

کارشناس سازمان غذا و دارو:

قرص را با شیر یا چای نخورید

کارشناس ارشد سازمان غذا و دارو از مردم خواست تا همراه قرص از مصرف چای داغ، آبمیوه، نوشابه و حتی شیر پرهیز کنند.

به گزارش‌ایرنا از سازمان غذا و دارو، دکتر نوشین محمدحسینی افزود: مواد دارویی با مایعاتی بجز آب، در مواردی که بدون تجویز پزشک یا توصیه داروساز صورت گیرد، می تواند اثر قرص ها را از بین ببرد.

وی اظهار کرد: مصرف بدون آب برخی قرص‌ها موجب ایجاد مشکلات زیادی در فرد بیمار می شود بنابراین بهترین نوشیدنی برای خوردن قرص‌ها، آب معمولی است.

کارشناس ارشد کمیته کشوری تجویز و مصرف منطقی داروی سازمان غذا و دارو

میان وعده های سالم کودکانه

در فصل تابستان



کودکان زودتر مغلوب گرما می‌شوند و بهترین ایده‌ها برای غلبه بر گرما نوشیدنی‌ها و خوراکی‌های جذایی است که بدن آن‌ها را خنک کرده و آب مورد نیاز بدن آنها را در تابستان تامین کند. گروه ایرنا زندگی- گرمای تابستان را با میان وعده‌های سالم برای کودکان شیرین کنید! بیاموزید که چگونه خوراکی‌های خوشمزه و مغذی درست کنید که برای ذائقه کودکان شما جذاب باشد و در عین حال سلامتی آنها را نیز تضمین کند. شما می‌توانید میوه‌ها و سبزیجات فصلی بیشتری را به رژیم غذایی کودک خود اضافه کنید. برای دانستن دستورالعمل‌های تابستانی جالب برای کودکان، ادامه مطلب را بخوانید.

تغذیه تابستان و تجربه‌های مادرانه

به عنوان مادر همیشه به دنبال دستور العمل‌های غذایی می‌گردم تا در عین لذت بردن فرزندم مواد مغذی مورد نیاز او را تامین کند. در فصل تابستان با توجه به گرمای هوا و بالا بودن جنب و جوش بچه ها و نیاز به مصرف مواد غذایی مفید این نیاز بیشتر احساس می‌شود. خیلی از بچه ها در فصل گرما از خوردن غذاهای معمولی خودداری می‌کنند و علاقه کمتری به غذا نشان می‌دهند. گاهی اوقات ممکن است از خوردن غذاهای خاصی که باعث تشنگی بیشتر آنها می شود اجتناب کنند. افزودن برخی از غذاهای مغذی می تواند نیازهای آنها را برآورده کند، حتی اگر کمتر از حد معمول غذا بخورند.

با توجه به نکاتی که ذکر شد برای درست کردن میان وعده‌ای مفید و لذت بخش از تجارب مادران مختلف بهره بردم. این تجارب را اینجا به اشتراک می‌گذارم.

مکعب‌های توت فرنگی و نعنا

توت فرنگی‌ها را بشویید. یک پیمانه شکر، خامه تازه و پودر دارچین را با هم مخلوط کرده و با میوه مخلوط کنید. مخلوط رادر سینی بریزید و روی آن را با برگ‌های کوچک نعنا پر کنید. سینی را در فریزر بگذارید و وقتی مخلوط نیمه یخ زد آن را بردارید. مکعبی برش دهید و سرد سرو کنید.

این یک ترکیب رنگارنگ خواهد بود و بچه های شما از ظاهر زله‌ای مکعب ها لذت خواهند برد. همچنین می توانید از یک سینی یخ معمولی برای یخ زدن مخلوط استفاده کنید تا مکعب های آماده به دست آورید. این بدون شک یکی از بهترین دستور العمل های غذای تابستانی برای بچه ها است.

