

غذاهای کودک در پاکت‌های

شیردار؛ شیرین‌تر از نوشابه،

کم‌ارزش‌تر از شیر مادر



یک مطالعه جدید نشان داده است که بسیاری از غذاهای بسته‌بندی‌شده در پاکت‌های شیردار برای کودکان، بیشتر به نوشیدنی‌های شیرین شباهت دارند تا یک غذای مغذی و مناسب برای رشدبه گزارش گروه علمی ایرنا، وبگاه مדיکال اکسپرس در گزارشی آورده است:

غذاهای تجاری کودک که در پاکت‌های شیردار (لبوت‌پاچ) عرضه می‌شوند و قرار است از سن ۶ماهگی به بالا تغذیه کودک را تکمیل کنند، اغلب بیشتر به نوشیدنی‌های شیرین و اسموتی شباهت دارند تا یک غذای مغذی.

تحلیلی که در نشریه علمی بایگانی بیماری‌های کودکان/ Archives of Disease in Childhood منتشر شده، نشان می‌دهد که این محصولات معمولاً قند بالائی دارند و در مقایسه با شیر مادر یا شیر خشک مواد مغذی کمتری دارند و همچنین به اندازه کافی سفت نیستند تا کودک بتواند با آن‌ها تمرین جویدن و بلعیدن غذاهای جامد را انجام دهد.

تغذیه کمکی؛ از ۶ ماهگی به بعد شیر مادر به‌تنهایی همه مواد مغذی لازم برای نوزاد را تا حدود ۶ ماهگی تأمین می‌کند. پس از آن، غذاهای کمکی برای شکل‌گیری عادت غذایی سالم، رشد مطلوب و سلامت طولانی‌مدت ضروری هستند. همچنین این غذاها به نوزادان کمک می‌کنند تا خوردن غذاهای جامد را یاد بگیرند.

غذاهای کمکی باید بافتی نسبتاً سفت داشته باشند و از نظر انرژی و مواد مغذی، غنی‌تر از شیر مادر باشند؛ اما پاکت‌های شیردار که امروزه به بسته‌بندی غالب این محصولات تبدیل شده‌اند، از این قاعده مستثنا هستند. محتویات این کیسه‌ها باید به اندازه‌ای رقیق باشد که از دهانه آن‌ها عبور کند و این موضوع، کیفیت تغذیه‌ای آن‌ها را زیر سؤال برده است.

یافته‌های پژوهش

پژوهشگران محصولات غذایی کودک را در شش فروشگاه بزرگ در گلاسکو (اسکاتلند) در اکتبر و نوامبر ۲۰۲۴ میلادی بررسی کردند. در مجموع، ۲۹۸ محصول از ۱۶ تولیدکننده پیدا شد که ۱۷۸ مورد (۶۰ درصد) از آن‌ها پاکت‌های شیردار بودند.همه این پاکت‌ها برای کودکان زیر ۱۲ ماه برجسب‌گذاری شده بودند و دوسوم آن‌ها برای نوزادان ۶ ماهه یا کوچک‌تر در نظر گرفته شده بودند که با توصیه‌های رسمی مغایرت دارد.

نتایج کلیدی

مقایسه این محصولات با شیر مادر و استانداردهای تغذیه‌ای، نتایج هشداردهنده‌ای را نشان داد:

تنها ۳۵ درصد از محصولات، از نظر انرژی غنی‌تر از شیر مادر بودند؛

۶۱ درصد از پاکت‌های شیردار در مقایسه با شیر مادر، قند بیشتری داشتند، در حالی که این رقم برای سایر محصولات فقط ۸ درصد بود؛ ۴۹ درصد از پاکت‌های شیردار، مایع یا بسیار رقیق بودند (که نیاز به جویدن یا مهارت دهانی خاصی نداشتند)؛

تنها ۱۴ محصول (۵٫۸ درصد) از پاکت‌های شیردار، همه معیارهای یک غذای کمکی مناسب را داشتند و ۴۸ محصول (۲۹ درصد) هیچ‌یک از معیارها را نداشتند؛

در مقابل، ۳۷ محصول (۳۲ درصد) از سایر غذاهای نرم کودک، همه معیارها را داشتند و فقط ۲ محصول (۲ درصد) هیچ‌یک را نداشتند.

