

مفهوم متفاوت چاقی
در نوجوانی

دکتر زهرا کریمی

لاغری شدید در کودکان و نوجوانان موجب زیاد شدن احتمال عفونت در این سنین می‌شود و در مورد دختران برای بارداری آینده منجر به خطرات بیشتر از افراد عادی می‌شود؛ اما تعریف لاغری شدید در کودکان و نوجوانان چیست؟ در بزرگسالان یعنی افراد بالاتر از ۲۳ سال اگر شاخص توده بدنی کمتر از ۱۹ باشد، می‌توانیم فرد را لاغر تلقی کنیم. به عنوان مثال یک خانم با قد ۱۶۰ سانتی‌متر اگر وزنی کمتر از ۴۹ کیلوگرم داشته باشد، لاغر است. و یک مرد با قد ۱۷۵ سانتی‌متر اگر وزنی کمتر از ۵۸ کیلوگرم داشته باشد لاغر تلقی می‌شود.

نکته مهم این است که این اعداد در مورد کودکان و نوجوانان صدق نمی‌کند. به عنوان مثال یک دختر یا پسر ده یا ۱۱ ساله با قد ۱۴۰ سانتی‌متر اگر ۳۰ کیلوگرم وزن داشته باشد، دارای شاخص توده بدنی معادل ۱۵٫۵ است و این برای سن ده و ۱۱ سالگی کاملاً خوب است. این در حالی است که یک کودک ۱۳ ساله با قد ۱۴۰ باید وزنی معادل ۳۲ کیلو یا بیشتر داشته باشد تا طبیعی تلقی شود.

متأسفانه با گسترش چاقی در تمام افراد جامعه، این تفکر غلط وجود دارد که کودکان و نوجوانان با وزن عادی را لاغر تلقی نماییم. به مثال قبل دقت کنید؛ در این مثال یک دختر یا پسر ده ساله با قد ۱۴۰ سانتی‌متر وزن ۳۱ کیلوگرم را به عنوان سالم تلقی کردیم. این در حالی است که اکثریت والدینی که دارای فرزندى با این مشخصات هستند، کودک خود را لاغر می‌پندارند، زیرا او نسبت به اکثریت افراد جامعه وزن کمتری دارد.

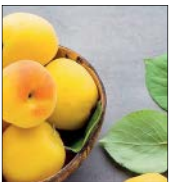
همین کودک اگر وزنی معادل ۳۵ کیلوگرم باشد کاملاً وزن متوسط و عادى تلقى می‌شود و وزن‌های بالاتر از ۳۵ برای او کم در محدوده چاقی قرار می‌گیرد.

نوجوان ۱۴ ساله‌ای با قد ۱۵۵ سانتی‌متر را در نظر بگیرید که دارای ۵۴ کیلوگرم وزن است. از نظر علم غدد و متابولیسم این نوجوان دارای اضافه وزن بوده و در معرض بیماری‌های ناشی از چاقی است.

جالب این است که اکثریت خانواده‌ها چنین نوجوانی را چاق در نظر نمی‌گیرند و حتی برخی با حساب سرانگشتی و کم کردن عدد ۱۰۰ از قد او، چنین می‌پندارند که فرزندشان باید ۵۵ کیلو یا بیشتر باشد.

باید بدانیم که این فرمول ساده فقط برای بزرگسالان کاربرد دارد و نوجوانان باید وزن کمتری داشته باشند.

فشار خونی‌ها، زردآلو بخورند



مسئول آموزش همگانی انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور گفت: زردآلوهای تازه و پررنگ تأمین‌کننده مقادیر قابل توجهی بتاکاروتن، ماده پیش‌ساز ویتامین A و بتاسیم برای بدن بوده و برگه‌های زردآلو نیز منبع بسیار غنی بتاسیم هستند.

