



اهمیت آموزش انتخاب‌های غذایی سالم به دانش آموزان قبل از ورود به مدرسه

گزینه های مناسب برای میان وعده کودکان

گروه سلامت- یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی، با اشاره به اهمیت آموزش انتخاب‌های غذایی سالم به دانش آموزان قبل از ورود به مدرسه، گزینه های مناسب برای میان وعده کودکان را بر شمرده. دکتر «غزاله اسلامیان» گفت: به کودکان خود قبل از ورود به مدرسه درباره انتخاب‌های غذایی سالم و مناسب آموزش دهید. وی با اشاره به این که با شروع سال تحصیلی جدید، تغذیه دانش آموزان یکی از مهم ترین نگرانی‌های والدین است، اظهار کرد: این که کودکان در منزل و مدرسه از چه الگوی غذایی پیروی کنند اهمیت بسیار زیادی دارد. وی با اشاره به این که به طور کلی پیروی از سبک زندگی سالم به بهبود روند یادگیری، رشد و تقویت سیستم ایمنی کودک کمک می کند، افزود: تنظیم ساعت خواب و بیداری به تنظیم هورمون رشد کمک بسیار زیادی می کند، ضمن این که خواب منظم و عمیق، خستگی روزانه دانش آموزان را نیز از بین خواهد برد. وی بهترین و مناسبترین ساعت خواب دانش آموزان را بین ساعت ۱۰ تا ۴ صبح عنوان کرد. متخصص تغذیه و رژیم درمانی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان این که وعده صبحانه، یکی از مهم ترین وعده‌هایی غذایی است، گفت: کودک با دریافت درست این وعده غذایی، انرژی کافی برای ادامه روز، یادگیری و تمرکز را به دست می آورد. وی ادامه داد: اختصاص زمان کافی و مناسب و بدون استرس برای صرف صبحانه اهمیت زیادی دارد، ضمن این که همکاری والدین می‌تواند در ایجاد میل دانش آموز برای دریافت مناسب این وعده مهم غذایی اثر داشته باشد. دکتر «اسلامیان» توصیه کرد: اگر والدین با ۱۰۷ کودک به هر دلیلی نمی‌توانند وعده صبحانه را در زمان مقرر و در منزل در اختیار کودک قرار دهند، بهتر است صبحانه‌ای سالم برای مصرف در مدرسه به‌همراه داشته باشد. توجه به دریافت میان‌وعده های سالم در مدرسه از دیگر مواردی بود که این متخصص تغذیه و رژیم درمانی به آن اشاره کرد و افزود: با توجه به این که قدرت

پیگ سلامت

سازمان تأمین اجتماعی اعلام کرد:

شرایط بهره‌مندی بیمه‌شدگان از خدمات و تسهیلات صندوق حمایت از بیماران صعب‌العلاج

سازمان تأمین اجتماعی، شرایط بهره‌مندی بیمه‌شدگان از خدمات و تسهیلات صندوق حمایت از بیماران صعب‌العلاج را اعلام کرد. سازمان تأمین اجتماعی اعلام کرد تمامی بیمه‌شدگان این سازمان در صورت ابتلا به بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج که در حال حاضر به ۱۰۷ گروه بیماری افزایش یافته است، تحت پوشش خدمات صندوق حمایت از بیماران صعب‌العلاج قرار گرفته‌اند. به‌گزارش روابط‌عمومی سازمان تأمین اجتماعی، صندوق حمایت از بیماران خاص و صعب‌العلاج در سال ۱۴۰۱ با هدف کاهش پرداخت

