

چند صبحانه سالم برای بچه های مدرسه ای



بیوتونه: وقتی فرد از خواب بیدار می‌شود مغز و بدن او نیاز به سوخت دارد تا بتواند عملکرد مناسبی از خود نشان دهد. تحقیقات نشان داده کودکانی که صبحانه میل می کنند عملکرد بهتری از خود نشان می دهند. اما کدام مواد غذایی برای این وعده غذایی مناسب هستند؟ بهترین گزینه برای صبحانه مواد غذایی هستند که شامل پروتئین و فیبر باشند. مواد غذایی که دارای شکر زیاد هستند مناسب نیستند.

زیرا این مواد مانند دانه‌های تصفیه شده باعث افزایش سطح قند خون می‌شود و سپس به سرعت کاهش میابد. این باعث می‌شود که کودک شما احساس گرسنگی یا خواب آلودگی کند. اما دانه‌های کامل به آرامی توسط بدن جذب می‌شوند و قند خون کودکان تغییر چشمگیری نخواهد کرد. این دانه‌ها به دلیل داشتن فیبر و پروتئین مدت زمان بیشتری کودک شما را سیر نگه می‌دارد. در ادامه با چند صبحانه سالم برای مدرسه ای ها آشنا می شویم.

تخم مرغ یا نان تست

کودکان معمولاً صبحانه های گرم را بیشتر می پسندند. تهیه این تخم مرغ ۲ دقیقه بیشتر زمان شما را نمی گیرد. از طریق تهیه این صبحانه می توانید به کودکان کمک کنید تا روز خوبی را داشته باشد.

بلغور جو دو سر

بلغور جو دو سر یک صبحانه عالی است که به صورت‌های مختلف می‌توانید آن را سرو کنید. یکی از راه‌هایی که جدیداً برای سسرو آن پیدا کردیم این است که آن را در فر قرار دهید. کمی بلغور جو دو سر را به همراه ۲ لیوان آب درون یک کاسه بریزید و آن را درون مایکروفر قرار دهید تا بپزد. بعد از اینکه آن را خارج کردید می‌توانید کمی کره و مغزهای مختلف مانند بادام و گردو به آن اضافه کنید. حتی می‌توانید آن را به همراه میوه های مختلف سرو کنید.

کاپ کیک

کاپ کیک‌ها را هر زمانی که بخواهید می‌توانید استفاده کنید. هنگامی که وقت کافی برای تهیه صبحانه ندارید می‌توانید یک کاپ کیک را به همراه چایی یا قهوه که کافئین دارند برای کودک خود آماده کنید.

تست

با کمک نان تست می‌توانید بی‌نهایت صبحانه متنوع تهیه کنید و کودکان از خوردن آن لذت ببرد. نان تست را می‌توانید به همراه پنیر و گردو، کره بادام زمینی و سیب، مربا و کره، موز و شکلات صبحانه، تخم مرغ و بیکن، تخم مرغ پخته شده با گوجه و هزاران نوع دیگر تهیه کنید و برای کودکان سرو کنید. حتی از تست‌های مختلف می‌توانید به عنوان میان وعده برای کودکان استفاده کنید و به عنوان تغذیه یا خود به مدرسه ببرد. نان تست همیشه یکی از بهترین گزینه ها برای یک صبحانه سالم برای مدرسه ای ها است.

توصیه‌هایی برای پیشگیری از سرطان

ایستنا: حفظ وزن مناسب در محدوده شاخص توده بدنی سالم، یکی از مهم‌ترین اقداماتی است که می‌توان برای کاهش خطر ابتلا به سرطان، همچنین پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت نوع ۲ انجام داد.

وزن مناسب فرد به قد وی بستگی دارد. BMI عددی است که از نسبت وزن به مجذور قد محاسبه می‌شود. به طور کلی هر چه این عدد بالاتر باشد، فرد دچار تجمع مقدار چربی بیشتری در بدن است.

از BMI به عنوان یک شیوه غربالگری درباره احتمال تأثیر وزن در مشکلات سلامتی همچون بیماری‌های قلبی، دیابت و سرطان استفاده می‌شود. روش دستیابی و وزن بدنی مناسب ایجاد تعادل بین میزان انرژی دریافتی (غذا و نوشیدنی‌ها) با انرژی مصرفی (فعالیت بدنی) است. روش دیگر برای بررسی وزن مناسب، اندازه‌گیری کمر کمر است. اندازه مناسب برای زنان کمتر از: ۸۰ سانتی متر و برای مردان کمتر از ۹۴ سانتیمتر است. با تجمع چربی در دور کمر، هورمون استروژن وارد جریان خون می‌شود و سطح سایر هورمون‌ها نیز افزایش می‌یابد که برای بدن مضر است. تجمع چربی دور کمر ارتباط قوی با سرطان پستان (در زنان یائسه)، سرطان روده بزرگ، لوزالمعده و رحم دارد.