مینا کاویانی تصریح کرد: تحقیقات نشان داده است که بتاکاروتن موجود در زردآلو احتمالاً می‌تواند خطر ابتلا به انواع سرطان به‌ویژه سرطان ریه و معده را کاهش دهد و به‌نظر می‌رسد مصرف منظم زردآلو در رژیم غذایی به دریافت مقدار بتاکاروتن کافی کمک می‌کند. وی ادامه داد: همچنین نتایج تحقیقات

از نوشیدنی‌های سالم برای رفع عطش تابستانه غافل نشوید

تابستان گوارا



عسل اخویان طهرانی

دانش

فصل تابستان پرحرارت با همه‌شور و هیجانش در راه است؛ فصل فراغت از درس و مدرسه، مسافرت و بازی و تفریح! در این روزهای داغ، نوشیدن روزانه آب به میزان کافی برای حفظ سلامت بدن اهمیت ویژه‌ای دارد. اما نوشیدن آب به مقدار کافی همیشه آسان نیست، اگر از آن دسته افرادی هستید که نوشیدنی‌های طعم‌دار را به نوشیدن آب ترجیح می‌دهید، احتمالاً می‌خواهید نوشیدنی‌تان علاوه بر خوش طعم بودن مفید و سالم هم باشد. نوشیدنی‌هایی با طعم سلامت می‌تواند علاوه بر رفع عطش این روزهای داغ، به تأمین ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز و فعالیت بهتر اندام‌های بدن نیز کمک‌کند و در مجموع حس شادابی بیشتری در شما ایجاد کند. انواع آبمیوه‌های طبیعی و شربت‌های خانگی مفید گزینه‌های خوبی برای تأمین آب مورد نیاز بدن هستند. اسموتی‌ها یا نرم‌نوش‌ها که از ترکیب پوره میوه‌های مختلف درست می‌شوند نیز علاوه بر حس دلچسب نوشیدنی خنک و خوش طعم به دلیل داشتن بافت کامل خواص و ویتامین‌های زیادی دارند. تابستان را با نوشیدنی‌های متنوع خانگی خوش طعم و سلامت سپری کنید.

نرم‌نوش تابستانی



افزایش تمایل به مصرف میوه‌ها و سبزیجات
حاوی مقادیر مناسبی از فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی

بهبود عملکرد دستگاه گوارش

باترکیب پوره میوه‌های خوشمزه تابستانی اسموتی‌های رنگارنگ و متنوعی تهیه کنید
اسموتی آناناس و توت‌فرنگی، اسموتی هندوانه و طالبی و اسموتی موز و هلو از جمله اسموتی‌های ترکیبی خوش طعم تابستانی هستند.

آب سیب، هویج، چغندر

منبع غنی آنتی‌اکسیدان‌ها
حاوی ویتامین‌های A، B۱۳ و C

فواید

پاکسازی کبد
افزایش استقامت بدن در تمرینات ورزشی
حاوی مقادیر بالای فولیک اسید، منیزیم و نیترات
کاهش پرفشاری خون و کمک به جریان خون بهتر
پیشگیری از بیماری‌های کاهش عملکرد سلول‌های مغزی

آبمیوه‌های طبیعی

آب انار

حاوی مقادیر بالای آنتی‌اکسیدان و فلاونوئیدها
حاوی ویتامین C

فواید

کاهش التهاب مفاصل
کاهش التهابات و تخریب سلولی
کاهش میزان همولیز گلبول‌های قرمز
کاهش احتمال بیماری‌های قلبی - عروقی و پرفشاری خون

آب نارگیل

منبع مناسب برای حفظ شرایط هیدراته بدن
حاوی مقادیر بالای بتاسیم

فواید

تنظیم ضربان قلب و فشارخون
بهبود خون‌رسانی به مغز و کاهش اختلالات حافظه
کمک به برقراری تعادل الکترولیت‌ها و مواد معدنی بدن

