

میزان استاندارد مصرف کالری در مادران شیرده

چقدر است؟

عضو انجمن ترویج تغذیه با شیر مادر گفت: پرخوری و پرنوشی تأثیری در افزایش میزان شیر مادر ندارد.

مژگان مظلوم، مربی و مشاور شیردهی با شیر مادر و عضو انجمن ترویج تغذیه با شیر مادر گفت: مادران را از ابتدای بارداری، باید هم به فکر سلامتی خود، و هم سلامتی جنینشان باشند. پس از به دنیا آمدن نوزاد، تغذیه صحیح مادر همراه با شیردهی موفق ، منجر به سلامتی مادر و رشد و نمو کامل شیرخوار می‌شود.

وی افزود: مادرانی که وزن طبیعی دارند، در دوران شیردهی، تنها نیاز به افزایش مصرف ۵۰۰ کالری بیشتر از نیاز روزانه خود دارند.

وی همچنین تأکید کرد: مادران شیرده نباید بیشتر از این میزان کالری دریافت کنند، زیرا در صورت پرخوری دچار اضافه وزن خواهد شد. به عبارت دیگر، خوردن و نوشیدن مادران شیرده باید به صورتی باشد، که گرسنگی و تشنگی آن‌ها مرتفع شود، قابل توجه است که پرخوری و پرنوشی تأثیری در افزایش میزان شیر مادر ندارند. مظلوم در مورد میزان مصرف مایعات در مادران شیرده گفت: میزان استاندارد مصرف مایعات در یک مادر شیرده در ۲۴ ساعت، حدود دو لیتر است، البته مصرف این مایعات تنها شامل آب و دیگر نوشیدنی‌ها نیست و مایعات مصرف شده از



طریق غذا‌ها را نیز شامل می‌شود.(مانندانواع خورششت و سوپ‌ها)

وی یادآور شد: مصرف بیش از حد مایعات توسط مادر شیرده حتی می‌تواند باعث کاهش ترشح شیر در مادر شود.

این مربی و مشاور شیردهی افزود: سبب غذای یک مادر شیرده باید شامل تمام گروه‌های مواد غذایی باشد که شامل: ۵۰درصد انواع کربوهیدرات، ۳۰ درصد چربی و ۱۵ درصد پروتیین است. در عین حال نباید محدودیت غذای خاصی برای تغذیه

لرزش انگشت شست نشانه چیست؟



به گفته دانشمندان لرزش انگشت شست ممکن است نشان دهنده یک مشکل در سلامتی از جمله کمبود منیزیم باشد. انقباض غیر ارادی انگشت شست به حرکت غیر ارادی و اسپاستیک انگشت شست شما اشاره دارد که به نظر می‌رسد به خودی خود حرکت می‌کند، به گونه‌ای که می‌تواند یک لرزش خفیف، حرکت سریع یا نوسان باشد.

انقباض انگشت شست نشان‌دهنده برخی مشکلات سلامتی است که در این گزارش با آن‌ها آشنا می‌شویم.

۱. **سطوح پایین منیزیم**
آیا می‌دانستید که بدن ما خود منیزیم تولید نمی‌کند؟ بله، بنابراین مصرف غذاهای غنی از منیزیم ضروری است. علاوه بر این، کمبود منیزیم می‌تواند منجر به سفتی و انقباض عضلات شود که به آن کمبود منیزیم می‌گویند.

در حالی که بدن شما خود منیزیم تولید نمی‌کند، کمبود آن می‌تواند باعث جذب سایر مواد مغذی شود. پزشکان مصرف بیشتر اسفنج، موز، غلات کامل و عدس را به عنوان منابع خوب منیزیم توصیه می‌کنند.

۲. **استرس**

تنش می‌تواند در بسیاری از موارد منجر به خستگی عضلانی شود که یک علامت بالقوه استرس و اضطراب است.

۳. اختلال الکوی خواب

اگر مشکل خواب دارید، انتقال دهنده‌های عصبی در مغز شما تجمع می‌یابند که اغلب باعث می‌شود عضلات منقبض شوند یا به طور غیر ارادی تکان بخورند.

۴. دارو

با گذشت زمان، برخی از داروها نیز ممکن است باعث انقباض عضلات و انگشت شست شوند. استروئیدها و مکمل‌هایی مانند داروهای ضد صرع از جمله این داروها هستند.

۵. **خستگی یا استفاده بیش از حد از عضلات**
حرکات مداوم یا تکراری که منجر به فعالیت بیش از حد

مادر شیرده وجود داشته باشد، به طوری که خودداری بعضی از مادران شیرده در مصرف مواد لبنی، کار کاملاً اشتباهی است.

