لاغرشو

اما و اگرهای رژیم در دوران شیردهی

مهرداد رحیم‌زاده
مشاور تغذیه و رژیم درمانی

یکی از سوالاتی که به‌صورت متداول پرسیده می‌شود این است که آیا در دوران شیردهی، پیروی از رژیم لاغری مجاز است؟

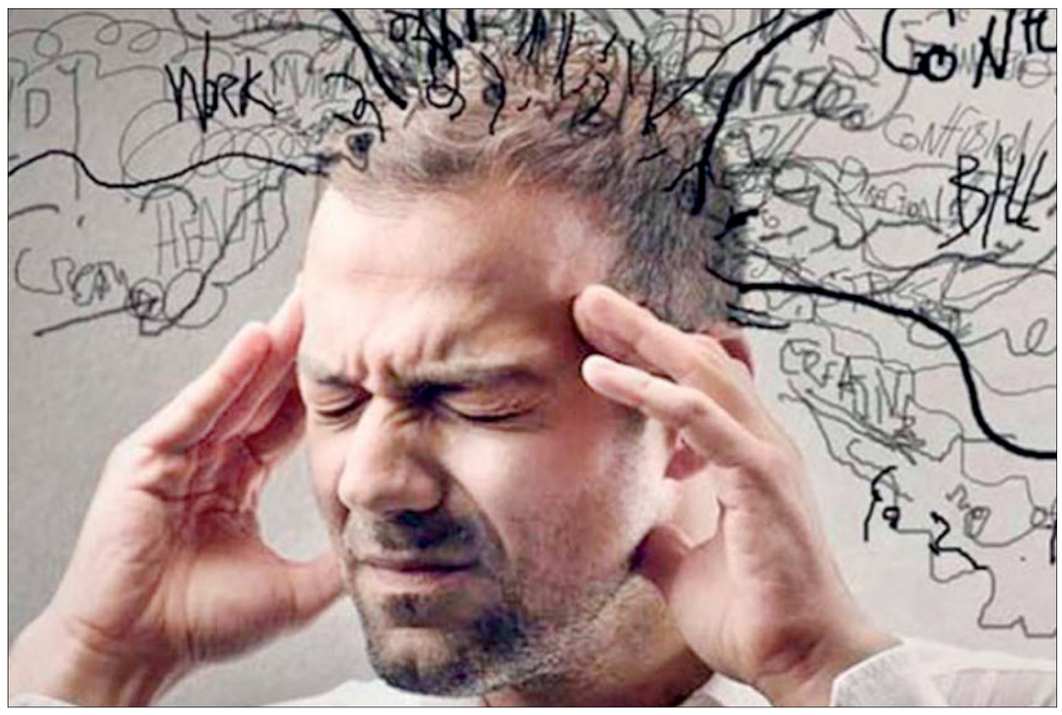
در جواب باید گفت در پنج‌ونیم ماه ابتدای شیردهی نمی‌توان رژیم تهاجمی لاغری یا برنامه ورزشی شدیدی اعمال کرد ولی برای مادرانی که چاقی زیاد دارند با اندکی کاهش کالری یا داشتن یک برنامه بسیار سبک ورزشی تا یک کیلو کاهش وزن در ماه مجاز است. یعنی مجموعا پنج کیلو کاهش وزن در پنج‌ونیم ماه اول برای مادران چاق مجاز است؛ زیرا محدودیت شدید کالری یا ورزش شدید می‌تواند بر تولید شیر اثرات منفی بگذارد و برای این‌که کودک تمام غذای خود را از شیر مادر تامین می‌کند لذا هرگونه تغییر در مقدار یا کیفیت شیر به واسطه رژیم، روزه و... نوعی اعمال تحریم ظالمانه برای نوزاد تلقی می‌شود که با هیچ چیز دیگری مانند شیرخشک و... قابل جبران قطعی نیست. بهترین زمان برای شروع غذای کمکی نوزادان از پنج ماهگی است و با گذشت دو هفته از شروع غذای کمکی نوزاد می‌توان زیرنظر یک مشاور تغذیه با رعایت تمام اصول تغذیه شیردهی و تأمین تمام گروه‌های غذایی شروع به رژیم لاغری کرد. مقدار مجاز کاهش وزن در این دوران به‌طور متوسط و با توجه به میزان چاقی مادر ماهانه دو تا سه‌کیلوگرم است؛ البته ممکن است در دو هفته اول به ناگاه سه کیلوگرم کاهش وزن اتفاق بیفتد که طبیعی است. در طول رژیم لاغری در دوران شیردهی به صورت موازی باید نمودار رشد نوزاد نیز مورد بررسی قرار گیرد. اغلب مادران در این دوران و البته بیشتر تحت تاثیر اطرافیان ممکن است استرس کاهش مقدار شیر داشته باشند که هم باید به مادر از این بابت اطمینان خاطر داده شود و هم این‌که برای افزایش اعتمادبه‌نفس مادر مکمل‌های گیاهی شیرافزا را که در داروخانه‌ها به‌وفور یافت می‌شود، تجویز کرد. البته باید مکمل‌های متداول ویتامینی ویژه دوران شیردهی نیز به‌صورت روزانه مصرف شود. در دوران شیردهی چه برای کسی که رژیم می‌گیرد و چه برای افراد عادی، مصرف کافی آب بسیار مهم است، چون در رژیم لاغری ممکن است احساس تشنگی کمی تضعیف شود و باید توصیه‌های مؤکد و جدی بر مصرف منظم آب به مادران داده شود. در رژیم‌های لاغری دوران شیردهی باید حداقل دوونیم لیوان شیر و ماست کم‌چرب، به‌علاوه پنج واحد گوشت و پروتئین و حداقل سه واحد میوه و مقدار کافی نشاسته و سبزیجات گنجانده شود. همچنین باید دقت کرد برای تأمین چربی‌ها بهتر است مقدار اندکی از مغزها نیز در رژیم دوران شیردهی گنجانده شود.

