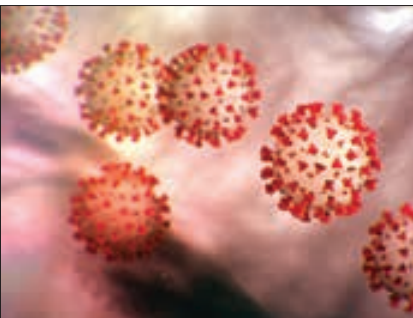




جلوگیری از چاقی کودکان در ایام کرونا

مهرین رضایی

خبرنگار



تا امروز همیشه می‌شنیدیم که مصرف فست‌فود نوشابه‌های گازدار و موافقتی در کنار کم‌حرکی، از عوامل چاقی و اضافه‌وزن کودکان است و امروز باید اضافه‌کنیم که در خانه ماندن و تابستان گرم و تمایل به مصرف نوشیدنی‌های شیرین و چرب، استفاده زیاد از گوشی همراه و اینترنت به دلیل برگزاری کلاس‌های آنلاین و... داشتن تحرک را بیش از گذشته ضروری می‌کند و خانواده‌ها باید به این موضوع توجه ویژه‌ای داشته باشند.

علاوه بر همه این‌ها، متخصصان پزشکی ورزشی براین نکته تأکید دارند که فعالیت بدنی کودکان باعث تقویت سیستم ایمنی آن‌ها می‌شود و کودک باید در طول روز ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی کافی داشته باشد. در ادامه به نکاتی برای توجه به فعالیت بدنی کودکان می‌پردازیم:

۱) از کودک بخواهید در انجام کارهای منزل به شما کمک کند. آماده‌سازی مواد غذایی، خرد و ریز کردن، شست و ششو ضد عفونی کردن مواد غذایی از جمله کارهایی است که کودکان با نظارت شما به خوبی از پس انجام آن برمی‌آیند.

۲) همراه کودک در طول روز ورزش کنید تا او هم به ادامه کار تشویق شود. حرکاتی که بیشتر عضلات را درگیر می‌کند از بهترین تمرین‌های ورزشی است که توصیه می‌شود (مانند دویدن، پریدن و...)؛

۳) هنگامی که متوجه شدید کودک انگیزه‌ای برای بازی ندارد دونه‌ی داند چگونگی باوسایلش سرگرم شود، خودتان را شریک در بازی کنید و ایده‌های جدید برای جست‌وجیز به او بدهید. در این شرایط کمی شلوغ کاری و سر و صدا بهتر از یک جانشستن و هیچ کاری نکردن است. بهتر است با کنار گذاشتن مبل‌مان و لوازم فشار ابرای تحرک بیشتر فراهم کنید.

۴) اگر در مجتمع‌های آپارتمانی زندگی می‌کنید، برنامه‌ای تنظیم کنید تا همه اعضای ساختمان بتوانند مدتی در محوطه ساختمان با رعایت نکات بهداشتی حضور داشته باشند و از آفتاب تابستان به‌ویژه برای کودکان در سن رشد استفاده کنند.

۵) اگر چه کودکان ممکن است نتوانند احساسات خود را بیان کنند اما اضطراب و نگرانی بیماری کرونا آن‌ها را هم آزار می‌دهد بنابراین محیط خانه را شاد و از خوراکی‌های سالم استفاده کنید.

۶) این زمان فرصت خوبی است تا بیشتر مایحتاج خودتان را در منزل تهیه کنید و با این شیوه به فرزندتان هم آموزش دهید. اگر چه زندگی آپارتمانی فضای خانه‌ها را کوچک کرده است اما می‌توانید در حجم کم، تنقلات سالم و دوست‌داشتنی برای کودکان تهیه کنید.

