

طبق نتایج یک مطالعه جدید، در دمدام ممکن است عوارض جانبی غیرمنتظره‌ای به همراه داشته باشد که خطر بزرگ ناشی از آن زوال عقل و حافظه است. به گزارش مهر، یافته‌ها بیانگر این مطلب است که در د م ز من ممکن است با تغییراتی در مغز همراه باشد که در مشکلات حافظه نقش دارد. به گفته محققان دانشگاه کالیفرنیا، این یافته‌ها به شیوه‌های جدید حفاظت در مقابل زوال حافظه مرتبط با سن هم اشاره دارد.



غذاهای کمکی مناسب کودکان کم وزن



مادرانی که صاحب فرزند کوچک هستند، باید علاوه بر حفظ سلامت جسمی نوزاد، به رشد بهتر و وزن گیری نوزاد نیز کمک کنند. تهیه فرنی برای نوزاد پنج ماهه به بالا می‌تواند در وزن گیری او موثر باشد؛ همچنین غذای کمکی جامد برای نوزاد باید با رعایت همه جوانب تهیه شود تا از هر گونه بروز حساسیت به مواد غذایی در نوزاد پیشگیری شود. انواع فرنی مقوی را می‌توانید با گرفتن شیر بهادام به روش‌های سنتی تهیه کنید و همراه شیر خود یا شیر گاو به نوزادتان دهید. فقط دقت کنید که برای نوزادان زیر دو سال از ریختن گلاب در فرنی خودداری کنید؛ گلاب از مواد حساسیت‌زاست؛ پس اگر تمایل دارید از آن در فرنی نوزادتان استفاده کنید،

قبل از آن با پزشک مشورت کنید.

طرز تهیه غذاهای کمکی شیرخواران

غذای کمکی شیرخواران باید در محیط کاملاً بهداشتی و با دقت فراوانی تهیه شود. بهتر است برای تغذیه تکمیلی شیرخوار از مواد غذایی تازه و مرغوب استفاده شود. برای تهیه آن از ظروف مخصوص خود کودک استفاده شود.

طرز تهیه فرنی آرد برنج یا آرد گندم

دوروش برای تهیه فرنی برای شیرخواران وجود دارد: **روش اول:** مواد لازم:

آرد برنج (یک قاشق مرباخوری سر صاف)
 شکر (نصف قاشق مرباخوری سر صاف)
 شیر (ترجیحاً شیر مادر) (۵ قاشق مرباخوری)
 ابتدا آرد برنج با کمی آب و شکر جوشانده شود پس از آن شیر به میزان گفته شده اضافه شود. غلظت فرنی باید از شیر مادر کمی بیشتر باشد. در صورت استفاده

از شیر گاو باید حتماً پیش از مصرف جوشانده شود. **روش دوم:**

در روش دوم به جای شیر مادر از شیر پاستوریزه استفاده می‌شود (میزان آن ۱۲۰ میلی‌لیتر که معادل نصف لیوان است). ابتدا ۱۲۰ سی‌سی شیر را به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید. بعد از آن آب جوشیده سرد شده به آن اضافه کنید تا میزان شیر دوباره به ۱۲۰ میلی‌لیتر برسد پس از آن آرد برنج و شکر را به مخلوط خود اضافه کنید و دوباره حرارت دهید تا به قوام فرنی برسد.

منظور از یک قاشق مرباخوری، قاشق با ظرفیت ۵ سی‌سی (به اندازه قاشق شربت کودکان) است.

حریره بادام

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، طرز تهیه حریره بادام شبیه فرنی است که به آن آرد و شکر، یک قاشق مرباخوری بادام رنده شده یا آسیاب شده و پوست گرفته اضافه می‌شود. برای آسانی کار و رعایت تنوع در غذای شیرخوار می‌توان یک روز در میان از فرنی و حریره بادام استفاده کرد.



