



## تغذیه نامناسب خطر سوء تغذیه و کمبود ریز مغذی ها را در کودکان افزایش می دهد

خرید آب میوه ها از مکان های فاقد کارت بهداشتی از جمله توصیه هایی است که باید برای حفظ سلامتی دانش آموزان به آن توجه کنند.

وی همچنین با تاکید بر رعایت بهداشت مواد غذایی در پایگاههای تغذیه ای مدارس خاطر نشان کرد: رعایت نشدن اصول بهداشتی در تهیه و مصرف مواد غذایی می تواند انواع آلودگی های میکروبی را به همراه داشته که با عوارضی همچون تهوع، استفراغ، اسهال، اختلالات گوارشی همراه شده و در نهایت سلامتی دانش آموز را به خطر اندازد.

دکتر کاوه با بیان اینکه در پایگاههای تغذیه سالم مدارس عرضه و فروش مواد غذایی زیان آور ممنوع است اظهار داشت: بر این اساس عرضه و فروش انواع پفک، چیپس سیب زمینی و ذرت، انواع یخکم، نوشابه های گاز دار و ماء الشعیر، دوغ گاز دار، آدامس های حاوی مواد قندی، سوسیس و کالباس، انواع لواشک، آلو و آلوچه فاقد شرایط بهداشتی، آب نبات هایی که به سطح دندان می چسبند، انواع آب میوه ها، فلافل، سمبوسه، اشترودل، بستنی یخی، پاستیل، خیارشور و سس در پایگاههای تغذیه سالم مدارس ممنوع است. تهیه و تدوین: دکتر مژگان خراسانیان

تغذیه نامناسب برنامه غذایی نامناسب می تواند موجب اختلال در تعادل انرژی شده و خطر سوء تغذیه، کمبود ریز مغذی ها، اضافه وزن و چاقی را در کودکان افزایش دهد.

برنامه غذایی نامناسب از جمله مصرف بی رویه فست فودها (سوسیس، کالباس، انواع پیتزا، ساندویچ ها)، غذاهای شور و پرنمک، مواد قندی و شیرین می تواند خطر اضافه وزن و چاقی، چربی خون بالا، فشار خون بالا، بیماری های قلبی و عروقی و سرطان ها را افزایش دهد.

علاوه بر آن، کم خوری و بد خوری هم ممکن است خطر ابتلا به سوء تغذیه و کمبود ریز مغذی ها را افزایش دهد که این امر بر سلامت، یادگیری، حافظه و عملکرد دانش آموزان در مدرسه تاثیر می گذارد.

سرپرست گروه آموزش و ارتقاء سلامت معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با توصیه به دانش آموزان نسبت به رعایت بهداشت در محیط مدرسه اظهار داشت: شستشوی دست ها قبل از مصرف مواد غذایی و میان وعده ها، اجتناب از خرید مواد غذایی غیر بهداشتی (لواشک، آلوچه، فلافل، سمبوسه) از دوره گرد ها، توجه به داشتن برچسب های بهداشتی در زمان خرید مواد غذایی و خوراکی و اجتناب از

## در ستایش رازداری

می گذاریم تا مثلاً کمکش کنیم. بعضی وقت ها هم می خواهیم ابراز کنیم که آدم مهمی هستیم و دیگران سینه ما را گنجینه اسرار خودشان می دانند. به تعبیری، در این حالت بیش از ظرفیت وجودی مان راز دار دیگران شده ایم. وقتی اسرار دیگران را بازگو می کنیم، توجیهاتی داریم. یکی از این توجیهات این است که در میان گذارنده راز به ما تأکید نکرده است که نگو! و به همین دلیل ما خود را توجیه می کنیم که رازی در کار نبوده است. حکم اخلاقی اما این

رازداری یکی از اصیل ترین رفتارهای اجتماعی آدمی است. ما با نزدیکانمان جهان مشترکی می سازیم که با رازهایمان معنا می گیرد. عمق روابطمان نیز با انبوه رازهایی که با هم در میان می گذاریم سنجیده می شود. روابط همسران، نمونه ویژه ای از آمیختگی راز و صمیمیت است اما به دلایلی در دام بر ملا کردن راز دیگران می افتیم. گاهی جنون خودخواهانه چنان می کند که آنچه نباید، می گوئیم. گاهی هم از سر خیرخواهی راز کسی را با دیگری در میان

همراهان بیمار نیز باید حواسشان باشد که از کنجکاوای های غیر ضروری پرهیز کنند. لزومی ندارد مثلاً پسر خاله بیمار که پس از سالی، به دیدار او آمده، از ته و توی بیماری اش سر درآورد. حواسمان باشد؛ رازدار بودن دشوار است. اگر توان نگفتن نداریم، نشنویم!

