سلامت و ایمنی غذا

ذخیره شیر مادر برای تغذیه نوزاد

دکتر بهادر حاجی‌محمدی

بازرس انجمن علمی بهداشت و ایمنی مواد غذایی ایران

بهترین روش تغذیه نوزاد، شیردهی مستقیم از سینه مادر است، اما متاسفانه گاهی به دلیل مشغله مادران و حضور نداشتن،مستمرشیردهی مستقیم از سینه میسر نیست. در چنین مواردی ناچار باید دوشش شیر از سینه و ذخیره‌سازی آن انجام شود. البته در زمان بیماری مادر، ذخیره شیر صحیح نیست. توصیه شده، شیر هر مادر فقط برای تغذیه نوزاد خود استفاده شود.

شیردوشی مکانیکی با دست یا پمپ شیردوش مکانیکی انجام می‌شود. شست‌وشوی دست مادر قبل از شیردوشی ضرورت دارد، ولی شست‌وشوی سینه الزامی نیست. بطری ذخیره شیر باید از جنس پلی اتیلن باشد. اگر مدت زمان نگهداری کمتر از دو روز است، می‌توان شیر را در یخچال قرار داد وگرنه باید منجمد کرد. در صورت ذخیره سازی بهداشتی شیر در سرما، خطر آلودگی میکروبی ناچیز است؛ زیرا شیر حاوی ترکیبات ضدمیکروبی طبیعی نظیر لیزوزیم، لاکتوفرین، لاکتوپراکسیداز، گانگلوزیدها (برای مقابله با عامل وبا) و اولیگوساکاریدها (برای مقابله با عفونت لیستریا و آنفلوآنزا) است. در شیر بعضی از مادران نوعی آنزیم طبیعی تجزیه‌کننده چربی به نام لیپاز در مقادیر بیش از حد معمول وجود دارد که خطر فساد شیمیایی و تند شدگی شیر را در پی دارد. در چنین مواردی باید قبل از نگهداری شیر در سرما، حرارت مختصری در حدود ۶۵ درجه سانتی‌گراد داده شود تا آنزیم لیپاز غیرفعال شود. گفتنی است شیر مادر هیچ‌گاه نباید جوشانده شود.

نکات مهم برای ذخیره‌سازی شیر مادر؛

- شیر تازه دوشیده شده در داخل بطری در بسته را می‌توان در دمای اتاق بین شش تا هشت ساعت نگهداری کرد. این شیر در یخچال به مدت سه تا پنج روز، در قسمت یخدان یخچال به مدت دو هفته و در فریزر به مدت سه تا شش ماه قابل نگهداری است.
- برای انجمادزدایی شیر می‌توان چند ساعت شیر منجمد را داخل یخچال قرار داد. در چنین شرایطی نگهداری شیر در دمای اتاق حداکثر چهار ساعت و در یخچال حداکثر ۲۴ ساعت مجاز است و نباید مجددا منجمد شود.
- در صورت کمبود وقت، انجمادزدایی با حرارت دهی مختصر انجام می‌شود. در چنین مواقعی به هیچ وجه نباید شیر در دمای اتاق نگهداری شود و باید بلافاصله به مصرف نوزاد برسد.
- پس از تغذیه نوزاد با شیر داخل بطری، باقیمانده آن باید دور ریخته شود و امکان نگهداری مجدد در یخچال یا فریزر وجود ندارد.

نسخه داشتن خواب شیرین

مطالعات نشان می‌دهد اختلال در خواب شبانه و کاهش کیفیت خواب دلایل مختلفی از جمله سبک زندگی سریع، استرس زیاد، اختصاص زمان زیاد به استفاده از وسایل دیجیتال و کمبود فعالیت‌های فیزیکی دارد.

