

۸ گام برای اشتیاق کودکان به خوردن صبحانه



«**زهره فیروزی**»، کارشناس ارشد تغذیه بالینی دانشکده تغذیه و علوم غذایی، دانشگاه علوم

پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز در میان سه وعده غذایی، صبحانه از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است؛ با توجه به این موضوع که مهم‌ترین زمان یادگیری کودکان که به مدرسه می‌روند در ساعات ابتدای صبح است، باید به وعده صبحانه آنان توجه ویژه‌ای شود تا صبحانه کامل و مغذی داشته باشند.

خوردن یک صبحانه کامل و سالم در گام نخست، احتمال افزایش وزن را کاهش می‌دهد و در ادامه، افزایش تمرکز را به همراه دارد.

خوردن صبحانه برای همه افراد، به ویژه کودکان بسیار مهم و ضروری است؛ به ویژه کودکانی که در سنین رشد هستند. افرادی که صبحانه نمی‌خورند، بعد از گذشت چند ساعت و در میانه روز احساس ضعف و خستگی مفرط را تجربه می‌کنند بنابراین توصیه می‌شود هیچ‌گاه وعده صبحانه را از برنامه غذایی خود و کودکان حذف نکنید.

کودکانی که به مدرسه می‌روند برای داشتن تمرکز کافی برای توجه به درس و یادگیری باید وعده صبحانه را در برنامه غذایی خود داشته باشند. بسیاری از کودکان میل به خوردن صبحانه ندارند؛ حذف صبحانه در طولانی‌مدت بر عملکرد مغز تأثیر می‌گذارد و باعث اختلال در عملکرد می‌شود. این موضوع باید در مدارس هم آموزش داده شود و به کودکان آموزش دهند که خوردن یا نخوردن صبحانه چه پیامدهایی دارد. کودکانی که از صبحانه خوردن فرار می‌کنند، واکنش نامطلوب بیشتری نسبت به محیط اطراف دارند و پرخاشگر می‌شوند، این کودکان برای نرفتن به مدرسه تلاش بیشتری می‌کنند و میل به توجه به درس و حاضر بودن در کلاس درس در آنها کاهش می‌یابد.

برای اینکه میل کودک خود را به این وعده غذایی افزایش دهید، رعایت نکات زیر می‌تواند کارآمد باشد:

۱. تنوع را در تهیه صبحانه کودکان فراموش نکنید: برای این کار می‌توان از ظرف‌های رنگی استفاده کرد؛ آماده کردن صبحانه‌های ساده باعث می‌شود میل کودک به خوردن صبحانه کاهش یابد؛ بنابراین سعی کنیم به این وعده غذایی رنگ و لعاب و ظاهری جذاب بدهیم تا کودک تشویق به خوردن صبحانه شود.

۲. کودک را در خوردن صبحانه آزاد بگذاریم: انتظار نداشته باشیم کودک با میل ما به سمت غذا کشیده شود و هر زمان مایل بودیم سرر میز صبحانه حاضر شود، بنابراین توصیه می‌شود به کودک فرصت دهیم بعد از بیدار شدن از خواب، زمانی که دوست داشت صبحانه بخورد.

۳. سالم بودن مواد غذایی: به سالم بودن مواد غذایی مورد استفاده در صبحانه، توجه داشته باشیم.

۴. استفاده از غذاهای سرد: برخی از کودکان دوست دارند صبحانه گرم بخورند، برای این گروه از کودکان می‌توان مواردی نظیر ساندویچ‌های گرم، عسلی یا شیرین تهیه کرد. **۵. صبحانه به شکل ساندویچ:** برخی از کودکان از نشستن سر میز خودداری می‌کنند و ممکن‌گردد از دوست نازد، می‌توان برای این گروه از کودکان ساندویچ آماده در بشقاب تدارک دید.

۶. توجه به سلیقه کودکان: برخی از کودکان دوست دارند شیر یا غلات در صبحانه بخورند. سلیقه و علایق کودکان با هم متفاوت است، بنابراین انتظار نداشته باشیم که کودکان نان و پنیر یا کره و مربا بخورد. در تهیه صبحانه به این نکته توجه داشته باشیم که تمام گروه‌های غذایی را شامل شود.

۷. غیر تکراری بودن صبحانه: سعی کنیم از آماده کردن صبحانه تکراری و یکنواخت برای کودک خود پرهیز کنیم، زیرا این اتفاق باعث گور شدن میل کودک به خوردن صبحانه می‌شود؛ از غذاهای جدید در تهیه این وعده غذایی استفاده کنیم.

۸. آماده کردن صبحانه از قبل: اغلب افراد شافل به دلیل مشغله‌های که دارند فرصت کافی برای تهیه صبحانه یا ظاهری زیبا که کودک را به خود جذب کند، ندارند. بنابراین می‌توان صبحانه کودک را از شب قبل در ظرف غذایی که با خود به مهد یا مدرسه می‌برد، آماده کرد.

