گوناگون

داروهای جدید صندوق بیماری‌های خاص اعلام شد

معاون بیمه و خدمات سلامت سازمان بیمه سلامت ایران، پوشش جدید دارویی صندوق بیماران خاص و صعب العلاج را تشریح کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مهدی رضایی گفت: در بسته جدید دارویی بیماران هپاتیت C داروی سوفوبووپر (sofosbuvir)با پوشش ۷۰ درصد و همچنین افزایش پوشش ۲۰ درصد مازاد بر پوشش قبلی (۷۰ درصد سهم سازمان بیمه پایه)، دو داروی (sofosbuvir)، (daclatavir)، و داروی (sofosbuvir)(ledipavir) تحت پوشش قرار گرفتند.

وی افزود: دو داروی اخیر مجموعاً ۹۰ درصد پوشش سهم بیمه پایه و صندوق صعب العلاج را دریافت نموده اند.

معاون بیمه و خدمات سلامت سازمان بیمه سلامت ایران تصریح کرد: در داروهای مربوط به درمان سرطان دو داروی پالبو سیکلیب و داروی فولوسترانت با پوشش ۷۰ درصدی تحت پوشش صندوق قرار گرفتند.

رضایی تاکید کرد: همچنین چهار داروی ترکیبی در درمان بیماران دیابتی که بر مصرف بـــوده و از بابت پرتو اثر بودن هزینه‌ســینا بالایی برای بیماران مبتلابه دیابت داشتند، تحت پوشش صندوق بیماران خاص و صعب العلاج قرار گرفتند که شامل امپاگلیفلوزین - لینا گلیپتین، امپاگلیفلوزین - مت فورمین،سیتاگلیپتین ولیتاگلیپتین -مت‌فورمین‌است.

۸۸ درصد مردم ماسک نمی زنند

بررسی تازه ترین نمودارهای وزارت بهداشت، نشان می‌دهد که رعایت دستورالعمل های بهداشتی در هفته های اخیر به شدت نزولی شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، بر اساس آنچه که مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت اعلام کرده است استفاده از تهویه هوا در اماکن عمومی به ۴۷.۳۲ درصد رسیده است. در حالی که روزهای گرم سال در پیش است و می‌بایست، بیش از پیش از تهویه هوا استفاده کرد.

در همین حال، استان آذربایجان غربی با ۲۲.۳۵ درصد، در پایین‌ترین نقطه نمودار استفاده از تهویه مناسب قرار دارد و خراسان شمالی با ۸۴.۴۶ درصد، در بالای نمودار قرار گرفته است.

وضعیت استفاده از تهویه هوا در تهران نیز چندان مناسب نیست و نمودار نشان می‌دهد، میزان استفاده از تهویه مطبوع در اماکن عمومی حدود ۲۶.۶۲ درصد است.

بر اساس گزارش مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت، میزان استفاده از ماسک نیز به شدت نزولی شده وفقط ۱۲.۱۱ درصد مردم در اماکن عمومی از ماسک استفاده می کنند.

در همین حال، تهران با ۱۶.۴۵ درصد، کمی بیشتر از میانگین کشوری قرار دارد.

همدان با ۷.۸۷ درصد، کمترین میزان استفاده از ماسک را به خود اختصاص داده و چهارمحال وبختیاری با ۳۲ درصد، بیشترین سهم را از نمودار استفاده از ماسک در اماکن عمومی را در اختیار دارد.

بی خوابی ریسک سکته مغزی را افزایش می دهد

بر اساس تحقیقات جدید دانشگاه ورجینیا، علائم بی خوابی که مشکل به خواب رفتن یا خواب ماندن، یا زود بیدار شدن از خواب است با خطر بالاتر سکته مغزی مرتبط است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محققان دریافتند این خطر در افراد کمتر از ۵۰ سال سن بیشتر است.

دکتر «ونمی سیاواوگو»، یکی از نویسندگان این مطالعه، گفت: «خواب به عنوان یک عملکرد بیولوژیکی برای برداشتن خاطرات، ترمیم سلول‌ها و آزادسازی سموم تبلیغه شده در طول روز کلیدی است.»

سیاواوگو افزود: «بنابراین، هنگامی که اختلالی در سیستم رخ می‌دهد، اختلال خواب، مشکل در به خواب رفتن، و مشکل در خواب ماندن، می‌تواند منجر به برخی پیامدهای نامطلوب سلامتی شود.»

