

## توصیه‌های تغذیه‌ای برای حفظ اشتهای کودکان در فصل گرما

یک متخصص تغذیه بر لزوم تنظیم دمای محیط و مصرف خوراکی‌های خنک و مغذی برای پیشگیری از افت اشتهای کودکان در تابستان تأکید کرد. سیدعلی کشاورز، متخصص تغذیه، در گفت‌وگو با خبرنگار مهر درباره راهکارهای پیشگیری از کاهش اشتها در کودکان در روزهای گرم سال گفت: گرمای محیط اشتهای همه افراد را کاهش می‌دهد، اما این کاهش در کودکان حساس‌تر و محسوس‌تر است و اگر مشکل قطعی برق نداشته باشیم، باید دمای محیط زندگی را طوری تنظیم کنیم که خنک باشد؛ بهترین محدوده دمایی برای منزل بین ۲۳ تا ۲۵ درجه سانتی‌گراد است تا افت اشتها به حداقل برسد.



وی افزود: برای کودکانی که در روزهای گرم کمتر تمایل به غذا دارند، می‌توان برخی خوراکی‌ها را به شکل خنک ارائه داد، به عنوان مثال، شیر را به‌صورت سرد

# مزایا و مضرات رژیم خام گیاهخواری

در این مطلب به بررسی مزایا و خطرات رژیم غذایی خام گیاهخواری پرداخته‌ایم.

به گزارش گروه ویکردی باشگاه خبرنگاران جوان، گرچه رژیم غذایی خام گیاه خواری جدید نیست، اخیراً محبوبیت زیادی را کسب کرده است. این رژیم اصول وگانیسم را با مواد خام اولیه ترکیب می‌کند. در حالی که برخی از مردم به خاطر دلایل اخلاقی و یا محیطی این برنامه غذایی را انتخاب می‌کنند، دلایل برخی دیگر مزایای سلامتی این رژیم غذایی است. کاهش وزن، بهبود سلامت قلب و خطر کم‌تر ابتلاء به دیابت از جمله مزایای آن هستند.

با این حال، رژیم غذایی کاملاً خام گیاهخواری ممکن است برخی خطرات سلامتی را نیز به همراه داشته باشد، به ویژه زمانی که خوب برنامه ریزی نشده باشد.

در این مقاله به بررسی مزایا و خطرات رژیم غذایی خام گیاهخواری می‌پردازیم. با ما همراه باشید.

رژیم غذایی خام گیاهخواری چیست؟

برنامه غذایی خام وگان یک زیرمجموعه از وگانیسم است. در این برنامه غذایی همانند وگانیسم تمام غذاهایی که منشأ حیوانی دارند، حذف می‌شوند.

سیس مفهوم غذای خام اضافه می‌شود، به این صورت که غذاها باید با به طور کاملاً خام مصرف شوند و یا در دمایی زیر ۱۰۴ - ۱۱۸ درجه فارنهایت (۴۰-۲۸ درجه سانتی گراد) طبخ شوند.

ایده خوردن تنها مواد غذایی خام از اواسط قرن نوزدهم زمانی که کلیسای پروتستان آن را به عنوان راهی برای جلوگیری از بیماری ترویج کرد وجود داشته است. یک رژیم غذایی گیاهی خام عموماً غنی از میوه‌ها، سبزیجات، آجیل، دانه‌ها و حبوبات است. همچنین به طور طبیعی غذاهای فرآوری شده در آن بسیار کم است. کسانی که که رژیم غذایی خام گیاهی را انتخاب می‌کنند اغلب به دلایل سلامتی آن تحریک می‌شود.

آن‌ها بر این باورند که غذاهای خام و یا حداقل حرارت طبخ شده، مغذی‌تر از غذاهای پخته شده هستند. روش‌های آماده سازی جایگزین غذا، مانند گرفتن عصاره، مخلوط کردن، خیساندن و جوانه زدن به جای پخت و پز استفاده می‌شود. برخی از طرفداران همچنین معتقدند که رژیم غذایی گیاهی خام تمام مواد مغذی مورد نیاز انسان را فراهم می‌کند.

فواید سلامتی رژیم خام گیاهخواری رژیم غذایی خام وگان سرشار از غذاهای غنی از مواد مغذی است و این موضوع به چندین مزیت سلامتی نیز مرتبط است.

