



#### بیشتر بدانیم

### دلایل و علائم افت فشار در کودکان

افت فشار نه تنها در بزرگ سالان دیده می‌شود بلکه در نوزادان و کودکان هم به‌وقوع می‌پیوندد. افت فشار می‌تواند موجب سرگیجه و غش شود و علت‌های متفاوتی دارد که در سنین مختلف قابل تغییر است. کاهش فشار خون در کودکان زمانی اتفاق می‌افتد که فشار خون قلب در حالت سیستولیک به‌زیر ۹۰ میلی‌متر جیوه و در دیاستولیک به‌زیر ۶۰ میلی‌متر جیوه می‌رسد.

#### ● فشار خون متغیر کودکان

فشار خون کودکان با توجه به شرایطی مانند سن و جنسیت تغییر می‌کند و دلایل متعددی برای آن بر شمرده می‌شود. بعضی از دلایل افت فشار در کودکان و نوزادان شامل عفونت، خون‌ریزی و از دست دادن مایعات است. افت فشار خون کودکان مانع از خون‌رسانی کافی به اندام کودک می‌شود و در نتیجه ارگان‌های بدن وظایف‌شان را به خوبی انجام نمی‌دهند.

#### ● دلایل افت فشار خون در کودکان

✓ خشکی و کم‌آبی بدن  
خشکی و کم‌آبی موجب افت فشار در نوزادان و کودکان می‌شود. بیماری‌های مختلف مانند اسهال و استفراغ یا قرار گرفتن در شرایط جوی نامناسب نیز باعث کم‌آبی بدن کودک می‌شود.

#### ✓ عفونت

بدن کودکان در مواجهه با بیماری‌های مختلف بسیار آسیب‌پذیر است. بیماری‌های مختلفی که نوزادان و کودکان به آن مبتلا می‌شوند گاهی عفونت در بدن ایجاد می‌کنند و عفونت می‌تواند باعث کاهش فشار خون در کودکان شود.

#### ✓ کمبود آهن

تغذیه نامناسب در سنین پایین باعث کمبود املاح مورد نیاز برای رشد کودکان می‌شود. کمبود آهن و کم‌خونی یکی از مشکلاتی است که در دراز مدت باعث افت فشار در نوزادان و کودکان می‌شود.

#### ✓ جراحت

جراحت و آسیب می‌تواند باعث از دست رفتن خون بدن شود. با از دست رفتن خون افت فشار خون قابل توجهی را می‌توانیم شاهد باشیم.

#### ● علائم افت فشار خون

- ضعف
- خواب‌آلودگی
- یخ کردن بدن
- بی‌اشتهایی
- سرگیجه

#### ● پنیرهای پر کاربرد پیتزا در دنیا

#### ✓ موزارلا

شناخته‌شده‌ترین پنیر پیتزا، «موزارلا» یا «موتزارلا» است. این پنیر ایتالیایی معمولاً سفید و به شکل خمیر چسناک است.

موزارلای ورقه‌ای یا رنده‌شده، هنگام پخت به طور کامل سطح پیتزا را می‌پوشاند و حالت رشته‌ای و کاملاً کش‌سان پیدا می‌کند. موزارلا معمولاً بی‌طعم است و رطوبت بالایی دارد. از نظر میزان رطوبت، حالت کش‌سانی، چربی و قابلیت ذوب‌شدن، موزارلا بهترین انتخاب است.

#### ✓ پارمسان

«پارمسان» یا «پارمیزان» نوعی دیگر از پنیرهای ایتالیایی است که جزو پنیرهای قشرده و پخته محسوب می‌شود. پارمسان پنیری طعم‌دار است و معمولاً به‌شکل رنده‌شده همراه موزارلا روی پیتزا استفاده می‌شود. پارمسان برای انواع گراتین، پاستا و سبزیجات شکمپر کاربرد دارد.

#### ✓ گرویر

«گرویر» یکی از پنیرهای سنتی سوئیس است که بافت رشته‌ای، بسیار نرم، کاملاً یکنواخت و طعم دلچسبی دارد و انتخاب خوبی برای پیتزا خواهد بود. گرویر در زمان ذوب‌شدن حالت خشک‌تری نسبت به موزارلا دارد.

