

در حالی که مطالعات زیادی تأثیر منفی استرس را بر سلامت انسان آشکار کرده است، نتایج یک تحقیق جدید نشان می‌دهد کمی تنش و استرس برای سلامت خوب است. به گزارش مهر، طبق مطالعه محققان دانشگاه نورث‌وسترن ایلینوی، کمی استرس می‌تواند برای سلول‌های بدن خوب باشد چرا که موجب افزایش انعطاف‌پذیری می‌شود، از سلول‌های پیر محافظت می‌کند و همچنین خطر ابتلا به بیماری را کاهش می‌دهد.

## چرا نباید مواد غذایی تاریخ مصرف گذشته خورد؟

خواص خوراکی‌ها فقط در مدتی که برای مصرف آن‌ها در نظر گرفته شده است، به بدن می‌رسد و پس از گذشت این تاریخ، علاوه بر ترسیدن مواد مفیدشان به بدن، ممکن است باعث ایجاد مسمومیت و بیماری شود و حتی به برخی ارگان‌های بدن آسیب برساند.

توجه به تاریخ مصرف خوراکی‌ها و مواد غذایی لازم است؛ زیرا برخی از مواد غذایی فقط باید در تاریخ ذکر شده مصرف شود در غیر این صورت آسیب‌های جبران‌ناپذیری به سیستم و ارگان‌های داخلی بدن، وارد می‌آورد.

#### تخم مرغ

تخم مرغ که غنی از پروتئین و مواد لازم برای بدن است، در دسترس، ارزان و خوشمزه است. اما اگر تا به حال تصور می‌کردید که می‌توانید تخم مرغی را که فقط چند روز از تاریخ مصرفش گذشته است بخورید، کمی تأمل کنید.

یکی از شایع‌ترین دلایل مسمومیت‌های غذایی، مصرف تخم مرغ‌های تاریخ مصرف گذشته است. نشانه‌های خفیف مسمومیت غذایی حاصل از مصرف تخم مرغ تاریخ مصرف گذشته، علائمی مانند درد شکم، گاز معده و اسهال است و علائم شدیدتر آن حالت تهوع و استفراغ را نیز شامل می‌شود.

به گزارش سلامت آنلاین، بنابراین توجه به تاریخ تولید و انقضای حک شده روی هر یک از تخم مرغ‌ها به شانه تخم مرغ، به هنگام خرید الزامی است. معمولاً تخم مرغ اگر در یخچال نگهداری شود، می‌توان آن را تا چهار هفته از تاریخ تولید مصرف کرد.

#### سوسیس و کالباس

امروزه با توجه به مشغله‌های زندگی، تمایل افراد به استفاده از غذاهای آماده گوشتی بیشتر شده است؛ در این میان خبرهای بیشتری نیز از آلودگی فرآورده‌های گوشتی آماده مصرف به باکتری‌های ای‌کولای و لیستریا به گوشمان می‌رسد. این نوع از باکتری‌هایی‌تواند در گوشت‌های آماده مصرف بسته بندی شده نیز به همان خوبی که در تکه‌های گوشت

تازه ایجاد می‌شود، رشد کند.

معمولاً این نوع گوشت‌ها را باید تا سه روز از تاریخ خریدشان مصرف کرد و هرگز نباید آن‌ها را بعد از یک هفته یا بیشتر – حتی اگر در یخچال نگهداری شده باشد – استفاده کرد زیرا عفونت حاصل از باکتری لیستریا نه تنها عوارض ناخوشایندی دارد بلکه در بعضی موارد کشنده است.

روی هم رفته بهتر است که از مصرف این گوشت‌ها هر پز کنید؛ زیرا حاوی میزان زیادی نیترات است که عامل ایجاد بسیاری از مشکلات و بیماری‌هایی مانند سرطان است. اما اگر بیش از حد تمایل به خوردن این غذاها دارید و از خوردن آن‌ها لذت می‌برید، حداقل کاری که می‌توانید انجام دهید، توجه به تاریخ مصرف و یافتن نوع تازه‌تر، طبیعی و بدون موادنگهدارنده و بدون نیترات آن است که البته باید آن را در عرض کمتر از یک هفته مصرف کنید.

#### مخلوط سبزیجات

اگر شما نیز از آن دسته افرادی هستید که زیاد سالاد می‌خورند، احتمالاً می‌دانید که مخلوط سبزیجاتی مانند اسفناج، کاهو و دیگر سبزی‌های برگ‌پهن و نیز سالادهای مخلوط بسته‌بندی شده، ماندگاری زیادی ندارد. همیشه قبل از باز کردن بسته سالاد، تاریخ مصرف آن را بررسی کنید و برای اطمینان از تازه ماندن آن در مدت تعیین شده، بسته را طبق دستور و راهنمای درج شده روی آن، نگهداری کنید.



#### جوانه‌ها

جوانه‌هایی از انواع سبزیجات بسیار مفید و سرشار از مواد مغذی است.