محققان دقیقاً مطمئن نیستند که چگونه بیخوابی بر خطر سکته مغزی تأثیر می‌گذارد، اما تحقیقات قبلی نشان می‌دهد که ممکن است باعث التهاب مضر شود.

این مطالعه شامل بیش از ۳۱۰۰۰ نفر با میانگین سنی ۶۱ سال و بدون سابقه سکته قبل از شروع تحقیقات بود.

محققان چهار سوال در مورد اینکه چقدر افراد در به خواب رفتن مشکل دارند، در طول شب بیدار می‌شوند یا خیلی زود بیدار می‌شوند و نمی‌توانند دوباره بخوابند، پرسیدند. آنها همچنین از مردم پرسیدند که چقدر در صبح احساس استراحت‌می‌کنند.

سپس این تیم به طور متوسط ۹ سال بیماران را دنبال کردند. در این مدت، در مجموع ۲۱۰۱ سکته مغزی رخ داد.

خطر سکته مغزی در افرادی که یک تا چهار علامت بی خوابی داشتند در مقایسه با افرادی که هیچ علامتی نداشتند، ۱۶ درصد بیشتر بود. خطر سکته مغزی در افرادی که ۵ تا ۸ علامت داشتند، ۵۱ درصد بیشتر بود.

این ارتباط بین علائم و سکته مغزی برای بیماران جوان‌تر قوی‌تر بود که تقریباً چهار برابر نسبت به بیماران بدون علامت بود. برای افراد ۵۰ سال و بالاتر، خطر ۳۸ درصد بیشتر از افراد بدون علامت بود.

بیمارانی که دیابت، فشار خون بالا، بیماری قلبی و افسردگی داشتند نیز با خطر بیشتری روبرو بودند.

زنان و خانواده

بسیج بهترین بازوی عملیاتی برای طرح‌های بانوان مشاور

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده گفت: یکی از کارهایی که در دولت سیزدهم انجام شده این است که مشاوران زن و مرتبطان با معاونت از حالت تشریفاتی خارج شدند

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، انسیه خزعلی، معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده در جلسه هم افزایی بسیج خواهران و دفاتر امور بانوان دستگاه‌های اجرایی که در ساختمان شهید رضوی جهاد کشاورزی برگزار شد، با بیان اینکه در سال اول دولت اهتمام داشتیم تا ساختار مشاوران زن ارتقا پیدا کند، اظهار کرد: در سال ۹۲ این پست از مشاوران گرفته و تبدیل به احکام انشائی شد.

وی افزود: اولین کاری که در ستاد ملـــی زن و خانواده تصویب شد ارتقای جایگاه مشاوران زن بود که مشاوران متناسب با بزرگی و کوچکی دستگاه و نوع کاری که برعهده دارند در سطح معاون وزیر یا مدیر کل باشند.

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده با اشاره به اینکه در سال دوم دولت تلاش شد تا مشاوران زن دستگاه‌ها باید در جلسات شورا‌ها شرکت کنند، گفت: اگر جایی مشکلی یا نقصی است، این شما مشاوران هستید که باید پیگیری و مطالبه حقوق خود را بکنید.

خزعلی با بیان اینکه در گذشته در برخی فارات ساختار مشاوران زن یک کار تشریفاتی بود، گفت: یکی از کارهایی کـــه ما در ســـال اول انجام دادیم این بود که مشـــاوران و مرتبطان با معاونت از حالت تشـــریفاتی خارج شـــوند و در ســـال دوم یک درصـــد بودجه را تصویب کردیم که یک درصد بودجه در دســـتگاه‌ها به مسئله زن و خانواده اختصاص پیدا کند.

وی ادامه داد: ما در حال نوشتن آئین‌نامه این یک درصد هستیم که نیاز است مشاوران طرح‌ها و پیشنهادهای خود را ببندند که در شورای هماهنگی، طبق آئین‌نامه و اولویت بودجه اختصاص پیدا کند.

این اســـتاد دانشگاه با بیان اینکه بســـیج بهترین بازوی عملیاتی برای طرح‌های مشاوران زن است، افزود: بسیج با همان لگیزه‌ای که همیشه داشته و لشکر مخلص خدا بوده به بلوغی رسیده است که نمی‌خواهد دیده شود، ولی با تمام دیده نشدن‌ها اصـــلـــدوایم که مشاوران، آن‌ها را ببینند و از بسیج استفاده کنند.