تهیه و تدوین: دکتر مسعود قدوسی

است که نیازی به تأکید نیست چرا که شرط دوستی، راز دانی و رازشناسی و دم فرو بستن است. در حوزه سلامت، رازداری جایگاه ممتازی دارد. گاه رنج افشای راز، از خطای پزشکی نیز برای بیمار بیشتر است. مخدوش شدن حریم بیمار و بر ملا شدن راز او، بعضی وقت ها از طرف پزشک اتفاق می افتد و گاهی از سوی همراهان بیمار.

## نکات عشق و ورزشی به کودک

۱- او مسابقه دهید.  
۵- گوش دهید، واقعاً گوش دهید:  
درحین گوش دادن جملاتی به زبان بیاورید که نهایت توجه تان را به صحبت های او نشان دهید. مانند (وای چه جالب) (من اصلاً نمی دانستم) (بیشتر در این مورد توضیح بده)  
۶- بدون به زبان آوردن کلمه ای با او حرف بزنید:  
به تماشای بازی او در مدرسه یا زمین بازی بنشینید. لحظه هایی که به شما نگاه می کند یا نگاهتان باهم تلاقی می کند، به او لبخند بزنید. علائم خاصی برای رابطه تان تعریف کنید که فقط خودتان دونفر معنی آنها را بدانید.  
تهیه و تدوین: کارشناس پرستاری سارا شادمان

۱- این جمله باید اولین چیزی باشد که کودک تان صبح ها، پس از بیدار شدن از خواب می شنود و نیز آخرین جمله ای باشد که پس از شنیدن آن به خواب می رود. موقع دعوا و مشاجره و هر زمانی که انتظارش را ندارند بگویید که دوستش دارید.  
۲- در آغوشش بگیرید.  
هیچ مانعی برای در آغوش گرفتن کودک تان وجود ندارد.  
۳- لمسش کنید: آرام به پشت او بزنید، بازوهایتان را دور شانه هایش حلقه کنید، موهایش را به هم بریزید.  
۴- در بازی اش شریک شوید:  
توپ بزنید، برای پرندگان دانه بریزید، باد بادک هوا کنید و با

## تماس با دود سیگار از عوامل بروز بیماری آسم است

بیماری در افراد مختلف متفاوت است. برخی افراد سرفه، خس خس سینه و تنگی نفس را تقریباً هر روز دارند. برخی دیگر در فواصل بین حملات تنگی نفس علامتی ندارند. وی با بیان اینکه بیشترین موارد آسم در دوران کودکی تشخیص داده می شود، اظهار داشت: به همین دلیل بیشتر افراد تصور می کنند که آسم بیماری کودکان است. اما احتمال کمی نیز وجود دارد که افراد در سنین مختلف دچار این بیماری شوند.  
وی گفت: علائم مداوم این بیماری ممکن است شامل تنگی نفس، احساس فشار روی سینه، خلط و سرفه باشد.

استعداد ژنتیکی، حساسیتهای فصلی و سابقه قبلی آلرژی، تماسهای شغلی با بعضی مواد شیمیایی، تماس با دودسیگار، کمبود برخی مواد غذایی مثل ویتامین C و A و سابقه عفونتهای تنفسی از عوامل بروز این بیماری می باشد.  
به گزارش وب دا، متخصص داخلی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی فسا ضمن بیان این مطلب گفت: آسم اختلالی است که در آن تنفس مشکل می شود و تنگی نفس به صورت متناوب رخ می دهد.  
دکتر بابک پزشکی افزود: این بیماری در اصل به علت التهاب مزمن راه های هوایی ایجاد می شود. علائم و شدت

استفاده کنند. از تماس با آلرژن ها و مواد محرک و آلاینده ها که زمینه حساسیت را ایجاد می کنند پرهیز کنند و با توجه به این که اگر درمان آسم جدی گرفته شود، بیماری قابل کنترل است، با مشاهده اولین علائم آسم به پزشک مراجعه کنند و نسبت به درمان مناسب اقدام کنند.