جوانه‌ها با کتری بیشتری را نسبت به مخلوط سبزیجات

جذب می‌کند به ویژه اگر آن را بیرون از یخچال روی میز رها کنید، که در این صورت بهتر است به جای مصرف، آن را دور بریزید. گاهی اوقات مقداری از پول را دور ریختن، بهتر از بیمار شدن در اثر مسمومیت غذایی است.

#### گوشت خام گاو

ای‌کولای عامل یکی از شایع‌ترین انواع مسمومیت‌های غذایی باکتریایی است، اما آیا تا به حال فکر کرده‌اید که از کجایم؟ باکتری‌ای‌کولای در روده

حیوانات اهلی مانند گاو، گوسفند و گوساله زندگی می‌کند. بنابراین، بدیهی است که گوشت خام گاو با احتمال بیشتری به این موجودات زنده بسیار کوچک اما خطرناک، آلوده خواهد شد.

#### پنیر نرم

اگر یک تکه پنیر چدار در یخچال دارید که شروع به کپک زدن کرده است، می‌توانید قسمت کپک زده را از پنیر جدا و از قسمت‌های تازه‌تر استفاده کنید بدون این که بیمار شوید؛ چرا که چدار یک پنیر سفت است. اما نمی‌توانید این کار را با پنیرهای نرم انجام دهید و در صورت دیدن کپک روی هر نوعی از پنیرهای نرم، باید آن را دور بریزید. در غیر این صورت، ممکن است دچار مسمومیت غذایی باکتریایی لیستریا شوید.

## سیر ترشی پر خاصیت ترین چاشنی سفره ایرانی

#### تغذیه

سیر ترشی، تنها چاشنی غذایی است که برای همه طبایع و برای هر فردی با هر مزاجی چه بلغمی، چه سودایی، چه صفراوی و چه دموی مزاج مناسب است و به دلیل اعتدال طبیعی که دارد، حتی بیماران نیز می‌توانند بدون هیچ مشکلی از آن میل کنند. به گزارش پویا، براساس اصول تغذیه در طب ایرانی، پرخاصیت‌ترین چاشنی سفره ایرانی، 'سیر ترشی' است که از نظر طبیعی در معتدل‌ترین شکل طبیعی خود قرار دارد. سیر ترشی دارای طبعی گرم و خشک در درجه سوم و سرکه دارای طبع سردتر در درجه سوم است؛ این دو بعد از هفت سال به معتدل‌ترین وضعیت طبیعی می‌رسند. ترشی هفت ساله سیر دارای خواص فراوان، هم از نظر دارویی و هم از نظر غذایی است و به عبارتی، هم غذای دارویی محسوب می‌شود و هم داروی غذایی.

#### خواص سیر ترشی هفت ساله:

- \* سیر ترشی خون‌ساز و مصفای خون است.
- \* بازکننده عروق کرونر قلبی و عروق مغزی است.
- \* هضم‌کننده غذاهای سنگین و دیر هضم است و سرعت هضم‌گذار افزایش می‌دهد.
- \* دفع‌کننده سنگ کیسه صفرا و شست‌وشودهنده مجاری صفراوی است.
- \* کاهنده کلسترول خون است.
- \* ضد عفونی‌کننده محیط دهان و معده است.
- \* قطع‌کننده خون‌ریزی داخلی بواسیر است.
- \* استهلاآور است.
- \* پاک‌کننده خون و کبد از اخلاط فاسد و سوخته است.
- \* درمان‌کننده آفت دهان در افراد صراوی مزاج است.

#### سیدضیاءالدین مظهری متخصص تغذیه – فارس

پرسش  
و پاسخ

س: من دو فرزند دانش‌آموز دارم. برای غذا دادن به آن‌ها مشکل دارم. لطفاً راهنمایی‌ام کنید.

ج: نباید کودکان را وادار به غذا خوردن کرد. والدین از اجبار کودکان برای تغذیه بپرهیزند و مواد مغذی و مورد نیاز رشد و نمو کودکان را در قالب غذاهای مورد علاقه آنان تأمین کنند.

والدین باید به وعده‌های غذایی کودکان اهمیت بدهند چرا که بی‌نظمی در غذا خوردن باعث نامنظم شدن عملکرد گوارشی آن‌ها می‌شود.

تنوع غذایی به ویژه در وعده صبحانه برای دانش‌آموزان اهمیت زیادی دارد چرا که هر چه صبحانه متنوع‌تر باشد، افراد روز بانشاط‌تری خواهند داشت و این موضوع در کسانی که فعالیت ذهنی بیشتری دارند، تأثیرگذارتر است. وعده‌های غذایی خانواده‌ها باید به گونه‌ای باشد تا از نان و غلات و فراورده‌های آن در کنار منابع پروتئینی همچون شیر و پنیر و دانه‌های مغزدار همچون گردو و کنجد به صورت روزانه استفاده شود.

همچنین مصرف سبزی‌ها و میوه‌ها برای تأمین ویتامین‌ها و فیبرهای محلول و نامحلول ضروری است.

