ناراحتی اعصاب را با گوشت بلدرچین درمان کنید

یک متخصص تغذیه در خراسان جنوبی گفت: گوشت بلدرچین برای درمان ناراحتی‌های روان و اعصاب مفید است.

یک متخصص تغذیه در خراسان جنوبی گفت: گوشت بلدرچین برای درمان ناراحتی‌های روان و اعصاب مفید است.

زهرا راغبی در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران(ایسنا)، منطقه خراسان جنوبی، اظهار کرد: گوشت و تخم‌بلدرچین به لحاظ ارزش غذایی و درمانی، بسیار مورد توجه است. میزان پروتئین موجود در گوشت بلدرچین از

پروتئین گوشت سایر پرندگان و نشخوارکنندگان معمولی ۵ تا ۱۰ درصد بیشتر است.

وی ادامه داد: وجود عناصر معدنی کمیاب و ویتامین‌های مختلف در گوشت این پرنده باعث شده که گوشت آن برای درمان بعضی از بیماری‌ها مانند آسم، تشنج، فشارخون، ضعف اعصاب و ناراحتی‌های روانی و بی‌خوابی مفید باشد.

این متخصص تغذیه گفت: گوشت بلدرچین منبع خوب نیاسین، فسفر، مس، تیامین، ریبوفلاوین، ویتامین B۶، روی، آهن و سلنیوم است.

راغبی بیان کرد: تخم بلدرچین در مقایسه با تخم‌مرغ، به مراتب ارزش غذایی بالاتری دارد. یک تخم بلدرچین هر چند که از لحاظ وزنی حدود یک پنجم وزن تخم‌مرغ معمولی را دارد، ولی نسبت به تخم‌مرغ دارای ۵ برابر فسفر، ۷.۵ برابر آهن، ۶ برابر ویتامین B۱ و ۱۵ برابر ریبوفلاوین است.

لزوم پرهیز از درمان خودسرانه تورم اندام

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان با تأکید بر اجتناب از درمان خودسرانه تورم اندام و اعضای بدن گفت: تنها راه تشخیص و درمان صحیح بیماری لنف‌ادم با مراجعه به لنفوتراپیست ممکن و محقق می‌شود.

به گزارش ایسنا، دکتر سولماز رهبر، دکترای تخصصی فیزیوتراپی اظهار کرد: لنف‌ادم تورم مزمنی است که بیشتر اندام‌های فوقانی مثل بازوها، آرنج، دست یا اندام‌های تحتانی مثل ساق پا و ران‌ها را درگیر می‌کند؛ البته سایر نواحی بدن مثل تنه، گردن و سر نیز می‌توانند تحت تأثیر این بیماری قرار بگیرند.

وی با بیان اینکه لنف‌ادم ناشی از ناتوانی سیستم لنفاتیک در انجام عملکرد اساسی خود یعنی جذب آب و پروتئین است، افزود: لنف‌ادم به دو نوع اولیه و ثانویه تقسیم می‌شود؛ لنف‌ادم اولیه معمولا مادرزادی است و می‌تواند زودرس (قبل از ۳۵ سالگی) یا دیررس (پس از ۳۵ سالگی) باشد که تشخیص آن دشوار است. اما لنف‌ادم ثانویه در اثر آسیب به سیستم لنفاوی به دلیل جراحی، برداشت غدد لنفاوی، تابش اشعه رادیوتراپی یا عفونت ایجاد می‌شود.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان افزود: این بیماری ممکن است به‌صورت تدریجی یا ناگهانی بروز کند؛ بنابراین در صورت مشاهده تورم در اندام‌های فوقانی، تحتانی، تنه، گردن یا سر، بیماران باید به لنفوتراپیست مراجعه کرده و مشاوره دریافت کنند؛ چراکه اگر لنف‌ادم درمان نشود، می‌تواند حجم اندام را افزایش داده و باعث محدود شدن دامنه حرکتی، درد و فشارهای عصبی شود.

