مجتمع دندانپزشکی نیکان واحد آموزش و مشاوره
تلفن مشاوره: ۴ ـ ۳۳۶۵۰۰۲
ساعت تماس: ۱۶ـ۱۷
دکتر آذر حسینی

مسواک و خمیردندان مناسب جهت مسواک زدن

در انتخاب یک مسواک خوب باید معیارهای زیر را در نظر گرفت:

جنس موهای آن از نایلون نرم و سرموهای آن گرد باشد. موهای آن منظم و مرتب باشد. معمولا نمی توان بیش از ۳ تا ۴ ماه از یک مسواک استفاده کرد چون موهای آن نامنظم و خمیده می شود و رنگ موهای آن تغییر می کند. دسته ی مسواک خصوصا در مورد کودکان باید به گونه ای باشند که به خوبی در دست های کوچک کودک قرار بگیرد و فاقد لغزش باشد. دسته ی مسواک معمولا باید مستقیم باشد چون قدرت پاک کنندگی بیشتری دارند.

سطح برسی مسواک باید بین ۲۵ میلی متر تا ۳۵ میلی متر و عرض آن ۸ تا ۱۰ میلی متر باشد.

خمیر دندان

خاصیت پاک کنندگی خمیر دندان ها به دلیل داشتن مواد ساینده و مواد پاک کننده موجود در آن است در صورت حساسیت دندان ها و همچنین سوزش لثه بهتر است مدتی از خمیر دندان های ضدحساسیت استفاده شود.

تغذیه و روزه‌داری

علی کشاورز صفری ـ کارشناس تغذیه

اگر در ایام روزه‌داری احساس تشنگی زیاد می کنید؛ اگر در ایام روزه داری احساس ضعف عمومی و سر گیجه دارید؛ توصیه های تغذیه ای زیر در کاهش علایم فوق و همچنین پیشگیری از مشکلات گوارشی می تواند کمک کننده باشد.

وعده ی سحری:

ـ در ایام روزه‌داری حتما از سحری استفاده کنید.

ـ از غذاهایی که دارای قندهای مرکب می باشند، مثل میوه ها بیشتر استفاده شود.

ـ از غذاهای حاوی فیبر مثل سبزی ها و میوه ها بایستی بیشتر استفاده شود.

ـ از مصرف زیاد آب در وعده ی سحری خودداری نموده و متعادل مصرف نمایید.

ـ از مواد غذایی سرخ کرده و پر چرب پرهیز شود.

ـ از مواد غذایی حاوی شیرینی و قندهای ساده زیاد پرهیز شود.

ـ غلات و حبوبات به میزان دلخواه در ترکیبات غذای سحری لحاظ شود.

ـ مصرف بیش از حد گوشت در سحری توصیه نمی شود.

ـ مصرف ادویه ها و غذاهایی مثل کله پاچه، سیرابی و ... در سحری توصیه نمی شود.

وعده ی افطاری و شام:

ـ شروع افطاری بهتر است با چند عدد خرما باشد و این به انواع زولبیا و بامیه و شیرینی های چرب ترجیح داده می شود.

ـ سعی شود بین افطاری و شام (به اندازه ی خواندن یک نماز اول وقت) فاصله وجود داشته باشد.

ـ شروع افطاری با مایعات ولرم مثل آب ولرم، شیر ولرم یا مقداری سوپ ولرم باشد و تاکید می شود شروع افطاری با مایعات خنک نباشد.

ـ از مصرف زیاد آب در وعده ی افطاری خودداری نموده و آب مورد نیاز در زمان های بیداری بین وعده ی شام تا سحر تامین شود.

ـ مصرف بیش از حد مواد غذایی پر چرب و شیرین در افطار سبب تشنگی شده و به دنبال آن آب زیاد مصرف می شود و در نتیجه با کاهش غلظت اسید و آنزیم های گوارشی موجب اختلال در هضم و جذب مواد غذایی می شود.

ـ حتی الامکان سعی شود در زمان تهیه ی مواد غذایی از انواع بسته بندی شده انتخاب شود و روی بسته بندی، مشخصات محصول، مشخصات تولید کننده، پروانه های بهداشتی و ساخت چاپ شده باشد و از خرید انواع فله و یا بسته بندی شده ای که فاقد مشخصات لازم است تا حد امکان خودداری شود.

