

۱۰ پیشنهاد برای رسیدن به وزن ایده‌آل بعد از زایمان

مارال مرادی | خبرنگار

تناسب اندام

یکی از نگرانی‌های مادران باردار، رسیدن به وزن ایده‌آل بعد از زایمان است و حتی از قبل از زایمان دنبال راهکارهایی برای کم شدن وزن و رسیدن به تناسب اندام هستند. در این مطلب ما با ۱۰ پیشنهاد به کمک شما عزیزان آمده‌ایم؛ همراه ما باشید.

۱ سراغ رژیم‌های سخت نروید

اگر تازه زایمان کرده‌اید و هنوز اضافه وزن زیادی دارید، ممکن است به این فکر بیفتید که یک رژیم لاغری بگیرید. در این صورت اگر خودسرانه از رژیم‌های مشهور و فراگیر در جامعه استفاده کنید، ممکن است روند کاهش وزن شما را سخت‌تر کند. بهترین راه برای کاهش وزن حذف غذاهای پر کالری است، غذاهای حاوی مقادیر بالای چربی و شکر که فاقد مواد مغذی هستند. با حذف کیک، کلوچه، شیرینی‌ها، نوشابه و فست‌فودهایی مانند پیتزا و هات‌داگ شروع کنید.

۲ غذاهای حاوی مواد مغذی مصرف کنید

پس از تولد نوزاد، به‌ویژه اگر شیر مادر می‌خور، نیاز مادر به دریافت مواد مغذی افزایش می‌یابد. بهتر است غذاهای پروتئینی مثل گوشت بدون چربی، مرغ و حبوبات را بیشتر مصرف و نیاز به کلسیم را از شیر و ماست و پنیر تامین کنید. ماهی سالمون و قزل‌آلا برای شما مفید است زیرا حاوی اسیدهای چرب امگا۳

هستند که نوزاد شما هم به آن نیاز دارد.

۳ میان وعده‌های سالم را فراموش نکنید

از مصرف میان وعده‌های پر شکر و پر چرب خودداری و از میان وعده‌های سالمی چون میوه‌های تازه و غلات آماده کم شیرین به جای نوشیدنی‌های شیرین و آب نبات و چیپس استفاده کنید. چرا که این‌ها کالری زیادی دارند و مواد مغذی زیادی ندارند.

۴ به نوزادتان شیر مادر بدهید

شیر مادر نه تنها برای نوزاد فواید زیادی دارد بلکه برای کاهش سایز دور شکم مادر هم خوب است. بسیاری از مادران، با شیر دهی به نوزاد و در به وزن قبل از بارداری رسیده‌اند.

۵ آب بنوشید

اگر قبل از غذا آب بنوشید احساس سیری می‌کنید و هوس خوردن نمی‌کنید. علاوه بر این اگر بدن‌تان دچار کم‌آبی شود، نمی‌تواند کالری زیادی

بسوزاند. پس حداقل یک لیوان آب با هر بار شیر دهی بنوشید.

۶ فعال باشید

لازم نیست حتماً به باشگاه ورزشی بروید. کودک‌تان را در کالسکه بگذارید و در هوای آزاد به‌پایه روی بروید. دیدن افراد جامعه و تغییر حال و هوای‌تان می‌تواند از استرس شما بکاهد. با پزشک‌تان مشورت کنید که چه مدت بعد از زایمان می‌توانید ورزش را شروع کنید.

۷ خوب بخوابید

راهی پیدا کنید که حداقل هفت ساعت در شبانه روز بخوابید (حتی اگر پیوسته نباشد) و وقتی خواب کافی نداشته باشید ممکن است افزایش وزن هم پیدا کنید.

۸ وعده‌های غذایی منظم مصرف کنید

سعی کنید حجم غذای زیادی نخورید. پروتئین‌های سالم باعث می‌شوند در تمام روز حس



سیری و انرژی داشته باشید. هیچ وعده غذایی را حذف نکنید مخصوصاً صبحانه. زیرا با حذف یک وعده گرسنگی زیادی ایجاد می‌شود و بیش از حد می‌خورید.

۹ صبور باشید

کم کردن نیم کیلو وزن در هفته یک هدف واقع بینانه است چرا که این اضافه وزن برای شما طی ۹ ماه ایجاد شده پس فکر نکنید که بعد از زایمان فوری باید از بین برود و سریع به شکل قبل باز گردید.