چرا یافت غذاهم هست؟

پژوهشگران تأکید می‌کنند که بافت و نحوه ارائه غذاهای کمکی بسیار مهم است. در حالی که مکیدن یک ویژگی ذاتی است، مهارت‌های دهانی مورد نیاز برای جویدن و بلع غذاهای جامد باید به‌تدریج و با تمرین یاد گرفته شود. پاکت‌های شیردار نه‌تنها غذای رقیقی ارائه می‌دهند که با مهارت دهانی کمی بلع‌پذیر است، بلکه اغلب با مکیدن از دهانه پاکت مصرف می‌شوند، نه با قاشق.

توصیه به والدین

پژوهشگران به والدین توصیه می‌کنند که تا حد امکان از غذاهای خانگی و تازه برای تغذیه کمکی کودکان استفاده کنند و در صورت استفاده از محصولات بسته‌بندی‌شده، برجسب‌های آن‌ها را به دقت بررسی کنند. غذاهایی با بافت مناسب و قند پایین را انتخاب کنند و از دادن غذاهای شیرین و رقیق به کودکان خودداری کنند. همچنین بهتر است غذاها را با قاشق به کودک بدهند تا مهارت‌های جویدن و بلع رو تقویت شود. پژوهشگران معتقدند که تنظیم‌کنندگان مقررات باید بررسی کنند که آیا تغییر در دسته‌بندی و برجسب‌گذاری این محصولات لازم است یا نه تا مشخص شود کدام محصولات غذاو کدام نوشیدنی هستند. این کار به والدین کمک می‌کند تا انتخاب‌های آگاهانه‌تری مطابق با توصیه‌های بهداشت عمومی داشته باشند.

سلامت

معجزه لیمو و عسل



بهرتر است لیموترش به شیوه ارگانیک کشت شده باشد و عسل نیز اصل باشد. در صورتی که عجله دارید می توانید کمی آب سرد به آن اضافه کنید تا زودتر خنک شود. این معجون را ناشتا بنوشید.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان معجزه لیمو و عسل درباره خواص عسل و لیمو بسیار شنیده ایم اما زنی به نام کریستال دایوز بعد از یک سال مصرف این معجون خوشمزه تجربیات جالب خود را بازگو کرده است.

خانم دایوز که هر روز صبح مقدار مشخصی از محلول آب لیمو و عسل در آب مصرف کرده است می گوید که بعد از یک سال این اتفاقات برای او رخ داده است:

۱- با آن که خانم دایوز از جمله کسانی بود که مرتب مریض می شوند اما در طول این یک سال هرگز دچار سرماخوردگی و آنفلوانزا نشد و مشکلات گوارشی برایش پیش نیامد. کمتر پیش می آمد که احساس کسالت و سردرد داشته باشد.
۲- تمایل وی به خوردن قهوه صبحگاهی کاهش یافت.
۳- علاقه او به صبح ها زیاد شد چون دیگر هنگام بیدار شدن احساس خواب آلودگی و خستگی نداشت بلکه برعکس با

انرژی و نشاط زیاد از خواب بر می خاست.

۴- پوست چهره اش روشن و درخشان شد و اثری از لک و جوش باقی نماند.

۵- این نسخه سحرآمیز برای نزدیکان خانم دایوز هم مفید بوده و با استفاده از آن وضعیت سلامتی آنان بهبود یافته و کمتر مریض شده اند.

و اما طرز تهیه معجون: آب را بجوشانید و سپس به اندازه یک فنجان کنار بگذارید ولرم شود. آب نصف لیموترش و یک قاشق

چای زردچوبه سم زادیی می کند

زردچوبه کمک می کند.

۶- عسل، سرشار از انواع آنزیم،

ویتامین و مواد معدنی است.

کاهش کلسترول خون، افزایش

ایمنی بدن، بهبود گردش خون، روشن

شدن رنگ پوست، پیشگیری از ایجاد

لخته در اندام های داخلی بدن و

تصفیه خون، از دیگر فواید چای

زردچوبه هستند.

کبد یکی از اندام های بزرگ

سمت راست شکم است که حدود

۱/۳۶ کیلوگرم وزن دارد. مهمترین

وظیفه کبد، فیلتر کردن خونی است

که از دستگاه گوارش وارد کبد می شود و قرار است در سراسر بدن جریان یابد. تمام مواد سمی و مضر خون در کبد جدا می شوند. کبد با تولید صفرا، چربی غذا را تجزیه کرده و آن را تبدیل به انرژی می کند. ذخیره قند بدن نیز به عهده کبد است.

حقایقی در مورد کبد:

- کبد بزرگترین ارگان داخلی بدن است.