از جیب این گروه از بیماران و با اختصاص اعتباری از سوی دولت در بودجه هر سال در سازمان بیمه سلامت با پوشش ۲۷ بیماری خاص و صعب‌العلاج تشکیل شد و با افزایش پوشش بیماری‌های دیگر هم‌کنون ۱۰۷ گروه بیماری تحت پوشش حمایتی این صندوق صعب‌العلاج قرار گرفته‌اند که هزینه ارائه خدمات به این بیماران از سوی دولت و از طریق سازمان بیمه سلامت پرداخت می‌شود. براساس این گزارش، با پیگیری سازمان تأمین اجتماعی، بیماران خاص تحت پوشش این سازمان نیز از اعتبارات و تسهیلات این صندوق که از سوی دولت پرداخت می‌شود، قرار گرفته‌اند. سازمان تأمین اجتماعی از بیمه‌شدگان خواسته است در صورت ابتلا به هر یک از بیماری‌هایی که تحت پوشش حمایتی این صندوق قرار گرفته، با مراجعه به پورتال معاونت درمان سازمان تأمین اجتماعی به نشانی darman.tamin.ir و از طریق منوی «درخواست بیمه‌شدگان»، نسبت به تکمیل اطلاعات فردی و بارگذاری مستندات شامل تصویر کارت ملی، شماره تلفن همراه بیمار، گواهی پزشک، تصویر گزارش‌های پاتولوژی، رادیولوژی، آزمایش‌های تشخیص طبی یا سایر مستندات مرتبط اقدام یا با مراجعه به واحد تأیید نسخه و تشکیل پرونده در مدیریت‌های درمان استان‌ها ضمن ارائه مستندات بیماری نسبت به تشکیل پرونده چیت‌شاندارا شدن اقدام کنند.

این سازمان همچنین اعلام کرده است امکان نشاندار شدن بیمه‌شدگان مشمول صندوق حمایتی بیماران خاص و صعب‌العلاج مبتلا به دیابت، پرفشاری خون رتینوپاتی دیابتی، اوتیسم و نابابوری توسط پزشک معالج در سامانه نسخه‌نویسی الکترونیکی نیز فراهم شده است. براساس گزارش روابط‌عمومی سازمان تأمین اجتماعی، از جمله بیماری‌هایی که تحت حمایت مضاعف این صندوق قرار گرفته است می‌توان به هیپاتیت، انواع سرطان، سیستیک فیبروز، اوتیسم، بیماری‌های قلبی – عروقی، سکنه مغزی، پیوند اعضا، بیماری‌های روانی مزمن، دیابت، صرع مقاوم به درمان، جراحی‌های مربوط به پارکینسون، آسیب‌های نخاعی، بیماری‌های متابولیک، تالاسمی،

هموفیلی، ام اس، نارسایی مزمن کلیه و غیره اشاره کرد. گفتنی است به منظور سهولت بهره‌مندی بیماران تحت پوشش سازمان تأمین اجتماعی از خدمات و تسهیلات این صندوق، امکان تبادل اطلاعات بیماران نشاندار که مشمول صندوق فوق‌الذکر هستند به شکل مکانیزه و با برقراری وب‌سرویس توسط واحد فناوری سازمان تأمین اجتماعی و سازمان بیمه سلامت فراهم شده است و در حال حاضر سهم بیمار

مدیر کل تأمین اجتماعی خراسان شمالی خبر داد:

رشد جمعیت تحت پوشش اداره کل تأمین اجتماعی استان

افزایش بیش از ۷ هزار نفری شمار بیمه شدگان اصلی و کاهش تعداد مقرر ی بگیران بیمه بیکاری

