

## آبمیوه طبیعی را از برنامه روزانه کودکان حذف کنیم؟

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد مصرف یک لیوان آبمیوه در روز می‌تواند منجر به افزایش وزن در کودکان شود.

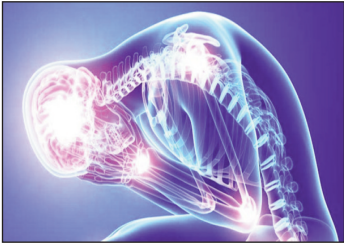
به نقل از ساینس، نتایج تحقیقات دانشگاه تورنتو کانادا نشان می‌دهد مصرف یک لیوان آبمیوه در روز منجر به افزایش وزن کودکان خواهد شد.

محققان داده‌های مربوط به شاخص توده بدنی (BMI) بیش از ۵۰۰ هزار کودک را تجزیه و تحلیل کردند و دریافتند که افزایش مصرف آبمیوه با افزایش وزن مرتبط است.

نتایج این تحقیق نشان داد که شاخص توده بدنی کودک در روزهایی که آبمیوه می‌نوشد، اندکی افزایش می‌یابد حتی اگر آبمیوه مصرفی ۱۰۰ درصد طبیعی و بدون

#### ۸ عارضه افزایش

#### هورمون استرس بر بدن



هورمون کورتیزول در تنظیم فشار خون، سوخت و ساز قند خون، آزداسازی هورمون انسولین برای حفظ سطح مناسب قند خون، سیستم دفاعی بدن، واکنش تحریکی و التهابی نقش دارد.هورمون کورتیزول در تنظیم فشار خون، سوخت و ساز مناسب قند خون، آزداسازی هورمون انسولین برای حفظ سطح مناسب قند خون، سیستم دفاعی بدن، واکنش تحریکی و التهابی نقش دارد؛ کورتیزول به طور طبیعی صبح‌ها در بالاترین سطح و شب‌ها در پایین‌ترین سطح وجود دارد.کمی افزایش کورتیزول در بدن، تاثیرات مثبتی از جمله افزایش سریع انرژی به منظور مقابله بدن، افزایش فعالیت‌های حافظه، بالا رفتن ناگهانی توان دفاعی بدن، حس کمتر نسبت‌به درد، کمک‌به حفظ تعادل حیاتی در بدن و... به دنبال دارد.بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، اما وجود سطح بالا و طولانی مدت کورتیزول در جریان خون (آنچنان که در استرس مزمن پیش می‌آید) دارای اثرات منفی مختلفی است که برخی از این عوارض در پی می‌آید:

**کاهش کیفیت خواب:** همانطور که گفته شد، سطح کورتیزول هنگام خواب کم می‌شود، اما اگر سطح کورتیزول بالا باشد، فرد دچار کاهش کیفیت خواب خواهد شد و لذت خواب عمیق از او سلب خواهد شد.

**احساس خستگی بعد از خواب عمیق:** گاهی اوقات کورتیزول بالا منجر به بروز خستگی مزمن می‌شود؛ به طوری که حتی بعد از استراحت کامل، فرد دوباره احساس خستگی می‌کند.

کمردرد و سردرد: سطح کورتیزول بالا منجر به افزایش حساسیت بدن و مغز به درد می‌شود؛ بنابراین شما ممکن است احساس کمردرد، سردرد و دردهای عضلانی کنید.

**افزایش وزن غیر قابل توضیح:** تحقیقات نشان می‌دهد که کورتیزول باعث افزایش چربی در بدن به خصوص در ناحیه شکم خواهد شد. تغذیه سالم و ورزش در این میان به تنظیم سطح کورتیزول کمک می‌کند.

**ابتلا به عفونت:** کورتیزول بیش از حد منجر به تضعیف سیستم ایمنی بدن و ابتلای سریع به سرماخوردگی و آنفلوآنزا خواهد شد.

**افزایش هوس مواد غذایی نامناسب:** مطالعات مختلف ارتباط بین سطح کورتیزول بالا و افزایش میل به غذاهای نامناسب را در مردان و زنان نشان داده است. احساس اضطراب همیشه؛ سطح اضطراب و البته بدگمانی هنگام افزایش میزان کورتیزول بیشتر است.

