

۵۰ درصد علل ناباروری مربوط به مردان است. رئیس بیستمین کنگره انجمن اورولوژی ایران گفت: ۵۰ درصد علل ناباروری به صورت مستقیم و غیر مستقیم مربوط به مردان است. دکتر سید امیر محسن ضیایی، در گفت و گو با مهر از انجام در مان های نوین ناباروری در کشور خبر داد و گفت: از سال ۷۴ تا کنون در زمینه درمان ناباروری اقدامات خوبی در کشور انجام شده است، به طوری که به هیچ عنوان نیازی به اعزام این بیماران به خارج از کشور نداریم.

تغذیه کودک از تولد تا شش ماهگی

یکی از مهم ترین دغدغه های مادران از هنگام تولد نوزاد، تغذیه و سلامتی اوست. درست است که موضوع تغذیه بسیار مهم است اما گاهی حواشی آن نیز به اندازه خودش اهمیت پیدا می کند. در این مطلب نکاتی را درباره تغذیه کودک از تولد تا شش ماهگی بررسی می کنیم.

میزان شیری که در اختیار نوزاد قرار می دهیم باید بر اساس میل او باشد. ترجیح با شیر مادر است مگر این که به هر علت خاصی به توصیه پزشک، لازم باشد از شیر خشک نیز در کنار شیر مادر یا به تنهایی استفاده کرد. در هنگام شیر دادن به نوزاد بهتر است او را در آغوش بگیرید و به رویش لیخند بزنید. با نوزاد صحبت و سعی کنید با او ارتباط عاطفی برقرار کنید. حتی در سه ماهه اول تولد که فکر می کنیم نوزاد چیزی را نمی بیند و درک خاصی ندارد، این ارتباط بسیار مفید واقع می شود.

یکی از موضوعات مهم در این دوران آروغ گرفتن از نوزاد بعد از شیر خوردن است. این کار ضروری و مهم است چون نوزاد به تنهایی قادر نیست هوای اضافی که در هنگام شیر خوردن وارد معده اش شده است، خارج کند. به ویژه نوزادانی که از شیر مادر تغذیه نمی شوند و میزان هوای بیشتری از طریق شیشه شیر وارد معده

شان می شود. هم اکنون شیشه شیرهایی مخصوص در بازار به نام استیک یا آروغ بگیر وجود دارد اما با این وجود حتما نوزاد ه را می بلعد پس باید حتما آروغ را گرفت. به گزارش بینوته، حتی اگر نوزاد خوابید به مدت ۲۰ دقیقه به صورت کاملاً عمودی وی را در آغوش خود نگه می داریم و پشتش را رو به بالا ماساژ می دهیم تا آروغ بزند. روش قدیمی ضربه زدن منسوخ ورد شده است.

کودک سه تا شش ماهه ممکن است موقع خوردن شیر دور و اطرافش را نگاه و سینه مادر را رها کند و بعد از چند لحظه دوباره بگیرد که امری طبیعی است. به محض رها کردن سینه نباید فکر کنیم که بچه سیر شده است و به سرعت روند شیر دهی را متوقف کنیم. باید بگذاریم بچه به شیر خوردن ادامه دهد. اگر احساس کردیم که حواس نوزاد خیلی پرت می شود بهتر است به جای آرامی برویم و در آن جا به او شیر بدهیم. جایی که احساس آرامش کند و حواسش پرت نشود. جای خلوتی که نور خیلی زیادی در صورت و چشم بچه نباشد.

نوزاد تا شش ماهگی تنها از شیر تغذیه می کند و اگر ما نتوانیم شیر کافی در اختیار او بگذاریم ممکن است دچار عقب افتادگی رشد شود.

تازه ترین نبایدهای خوراکی برای مبتلایان به آلزایمر

پزشکی

با این که مصرف فست قود، خوراکی های شیرین و پر چرب باعث ابتلای افراد به بیماری های

مربار به ویژه آلزایمر می شود، اما مصرف برخی خوراکی های سالم نیز می تواند اثر تخریبی برای مغز داشته باشد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، محققان رشته قلب و عروق در کالیفرنیا در جدیدترین تحقیقات خود دریافتند مصرف برخی میوه ها مانند خیار به دلیل داشتن پروتئین لکیتین می تواند باعث ابتلای افراد به بیماری آلزایمر یا تشدید این عارضه شود. به گزارش دیلی میل کارشناسان وجود رابطه بین مصرف خیار و ابتلا به بیماری آلزایمر را به اثبات

رسانده اند.

