

## اهمیت آب آشامیدنی و سایر نوشیدنی ها برای کودکان

آب یک نوشیدنی سالم برای همه به ویژه کودکان به حساب می آید اما مصرف سایر نوشیدنی ها در صورت رعایت برخی نکاتT مفید به حساب می آید. به گزارش ایسنا، نوشیدنی ها به کیفیت رژیم غذایی کودکان کمک می کند. با توجه به اینکه کودکان، در بزرگسالی نیز از عادات اولیه رژیم غذایی پیروی می کنند، آموزش والدین در ارتباط با رعایت یک رژیم غذایی سالم برای کودکان باید در اولویت قرار گیرد. نوشیدنی‌های شیرین می‌تواند یک منبع کالری برای کودکان باشد؛ به طور مثال، مصرف بیش از حد نوشابه، نوشیدنی‌های ورزشی و نوشیدنی‌های طعم‌دار نه تنها سبب دریافت کالری بیشتر برای کودکان می‌شود، بلکه عاملی برای دریافت قند اضافه برای کودکان به حساب می‌آید.

آب یک نوشیدنی کم‌هزینه و بدون کالری برای کودکان به حساب می‌آید؛ همچنین



نوشیدن نوشیدنی‌های شیرین و آبمیوه اضافی می‌تواند سبب دریافت کالری و قند بیشتر در میان کودکان شود. کاهش مصرف قندهای اضافی برای کودکان توصیه می‌شود و

در میان کودکان شود. کاهش مصرف قندهای اضافی برای کودکان توصیه می‌شود و

همچنین آب آشامیدنی در مراکز آموزشی باید به راحتی در دسترس باشد. اگرچه متخصصان بر دریافت آب آشامیدنی کافی توصیه کرده‌اند اما مصرف برخی نوشیدنی‌ها مانند شیر و آبمیوه نیز از اهمیت فراوانی برخوردار است. مصرف شیر با یک درصد چربی یا بدون چربی برای کودکان نوپا دو سال به بالا در وعده صبحانه توصیه می‌شود؛ همچنین کودکان نوپا یک سال به بالا باید شیر کامل مصرف کنند. به طور قطع، آب نمی‌تواند جایگزین شیر مود نیاز کودکان شود اما آب باید به عنوان یک نوشیدنی همواره در دسترس کودکان باشد. میوه‌ها و سبزیجات باید در رژیم غذایی کودکان لحاظ شوند؛ چرا که می‌توانند املاح و ویتامین‌های مورد نیاز بدن را تأمین کنند. میوه‌ها می‌توانند به صورت آبمیوه برای صبحانه یا میان‌وعده در نظر گرفته شوند. حتی اگر آب میوه حاوی مواد مغذی مهمی باشد، یک وعده آبمیوه معمولاً کالری بیشتری نسبت به یک وعده میوه یا سبزیجات کامل دارد. نصف فنجان برش سیب حاوی ۲۸ کالری است اما نصف فنجان آب‌سیب حاوی ۵۸ کالری است. دریافت کالری بیشتر توسط کودکان سبب اضافه وزن یا چاقی می‌شود. کودکان به هنگام فعالیت بدنی یا گرم بودن هوا به آب اضافه نیاز دارند و باید قبل و بعد از فعالیت بدنی به میزان کافی آب بنوشند.

# هوای گرم چگونه سیستم ایمنی را مختل می کند

ریگز از دیدن این همه نوع سلول با قرار گرفتن کوتاه مدت در معرض هوای گرم متعجب شد. این تحقیق به علت این امر توجهی نکرد، اما او ی ادامه داد که سازگاری با گرما می‌تواند منجر به افزایش پروتئین‌های شوک حرارتی شود که در پاسخ‌های ایمنی و انتهایی نقش دارند.

دکتر جودیت لیچمن، رئیس بخش اپیدمیولوژی بیماری‌های مزمن در دانشکده بهداشت عمومی پیل در نیوهون، کانکتیکات که تحقیقاتی در مورد چگونگی تثیر دما بر میزان سکنه مغزی انجام داده اما در کار جدید شرکت نداشته است، اظهار کرد: من فکر می‌کنم این مورد تحقیق مهم است.

