

رفتار مناسب با کودکان چاق و دارای اضافه وزن

گروه سلامت- اضافه وزن و چاقی از دغدغه های والدین است. تحمل این موضوع که کودکان با وزن‌نشان مشکل داشته باشند برای والدین سخت است. به عنوان یک والد، شما آن چه در توان دارید را انجام می‌دهید تا به کودکان کمک کنید، مخصوصاً در مواردی که آن‌ها دچار استرس باشند. اگر شما نگران وزن کودکان هستید می‌توانید از مراقبان سلامت مانند پزشک خانواده، متخصص اطفال و متخصص تغذیه کمک بگیرید. آن‌ها می‌توانند شما را در خصوص چگونگی حمایت از فرزندتان و همچنین هر گونه خدماتی که کودک شما ممکن است به آن نیاز داشته باشد، کمک کنند. اما باید‌ها و نیاید‌های تعامل و رفتار مناسب با کودکان دارای اضافه وزن و چاق چیست؟ در ادامه برخی از موارد مهم در این زمینه را به نقل از یونسف مرور می‌کنیم.

از مقصر جلوه دادن کودک بیره‌یزید

نوجوانان و جوانان می‌توانند به دلایل مختلفی که فراتر از کنترل و رفتارهای آن‌هاست، دچار اضافه وزن شوند که اغلب اوقات این دلایل پیچیده است. برخی از کودکانی که با وزن‌نشان مشکل دارند تعصب، تبعیض و قلدری را تجربه می‌کنند. نکته اساسی این است که شما از مقصر دانستن کودکان به شدت بیره‌یزید و به جای آن سعی کنید موارد ساختاری را که در ایجاد افزایش وزن نقش دارد دریابید. در جریان زندگی می‌تواند تحت تاثیر دخالت‌ا ژنتیک، تجربه‌های اوان کودک و محیط اطرافش قرار گیرد. افزایش وزن کودک را می‌توان زمانی انتظار داشت که کودک به محیطی غذا بخورد، بازی کند و یاد بگیرد که فعالیت بدنی کم و مصرف بالای غذاهای ناسالم غنی از انرژی، ارزان و در دسترس با مقادیر بالای چربی و قندو شکر تبلیغ و ترویج داده می‌شود. افزایش وزن اغلب اوقات پاسخی بدنی به محیط غیر عادی است. علاوه بر این، کودکان گاهی اوقات درگیر غذای ناسالم می‌شوند تا با استرس و بی‌حوصلگی مقابله کنند یا خودشان را از احساس اضطراب و ناراحتی برهانند.

از سرزنش کردن بیره‌یزید

این که کودکان بداندند شما زمانی که آن‌ها نگران هستند بدون هیچ گونه قضاوتی در کنارشان هستید، بسیار اهمیت دارد. از صحبت بازبان سرزنشگر وهم چنین خطا کار شمردن کودک و دادن بازخورد‌های منفی در خصوص شکل بدن دیگران و حتی خودتان بیره‌یزید. این مورد می‌تواند برای عزت‌نفس کودک مضر باشد و باعث شود که آن‌ها برای صحبت با شما احساس راحتی نکنند. شروع صحبت در خصوص اضافه وزن و چاقی به زبان مادری می‌تواند شروع خوبی باشد. اولویت دادن به فرد نه شرایطی که در آن قرار دارد می‌تواند مشکل افرادی را که درگیر اضافه وزن و چاقی هستند یک مشکل انسانی جلوه دهد و اجازه ندهد شرایط آن‌ها هویشان را از تعریف کند. سعی کنید شما مکالمه با کودکان‌تان را شروع کنید و از او بخواهید هر گاه فکر و احساسی

پیک سلامت

آغاز درمان رایگان کودکان زیر ۷ سال در استان

درمان رایگان کودکان زیر ۷ سال در خراسان شمالی آغاز شده است. رئیس دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی خراسان شمالی گفت: از روز دوشنبه، بستری، اعمال جراحی، اقدامات تشخیصی – درمانی و ترخیص کودکان زیر ۷ سال بیمه شده در بیمارستان‌های دولتی و واحدهای تابعه این دانشگاه به صورت رایگان انجام می‌شود. دکتر «جواد شاهین‌فر» افزود: چنانچه کودکان به بیمارستان مراجعه کردند، از بدو پذیرش بستری تا انجام اقدامات تشخیصی و جراحی خدمات درمانی را به صورت رایگان دریافت خواهند کرد. وی با بیان این‌ که ابتدای امسال نوید