خزعلی تاکید کرد: موضوع جهاد تبیین را جدی بگیرید. در شـــرایطی قرار دادیم که کشور در یک جنگ سخت ترکیبی است و در بحث‌های اقتصادی، رسانه‌ای و سیـــاسی درگیر یک جنگ هستیم. دشمن با نفوذ تلاش می‌کند که مفاهیم و خواسته‌های خود را محقق کند. این همبستگی و همدلی بین بانوان می‌تواند در مقابله با دشمن تأثیرگذار باشد.

وی ادامه داد: یکی از موضوعات حمایت در معاونت، بحث کاشت نهال است که خانم‌های خانه‌دار می‌توانند کمک کرده و فرهنگ پرورش نهال را ایجاد کنند. طرحی را داریم که خانم‌های خانه‌دار بذر را تحویل بگیرند و نهال تحویل بدهند و این کمک هزینه زندگی باشد. باید با ساماندهی خزعلی که خانم‌های خانه‌دار می‌توانند در آن مشارکت کنند به توسعه‌های رهبر انقلاب، در سبک مصرف و پرهیز از اسراف، به اقتصاد کشور کمک کرد.

۴۰ درصد کودکان زیر ۵ سال توسط غذا بیمار می‌شوند

مدیرکل اداره فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو، بر اهمیت ایمنی غذا و ســـلامت انسان ها تاکید کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، فرامرز خدائیان چگنی، در همایـــش روز جهانی ایمنی غذایی، گفت: روزانه ۸۲۰ میلیون نفر در جهان با گرسنگی به خواب می‌روند. بیش از یک میلیارد نفر کمبود ویتامین D و بیش از ۲ میلیارد نفر کمبود آهن دارند. حدود ۲۲ درصد از کودکان زیر ۵ ســـال به دلیل فقر غذایی دچار کوتاه قدی هستند.

وی افزود: تخمین زده می‌شود در سال ۲۰۵۰ میلادی جمعیت جهان به بیش از ۹ میلیارد نفر می‌رسد و اگر بخواهیم غذای ۵۰ سال آینده را تأمین کنیم بایستی غذایی به اندازه ۱۰ هزار ســـال قبل تولید کنیم و این نشـــان می‌دهد که در عصر جدید، چالش جدی برای تأمین و امنیت غذایی داریم. امنیت غذایی در ارزش‌های بنیادی ما جایگاه ویژه دارد و سازمان ملل متحد هم سال ۲۰۰۴ در بیش از ۱۶۰ کشـــور اعلام کرد که غذا دیگر کالا نیســـت، بلکه حقوق است. امنیت غذایی یعنی غذا به اندازه کافی در دسترس، ایمن و مغذی باشد. یکی از ارکان یک حکمرانی خوب در کشورها تأمین غذا اســـت. یکی از ارکان اساسی امنیت غذا، ایمنی غذا است که اگر ایمن نباشد ما ایمن زندگی نمی‌کنیم.

مدیرکل اداره فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو تاکید کرد: ایمنی غذا در سلامت نقش دارد و باید سلامت آن تأمین شود. شعار امسال روز جهانی ایمنی غذا «همیارهـــای غذایی می‌توانند نجات‌بخش جان‌ها باشند» است. برای تعریف معیار امنیت غذایی باید زحمت بکشیم چراکه بیش از ۲۰۰ بیماری از طریق غذا به انســـان منتقل می‌شود و ســـالانه بیش از ۶۰۰ میلیون نفر از جمعیت جهان به دلیل غذا بیمار می‌شوند و مرگ و میر حاصل از بیماری غذایی ۴۲۰ هزار مورد است و بیش از ۴۰ درصد جمعیت کودکان زیر ۵ سال (۹ درصد جمعیت جهان) توسط غذا بیمار می‌شوند.

خدائیان اظهار کرد: هزینه‌های که کشورهای کم درآمد و با یا درآمد متوســـط برای ایمنی غذا می‌کنند بیش از یکصد میلیارد دلار است و باید در خصوص معیارها سعی و تلاش کنیم. سازمان غذا و دارو سال قبل سال خوبی از لحاظ تعیین ضوابط ایمنی غذایی داشت که کم سابقه بود برای اولین بار تمام سموعی که در کشور ثبت شد و یا سموعی که برای کالاهای استراتژیک استفاده می‌شد، تعیین حد شدند و بیش از ۱۷ هزار mrl تعیین و تدوین و به سازمان‌های مربوطه ابلاغ شد. سال قبل ضوابط برخی شاخص‌ها در غذاهای کودکان از جمله شیر خشک بازنگری شد.

