



## جلوگیری از آسیب‌های خانه‌تکانی

**خانه تکانی و خطر برق گرفتگی**
شستشو و نظافت اجزای خانه، مولفه اصلی خانه

تکانی است، اما وقتی پای این نظافت به لوازم برقی مانند لوستر، چراغ، روشنایی، کلید و پریز می‌رسد، خانه تکانی خطر دیگری نیز خواهد شد؛ خطر برق گرفتگی. یکی از علل شایع برق گرفتگی در روزهای پایانی سال، عدم رعایت اصول ایمنی هنگام نظافت لوازم برقی است.

**پیشگیری از برق گرفتگی**

اگر در روزهای خانه تکانی تصمیم به تمیز کردن یک وسیله برقی گرفتید، باتان باشد که پیش از شروع به نظافت، ابتدا برق آن وسیله برقی را قطع کنید. حواس‌تان به این نکته باشد که لوازم برقی به هیچ وجه نباید با آب تماس داشته باشند. از ریختن آب بر روی کلید، پریز و سیم برق جدا خودداری کنید.

**مراقب کودکان باشید**

خطر مواجهه کودکان به ویژه کودکان نوپا با انواع مواد شوینده و شیمیایی در ایام خانه تکانی افزایش می‌یابد. کودکان به شدت در برابر این مواد آسیب‌پذیر هستند. علاوه بر این، والدین به علت گرفتاری، کمتر مراقب فرزندان‌شان هستند و این امر علاوه بر افزایش مسمومیت با انواع شوینده‌ها و سفیدکننده‌ها، موجب افزایش احتمالی انواع آسیب‌های جسمی برای کودکان می‌شود. خطر انواع بردگی، سوختگی‌ها و حتی سقوط یا بلع جسم خارجی، کودکان را در این ایام تهدید می‌کند. پس بیشتر از گذشته مراقب کودکان خود باشید.

تنگی نفس، آرژی و حمله آسم از جمله مواردی است که در اوژانس‌های این ایام، بیشتر از سایر روزهای سال دیده می‌شود. بسیاری از زنان خانه‌دار برای شستشوی سرویس بهداشتی از مواد شیمیایی نظیر انواع سفیدکننده و جوهرنمک استفاده می‌کنند و از آنجا که سرویس‌های بهداشتی معمولا در فضاهایی بسته و کوچک قرار دارند، قرار گرفتن در این فضاهای بسته برای مدتی طولانی ممکن است آسیب فراوانی به ریه‌های این افراد وارد کند.

استفاده از این شوینده‌ها همچنین باعث تشدید بیماری در افراد مبتلا به بیماری‌های آسمم و آرژی می‌شود. ضمن اینکه بسیاری از مواد شوینده از اسیدپته استاندارد و مناسبی برخوردار نیستند و ممکن است سبب تحریک چشم، پوست و ریه‌ها شوند.

**پیشگیری از مسمومیت**

حتی المقدور از مصرف مواد شوینده در فضاهای بسته خودداری کنید. البته وجود هواکش و باز کردن در و پنجره نیز می‌تواند تا حد زیادی از بروز خطرهای احتمالی جلوگیری کند. توصیه می‌شود هنگام استفاده از شوینده‌های شیمیایی، حتما ماسک بزنید و یا دستمالی ضخیم بر روی دهان و بینی‌تان ببندید.

بخسار متضاعد شده از مخلوط جوهرنمک با سفیدکننده بسیار خطرناک است، به ویژه برای چشم، پوست و ریه. توصیه می‌شود از ترکیب این دو ماده جدا خودداری کنید. بهترین اقدام در این گونه مواقع، خارج کردن سریع فرد از محل سرسته و قرار دادن در هوای آزاد و تماس با اورژانس برای تجویز اکسیژن و مصرف داروهای ضدالتهابی است.

دستکش‌های لاستیکی که بسیاری از خانه‌های خانه ار، دست‌هایشان در آن پوسته پوسته و قرمز می‌شود، نام مصطلح این بیماری، «آگزمای خانه‌های خانه‌دار » است.

**پیشگیری از آگزما**

– استفاده از دستکش مناسب یکی از بهترین کارها برای پیشگیری از آگزماست. سعی کنید تا آنجا که ممکن است، از تماس مستقیم دستهای‌تان با انواع شوینده‌ها و مواد شیمیایی پاک کننده خودداری کنید.