۱۰ راههایی بگیرید

با کمک یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی می‌توانید مواد غذایی سالم را برای وعده‌ها و میان وعده‌های خود انتخاب کنید. از طرف دیگر، یکی از فواید این مشورت و راهنمایی، استفاده از تجربه متخصصان است و از این طریق می‌توانید با افراد دیگری که مشتاقانه و با جدیت در این مسیر در حرکت هستند آشنا شوید و از همدیگر مشورت بگیرید. شما در این مسیر تنها نیستید.

با ۴ تمرین ساده در منزل افتادگی ابروهای خود را درمان کنید

زینب طباطبایی | خبرنگار

افتادگی ابرو دلایل زیاد و متنوعی دارد؛ یکی از دلایل افتادگی ابرو بالا رفتن سن و از بین رفتن خاصیت ارتجاعی پوست است. یکی دیگر از دلایل افتادگی ابرو، رژیم گرفتن و کاهش وزن است که باعث شل شدن پوست می‌شود. در ادامه می‌خواهیم به شما آموزش دهیم چگونه بدون عمل جراحی افتادگی ابروها را درمان کنید.

۴ تمرین شماره ۱:

- انگشت وسط هر دو دست را زیر ابروهای خود قرار دهید. این کار باعث می‌شود ابروهای شما در حالت ریلکس قرار گیرد.
- سپس مطمئن شوید که کف دست‌های شما روی صورت‌تان در حالت استراحت قرار گرفته است.
- یک بار این کار را انجام دهید به این صورت که اول ابروهای خود را بالا برده و سپس آن‌ها را به طرف بالا و خارج صورت حرکت دهید، چشمان شما باید همواره باز باشد.
- حدود پنج ثانیه در این حالت باقی بمانید.
- در مرحله بعدی در حالی که چشمان شما کاملاً باز است،

ابروهای خود را پایین بیاورید.

۶- پنج ثانیه در این حالت باقی بمانید.

۷- سه بار این حرکت را برای رسیدن به نتیجه بهتر تکرار کنید.

تمرین شماره ۲:

- این تمرین را در حالی که چشم بسته است انجام دهید.
- به طرف پایین نگاه کنید به طوری که کششی را روی سطح چشم خود احساس کنید. پایین نگاه کردن به صورتی باشد که منجر به بسته شدن چشمان شما شود.
- هنگامی که کشش را احساس کردید پنج ثانیه به همان حال باقی بمانید.
- در مرحله بعد چشمان خود را بسته و تلاش کنید تا جایی که می‌توانید به طرف بالا نگاه کنید. مجدد کشش را در چشمان خود احساس خواهید کرد.
- پنج ثانیه در این حالت باقی بمانید.
- این تمرین را شش بار تکرار کنید.
- تمرین شماره ۳:
- در این تمرین هر دو چشم شما باید باز باشد.

رستوران رفتن در شرایط کرونا



استراحت کنیم و نگرانی‌هایمان را فراموش کنیم، اما در شرایط همه‌گیری داستان فرق می‌کند، پس به محض این که غذا خوردن‌تان تمام شد رستوران را ترک کنید.

به رستوران‌های سلف سرویس نروید

اصلاً سراغ بوفه‌های سلف سرویس نروید این طور جاها معمولاً آلوده‌ترند زیرا افراد بیشتری به وسایل و سطوح آن دست می‌زنند.

اگر نمی‌توانید غذا بپزید سفارش بدهید

اگر فقط برای تهیه غذا مشکل دارید می‌توانید غذا را به صورت اینترنتی یا تلفنی سفارش دهید یا در صورت عدم دسترسی، غذا را از رستوران بگیرید و با خود به منزل یا محل کارتان ببرید و آن را به خوبی گرم و با رعایت نکات بهداشتی میل کنید.

منبع: تبیان

حتماً دست‌تان را قبلش بشویید یا ضد عفونی کنید.

دستکش آن قدرها هم مفید نیست

چه کارکنان توزیع غذا و چه مشتریان بهتر است دستکش نپوشند تا حس امنیت غلط را نداشته باشند و دست‌هایشان را مرتب بشویند.

حواس‌تان به سطوح مشترک باشد

اگر سطوح مشترکی را لمس کردید، دست‌تان را بشوید و ضد عفونی کنید و به صورت‌تان دست نزنید.

لازم است صاحبان رستوران مواد ضد عفونی‌کننده در اختیار مشتری قرار دهند اما در هر صورت شما خودتان مواد ضد عفونی‌کننده همراه داشته باشید.