خود درمانی در کرونا بسیار خطرناک است

معاون امور بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی استان کردستان گفت: خوددرمانی در کرونا می‌تواند کشنده باشد. ابراهیم قادری اظهار کرد: متاسفانه اخیرا مشاهده شده است تعدادی از بیماران بدون مراجعه به پزشک، به خوددرمانی در منزل پرداخته اند و در کمال تاسف برخی از بیماران با حال وخیم و رو به فوت به بیمارستان مراجعه می‌کنند.

وی افزود: همه افراد با شروع علائم می‌توانند در سامانه salamat.gov.ir ثبت نام و مشاوره دریافت کنند یا به مراکز ۱۶ ساعته یا اورژانس‌ها مراجعه کنند.

وی تاکید کرد: علائم کرونا در ابتدا خفیف است و فرد آن را به عنوان یک بیماری شدید، جدی نمی‌گیرد به همین دلیل علائم کم کم تشدید شده و بعد از یک هفته تا ۱۰ روز شرایط بیمار وخیم می‌شود. افراد با شروع علائم، مخصوصا در شیفت‌های صبح که درمانگاه‌های مراکز بهداشتی منتخب بسیار خلوت هستند با آسودگی خاطر برای تشخیص و درمان مراجعه کنند. / ایسنا



دکتر واحدی: این‌بار دقت کنید تا ببینید چندبار در طول روز این جمله را در ذهن تکرار می‌کنید: «توان من از این اندازه بیشتر است.» این یعنی این‌که شما از خودتان توقع دارید و فکر می‌کنید هنوز به بهترین خودتان دست نیافته‌اید، اما می‌دانید این تفکر استرس‌زاست؟

راهکارهای درست تخلیه فشارهای عصبی را یاد بگیریم

زمانه را دشنام مده!

