



## بهداشت دندان

### برای کودک کم‌چه نوع خمیر دندانانی بخرم؟

برای کودکان بهتر است از خمیر دندان مخصوص کودکان استفاده کرد که میزان فلوراید کمتری نسبت به خمیر دندان‌های دیگر دارد. در حقیقت پوسیدگی دندان تنها بیماری مزمن رایج در کودکان سنین بین ۱ تا ۱۱ سال است و سالیانه بیش از ۱۶ میلیون کودک از این بیماری رنج می‌برند. انتخاب خمیر دندان در ست برای کودکان اولین گام برای اطمینان از داشتن روال بهداشت دهانی سالم خواهد بود. والدین برای ترغیب کودکشان به مسواک‌زدن می‌توانند خمیر دندان‌های ویژه کودکان را که شکل‌های زیبا و جذاب و طعم‌های متنوع دارد، انتخاب کنند و مسواکی برای آن‌ها بخرند که شکل‌های جذاب عروسکی و رنگ‌های متنوعی دارند تا آن‌ها به مسواک‌زدن علاقه‌مند شوند.

#### ● مراحل انتخاب خمیر دندان مناسب

به دنبال تاییدیه‌های ADA (انجمن دندان پزشکی آمریکا) و پروانه بهداشت روی خمیر دندان یا هر محصول مرتبط با دهان و دندان باشید! خمیر دندان حاوی فلوراید را انتخاب کنید اما مطمئن شوید که کودکان تمام آن را بیرون می‌ریزند و سپس دهانش را آب کشی می‌کنند زیرا قدرت دادن بیش از حد فلوراید سبب بروز شرایطی به نام فلوروریزس می‌شود. مطمئن شوید خمیر دندانانی که انتخاب می‌کنید روی جلدش طرح شخصیت‌های کارتون‌ی مورد علاقه فرزندتان را داشته باشد و حاوی طعم جذابی همچون آدامس یا بادکنکی باشد زیرا طعم نعنای دیگر طعم‌های سنتی خمیر دندان برای بسیاری از کودکان خیلی تند به نظر می‌رسد پس باید طعمی را انتخاب کنید که تند نباشد.

#### ● کودک از چه سنی باید دندان خود را مسواک بزند؟

برای کودکان تا ۱۸ ماهگی تنها از آب استفاده کنید. کودکان در سنین ۱۸ ماه تا شش سال می‌توانند از خمیر دندان‌های مخصوص کودک که حاوی فلوراید کمی هستند، استفاده کنند و از شش سالگی به بعد خمیر دندان‌های استاندارد با فلوراید کافی برای آن‌ها مناسب است. منبع: برنا

# نوشابه گازدار بدون قند هم ضرر دارد!

مصرف کننده، نوشابه بدون قند را به خاطر نگرانی کمتر، بیشتر مصرف می‌کند در حالی که باعث پوکی استخوان، از بین رفتن باکتری‌های مفید معده و آلزایمر می‌شود

#### تغذیه

مهین رمضانی | خبرنگار

نوشابه‌های گازدار بدون قند بر خلاف ادعایی که می‌کنند بی‌ضرر نیستند بلکه به دلیل استفاده از قند مصنوعی، اسید فسفریک، طعم‌دهنده‌های مصنوعی و کافئین و... برای سلامت من و شما ضرر دارند و چه بسا مصرف کننده به دلیل عبارت «بدون قند» از این نوشیدنی بیشتر هم استفاده کند. دکتر خدیجه رحمانی متخصص تغذیه در باره مضرات نوشابه‌های رژیمی به ما می‌گوید: «به‌طور کلی نوشابه‌های ترکیبات مفیدی برای بدن ندارد. در تهیه نوشابه‌های گازدار بدون قند، از قندهای مصنوعی استفاده می‌شود که در جه شیرینی آن‌ها از نوشابه معمولی بیشتر است و باعث افزایش استفاده از شیرینی می‌شود و دیگر ترکیبات آن‌ها هم مضر است، به‌ویژه این که در طولانی مدت مصرف شود.» اما مضرات این نوشیدنی گازدار به همین جا ختم نمی‌شود و به همین دلیل در ادامه به قند شیرین کننده این نوشابه و تاثیر آن بر سلامت می‌پردازیم:

نوشابه گازدار بدون قند، کالری، چربی، پروتئین و شکر ندارد و برای شیرین شدن به آن شیرین کننده مصنوعی اضافه می‌کنند. شیرین کننده‌ای که هنوز هم متخصصان تغذیه در باره اثر آن اختلاف نظر دارند. ● حاوی اسید فسفریک است که عاملی برای پوسیدگی دندان‌ها شناخته می‌شود. ● نتایج تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که نوشیدنی‌های حاوی شیرین کننده‌های مصنوعی را مصرف کرده‌اند نسبت به دیگران بیشتر در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار گرفته‌اند و خطر ابتلا به این بیماری کاهش نیافته است. ● مصرف این نوشیدنی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و کلیوی را افزایش می‌دهد. ● باکتری‌های مفید معده را از بین می‌برد. ● خطر ابتلا به پوکی استخوان را هم بالا می‌برد. ● بسیاری از افراد نوشیدنی‌های گازدار بدون

قند مصرف می‌کنند زیرا کالری کمتری نسبت به گزینه‌های شیرین شده با قند تأمین می‌کند. با این حال، شیرین کننده‌های مصنوعی موجود در این نوشیدنی‌ها در واقع منجر به افزایش وزن می‌شود. ● طبق مقاله منتشر شده در «Yale Journal of Biology and Medicine» در ژوئن ۲۰۱۰، خوردن شیرین کننده‌های طبیعی مسیرهای پاداش غذایی را در مغز شما فعال می‌کند، اما شیرین کننده مصنوعی این مسیرها را به‌طور کامل فعال نمی‌کند و این می‌تواند احساس ناراحتی را در شما ایجاد کند و به افزایش اشتها منجر شود، حتی اگر قبلاً کالری کافی برای روز خود خورده باشید عطر و طعم بسیار شیرین کننده شیرین کننده‌های مصنوعی اشتیاق به مصرف مواد غذایی شیرین را تحریک می‌کند. ● طبق تحقیقی که در آوریل ۲۰۰۹ در مجله «مراقبت از دیابت» منتشر شد، افرادی که روزانه از این نوع

نوشابه می‌نوشند ۳۶ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به سندروم متابولیک و ۶۷ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند. ● نتایج نشان داد که نوشیدن یک نوشابه رژیمی در روز تقریباً خطر سکته مغزی و آلزایمر را سه برابر می‌کند. ● راهکارهای کاهش مصرف نوشابه‌های گازدار ۱- قبل از مصرف نوشابه آب بنوشید. ۲- بطری نوشابه کوچک خریداری کنید. ۳- از نوشیدنی‌های میوه‌ای سالم و شیرین استفاده کنید. ۴- هر وقت احساس کردید که تمایل به نوشیدن نوشابه دارید در شما شکل می‌گیرد و یا می‌شود سعی کنید از فکر آن فاصله بگیرید. کارهایی مانند پیاده‌روی یا دوش گرفتن هم ممکن است به شما کمک کند حواستان پرت شود و دیگر میلی به نوشیدن نوشابه نداشته باشید.

## غذای اصلی

### ناگت سبزیجات، سرشار از ویتامین

۱- همه سبزیجات را (به جز فلفل) به صورت تکه‌های درشت خرد کنید. برای ناگت مرغ معمولاً از مقداری آرد و تخم مرغ برای چسبندگی بیشتر استفاده می‌شود اما در ناگت سبزیجات سبب مینی همان کار را برای ما می‌کند. ۲- سبزیجات خرد شده را با مقداری نمک آب‌پز کنید، در حدی که چنگال به راحتی در آن‌ها فرو رود. ۳- همه سبزیجات را با هم داخل آب جوش نریزید. ۴- بروکلی در عرض ۲-۳ دقیقه آماده می‌شود. ولی بقیه مواد حدود ۱۰ دقیقه باید در آب در حال جوش بماند تا پخته شود. ۵- آسان‌ترین راه این است که سبزیجات را داخل غذاساز بریزید تا کاملاً ریز و با هم مخلوط شود. ولی اگر غذاساز در دسترس ندارید می‌توانید سبزیجات را رنده یا این که از پوره ساز استفاده کنید. ۶- فلفل سبز را خیلی ریز خرد و همراه با نمک و فلفل سیاه به مواد اضافه کنید و خوب هم بزنید.