علل و روش‌های پیشگیری از انگشت مکیدن کودک

مکیدن انگشت در کودک باعث نامنظم شدن دندان‌ها، تغییر شکل فک و مشکل در تکلم او می‌شود



فاطمه قاسمی | مترجم



کودک انگشتش را می‌مکد و این رفتاری طبیعی در کودکان است اما نه هنگامی که کودک این عادت را تا شش سالگی ادامه دهد. در این صورت زمان آن رسیده که فکری برای درمان و ترک این عادت او بکنیم. ادامه مکیدن انگشت در کودک باعث نامنظم شدن دندان‌ها، تغییر شکل فک و مشکل در تکلم او می‌شود و کودک بیشتر در خطر آلودگی‌ها قرار می‌گیرد. اگر این رفتار کودک شمار انگران کرده است و به دنبال راهی برای ترک آن هستید، ما در این مطلب به چند روش موثر اشاره کرده‌ایم:

● علل انگشت مکیدن کودک چیست؟

- ۱) کودک با این رفتار دوران نوزادی را برای خودش تداعی می‌کند و آرام می‌شود به خصوص اگر فرزند دیگری به جمع خانواده اضافه شده باشد.
- ۲) گاهی دلیل این رفتار در نوزادان گرسنگی است. آن‌ها به اشتباه با مکیدن انگشت شست‌شان توقع شیر مادر را دارند و در واقع این کار نشان‌دهنده گرسنگی است. به تدریج با رشد او حتی با وجود سیر بودن، این رفتار تبدیل به عادت می‌شود.
- ۳) گاهی کودک وقتی در جمع همسرن و سالان خود قرار می‌گیرد به دلیل کم‌رویی در بازی آن‌ها شریک نمی‌شود و برخی مواقع در صورت دسترسی نداشتن به اسباب‌بازی، انگشت خود را می‌مکد.
- ۴) استفاده نکردن کودک از شیر مادر در دوران شیرخوارگی یا پیش از موعد مقرر از شیر گرفتن، منجر به این عادت می‌شود.
- ۵) فشار روحی ناشی از فضای ناآرام خانه می‌تواند در تشدید این رفتار تأثیرگذار باشد.
- ۶) این کار باعث تسکین لثه‌ها هنگام سوزش و آرام شدن نوزاد می‌شود.

● روش‌های پیشگیری از انگشت مکیدن چیست؟

قبل از پیاده‌سازی هر روشی با فرزند خود صحبت

- ۱) کنید. احتمالاً از واکنش اولیه او پی خواهید برد که تا چه حد موافق ترک این رفتار است. از طرفی این کار به شما کمک می‌کند روش درست‌تری را برای مقابله با آن در پیش بگیرید.
- ۱) گاهی توجه نکردن و حساس نشدن به رفتار کودک تا مدتی، خود به تنهایی برای توقف این عادت کافی است به خصوص اگر کودک برای جلب توجه دست به این کار می‌زند. در غیر این صورت ممکن است کودک با لجبازی این عادتش را با شدت بیشتری انجام بدهد.
- ۲) اگر کودک به دلیل استرسی که دارد انگشتان خود را می‌مکد بهتر است علت آن را شناسایی کنید و با روش‌هایی مانند بغل کردن، زدن حرف‌های دلگرم‌کننده، آواز خواندن، شوخی کردن و... به کودک بیشتر توجه و نیازهای او را برآورده کنید. همچنین می‌توانید یک بالش، توپ نرم یا عروسکی را برای فشار دادن به کودک خود بدهید.
- ۳) هر بار با مشاهده این رفتار، او را با اسباب‌بازی، یا کاردستی یا نقاشی سرگرم کنید تا دستانش درگیر باشد و آن‌ها را کمتر به سمت دهانش ببرد.
- ۴) روش‌های ناخوشایندی مثل آغشته کردن