مدیر کل تأمین اجتماعی خراسان شمالی با اشاره به جایگاه مهم سازمان تأمین اجتماعی به عنوان معیاری در سنجش میزان رفاه در جوامع شهری اظهار داشت: «بر اساس آمارهای رسمی، نسبت به مدت مشابه سال قبل بیش از ۷ هزار نفر به تعداد بیمه شدگان اصلی استان افزوده شده است. وی افزود: اشتغال زایی بر اساس مولفه های خاصی اندازه گیری می شود که یکی از آن ها افزایش تعداد بیمه شدگان اجباری یا همان کارگران تحت پوشش تأمین اجتماعی است. «یزدانی» خاطر نشان کرد: در سال گذشته تعداد بیمه شدگان اجباری تحت پوشش استان ۲۲ هزار نفر بود که این عدد در سال جاری به بیش از ۷۸ هزار نفر رسیده و این بدان معناست که نسبت به مدت مشابه سال قبل بیش از ۶ هزار نفر به تعداد اشتغال مشمول قانون کار و تأمین اجتماعی اضافه شده است. مدیر کل تأمین اجتماعی خراسان شمالی با اشاره به منویات مقام معظم رهبری در خصوص رونق و رشد تولید و جهش اقتصادی، بر ضرورت برنامه ریزی همه مسئولان و متولیان امر تأکید کرد و افزود: معظم له با ابلاغ سیاست های ویژه حوزه تأمین اجتماعی، مسیر رشد و توسعه شاخص های رفاه و تأمین اجتماعی را بسیار هموار

سلامت نامه

عوامل غذایی ایجاد کننده سوزش سر دل

«سوزش سر دل» یکی از بیماری های شایع دستگاه گوارش است که با عدم مصرف یک سری مواد غذایی در کنار مصرف دارو می توان به راحتی این بیماری را درمان کرد. «سوزش سردل» یک مشکل دستگاه گوارشی است که باعث احساس سوزش در قفسه سینه می شود. سوزش ناشی از این مشکل که اغلب در پشت استخوان سینه احساس می شود می تواند با علایم دیگری مانند احساس مزه ترش در پشت گلو، احساس توده یا گرفتگی غذا در گلو، سرفه، سسکسه و صدای خشن همراه باشد. سوزش سردل معمولاً بر اثر رفلاکس اسید معده ایجاد می شود. رفلاکس زمانی اتفاق می افتد که عضله حلقوی بالای معده به نام اسفنکتر پایین مری (LES) بیش از اندازه و در زمان نامناسب شل و ضعیف شود و به صورت کامل بسته نشود. با بروز این مشکل، محتویات معده شامل اسید و آنزیم های گوارشی، نمک های صفرای و غذاهای هضم نشده می توانند به مری برگردند و باعث ایجاد احساس سوزش در قفسه سینه شوند. از آن جا که ازوفاگوس (مری) توانایی محافظتی در برابر اسید معدی را ندارد، با وارد شدن محتویات معده به داخل مری، التهاب و ایجاد حس سوزش اتفاق می افتد. در زمان هایی هم سوزش سردل ناشی از مصرف موادی است که به همین شکل سبب التهاب مری می شوند. بارداری و دارودرمانی های ویژه و مصرف برخی غذاها و نوشیدنی ها هم می توانند سبب این مشکل باشند. تغییر سبک زندگی اغلب اولین قدمی است که در پیشگیری از بروز این مشکل پیشنهاد می شود. ادامه به معرفی ۷ عامل غذایی که بیشتر باعث ایجاد احساس سوزش سردل می شوند می پردازیم.

* غذاهای پرچرب و سرخ شده

غذاهای پر چرب به ویژه غذاهای سرخ شده می توانند با کاهش فشار در اسفنکتر پایینی مری (LES) در گشت اسید از معده به مری را باعث شوند. غذاهای پرچرب همچنین با کاهش سرعت تخلیه معده و افزایش فشار بر LES، سوزش سردل را سبب می شوند. نمونه هایی از غذاهای پرچرب شامل پیتزا، سبب زمینی سرخ کرده، مرغ سرخ شده، حلقه های پیاز سرخ کرده، گوشت های پر چرب، دونات، هات داگ، لبنیات پرچرب (بستنی، شیر کامل، خامه و غیره) هستند.

غذاهای تند

غذاهای تند اغلب با سوزش سردل همراه هستند به خصوص در افرادی که این غذاها را به صورت مکرر استفاده نمی کنند. غذاهای تند با تحریک مستقیم پوشش مری باعث سوزش می شوند. به عنوان مثال چیلی جزء اصلی در غذاهای تند بوده که حاوی کپسایسین است که می تواند باعث تحریک دیواره مری شودو علایم سوزش سردل را بدتر کند.