مهتاب خسروشاهی
سلامت

به هیچ خودرویی اجازه رفتن نمی‌دهید. سر چهارراه، حتی بدون توجه به قرمز بودن چراغ، دست‌تان را روی بوق می‌گذارید. به خانه که می‌رسید، فقط ایراد می‌گیرید و دست آخر، چند داد سر بچه‌ها می‌زنید. گریه می‌کنید. بهانه می‌گیرید و به در و دیوار دشنام می‌دهید؛ البته کمی حق دارید. در چند ماه اخیر همه‌گیر شدن بیماری کرونا و تبعات آن به‌قدری ابعاد زندگی را دستخوش تغییر کرده که نمی‌دانید به کدام مشکل برسید! بیکاری؟ کاهش درآمد؟ خرج بچه‌ها؟ هزینه ارزاق؟ و... اما شیوه درسته تخلیه روانی با وجود تحمل فشار روانی بالا اینها نیست. با دکتر سیدحامد واحدی اردکانی، دکترای تخصصی روان‌شناسی سلامت درباره نشانه‌های فشار روانی و راهکارهای درست تخلیه روانی گفت‌وگو کرده‌ایم که در ادامه می‌خوانید.

فقط کلافه‌اید. گویا کار نکرده‌ای دارید یا منتظرید اتفاقی بیفتد و شما از آن خبردار شوید. گاهی خشم هم به آن اضافه می‌شود؛ به‌طوری که می‌خواهید حتی کسی را کتک بزنید. اینها همه می‌تواند ناشی از استرس باشد. دکتر واحدی درباره استرس توضیح می‌دهد: «استرس پدیده‌ای زیستی-روانشناختی است، یعنی این‌که استرس دارای اثرات زیستی روی جسم و اثرات روانشناختی روی عملکرد ذهن و رفتار است. از آنجایی که جسم و روان تاثیر متقابل برهم دارند، بنابراین استرسی که بر روان اثر می‌گذارد، می‌تواند بروز جسمی نیز داشته باشد و برعکس.»

دردهایی که امان بریده‌اند

از صبح این دومین قرص مسکنی است که می‌خورید، اما درد دست شما خوب نشده است. چندبار از صبح گوشی تلفن‌تان را کنترل کرده‌اید و هربار به دلیل خبرهایی که خوانده‌اید، کلافه‌تر شده‌اید. بی‌دلیل با همکارتان مخالفت کرده‌اید درحالی که می‌دانید درست می‌گویید! دلیل این همه تنش، چیزی جز استرس نیست.

دکتر واحدی درباره تاثیر استرس بر جسم و روان می‌گوید: «استرس با علائمی مانند افزایش ضربان قلب، افزایش تعداد تنفس، تعریق، حساسیت پوستی، افزایش گوش به زنگی و... دیده می‌شود. در کنار این علامت‌ها، شاهد نشانه‌هایی مانند سردرگمی، کلافگی، خشم، عصبانیت، تحریک‌پذیری و بی‌حوصلگی نیز هستیم.» او ادامه می‌دهد: «در کنار نشانه‌های یادشده، شاهد مشکلات جسمی مانند استرس اولسر (زخم استرسی)، سندرم روده تحریک‌پذیر (IBS)، مشکلات گوارشی و... نیز خواهیم بود.»

بیش‌برآورد، مشکلی دیگر است

کرونا و همه عوامل حاشیه‌ای و اصلی آن، مهم‌ترین اتفاقی است که نزدیک به هفت ماه است زندگی همه مردم جهان و ما را دستخوش تغییر کرده اما خیلی‌وقت‌ها، دچار مسأله «بیش‌برآورد» می‌شویم.

دکتر واحدی درباره این شرایط توضیح می‌دهد و می‌گوید: «کرونا از عوامل استرس‌زای مهمی است که گریبانگیر بشر شده اما این بیماری و مسائل مرتبط با آن زمانی پررنگ‌تر می‌شود که مسائل پیش‌آمده در اصل و حواشی مسأله بر هم تاثیرات تعاملی داشته باشند. به این معنی که فرض کنید استرسی ثانویه، تغییرات و تاثیرات آب‌وهوایی و فصلی با شرایط کرونا همزمانی داشته باشد، در این شرایط استرس بسیار بالارفته و نیاز به توجه روانشناختی بیشتر است.» درواقع درست مثل زمانی که دست ما سوخته باشد و بعد همان نقطه شکسته و همان نقطه نیز هنگام عبور به در برخورد کند!