بستنی هندوانه

دانه های هندوانه را جدا کنید. تکه های هندوانه را در مخلوط کن بریزید تا آب آن یکدست شود. یک قاشق چایخوری زنجبیل و یک قاشق غذاخوری عسل اضافه کنید و با آب آن مخلوط کنید. سپس داخل مخروط بستنی ریخته و با فویل بپوشانید و داخل چوب‌قرار دهید. مخروط‌ها را در فریزر نگه دارید و وقتی کاملاً یخ زدند بیرون بیاورید. اجازه دهید بچه‌هایتان این بستنی آبدار را لیس بزنند و از سلامتی لذت ببرند.

موز و انواع میوه‌ها با ماست

موز را با شاتوت، آلبالو و هر میوه دیگری که به مزاج کودک شما خوشایندتر است را انتخاب کنید. آنها را خرد کرده و در ظرفی مخلوط کنید. میوه ها و ماست را اضافه کرده و مخلوط کنید. می توانید میوه ها را درشت نگه دارید یا مخلوط را صاف کنید. پس از گذشتن چوب بستنی، مخلوط را در لیوان های کاغذی کوچک فریز کنید. وقتی یخ زد آن را بردارید و خنک سرو کنید. دستور العمل های تابستانی مبتنی بر سبزیجات: سبزیجات برای اکثر بچه ها درذکاست.ست. در اینجا نحوه جالب کردن آنها آمده است:

پنیر گیاهی

هویج، کلم بروکلی و کدو را به قطعات کوچک برش دهید. با کره، شیر، آرد ذرت و نمک یک سس لذیذ درست کنید. سبزیجات را در ظرفی بریزید و سس را به طور یکنواخت روی آن بریزید. برای طعم دار کردن هلب و پودر دارچین را اضافه کنید.مخلوط را در سینی فر قرار دهید. مقداری پنیر ارارنده کنید و روی آن بپاشید. می توانید از برش های پنیر نیز استفاده کنید. فر را با دمای ۳۰۰ درجه گرم کنید و سبزیجات را برای چند دقیقه داخل فر بپزید. پنیر ذوب می شود و به آسانی با سبزیجات مخلوط می‌شود. بچه ها حتی متوجه نمی شوند که آن همه سبزیجات را خورده‌اند.

قایق های خیار

چند عدد خیار بردارید و از یک طرف آن ها را برش بزنید. با سبب زمینی آب پز پوره شده، گوجه فرنگی و ذرت پر کرده و کناره ها را با مخلوط خامه و عسل تزئین کنید. از یک خلال دندان به عنوان پارو استفاده کنید. این یک روش مفرح برای اینکه کودکانتان سبزیجات را بخورند.

سختن پایانی

گنجاندن مقدار زیادی میوه و سبزیجات تازه در رژیم غذایی کودکان در تابستان بسیار مهم است زیرا آنها تمایل بیشتری به فعالیت در فضای باز دارند. آنها همچنین برای تامین آب مورد نیاز بدن خود باید نوشیدنی بنوشند. می توانید دستور العمل‌های تابستانی مختلفی را برای بچه‌ها امتحان کنید، از جمله دسرهای میوه‌ای خنک مانند بستنی میوه‌ها یا نوشیدنی‌های مختلف، غذاهای بسته‌بندی شده یا سبزیجات مانند شیرینی پنیر گیاهی و قایق خیار، سالاد میوه سرد، رول مرغ و سبزیجات و بسیاری دیگر. این دستور العمل ها تضمین می کند که فرزندان شما با خیال راحت از تابستان بدون به خطر انداختن هیدراتاسیون و مواد مغذی لذت ببرند.

نتایج یک مطالعه نشان داد که بین خوردن یک تا سه تخم مرغ در هفته و کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی به طور قابل توجهی ارتباط وجود دارد.

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که خوردن یک تا سه تخم مرغ در هفته می‌تواند خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی عروقی را تا بیش از نصف کاهش دهد.

