

پاسخ به ۳ چالش درباره شیر مادر

در هفته جهانی شیر مادر به دنبال پاسخ برای سوالاتی بودیم

که مادران شیرده را برای شیردهی به نوزاد خود به چالش می کشاند

اكرم انتصارى | روزنامه نگار

همیشه و همه جا وقتی حرف از «شیر مادر» می شود خیلی ها از اهمیت تغذیه با این شیر می گویند اما حرفی از چالش های آن برای یک مادر شیرده زده نمی شود. همه می دانیم شیر مادر برای نوزاد مانند یک ابر غذا عمل می کند اما گاهی مادران با چالش های مختلفی درباره شیردهی مواجه می شوند. در جهان، هفته اول آگوست یعنی از ۱۰ تا ۱۶ مردادماه به هفته جهانی شیردهی و روز اول از آن به نام روز جهانی شیر مادر شناخته می شود تا مادران جد پدر را تشویق به شیردهی کنند. یونیسف می گوید: «شیردهی به یک کودک بهترین شروع را برای زندگی می دهد.» می خواهیم در این مطلب به سوال های رایج درباره شیر مادر پاسخ دهیم.

ویژگی های طلایی شیر مادر

قبل از هر چیز باید بدانیم شیر مادر چه ویژگی هایی دارد که متخصصان سلامت آن را یک داروی تمام عیار برای سلامت نوزاد می دانند و چرا شیر مادر این قدر مهم است؟ پروتئین های متنوع در شیر مادر انواع مختلفی از پروتئین ها مانند پروتئین های ایمنی وجود دارد که یکی از مهم ترین آن ها کارکن از مهم ترین منابع تامین کلسیم است. تناسب و تعداد لی که در پروتئین های موجود است، باعث می شود تا هضم و جذب برای نوزاد آسان شود.

تامین انرژی برای نوزاد شیر خوارانی که از شیر مادر تغذیه می کنند انرژی زیادی را به دست می آورند. طبق تحقیقات فواید شیر مادر به تنهایی تا یک سوم انرژی و مواد مغذی مورد نیاز نوزاد را در سال دوم زندگی او تامین می کند.

کیفیت خواب نوزاد شیر مادر راحت تر از شیر خشک هضم می شود، نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می کنند، به احتمال زیاد بیشتر از نوزادانی که با شیر خشک تغذیه می شوند

بیشتر بدانیم

راهنمای سلامت پیاده روی اربعین



این روزها خیلی ها در راه سفر به مرزهای مختلف ایران و عراق هستند تا خودشان را به پیاده روی اربعین برسانند. اگر شما یا عزیزان تان قرار است جزو این مسافران باشید رعایت نکاتی می تواند سلامت شما را در این سفر معنوی تامین کند. به خصوص که این پیاده روی در گرم ترین دوره زمانی سال انجام می شود و به علت استراحت کم، خستگی راه و فشاردگی سفر، مقاومت بدن پایین می آید و مهم است یک سری نکات را رعایت کنیم.

شستن دست ها با صابون قبل از صرف غذا و بعد از استفاده از سرویس بهداشتی دست های خود را با آب و صابون بشویید. از صابون های جامد همگانی استفاده نکنید مگر این که صابون شخصی خودتان باشد.

استفاده از وسایل شخصی لیوان شخصی در دار، چنگال، قاشق، بشقاب، پتوی مسافرتی، حوله کوچک، ملحفه کوچک مسافرتی و بطری خالی همراه داشته باشید و از این بطری برای شستن دست و صورت و ... استفاده کنید.

مصرف مرتب داروهای درمانی همراه داشتن

داروهایی که جنبه درمان روان پزشکی، کنترل صرع، فشار خون، بیماری قلبی و قند دارند، بسیار ضروری است و به هیچ وجه نباید مصرف این داروها قطع یا خودسرانه کم یا زیاد شود. **استفاده از کفش طبی** این سفر کفش طبی با پاشنه ای که زیاد نرم یا سفت نباشد می طلبد تا کم ضرر به وارد نکند. از آن جایی که در پیاده روی ممکن است پا دچار تورم شود داشتن کفشی که بتوان اندازه آن را کمی گشاد کرد، توصیه می شود.

آشپزی من

میان وعده

یخ در بهشت لیمویی بزن خنک شی

حل شود. آن را از روی حرارت برمی داریم و بعد از این که این ترکیب خنک شد پوست لیموترش های شسته شده را به صورت رنده ریز (رنده سطحی) اضافه می کنیم تا عطر لیمو به خود بگیرد. حالا آب لیموترش را به این ترکیب اضافه می کنیم و یخ داخل مخلوط کن می ریزیم. دستگاه مخلوط کن باید یخ را به صورت پودر درآورد. یخ در بهشت شما آماده است.

نکته ۱: استفاده از خاکشیر و یا تخم شربتی به افزایش ارزش غذایی یخ در بهشت شما کمک می کند.

نکته ۲: از قرار دادن یخ در بهشت در فریزر به مدت طولانی خودداری کنید. زیرا با یخ زدن، بافت طبیعی آن از دست می رود.



