## ۱۰ توصیه مهم نگهداری مواد غذایی

۱- کلیه فرآورده های لبنی بجز شیر استریل در یخچال دمای صفر تا ۳ درجه سانتیگراد و یا فریزر بایستی نگهداری شود .۲- محصولات استریل شده شیر - آبمیوه ... را قبل از باز نمودن تا ۶ ماه می توان در دمای محیط نگهداری نمود اما پس از باز شدن پاکت بایستی حتماً در یخچال نگهداری و در مدت ۷۲ ساعت مصرف شود .۳- کره پاستوریزه با بسته بندی سالم فقط به مدت یک هفته در یخچال قابل نگهداری است اگر میخواهید مدت بیشتری آنرا نگهداری کنید از فریزر استفاده نمائید .۴- از فروشگاه هایی که مواد لبنی را در شرایط مناسب یخچال یا فریزر نگهداری نمی کنند خرید نکنید .۵- تخم مرغ را به صورت نشسته در ظرف درب دار قرار داده و در یخچال نگهداری نمایید و قبل از مصرف آنرا بشوئید .۶- گوشت و سایر مواد غذایی که بصورت تکه های بزرگ هستند باید تا حد امکان به تکه های کوچک تقسیم شوند تا هنگام پخت حرارت کافی به عمق آن برسد و موقع سرد شدن هم هر چه زودتر قسمتهای داخل ماده سرد شود .۷- گوشت فریزر شده را قبل از مصرف برای خروج از ایجاد در یخچال قرار دهید و از نگهداری آن در فضای باز خودداری کنید .۸- غذای پخته شده را سریعاً خنک کرده و در ظروف کم عمق درب دار تقسیم کرده و در داخل یخچال یا فریزر نگهداری کنید .۹- غذاهای فاسد شدنی مانند انواع گوشت مرغ ،ماهی خام غذاهای آماده و پخته را بیش از دو ساعت در خارج از یخچال و فریزر نگهداری نکنید .
۱۰- از نگهداری و استفاده مجدد باقی مانده غذای کودک مانند شیر خشک آماده حتی در یخچال نیز خودداری کنید .

## تبخال ، هپاتیت B وسل : تحفه قلیان است

کارشناس دبیرخانه ستاد کشوری کنترل و مبارزه با دخانیات نسبت به عوارض مصرف قلیان هشدار داد و گفت : خانواده ها با مصرف قلیان در مراکز تفریحی به صورت غیر مستقیم ، کودکان و نوجوانان را به مصرف این ماده دخانی تشویق می کنند و دست به دست چرخاندن قلیان را نوعی صمیمیت بیشتر معرفی می کنند . دکتر رویا دستجردی در آستانه هفته بدون دخانیات افزود : این تصور که قلیان کم خطر تر از سیگار شناخته شود ، تصور اشتباهی است . وی تبخال ، هپاتیت B و سل را از جمله بیماری های قابل انتقال از طریق شلینگ قلیان عنوان کرد و ادامه داد : مضرات استفاده از قلیان به مراتب بیشتر از مضرات سیگار است . توتون چهار هزار ماده شیمیایی خطرناک ایجاد می کند که سرطان زا بودن ۸۰ نوع از این مواد به اثبات رسیده است ، وی تصریح کرد : سه ماده اصلی قطران ماده ای سرطان زا مونوکسیدکربن‌عامل مرگ خاموش و همچنین نیکوتین ماده اعتیاد آور که د رسیگار مطرح است در قلیان هم وجود دارد . به این ترتیب افراد به تدریج با مصرف این ماده دخانی به آن اعتیاد پیدا کرده و در صورت عدم مصرف به سردرد ، پرخاشگری ، عدم تمرکز و ... دچار می شوند . وی با اشاره به مضرات توتون های میوه ای و معطر تصریح کرد : کمپانی های دخانی با این ترفند بوی ناخوشایند توتون را از بین می برند . حتی گاهی بوی نامطبوع توتون های کپک زده و مانده در انبارها به این روش از بین می رود و معطر می شود .