وی خاطرنشان کرد: لنف‌ادم از نظر شدت به چهار مرحله تقسیم می‌شود؛ مرحله اول بدون علامت ظاهری است و بیمار تنها احساس سنگینی در اندام دارد. در مرحله دوم، تورم قابل برگشت است و با بالا نگه داشتن عضو، اندازه به حالت طبیعی بازمی‌گردد. اما در مرحله سوم تورم شدید شده و با بالا نگه داشتن عضو کاهش نمی‌یابد که ممکن است همراه با عفونت‌های مکرر باشد. مرحله چهارم شامل چین‌های پوستی عمیق، عفونت‌های قارچی، زگیل‌های پوستی و ناخن‌های بدشکل است.

دکتر رهبر در ادامه با اشاره به اینکه هر تورمی در اندام‌ها نشانه لنف‌ادم نیست، عنوان کرد: باید پس از انجام غربالگری توسط متخصصین کلیه، قلب و عروق، به لنف‌ادم مشکوک شد؛ بنابراین انجام آزمایشات دقیق برای تشخیص ضروری است.

وی با اشاره به باورهای اشتباه بیماران در خصوص گرم کردن ناحیه مورد نظر، گفت: گرم کردن اندام متورم یا استفاده از نمک برای کاهش تورم می‌تواند وضعیت را بدتر کند. همچنین حمل اجسام سنگین، استفاده از انگشتر، ساعت، دستبند و انجام تاتو یا طب سوزنی ممنوع است. اندازه‌گیری فشار خون و نمونه‌گیری آزمایشگاهی نیز نباید از عضو مبتلا انجام شود.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان با بیان اینکه در صورت مزمن شدن لنف‌ادم، مشکلاتی مانند سفت شدن بافت، عفونت‌های مکرر و حتی قطع عضو ممکن است رخ دهد، تبیین کرد: درمان استاندارد این بیماری روش CDT است که شامل باندازهای مخصوص، آستین‌های فشاری و ماساژ تخلیه لنفی (MLD) می‌شود.

بنابر اعلام وزارت بهداشت، وی توصیه کرد: بیماران باید پوست خود را مرطوب نگه داشته، در کارهای منزل از دستکش استفاده کرده و از تماس با مواد شیمیایی خودداری کنند. همچنین مصرف نمک، چربی و قند را کاهش داده و پروتئین و میوه‌های قرمز رنگ مصرف کنند. مراجعه به متخصص تغذیه برای دریافت رژیم غذایی مناسب نیز ضروری است.

دکتر رهبر در پایان گفت: افراد باید در روند بیماری از ماساژهای عادی و پرفشار خودداری کرده و تنها تحت نظر لنفوتراپیست از ماساژهای مخصوص استفاده کنند. همچنین استفاده از باندهای مخصوص و آستین‌های فشاری طبق آموزش‌های لنفوتراپیست اهمیت زیادی در کنترل این بیماری دارد، البته بعد از مراجعه و معاینه، قطعا لنفوتراپیست با ارزیابی دقیق، نکات مهمی را به بیمار آموزش خواهد داد که در روند بهبود تأثیر بسزایی دارد.

خوردنی‌های غنی از فیبر را به رژیم غذایی روزانه اضافه کنید

فیبر یکی از ترکیبات مهم برای حفظ سلامت بدن است و متخصصان تغذیه همواره تاکید دارند که فیبر خوراکی علاوه بر فواید مهمی که برای تقویت و بهبود عملکرد دستگاه گوارش دارد برای حفظ سلامت کل بدن ضرورت دارد.

به گزارش ایسنا به نقل از فاکس نیوز، فیبر خوراکی در بسیاری از فعالیت‌ها و کارکردهای بدن از پرورش میکروبیوتای روده و ارتقای سلامت قلب گرفته تا تثبیت سطح قند خون و کمک به کنترل وزن بدن نقش دارد.

«جاکلین فودور»، متخصص تغذیه در بوستون و مشاور تغذیه در نیوانگلند می‌گوید: فیبر از اجزای ضروری رژیم غذایی سالم است که برای سلامت دستگاه گوارش بسیار مفید است.