- ۵) انگشت کودک به هر ماده تند و تلخ یا باندپیچی توصیه نمی‌شود. اگر از این روش استفاده کردید به او یادآور شوید که این کار برای تنبیه او نیست و فقط برای فراموش کردن این عادت است.
- ۵) یک پاداش یا بازی برای ترک رفتارش در نظر بگیرید. جدول هفتگی را در جای مشخص و در برابر دید او قرار بدهید و به او بگویید هر روزی که انگشتش را نخورد روی تقویم علامت می‌زند و زمانی که فاصله بین این روزها زیاد شود، به او جایزه می‌دهید.
- ۶) کودک را برای مکیدن انگشتش در حضور خود و دیگران و حتی در برخی موقعیت‌ها مثل تولدیزبون دیدن محدود کنید. با این روش تا حدی موفق می‌شوید زمان مکیدن انگشت را در او کم کنید.
- ۷) از دندان‌پزشک کمک بگیرید. برای برخی از کودکان، گفت و گو با دندان‌پزشک درباره این که چرا متوقف کردن مکیدن انگشت مهم است، از صحبت مادر یا پدر موثرتر است.
- ۸) دست به اجبار، تنبیه بدنی و قهر نز نید چون واکنش عکس دارد یا منجر به عادت‌های اشتباه دیگری می‌شود.

غذای اصلی

اشنیر من

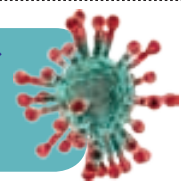
ساندویچ لوبیا سفید خوشمزه



- نان همبرگر - ۴ عدد
- لوبیا سفید پخته شده با کمی پیاز نگینی و ادویه - به میزان لازم
- پیاز متوسط خرد شده - یک عدد
- گوجه متوسط - یک عدد
- پنیر چدار - ۴ تکه
- بیکن بوقلمون یا مرغ - چند تکه
- کاهو - به میزان لازم

- ۱- ابتدا فرار روشن و دمای آن را روی ۱۷۵ درجه سانتی‌گراد تنظیم می‌کنیم.
- ۲- نان‌های همبرگر را روی یک ورق پخت قرار می‌دهیم و سپس به مقدار مساوی درون هر چهار نان همبرگر لوبیای پخته شده، گوجه‌فرنگی، پیاز، بیکن و پنیر قرار می‌دهیم.
- ۳- نان‌ها را روی سینی فر قرار می‌دهیم و درون فر می‌گذاریم و اجازه می‌دهیم تا ۲۰ دقیقه درون فر پخته و طلایی شود. سپس از فر خارج و با سس و کاهو تزئین می‌کنیم.

توصیه‌هایی برای افراد مشکوک یا مبتلا به کرونا



به افرادی که با آن‌ها مرادیده‌اید اطلاع دهید که بیمارید تا در خصوص علایم خود هوشیار باشند



از داروهای بدون نسخه برای تسکین علایمتان استفاده نکنید



در خانه بمانید و خودتان را از دیگر اعضای خانواده جدا کنید



تمام سطوحی را که بارها لمس می‌شوند، ضدعفونی کنید



استرس و اضطراب‌تان را کنترل کنید



وقتی نزدیک دیگران هستید ماسک بزنید



استراحت کنید و زیاد آب و مایعات ر قیق بنوشید



از وسایل نقلیه عمومی استفاده نکنید



نشانه‌های کمبود پروتئین

بدن ما می‌تواند ۲۰ تا ۳۰ گرم پروتئین را به‌طور همزمان جذب کند. به همین دلیل توصیه می‌شود حداقل ۲۰ گرم پروتئین در هر وعده غذایی وجود داشته باشد. مصرف این مقدار به شما کمک می‌کند در طول روز سر حال و انرژی کافی برخوردار باشید. علایمی وجود دارد که بدن به شما هشدار می‌دهد پروتئین بیشتری نیاز دارد، این علایم عبارت است از:

● عضله‌سازی ندارید

اگر ورزش عضله‌ساز انجام می‌دهید اما عضله شما زیاد نمی‌شود به احتمال زیاد پروتئین کافی مصرف نمی‌کنید. به یاد داشته باشید تا یک ساعت بعد از تمرین، بدن بیشترین آمادگی را برای جذب مواد غذایی دارد. بنابراین پس از یک تمرین سخت از یک میان‌وعده پروتئین‌دار استفاده کنید.

