



شادفر

بیشتر افرادی که دنبال تناسب اندام یا لاغری هستند، دغدغه تأمین کردن مواد مغذی بدنشان را هم دارند. برای نمونه دنبال این هستند که چه غذایی بخورند هم کالری کمی داشته باشد و هم نیاز بدن آن ها را از نظر کلسیم تأمین کند. در ستون پیشنهاد سراشیز، ما به همین دغدغه توجه و یک غذا و سالاد را معرفی کرده ایم.

توفو

توفو یک غذا برای وعده اصلی محسوب می شود که با آن می توانید هم از مزایای کلسیم بهره مند شوید و هم به تناسب اندام یا رژیم لاغری خود پایبند باشید. ماده اصلی این غذا یعنی توفو یا پنیر گیاهی را، هم می توانید در خانه تهیه کنید و هم از فروشگاه بخرید. در اینجا ابتدا روش خانگی آن را توضیح می دهیم. روش تهیه توفو شبیه به پنیر خانگی یا محلی است. به این ترتیب که ابتدا دانه های سویا را در آب خیسانده، آسیاب می کنند، می جوشانند و سپس از صافی عبور می دهند تا شیر سویا درست شود. پس از آن، نمک کلسیم یا منیزیم برای انعقاد شیر اضافه و پرس می کنند. توفویی که به این صورت به دست می آید، ممکن است ابریشمی و نرم یا بسیار سفت باشد که هر کدام در پخت و پز به روش متفاوتی استفاده می شوند.

مواد لازم

توفوی نرم یا معمولی: ۲۵۰ گرم
روغن زیتون یا روغن کنجد: ۲۰ قاشق غذا خوری
سیر (ریز خرد شده): ۲۰ حبه
زنجبیل تازه (رنده شده): یک قاشق چای خوری
سس سویا: یک قاشق غذا خوری
سبزیجات تازه (هویج، فلفل دلمه ای، کلم بروکلی و...): مقدار دل خواه
نمک و فلفل: به مقدار لازم

دستور تهیه

- توفو خانگی را آماده کنید یا اگر آماده خریده اید از بسته بندی خارج کنید و رطوبت اضافی آن را بگیرید، سپس به مکعب های کوچک یا برش های دل خواه تقسیم کنید.
- در یک تابه، روغن را گرم کنید و توفو را به آرامی در تابه قرار دهید. توفو را برای حدود ۵ تا ۷ دقیقه سرخ کنید تا طلایی و ترد شود. سپس آن را برگردانید و طرف دیگرش را نیز سرخ کنید.
- سپس سیر و زنجبیل را به تابه اضافه کنید و حدود دو دقیقه تفت دهید تا عطر آن ها آزاد شود.
- سبزیجات تازه را به تابه اضافه کنید و پنج دقیقه دیگر تفت دهید تا نرم شوند.
- در نهایت، سس سویا را اضافه و مخلوط کنید تا به خوبی با توفو و سبزیجات ترکیب شود.
- در صورت نیاز نمک و فلفل اضافه کنید.

نکته ها

- توفوی سرخ شده را در ظرف سرو قرار دهید و آن را با برنج سرو کنید.
- این روش خوراک توفو مغذی و خوشمزه است و می توانید بر اساس سلیقه خود تغییراتی در آن ایجاد کنید.

سالاد سبزیجات با تن ماهی

این سالاد را هم می توانید در میان وعده و هم وعده اصلی میل کنید. این غذا مانند توفو دارای کلسیم بالایی است.

مواد لازم

سبزی های تازه: کاهو، اسفناج، کلم بروکلی
تن ماهی: ۱۰۰ گرم
پنیر فتا: ۵۰ گرم
فلفل دلمه ای، خلال، یک عدد
خیار و گوجه فرنگی: مقدار دل خواه
روغن زیتون: یک قاشق سوپ خوری
عصاره لیمو: مقدار دل خواه
نمک و فلفل: به میزان لازم

دستور تهیه

- سبزیجات را به خوبی بشویید و خرد کنید.
- تن ماهی را پس از آنکه ۲۰ دقیقه جوشانید یا قوطی خارج کنید و روغن آن را دور بریزید.
- همه مواد را در یک کاسه بزرگ مخلوط کنید.
- پنیر فتا را روی سالاد بریزید.
- روغن زیتون و عصاره لیمو را به منظور چاشنی بیفزایید و با نمک و فلفل به دل خواه طعم دار کنید.