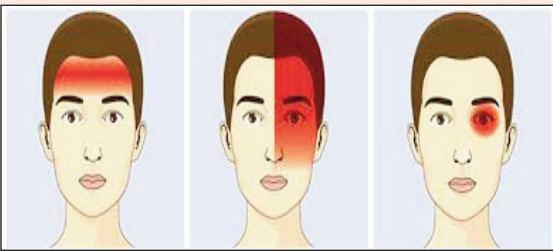
می‌تواند سلامت قلب را بهبود بخشد:

یک رژیم غذایی گیاهی خام به دلیل تمرکز بر میوه‌ها و سبزیجات می‌تواند سلامت قلب را بهبود بخشد. هر دو به طور مداوم با فشار خون پایین‌تر و کاهش خطر بیماری قلبی و سکتة ارتباط دارند.

این روش خوردن نیز شامل مقدار زیادی آجیل، دانه‌ها، جوانه غلات کامل و حبوبات می‌باشد.

مطالعات نشان می‌دهد که این غذاها ممکن است میزان کلسترول خون را بهبود بخشیده و خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی را کاهش دهند. مطالعات گزارش می‌دهند که رژیم غذایی وگان می‌تواند خطر ابتلاء به فشار خون بالا را تا ۷۵٪ و خطر ابتلاء به بیماری قلبی را تا ۴۲٪ کاهش دهد.

## «سردرد تنشی» چیست؟



در سردرد همدنبدی (دور سر)، درد در پشت سر، شقیقه‌ها و پیشانی احساس می‌شود و به نظر می‌رسد کلاهی تنگ، سر را تحت فشار قرار داده است. این نوع سردرد را تنشی می‌گویند.

به گزارش ایسنا، طبق گفته سازمان جهانی بهداشت، سردردهای تنشی شایع‌ترین نوع سردرد اولیه‌اند. این سردردها معمولاً در سال‌های نوجوانی شروع می‌شوند و به ازای هر دو مرد، سه زن به این نوع سردرد مبتلاست.

سردرد تنشی معمولاً به صورت فشار، گرفتگی و سفتی توصیف می‌شود و بیشتر ناشی از تنش عضلانی در شانه‌ها، گردن، پوست سر یا فک است. این عارضه چند ساعت طول می‌کشد و گاهی اوقات تا چندین روز هم ادامه می‌یابد.

به گزارش ایندیندینندت، این درد معمولاً خفیف تا شدید است و اغلب بدون هشدار ظاهر می‌شود. گاهی اوقات سردرد تنشی با میگرن همراه است. همچنین می‌توانند باعث تحریک یکدیگر شوند.

به گفته موسسه ملی سلامت انگلیس، سردردهای تنشی عمدتاً از استرس ناشی می‌شوند. از عوامل دیگر این نوع سردردها می‌توان به افسردگی، اضطراب، کمبود خواب، مصرف الکل و حذف وعده‌های غذایی اشاره کرد.

## سلامت

به آن‌ها داد یا از بستنی به‌طور متعادل استفاده کرد و همچنین میوه‌های تازه و خنک می‌توانند هم آب بدن را تأمین کنند و هم اشتها را تحریک کند. کشاورز با اشاره به اهمیت میان وعده‌های مغذی ادامه داد: مغزها از بهترین تنقلات برای کودکان هستند و بادام با کلسیم بالا به رشد استخوان‌ها کمک می‌کند و پسته منبع غنی آهن است و برای کودکانی که کم‌خونی دارند بسیار مفید خواهد بود و همچنین فندق و گردو نیز با داشتن روغن‌های سالم و امگا ۳، نقش مهمی در رشد مغز و سلامت عمومی کودک ایفا می‌کنند. وی ادامه داد: روغن طبیعی موجود در مغزها کیفیت بالایی دارد و مصرف آن‌ها در میان وعده می‌تواند جایگزین سالمی برای خوراکی‌های کم‌ارزش غذایی باشد و اگر والدین دمای محیط را تنظیم و خوراکی‌های متنوع، خنک و مغذی را در رژیم غذایی کودک بگنجانند، می‌توانند تا حد زیادی از افت اشتها در فصل گرما پیشگیری کنند.



این میوه‌ها بیشتر اسیدی هستند و احتمالاً موجب فرسایش مینای دندان شما می‌شوند.

می‌تواند باروری را کاهش دهد:

در برخی موارد، رژیم غذایی خام گیاهخواری می‌تواند باروری را کاهش دهد. در یک مطالعه، ۷۰ درصد از زنان پیرو رژیم غذایی خام وگان، شاهد اختلالاتی در چرخه قاعدگی خود بودند. جالب است بدانید که در حدود یک سوم از این خانم‌ها دچار آم‌نوره می‌شوند. آم‌نوره شرایطی است که در آن چرخه قاعدگی زنان به طور کامل متوقف می‌شود. علاوه بر این، مشاهده شد که هرچه میزان غذای خام بیشتر باشد، اثرات قوی‌تر خواهد بود. محققان محاسبه کردند که زنانی که تنها غذاهای خام می‌خورند هفت برابر بیشتر از زنان دیگر دچار آم‌نوره می‌شوند.