«توقع» اندازه دارد

نه‌تنها شرایط جامعه ما که شرایط دنیا از هر نظر دگرگون است اما ما باز هم از خودمان توقع داریم! این‌بار دقت کنید تا ببینید چندبار در طول روز این جمله را در ذهن تکرار می‌کنید: «از خودم توقع بیشتری داشتم.» یا «توان من از این اندازه بیشتر است.» این یعنی این‌که شما از خودتان توقع دارید و فکر می‌کنید هنوز به بهترین خودتان دست نیافته‌اید اما می‌دانید این تفکر استرس‌زاست؟

دکتر واحدی دراین‌باره می‌گوید: «فاصله بین توانمندی ما یعنی منابع فردی برای انجام امور با تقاضایی که از ما وجود دارد، زمینه‌ساز بروز استرس است. این توقع یا احساس فاصله هرچه بیشتر باشد، میزان استرس نیز بالاتر می‌رود.» اما گاهی هم خودمان در ایجاد این حس مقصریم. دکتر واحدی می‌گوید: «همیشه عوامل بیرونی، عامل ایجاد یا احساس این فاصله نیستند و گاهی خود ما عامل آن هستیم. به این ترتیب هرچه این فاصله یا احساس وجود این فاصله بیشتر باشد، فرد در معرض ابتلا به اختلال‌های جسمی و روانی بیشتری قرار دارد.»

چطور استرس‌ها را مدیریت و کنترل کنیم؟

هر چقدر هم که اوضاع بر وفق مراد باشد، بازهم خبری، کاری، حرف و حدیثی باعث ایجاد استرس و اضطراب می‌شود.

درواقع هیچ زمانی وجود ندارد که انسان بتواند کاملا از استرس دور باشد. پس بهتر است زندگی با آن را یاد بگیریم. دکتر واحدی می‌گوید: «به جای این‌که با استرس و اضطراب بجنگیم و آن را انکار کنیم، بهتر است راهکارهای مدیریت استرس را یاد بگیریم تا آسیب کمتری به ما وارد شود.» دکتر واحدی این راهکارها را به این شرح توضیح می‌دهد:

تفسیر درست از استرس

در زندگی، شرایط بدون استرس وجود ندارد؛ چون حدی از استرس به‌عنوان محرک، نیاز است. چیزی که به آن «یوزتِرِس» یا «استرس مفید» می‌گویند. آنچه که باید مدیریت شود، استرس غیرمفید یا «دیستِرِس» است. در این بخش باید یاد بگیریم هر نوع تپش قلب یا هیجان، نگران‌کننده نیست پس باید بتوانیم تفسیر درستی از نوع استرس داشته باشیم.

کنترل استرس و شرایط محیطی

شاید استرس این را داشته باشیم که «چرا کرونا از بین نمی‌رود؟» این استرس نامناسب است چون برای رفع آن راهی نداریم، اما این‌که ببینیم «چطور از ابتلا به آن جلوگیری کنیم؟» اتفاقی است که از جانب ما قابل کنترل است؛ بنابراین بهتر است انرژی روانی و جسمی خود را صرف حل‌وفصل اموری کنیم که در کنترل ما هستند. پرداختن به مسائلی که در کنترل ما نیستند، انرژی را هدر داده و باعث افزایش استرس و اضطراب و افت خُلق می‌شود.

ورزش

فارغ از تاثیرات مثبت جسمی ورزش با انجام ورزش، تعدادی انتقال‌دهنده عصبی در مغز شروع به ترشح می‌کنند. این انتقال‌دهنده‌ها - مانند دوپامین یا سروتونین- باعث افزایش سطح انرژی و شادی ما می‌شوند و به این ترتیب خُلق بالا رفته و استرس کاهش می‌یابد.

آرام‌تنی و مراقبه

یادگرفتن روش‌ها و ورزش‌های آرام‌تنی، تنفس دیافراگمی یا یوگایی، استفاده از آرام‌سازی پیش‌رونده عضلانی. همان روشی که همه عضله‌های بدن را تا ده شماره منقبض کرده و سپس به آرامی با همان ده شماره، انقباض را از عضله‌ها برمی‌داریم.

