

چرا کودکم چاق است و چه کنم؟

پاسخ به یکی از دغدغه‌های مهم والدین که همیشه به دنبال راهکاری برای حل آن و کمک به سلامت کودکان شان هستند



چاقی و اضافه‌وزن در کودکان همیشه از دغدغه‌های جدی والدین بوده است. این مسئله علاوه بر تأثیرگذاری بر روح و روان کودک می‌تواند در بزرگسالی هم سلامت او را تحت تأثیر قرار دهد. البته عوامل مختلفی در ایجاد چاقی نقش دارند که بسیاری از آن‌ها از کنترل خانواده خارج است. والدین، مربیان و متخصصان تغذیه می‌توانند با تأثیرگذاری روی نگرش و رفتارهای کودک در مورد غذا و ورزش، از چاقی دوران کودکی جلوگیری کنند. اما چاقی برای کودکان چطور تعریف می‌شود، عوامل آن چه چیزی هستند و نقش خانواده و اطرافیان در بهبود شرایط چیست؟

چاقی کودکان چطور تعریف می‌شود؟

قبل از هر چیز بهتر است بدانیم چاقی چگونه در کودکان تعریف می‌شود. برای کودکان و نوجوانان ۱۹ تا ۱۰ ساله چاقی با استفاده از شاخص توده بدنی (BMI) تعریف می‌شود. چاقی در کودکان و نوجوانان به صورت BMI بزرگ‌تر یا مساوی صد ۹۵ تعریف می‌شود. جداول BMI برای تعیین چاقی کودکان در دسترس همگان است؛ در کودکانی که BMI بیشتر از صد ۸۵ دارند، احتمال افزایش وزن در آینده ۶ برابر است. به علاوه، در کودکانی که نارسایی رشد و سوءتغذیه در دوران جنینی یا در سال‌های اولیه زندگی دارند، خطر بروز اضافه‌وزن در اواخر دوران کودکی همراه با خطر آپس از آن مانند افزایش فشار خون، چربی و سطح بالای قند خون بیشتر است.

این عوامل کودک را چاق می‌کنند!

شاید از خودتان بپرسید علت چاقی کودکان چیست؛ اما نمی‌توان به یک علت اشاره کرد

چون ترکیبی از عوامل در چاقی کودکان موثر است. نکته مشترک در این مطالعات سبک زندگی کم‌ تحرک است. بعضی مطالعات نشان داده‌اند کودکانی که بیش از یک ساعت در روز تلویزیون تماشا می‌کنند، شاخص توده بدنی و همچنین فشارخون بالاتری دارند. محققان این فرضیه را مطرح کرده‌اند که زمان بیشتری که جلوی تلویزیون سپری می‌شود با انتخاب‌های غذایی نامناسب مرتبط است. کاهش برنامه‌های تربیت بدنی و زمان اختصاص داده شده برای فعالیت بدنی در طول متوسط روز مدرسه نیز در افزایش چاقی کودکان و نوجوانان نقش دارد. علاوه بر خود چاقی، دلایل زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد کاهش فعالیت بدنی نگران کننده است. سطوح پایین آمادگی جسمانی خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش می‌دهد. بسیاری از پزشکان می‌گویند وقتی کودکان چاق نوشیدنی‌های شیرین استفاده نمی‌کنند به طور قابل توجهی وزن کم می‌کنند.

تناسب اندام

راز داشتن شکم تخت بعد از ۴۰ سالگی



داشتن تمرین‌های قدرتی | کلید داشتن یک شکم

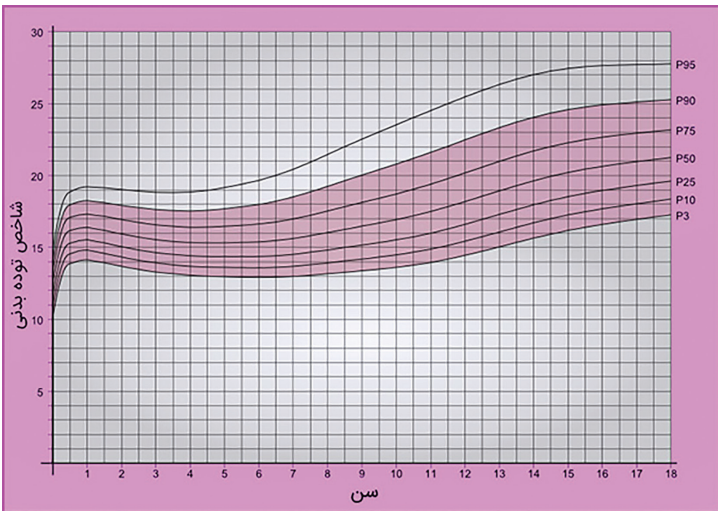
عضلاتی تمرین‌های قدرتی است. مهم نیست چقدر پروتئین مصرف می‌کنید. بدون ورزش به عنوان محرک، نمی‌توانید عضله بسازید. بنابراین همیشه باید تمرین‌های مقاومتی انجام دهید؛ ورزش‌های هوازی که ضربان قلب را بالا می‌برند، مثل پیاده‌روی و دویدن یا استفاده از تردمیل، دوچرخه ثابت و... برای سوزاندن کالری مفیدند، اما به عضله‌سازی کمک نمی‌کنند. بسیاری از ما وقتی به دهه ۴۰، ۵۰ و ۶۰ زندگی می‌رسیم، نسبت