منبع : ماهنامه سلامت

دانستنیها

## آلرژی، افسردگی می آورد

تحقیقات اخیر پژوهشگران نشان داده است مبتلا بودن به آلرژی می تواند بر خلق و خوی افراد هم تاثیر بگذارد.
به گزارش خبرگزاری فرانسه، افرادی که مبتلا به آلرژی‌های بهاره هستند بیشتر دچار افسردگی می شوند. محققان آمریکایی در نشست سالانه انجمن Psychiatric اعلام کردند بررسی بیش از ۱۰۰ نفر که نیمی از آنها به گرده‌های گیاهان حساسیت داشتند و اندازه‌گیری میزان پادتن LgE در بدن آنها و مقایسه خلق و خو در شرایط گوناگون نشان داده است حساسیت داشتن به گرده گل ها به ویژه در فصل بهار سبب بروز افسردگی می شود.پیش از این تحقیقات دیگری نشان داده بود کودکانی که دچار افسردگی و اضطراب هستند به انواعی از آلرژی مبتلا می شوند.در این تحقیق از میان ۱۸۴ جوان که مورد آزمایش‌های روانی و آلرژی قرار گرفتند، ۱۰۵ نفر سابقه اضطراب و افسردگی داشته و به انواعی از آلرژی‌ها مانند اگزما و آسم دچار بودند

## سالمندان به ویتامین D بیشتری نیاز دارند

محققان می گویند سالمندان در مقایسه با جوانان به ویتامین D بیشتری نیاز دارند.
به گزارش خبرگزاری فرانسه، تحقیقات اخیر نشان داده اکثر سالمندان مبتلا به کمبود ویتامین D هستند و از ٦٥ سالگی به بعد به مصرف مکمل ویتامین D نیاز دارند.
در حقیقت زمانی گفته می شود که یک فرد مبتلا به کمبود ویتامین D است که میزان ویتامین D در خون او کمتر از ۷۵ نانومول در لیتر باشد.محققان می گویند مصرف دوز ۱۲۵ میکروگرم ویتامین D برای سالمندان بالای ٦٥ سال و ۵۰ میکروگرم برای سالمندان زیر ٦٥ سال می تواند نیاز آنها را به این ویتامین برطرف کرده و ضامن سلامت آنها باشند. البته بیشتر کارشناسان مصرف منابع طبیعی D را به جای مصرف مکمل پیشنهاد می کنند.
از بهترین منابع کلسیم: لبنیات مثل شیر، ماست، پنیر، کشک و قره قوروت و نیز غذاهای دریایی به ویژه ماهی تن، کیلکا و ساردین است.

# نقش یـد در سلامت انسان

**یـد چیست ؟**
یـد یک عنصر طبیعی و ضروری برای زندگی انسان است که باید روزانه مصرف شود. مقدار یـد مورد نیاز یک فرد بالغ بطور متوسط ۱۵۰ میکروگرم در روز است ( یک مقدار جزئی که می تواند به اندازه سر سوزن باشد ) . مقدار مورد نیاز یـد در تمام طول عمر انسان به اندازه یک قاشق چای خوری است . این ریزمغذی برای رشد و تکامل جسمی و ذهنی فرد حتی قبل از تولد مورد نیاز است . بدلیل افزایش نیاز فیزیولوژیک دراوایل دوران کودکی ، بلوغ ، حاملگی و شیردهی بدن به یـد بیشتری نیاز دارد و دریافت مقدار کافی آن اهمیت حیاتی دارد .

**نقش یـد در بدن :**
مهم ترین نقش یـد شرکت در ساختمان هورمون های غده تیروئید می باشد ، هورمون های تیروئید پس از ساخته شدن در این غده به جریان خون منتقل شده و در اکثر فعالیت های بدن مثل رشد و تکامل جسمی و عصبی ، سوخت و ساز، تولید انرژی ، عملکرد طبیعی مغز و سلول های عصبی و حفظ دمای بدن نقش مهمی دارد .