جایگزین‌های طبیعی آسپیرین را بشناسید

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که مصرف طولانی‌مدت آسپیرین مشکلات دستگاه گوارش و احتمال خونریزی داخلی را افزایش می‌دهد.
به گزارش بهداشت نیوز، آسپیرین دارویی است که سال‌ها به‌عنوان مسکن و ضد درد تولید و از آن استفاده می‌شود. آسپیرین اثرات دیگری نیز بر بدن دارد از جمله سبب می‌شود خون با سرعت کمتری انعقاد یابد و باعث کاهش احتمال لخته شدن خون در رگ‌ها و بروز سکته مغزی و قلبی می‌گردد. مصرف آسپیرین در کنار فرایند آن برای بیماران قلبی عوارض جانبی و خطرانی را نیز به دنبال دارد.

قدیمی‌ترها معتقدند که استفاده روزانه از آسپیرین نه تنها واجب است بلکه بی‌خطر هم است، اما تحقیقات جدید نشان می‌دهد که مصرف طولانی‌مدت آسپیرین، مشکلات دستگاه گوارش و احتمال خونریزی داخلی را افزایش می‌دهد.
با این حال، جایگزین طبیعی می‌تواند برای آسپیرین وجود دارد که قطعاً چون از خوراکی‌های طبیعی است، عوارض جانبی منفی هم ندارد.

خطرات آسپیرین

نارسایی قلبی، اسه، زخم معده، اختلالات خونریزی یا لخته شدن نرسایی دیابت از این موارد است.

جایگزین طبیعی آسپیرین

پوست درخت پیسفید، شامل ماده‌ای به نام سالیسین است که هنگامی که در معده تبدیل به اسید سالیسیلیک می‌شود اسید سالیسیلیک جزو اصلی آسپیرین است. پوست درخت پید سفید همچنین در تسکین درد، التهاب و تب مؤثر است.
بروملین، آنزیم موجود در آناناس است که اغلب به درمان التهاب در شرایطی مانند آرتريت استفاده می‌شود.

کورکومین، ماده موجود در زردچوبه به‌عنوان یک مسکن قوی شناخته شده است که در درمان آرتريت روماتوئید مؤثر است. زنجبیل، در مبارزه با تهوع و دفع التهاب مؤثر است و در طب آسیا، هند و عربی برای درمان التهاب کاربرد دارد.

گیلاس، پهنتر از آسپیرین در تسکین درد تأثیر دارد؛ این میوه سرشار از آنتی‌اکسیدان و ویتامین E است.

به تن



به گزارش صد آنلاین، ادویه‌های لاغرکننده‌ای وجود دارد که برای افراد چاق بسیار مناسب است.

ادویه‌های لاغرکننده‌ای وجود دارد که برای افراد چاق بسیار مناسب است، مصرف این ادویه‌جات موجب افزایش سوخت‌وساز بدن می‌شود و کمک بسیاری به لاغری می‌کند.

ادویه‌جات مناسب برای لاغری

هل:

دانه هل تقویت‌کننده معده، ضدنفخ و بادشکن است؛ همچنین به هضم غذا نیز کمک می‌کند.جویندن دانه‌های هل پس از صرف غذا ضمن کمک به هضم و گوارش بهتر غذا، می‌تواند بوی نامطبوع دهان را نیز خنثی کند. دانه‌های هل، خواص گرمابخشی داشته و معده و روده‌ها را تقویت می‌کنند و با از بیسن بردن نفخ، دردهای شکمی را تسکین می‌بخشند. برای استفاده از خواص بی‌نظیر هل یک یا چند عدد هل را داخل قوری چاینان ببیندازید و بنوشید یا در یک فنجان آب جوش، یک قاشق‌چای‌خوری دانه‌های ریز هل بریزید و روی حرارت ملایم دم کنید و بعد از غذا یک فنجان از این دم‌کرده بنوشید تا لاغر شوید.

سیاه‌دانه:

یکی از بهترین ادویه‌ها برای سوزاندن چربی شکم و پهلو و رسیدن به تناسب اندام، سیاه‌دانه است؛ برای استفاده از سیاه‌دانه آن را آسیاب نکنید و آن را با عسل طبیعی ترکیب و روزانه یک قاشق‌چای‌خوری سرخالی از این ترکیب را میل کنید و یا می‌توانید مقداری سیاه‌دانه را به وعده صبحانه یا عصرانه خود اضافه کنید؛ همچنین حدود ۲۰ تا ۳۰ قطره از روغن آن را به یک تکه نان بمالید و بعد مصرف کنید.