وی ادامه داد: در تغذیه این مادران نیازی به تغییر تعداد (افزایش) وعده‌های غذایی نیست.

وی افزود: مصرف نوشیدنی‌های کافئینی، مانند: قهوه، چای پر رنگ و نوشابه‌های کافئین دار و همچنین مصرف غذا‌هایی با ادویه تند، می‌تواند باعث بی‌قراری در شیرخوار شود.

مظلوم ادامه داد: ضروری است که مادران شیرده، مکمل‌ها و ویتامین‌هایی را که در دوران بارداری به توصیه پزشک مصرف می‌کرده‌اند، در دوران شیردهی نیز ادامه دهند.

مظلوم گفت: مواد غذایی بودار مانند: سیر، پیاز و سبزیجات معطر، می‌تواند طعم و مزه شیر مادر را تغییر دهند بعضی از شیرخواران نسبت به این تغییرات حساس هستند و از خوردن شیر امتناع می‌کنند.همچنین ورزش‌های سنگین مادر در هنگام شیردهی، می‌تواند با ترشح اسیدلاکتیک، طعم شیر را ترش کند و باعث پرهیز شیرخوار از خوردن شیر مادر شود.

او به مادران شیرده توصیه کرد: از دادن پستانک و سریششه به نوزادان خود خودداری کنند، زیرا می‌تواند باعث امتناع شیرخوار از مکیدن سینه مادر، و محرومیت از شیر مادر شود.

عضلات مانند انجام بازی‌های ویدیویی و تایپ می‌شوند، می‌توانند عضلات انگشت شست را تحت فشار قرار داده و منجر به انقباض شوند.

علل جدی انقباض غیر ارادی انگشت شست

در این جا برخی از موارد جدی‌تر انقباض غیر ارادی انگشت شست آورده شده است.

۱.تومورهای مغزی

تومورهای مغزی بسته به محل بحرانی خود می‌توانند به صورت حرکات غیر ارادی انگشت شست نشان داده شوند.

۲. **لرزش اساسی خوش خیم** که به عنوان لرزش خانوادگی نیز شناخته می‌شود

این‌ها حرکات غیر ارادی هستند که انگشتان هر دو دست را درگیر می‌کنند.

لرزش در حین حرکات بیشتر محسوس می‌شود، فعال و متوقف می‌شود و با افزایش سن و در موقعیت‌های استرس زاب‌تر می‌شود.

شدت و فرکانس در طول زمان و با افزایش سن افزایش می‌یابد. معمولاً ارثی است. این بیماری هم مردان و هم زنان را مبتلا می‌کند، اما در مردان بارزتر است.

۳. بیماری پارکینسون

بیماری پارکینسون یک اختلال پیش‌رونده است که سیستم عصبی راتحت تأثیر قرار می‌دهد و خود را به صورت لرزش و سایر علائم به صورت سفتی و کندی حرکت نشان می‌دهد. همچنین می‌تواند با تغییرات خلقی، مشکل در غذاخوردن، خستگی، بیوست، اختلالات حافظه، هذیان و توهم همراه باشد. پارکینسون در مردان شایع‌تر و علت آن ناشناخته است.

آشنایی با بهترین رژیم غذایی برای ورزشکاران



تغذیه‌ای خود نمی‌رسند و مشکلات رایج و چالش‌های موجود شامل دانش نا کافی از غذاها و مهارت‌های آشپزی، مشکلات اقتصادی، عدم دسترسی مناسب به غذاهای مناسب، مسافرت‌های مکرر، مصرف

بی‌هدف مقادیر زیاد مکمل‌ها و غذاهای ورزشی است.

میوه‌ها، پنبشجات، غلات، حبوبات، روغن و کربوهیدرات و مقادیر کافی از ویتامین‌ها و مواد معدنی است. بر اساس این مطلب که توسط فدراسیون پزشکی تهیه شده، آمده است:

حفظ مایعات بدن در اجرای ورزشی اهمیت دارد. مصرف مایعات قبل، حین و پس از تمرین به ویژه در آب و هوای گرم اهمیت دارد و جایگزینی نمک وقتی اهمیت پیدای می‌کند که تعریق زیاد باشد.

فواید تغذیه مناسب در ورزشکاران

دستیابی به بهترین فواید تمرین، تسریع بازپایی و تجدید قوای ورزشکار

بین دو جلسه تمرین یا مسابقه، دستیابی به یک وزن و ترکیب بدنی مناسب و

حفظ آن، کاهش خطر بروز آسیب و بیماری‌ها و نیز حفظ سطوح بالای عملکرد ورزشی از جمله فواید تغذیه مناسب در ورزشکاران است.