نوشابه های گازدار

نوشابه و سایر نوشیدنی های گازدار می توانند سبب سوزش سردل شوند. این نوشیدنی ها می توانند فشار اسفنکتر پایینی مری (LES) را کاهش دهند. همچنین این نوشیدنی ها می توانند باعث اتساع معده شوند. کاهش فشار در اسفنکتر پایینی مری (LES) موجب باز شدن خود به خودی این اسفنکتر و خروج گاز می شود که می تواند همراه با سوزش سردل باشد. نمونه هایی از این نوشیدنی ها شامل نوشابه های گازدار، آب گازدار و نوشیدنی های انرژی زاست.

مزایا و معایب پروتئین های گیاهی

خیلی از افراد پیرو رژیم گیاهخواری هستند که یکی از گرایش ها در باره این رژیم عدم دریافت کافی پروتئین از نوع ارزش بیولوژیک بالاست. پروتئین های گیاهی به عنوان یک گزینه سالم و پایدار در رژیم غذایی مدرن به سرعت در حال افزایش محبوبیت هستند. با توجه به افزایش تعداد افرادی که به رژیم های گیاهی روی می آورند، بررسی مزایا و معایب این نوع پروتئین ها ضروری است.

آمار و روندها

طبق نظرسنجی شورای بین المللی اطلاعات غذایی در سال ۲۰۲۲، ۱۲٫۰ درصد از آمریکایی ها رژیم غذایی گیاهی را دنبال می کنند و ۳۱ درصد از آن ها بیشتر از منابع گیاهی کامل غذا می خورند. این روند نشان دهنده افزایش علاقه به پروتئین های گیاهی است.

مقایسه پروتئین های گیاهی و حیوانی

پروتئین های گیاهی ممکن است تمام آمینو اسیدهای ضروری را نداشته باشند، اما تحقیقات نشان می دهد که یک رژیم غذایی متعادل می تواند نیازهای پروتئین بدن را تأمین کند. همچنین، ویتامین B۱۲ یکی از مواد مغذی است که در پروتئین های گیاهی به میزان کافی وجود ندارد و افراد وگان باید آن را از مکمل ها دریافت کنند.

مزایا

سلامت: رژیم های گیاهی با کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، حفظ وزن سالم و افزایش طول عمر مرتبط هستند.

محیط زیست: مصرف پروتئین های گیاهی به کاهش انتشار گازهای گلخانه ای و صرفه جویی در آب کمک می کند. به عنوان مثال، تغییر به رژیم وگان می تواند انتشار گازهای گلخانه ای را تا ۵۰ درصد کاهش دهد.

تأثیر نوع تغذیه روی باروری

وزن و نوع تغذیه در زنان و مردان در سنین باروری روی قدرت باروری آن ها بسیار تأثیر گذار است. به گزارش دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، بر اساس یک نظرسنجی ملی که توسط مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها انجام شده است، ناباروری حدود ۶ درصد از زنان متاهل را که در سنین باروری هستند، تحت تأثیر قرار می دهد. در حالی که زوج ها نمی توانند تمام دلایل ناباروری را کنترل کنند اما می توانند عادات غذایی خود را کنترل کنند. تغذیه و وزن بدن سالم برای هر دو طرف می تواند تأثیر قابل توجهی بر توانایی باردار شدن داشته باشد.

زنان و باروری

برای آماده شدن برای بارداری و افزایش باروری، وزن مناسبی داشته باشید و غذاهایی را انتخاب کنید که خانه ای امن و حمایت کننده برای اقامت ۹ ماهه کودک شما ایجاد کند. این باید شامل منابع اسید فولیک، آهن و سایر مواد مغذی مهم باشد.