روزانه حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشید

بالغین باید حداقل روزی ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید و بیشتر از فعالیت‌های روزمره در پنج روز هفته یا بیشتر داشته باشند. در صورت امکان، فعالیت بدنی به مدت ۴۵ تا ۶۰ دقیقه توصیه می‌شود. کودکان و نوجوانان نیز حداقل روزانه ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید در پنج روز هفته یا بیشتر داشته باشند. فعالیت بدنی به هر شکلی، خطر سرطان را کاهش می‌دهد. علاوه بر این موجب تقویت سیستم ایمنی و حفظ سلامتی دستگاه گوارش شده و از وزن‌گیری جلوگیری می‌کند.

مصرف فرآورده‌های قندی را محدود کنید

مصرف نوشیدنی‌های حاوی قند و غذاهای پر انرژی نظیر غذاهای فرآوری شده با قند و چربی بالا از جمله نوشیدنی‌های حاوی قند مانند نوش‌گولاها، آمپوه‌های صنعتی و غذاها یا میان وعده‌های پر انرژی مانند پیتزا، مواد غذایی سرخ شده، شکلات و شیرینی را محدود کنید. مصرف آجیل، دانه‌ها و برخی روغن‌های گیاهی در مقادیر کم مفید است.

سبزی و میوه بخورید

مصرف مواد مانند سبزیجات، میوه‌ها و غلات کامل خطر سرطان را کاهش می‌دهد. این مواد به دلیل آب زیادی که دارند احساس سیری ایجاد می‌کنند و روش خوبی برای حفظ وزن مناسب هستند. زمانی که غذایی را آماده می‌کنید بهتر است دو سوم بشقاب شما حاوی غذاهای گیاهی، غلات کامل و حبوبات باشد.

مصرف گوشت قرمز را محدود کنید

مصرف گوشت قرمز را (حداکثر ۵۰۰ گرم گوشت قرمز پخته شده در هفته) محدود کنید و از مصرف گوشت‌های فرآوری شده مانند گوشت‌های دودی شده، نمک سود شده، سوسیس و کالباس پرهیز کنید.

پرهیز از غذاهای شور و فرآوری شده با نمک

مصرف زیاد نمک، خطر سرطان معده را افزایش می‌دهد و همچنین باعث افزایش فشار خون می‌شود. میزان نمک مصرفی روزانه نباید بیشتر از ۲.۴ گرم باشد. غذاهای آماده، سس، نان و حتی خوراکی‌های شیرین مانند کلوچه‌های صنعتی حاوی نمک هستند. بهتر است از غذاهای خانگی که با مواد تازه درست شده‌اند استفاده کنید و به تدریج میزان نمک برای پخت غذا را کاهش دهید و به جای آن از ادویه، سیر و آلبیوم استفاده کنید.

رژیم غذایی متعادل و متنوع داشته باشید

بناید که مکمل‌ها جایگزین مواد غذایی مناسب نیستند. برخی مکمل‌ها مانند ویتامین دی در شرایط خاص توسط پزشک برای افراد بالای ۵۰ سال، افرادی که گوشت مصرف نمی‌کنند، زنان باردار و ... تجویز می‌شوند.

تغذیه انحصاری نوزاد با شیر مادر تا ۶ ماهگی

شیردهی می‌تواند به پیشگیری از سرطان پستان کمک کند و همچنین باعث جلوگیری از چاقی دوره نوزادی و چاقی در سنین بالاتر می‌شود. افراد بالنی که اضافه وزن زیادی دارند بیشتر در معرض ابتلا به سرطان هستند.

پرهیز از مصرف الکل

مصرف الکل خطر سرطان‌های دهان، حلق، حنجره، مری، پستان و روده را افزایش می‌دهد.

عدم استعمال دخانیات

بنا بر اعلام مرکز جامع سرطان، سیگار کشید و تنباکو استفاده نکنید. مصرف تنباکو به هرشکلی خطر سرطان را افزایش می‌دهد. تنباکو مهم‌ترین عامل سرطان ریه و مؤثر در بروز سرطان‌های دهان، حلق، حنجره، مری، لوزالمعده، دهانه رحم، کلیه و مثانه است. خطر ابتلا به سرطان در افراد سیگاری که الکل مصرف می‌کنند، بیشتر است. بیماران سرطانی که به‌جود یافته‌اند نیز باید به توصیه‌های پیشگیری در زمینه تغذیه، حفظ وزن مناسب و فعالیت بدنی عمل کنند.