علی‌رغم وجود این فواید، شماری از ورزشکاران به هدف‌های

رژیم غذایی کم فیبر

در بارداری به مغز نوزاد آسیب

می‌رساند

تحقیقات نشان می‌دهد که فیبر بسیار کم در رژیم غذایی مادر در دوران بارداری ممکن است رشد ذهنی کودک را کند نماید.

به گزارش مهر به نقل از مدیسن نت، مطالعات بر روی حیوانات نشان داده است که رژیم غذایی کم فیبر در دوران بارداری عملکرد اعصاب مغز را در فرزندان کند می‌کند. حال مطالعه جدید، همین تأثیر را در انسان‌ها نشان می‌دهد.

«کانیو میاکه»، سرپرست این مطالعه از دانشگاه یاماناشی ژاپن، گفت: «اکثر زنان باردار در ژاپن فیبر غذایی بسیار کمتری نسبت به مقدار توصیه شده مصرف می‌کنند.»

میاکه در ادامه افزود: «نتایج ما شواهد تقویت‌کننده‌ای ارائه کرد مبنی بر اینکه سوءتغذیه در دوران بارداری با افزایش خطر تأخیر رشد عصبی در کودکان مرتبط است.»

برای این مطالعه، محققان رشد کودکانی را که مادرانشان بیشترین فیبر را می‌خوردند با مادرانی که فیبر کمتری مصرف می‌کردند، مقایسه کردند. این مطالعه شامل ۷۶۰۰۰ جفت مادر و نوزادی بود که بخشی از مطالعه محیط زیست و کودکان ژاپن بودند.

در مقایسه با کودکانی که مادرانشان بیشترین فیبر را در دوران بارداری می‌خوردند، کودکانی که مادرانشان کمترین فیبر را مصرف می‌کردند، بیشتر احتمال داشت که تأخیر در رشد عصبی را نشان دهند. تأخیرها بر مهارت‌های ارتباطی، حل مسئله و مهارت‌های شخصی-اجتماعی تأثیر می‌گذارند.محققان همچنین شاهد تأخیر در حرکت و هماهنگی بودند.منابع خوب فیبر رژیمی شامل آجیل و دانه‌ها، غلات کامل، میوه‌ها و سبزیجات است.

چرا مادران باردار باید کافئین

کمتری مصرف کنند؟

یک گزارش جدید می‌گوید برای زنان باردار بهتر است که نوشیدنی‌های کافئین دار را کم مصرف کنند.

دکتر دیوید نلسون، تهیه‌کننده گزارشی جدید در مرکز پزشکی «ساوت وسترن» دانشگاه تگزاس هشدار داده است که محتوای کافئین موجود در نوشابه‌های انرژی زا بین ۵۰ تا ۵۰۰ میلی گرم در هر قوطی یا بطری است؛ در حالی که زنان باردار نباید بیش از ۲۰۰ میلی گرم در روز مصرف داشته باشند.

اگرچه هیچ ارتباط ثابتی بین زایمان زودرس یا سقط جنین و مصرف زیاد کافئین در دوران بارداری وجود ندارد، اما رابطه بین مصرف زیاد کافئین و پیامد‌های نامطلوب بارداری بحث‌برانگیز است.

قوطی‌های نوشابه با طعم کولا حاوی ۳۴ میلی گرم کافئین، کولا‌های رژیمی حاوی ۴۶ میلی گرم، شبنم کوهی حاوی ۵۴ میلی گرم و یک فنانج قهوه حاوی کمتر از ۱۰۰ میلی گرم کافئین است. نلسون راه‌های بدون کافئین را برای افزایش انرژی و فعالیت در دوران بارداری پیشنهاد کرده که از جمله آن‌ها ورزش منظم، خوردن غذاهای سالم، نوشیدن آب زیاد، استراحت یا چرت زدن و پیروی از برنامه خواب منظم است.

وی گفت: کاهش تدریجی مصرف کافئین در طول چند هفته قبل از برنامه‌ریزی برای باردار شدن، یا زمانی که متوجه بارداری خود می‌شوید، به جلوگیری از علائم ترک کافئین مانند سردرد کمک می‌کند.

مطالعاتی که بر اساس این گزارش تهیه شده اند، نشان می‌دهند که کافئین در ۳ ماه اول بارداری بر رشد جنین تأثیری ندارد؛ اما با هشدار نسبت به ادامه مصرف نوشیدنی‌های انرژی‌زا پس از حاملگی، خواستار کاهش تدریجی مصرف آن شده است.