او در ادامه می‌افزاید: از آنجا که بدن نمی‌تواند فیبر را هضم کند، نسبتا دست‌نخورده از دستگاه گوارش عبور می‌کند. دو نوع اصلی فیبر رژیمی وجود دارد که شامل فیبر محلول و نامحلول است و هر یک به جنبه‌های مختلف هضم و سلامت کلی بدن کمک می‌کنند.

طبق گزارش کلینیک مایو، اغلب افراد باید دست‌کم ۳۰ تا ۳۸ گرم فیبر در روز مصرف کنند و زنان به دست‌کم ۲۱ تا ۲۵ گرم فیبر در روز نیاز دارند.

فیبر چگونه به شما کمک می‌کند؟

فودور می‌گوید: فیبر برای هضم غذا مفید است و با حجیم کردن فیبر نامحلول روده، حرکت غذا در دستگاه گوارش تسهیل می‌شود. فیبر همچنین ماهیچه‌های روده را تقویت می‌کند تا انقباضات موزون آن افزایش یابد. این کار باعث حرکت غذا در دستگاه گوارش می‌شود. در این شرایط است که هر دو نوع فیبر در بدن جذب می‌شود و جذب فیبرها، مدفوع را نرم و عبور آن از روده‌ها را تسهیل می‌کند.

فودور می‌گوید: فیبر همچنین به منزله پروبیوتیک عمل می‌کند که برای باکتری‌های روده مفید است. میکروبیوم سالم روده برای عملکرد کلی گوارش از جمله حرکات منظم و موزون روده، مهم است.

به گفته او، با افزایش مصرف فیبر موجود در مواد طبیعی مانند پوسته پسیلیوم، دانه چیا یا دانه کتان می‌توان به درمان یبوست کمک کرد.

همچنین دکتر «جوآن سالگ بلیک»، متخصص تغذیه و

پروفسور تغذیه در دانشگاه بوستون در این باره می‌گوید: عامل ایجاد یبوست، حرکت بسیار آهسته باقیمانده غذای هضم‌نشده در روده بزرگ است.

او تاکید دارد: اگر مدفوع مدتی طولانی در روده بزرگ بماند، آب موجود در آن بیش از حد جذب و مدفوع سفت و خشکی ایجاد می‌شود که خلاص شدن از شر آن دشوارتر و دردناک است.

رژیم غذایی با فیبر بالا، همچون یک قطار باری همه چیز را در دستگاه گوارش حرکت می‌دهد و احتمال دچار شدن به یبوست کاهش می‌یابد.

در مجموع، رژیم غذایی سرشار از فیبر در کاهش احتمال دچار شدن به یبوست (که خود عامل یا پیامد برخی از بیماری‌های دیگر است) و کمک به تنظیم حرکات منظم روده موثر است.

فیبر نامحلولی که در غلات کامل، سبزیجات و میوه‌ها موجود است، مدفوع را حجیم و به حرکت آن در سراسر دستگاه گوارش کمک می‌کند. فیبر محلول در جو دوسر، حبوبات و برخی میوه‌ها هم به دفع راحت‌تر کمک می‌کند.

دکتر بلیک می‌گوید که افزایش فیبر به رژیم غذایی باید به آرامی رخ دهد و همراه با آن، بدن باید آب کافی داشته باشد. زیرا مصرف یکباره فیبر به رژیم غذایی، باعث ناراحتی دستگاه گوارش و پیامدهای منفی، نظیر گاز معده می‌شود.

او فعالیت بدنی را نیز یکی دیگر از راه‌های درمان یبوست می‌داند زیرا با فعالیت بدن، دستگاه گوارش نیز فعال می‌شود.

غذاهای غنی از فیبر را به رژیم غذایی خود اضافه کنید

به گزارش ایندیپندنت، دکتر فودور تمشک را «جواهر مغذی» می‌نامد زیرا در هر فنجان تمشک، هشت گرم فیبر موجود است. او همچنین به طعم خوب این میوه و سایر خواص آن، نظیر مفید بودنش در مبارزه با بیماری‌ها اشاره می‌کند.

