



مهم‌ترین مسئله در نگهداری بند ناف قبل از افتادن آن، جلوگیری از عفونت است، به همین دلیل باید بند ناف را خشک و تمیز نگه داشت. ادامه مطلب را در این زمینه مطالعه کنید:

۱- هنگام تعویض پوشک نوزاد، لبه بالای آن را باید از زیر بند ناف تا گردن بند ناف در معرض هوا قرار داشته باشد و با ادرار تماس پیدا نکند، یعنی پوشک نوزاد را باید زیر بند ناف بست.

۲- اساس مراقبت از بند ناف برای دختران و پسران یکسان است، ولی در باره پسران باید اطمینان حاصل کرد که سر آلت درون پوشک قرار بگیرد تا از ریختن ادرار روی بند ناف جلوگیری شود.

۳- هرگز سعی نکنید بند ناف را با دست جدا کنید، حتی اگر خیلی شل و نازک شده باشد.

۴- از پوشاندن لباس‌های زیر دکمه دار تا زمانی که بند ناف نیفتاده است، باید خودداری کرد.

۵- اگر بند ناف با ادرار یا چیز دیگری آلوده شد، از آب جوشیده ولرم برای تمیز کردن آن استفاده کنید. به این ترتیب که چند تکه پنبه را در آب خیس و تمام قسمت اطراف ناف را پاک کنید.

۶- هرگز از پنبه خشک برای تمیز کردن بند ناف نوزاد استفاده نکنید، چون ممکن است ایلاف پنبه روی بند ناف باقی بماند و باعث ایجاد حساسیت و حتی عفونت شود.

۷- از نگهداری نوزاد در اتاق مرطوب و گرم خودداری کنید، زیرا بند ناف باید خشک شود و بیفتد، ولی محیط گرم و مرطوب این کار را به تأخیر می‌اندازد.

۸- از گذاشتن هر گونه پوشش روی بند ناف خودداری شود.

۹- تا قبل از افتادن بند ناف از استحمام نوزاد بپرهیزید یا حداقل او را کاملاً درون آب (مثل وان یا لگن آب) قرار ندهید و با لیفی نرم، بدن او را تمیز کنید.

تقویت سیستم ایمنی بانوان هنگام کاهش وزن

خانم‌ها برای کاهش وزن رژیم‌های سخت را انتخاب می‌کنند در حالی که باید انرژی و ایمنی بدن را هم مورد توجه قرار دهند



مازال مرادی | خبرنگار



گاهی خانم‌ها با رژیم‌های سخت اقدام به کاهش وزن می‌کنند و اصلاً توجهی ندارند که باید در کنار کاهش وزن، انرژی بدن تأمین و سیستم ایمنی هم تقویت شود. در ادامه ۱۰ ماده غذایی را که متخصصان برای تقویت سیستم ایمنی بدن هنگام کاهش وزن توصیه می‌کنند، به شما معرفی می‌کنیم.

- ۱ انواع لوبیا** | لوبیا‌های خشک از جمله لوبیا قرمز، لوبیا چیتی و لوبیا سفید بسیار مفید و مقوی هستند و مقدار کمی از آن‌ها به دلیل فیبر بالا شمارا برای مدت بیشتری سیر نگه می‌دارند.
- ۲ روغن‌های زیتون و آووکادو** | این روغن‌ها طبیعی است و توصیه می‌شود به جای روغن‌های جامد از این روغن‌های گیاهی استفاده شود. روغن آووکادو می‌تواند علاوه بر حفظ یک رژیم غذایی سالم و متعادل به کاهش فشار خون نیز کمک کند.
- ۳ ساندویچ تخم مرغ** | ساندویچ‌های کم کربوهیدرات مانند ساندویچ تخم مرغ یا سبزیجات نیز علاوه بر مقوی بودن، کالری کمتری نسبت به بسیاری از انواع دیگر ساندویچ دارند.
- ۴ انواع سبزیجات تازه** | سبزیجات تازه و رنگارنگ مانند بادمجان، اسفناج، نخودفرنگی، خیار و فلفل دلمه‌ای نیز گزینه‌های خوبی برای کاهش وزن همراه با تقویت سیستم ایمنی بدن محسوب می‌شوند. به جای هله هوله‌های مضر و چپیس می‌توانید از برش‌های نازک ورقه‌ای سبزیجات به عنوان میان وعده‌ای مفید استفاده کنید. کلم بروکلی نیز گزینه مناسبی برای کاهش وزن است.
- ۵ سوپ‌های کم کالری** | سوپ‌های کم کالری مانند سوپ‌های سبزیجات حاوی لیمو و کلم بروکلی بسیار مقوی است و می‌توان آن‌ها را به صورت گرم یا سرد

