رژیم غذایی

پوره کدو تنبل و جو خوراک زمستانی

شادفر

کدو تنبل منبع ویتامین A و B و دارای پتاسیم، کلسیم و فسفر فراوانی است. ترکیب این نوع کدو با جو دوسر، شام یا میان وعده بسیار مقوی برای شب های سرد زمستان محسوب می شود. می توان از کدو تنبل در طبخ غذاهای مختلف مانند انواع سوپ ها، نان ها و کیک ها استفاده کرد و به دلیل دارا بودن فیبر زیاد چاره خوبی برای رفع یبوست است. این میوه برای حفظ سلامت چشم ها و بهبود بینایی مفید است و به تقویت رشد استخوان ها و سیستم ایمنی بدن کمک می کند. مصرف یک نوبت کدو تنبل ۲۰ درصد از نیاز روزانه بدن به ویتامین C را تأمین می کند که این ویتامین هم برای رشد و ترمیم بافت ها در تمام اعضای بدن ضروری است و در زمستان بدن را در برابر بیماری های فصلی مقاوم تر می کند. در ادامه شیوه تهیه پوره کدو تنبل با جو دوسر را که یک خوراک زمستانی دل پذیر است، می خوانید.

مواد لازم

جو پرک دوسر: نصف پیمانه
شیر: نصف پیمانه
موز: یک عدد
دارچین: ۱,۲ قاشق چای خوری
پوره کدو حلوایی یا کدو تنبل: یک چهارم پیمانه
پودر میخک و جوزهندی: به مقدار لازم

دستور تهیه

روش نخست

جو دوسر، شیر، موز خرد شده و دارچین را در یک قابلمه کوچک با یکدیگر مخلوط کنید. آن ها را به طور دائم روی حرارت ملایم به مدت ۱۰ دقیقه هم بزنید تا مواد غلیظ و خامه ای شوند. سپس حرارت را کم و پوره کدو تنبل را اضافه کنید. اندازه نوک انگشت جوزهندی و میخک به مواد اضافه کنید و اجازه بدهید چند دقیقه حرارت ببینند.

روش دوم

- داخل ظرفی که آن را بر روی حرارت ملایم قرار داده اید، ادویه ها را برای دو دقیقه تفت دهید تا عطر آن بلند شود. شکر قهوه ای و پوره کدو حلوایی را اضافه کنید و هم بزنید.
- شیر یا آب را نیز اضافه و حرارت را زیاد کنید تا به جوش آید. جو را به آن اضافه کنید و هم بزنید تا کامل با هم مخلوط شوند. حرارت را کمی کم کنید و اجازه دهید در حدود ۲۵ دقیقه آرام بجوشد تا جو نرم شود، ولی مراقب باشید تا له و خمیر نشود.
- نمک را اضافه کنید. آن را داخل ظرف بریزید و در صورت تمایل عسل را روی آن بریزید و سرو کنید. می توانید به این غذا، دارچین یا ادویه کدو و یک قاشق چای خوری عصاره وانیل هم اضافه و به خوبی با هم مخلوط کنید. سپس روی آن را با تکه های گردو و کمی دارچین تزیین و آن را به صورت گرم سرو کنید.

نکته

۱. به جای شیر از شیر سویا یا شیر بادام نیز می توانید استفاده کنید. کدو تنبل یا کدو حلوایی دو گونه مشابه از کدو هستند که تقریبا ویژگی های یکسان دارند، ولی طعم کدو تنبل گرد کمی شیرین تر از کدو تنبل دنبالی یا بیضی شکل است؛
۲. از خواص کدو تنبل در طب سنتی این است که یرقان (زردی) را برطرف می کند. کدو تنبل برای درمان قولنج مفید است. خوردن کدو تنبل سبب تجدید قوای جسمی و روحی بدن و موجب استحکام بافت ها می شود.

یادآوری

با کدو تنبل سوپ های متفاوتی مانند سوپ کدو تنبل و عدس، سوپ کدو تنبل و شیر، سوپ کدو تنبل و هویج می توان درست کرد. در این فصل زیبا از تهیه غذاهای بسیار مقوی زمستانی غافل نشوید.

