

فواید روغن ماهی در مقابله با افسردگی و سلامت قلب



مهر: انجمن قلب امریکا توصیه

می کند که باید هفته ای دو بار ماهی

مصرف شود چراکه مملو از پروتئین،

اسیدهای چرب امگا۳ و ویتامین هاست.

کارشناسان تغذیه مصرف زیاد ماهی

را توصیه می کنند، اما نسبت به خواص

مکمل های روغن ماهی که حاوی

اسیدهای چرب امگا۳ هستند مطمئن

نیستند. در ادامه به برخی فواید روغن

ماهی اشاره می شود.

کمک به مبتلایان به بیماری آسم

تحقیق جدید دانشگاه روچستر نشان می دهد محصولات حاوی اسید چرب امگا۳ موجب

کاهش تولید آنتی بادی های مسبب آسم و آلرژی در بدن می شوند. اگرچه در مبتلایان حاد

این بیماری ها که استروئیدهای خوراکی مصرف می کنند به دلیل وجود عنصر دارویی، از بروز

فواید ممانعت می شود.

تقویت متابولیسم

محققان در زاین دریافته اند روغن ماهی موجب فعال سازی گیرنده ها در دستگاه گوارش

موش ها می شود در نتیجه سلول ها در سیستم عصبی برای متابولیزم چربی ذخیره می شوند.

دانشمندان به یک گروه از موش ها غذای چرب حاوی روغن ماهی دادند. در حالی که به گروه

دیگر رژیم غذایی فاقد این مکمل داده شد. آنها دریافتند موش های تغذیه شده با روغن ماهی

۵ تا ۱۰ درصد وزن کمتری داشتند.

تقویت سیستم ایمنی

طبق یافته محققان در آزمایش سال ۲۰۱۲ بسر روی مکمل ها، روغن ماهی دارای خواص

تقویت کننده سیستم ایمنی است که می تواند برای افراد دارای نقص ایمنی مفید باشد. به گفته

محققان، روغن ماهی موجب ترغیب فعالیت سلولول های سفید خون در تقویت سیستم ایمنی

می شود.

مقابله با افسردگی

مشخص شده است که مکمل های روغن ماهی موجب تسکین علائم افسردگی خفیف و

متوسط می شوند. همچنین افراد مبتلا به افسردگی تک قطبی بعد از خوردن یک یا دو گرم

مکمل در روز با کاهش علائم مواجه بودند.

حفاظت از قلب

امگا۳ همواره با سلامت بهتر قلب مرتبط بوده است، اگرچه مطالعات اخیر نشان می دهد

مصرف حدود ۳۰۰ میلیگرم امگا۳- از طریق رژیم غذایی یا مکمل ها مفید است اما مصرف

بیش از این اندازه آن فایده ای ندارد.

سیگار کشیدن موجب تضعیف سیستم ایمنی دندان‌ها می شود

مهر: طبق نتایج یک مطالعه جدید، سیگار علاوه بر افزایش ریسک سرطان ریه، امفیزم

(نوعی مشکل ریوی) و بیماری قلبی، موجب تضعیف سیستم ایمنی تأثیرگذار بر سلامت

دندان‌های افراد سیگاری می شود. محققان دانشگاه کیس وسترن ریزرو اوهایو دریافتند سیگار

کشیدن موجب کاهش توانایی مغز درون دندان ها در مقابله با بیماری و امراض می شود.

«آنتیا امین شریعی»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «این تأثیر سیگار می تواند

توضیح دهنده این مسئله باشد که چرا افراد سیگاری دارای سلامت ضعیف دندان و لثه و تأثیر

در بهبود مشکلات دهان هستند.»

این مطالعه شامل ۲۲ فرد سیگاری و ۲۷ فرد غیرسیگاری مبتلا به التهاب بافت دندانی بودند.

محققان دریافتند افراد سیگاری با احتمال بیشتر ابتلا به بیماری لثه و حدود دو برابر بیشتر نیاز

به درمان ریشه دارند.

امین شریعی در ادامه می افزاید: «به نظر ما دفاع طبیعی دندان ها در افراد سیگاری کاهش

می یابد.»