**منابع غذایی یـد :**
یـد بطور طبیعی در خاک و آب وجود دارد بطوری که نیاز طبیعی بدن ما از سبزی ها و گیاهانی که روی خاک غنی از یـد کاشته شده اند تامین می شود . اما وقتی خاک منطقه ای فاقد یـد باشد محصولات غذایی آن منطقه نیز از نظر این ماده مغذی فقیر خواهند بود و حتی مصرف مداوم آنها نیز نمی تواند نیاز بدن به یـد را برطرف کند. در کشور ما نیز بدلیل کمبود یـد در خاک و آب، محصولات گیاهی و حیوانی فاقد یـد کافی هستند و برای تامین یـد مورد نیاز بدن باید روزانه از نمک یـددار تصفیه شده دربرنامه غذایی روزانه استفاده شود . بهترین منابع ، یـد غذاهای دریایی( مانند ماهی و میگو)هستند اما برای تامین یـد از ماهی و میگو باید هر روز به میزان مشخص از این دو ماده غذایی خورد تا یـد مورد نیاز بدن تامین شود . معمولاً ماهی دریاهای آب شور بیشتر از ماهی دریاهای آب شیرین یـد دارد .مقدار یـد موجود در شیر و لبنیات و تخم مرغ بستگی به فصل و میزان یـد خاکی دارد که حیوان روی آن پرورش یافته است . دانه های غلات ،حبوبات و میوه ها نیز از نظر یـد فقیر هستند و از میان سبزی ها ، اسفناج بیش از بقیه یـد دارد .

**نمک یـد دار تصفیه شده چیست ؟**
در نمک های یـددار تصفیه شده ناخالصی هایی که در نمک های تصفیه نشده وجود دارد به روش های گوناگون حذف می شود . این ناخالصی ها دودسته اند : یک دسته از ناخالصی ها مانند شن ، ماسه یا خاک که حین استخراج وارد نمک می شوند و دسته دیگرناخالصی هایی مانند کلسیم : منیزیوم ، سولفات و فلزات سنگین نظیر سرب ، جیوه ، ارسنیک و کادمیوم. وجود این ناخالصی ها درنمک می تواند منجر به بروز ناراحتی های گوارشی ، کلیوی و کبدی و حتی سرطان و ممانعت از جذب آهن شود. نمک های یـددار تصفیه شده بدلیل خلوص بالا میزان یـد را بهتر و به مدت بیشتری حفظ می نمایند . مزیت دیگر نمک تصفیه شده این است که این نمک چون ناخالصی کمتری دارد ، شورتر است بنابراین کمتر مصرف می شود .

**چند توصیه در مورد نحوه خرید ، مصرف و نگهداری نمک یـد دار :**
– درهنگام خرید نمک ، بر روی بسته بندی آن به عبارت : "نمک یـد دار تصفیه شده (تبلور مجدد)" ، تاریخ تولید و انقضای نمک و درج شماره پروانه ساخت وزارت بهداشت توجه نمائید .
– نمک یـد دار تصفیه شده را نباید به مدت طولانی در معرض نور مستقیم خورشید و یا رطوبت قرار دهید چون بخشی از یـد آن از دست میرود.
– بهتر است نمک تصفیه شده یـددار را در ظروف بدون منفذ پلاستیکی ، چوبی ، سفالی یا شیشه ای رنگی با سرپوش محکم نگهداری نمایید .
– در هنگام پخت غذا و خیساندن برنج حتماً از نمک یـددار استفاده کنید .
– نمک باید کم مصرف شود اما توصیه می شود که همان مقدار کم از نمک تصفیه شده یـددار باشد .
– نمک یـددار برای پیشگیری از ابتلا به گواتر می باشد و نه درمان آن بنابر این چنانچه مبتلا به گواتر هستید برای درمان دارویی حتماً باید به پزشک مراجعه نمایید .

**به خاطر داشته باشید :**
– تمام افراد خانواده ، اعم از کودک و بزرگسال باید نمک تصفیه شده یـددار مصرف کنند .
– با مصرف متعادل نمک یـددار میزان یـد مورد نیاز بدن به راحتی تامین می شود .
– افرادی که مصرف نمک متوسط برایشان محدود شده است . مصرف نمک تصفیه شده یـددار را نیز باید محدود نمایند .
– مصرف زیاد نمک یـددار هم می تواند موجب افزایش فشار خون شود .

**هشدارها :**
– استفاده از نمک های صنعتی ، صادراتی و یا نمک دریا( که ممکن است به شکل غیر مجاز با بسته بندی های کوچک در برخی فروشگاههای مواد غذایی دیده شود ) برای مصارف خوراکی ممنوع است .
– نمک های صنعتی ، صادراتی و سنگ نمک فاقد یـد بوده و برای مصارف خوراکی حتی خیساندن برنج توصیه نمی شود . بنابراین همیشه از نمک یـددار تصفیه شده استفاده کنید.
– سنگ نمک علاوه بر اینکه فاقد یـد است ، بدلیل انواع ناخالصی ها و آلودگی ها برای مصارف خوراکی نباید مصرف شود .