مطالعه‌ای که اخیراً منتشر شده است، چگونگی تأثیر مصرف تخم مرغ بر سلامت قلب را مورد بررسی قرار داده است و نویسندگان مقاله یافته‌های قابل توجهی را گزارش کرده‌اند. این مطالعه نشان می‌دهد که خوردن یک تا سه تخم مرغ در هفته با کاهش ۶۰ درصدی خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی عروقی مرتبط است.

در واقع، این مطالعه نشان داد که خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی عروقی حتی ۷۵ درصد برای افرادی که ۴ تا ۷ تخم مرغ در هفته می‌خورند، کمتر است.

نوشیدن مایعات تنها راه برای هیدراته ماندن نیست و بدن ما معمولاً حدود ۲۰ درصد از آب مورد نیاز روزانه را از طریق مصرف برخی خوردنی‌ها دریافت می‌کند.

به گزارش ایسنا، اگر مواد غذایی خاصی بخورید، می‌توانید حتی مایعات بیشتری هم دریافت کنید.در ادامه به برخی از مواد غذایی که سرشار از مایعات هستند، خواهیم پرداخت.

خیار

خیار ۹۵ درصد آب دارد و کم کالری است. خیار همچنین ممکن است به مبارزه با التهاب کمک کند و حتی ممکن است روند پیری را کاهش دهد. از این میوه می‌توانید در انواع سالاد استفاده کنید.

هویج‌ها ترد و متراکم هستند و شما فکر نمی کنید ممکن است پر از مایعات باشند! اما آنها حدود ۹۰ درصد مایعات دارند. هویج مملو از بتاکاروتن و سایر آنتی اکسیدان هاست که از شما در برابر سرطان محافظت می‌کند و قلب شما را قوی نگه می‌دارد. آنها را به سالاد اضافه کنید و به عنوان میان وعده میل کنید.

هندوانه

این میوه تابستانی گزینه خوبی برای هیدراته ماندن در هنگام گرمای هوا است. هندوانه شیرین است اما کم کالری است و می‌تواند تشنگی شما را برطرف کند زیرا ۹۱ درصد آب دارد.

مانند گوجه فرنگی، لیکوپن زیادی دارد، آنتی اکسیدانی که ممکن است از سلول های شما در برابر آسیب خورشید محافظت و به سلامت پوست شما کمک کند.

اسفناج

اسفناج یک سبزی با برگ سبز است که می‌تواند به صورت خام در سالاد استفاده شود یا به عنوان غذای جانبی تفت داده شود. اسفناج به اندازه کاهو مایعات ندارد اما سرشار از ویتامین K، فولات، منگز و منیزیم است. به علاوه آنتی اکسیدان‌هایی که به مبارزه با التهاب و سرطان کمک می‌کنند در آن وجود دارد.



گفت: هدف اصلی اسفناش به مصرف «قرص با آب»، به دلیل بازشدن ماده موثره آنها در معده و تأثیر در درمان است.

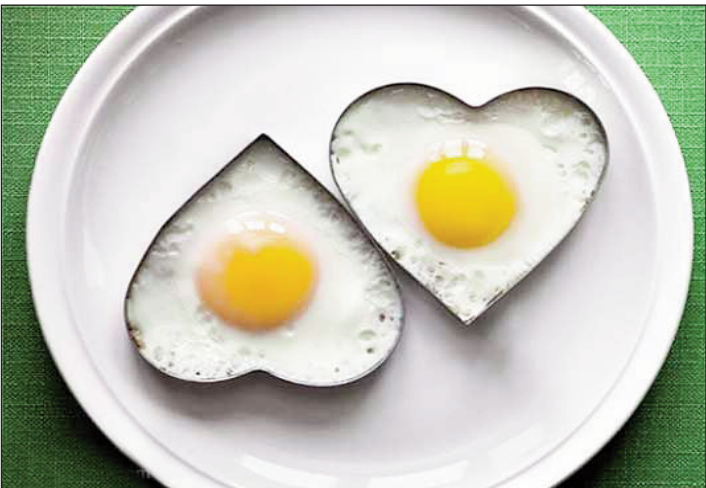
محمدحسینی افزود: مصرف بدون آب برخی قرص ها به دلیل ساختار آنها، ممکن است موجب ایجاد مشکلات زیادی در ناحیه مری فرد بیمار، شود. وی همچنین با نهی بیماران از خوردن قرص ها با جای داغ، نوشابه، آبمیوه یا حتی شیر تصریح کرد: خوردن قرص ها با آب جوش و گرم و البته جای داغ به علت حرارت آن مشکلاتی به وجود می‌آورد.