وی افزود: ۶ کالای استراتژیک مانند برنج، چای گندم و... در حوزه مصرف غذای انســـان داریم که از مبادی ورودی توســـط معاونت‌های غـــذا و دارو رصد، پایش و نظارت می‌شوند. در حالی که در مورد سایر محصولات مسئولین فنی همکار ما نظارت می‌کنند، اما برای کالاهای استراتژیک را ما ورود کردیم، میانگین زمان نمونه‌برداری و صدور مجوز ترخیص این محصولات سال قبل بعضاً بالای یک ماه بود اما اکنون این مدت به کمتر از یک روز رسیده است. از طرفی در مبادی ورود محصولات رخداد تراریختگی را هم بررسی می‌کنیم. مجوز ترخیص کالای اساسی در سال قبل تعداد ۷۰۲۸ مورد بود.

وی ادامه داد: یکی از وظایف ما پایش ســـموم کشاورزی، آفت کش‌ها و فلزات ســـنگین است و در سال قبل ۲۵ مـــورد از این فرآورده‌ها را به لحاظ آفت کش بررســـی کردیم که ۴۶۰۰ نمونه در کل کشور برداشته شد. برنامه عملیاتی خوبی اجرا می‌شود که یکی از کارها مدیریت بیماری‌های غیرواگیر است. در دهه ۸۰ اسیدهای چرب ترانس که برای انسان ایجاد مشکل می‌کند ۴۵ درصد بود که الان به زیر ۲ درصد رسیده است.

خدائیان گفت: در زمینه نظارت نیز در ســـال ۱۴۰۰ حدود ۲۰ هزار مورد بازرســـی مواد غذایی و در ســـال ۱۴۰۱ حدود ۵۴ هزار مورد بازرسی داشتیم.

برش

با این ۶ درمان خانگی لاغر شوید

درمان های خانگی زیادی وجود دارد که ممکن است به روند کاهش وزن شـــما کمک کنند از نوشیدنی های سرکه سیب گرفته تا پاکسازی با آب آبه.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث نیوز، کاهش وزن باید همراه با یک رژیم غذایی سالم انجام شود می توان آن را با محصولات مختلف طبیعی و روزمره همراه کرد تا متابولیســـم شما را افزایش دهد، چربی ســـوزی را تحریک کند و اشتهای شما را سرکوب کند. روش های ذکر شده در زیر را امتحان کنید تا بتوانید راحت تر لاغر شوید:

۱. غذاهای خود را با سبزی و ادویه بپزید

تغذیه خوب کلید داشتن یک سبک زندگی سالم است و برای کسانی که به دنبال کاهش وزن هستند، بهترین راه است.

ما اغلب به گیاهان و ادویه‌هایی که به عنوان بخشی از رژیم کاهش وزن خود می‌پزیم فکر نمی‌کنیم، اما این مهم‌تر از آن چیزی است که فکر می‌کنید.

بیشتر بدانید: نوشیدنی هایی که کاهش وزن را برایم می کند

تعداد انگشت شماری از گیاهان می توانند به افزایش متابولیســـم، کاهش فشار خون و سرکوب اشتها کمک کنند و منجر به کاهش وزن کلی شوند. اگر به دنبال افزودن چاشـــنی و ادویه به غذاهای خود هســـتید، سعی کنید این گیاهان را در غذاها و نوشیدنی های روزانه خود بگنجانید.

فلفل کایین: به افزایش متابولیسم کمک می کند و اشتها را سرکوب می کند

دارچیـــن: قند خون را کاهش می دهد، اشـــتها را ســـرکوب می کند و تجزیه کربوهیدرات ها را کند می کند.

زیـــره: به کاهش وزن کمک می کند و روند چربی سوزی را تسریع می کند.

جعفری: متابولیسم کبد را بهبود می بخشد که برای هضم و ذخیره مواد مغذی ضروری است.

فلفل کایین

۲. آب لیمو با عسل بنوشید

آب لیمو با کمی عسل یکی از بهترین نوشیدنی هایی است که می توانید بنوشید، چه به دنبال کاهش وزن باشید یا نه. آب لیمو و عسل نه تنها راهی برای سم زدایی بدن شـــماست، بلکه به شـــما انرژی می دهد و هضم وایمنی سالم را تقویت می کند.