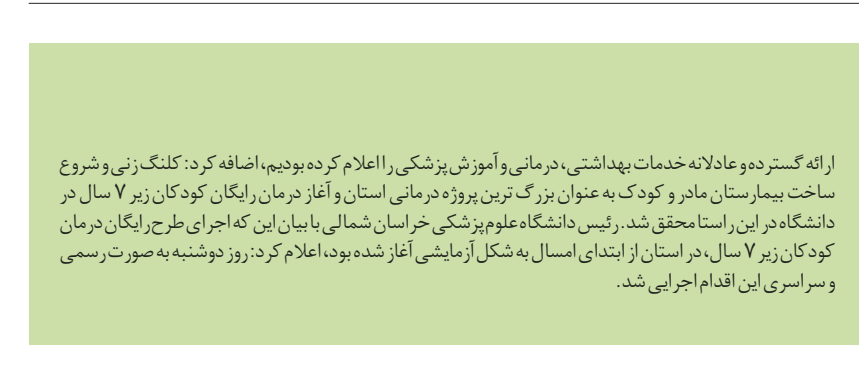
مورد تأکید قرار دهید.
– مثبت و حمایت‌کننده باشید.

رفتارهای سالم را مورد توجه قرار دهید

به طور کلی به جای تمرکز بر کاهش وزن، بر اهداف سلامتی تأکید کنید، مگر این‌ که مراقبان بهداشتی بخواهند که شما به کاهش وزن توجه کنید. رفتارهای غذاخوردن سالم و فعالیت بدنی یک‌شنبه به صورت عادت در نمی‌آید، بلکه نیازمند زمان، تلاش و مراقبت از جانب شما و کودکان است تا این تغییرات ادامه‌دار باشد. احتمال خیلی کمی وجود دارد که تغییرات زیاد و ناگهانی در رژیم غذایی و شیوه زندگی کودکان نتیجه‌بخش باشد. این کار حتی می‌تواند برای سلامت کودک مضر باشد. تغییرات، زمانی موفقیت‌آمیز خواهد بود که کوچک، تدریجی، افزایشی و با حمایت کل خانواده باشد. بهترین الگوی ممکن برای کودکان باشد. غذاهای مغذی و تازه مانند میوه‌ها و سبزی‌ها را انتخاب و فعالیت بدنی را تشویق کنید و خواب کافی را ترویج دهید و از این که با کودکان در خصوص وزن افراد دیگر بازخورد منفی دهید به شدت بیره‌یزید.

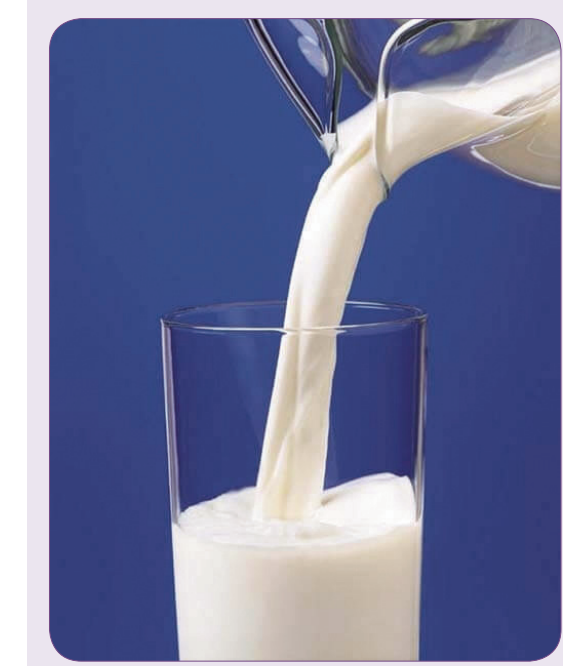
این که وزن‌تان چقدر است اهمیتی ندارد. شما می‌توانید به کودکان با انجام رفتارهای سالم کمک کنید. گروه‌های غذایی مختلف را با هم بشناسید، یاد بگیرید که چه مواد مغذی به عنوان غذای سالم مورد نیاز بدن است و درباره این که که چرا بعضی از غذاها انتخاب بهتری از غذاهای دیگر هستند، باهم صحبت کنید.