نور

درشرایطی که تغییرات فصلی روی خلق افراد اثر می‌گذارد، نوردرمانی می‌تواند روش مؤثری برای کاهش استرس و اضطراب باشد. قرارگرفتن در معرض نور باعث می‌شود که مغز، هورمون‌ها و انتقال‌دهنده‌های عصبی را بیشتر و بهتر تنظیم و ترشح کرده و به این روش استرس کاهش پیدا می‌کند.

ستون دستچین

با کف پخت حبوبات و گوشت چه کنیم؟

فاخره بهبهانی
سلامت

یکی از سوالات رایج این است که علت تشکیل کف در سطح آب پخت گوشت یا حبوبات چیست و آیا واقعیت دارد که این کف به دلیل دارابودن سموم و مواد زاید خروجی از بافت گوشت و حبوبات باید دور ریخته شود؟

دلیل کف حاصل از پخت حبوبات

«ساپونین» ترکیبی است که در بسیاری از گیاهان ازجمله در انواع لوبیا، عدس، نخود، سویا، مارچوبه، جوی دوسر، اسفناج، چغندر، چای و سیر وجود دارد و همین ترکیب تلخ‌مزه سبب تشکیل کف در آب پخت حبوبات می‌شود. در اغلب موارد ساپونین با اتصال به روی و آهن، قابلیت جذب این عناصر را در بدن کاهش می‌دهد، اما در مقابل قابلیت کاهش کلسترول خون، تنظیم سیستم ایمنی بدن و خاصیت ضدالتهابی و ضدسرطان‌زایی و ضدمیکروبی را به آن نسبت داده‌اند. این ترکیب در مقابل حرارت پخت، مقاومت بالایی دارد و خواص خود را از دست نمی‌دهد و در مقادیری که همراه با غذا وارد بدن می‌شود عارضه‌ای ایجاد نمی‌کند و نیازی به دورریختن آن نیست.

اما بلافاصله این پرسش مطرح می‌شود: آیا ساپونین که عامل ایجاد کف در حبوبات است، می‌تواند عامل بروز نفخ باشد؟ در پاسخ باید گفت نفخ ناشی از مصرف حبوبات در انسان مربوط به ترکیبات دیگری نظیر رافینوز و... است که با خیساندن حبوبات قبل از پخت در آب ولرم، قسمتی از این نوع ترکیبات وارد آب شده و با تعویض این آب از نفاخیت حبوبات در زمان مصرف کاسته می‌شود. خوب است بدانید گاز تولیدشده از این نوع ترکیبات ناشی از تخمیر آنها به‌واسطه میکروب‌های طبیعی روده است که می‌تواند سبب علائم و ناراحتی‌های گوارشی شود.

کف گوشت را جدا کنیم؟

بیشتر ما در حین پخت گوشت شاهد ایجاد کف در سطح و کناره‌های آب پخت هستیم. علت ایجاد این کف خروج بخشی از پروتئین‌های محلول گوشت به درون آب پخت است که در مجاورت حرارت پخت تغییر ماهیت داده و سبب تشکیل کف می‌شود. برخی افراد به دلیل ظاهر ناخوشایندی که در غذا ایجاد می‌کند این کف را جدا می‌کنند. بد نیست بدانید خونابه خارج شده از بافت گوشت‌هایی که انجمادزدایی شده‌اند نیز حاوی همین پروتئین‌های محلول است. خونابه و کف حاصل شده حاوی هورمون یا ترکیبات مضر خارج شده از بافت گوشت نبوده و نیازی به دورریختن آنها نیست.