ناراحتی‌های مکرر معده: روده‌ها به استرس مزمن بسیار حساس هستند و سطح کورتیزول بالا می‌تواند منجر به یبوست، سوزش معده و گرفتگی عضلات گوارشی شود.

**مشکلات قلبی:** تحقیق برخی محققان بیانگر آن است که میزان بالای کورتیزول با مرگ در اثر بروز عوارض قلبی ارتباط تنگاتنگی دارد. در تحقیقی که به مدت شش سال روی ۸۶۰ نفر از افراد بالای ۶۵ سال که دارای بالاترین میزان کورتیزول در خون‌شان بودند، انجام گرفت، مشخص شد که این افراد در معرض فزاینده خطر مرگ در اثر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی قرار دارند.

## سگ و گربه برای کودکان آلرژی‌زا هستند

فوق تخصص نوزدان درباره مهمترین مواد آلرژی‌زا همچون سگ و گربه، برای نوزادان و کودکان توضیح داد.

به گزارش فارس، سید علیرضا مردنی، رئیس فرهنگستان علوم پزشکی ایران و فوق تخصص نوزادان، با اشاره به آلرژی در کودکان، بیان دلشت: موارد زیادی است که می‌تواند در کودکان آلرژی‌زا باشد. مثلا در زمستان که درهای خانه‌ها بیشتر بسته است، غباری که در خانه می‌ماند و از فرش و میل و یا زمین بلند می‌شود، می‌تواند برای کودک حساسیت ایجاد کند و علامت نشان دهد.

وی با بیان اینکه نوع فصل بیشترین نقش را در آلرژی دارد، افزود: رطوبت و چیزهایی



افزودنی‌های اضافی باشد.

این مطالعه شامل داده‌های استرالیایی بود و انواع محبوب آبمیوه ازجمله انگور،

سیب و پرتقال را مورد بررسی قرار داد.

محققان دریافتند که کودکان زیر ۸ سال بیشترین تاثیر را از آبمیوه داشتند.

آنان اظهار کردند بر اساس شواهد موجود از مطالعات کوهورت آینده‌نگر، مصرف یک وعده آبمیوه در روز با افزایش شاخص توده بدنی در بین کودکان مرتبط است.

یافته‌های ما از راهنمایی برای محدود کردن مصرف آبمیوه برای جلوگیری از دریافت کالری اضافی و افزایش وزن پشتیبانی می‌کند.

شاخص توده بدنی محاسبه توده بدن یک فرد است و به گفته بنیاد قلب، برای اندازه‌گیری اینکه آیا وزن فرد متناسب با سن و قدش است یا خیر، استفاده می‌شود. در حالی که میوه حاوی ویتامین‌ها و آنتی اکسیدان‌های ضروری است، فیبر کمی در آبمیوه موجود است اما حاوی مقادیر زیادی «کالری مایع» به دلیل قندهای طبیعی است.

کارشناسان به والدین پیشنهاد کردند که مصرف آبمیوه فرزندانشان را محدود و به جای آن یک تکه میوه را انتخاب کنند.

# خواص شگفت انگیز کاکائو!



ککنیم. همچنین توصیه می‌شود که به جای شکر سفید، از شکر

قهوه‌ای استفاده شود. رمز درست کردن فرنی، هم زدن آن به صورت مداوم بر روی دمای متعادل است.

این کارشناس تغذیه گفت: استفاده از کنجند در صبحانه‌ها بسیار مفید است. حافظه کوتاه مدت ما در حال از بین رفتن است. کاکائو خود جلوی از ابتلا به بیماری‌هایی از جمله آلزایمر را می‌گیرد.

## مصرف "سیر" چه فواید و عوارضی دارد؟



افزایش می‌دهد. بدل آن تربد، هلیله زرد و بنفشه و مصلح آن شکر است.

افرادی که داروی وارفارین، آسپرین، یا داروهای ضد پلاکتی دیگر یا عوامل حل کننده لخته مثل هپارین را مصرف می‌کنند ممکن است با مصرف سیر و سایر مشتقات تهیه شده از آن دچار افزایش زمان خونریزی شوند. بنابراین در مصرف همزمان این دو فرآورده باید با پزشک مشورت کنند. همچنین مصرف سیر با داروهای مهار کننده پروتئاز منع شده است.