با این حال نباید کودکان را وادار به غذا خوردن کرد. برای مثال اگر کودک تمایلی به مصرف شیر ندارد، مواد مغذی آن را در قالب فرنی، پودینگ، خلال بادام و میوه خشک به او برسانید. همچنین ممکن است کودکان به مصرف غذاهایی چون شامی و کنتل در وعده صبحانه علاقه‌مند باشند که ترکیبات بسیار مناسبی برای آنان محسوب می‌شود. در مقابل قندها انرژی زیادی دارد ولی فاقد مواد غذایی ارزشمند برای رشد، نمو و تقویت سیستم دفاعی است.

کودکان درک درستی از مواد مغذی مورد نیاز بدن ندارند و اگر قرار بر انتخاب و گزینش مواد غذایی باشد، خوراکی‌هایی را انتخاب می‌کنند که مواد قندی را تأمین می‌کند اما این مواد به رفع نیازهای سلول‌های بدن آن‌ها کمک نمی‌کند.

## دلایل ریزش مو در کودکان

#### مآمان‌ونی‌نی

وقتی فرزند شما مرز دو سالگی را می‌گذراند و وارد دنیای نوپایی می‌شود، دیگر نوزاد نیست. به گزارش دکتر سلام، برخی کودکان بعد از این دوره دچار ریزش مو و حتی کچلی می‌شوند که دلایل مختلفی دارد. اگر در این باره اطلاعات زیادی ندارید، این توصیه‌ها را بخوانید و جدی بگیرید.

**عفونت قارچی پوست سر:** در این حالت لکه‌های حلقه‌ای بدون مو و بسیار خارش‌دار به رنگ صورتی یا خاستری که در آن پوسته‌هایی نیز وجود دارد در سر کودکان مشاهده می‌شود.

**موخوره:** در این بیماری لکه‌های گرد و بی‌مواگان ظاهر می‌شود و ظرف چند ماه موهای نازک سفید از آن سر در می‌آورد و سپس موهای طبیعی می‌روید.

**وسواس کندن مو:** برخی کودکان به دلیل تیک‌های عصبی یا خلق و خوی خاص به کشیدن، تاب دادن و شکستن موهایشان مبادرت می‌کنند. این حالت زمانی که کودک بر چیزی متمرکز می‌شود، بدتر می‌شود.

#### توصیه‌هایی جدی برای کودکانی که کچلی دارند

- ۱- هر گونه لکه‌روی پوست سر کودک را بررسی کنید. اگر پوست به شکل خاکستری یا صورتی و پوسته‌پوسته باشد، نشانه کچلی است.
- ۲- اگر به کچلی مشکوک هستید، هر چه زودتر با دکتر تماس بگیرید زیرا این عارضه مسری است. البته این بیماری با تجویز قرص و پماد ضد قارچ برای پوست به وسیله دکتر به راحتی درمان می‌شود.
- ۴- اگر کودک دچار کچلی است تا زمان بهبود یافتن، وی را از رفتن به مدرسه باز دارید.
- ۵- اگر کودک از کچلی ناراحت است، کلاهی برای او تهیه کنید. از نظارشده مجدمو هموارو به‌طور منظم کودکتان را معاینه و کاری کنید که خود را آنبازد.
- ۶- خونسرد باشید و با او مانند یک بیماری معمولی برخورد کنید. معلم کودک را از قضیه مطلع کنید تا مانع از آن شود که همکلاسی‌هایش وی را مسخره کنند.
- ۷- اگر کودک موهایش را زیاد دستکاری می‌کند کاری نکنید که متوجه ناراحتی شما از این بابت شود. خیلی آرام به موقع او را از این عمل منصرف کنید و حتماً از خستگی بیش از حد یا اضطراب او جلوگیری کنید تا تیک‌های وی بدتر نشود.



### برای سوزاندن

### کالری دو تکه پیتزا

### چقدر ورزش کنیم؟

#### سلامت

مصرف فست‌فود و غذاهایی که کالری بالایی دارد، برای سلامت مضر است. این غذاها کالری زیادی به بدن می‌رساند که سوزاندن آن به فعالیت بدنی زیادی نیاز دارد.

یکی از فست‌فودهایی که مصرف آن در میان مردم رایج است، پیتزا است که کالری زیادی دارد. برای سوزاندن کالری که تنها از خوردن دو تکه بزرگ پیتزا دریافت می‌شود، باید فعالیت زیادی کرد.

#### برای سوزاندن این کالری می‌توان ورزش‌های زیر را انجام داد:

۳۳ دقیقه دویدن با سرعت هشت کیلومتر بر ساعت

۱۸ دقیقه دویدن با سرعت ۱۴ کیلومتر بر ساعت

۸۷ دقیقه وزنه زدن با شدت متوسط

۴۵ دقیقه حرکات درجا

۳۸ دقیقه قایقرانی روی دستگاه

۶۶ دقیقه پیاده‌روی با سرعت پنج کیلومتر بر ساعت

۴۴ دقیقه شنا

۶۶ دقیقه تای‌چی یا یوگا

۴۴ دقیقه ورزش روی دستگاه پله

۳۸ دقیقه دوچرخه‌سواری

۴۴ دقیقه ایروبیک

۲۹ دقیقه بوکس

۳۸ دقیقه تنیس