پروتئین لکیتین ماده ای مفید برای محافظت از سیستم ایمنی گیاه است، اما مانی که به همراه غذا توسط فرد استفاده می شود باعث آسیب دیدگی سلول های بدن به ویژه دستگاه گوارش و مغز می شود که می تواند آلزایمر را در پی داشته باشد.

برخی مواد غذایی حاوی لکیتین عبارت است از: خیار، بادمجان، سیب زمینی، گوجه فرنگی، سویا و غلات سیوس دار که با وجود فواید بی شمار برای سلامت بدن، می تواند به آلزایمر منجر شود.

تأثیر لکیتین بر بدن در افراد با گروه های خونی مختلف، متفاوت است.

بر همین اساس افراد با گروه های خونی زیر باید از مصرف برخی خوراکی ها به میزان زیاد اجتناب کنند.

گروه خونی نوع O: گندم، روغن سویا، بادام زمینی، لوبیا قرمز

گروه خونی نوع A: لوبیا، گوجه فرنگی، بادمجان

گروه خونی نوع B: گوشت مرغ، سویا، عدس

گروه خونی نوع AB: گوشت مرغ، موز، لوبیا، باقلا بر اساس پژوهش ها، لکیتین باعث اختلال در عملکرد گیرنده های انسولین و آسیب دیدگی رگ های خونی و اختلال در عملکرد سلول های مغزی می شود.

از دیگر مواد غذایی حاوی لکیتین فلفل، خیار، سویا، دانه های غلات، حبوبات، لوبیا و برخی جوانه های



خوراکی را می توان نام برد.

بر اساس پژوهش ها بیماری آلزایمر یکی از بیماری های خطرناک و مرگبار در عصر حاضر است که کارشناسان تخمین می زنند حدود ۵۰ سال آینده میلیاردها انسان به ویژه افراد در آستانه میانسال و سالمندی به این بیماری مبتلا شوند که نیازمند مراقبت و رسیدگی دائمی خواهند بود.

در اثر بیماری آلزایمر سلول های مغزی آسیب می بیند و فرد در به یادآوردن خاطرات کوتاه مدت با مشکل مواجه می شود. این بیماری متأسفانه درمانی ندارد و بیشتر مبتلایان در اثر مشکلات ثانویه ناشی از این بیماری جان خود را از دست می دهند.

پرسش و پاسخ

کارشناس تغذیه – سلامت نیوز

تغذیه

با توجه به شروع امتحانات و همزمانی با ماه مبارک رمضان، چه مواد غذایی برای کسب انرژی بیشتر و رفع مشکلات ناشی از کمبود خواب در این ایام مفید است؟

