

دانش آموزانی که صبحانه نمی‌خورند به دلیل کاهش قند خون میزان تمرکز و یادگیری آنان در کلاس درس کاهش می‌یابد. دانش آموزانی که شیفٲ عصر سر کلاس حاضر می‌شوند علاوه بر صبحانه، وعده نهار را نیز از یاد نبرند. استفاده از یک وعده خوراک سبک و کم چرب می‌تواند نقش مهمی در ارتقا یادگیری دانش آموزان شیفٲ ظهر داشته باشد

توصیه به دانش آموزان؛

هوشٲان را با خوردن صبحانه بالا ببرید

گروه سلامت //

خوردن صبحانه به دانش آموزان کمک می‌کند تا آآمدگی ذهنی بهتری برای رفتن به مدرسه و حضور در کلاس درس داشته باشند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، اهمیت صبحانه از سایر وعده‌ها بیشتر است، چراکه با خوردن صبحانه بخش مهمی از انرژی و مواد مغذی و مورد نیاز بدن تأمین می‌شود. به خصوص برای دانش آموزان که نیاز به تمرکز ذهنی دارند اهمیت آن دو چندان است. بچه‌هایی که صبحانه نمی‌خورند درصد یادگیری‌شان کمتر است و افزایش وزن در کودکانی که صبحانه نمی‌خورند بیشتر خواهد بود. بهتر است دانش آموزان در ساعات بین کلاس از ساندویچ نان و پنیر و گردو، میوه‌ها یا ساندویچ کتلت استفاده کنند. استفاده از تنقلاتی مانند چیپس، پفک و مانند آن موجب ایجاد انرژی کاذب در دانش آموزان و بی‌میلی آنها به خوراک می‌شود.

دانش آموزانی که صبحانه نمی‌خورند به دلیل کاهش قند خون میزان تمرکز و یادگیری آنان در کلاس درس کاهش می‌یابد. دانش آموزانی که شیفٲ عصر سر کلاس حاضر می‌شوند علاوه بر صبحانه، وعده نهار را نیز از یاد نبرند. استفاده از یک وعده خوراک سبک و کم چرب می‌تواند نقش مهمی در ارتقا یادگیری دانش آموزان شیفٲ ظهر داشته باشد.

همانگونه که می‌دانید مصرف سه وعده غذایی اصلی جهت تأمین نیازهای تغذیه‌ای انسان، حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها بسیار ضروری است. به هیچ‌وجه نباید هیچ یک

از وعده‌های اصلی غذایی را حذف کرد. گاه دیده شده که برخی از کودکان، با وجود آنکه در سال‌های ابتدایی زندگی خود هستند و طبیعتاً در این سن باید از هوش، تمرکز و حافظه خوبی برخوردار باشند، ولی تمرکز و قدرت یادگیری ضعیفی دارند و نمی‌توانند مطالب درسی را به خوبی درک کنند و به خاطر بسیارند. یکی از عوامل مهمی که موجب این حالت در کودکان می‌شود، افت قند خون است که عمدتاً به علت نخوردن صبحانه در آنان بروز می‌کند، اما به طور کلی، تغذیه نادرست و ناکافی اِزعل اصلی کاهش قدرت یادگیری، تمرکز و حافظه در کودکان است.

وعده صبحانه باید به گونه‌ای باشد که حداقل یک‌پنجم نیازهای تغذیه‌ای انسان را در طول شبانه‌روز تأمین کند. مصرف زیاده از حد مواد شیرین در وعده صبحانه، علاوه بر ایجاد خطر



افزایش وزن و چاقی؛ باعث پوسیدگی و خرابی دندان‌ها نیز می‌شود. موادی مانند نان و غلات صبحانه و یا حبوبات می‌توانند نیازفرد را به خوبی برآورده کنند. در ضمن، چون این مواد غذایی حاوی ارزش تغذیه‌ای بالایی هستند در تأمین سایر نیازهای تغذیه‌ای بدن نیز نقش دارند. البته در مصرف مواد نشاسته‌ای نیز نباید افراط کرد، زیرا موجب افزایش وزن و بروز چاقی می‌شود.مصرف مقدار متعادل‌ی از برخی مواد پر کالری مانند انواع مغزها اگر دو، بادام، بادام‌زمینی (...) جهت تأمین انرژی مورد نیاز ما در وعده صبحانه مفید است.

