



شادفر

پروتئین، انرژی مطلوبی را برای بدن فراهم می آورد و انتخاب خوبی است برای بعد از ظهرها که بر اثر فشار کار خسته و کم انرژی شده اید. با خوردن این محصول نه تنها توان بدنی بیشتری پیدا می کنید بلکه ویتامین ها و مواد معدنی مهمی مثل ویتامین های گروه ب، ویتامین E، کلسیم، منیزیم، آهن، فسفر و... را نیز به بدن خود خواهید رساند.

مواد لازم:

- چودوس پرک خام:
- ۴۰۵ پیمانه (۴۰۰ گرم)
- کره بادام زمینی:
- یک پیمانه (۲۵۰ گرم)
- شیر یا خامه تارگیل:
- یک پیمانه (۲۵۰ میلی لیتر)
- پودر پروتئین وانیلی:
- ۶ اسکوپ



دستور پخت:

۱. خامه تارگیل (یا شیر آن) را درون یک کاسه بزرگ ریخته و هم بزنید تا بافت آن نرم شود.
۲. پودر پروتئین را بیفزایید و به هم بزنید.
۳. کره بادام زمینی را افزوده و همه مواد را با قاشق مخلوط کنید.
۴. چودوس را افزوده و دوباره مواد را هم بزنید.
۵. کاغذ پخت را روی ظرف قرار داده، سپس ترکیب را روی آن انتقال داده و با استفاده از یک قاشق چوبی آن را صاف کنید. اطمینان حاصل کنید که ترکیب در تمام گوشه کنار ظرف به شکل مساوی پخش شده باشد و جای خالی ای باقی نمانده باشد.
۶. به مدت یک شب (یا دست کم ۲ ساعت) آن را در یخچال نگه داشته و سپس آن را به چهارده قسمت مساوی تقسیم کنید.

ارزش غذایی

کالری	۲۹۵
پروتئین	۸/۸ گرم
کربوهیدرات	۲۳/۳ گرم
چربی	۱۵/۵ گرم

تیک سلامتی

بهداشت دهان در بیماران خاص

افرادی که مبتلا به بیماری های خاص مانند تالاسمی و هموفیلی هستند، معمولاً دچار اختلال خونریزی نیز می شوند. به همین دلیل بیشتر آن ها از مسواک زدن به دلیل ترس از خونریزی خودداری می کنند. برای جلوگیری از مشکلات و بیماری های دهان و دندان، چند راهکار ساده توسط دندان پزشکان توصیه شده است:

- کمتر کردن مصرف قند و شیرینی و نوشیدنی های ترش مزه
- شست و شوی دهان با آب پس از هر وعده غذایی
- استفاده از نخ دندان و همچنین دهان شویه های ضد عفونی کننده
- فلوراید تراپی بر اساس تشخیص دندان پزشک برای جلوگیری از پوسیدگی دندان ها
- مراجعه منظم و دوره ای به دندان پزشک برای جلوگیری از عفونت لثه و پوسیدگی دندان ها

مبتلایان به ایدز

برای پیشگیری از ابتلا به بیماری های دهان و دندان در بیماران مبتلا به ایدز باید این کارها را رعایت کرد:

- مراجعه منظم (سالی دوبار) به دندان پزشکی
- رعایت بهداشت دهان و دندان بیشتر از افراد دیگر
- درمان خشکی دهان
- مصرف منظم داروهای مربوط به بیماری ایدز

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۱۰۵ داخلی ۲۲۸
پیامک: ۰۲۱-۷۲۸۹۳۰۰ پیام رسان: ۰۹۵۴۴۵۸۶۰۹



چشم از دندان هایتان برندارید

مسواک وسیله ای زینتی نیست، بلکه استفاده از آن از بدو تولد تا پایان عمر ضروری است

سوزه روز

نگاهی به سلامت این بخش از بدن و اهمیتی که در جامعه دارد، انداخته ایم.

مسواک زدن برای کودکان کمی دشوار است. پس بهتر است والدین برای این کار وقت بگذارند و کمکشان کنند.

در کودکان باید مسواک زدن فرهنگ سازی شود. برای این کار همراه کودکان مسواک بزنید.