عســـل یک آنتی اکســـیدان طبیعی مملو از ویتامین ها، مواد معدنی و اســـیدهای آمینه است که برای هزاران سال مورد استفاده قرار گرفته است. نه تنها به عنوان یک ضد انفجار عمل می کند، بلکه خطر ابتلا به بیماری های مزمن را نیز کاهش می دهد.

بیشتر بدانید: کدام ویتامین ها می توانند باعث کاهش وزن شوند؟

لیمو همچنین سرشـــار از مواد مغذی مختلف از جمله ویتامین B6 است که غذا را به انرژی تبدیل می کند.

در حالی که تحقیقات محدودی در مورد مطالعه نوشیدن این نوشیدنی برای کاهش وزن وجود دارد، روزه گرفتن در حین مصرف نوشـــیدنی موثر واقع شده است.

یک مطالعـــه روی ۵۰ شـــرکت‌کننده که ۳۰۰ میلی‌لیتر آب عسل لیمو را چهار بار در روز به مدت چهار روز متوالی در طول روزه‌داری می‌نوشـــیدند، کاهش قابل‌توجهی در وزن، شـــاخص توده بدنی (BMI)، توده چربی و تری گلیسیرید کل سرم با کاهش ناچیز چربی نشان داد.

آب لیمو

۳. سیر را فراموش نکنید

اگر عاشق اســـتفاده از سیر در غذاهای خود هستید، ممکن اســـت متوجه کاهش وزن خود تیز شده باشید. سیر برای ایمنی سالم، دانستن یک خواب خوب و کمک به کاهش چند پوند اضافی بســـیار عالی اســـت. این سبزی همچنین متابولیســـم شما را افزایش می دهد و سرشار از کلســـیم، ویتامین B6 و C است که همگی برای چربی سوزی ضروری هستند.

بیشتر بدانید: هنگام کاهش وزن دچار این اشتباهات نشوید

سیر نه تنها متابولیســـم را افزایش می دهد، بلکه می تواند به تعادل ســـطح قند خون شما کمک کند و میل شما به خوردن وعده های غذایی را عادی کند. اگر می خواهید قدمی فراتر بردارید، کسانی که به طور منظوم ســـیر می چوند، هورمون ســـیری ترشح می کنند، اشتهای خود را سرکوب می کنند و در کل کمتر غذا می خورند.

در حالی که سیر اشتها را سرکوب می کند، به طور همزمان آن را افزایش می دهد اما برای وعده های غذایی کوچک و خوردن وعده های غذایی کوچکتر به دفعات به جلوگیری از پرخوری کمک می کند و منجر به کاهش وزن می شود.

سیر

۴. دانه شنبلیله بخورید

دانه‌های شنبلیله یک گیاه رایج در غذاهای هندی اســـت که به درمان بیماری‌های مختلف از جمله دیابت و کلســـترول کمک می‌کنـــد و همچنین می‌تواند به مبارزه با چاقی کمک کند.

مطالعه ای کـــه روی ۱۲ مرد در یک دوره ۱۴ روزه انجام شد نشان داد که مصرف ۱.۲ گرم عصاره دانه شنبلیله کالری دریافتی روزانه آنها را به طور متوسط ۱۲٪ و مصرف چربی آنها را ۱۷٪ کاهش می دهد.

بیشتر بدانید: لیست غذاهای ضد چربی برای کاهش وزن

دانه‌های شنبلیله همچنین دارای فیبر غذایی بســـیار بالایی با ۲۵.۴٪ (۲۲٪ تا محلول و ۱۲.۳٪ محلول) هســـتند که یک منبع عالی برای کمک به کاهش اشتها شناخته شده اند. بنابراین اگر به دنبال یک سرکوب کننده اشتها هســـتید که کلســـترول را کاهش دهد و سطح قند خون شـــما را کاهش دهد، دانه شنبلیله یک گزینه عالی است.

دانه شنبلیله

۵. چای اولانگ بنوشید

تحقیقات نشان داده است که نوشیدن چای اولانگ می تواند به سوزاندن چربی در هنگام خواب کمک کند

یـــک مطالعه بر روی ۱۲ مرد غیر چاق را که چای اولانگ، کافئین یـــا داروئما مصرف کرده بودند در ارتباط با روند خواب مورد بررســـی قرار داد. پس از ۱۴ روز آزمایش، نتایج نشان داد که کافئین و چای اولانگ، هر دو اکســـیداســـیون چربی را تقریباً ۲۰٪ افزایـــش دادند بدون اینکه بر مصرف انرژی در ۲۴ ساعت تأثیر بگذارند.