مردان و باروری

مردان همچنین باید سعی کنند وزن بدن خود را سالم نگه دارند و از یک الگوی غذایی متعادل پیروی کنند، زیرا چاقی مردان ممکن است سطح هورمون ها را تغییر دهد. به علاوه، تعداد کم اسپرم و کاهش تحرک در مردان دارای اضافه وزن و چاقی رایج است. وقتی صحبت از انتخاب غذا به میان می آید، میوه ها و سبزیجاتی را مصرف کنید که حاوی ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان هایی هستند که ممکن است در ایجاد اسپرم قوی کمک کنند.

وزن سالم و باروری پیدا کنید

با دستیابی به وزن سالم و حفظ آن، شانس باردار شدن خود را افزایش دهید. افزایش وزن می تواند سطح هورمون ها را تغییر دهد و تخمک گذاری را از برنامه خارج کند. برای زنانی که اضافه وزن یا چاق در نظر گرفته می شوند، به دلیل شاخص توده بدنی (BMI) مساوی یا بیشتر از ۲۵، کاهش وزن ممکن است باروری را بهبود بخشد. از سوی دیگر، زنانی که به عنوان کم وزن طبقه بندی می شوند، با BMI زیر ۱۸/۵، ممکن است چرخه های قاعدگی نامنظم را تجربه کنند یا به طور کلی تخمک گذاری متوقف شود. کسانی که به طور منظم در فعالیت های پر فشار – مانند ژیمناستیک شرکت می کنند – دچار اختلال خوردن هستند یا از رژیم های غذایی محدود پیروی می کنند، اغلب در معرض خطر بیشتری هستند. از رژیم های مد روز اجتناب کنید، زیرا می تواند بدن شما را از مواد مغذی مورد نیاز برای بارداری تخلیه کند و با صحبت با یک متخصص تغذیه، یک برنامه غذایی سالم را پیدا کنید که برای شما مفید باشد.

مقادیر کافی آهن را در نظر بگیرید

بر اساس نتایج حاصل از یک تحقیق، یک الگوی غذایی غنی از آهن که از



میوه ها و آب میوه ها و سبزیجات اسیدی

میوه ها و و آب میوه ها و سبزیجات اسیدی می توانند علائم سوزش سردل را تشدید کنند. اسیدیته این مواد غذایی مری را تحریک و آن را حساس تر می کند. غذاها و سبزیجات اسیدی از جمله گوجه فرنگی، آب گوجه فرنگی و غذاهای برپایه گوجه فرنگی مانند کنسرو گوجه فرنگی و سس کچاپ، آناناس، سیر و پیاز هستند.

کافئین

مصرف نوشیدنی های کافئین دار مانند قهوه و چای نیز می تواند باعث سوزش سردل شود. کافئین زیاد می تواند باعث کاهش فشار اسفنکتر پایینی مری (LES) شود. نوشیدنی های کافئین دار رایج مانند قهوه، چای، نوشیدنی های ورزشی یا انرژی زا هستند.

شکلات

شکلات حاوی کاکائو و کافئین است و می تواند باعث سوزش سر دل شود. شکلات نیز می تواند سبب کاهش فشار در اسفنکتر پایینی مری (LES) و در نتیجه تماس مری با محتویات اسیدی معده شود.

نوعان

در برخی موارد از نوعان برای ناراحتی های معده استفاده می شود، اما در تعدادی از افراد می تواند با کاهش فشار در اسفنکتر پایینی مری (LES) موجب سوزش سر دل شود.

توصیه های دیگر

سوزش سردل اغلب بعد از میل کردن غذا یا در شب اتفاق می افتد. تغییرات رژیم غذایی می تواند کمک کننده باشد. توصیه های دیگری که برای کاهش علائم سوزش سردل می توانید رعایت کنید شامل پرهیز از وعده غذایی سنگین، مصرف غذا حداقل ۳ ساعت قبل از خواب، استفاده از درمان دارویی، خودداری از پوشیدن لباس های تنگ و استفاده از یک رژیم غذایی سالم است. اگر بیش از ۲ بار در هفته علائم سوزش سردل دارید، علائم شما بدون درمان دارویی و فقط با تغییر سبک زندگی از بین نمی رود. اگر درد در قفسه سینه شما تشدید شد و با علائم دیگری مانند درد در بازو، تنفس کوتاه یا عرق سرد همراه شد، فوراً به پزشک مراجعه کنید، این علائم ممکن است نشانه حمله قلبی باشد.