با این حال محققان تأکید می کنند تأثیرات مضر سیگار بر سیستم ایمنی قابل بازگشت

است. آنها اذعان داشتند با ترک سیگار، سیستم ایمنی شرکت کنندگان مجددا قوی می شود.

چگونه کودکان را میوه خور کنیم؟

باشگاه خبرنگاران: فرزانه محمدی متخصص تغذیه اظهار کرد: خوردن میوه از ۶ ماهگی به

کودکان توصیه می‌شود و به دلیل فیبرهای خاصی که دارد برای رشد کودک لازم و ضروری

است؛ اگر کودکی دارد که میوه دوست ندارد ابتدا در قالب یک دانست‌ان و پند فواید میوه خوردن

را برای او یادآوری کنید، چرا که کودکان معمولاً از دانستان‌ها پندهای واقعی می‌گیرند و در

زندگی خویش به آن عمل می‌کنند.

این متخصص تغذیه با اشاره به اینکه ممکن است کودک به دلیل بی‌اشتهایی تمایلی به

خوردن میوه در یک زمان مشخص نداشته باشد، گفت: اگر کودکی تمایل به مصرف میوه ندارد

این بی‌میلی را به حساب وقت‌هایی که اشتهایش باز می‌شود بگذارید.

محمدی ادامه داد: برای اینکه اشتهای کودکان کور نشود مواد شیرین از جمله ژله و شکلات

را دور از چشم آن‌ها نگه داری کنید و هنگامی که احساس گرسنگی دارد در درجه اول میوه

و سبزیجات را پیشنهاد دهید، اگر فرزند شما به خوردن آب میوه تمایل دارد موق آب گرفتن

میوه مورد نظر مقداری آب هویج، کرفس و انواع سبزیجات هم به آمیوه اضافه کنید، طوری

که مزه اولیه خود را از دست ندهد.

وی افزود: کودکان به خوردن سس خیلی علاقه دارند بنابراین دست به کار شوید با عصاره

میوه‌ها سس بسازید؛ آنها از خوردن میوه همراه با سس هم لذت می‌برند، این روش تغذیه‌ای را

برای او محدود نکنید برای اینکه کودکان از خواص میوه بیشتر بهره ببرد آن را در صبح زود

به کودک دهید، مخصوصاً آب مرکبات هنگام صبح اشتها آور است و به رشد کودک کمک

شایانی می‌کند.

ایمن متخصص تغذیه یادآوری کرد: اگر کودکان با ترفندهای پیش رو مشتاق به خوردن

میوه نشند آن‌ها را در ظرفی پرایش تزئین کنید و بخواهید بنا به اشتهاهی که دارد از میوه‌ها

بردارد و بخورد.

سلامت

پنجشنبه ۱۹ مهر ۱۳۹۷ ۱ صفر ۱۴۴۰ Oct 11, 2018 سال بیست و سوم شماره ۶۴۶۳

چربی سوزی با دارچین و عسل



ویتامین C، آهن، پتاسیم، فیبر و بسیاری از مواد

مغذی مهم دیگر را در عسل پیدا کنید.

عامل مؤثر بودن عسل، تأثیر مثبت آن بر

عملکرد سیستم گوارش است به طوری که

مصرف آن موجب می‌شود کل مقدار وزنی که

ممکن است در سیستم گوارش‌تان جمع شده باشد

را کاهش دهد. بنابراین فوایدی که از عسل و

دارچین نصیبتان می‌شود برایتان عالی است.

کاهش ریسک بیماری قلبی

یکی از قابل توجه‌ترین اثرات عسل و دارچین

برای کاهش وزن، معجزه‌ی ترکیب این دو برای

کمک به کاهش احتمال ابتلا به بیماری قلبی

است. بسیاری از مطالعات علمی دریافته‌اند این دو

برای کاهش کلسترول LDL مفیدند. با کاهش

کلسترول، جریان خون راحت‌تر می‌تواند در تمام

بدن جریان پیدا کند و در نتیجه مواد مغذی مهم

به سراسر بدن منتقل می‌شوند. این شرایط باعث

می‌شود بدن فعال بماند و تحت کنترل باشد.