- بیش از ۵۰۰ عملکرد حیاتی بدن، از جمله مبارزه با انواع ویروس و عفونت به عهده کبد است.

- کبد با تولید پروتئین و هورمون در سراسر بدن، نقش مهمی را در حفظ سطح نرمال قند خون ایفا می کند.

- کبد تنها عضوی است که می تواند خود را بازسازی (ترمیم) کند؛ به همین دلیل است که افراد می توانند بخشی از کبد خود را اهدا کنند.

کاهش وزن علاوه بر کنترل دیابت از

خطر بیماری قلبی کم می کند

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد افرادی که برای کمک به کنترل دیابت وزن خود را کاهش می‌دهند، مزایای سلامتی قابل توجه دیگری برای تمام تلاش‌های خود دریافت می‌کنند. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، محققان گزارش دادند که کاهش وزن قابل توجهی که حتی منجر به بهبودی کوتاه مدت در دیابت نوع ۲ شد، باعث کاهش ۴۰ درصدی در بیماری قلبی و ۳۳ درصدی کاهش نرخ بیماری کلیوی شد.

بزرگ عسل به آن بیفزایید. توجه داشته باشید که بهتر است لیموترش به شیوه ارگانیک کشت شده باشد و عسل نیز اصل باشد. در صورتی که عجله دارید می توانید کمی آب سرد به آن اضافه کنید تا زودتر خنک شود. این معجون را ناشتا بنوشید.

از دیگر خواص معجون عسل و لیموترش می توان این موارد را نام برد:

- از یبوست جلوگیری می کند.

- به دلیل ادرارآور بودن از التهابات دستگاه ادراری می کاهد.

- کبد را از سموم تصفیه می کند.

- به حفظ تناسب اندام و وزن ایده آل کمک می کند.

- با تولید مواد آنتی اکسیدان به پوست برای کولازن

سازی کمک می کند و باعث درخشش آن می شود.

هر کسی می تواند از این نسخه استفاده کند حتی کودکانی را که زیاد مریض می شوند می توان به خوردن آن عادت داد و با

افزودن میزان عسل تمایل کودکان را به خوردن آن افزود.

این نسخه تقویت دستگاه ایمنی بدن کودکان را تضمین می کند و بزرگسالان نیز در صورت مصرف از سردرد، التهاب دستگاه ادراری و مشکلات گوارشی خلاص می شوند.

چای زردچوبه سم زادیی می کند



- کبد حدود ۱۰ درصد از جریان خون را مصرف می کند و در هر دقیقه حدود دو لیتر خون پمپاژ می کند.

متأسفانه بیماری های کبدی با هیچ علامت ظاهری همراه نیستند و بیمار زمانی از آن مطلع می شود که کار از کار گذشته است. سرطان کبد، نارسایی کبد، سیروز، هپاتیت و هموکروماتوز شایع ترین مشکلات کبد هستند.

انواع سبزیجات، گریپ فروت، گردو، لیمو، آووکادو، چای سبز، سیر، چغندر، سبزیجات با برگ های سبز پررنگ و زردچوبه مهمترین غذاهایی هستند که کبد را سالم نگه می دارند.

در ادامه نتایج این تحقیقات آمده است که استفاده از غذاهای آماده و حاضری، الکل و سیگار، روغن و غذاهای سرخ کرده و عدم تحرک، مهمترین دلایل آسیب به کبد هستند.

بودند.علاوه بر این، خطر بیماری قلبی یا کلیوی در افرادی که بهبودی طولانی مدت داشتند، بیشتر کاهش یافت.

خطر ابتلا به بیماری قلبی در افرادی که حداقل چهار سال بهبودی را تجربه کرده بودند، ۴۹ درصد و خطر بیماری کلیوی ۵۵ درصد کاهش یافت.

ماندن در دوره بهبودی آسان نیست. محققان خاطرنشان کردند که تنها ۳ درصد از بیماران تا سال هشتم مطالعه هنوز در حال بهبودی بودند.

اما حتی دوره‌های کوتاه مدت بهبودی در مقایسه با بیمارانی که هرگز به بهبودی نرسیدند، با نرخ کمتر بیماری قلبی و کلیوی مرتبط بود.