وی بیان کرد: بسیاری از تحقیقات قبلی به این موضوع پرداخته‌اند که آیا امواج گرما منجر به بستری شدن در بیمارستان یا مرگ بیشتر می‌شود. آنچه در مورد این تحقیق بسیار ارزشمند است این است که محققان به‌راستی در حال تلاش برای درک مکانیسم‌هایی در سطح بدن هستند که ممکن است در این افزایش خطر نقش داشته باشند.

لیچمن گفت که این تحقیق فقط به یک محله توجه می‌کند، بنابراین یافته‌ها باید به‌طور گسترده‌تری تکرار شوند و در چنین مطالعاتی، مشخص نیست که در واقع چقدر مردم در معرض گرمای بیرون هستند. مردم می‌توانند در خانه با تهویه مطبوع بمانند.

وی افزود: اما به‌طور کلی، این تحقیق حوزه جدیدی از تحقیقات را باز می‌کند. درک اثرات گرما بر بدن با تغییرات اقلیمی اهمیت بیشتری پیدای می‌کند و اگر محققان بتوانند چگونگی تأثیر جنبه‌های محیطی بر سلامتی را درک کنند، شاید بتوانیم راه‌های جدیدی برای کاهش خطرات قلبی عروقی خود نیز ارائه دهیم.

وی بیان کرد: انتظار می‌رود تغییرات آب‌وهوایی تعداد رویدادهای گرمای شدید را افزایش دهد. تحقیقات آتی ما بر اثرات طولانی مدت قرار گرفتن در معرض رویدادهای گرمای شدید بر پاسخ‌های ایمنی و التهاب و چگونگی ارتباط این امر با پیشرفت بیماری قلبی عروقی، تمرکز خواهد کرد.

وی گفت: ما در حال بررسی این موضوع هستیم که آیا کاشت درخت به‌راستی می‌تواند اثرات روی سیستم ایمنی و التهاب‌شما را کاهش دهد یا خیر. سایر تحقیقات در حال انجام شامل جمع آوری نمونه‌های خون اضافی است. محدودیت اصلی این تحقیق این است که فقط مربوط به یک نقطه زمانی است و نمونه‌های اضافی نشان می‌دهد که آیا یافته‌ها ثابت می‌مانند یا خیر. هرچه بیشتر مکانیسم‌ها درک کنید، بیشتر می‌توانید روی پیشگیری و درمان کار کنید.

### سلامت

### چند ماده مغذی برای مقابله با اضطراب



همه ما پیش از این از تأثیر مواد غذایی بر بدن و سلامت آن مطلع بوده‌ایم. اکنون تعداد فزاینده‌ای از تحقیقات نشان می‌دهد که انتخاب‌های غذایی بر ذهن هم تأثیر گذار است.

به گزارش ایسنا، رشته روانشناسی تغذیه که نوظهور است بر این موضوع مهم که برخی غذاها سلامت روان را بهبود می‌بخشند، تأکید دارد. به گزارش ولشنگتن‌پست، انواع غذاها می‌توانند به تقویت خلق‌وخو، بهبود قدرت شناخت و حتی کاهش علائم افسردگی و اضطراب کمک کنند. «لوما نایدو»، روان‌شنک تغذیه در ماساچوست، می‌گوید: رژیم غذایی ضد اضطراب ابزار بسیار قدرتمندی در بهبود سلامت روان است و این یکی از راه‌های کمک به آرامش ذهن است.

او در این زمینه می‌گوید: گاهی اوقات باور این نکته برای بیماران دشوار است که روده در بدن با وجود آنکه دور از مغز قرار گرفته است، در سلامت روان نقش داشته باشد.

نایدو می‌گوید که دانشمندان از مدت‌ها قبل به این نقش حیاتی پی برده‌اند و برخی حتی آن را «مغز دوم» می‌دانند.