دسته نوشیدنی‌های شیرین شامل نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های میوه‌ای و آب‌میوه می‌شود که اغلب قندهای متعددی به آن‌ها اضافه می‌شود. همچنین عوامل ژنتیکی در ایجاد چاقی کودکان نقش دارند که بسیاری از آن‌ها اکنون در مرحله تحقیق یا کشف هستند.

مدیریت چاقی در کودکان

راهکارهای مختلفی برای مدیریت چاقی در کودکان وجود دارد که به برخی از آن‌ها اشاره خواهیم کرد.

مرحله اول: توصیه‌های کلی تغذیه و فعالیت روزانه کارهایی مانند سرو ۵ وعده میوه و سبزی، کاهش مصرف نوشیدنی‌های شیرین، روزانه حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت فیزیکی، محدود کردن زمان تماشای تلویزیون، استفاده



دانستنی‌ها

چیزهایی که درباره «یائسگی مردانه» نمی‌دانید



زنان ممکن است تنها کسانی نباشند که از اثرات تغییر هورمون رنج می‌برند. برخی از پزشکان متوجه شده‌اند که مردان برخی از علائم مشابهی را گزارش می‌کنند که زنان در دوران پیش از یائسگی و یائسگی تجربه می‌کنند. برخی پزشکان به این مشکل به عنوان کاهش آندروژن (تستوسترون) در مردان مسن نگاه می‌کنند. اما این یائسگی مردانه با چه نشانه‌هایی همراه است و برخورد ما با آن چیست؟

علایم چیست؟

علائمی که ممکن است بعضی از مردان همراه با کاهش تستوسترون تجربه کنند، عبارت‌اند از: خستگی، ضعف، افسردگی و مشکلات جنسی. ارتباط این علائم با کاهش سطح تستوسترون هنوز مورد بحث است. برخلاف یائسگی در زنان، زمانی که تولید هورمون به طور کامل متوقف می‌شود، کاهش تستوسترون در مردان روند کندتری دارد. بیضه‌ها، برخلاف تخمدان‌ها، موادی را که برای ساختن تستوسترون نیاز دارند، تمام نمی‌کنند. مردان سالم ممکن است قادر به تولید اسپرم تا ۸۰ سالگی یا بعد از آن باشند. با این حال، در نتیجه بیماری، تغییرات ظرفیت در عملکرد بیضه‌ها ممکن است در سنین ۴۵ تا ۵۰ سالگی و بعد از ۷۰ سالگی در برخی از مردان به طور چشمگیری رخ دهد.

چطور تشخیص داده می‌شود؟

برای تشخیص یائسگی مردانه ممکن است پزشک با یک معاینه فیزیکی درباره علائم‌تان بپرسد و آزمایش خون مانند اندازه گیری سطح تستوسترون را تجویز کند.

قابل درمان است؟

اگر سطح تستوسترون پایین باشد، درمان جایگزین تستوسترون ممکن است به تسکین علائمی مانند کاهش میل جنسی، افسردگی و خستگی کمک کند. درست مانند درمان جایگزینی هورمون در زنان، درمان جایگزینی تستوسترون دارای خطرات و عوارض جانبی بالقوه است. به عنوان مثال، جایگزینی تستوسترون ممکن است سرطان پروستات را بدتر کند و خطر بیماری قلبی را افزایش دهد. اگر به دنبال درمان جایگزینی آندروژن هستید، برای کسب اطلاعات بیشتر با پزشک صحبت کنید. پزشک شما ممکن است سبک زندگی یا تغییرات دیگری را برای کنترل برخی از علائم یائسگی مردان توصیه کند.

بیشتر بدانیم

تکلیف‌مان‌باداروهای تاریخ‌مصرف گذشته چیست؟



در خانه همه ما قرص و داروهایی پیدا می‌شود که تاریخ انقضای بعضی از آن‌ها را نمی‌دانیم یا تاریخ انقضای آن‌ها گذشته است. دارو ممکن است پس از تاریخ انقضا از کار بیفتد یا به خوبی اثر نکند. البته این موضوع در زمینه داروهای داروهای نجات دهنده می‌تواند بسیار جدی باشد و به اتفاقات در دسر سازی ختم شود. حالا تکلیف ما با داروهای تاریخ مصرف گذشته چیست و اصلاً با آن‌ها باید چه کار کنیم؟

چطور از داروها نگهداری کنیم؟

نگهداری درست داروها می‌تواند به افزایش مدت زمان ایمن و موثر ماندن آن‌ها کمک کند. بیشتر داروها بهتر است در جای خشک و خنک، دور از نور خورشید و نور شدید نگهداری شوند؛ مثلاً در میز کنار تخت، کشوی کمد‌ها یا کابینت آشپزخانه. همچنین بهتر است در بطری‌ها را محکم ببندید و داروها را همیشه دور از دسترس کودکان و حیوانات خانگی قرار دهید. بهتر است که موقع گرفتن داروها در باره روش نگهداری درست آن‌ها از مسئول فنی داروخانه بپرسیم.