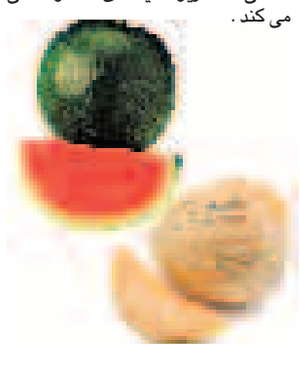
تازه ها

## خوش بین ها سالم ترند

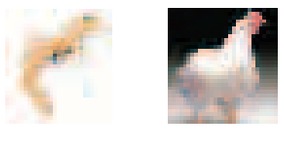
خوش بین ها از سلامت بیشتری برخوردارند . خوش بین بودن ، احتمال ابتلا به بسیاری از اختلالات روانی مانند اضطراب و افسردگی را کاهش می دهد . افزون بر این ، افراد خوش بین احساس آرامش و راحتی بیشتری می کنند و کمتر دچار سردرد و یا دردهای گنگ در بدن می شوند . کودکان خوش بین هم در مدرسه بهتر کار می کنند . برای خوش بین بودن با افراد خوش بین معاشرت کنیم . مطالعه هنری و معرفتی داشته باشیم و در طول روز بدبینی هایی را که به ما عارض می شود روی یک ورقه نوشته و پس از چند روز مرور کنیم .

## خواص خربزه و هندوانه

مقدار انرژی در این دو میوه کم است ؛ حدود ۲۰ تا ۲۵ کالری در هر ۱۰۰ گرم . این ویژگی خربزه و هندوانه را به میوه های پر کاربردی در رژیم لاغری تبدیل می کند .
حجم زیاد آب موجود در خربزه و هندوانه می تواند به جبران آب از دست رفته بدن ، به ویژه در فصل تابستان کمک کند . به همین دلیل ، این دو میوه سبب بهبود عملکرد کلیه
می شود . هندوانه به دلیل دارابودن مقادیر زیادی آب ( در حدود ۹۲ درصد این میوه را آب تشکیل می دهد) خاصیت ضد عفونی کننده دارد و سموم موجود در بدن را دفع می کند .
خربزه نیز به بهبود عملکرد سیستم گوارش کمک می کند ؛ زیرا اسید های معده را خنثی می کند .



# نکات مهم درخرید گوشت مرغ ،ماهی و میگو



گوشت طیوراز دسته گوشت های سفید محسوب می شود و از نظر ارزش غذایی نسبت به گوشت قرمز کمبود غذایی ندارد . گوشت طیور به علت دارا بودن نسوج نرم و هضم آسان از نظر غذایی ، خوشمزه تر و مناسب تر از سایر گوشت هاست .
گوشت مرغ را حتماً از فروشگاه های معتبر بخرید و در موقع خرید ، حتماً به بسته بندی و تاریخ انقضا و شرایط نگهداری آن توجه کنید. به علت استفاده بی رویه از واکسن ها و آنتی بیوتیک ها در پروش صنعتی طیور و تجمع بازمانده ی دارویی آنها در کبد ، مصرف جیگر مرغ توصیه نمی شود و حتی الامکان به میزان کمتری از آن استفاده کنید .
در هنگام خرید یا استفاده از گوشت مرغ ، حتماً به رنگ ماهیچه ی ران ها و بقیه بدن مخصوصاً سینه که سفید رنگ است ،دقت کنید مشاهده رنگ های غیر عادی در گوشت نشان دهنده ی کهنگی و معایب دیگری از جمله بیماری ها و آلودگی ثانوی میکروبی است .
بوی گوشت سالم طبیعی و مطبوع است . از خرید گوشتی که دارای بوی غیر طبیعی است خودداری کنید .
همچنین بعد از پخت ، گوشت مرغ باید خوش خوراک ، خوش طعم و مطبوع باشد . پوست طیور نیز منبعی از باقیمانده های دارویی است ، بنابراین بهتر است هنگام مصرف ، ابتدا پوست مرغ را کنده و سپس آن را طبخ کنید .

