



امیرمقدم

اگر اهل غذاهای سرخ‌کردنی، دریایی و فست‌فودی باشید، پودر سوخاری یکی از مواد اولیه پرکاربرد در پخت‌وپزهای روزانه شماست. ماده غذایی که فرمول تهیه پیچیده‌ای ندارد و به راحتی می‌توان آن را در خانه درست کرد. در تهیه پودر سوخاری از آسیاب کردن نان‌های حجیم یا نان‌های سوخاری خشک استفاده می‌شود و این یعنی هزینه بسیار کمی باید برای تهیه آن در نظر بگیرید.

برای تهیه پودر سوخاری بهتر است از نان‌های مانده و بیات استفاده کنید. خمیر داخل نان‌ها را خارج و آن‌ها را درشت خرد کنید. اگر عجله ندارید، بگذارید دوسه روزی بمانند و خوب خشک شوند، وگرنه نان‌ها را داخل سینی فر بریزید و فر را روی ۱۶۰ درجه سانتی‌گراد تنظیم و روشن کنید. ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بعد نان‌های شما برشته و تست شده است. مراقب باشید رنگ نان تغییر نکند. نان‌ها که آماده شدند، اجازه بدهید کمی خنک شوند و بعد آن‌ها را داخل مخلوط کن بریزید یا با گوشت کوب بکوبید تا کاملاً خرد شوند.

حالا وقت اضافه کردن ادویه‌هاست، فلفل قرمز و سیاه، نمک، زردچوبه، پودر سیر، ادویه کاری و زعفران. مواد را خوب با هم ترکیب کنید و ۳ تا ۵ دقیقه با حرارت کم تفت بدهید تا عطر ادویه‌ها خارج شود. پودر سوخاری که سرد شد، آن را الک کنید و درون ظرف شیشه‌ای خشک که بریزد و درون یخچال نگهداری کنید.

بازاری	خانگی
قیمت هر کیلو پودر سوخاری ۱۰ تا ۲۰ هزار تومان	۶۰ تا ۱۵۰ هزار تومان

کم آبی بدن سبب سرگیجه صبحگاهی می‌شود



برخی گاهی اوقات هنگام صبح دچار سرگیجه می‌شوند، اما برخی هم همواره با این عارضه از خواب بیدار می‌شوند که باید آن را جدی بگیرید. فشار خون پایین، کم آبی بدن، مصرف داروها و نارسایی قلبی دلایل رایج احساس سرگیجه بعد از بیدار شدن از خواب محسوب می‌شود. وقتی مایعات کافی نمی‌نوشید، حجم خون همراه با فشار خون کم می‌شود. فشار خون پایین به این معنی است که خون، کندتر در مغز به گردش درمی‌آید و هنگام بیدار شدن از خواب احساس سرگیجه می‌کنید. آب‌رسانی به بدن ممکن است زمان برد، بنابراین بیشتر آب بنوشید و در طول روز خوب غذا بخورید. پزشکان متخصص تزریق IV (تزریق مستقیم وریدی مایعات) با الکترولیت‌ها را برای درمان کم آبی شدید تجویز می‌کنند.

کمک‌های اولیه در زمان حوادث رانندگی



شادفر

کمک‌های اولیه، مراقبت‌های فوری است که بدون فاصله پس از وقوع حادثه و پیش از رسیدن اورژانس و رسیدن به مراکز درمانی انجام می‌شود؛ برای آسیب‌دیده‌ای که دچار بیماری یا سانحه ناگهانی شده است یادآوری این نکته ضروری است که دانستن کمک‌های اولیه به هیچ وجه نمی‌تواند جای مراقبت‌های پزشکی را بگیرد، اما می‌تواند در لحظه‌های ابتدایی حادثه جان فرد را نجات دهد یا از آسیب‌های بیشتر جلوگیری کند.

روش برخورد با حادثه

در زمان حادثه نوع آسیب‌ها را بررسی کنید و با توجه به آن تصمیم بگیرید چه کاری انجام دهید. اگر بیش از یک مصدوم وجود دارد از افرادی که می‌توانند راه بروند، بخواهید تا در یک محل جمع شوند. مشخص کنید از افرادی باقی مانده چند نفر صدمه جدی‌تر دیده‌اند، سپس اقدام لازم را انجام دهید. همچنین برای آرامش دادن به مصدومان آرام باشید و اعتماد به نفس خود را حفظ کنید.

۱) ایمن‌سازی صحنه

در زمان حادثه، محیط را از نظر وجود نشانه‌ها و خطرهای احتمالی بررسی کنید. اگر امکان دارد، در صحنه تصادف، خودرو را قبل از محل حادثه متوقف و چراغ‌های خطر آن را روشن کنید.

۲) ارزیابی مصدوم

مشخص کنید چند مصدوم وجود دارد. ابتدا مصدومی را ارزیابی کنید که شدیدترین آسیب را دیده است. به مصدومی که ساکت است، توجه کنید؛ چون ممکن است بیهوش شده و آسیب شدید دیده باشد. ارزیابی ابتدایی را انجام دهید و اگر مصدوم بیهوش است، برای انجام احیاء آماده باشید.