زیره:

زیره ادویه‌ای است که هم برای تولید انرژی و هم گوارش مفید است و به افزایش کنترل گلاسیمیک در افراد مبتلا به دیابت نوع دوم هم کمک می‌کند. این ادویه در کنار تقویت بدن همچنین از خاصیت ضداضطراب و نیز تقویت حافظه برخوردار است. زیره سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و فیتواسترول می‌باشد و با جذب کلسترول مضر در دستگاه گوارش باعث کاهش وزن می‌شود.

زیره، ادویه‌ای بسیار کم‌کالری است؛ دو قاشق‌چای‌خوری زیره تنها ۱۶ کالسری دارد؛ این مقدار کالری، زیره را به یکی از گزینه‌های عالی برای طعم‌بخشی به غذا تبدیل کرده است بدون اینکه کالری دریافتی روزانه را بالا ببرد. زیره ادویه مناسبی برای اضافه کردن به سوپ، خورش‌ت، غذاهای تند و حتی غذاهایی است که بر پایه تخم‌مرغ درست می‌شوند.

زردچوبه:

زردچوبه دارای کورکومین است که رگ‌های خونی را از تشکیل بافت چربی اضافی بازمی‌دارد؛ این امر در کاهش وزن و چربی بسیار مؤثر است. مصرف این ادویه پرکاربرد، به دلیل تقویت کبد و خاصیت سم‌زدایی به افراد مبتلا به هیپاتیت و کبد چرب توصیه می‌شود. زردچوبه، ضدنفخ و ضدگرفتگی عضلات، به خصوص عضلات شکم بعد از صرف غذا یا در زمان عادت ماهیانه است. برای استفاده از زردچوبه برای لاغری آن را با شیر ترکیب کرده و بنوشید. شیرزردچوبه حاوی فیبر غذایی است که به جلوگیری از افزایش وزن و کاهش چربی کمک می‌کند.

دارچین:

این ادویه برطرف‌دار با افزایش متابولیسم که گام مهمی در کمک به کاهش وزن و نیز حفظ وزنی سالم است، قندخون را نیز تنظیم می‌کند. شادای‌اور، آرام‌بخش، تقویت‌کننده کبد و قلب، کاهنده قندخون، برطرف‌کننده بوی بد دهان، درازآرو و قاعده‌آور است. مصرف دارچین سوخت‌وساز در بدن را تا اندازه‌ای بالا می‌برد. سینامالدئید که عامل ایجاد بوی دارچین است در بدن به فرآیند ترموزنز منجر می‌شود که این فرآیند باعث ایجاد گرما و کالری‌سوزی می‌شود. یکی از رایج‌ترین و ساده‌ترین راه‌ها برای لاغری با دارچین مصرف دمنوش آن است؛ برای تهیه این چای لیوان آب داغ را داخل ظرفی ریخته و گرم کنید، آن را روی حرارت قرار دهید و بعد از اضافه کردن چوب دارچین‌ها، آب را بجوشانید و در آخر کمی آب‌لبیومی تازه در آن بریزید و میل کنید. همچنین می‌توانید روزانه



یک قاشق‌چای‌خوری عسل و نصف قاشق‌چای‌خوری دارچین را ترکیب و داخل یک فنجان چای سبزی یا روی یک عدد موز ریخته و میل کنید.

زنجبیل:

این ادویه که طبع گرمی دارد به آرام و نرم کردن روده کمک می‌کند؛ همچنین خاصیت ضدالتهابی دارد. مطالعات نشان داده است که زنجبیل می‌تواند سوخت‌وساز بدن را افزایش دهد؛ زیرا باعث احساس سیری در شما می‌شود و به لطف این ویژگی زنجبیل، کمتر برای پرخوری وسوسه می‌شوید.

اگر می‌خواهید از اثرات شگفت‌انگیز زنجبیل برای کاهش وزن بهره‌مند شوید، می‌توانید پیش از غذا خوردن یک تکه نازک زنجبیل جویدید یا تکه کوچکی زنجبیل را رنده کرده و با آب لیموترش و نمک ترکیب کنید و قبل از وعده‌های غذایی بنوشید.

خردل:

خردل می‌تواند میزان متابولیسم را تا ۲۵ درصد به ناگهان افزایش دهد؛ با مصرف روزانه ۳ و نیم قاشق‌چای‌خوری خردل می‌توانید روزانه ۴۵ کالری اضافی بسوزانید. ماده‌ای به نام ایزوتیوسیانات در خردل وجود دارد؛ این ماده رگ‌ها را گشاد کرده و سطح هورمون افرین که چربی‌سوز است را افزایش می‌دهد. با مصرف روزانه ۳ و نیم قاشق‌چای‌خوری خردل می‌توانید روزانه ۴۵ کالری اضافی بسوزانید.