بیشتر بدانید: تاثیر سرکه بالزامیک در کاهش وزن

به طور کلی، کســـانی که هرروز چای اولانگ می نوشند باید در عین تحریک اکســـیداســـیون چربی، در مصرف انرژی افزایش پیدا کنند. در حالی که کافئین انقلـــب می تواند خواب را مختل کند، چای اولانگ هیچ نشانه ای از اختلال خواب را برای هیچ شرکت کننده ای نشان نداد. الگوهای خواب آنها از به خواب رفتن تا خواب ماندن یکسان بود، بنابراین سوخت و ساز بدن تاثیی از سوزاندن چربی را مختل نکرد.

چای اولانگ

۶. سبزیجات خام بیشتری بخورید

هر گزاید به دی نیســـت که سبزیجات بیشتری مصرف کنید. خوردن همه ســـبزیجات برای شما مفید است، اما مصرف ســـبزیجات خام اگر هدف شما کاهش وزن اســـت گزینه مناســـب تری برای شما می تواند باشد.

از آنجایی که بیشتر سبزیجات دارای محتوای آب بالایی هســـتند، به پر شدن سریعتر معده و در عین حال مصرف کالری کمتر کمک می کند. در مقایســـه با ســـبزیجات پخته، ســـبزیجات خام حجـــمشان کاهش نمی یابد بنابراین فضای بیشـــتری را در معده شما اشغال می کنند.

بیشتر بدانید: نوشیدن آب داغ باعث کاهش وزن می شود؟

سبزیجات خام علاوه بر حجم، فیبر بیشـــتری نســـبت به ســـبزیجات پخته دارند. در حالی که فیبر غیرقابل هضم اســـت، اما همچنان معده شما را پر می کند و به شما کمک می کند تا ســـیرتر احســـاس ســـیری کنید و مدت طولانی تری احســـاس ســـیری داشـــته باشید. جویدن وهضم ســـبزیجات خام نیز به زمان و انرژی نیاز دارد و در نتیجه کالری بیشـــتری ســـوزانده می شود.

سبزیجات خام

نکته مهم

با وجود فهرســـت بی‌پایان داروهای آنلاین این روزها، همیشه ایده خوبی اســـت که قبل از امتحان کردن آنها تحقیق کنید. مصرف برخی از آنها توصیه نمی شود زیرا کالری را تا حدی محدود می کنند که به طور بالقوه ســـلامت شما را به خطر می اندازد. علاوه بر این، قبل از شروع یک رژیم جدید با پزشک خود مشورت کنید، به خصوص اگر دارو مصرف می کنید. حتی طبیعی ترین گیاهان نیز می توانند عوارض جانبی داشته باشند که ممکن اســـت از آنها اطلاع نداشته باشید. از همه مهم‌تر، چیزی را پیدا کنید که متناسب با شما و ترجیحات شما باشد.

تازه های سلامت

نکات مهم درباره دادن هندوانه به کودک

مصرف بیش از حد هندوانه، نیز مانند میوه‌های دیگر می‌تواند عوارض جدی مثل اختلالات گوارشی به همراه داشته باشد بنابراین خوردن روزانه آن به میزان زیاد توصیه نمی‌شود

به گزارش پیام آشـــنا به نقل از ایلنا، متخصصان توصیه می کنند خـــوردن هندوانه بین ۸ تا ۱۰ ماهگی کودک در شـــرایط عادی و در صورت نداشتن مشکل یا بیماری ویژه‌ای مشکلی ایجاد نمی‌کند. در مطلب زیر به برخی از فایدهها و نکات مهـــم درباره دادن هندوانه به کودک می‌پردازیم.