چالش ها

غذاهای فرآوری شده: برخی از پروتئین های گیاهی مانند گوشت های گیاهی ممکن است به شدت فرآوری شده باشند و محتوای سدیم و چربی اشباع بالایی داشته باشند.

حساسیت های غذایی: افرادی که به سویا یا آجیل آلرژی دارند باید در انتخاب منابع پروتئین گیاهی احتیاط کنند.

منابع پروتئین گیاهی

از بهترین منابع پروتئین گیاهی می توان به لوبیا، توفو، آجیل و کینوا اشاره کرد. این مواد غذایی نه تنها پروتئین بالا دارند بلکه سرشار از فیبر و مواد مغذی دیگر نیز هستند.

گزینه های عالی برای تغذیه سالم و پایدار

پروتئین های گیاهی گزینه ای عالی برای افرادی هستند که به دنبال تغذیه سالم و پایدار هستند. با توجه به مزایای زیست محیطی و سلامتی آن ها، این پروتئین ها می توانند به عنوان یک بخش اساسی از رژیم غذایی مدرن در نظر گرفته شوند.



سبزیجات و مکمل ها به دست می آید ممکن است خطر نابابوری تخمک گذاری را کاهش دهد. نابابوری تخمک گذاری تنها یکی از علل نابابوری است. غذاهای گیاهی حاوی آهن شامل لوبیا، عدس، اسفناج، غلات غنی شده، برنج غنی شده با دانه بلند و غلات کامل است. ویتامین C را از مرکبات، فلفل دلمه ای یا انواع نواتها به به وعده های غذایی خود اضافه کنید تا جذب آهن را افزایش دهید.

رژیم غذایی باروری

مطالعه «رژیم غذایی باروری» که توسط تیمی از محققان هاروارد در سال ۲۰۰۷ منتشر شد، نشان داد زنان مبتلا به نابابوری تخمک گذاری که از این الگوی غذایی پیروی می کردند، ۶۶ درصد کمتر در معرض خطر نابابوری تخمک گذاری و ۲۷ درصد کاهش خطر نابابوری ناشی از علل دیگر نسبت به زنانی بودند که از این الگوی غذایی پیروی می کردند.

به طور کلی، خوردن انواع سبزیجات به مقدار کافی، انتخاب چربی های تک غیراشباع به جای چربی های اشباع و ترانس، تهیه حداقل نیمی از غلات کامل و دریافت غذاهای غنی از کلسیم، از جمله لبنیات، به شما کمک می کند تا نیازهای مواد مغذی را برآورده کنید و سلامتی را ارتقا دهید.

اسید فولیک را فراموش نکنید

بسیار مهم است که زنانی که برای باردار شدن تلاش می کنند اسید فولیک کافی را دریافت کنند. اسید فولیک برای جلوگیری از نقص لوله عصبی مورد نیاز است. لوله عصبی سه تا چهار هفته پس از لقاح رشد می کند، قبل از این که اکثر زنان حتی متوجه بارداری خود شوند. توصیه های کار گروه خدمات پیشگیرانه ایالات متحده یک مکمل روزانه حاوی ۴۰۰ تا ۸۰۰ میکروگرم اسید فولیک را علاوه بر مصرف فولات و غذاهای غنی از اسید فولیک مانند سبزیجات با برگ سبز تیره و غلات غنی شده توصیه می کند. اگر قصد مصرف مکمل های غذایی را دارید، ابتدا با ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود صحبت کنید. برای اطلاعات بیشتر در مورد مواد غذایی برای باروری و ایجاد یک برنامه غذایی شخصی، با یک متخصص تغذیه مشورت کنید.