تمام سعی و تلاش خود را کنید تا از مصرف غذاها و نوشیدنی‌های فوق فرآوری شده که غنی از نمک، شکر و چربی هستند، جلوگیری کنید اما از تلاش برای منع کامل بعضی از غذاها بیره‌یزید زیرا این مورد می‌تواند اثر معکوس داشته باشد و باعث مصرف بیشتر آن‌ها شود. بیشتر غذاهایی که به صورت آماده مصرف می‌شود غنی از چربی، شکر و نمک بوده و خیلی باعث‌رفع گرسنگی نمی‌شود، به جای آن، میان وعده‌هایی که سالم است و گرسنگی را برطرف می‌کند مانند برش‌هایی از میوه‌ها و سبزی‌ها و ماست ساده را در دسترس قرار دهید. مصرف آب را به عنوان نوشیدنی اصلی به جای نوشیدنی‌های میوه‌ای حاوی شکر مد نظر قرار دهید و در مورد غذاها و نوشیدنی‌هایی که در خانه در دسترس است جانب احتیاط را رعایت کنید.



خوب است بدانیم

پاسخ به چند سوال در خصوص مصرف شیر



✓ نوشیدنی های گیاهی می توانند در یک رژیم غذایی سالم قرار گیرند، اما از نظر تغذیه ای معادل شیر با منشأ حیوانی نیستند. با توجه به دستورالعمل های غذایی ایالات متحده، تنها نوشیدنی های سویا غنی شده جایگزین مناسب لبنیات در نظر گرفته می شوند. در مقایسه با جایگزین های گیاهی، شیر لبنی اغلب منبع بهتری از پروتئین با کیفیت بالا و ۱۳ ماده مغذی ضروری با فهرست مواد تشکیل دهنده ساده و قیمت مقرون به صرفه است. نوشیدنی های گیاهی (از نظر مشخصات غذایی، مواد افزودنی و شکر افزوده متفاوت هستند. به همین دلیل است که سازمان های متخصص نسبت به نوشیدنی های گیاهی برای کودکان در حال رشد هشدار می دهند، اما در عوض شیر لبنی ساده را توصیه می کنند.

سلامت

چهارشنبه ۱۲ اردیبهشت ۱۴۰۳ ۲۲ شوال ۱۴۴۴ شماره ۴۰۹۱

سلامت نامه

قند و شکر را از برنامه غذایی خود حذف کنید



عادت به استفاده زیاد از برخی مواد غذایی و برخی عادات تغذیه‌ای رایج در کشور شیوع گسترده بیماری‌هایی را موجب شده که با اصلاح تغذیه و عادات غذایی می‌توان به راحتی از این بیماری‌ها پیشگیری کرد. دکتر «اسمعیل زاده» مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: یکی از بحث‌هایی که متأسفانه در فرهنگ غذایی ما ایرانی‌ها نقش پررنگی دارد، خوردن قند و شکر است. مصرف قند و شکر ایرانی‌ها در مقایسه با اغلب کشورهای دنیا بسیار زیاده‌تر است. ما ایرانی‌ها افتد جای‌خوری هستیم و عادت کرده‌ایم که در کنار چای از قند استفاده کنیم، همچنین مصرف چای شیرین در فرهنگ غذایی ما نقش پررنگی دارد. به یاد داشته باشیم قند و شکر به غیر از کالری صرف هیچ چیز دیگری ندارد و هیچ گونه ماده مغذی وارد بدن ما نمی‌کند. وقتی که ما مقدار زیادی قند و شکر استفاده می‌کنیم به دلیل نوع قندی که در این مواد وجود دارد، در طولانی مدت خطر ابتلا به دیابت، چاقی و بیماری‌های قلبی و عروقی در ما افزایش پیدا می‌کند. وی ادامه داد: بیشترین مصرف قند و شکر هنگام نوشیدن چای است در حالی که می‌توانیم مصرف چای را با سایر مواد خوراکی داشته باشیم. به افرادی که به من مراجعه می‌کنند توصیه می‌کنم که بعد از بازگشت به خانه تمام قند و شکر موجود در خانه را دور بریزند، چون بدن آن‌ها هیچ نیازی به استفاده از قند و شکر ندارد! «اسمعیل زاده» تأکید کرد: برای خوردن چای می‌توان از توت خشک، موز، انجیر، خرما و حتی از بیسکویت‌های سیوس‌دار استفاده کرد. این محصولات نسبت به قند و شکر بسیار بهتر هستند. برخی از اقوام کشور ما عادت به خوردن تعداد زیادی لیوان چای دارند و با هر لیوان چای دو تا سه حبه قند می‌خورند. طبیعتاً کالری زیادی وارد بدن آن‌ها می‌شود و اگر فقط همین قند و شکر را از برنامه غذایی خود حذف کنند، می‌بینند که اضافه وزن آن‌ها کاهش پیدا می‌کند، وضعیت کبد چرب آن‌ها بهبود پیدا می‌کند، اگر مبتلا به دیابت هستند، وضعیت آن‌ها کنترل می‌شود و چربی خون کاهش می‌یابد. پس همه ما باید دست به دست هم بدهیم تا مصرف قند و شکر را در برنامه غذایی خودمان به حداقل برسانیم. قند و شکر هیچ گونه خاصیتی برای سلامتی ما ندارد و فقط کالری به بدن وارد می‌کند. ما فقط به طعم شیرین آن‌ها عادت کرده‌ایم ولی به راحتی قابل جایگزین کردن با مواد غذایی سالم‌تر هستند.