است کودکان بهتر طرز صحیح مسواک زدن را از دندان پزشک آموزش ببینند.

برای تشویق کودکان خود مسواک نرم و عروسکی و خمیر دندان خوراکی تهیه کنید.

دندان پزشکان معمولاً برای جلوگیری از پوسیدگی دندان های شیری فلوراید تراپی را پیشنهاد می دهند. فلوراید ماده ای مهم برای استحکام دندان ها در برابر پوسیدگی است.

پدر و مادرها بداند:

بررسی وضعیت سلامت دندان های کودکان باید هر شش ماه یکبار به دندان پزشک مراجعه شود.

بعد از هر وعده غذایی به ویژه بعد از خوردن مواد غذایی شیرین، تمیز کردن و شست و شوی دندان ها نباید فراموش شود.

ناهنجاری های دندان

وقتی دندان ها از نظر زیبایی، سلامت و کارایی در وضعیت مطلوب نباشند، فرد دچار ناهنجاری های دندان شده است. عوامل ارثی، سیستمیک، مادرزادی، موضعی و انواع ضربه ها و آسیب های می توانند در سیستم تکاملی دهان و دندان فرد نقص ایجاد کنند. در بسیاری از مواقع ناهنجاری های دندان در نخستین سال های تولد مشاهده می شوند، اما ممکن است در سال های بعد هم در فرد نمایان شود که در هر صورت ضروری است درمان آن ها شروع شود. ناهنجاری های دندان معمولاً به دو صورت، یعنی در تعداد و شکل و ساختمان دندان هاست. بیشتر ناهنجاری های دندان به دلیل نقص و مشکل در رشد و تکامل انسان از دوران جنینی پدید می آیند و بیشتر آن ها از رویش دندان های شیری نمایان می شوند. به همین دلیل والدین باید در صورت غیرمعمول بودن دندان های شیری کودکان، موضوع را با دندان پزشک در میان بگذارند.

دندان ران نشکند

معمولاً نوجوانان و جوانان که دندان های سالم تری دارند، انواع آجیل را با دندان می شکنند. انواع مغزهای آجیل با دندان سبب ایجاد ترک در مینای دندان می شود و به مرور زمان این ترک به پوسیدگی دندان تبدیل می شود.

۶ سالگی

والدین و مراقبان کودکان، باید تا شش سالگی به آن ها در رعایت بهداشت دندان ها کمک کنند. اما از این سن به بعد بهتر است راهنمایی شان کنند تا نه تنها از این کار سرباز نزنند که برایشان تبدیل به عادت شود.

۳ سالگی

با اینکه خمیر دندان های خوراکی و غیرمضر در بازار وجود دارد، سه تا چهار سالگی بهترین سن برای شروع مسواک زدن با خمیر دندان برای خردسالان است؛ زیرا در این سن بر روی بلعیدن غذا کنترل دارند.

رعایت بهداشت

برای رسیدگی به بهداشت دهان و دندان ها ضروری است:

باشویه درست و منظم از مسواک استفاده کنید. با این کار عفونت لثه ها، پوسیدگی دندان ها و بیماری های عفونی کم می شود.

هر فرد باید بعد از مسواک در طول روز دست کم یکبار نخ دندان بکشد. برای پاک کردن مینای دندان ها و زبر لثه ها از مواد غذایی باقی مانده، به نخ دندان نیاز است.

گاهی بهتر است مطابق نظر دندان پزشک از دهان شویه ها استفاده کنید.

هر فرد باید دست کم سالی یکبار به دندان پزشک مراجعه کند.