آنتی‌اکسیدان‌ها ضروری‌اند

آنتی‌اکسیدان‌ها برای کاهش وزن مهم‌اند. شما

برای حفظ کنترل بدن و ضمناً دفع مواد اضافی

به آنتی‌اکسیدان‌ها نیاز دارید. در ترکیب عسل و

دارچین، آنتی‌اکسیدان‌های فنول وجود دارند که

کمک می‌کنند رادیکال‌های آزاد در بدن متوقف

شده و منتشر نشوند. در واقع این ترکیب پراخصیت

با سم زدایی بدن به کاهش وزن‌تان کمک می‌کند.

چقدر باید بخوریم؟

شما می‌توانید این دو ماده را وارد برنامه‌ی

غذایی روزانه‌تان کنید. بدین ترتیب که روزانه یک

قاشق‌چای‌خوری عسل و نصف قاشق‌چای‌خوری

دارچین را در آب‌جوش یا چای سبز بریزید. با این

کار نوشیدنی خوش طعمی خواهید داشت که به

کاهش وزن‌تان کمک زیادی می‌کند. این عادت

اگر همراه با سایر عادت‌های سالم در سبک



و قوی‌تر، راه جریان شیر را بازتر می‌کند و شیر

خوردن برای نوزاد ضعیف‌تر راحت‌تر می‌شود.

برای هر کدام شیشه و پستانک

جداگانه‌ای خریداری کنید

گاهی اوقات پزشک دستور غذایی خاصی

به هریک از دوقلوها می‌دهد. بنابراین برای این

که شیر هر کدام با دیگری اشتباه نشود، شیشه

مخصوص و جداگانه‌ای به هر کدام اختصاص

دهید و شیشه‌ها را از رنگ‌ها و مارک‌های متفاوت

انتخاب کنید. در مورد پستانک هم این نکته را

رعایت کنید؛ زیرا ویروس و بیماری به راحتی از

طریق آن قابل انتقال است.

اگر دوقلوه‌ای شما، خواهر یا برادر بزرگ‌تری

دارد، مراقب احساسات آنها، به ویژه وقتی که

دوقلوها کوچک هستند باشید؛ زیرا سبزینی

دوقلوها گاهی موجب می‌شود که تمام توجه والدین

و اطرافیان به آنها باشد و کودکان دیگر فراموش

شوند. این موضوع روی کودکان اثر ناخوشایندی

برجا خواهد گذاشت. بنابراین همه تلاش خود

را بکنید که به همه کودکان‌تان، توجه و محبت

یکسان داشته باشید.

به کودکان بزرگ‌تر از خود کمک کنید تا

رابطه خوبی با دوقلوها برقرار کنند. برقراری یک

رابطه خوب و دوستانه خواهر و برادر بزرگ‌تر با هم

دوقلوها موجب می‌شود آنها ارتباط بهتری با هم

برقرار کنند. اگر کودک بزرگ‌تر شما اتاق خاصی

برای بازی دارد، فضای کوچکی از آن اتاق را به

بازی دوقلوها اختصاص دهید. برای هر کدام در هر

هفته برنامه خاصی تعیین کنید. برای مثال یکی از

درد و می‌توانند جای خود را عوض کنند.

از لحظه تولد با هر کدام از دوقلوها

متنصر به فرد رفتار کنید

هر کدام از دوقلوها را به نام خود صدا کنید و

هرگز آنها را به نام «دوقلوها» صدا نزنید. هنگام

رشد به هر کدام اسباب‌بازی و لباس‌های جداگانه

بدهید به طوری که متوجه شوند هر کدام شخصیت

جداگانه و مختص خود دارند. در مناسبت‌های

مختلف از آنها عکس‌های جداگانه بگیرید و

برای این که بعدها دچار مشکل نشوید، پشت

هر عکس نام آنها را بنویسید. دوقلوها می‌توانند

هم‌زمان از دو سینه مادر شیر بخورند. این روش

در تراوم شیردهی و افزایش میزان شیر مادر مؤثر

است. دوقلوها و سه‌قلوها از نظر رشدی در دوران

جنینی و بعد از آن در دوران شیرخواری و کودکی

از آسیب‌پذیری بالاتری برخوردارند. خطر عوارض

بیماری‌های عفونی، سه‌و‌تغذیه و... در آنها بیشتر

است، بنابراین شیردهی مادر به آنها در جلوگیری از

این بیماری‌ها بسیار مؤثر خواهد بود.

