

#### پرسشی و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤالات مصرف دارویی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر محمد مهدی کرم بین

متخصص اطفال، کودکان و نوزادان

چه زمان باید نگران اسهال در کودکان و شیرخواران بود؟ کودکان شش ماه دارد و به نظرم شکمش زیاد (دو تا سه بار در روز) کار می کند.

در شیرخواران و کودکان؛ بیش از سه بار دفع مدفوع شل یا آبکی در روز اسهال گفته می شود.

البته در شیرخوارانی که به طور طبیعی چند نوبت دفع شل دارند، در صورتی که مادر از افزایش واضح تعداد دفع و شل تر شدن یا آبکی شدن مدفوع شکایت کند، اسهال مطرح می شود.

اسهال یکی از علل عمده بروز خطری عوارض در کودکان پس از عفونت های تنفسی است. شایع ترین علت آن ویروس ها هستند که در فصل گرم، آنتروویروس ها و در فصل سردوتا ویروس ها بیشتر دیده می شود.

فقط اسهال خونی همراه یا تب است که مثل عفونت ادراری و گوش در د احتیاج به تجویز آنتی بیوتیک دارد.

وگرنه در اسهال آبکی به مصرف آنتی بیوتیک نیازی نیست ولی برای جبران آب و املاح مصرف سرم خوراکی ضروری است.

در زمان در آوردن دندان یا توجه به خارش لثه اگر اسباب بازی آلوده به طرف دهان برده شود، باعث عفونت و اسهال می شود.

در صورت بی حالی، تب بالا، رگه خون در مدفوع، بی قراری و عطش مداوم، خشک بودن چشم و دهان، کاهش ادرار و اسهال بیش از دوز روز حتما بایستی به پزشک مراجعه شود چرا که شاید احتیاج به سرم و آنتی بیوتیک تزریقی باشد.

شماره پیامک زندگی سلام  
۲۰۰۹۹۹

## تشدید علایم «ام اس» با مصرف نوشابه های گازدار

# پیشگیری از ام اس با حذف نوشابه های گازدار

#### تغذیه

محققان آلمانی هشدار می دهند افراد مبتلا به بیماری ام اس که روزانه ۲۹۰ کالری نوشابه گازدار یا دیگر نوشیدنی های حاوی قند مصرف می کنند با علایم شدیدتر بیماری شان روبه رو هستند. مطالعه نشان داد شرکت کنندگانی که بیشترین مصرف نوشابه های قندی و گازدار داشتند

در مقایسه با کسانی که به ندرت از این نوشابه ها مصرف می کردند و میانگین مصرف شان در روز هفت کالری بود، پنج برابر بیشتر با ناتوانی شدیدتر مواجه بودند. در ادامه به نقل از دکتر مینا عبدالهی دکترای تخصصی علوم تغذیه به بررسی ارزش غذایی نوشیدنی های گازدار و به فعالیت مورد نیاز برای کالری سوزی نوشابه ها اشاره می کنیم:

یک لیوان نوشابه زرد

فعالیت های فیزیکی نظیر:

۴۵ دقیقه پیاده روی با سرعت معمولی (۴ کیلومتر در ساعت) (حدود ۱۲۰ کیلوکالری)  
۱۵ دقیقه در جازدن (۱۲۰ کیلوکالری)  
۱۲ دقیقه دویدن متوسط (۱۲۶ کیلوکالری)  
۴۰ دقیقه حرکات کششی ملایم (۱۲۰ کیوکالری)  
۱۰ دقیقه طناب زدن با سرعت متوسط (حدود ۱۲۰ کیلوکالری) و یا ۱۵ دقیقه

میزان کالری دریافتی از یک لیوان نوشابه مشکی و سون آپ غیررژیمی تقریباً معادل ۱۰۰ کیلوکالری و میزان انرژی دریافتی از یک لیوان نوشابه زرد غیررژیمی تقریباً معادل ۱۲۰ کیلوکالری است.

اگر نوشابه میل کردید، این قدر فعالیت کنید!

میزان انرژی مصرفی در فعالیت های فیزیکی مختلف بسته به وزن افراد و نیز شدت و طول زمان فعالیت آن ها متفاوت است. در یک فرد با وزن متوسط جهت سوزاندن کالری دریافتی از

قند هر قوطی نوشابه گازدار، برابر با ۱۰ قاشق غذاخوری شکر است. این مقدار نوشابه، حدود ۱۵۰ تا ۲۰۰ کیلوکالری انرژی دارد.