در برخی موارد ممکن است واکنش‌های حساسیتی مانند التهاب پوست و یا حملات آسمی پس از استنشاق پودر دارو بروز کند. افرادی که به پیاز یا لاله حساسیت دارند ممکن است به سیر نیز حساسیت داشته باشند. مصرف سیر و فرآورده‌های حاوی آن با معده خالی ممکن است باعث ایجاد سوزش سر دل، تهوع، استفراغ و اسهال شود.

مصرف مقادیر زیاد سیر ممکن است باعث افزایش خطر خونریزی پس از جراحی شود. در افراد با آلرژی نسبت به سیر نباید از این ماده مصرف شود. همچنین حداقل ۱۰ روز قبل از اعمال جراحی نیز مصرف سیر باید قطع شود.

سایر موارد استفاده از سیر شامل دردهای قاعدگی، دیابت و تونیک در بیماری‌های مختلف که همراه با ضعف باشد، است. از سیر به شکل موضعی برای درمان زگیل، میخچه، پینه، التهاب گوش، درد عضلانی، دردهای عصبی، آرتريت و سیاتیک استفاده می‌شود.

بنابر اعلام دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت، این گیاه در طب سنتی با نام ثوم یا سیر شناخته می‌شود. طبیعت آن گرم و خشک است و خواص آن شامل مسهل بلغم و سوده و صفرا و اخلاط سوخته، مدر، جلابخش پوست است و جهت مفاصل و امراض بلغمی و سوداوری مفید است. در دستگاه گوارش جهت قولنج و بواسیر مصرف می‌شود. برای جنون، صرع، سردرد مزمن، درد شقیقه و جهت وسواس سوداوی آن رامفید دانسته‌اند. با این حال گفته شده که محرک یاد شکم و برای چشم مضر است چون آن را خشک می‌کند.

سیر جهت درد مفاصل مفید است و تقرس و درد کمر را بهبود می‌بخشد. جهت تنگی نفس، تقویت قلب، خارش تن، منع ریختن موی و یا حنا جهت سیاه کردن آن نیز به کار می‌رفته است. اتمام زخم کهنه و بهبود ترک خوردگی دست و پا نیز از اثرات دیگر سیر است.

سیر ایجاد کننده اندوه زیاد، پیچش شکم و دل بهم خوردگی، کاهنده میل جنسی در افراد گرم مزاج است و در افراد سرد مزاج میل جنسی را



که منجر به زندگی حشرات خیلی ریز در میل و فرش شده و رشد می‌کنند، آلرژی‌زاهای جدی هستند و وقتی در زمستان تهویه وجود نداشته باشد، این موجودات بیشتر دیده می‌شوند و یا اگر جای مرطوبی باشد، ممکن است قارچ‌ها رشد کنند و ایجاد آلرژی کرده و یا آن را تشدید کنند.مردنی یادآور شد: در بهار نیز یک آلرژی وجود دارد، چون گیاه رشد

**عضو هیات علمی دانشگاه متذکر شد:**

### آیا کنسرو ماهی پس از باز شدن قابل نگهداری است



عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، نکاتی را درباره نحوه نگهداری کنسروها از جمله کنسرو ماهی پس از باز شدن، متذکر شد.

به گزارش خبرگزاری مهر، زهرا یاری، با اشاره به روش تهیه کنسرو ماهی و..، افزود: کنسروها در حین فرآیند کنسروسازی تحت حرارت بالا قرار گرفته و به روش خلا بسته‌بندی می‌شوند.

به گفته وی، با توجه به فرایند کنسروسازی، امکان رشد باکتری در کنسروها تقریباً نزدیک به صفر است، مگر آنکه کنسروسازی به درستی انجام نشود یا شرایط نگهداری کنسرو رعایت نشده باشد.

