای خاص) پرهیز شود. تخم مرغ را حداقل تا دمای ۷۴ درجه سانتی‌گراد بپزید. برای تهیه غذاهایی که حاوی تخم مرغ خام هستند نیز از محصولات پاستوریزه استفاده کنید.

• **گوشت و مرغ:** مصرف غذاهای حاوی گوشت و مرغ نیم‌پز نیز به هیچ عنوان برای کودکان زیر پنج سال توصیه نمی‌شود. آن‌ها را تا دمای اطمینان به خوبی بپزید.

# لیموناد خانگی درست کنیم

لیموناد یک نوشیدنی خنک و خوش طعم و تهیه آن بسیار راحت است، می‌توان آن را با طعم‌های مختلف تهیه کرد



لیموناد توت‌فرنگی و آب نارگیل، لیموناد زردچوبه، لیموناد استوقودوس از جمله نوشابه‌های خوشمزه‌ای است که می‌توانید این روزها آن را در منزل تهیه و به عنوان یک نوشیدنی در جمع خانواده میل کنید. این در حالی است که نوشیدنی‌های کارخانه‌ای چیزی به جز شکر و کالری نیست. لیمونادهای قدیمی خانگی هم نشاط آور است و هم انرژی بخش، شکر کمتری دارد. در ادامه به معرفی چند لیموناد خانگی می‌پردازیم:



سلامت

#### ۱ لیموناد توت‌فرنگی و آب نارگیل

یک نوشیدنی غنی با طعمی شیرین که از چهار ماده ساده بی‌ضرر تشکیل شده است. هیچ رنگ و طعم مصنوعی و شکر اضافی ندارد.

#### ۲ لیموناد زردچوبه

اگر لیمونادها برای آذوقه شما زیاد شیرین است، می‌توانید از لیموناد زردچوبه استفاده کنید که یک آنتی‌اکسیدان و ضد التهاب قوی است. افزون بر این ته‌مه تلخ شیرینی ترکیبات دیگر را متعادل می‌کند.

#### ۳ لیموناد استوقودوس

نوشیدنی نشاط‌آور، خوشمزه، سالم و بدون داشتن کالری اضافه است. این نوشیدنی ۱۰۰ درصد بدون شکر ساخته می‌شود و از آن ترهم هست. می‌توانید کمی از نوشابه سپرایت گازدار هم به آن اضافه کنید.

#### ۴ لیموناد زنجبیل

افرادی که علاقه زیادی به زنجبیل دارند، به دنبال طرز تهیه لیموناد با زنجبیل هستند مواد لازم برای تهیه لیموناد با زنجبیل عبارت است از:

لیمو

یخ خرد شده

#### تغذیه

## تاثیر زمان غذا خوردن بر اندازه شکم



می‌رفتند و تقریباً همه غذا در ساعاتی که روز و وجود داشت مصرف می‌شد، سانهین پاندا، بیولوژیست ساعت زیستی در انستیتو سالک کالیفرنیا و نویسنده کتاب «قانون ساعت زیستی»، می‌گوید: «اگر به نور دسترسی نداشته باشیم، به سختی می‌توانیم بیدار بمانیم و در زمان نامناسب غذا بخوریم.»

به گزارش فرادید در تحقیق انجام شده توسط محققان آمریکایی مشخص شد، زنان چاق و دچار اضافه وزن، به مدت سه ماه رژیم کاهش وزن را در پیش گرفتند، آن‌هایی که اغلب کالری خود را در صبحانه میل می‌کردند، ۲/۵ برابر آن‌هایی که صبحانه‌ای سبک داشتند، اما اغلب کالری‌هایشان را در وقت شام صرف می‌کردند، وزن کم کردند؛ با وجود این که همگی در کل به میزان یکسان کالری مصرف می‌کردند.

بسیاری از ما فکر می‌کنیم دلیل این که اگر شب غذا بخوریم، وزنمان افزایش می‌یابد این است که فرصت کمتری برای سوزاندن آن کالری‌ها داریم، اما این نگاهی ساده‌گرایانه است. جاناتان جانستون، از دانشگاه سوری که در باره نحوه تعامل ساعت بدن با غذا تحقیق می‌کند، می‌گوید: «مردم گاهی اوقات فرض را بر این می‌گذارند که بدن مادر هنگام خواب خاموش می‌شود اما این موضوع درست نیست.»

#### سلامت

## تأثیر منفی مصرف زیاد مکمل‌های ویتامینی بر MS



مطالعه اخیر نشان می‌دهد که اگر چه مصرف حد متوسط ویتامین D به تقویت بدن و کند کردن روند توسعه بیماری MS کمک می‌کند ولی از طرف دیگر، افزایش بیش از حد سطح این ویتامین باعث وخیم‌تر شدن بیماری می‌شود.

از سد خونی مغزی را افزایش می‌دهد. سد خونی مغزی یک غشا با قابلیت نفوذپذیری انتخابی بالاست که خون را پیش از ورود به مغز و نخاع تصفیه می‌کند و فقط به برخی از ترکیبات و سلول‌ها اجازه عبور می‌دهد.

مطالعات اخیر در آمریکان نشان می‌دهد حجم بالای مکمل‌های ویتامین می‌تواند خود باعث افزایش التهاب و تحریک سلول‌های ایمنی بدن و افزایش حملات به لایه محافظ عصب‌ها (ملانین) شود. ویتامین D به خودی خود برای افراد مبتلا به MS مضر نیست بلکه این افزایش سطح کلسمین است که باعث تکثیر و افزایش فعالیت سلول‌های T می‌شود. کلسمین همچنین قابلیت سلول‌های T را برای عبور

ببندازید تا ۲۴ ساعت بماند، بعد صاف کنید، هویج‌ها تلخی آب لیمو را به خودش می‌گیرد. برای این که رنگ آب لیمو تا سال آینده یا بیشتر کدر یا سیاه نشود حتما در جای تاریک آن را نگهداری کنید. روی شیشه‌های آب لیمو پلاستیک مشکی بکشید. نکته آخر هیچ موقع آب لیمو و آب‌غوره و آب نارنج و ترشی‌ها را داخل ظرف یا بطری‌های پلاستیکی نریزید، چون ترشی آن‌ها باعث اکسید شدن ظروف و سمی شدن ماده غذایی می‌شود.

#### ۱

برای رفع این مشکل بعد از گرفتن آب لیمو از دو تا سه عدد هویج، (بسته به میزان آب لیمو) استفاده کنید.

#### ۲

برای ۱۵ کیلو لیمو چهار عدد هویج متوسط پوست کنید و به صورت درسته داخل لیمو

آب لیمو بیشتر به صورت ماشینی و با دستگاه آب گرفته می‌شود و دیگر خانم‌ها به شکل سنتی این کار را انجام نمی‌دهند. به همین دلیل هسته‌های لیمو هم کمی له و باعث تلخی آب لیمو می‌شود برای رفع تلخی در ادامه ۴ پیشنهاد ارائه می‌دهیم:

