

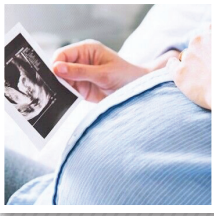
بهترین میان وعده برای دانش آموزان

مریم السادات پاک نژاد، متخصص طب ایرانی گفت: انواع ساندویچ املت و نان و پنیر با سبزی یا گردو و مربا یا ساندویچ‌هایی مثل همبرگر خانگی، پوره سیب زمینی و فلافل برای دانش آموزان مناسب است. برخی خوراکی‌ها مثل فرنی، شیربرنج و شله‌زرد برای بچه‌های لاغر و کم‌بینه هم مناسب‌تر است، همچنین سمونو، سوپ، خوراک عدسی یا لوبیا به‌عنوان میان‌وعده خوب است.



مزاج‌ها بر بارداری خانم‌ها تأثیر می‌گذارد؟

سوءمزاج تأثیر بسزایی در حرکت اسپرم، لانه‌گزینی تخمک و حتی لقاح دارد. اغلب افرادی که بیش از حد طبع خشکی دارند، دچار مشکلات ناباروری می‌شوند. اگر مزاج رحم سرد باشد، ممکن است تخمک‌گذاری انجام نشود. طبع بیش از حد گرم رحم هم باعث از بین رفتن نطفه می‌شود. زنان باید سعی کنند که قبل از بارداری طبع رحم خود را با تغذیه مناسب متعادل سازند.



بهترین تغذیه چیست؟

تغذیه ویژه دوران بلوغ

در دوران بلوغ (۱۰ تا ۱۵ سالگی) بدن احتیاج به انرژی زیادی دارد. مصرف غذاهای گرم و تر و غذاهای گرم و خشک می‌تواند انرژی لازم برای این دوران را تأمین کند. نخود، گوشت گوسفند، گندم و هر نانی که از گندم به‌دست بیاید، گرم و تر است. ذرت، جو، عدس، تمامی فست‌فودها طبع سرد و خشک دارند و باید از رژیم غذایی نوجوان تا حد امکان حذف شود. در یک صبحانه سالم برای نوجوان می‌توان ارده شیره یا تخم مرغ عسلی یا نان و سرشیر و عسل یا سرشیر و مربای به یا یک نیمرو را که با روغن گیاهی درست شده باشد، گنجانند. حتی نان و پنیری که گردو یا بادام کنارش قرار گرفته باشد و کمی زیره یا سیاه دانه به آن اضافه شده باشد هم صبحانه کاملی برای نوجوان است. ناهار می‌تواند شامل انواع خورش یا گوشت گرم مانند گوسفند باشد. خورش‌های ایرانی طبع ملایم و معتدلی دارند. برنج بهتر است آبکش شود و حتما همراه با زعفران یا زیره یا شوید مصرف شود.

مزاج‌های متغیر از کودکی تا پیری

انسان از دیدگاه طب سنتی در سنین مختلف مزاج‌های متفاوتی دارد. در کودکی و نوجوانی، گرم‌اوتربودن بر بدن غالب است. در جوانی، مزاج بدن گرم و خشک می‌شود و در سنین کهولت مزاج سرد و خشک است. در سنین پیری که بالای ۶۰ سال است مزاج سرد و مرطوب خواهد شد. بنابراین پیروی از سبک غذایی درست می‌تواند ما را در دوره‌های مختلف زندگی از مشکلات و بیماری‌ها در امان نگاه دارد. به همین جهت، برای اطلاع از باید و نبایدهای تغذیه‌ای در سنین مختلف، سراغ متخصص و کارشناس در این حوزه رفته‌ایم. آنچه در این بخش می‌خوانید جمع‌بندی گفت‌وگوی ما با زهرا خرم‌نگیر، متخصص طب سنتی و رئیس کارگروه تخصصی سلامت سازمان رفاه و مزدهار جمندی، کارشناس مامایی و مربی طب سنتی سازمان فرهنگی - هنری شهرداری تهران است.

رژیم غذایی

دختر می‌خواهید یا پسر؟

مطمئناً داشتن یک نوزاد سالم اولویت اصلی همه پدر و مادرهاست اما تمایل به داشتن نوزادی با جنسیت دلخواه، فارغ از عقاید و فرهنگ افراد یا درست و غلط بودن آن، گاهی می‌تواند موضوع مهمی برای والدین به‌شمار رود. امروزه تکنیک‌های انتخاب جنسیت وجود دارند که می‌توانند به شما کمک کنند تا فرزند یا جنسیت دلخواه خود را به دنیا بیاورید؛ یکی از این تکنیک‌ها اصلاح رژیم غذایی و تغذیه پیش از بارداری است.

در واقع به گفته دکتر مهشید کریمی، متخصص زنان و نازایی «از آنجا که میزان «پی‌اچ» و یون‌های بدن نیز در این قضیه مؤثرند، با استفاده از رژیم‌های غذایی پیش از انجام عمل لقاح می‌توان سعی در تغییر محیط واژن (قلیایی یا اسیدی کردن آن) کرد تا به نتیجه دلخواه یعنی جنسیت مورد نظر رسید. در حقیقت در این روش با تغییر نسبت سدیم و پتاسیم (برای پسر دار شدن) بدن به میزان کلسیم و منیزیم (دختر دار شدن) آن می‌توان در مدت چند ماهه تغییراتی را در بدن مادر ایجاد کرد». از نظر طب سنتی هم، غذاهایی که مادر قبیل و زمان تصمیم برای بارداری می‌خورد، تأثیر مستقیمی بر تعیین جنسیت جنین دارد و البته این نکته را فراموش نکنید که تأثیر نهایی جنسیت نوزاد از طرف مرد است.