در اینجا پرسش دیگری هم مطرح است مبنی بر این که شروع پخت گوشت بهتر است با آب سرد باشد یا آب درحال جوش؟ اگر گوشت با آب سرد شروع به طبخ کند مواد مغذی بافت گوشت فرصت بیشتری برای ورود به آب پخت دارند و اگر غذا، سوپ یا خورش باشد که همراه با آب‌گوشت مصرف می‌شود مانعی برای این روش پخت وجود ندارد اما اگر قصد بر مصرف بافت گوشت و نه آب آن باشد بهتر است که گوشت را با آب درحال جوش بپزیم، زیرا در اثر مجاورت گوشت با آب درحال جوش، پروتئین‌های سطح گوشت بلافاصله منعقد شده و مانع خروج هرچه بیشتر مواد مغذی گوشت به داخل آب پخت می‌شود؛ البته آگاه باشید پخت گوشت با آب درحال جوش می‌تواند سبب دیرپز شدن و سفتی بافت آن شود.

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

حل سودوکو ۳۶۸۷

۹	۷	۳	۵	۱	۴	۲	۶	۸
۶	۴	۱	۸	۲	۹	۷	۳	۵
۵	۸	۲	۶	۷	۳	۴	۹	۱
۸	۱	۷	۴	۹	۶	۳	۵	۲
۴	۶	۹	۲	۳	۵	۸	۱	۷
۳	۲	۵	۱	۸	۷	۶	۴	۹
۷	۵	۶	۹	۴	۸	۱	۲	۳
۱	۳	۴	۷	۵	۲	۹	۸	۶
۲	۹	۸	۳	۶	۱	۵	۷	۴

۳	۶	۵
۷	۴	۱
۸	۹	۲

۲	۷	۱	۳	۴	۸	۹	۶	۵
۳	۵	۸	۹	۲	۶	۷	۱	۴
۶	۴	۹	۱	۵	۷	۳	۸	۲
۵	۲	۳	۷	۸	۱	۶	۴	۹
۸	۶	۴	۲	۹	۳	۱	۵	۷
۱	۹	۷	۴	۶	۵	۸	۲	۳
۴	۸	۶	۵	۷	۹	۲	۳	۱
۷	۱	۵	۸	۳	۲	۴	۹	۶
۹	۳	۲	۶	۱	۴	۵	۷	۸

۴	۷	۵	۳	۸	۲	۶	۱	۹
۱	۳	۹	۶	۷	۴	۲	۵	۸
۲	۶	۸	۹	۵	۱	۴	۳	۷
۷	۹	۱	۲	۳	۸	۵	۶	۴
۵	۸	۳	۱	۴	۶	۹	۷	۲
۶	۴	۲	۷	۹	۵	۱	۸	۳
۹	۵	۴	۸	۶	۳	۷	۲	۱
۸	۱	۶	۴	۲	۷	۳	۹	۵
۳	۲	۷	۵	۱	۹	۸	۴	۶

۳	۷	۲
۱	۴	۹
۸	۵	۶

۷	۱	۳	۹	۲	۶	۸	۵	۴
۲	۸	۱	۴	۹	۵	۳	۶	۷
۶	۹	۴	۸	۳	۷	۲	۱	۵
۳	۶	۷	۵	۸	۱	۹	۴	۲
۴	۲	۹	۶	۱	۳	۷	۸	۵
۵	۸	۱	۲	۷	۴	۶	۹	۳
۹	۳	۲	۷	۵	۸	۴	۱	۶
۸	۵	۶	۱	۴	۹	۲	۳	۷
۱	۷	۹	۳	۶	۲	۵	۸	۴

سودوکو ۳۶۸۸

	۱	۹						
	۵		۸				۶	۱
		۷		۴		۵		۹
			۴		۸		۷	
		۴				۱		
	۸		۵		۳			
۱		۸		۳		۲		
۹	۲				۷		۴	
						۸	۱	

	۴	
۸		
	۵	

	۴	۸						
	۳		۸				۴	۷
		۲		۳		۶		۹
			۱		۷		۵	
		۷				۸		
	۱		۵		۸			
۹		۱		۵		۳		
۳	۲				۶		۱	
						۹	۲	

۱		
۲		۸
	۵	

	۷	۱						
	۲		۸				۶	۳
		۵		۱		۷		۹
			۲		۵		۸	
		۴				۶		
	۹		۶		۸			
۷		۲		۸		۹		
۹	۱				۶		۷	
						۵	۱	

						۹		۳
							۹	
								۱
						۸		
						۲		
						۱		۹
						۹	۲	
								۴