سلامت

تیبان: آیا به طور مداوم با خشکی و چسبندگی

دهان مواجه هستید؟ بیشتر مواقع، خشکی دهان به واسطه دلیلی ساده مانند کم آبی بدن یا شرایط آب و هوایی رخ می‌دهد؛ اما اگر بدون در نظر گرفتن فصل و این که چه میزان مایعات مصرف می‌کنید همواره با احساس خشکی در دهان مواجه هستید، این می‌تواند نشانه‌ای از شرایطی جدی‌تری باشد.

در ادامه با برخی از دلایل شایع خشکی دهان بیشتر آشنا می‌شویم.

داروها

داروهای بسیار زیادی وجود دارند که می‌توانند موجب خشکی دهان شوند و نمونه‌هایی مانند داروهای شیمی‌درمانی برای درمان سرطان یا خشکی دهان پیوند خورده‌اند. افرادی که درمان فشارخون بالا و اضطراب را دنبال می‌کنند و همچنین داروهای رفع احتقان، آرامبخشی عضلانی، ضد درد مصرف می‌کنند نیز ممکن است با خشکی دهان مواجه شوند. با این وجود، مقصر اصلی در این زمینه داروهای ضد حساسیت و ضدافسردگی هستند. اگر داروی تجویزی برای شما موجب خشکی دهان می‌شود با پزشک خود درباره تغییر آن صحبت کنید. متأسفانه، در برخی موارد، به ویژه زمانی که داروی مصرفی ضروری است، نمی‌توان گزینه دیگری را مدنظر قرار داد. برای مقابله با این عارضه جانبی می‌توانید از آدامس بدون قند یا ننعاع استفاده کنید. این مواد به تحریک جریان بزاق کمک می‌کنند.

کم آبی بدن

افراد بسیاری به میزان کافی در طول روز آب نمی‌نوشند. نوشیدن آب فراوان فواید سلامت شگفت‌انگیز بسیاری دارد و می‌تواند از مشکلات دیگر مانند کم آبی بدن پیشگیری کند. کم آبی بدن می‌تواند به تهایی برای خشک شدن غشاهای مخاطی در دهان و کاهش بزاق کافی باشد. کم آبی بدن یکی از نشانه‌های هشداردهنده است که باید جدی گرفته شود. این شرایط می‌تواند موجب تب، تعریق بیش از حد، و حتی استفراغ شود. کم‌آبی بدن به طور مداوم یا برای مدت زمانی طولانی می‌تواند مشکلاتی جدی‌تر از خشکی دهان را رقم بزند و به زخم‌های دهان یا یک عفونت منجر شود. اگر فعالیت جسمانی موجب خشکی دهان شما می‌شود، یک بطری آب برای مقابله با این شرایط به همراه داشته باشید.

آب و هوا

خشکی دهان می‌تواند به واسطه سطوح رطوبت شکل بگیرد. زمانی که سطوح رطوبت هوا کم است، هوای خشک می‌تواند موجب خشک شدن غشاهای مخاطی شده و خشکی دهان را در پی داشته باشد. مرطوب نگه داشتن دهان و بینی ضروری است تا از این طریق احتمال سرماخوردگی، آنفلوآنزا و آلرژی‌ها کاهش یابد. از این رو، خرید یک دستگاه مرطوب‌کننده هوا می‌تواند سرمایه‌گذاری خوبی باشد.

پوسیدگی دندان

یک رژیم غذایی سرشار از قند در ترکیب با بهداشت نامناسب دهان و دندان به پوسیدگی دندان و فساد در خط لثه منجر می‌شود. این پوسیدگی تدریجی کاهش ترشح بزاق را به همراه دارد و در نهایت با خشکی دهان نازحت کننده و مزمن مواجه می‌شود که هرچه بیشتر فساد دندان و لثه را تشدید می‌کند.

آسیب عصبی

تیبان: دکتر نرگس عبدلی گفت: سموم کشاورزی و حشره کش‌های فاقد مجوزهای بهداشتی نباید در محیط منازل، رستوران‌ها، درمانگاه‌ها و سایر اماکن استفاده شوند؛ چراکه بسیاری از این سموم از نظر میزان خطر جهت استفاده در محیط‌های انسانی مناسب نیستند.

عبدلی یادآور شد: حشره‌کش‌های مناسب جهت استفاده در منازل، مرحله آماده‌سازی قبل از مصرف را نداشتند و در صورتی که حشره‌کش نیاز به مراحل آماده‌سازی جهت مصرف داشته باشد، باید دارای پروانه بهداشتی بوده و صرفاً قابل استفاده توسط شرکت‌های سم پاشی مجاز است.