آب هندوانه

حاوی مواد معدنی متعددی مانند کلسیم،
بتاسیم، روی و آهن

فواید

نشاط‌آور
کاهش حس عطش
کمک به بهبود عملکرد کلیه

آب سیب و دارچین

حاوی ترکیبات فلاونوئید و آنتی‌اکسیدان
دارای ویتامین‌های A، K، C و مواد معدنی متعدد

فواید

سم‌زدایی قوی بدن
بهبود عملکرد قلب
افزایش سوخت‌وساز بدن
تنظیم عملکرد انسولین و جلوگیری از افزایش ناگهانی قندخون

حاکی از آن است که دریافت ۲/۵ تا ۳/۹ گرم بتاسیم اضافه بر نیاز در رژیم غذایی روزانه، فشار خون را در افرادی که پرفشاری خون دارند، کاهش می‌دهد. بنابراین برگه‌های زردآلو نیز که دارای حدود ۱/۴ گرم بتاسیم در هر صد گرم هستند، در کاهش فشار خون نقش بسزایی ایفا می‌کنند. / ایسنا

شربت‌های خانگی

سکنجبین خیار

حاوی ویتامین A و D و مواد معدنی

فواید

بهبود عملکرد دستگاه
گوارش رفع حس عطش
و گرما بهبود عملکرد کبد و کلیه

خاکشیر و لیموترش

حاوی مواد معدنی و ویتامین C

فواید

رفع گرمازدگی
بهبود عملکرد دستگاه گوارش
کمک به حفظ شرایط هیدراته بدن و رفع عطش

بیدمشک و تخم شربتی

دارای مقادیر بسیار بالای کلسیم

فواید

افزایش آرامش
کاهنده اشتها و لاغری
تقویت عملکرد قلب و معده
رفع‌کننده عطش و حس گرمازدگی
پیشگیری از سردردهای ناشی از گرمازدگی

آب لیمو، زنجبیل و عسل

دارای مقادیر بالای ویتامین C
حاوی ترکیبات آنتی‌اکسیدان

فواید

بهبود هضم غذا
تقویت سیستم ایمنی بدن
جذب بهتر آهن مواد غذایی

خطر ابتلا به برونشیت مزمن

با سیگار الکترونیکی

محققان هشدار می‌دهند سیگارهای الکترونیکی حاوی نیکوتین، نه تنها مانع از پاکسازی مخاط در مجاری جریان هوا می‌شوند، بلکه ریسک برونشیت مزمن را نیز افزایش می‌دهند.

به گفته محققان دانشگاه کانزاس آمریکا تنها یک بار کشیدن سیگارهای الکترونیکی در مقایسه با دود کردن یک نخ سیگار، نیکوتین بیشتری را وارد مجاری هوا می‌کند. یافته‌ها نشان داده است استعمال سیگارهای الکترونیکی حاوی نیکوتین در تعدد حرکت مژک‌ها اختلال ایجاد می‌کند، موجب خشک شدن مایع درون مجاری هوا می‌شود و خلط بیشتری ایجاد می‌شود. بروز این مشکلات موجب می‌شود نایژه که مسیر اصلی هوا به ریه است، در دفاع از خودش در مقابل عفونت و آسیب دچار مشکل بیشتری شود.

بررسی‌ها نشان داده است که بدن کودکان در برابر سیگار الکترونیکی هیچ مصونیتی ندارد و باعث مسمومیت می‌شود. نیکوتین مایع موجود در سیگار الکترونیکی از طریق چشم و پوست کودکان جذب می‌شود و عوارض جانبی مانند استفراغ، حالت تهوع، بیش‌فعالی، احساس گرگرفتگی، سرگیجه، تپش قلب و سوزش چشم در این کودکان مشاهده شده است. سیگار الکترونیکی وسیله‌ای است که استعمال دخانیات را شبیه‌سازی می‌کند. این وسیله که ظاهری شبیه به سیگار دارد، به‌واسطه تولید بخاراتی که بو و طعم شبیه به سیگار دارند، حس کشیدن سیگار را به مصرف‌کننده القا می‌کند. / مهر

مراقب مصرف مکمل‌های رژیمی باشید

محققان هشدار می‌دهند مصرف مکمل‌های رژیمی برای کاهش وزن می‌تواند عواقب شدیدی برای سلامت افراد جوان داشته باشد.