آرامش داشته باشید اما خیلی هم طولش ندهید

اگرچه ما اغلب به رستوران می‌رویم تا بتوانیم

سلامتی منطقه محل سکونت خود را بررسی کنید

حواس‌تان باشد که اگر هنوز در محل سکونت شما موارد جدید ابتلا به کووید ۱۹ وجود دارد، پس احتمال انتقال آن در اماکن عمومی وجود دارد و در نتیجه همچنان بهترین راهکار در خانه ماندن است.

شرایط جسمانی خودتان را در نظر بگیرید

اگر علایم مشکوک به بیماری را دارید از حضور در رستوران‌ها خودداری کنید.

اگر بالای ۶۰ سال دارید یا به یکی از بیماری‌های زمینه‌ای مانند بیماری‌های قلبی عروقی یا دیابت و ... مبتلا هستید همچنان احتیاط بیشتری به خرج دهید.

شرایط رستوران را کاملاً زیر نظر داشته باشید

رستورانی که دقیقاً مانند گذشته به نظر می‌رسد، رستورانی نیست که بتوانید به آن جا بروید. صندلی‌ها باید ۶ فوت یعنی حدود ۲ متر از هم فاصله داشته باشند. در اطراف صندوق ورودی و خروجی رستوران نباید شلوغ باشد.

رستوران‌های روباز انتخاب بهتری هستند

ویروس کرونا در محیط بسته به راحتی انتقال می‌یابد پس تاحد امکان یا ز رستوران روباز استفاده کنید یا از کارکنان رستوران بخواهید میز شما را در محیط باز قرار دهند.

حتماً از ماسک استفاده کنید

ماسک‌تان را فقط موقع خوردن غذا و آشامیدن در بیاورید؛ آن‌هم با رعایت اصول بهداشتی یعنی

۱۰ نکته تغذیه‌ای

برای بهبود یافتگان کووید ۱۹

توجه به برخی نکات در دوره نقاهت بیماری می‌تواند به کاهش سریع‌تر عوارض بیماری کمک کند. برخی از این نکات در حوزه تغذیه مؤثر خواهند بود که مهم‌ترین موارد را در ادامه آورده‌ایم.

۱ پر هیز از مصرف غذاهای سنگین مانند آش گوشت غلیظ، ماکارونی و سوسیس که هضم آن دشوار است

۲ محدود کردن خوردن غذاهای پرچرب یا سرخ کرده مانند الویه، سیب‌زمینی سرخ کرده، پنیر پیتزا، انواع کوکو، کنتل و...

۳ ممنوعیت استفاده از ترشی‌ها و سرکه که سبب خشکی دستگاه تنفسی و تحریک آن می‌شوند

۴ محدودیت مصرف نمک و شور‌ها و غذاهای کنسروی شور

۵ محدود کردن مصرف شیر و لبنیات (به جز نوع پروبیوتیک) که در دستگاه تنفسی موکس ایجاد می‌کنند

۶ محدود کردن استفاده از رب گوجه، فلفل، انواع سس‌های تند و سس خردل

۷ کاهش مصرف مواد شیرین و شیرینی‌ها، آب میوه صنعتی، نوشابه‌های گازدار، شکر، مربا و قند

۸ محدود کردن مصرف نوشیدنی‌ها و خوراکی‌های محرک مانند قهوه، چای غلیظ، نسکافه یا شکلات تلخ

۹ اجتناب از مصرف زیاد سیروزنجبیل

۱۰ ممنوعیت استفاده از سیوس در صورت وجود اسهال

منبع: دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت

تغذیه کودک

کودک از چه زمانی پنیر بخورد؟

فاطمه قاسمی

محررچم

پنیر هم یک خوراکی خوشمزه برای کودک و هم یک ماده مغذی و سرشار از مواد ضروری مانند کلسیم، پروتئین، ویتامین A، ویتامین D، B12 و پرکالری است.

هر چه کودک بزرگ‌تر می‌شود نیازش به این ماده در اولویت قرار می‌گیرد. شما می‌توانید از پنیر به عنوان یک طعم‌دهنده غذا و غذای اصلی استفاده کنید. نوزادان از ۶ تا ماهگی به محض توانمند شدن در بلعیدن و جویدن مجاز به خوردن پنیر در اندازه‌های ریز و خرد شده هستند. البته متخصصان توصیه می‌کنند برای دادن پنیر به کودک تا یک سالگی او صبر کنید.

برای وارد کردن این ماده غذایی در وعده‌های روتین کودک، بهتر است موارد زیر را در نظر داشته باشید:

۱) پنیر باید بدون نمک یا بسیار کم نمک باشد. از پنیرهای طعم‌دار که مزه تند یا خیلی شور دارند اجتناب کنید و از پنیرهایی با مزه متعادل برای شروع استفاده کنید.