گل میخک:

گل میخک به‌عنوان یک ادویه بسیار مقوی برای معده و هاضمه است و همچنین ضعف اعصاب را درمان می‌کند و برای رفع تنگی نفس مفید است. درد دندان با مالیدن عصاره و یا قطره گل میخک تسکین می‌یابد؛ همچنین دردهای گوش را با چکاندن این قطره می‌توان آرام کرد.

میخک ادویه‌ای است که در آشپزی کاربرد گسترده‌ای دارد و بهترین ابزار برای مبارزه با اضافه وزن است؛ نوشیدنی و روغن تهیه‌شده از این ادویه، فرآیند کاهش وزن، کاهش تورم و بهبود عملکرد روده را سرعت می‌دهد. صد گرم از میخک حاوی ۲۲۰ کیلوکالری است. برای استفاده از خواص گل میخک برای لاغری و کاهش وزن، می‌توان آن را به صورت چای مصرف کرد.

برای تهیه چای میخک، یک قاشق غذاخوری از جوانه میخک را پودر و پودر را به یک فنجان آب در حال جوش اضافه کنید و بگذارید ۴ ساعت بماند و قبل از هر وعده غذا، یک‌سوم از چای را به صورت گرم‌شده، مصرف کنید.میخک باعث کاهش اشتها می‌شود؛ بنابراین مصرف این چای قبل از غذا سبب جلوگیری از پرخوری خواهد شد.

پودر سیب:

سیب حاوی ویتامین‌های A،B و C است و به هضم غذا کمک می‌کند. سیب حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که به کاهش وزن کمک می‌کنند و همچنین جلوی اشتها را می‌گیرد؛ برای همین افرادی که سیب می‌خورند از پرخوری در امان می‌مانند.

سیب متابولیسم یا همان سوخت‌وساز بدن را بالا می‌برد. برای اینکه بیشتر از خواص لاغری سیب بهره‌مند شوید، آن را بکوبید تا آلسین بیشتری آزاد کند؛ سیب له‌شده و یا پودر سیب را به سالادها، سوپ، آش، سس اضافه کنید و همچنین برای خوش‌طعم کردن غذاهای دیگر مانند ماهی و … از آن استفاده کنید.

بهترین معجون برای آب شدن چربی‌های شکم و پهلو معجون سیب و عسل است؛ برای تهیه این معجون یک حبه سیب را له کنید و درون یک استکان آب بریزید و یک قاشق عسل به آن بیفزایید و هر شب قبل از خواب تا یک ماه بنوشید.

فلفل:

فلفل، طبع گرمی دارد و می‌تواند تا اندازه‌ای باعث افزایش سوخت‌وساز بدن هم شده به همین دلیل خیلی از ما بعد از خوردن غذاهای تند و حاوی فلفل، احساس گرما و گرگرفتگی می‌کنیم. مصرف حجم متعادلی از فلفل سیاه یا قرمز به افراد دچار اضافه وزن برای افزایش متابولیسم بدن آنها در کنار رعایت رژیم غذایی و ورزش توصیه می‌شود.

فلفل سیاه:

ادویه‌های معجزه‌گر در چربی‌سوزی را بشناسید

فلفل سیاه، میوه‌های خشک‌شده تیره رنگ گیاه فلفل است؛ ماده موجود در فلفل سیاه که طعم تندى به آن می‌دهد، پیرین نام دارد و به بدن کمک می‌کند تا کالری بیشتری را در طی فرآیندهای گرمایی بسوزاند. پیرین باعث می‌شود که مواد غذایی به صورت مؤثرتری سوزانده شوند. مصرف فلفل باعث افزایش سوخت‌وساز بدن و کاهش وزن افراد مختلف می‌شود. مصرف چای فلفل سیاه یا افزودن فلفل سیاه به غذاها از بهترین روش‌های مصرف فلفل سیاه برای کاهش وزن است. ششما می‌توانید هر روز یک تا ۲ قاشق‌چای‌خوری فلفل سیاه را برای کاهش وزنتان مصرف کنید.

جینسنگ:

جینسنگ باعث لاغری می‌شود، زیرا جذب چربی از رژیم‌های پرچرب را کاهش می‌دهد، و سوخت‌وساز بدن را افزایش می‌دهد. نوادای دارای ذریه زردی باشند، پوست او و قسمت سفیدی چشم‌ها زرد خواهد شد، رنگ زرد ابتدا در صورت و سینه کودک و معمولاً یک تا پنج روز پس از تولد ظاهر می‌شود. وی به بیان برخی دیگر از این علام پراخت و افزود: کودکانی که سطح بیلی‌روبین بالایی دارند، ممکن است زردت شوند یا زردی به اندام‌های پایین‌تر مانند سینه، دست‌ها و پاها برسد، لاغر شوند، خوب بزر نخورند، خواب‌آلود باشند، باخلاق و وحشت‌زده و خمیده شوند یا گردنشان به عقب برگردد و گریه‌هایی با صدای بلند داشته باشند.