شماره رایگان ۰۹۶۴۶ پاسخگوی سوالات شما در زمینه ی دارو، غذا

ماه مبارک رمضان و تغذیه ی سالم

دکتر مصطفی نوروزی و دکتر رزا زاوشی ـ متخصصین بخش علوم تغذیه، اعضای هیات علمی دانشکده پزشکی ـ دانشگاه علوم پزشکی قزوین

بخش اول

در ماه پر برکت رمضان، به منظور حفظ سلامتی و بهره گیری بیشتر از روزه داری به ذکر برخی نکات مورد نیاز و مشترک اغلب روزه داران در مورد تغذیه ی سالم در این ماه، اشاره می شود.

*** بدون سحری روزه نگیرید:**

گرفتن روزه بدون سحری دلیلی بر قوی بنیه بودن شخص و یا سلامت کامل او نیست. زنان و مردان و نوجوانان نباید بدون سحری روزه بگیرند؛ زیرا باعث آسیب به دستگاه گوارش و کلیه خواهد شد. مصرف مایعات در حدود ۲/۵ لیتر در روز توصیه می شود تا سلامت کلیه ها به خطر نیفتد. بخشی از این مایعات در وعده ی سحری تامین می شود. از طرف دیگر با بیدار شدن در سحر از عبادات زمان سحر نیز بهره مند خواهیم شد.

*** غذاهای توصیه شده در وعده ی سحر:**

به جهت سلامت بدن و به خصوص کلیه ها گرفتن روزه بدون سحری توصیه نمی شود. سحر باید زودتر از خواب برخیزیم به خصوص جهت نوجوانان روزه دار تا با آرامش بیشتر و جویدن کامل غذای سحر صرف شود. در سحر باید غذای کاملی مثل انواع خوراک ها و پلو خورش ها صرف شود تا بدن در طول روز دچار مشکل نشود. از لبنیات توصیه به مصرف ماست شده و از میوه ها و سبزی ها می توان از سیب، سبزی خوردن، سالاد، گوجه فرنگی و هندوانه استفاده کرد؛ زیرا به علت درصد بالای آب میوه ها در طول روز احساس تشنگی کمتری به شخص دست خواهد داد. استفاده ی بیش از اندازه از برخی مواد مثل غذاهای چرب، کشک، ته دیگ، آش در هنگام سحر ممکن است در طول روز شخص را دچار تشنگی کند.

رژیم غذایی برای سحر باید متنوع باشد و همه ی نیازهای شخص را بر آورده کند. اگر امکان داشته باشد در وعده ی سحر یک کاسه ی کوچک سوپ جو میل شود، زیرا به دلیل نوع کربوهیدراتی که دارد احساس گرسنگی را در طول روز به تعویق می اندازد. علاوه بر سوپ جو در سحر، از نان، سیب زمینی و برنج نیز می توان استفاده کرد.

*** غذاهای مناسب برای افطار:**

به علت آنکه قبل از افطار بدن حدود ۱۲ ساعت گرسنه بوده است و مقدار ذخایر قند خون بدن که تنها غذای اختصاصی سیستم مغز و اعصاب است کاهش یافته، بنابراین باید در وهله ی اول قند خون افزایش یابد. بهتر است افطار با یک استکان شیر گرم و خرما شروع شود. در مقایسه ی خرما و عسل با شیرینی های مرسوم در افطار مثل زولبیا و بامیه می توان گفت که ارزش غذایی خرما و عسل بسیار بالاتر از آنهاست؛ زیرا علاوه بر مواد قندی طبیعی که دارند، حاوی انواع ویتامین های مختلف و مواد معدنی مورد نیاز بدن هستند.

خطرات آلودگی شیمیایی زولبیا و بامیه به خصوص در زمان غوطه ور شدن آنها در روغن معمولا از کنترل ما خارج است. باید توجه داشت که مصرف بیش از حد شیرینی ها حتی خرما و عسل هم در افطار توصیه نمی شود؛ زیرا مانع صرف شام کامل شده و از طرف دیگر شیرینی اضافی در بدن تبدیل به چربی می شود و ممکن است خطر چاقی و افزایش وزن را داشته باشد. مصرف حلیم در افطار به شرط نداشتن نمک و یا چربی زیاد و در حد اعتدال اشکالی ندارد. مصرف آش و سوپ های تند و پرادویه در افطار ممکن است اثرات سوء بر دستگاه گوارش داشته باشد و توصیه نمی شود. در صورت مصرف سبزی در وعده ی افطار، انجام ۵ مرحله ضدعفونی ضروری است. که شامل موارد زیر می باشد: ۱ـ آبکشی مقدماتی ۲ـ انگل زدایی با چند قطره مایع ظرفشویی به مدت پنج دقیقه ۳ـ آبکشی مجدد ۴ـ میکروب زدایی با محلول پرکلرین به مدت ۱۰ دقیقه