۲) پنیر باید از شیر گاو، گوسفند یا بز و حتماً پاستوریزه باشد در غیر این صورت ممکن است آلوده به میکروب «لیستریا مونوسیتوژنز» باشد که فرمی از باکتری است که می‌تواند منجر به مرگ به‌ویژه در کودکان شود.

۳) یک تکه پنیر سفت می‌تواند برای کودک کی هنوز مسلط به جویدن نیست منجر به خفگی شود بنابراین پنیر مورد استفاده را احتمالاً قبل از مصرف کمی نرم کنید. ۴) برای اولین بار پنیر را در خانه به کودک بدهید و ندر جای دیگری تا تمرکز بیشتری روی نشانه‌های احتمالی آلرژی در او داشته باشید.

۵) باتوجه به این که در پنیر، لاکتوز زیادی وجود ندارد، نگران عدم تحمل لاکتوز نباشید چون کودکان معمولاً در هضم آن مشکلی ندارند.

۶) پنیرهای فراوری شده کاملاً طبیعی نیستند و ترکیباتشان حاوی مواد شیمیایی است و برای تغذیه کودک مناسب نخواهند بود. از پنیرهای طبیعی و ارگانیک استفاده کنید.

۷) سه تا پنج روز صبر کنید و بعد غذای جدید بعدی را به او بدهید، تا در صورت نشان دادن واکنش آلرژیک بفهمید آلرژی به پنیر یا غذای جدید بوده است.

۸) اگر کودک برای خوردن پنیر مشکلی نداشت، لقمه‌های کوچک پنیر به اندازه‌ای باشد تا بتواند به راحتی آن را بجود و بلعد.

۹) پنیر را می‌توانید با اضافه کردن به مخلوط سبزیجات پخته‌شده، در تخم مرغ نیمرویی یا به صورت خرد شده روی ماکارونی به او بدهید.

این کودکان باید با مجوز پزشک

✓ اگر مصرف متوسط تا شدید پس از اقدام در مان توسط پزشک

✓ واکنش آلرژیک شدید به نوعی از مواد غذایی در گذشته

✓ قبلاً نوعی آلرژی غذایی برای کودک شناسایی شده باشد

برخی از نشانه‌های آلرژی در کودکان که باید

بدانید:

التهاب و ورم صورت (شامل لب‌ها و زبان)، در شکمی، راش پوستی، استفراغ، اسهال، مشکل در نفس کشیدن
منبع: niniban, madarsho

تازه‌ها

عینک انتقال دهنده کرونا نیست

عضو کمیته کشوری مبارزه با بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، در مان و آموزش پزشکی با یادآوری این که ویروس کرونا از طریق مخاط بینی، چشم و دهان منتقل می‌شود، گفت: عینک به دلیل فاصله‌ای که با چشم دارد، منتقل‌کننده ویروس کرونا نیست، مینو محرز در باره نگرانی‌های مردم در استفاده از لنز و عینک افزود: کرونا از طریق لنزی که تمیز شسته شده باشد و سپس داخل چشم قرار بگیرد منتقل نمی‌شود و مشکلی ایجاد نمی‌کند. وی ادامه داد: در صورتی که دست آلوده به ویروس به چشم زده یا مالیده شود، کرونا از این طریق منتقل می‌شود. بنابراین اگر دست آلوده باشد و لنز هم در دست شسته نشده باشد ویروس‌ها خواه ویروس کرونا یا هر نوع ویروس دیگری را به بدن منتقل می‌کند. اما اگر همه نکات بهداشتی رعایت شود استفاده از لنز مشکل ساز نخواهد بود، موضوعی که انجمن اپتومتریست آمریکا هم اعلام کرده شواهدی مبنی بر تاثیر استفاده از لنز‌های تماسی بر افزایش خطر ابتلا به بیماری کووید-۱۹ وجود ندارد. این فوق تخصص بیماری‌های عفونی در باره استفاده از عینک هم متذکر شد: عینک به دلیل فاصله‌ای که با چشم دارد راه انتقال کرونا از طریق چشم به بدن نیست. همان‌طور که بارها گفته شد وقتی با دست آلوده، چشم مالیده می‌شود ویروس وارد چشم می‌شود اما به دلیل فاصله عینک با چشم، به هیچ‌وجه راه ویروس انتقال نخواهد بود. اما بهتر است افرادی که از عینک استفاده می‌کنند روزانه عینک خود را با آب و صابون ضد عفونی و خشک کنند.

منبع: ایرانا