

اهمیت دریافت کافی «روی» برای سیستم ایمنی کودکان

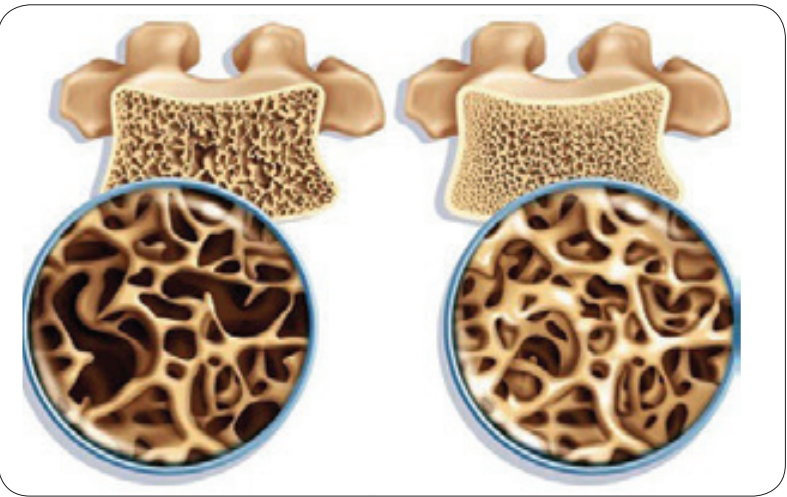
کمبود روی در کودکان زیر دو سال در کشور حدود ۲۰ درصد است. این در حالی است که کمبود روی عوارض سلامتی برای همه به ویژه کودکان دارد. این کمبود سیستم ایمنی را به مخاطره می‌اندازد و به همین دلیل مقاومت در برابر عفونت را کاهش می‌دهد. کمبود روی در کودکان، رشد را به تأخیر می‌اندازد و موجب کوتاه قدی می‌شود، کمبود ریز مغذی های اساسی مانند آهن، ید، روی و ویتامین آ، از جمله مشکلات تغذیه ای در کودکان است.

📍 **میزان روی مورد نیاز روزانه** | این نیاز بر اساس سن و جنس متفاوت است. مثلا کودکان زیر شش ماه به ۲، هفت ماهه تا سه ساله به ۳ چهار تا هشت ساله به ۵ و نه تا سیزده ساله به ۸ میلی گرم روی در روز نیاز دارند. نیاز روزانه در سنین بالای چهارده سال به حدود ۱۱ میلی گرم برای پسران و مردان بالغ و حدود ۹ میلی گرم برای دختران و زنان بالغ افزایش می یابد. نیاز زنان در زمان حاملگی و شیردهی کمی بیشتر و در حدود ۱۲ تا ۱۳ میلی گرم در روز است.

📍 **عوارض کمبود روی** | کمبود روی در دوران حاملگی باعث اختلال در رشد جنین می‌شود. کمبود این ماده در دوران نوزادی و کودکی باعث اختلالات رشد و در سنین بلوغ به اختلالات در بلوغ جنسی (تأخیر در بلوغ جنسی در هر دو جنس) منجر می‌شود. از دست دادن اشتها، اسهال، کاهش وزن، ریزش موها، اشکال در عملکرد سیستم ایمنی و بهبود زخم‌ها ضایعات پوستی و چشمی و اختلال در حس بویایی و چشایی از دیگر عوارض کمبود روی است.

نکاتی برای سلامت استخوان‌ها

استخوان ضعیف در دسر ساز است به حدی که به ناتوانی یا حتی مرگ زودرس فرد منجر می‌شود



سلامت

شکستگی یا ترک برداشتن استخوان‌ها بسیار درناک است، بنابراین باید تا حد امکان از این آسیب‌دیدی‌ها پیشگیری کرد.

استفاده از رژیم غذایی مناسب و ورزش منظم، می‌تواند در این زمینه مفید باشد. موسسه ملی بهداشت آمریکا توصیه می‌کند که زنان بالای ۵۰ سال و مردان بالای ۷۰ سال روزانه ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم دریافت کنند؛ اما به غیر از کلسیم برای سلامت استخوان‌ها لازم است موارد زیر را رعایت کنید:

📍 مصرف کافی ویتامین D

ویتامین D، نقش مهمی در جذب کلسیم از دستگاه گوارش دارد.

متخصصان تغذیه دو نوع ویتامین D را معرفی می‌کنند؛ ویتامین D2 و ویتامین D3. در انسان و گیاهان زمانی که در برابر نور خورشید قرار می‌گیرند، قابلیت تولید ویتامین D وجود دارد؛ اما در این شرایط در بدن انسان ویتامین D3 و در گیاهان ویتامین D2 تولید می‌شود. هنگام تصمیم‌گیری در مورد این که ویتامین D2 یا D3 را مصرف کنید، ویتامین D3 بهترین گزینه است؛ زیرا بدن انسان ویتامین D2 را سریع‌تر تجزیه می‌کند؛ از این رو، برای مدت زمان طولانی در بدن باقی نمی‌ماند.