**نکات بهداشتی ماهی و میگو**
آبزیان را فقط از عرضه کنندگان مجاز خریداری کنید . ماهی تازه باید در کنار یخ یا در یخچال نگهداری شود . از این رو از خرید ماهیهای تازه ای که بدون یخ و یا خارج از یخچال عرضه شده اند پرهیز کنید و میگوی تازه نیز دارای چنین شرایطی باید باشد .
ماهیان منجمد را حتما باید در فریزر نگهداری کرد . بنابراین از خرید آبزیان منجمدی که درخارج از محیط فریزر عرضه می شود خودداری کنید .
قبل از خرید ماهی آن را بازرسی کنید .

**ویژگیهای ماهی تازه :**
چشمهای برآمده ، آبششها دارای رنگ طبیعی ، پوست مرطوب لزج و براق ، جداره شکمی سفت ومحکم و فلسها به راحتی کنده نمی شود و بوی علف دریایی می دهد و با فشردن انگشت به بافت جای انگشت به سرعت به حالت اول برمیگردد . از خرید ماهیان فیله یااستیک شده فاقد بر چسب و اطلاعات مربوط به نوع ،تاریخ و انقضا ء و شماره پروانه بهداشتی خودداری کنید .

**ویژگیهای ماهی فاسد شامل :**
چشمها فرورفته و کدر ، آبششها دارای رنگ قهوه ای تیره ، پوست خشک و کدر و فلسها براحتی کنده می شود. بوی ترشیده و گندیدگی می دهد و بافت پس از فشرده شدن با انگشت به حالت اول بر نمی گردد .
از خرید آبزیان منجمدی که دردمای محیط و یا در آب انجماد زدایی شده و به اسم ماهی تازه به فروش می رسند جدا پرهیز کنید خروج خونابه ای از بدن ماهی و وجود بافتی نرم و شل ویژگی چنین ماهیانی است .

**میگوی سالم**
میگو به دلیل دارا بودن اسید های چرب غیر اشباع خیلی سریع فاسد می شود . چون تمام اندام های گوارشی میگو در ناحیه سر قرار دارد ، شروع مرحله فاسد از ناحیه اتصال سر با قسمت بدن است ، که با شروع مرحله فساد ، سر میگو را جدا کرده و بدون سر به فر وش می رساندو میگوی تازه بوی بد ندارد و فقط بوی خاص میگو را دارد که اصلا تند نیست . ولی در صورت خراب شدن ، بوی شدید و تند آمونیاک از آن استشمام می شود .
در میگوی سالم ، پوست سفت و سخت و سر محکم به بدن چسبیده و رنگ آن نیز تغییر نکرده است وبافت گوشت ، حالت طبیعی داشته و پوسته و گوشت در هنگام طبخ به رنگ نارنجی متمایل به قرمز در می آید در میگوی فاسد در ناحیه سر تغییر رنگ ایجاد شده و سر در حال جدا شدن از بدن است . پوسته روی بدن نرم می شود و به راحتی از گوشت جدا می شود .

# تغذیه مادران شیرده

مصرف مواد مغذی به مقدار لازم و کافی در دوران شیردهی، به مادر در تداوم شیردهی کمک و نیاز های تغذیه ای نوزاد را تامین می کند. نیاز مادر شیرده به کالری حدود ۵۰۰ کیلو کالری بیش از دوران بارداری است. دریافت کالری ناکافی سبب کاهش تولید شیر می شود.

**مایعات**: مادران شیرده جهت پیشگیری از کم آبی بدن باید به اندازه کافی( حدود ۱۰- ۸ لیوان در روز) مایعاتی نظیر شیر، دوغ، آبمیوه بنوشند و حتی مواد غذایی آب دار مانند خورش ها میل کنند. بعنوان مثال نوشیدن یک لیوان شیر، آبمیوه یا آب در هر وعده غذا و هر نوبت شیردهی توصیه می شود.
لازم به ذکر است؛ تولید شیر مادر بستگی به مقدار مصرف مایعات ندارد به عبارت دیگر افزایش مصرف مایعات سبب افزایش تولید شیر نمی شود. از طرف دیگر، مصرف نوشابه های کافئین دار اعم از چای غلیظ، قهوه، کوکاکولا و ... باید کاهش یابد. زیرا مصرف این مواد ممکن است سبب تحریک پذیری، بی اشتهایی و کم خوابی شیرخوار شود.