یاری خاطر نشان کرد: کنسروها باید در مکانی دور از گرما و نور مستقیم خورشید نگهداری شوند و حتماً قبل از مصرف باید حداقل ۲۰ دقیقه جوشانده شوند. گرچه جوشاندن کنسرو به منزله از بین رفتن تمام باکتری‌های احتمالی آن نیست.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با اشاره به محدودیت نگهداری کنسرو ماهی پس از باز شدن، گفت: گاهی کنسرو ماهی به طور کامل در یک وعده مصرف نمی‌شود و باقیمانده آن برای وعده بعدی نگهداری می‌شود.

وی، کنسرو ماهی را بستر مناسبی برای تکثیر باکتری‌های هوازی برشمرد و یادآور شد که نگهداری از کنسرو باز شده تا مدت زمان محدودی امکان پذیر است.

به گفته عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، کنسروها را پس از باز شدن نباید بیش از دو روز در یخچال نگهداری کرد و در صورت نیاز به نگهداری در یخچال حتماً باید محتویات آن را به طرف شیشه‌ای یا در بسته و محکم منتقل کردوی توصیه کرد: در صورت عدم دسترسی به یخچال، حداکثر تا دو ساعت می‌توان کنسرو ماهی باز شده را در دمای محیط نگه داشت آن هم به شرطی که هوا خیلی گرم نباشد زیرا گرمای زیاد احتمال فساد و مسمومیت غذایی را افزایش می‌دهد.یاری افزود: کنسرو ماهی باز شده را بیش از دو روز در یخچال نگهداری نکنند و حتماً باقیمانده کنسرو را در ظرف شیشه‌ای در بسته و محکم در یخچال قرار دهند.

**مدیر گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری‌ها عنوان کرد:**

### بیماران دیابتی مراقب سلامت پاهای خود باشند

مدیر گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، بر اهمیت جلوگیری از زخم پای دیابتی تاکید کرد.

به گزارش مهر، محمدرضا سربازی، بر ضرورت آشنایی بیماران دیابتی با نحوه بررسی و مراقبت از پاها تاکید و تصریح کرد: آسیب عروق کوچک و بزرگ یکی از عوارض بیماری دیابت است که همزمان اندام‌های مختلف بدن نظیر چشم، قلب و کلیه را درگیر می‌کند.

به گفته وی، بیماران دیابتی باید به صورت فصلی (هر سه ماه یک بار) به پزشک مراجعه کنند تا از نظر عوارض این بیماری از جمله سلامت پاها مورد بررسی قرار گیرند.

مدیر گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های معاونت بهداشت، آسیب‌های عروقی و اختلالات حسی را از عوارض دیابت برشمرد که زمینه بروز زخم را در پای فرد مبتلا فراهم می‌کند که این زخم‌ها به راحتی ممکن است عفونی شوند.

سربازی خاطر نشان کرد: احتمال بروز زخم پا در افراد دیابتی سیگاری دارای تغذیه نامناسب و دیابت خون به ویژه کلسترول بالا نیز از دیگر عوامل خطر ابتلا به پای دیابتی است.

به گفته وی، سالمندان دیابتی که تنها زندگی می‌کنند یا برنامه مراقبتی خوبی ندارند و افرادی که مشکل بینایی دارند از گروه‌های در معرض خطر زخم پای دیابتی هستند و به مراقبت بیشتری در این زمینه نیاز دارند.

سربازی به بیماران دیابتی توصیه کرد که همواره هوشر باشند و با مشاهده هرگونه تغییر رنگ، کبودی، رنگ پریدگی، قرمزی یا سایه‌ی زخم، ناول، میخچه و پینه در پاهای خود یا احساس درد، تورم و بدفرمی در پاها سریع به پزشک مراجعه کنند تا بررسی‌های لازم برای آنان انجام شود.

مدیر گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های معاونت بهداشت با تاکید بر اهمیت معاینه روزانه پا در افراد دیابتی گفت: تمام افراد دیابتی و مراقبان آنها باید آموزش چگونگی مراقبت از پاها را دریافت کنند.

وی تاکید کرد: برای پیشگیری از عوارض دیابت، باید قند و فشارخون در مبتلایان کنترل شود و طبق نظر پزشک معالج آزمایش‌های لازم انجام شود.