غذای

سبزی هاسرشار از مواد مغذی است و باعث افزایش انرژی بدن می شود. بسیاری از ما برای به دست آوردن انرژی در طول روز، مواد غذایی مانند کافئین، شکر، و دیگر گزینه های ناسالم را انتخاب می کنیم، که اگر چه به طور کاذب و به سرعت سطح انرژی را افزایش می دهد اما به همان سرعت، به تخلیه انرژی نیز منجر می شود. **غلات سیوس دار:** فرایند هضم کربوهیدرات های پیچیده غلات سیوس دارونان کامل طولانی تر است. **آجیل:** آجیل منبع عالی پروتئین، فیبر و مواد مغذی و یک میان وعده مفید است. البته باید در نظر داشته باشید که یک چهارم فنجان آجیل برای میان وعده کافی است چون کالری بسیار بالایی دارد. **مخلوط میوه ها:** این ترکیب منبع خوبی از کربوهیدرات های سالم، ویتامین ها و مواد معدنی مانند ویتامین آوٹ است که به پیشگیری از عفونت ها و تقویت سیستم ایمنی بدن نیز کمک می کند. موسسه ملی تغذیه آمریکا مصرف یک دوم فنجان از ترکیب میوه ها را در روز برای بزرگسالان توصیه می کند. **ماهی:** ماهی منبع عالی از پروتئین بدون چربی و سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ به شمار می رود. غذاهای دریایی از جمله ماهی غنی از مواد معدنی مانند آهن است که یک جزء هموگلوبین محسوب می شود و در حمل انرژی به سراسر بدن نقش دارد. **لوبیا:** این دانه های مفید، سرشار از پروتئین کم چرب است و بهترین گزینه برای گیاه خواران از نظر دریافت پروتئین محسوب می شود. لوبیا همچنین غنی از منیزیم، کلسیم، پتاسیم و ویتامین های گروه ب است که برای متابولیسم سالم مفید است. **سبزیجات تیره رنگ:** سبزیجات تیره رنگ مانند اسفناج، چغندر و دیگر گزینه های برگ دار، نیاز روزانه بدن به ویتامین ث، ویتامین آ، کلسیم، آهن، فیبر و پروتئین را تأمین می کند. در واقع مصرف یک وعده اسفناج ۲۰۰ در صد از میزان نیاز روزانه بدن به ویتامین آ را تأمین می کند. **شکلات تیره:** شکلات تیره غنی از آنتی اکسیدانی به نام فلاوانول است که به حفظ سلامت قلب کمک می کند. قلب سالم به معنای وجود اکسیژن بیشتر در بدن و سطح انرژی بالاتر است. **آب:** راحت ترین گزینه برای حفظ ذخیره انرژی است. چون حتی کم آبی خفیف در بدن به افت انرژی منجر می شود. شما باید روزانه حداقل ۸ اونس مایعات بدون افزودنی های شیرین کننده دریافت کنید. **ورزش:** تنها ۳۰ دقیقه ورزش در طول روز، منجر به ایجاد قدرت و استقامت قلبی عروقی می شود و اکسیژن و مواد مغذی مفید را به سلول های بدن می رساند.

بوییدن سیب به رفع افسردگی و وسواس ذهنی کمک می کند

طب سنتی

بوییدن سیب به رفع افسردگی، استرس و وسواس ذهنی کمک می کند.

بوی ترگس، استوقودوس، مریم، یاس و میخک طبعی و در موارد خاص عنبر و مشک برای مبتلایان به افسردگی و بوی گلاب، خیار تاز، بنفشه، نیلوفر، کافور و صندل برای افراد تنگخود و پر خاشگر با سوء مزاج گرم مفید است.

سید جواد علوی کارشناس طب سنتی در گفت و گو با پویا درباره حالات روحی انسان اظهار کرد: از دیدگاه طب سنتی اعراض نفسانی یا حالات روحی و روانی در سلامت افراد بسیار مؤثر است.

وی افزود: رنگ ها هم طبع دارند و بر شرایط مزاجی انسان تأثیر گذارند، لذا به عنوان مثال افرادی که احساس بی قراری، اضطراب یا پر خاشگری دارند، بهتر است بیشتر از رنگ های ملایم مثل آبی، سبز کمرنگ، بنفش ملایم یا صورتی کمرنگ و افرادی که احساس کسالت، خستگی و افسردگی دارند، از رنگ های پر انرژی مثل زرد براق، نارنجی، قرمز و طلایی در محیط پیرامون خود استفاده کنند.

افراد برای بهبود حالات روحی و روانی، طلوع آفتاب را در یابند علاوه بر تأثیر نور در تنظیم ترشح هورمون های مختلف بدن، زاویه خاص تابش آفتاب در زمان طلوع و شرایط جوی حاکم در این زمان نیز تأثیرات خاصی دارد و در بهبود فعالیت ذهنی و سلامت مغز مؤثر است.

علوی عنوان کرد: حس بویایی بین سایر حواس به نوعی نزدیک ترین ارتباط را با مغز و سیستم عصبی انسان دارد لذا در مکاتب کهن طب بسیاری از داروها از طریق بینی به طور مستقیم وارد مغز می شد و اثرات سریع و قوی بروز می داد، در نتیجه باید در انتخاب نوع عطر بسیار دقت کرد و تا حد امکان از عطر های طبیعی استفاده شود.

کره کنار بشقاب چلو کباب برای سلامتی مضر است

بیشتر بدانیم

قرار دادن کره در کنار غذاهایی مانند چلو کباب برای سلامتی مضر است. به گزارش مهر، مهندس

زهره پوراحمدی کارشناس اداره کل نظارت بر مواد خوراکی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو گفت: از نظر ارزش تغذیه ای کره و مارگارین بسیار متفاوت است. مارگارین که به اصطلاح به آن کره گیاهی گفته می شود، در واقع کره نیست و از ترکیب روغن های گیاهی که اسید چرب اشباع بالایی دارد به دست می آید.