۵ـ آبکشی نهایی

*** سایر غذاهای مورد توصیه برای افطار:**

بدن در طول شبانه روز می بایست حدود ۸ لیوان آب و یا مایعات دیگر دریافت کند تا با تصفیه ی بهتر از کلیه ها موجب سلامتی کلیه ها و همچنین دفع سموم بدن شود.

کم آبی بدن موجب تاثیر منفی در کلیه ها و احتمال عفونت و سنگ سازی می شود، بنابراین مصرف مایعات بین افطار و سحر در حد ۸ لیوان و یا بیشتر توصیه می شود. توجه بفرمایید که مایعات فقط آب آشامیدنی نیست. انواع سبزی ها و میوه ها مثل هندوانه، خربزه، گوجه، خیار و یا چای کمرنگ، شیر و سوپ حاوی مقدار آب بسیار بالایی هستند که آب موجود در این مواد غذایی نیز تامین کننده ی جزیی از مایعات مورد نیاز روزانه محسوب می شود. ضمنا از آشامیدن آب و نوشابه های سرد در شروع افطار باید خودداری کرد. بهتر است که از مصرف قهوه و چای پر رنگ به علت مدر بودن که باعث دفع آب بدن می شود، نیز پرهیز شود. در صورت علاقه به مصرف دوغ، ترجیحا در منزل تهیه شود، زیرا دوغ های صنعتی دارای نمک بالایی هستند. مصرف نوشابه های گازدار به منظور رفع عطش در سحر و افطار توصیه نمی شود، زیرا ضمن تخلیه ی کلسیم بدن و پوکی استخوان باعث افزایش تشنگی نیز می شود. علاوه بر آن یک لیوان نوشابه معادل مصرف ۱۰ حبه قند چاق کننده است.

*** غذاهای پروتئین‌دار توصیه شده در زمان افطار:**

به منظور داشتن نیروی کافی جسمی و فکری در طول روزهای ماه مبارک رمضان مصرف شیر، نان، پنیر، تخم مرغ آب پز، شیر برنج و سوپ های سبزیجات، ماهی، گوشت های قرمز و سفید و مصرف گردو در حد اعتدال در زمان افطار توصیه می شود. بین افطار و سحر از ۵ گروه مواد غذایی شامل نان و غلات، میوه، سبزی، شیر و فرآورده های آن و گوشت به طور متعادل و متنوع استفاده شود.

دانستنی‌های پزشکی

عباس ربیعی
کارشناس ارشد علوم و صنایع غذایی

ذرت گیاه پف کرده

گیاه ذرت اولین بار در مکزیک پرورش داده شد. آن زمان از ذرت تنها در تهیه ی غذا استفاده نمی شد و این گیاه در تزیین و دکوراسیون هم کاربرد داشت. شاید باورتان نشود اما قدیمی ها با ذرت فال می گرفتند و با انداختن دانه در آتش از روی جهت پرتاب و شکل شکوفه ی آن آینده را هم پیش بینی می کردند.

در سال ۱۴۹۲ کریستف کلمب ذرت را به اروپا برد و تا میانه ی قرن ۱۸ قسمت های وسیعی از مزارع اروپا زیر کشت این گیاه قرار گرفت. تا به حال این سوال برایتان پیش آمده که چرا دانه ی ذرت وقتی حرارت می بیند پف می کند و تغییر شکل و تغییر رنگ می دهد؟ این سوال یک پاسخ علمی خیلی ساده دارد. داخل دانه های خشک و محکم ذرت نشاسته ای وجود دارد که حاوی مقداری رطوبت است.