طبق تجربه، مصرف متعادل غذاهای گرم و مقوی باعث گرایش جنسیت نوزاد به پسر می‌شود و مصرف غذاهایی با طبع سرد باعث گرایش جنسیت نوزاد به دختر می‌شود. غذاهای فست‌قودی طبع بسیار سردی دارند و حتی می‌توانند باعث بروز سوء مزاج سرد رحم و ناباروری شوند. به‌طور کلی و فارغ از هدف تعیین جنسیت جنین، مصرف منظم و کافی کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی در دوران قبل، حین و بعد از بارداری برای زنان ضروری است. استفاده از این مواد غذایی برای مردان هم باعث افزایش تعداد و سلامت اسپرم‌ها می‌شود. همچنین توصیه می‌شود که مردان از میوه‌هایی با طبع گرم مانند موز، خرما و انبه استفاده کنند. البته در این زمینه برای نتیجه بهتر و حفظ سلامتی خود و فرزندان‌تان، مشورت با پزشک مربوطه را فراموش نکنید.

تغذیه کودکان

به‌طور طبیعی کودکانی که با مزاج گرم و خشک یا سرد و خشک متولد می‌شوند نسبت به بقیه کودکان اشتها کمتری دارند. خشکی از اشتهای کودک کم می‌کند ولی کودکانی که با مزاج گرم و تر و سرد و تر متولد می‌شوند به‌علت رطوبتی که داخل معده دارند، اشتها کمتری دارند. اگر از میزان تری طبع کودک کاسته شده باشد همین موضوع باعث از دست دادن اشتها می‌شود. بنابراین باید مصرف مواد غذایی گرم و تر مانند شیره انگور، انجیر، رب انار، ارده مخلوط شده با شیره را در وعده‌های روزانه گنجانند. اما در مورد چاقی کودک باید گفت هر ماده غذایی که طبع سرد و تر و گرم و تر داشته باشد، موجب افزایش اشتها و چاقی کودک می‌شود. نوعی از چاقی که بیماری محسوب شود به‌علت سوء مزاج است؛ یعنی حتماً نتیجه غلبه تری یا سردی بر بدن فرد است. راه‌حل کاستن از تری اضافه بدن هم ورزش و تحرک است؛ بازی‌های پرتحرک که باعث افزایش تپش قلب، برافروختگی صورت، تعریق و بالا رفتن دمای بدن شود در پیشگیری از چاقی مؤثر است.

استفاده از ماست و پنیر و از همه مهم‌تر کشک، سبزیجات با رنگ سبز تیره و حبوبات و غلات در صورت داشتن نفخ باید در برنامه غذایی گنجانده شود. این روزها بیشتر غذاها به سمت خشکی رفته‌اند، بنابراین از همان ابتدا باید کودک را با انواع آش و سوپ آشنا کرد. برای تهیه آش و سوپ حبوبات و غلات حتماً همراه با یک تکه گوشت طبخ شوند، چون این مواد هر قدر آهن داشته باشند، باید در معرض یک ماده غذایی حیوانی قرار بگیرند تا آهن‌شان جذب شود.

تغذیه سالمندان

تر دارد. سالمندانی که روزانه هر ۸ ساعت یک سیب بخورند کمتر از دیگران به هر نوع بیماری به‌ویژه سرماخوردگی مبتلا می‌شوند. خوردن سیب با وجود قند طبیعی در افزایش قند خون اثر نمی‌گذارد و اشتها آور است. سالمندان در فصل سرد سال ماست، گوجه و خیار نباید مصرف کنند. مثلاً برای تهیه سالاد باید از موادی استفاده شود که طبع گرم دارد. سالاد کلم و هویج با مقداری روغن زیتون، سالاد سیر با ترکیب سیر تازه، روغن زیتون، سرکه، مقداری نمک یا سالاد ریحان با ترکیب ریحان تازه، گوجه‌فرنگی، خیار، پنیر فتا و روغن زیتون انتخاب‌های خوبی هستند. راهکاری که طب سنتی به سالمندان برای غلبه بر طبع خشک پیشنهاد می‌کند این است که ادویه‌جات تند مثل فلفل، زنجبیل و سیر را حذف یا حداقل در میزان مصرفشان، مراعات کنند. مصرف بیش از حد این مواد باعث بروز خارش، بیبوست، کپهیر و آگزما در سالمند می‌شود.

سالمندان با افزایش سن، نیازهای بدنشان به مواد غذایی تغییر می‌کند. در یک رژیم غذایی سالم برای سالمند باید مصرف روزانه مغزها به‌عنوان یک مکمل در نظر گرفته شود. از بین همه مغزها و آجیل‌ها، خوردن بادام و مویز بسیار توصیه شده است. مصرف روزانه ۷ تا ۱۴ عدد بادام از بروز آلزایمر پیشگیری می‌کند. بهتر است مغزها ناشتا و دانه‌به‌دانه جویده شوند تا جذب بهتری داشته باشند. مصرف روزانه ۲۱ تا ۴۰ عدد مویز هم البته متناسب با شرایط جسمی سالمند و طبق نظر پزشک بسیار توصیه می‌شود. طب سنتی به سالمندان توصیه می‌کند با توجه به فصل، میوه مصرف کنند. در فصل پاییز نیز مصرف انار و سیب توصیه می‌شود. انار معتدل‌کننده طبع و سرشار از آنتی‌اکسیدان است. غلظت خون را کاهش می‌دهد و خون‌ساز است. سیب هم طبع گرم و



این کدرا اسکن کنید و متن کامل را بخوانید