**ویتامین ها**: غذای مادر شیرده باید حاوی مقادیر زیادی مواد مغذی باشد.

**املاح معدنی**: برخی از این مواد مانند کلسیم، فسفر، آهن و روی، بدون دخالت تغذیه از ذخایر بدن مادر در شیر وارد می شوند. اما مقدار برخی املاح همچون ید در شیر مادر ارتباط مستقیمی با تغذیه مادر دارد. توصیه می شود مادران شیرده همچون دوران بارداری از نمک یددار تصفیه شده به مقدار کافی و با شرایط نگهداری مناسب استفاده کنند یعنی با نگهداری نمک یددار در ظروف در بسته و دور از نور، ید موجود در نمک را حفظ کنند. همچنین توصیه می شود جهت پایدار ماندن ید در غذاها، نمک در انتهای پخت به غذا اضافه شود. بنابر این تغذیه مناسب مادر شیرده جهت تامین انواع املاح ضروری مخصوصا کلسیم، آهن و ید برای سلامتی مادر و شیرخوار ضروری است.

**مکمل ها**: لازم است مصرف آهن و مولتی ویتامین تا ۳ ماه بعد از زایمان ادامه یابد.
مصرف برخی غذاها مانند سیر، انواع کلم، پیاز، مارچوبه و تربچه و یا غذاهای پر ادویه و پر چاشنی ممکن است روی طعم شیر اثر بگذار و تغییر ناگهانی طعم شیر سبب تمایل نداشتن شیر خوار به شیر خوردن شود. کاهش وزن بعد از زایمان باید تدریجی صورت گیرد تا بر مقدار شیرمادر تاثیر نگذارد. کاهش وزن دوران شیردهی باید متکی بر افزایش تحرک و انجام فعالیت های بدنی باشد تا کم خوری و محدود کردن رژیم غذایی، وزن گیری مناسب شیرخوار در طول دوران شیرخوارگی بخصوص ٦ ماه اول نشان دهنده کافی بودن مقدار شیر مادر می باشد و مادر با اطمینان از کافی بودن شیر خود می تواند کمتر از ٤٥٠ گرم در هفته کاهش وزن داشته باشد.
پس از اتمام دوران شیردهی، نیاز های تغذیه ای مادر به وضعیت عادی باز می گردد. در صورت تغذیه نادرست و ناکافی در دوران شیردهی ، مادر بیش از شیرخوار متضرر می شود و با عوارضی همچون پوکی استخوان، مشکلات دندانی ، کم خونی و ... مواجه خواهد شد.

**مواد مغذی منابع غذایی**
**ویتامین A**: جگر، قلوه، زرده تخم مرغ، اسفناج، هویج و جعفری
**ویتامین D**: زرده تخم مرغ، جگر، ماهی
**ویتامین E**: انواع روغن های گیاهی، زرده تخم مرغ، شیر، انواع مغز ها، سبزیجات با برگ سبز تیره
**ویتامین K**: جگر، انواع روغن های گیاهی خصوصا روغن دانه سویا، سبوس و جوانه گندم، اسفناج، گل کلم و گوجه فرنگی
**ویتامین B1**: (تیامین)گوشت، جگر، دل، قلوه، زرده تخم مرغ، غلات، حبوبات، سبوس و آرد کامل گندم، سیب زمینی
**ویتامین B2**: (ریبوفلاوین)جگر، دل، قلوه، امعاء و احشا، تخم مرغ، شیر و فراورده های آن، سبزیهای برگ سبز
**ویتامین B3** (نیاسین)جگر، گوشت قرمز، ماهی، مرغ، تخم مرغ، شیر، حبوبات، بادام زمینی
ویتامین B6 انواع گوشت، جگر، شیر، تخم مرغ، حبوبات و غلات
اسید فولیک‌جگر، تخم مرغ، ماهی، گندم، نخود، لوبیا، عدس، سبزیهای برگ سبز
**ویتامین B12**: گوشت قرمز، ماهی، دل، قلوه، تخم مرغ، شیر و لبنیات
**ویتامین C**: انواع مرکبات، گوجه فرنگی، فلفل سبز، گل کلم، سیب زمینی، طالبی، خربزه، توت فرنگی، اسفناج و کاهو
**کلسیم**:شیر و لبنیات
**آهن**:زرده تخم مرغ، گوشت، ماهی، جگر، حبوبات، سبزیهای برگ سبز تیره مثل جعفری، گشنیز و ...
**روی**:جگر، گوشت، مرغ، ماهی، شیر، پنیر، حبوبات، غلات
**ید**:غذاهای دریایی ( ماهی و میگو)، نمک ید دار
**امگا ۳**:انواع ماهی، روغن ماهی، لوبیای سویا، گردو، جوانه گندم
**امگا ۶**:انواع روغن های گیاهی ) ذرت، سویا، آفتابگردان(