وقتی یک دانه ذرت حرارت می بیند رطوبت موجود در دانه آنقدر زیاد می شود که پوسته ی دانه دیگر نمی تواند آن را تحمل کند و در نهایت منفجر می شود. این حادثه در دمای ۲۴۰ تا ۲۶۰ درجه ی سانتیگراد اتفاق می افتد و در کسری از ثانیه نشاسته موجود در دانه که به شدت داغ شده است به شکل یک ماده ی پفکی سفید همراه با رطوبت بیرون می آید و بعد به سرعت سرد می شود. طی این سرد شدن سریع که در مرحله ی آخر انفجار رخ می دهد دانه پاپ کورن شکل می گیرد. در واقع پاپ کورن چیزی جز یک انفجار کوچک پخ زده نیست؛ البته بومی های آمریکایی توضیحی غیر علمی برای علت پف کردن دانه ی ذرت دارند. آنها اعتقاد دارند: موجودات کوچکی داخل خانه زندگی می کنند که وقتی خانه شان حرارت می بیند ناراحت می شوند و با عصبانیت از داخل خانه بیرون می آیند. دانه هر ذرتی به پاپ کورن تبدیل نمی شود. برای تولید پاپ کورن باید از دانه نوع خاصی از ذرت استفاده شود که رطوبت کافی در بافت داخل آن وجود داشته باشد.

امروزه این نوع ذرت در آمریکا، آرژانتین و جنوب فرانسه وجود دارد در حالی که خاستگاه بهترین نوع ذرت هندوستان و اوهایو بوده است.

میان وعده‌ای مناسب

ذرت یک میان وعده ی خوشمزه و پرطرفدار است که به راحتی هضم می شود و کالری کمی هم دارد. پاپ کورن مقدار زیادی فیبر دارد و حاوی پتاسیم ویتامین های B1 و ۱۲ و B ۱۲ و کربوهیدرات است و از آنجایی که در تهیه ی آن از هیچ ماده ی افزودنی و نگه دارنده استفاده نمی شود به عنوان یک میان وعده انتخاب مناسبی است. یک فنجان پاپ کورن غیرشیرین ۳۱ تا ۵۵ کالری انرژی دارد که در مقایسه با تنقلاتی چون چیپس و شکلات بسیار کم کالری تر است.

توصیه های بهداشتی در ماه رمضان

مهرناز احمدی ـ کارشناس

در ماه مبارک رمضان رژیم غذایی ما نباید نسبت به قبل خیلی تغییر کند و در صورت امکان ساده باشد. رژیم غذایی همچنین باید طوری تنظیم شود که بر روی وزن تاثیر زیادی نداشته باشد؛ البته اگر فرد دچار اضافه وزن می باشد، ماه رمضان فرصت مناسبی است تا وزن به حالت طبیعی برگردد. با توجه به ساعات طولانی ناشتا بودن، باید غذاهایی را مصرف کنیم که به کندی هضم می شوند مثل غذاهای حاوی فیبر زیاد، غذاهای دیرهضم معمولا ۸ ساعت در دستگاه گوارش می مانند در حالی که غذاهای سریع الهضم ۳ تا ۴ ساعت در معده باقی می مانند. غذاهای دیرهضم عبارتند از: حبوبات و غلات مثل جو، گندم، لوبیا، عدس، آرد، برنج و ... (که کربوهیدرات ها نامیده می شوند). غذاهای سریع الهضم عبارتند از: غذاهای حاوی قند، آرد سفید و ... (که به این گروه کربوهیدرات ها نامیده می شوند). غذاهای حاوی فیبر عبارتند از: غذاهای حاوی سبوس، گندم سبوس دار، غلات و حبوبات، سبزی ها مانند لوبیا سبز، نخود، ذرت، اسفناج، برگ چغندر، میوه های با پوست، میوه ی خشک شده مثل برگه زردآلو، انجیر، آلو خشک، بادام و ...

غذاهای مصرفی باید در حالت تعادل با یکدیگر باشند و از همه ی گروه های غذایی مثل میوه و سبزی ها، گوشت و مرغ و ماهی، نان و حبوبات و محصولات لبنی در رژیم غذایی باید وجود داشته باشد. غذای سرخ شده باید محدود شوند زیرا باعث عدم هضم، سوزش سردل و اختلال در هضم می شوند.

از چه چیزهایی پرهیز کنیم؟

ـ غذاهای سرخ کردنی و چرب

ـ غذاهای حاوی قند زیاد

ـ خوردن غذای زیاد بخصوص هنگام سحر

ـ خوردن چای زیاد هنگام سحر، چای باعث افزایش ادرار شده و از این طریق نمک های معدنی که در طول روز بدن به آنها نیاز دارد رفع می شوند.

ـ سیگار: اگر شما می توانید سیگار را به یکباره قطع کنید از هفته های قبل از ماه رمضان شروع به مصرف کم آن کنید.