– پوشیدن یک دستکش نخی در زیر دستکش‌های لاستیکی و یا استفاده از دستکش‌های دو لایه‌ای که لایه زیرین‌شان نخی و لایه رویی‌شان لاستیکی است، در پیشگیری از این بیماری و درمان آن، موثر است. عدم رعایت همین نکته ساده می‌تواند موجب بروز حساسیت های پوستی شود که درمانش هم طولانی است و هم هزینه‌ی آن بسیار است. دچار حساسیت نشوید، احتمالا پوست‌تان خشک و زبر خواهد شد.

– استفاده از کرم‌های مرطوب کننده و نرم کننده روی محل آگزما هم روند درمان را تسریع می‌کند. برخی داروهای موضعی که ممکن است پزشک برایتان تجویز کند نیز می‌تواند در رفع خارش موثر باشد. در صورت بروز عفونت ثانویه، استفاده از آنتی‌بیوتیک مناسب برای پیشگیری از تشدید بیماری لازم است. اگر این نوع آگزما خیلی طول بکشد و برای بیمار محدودیت ایجاد کند، ممکن است نیاز به بستری شدن در بیمارستان پیدا کند.

**خانه تکانی و خطر مسمومیت**

تیبیان: خانه تکانی یکی از سنت‌های زیبای ما ایرانیان است که اگر با رعایت نکات ایمنی همراه نباشد، ممکن است به یک دردرس تمام عیار تبدیل شود؛ دروسی که سلامت تمام اعضای خانواده، بویژه خانم‌های خانه را تهدید می‌کند. کم‌درد، گردن درد، مسمومیت، تنگی نفس، حساسیت پوستی و درد دست و پا از رایج‌ترین عوارض خانه‌تکانی‌های نادرست و غیرایمن است. عوارضی که با رعایت برخی اصول ساده ایمنی می‌توان احتمال بروز آنها را به حداقل رساند.

**خانه تکانی و خطر کم‌درد**

دکتر شهرام رفیعی‌فر درباره بروز برخی کم‌ردها پس از انجام کارهای خانه می‌گوید: عامل این کم‌درد معمولاً بلند کردن اسباب و اثاثیه سنگین منزل، حمل نادرست اجسام سنگین و حرکت ناگهانی در ناحیه کمر است. گرفتگی یا اسپاسم عضلانی هم از دیگر علل شایع کم‌درد محسوب می‌شود.

در بیشتر موارد، مجموعه‌ای از فشارهای مختلف در طول زمان بر روی کمر وارد می‌شود که در اثر یک رویداد خاص مثل حرکت ناگهانی کمر و یا بلند کردن یک جسم سنگین در ایام خانه تکانی، باعث شروع یا تشدید درد می‌شود.

**خانه تکانی و خطر سقوط از ارتفاع**

استفاده از وسایل غیرایمن برای دسترسی به ارتفاع بالا و استفاده از زیرپایی‌هایی مانند جعبه و نردبان‌های نامطمئن، خطر سقوط از ارتفاع را در ایام خانه تکانی افزایش می‌دهد که باعث ضرب‌دیدگی و شکستگی دست و پا می‌شود.

**پیشگیری از سقوط**

– اگر می‌خواهید از نردبان یا چهارپایه استفاده کنید، ابتدا از سطح اتکای آن با زمین کاملاً مطمئن شوید و حتی‌المقدور از نردبان‌های دو طرفه و استاندارد استفاده کنید.

– موقع پاک کردن شیشه‌ها و پنجره‌های منزل باید خیلی مراقب باشید و از رقتن روی نرده‌ها یا قرینزهای پنجره جدا خودداری کنید.

– هنگام تمیز کردن بخش‌های بالایی در، پنجره و دیوار، سپس از هر ۲ تا ۳ دقیقه کار، مدت کوتاهی سرتان را پایین بیندازید تا سر و گردن‌تان استراحت کنند.

**خانه تکانی و خطر آگزما**

کارهایی را که معمولاً یک خانم خانه‌دار در طی ایام خانه تکانی انجام می‌دهد، یک لحظه در ذهن‌تان مجسم کنید که شامل تمیز کردن در و دیوار و پنجره، نظافت و گردگیری خانه، استفاده از انواع شوینده‌ها و آشپزی است. حالا همه این کارها را بگذارید در کنار تمریق دست‌ها در زیر

تیبیان: بی‌حسی بدن می‌تواند در اثر علل مختلفی اتفاق بیفتد، برای مثال نشستن طولانی مدت در یک وضعیت خاص، اما همیشه دلیل آن این قدر پیش پا افتاده نیست. اگر سوزن سوزن شدن و بیحسی بدن شما را اذیت می‌کند، ممکن است یکی از شرایط زیر مقصر آن باشند.