این پزشک متخصص با بیان اینکه سطح بالای بیلی‌روبین می‌تواند خطرناک باشد، عنوان کرد، اگر کودک شما هرکدام از این علائم را دارد، زردی او را ۲۴ ساعت اول از تولد ظاهر شود با زردی فیزیولوژیک او بیش از سه هفته بعد از تولد، لازم است حتما در اسرع وقت به پزشک مراجعه نمایید.

وی تأکید کرد، برای تشخیص زردی نوزاد، پزشک با انجام معاینه فیزیکی کودک و سؤال در مورد وضعیت سلامت شما و کودکان زردی را تشخیص می‌دهد، همچنین ممکن است یک دستگاه بر روی پوست کودک شما قرار دهد تا سطح بیلی‌روبین نوزادان را اندازه‌گیری کند. برای تعیین اینکه آیا کودک شما نیاز به درمان دارد، باید آزمایش خون برای سنجش میزان بیلی‌روبین انجام شود.

فرشادفر در پاسخ به اینکه زردی چگونه درمان می‌شود نیز گفت: در بیشتر موارد زردی نیازی به درمان ندارد، اما اگر سطح بیلی‌روبین بالاتر از حد طبیعی برای نوزادان باشد، درمان باید آغاز شود؛ برای درمان زردی نوزاد، نوزاد را زیر یک نوع نور فلوروسنت(نورهای بنفش) قرار می‌دهند که این روش فتوتراپی نامیده می‌شود.

وی متذکر شد: در این روش کودک باید کاملاً عریان باشد، اما چشم‌ها و قسمت تناسلی او باید پوشیده باشند. پوست نور را جذب می‌کند و نور بیلی‌روبین را می‌شکند تا بدن کودک بتواند به راحتی آن را از طریق ادرار یا مدفوع دفع نماید.

دکتر فرشادفر با بیان اینکه فتوتراپی معمولاً در بیمارستان انجام می‌شود، اما درمان زردی نوزاد در خانه نیز امکان‌پذیر است، گفت: سعی کنید زردی را با قرار دادن کودک در مقابل نور خورشید یا نزدیک پنجره، درمان نمایید، زیرا همیشه لامپ‌های ویژه و میچهای کنترل‌شده‌ای لازم است تا زردی به صورت بی‌خطر درمان شود.

وی افزود: اگرچه فتوتراپی برای درمان زردی نوزاد معمولاً مؤثر است، اما اگر یک کودک مبتلا به زردی شدید باشد یا فتوتراپی، میزان بیلی‌روبین او همچنان افزایش یابد، لازم است به بخش مراقبت‌های ویژه برای انتقال خون انتقال یابد. برای مثال کودک مبتلا به زردی شدید ناشی از نسلزگاری RH ممکن است نیاز به تعویض خون داشته باشد یا اگر یک بیماری موجب زردی در نوزاد شده باشد، ممکن است نوزادتان نیاز به درمان دیگری نیز داشته باشد.

دانه شنبليله به‌عنوان چاندريکا، شيدر يونانی و متی نیز شناخته می‌شود؛ تخم شنبليله سرشار از پلی‌ساکاریدهایی به نام گالاتکومان است که این ترکیب باعث احساس سیری و کاهش میزان غذا خوردن می‌شود و به کاهش وزن کمک می‌کند.

اگر می‌خواهید از تخم شنبليله برای کاهش وزن استفاده کنید، ظرفی را روی حرارت داغ کنید و تخم‌های شنبليله را درون آن بریزید و تا زمانی تفت دهید که رنگ آنها تغییر کند. سپس، آنها را از روی حرارت بردارید و پس از سرد شدن آسیاب کنید. این پودر شنبليله را غذاهای خود استفاده کنید یا می‌توانید یک قاشق چای‌خوری از دانه‌های خام شنبليله را با کمی ماست ترکیب کنید و آن را بعد از شام بخورید تا گوارش بهتر شده و وزن شما کاهش یابد.

دانه شنبليله به‌عنوان چاندريکا، شيدر يونانی و متی نیز شناخته می‌شود؛ تخم شنبليله سرشار از پلی‌ساکاریدهایی به نام گالاتکومان است که این ترکیب باعث احساس سیری و کاهش میزان غذا خوردن می‌شود و به کاهش وزن کمک می‌کند.

اگر می‌خواهید از تخم شنبليله برای کاهش وزن استفاده کنید، ظرفی را روی حرارت داغ کنید و تخم‌های شنبليله را درون آن بریزید و تا زمانی تفت دهید که رنگ آنها تغییر کند. سپس، آنها را از روی حرارت بردارید و پس از سرد شدن آسیاب کنید. این پودر شنبليله را غذاهای خود استفاده کنید یا می‌توانید یک قاشق چای‌خوری از دانه‌های خام شنبليله را با کمی ماست ترکیب کنید و آن را بعد از شام بخورید تا گوارش بهتر شده و وزن شما کاهش یابد.