محققان دانشگاه هاروارد دریافت‌اند مصرف مکمل‌های رژیمی برای کاهش وزن، عضله‌سازی و ایجاد انرژی منجر به مرگ، از کارافتادگی و بستری شدن در بیمارستان برای نوجوانان و جوانان می‌شود. نتایج این مطالعه نشان داد این نوع مکمل‌ها در مقایسه با ویتامین‌ها، با بروز سه برابری مشکلات سلامت در افراد جوان مرتبط هستند.

محققان دریافتند در تولید بسیاری از این محصولات، داروهای تقلبی، مواد ممنوعه، فلزات سنگین، آفت‌کش‌ها و سایر مواد شیمیایی خطرناک استفاده شده است. / مهر

۷	۵	۹	۸	۳	۴	۲	۱	۶	۲	۷	۱	۳	۶	۴	۵	۹	۸
۶	۲	۴	۱	۹	۵	۳	۷	۸	۴	۸	۵	۷	۲	۹	۱	۳	۶
۳	۸	۱	۷	۶	۲	۹	۴	۵	۶	۳	۸	۱	۷	۶	۲	۹	۴
۴	۹	۲	۳	۸	۱	۶	۵	۷	۵	۹	۸	۱	۷	۶	۲	۹	۴
۱	۷	۳	۴	۵	۶	۸	۲	۹	۷	۱	۲	۹	۴	۵	۶	۸	۲
۸	۶	۵	۹	۲	۳	۸	۱	۷	۶	۲	۹	۴	۵	۶	۸	۲	۹
۹	۴	۷	۶	۱	۳	۸	۲	۹	۷	۶	۱	۳	۸	۲	۹	۷	۶
۵	۱	۸	۲	۷	۹	۴	۳	۸	۵	۱	۹	۲	۷	۸	۱	۹	۲
۲	۳	۶	۵	۴	۸	۷	۹	۱	۲	۶	۴	۸	۵	۳	۴	۹	۷

۹	۸	۵	۶	۷	۳	۲	۱	۴	۵	۹	۷	۶	۳	۸	۲	۱	۹	۴	۷	۵
۱	۶	۳	۴	۲	۵	۱	۴	۹	۶	۳	۷	۵	۴	۱	۳	۷	۶	۸	۹	۲
۲	۷	۴	۸	۹	۱	۶	۳	۵	۴	۱	۸	۷	۹	۲	۵	۴	۸	۳	۶	۱
۸	۴	۲	۳	۶	۷	۹	۵	۱	۸	۷	۳	۱	۶	۵	۹	۲	۴	۷	۵	۱
۶	۳	۷	۱	۵	۹	۴	۲	۸	۵	۹	۲	۴	۱	۳	۷	۵	۴	۱	۳	۶
۵	۹	۱	۲	۴	۸	۳	۶	۷	۲	۱	۴	۹	۸	۳	۷	۵	۴	۱	۳	۶
۳	۱	۹	۵	۸	۲	۷	۴	۶	۳	۱	۹	۲	۷	۴	۶	۳	۱	۹	۲	۷
۴	۵	۸	۷	۳	۶	۱	۹	۲	۷	۴	۶	۳	۱	۹	۲	۷	۴	۶	۳	۱
۷	۲	۶	۹	۱	۴	۵	۸	۳	۲	۶	۹	۱	۴	۵	۸	۳	۲	۶	۹	۱

سودوکو ۳۳۳۳

				۸	۳		۴										
				۶													
				۲													

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر از ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد. همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.