- ۶ کدو سبز** | کدو سبز را به صورت رشته‌ای رنده و به جای اسپاگتی یا نودل مصرف کنید. می‌توانید کمی آویشن هم به آن اضافه کنید.
- ۷ میوه‌های فصلی** | میوه‌های هر فصل بهترین گزینه برای داشتن میان وعده‌های سالم هستند. در تابستان میوه‌هایی مانند توت فرنگی، زغال اخته و هلو گزینه‌های خوبی به حساب می‌آیند.
- ۸ جایگزین‌های گیاهی گوشت** | می‌توان از سویا به عنوان پروتئین مفید گیاهی استفاده کرد. همچنین سوسیس‌ها و کالباس‌های گیاهی در بسیاری از فروشگاه‌ها پیدامی‌شوند که جایگزین‌های بهتر و مفیدتری نسبت به انواع گوشتی خود هستند.
- ۹ آب‌میوه‌های کم کالری** | آب‌میوه‌های طبیعی کم کالری گزینه‌های مناسبی برای میان وعده به شمار می‌روند. می‌توانید نوشیدنی‌های سبز سالمی با استفاده از آب کرفس، خیار، سیب و لیمو تهیه کنید. در مصرف دیگر آب‌میوه‌ها احتیاط کنید، زیرا این نوشیدنی‌ها حاوی مقادیر بالایی از قندها هستند.
- ۱۰ آب آشامیدنی** | فراموش نکنید که آب همیشه بهترین گزینه برای حفظ سلامت، تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش وزن به کمک کنترل اشتهاست. در طول روز حتماً مقادیر کافی آب (حدوداً هشت لیوان) بنوشید.

سواد سلامت

انواع قندها و تفاوت آن‌ها

طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی هر فرد باید در نهایت ۱۰ درصد از انرژی (کالری) دریافتی روزانه را از طریق ترکیبات قندی و شیرین تأمین کند. همچنین توصیه شده که میزان مصرف قند در هر روز به ۲۵ گرم یا شش عدد قاشق چای خوری محدود شود. مسئله‌ای که کمتر در این سال‌ها به آن پرداخته شده است، تفاوت میان انواع قندهاست. آیا اثرگذاری مصرف همه قندها را می‌توان یکسان دانست؟ مثلاً آیا قند طبیعی موجود در میوه‌ها با شکر اضافی موجود در بیشتر خوراکی‌های فراوری شده و صنعتی اثری مشابه دارد؟ تحقیقات علمی در این باره چه می‌گویند؟ آیا هیچ شواهدی مبنی بر تفاوت داشتن یا نداشتن قندها از نظر تأثیر آن‌ها بر سلامت انسان، وجود دارد؟

برای شروع به سراغ رایج‌ترین نوع قندی که امروزه مصرف می‌کنیم

می‌رویم که همان شکر افزوده یا شیرین‌کننده‌ها هستند. منظور از شکر افزوده در واقع شیرین‌کننده‌ای است که تولیدکننده یک محصول به آن اضافه کرده تا آن را به طعم مد نظرش نزدیک‌تر کند. بنابراین شیرین‌کننده‌ای که ما آن را به نام شکر افزوده می‌شناسیم در واقع یک شکر مشخص نیست. این شکر ممکن است از نارگیل، نیشکر، شیره افرا، عسل، چغندر یا هر منبع دیگری به دست آمده باشد. به همین دلیل است که بحث در باره شکر افزوده پیچیده می‌شود. هر کدام از انواع شکرها خصوصیات متفاوتی دارند زیرا نحوه تولید آن‌ها با یکدیگر متفاوت است. در قندهای طبیعی موجود در خوراکی‌های طبیعی این پیچیدگی وجود ندارد. به طور کلی قند موجود در خوراکی‌ها به صورت شکر افزوده یا قند طبیعی است. مثلاً یک سیب به طور طبیعی مقدار زیادی قند (فروکتوز)،