زمان خوابی دوقلوها را تنظیم کنید

برنامه زمانی خواب دو کودک را با هم‌دیگر

هماهنگ کنید.طراحی و پیاده کردن برنامه یکسان

خواب برای دوقلوها، هم الگوی خواب سالم را

برای آنها تأمین می‌کند و هم احتمال این که

شما زمانی را نیز برای استراحت به دست بیاورید،

افزایش می‌دهد. در صورتی که زمان خواب شب یا

خواب نیمروزی نوزادان شما با هم متفاوت باشد،

همواره یکی یا هر دوی آنها بیدار خواهند بود و در

نتیجه موجب خستگی مضاعف شما می‌شوند.

برنامه‌ای برای پیش از خواب کودکان تدارک

ببینید که آنها را برای خواب آماده کند: چنین

برنامه‌ای (مثلاً یک دوش آب گرم، خواندن

داستان، چند دقیقه بغل کردن، مالیدن پشت

آنها و آرام صحبت کردن) می‌تواند آنها را برای

خواب آماده کند. اگر این برنامه را برای مدتی به

صورت مرتب ادامه دهید، نوزادان شما به تدریج یاد

می‌گیرند که چه وقت، زمان خواب فرا رسیده است و

برخی کودکان حتی در بغل شما و با استشمام بوی

بدن مادرشان برای خواب آماده خواهند شد.

کودکان را در حالت خواب‌آلوده (قبل از این که

کاملاً خوابشان برود) به رختخواب منتقل کنید. به

آنها اجازه دهید تا در رختخواب خودشان خوابشان

ببرد تا یاد بگیرند که خودشان به تنهایی بخوابند.

بهرت است پس از اوایل دوران نوزادی، از جنابندن

و تکان دادن بچه (برای این که خوابش برود)

خودداری کنید، زیرا ممکن است موجب شود که

بچه برای مدتی طولانی به این کار وابسته شود.

پیشنهاد می‌شود هنگامی که بچه‌ها آفتدر وزن

اضافه کردند که دیگر نیازی به شیر دادن در نیمه

شب نداشتند، بهتر است تدریجاً به آنها بیاورید که

خودشان بخوابند.

درد و می‌توانند جای خود را عوض کنند.

از لحظه تولد با هر کدام از دوقلوها

متنصر به فرد رفتار کنید

هر کدام از دوقلوها را به نام خود صدا کنید و

هرگز آنها را به نام «دوقلوها» صدا نزنید. هنگام

رشد به هر کدام اسباب‌بازی و لباس‌های جداگانه

بدهید به طوری که متوجه شوند هر کدام شخصیت

جداگانه و مختص خود دارند. در مناسبت‌های

مختلف از آنها عکس‌های جداگانه بگیرید و

برای این که بعدها دچار مشکل نشوید، پشت

هر عکس نام آنها را بنویسید. دوقلوها می‌توانند

هم‌زمان از دو سینه مادر به خوردن شیر بخورند. این روش

در تراوم شیردهی و افزایش میزان شیر مادر مؤثر

است. دوقلوها و سه‌قلوها از نظر رشدی در دوران

جنینی و بعد از آن در دوران شیرخواری و کودکی

از آسیب‌پذیری بالاتری برخوردارند. خطر عوارض

بیماری‌های عفونی، سه‌و‌تغذیه و... در آنها بیشتر

است، بنابراین شیردهی مادر به آنها در جلوگیری از

این بیماری‌ها بسیار مؤثر خواهد بود.

زمان خوابی دوقلوها را تنظیم کنید

برنامه زمانی خواب دو کودک را با هم‌دیگر

هماهنگ کنید.طراحی و پیاده کردن برنامه یکسان

خواب برای دوقلوها، هم الگوی خواب سالم را

برای آنها تأمین می‌کند و هم احتمال این که