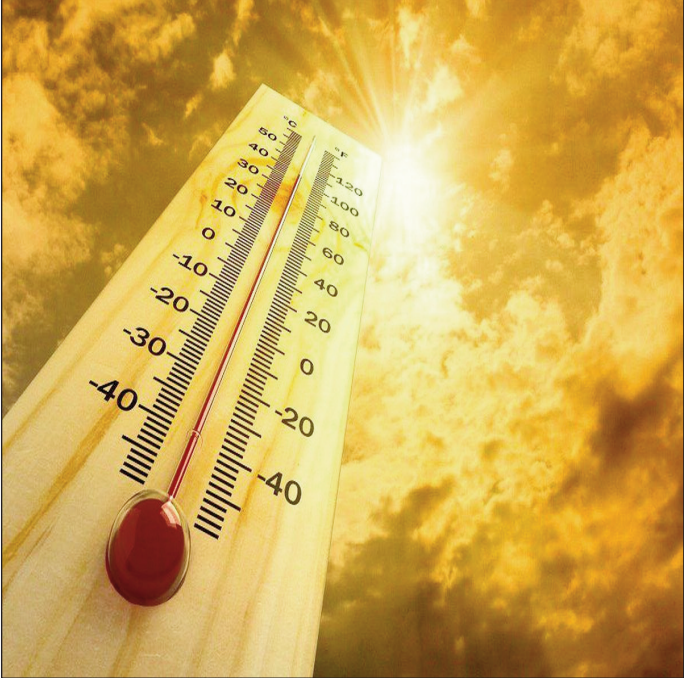
اخیرا محور روده-مغز که شبکه ارتباطی بین سیستم عصبی مرکزی و میکروب‌های روده است، به مرکز توجه متخصصان تبدیل شده است. نبود تعادل در میکروب‌های روده با اضطراب و افسردگی مرتبط است.

غذاهایی که می‌خوریم تأثیر عمیقی بر میکروبیوم دارند. به اعتقاد نایدو، با انتخاب غذاهای مناسب و کاهش مواد مضر می‌توانیم سلامت روان خود را بهبود ببخشیم. او توصیه می‌کند از کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده مانند آرد گندم، غذاهای حاوی قندهای افزوده بالا و آن‌هایی که با شیرین‌کننده‌های مصنوعی ساخته شده‌اند و همچنین چربی‌های ناسالم بپرهیزیم.

او همچنین یک رژیم غذایی ضد اضطراب را توصیه می‌کند؛ غذاهای خاصی که برای تقویت سلامت روان و آرامش ذهن مفیدند.

- شکلات تلخ با خلوص بالا** نایدو توصیه می‌کند: یک روز در میان چند تکه مربعی کوچک شکلات تلخ بخورید. برای تقویت بیشتر آن رابه همراه مرکبات مانند تکه‌های پرتقال میل کنید. شکلات تلخ درصد بالا سرشار از آهن و پلی‌فنول است. از آنجایی که آهن بر خلق‌وخوی افراد تأثیرگذار است، شکلات می‌تواند این امر را تقویت کند و برای تأثیر بیشتر آهن بهتر است آن را با ویتامین سی مانند پرتقال مصرف کنید.به‌دنبال شکلات طبیعی با ۷۵ درصد کاکائو یا بیشتر باشید.
- سبزیجاتی که برگ‌های سبز دارند** سبزیجات با برگ سبز مقادیری فیبر، فولات، آهن و سایر ریزمغذی‌ها دارند و همچنین آنتی اکسیدانی دارند که طبق پژوهش‌ها، افسردگی در موش‌ها را کاهش می‌دهد.این سبزیجات را می‌توانید به صورت سالاد، بخارپز یا در سوپ مصرف کنید.
- کلم بروکلی** کلم بروکلی و سایر سبزیجات چلیپایی ازجمله گل کلم و کلم بروکسل بخشی ضروری از رژیم غذایی ضد اضطراب هستند.
- آووکادو** آووکادو سرشار از فیبر، پتاسیم، ویتامین ئی (E) و منیزیم است. کمبود منیزیم با افسردگی مرتبط است و برخی تحقیقات نشان می‌دهد که منیزیم می‌تواند علائم اضطراب را بهبود بخشد، اگرچه شواهد قوی در دست نیست.
- نایدو توصیه می‌کند یک‌چهارم یا نصف یک آووکادوی کوچک را چند بار در هفته میل کنید. می‌توانید آن را به صورت تکه‌تکه با تخم مرغ نیمرو یا روی نان تست مصرف کنید.

- چای سبز** به گزارش ایندیندنت، نایدو می‌گوید: نوشیدن چای سبز در طول روز می‌تواند اثر آرام‌بخش داشته باشد.این دلیل علمی دارد و فراتر از این باور است که نوشیدنی داغ یلافاصله حس آرامش می‌دهد.



