

بچه های تگ فرزند معمولا وابسته می شوند

● شهروند.د خترم چهارونیم سال داردوقتی برق قطع می شود خیلی می ترسد. همچنین روی صداها نیز خیلی حساس است و می ترسد. به نظراتان چگونه باید با او برخوردکنم؟

ابتدا اجازه دهید درباره ترس هایش با شما صحبت کند. سپس با موضوع ترس هایش برای او قصه بگویید. بعد هم برایش شبیه سازی کنید، یعنی به او بگویید بیا لامپ ها را خاموش کنیم و هرکسی نترسید، برنده است. کودک در این سن تخیلات قوی دارد و تنها از راه قصه و نقاشی و نمایش و بازی می توان وارد دنیای او شد و به تخیلاتش جهت داد تا اضطرابش کمتر شود.

● شهروند: پسر پنج ساله ای دارم که هیچ وقت آن چنان که باید از چیزی خوشحال نمی شود. برای نمونه پس از پایان دوره موسیقی اش برایش یک جفت دمپایی روفرشی کادو گرفتم که قبلا همان ها را خیلی دوست داشت ولی وقتی کادویش را بازکرد،گفت: «آه من اسباب بازی می خواستم». پسرم تک فرزند است و پدرش خیلی برایش اسباب بازی می خرد. این پرتوقعی اش خیلی آزاردهنده است. چه کاری می توانم انجام بدهم؟ چرا هیچ وقت راضی نیست؟

به طور قطع دنیای کودکی با بزرگ سالی متفاوت است. اگر کودک از ابتدا یاد بگیرد که درست انتخاب کند، کمتر هم دچار اشتباه و نارضایتی می شود. برای تشویق کودکان سعی کنید از خودش نظر بخواهید. بدون دلیل برایش چیزی خرید و از او بخواهید که از بین سه اسباب بازی یکی را انتخاب کند. کودک کم کم با کمک بزرگ سالان یاد می گیرد که تنوع بیشتری به انتخاب هایش بدهد و از انتخاب چیزهای تکراری یا بدون کیفیت بپرهیزد. یاد تان باشد کودک برای انتخاب خودش ارزش بیشتری قائل است تا انتخاب شما و این سبک تربیتی در انتخاب های بزرگ سالی اش نقش مهمی خواهد داشت. نکته پایانی اینکه درباره تشویق کودک، والدین باید هماهنگ عمل کنند وگرنه سبب سوء استفاده کودک می شود.

● شهروند: پسرم یازده ساله است و با خوابیدن تنها در اتاقش مشکل دارد. با اینکه بزرگ شده است من یا پدرش همیشه باید با او بخوابیم تا خوابش ببرد. به نظراتان چه کار باید بکنیم؟

اگر تک فرزند است به شما وابسته شده است. درغیر این صورت ریشه ترس او را باید بررسی کنیم. اگر این رفتار او بیش از شش ماه دوام داشته باشد، نیازمند بررسی روان شناختی است.

اهمیت ویتامین ها برای سلامت زنان



ظریفیان

ویتامین ها نقش حیاتی در حفظ سلامت زنان در تمام مراحل زندگی دارند. آن ها به تقویت عملکرد سیستم ایمنی، سلامت استخوان ها، پوست و سیستم تولید مثل کمک می کنند. با افزایش سن، نیازهای تغذیه ای بدن تغییر می کند. آگاهی از این نیازهای خاص می تواند به زنان کمک کند تا مکمل های مناسب با بدن خود را انتخاب کنند.

فولات / اسید فولیک

فولات یا ویتامین B9 به طور طبیعی در میوه ها، سبزیجات و مغزها یافت می شود، در حالی که اسید فولیک نوع مصنوعی آن است که در مکمل ها و غذاهای غنی شده مانند غلات صبحانه وجود دارد. فولات در زنان باردار برای پیشگیری از وزن کم نوزاد هنگام تولد و نقص های مادرزادی تشکیل گلبول های قرمز و تولید DNA سلول های جدید نقش دارد. فولات در زنان غیرباردار نیز به سلامت قلب و عملکرد سلولی کمک می کند و کمبود آن ممکن است باعث نوعی کم خونی شوکه در زنان شايع تر از مردان است.

آهن

آهن ماده ای معدنی است که به رشد و توسعه بدن کمک می کند. در تعادل هورمونی و منظم بودن چرخه قاعدگی نقش دارد و بر باروری تأثیر می گذارد. با توجه به نقش آن در تولید گلبول های قرمز و انتقال اکسیژن در بدن، کمبود آهن ممکن است باعث کم خونی شود.

کلسیم

کلسیم برای ساخت و حفظ استخوان های قوی ضروری است و در جلوگیری از پوکی استخوان به ویژه پس از یائسگی مؤثر است. این ماده معدنی همچنین در عملکرد عضلات و تنظیم هورمون ها نقش دارد.