نکته ها

- سبزی هایی مانند کلم بروکلی و پنیر فتا دارای کلسیم بالایی هستند.
- مواد اولیه این غذا کم کالری و در عین حال سیرکننده هستند.
- پروتئین موجود در تن ماهی به حفظ احساس سیری کمک می کند.

کالری شمار

ماده غذایی	اندازه	میزان انرژی
توفو (معمولی)	۱۰۰ گرم	۱۴۵ کالری
روغن زیتون	۱۰۰ گرم	۸۸۴ کالری
ماهی تن	۱۰۰ گرم	۱۰۵ کالری
کلم بروکلی	۱۰۰ گرم	۳۴ کالری
هویج (خام)	یک عدد	۲۳ کالری
دلمه (سبز)	یک عدد	۲۴ کالری

رسیدن نوزاد نرسیده!

تأملی بر مشکلات نوزادان نارس و علت هایی که سبب این گونه تولدها می شود

۱۱٪ متولدان

حدود ۱۱ درصد از کل متولدان کشور را نوزادان نارس به خود اختصاص می دهند.

۳۷ تا ۴۰ هفته

دوره کامل بارداری بین ۳۷ تا ۴۰ هفته طول می کشد. اگر نوزادی به هر دلیلی این دوره را کامل در رحم مادر نگذارد و زودتر از موعد به دنیا بیاید، نوزاد نارس محسوب می شود.

۶۴۱۶ نوزاد نارس

در سال ۱۴۰۲ تعداد ۶ هزار و ۴۱۶ نوزاد نارس در استان شهرستان های زیرمجموعه دانشگاه علوم پزشکی مشهد متولد شدند.

۱۰۰۰ تولد افزایش

تعداد نوزادان نارس در استان طی یک سال یعنی از سال ۱۴۰۱ تا ۱۴۰۲ حدود هزار تولد افزایش داشته است.

۱۴۰۰ نوزاد نارس

در سال گذشته هزار و ۴۰۰ نوزاد نارس در مشهد که مشکلات شبکیه داشتند در دانشگاه مشهد معاینه و تحت درمان های لازم قرار گرفتند.

۱۵،۰۰۰،۰۰۰ نوزاد نارس

به طور تقریبی سالانه ۱۵ میلیون نوزاد نارس در دنیا متولد می شوند و از این تعداد یک میلیون نفر از دنیا می روند.

۳۲ هفته

زایمان زودرس زیر ۳۲ هفته، ابتدا به عفونت های پی در پی نوزاد و بستری در بخش های ویژه، اختلال در بلوغ ریه نوزاد، خون ریزی مغزی جنین، بیماری های ذهنی و خلقی از پیامدهای استعمال دخانیات در بارداری است.

۶۲ درصد

میزان مرگ و میر نوزادان نارس در ایران ۶۲ درصد و در جهان ۴۷ درصد است.

دلایل تولد نوزاد نارس

علت های زیادی می تواند سبب زایمان زودرس مادران و تولد نوزادان نارس شود که از بین آن ها می توان به این موارد اشاره کرد.

- بارداری در سن بالا یا پایین
- دوقلو زایی یا بیشتر
- بهره گرفتن از روش های کمک باروری
- بیماری های عفونی در مادر
- مشکلات رحم یا گردن رحم
- پارگی پیش از موعد پرده های جنینی
- مصرف الکل، سیگار و مواد مخدر
- بیماری های زمینه ای در مادر (دیابت و فشارخون بالا)
- نداشتن مراقبت های بهداشتی در دوره بارداری
- مدیریت نکردن بارداری های استراحت مطلق
- بیماری های قلبی و کلیوی
- مصرف دارو های غیرمجاز در بارداری
- شاغل بودن مادران در شغل های سخت
- استرس شدید

غربالگری های پس از تولد

کارکنان بیمارستان حواسشان به بررسی ها و آزمایش های ضروری برای نوزاد هست، اما والدین هم باید به انجام بموقع این آزمایش های کنترلی توجه داشته باشند.