مغزها، حاوی چربی‌های ضروری برای بدن و نیز سایر مواد مغذی هستند. البته نباید در مصرف آنها افراط کرد، زیرا موجب چاقی می‌شوند. خرما، عسل یا مربا نیز چنانچه به میزان متعادل میل شوند و در مصرف آنها افراط نشود می‌توانند

مصرف قارچ خطر سرطان پروستات را کاهش می‌دهد

مطالعه جدید نشان می‌دهد مصرف قارچ می‌تواند فواید زیادی برای سلامت داشته باشد و همچنین به درمان سرطان پروستات هم کمک کند. به گزارش مهر، محققان دانشکده پزشکی دانشگاه توهوگو ژاپن در مطالعه اخیر خود دریافتند مصرف قارچ برای مردان میانسال و مسن سودمند است چراکه خطر سرطان پروستات را کاهش می‌دهد. محققان در این مطالعه در مجموع ۳۶,۴۹۹ مرد در دهه سنی ۴۰ تا ۷۹ سال را مورد بررسی قرار دادند.

در طول مدت مطالعه این شرکت کنندگان، ۳,۳ درصد افراد مبتلا به سرطان پروستات شدند. محققان مشاهده کردند در مقایسه با مصرف قارچ به میزان کمتر از یکبار در هفته، مصرف یکبار یا دو بار قارچ در هفته با کاهش ۸ درصدی خطر سرطان پروستات و مصرف سه بار یا بیشتر در هفته با کاهش ۱۷ درصدی ریسک ابتلا به این بیماری مرتبط بود. «شو ژانگ»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «از آنجائیکه اطلاعات مربوط به نوع قارچ مصرفی جمع‌آوری نشده بود از اینرو دشوار است که بگوییم کدام نوع قارچ در جواب یافته‌های ما نقش دارد.» همچنین محققان عنوان می‌کنند که هنوز مکانیسم تأثیر قارچ بر سرطان پروستات مشخص نیست و نیاز به انجام مطالعات بیشتری در این زمینه است.

دانشستی

درمان سریع سردرد در عرض ۳۰ ثانیه بدون دارو

گروه سلامت //

بسیاری از مردم هنگام مواجهه با سردرد به مصرف انواع داروهای مسکن روی می‌آورند در حالی که روش‌های درمانی طبیعی با عوارض جانبی بسیار کمتر برای بهبود این قبیل دردها وجود دارد.



به گزارش باشگاه خبرنگاران؛ میگرن و سردردهای میگرنی برای برخی افراد بدترین کابوس زندگی است و صنعت داروسازی با کشف دارو ها راه حل های متعددی برای درمان این بیماری ناتوان کننده پیش روی بیماران گذاشته اما بسیاری از این داروها حاوی مواد شیمیایی خطرناک بوده و به همین دلیل بسیاری از افراد به دنبال درمان های گیاهی میگرن هستند.

افراد مبتلا به میگرن سردردهای مکرری و شدیدی دارند که هنگام عود آن ها از شدت درد، عملکرد مغز تا حد زیادی کاهش پیدا کرده و فرد مبتلا تنها به دنبال راهی برای خلاصی از شر دردها است.

در زمان حمله های میگرنی حساسیت شما به محیط اطراف و شرایط محیطی مانند نور افزایش پیدا کرده و با کوچکترین نور سردردها تشدید می شوند، افزون بر این استفراغ و تهوع با افزایش حساسیت حواس در اثر مواجه شدن با بو یا موارد اینچنینی نیز دیده می شود.

درمان میگرن به صبر و شکیبایی نیاز دارد، اغلب داروهای تجویزی فقط به عنوان یک تسکین دهنده موقت موثر بوده و در موارد زیادی در سلامتی شما آسیب رسانده و حتی موجب بروز اعتیاد نیز می شوند. ما به شما توصیه می کنیم به جای استفاده از داروهای قاتل درد به کمک نمک با کیفیت هیمالیا سر دردهای میگرنی خود را در نطفه خفه کنید. این درمان طبیعی نه تنها دردهای شما را تسکین داده، بلکه موجب تقویت سیستم ایمنی بدن شده و با بازگرداندن الکترولیت ها یک محیط قلیایی در بدن ایجاد می کند.

آب لیمو ترکیب موثر در درمان میگرن است که یک تاثیر باور نکردنی در قلیایی کردن بدن داشته و هنگام ترکیب با نمک صورتی هیمالیا اثر آن چند برابر می شود.

مواد تشکیل دهنده درمان طبیعی میگرن:

- قاشق چایخوری نمک صورتی هیمالیا

آب نصف لیمو

یک لیوان آب

آماده سازی:

شما باید آب لیمو و نمک را در یک لیوان آب ریخته و به هم بزیند، اکنون معجون درمان میگرن شما آماده است و با نوشیدن آن در عرض ۳۰ ثانیه نشانه های بهبود را حس می کنید.

مصرف نوشابه های گازدار موجب کاهش طول عمر می شود

گروه سلامت //

طبق مطالعه اخیر محققان، نوشیدن دو یا چند لیوان نوشابه با افزایش خطر مرگ مرتبط است.