بهترین معجون برای آب شدن چربی‌های شکم و پهلو معجون سیب و عسل است؛ برای تهیه این معجون یک حبه سیب را له کنید و درون یک استکان آب بریزید و یک قاشق عسل به آن بیفزایید و هر شب قبل از خواب تا یک ماه بنوشید.

فلفل، طبع گرمی دارد و می‌تواند تا اندازه‌ای باعث افزایش سوخت‌وساز بدن هم شده به همین دلیل خیلی از ما بعد از خوردن غذاهای تند و حاوی فلفل، احساس گرما و گرگرفتگی می‌کنیم. مصرف حجم متعادلی از فلفل سیاه یا قرمز به افراد دچار اضافه وزن برای افزایش متابولیسم بدن آنها در کنار رعایت رژیم غذایی و ورزش توصیه می‌شود.

فلفل سیاه، میوه‌های خشک‌شده تیره رنگ گیاه فلفل است؛ ماده موجود در فلفل سیاه که طعم تندى به آن می‌دهد، پیرین نام دارد و به بدن کمک می‌کند تا کالری بیشتری را در طی فرآیندهای گرمایی بسوزاند. پیرین باعث می‌شود که مواد غذایی به صورت مؤثرتری سوزانده شوند. مصرف فلفل باعث افزایش سوخت‌وساز بدن و کاهش وزن افراد مختلف می‌شود. مصرف چای فلفل سیاه یا افزودن فلفل سیاه به غذاها از بهترین روش‌های مصرف فلفل سیاه برای کاهش وزن است. ششما می‌توانید هر روز یک تا ۲ قاشق‌چای‌خوری فلفل سیاه را برای کاهش وزنتان مصرف کنید.

جینسنگ باعث لاغری می‌شود، زیرا جذب چربی از رژیم‌های پرچرب را کاهش می‌دهد، و سوخت‌وساز بدن را افزایش می‌دهد. نوادای دارای ذریه زردی باشند، پوست او و قسمت سفیدی چشم‌ها زرد خواهد شد، رنگ زرد ابتدا در صورت و سینه کودک و معمولاً یک تا پنج روز پس از تولد ظاهر می‌شود. وی به بیان برخی دیگر از این علام پراخت و افزود: کودکانی که سطح بیلی‌روبین بالایی دارند، ممکن است زردت شوند یا زردی به اندام‌های پایین‌تر مانند سینه، دست‌ها و پاها برسد، لاغر شوند، خوب بزر نخورند، خواب‌آلود باشند، باخلاق و وحشت‌زده و خمیده شوند یا گردنشان به عقب برگردد و گریه‌هایی با صدای بلند داشته باشند.

این پزشک متخصص با بیان اینکه سطح بالای بیلی‌روبین می‌تواند خطرناک باشد، عنوان کرد، اگر کودک شما هرکدام از این علائم را دارد، زردی او را ۲۴ ساعت اول از تولد ظاهر شود با زردی فیزیولوژیک او بیش از سه هفته بعد از تولد، لازم است حتما در اسرع وقت به پزشک مراجعه نمایید.

وی تأکید کرد، برای تشخیص زردی نوزاد، پزشک با انجام معاینه فیزیکی کودک و سؤال در مورد وضعیت سلامت شما و کودکان زردی را تشخیص می‌دهد، همچنین ممکن است یک دستگاه بر روی پوست کودک شما قرار دهد تا سطح بیلی‌روبین نوزادان را اندازه‌گیری کند. برای تعیین اینکه آیا کودک شما نیاز به درمان دارد، باید آزمایش خون برای سنجش میزان بیلی‌روبین انجام شود.

فرشادفر در پاسخ به اینکه زردی چگونه درمان می‌شود نیز گفت: در بیشتر موارد زردی نیازی به درمان ندارد، اما اگر سطح بیلی‌روبین بالاتر از حد طبیعی برای نوزادان باشد، درمان باید آغاز شود؛ برای درمان زردی نوزاد، نوزاد را زیر یک نوع نور فلوروسنت(نورهای بنفش) قرار می‌دهند که این روش فتوتراپی نامیده می‌شود.

وی متذکر شد: در این روش کودک باید کاملاً عریان باشد، اما چشم‌ها و قسمت تناسلی او باید پوشیده باشند. پوست نور را جذب می‌کند و نور بیلی‌روبین را می‌شکند تا بدن کودک بتواند به راحتی آن را از طریق ادرار یا مدفوع دفع نماید.