توصیه می شود که حتماً درمان را به طور مرتب ادامه دهند و چنانچه دارویی توسط پزشک تجویز شد، به موقع آن را مصرف کنند.

تهیه و تدوین: کارشناس پرستاری سارا شادمان

طبق مطالعات صورت گرفته عوامل متعددی در بروز این بیماری نقش دارند که از آن جمله می توان به مواردی همچون استعداد ژنتیکی، حساسیتهای فصلی و سابقه قبلی آلرژی، تماسهای شغلی با بعضی مواد شیمیایی، تماس با دود سیگار، کمبود برخی مواد غذایی مثل ویتامین C و A و سابقه عفونتهای تنفسی و برخی عوامل دیگر اشاره کرد.

نکاتی که این افراد باید در طول زندگی رعایت کنند درجه اول باید سعی کنند که در معرض عفونت های ویروسی قرار نگیرند و در مواردی با مشورت پزشک خود واکسن آنفولانزا

## پیشنادهای برای غذای سالم

کنید.

در هنگام پخت سبزیجات از مقدار کمی آب استفاده کنید. پخت بیش از حد سبزی باعث از بین رفتن بسیاری از ویتامین ها و مواد معدنی موجود در آن می شود.

تمام میوه ها و سبزیجات را بشویید. شستشو تمام سموم و آفت کش ها را از بین نمی برد، اما آن را کاهش می دهد.

**برای اینکه غذاهای گیاهی را در هر وعده رژیم غذایی خود داشته باشید، راهنمای ساده زیر کمک کننده است:**

صبحانه: میوه ها و آجیل را به غلات صبحانه (بلغور یا جو دوسر) اضافه کنید.

ناهار: یک بشقاب بزرگ سالاد را با لوبیا، نخودفرنگی و یا دیگر حبوبات مورد علاقه تهیه کنید. ساندویچ از نان کامل سبوس دار که با کاهو، گوجه فرنگی و دیگر سبزیجات (هویج، کلم رنده شده و یک قطعه میوه) پر شده مصرف نمایید.

میان وعده: میوه های تازه و سبزیجات مصرف کنید و وقتی به خارج از منزل می روید موز و سیب همراه خود داشته باشید. از سبزیجات خام مانند هویج، کرفس، خیار و فلفل مصرف کنید. از آجیل و دانه ها و میوه های خشک شده مصرف نمایید.

شام: سبزیجات تازه را به همراه برنج و یا ماکارونی مصرف

**از رژیم غذایی غنی از مواد گیاهی استفاده کنید.**

گیاهان دارای چربی کمتر، فیبر بیشتر و مواد مغذی ضد سرطان هستند که به تقویت سیستم ایمنی بدن برای مبارزه با سرطان کمک می کنند به همین دلیل بیشتر غذاهای گیاهی ضد سرطان هستند.

بهتر است حداقل دو سوم مواد غذایی مصرفی در هر وعده، گیاهی و حداکثر یک سوم مواد غذایی حیوانی باشد. در عین حال باید بین میزان فعالیت بدنی و کالری مصرفی، تعادل و توازن برقرار باشد. بشقاب غذایی که حداقل دو سوم آن با غلات سبوس دار، سبزیجات، لوبیا یا میوه پر شده است و حداکثر یک سوم آن فرآورده های لبنی، ماهی یا گوشت باشد، برای این منظور کمک کننده است.

روزانه ۵ بار یا بیشتر سبزیجات و میوه های متنوع مصرف کنید. استفاده از میوه و سبزیجات در هر وعده غذایی و میان وعده ها مفید است.

مصرف سبزیجات سرخ شده را محدود کنید و از آب میوه و سبزیجات خالص استفاده کنید.

سعی کنید مواد غذایی را به طور کامل یعنی نزدیک به شکل اصلی خود مصرف کنید به عنوان مثال به جای نوشیدن یک لیوان آب سیب، یک سیب بخورید.

