

کمبود آهن در بین زنان بخصوص قبل از یائسگی شایع است. همچنین گیاه خواران نیز در معرض این کمبود هستند. کمبود آهن، میل زیاد به خوردن گوشت را افزایش می دهد. با خوردن گوشت، ماکیان و ماهی، مقادیر قابل توجهی از آهن مورد نیاز بدن تامین می شود



هشدار سازمان غذا و دارو در خصوص عوارض مصرف کپسول گلوریا

سازمان غذا و دارو درخصوص عوارض جدی مصرف کپسول غیر مجاز گلوریا هشدار داد. به دنبال وصول گزارش هایی مبنی بر بروز عوارض جدی مصرف کپسول گلوریا به اطلاع می رساند، این فرآورده فاقد هرگونه مجوز اعم از تولید، واردات، توزیع و عرضه از سازمان غذا و دارو است. براین اساس ضمن تأکید مجدد بر این نکته که تهیه و مصرف فرآورده های سلامت محور دارای مجوز و واجد برچسب اصالت مورد تأیید سازمان غذا و دارو، با کنترل شماره رهگیری آن در سامانه ردیابی و رهگیری TTAC و باید از داروخانه های معتبر صورت پذیرد. توصیه می شود تهیه و مصرف فرآورده های فاقد مجوز سازمان غذا و دارو، امکان ایجاد عوارض ناخواسته جدی گاهاً تهدیدکننده حیات را برای مصرف کنندگان در پی خواهد داشت. استعمال فرآورده های سلامت محور (دارو، مکمل، آرایشی بهداشتی، تجهیزات پزشکی و...) از طریق سامانه تیتک www.TTAC.IR و سامانه پیامکی ۲۰۰۰۸۸۲۲ امکان پذیر است و اطمینان از اصالت فرآورده ها تنها با تطابق اطلاعات روی برچسب و پاسخ دریافتی از سامانه حاصل می شود. سازمان غذا و دارو پیش از این نیز طی اطلاعیه ای نسبت به غیرمجاز بودن این فرآورده هشدار داده بود.



کدام ویتامین ها نمی گذارند چاق شوید؟

درمانگر

چگونه خودمراقبتی را به دانش آموزان آموزش دهیم؟

♦ صبح ساحل // راضیه نیرومند

فصل پاییز و آغاز حضور دانش آموزان در مدرسه با شروع ماه زیبای مهر فرا رسیده است. با ورود دانش آموزان به مدرسه، آنها وارد محیطی می شوند که تعدادی از آنها برای اولین بار است که این حس را تجربه می کنند. محیطی شلوغ و پرهیاهو به همراه تعدادی غریبه که گاهی از فرهنگ های متفاوت هستند. اینجاست که کودک باید رفتارهای خودمراقبتی را در کنار خانواده آموخته باشد. یکی از آموزش ها، تربیت جنسی است که جزء لازمه تربیت فرزندان می باشد. دوم آموزش مهارت جراتمندی است که دانش آموز قدرت نه گفتن را آموخته باشد. بعضی اوقات ممکن است کودک با درخواست های نادرست و ناهنجار روبرو شود. او باید قدرت نه گفتن را در خود بیابد و آگاهی داشته باشد که شماره تلفن همراه خود را در اختیار غریبه ها قرار ندهد، مواد غذایی از افراد غریبه دریافت نکند و آموخته باشند که ما هیچ رازی با افراد ناشنا نداریم. اگر فردی به آنها گفت که این مساله بین من و شما باقی بماند و کسی نباید این راز را بداند؛ کودک باید بیاموزد که سریعاً والدین خود را در جریان این موضوع قرار دهد. به کودکان آموزشی داده شود که مکان امن و مکان ناامن را تشخیص دهند و همیشه سعی کنند که در مکان امن قرار گیرند. مکان امن مکانی است که افراد زیادی آنجا هستند و کودک آن افراد را می شناسد و مکان ناامن جایی است که افراد مورد اطمینانی در آنجا حضور ندارند و اینکه کسی آنجا نباشد که به کودک کمک کند. به کودکان، آموزش لمس خوب و لمس بد داده شود. لمس خوب اینکه کسی به شما دست دهد اما لمس بد اینکه به قسمت های خصوصی بدن ما دست بزند. یکی از راههای خودمراقبتی، رفتار جراتمندانه در مقابل افراد قلدر است که قصد سوءاستفاده از کودک را دارند. کودک باید آموزشی ببیند که با قدرت به این افراد نگاه کند و بگوید تو اجازه نداری که با من بد رفتاری کنی و یا اینکه از مسئولین مدرسه (مدیر، معاون، معلم مدرسه کمک بگیرد). به کودک پنج نفران معرفی کنید که اگر در شرایط سخت یا سوءاستفاده قرار گرفت به یکی از این ۵ نفران زندگی اطلاع دهد. این افراد می توانند والدین، معلم، خاله، دایی و مشاور مدرسه باشند که کودک بتواند در اولین فرصت به آنها دسترسی داشته باشد.