■ **شیرین سلطانی**
**کارشناس سلامت خانواده معاونت بهداشتی**

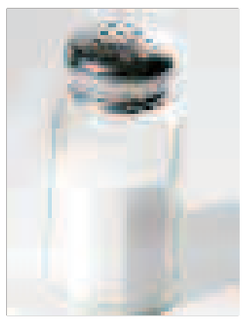
# "تغذیه کودک در دوران بیماری و پس از آن"

**والدین گرامی**
در دوران بیماری بدلیل بی اشتهایی کودک ،از دست دادن مقداری غذا و انرژی (در تب ،اسهال ، استفراغ) و افزایش نیاز کودک جهت مقابله با عوامل عفونی و خارجی ، کاهش وزن ( توقف و تاخیر رشد) در کودک دیده می شود که می توان با رعایت نکات بهداشتی ، تغذیه ای و روانشناختی این کاهش وزن را به حداقل رسانید .

**توصیه های کلی تغذیه ای برای کودکان بیمار :**
قبل ازدادن غذا به کودک باید دستها وصورت اوشسته شود زیرا به کودک احساس آرامش می دهد.
در حالتی که کودک خواب آلود است به او غذا داده نشود.با صبر و حوصله بیشتری به کودک بیمارغذا داده شود تداوم شیردهی به مادران کودکان شیرخوار تاکید شود.
از غذاهای مورد علاقه کودک در زمان سلامت به مقدار بیشتری داده شود برای نرم کردن غذای کودک ، کمی کره و یا روغن ( ترجیحا" روغن مایع ) و یا شیر به غذا اضافه شود.
غذا به دفعات بیشتر و با حجم کمتر به کودک داده شود(کم خوردن بهتر از هیچ نخوردن است )
در صورت گرفتگی بینی ابتدا بینی را تمیز کرده و بعد غذا داده شود در بیماریهای تب دار بعد از اثر داروی تب بر و کاهش نسبی تب ، به کودک غذا داده شود
کودک بیمار نیاز به پرهیز غذایی شدید ندارد.
مصرف شیر در کودک تب دار هیچ منعی ندارد.
برای جبران آب از دست رفته در کودک مبتلا به اسهال به او مایعاتی مثل چای کم رنگ ، لعاب برنج ، دوغ و ORS و غذاهای آبکی مثل سوپ و آش داده شود در صورتیکه کودک تهوع و یا استفراغ دارد به مدت ٤ تا ٦ ساعت دادن غذا قطع شود ولی هر ۱۰ دقیقه حدود ۳-۲ قاشق غذاخوری مایعات سرد به کودک داده شود.
در صورتیکه کودک پس از هربار غذا خوردن استفراغ کند و نشانه های کم آبی در او دیده شود بایستی هر چه سریعتر به پزشک مراجعه کند
بر خلاف دوران بیماری که کودک بی اشتهاست ، در دوران پس از بیماری به طور واضح اشتهای کودک بیشتر می شود . این زمان بهترین فرصت برای جبران وزن از دست رفته کودک در دوران بیماری است .
بنابراین :
تعداد وعده های غذای کودک را افزایش دهید.
انرژی و پروتئین غذای کودک را بیشتر کنید( با اضافه کردن کره یا روغن ، گوشت ، حبوبات تخم مرغ ، شیر و سبزیجات)

■ **لادن صدیق**
**کارشناس تغذیه - گروه سلامت خانواده معاونت بهداشتی استان هرمزگان**