📍 ورزش‌های قدرتی

یکی از بهترین راه‌ها برای کمک به تشکیل استخوان جدید انجام ورزش‌هایی مثل دوپرش است. انجام

ورزش‌های قدرتی فقط برای بالا بردن حجم عضلات مناسب نیست؛ بلکه به حفظ استخوان‌ها هم کمک می‌کند.

📍 مصرف کافی پروتئین

آیا می‌دانستید که حدود ۵۰ درصد استخوان‌ها را پروتئین تشکیل می‌دهد؟ به همین دلیل است که مصرف کافی آن برای سلامت استخوان‌ها لازم است. اگر بدن شما دچار کمبود پروتئین باشد، جذب کلسیم هم کاهش می‌یابد و در نتیجه تأثیر منفی بر استخوان‌سازی دارد.

برای این که مشخص شود هر فردی روزانه به چه میزان پروتئین نیاز دارد تا سلامت استخوان‌ها تضمین شود، آزمایش‌هایی انجام شده است؛ نتایج فعلی نشان می‌دهد مصرف روزانه ۱۰۰ گرم پروتئین اگر به همراه سبزیجات و کلسیم باشد، مشکلی برای

فرد ایجاد نخواهد کرد.

📍 چرا مصرف روزانه پروتئین و کلسیم ضروری است؟

روزانه سلول‌های استخوانی قدیمی از بین می‌رود و جایشان را سلول‌های جدید می‌گیرد، به همین دلیل است که مصرف کلسیم و پروتئین برای محافظت از ساختار و استقامت استخوانی در طول روز ضروری است. به یاد داشته باشید استخوان ضعیف در دسر ساز است به حدی که به ناتوانی یا حتی مرگ زودرس فرد منجر می‌شود.

📍 حداقل کلسیم مصرفی

یکی از نکات جالب درباره کلسیم این است که اگر غذایی بخورید که حاوی ۵۰۰ میلی گرم یا بیشتر کلسیم باشد، بدن تان نسبت به زمانی که غذایی با کلسیم کمتر مصرف می‌کنید، میزان بسیار کمتری کلسیم جذب خواهد کرد!

سبب زمینی پخته معطر

- 📍 سبب زمینی متوسط - ۳ عدد
- 📍 زیره سبز - یک قاشق غذاخوری
- 📍 فلفل سبز - ۲ تا ۳ عدد خرد شده (بدون دانه)
- 📍 زردچوبه - به مقدار لازم
- 📍 برگ گشنیز خرد شده - به مقدار لازم
- 📍 نمک - به مقدار لازم
- 📍 روغن - به مقدار لازم

- 📍 سبب زمینی متوسط - ۳ عدد
- 📍 زیره سبز - یک قاشق غذاخوری
- 📍 زنجبیل رنده شده - یک قاشق غذاخوری
- 📍 سیر له شده - ۳ حبه
- 📍 تخم گشنیز - یک قاشق غذاخوری
- 📍 تخم رازیانه - یک قاشق غذاخوری



چه کسانی نباید از صندلی ماساژ استفاده کنند؟

بعد از یک روز خسته کننده، نشستن روی صندلی ماساژ خستگی را کمتر می‌کند. صندلی ماساژ انواع مختلفی دارد و با مکانیزم‌های مختلفی طراحی شده است. اگر صندلی شما تنها برای یک محدوده وزن مناسب کار می‌کند، مطمئن شوید که وزن شما در آن محدوده است؛ زیرا ناکارآمدی عملکرد صندلی باعث کبودی و سفت شدن ماهیچه‌های فرد می‌شود. بعضی از افراد نباید از این صندلی‌ها استفاده کنند؛ از جمله:

✓ اگر شما از فشار خون پایین رنج می‌برید، بهتر است قبل از استفاده از صندلی ماساژ با پزشک خود مشورت کنید.

✓ افرادی که دچار لخته شدن یا انعقاد خون هستند یا به راحتی خونریزی می‌کنند، باید از استفاده از صندلی ماساژور اجتناب کنند. استفاده بیش از حد طولانی از صندلی ماساژور ممکن است به کبودی عضلات و ایجاد حساسیت در آن‌ها منجر شود. ماساژ برای زنان باردار بسیار مفید است، به ویژه انجام ماساژ پاها باعث آرامش و کاهش تورم ناشی از دوره بارداری می‌شود.

✓ صندلی‌های ماساژ قابلیت ماساژ پاها را دارد اما استفاده از آن‌ها در سه ماهه اول بارداری مناسب است؛ اگر می‌خواهید بعد از این زمان از آن استفاده کنید، با پزشک خود مشورت کنید. همچنین برخی از صندلی‌های ماساژ با استفاده از کیسه‌های هوا، ساق پا و با استفاده از لرزش، ران‌ها، گردن و عضلات کمری را ماساژ می‌دهد. دقت کنید ممکن است این ویژگی‌ها به درد شما نخورد؛ مثلا حرکات چرخشی یا ضرب‌های برای شما مناسب نباشند یا این که اصلا ماساژ در قسمت‌های شانه یا پشت برای شما مناسب نباشد.