ویتامین B12

ویتامین B12 به سلامت سلول های عصبی، گلبول های قرمز و متابولیسم کمک می کند. جذب این ویتامین با افزایش سن کاهش می یابد، بنابراین مکمل آن برای زنان بالای ۵۰ سال توصیه می شود. در دوران بارداری و برای افرادی که رژیم گیاه خواری دارند نیز ضروری است.

ویتامین D

ویتامین D به جذب کلسیم و حفظ سلامت استخوان ها کمک می کند. همچنین در تقویت ایمنی، کاهش التهاب و تنظیم خلق و خو نقش دارد. زنان با پوست تیره تر یا کسانی که کمتر در معرض نور خورشید هستند، بیشتر در معرض کمبود ویتامین D قرار دارند. این ویتامین برای عملکرد تخمدان ها، منظم بودن چرخه قاعدگی و پیشگیری از مشکلاتی مانند سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS) مؤثر است.

اسیدهای چرب امگا-۳

این چربی های سالم به سلامت قلب، عملکرد مغز و مفاصل کمک می کنند و در کاهش التهاب و درد قاعدگی مؤثر هستند. در دوران بارداری نیز نقش مهمی در رشد مغز و چشم جنین دارند.

منیزیم

منیزیم برای عملکرد عضلات و اعصاب، تولید انرژی و سلامت قلب ضروری است. همچنین در کنترل قند خون و فشار خون مؤثر است و می تواند علائم سندرم پیش از قاعدگی (PMS) مانند تغییرات خلقی و رفتگی عضلات را کاهش دهد.

راه و رسم پلوخوری

هر آنچه باید درباره روش های مصرف، نگهداری و پخت برنج بدانید

الهام ظریفیان آن قدیم ها مثل حالا نبود که مردم هر روز هفته برنج بخورند. برنج غذای خاصی بود که برای مراسم مهم مثل عروسی ها یا عید ها کنار گذاشته می شد. برای همین هم هست که ما ایرانی ها هر وقت به یک میهمانی مهم دعوت می شویم، لباس پلوخوری، ما را می پوشیم، مادر سال های اخیر برنج به جزء اصلی سفره های روزمره ایرانی ها تبدیل شده است. آن قدر که اگر یک روز غذایی بدون پلو بخوریم، فکر می کنیم ته دلمان را نگرفته و تا شب ده بار سراغ یخچال می رویم تا جبران مافات کنیم. حالا مشکل این است که آن پلویی که ما دوست داریم اغلب به همراه روغن و نمک زیادی پخته می شود. بنابراین عجیب نیست که برنج به عنوان متهم شماره یک اضافه وزن و چاقی دور شکمی ایرانی ها شناخته می شود. بعضی افراد به همین دلیل سعی می کنند برنج را از رژیم غذایی خود حذف کنند. اما آیا این راه عاقلانه است؟ در مطلب امروز می خواهیم به این پرسش و پرسش های دیگری درباره ارزش غذایی برنج پاسخ دهیم. همچنین نکاتی درباره روش های پخت، نگهداری و خرید این ماده غذایی پرطرف دار ارائه دهیم.

برنج از چه موادی تشکیل شده است؟

دانه های برنج از کربوهیدرات، فیبر، پروتئین، آب، ویتامین ها و مواد معدنی تشکیل شده است. بیشترین بخش برنج را کربوهیدرات تشکیل می دهد. از این جهت برنج منبع انرژی مهمی برای کسانی است که فعالیت های بدنی زیادی دارند. برنج شامل ویتامین های (B1، B۲، B۳، B۵، B۶، B۹) و مواد معدنی مانند آهن، کلسیم، منیزیم، پتاسیم، سدیم، منگنز، روی، سلنیوم و فسفر است.

انواع برنج

برنج های زیادی در طبیعت وجود دارند اما در ایران معمولاً برنج ها به دو دسته کلی ایرانی و خارجی تقسیم می شوند. برنج های خارجی موجود در بازار ایران عمدتاً از کشورهای هند و پاکستان هستند که در مقایسه با برنج ایرانی کیفیت و قیمت پایین تری دارند.

برنج کشت اول و دوم چیست؟

اغلب در میان برنج های ایرانی گفته می شود که برنجی کشت اول است یا دوم. برنج کشت اول برنجی است که در خرداد آکاشته و یا توجه به مکان کشت، مرداد یا اوایل شهریور برداشت می شود. برنج استان گیلان معمولاً کشت اول است. به علت سردی هوادر این استان، برنج کشت دوم کاشته نمی شود. برنج کشت دوم برنجی است که وقتی برنج کشت اول برداشت شد، کاشته می شود و معمولاً آبان برداشت می شود. کشت این برنج در مازندران و به خصوص در شهرستان فریدونکنار مرسوم است.