- تست غربالگری تکاملی ASQ (بررسی توانمندی ها در زمینه حرکت های درشت و ریز، حل مسئله، ارتباطات و...)
- از ۲ تا ۶ ماهگی
- غربالگری ریتینوپاتی نارس: بررسی شبکیه چشم از ۴ تا ۶ هفته پس از تولد
- غربالگری شنوایی
- غربالگری بیماری های متابولیک و ارثی

سمیرا شاهیان، ایه طور معمول نوزادانی که پیش از هفته ۳۷ بارداری به دنیا می آیند نارس محسوب می شوند، هرچند که در مواردی زودتر از این زمان هم به دنیا می آیند. این نوزادان به دلیل تکمیل نشدن بخشی از اجزای بدنشان، وزن کم و مشکلات تنفسی دارند. اگر تولد و مرگشان هم زمان نشود، به طور حتم به مراقبت های ویژه ای نیاز دارند که در دستگاهی شبیه به رحم مادر باید سبزی کنند. اتفاقی که اگر چه در بیشتر وقت ها ناخواسته است. گاهی به علت های واهی مانند «زند بودن» زمان تولد از سوی برخی مادران رقم می خورد. بدون آنکه بدانند چه عواقبی انتظار کودکشان را می کشد. موضوعی که ما هم به مناسبت روز جهانی نوزادان نارس و با همراهی دکتر محمد احمدیان، مدیر جوانی جمعیت و سلامت خانواده معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مشهد به آن پرداخته ایم.



۴۰ درصد

احتمال ابتلا به آسم در نوزادانی که باریه ناقص به دنیا می آیند ۴۰ درصد بیشتر از نوزادان کامل است.

۱۰ درصد

نوزادانی که در هفته سی و هفتم متولد می شوند در مقایسه با نوزادان کامل در آینده ۱۰ درصد بیشتر در معرض ابتلا به بیماری های مزمن قرار دارند.

۵۰ درصد

استعمال دخانیات سبب افزایش همه پیامدهای بارداری می شود، به طوری که احتمال بروز مرگ داخل رحمی جنین در طول بارداری ۵۰ درصد افزایش می یابد و احتمال سقط هم بیشتر می شود.

نشانه های نوزاد نارس

تکامل نیافتن اندام های درونی سبب می شود تا ظاهر نوزادان نارس هم با دیگر نوزادان تفاوت داشته باشد.

- کوچک بودن جنه و داشتن سر بزرگ
- نوک تیز بودن اعضای بدن به دلیل کمبود چربی
- کرکی بودن بخش زیادی از موهای بدن
- پایین بودن دمای بدن
- تنفس دشوار
- نداشتن واکنش مناسب برای بلع و مکیدن

پیامدهای تولد پیش از موعد

از آنجایی که نوزادان نارس دوره تکامل خود را در رحم مادران کامل سپری نمی کنند، تولد زود هنگام می تواند پیامدهای سلامتی زیادی برایشان داشته باشد.

- سندرم زجر تنفسی
- بیماری های مزمن ریوی
- خون ریزی داخل بطنی مغزی
- عوارض ذهنی و عصبی درازمدت
- اختلال تکامل حسی-عصبی
- اختلالات چشمی

مراقبت از نوزاد نارس در خانه

نوزادان نارس حتی پس از مرخص شدن از بخش مراقبت های ویژه هم نیاز به توجه های خاصی برای نگهداری در منزل دارند.

- دمای اتاق همیشه باید بین ۱۶ تا ۲۰ درجه سانتی گراد باشد.
- بهتر است نوزاد شیرمادر خودش را بخورد.
- از پتوهای سبک برای گرم نگهداشتن نوزاد باید استفاده کرد.
- کودک را باید به پشت خواباند، مگر اینکه پزشک توصیه دیگری کرده باشد.
- از تشک محکم، صاف و ضد آب برای نوزاد باید استفاده کرد.
- نباید در نزدیکی نوزاد یا در خانه سیگار کشید.
- تخت نوزاد تا شش ماه باید نزدیک مادر باشد، ولی نباید کنار او بخوابد.



دکتر محمد احمدیان، مدیر جوانی جمعیت و سلامت خانواده دانشگاه علوم پزشکی مشهد؛ زایمان زودرس زیر ۳۲ هفته، ابتدا به عفونت های پی در پی نوزاد و بستری شدن در بخش مراقبت های نوزادان را به همراه دارد

زیر ۱۷ وبلاهی ۳۵ سال

در مادران زیر ۱۷ سال وبلاهی ۳۵ سال احتمال بیشتری وجود دارد که زایمان زودرس را تجربه کنند.