«علاوه براین، کافئین موجود درچای خود مخرب دارو است؛ بسیار مشاهده شده است که خوردن برخی آنتی بیوتیک ها با شیر یا نوشیدن آبمیوه های ترش به علت اسیدی بودن آنها، خاصیت درمانی دارو را از بین برده و در مواردی موجب تخریب ساختار دارو شده است.»

محمدحسینی یادآورش: داروهایی مانند آهن به دلیل جذب راحت تر توسط ویتامین C، همراه با آب مرکبات استفاده شود.

محافظت از قلب با خوردن ۱ تا ۳ تخم مرغ

در هفته



محققان به این نتیجه رسیدند که مصرف تخم مرغ زمانی که در رژیم غذایی سالم با مصرف کم اسیدهای چرب اشباع قرار می‌گیرد،ممکن است نقش محافظتی در برابر بیماری‌های قلبی عروقی داشته باشد.

تخم مرغ مواد مغذی با کیفیتی مانند پروتئین‌ها، مواد

مواد غذایی سرشار از مایعات

کاهوی سالادی

۹۵ درصد کاهو از آب تشکیل شده است و در حالی که مواد مغذی کمتری نسبت به سایر سبزی ها دارد اما چند عنصر غذایی مفید را در اختیار بدن شما قرار می‌دهد. کاهو علاوه بر فیبر همچنین حاوی پتاسیم، منگنز، آهن، کلسیم، منیزیم و فسفر است که مواد معدنی ضروری هستند و می‌توانند به سلامت شما کمک کنند.

کرفس

کرفس ۹۵ درصد آب دارد. همچنین کالری کمی دارد و ویتامین K، فولات و پتاسیم بالایی دارد. همچنین کرفس برای هضم خوب است زیرا فیبر زیادی دارد و به جلوگیری از التهاب در سیستم گوارش شما کمک می‌کند.

گل کلم

گل کلم ۹۲ درصد آب دارد. همچنین سرشار از ویتامین C، ویتامین K و سایر مواد ضروری است. گل کلم همچنین دارای مواد مغذی دیگری است که ممکن است به کاهش کلسترول کمک کرده و

محافظت کند. اما آن را نجوشانید و بهتر است آن را تفت دهید.

سوپ

سوپ تا حد زیادی از مایعات تشکیل شده است. مصرف سوپ یک راه عالی برای دریافت فیبر و مواد مغذی است، تقریباً هر چیزی را می‌توانید به آن اضافه کنید، از لوبیا گرفته تا سبزیجات و گوشت. سوپ مرغ خانگی نه تنها برای آبرسانی مفید است بلکه ممکن است به مبارزه با سرماخوردگی نیز کمک کند.

چند حرکت اصلاحی برای درمان قوز گردن

ناهنجاری قوز گردن ناشی از تمایل غیر طبیعی گردن به سمت جلو است که با چند حرکت ورزشی و اصلاحی می‌توان این عارضه را درمان کرد.

ناهنجاری قوز گردن (گردن رو به جلو) به وضعیتی گفته می‌شود که سر در مقابل بدن قرار می‌گیرد، جلو می‌آید و انگار گردن دچار قوس شده است؛ در واقع قوز گردن نوعی از بدشکلی ستون فقرات است که می‌تواند مردان و زنان را تحت تأثیر قرار دهد.