محتوای ترکیبات در یک لیوان (۲۴۰ سی سی)	
انرژی	
مشکی	۹۸ کیلوکالری
زرد	۱۱۶ کیلوکالری
سون آپ	۹۶ کیلوکالری

محتوای ترکیبات در یک لیوان (۲۴۰ سی سی)	
پتاسیم	
مشکی	۲/۴ میلی گرم
زرد	۷/۷۴ میلی گرم
سون آپ	۲/۴ میلی گرم

محتوای ترکیبات در یک لیوان (۲۴۰ سی سی)	
سدیم	
مشکی	۹/۵۸ میلی گرم
زرد	۳۰/۹۷ میلی گرم
سون آپ	۲۶/۴۲ میلی گرم

محتوای ترکیبات در یک لیوان (۲۴۰ سی سی)	
کربوهیدرات	
مشکی	۲۵ گرم
زرد	۳۰ گرم
سون آپ	۲۵ گرم

محتوای ترکیبات در یک لیوان (۲۴۰ سی سی)	
کلسیم	
مشکی	۷/۲ میلی گرم
زرد	۱۵/۴۸ میلی گرم
سون آپ	۴/۸ میلی گرم

محتوای ترکیبات در یک لیوان (۲۴۰ سی سی)	
فسفر	
مشکی	۲۸/۸۳ میلی گرم
زرد	۰
سون آپ	۰

#### سلامت

## طرز تهیه روغن نارگیل خانگی

روغن نارگیل افزون بر مصرف خوراکی برای پوست و مو بسیار مفید و مغذی است، به همین دلیل بعضی از خانم ها تمایل دارند این روغن را در منزل تهیه و مصرف کنند و چندان اعتمادی به روغن های آماده در بازار ندارند و از ما خواسته اند تا طرز تهیه آن را آموزش دهیم. طرز تهیه این روغن با شیوه مذکور، مورد تأیید دکتر آذاده طبیعی متخصص پوست و مو است:

آرایش پاک کن طبیعی

روغن نارگیل می تواند به عنوان پاک کننده طبیعی آرایش استفاده شود، خانم ها می توانند از روغن نارگیل برای پاک کردن آرایش صورت و چشم استفاده کنند.

مواد لازم برای تهیه روغن نارگیل خالص در منزل

نارگیل تازه

مخلوط کن

ظرف شیشه ای

پارچه نخی تمیز

چاقو

آب یک نارگیل را جدا کنید.

(نارگیل رسیده باشد)

با استفاده از یک چکش یا چاقو

نارگیل را بشکنید.

گوشت سفید نارگیل را از پوست

قهوه ای آن جدا کنید.

گوشت آن را به قطعات ریز خرد

یارنده کنید.

نارگیل ها را در مخلوط کن و روی آن ها آب داغ بریزید، بگذارید

خوب هم بخورد تا بهم ترکیب شود تا شیر نارگیل شکل بگیرد.

(دمای آب بالا نباشد زیرا در مخلوط کن در اثر فشار به بالا پرتاب می شود)

شیر نارگیل را درون یک ظرف بزرگ بریزید و خوب با دست ماساژ

دهید.

شیر نارگیل را با استفاده از یک پارچه نخی یا حوله ای تمیز صاف

کنید، پارچه را خوب فشار دهید تا همه شیر از تفاله جدا شود.



(دوباره می توانید این تفاله ها را با آب داغ، درون مخلوط کن بریزید و خوب مخلوط کنید تا بار دیگر شیر آن ها را به دست آورید.)

شیر نارگیل صاف شده را درون کاسه شیشه ای بریزید، در آن را بپوشانید و بگذارید ۲۴ ساعت در دمای اتاق یا درون یخچال بدون حرکت بماند تا لایه چربی آن جدا شود.

شیر نارگیل را ۲۴ ساعت در دمای اتاق بگذارید تا چربی روی سطح ظرف تشکیل شود.

تابه را آماده کنید و با استفاده از قاشق، خامه یا همان چربی را به آرامی از آب جدا کنید و در آن بریزید.

تابه حاوی خامه نارگیل را روی حرارت ملایم بگذارید تا آب آن کاملاً تبخیر شود و مدام هم بزنید

تا ته نگیرد. (این مرحله حدود یک ساعت زمان می برد.)

پس از یک ساعت موادی سفت

و جامد از روغن نارگیل جدا می شود تا زمانی که این مواد به رنگ

قهوه ای در بیاید به حرارت دادن ادامه دهید.

روغن نارگیل از مواد جامد جدا می شود، از یک پارچه صافی یا

توری رد کنید تا خالصی های آن گرفته شود.

روغن را با یک پارچه نخی صاف کنید تا همه ناخالصی گرفته شود.

روغن نارگیل طبیعی را در ظرف شیشه ای بریزید و در دمای اتاق

یا یخچال نگهداری کنید. روغن نارگیل در دمای اتاق به شکل مایع

و در یخچال جامد می شود.