«ادوارد گرگ»، سرپرست بخش سلامت جمعیت دانشگاه پزشکی و بهداشت RSCI در دوبلین ایرلند، گفت: «این خبر دلگرم کننده‌ای برای کسانی است که می‌توانند از دیابت نوع ۲ بهبود یابند.»برای این مطالعه، محققان ۵۱۴۵ بزرگسال دارای اضافه وزن یا چاق مبتلا به دیابت نوع ۲ را به مدت ۱۲ سال پیگیری کردند.حدود ۱۸ درصد از بیمارانی که به طور تصادفی به یک رژیم غذایی فشرده و برنامه سبک زندگی اختصاص داده شدند، دیابت خود را تا حدی کنترل کردند که نیازی به دارو نداشتند و سطح قند خونشان طبیعی شده بود. محققان دریافتند که این بیماران نسبت به بیمارانی که به بهبودی نرسیدند، با نرخ کمتر بیماری قلبی و کلیوی روبرو

۷ نکته برای کاهش دور کمر بعد از ۵۰ سالگی



بسیار کمی به احساس سیری کمک می کنند.

طبق گفته کلینیک مایو، مردان باید حدود ۱۵/۵ فنجان (۳/۷ لیتر) مایعات در روز و زنان باید حدود ۱۱/۵ فنجان مایعات در روز بنوشند.

۳. تمرینات قلبی

تمرینات قلبی برای حرکت دادن بدن به گونه‌ای طراحی شده اند که ضربان قلب و تنفس سریعتر شود تا به بدن در دریافت اکسیژن بیشتر در حین ورزش کمک کند.

دکتر چانگ گفت: تمرینات قلبی منظم نه تنها قلب را سالم نگه می‌دارند؛ بلکه به افزایش متابولیسم با افزایش سن نیز کمک می‌کند.

دکتر چانگ گفت: تمرینات قلبی - عروقی متابولیسم را برای مدتی بعد از یک جلسه تمرین بهبود می‌بخشد. مدت این افزایش می‌تواند از چند ساعت تا چند روز متغیر باشد.

طبق توصیه‌های انجمن قلب آمریکا، بزرگسالان باید ۱۵۰ دقیقه در هفته ورزش قلبی انجام دهند.

۴. قند اضافه را کاهش دهید

خوردن مکرر شیرینی‌ها می‌تواند منجر به اضافه وزن شود؛ زیرا شکر اضافه کالری اضافی می‌دهد، اما حاوی مواد مغذی نیست.

سه شنبه ۱۰ شهریور ۱۴۰۵ / شماره ۷۱۴۲ / سال سی و دوم
نورخوزستان ۷

تاثیر شگفت‌آور یک ماده موجود در

غذاهای پروتئینی بر ترمیم روده



دانشمندان دانشگاه «لم آی‌تی» کشف کردند که یک ماده مغذی موجود در غذاهای سرشار از پروتئین می‌تواند سیستم ترمیم طبیعی روده را تقویت کند.

به گزارش ایسنا، دانشمندان دانشگاه «لم آی‌تی» (MIT)

کشف کرده‌اند که یک آمینولیسید طبیعی موجود در بسیاری از غذاهای غنی از پروتئین ممکن است به روده در ترمیم خود پس از آسیب کمک کند.

آنها در یک پژوهش جدید دریافتند «سیستئین» می‌تواند یک واکنش ایمنی را فعال سازد که به تقویت سلول‌های بنیادین روده و بازسازی بافت روده کوچک کمک می‌کند.

به نقل از ساینس دیلی، این یافته‌ها که در موش‌ها مشاهده شده‌اند، در نهایت می‌توانند به ارائه روش‌های جدیدی برای کاهش آسیب روده‌ای ناشی از پرتودرمانی و شیمی‌درمانی کمک کنند. پژوهشگران می‌گویند رژیم‌های غذایی با مکمل‌های غنی از سیستئین ممکن است روزی به بیماران مبتلا به سرطان کمک کنند تا سریع‌تر از آسیب‌های مرتبط با درمان بهبود یابند.

«عمر ییلماز» دانشیار زیست‌شناسی دانشگاه ام‌آی‌تی

گفت: این پژوهش نشان می‌دهد که اگر به این بیماران رژیم غذایی غنی از سیستئین یا مکمل سیستئین بدهیم، شاید بتوانیم مقداری از آسیب‌های ناشی از شیمی‌درمانی یا پرتودرمانی را کاهش دهیم. زیبایی کار این است که ما از یک مولکول مصنوعی استفاده نمی‌کنیم؛ بلکه از یک ترکیب غذایی طبیعی بهره می‌بریم.