۷- در این مرحله مخلوط سبزیجات چسبناک است ولی راحت خرد می‌شود. پس بهتر است آن را در یک سینی فر بریزید و سطح آن را صاف و یکدست کنید. ۸- سینی را ۱۵-۲۰ دقیقه در فریزر بگذارید تا مخلوط خنک و سفت شود اما نباید یخ بزند. ۹- وقتی مخلوط سفت شد می‌توانید خیلی راحت با استفاده از یک کاتر آن را به شکل دایره قالب بزنید. ۱۰- ناگت‌ها را یکی یکی در تخم مرغ هم بزنید و سپس در پودر نان فرو ببرید. در صورتی که می‌خواهید ناگت‌ها را برای بعد فریز کنید آن‌ها را مجدداً روی سینی بچینید و در فریزر بگذارید تا کاملاً یخ بزند. ۱۱- سپس ناگت‌های یخ‌زده را در کیسه بگذارید. می‌توانید آن را تا چند ماه داخل فریزر نگه دارید. ۱۲- ناگت‌ها را ۳-۴ دقیقه در روغن داغ سرخ کنید تا آماده سرو شود. ۱۳- همچنین می‌توانید آن‌ها را در فر ۱۸۰ درجه به مدت ۱۵-۲۰ دقیقه بپزید.

#### آشپزی من



- نمک - یک و نیم قاشق چای‌خوری
- فلفل - یک و نیم قاشق چای‌خوری
- پودر نان - ۲ پیمانه
- تخم مرغ بزرگ - ۳ عدد
- روغن سرخ‌کردنی - به میزان لازم

- هویج - ۲ تا ۳ عدد
- سبب زمینی کوچک - ۲ عدد
- چغندر - یک عدد
- کلم بروکلی - یک دسته
- فلفل سبز - یک عدد
- روغن زیتون - یک قاشق غذاخوری

#### کودک

#### آنتی کرونا

## دلیل سرفه‌های خشک در بهبود یافتگان کرونا چیست؟

✓ رعایت دو هفته قرنطینه، بعد از بهبودی [و منفی شدن آزمایش] کافی است.

✓ معمولاً این سرفه‌ها با مصرف آنتی‌هیستامین بهتر می‌شود اما اگر شدت آن‌ها زیاد باشد، به درمان‌های دیگری نیاز است. ✓ مبتلایان به کرونا معمولاً تا ۱۰ روز بعد از شروع علائم و به شرطی که حداقل ۲۴ ساعت بدون استفاده از داروهای تب‌بر، تب‌نداشته باشند و علائم آن‌ها هم‌رو به بهبود باشد، می‌توانند از قرنطینه خارج شوند. ✓ تست کرونا ممکن است حتی تا ۱۲ هفته یا سه ماه پس از شروع علائم هم مثبت باقی بماند اما به منزله ناقل بودن افراد تلقی نمی‌شود. منبع: ایرنا



بهبود یافتگان کرونا، مدتی پس از بیماری دچار سرفه خشک می‌شوند ولی ادامه دار شدن سرفه‌های خشک تا دو هفته پس از بهبودی، نشانه عفونت و ویروس کرونا در بدن نیست. برای اطلاعات بیشتر در این باره ادامه مطلب را مطالعه کنید: ✓ سرفه‌های خشک ممکن است حتی بعد از رفع عفونت همچنان ادامه داشته باشد زیرا لایه‌های محافظ راه تنفسی آسیب دیده‌اند.

## زیبایی

### کاربرد آلوئه‌ورا برای درمان جوش صورت

مارال مرادی

خبرنگار

همه‌می‌دانیم که آلوئه‌ورا دارای خواص ضد التهاب، آنتی‌اکسیدان و آنتی‌باکتریال است. قرن‌هاست که از این گیاه برای التیام زخم، از بین بردن درد و مرهم سوختگی استفاده می‌شود. بیشتر افراد به آلوئه‌ورا حساسیت ندارند و استفاده موضعی از آن ریسک بسیار پایینی دارد. استفاده از آلوئه‌ورای خالص و مالش آن روی صورت به عنوان پاک‌کننده باعث تقویت جریان خون در پوست و مرگ باکتری‌های مضر می‌شود. برای از بین بردن جوش‌های صورت در ادامه چند ماسک آلوئه‌ورا را معرفی می‌کنیم.

#### ● ماسک آلوئه‌ورا، عسل و دارچین

یکی از انواع ماسک‌های ضد جوش، ماسک آلوئه‌ورا، عسل و دارچین است. آلوئه‌ورا خاصیت آنتی‌باکتریال دارد که به کاهش باکتری‌های عامل جوش کمک می‌کند.