# ضررهای مصرف نمك غیر تصفیه



– در نمک هایی که تصفیه نیستند مواد نامحلول مانند شن، ماسه، خاک، گچ و مواد آلوده کننده و مواد محلول سختی مانند کلسیم و منیزیم، فلزات سنگین مثل سرب، جیوه، آرسنیک، کادمیوم وجود دارد.
– این ناخالصی ها می توانند عوارض نامطلوبی در دستگاه گوارشی، کبد، کلیه و ریه ها ایجاد کنند و حتی منجر به بروز مسمومیت شوند.
اختلال در جذب ریز مغذی هایی مانند آهن و روی از مضرات دیگر ناخالصی های نمک های خوراکی است.
– همواره باید به وجود پروانه ساخت از وزارت بهداشت و قید عبارت " یددار تصفیه شده (تبلور مجدد) " بر روی بسته نمک دقت نمود.
– از نمک های یددار تصفیه (تبلور مجدد) که دارای کد بهداشتی و پروانه ساخت از وزارت بهداشت هستند، استفاده کنید.
– حتی الامکان سعی شود نمک به اندازه مصرف خریداری شده و از نگهداری نمک برای مدت طولانی خودداری گردد.
رعایت نکات بالا در سلامت تغذیه ای مردم اثرات جدی و همیشگی داشته و با در نظر گرفتن شیوه های صحیح زندگی می تواند موجب شادابی، سلامت و بهبود تغذیه جامعه گردد.

# بیماری های قلبی- عروقی شایعترین علت مرگ و میر در کشور است

بیماری های قلبی عروقی شایعترین علت مرگ و میر در کشور ما محسوب می‌شود به نحوی که از هر سه مورد فوت یک مورد بر اثر بیماری های قلبی عروقی است.
به گزارش روابط عمومی وزارت بهداشت،درمان و آموزش پزشکی، ۳۹/۳ درصد مرگ‌های کشور ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی است که ۱۹/۵ درصد ناشی از سکته قلبی، ۹/۳ درصد به علت سکته مغزی، ۳/۱ درصد بعلت فشارخون بالا و بقیه به علت سایر بیماری‌های قلبی عروقی است.
برپایه این گزارش در بررسی که در سال ۸۸ در کشور تحت عنوان اولین بررسی نظام مراقبت عوامل خطر بیماری‌های غیر واگیر در ایران انجام شد، شیوع فشارخون بالا در افراد ۱۵ تا ٦٤ سال ١٦/٠٦ درصد، چاقی و اضافه وزن ٤٤ درصد،مصرف دخانیات ۱۱/۸ درصد و کم تحرکی ۳۹ درصد در میان ایرانی ها گزارش شده است.
کارشناسان معتقدند اگر به سرعت با برنامه‌های جامع مداخله‌ای در پیشگیری از این بیماری ها اقدام نگردد یقیناً در آینده‌ای نزدیک نه تنها عمده منابع بهداشتی کشور صرف درمان این بیماری‌ها خواهد شد، بلکه هزینه‌های مستقیم و غیرمستقیم آنها بودجه جاری کشور را نیز تحت تاثیر قرار خواهد داد.
اگرچه زمانی مشکل بیماری قلبی عروقی فقط در کشورهای ثروتمند مطرح بود،اما تخمین‌های سازمان جهانی بهداشت نشان می‌دهد که عوامل خطر به طور قابل توجهی در کشورهای با درآمد پایین تا متوسط در حال افزایش است و سازمان جهانی بهداشت نسبت به احتمال افزایش بروز بیماری قلبی و سکته مغزی ناشی از شیوع روز افزون چاقی و اضافه وزن هشدار می‌دهد.
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به عموم هموطنان توصیه می‌کند: با تغییر شیوه‌های زندگی و اصلاح آنها و اقداماتی نظیر عدم مصرف دخانیات، جلوگیری از چاقی و کنترل وزن،کاهش مصرف نمک و مواد خوراکی شور،کاهش مصرف قند و شکر، کاهش مصرف چربی‌ها خصوصاً روغن‌های جامد و اشباع،کاهش مصرف غذاهای آماده،مصرف بیشتر حبوبات و غلات سبوس‌دار و فعالیت‌های ورزشی از بروز بیماری‌های قلبی و عروقی پیشگیری کنند.

روابط عمومی
وامور بین الملل
دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی
درمانی هرمزگان
با مصرف غیر منطقی آنتی بیوتیک ها منجر به بروز مقاومت میکروبی می شود