**سیسیستم ایمنی به اشتباه به بدن‌تان حمله کرده است**

اولین علائم سندرم گیلن باره اغلب ضعف و سوزن سوزن شدن اندام‌ها است. این احساس می‌تواند به سرعت گسترش یافته و سرانجام بی‌حسی تمام بدن‌تان را در بر بگیرد. این ضعف می‌تواند موجب سستی راه رفتن، دشواری بلع مواد غذایی و کنترل مثانه و یا روده شود. این بیماری همچنین می‌تواند باعث تسریع ضربان قلب، تغییر فشار خون و اشکال در تنفس گردد.

پزشکان دقیقاً نمی‌دانند که چه چیزی سبب بروز این بیماری می‌شود که در آن سیستم ایمنی بدن، اعصاب را مورد حمله قرار می‌دهد. اما بسیاری از افراد دچار عفونت تنفسی یا آنفلوآنزای ساده ( یا التهاب عمده که به دلایل باکتریایی، ویروسی و یا مسمومیت ایجاد می‌شود) دچار آن می‌شوند.

**به یک بیماری مخوف دچار هستید**

### نیکوتین

### موجب بروز مشکلات شنوایی در نوزادان می‌شود

مهر: طبق نتایج یک مطالعه، سابقه مغز شنیداری در کودکانی که مادرشان در زمان بارداری در معرض نیکوتین بوده است، ممکن است رشد غیرعادی داشته باشد.

محققان دانشگاه فوری آلمان

دریافتند نوزادانی که قبل و بعد از تولد در معرض نیکوتین قرار می‌گیرند ممکن است در معرض ریسک بالای ابتلا به مشکلات شنوایی باشند چراکه

ساقه مغز شنیداری شان به شکل غیرعادی رشد کرده است. یافته‌ها نشان داد ساقه مغز شنیداری، منطقه ای از مغز که نقش اصلی را در تحلیل الگوهای صوتی دارد، ممکن است در کودکانی که مادر باردارشان قبل و بعد از زایمان در معرض نیکوتین بوده، رشد غیرعادی داشته باشد. کودکان مبتلا به عملکرد معیوب ساقه مغز شنیداری دارای مشکلات یادگیری و مشکلات زبانی خواهند بود. اورسلا کوچ، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «اگر مادران در طول بارداری سیگار بکشند و کودک شان در مدرسه با مشکلات یادگیری روبرو باشد، آنها باید از لحاظ معایب پردازش شنیداری در معرض تست قرار گیرند».

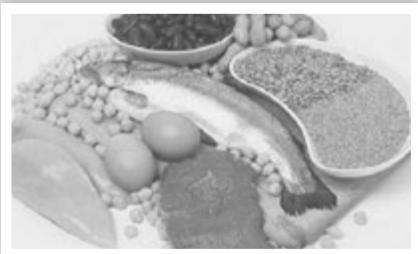
در این مطالعه، محققان نوزاد موش‌ها را قبل از تولد و از طریق شیر مادر در معرض نیکوتین قرار دادند تا به سن سه هفتگی رسیدند. این سن در موش‌ها تقریباً معادل با سن یک کودک ابتدایی است. محققان با تحلیل مغز نوزادان موش‌ها دریافتند نورون‌های دریافت‌کننده ورودی از حلزون گوش، در انتقال سیگنال‌ها به سایر نورون‌های ساقه مغز شنیداری در موش‌ها قرار گرفته در معرض نیکوتین کارآمدی کمتری داشت. همچنین این سیگنال‌ها با دقت و وضوح کمتری انتقال داده می‌شوند و همین امر موجب بود بدن کدگذاری الگوهای صوتی می‌شود. این وضعیت بخشی از علل اصلی دشواری‌های پردازش شنیداری در کودکان مادران سیگاری است.

کوچ در ادامه می‌افزاید: «هنوز نمی‌دانیم چه تعداد از بخش‌های دیگر سیستم شنوایی تحت تاثیر قرارگیری در معرض نیکوتین خواهند بود و نیاز به تحقیقات بیشتری در این مورد است.»