دکتر فرشادفر با بیان اینکه فتوتراپی معمولاً در بیمارستان انجام می‌شود، اما درمان زردی نوزاد در خانه نیز امکان‌پذیر است، گفت: سعی کنید زردی را با قرار دادن کودک در مقابل نور خورشید یا نزدیک پنجره، درمان نمایید، زیرا همیشه لامپ‌های ویژه و میچهای کنترل‌شده‌ای لازم است تا زردی به صورت بی‌خطر درمان شود.

وی افزود: اگرچه فتوتراپی برای درمان زردی نوزاد معمولاً مؤثر است، اما اگر یک کودک مبتلا به زردی شدید باشد یا فتوتراپی، میزان بیلی‌روبین او همچنان افزایش یابد، لازم است به بخش مراقبت‌های ویژه برای انتقال خون انتقال یابد. برای مثال کودک مبتلا به زردی شدید ناشی از نسلزگاری RH ممکن است نیاز به تعویض خون داشته باشد یا اگر یک بیماری موجب زردی در نوزاد شده باشد، ممکن است نوزادتان نیاز به درمان دیگری نیز داشته باشد.

چهارشنبه < ۲۱ تیر < ۱۴۰۲
سال هفتم
شماره ۱۸۷۲

خطرات بی‌توجهی به زردی نوزاد



زردی یا پرقان مشکلی است که منجر به زرد رنگ شدن پوست نوزاد و قسمت سفیدی چشم او می‌شود؛ این‌ها علائمی هستند که نشان می‌دهند بیلی‌روبین بیش از حد مجاز در خون کودک وجود دارد. به افزایش بیش از حد بیلی‌روبین در خون، هایپربیلی‌روبینمی می‌گویند.

به گزارش بهداشت نیوز، دکتر ساره فرشادفر، متخصص کودکان و فوق تخصص نوزادان گفت: بسیار مهم است بدانید که بی‌توجهی به زردی در نوزاد ممکن است خطرناک باشد، چراکه اگر سطح بیلی‌روبین خون بالا باقی بماند و درمان نشود، باعث آسیب مغزی به نام «کرن ایکتروس» می‌شود که مشکلات جدی مادام‌العمری مانند ناشنوایی، عقب‌ماندگی ذهنی یا فلج مغزی را به‌دنبال دارد. وی با بیان اینکه پرقان معمولاً در پنج روز اول بعد از تولد ظاهر می‌شود، اظهار کرد: بسیاری از نوزادان در زمان ترخیص از بیمارستان(روز دوم) شروع به زرد شدن می‌کنند؛ در این شرایط، ممکن است پزشک یک آزمایش پیگیری، زمانی‌که کودک کبودک شما سه تا پنج‌روزه است، انجام دهد.

این پزشک متخصص همچنین یادآور شد: حدود ۶۰ درصد نوزادان زردی را به‌طور خفیف تجربه می‌کنند و بیشتر آنها در طول یک یا دو هفته بدون وجود هیچ مشکلی، بهبود می‌یابند. دکتر فرشادفر در خصوص علامت پرقان یا زردی هم گفت: اگر نوادای دارای ذریه زردی باشند، پوست او و قسمت سفیدی چشم‌ها زرد خواهد شد، رنگ زرد ابتدا در صورت و سینه کودک و معمولاً یک تا پنج روز پس از تولد ظاهر می‌شود.

وی به بیان برخی دیگر از این علام پراخت و افزود: کودکانی که سطح بیلی‌روبین بالایی دارند، ممکن است زردت شوند یا زردی به اندام‌های پایین‌تر مانند سینه، دست‌ها و پاها برسد، لاغر شوند، خوب بزر نخورند، خواب‌آلود باشند، باخلاق و وحشت‌زده و خمیده شوند یا گردنشان به عقب برگردد و گریه‌هایی با صدای بلند داشته باشند.

این پزشک متخصص با بیان اینکه سطح بالای بیلی‌روبین می‌تواند خطرناک باشد، عنوان کرد، اگر کودک شما هرکدام از این علائم را دارد، زردی او را ۲۴ ساعت اول از تولد ظاهر شود با زردی فیزیولوژیک او بیش از سه هفته بعد از تولد، لازم است حتما در اسرع وقت به پزشک مراجعه نمایید. وی تأکید کرد، برای تشخیص زردی نوزاد، پزشک با انجام معاینه فیزیکی کودک و سؤال در مورد وضعیت سلامت شما و کودکان زردی را تشخیص می‌دهد، همچنین ممکن است یک دستگاه بر روی پوست کودک شما قرار دهد تا سطح بیلی‌روبین نوزادان را اندازه‌گیری کند. برای تعیین اینکه آیا کودک شما نیاز به درمان دارد، باید آزمایش خون برای سنجش میزان بیلی‌روبین انجام شود.