● تمایل به مصرف شکر و کربوهیدرات

وقتی وعده غذایی می‌خورید که فاقد پروتئین کافی است، به احتمال زیاد احساس نارضایتی می‌کنید و به سمت غذاهای چرب و شیرین می‌روید. پروتئین همه چیز را متعادل می‌کند. بنابراین در هر وعده غذایی حتماً به میزان کافی پروتئین مصرف کنید.

● پوست خشک

پروتئین ساختمان‌های مو، ناخن و پوست ما را تشکیل می‌دهد. اگر به اندازه کافی پروتئین مصرف نکنید، ممکن است موهای خشک و شکننده یا پوستی خشک پیدا کنید.

● بعد از غذا خیلی زود گرسنه می‌شوید

کربوهیدرات‌ها نسبت به پروتئین و چربی زمان هضم کمتری دارند. این بدان معناست که اگر کربوهیدرات بیشتری مصرف کنید و وعده‌های غذایی خود را با پروتئین و چربی بیشتری متعادل نکنید، در زمان کمی گرسنه خواهید شد.

● همیشه خسته‌اید

پروتئین باعث می‌شود احساس هوشیاری بیشتری داشته باشید. کمبود آهن که به آنمی نیز معروف است، می‌تواند باعث خستگی شدید شود. برخی از غذاهای سرشار از آهن و پروتئین مانند لوبیا، گوشت گاو، جگر و مرغ را در رژیم غذایی خود قرار دهید.

● موی نازک

ریزش موی ناشی از رژیم‌های کم‌کالری و کم‌پروتئین است. اسیدهای آمینه نقش اصلی را در سلامت مو، پوست و ناخن‌ها ایفا می‌کند. اگر به هر دلیل میل به مصرف غذاهای گوشتی ندارید، حتماً منابع گیاهی حاوی پروتئین کامل را به وعده‌های غذایی خود اضافه کنید.

امکان ابتلای همزمان به کووید-۱۹ و آنفلوآنزا

محققان موسسه ملی تحقیقات سلامت و دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران می‌گویند بر اساس مقالات منتشر شده در مجلات علمی معتبر، امکان ابتلای همزمان به دو بیماری کووید-۱۹ و آنفلوآنزا وجود دارد. محققان موسسه ملی تحقیقات سلامت و دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران با بررسی شواهد موجود به این پرسش پاسخ داده‌اند که آیا ممکن است فردی همزمان هم به کووید-۱۹ مبتلا شود و هم به آنفلوآنزا؟

آن‌ها می‌گویند: «بر اساس مقالات منتشر شده در مجلات علمی معتبر، امکان ابتلای همزمان به این دو بیماری وجود دارد. نمونه‌هایی در این خصوص در کشورهای اسپانیا، ایران، ژاپن و چین گزارش شده‌اند. در ایران بر اساس گزارشی در یکی از بیمارستان‌های شیراز، چهار بیمار به صورت همزمان به آنفلوآنزا و کووید ۱۹ مبتلا شدند.»

در اسپانیا نیز در مقاله‌ای به این موضوع اشاره شده است که سه مرد و یک زن همزمان این دو عفونت را تجربه کردند. در ژاپن نیز در مقالات علمی یک مورد ابتلای همزمان گزارش شده است و در چین نیز به یک مرد ۶۹ ساله اشاره شده که همزمان به این دو بیماری مبتلا شده است.

شواهد موجود نشان می‌دهد، ابتلای همزمان به این دو بیماری امکان‌پذیر است و باید پیش از شروع فصل سرما، تمهیدات لازم برای مقابله و درمان افرادی که دچار هر دو بیماری می‌شوند، اندیشیده شود؛ این تمهیدات می‌تواند شامل بازنگری در پروتکل‌های تشخیصی به منظور شناسایی بهتر موارد دچار عفونت مضاعف آنفلوآنزا و کووید ۱۹ شود.

منبع: ایسنا

شماره پیاپی **زندگی‌سلام**
۲۰۰۹۹۹

منبع: تبیان