۳) تقاضای کمک

اگر مصدومی آسیب شدید دیده است، از حاضران در صحنه بخواهید تا با اورژانس تماس بگیرند. تعداد مصدومان را نیز به نیروهای اورژانس اطلاع دهید.

۴) کمک‌های اولیه

اگر مصدوم هوشیار است، ارزیابی را دقیق‌تر انجام دهید. صدمه‌های تهدیدکننده حیات مانند خونریزی شدید را پیش از صدمه‌های خفیف‌تر مانند پیچ‌خوردگی میچ پارسیدگی کنید. از حاضران در صحنه بخواهید به آسیب‌های خفیف‌تر رسیدگی کنند یا وسایل لازم را بیاورند.

۵) بررسی پیوسته مصدوم

تا رسیدن نیروهای امدادی علامت‌های حیاتی مصدوم مانند هوشیاری، تنفس و نبض را پیوسته ارزیابی و ثبت کنید. اطلاعاتی را که ثبت کرده‌اید به نیروهای امدادی ارائه دهید.

معصومه متین‌نژاد در حال گشت‌وگذار

در فضای مجازی هستیم و مطالب مربوط به تغذیه کودکان را بی‌رورو می‌کنم که دوستی از راه می‌رسد. متوجه موضوع گزارشم که می‌شود؛ انگار داغ دلش را تازه کرده باشم، سردرد دلش باز می‌شود؛ نمی‌دانی هر روز با چه غذایی آشپزی می‌کنم. مهرداد لب به گوشت نمی‌زند از هر نوعی که باشد. این یعنی حذف کامل همه غذاهای خورشتی، کبابی و سوخاری و کنتلی. آش دوست ندارد و غذاهای پلویی را هم بخور و نمیر می‌خورد. برای همین هفته‌ای شش روز را ما کارونی، لازانیا یا سیب‌زمینی سرخ کرده داریم.» موضوعی که این روزها به یکی از چالش‌های جدی پدر و مادرها، به ویژه والدین جوان هم تبدیل شده است.

بچه‌هایی که اشتها بی‌برای غذا خوردن ندارند، بسیار بد غذا هستند، هر چه می‌خورند، سیرمانی ندارند یا عادت‌هایی مانند نخوردن صبحانه دارند. آن قدر که همه انرژی و توان ما را می‌گیرند. همه این‌ها هم در حالی است که این فاصله زمانی، یعنی از بدو تولد تا آغاز جوانی، مهم‌ترین سال‌های تغذیه‌ای بدن محسوب می‌شود و ما تأثیرش را حتی در کهن سالی نیز می‌بینیم. موضوعی که آن را بابت کتر سارا امجد، متخصص تغذیه نیز، در میان گذاشتیم و شما والدین عزیز هم می‌توانید در ادامه پاسخ بخشی از پرسش‌هایتان را در این باره بیابید.

یک بشقاب
غذای سالم

ذائقه چشایی فرزندانمان را از کودکی به مصرف خوراکی‌های طبیعی عادت بدهیم

رابطه چاقی والدین
با بچه‌ها

احتمال چاقی در کودکانی که هردو والد آن‌ها چاق هستند، ۸۰ درصد، والدینی که یکی از آن‌ها چاق هستند، ۴۰ درصد و در والدین متناسب و لاغر فقط ۱۰ درصد است.



عادت‌های غذایی ساختنی است

اگر کودک یا نوجوانی دارید که بد غذا است، بدانید که یک جای کارتان می‌لنگد، زیرا عادت‌های غذایی در آن‌ها ساختنی هستند و می‌توان به ذائقه چشایی آن‌ها سمت و سو داد. برای این منظور کافی است،

- همیشه غذاهای سالم و طبیعی در دسترسشان قرار دهید.
- از جمله‌های مثبت درباره غذاهای سالم استفاده کنید و به لذت غذا بخورید.
- عادت‌های غذایی خودتان را اصلاح کنید و مراقب خورد و خوراکتان باشید.
- از غذا برای تنبیه یا تشویق فرزندانتان استفاده نکنید.
- آن‌ها را از غذایی منع نکنید، بلکه میزان دسترسی و انتظارشان را برای مصرف کمتر کنید.
- در انتخاب غذاهای سالم آن‌ها را آزاد بگذارید.
- برای صرف وعده‌های غذایی اصلی به ویژه صبحانه زمان بگذارید و خانواده‌گی غذا بخورید.
- از فرزندانتان در تهیه غذا یا خوراک مورد علاقه‌شان کمک بگیرید.

اهمیت تغذیه صحیح در کودکان

پیروی از یک الگوی غذایی سالم برای همه واجب و برای کودکان از واجب واجبات است و کمک می‌کند،

- سیستم ایمنی بدنشان تقویت شود.
- طول عمرشان افزایش و کیفیت آن بهتر شود.
- استخوان‌ها و ماهیچه‌هایشان رشد و استحکام کافی پیدا کند.
- نیازهای بدنشان بدون نیاز به مصرف مکمل تأمین شود.
- خلق و خویی آرام و متعادل داشته باشند.
- ضریب هوشی‌شان افزایش یابد و حافظه‌شان تقویت شود.