چه غذاهایی را مصرف کنیم؟

ـ مصرف کربوهیدرات های مرکب (مواد نشاسته ای) در سحر که مدت طولانی تری هضم می شوند و باعث می شوند که شما کمتر گرسنه شوید.

ـ حلیم یک منبع عالی پروتئین بوده و از غذاهایی است که دیر هضم می شود.

ـ خرما یک منبع عالی قند، فیبر، کربوهیدرات، پتاسیم و منیزیم می باشد.

ـ مغز بادام غنی از پروتئین و فیبر بوده و حداقل چربی را دارا می باشد.

ـ موز یک منبع خوب پتاسیم، منیزیم و کربوهیدرات می باشد.

مصرف زیاد آب یا آب میوه در صورت امکان در فاصله ی بین افطار و زمان خواب باعث تامین آب مورد نیاز بدن می شود.

شیر مادر علیه اسهال کودک

اشرف اشرفی ـ کارشناس پرستاری

یکی از شایع ترین بیماری های دوران کودکی در کلیه ی کشورهای جهان به خصوص ممالک در حال توسعه اسهال و استفراغ است. با اینکه در کشورهای مختلف دنیا مطالعات گوناگونی روی تاثیر شیر مادر بر سلامت نوزادان انجام شده و به اثبات رسیده است که با ارزش ترین ماده ی غذایی برای شش ماه اول عمر نوزاد انحصارا شیر مادر و از پایان شش ماهگی به بعد همراه با سایر موادغذایی تا پایان ۲ سالگی نیز شیر مادر است بعضی از مادران غفلت می کنند. تاثیر شیردهی در پیشگیری و کاهش شدت بیماری های اسهالی و علیه بسیاری از عوامل مولد آنها (ویروسی، میکروبی، انگلی و ...) کاملا به اثبات رسیده و حتی معلوم شده است که تغذیه با شیر مادر مرگ و میر ناشی از این بیماری ها را تا ۲۵ برابر کاهش می دهد. کودکانی که شیر مادر می خورند به مراتب کمتر از دیگر بچه ها که از شیر گاو و شیر خشک تغذیه می کنند دچار اسهال می شوند. کودکان بیمار اشتهای کمی نسبت به غذا خوردن دارند و از آن امتناع می کنند ولیکن اشتهای شیرخوار و تمایل او به گرفتن پستان مادر و تغذیه با شیر او بیشتر می شود.

این نعمت خدادادی با ترکیب بسیار مناسب و تامین آب کافی مانع بروز کم آبی و عوارض آن در شیرخوار می شود و رابطه ی عاطفی هنگام شیردهی نیز روند بهبودی کودک را تسریع می کند.

عامل مولد اسهال در شیرخواران حساسیت غذایی و در راس آن حساسیت به پروتئین شیر گاو است که در موارد شدید حتی اگر مادر مقادیر زیادی شیر گاو بخورد و فرزندش را با شیر خود تغذیه کند می تواند موجب بروز اسهال در شیرخوارش شود (در شش ماه اول عمر). در کودک مبتلا به اسهال، تغذیه ی مکرر و به دلخواه شیرخوار با شیر مادر باید ادامه یابد و حتی گاهی برای جبران کم آبی او باید محلول ORS (او.آر.اس) نیز استفاده شود. شواهد بالینی نشان داده است که شیردهی باعث می شود سیستم ایمنی شیرخوار برای مبارزات بعدی حتی بعد از قطع شیردهی آماده شود.

همین طور ثابت شده که پاسخ ایمنی به واکسن در شیرخوارانی که شیر مادر خورده اند بهتر از آنهایی است که از شیر مصنوعی (خشک) تغذیه کرده اند.

شاید به عنوان ختم کلام برای مادرانی که نسبت به شیردهی فرزندشان بی توجه اند همین بس باشد که بگوییم از جمع آوری انبوه مطالعات معلوم شده است شیرخوارانی که با شیر مادر تغذیه شده اند کمتر دچار بیماری های حاد ـ گوارشی، تنفسی، عفونت گوش میانی و دستگاه ادراری می شوند.

در حالی که در برخی جوامع حداقل ۲۰ درصد افراد دچار آلرژی اند، با تغذیه ی شیر مادر از بدو تولد می توان به نسبت قابل ملاحظه ای از بروز آلرژی هم جلوگیری نمود و شیر مادر موانع بیوشیمیایی و فیزیکی متعددی در سر راه عوامل عفونی قرار می دهد.