وی ادامه داد: مارگارین حاوی افزودنی هایی مثل امولسیفایر، آنتی اکسیدان ها و طعم دهنده است. البته کره نیز اسیدهای چرب اشباع دارد اما چون طبیعی و حاوی ریز مغذی هاست و همچنین فاقد مواد افزودنی است، ارزش تغذیه ای بیشتری از مارگارین دارد و در مجموع ترکیب اسیدهای چرب آن از برخی مارگارین ها بهتر است.

وی گفت: گوشت قرمز دارای چربی های نامطلوب مثل اسیدهای چرب اشباع و کلسترول است و همچنین دارای پروتئین است که وقتی در مجاورت آتش و دود قرار می گیرد، احتمال ایجاد ترکیبات مضر وجود دارد. حال اگر در کنار آن، مارگارین که هم مصرف شود بدن با دریافت بالایی از مواد مضر و چربی های نامطلوب مواجه می شود؛ در نتیجه چربی خون افزایش می یابد و ممکن است سلامت فرد به خطر افتد و به این ترتیب غذایی که می تواند باعث سلامتی شود، به غذایی تبدیل می شود که برای قلب و عروق مضر است.

نشستن روزانه صورت

بسیاری از مردم فکر می کنند اگر هر روز صورت خود را بشویند، این کار رطوبت طبیعی پوست را از بین خواهد برد. اگر صورت خود را نشویند، گرد و غبار و چربی بیشتری روی پوست تجمع می کند. در نتیجه، با جوش و آکنه بیشتری مواجه می شوید. صورت خود را هر روز با پاک کننده های ملایم بشویند. برای افرادی که از نظر جسمانی فعال تر هستند، نشستن صورت دو بار در روز ضروری است.

تغییر ندادن محصولات مورد استفاده

به گفته کارشناسان، برخی افراد تمایل دارند در تمام طول سال از یک محصول برای شستن صورت خود استفاده کنند. این به معنای استفاده از پاک کننده صورت مشابه برای تابستان و زمستان است. اما باید به این نکته توجه کرد که صورت ما به محصولات مختلف برای فصول مختلف نیاز دارد. به عنوان مثال، در فصل تابستان، یک نفر ممکن است به استفاده از یک پاک کننده با ظرفیت تولید کف بالا نیاز داشته باشد. اگر مستعد ابتلا به آکنه

هستید، ممکن است به استفاده از یک محصول حاوی اسید سالیسیلیک نیاز داشته باشید. طی فصل زمستان نیز بهتر است از پاک کننده ای ملایم با صابون کمتر استفاده شود.

استفاده از مواد ساینده روی صورت

استفاده از لایه بردارهای صورت و دیگر مواد لایه بردار به صورت روزانه برای پوست چندان مفید نیست. پوست انسان به طور طبیعی از دست سلول های مرده خود خلاص می شود. استفاده روزانه از این محصولات برای لایه برداری، به جای این که نفعی برای پوست داشته باشد بیشتر به آن ضرر می رساند. به گزارش اکونومیست، لایه برداری را می توانید حداکثر دو بار در هفته انجام دهید.

بهترین روش برای شستن صورت

از آب ولرم و یک پاک کننده ملایم استفاده کنید. آب ولرم به کسب آرامش پوست کمک می کند. پس از آن، می توانید یک مرطوب کننده سبک را برای استفاده روزانه یا کر می سنگین را به عنوان مرطوب کننده شبانه انتخاب کنید.

برخی افراد تمایل دارند در تمام

طول سال از یک محصول برای

شستن صورت خود استفاده

کنند. این به معنای استفاده از

پاک کننده صورت مشابه برای

تابستان و زمستان است. اما

باید به این نکته توجه کرد که

صورت ما به محصولات مختلف

برای فصول مختلف نیاز دارد.

شستن صورت یک از توصیه

های مراقبتی پایه محسوب

می شود.

شستن صورت یک از اقداماتی

است که ما به عنوان بخشی از

زندگی روزانه خود انجام می

دهیم. از سه اشتباه که در

ادامه به آن ها اشاره می شود.

پرهیز کنید.