میانگین شاخص جهانی آب‌وهوای گرمای ۲۴ ساعته طی اندازه‌گیری‌ها ۷۸ درجه فارنهایت بود سپس اندازه‌گیری خون با ارقام آب‌وهوا مطابقت داده شد و نتایج برای تفاوت در عوامل جمعیت‌شناختی مانند جنس، سن، نژاد و تحصیلات تنظیم شد. نتایج همچنین برای شاخص توده بدن (معیار چاقی)، آلودگی هوا و اینکه آیا فرد سیگار می‌کشید یا داروهای ضد التهابی مصرف می‌کرد، تنظیم شد.

نتایج ارتباطی بین هوای گرم و افزایش سطوح چندین سیتوکین نشان داد. ریگز خاطر نشان کرد که یکی از سیتوکین‌ها به نام TNFalpha-، یکی از نشانگرهای التهابی اصلی است و نقش مهمی در بیماری‌های قلبی عروقی ایفا می‌کند.

ریگز توضیح داد: در عین حال، هوای گرم با سطوح بالاتر برخی از دسته‌های گلوبول‌های سفید خون به‌نام مونوسیت‌ها همراه بود که می‌تواند نشانه‌ای از این باشد که گرما موجب التهاب یا واکنش ایمنی می‌شود.

وی افزود: گرما همچنین با کاهش سطح دسته دیگری از مونوسیت‌ها، معروف به غیرکلاسیک که التهاب را کاهش می‌دهد، همراه بود و گرما هم چنین با سطوح پایین‌تری از گلوبول‌های سفید خونی که به‌عنوان سلول‌های B شناخته می‌شوند، در مبارزه با عفونت و پاک‌سازی خون مرتبط است. سطوح پایین این سلول‌ها می‌تواند به این معنی باشد که فرد مستعد ابتلا به عفونت است.



استفاده شود. با این حال، از آنجا که روغن زیتون در قیاس با روغن آفتابگردان در دماهای بالاتری پایدار می‌ماند، گزینه خوبی برای پخت‌وپز و دارای فوایدی برای سلامتی دانسته می‌شود.

ناگفته نماند که هر دو روغن حاوی چربی‌های مفیدند و در سلامت کلی بدن موثرند.
**چطور به میزان داغ‌شدن روغن پی ببریم؟**
با قرار دادن یک قاشق چوبی در تابه می‌توان متوجه شد که روغن برای سرخ شدن غذا داغ شده است یا خیر. اگر حباب‌هایی در اطراف قاشق ظاهر و روی سطح شناور شوند، روغن به اندازه کافی داغ شده است.

بهترین روش برای جلوگیری از رسیدن به نقطه دود، آهسته گرم کردن روغن است.

**چه کسانی باید از روغن آفتابگردان اجتناب کنند؟**

روغن آفتابگردان در مجموع برای مصرف بی‌خطر و برای سلامتی مفید است. در عین حال، اگر به مقدار زیاد مصرف شود به‌ویژه برای افراد مبتلا به عارضه‌ای که التهاب مزمن را تحریک می‌کند، اثرات پیش‌التهابی مضری دارد.

افراد مبتلا به چاقی هم بهتر است مصرف روغن آفتابگردان را محدود کنند، زیرا رژیم‌های غذایی سرشار از چربی، پامدهای منفی برای سلامتی است. کاهش خطر بیماری قلبی و لخته شدن

مفید خون در بدن.

**آیا روغن زیتون بهتر است؟**

به گزارش ایندیندنت، روغن زیتون نقطه دود پایین‌تری از روغن آفتابگردان دارد و بنابراین باید در پخت‌وپز با دمای کمتر

### گیاهان دارویی موثر در پیشگیری و درمان سوءهاضمه در ماه مبارک رمضان



علل اصلی سوءهاضمه می‌تواند تغییر عادات غذایی، پرخوری، مصرف غذاهای چرب، سرخ کردنی و ادویه‌دار باشد.

سوءهاضمه به مجموعه مشکلات مختلف

گوارشی از جمله احساس پری شکم، نفخ، درد در قسمت فوقانی شکم، سوزش سر دل، بازگشت اسید معده یا ترش کردن گفته

می‌شود که علل اصلی آن می‌تواند تغییر عادات غذایی، پرخوری، مصرف غذاهای چرب، سرخ کردنی و ادویه‌دار باشد.