استفاده از عینک آفتابی و پوشیدن هنگام تردد در سیزه‌ارها ضروری است. اشخاص به محض مشاهده علائم پوستی باید محل گزیدگی را با آب و صابون به خوبی بشویند و از دستکاری کردن، فشار دادن و زدن تیغ به موضع به منظور خارج کردن چند قطره خون از آن خودداری کنند. در مرحله بعد قرار دادن مقداری یخ روی نقطه گزش ضروری است. افرادی که دچار گزیدگی حشراتی مانند دراگولا شده‌اند، باید پس از اقدامات اولیه برای درمان‌های ثانویه به متخصص پوست و مومراجعه کنند تا در صورت نیاز آنتی بیوتیک‌های موضعی یا خوراکی و داروهای ضد التهاب استروئیدی یا غیر استروئیدی تجویز شود. افرادی که در مناطق شمالی زندگی می‌کنند به منظور در امان ماندن از نیش حشرات باید در زهای در ها، کنار قرینزهای منازل و اماکنی که تردد حشرات در آن زیاد است مانند کابینت‌های مطبخ و سطوح باله‌را به خوبی سم‌پاشی کنند.

مراقب «نیش دراکولا» باشید!

پزشکی

افرادی که در مناطق شمالی زندگی می‌کنند، برای در امان ماندن از نیش حشرات باید منازل خود را به خوبی سم‌پاشی کنند. دارپوش داتر، عضو انجمن متخصصان پوست ایران، در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان درباره پدوس یا حشره دراگولا اظهار کرد: این حشره در نواحی شمال کشور به وفور مشاهده می‌شود و گزش آن بدون درد است. وی افزود: قرمزی محل گزش و برجستگی آن نقطه‌ای که ممکن است بین چند میلی‌متر تا چند سانتی‌متر قطر داشته باشد، از علائم پوستی ناشی از نیش این حشره محسوب می‌شود. همچنین واکنش‌های تاوولی نیز در برخی اوقات دیده می‌شود. اگر محل تاول خارنده و تاول تر کیده شود، پوست آن قسمت تیره می‌شود که این تیرگی ممکن است بین چند هفته تا چند ماه باقی بماند. افرادی که در مناطق جنگلی شمال زندگی می‌کنند، باید لباس‌های آستین بلند و شلوارهای بلند بپوشند. همچنین بسته بودن یقه،



آشپزی من

سالاد تایلندی با ترئین خیار

مواد لازم

رب انار- یک قاشق غذاخوری
 آب لیمو ترش- یک قاشق مرباخوری
 فلفل قرمز (نازک خلال شده)- یک
 تا ۲ عدد
 روغن زیتون - یک قاشق غذاخوری

طرز تهیه

* رب انار، آب لیمو و یک عدد فلفل ورقه شده را برای مزه دار کردن گوشت، با هم مخلوط کنید. گوشت را در کاسه ای (غیر فلزی) بریزید و با مایه مخلوط کنید و ۴ ساعت در یخچال بگذارید.
 * سپس گوشت را از یخچال بیرون بیاورید و صبر کنید تا از خنکی درآید. کمی روغن را در یک تابه داغ و قیله‌ها را به حد دلخواه سرخ کنید. کمی صبر کنید تا گوشت‌ها خنک شود. پس از آن باریک خلال کنید و با ۲ عدد فلفل قرمز خلال شده، نعنای و گشنیز مخلوط کنید.
 * می‌توانید سر و ته خیار را برنیزید. سپس به اندازه‌های ۳ سانتی متری تقسیم کنید. داخل خیارها را با احتیاط خالی کنید (به اندازه حفره‌ای با عمق یک سانتی متر). داخل خیارها را با مخلوط گوشت و سبزیجات پر کنید و در ظرف بچینید و یا خیارها را برش زده و به مواد اضافه کنید.