فرشادفر در پاسخ به اینکه زردی چگونه درمان می‌شود نیز گفت: در بیشتر موارد زردی نیازی به درمان ندارد، اما اگر سطح بیلی‌روبین بالاتر از حد طبیعی برای نوزادان باشد، درمان باید آغاز شود؛ برای درمان زردی نوزاد، نوزاد را زیر یک نوع نور فلوروسنت(نورهای بنفش) قرار می‌دهند که این روش فتوتراپی نامیده می‌شود.

وی متذکر شد: در این روش کودک باید کاملاً عریان باشد، اما چشم‌ها و قسمت تناسلی او باید پوشیده باشند. پوست نور را جذب می‌کند و نور بیلی‌روبین را می‌شکند تا بدن کودک بتواند به راحتی آن را از طریق ادرار یا مدفوع دفع نماید.

دکتر فرشادفر با بیان اینکه فتوتراپی معمولاً در بیمارستان انجام می‌شود، اما درمان زردی نوزاد در خانه نیز امکان‌پذیر است، گفت: سعی کنید زردی را با قرار دادن کودک در مقابل نور خورشید یا نزدیک پنجره، درمان نمایید، زیرا همیشه لامپ‌های ویژه و میچهای کنترل‌شده‌ای لازم است تا زردی به صورت بی‌خطر درمان شود.

وی افزود: اگرچه فتوتراپی برای درمان زردی نوزاد معمولاً مؤثر است، اما اگر یک کودک مبتلا به زردی شدید باشد یا فتوتراپی، میزان بیلی‌روبین او همچنان افزایش یابد، لازم است به بخش مراقبت‌های ویژه برای انتقال خون انتقال یابد. برای مثال کودک مبتلا به زردی شدید ناشی از نسلزگاری RH ممکن است نیاز به تعویض خون داشته باشد یا اگر یک بیماری موجب زردی در نوزاد شده باشد، ممکن است نوزادتان نیاز به درمان دیگری نیز داشته باشد.

خواص دارویی گیاه خرفه

تخم خرفه، تصفیه‌کننده خون و رفع‌کننده تشنگی است و برای اسرفه می‌باشد. تخم سفید باشد. دفع سنتی به‌عنوان تبیه، ضدعفونی‌کننده، ضد بیماری‌های ناشی از کمبود ویتامین C، ضداسهاس، مدر و ضدکرم استفاده می‌شود. به گزارش بهداشت نیوز، تخم خرفه، تصفیه‌کننده خون و رفع‌کننده تشنگی است و برای اسرفه می‌تواند مفید باشد. در طب سنتی به‌عنوان تبیه، ضدعفونی‌کننده، ضد بیماری‌های ناشی از کمبود ویتامین C، ضداسهاس، مدر و ضدکرم استفاده می‌شود. خرفه از نظر طبیعی طبق نظر حکمای طب سنتی خیلی سرد، تر و دارای نیروی قابضه است و در درمان اختلالات و التهاب مجاری ادرار مؤثر است.

این گیاه در مصرف داخلی قطع‌کننده و بندآورنده خونریزی است و همچنین عصاره ساقه و برگ آن در درمان بیماری‌های کبدی مفید است.

از جوشانده خرفه که آب آن گرفته شده است در مالمجه اسهال و برای رفع سرفه، تسکین دردهای سینه، سوزش مجاری ادرار و متهان و رفع حرارت رحم و سوزش آن استفاده می‌شود.

مصرف خوراکی خرفه به صورت سفی اسام و پخته همراه با پیاز و روغن جهت تقویت روده‌ها، سبب خفای و تب کاربرد دارد و مصرف خام برگ و ساقه آن به صورت سالاد و همراه با سرکه کردن درمان درد کلیه مفید است.

جویزین خرفه برگ مقدار کم، کندی دندان را که بر اثر خوردن میوه‌های ترش و یا علت دیگری ایجاد شده است را رفع می‌کند؛ البته زردچوبین آن نیز کندی دندان ایجاد می‌کند. صندل ریشه خرفه برای رفع زگیل پوستی استفاده می‌شود، صناد خرفه برگ پیشانی سبب از بین رفتن سردرد و دردهای میگرنی می‌شود.

گفتنی است که گیاه خرفه در دامپزشکی برای درمان بیماری‌های تنبلی‌دار و برای خنک کردن بدن، دفع سموم و تصفیه خون به صورت پودر و جوشانده استفاده می‌شود.

خرفه در بیماران آسمی اثر گشادکننده مجاری تنفسی را دارد و همچنین خاصیت تقویت عضلات قلبی و ضد توموری نیز در آن دیده شده است.

از عصاره خرفه برای رفع التهابات گرم چشمه با مالیدن در محل ملتهب استفاده می‌شود.

لازم به ذکر است که افراد سردمزاج باید خرفه را با عنعاع و کرفس بخورند.