#### ✓ امانتل

«امانتل» یکی دیگر از پنیرهای معروف سوئیسی است که طعم بسیار تند و چربی زیادی دارد. معمولاً به‌تنهایی برای پیتزا استفاده می‌شود اما همراه موزارلا

نیز بسیار خوش طعم خواهد بود.

#### ● خصوصیات «موزارلا»: بهترین انتخاب برای پیتزا

- در صد چربی میزان چربی برای بافت نرم و طعم مطلوب پنیر مهم است زیرا بهتر ذوب می‌شود و سطح پیتزا را می‌پوشاند و از طرفی مانع از قهوه‌ای‌شدن سطح پیتزا می‌شود.

- **تازگی شیر**: هر چه شیر تازه‌تر باشد، موزارلا کیفیت بهتری خواهد داشت. بهتر است شیر طی ۲۴ ساعت یا حداکثر ۴۸ ساعت به پنیر تبدیل شود.

- **استفاده از مایه پنیر**: گرچه مایه پنیر برای بستن شیر و تهیه پنیر لازم است اما استفاده زیاد از آن مقدار کش‌آمدن را کاهش می‌دهد و پنیر هنگام پخت، قهوه‌ای‌رنگ می‌شود.

- **مدت تهیه پنیر**: کش‌آمدن و چسبندگی پنیر موزارلا به مدت تهیه آن بستگی دارد و بهترین زمان استفاده، ۱۵ روز پس از تهیه آن است.

#### ● پنیر پیتزا چرب است

پنیر موزارلا از شیر کامل و پرچرب به دست می‌آید و به همین دلیل چرب‌تر است.

در تولید پنیر پیتزا اساتذترهای آب‌پنیر به شیر حاوی باکتری اضافه می‌شود، سپس به شیر زمان می‌دهند و بعد از مدتی مایه را برای ایجاد لخته اضافه می‌کنند. بعد از مدتی لخته‌ها را می‌زنند تا قسمت مایع از آن جدا شود سپس از آب جدا و پرس می‌کنند.

بافت پنیر کمی کش‌دار و لاستیک‌مانند و با حرارت دادن حالت کش‌آمدن بیشتری می‌شود. در محدوده pH مناسب پنیر قابلیت کشش بهتری پیدا می‌کند.

#### آنتی کرونا

# کیفیت غذایی فدای کش‌آوردن پنیر

اسید چرب ترانس، کش‌دار شدن پنیر پیتزا را افزایش

و در حقیقت فرایند کش‌دار شدن پنیر پیتزا، کیفیت غذایی آن را کاهش می‌دهد



#### ● ترکیبات پنیر پیتزا

یک برش ۱۰۰ گرمی پنیر پیتزا حاوی:

انرژی ۳۰۰ کیلوکالری

کربوهیدرات ۲/۲ گرم

قند ساده یک گرم

فیبر رژیمی یک گرم

چربی ۲۲ گرم

پروتئین ۲۲ گرم

کلسیم ۵۰۰ میلی‌گرم

فسفر ۳۵۰ میلی‌گرم

پتاسیم ۸۰ میلی‌گرم

سدیم ۶۳۰ میلی‌گرم

استفاده پنیر پیتزا با سبزی‌های پخته یا خام فراوان باعث می‌شود مواد ناسالم پنیر پیتزا کمتر جذب شود اسید چرب ترانس، فرایند کش‌دار شدن پنیر پیتزا را افزایش و در حقیقت فرایند کش‌دار شدن پنیر پیتزا، کیفیت غذایی آن را کاهش می‌دهد. کارشناسان تغذیه مصرف اسیدهای چرب اشباع را به عنوان یک عامل خطر در بیماری‌های قلبی عروقی مطرح می‌کنند و از آن‌جایی که در هر ۱۰۰ گرم پنیر پیتزا ۴۱ گرم اسیدچرب اشباع وجود دارد که برابر با ۲۲ درصد مقدار توصیه‌شده روزانه است، باید در مصرف آن احتیاط کرد. پنیر پیتزا حاوی مقدار قابل توجهی سدیم است که ۳۳ درصد سدیم مورد نیاز روزانه و در واقع از نظر تأمین عوامل خطر ساز برای سلامت بسیار قابل توجه‌تر از عوامل مؤثر بر سلامتی است.