زهرا عاشوری زاده

مشاور و روانشناس بالینی کودکان و نوجوانان

برای تامین این ماده معدنی مواد غذایی همچون جگر، گوشت مرغ، تخم مرغ، لوبیا سبز و مغز میوه بخورید.

■ ویتامین ب:

این ویتامین نقش مهمی در مدیریت استرس و افسردگی ایفا می کند. به طور خلاصه مصرف این ویتامین منجر به بهبود خلق و خوی و افزایش احساس خوب خواهد شد. هنگامی که شما به اندازه کافی ویتامین ب دریافت نمی کنید، به احتمال زیاد استرس و در نتیجه آن میل به مصرف تنقلات و پرخوری در شما تقویت می شود. لازم است بدانید ویتامین ب در زرده تخم مرغ، سیب زمینی، آووکادو، گوشت، سبزیجات تیره رنگ و ماهی قزل آلا به وفور وجود دارد.

■ منیزیم:

کمبود منیزیم، منجر به تقویت میل به خوردن شکلات می شود. توجه داشته باشید که مصرف قند و افزایش استرس می تواند سطح منیزیم بدن را کاهش دهد. سیب زمینی، دانه ها، لبنیات، کلم بروکلی و... منابع بزرگ منیزیم هستند.

■ کلسیم:

کمبود کلسیم معمولاً باعث میل به مصرف شکر و نمک می شود. به غیر از لبنیات، می توانید کلسیم را از راه مصرف کلم، ماهی آزاد، ماهی ساردین، دانه چیا و کنجد به دست آورید.

■ آهن:

کمبود آهن در بین زنان بخصوص قبل از یائسگی شایع است. همچنین گیاه خواران نیز در معرض این کمبود هستند. کمبود آهن، میل زیاد به خوردن گوشت را افزایش می دهد. با خوردن گوشت، ماکیان و ماهی، مقادیر قابل توجهی از آهن مورد نیاز بدن تامین می شود. منابع گیاهی آهن، جذب خوبی در بدن ندارند، اما اگر می خواهید از آنها استفاده کنید بهتر است میوه های خشک، تخم کدو، حبوبات و غذاهای غنی شده را وارد رژیم غذایی تان کنید. بهتر است همراه آهن، حتماً ویتامین ث مصرف کنید تا جذب آن سریع تر و بهتر باشد. /ایسنا

♦ گروه سلامت //

چاقی به عنوان عاملی برای بروز بیشتر بیماری های غیر واگیر شناخته می شود؛ چالشی که خیلی از افراد به دنبال بروز آن سعی می کنند تا با رژیم های غذایی، ورزش و... برای کاهش وزن و لاغری اقدام کنند؛ اما آیا اینها تنها راهکارها هستند؟ باید بدانیم که در زمینه کاهش وزن و جلوگیری از چاقی، برخی ویتامین ها موثر هستند. این ویتامین ها برای پیشگیری از پرخوری و کاهش اشتها بسیار موثرند. بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، رایج ترین ویتامین هایی که کاهش مصرف آنها منجر به کاهش اشتها و پرخوری شما می شود، شامل موارد زیر هستند:

■ امگا ۳:

کمبود این اسید چرب ضروری باعث هوس غذایی می شود. نوع EPA وDHA امگا ۳ که بهترین نوع محسوب می شوند. امگا ۳ در ماهی های روغنی مانند سالمون، ساردین و کنسرو تن ماهی وجود دارد. تخم مرغ، گردو و دانه های کتان نیز حاوی مقادیر زیادی امگا ۳ هستند.

■ روی:

سطح این ماده معدنی در افراد مسن و افرادی که دچار استرس هستند، پایین است. کمبود روی نقش مهمی در هوس خوردن ندارد؛ اما روی حس چشایی تاثیر می گذارد و باعث می شود شکر و نمک بیشتری در غذاهای خود استفاده کنید.



عکس روز | شهرک پیامبر اعظم - پروژه مسکن مهر در دولت های پیشین

| عکس: صبح ساحل - ایرج توکلی |