چگونه از یک رژیم غذایی خام وگان پیروی کنیم؟ برای پیروی از یک رژیم غذایی خام گیاهخواری، باید ابتدا مطمئن شوید که حداقل ۷۵٪ از تمام غذاهایی که می‌خورید خام هستند یا در دماهای زیر ۱۰۴ - ۱۱۸ درجه فارنهایت (۴۰ - ۴۸ درجه سانتی گراد) پخته می‌شوند. محصولات حیوانی باید به طور کامل اجتناب شوند در حالی که میوه‌ها، سبزیجات، آجیل و دانه‌ها باید فراوان باشند. دانه‌ها و حبوبات را می‌توان در نظر گرفت، اما قبل از مصرف باید خیس یا جوانه زده باشند. غذاهایی که باید بخورید: میوه‌های تازه، خشک شده، آبدار یا آب گرفته شده سبزیجات خام، آبدار یا خشک شده آجیل و دانه‌های خام دانه‌های پخته‌نشده و حبوبات (جوانه زده یا خیس شده) شیر آجیل خام کره بادام زمینی خام روغن کمپرس سرد غذاهای رژی‌می مانند میسو، کم‌جی و کلم ترش جلبک دریایی

برخی از شیرین کننده‌ها، مانند شربت خالص افرا و پودر کاکائو خام بدون پرذاش ادویه جات، از جمله سرکه و سس سوپا خام غذاهایی که باید از آن‌ها اجتناب کنید: میوه‌ها، سبزیجات، دانه‌ها و حبوبات پخته شده آجیل و دانه‌های کبابی روغن‌های تصفیه شده نمک شکر و آرد تصفیه شده آب میوه پاستوریزه شده قهوه و چای لکل غذاهای فرآوری شده و تنقلات مانند چیپس و شیرینی منبع: مجله سلامت

# بارداری با بیماری قلبی؛ امکان‌پذیر اما نیازمند مراقبت

خون مانند وارفارین ندارند. این زنان می‌توانند بارداری را تحمل کنند. اما زنانی که درجه فلزی دارند، باید در دوران بارداری به جای قرص، از داروهای تزریقی ضد انعقاد استفاده کنند.

وی همچنین درباره بیماری‌های قلبی خاص دوران بارداری گفت: برخی زنان پیش از بارداری کاملاً سالم هستند اما در طول بارداری دچار بیماری‌ای به نام بزرگ شدن قلب در بارداری می‌شوند. این بیماری به‌معنای ضعیف شدن دیواره‌های قلب است که علت مشخصی ندارد و معمولاً به تغییرات هورمونی نسبت داده می‌شود.قارونی با بیان اینکه بزرگ شدن قلب در بارداری معمولاً از سه ماه قبل تا شش ماه بعد از زایمان رخ می‌دهد، افزود: علائم این بیماری شامل نارسایی قلبی، تنگی نفس، تورم شدید اندام‌ها و تجمع آب در بدن است. در بسیاری از موارد، این بیماری پس از زایمان بهبود می‌یابد، اما در برخی افراد ممکن است باقی بماند و منجر به نارسایی قلبی مزمن شود. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در پایان اظهار کرد: بارداری در زنان مبتلا به بیماری‌های قلبی امکان‌پذیر است، اما نیازمند بررسی دقیق، مراقبت تخصصی و انتخاب‌های درمانی مناسب است تا سلامت مادر و جنین حفظ شود.

مناسب است تا سلامت مادر و جنین حفظ شود.

مناسب است تا سلامت مادر و جنین حفظ شود.

## ۵ اشتباهی که چای را به سم تبدیل می‌کند



اگر برخی اشتباهات رایج را مرتکب شوید، می‌توانید چای سالم را به یک ماده سمی تبدیل کنید.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ جواد فراهانی- چای یک نوشیدنی سالم و معطر است و بسیاری از مردم عادت دارند آن را بعد از غذا بنوشند. با این حال، اگر برخی اشتباهات رایج را مرتکب شوید، این اشتباهات می‌تواند برای سلامتی مضر باشد.

به گفته کارشناسان، باید به زمان دم کردن، دما و مقدار برگ چای مورد استفاده توجه کنید. بنج اشتباه رایج وجود دارد که برای نوشیدن چای سالم و مفید باید از آنها اجتناب کنید:

دم کردن چای غلیظ:

توصیه می‌شود برای هر فنجان از یک قاشق چایخوری برگ چای استفاده کنید و برای مقادیر بیشتر، یک قاشق چایخوری اضافی، چای بسیار غلیظ حای درصد بالایی از کافئین است که می‌تواند سیستم عصبی را بیش از حد تحریک کند و تان دارد که می‌تواند منجر به اختلالات روده و یبوست شود. همچنین یک ادرارآور قوی است، بنابراین بهتر است از مصرف بیش از حد آن خودداری کنید.