حداقل بعضی از میوه ها و سبزیجات را به صورت خام مصرف

اغلب سطوح بسیار بالایی از چربی‌های اشباع شده در آن وجود دارد. اکثر مردم گوشت را بیشتر از میزان مورد نیاز و ضروری مصرف می‌کنند. شما می‌توانید با کاهش مصرف محصولات حیوانی و انتخاب محصولات پروتئینی سالم، خطر ابتلا به سرطان را کاهش دهید. بعضی مطالعات رابطه مصرف زیاد گوشت فرآوری شده و سرطان‌های روده بزرگ، راست روده و معده را نشان داده‌اند. این رابطه ممکن است با نیتريت مرتبط باشد که برای حفظ رنگ و جلوگیری از رشد باکتری‌ها به سوسیس، کالباس و همبرگر اضافه می‌شود. مصرف گوشت‌های فرآوری شده و گوشت‌هایی که به روش‌هایی مانند نمک سود کردن و دودی کردن نگهداری می‌شوند موجب تماس با مواد مضر و سرطان‌زا می‌شود.

برش‌های نازک‌تر و با مقدار کمتر گوشت را انتخاب کنید. بهتر است مقدار کل گوشت رژیم غذایی را به کمتر از پانزده درصد از کل کالری مورد نیاز روزانه کاهش دهید. از گوشت آب پز یا کبابی به جای گوشت سرخ شده استفاده کنید.

گوشت کم چرب مانند ماهی، مرغ یا بوقلمون را انتخاب کنید.

لوبیا و دیگر منابع پروتئین گیاهی را به وعده‌های غذایی خود اضافه کنید

از گوشت فرآوری شده مانند هات داگ، سوسیس و کالباس دوری کنید.

#### الکل ننوشید

الکل علت شناخته شده در بروز تعداد زیادی از سرطان‌هاست (سرطان دهان، حلق، حنجره، مری، کبد، روده و پستان). ترکیب الکل و سیگار خطر بروز برخی از سرطان‌ها را بسیار بیشتر می‌کند.

مصرف مداوم حتی مقادیر اندک الکل در زنان با خطر بروز سرطان پستان مرتبط است.

تهیه و تدوین: کارشناس پرستاری نسرین شکری

کنید. سیب‌زمینی پخته را با کلم بروکلی، ماست و سبزیجات کمی سرخ شده مصرف نمایید. هنگام مصرف ماکارونی به جای استفاده از سس خامه از سس گوجه با روغن زیتون استفاده کنید.

دسر: به جای استفاده از دسر چرب از میوه استفاده کنید.

#### در رژیم غذایی خود، فیبر کافی در نظر بگیرید.

فیبر بخشی از غلات، میوه‌ها و سبزیجات است که بدن نمی‌تواند آن را هضم کند. انواع فیبرها شامل فیبرهای محلول و نامحلول است. فیبرها موجب کاهش کلسترول خون و کاهش بروز بیماری‌های قلبی می‌شوند و نقش کلیدی در حفظ سلامت دستگاه گوارش ایفا می‌کنند و باعث می‌شوند ترکیبات سرطان‌زا قبل از ایجاد آسیب همراه با مواد غذایی در حال حرکت، از طریق دستگاه گوارش خارج شوند. فیبر به میزان زیادی در غلات سبوس‌دار (جو دو سر، ذرت بوداده، برنج قهوه‌ای، غلات و گندم کامل)، حبوبات (عدس، لوبیا، لپه، نخود، نخودفرنگی)، میوه‌ها (تمشک، سیب، گلابی، توت فرنگی، موز، زغال اخته، انبه، زردآلو، مرکبات، میوه‌های خشک، آلو، کشمش) و سبزیجات (اسفناج، سبزیجات برگ‌دار سبز تیره، نخودفرنگی، کنگر فرنگی، ذرت، هویج، گوجه فرنگی، کلم بروکلی، سیب‌زمینی) وجود دارد.

**توصیه‌هایی برای چگونگی اضافه کردن فیبر به رژیم غذایی:** از برنج قهوه‌ای به جای برنج سفید استفاده کنید.

نان سبوس‌دار را به جای نان سفید جایگزین کنید.

ذرت بوداده به جای چیپس سیب زمینی مصرف کنید.

میوه‌های تازه مانند گلابی، موز یا سیب (با پوست) بخورید.

از خوردن هویج تازه و کرفس، به جای چیپس لذت ببرید.

از لوبیا به جای گوشت چرخ کرده و همبرگر استفاده کنید.

**مصرف گوشت قرمز و گوشت‌های فرآوری شده را محدود کنید.**

گوشت فاقد فیبر و دیگر مواد مغذی ضد سرطان است و