دمنوش‌های معجزه گر برای بانوان

تعادل هورمون‌ها در هر خانمی نشان دهنده عملکرد صحیح بدن اوست و برهم خوردن تعادل آن‌ها می‌تواند سبب خستگی، ریزش مو، مشکلات قند خون، مشکلات بارداری، تغییر خلق و خواز جمله اضطراب و افسردگی و حتی بی‌نظمی در چرخه قاعدگی شود. در ادامه مطلب به شما چند نوع دمنوش گیاهی را که سبب تعادل هورمونی می‌شود، معرفی می‌کنیم.

۱- برگ تمشک

دم کرده برگ تمشک قرمز، یک درمان گیاهی رایج در متعادل کردن هورمون‌های زنانه است؛ این دمنوش دارای آثار آنتی اکسیدانی است و می‌تواند به آرامش ذهن، قلب و عضلات شما کمک کند.

دم کرده برگ تمشک، برای رفع گرفتگی‌های قاعدگی نیز موثر است و نوشیدن آن در ماه‌های آخر حاملگی نیز به خانم‌های باردار توصیه می‌شود.

البته قبل از مصرف این دمنوش در دوران بارداری حتما با پزشک خود مشورت کنید.

۲- کوهوش سیاه

از دمنوش کوهوش سیاه، اغلب برای درمان علایم یائسگی مثل گرگرفتگی، احساس خستگی و تعریق بیش از حد استفاده می‌شود. این گیاه برای از بین بردن حالت‌های سندروم پیش از قاعدگی و دیسمنوره (دردهای قاعدگی) نیز موثر است.

کوهوش سیاه، به متعادل کردن استروژن کمک می‌کند و سبب تعادل هورمون‌های بدن می‌شود؛ البته مصرف این دمنوش در دوران شیردهی و بارداری ممنوع است.

۳- زنجبیل

دمنوش زنجبیل یک نوشیدنی شگفت‌انگیز برای تعادل هورمون‌های شماست؛ بانوشیدن زنجبیل علایم متداول مربوط به سندروم پیش از قاعدگی، نوسانات خلقی و سردرد در شما کاهش می‌یابد. حتی اگر در دوران قاعدگی حوصله دم کردن زنجبیل را نداشتید، می‌توانید به عنوان ادویه از آن در غذای روزانه خود استفاده کنید.

۴- تخم‌شنبلیل

تخم شنبلیل حاوی فیتواستروژن‌هاست که به تعادل استروژن‌ها در بدن کمک می‌کند. مطالعات جدید نشان می‌دهد که شنبلیل در رفع دیسمنوره‌ها نیز موثر است.

۵- ریشه گل قاصدک

ریشه گل قاصدک، سرشار از استروژن‌های گیاهی است و علاوه بر تعادل هورمون‌ها نقش مهمی در سوزدایی بدن دارد، همچنین به جلوگیری از بیوست و بهبود گوارش شما کمک می‌کند. دم کرده ریشه گل قاصدک را در دوران قاعدگی می‌توانید مصرف کنید.

۶- دوتنگ کوئی

گیاه دوتنگ کوئی، در طب سنتی چینی بسیار مورد استفاده است. دم کرده این گیاه را، به عنوان دارویی برای متعادل کردن هورمون‌های زنانه به کار می‌برند. دوتنگ کوئی، سطح استروژن را متعادل می‌کند و باعث می‌شود علایم شایع یائسگی و سندروم پیش از قاعدگی در خانم‌ها کاهش یابد.

لباس بیماران مبتلا به کرونا را ننمایند!



بر اساس گفته برخی پژوهشگران، تکاندن لباس فرد بیمار می‌تواند باعث پخش شدن ویروس در هوا شود. این پخش شدن می‌تواند احتمال ابتلای دیگران به بیماری را افزایش دهد.

مؤسسه ملی تحقیقات سلامت توصیه کرده است لباس‌های بیماران به جای تکاندن، با آب گرم و شوینده‌های لباس شسته و سپس با استفاده از خشک‌کن، بخاری یا اتوبخار به خوبی خشک شودو در صورت امکان ۲۴ ساعت در فضای باز در مقابل نور آفتاب قرار گیرد.

حتما هنگام تماس با لباس بیماران مبتلا به بیماری کووید ۱۹، از دستکش یک بار مصرف استفاده کنید و دستکش را بلافاصله پس از استفاده دور بیندازید. اگر دستکش یک بار مصرف در دسترس نیست، از تماس دست آلوده به صورت خود پر هیز کنید و بلافاصله پس از اتمام کار، دست‌های خود را با آب و صابون بشویید.

منبع: خبرآنلاین