محققان دریافته‌اند که یکب موجود در روغن زیتون به پیشگیری از سرطان مغز کمک می‌کند. به گزارش مهر، تحقیق روی «اسید اولئیک»، ماده اولیه روغن زیتون، نشان داده است که این ماده می‌تواند از عملکرد دژن‌های مسبب سرطان در سلول‌ها پیشگیری کند.

- این ماده روغنی به عنوان یک اسید چرب مغذی، موجب تحریک تولید مولکول سلولی می‌شود که عملکرد آن، پیشگیری از تشکیل پروتئین‌های عامل سرطان است.

- سرپرست گروه تحقیق از دانشگاه ادینبرگ بریتانیا، در این باره می‌گوید: «یافته‌های ما بیانگر این مطلب است که اسید اولئیک می‌تواند از تولید مولکول‌های متوقف‌کننده تومور سرطانی در سلول‌های رشد یافته در محیط‌ما پیشگاه حمایت کند.»

- به گفته‌وی مطالعات بعدی می‌تواند به تعیین نقش روغن زیتون در حفظ سلامت مغز کمک کند.

در این تحقیق، دانشمندان تأثیر اسید اولئیک را بر یک مولکول سلول موسوم به miR-7 که در مغز فعال است و از تشکیل تومور پیشگیری می‌کند، بررسی کردند.

آنها دریافته‌اند اسید اولئیک در تولید miR-7 نقش موثری دارد.

پرسش و پاسخ

مینا محبی متخصص طب سنتی - فارس

میل به‌خوردن سحری ندارم. به‌همین دلیل در طول روز دچار ضعف می‌شوم؟

افرادی که در وعده سحرمیلی به‌خوردن ندارند، بهتر است ابتدا، کمی سکنجبین یا شربت به مصرف کنند. خوردن خاکشیر با آب گرم هم اشتهای افراد را برای خوردن سحری افزایش می‌دهد.

بهترین کار برای پاکسازی کبد، رعایت اصول خوردن و آشامیدن است، هر چه غذای کمتری به بدن تحمیل کنیم، کبد فرصت بیشتری برای هضم و پاکسازی مواد باقی‌مانده در بدن دارد. برخی افراد با وجود روزه گرفتن در این ماه چاق‌تر می‌شوند، که یکی از دلایل آن پر خوری در افطار و سحر است؛ سفره‌های افطار ما پر از غذاهای رنگارنگ و شیرینی و مواد غذایی پر چرب است که این روش غذا خوردن پسندیده نیست. یکی از محسنات روزه داری پاکسازی معده و کل بدن است که این هدف با پر خوری و روی هم خوری حاصل نمی‌شود.

خوردن سوپ سبزیجات تازه در وعده افطار به ویژه برای صاحبان مزاج خشک بسیار مناسب است. از مقویات کبد همچون به و سیب غافل نشوید.

افراد کم‌اشتها بهتر است در وعده سحر غذاهای خورشت‌دار میل کنند مصرف غذای خیلی خشک اشتها را کمتر می‌کند. همچنین غذا را خوب بجوند.

زولبیا و بامیه به دلیل داشتن شیرینی فراوان مثل خرما در تجدید قوا در هنگام افطار مناسب است البته به شرط آن که با روغن و آرد مرغوب پخته شود و در مصرف آن زیاده روی نشود؛ چون ممکن است موجب بروز عطش شود. البته خرما فواید بیشتری از زولبیا و بامیه برای بدن دارد.

بهتر است وعده‌های سحری دارای مواد مقوی کبد و معده باشد. غذاهایی که حاوی زعفران و کمی کشمش باشد یا خلال‌ها مثل خلال بادام و پسته و خلال پر تقال می‌تواند قوت بیشتری در بدن ایجاد کند. غذاهای خمیری همچون ماکارونی یا غذاهای غلیظ مثل کله‌پاچه در وعده سحر عطش روز بعد را بیشتر می‌کند بنابراین بهتر است از خوردن آنها اجتناب شود.