دم کردن چای برای مدت طولانی، به خصوص چای کهته:

چای کهته بیشتر فواید سلامتی خود را از دست می‌دهد و همچنین به میکروارگاناسم‌های بیماری‌زا اجازه رشد می‌دهد که می‌توانند باعث مشکلات سلامتی شوند. بنابراین، بهتر است هر بار چای تازه تهیه کنید.

نوشیدن چای بسیار داغ:

نوشیدنی‌های بسیار داغ، غشاهای مخاطی گلو، مری و معده را تحریک می‌کنند که می‌تواند منجر به ایجاد زخم شود و خطر عفونت و ایجاد تومورهای بدخیم را افزایش دهد. نوشیدن چای با معده خالی:

توصیه می‌شود نیم ساعت پس از غذا خوردن چای بنوشید، زیرا باعث هضم غذای می‌شود و به سرعت بنشیند به سوخت و ساز بدن کمک می‌کند. نوشیدن آن با معده خالی می‌تواند به دلیل اثر گرسنگی آور عصاره برگ چای، اشتها را سرکوب کند.

نوشیدن چای بلافاصله پس از غذا خوردن:

برخی از اجزای چای ممکن است مانع جذب پروتئین، آهن و سایر مواد مغذی مهم شوند، بنابراین بهتر است نیم ساعت پس از غذا خوردن صبر کنید و سپس چای بنوشید.

## دلایل درد در ناحیه ستون فقرات چیست؟



یک فلوشیپ درد گفت: اگر درد در ناحیه ستون فقرات شدید باشد و یا با علائمی مانند تب، بی‌اختیاری ادرار یا مدفوع همراه باشد، سریعاً باید به مراکز درمانی مراجعه شود. به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از انجمن بررسی و مطالعه درد ایران، محمدرحسین دلشاد فلوشیپ درد و دبیر انجمن بررسی و مطالعه درد در ایران، با تأکید بر این مهم که درد در ناحیه ستون فقرات دلایل مختلفی دارد، گفت: ایجاد ضربه و آسیب دیدگی، ارتروز، فتق دیسک، تنگی کانال نخاعی و بیماری‌های التهابی از دلایل شایع ایجاد درد در ستون فقرات هستند که در ناحیه گردن، کمر و یا بین کتف‌ها احساس می‌شوند و در مواقعی هم دست و پا را نیز درگیر می‌کند و علائم آن از درد مبهم و خفیف تا درد شدید و تیر کشنده متغیر می‌باشد.وی با اشاره به اینکه درد ستون فقرات یکی از شایع‌ترین مشکلات جسمانی بشمار می‌آید، افزود: درد در ناحیه ستون فقرات همچنین می‌تولند ناشی از عوامل مختلفی مانند وضعیت نادرست بدن، فشار بیش از حد به عضلات و قسمت مهره‌ها، ابتلاء به بیماری‌های همچون بوکی استخوان، بدشکلی‌های ستون فقرات، تومورها و عفونت‌ها باشد. که تشخیص و درمان به موقع و مناسب، نقش مهمی در پیشگیری و جلوگیری از تشدید درد و بهبود سلامت ستون فقرات دارند.ار دلشاد فلوشیپ درد، با این بیان که درد در ناحیه ستون فقرات باعث مختل شدن فعالیت‌های روزمره و کاهش کیفیت زندگی فرد می‌شود. گفت: امروزه سبک زندگی غلط، به ویژه استفاده‌های طولانی مدت از گوشی‌های همراه، نحوه نشستن، رعایت نکردن نکات ایمنی در کار و نوع شغل از دلایل شایع برای ایجاد درد در ناحیه ستون فقرات هستند.دلشاد همچنین به راه‌های درمانی اشاره کرد و بیان دلشت: درمان درد در ناحیه ستون فقرات به علت آن بستگی دارد و نسبت به نوع آسیب و شدت درد، از روش‌های درمانی همچون دارو درمانی، فیزیوتراپی، تزریق، جراحی و تغییر در سبک زندگی استفاده می‌شود.

دبیر انجمن بررسی و مطالعه درد در ایران خاطر نشان کرد: اگر درد در ناحیه ستون فقرات شدید باشد و یا با علائمی مانند تب، بی‌اختیاری ادرار یا مدفوع همراه باشد، سریعاً باید به مراکز درمانی و یا متخصص درد برای تشخیص و درمان مراجعه شود.