به گزارش مهر، محققان مرکز تحقیقات سرطان فرانسه هشدار می دهند مصرف زیاد نوشابه های حاوی قند و نوشابه شیرین با شیرین کننده های مصنوعی با میزان وقوع بیشتر مرگ و میر به هرحلی مرتبط است. «نیل مورفی»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «ما دریافتیم مصرف زیاد نوشابه با افزایش خطر مرگ به هر دلیلی مرتبط است و این موضوع در مورد نوشابه های شیرین شده با مواد قندی یا شیرین کننده های مصنوعی فرقی نمی‌کند.» وی در ادامه می‌افزاید: «نتایج ما نشان می‌دهد که محدودیت مصرف این نوع نوشابه ها و جایگزینی آنها با نوشیدنی های سالم تر نظیر آب بسیار مهم است.» در این مطالعه، حدود ۴۵۲ هزار زن و مرد از ۱۰ کشور اروپایی شرکت داشتند. در این مطالعه، نوشیدن دو لیوان نوشابه یا بیشتر در روز با مصرف کمتر از یک لیوان در ماه مقایسه شد. این افراد به مدت ۱۶ سال تحت نظر بودند که در این مدت ۴۱,۶۹۳ مورد مرگ ثبت شد. طبق این مطالعه، ۴۳ درصد به دلیل سرطان، ۲۱,۸ درصد به دلیل بیماری های گردش خون و ۲,۹ درصد به دلیل بیماری های گوارشی فوت کرده بودند. محققان براساس این یافته ها بر محدود کردن بیشتر مصرف نوشابه ها تاکید دارند.

بررسی احتمال سرطان‌زا بودن نوعی داروی معده

گروه سلامت //

کارشناسان داروسازی در آمریکا سطح پایینی از ترکیبی سرطان‌زا را در نوعی داروی شناخته‌شده‌ی معده مشاهده کردند.

به گزارش ایسنا، سازمان غذا و داروی آمریکا اعلام کرد: در بررسی روی نمونه‌هایی از داروی رانیتیدین با نام تجاری زانتاک ترکیبی موسوم به N-nitrosodimethylamine یا (NDMA) وجود دارد. این ترکیب پیش از این نیز در داروهای قلب و فشار خون مشاهده شد که به جمع‌آوری آن‌ها از بازار دارویی انجامید. NDMA در گروه ترکیب‌های سرطان‌زا قرار می‌گیرد که طبق بررسی‌های آزمایشگاهی روی حیوانات، عامل سرطان است. شکل شیمیایی این ترکیب به عنوان محصول جانبی برخی از فرآیندهای صنعتی تشکیل می‌شود و پیش از این در تولید سوخت موشک کاربرد داشته است. همچنین سطح پایینی از این ترکیب در آب آشامیدنی و برخی مواد غذایی از جمله انواع خاصی گوشت و محصولات لبنی وجود دارد. به گزارش لایوساینس، در حال حاضر سازمان غذا و داروی آمریکا نسبت به عدم مصرف داروی رانیتیدین و جمع‌آوری آن از بازار دارویی هشدار صادر نکرده و بررسی‌های بیشتر در مورد این موضوع که آیا وجود سطح پایینی از ترکیب NDMA در این داروی معده می‌تواند برای سلامت خطری داشته باشد یا خیر در حال انجام است.

بی‌توجهی برخی مدارس به توصیه‌های تغذیه‌ای

وزارت بهداشت

وی در ادامه با اشاره به شش گروه تغذیه سالم در هرم غذایی، افزود: یک تغذیه سالم شامل هرم غذایی کامل از نان و غلات، سبزیجات، میوه‌ها، شیر و لبنیات، حبوبات و مغزها، گوشت و تخم‌مرغ و گروه اقلام متفرقه شامل روغن‌ها، قندها و... است. بر همین اساس مواد غذایی به دو گروه مواد غذایی سالم و غیرسالم تقسیم بندی می‌شوند. طبق اعلام وزارت بهداشت به وزارت آموزش و پرورش نیز مدارس باید از ارائه مواد غذایی غیرسالم در پایگاه‌های تغذیه خود جلوگیری کنند؛ البته متأسفانه همچنان نیز شاهد عدم توجه به این توصیه و دستورالعمل از سوی برخی مدارس هستیم.

مجاز‌ها و غیرمجاز‌ها در بوفه مدارس

مدیر برنامه تغذیه نوجوانان دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، ضمن برشماری گروه غذایی ناسالم، اضافه کرد: فروش

دردهای شکمی که باید جدی بگیریم

گروه سلامت //

احساس درد در ناحیه شکم از عوامل متعددی ناشی می‌شود که معمدا شایع‌ترین دلایل آن حاکی از وجود مشکلی جدی نیست.