منابع: فرارو، galbani.fr.la.com

#### پزشکی

### بانوان

## خطر داروهای بدون نسخه برای زنان باردار

فاطمه قاسمی

مترجم

پزشکان معمولاً در سه ماه اول دوران بارداری به دلیل رشد سریع اندام جنین و پیشگیری از خطرات احتمالی، دارویی را توصیه نمی‌کنند اما در شرایط خاص پزشک با شناخت کافی از عوارض دارو و بر بارداری، نوع و دوز دارو را تجویز می‌کند. از طرفی این روزها خوددرمانی و مصرف داروهای بدون نسخه برای برخی از بیماری‌ها متداول است که مصرف‌شان در دوران حساس بارداری می‌تواند خطرات جدی برای مادر و جنین به همراه داشته باشد. بهتر است در این دوره از مصرف خودسرانه داروها بپرهیزیم و درمان را به نظر پزشک بسپاریم. در این مطلب به باید‌ها و نباید‌های برخی از متداول‌ترین داروهای بدون نسخه در بارداری اشاره خواهیم کرد.

#### ● داروهای مسکن

استامینوفن، آسپرین و داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی، معمول‌ترین داروهای مسکن بدون نسخه است. تحقیقات نشان داده است که ایبوپروفن کتوپروفن و ناپروکسن منجر به مشکلاتی در سلامت جنین می‌شود، به همین دلیل مصرف‌شان در دوران بارداری باید حتماً زیر نظر و با تجویز پزشک صورت بگیرد. استفاده از این مسکن‌ها در سه ماه سوم بارداری هرگز توصیه نمی‌شود و مصرف ترکیباتی مثل استامینوفن کدئین در بارداری به‌ویژه در سه ماه اول اکیداً ممنوع است. آسپرین تنها در موارد خاص از سوی پزشک تجویز خواهد شد. گاهی استفاده از کیسه‌های آب سرد، ماساژ و استراحت کافی به کاهش درد عضلات و سردرد دوران بارداری بدون نیاز به مصرف دارو کمک می‌کند.

#### ● داروهای سرماخوردگی

سرماخوردگی از رایج‌ترین بیماری‌های دوران بارداری در فصل سرماست. خوددرمانی و مصرف خودسرانه داروهای معمول مثل داروهای ضد احتقان و گرفتگی بینی، شربت سینه یا آنتی‌هیستامین‌ها در دوران بارداری منجر به خطراتی برای مادر و جنین می‌شود. از طرفی ممکن است شما در تشخیص بین آنفلوآنزا که یک بیماری ویروسی خطرناک است با سرماخوردگی دچار اشتباه شوید. بنابراین بهتر است با مشاهده حتی علائم ساده و احتمالی سرماخوردگی، زیر نظر پزشک درمان شوید. اگر چه پزشکان معمولاً داروی سرماخوردگی برای مادران باردار تجویز نمی‌کنند اما مصرف کوتاه‌مدت برخی از آنتی‌هیستامین‌ها مثل کلرفنیرامین، لوراتادین و دیفن‌هیدرامین شربت سینه و دکسترومتورفان را که ضدسرفه و خلط‌آور است تجویز می‌کنند. مادران فراموش نکنند که بهترین راه برای پیشگیری از سرماخوردگی در بارداری، استراحت، نوشیدن مایعات زیاد به‌ویژه مایعات گرم، استفاده از بخور و حمام آب گرم برای کمک به تسکین علائم بیماری است.

#### ● داروهای ضد اسید و سوزش معده

یکی از مشکلات شایع در دوران بارداری به دلیل فشار رحم در حال رشد روی معده، بازگشت اسید معده و سوزش سردل است. داروهای بدون نسخه‌ای که افراد برای رفع اسید معده تهیه می‌کنند حاوی ترکیباتی مثل اسید آلزئینیک، آلومینیم، منیزیم یا کلسیم است. مصرف دوز پایین این داروها در دوران بارداری خطرناک نیست اما برخی آنتی‌هیستامین‌ها مثل نیزاتیدین که برای سوزش سردل استفاده می‌شود احتمالاً می‌تواند منجر به بروز خطر برای جنین شود. سایر آنتی‌هیستامین‌های ضد سوزش معده مثل سایمتیدین معمولاً توسط پزشکان تجویز می‌شود. در هر حال بهتر است برای رفع مشکلات گوارشی این دوران به پزشک مراجعه کنید. ضمن این که مادران بهتر است وعده‌های غذایی کوچک‌تر و بیشتری بخورند و از مصرف غذاهای آماده، سرخ‌شده یا پرادویه که باعث تحریک معده می‌شود، خودداری کنند.