وی افزود: پس از استفاده از هرگونه حشره کش، محل را ترک کرده و پس از سپری شدن زمان مناسب، اقداماتی در خصوص تهیه هوا مانند باز کردن در و پنجره‌ها انجام شود و با توجه به اینکه بسیاری از مواد مؤثره حشره کش‌ها، حلال‌ها و حامل‌های آن‌ها دارای نقاط اشتغال پایین هستند، از مصرف آن‌ها نزدیک آتش و مکان‌های بسیار گرم خودداری شود.

سرپرست گروه ارگانیک، سموم و آلاینده‌های اداره کل فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی در خصوص برخی از حشره‌کش‌ها که دارای خاصیت ابقایی هستند و سمیت آن‌ها تا مدتی در محیط باقی می‌ماند، هشدار داد و گفت: نباید پوست بدن و چشم با سم مورد مصرف تماس پیدا کند، این امر به‌خصوص در کودکان و سالمندان حائز اهمیت است. عبدلی همچنین درخصوص نحوه نگهداری این فرآورده‌ها گفت: معمولاً دمای نگهداری حشره‌کش‌ها در برچسب محصول ذکر کرده باشد.

محققان اسپانیایی دریافتند افراد مبتلا به آسم در معرض ریسک بالای چاقی قرار دارند. بخصوص افرادی که در بزرگسالی مبتلا به این بیماری می‌شوند و افرادی که بیماری آسم شان بدون آلرژی است. دکتر «سوپه‌پاراتا مویترا»، سرپرست تیم تحقیق از مؤسسه سلامت بارسلونا، در این باره می‌گوید: «در

دلایل خشکی دهان را بشناسید



میتلا به این بیماری‌ها باید نسبت به خشکی دهان

توجه ویژه‌ای داشته باشد.

بهترین روش برای مقابله با علائم شکل گرفته جویدن آدامس، مکیدن یک قرص لوزی شکل (Lozenges)، یا خرید اسپری بزاق است.

پیری

با افزایش سن، تغییرات بسیاری در بدن ما رخ می‌دهند و خشکی دهان نیز یکی از این موارد است. به گفته کلینیک مایو، افراد پیر احتمال بیشتری دارد خشکی دهان را تجربه کنند. دلایل بسیاری برای این شرایط وجود دارد که از آن جمله می‌توان به نوع داروهای مصرفی، چگونگی پردازش داروها توسط بدن، میزان دریافت مواد مغذی از رژیم غذایی و مشکلات سلامت احتمالی اشاره کرد.

درمان سرطان

افرادی که روند درمان بیماری سرطان را دنبال می‌کنند به احتمال زیاد خشکی دهان را تجربه خواهند کرد. داروهای شیمی‌درمانی ماهیت بزاق و مقدار تولید آن را تغییر می‌دهند.

احتمال بروز این شرایط در صورت بروز سرطان در ناحیه سر و گردن بیشتر است زیرا پر تودرمانی می‌تواند به غدد بزاق آسیب وارد کند. اگر غدد بزاق عملکرد درستی نداشته باشند، به میزان کافی بزاق تولید نمی‌کنند. در برخی موارد این شرایط موقتی است و پس از اتمام درمان برطرف می‌شود، اما مواردی نیز وجود دارند که موجب آسیب دائمی می‌شوند. همه چیز به محل تحت تأثیر قرار گرفته توسط سرطان و میزان پر تودرمانی یک بیمار بستگی دارد.

سبک زندگی

نوشیدن الکل، سیگار کشیدن، جویدن تنباکو،

نکاتی در مورد حشره‌کش‌های مناسب جهت استفاده در منازل



در منازل حدود ۲۵ درجه و به دور از تابش نور خورشید توصیه می‌شود، مگر اینکه تولیدکننده شرایط خاصی را در برچسب محصول ذکر کرده باشد.

ارتباط متقابل بین چاقی و بیماری آسم

دهیم.»

محققان در این مطالعه داده های بیش از ۸۶۰۰ نفر را از ۱۲ کشور اروپایی بررسی کردند. هیچ یک از شرکت کنندگان در زمان شروع مطالعه چاق نبودند. این شرکت کنندگان در دو دوره ۱۰ و ۲۰ ساله تحت مطالعه بودند.

پژوهشگران دریافتند حدود ۱۰ درصد افراد مبتلا به آسم در شروع مطالعه در طول ۱۰ سال بعد چاق بودند.

به گفته مویترا، «یافته‌های ما نشان می‌دهد رابطه بین این دو وضعیت بسیار پیچیده است و باید تحقیقات بیشتری در این زمینه انجام شود. به عنوان مثال ما هنوز نمی‌دانیم چرا ابتلا به آسم موجب افزایش ریسک چاقی می‌شود یا آیا درمان‌های مختلف آسم بر این ریسک تأثیر دارند.»