هندوانه یکی از میوه‌های خوشمزه تابســـتانی است که این روزها زودتر از موعد به فراوانی در دســـترس است و طرفداران زیادی دارد. این میوه به دلیل آبدار بودن، شـــیرینی، خنکی و بافت نرم آن در بین کودکان هم بسیار محبوب است. هر هاری ممکن است موقع دادن هندوانه به کودک آن هم برای نخســـتین بار دچار تردید شود که این میوه برای سلامتی کودک مفید یا مضر است. اگرچه متخصصان توصیه می کنند خـــوردن هندوانه بین ۸ تا ۱۰ ماهگی کودک در شـــرایط عادی و در صورت نداشتن مشـــکل یا بیماری ویژه‌ای مشکلی ایجاد نمی‌کند. در مطلب زیر به برخی از فایدهها و نکات مهـــم درباره دادن هندوانه به کودک می‌پردازیم:

بدن را هیدراته می‌کند

در روزهای گرم ســـال به دلیل اهمیت آب رســـانی به بدن کودک، خوردن هندوانه یک راه ایده‌آل برای هیدراته شـــدن، تامین آب مورد نیاز بدن و پیشـــگیری از کم آبی بدن است، زیرا ۹۲ درصد از هندوانه از آب تشکیل شده است. ضمن این که هندوانه مقدار افزوز کودک را افزایش می‌دهد و بدون ایجاد فشـــار بر کلیه‌ها، منجر به دفع مایعات اضافه از بدن می‌شود.

سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند

ویتامین C نقش مهمی در رشد کودک در سال‌های نخســـتین زندگی او ایفا می کند. هندوانه دارای مقادیر بالایی از این ویتامین اســـت که به تقویت ســـیستم ایمنی و جذب آهن در بدن کودک کمک می‌کند. این ویتامین همچنین به بهبود زخم‌ها کمک می‌کند. بنابراین، اگر کودک شما ســـیستم ایمنی ضعیفی دارد، خوردن هندوانه در حد تعادل یک روش طبیعی برای تقویت ســـیستم ایمنی بدن اوست.

بینایی را بهبود می‌بخشد

هندوانه حاوی میزان بالایی از منیزیم و کلســـیم اســـت که نقش مهمی در توســـعه رشد و استحکام و تقویت استخوان‌های کودک دارد و احتمال بروکی اســـتخوان را کاهش می‌دهد و ســـبب تقویت مفاصل کودکان می‌شود.

باعث رشد سیستم‌های مختلف بدن می‌شود

مجموعه ویتامین‌های B موجود در هندوانه همگی نقش بســـیار موثری در ارتقای رشد و تقویت ســـیستم‌های مختلف بدن کودک دارد. مثل تشکیل گلبول‌های قرمز خون، رشد ســـیستم عصبی، تقویت ســـیستم ایمنی و افزایش متابولیســـم کودک.

از قلب محافظت می‌کند

مقدار لیکوپن در هندوانه‌های رســـیده بـــســـیار بالاســـت. لیکوپن آنتی‌اکســـیدانی اســـت که نقش مهمی در حفظ ســـلامت قلب و عروق در کودک دارد، زیرا کمک می‌کند تا فشار خون آرام‌تر و منظم‌تر شود.

به هضم غذا کمک می‌کند

هندوانه ســـرشـــار از فیبر غذایی اســـت که به ســـلامت دســـتگاه گوارش، جلوگیری از یبوســـت و درمان ســـندروم روده تحریک‌پذیر کمک می‌کند و گوارش کودک را بهبود می‌بخشد.

نکات مهمی که مادران موقع هندوانه خوردن کودک باید توجه کنند

۱- دانه‌های هندوانه، را جدا کنید تا مانع بر به خفگی کودک نشود و آن را در تکه‌های کوچک، برش‌های نازک یا پوره شده سرو کنید.

۲- برای جلوگیری از سرماخوردگی کودک، قبل از دادن هندوانه به او آن را از یخچال خارج کنید تا به دمای مناســـب محیط برســـد.

۳- از دادن هندوانه‌های مانده یا یخ‌زده به کودک به دلیل خطر آلودگی اجتناب کنید. هندوانه رســـیده حاوی ترکیبات ضد التهابی بیشـــتری اســـت.

۴- حســـاسیت به هندوانه، به ندرت اتفاق می‌افتد، اما در نوزادان حســـاس به دلیل اســـیدی بودن این میوه ممکن اســـت علائم، الرژی مثل جوش، خارش، اســـهال، التهاب پوســـتی، آبریزش بینی و حالت تهوع بروز کند.

۵- مصرف بیش از حـــد هندوانه نیز مانند میوه‌های دیگر می‌تواند عوارض جدی مثل اختلالات گوارشی به همراه داشته باشد بنابراین خوردن روزانه آن به میزان زیاد توصیه نمی‌شود

قربونِ دَسِت، اون شیر آبُ ببند.