#### ● داروهای ضد اسهال

مصرف برخی از داروهای بدون نسخه ضد اسهال به دلیل احتمال خطر برای جنین مثل بیسموت ساب سالیسیلات، آتروپین و دیفنوئکسیلات در دوران بارداری توصیه نمی‌شود. مصرف بیسموت ساب سالیسیلات باعث جذب سالیسیلات می‌شود و برای جنین خطر دارد. داروهای جایگزینی که ایمن‌تر است و توسط پزشک تجویز می‌شود شامل کائوچن، پکتین و همچنین لوبرامید است. البته مصرف لوبرامید را بعد از سه ماه اول تجویز می‌کنند. بنابراین پزشک با توجه به شرایط تان بهترین انتخاب را به شما توصیه می‌کند. برای درمان اسهال در دوران بارداری، آب زیاد بنوشید غذای چرب و قندی نخورید و در صورت تداوم تا دو روز حتماً به پزشک مراجعه کنید.

منابع: madarsho، pezechket

## مثل یک بازرس بهداشت به رستوران بروید

۶ نکته‌ای که باید در زمان مراجعه به رستوران‌ها مد نظر قرار دهید تا از رعایت پروتکل‌های بهداشتی مطمئن شوید

ایله توانا | خبرنگار

۴. **دست‌های کارکنان را نگاه کنید** شاید به نظر سخت‌گیرانه برسد، شاید به شما بگویند دست‌ها مرتب ضدعفونی می‌شوند اما هیچ‌کدام این‌ها قابل قبول نیست؛ همه کارکنان رستوران باید دستکش مخصوص بپوشند.

۵. **آشپزخانه را بپایید** در شرایط عادی هم رستوران‌هایی که آشپزخانه‌شان در معرض دید است، اعتماد بیشتری جلب می‌کنند، چه برسد به حالا. پس یادتان باشد که حق دارید در قبال هزینه‌ای که می‌پردازید، از تمیز بودن آشپزخانه مطمئن شوید. ورود شما به آشپزخانه از نظر بهداشتی مشکل‌زاست اما سرک کشیدن اشکالی ندارد و اگر با درخواست‌تان مخالفت شد، بهتر است آن را نشانه‌ای منفی در نظر بگیرید.

در آشپزخانه با طبع کارکنان باید ماسک زده باشند و کسانی که مسئول درست کردن سالاد و ظرف کردن غذا هستند، حتماً باید دستکش داشته باشند.

۶. **فضای مجازی را فراموش نکنید** پیش از رفتن به رستوران، سری به سایت یا صفحه مجازی آن بزنید، یک رستوران مورد اطمینان، خودر اموظف می‌داند که به‌جای ادعای کلی «بارعایت تمام پروتکل‌های بهداشتی»، جزئیات این فرایند را به‌طور مکتوب برای مشتریانش توضیح بدهد. پس اگر رستورانی در هیچ رسانه آنلاینی حضور ندارد، بهتر است بی‌بازگدار به آب زنید.

در نهایت پیشنهاد ما این است که اگر به هر دلیلی ناچار به تهیه غذا از بیرون هستید داخل رستوران آن را میل نکنید و به منزل بیاورید و بعد از گرم کردن مجدداً آن را صرف کنید.

منبع: aarp.org

### شیرینی

### اشپزپن

## گردوی کاراملی

- ماهیتابه را روی حرارت ملایم قرار دهید سپس مغز گردو، کره و شکر را داخل ماهیتابه بریزید و تفت دهید.
- پس از چند دقیقه شکر کم‌کم آب می‌شود و به گردوها می‌چسبد، مدام گردوها را هم بزنید و ماهیتابه را تکان دهید تا شکر نسوزد، پس از این که شکر به گردوها چسبید گردوها را روی کاغذ روغنی بریزید و با چنگال پخش کنید

### مواد لازم برای گردوی کاراملی

- مغز گردو- یک پیمانه
- شکر دانه ریز- یک چهارم پیمانه
- کره- یک قاشق غذاخوری