او می‌گوید: یک فنجان تمشک همچنین حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند ویتامین C و مواد شیمیایی گیاهی به نام فلاونوئیدها است که تاثیرات آنتی‌اکسیدانی دارند.

آنتی اکسیدان‌ها به بدن کمک می‌کنند تا رادیکال‌های آزاد را که احتمالا در اثر عوامل خارجی مانند آلودگی و غذاهای ناسالم ایجاد شده‌اند از بین ببرد. البته ذغال‌اخته، توت‌فرنگی و شاتوت را نیز می‌توان در کنار تمشک قرار داد.

توت‌ها حاوی آنتی‌اکسیدان‌های متعدد، ویتامین‌ها، مواد معدنی و مواد مغذی گیاهی هستند که به رشد روزانه ما کمک می‌کنند. یک فنجان شاتوت یا تمشک حاوی هشت گرم فیبر رژیمی است، معادل حدود یک سوم نیاز روزانه.

«بلوبری» یا «ذغال‌اخته آبی» هم جزو همین میوه‌های غنی از فیبر به شمار می‌رود. یک فنجان بلوبری حدود چهار گرم فیبر دارد.

عدس و لوبیا هم از اعضای خانواده حبوبات و سرشار از فیبرند. نصف فنجان لوبیای پخته‌شده، حاوی هشت گرم فیبر است.

لوبیا همچنین منبع خوبی از پروتئین است، بنابراین وقتی آن را به رژیم غذایی خود اضافه کنید با یک تیر دو نشان زده‌اید.

بلغور جو دوسر نیز منبع عالی فیبر محلول چسبناک است. یک فنجان بلغور جو دوسر پخته‌شده، چهار گرم فیبر برای بدن فراهم می‌کند.

کیوی را هم می‌توان در خانواده میوه‌های دارای فیبر زیاد قرار دهیم. کیوی حاوی ترکیب منحصربه‌فردی از فیبرها و پلی‌فنول‌ها است که از طریق اثر پروبیوتیکی و نیز خواص ملین به سلامت روده و باکتری‌های موجود در آن کمک می‌کند.

هر کیوی تقریبا دو گرم فیبر دارد. اگر کیوی ارگانیک می‌خرید، آن را بشویید و سپس با پوست بخورید تا مصرف فیبر خود را به حداکثر برسانید.

آووکادو نیز میوه‌ای سرشار از فیبر است. یک آووکادوی متوسط حدود ۱۰ گرم فیبر غذایی دارد. آووکادو همچنین حاوی چربی‌های اشباع‌نشده مفید برای قلب، و ویتامین‌های B، C، E و K است.

خطر لخته شدن خون با مصرف خودسرانه قرص‌های ضدبارداری در ماه رمضان

سرپرست دفتر نظارت و پایش مصرف محصولات سلامت سازمان غذا و دارو هشدار داد: مصرف ناآگاهانه این داروها در ایام روزه‌داری می‌تواند باعث لخته شدن خون، تشنج و مشکلات عصبی شود.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از ایفدانا، نازیلا یوسفی گفت: برخی بانوان برای اینکه بتوانند تمام ماه رمضان را بدون وقفه روزه بگیرند، به‌صورت خودسرانه از قرص‌های ضدبارداری

مانند ال‌دی استفاده می‌کنند، درحالی‌که این اقدام می‌تواند پیامدهای جدی برای سلامت داشته باشد.

وی افزود: این داروها با ایجاد تغییرات در چرخه هورمونی، قاعدگی را به تعویق می‌اندازند اما ممکن است عوارض خطرناکی از جمله اختلالات انعقادی، افزایش احتمال لخته شدن خون در عروق اندام‌های تحتانی و مغزی، تشنج و مشکلات عصبی ایجاد کنند. کاهش مصرف مایعات در ایام روزه‌داری نیز می‌تواند این عوارض را تشدید کند.

سرپرست دفتر نظارت و پایش مصرف محصولات سلامت تأکید کرد: خطر این عوارض در زنان بالای ۳۵ سال، افراد دارای اضافه‌وزن، مصرف‌کنندگان سیگار و کسانی که سابقه ترومبوز دارند، بیشتر است.