از هوش مصنوعی بی‌رس

غذای بیمارستانی واقعا بد است؟

شاید تا به حال سرو کار شما هم به بیمارستان افتاده باشد و با غذای بیمارستانی مواجه شده ید. خیلی ها معتقدند غذای بیمارستانی سلامت نیست و به بررسی نیاز دارد. اما واقعا همین طور است و منابع علمی هم این موضوع را تایید می کنند؟

نتایج اولیه جست و جوشان می دهد که بر اساس یک مطالعه جدید، کیفیت غذای بیمارستانی از نظر علمی می تواند نامطلوب باشد و حتی سلامت بیمار آن را تضعیف کند. این یافته، تأییدی بر باور عمومی در خصوص کیفیت پایین غذای بیمارستان است. اما به طور کلی، می توان دلایل بالقوه مضر بودن غذای بیمارستانی را در موارد زیر خلاصه کرد و جایگزین های مناسبی را پیشنهاد داد:

کیفیت مواد اولیه ممکن است به دلیل ملاحظات اقتصادی و بودجه ای، از مواد اولیه با کیفیت پایین تر یا فرآوری شده استفاده شود که ارزش غذایی کمتری داشته و حاوی افزودنی ها یا نگه دارنده های نامطلوب باشد.

روش های پخت و آماده سازی شیوه های پخت ممکن است به گونه ای باشد که منجر به از دست رفتن بخش عمده ای از مواد مغذی، ویتامین ها و مواد معدنی موجود در غذا شود. استفاده بیش از حد از روغن، نمک، شکر و چربی های ناسالم برای افزایش طعم نیز می تواند به سلامت بیمار آن آسیب برساند.

تطابق نداشتن با نیازهای تغذیه ای بیماران با توجه به تنوع بیماری ها و نیازهای تغذیه ای خاص هر بیمار (مانند بیمار آن دیابتی، قلبی-عروقی، کلیوی یا دارای مشکلات گوارشی)، ارائه یک نوع غذای واحد به همه بیمار آن ممکن است پاسخگوی نیازهای خاص آن ها نباشد و حتی برای برخی مضر باشد.

ریسک آلودگی با وجود پروتکل های بهداشتی سخت گیرانه، همواره احتمال خطای انسانی یا مشکلات در زنجیره تامین و نگهداری غذا وجود دارد که می تواند به آلودگی میکروبی غذا منجر شود.

جایگزین های پیشنهادی

در مواردی که امکان پذیر باشد و با تأیید کادر درمان، می توان جایگزین هایی برای بهبود تغذیه بیمار آن در نظر گرفت:

رژیم غذایی شخصی سازی شده بهترین رویکرد، مشاوره با پزشک و متخصص تغذیه برای طراحی یک رژیم غذایی کاملاً متناسب با وضعیت بیماری، نیازهای تغذیه ای و ترجیحات فردی بیمار است.

غذای خانگی سالم در صورت اجازه پزشک و رعایت کامل اصول بهداشتی، غذای خانگی تهیه شده با مواد اولیه تازه و روش های پخت سالم (مانند بخارپز کردن، آب پز کردن یا گریل کردن) می تواند جایگزین بسیار مناسبی باشد.

تمرکز بر غذاهای کامل و فرآوری نشده تأکید بر مصرف میوه ها و سبزیجات تازه، غلات کامل، پروتئین های کم چرب (مانند مرغ بدون پوست، ماهی و حبوبات) و چربی های سالم (مانند آووکادو و مغزها) ضروری است.

داده تصویری

میوه هایی که قند خون را بالا نمی برند



پیشگیری

تکنیک های جلوگیری از عفونت قارچی



فانزه مهاجر | مترجم

Verywellhealth/ عفونت قارچی زمانی رخ می دهد که قارچی که به طور طبیعی در بدن وجود دارد ناگهان به دلیل مختلف مانند ضعف سیستم ایمنی یا تعادل نداشتن باکتری ها و یا مخمر بیش از حد رشد کند. کاندیدا قارچی است که به طور طبیعی به مقدار کم روی پوست و دهان یاروده یافت می شود. این قارچ معمولاً به خوبی توسط سیستم ایمنی بدن کنترل می شود و این سیستم، قارچ را در سطوح بی ضرر سرکوب می کند.



چگونه از عفونت قارچی جلوگیری کنیم؟

صرف نظر از خطر واقعی انتقال، این تکنیک های پیشگیرانه را برای جلوگیری از ابتلا با شیوع عفونت قارچی در نظر بگیرید.

• در رابطه جنسی از کاندوم استفاده کنید و تا زمان بهبود عفونت قارچی از رابطه جنسی خودداری کنید.

• به طور مرتب بدن خود را با آب و صابون بدون عطر بشویید.

• از رژیم غذایی سرشار از قند خودداری کنید و لباس های گشاد و قابل تنفس بپوشید.

• به جای لباس های پلی استریا مصنوعی، لباس زیر نخی بپوشید.

• بعد از ورزش دوش بگیرید و لباس های تان را عوض کنید.

• تمیز و خشک نگه داشتن ناحیه تناسلی و کشاله ران از اهمیت بالایی برخوردار است و باید از حوله جدا استفاده کنید.

عفونت های قارچی تناسلی در مردان از جمله مشکلات شایعی هستند که با علایمی مانند خارش، التهاب و قرمزی همراه هستند. با تشخیص به موقع و استفاده از داروهای مناسب، این عفونت ها معمولاً قابل درمان هستند. همچنین، رعایت بهداشت شخصی و پرهیز از عوامل تحریک کننده می تواند از عود آن ها جلوگیری کند.