علی شعبانی فرد مسئول حرکات اصلاحی هیات پزشکی ورزشی خوزستان در گفت و گو با ایسنا، درباره نحوه تشخیص قوز گردن، اظهار کرد: برای تشخیص این که بداندید به عارضه گردن رو به جلو دچار هستید یا نه، یک امتحان بسیار ساده می‌توانید انجام دهید و به صورت مرحله‌ای اقدامات زیر را انجام دهید؛ به دیوار تکیه دهید و پاشنه‌های

کامپیوتر و یا خم شدن بیش از حد روی تلفن در هنگام استفاده از آن از علل اصلی قوز یا قوس گردن هستند. به مرور زمان، یک عادت بد وضعیتی باعث ایجاد یک منحنی غیرطبیعی در مهره‌های فوقانی و توده‌ای از بافت در قسمت تحتانی گردن می‌شود. او همچنین با اشاره به برخی عوامل ایجاد قوز گردن نیز گفت: نگاه کردن به سمت پایین برای تایپ کردن یا خواندن، نشستن با حالت ناحصیح با شانه‌هایی که به سمت جلو خمیده شده و کمر قوز کرده، رانندگی کردن با حالتی که در آن سر شما بین دو تا سه اینچ جلوتر از حالت عادی خود قرار دارد و حمل کردن کوله‌پشتی یا کیف دستی که بر روی یکی از شانه‌ها قرار گرفته است، از جمله عوارض ایجاد این عارضه هستند.

مسئول حرکات اصلاحی هیات پزشکی ورزشی خوزستان همچنین با اشاره به چند حرکت ورزشی و اصلاحی برای درمان قوز گردن، عنوان کرد: کشش عضلات سینه، کشیدن گردن به عقب و کمی پایین، ماساژ عضله جتاغی چنبری و بالا آوردن سر در حالت خوابیده به درمان این عارضه کمک می‌کند.

نور خوزستان آنلاین: www.NoorDaily.ir

روابط عمومی: NoorDaily@yahoo.com

هشدار سازمان غذا و دارو

نسبت به چربی‌سوز جلبک

و بلوبری

روابط عمومی سازمان غذا و دارو نسبت به فرآورده لاغری غیرمجاز چربی‌سوز جلبک و بلوبری هشدار داد.

روابط عمومی سازمان غذا و دارو اعلام کرد: فرآورده لاغری چربی‌سوز جلبک و بلوبری غیرمجاز بوده و دستور جمع آوری آن صادر شده است.

بنابراین ضمن اعلام هشدار نسبت به عدم مصرف محصول لاغرکننده و چربی سوز جلبک و بلوبری با ادعای درمانی خاطر نشان می‌شود که استفاده از فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل تقلبی و غیرمجاز سلامتی افراد را به خطر انداخته و با توجه به اهمیت موضوع، اداره کل فرآورده‌های سنتی و مکمل دستور جمع آوری این فرآورده غیرمجاز را داده است.

روابط عمومی سازمان غذا و دارو توصیه کرد که مردم برای حفظ سلامت خود و خانواده، فرآورده‌های سلامت محور را از مراکز معتبر (داروخانه) تهیه و برای اطمینان از سلامت محصولات، اصالت آن را از سامانه تی تک ttac.ir استعلام کنند.

آسپرین و آنتی بیوتیک نباید

در بیماری ویروسی تب‌دنگی

مصرف شود

معاون بهداشت وزارت بهداشت گفت: بیماری تب دنگی یک عارضه ویروسی بوده و داروی اختصاصی ندارد و بهتر است از آسپرین استفاده نشود.

حسین فرشیدی، معاون بهداشت وزارت بهداشت در ارتباط زنده با شبکه خبر در خصوص آخرین وضعیت بیماری تب دنگی گفت: تب دنگی در تهران فقط یک مورد شناسایی شده که مسافر بوده است و در تهران نیز پشه آئدس پیدا نشده است.وی بیان کرد: بارندگی منجر به فعالیت تخم پشه محیط گرم همراه‌ه‌وای شرجی برای فعالیت و تخم‌ریزی پشه آئدس مناسب است.