یوسفی بیان کرد: بر اساس مطالعات انجام‌شده، مصرف این داروها بدون تجویز پزشک می‌تواند خطرات آن را افزایش دهد. بنابراین، استفاده از قرص‌های ضدبارداری مانند ال‌دی چه برای تنظیم چرخه قاعدگی و چه برای پیشگیری از بارداری، تنها باید با مشورت پزشک متخصص انجام شود.

همه چیز درباره "سینوزیت"

رییس انجمن عفونی اطفال ضمن تشریح انواع سینوزیت، علائم و عوارض بروز این بیماری را توضیح داد.

دکتر محمدرضا بلورساز در گفت‌وگو با ایسنا، درباره انواع سینوزیت، علائم و عوارض آن گفت: سینوس‌ها فضاها و حفره‌هایی در داخل صورت هستند که باعث تبادل هوا و تخلیه ترشحات و... می‌شوند. بنابراین سینوس‌ها برای سلامتی انسان بسیار مفیدند. انسان‌ها دو سینوس در پیشانی، دو سینوس در فک، دو سینوس پشت سر و چهار سینوس با عنوان اتموئید دارند.

وی افزود: به طور کلی سینوس‌ها ترشحاتی را که در این مناطق جمع می‌شود، تخلیه کرده و از طریق بینی دفع می‌کنند. حال به هر علتی اگر این ترشحات در داخل سینوس‌ها بمانند، به تدریج التهاب ایجاد کرده و متعاقب آن عفونت ایجاد می‌شود. علت ماندن این ترشحات در سینوس‌ها متفاوت است و عللی چون آلودگی هوا، بیماری‌های مزمن مانند آلرژی، نقص ایمنی، بیماری‌های خونی و عفونی و ... از جمله عوامل فاکتورهای مستعدکننده برای ایجاد سینوس‌ها هستند.

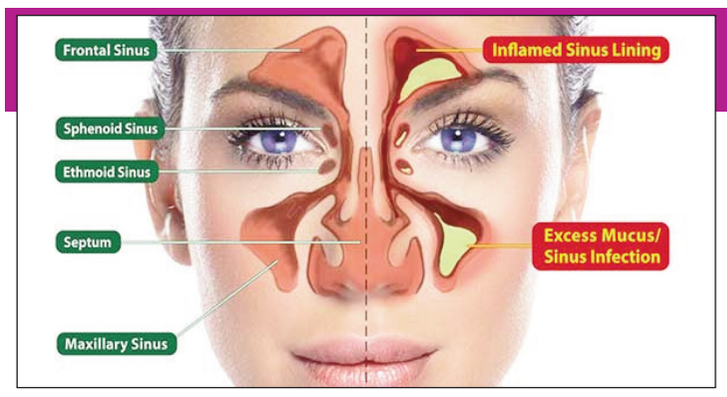
بلورساز مهم‌ترین عامل بروز سینوزیت را سرماخوردگی عنوان و اظهار کرد: در هر سرماخوردگی التهاب از درون بینی شروع می‌شود و سپس سینوس‌ها و گلو را درگیر می‌کند. حال اگر این سرماخوردگی طی سه تا چهار روز رفع نشود، ترشحات در داخل سینوس‌ها باقی می‌مانند و فرد دچار سینوزیت می‌شود. عامل سینوزیت ممکن است ویروس‌ها، باکتری‌ها یا قارچ‌ها باشند.

رییس انجمن عفونی اطفال با بیان اینکه شایع‌ترین عامل سینوزیت ویروس‌ها و سپس برخی باکتری‌ها هستند، گفت: در عین حال قارچ‌ها در افرادی منجر به بروز سینوزیت می‌شوند که زمینه ضعف ایمنی یا نقص سیستم ایمنی را داشته باشند. یعنی سینوزیت قارچی در یک فرد عادی دیده نمی‌شود.