نکاتی برای نگهداری برنج خام

- در هنگام خرید برنج، دقت کنید که برنج بدون کرم و شپشک باشد.
- برنج را در کیسه های نخی نگهداری کنید و برای جلوگیری از نفوذ حشرات و انتقال رطوبت از زمین و دیوار به برنج، بین کیسه برنج با زمین و دیوار فاصله ای ایجاد کنید.
- برنج را در مکان خشک و خنک نگه دارید. (رطوبت و گرما دو عامل اساسی برای ایجاد و رشد شپشک برنج است.)
- برنج را در ظرف های پلاستیکی نگهداری نکنید.
- در کیسه برنج خود از جذب کننده اکسیژن استفاده کنید.

آیا حذف کردن برنج از رژیم غذایی کار درستی است؟

برنج به دلیل دارا بودن ویتامین های B، آهن و روی برای سلامت پوست و مو لازم است و از ضعف و بی حال شدن بدن جلوگیری می کند. ریزش مو، خشکی پوست، کاهش بینایی، کم طاقت شدن بدن در برابر بیماری ها، عادت به ریزه خواری، افزایش میل به شیرینی، احساس گرسنگی به طور دائم از عوارض حذف کامل برنج هستند. بهترین روشی که برای مصرف از سوی پزشکان توصیه می شود این است که برنج را ساده نیزیم بلکه به صورت مخلوط با حبوبات بخوریم، مثل لوبیا پلو، عدس پلو ... همچنین برنج را بدون نمک، روغن یا کره بپزیم، برای طعم دادن به برنج می توان از ادویه ها و سبزیجات معطر استفاده کرد.

برنج آبکش بهتر است یا کته؟

آبکش کردن برنج باعث می شود به میزان زیادی ویتامین های برنج از بین برود، اما از سویی باعث کاهش میزان آرسنیک در غذای شما می شود. بنابراین با وجود ارزش غذایی بالاتر برنج کته، پزشکان توصیه می کنند برنج را آبکش مصرف کنید و نیازهای تغذیه ای خود به ویتامین ها و مواد معدنی را از منابع دیگری تأمین کنید. فراموش نکنید که برنج را قبل از پخت ۱۲ ساعت بخیسانید. این کار میزان آرسنیک آن را تا ۷۵ درصد کم می کند.

آیا می توان برنج پخته را دوباره گرم کرد؟

برنج یخچالی را فقط یک بار می توانید گرم کنید. اگر برای چند وعده درست کرده اید مقداری از آن را گرم کنید که می دانید دوباره باقی نخواهد ماند. مورد مهم دیگر این است که هنگام گرم کردن دما حتماً باید به ۷۴ درجه سانتی گراد برسد. اگر برنج شما حاوی گوشت بود باید ۲۰ دقیقه با حرارت ۱۷۵ درجه سانتی گراد گرم شود. هیچ وقت برنج از قبل پخته شده را سرد نخورید.

نشانه های برنج پخته شده فاسد

برنج پخته فاسد اغلب تغییر رنگ می دهد. همچنین تغییر بافت می دهد. مثلاً نرم تر و چسبند تر می شود و مزه ناخوشایند و بوی نامطوبی دارد.

برنج سفید و قهوه ای چیست؟

برنج قهوه ای، برنجی است که تنها لایه شلتوک از آن جدا و لایه های زیرین آن، یعنی سبوس و جوانه، حفظ می شوند. برنج سفید برنجی است که لایه شلتوک، سبوس و جوانه آن طی فرایند شالی کوبی حذف شود و تنها لایه نشاسته ای یعنی اندوسپرم آن باقی ماند.

تفاوت برنج کشت اول و دوم

برنج کشت دوم عطر بهتری دارد و خوش پخت تر است. دانه های برنج کشت دوم درشت تر هستند. برنج کشت اول سالم تر است؛ زیرا در مراحل کاشت برنج کشت اول، به آن کمتر سم می زنند. آب مورد استفاده برای برنج کشت دوم از کشت اول کمتر است.

برنج سرلاشه چیست؟

بعضی از افراد برنج نیم دانه را با مقداری برنج کامل مخلوط می کنند که به برنج سرلاشه معروف است. این برنج ظاهر مناسبی دارد و قیمت آن به نسبت برنج پوچار شده مناسب تر است. برنج سرلاشه برای مصرف شخصی گزینه خوبی است.

قرص برنج

هرگز از قرص برنج برای دفع آفات استفاده نکنید

فسفید آلومینیوم که به نام قرص برنج شناخته می شود آفت کش خطرناکی است و سوء مصرف و اشتباه در مصرف آن با استنشام گاز حاصل از آن عوارض حادی را ایجاد می کند که منجر به مرگ می شود. عرضه این سم خطرناک در کشور ممنوع است.