به گزارش ایسنا، درحالیکه محل و نوع درد شکمی نشانه خوبی در تشخیص عامل درد است، دوره زمانی آن نیز در تعیین علت بیماری نقش دارد.

درد شکمی اغلب از سوء هاضمه ناشی می‌شود که نگران کننده نیست اما این پرسش مطرح است که در چه مواقعی نباید به راحتی از کنار این عارضه گذشت. سابت "مدیکال دیلی" در مطلبی به برخی از آن‌ها اشاره کرده است:

درد شکم بعد از وعده غذایی سنگین

احساس درد شدید در ناحیه شکم به دنبال مصرف وعده غذایی سنگین که تسکین پیدا نکند می‌تواند نشانه وجود مشکل در کیسه صفرا باشد. کیسه صفرا موظف است با ذخیره صفرا آن را در روده کوچک توزیع کرده تا به هضم چربی کمک کند. زمانی‌که این عضو گلابی شکل که در پایین کبد قرار دارد متورم می‌شود می‌تواند به

بیماری کیسه صفرا منجر شود.

درد مبهم در قسمت بالایی شکم

بروز درد نامشخص و مبهم در قسمت بالایی یا میانی شکم که همراه با حالت تهوع و باد گلو باشد می‌تواند نشانه حمله قلبی به حساب آید.

همچنین استفراغ همراه با درد کمر، فک و تنگی نفس می‌تواند کشنده باشد و ضروری است تا بیمار به موقع تحت مراقبت‌های اورژانسی قرار

گیرد.

گرفتگی عضلات شکمی همراه با اسهال

اسهال و یبوست همراه با گرفتگی عضلات شکمی یا احساس نفخ نشانه سندرم روده تحریک‌پذیر است.

مشورت با پزشک متخصص، تجویز دارو، کنترل رژیم غذایی و استرس به مقابله با سندرم روده تحریک‌پذیر در طولانی مدت کمک می‌کند.



غلات حجیم شده شامل پفک، چیپس، ذرت بو داده شده و همچنین نوشابه، ماء‌الشعیر، سوسیس و کالباس، همبرگر، سالاد الویه، انواع اشترودل، پنیر، لواشک، بستنی یخی و... در مدارس منع شده است. البته در عین حال، پایگاه تغذیه سالم در مدارس می‌تواند به فروش خشکبار، مغزها، شیرهای ساده، دوغ بدون گاز، آب میوه غیر صنعتی، بیسکویت و کیک بدون کرم و غنی شده با ریزمغزی‌ها، لقمه سالم شامل گردو، گوجه، خیار و ... اقدام کنند.

وی با اشاره به بازنگری هر ساله دستورالعمل خوراکی‌های سالم و غیرسالم که در اختیار مدارس قرار می‌گیرد، افزود: این دستورالعمل با همکاری همکاران مان در مرکز بهداشت محیط و کار، کارشناس سازمان دانش‌آموزی، کارشناس دفتر سلامت و تندرستی آموزش و پرورش و رئیس سلامت نوجوانان و مدارس وزارت بهداشت با هدف تأمین، حفظ و ارتقا سلامت جسمی، روانی و اجتماعی دانش‌آموزان هرساله تدوین و ابلاغ می‌شود.

درد شدید و ناگهانی در شکم

در صورت سابقه ابتلا به زخم معده یا مصرف داروهای غیراستروئیدی ضد التهابی و احساس درد ناگهانی و شدید، احتمال پرفوراسیون یا سوراخ شدن دستگاه گوارش وجود دارد. در این شرایط بیمار تحت جراحی اورژانسی قرار می‌گیرد زیرا ممکن است فرد به عارضه جدی‌تری موسوم به پریتونیت یا التهاب صفاق دچار شود.

بیماری پریتونیت، التهاب صفاق (غشاء نازکی که دیواره‌های حفره شکم را می‌پوشاند) است که از عفونت‌های قارچی یا باکتریایی ناشی می‌شود.

احساس درد در ناحیه پایین و چپ شکم

احساس درد در این قسمت از شکم که با حرکت کردن تشدید می‌شود می‌تواند نشانه دیورتیکولیت (التهاب دیورتیکول‌های جداره روده) باشد. این بیماری با مصرف داروهای آنتی‌بیوتیک قابل درمان است.

درد شکم و کاهش وزن

تحمل درد در شکم همراه با کاهش غیر ارادی وزن، مشاهده خون در مدفوع، علائم کم‌خونی و سابقه سرطان دستگاه گوارش یا بیماری روده تحریک‌پذیر در خانواده، نشانه بیماری خطرناکی است که می‌تواند سرطان باشد.