ناراحتی معده می‌شود. اگر بلافاصله بعد از غذا خوردن شروع به ورزش کردن کنید، مانع از هضم غذا خواهید شد. بهتر است یک ساعت قبل از ورزش میان وعده‌ای کوچک(زیر ۲۰۰ کالری) میل کنید تا به بدنتان سوخت برسانید.

پوشیدن گن و لباس تنگ بلافاصله بعد از غذا

برخی افراد عادت به پوشیدن لباس‌های تنگ، گن و کمربندهای سفت دارند، متأسفانه این کار باعث بروز بیماری ریفلاکس و پیچ خوردن و مسدود شدن روده‌ها می‌شود. اگر کمربند بسته‌اید در حین صرف غذا آن را شل کنید.

شنا کردن بلافاصله بعد از غذا

به گزارش وب گاه نمناک، اگر بعد از غذا خوردن به استخر رفته و شنا کنید، جریان خون به سمت دست‌ها و پاها افزایش یافته و خون کمی به معده می‌رسد، به همین دلیل سیستم گوارشی مختل می‌شود.توصیه می‌کنیم که تا دو تا سه ساعت بعد از صرف غذا شنا نکنید و از شیرجه زدن ناگهانی بپرهیزید چرا که این کار سبب انقباض ناگهانی و سریع رگ‌های خونی و افزایش فشارخون خواهد شد.

چند اشتباه مهلك و خطرناك بعد از خوردن غذا

عادات مخربی که بعد از غذا خوردن داریم تأثیرات منفی زیادی بر سلامت ما می‌گذاردن بنابراین دلستن این اشتباهات مانع به خطر افتادن سلامتی میشوند.

گروه ایرنا زندگی – همه ما عادات‌هایی در زندگی داریم که برخی از آنها خوب و برخی دیگر مخرب هستند و سلامتی‌ما را مورد هدف قرار می‌دهند. اگر شما از آن دسته کسانی هستید که به سلامتی خود اهمیت می‌دهید، پیشنهاد می‌کنیم این بخش را مطالعه کنید تا با اشتباهات آسیب زنده‌ای که بسیاری از افراد بعد از غذاخوردن مرتکب می‌شوند، آشنا شوید. انجام دادن کارهای زیر بلافاصله پس از غذا خوردن به سلامت شما آسیب جدی می‌زند. اشتباهات مهلکی که بعد از غذا خوردن مرتکب می‌شویم، عبارتند از:

خوابیدن بعد از غذا خوردن

بسیاری از ما بلافاصله بعد از غذا خوردن تنبل و خواب‌آلود می‌شویم اما باید بدانید که خوابیدن بلافاصله بعد از یک وعده غذای سنگین، برای سلامت بدن بسیار خطرناک است و این کار به سیستم گوارش و بدن آسیب می‌زند و در صورت ادامه یافتن برای مدت طولانی بدن شما در معرض بیماری‌های جدی مانند مشکلات گوارشی، افزایش وزن، دیابت و حتی سکنه مغزی قرار خواهد.
داد. بهتر است فاصله خوردن غذا تا خوابیدن حدود ۲ تا ۳ ساعت باشد تا فرآیند هضم به درستی انجام شده و مشکلی برای سیستم گوارش ایجاد نشود.

سیگار کشیدن بعد از غذا خوردن

بسیاری از مردم در سراسر جهان عادت دارند که بلافاصله پس از صرف وعده غذایی ناهار یا شام سیگار می‌کشند. در کل سیگار کشیدن مضر است و به سلامتی آسیب می‌زند اما بر اساس تحقیقات یک نخ سیگاری که بلافاصله بعد از غذا کشیده می‌شود، تأثیر چندین نخ در زمان عادی را دارد زیرا نیکوتین موجود در آن با اکسیژن اضافی مورد نیاز برای گوارش پیوند تشکیل می‌دهد و بدن نسبت به حالت عادی مواد سرطان‌زای بیشتری را جذب می‌کند. در صورتی که نمی‌توانید سیگار را ترک کنید، پس از غذا خوردن چند ساعت صبر کنید و سپس سیگار بکشید.

بسیاری از افراد عادت دارند بعد از غذا چای یا قهوه مصرف کنند اما این نوشیدن قهوه و چای بعد از غذا اشتباه است زیرا کافئین موجود در چای و قهوه بر جذب آهن و کلسیم موجود در غذا تأثیر می‌گذارد. کاهش جذب آهن و کلسیم سبب ابتلای افراد به پوکی