### نقش پروتئین در اضافه وزن

مهر: طبق نتایج یک تحقیق جدید،

کمبود پروتئین در رژیم غذایی منجر به مصرف کالری بیشتری می‌شود. به گفته محققان اگر نمی‌توانید وزن خود را کم کنید ممکن است به دلیل کمبود پروتئین در رژیم غذایی‌تان باشد. مطالعه جدید محققان دانشکده پزشکی دانشگاه کلرادو نشان می‌دهد بین وزن ناسالم و کمبود پروتئین در رژیم



غذایی افراد ارتباط وجود دارد. طبق یافته‌های این مطالعه، دسترسی محدود به پروتئین رژیمی موجب می‌شود زنان کالری بیشتری مصرف کرده و در نهایت چاق شوند.

یافته‌های این مطالعه براساس فرضیه‌ی اهم پروتئین است. طبق این فرضیه، در صورتیکه فرد میزان پروتئین کافی نیاز بدنش را مصرف نکند، اشتهای درونی مصرف پروتئین موجب حفظ تعادل فرد به خوردن می‌شود. در این مطالعه، تیم تحقیق وزن و رژیم غذایی ۱۳۵ زن را در سه گروه اجتماعی-اقتصادی بررسی کردند. نتایج نشان داد نرخ چاقی در زنانی که نسبت پروتئین رژیم غذایی‌شان کمتر بود، بالاتر بود.

طبق توصیه کارشناسان، میانگین پروتئین موردنیاز هر فرد به ازای هر ۱ کیلوگرم ۰.۸ تا ۱ گرم است. گوشت آسان‌ترین منبع دریافت پروتئین در رژیم غذایی است، گوشت مرغ و بوقلمون منبع عالی پروتئین کم چرب هستند. از منابع گیاهی هم لوبیا و حبوبات سرشار از پروتئین هستند.

### نحوه تأثیر سویا بر درمان سرطان سینه

مهر: سویا منبع پروتئین گیاهی است که خوردن آن می‌تواند بر درمان



سرطان سینه تأثیر گذارد. سویا منبع غنی پروتئین گیاهی است، اما بسیاری از افراد در مورد نحوه تأثیر محصولات سویا بر هورمون‌های بدن از جمله استروژن یا نحوه تداخل آن با سایر مواد نظیر داروها آگاهی

ندارند. در مطالعه جدید محققان مرکز پزشکی دانشگاه جرج تاون به بررسی تأثیرات مثبت و منفی احتمالی مصرف سویا بر درمان متداول سرطان سینه پرداختند. محققان در این تحقیق بر یک ماده سویا موسوم به «جنستین» و تأثیر آن بر سرطان سینه، بخصوص در مورد افراد درمان شده با داروی تاموکسیفن پرداختند.

در این مطالعه تیم تحقیق به بررسی مدل‌های پیشرفته سرطان سینه در موش‌ها پرداخت.

آنها دریافتند با مصرف سویا تأثیر داروی تاموکسیفن بهبود یافت و احتمال عود مجدد سرطان

سینه کمتر بود. همچنین نتایج مطالعه نشان داد مصرف بلندمدت و مداوم جنستین قبل از ابتلا به

سرطان سینه موجب بهبود ایمنی کلی بدن در مقابل سرطان می‌شود.

### اهمیت مصرف قطره آهن در کودکان

ایسنا: یک متخصص رادیولوژی فک و صورت گفت: سیاه شدن دندان‌ها پس از مصرف قطره آهن نباید مانع از مصرف آن در نوزادان و کودکان شود، چرا که آهن ماده معدنی حیاتی است و تمام کودکان و نوزادان به آن نیاز دارند.

ابراهیم صادقی اظهار کرد: مصرف قطره آهن در نوزادان و کودکان امری ضروری است، زیرا آهن ماده معدنی حیاتی است و تمام کودکان و نوزادان به آن نیاز دارند. سیاه شدن دندان‌ها پس از مصرف قطره آهن نباید مانع از مصرف آن در نوزادان و کودکان شود. صادقی با اشاره به اینکه برخی از افراد بر این باورند که سیاه شدن دندان‌ها در کودکان ناشی از مصرف قطره آهن باعث پوسیدگی دندان‌هایشان می‌شود، افزود: در حال حاضر میان متخصصان در این خصوص اختلاف نظر است، وی اضافه کرد: برای جلوگیری از سیاه شدن دندان کودکانی که قطره آهن مصرف می‌کنند باید سعی شود قطره ته گلو کودک چکانده شود و بقایای آن از روی دندان‌ها تمیز شود. صادقی اظهار کرد: قطره آهن دارای ارزش فوق‌العاده زیادی در رشد و تکامل کودک است. این متخصص رادیولوژی فک و صورت با اشاره به اینکه عفونت لته در کودکان بسیار شایع است، گفت: این عفونت می‌تواند بر اثر پوسیدگی دندان، وجود جرم و جسم آلوده، سیستم ایمنی و وارد کردن اشیاء کثیف در دهان و بخشی از یک بیماری یا سندرم ایجاد شود. صادقی خاطرنشان کرد: والدین باید برای بررسی وضعیت سلامت دندان کودکان خود، آن‌ها را برای معاینه نزد پزشک برند.