با داروهای تاریخ مصرف گذشته چه کنیم؟

بهترین و ایمن‌ترین راه برای دور انداختن داروهای تاریخ مصرف گذشته یا غیر ضروری این است که آن‌ها را به مراکز بازیافت دارو تحویل دهیم که در کشورمان چنین امکانی وجود ندارد.

بنابراین چند راه داریم:

داروهایی را که تاریخ انقضای آن‌ها فراتر رسیده ولی استفاده‌ای در منزل ندارد، می‌توانید به مراکز منتخب جمعیت هلال احمر برای استفاده اهدا کنید.

به جای ریختن دارو در سطل زباله خانگی، بهتر است آن را بدون خرد کردن از بسته‌بندی اصلی خارج کنید و با تقاله قهوه استفاده شده، خاک گربه، خاک اره، خاک مخلوط کنید تا ظاهر ناخوشایندی پیدا کند. این ممکن است به جلوگیری از مصرف تصادفی داروهای شما توسط یک کودک یا حیوان خانگی کمک کند.

داروهایی را که نمی‌خواهید، داخل توالت یا فاضلاب نریزید چون می‌تواند باعث مشکلات زیست محیطی شود. حتی اگر فقط دارو در طول تصفیه آب حذف شود، باز هم ممکن است بخشی از آن به منبع آب برسد و احتمال آلودگی را بالا ببرد.

چنانچه شرکت سازنده دارو، روشی را برای معوم سازی دارو روی بسته بندی آن ذکر کرده است باید بر اساس آن عمل کنید.

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی مسکن شماره ۳ دادگستری مشهد به شماره ثبت ۶۶۳۶ و شناسه ملی ۱۰۴۸۰۲۲۴۴۷۲

جلسه مجمع عمومی فوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی مسکن شماره ۳ دادگستری مشهد در ساعت ۹ صبح روز یکشنبه تاریخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۰ در محل دفتر تعاونی واقع در مشهد خیابان امام خمینی ۲۳، مدرس ۲ (جنت) برگزار می‌شود.

از کلیه اعضای محترم دعوت می‌شود جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوع ذیل در این مجمع حضور بهم رسانند. ضمناً چنانچه غرضی بنا به دلایلی نتواند شخصا حضور یابد می‌تواند با در دست داشتن برگه سهام و مدارک شناسایی همزمان با نماینده تام‌الاختیار خویش از تاریخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۶ لغایت ۱۴۰۲/۱۰/۲۷ ساعت ۸ لغایت ۱۲ به دفتر شرکت به آدرس فوق مراجعه و برگ وکالت نامه را تنظیم و برگه ورود به جلسه مجمع را دریافت نمایند. در این صورت هر عضو علاوه بر رای خود فقط یک رای وکالتی و غیر عضو نیز یک رای می‌تواند داشته باشد.

دستور جلسه: ۱- استماع گزارش هیات مدیره ۲- اصلاح ماده ۶ اساسنامه شرکت (تعدد مدت فعالیت) ۳- هیات مدیره

۱۵۵۶۶



غذاهایی با طبع گرم استفاده کنید.

بعد از ورزش و فعالیت‌هایی که گرم کننده معده هستند، ماهی خورده نشود.

آشنایی من

ترفند

بخور نخور ها در مصرف تن ماهی

تن ماهی و ماهی‌ها در غذاهای سردی هستند و این روزها خیلی‌ها به خصوص دانشجویان و افراد شاغل به خاطر در دسترس بودن و راحتی کار به سراغ تن ماهی می‌روند. از آن‌جا که در فصل سرما هم قرار داریم، بهتر است برای حفظ تعادل حرارتی در بدن، در زمینه مصرف تن ماهی باید و نباید‌هایی را رعایت کنید تا سردی‌تان نکند.

۱ با ماهی چی بخوریم؟

مصرف انواع شیرینی طبیعی مانند خرما، عسل، کشمش و... پس از خوردن ماهی، می‌تواند به متعادل شدن مزاج کمک کند.

اگر دوست دارید ماهی را با طعم ترش مصرف کنید نارنج انتخاب خوبی است.

پختن ماهی با روغن کنجد و روغن زیتون به عنوان مصلح، می‌تواند جلوی مشکلات ناشی از سردی را بگیرد.

با رعایت فاصله زمانی می‌توانید بعد از خوردن ماهی، پرتقال