نقش فلاونوئیدها در محافظت از مغز



محافظت از سلول های عصبی (نورون‌ها) از جمله موارد ضروری است که باید به بهترین نحو ممکن انجام شود. تحقیقات علمی نشان داده است ترکیبات فلاونوئیدی می‌توانند در حفاظت از نورون‌های مغز نقش داشته باشند. فلاونوئیدها در برابر سموم آسیب‌رسان به سلول‌های عصبی (نوروتوکسین‌ها)، سرکوب التهاب نورون‌ها، بهبود حافظه و یادگیری و عملکرد شناختی دارای اثرات خوبی هستند.

فلاونوئیدها چه هستند؟

فلاونوئیدها موادی هستند که منشأ گیاهی دارند و از ترکیبات اصلی میوه‌ها، سبزی‌ها و نوشیدنی‌های گیاهی نظیر چای، کاکائو و آبمیوه‌ها هستند. فلاونوئیدها را بر اساس ساختار شیمیایی به چند زیرگروه طبقه‌بندی می‌کنند که عبارتند از: فلاونول‌ها، فلاون، فلاونول، آنتوفلاون، آنتوسیانیدین و ایزوفلاون‌ها. فلاونول‌ها غالباً در چای‌های سبز و سیاه و شکلات یافت می‌شوند و به صورت الیکومر(دو مولکولی) و پلیمر(چند مولکولی) به مقدار زیاد در کاکائو، سیب، انگور و توت فرنگی یافت می‌شوند. آنتوسیانیدین‌ها در موادی مانند زغال اخته، شمشک، گیلاس و توت فرنگی هستند و بعضی انواع فلاون‌ها در جعفری، موسیر، کنگر فرنگی و کرفس یافت می‌شوند. از طرف دیگر فلاونول‌ها مانند کوئرستین در پیاز، پيازچه و کلم بروکلی وجود دارند و فلاونون‌ها در مرکبات و گوجه فرنگی هستند و در نهایت ایزوفلاون‌ها در سویا و محصولات آن یافت می‌شوند.

آیا فلاونوئیدها می‌توانند وارد مغز شوند؟

فلاونوئیدها برای رسیدن به مغز باید از سدهای مغزی که ورود مواد خارجی به مغز را کنترل می‌کنند، عبور کنند. بررسی‌های علمی نشان داده است برخی فلاونوئیدها در محیط بدن موجود زنده و برخی آنتوسیانیدها در محیط آزمایشگاهی تا حدی از سدهای مغزی عبور می‌کنند و وارد مغز می‌شوند. شایان ذکر است میزان نفوذ به سدهای مغزی بستگی به چربی‌دوست بودن (لیپوفیل بودن) ترکیبات فلاونوئیدی دارد. نتیجه آزمایش‌ها روی حیوانات هم نشان می‌دهد فلاونوئیدها می‌توانند از سدهای مغزی عبور کنند و کاندیداهای مناسبی برای محافظت از نورون‌ها در مغز باشند.