به گزارش روابط عمومی پژوهشکده گیاهان دارویی جهاددانشگاهی، دکتر رضا غفارزادگان، رئیس و عضو هیات علمی این پژوهشکده مهم‌ترین توصیه برای رفع سوء هاضمه را در ماه مبارک رمضان پرهیز از پرخوری بعد از افطار دانست.

وی اظهار کرد: مصرف چای، قهوه و نوشابه‌های صنعتی پس از افطار نیز می‌تواند شکایات گوارشی را تشدید کند.

دکتر غفارزادگان عنوان کرد: گیاهان مختلفی وجود دارد که مصرف آن در کاهش علائم سوءهاضمه و چه‌بسا درمان آن در این ماه مبارک موثر باشد.

وی با بیان اینکه یکی از این گیاهان نعنا می‌باشد، افزود: این گیاه یکی از بهترین و شناخته‌شده‌ترین گیاهان مفید برای دستگاه گوارشی است. دم کرده نعناى تازه یا خشک یک نوشیدنی بسیار مفید برای کمک به فعالیت بهتر سیستم گوارش محسوب می‌شود و اسانس یا عرق نعنا را می‌توان با آب رقیق و در هنگام احساس نفخ یا مشکلات گوارشی میل کرد.

این عضو هیات علمی زیره را از دیگر مواد طبیعی موثر در بهبود فعالیت دستگاه گوارش به ویژه کاهش نفخ برشمرد که می‌توان هنگام دم کردن در بنج به آن اضافه کرد یا پودر یا عرق زیره را پس از غذا مصرف کرد.

غفارزادگان خاطرنشان کرد: عنباب نیز میوه بسیار مفیدی در تقویت سیستم گوارش و کمک به هضم غذاست و با توجه به تأثیرات مفید آن برای ارگان‌های مختلف بدن، مصرف روزانه آن به همه افراد توصیه می‌شود. همچنین زنجبیل تازه یکی از بهترین تقویت‌کننده‌های دستگاه گوارش است. به کسانی که از مشکلات مزمن گوارشی و سوءهاضمه رنج می‌برند، توصیه می‌شود هنگام سحر یا افطار یک برش کوچک زنجبیل تازه به همراه چند عدد عنباب را به صورت دم کرده میل کنند.

وی شیرین بیان، رازیانه، مرزه، آویشن، گشنیز، بادنجمویه را از دیگر گیاهان موثر در درمان سوءهاضمه دانست.

غفارزادگان در پایان با بیان اینکه یکی از گیاهان مفید برای دستگاه گوارش سیاهدانه می‌باشد، عنوان کرد: شربت نینگلاپسین فروآورده حاوی عسل و روغن سیاه دانه iva- Nigella sat استاندارد شده است که در درمان رفلاکس، نفخ، سوزش سر دل و ناراحتی های گوارش و سوءهاضمه مفید است. گفتنی است، شربت نینگلاپسین حاصل پژوهش و مطالعات پژوهشکده گیاهان دارویی می‌باشد. این پژوهش نشان داده است

تیموکیئون موجود در سیاه دانه اثرات مہاری در پمپ پروتون و ترشح اسید معده دارند. ضمن اینکه ترشح موسین را افزایش می‌دهد. علاوه بر این سیاه دانه خاصیت ضد میکروبی بر باکتری هلیکوباکتر پیلوری دارد. تیموکیئون و سایر ترکیبات موجود در سیاه دانه خاصیت ضد التهابی دارند و فاکتورهای التهابی مثل اینترلوکین ۱ و ۶ را مہار می‌کند و بدین صورت در التهابات گوارشی نیز موثر است.

ضمن اینکه در این فروآورده عسل نیز به عنوان یک ترکیب فنولیک و فلاونوئیدی خاصیت ضد التهابی خود را با مہار تیتریک اکساید و پروستاگلاندین E۲ اعمال می‌کند. عسل به عنوان پوششی بر غشای موکوسی گوارشی آن را از اکسیداتیو و اسید و سایر عوامل آسیب رسان محافظت می‌کند؛ بنابراین استفاده از روغن گیاه سیاه دانه بر پایه عمل موجب بهبود علائم بیماری گوارشی عملکردی بیمارانی که داروهای استاندارد ضد ترشح دریافت می‌کنند، می‌شود.