کالری شمار

ماده غذایی	اندازه	میزان انرژی
جو پرک دوسر	یک لیوان جو دوسر پخته شده	۱۲۳ کالری
شیر	یک لیوان شیر پرچرب	۱۴۶ کالری
موز	یک موز متوسط	۱۰۵ کالری
دارچین	یک قاشق چای خور	۶ کالری
کدو حلوایی یا کدو تنبل	۱۰۰ گرم	۴۲ کالری

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.

پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹ پیام رسان: ۰۹۰۵۴۶۵۸۰۶۰

شنیدن تا بی نهایت

مراقبت از سلامت گوش را برای پیشگیری از بیماری‌هایی که قوه شنیداری را تهدید می‌کنند، جدی بگیریم

سمیرا شاهیان| این روزها همه افراد گوش هایشان گرم شنیدن است. دوگوشی ها، گوشی های کابل دار و توگوشی ها (ایرپادها) همه و همه گوش ها را اشغال کرده اند. صداهای بلند و آزاردهنده در گوش همه پیچیده است. این در حالی است که بسیاری از مشکلات رایج شنوایی با صداهای بلند به وجود می آیند. به غیر از این مسائل بخشی از مشکلات ناشنوایی و کم شنوایی هم از بدو تولد است. برای همین سن تشخیص شنوایی نوزادان در دنیا رو به کاهش است به طوری که اگر تا پیش از این گفته می شد تا شش ماهگی باید تکلیف شنوایی نوزاد مشخص شود، اکنون متخصصان بر این باورند که با غربالگری از بدو تولد تا نهایت سه ماهگی باید تکلیف این بخش از سلامتی نوزاد مشخص شود. از این رو به مناسبت سیزدهم اسفند، روز جهانی شنوایی به راه های مراقبت از این عضو و دانستنی هایی در این باره اشاره می‌کنیم.

یک ناتوانی ارتباطی

به خطر افتادن شنوایی، عامل کم شنوایی است که یک ناتوانی ارتباطی محسوب می شود و شیوع آن در سالمندان بیشتر است.

شایع ترین نقص مادرزادی

اختلالات شنوایی، شایع ترین نقیصه مادرزادی در بدو تولد است.

۲,۵ تا ۳ سالگی

میانگین سن تشخیص ناشنوایی در کشور بین دو و نیم تا سه سالگی است که این سن برای اقدامات پزشکی و توان بخشی کمی دیر است.

مراحل غربالگری شنوایی نوزادان

غربالگری شنوایی نوزادان و شیرخواران برنامه ای عمومی برای همه نوزادان تازه متولد شده است که در سه مرحله غربال، تشخیص و مداخله به منظور درمان انجام می شود.

دلایل کم شنوایی در بزرگ سالان

- عوامل ژنتیکی و آسیب های مادرزادی
- صدمه های صوتی محیط
- ضربه به سر
- تصادف ها
- عفونت ها و توده ها
- پیرگوشی
- مصرف برخی داروها و داروهایی که مسمومیت ایجاد می کنند.
- سالمندی

نشانه های مشکل در شنوایی

- وزوز گوش
- کم شدن توجه، تمرکز و تفکر
- کم شدن عملکرد شناختی حافظه، استدلال و توانایی های رفتاری
- آلزایمر در بزرگ سالان

راه های مراقبت از شنوایی

- معاینه دوره ای و سالیانه شنوایی به ویژه بعد از پنجاه سالگی
- استراحت صوتی مناسب بعد از هر بار صدمه صوتی
- استفاده نکردن از گوش پاک کن
- پرهیز از مصرف خودسرانه داروها و قطره های گوشی
- استفاده از محافظ گوش در محیط های کارگاهی و پر سر و صدا
- به کارگیری قانون ۶۰+۶۰ زمان استفاده از هدفون (بلندی صدا ۶۰٪ و بیشینه مدت استفاده ۶۰ دقیقه در روز باشد)

برخی از دلایل عفونت گوش

- آلرژی فصلی
- بزرگ و متورم شدن لوزه ها
- سرماخوردگی
- ورود مواد خارجی مانند آب به درون گوش
- خوابیدن موقع پرواز