فلاونوئیدها چگونه از نورون‌ها محافظت می‌کنند؟

الف- محافظت در برابر نوروتوکسین‌ها
به نظر می‌رسد تحلیل نورون‌های مغزی (نورودژنراسیون) در بیماری‌هایی مثل پارکینسون و آلزایمر به واسطه چند عامل از جمله التهاب نورون‌ها، افزایش آهن یا تخلیه آنتی اکسیدان‌های درون مغز شروع می‌شوند. شواهد علمی بسیاری نشان می‌دهند فلاونوئیدها احتمالاً با آسیب‌های نورونی مقابله می‌کنند. از جمله این موارد می‌توان به عصاره گیاه جینکوبیوبا اشاره کرد که از نورون‌های بخش هیپوکامپمغز محافظت می‌کند. چای سبز نیز مورد دیگری است که احتمالاً می‌تواند اثرات مفیدی در کاهش خطر بیماری پارکینسون داشته باشد. همچنین عصاره چای سبز می‌تواند از آسیب ناحیه هیپوکامپ مغز در برابر عدم اکسیژن‌رسانی (ایسکمی) فراگیر مغزی جلوگیری کند و مایع انجاب بیماری پارکینسون شود.

ب- مهار التهاب نورون‌ها

فرآیندهای التهابی نورون‌ها در سیستم عصبی مرکزی نقش مهمی را در پیشرفت بیماری‌هایی مانند پارکینسون، آلزایمر و آسیب سکنه‌های مغزی ایفا می‌کنند بدین معنی که امکان دارد ترشح واسطه‌های التهابی باعث مرگ نورون‌ها شود که در بسیاری از بیماری‌های نورودژنراتیو مغز دیده می‌شود. در حال حاضر تحقیقات زیادی نشان داده است عصاره زغال اخته تولید چند فاکتور التهابی را مهار می‌کند. البته فلاونوئیدهایی مثل کوئرستین و همچنین کاتچین که در چای وجود دارد هم در این مورد نقش دارند.

ب- بهبود حافظه و عملکرد شناختی

پژوهش‌های علمی نشان داده است مواد شیمیایی گیاهی(فیتوکمیکال‌ها) در بهبود حافظه، یادگیری و قدرت عملکرد شناختی نقش به سزایی دارند. تحقیقات روی افراد ۶۰ ساله و مسن‌تر نشان داده دریافت فلاونوئیدها به طور قابل توجهی با بهبود عملکرد شناختی در طول زمان مرتبط است. در این راستا اثرات مطلوب ایزوفلاون موجود در سویا بر عملکرد شناختی به ویژه در زنان یائسته نشان داده شده است. همچنین زغال اخته و مکمل آن در بهبود حافظه نقش دارند و نیز دریافت چای و آب آنان با فلاونول‌هایی مثل کوئرستین در معکوس کردن روند پیری نورون‌ها مفید هستند. عصاره گیاه جینکوبیوبا نیز در بهبود اختلالات شناختی، حافظه، یادگیری و تمرکز اثرات مثبتی دارد و احتمالاً این اثرات را از طریق کاهش رادیکال‌های آزاد اکسیژن، افزایش جریان خون مغزی، تنظیم و تعدیل سیالیت غشای نورون‌ها در مغز اعمال می‌کند.

ت- اثر فلاونوئیدها بر رگ‌های مغزی

شواهد مطالعات علمی حاکی از آن است که فلاونوئیدها می‌توانند از بیماری‌های رگ‌های مغزی مانند دمانس(زوال عقل) و سکنه مغزی جلوگیری کنند. فلاونوئیدها بر جریان عروق مغزی و جریان خون محیطی اثرات مفیدی دارند و با افزایش جریان خون عروق مغزی باعث تسهیل نورونزایی در بخش هیپوکامپ مغز بزرگسالان می‌شوند. مطالعات نشان داده است مصرف نوشیدنی کاکائویی غنی از فلاونول، جریان خون مغزی را افزایش می‌دهد و این افزایش حداکثر تا دو ساعت بعد باقی می‌ماند.

اهمیت حفظ سلامت سلول های عصبی

حفظ سلامت سلول های عصبی مغز از اهمیت ویژه ای برخوردار است و شواهد علمی حاکی از نقش مثبت فلاونوئیدها در این زمینه است. این مواد که منشأ گیاهی دارند و به لحاظ ساختمان شیمیایی متنوع هستند می‌توانند با عبور از سد مغزی، به حفاظت از سلول های عصبی مغز بپردازند. از این رو توصیه می‌شود منابع غذایی فلاونوئیدها شامل انواع میوه و سبزی تازه، سویا و فراورده های آن، نوشیدنی هایی نظیر چای سبز و سیاه و کاکائو را به مقدار مناسب در برنامه غذایی خود بگنجانید.