معاون بهداشت وزارت بهداشت تأکید کرد: استان‌های آذربایجان‌های شرقی، سیستان و بلوچستان، هرمزگان، بوشهر، خوزستان، گلستان، مازندران، گیلان، اردبیل و قزوین آلودگی و شناسایی و اقدامات لازم در این خصوص انجام شده است.

فرشیدی افزود: خارش، تب، استخوان درد، بدن درد در ناحیه چشم و بیشانی همچنین احساس خستگی از جمله علائم احتمالی بیماری تب دنگی در افراد است. بررسی‌ها نشان می‌دهد که ۲۰ درصد از مبتلایان دچار علامت واضح می‌شوند و از میان افراد حدود ۵ درصد دچار علائم شدید شده که تنها نیم درصد از این بیماران فوت می‌کنند.

معاون بهداشت وزارت بهداشت ادامه داد: بیماری تب دنگی یک عارضه ویروسی بوده و داروی اختصاصی ندارد و بهتر است از آسپرین استفاده نشده و آنتی بیوتیکی برای این بیماری اثربخش نیست. کودکان، مادران باردار، سالمندان و گروه‌های در معرض خطر باید بیشتر از خود مراقبت کنند. مناطقی از کشور به وفور پشه دیده شده اما اکنون مشاهده نمی‌شود. فرشیدی گفت: اکنون ۱۵۲ مورد مبتلا به بیماری تب دنگی داریم که تنها یک مورد فوتی داشته‌ایم. مناطقی از کشور به وفور پشه دیده شده اما اکنون این پشه در این مناطق مشاهده نمی‌شود. بارش باران احتمال باز شدن تخم‌ها و رشد پشه آئدس را منجر خواهد شد.

آیا فقط افراد چاق دیابت

می‌گیرند

واکش به یک باور غلط

استادیار تغذیه و رژیم درمانی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در خصوص اینکه افراد لاغر از ابتلا به دیابت مصون می‌مانند یا خیر، توضیحاتی داده گزارش مهر، گلاله اصغری، در پاسخ به این سوال که آیا اضافه وزن و چاقی می‌تواند دلیل ابتلای قطعی به بیماری قند باشد، گفت: چاقی در هر درجه‌ای می‌تواند خطر ابتلاء به دیابت را افزایش دهد اما این موضوع به این معنی نیست که افرادی که وضعیت وزنی مناسبی دارند، مبتلا به دیابت نمی‌شوند بلکه سایر عواملی مثل رژیم غذایی ناسالم، کم تحرکی و به طور کلی شیوه زندگی نامناسب، سلامت این افراد را تهدید می‌کند.

وی با اشاره به اینکه سابقه فامیلی دیابت (پدر، مادر، خواهر و برادر سابقه فامیلی درجه یک) خطر ابتلاء به دیابت را در هر سنی افزایش می‌دهد، افزود: اگر در خوشاوندان درجه یک فردی مبتلا به دیابت نوع دو باشد، حتماً در غربالگری‌ها باید قند خون با حساسیت بیشتری بررسی شود ولی در عین حال می‌توان گفت عوامل محیطی سبزی‌ها، گوشت و پروتئین‌ها، لبنیات، حبوبات و مغزها باید در سبد غذایی این افراد باشد.

استادیار تغذیه و رژیم درمانی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی اضافه کرد: کربوهیدرات‌ها بزرگ‌ترین بخش از انرژی دریافتی بیماران را تشکیل می‌دهد.اما باید دقت کرد که از انواع سبوسدار و پر فیبر استفاده شود.برای مثال غلات سبوس‌دار مثل نان‌های سبوسدار را جایگزین غلات تصفیه شده مانند نان‌های سفید کنید و در خصوص شیرینی و انواع قندهای ساده مانند عسل و ما مربا تا ۱۰ درصد انرژی دریافتی می‌تواند در رژیم غذایی بیماران قرار گیرد، بنابراین محدودیت دریافت قندهای ساده و نه ممنوعیت آنها توصیه می‌شود.