پیامدهای ناشنوایی

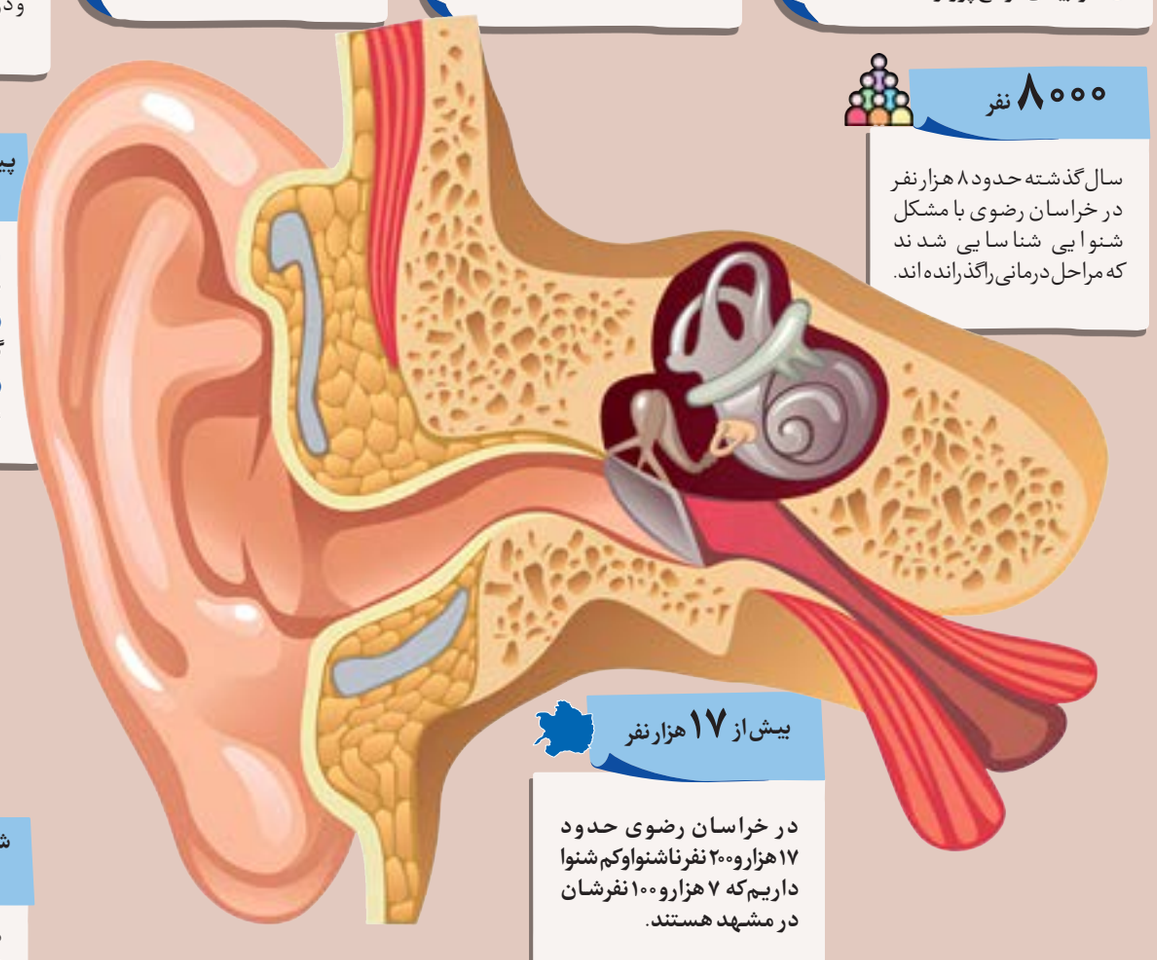
- افسردگی و استرس
- افت تحصیلی
- از دست دادن شغل
- کم شدن ارتباطات اجتماعی

غربالگری به موقع

اکنون در بیشتر آزمایشگاه های استان دستگاه های غربالگری وجود دارند و به دلیل بررسی های زود هنگام و تشخیص بموقع، مشکلات شنوایی و آمار ناشنوایان کمتر می شود.