این اولین پژوهشی است که یک ماده مغذی را با توانایی بازسازی مستقیم سلول‌های بنیادی روده شناسایی می‌کند. پژوهش پیشین این گروه نشان داده بود که الگوهای غذایی گسترده‌تر مانند فست یا محدودسازی کالری می‌توانند بر فعالیت سلول‌های بنیادی تأثیر بگذارند اما دانشمندان یک ماده مغذی خاص را که مسئول این نوع واکنش ترمیمی باشد، مشخص نکرده بودند.

سیستئین چگونه ترمیم روده را فعال می‌کند؟

ییلماز و گروهش می‌خواستند درک بهتری را از چگونگی تأثیر مواد مغذی گوناگون بر سلول‌های بنیادی و سلامت بافت‌ها داشته باشند. آنها برای بررسی این موضوع، موش‌ها را با رژیم‌های غذایی غنی‌شده با یکی از ۲۰ آمینولیسید گوناگون که عناصر سازنده پروتئین‌ها هستند، تغذیه کردند. سپس، آنها بررسی کردند که چگونه هر آمینولیسید بر بازسازی سلول‌های بنیادی روده تأثیر می‌گذارد.

در میان همه آمینولیسیدهای آزمایش شده، سیستئین قوی‌ترین اثر ترمیمی را هم بر سلول‌های بنیادی و هم بر سلول‌های پیش‌ساز داشت که در نهایت به سلول‌های روده بالغ تبدیل می‌شوند.

پژوهشگران در مرحله بعد، واکنش زنجیره‌ای بیولوژیکی پشت این اثر را کشف کردند. وقتی سلول‌های روده سیستئین را از غذا می‌گیرند، آن را به مولکولی به نام CoA تبدیل می‌کنند. سپس این مولکول در پوشش روده آزاد می‌شود و در آنجا سلول‌های ایمنی موسوم به سلول‌های T ACID آن را جذب می‌کنند. این سلول‌های T پس از فعال شدن، شروع به تکثیر و تولید یک پروتئین سیگنال‌دهنده موسوم به IL-۲۲ می‌کنند که نقش مهمی در ترمیم روده و بازسازی سلول‌های بنیادی دارد.

دانشمندان تاکنون نمی‌دانستند سلول‌های AT CD می‌توانند IL-۲۲ را به روشی تولید کنند که از سلول‌های بنیادی روده پشتیبانی کند. ییلماز گفت: نکته هیجان‌انگیز این است که تغذیه‌ی موش‌ها با رژیم غذایی غنی از سیستئین، به گسترش جمعیت سلول‌های ایمنی می‌انجامد که ما معمولاً آن را با تولید IL-۲۲ و تنظیم روده مرتبط نمی‌دانیم. اتفاق رخ‌داده در رژیم غذایی غنی از سیستئین این است که مجموعه سلول‌های سازنده IL-۲۲ به ویژه سلول‌های AT CD را افزایش می‌دهد.

غذاهای غنی از سیستئین

سیستئین به طور طبیعی در بسیاری از غذاهای پر پروتئین از جمله گوشت، لبنیات، حبوبات و آجیل وجود دارد. همچنین، بدن انسان می‌تواند با تبدیل آمینواسید دیگری به نام «متیونین در کبد، سیستئین را به تنهایی تولید کند.

با وجود این، پژوهشگران می‌گویند که به نظر می‌رسد سیستئین موجود در رژیم غذایی، تأثیر قوی‌تری بر روده دارد زیرا ایش از توزیع در سراسر بدن، مستقیماً به روده می‌رسد. «فانتائوچی» از پژوهشگران این پروژه گفت: با رژیم غذایی سرشار از سیستئین، روده اولین جایی است که مقدار زیادی سیستئین را می‌پزند. سیستئین مدت‌هاست که به خاطر خواص آنتی‌اکسیدانی خود شناخته شده اما این اولین پژوهشی است که نشان می‌دهد سیستئین می‌تواند مستقیماً بازسازی سلول‌های بنیادی روده را تحریک کند.

گروه پژوهشی ام‌آی‌تی اکنون در حال بررسی این موضوع هستند که آیا سیستئین می‌تواند از ترمیم سایر بافت‌ها نیز پشتیبانی کند. یکی از پروژه‌های آنها بررسی این موضوع است که آیا سیستئین می‌تواند ترمیم و رشد مجدد فولیکول مو را نیز تحریک کند.

ییلماز گفت: من فکر می‌کنم ما قرار است مکانیسم‌های جدید متعددی را برای چگونگی تنظیم سرنوشت سلول‌ها و سلامتی روده کوچک و روده بزرگ توسط این آمینولیسیدها کشف کنیم.