مواد معدنی، ویتامین و مواد مغذی دیگر دارد. توصیه سازمان بهداشت جهانی در باره رعایت محدودیت ۱۰ درصدی تأمین انرژی روزانه توسط قند و شکر مربوط به شکر افزوده است نه شکر و قند طبیعی. از نظر میزان طبیعی بودن، قندها را می‌توان به سه دسته تقسیم کرد: قندهای طبیعی، قندهای طبیعی ولی تغییر یافته و قندهای مصنوعی. بهتر است خوراکی‌های شیرین را به طور کامل و طبیعی خود مصرف کنید. در صورتی هم که قرار است به غذای خود شیرین‌کننده (مثلاً شیره یا عسل) اضافه کنید، این مقدار نباید بیشتر از شش قاشق چای خوری در روز باشد. ولی مهم‌تر از همه محصولات فراوری شده، اسنک‌ها و شیرینی‌ها و نوشیدنی‌ها هستند که مقدار زیادی قند فراوری شده یا حتی مصنوعی دارند که قند خوب محسوب نمی‌شود.

خورش

آشپزی من

خورش به با لپه، خورش شیرین زمستانی

شده را به همراه لپه‌های پخته و چوب دارچین به قابلمه اضافه کنید و اجازه دهید مخلوط شما کمی دیگر پخته شود.

۷- به‌ها را بشوید و به تکه‌های کوچک خرد کنید، سپس آن‌ها را در ماهی‌تابه به همراه کمی روغن تفت دهید.

۸- به‌های تفت داده شده را با کمی نمک و زعفران دم کشیده و رب‌های باقی‌مانده داخل ظرف اصلی تهیه خورش بریزید و با شعله ملایم اجازه دهید تا ترکیب گوشت‌های آماده شده با به پخته شود. حرارت زیر خورش را ملایم کنید تا به طور کامل جا بیفتد و برای ۴۵ دقیقه پخته شود.

۹- در ۱۵ دقیقه پایانی شکر و آب لیمو را به قابلمه اضافه کنید و اجازه دهید خورش شما آن قدر پخته شود تا به غلظت مناسب برسد.

۱- ابتدا پیاز و سیر را در روغن سرخ کنید؛ بهتر است پیاز و سیر‌ها را به صورت ریز خرد کنید.

۲- گوشت‌ها را به صورت خورشی برش و در ماهی‌تابه تفت دهید تا آب آن گرفته شود.

سپس آن‌ها را به پیاز و سیرهای سرخ شده اضافه کنید و به همراه زردچوبه و فلفل کمی تفت دهید تا بوی گوشت کمی گرفته شود.

۳- بهتر است از شب قبل لپه‌ها را در آب بخیسانید. در هر صورت در این مرحله لپه‌ها را کمی آب‌پز کنید.

۴- ترکیب گوشت را در ظرفی بریزید و به همراه آب روی شعله قرار دهید.

۵- در ظرف جداگانه‌ای مقداری روغن بریزید و دو قاشق از رب را در آن سرخ کنید.

۶- بعد از پخته شدن گوشت، رب گوجه فرنگی تفت داده

- به-۲۵۰ گرم
- لپه- یک چهارم پیمانه (۷۵ گرم)
- گوشت گوسفند- به میزان دلخواه
- (۷۵۰ گرم)
- پیاز- یک عدد
- سیر- ۳ حبه
- رب گوجه فرنگی- یک چهارم پیمانه (۶۰ گرم)
- روغن- ۴ قاشق غذاخوری
- زردچوبه- یک قاشق غذاخوری
- فلفل سیاه- نصف قاشق غذاخوری
- آب- ۲ فنجان
- نمک و زعفران- به میزان لازم
- آب لیمو- ۲ قاشق غذاخوری
- چوب دارچین- یک عدد
- شکر- ۲ قاشق غذاخوری (اختیاری)