در صورتی که فرد هاضمه قوی داشته باشد، خوردن آش گوشت یا شله قلمکار غذای مقوی و کاملی برای وعده سحر خواهد بود. از نخوداب نباید غافل شد که قوت بسیار برای بدن‌آمین می‌کند.

مصرف نوشیدنی‌های سرد برای افطار موجب ضعف هاضمه می‌شود

تغذیه

باز کردن روزه با «آب سرد» از عادات نادرست روزه‌داران است. مصرف نوشیدنی‌های سرد هنگام افطار باعث کمتر شدن خون‌رسانی و به دنبال آن ضعف هاضمه و سنگین شدن معده و درد شکم و مشکلات ناشی از سوء هاضمه می‌شود.

به گزارش پویا، محمدعلی زارعیان دستیار تخصصی طب سنتی ایران اظهار کرد: فاصله طولانی میان سحر تا افطار و نیز گرمی هوا باعث می‌شود تا خون‌رسانی دستگاه گوارش در زمان روزه‌داری و به‌ویژه زمان افطار کاهش پیدا کند و به همین دلیل مصرف نوشیدنی‌های سرد باعث کمتر شدن خون‌رسانی و به دنبال آن ضعف هاضمه و سنگین شدن معده و درد شکم و مشکلات ناشی از سوء هاضمه شود.

افراد سعی کنند در این ماه تا حد امکان از خانه و فضا‌های خنک خارج نشوند و خوردن غذاهای سنگین و نیز غذا‌ها و گوشت‌های چرب را کم کنند. همچنین از مصرف میوه‌های آبدار و نوشیدنی‌های خنک با فاصله مناسب از افطار یا شام، غافل نشوند.

بهتر است روزه با افطار مختصر مثل سوپ گرم حاوی اندکی غلات حبوبات و سبزیجات، شوربا‌های ساده، شل‌زره، فرنی و حریره بادام گشوده شود. فراموش نکنید که فاصله ۸ ساعته بین افطار تا سحر، امکان هضم مناسب ۲ وعده سنگین را از دستگاه گوارش می‌گیرد لذا وعده افطار را سبک کنید و به خوراک‌های رفیق و رطوبت‌افزا اختصاص دهید و وعده سنگین را به سحر موکول کنید تا هم سیری طولانی‌تری ایجاد کند و هم فرصت مناسب برای هضم آن وجود داشته باشد.

مصرف جایگزین‌های شیر گاو موجب کوتاه‌قدی می‌شود

بیشتر بدانیم

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد کودکانی که شیر سویا، بادام یا دیگر جایگزین‌های شیر را می‌خورند، در مقایسه با کودکان مصرف‌کننده شیر گاو، کمی کوتاه‌قدتر هستند.

به گزارش مهر، محققان دریافته‌اند از بین بیش از ۵ هزار کودک کانادایی ۲ تا ۶ ساله، کودکانی که روزی سه فنجان شیر غیر گاوی می‌نوشیدند ۱۰.۲۷ سانتی‌متر کوتاه‌تر از کودکانی بودند که به همین میزان شیر گاو می‌نوشیدند.

به گفته محققان، مواد مغذی موجود در جایگزین‌های مختلف شیر به شکل وسیعی متفاوت است و این فرض منطقی است که کمبود پروتئین، چربی و دیگر مواد مغذی در کودکان موجب کوتاه‌قدی آنها می‌شود.

ارین کوریگان، عضو گروه تحقیق از بیمارستان کودکان در فلوریدا، در این باره می‌گوید: به جز شیر سویا، دیگر محصولات غیر لبنی حاوی هیچ پروتئینی نیست.

به گفته‌وی، شیر نارگیل حاوی میزان نسبتاً زیادی چربی است، اما بسیاری از جایگزین‌های شیر گاو چربی کمی دارد که برای افراد بزرگسال مناسب است اما برای کودکان ناپا نه.

در مجموع محققان دریافته‌اند بین نوع شیر مصرفی کودک و میزان قدش در ۳ سالگی ارتباط وجود دارد.