بلورساز، علائم سینوزیت در شیرخوران و کودکان با بالغین را متفاوت دانست و افزود: سینوزیت در فرد بالغ همراه با سردرد، تب‌ولرز، ترشح بینی، گرفتگی بینی، حالت خستگی و بی‌اشتهایی است. اما در کودکان یا شیرخواره‌ها این بیماری با گرفتگی بینی، ترشحات بینی، سرفه، تب، لرز و بی‌اشتهایی توام می‌شود و مجموعه اینها نشان‌دهنده سینوزیت است. در عین حال باید توجه کرد که غالب این افراد زمینه آلرژی دارند.

وی، یکی دیگر از راه‌های تشخیص سینوزیت را به صورت آزمایشگاهی دانست و ادامه داد: بهترین راه تشخیص این بیماری گرفتن رادیوگرافی و در صورت نیاز سی‌تی‌اسکن است.

رییس انجمن عفونی اطفال همچنین گفت: یک نوع سینوزیت بسیار خطرناک به نام اتموییدیت داریم که با التهاب و تورم شدید یک چشم، تب، لرز همراه بوده و عضلات چشم را درگیر می‌کند. این بیماری بسیار خطرناک است و سریعا باید با دیدن علائم آن به پزشک مراجعه کنید.



بلورساز افزود: باید توجه کرد که اگر سینوزیت درمان نشود، خطر بروز مننژیت، عفونت داخلی، گوش درد و...وجود دارد. بنابراین برای درمان این بیماری باید به پزشک مراجعه کرده و درمان آنتی‌بیوتیکی را در طول ۱۰ روز تا دو هفته داشته باشند.

به گفته وی، نوعی سینوزیت مزمن هم داریم. یعنی اگر سینوزیت درمان نشود، مزمن شده و بیمار دچار سردردهای مزمن، گرفتگی بینی، عدم احساس بو، گلودرد، تب گه‌گاهی، رنگ‌پریدگی، ضعف و بی‌حالی، حالت افسردگی و... می‌شود. یک نوع سینوزیت هم با عنوان سینوزیت عودکننده داریم که بیمار سینوزیتش بعد از مدتی عود می‌کند. در عین حال توصیه می‌کنیم افراد به محض دیدن علائم سینوزیت، حتما به پزشک مراجعه کنند؛ بالغین به پزشک داخلی و کودکان نیز به پزشک اطفال مراجعه کنند تا تحت درمان قرار گیرند. همچنین باید بدانیم که همه انواع سینوزیت درمان دارند.

اشتباه رایجی که می‌تواند مسواک شما را به میکروب آلوده کند

برای جلوگیری از آلوده شدن مسواک باید نکاتی را رعایت کرد.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ جواد فراهانی - دکتر ساموئل چاودوری، یک پزشک اهل سنگاپور، از اشتباه رایجی پرده برداشت که بسیاری از افراد هنگام استفاده از مسواک مرتکب می‌شوند، بدون این که متوجه خطرات سلامتی آن باشند.

چودواری در ویدئویی که منتشر کرد، توضیح داد که قرار دادن مسواک در نزدیکی توالت، آن را در معرض باکتری‌ها، ویروس‌ها و حتی ذرات مدفوع در هوا قرار می‌دهد و شستشوی توالت می‌تواند باکتری‌ها را تا عمق ۶ فوت به هوا بفرستد و اگر مسواک شما در کنار توالت قرار بگیرد، در برابر این آلاینده‌ها آسیب‌پذیر می‌شود.

وی تاکید کرد که استفاده ساده از پوشش مسواک نه تنها از آن محافظت نمی‌کند، بلکه ممکن است به دلیل محیط مرطوبی که ایجاد می‌کند رشد باکتری‌ها را افزایش دهد.

چودواری به مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۵ روی مسواک‌ها در خانه‌های دانشجویی اشاره کرد که نشان داد ۶۰ ٪ از آن‌ها به مواد مدفوع آلوده شده‌اند که نشان دهنده وسعت مشکل است.