خوراکی های مفید برای دندان ها

کلسیم و فسفر	ویتامین D	ویتامین C	خوراکی های ثرد	مواد غذایی آنتی اکسیدان
- خوراکی های کلسیم دار - لبنیات کم چرب مانند ماست، شیر و پنیر، غذاهای دریایی، مغزها به ویژه بادام - خوراکی های فسفردار - ماهی، برنج، آجیل، گوشت قرمز، تخم مرغ، عصاره قلم گاو و گوسفند، دانه های کدو تنبل	- دلیل نیاز و اهمیت بدن به این ویتامین، جذب کلسیم است، زیرا کمبود ویتامین D سبب کاهش جذب کلسیم در بدن می شود. موارد زیر از منابع تأمین ویتامین D هستند: - نور خورشید - ماهی و غذاهای دریایی - زرد تخم مرغ و روغن ماهی - قارچ	ویتامین C سبب تقویت خون رسانی در رگ ها و در نتیجه کاهش جلوگیری از التهاب لثه می شود. مرکبات و قفل دلمه حاوی مقدار زیادی ویتامین C هستند.	آب کافی دریدن سبب افزایش ترشح بزاق و جلوگیری از خشکی دهان، بروز عفونت ها و پوسیدگی دندان ها می شود. به جز نوشیدن هشت لیوان آب در طول روز، جویدن مواد غذایی آب دار بهترین کار برای دریافت آب است. این کار ترشح بزاق را دو برابر می کند و همان طور که می دانید بزاق بهترین آنتی باکتریال در بدن است.	- این مواد غذایی به استحکام لثه و پیشگیری از بیماری های آن کمک می کنند. - انواع کلم و فلفل دلمه - توت فرنگی - پرتقال و مرکبات دیگر - سیب - انگورو کشمش - آجیل و انواع لوبیا

افزون بر این ها در تهیه و طبخ غذا نیز باید دقت کرد که به صورت بخارپز و با روغن های بدون کلسترول انجام شود. استفاده از نمک و روغن می تواند سلامت دهان و دندان را به مخاطره بیندازد.

آراستگی و بهداشت دهان

همه ما به دلایل مختلف از جمله افزایش سن، یائسگی و بیماری ممکن است در بخش دهان و دندان دچار مشکلاتی (کم شدن دندان ها، خشکی دهان، بوی ناخوشایند دهان) شویم. از این رو توصیه می شود افزون بر رعایت بهداشت دهان و دندان، بیشتر از گذشته، مانند استفاده منظم از مسواک، نخ دندان و دهان شویه، برای حفظ ظاهری آراسته و بوی خوش دهان این کارها را انجام دهیم:

- دست کم هشت لیوان آب در روز بنوشید.
- از مصرف دخانیات بپرهیزید.
- مصرف مواد غذایی شیرین را هر روز کم کنید.
- آدامس و آب نبات های بدون قند و شکر بجوید.
- در صورت وجود پروتزهای مصنوعی در دهان بعد از هر وعده غذایی، آن ها را از دهان خارج و پروتز و لثه ها را تمیز کنید.

توصیه های عمومی

اگر پروتز دندان دارید مکان های عمومی با ناخن بین دندان هایتان را تمیز نکنید. برای این کار، نخ دندان یا مسواک بین دندان را با خود به سرویس بهداشتی برده و در آنجا گیر غذایی بین دندان هایتان را برطرف کنید.

در لایه های هزینه های زندگی، بودجه ای هم برای مراقبت از دندان ها کنار بگذارید. دندان های سالم افزایش اعتماد به نفس و ارتباطات اجتماعی و پیشگیری از بیماری های جسمی، به ما کمک می کنند.

مصرف شیرینی با این شرایط

پوسیدگی دندان ها ارتباط مستقیم با افزایش مصرف انواع شیرینی دارد. این در حالی است که بسیاری از مردم نمی توانند از خوردن شیرینی چشم پویشند، ولی با چند راهکار ساده می توان سلامت دندان ها را حفظ کرد:

- حتماً بعد از مصرف شیرینی به طور صحیح مسواک بزنید.
- اگر به مسواک دسترسی ندارید می توانید از محلول های دهان شویه یا محلول آب و نمک برای شست و شوی موقت استفاده کنید.
- بهتر است مصرف شیرینی ها بعد از وعده اصلی باشد.
- اگر به مشکلات علاقه دارید می توانید شکلات تلخ مصرف کنید.
- نوشابه یا نوشیدنی های حاوی قند و شکر را بهتر است برای تماس کمتر با دندان ها بانی بنوشید.
- بعد از مصرف شیرینی ها حتماً یک لیوان آب بنوشید.
- در صورت احساس درد در دندان ها و حساسیت آن ها هنگام خوردن شیرینی، حتماً به دندان پزشک مراجعه کنید.