۵۰ دستگاه غربالگری شنوایی

بیش از پنجاه دستگاه غربالگری ناشنوایی در آزمایشگاه ها و بعضی مراکز بهزیستی برای غربالگری شنوایی نوزادان از بدو تولد تا یک ماه اول بعد از تولد وجود دارد. اگر تا سه ماهگی نوزادان مشکلی باشد برای کاشت حلزون و دریافت سمعک ارجاع داده می شوند.



۸۰۰۰ نفر

سال گذشته حدود ۸ هزار نفر در خراسان رضوی با مشکل شنوایی شناسایی شدند که مراحل درمانی را گذرانده اند.

پیشگیری از بیماری های گوشی

- محافظت از شنوایی در برابر صدا های بلند
- اجرای اقدامات مراقبتی از سلامت گوش و شنوایی
- ایمن سازی افراد در برابر بیماری های عفونی

کاشت رایگان حلزون گوش

کاشت حلزون برای کودکان کمتر از چهار سال رایگان است و فقط هزینه قطعات آن دریافت می شود.

شناخت نیازمندی ناشنوایان، بهترین توجه

مهم ترین مشکل جامعه ناشنوایان، نبود شناخت کافی درباره افراد ناشنوا و کم شنواست.

بیش از ۱۷ هزار نفر

در خراسان رضوی حدود ۱۷ هزار و ۲۰۰ نفر ناشنوا و کم شنوا داریم که ۷ هزار و ۱۰۰ نفرشان در مشهد هستند.

مشکلات ناشنوایان

- هزینه های زیاد سمعک یا کاشت حلزون
- به رسمیت نشناختن زبان اشاره
- نبودن امکانات شهری مناسب برای ناشنوایان
- بیکاری و به کار نگرفتن ناشنوایان
- ضعیف بودن سیستم آموزشی ناشنوایان
- تعداد کم مترجمان زبان اشاره

کمبودهای شهر برای ناشنوایان

- در ایستگاه های اتوبوس و قطار شهری ضروری است از صفحه نمایش برای اطلاع رسانی ایستگاه ها استفاده شود.
- در سازمان های دولتی و غیردولتی، حضور یک یا دو کارمند مسلط به زبان اشاره ضروری است تا در صورت مراجعه فرد ناشنوا، بتوانند صحبت های او را دریافت و با صبر و حوصله کافی ناشنوا را راهنمایی کنند.

سامانه پیامکی برای درخواست امداد ناشنوایان

سامانه امدادی اورژانس ویژه ناشنوایان طراحی شده تا این افراد در صورت نیاز به خدمات اورژانس به جای تماس تلفنی از طریق پیامک با مرکز اورژانس تماس برقرار کنند.

توصیه های بهداشتی برای سالمندان

- پیرگوشی، اجتناب ناپذیر است که با توجه اطرافیان، استفاده به موقع از وسایل تقویت شنوایی و سمعک درمان می شود.
- کم شنوایی سالمندان باید جدی گرفته شود، زیرا اختلال در برقراری ارتباط با اطرافیان سبب افسردگی و گوشه گیری آن ها، همچنین سبب افزایش احتمالی حوادث و به خطر انداختن سلامتی شان می شود.
- با تجویز درست و منطقی وسایل کمک شنوایی مانند سمعک می توان شرایط سالمندان را بهبود بخشید.

مراقبت هایی برای سن جوانی

- هرگز با صدای بلند موسیقی گوش ندهید. گوش کردن موسیقی با صدای بلند با گوشی های بدون سیم و سیم دار سبب صدمه برگشت ناپذیر به شنوایی تان می شود.
- در سطح ایمن یعنی نه خیلی بلند و نه خیلی آهسته بشنوید، زیرا آسیب شنوایی ناشی از صدای بلند برگشت پذیر نیست.
- در آب های مشکوک به آلودگی شنا نکنید.
- در صورت احساس درد در گوش ها از درمان های خانگی مانند ریختن روغن یا مایعات غیر استریل یا دمیدن دود در گوش خود داری کنید.
- برای تمیز کردن مجرای شنوایی هرگز کلید، ناخن و ابزارهای تیز را وارد گوشتان نکنید.
- خودسرانه دارو به ویژه آنتی بیوتیک ها را مصرف نکنید.