#### ✓ روش استفاده

دو قاشق عسل خالص را با یک قاشق آلوئه‌وراخلوط کنید. مخلوط باید به خوبی قابل پخش کردن باشد، اما زیاد شل نشود. یک چهارم قاشق پودر دارچین به مخلوط اضافه کنید و بلافاصله ماسک را روی صورت قرار دهید. اجازه دهید ۵ تا ۱۰ دقیقه روی صورت بماند و بعد آن را کاملاً بشوید.

#### ● ماسک آلوئه‌ورا و آب لیمو

ماسک آلوئه‌ورا و آب لیمو ترش علاوه بر این که پوست شما را تقویت تازه می‌کند، باعث پاک‌سازی منافذ پوست می‌شود و بعضی از باکتری‌های عامل جوش را از بین می‌برد.

#### ✓ روش استفاده

برای تهیه این ماسک از دو قاشق غذاخوری آلوئه‌ورای تازه به عنوان پایه استفاده کنید و یک چهارم قاشق چای‌خوری آب لیمو به آن بیفزایید. اگر برای پوشاندن تمام صورت‌تان به مقدار بیشتری از این ماسک احتیاج داشتید، حتماً نسبت ۸ به یک آلوئه‌ورا به آب لیمو را رعایت کنید تا پوست‌تان بر اثر خاصیت اسیدی آب لیمو آسیب نبیند. اجازه دهید ماسک ۵ تا ۱۰ دقیقه روی صورت‌تان بماند و بعد آن را کاملاً بشوید.

#### ● پاک‌کننده آلوئه‌ورا و روغن درخت چای

روغن درخت‌چای آنتی‌باکتریالی اثبات‌شده و ترکیبی مؤثر در مبارزه با جوش‌هاست بنابراین مخلوط کردن این ماده با آلوئه‌ورا می‌تواند تأثیر چشمگیری داشته باشد. البته نباید بگذارید این ترکیب روی پوست‌تان بماند چون روغن درخت‌چای خاصیت اسیدی دارد و بسیار قوی است.

#### ✓ روش استفاده

از آلوئه‌ورا به عنوان پایه استفاده کنید. دو تا سه قطره روغن درخت‌چای را در آب خالص بریزید و با آلوئه‌ورا مخلوط کنید. یک دقیقه بعد از قرار دادن مخلوط روی پوست صورت، پوست را کاملاً بشوید و خشک کنید.

#### ● نکته پایانی

قبل از مصرف هر ماده جدیدی روی پوست صورت، ابتدا آن را روی مع دست، پشت گوش یا روی بازو امتحان کنید. اگر بعد از تست آلوئه‌ورا هر گونه قرمزی یا حساسیت پوستی مشاهده کردید، از آلوئه‌ورا برای درمان جوش استفاده نکنید.

منبع: healthline

شماره پیاپی یک زندگی‌سلام  
۲۰۰۹۹۹

## ارتباط افزایش مصرف گوشت با بروز علائم آسم در کودکان

غذایی و فراوانی مصرف گوشت و علائم تنفسی استفاده کردند. آن‌ها دریافتند که مصرف بیشتر AGE به‌طور قابل توجهی با افزایش احتمال خس خس سینه همراه است. محققان معتقدند ترکیبات التهاب‌زا موسوم به AGE (advanced glycation end-products)، نمونه‌ای از فاکتورهای پرخطر رژیمی در اوایل زندگی هستند که در پیشگیری از بیماری‌های التهابی مجاری تنفسی نقش دارند. تحقیق در باره شناسایی عوامل رژیم غذایی که بر علائم تنفسی در کودکان تأثیر می‌گذارد مهم است، زیرا این خطر را به‌طور بالقوه قابل تغییر هستند.



طبق گزارش محققان، مواد موجود در گوشت پخته با افزایش ریسک خس خس سینه در کودکان مرتبط است. به گزارش مهر، محققان بیمارستان مونت سینای آمریکا دریافتند عادت‌های غذایی در اوایل زندگی ممکن است با خس خس سینه و ابتلا به بیماری آسم در آینده مرتبط باشد. در این مطالعه، ۴۳۸۸ فرد ۲ تا ۱۷ ساله از سال ۲۰۰۳ تا ۲۰۰۶ زیر نظر بودند و عادت‌های رژیم غذایی والدین و فرزندان‌شان مورد نظر سنجی قرار گرفت. محققان از داده‌های نظر سنجی برای ارزیابی ارتباط بین AGE رژیم