### تأثیر سوء مصرف همزمان داروها، بر سلامت مغز سالمندان

ایسنا: محققان نسبت به مصرف همزمان چندین دارو و تأثیرات منفی آن بر سلامت مغز سالمندان هشدار دادند. در این مطالعه محققان آمریکایی به بررسی مصرف مسکن‌های اپیوئیدی، ضدافسردگی، داروهای آرام‌بخش و ضد روان‌پریشی پرداختند.

طبق بررسی مرکز کنترل و پیشگیری از امراض آمریکا مصرف این‌دروها در افراد بالای ۶۵ سال در فاصله سال‌ها ۲۰۰۴ تا ۲۰۱۳ دو برابر شده است. محققان برآورد کرده‌اند تقریباً سه میلیون و ۷۰۰ هزار مورد مراجعه به پزشک در سال از سوی افراد مسنی صورت می‌گیرد که از سه یا چهار قلم از این داروها مصرف می‌کنند.

افزایش مصرف ترکیبی این داروها که بر سیستم عصب مرکزی تأثیر می‌گذارد نگران‌کننده است؛ زیرا خطر افتادن و شکستگی‌های استخوانی را به همراه دارد، بر توانایی فرد در رانندگی تأثیر گذاشته و موجب مشکلاتی در حافظه و قدرت تفکر فرد می‌شود.

به علاوه مصرف مسکن‌های اپیوئیدی در کنار داروهای تأثیرگذار بر مغز از جمله آرام‌بخش والیوم بسیار نگران‌کننده است زیرا خطر مرگ را افزایش می‌دهد.

به گفته محققان افزایش مصرف این داروها نشان‌دهنده تمایل افراد مسن به دریافت کمک و مصرف داروهای رفح مشکلات سلامت روان است اما همچنان موجب نگرانی است چراکه خطر مصرف ترکیبی این داروها وجود دارد.

## علل بی‌حسی بدن



**ویتامین ب ۱۲ کافی دریافت نمی‌کنید**
کمبود ویتامین B۱۲ می‌تواند با بی‌حسی یا سوزن سوزن شدن دست‌ها و پاها همراه شود. همچنین می‌تواند با سستی تفکر، از دست دادن حافظه، ضعف و خستگی، کم‌خونی، ورم زبان، دشواری حفظ تعادل و یا حتی توهم خود را نشان دهد.

جذام یک بیماری مخوف در تمدن‌های باستانی بود و امروزه هم آن را می‌بینیم. نشانه‌های این بیماری علاوه بر بی‌حسی بدن شامل: رشد پوست و ضایعات، گرانولومای دستگاه عصبی و درد و ضعف عضلانی است. اگر این عفونت باکتریایی بدون درمان رها شود، آسیب‌های دائمی را به دنبال دارد.

## به اندازه به کودکانمان غذا بدهیم

**از وعده‌های غذایی بیشتر با حجم کمتر استفاده شود**

شما می‌توانید حجم غذای کودکان را کاهش بدهید و به او یاد بدهید که در اندازه کمتر ولی تعداد دفعات بیشتر غذا بخورد. وعده غذایی بعدی را زمانی به او بدهید که احساس گرسنگی کند و به شما بگوید که گرسنه است.

**برای دادن اسنک و غذاهای میان وعده برنامه‌ریزی داشته باشید**

غذاهای میان وعده کودک نباید بیشتر از ۱۰۰ تا ۲۰۰ کالری داشته باشند و از همه مهمتر باید با مواد سالم و مغزی تهیه شوند مثل سیب، پنیر، گردو و... بنابراین چیپس، پنک، انواع شیرینی‌ها، آب‌میوه‌ها و... را از برنامه غذایی میان وعده‌ای‌اش حذف نمایید.