تغذیه

مصرف زیاد دانه سیب سمی است

مهدیس مرادیان | خبرنگار

سیب به قدری مفید و پر فایده است که بعضی افراد این میوه را در برنامه غذایی روزانه‌شان گنجانده‌اند و مرتب مصرف می‌کنند. سیب از زمان‌های گذشته به عنوان نماد سلامت میان جوامع مختلف شناخته شده است و خواص زیادی از جمله کاهش و تنظیم سطح کلسترول خون، افزایش میکروب‌های مفید دستگاه گوارش و کمک به حفظ سطح قند خون دارد. بسیاری از افراد معتقد هستند که دانه سیب سمی است و در باره خوردن آن محتاطانه عمل می‌کنند. دانه‌های سیب حاوی یک ترکیب گیاهی به نام آمیگداالین است. این ماده در دانه میوه‌هایی مانند سیب، بادام، زردآلو، هلو و گیلان هم وجود دارد. اما آیا واقعاً دانه‌های سیب سمی است و باید از خوردن‌شان اجتناب کرد؟



دانه سیب حاوی آمیگداالین است. وقتی دانه جویده یا هضم شود، آمیگداالین به سیانید یا سیانور تجزیه می‌شود که در دوزهای بالا سمی و حتی کشنده است. اما شخصی که به طور تصادفی چند دانه سیب را بخورد هیچ عارضه‌ای نخواهد داشت. علائم مسموم شدن با سیانید شامل تنگی نفس و تشنج است و می‌تواند منجر به از دست دادن هوشیاری شود. آمیگداالین بخشی از دفاع شیمیایی یک دانه است، زمانی که دانه‌ها جویده یا هضم شوند، آمیگداالین به سیانید (سیانور) تبدیل می‌شود. اگر ناخواسته دانه یک سیب را مصرف کردید نگران نباشید زیرا مقدار کم آمیگداالین توسط آنزیم‌های موجود در بدن سم زدایی می‌شود. با این حال مقادیر زیاد آن می‌تواند خطرناک باشد. مقدار سیانید در دانه سیب بسیار کمتر از سایر میوه‌هاست اما به هر حال به این نکته توجه داشته باشید که مصرف زیاد دانه سیب می‌تواند شمارا بیمار کند.

منبع: در مانسرا

پسوریازیس (بیماری پوستی خود ایمنی) معمولاً یک بیماری طولانی مدت یا مادام‌العمر است. عواملی از جمله آب و هوا، داروها، استرس و آسیب‌های پوستی به احتمال زیاد باعث ایجاد علائم پسوریازیس می‌شوند. این بیماری در انواع پسوریازیس پلاک، پسوریازیس ناخن، پسوریازیس پوست سر، پسوریازیس اریترودرمیک، پسوریازیس استخوانی، پسوریازیس معکوس و پسوریازیس خالدار است. البته انواع دیگری از پسوریازیس (سرعت زیاد چرخه رشد سلول‌های پوست) هم وجود دارد که فقط روی پوست تأثیر نمی‌گذارد.

● علائم

نشانه‌های پسوریازیس در هر فردی متفاوت است. شایع‌ترین نوع پسوریازیس، پسوریازیس پلاک است که مشخصه آن ناحیه‌های قرمز رنگ با پوششی نقره‌ای و سفید از سلول‌های مرده پوست است.

علائم پسوریازیس پلاک، زخم‌های قرمز با پوشش نقره‌ای و سفید رنگ است. این زخم‌ها می‌توانند در هر نقطه از بدن ظاهر شوند اما بیشتر روی آرنج، پوست سر، زانو‌ها و قسمت‌های پایینی کمر دیده می‌شوند. این پلاک‌ها معمولاً همراه با خارش یا در دیا هر دو علامت پسوریازیس ناخن، پسوریازیس معکوس در چین‌های پوستی ظاهر می‌شود و در افرادی که اضافه وزن دارند بیشتر دیده می‌شود. علائم پسوریازیس معکوس، لکه‌های پوست ملتهب، قرمز روشن و صاف است، اما پوسته پوسته نمی‌شود. این لکه‌ها می‌تواند با خارش و درد همراه باشد.

● جلوگیری از تشدید پسوریازیس

از خشک شدن پوست جلوگیری و سبک‌ر اترک کنید، نور در مانی و از گرم‌های مخصوص استفاده کنید و پوست را مرطوب نگه دارید، به پزشک مراجعه و دارو مصرف کنید.