راهکارهای زیر به‌منظور کاهش استرس و بهبود کیفیت خواب پیشنهاد می‌شود:

- مصرف فیبر بیشتر و چربی‌های اشباع‌شده کمتر.
- رعایت محدودیت‌های مصرف شکر افزوده.
- مصرف کافی منیزیم.
- رفع میل به شیرینی با مصرف شکلات تلخ.
- مصرف امگا ۳.
- محدود کردن مصرف مواد غذایی در شب.
- توجه به میزان مصرف کافئین. / ایسنا

درمان ناباروری با تغذیه سالم

تغذیه ناسالم می‌تواند تشدیدکننده اختلالات تخمک‌گذاری باشد

پونه شیرازی

دانش و سلامت

دکتر گیاهی:

نوع تغذیه حتی از یک نسل و دو نسل به نسل بعدی، روی کیفیت باروری زنان مؤثر است. بنابراین مادر باردار نه‌تنها مسؤول سلامت خودش در باروری بلکه در قبال فرزند دختر نیز مسؤول است

«تمام آنچه مردم شنیده‌اند که می‌تواند باعث ایجاد خطر بیماری‌های قلبی و دیابتی شود، همان رفتارها و عادات غذایی هم به‌شدت در ایجاد ناباروری مؤثر است؛ مثلا مصرف روغن‌های هیدروژنه و جامد، مصرف روغن‌های حیوانی و مصرف چربی‌های اشباع به‌ویژه در مردان بسیار مشکل‌ساز است.»

این گفته‌ها به نقل از دکتر لادن گیاهی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی و عضو هیات علمی پژوهشگاه ابن سینا نشان‌دهنده نقش ثابت‌شده تغذیه در بروز و پیشگیری از ناباروری است.

در واقع، هر آنچه از عوامل تغذیه‌ای می‌آید و روی قدرت متابولیسم و تنظیم فعالیت‌های سوخت و ساز بدن تأثیر می‌گذارد، ارتباط بسیار مستقیمی با قدرت باروری ما دارد. چراکه تمام هورمون‌هایی که سوخت و ساز بدن ما را تأمین می‌کنند، در یک ضرباهنگ شبانه‌روزی با هورمون‌های جنسی ما در ارتباط هستند.

با ما همراه باشید تا جزئیات بیشتری از تاثیرات تغذیه بر ناباروری را از زبان دکتر گیاهی بخوانید.

اگر می‌خواهید روی قدرت باروری یک زن تأثیر بگذارید، نکات تغذیه‌ای او را در پنج سال اول زندگی و نیز در دوران بلوغش تحت نظر قرار دهید. کودکانی که در دوران بلوغ چاق می‌شوند، معمولا برای درمان باروری، درمان‌های سخت‌تر و مشکلات وزن و کنترل وزن بیشتری هم خواهند داشت.

رابطه تغذیه و ناباروری از دوران جنینی

تغذیه روی باروری، دو ماه قبل از این‌که جنین شکل بگیرد و همچنین روی اسپرم و تخمک افراد اثر مستقیم دارد. این‌که چه نوع چربی‌ای دریافت کنیم و میزان انرژی و عوامل آنتی‌اکسیدان و اکسیدان بر باروری فرد تاثیر می‌گذارد.

نکته قابل توجه این‌که، نوع تغذیه حتی از یک نسل و دو نسل به نسل بعدی، روی کیفیت باروری زنان مؤثر است. بنابراین، مادر باردار نه‌تنها مسؤول سلامت خودش در باروری است، بلکه در قبال فرزند دختر نیز مسؤول است. رژیم غذایی پدر نیز در بحث باروری بسیار مؤثر است و روی کیفیت شکل‌گیری جنین تا پایان دوران بارداری زن، اثرگذار است.

اثر معکوس فست‌فودها در باروری

استفاده از روغن جامد و سرخ کردنی در تهیه غذا و مصرف غذاهای آماده که نمک زیادی دارند، روی باروری اثر معکوس دارند.

این موضوع ثابت شده است که غذاهای آماده و فست‌فودها، روی باروری افراد اثر معکوس دارد؛ زیرا عادت به مصرف این قبیل غذاها، باعث می‌شود میزان مصرف میوه و سبزیجات نیز کاهش یابد.