او همچنین توضیح داد که روکش‌های پلاستیکی، که برخی افراد معتقدند از مسواک محافظت می‌کنند، ممکن است خطر رشد باکتری‌ها را به جای جلوگیری از آن افزایش دهند.

برای محافظت از مسواک خود در برابر آلودگی، Chowdhury نکات عملی را ارائه کرده است، از جمله:

- مسواک را در وضعیت عمودی قرار دهید تا از تخلیه خوب آب و کاهش تجمع رطوبت اطمینان حاصل کنید.
- مسواک یا سر آن را هر ۳ تا ۴ ماه یک‌بار تعویض کنید تا از تمیزی و کارایی آن اطمینان حاصل کنید.
- مسواک را از توالت دور نگه دارید و هنگام شستشو درب آن را ببندید تا از پخش شدن ذرات آئروسل جلوگیری شود.
- مسواک را در مکانی با تهویه مناسب نگهداری کنید تا به سرعت خشک شود که رشد باکتری‌ها را محدود می‌کند.

در مورد ضدعفونی کننده‌های UV یا مسواک زدن با دهان شویه، Chowdhury خاطرنشان کرد که در صورت رعایت این مراحل اولیه، کاملاً ضروری نیستند.

مطالعات علمی هشدار داده‌اند که شستشوی توالت منجر به انتشار قطرات میکروسکوپی مملو از باکتری E. coli و Staphylococcus aureus می‌شود که ممکن است در هنگام استنشاق باعث عفونت روده یا بیماری‌های تنفسی شود.

بهبود سیستم‌های تهویه در حمام و تقویت فن‌های خروجی می‌تواند غلظت این ذرات را در هوا کاهش دهد که به محافظت از سلامت عمومی کمک می‌کند.

رمز و راز قدبلند شدن در دوران بلوغ

یک متخصص تغذیه گفت: تغذیه مناسب، به‌ویژه مصرف پروتئین، کلسیم و ویتامین D، برای رشد قدی ضروری است.سمیه فتاحی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفتگو با خبرنگار خبرگزاری مهر تأکید کرد: تغذیه صحیح در دوران بلوغ نقش کلیدی در رشد قدی و سلامت عمومی نوجوانان دارد. وی افزود: دریافت مواد مغذی ضروری، به‌ویژه پروتئین، کلسیم، ویتامین D، آهن و روی، برای رشد مناسب و جلوگیری از مشکلاتی مانند کوتاهی قد و ریزش مو بسیار مهم است.

وی افزود: پروتئین به‌عنوان مهم‌ترین درشت‌مغذی، نقش اساسی در افزایش طول استخوان‌ها دارد و مصرف منابعی مانند گوشت، مرغ، ماهی، تخم‌مرغ، لبنیات، حبوبات و مغزها توصیه می‌شود. همچنین، کلسیم برای تقویت استخوان‌ها ضروری است، اما جذب آن وابسته به ویتامین D است.فتاحی ادامه داد: ویتامین D در مواد غذایی کمیاب بوده و مصرف مکمل آن برای همه افراد ضروری است و بر اساس پروتکل کشوری، در صورت عدم انجام آزمایش، توصیه می‌شود که به مدت ۸ هفته، هر هفته یک کپسول ۵۰ هزار واحدی ویتامین D مصرف شود و پس از آن، ماهی یک‌بار ادامه یابد.

وی افزود: آهن و روی نقش مهمی در جلوگیری از ریزش مو دارند و منابع آن شامل گوشت قرمز، جگر، حبوبات، مغزها و سبزیجات برگ سبز است. همچنین، ویتامین A، منیزیم و فسفر که در سبزیجات رنگی، مغزها، لبنیات و ماهی یافت می‌شوند، به رشد استخوان‌ها کمک می‌کنند.فتاحی در پایان خاطرنشان کرد: اضافه‌وزن می‌تواند مانع رشد قدی شود، زیرا فشار اضافی به استخوان‌ها وارد می‌کند و رعایت یک رژیم غذایی متعادل و فعالیت بدنی منظم می‌تواند از این مشکل پیشگیری کند و به رشد سالم در دوران بلوغ کمک کند.