**اجازه دهید که کودکان نیز در آشپزخانه کنار شما حضور داشته باشند**

کودک خود را در تهیه و پخت غذایی که می‌خواهید میل کنید، شریک کنید. به این ترتیب محیط و فضای دلچسبی را برای خوردن فراهم می‌کنید. او در این فضا با مواد غذایی، خواص آنها، نگهداری درست‌شان، طعم و مزه آنها و نحوه مصرف‌شان آشنا می‌شود و بسیاری از آموزش‌هایی که می‌خواهید به او بدهید را بهتر و سریع‌تر یاد می‌گیرد.

والدین بیشتر تأثیر را روی کودکان خود دارند. هر آنچه که ما امروز به عنوان عادات غذا از خود بروز می‌دهیم، حتی میزان فعالیت‌های فیزیکی روزمره ما

بدن ما برای ساخت گلیول‌های قرمز به این ویتامین نیاز دارد. گیاهخواران در معرض خطر کمبود B۱۲ هستند. اگر آنها حتماً باید از مکمل ویتامین B۱۲ استفاده کنند.

**شما جهش ژنی دارید**

بیماری شارکوت ماری توت یک بیماری ارثی است و باعث آسیب‌های عصبی و همچنین ضعف عضلات می‌شود. علائم بیماری در ابتدا معمولاً خود را در پاها نشان می‌دهند، اما در نهایت ممکن است دست و بازوها را نیز تحت تأثیر قرار دهند. ناهنجاری‌های پا مانند انگشت چکشی پا و قوس بالا نیز رایج است. افرادی که این بیماری را به ارث می‌برند، جهش‌های ژنتیکی دارند که به اعصاب انتهایی و یا لایه‌های محافظ اطراف عصب‌ها آسیب می‌رساند. این شرایط ارتباط مغز با سایر بخش‌های بدن را دچار مشکل می‌کند.

این بدان معناست که ممکن است برخی از عضلات پا، پیام جهت انقباض را دریافت نکنند. بنابراین احتمال افتادن و زمین خوردن بالا می‌رود. همچنین ممکن است مغز پیام‌های درد را از پاها دریافت نکند، بنابراین به عنوان مثال اگر شما یک تاول در پا داشته باشید، ممکن است بدون این‌که متوجه آن شوید، چرک کند.

اینک چقدر از وقت خود را صرف تماشای تلویزیون می‌کنیم، اینک چقدر به خوردن غذاهای سالم اهمیت می‌دهیم، اینک چقدر جنب و جوش و فعالیت داریم و اینک چقدر به روش‌های درست و سالم تغذیه بها می‌دهیم، برای کودکانان الگو تلقی می‌شود حتی نوزادان نیز با تماشای کردن این می‌گیرند. والدینی که مراقب سلامت خود هستند، این را نیز به فرزندان خود از همان نخستین روزهای زندگی یاد می‌دهند. پس برخی از رفتارها و عملکردهای خود را تغییر می‌دهیم تا بتوانیم الگوی مناسبی برای آنها باشیم.

**مثلا**

– هرگز از غذا و خوراکی‌های به عنوان تشویق و تنبیه استفاده نمی‌کنیم.

– قرار نیست که کودک ما هر شب دسر بخورد.

– خوردن را محدود به زمان‌های خاص می‌کنیم.

– با درست کردن برخی خورهای سالم و مفید، خوردن برخی سبزیجات و میوه‌ها را برای فرزندانمان راحت‌تر می‌کنیم مثلا برکولی، هویج و کاهو با سس خوشمزه‌تر می‌شوند.

– اجازه نمی‌دهیم کودکان فقط از یک یا چند نوع غذای خاص استفاده کند. او را با طعم‌ها، بافت‌ها و شکل‌های مختلف غذاها آشنا می‌کنیم.

– هرگز آنها را مجبور به خوردن نمی‌کنیم، «خواهش می‌کنم، فقط یک لقمه دیگر» از گفتن چنین جمله‌هایی کودکانی که بی‌مزه اجازه دهید آنها این مهارت را کسب کنند تا به صدار بدن و شکم خود گوش بدهند و به هنگام نیاز بخورند، به این ترتیب از برخوردی پرهیز می‌کنند به خاطر داشته باشید که بدن ما ترجیح می‌دهد، غذاها را با حجم کمتر ولی تعداد دفعات بیشتر دریافت کند نه وعده‌های غذایی سنگین.