نوع روغن‌های دریافتی و اسیدهای چرب در غذاهایی که استفاده می‌شود، خیلی مهم است. به طوری که در تهیه غذا نباید از روغن‌های جامد و غذاهای سرخ شده با ترکیب نمک بالا، استفاده کرد. نکته مهم آن که وضعیت کیفی و کمی تغذیه، از نسلی به نسل دیگر در کوتاه‌مدت و طولانی‌مدت، اثرگذار است.

یک الگوی غذایی درست لازم است

تغذیه هر یک از زوجین، تاثیر کوتاه مدتی نیز بر کیفیت و کمیت تولید اسپرم و کیفیت تخمک‌گذاری و پذیرش اندومتر (دیواره داخلی رحم) دارد.

نقش الگوی غذای دریافتی در باروری کاملا اثبات شده است و در واقع الگوی دریافت غذایی بیش از مصرف یا عدم یک نوع ماده غذایی بر کیفیت باروری تأثیر می‌گذارد. منظور از الگوی دریافت غذایی این است که فرم غالب دریافت بر پایه چه نوع کربو هیدرات و پروتئینی است؟ آیا کربوهیدرات‌های ساده فرم غالب دریافتی‌اند یا کربوهیدرات‌های پیچیده؟ آیا پروتئین‌های حیوانی فرم غالب دریافت پروتئین است یا پروتئین گیاهی؟ میزان فیبر دریافتی چگونه است؟ لبنیات چه سهمی از رژیم غذایی را دارد؟ و وضعیت دریافت منابع آنتی‌اکسیدانی چگونه است؟

در واقع یک یا دو نوع یا حتی ده نوع غذای خاص نیستند که باروری را به تنهایی تقویت یا تضعیف کنند، بلکه الگوی غذای مصرفی و زمان‌بندی دریافت غذای مصرفی در بلندمدت و کوتاه‌مدت است که بر قدرت باروری اثر می‌گذارد.

چاقی، نازایی می‌آورد

چاقی و اضافه‌وزن هم در مردان و هم در زنان قدرت باروری طبیعی و همین‌طور نتیجه درمان ناباروری را کاهش می‌دهد. پس اصلاح وزن به نحوی که گرسنگی سلولی برای بدن ایجاد نشود، قبل از باروری و درمان ناباروری بسیار اهمیت دارد. بسیار مشاهده می‌شود افراد با اصلاح سبک دریافت غذایی به طور طبیعی باردار شده‌اند یا در درمان به‌وسیله روش‌های کمک باروری موفقیت بیشتری داشته‌اند، اما اقدام به کاهش وزن در درمان ناباروری باید با دقت زیادی انجام شود.

از اختلالات هورمونی تا تخمک‌گذاری

ترشح هورمون‌های مرتبط با باروری به طور دقیقی توسط پیام‌هایی که نشان‌دهنده میزان در دسترس مواد مغذی هستند، قرار دارند و هر نوع سوءتغذیه بر عملکرد هورمون‌های موثر در تخمک‌گذاری اثر می‌گذارند. گرسنگی‌های طولانی‌مدت و بی‌نظمی در دریافت مواد مغذی به‌شدت در تخمک‌گذاری درست، اختلال ایجاد می‌کند و این وضعیت در بیماران چاقی که مشکل تخمک‌گذاری دارند، شایع است.

همچنین تغذیه ناسالم می‌تواند تشدیدکننده اختلالات تخمک‌گذاری باشد. به بیان دیگر، زمانی که سطح دریافت آنتی‌اکسیدان‌ها پایین و دریافت ترکیبات اکسیدان بالاست، شرایط التهابی در بدن تشدید می‌شود و این امر بر قدرت باروری اثر مخربی دارد.

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 ۳۳۶۸

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

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

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

سودوکو ۳۳۶۹

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

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

		۲				۳		
	۸			۵			۹	۴
	۱		۹		۶			

						۹		۶
			۴	۷				
						۵		۴

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

						۹		۶
			۴	۷				
						۵		۴

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

		۲				۳		
	۸			۵			۹	۴
	۱		۹		۶			

						۹		۶
			۴	۷				
						۵		۴

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