اصول تغذیه سالم در کودکان

اصول تغذیه سالم در کودکان مانند بزرگ‌ترهاست. آن‌ها نیز به همه گروه‌های غذایی متناسب با وزنشان نیاز دارند، انواع ویتامین‌ها، مواد معدنی، کربوهیدرات‌ها، پروتئین و چربی، یعنی یک بشقاب سالم برای بچه‌ها باید هم دارای میوه‌ها و سبزیجات باشد و هم غلات کامل و پروتئین، البته در ۳ وعده غذایی اصلی و یک تا ۳ میان وعده در روز. همچنین توصیه می‌کنیم؛

- مصرف شکر و جایگزین‌های شکر را محدود کنید.
- به جای آب‌میوه به آن‌ها میوه بدهید تا فیبر مورد نیاز بدنشان نیز تأمین شود. روزانه یک لیوان آب‌میوه کافی است.
- به جای دادن پول به آن‌ها چاشت و تغذیه مدرسه‌شان را خودتان آماده کنید.

چربی‌های سالم را در رژیم غذایی‌شان قرار دهید. چربی‌های سالم اسیدهای چرب ضروری مانند امگا ۳ و امگا ۶ دارند که بدن آن‌ها را نمی‌سازد و باید از طریق غذا تأمین شود.

- برای غذاهای ناسالم مانند فست‌فودها جایگزین سالم پیدا کنید.
- مصرف نمک را کنترل کنید. غذاهای فراوری شده و انواع خوراکی‌های بسته‌بندی نمک زیادی دارند.

چند جایگزین برای غذاهای ناسالم

غذای ناسالم	جایگزین سالم	جایگزین سالم	جایگزین سالم	جایگزین سالم	جایگزین سالم	جایگزین سالم	جایگزین سالم
سبب‌زمینی سرخ‌کرده	سبب‌زمینی با کمی نمک که در فر کبابی شده است	بستنی	ماست و اسموتی میوه‌های تازه	مرغ سرخ‌شده	مرغ آبپز یا کبابی	دونات یا شیرینی	شیرینی خانگی با شکر کمتر
چیپس	چیپس سبب‌زمینی	آجیل و چیپس سبب‌زیجات یا میوه خشک					

نمک مورد نیاز روزانه بچه‌ها

سن	میزان نمک مورد نیاز روزانه بچه‌ها به میلی‌گرم	سن	میزان نمک مورد نیاز روزانه بچه‌ها به میلی‌گرم
۵ تا ۶ ماه	۱۱۰	۴ تا ۸ سال	۱۰۰۰
۷ تا ۱۲ ماه	۳۷۰	۹ تا ۱۳ سال	۱۲۰۰
۱ تا ۳ سال	۸۰۰	بالای ۱۴ سال	۱۵۰۰

بچه‌ها چه خوراکی بخورند؟

بچه‌ها باید از همه گروه‌های غذایی استفاده کنند. بنابراین آن‌ها را برای خوردن غذایی خاص مجبور نکنید. سعی کنید هوشمندانه از جایگزین‌های آن‌ها استفاده کنید. هدف رساندن انرژی، پروتئین‌ها و مواد مغذی مورد نیاز روزانه به بدن است. در ادامه به میزان کالری مورد نیاز در سن‌های مختلف اشاره‌گذاری داریم. یادتان باشد، میزان فعالیت و وزن همه بچه‌ها یکسان نیست و باید از یک متخصص تغذیه برای این منظور مشورت بخواهید.

کالری مورد نیاز روزانه برای یک پسر با وزن و فعالیت متوسط	۲-۴ ساله	۵-۸ ساله	۹-۱۰ ساله	۱۱ ساله	۱۲-۱۳ ساله	۱۴-۱۸ ساله
	۱۴۰۰	۱۶۰۰	۱۸۰۰	۲۰۰۰	۲۲۰۰	۲۴۰۰-۲۸۰۰

کالری مورد نیاز روزانه برای یک دختر با وزن و فعالیت متوسط	۲ ساله	۳ ساله	۴-۶ ساله	۷-۹ ساله	۱۰-۱۱ ساله	۱۲-۱۳ ساله	۱۴-۱۸ ساله
	۱۰۰۰	۱۲۰۰	۱۴۰۰	۱۶۰۰	۱۸۰۰	۲۰۰۰	۲۲۰۰-۲۸۰۰

بشقاب غذای کودک

ظرف غذای کودک در یک وعده اصلی باید ترکیبی از این مواد غذایی باشد.

- غذاهای نشاسته‌ای مانند نان، برنج، سیب‌زمینی یا پاستا
- غذاهای پروتئینی مانند گوشت، ماهی، تخم‌مرغ یا لوبیا
- یک ماده لبنی مانند پنیر یا ماست
- سبزیجات یا سالاد و یک واحد میوه

