

مدیر کل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت؛

# دانش آموزان بدون صبحانه امتحان ندهند

مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: استفاده بیش از حد از مواد غذایی بسیار شیرین و پر چرب در ایام امتحانات نه تنها مفید نیست، بلکه سبب افزایش وزن و بروز چاقی می شود.

گروه بهداشت و سلامت - زهرا عبداللهی، به برنامه تغذیه صحیح دانش آموزان در ایام امتحانات اشاره کرد و افزود: تغذیه خوب باعث تقویت و بهبود عملکرد ارگان های مختلف بدن می شود بنابراین بهتر است در دوران امتحانات یک برنامه صحیح و مناسب غذایی که از هر ۶ گروه غذایی اصلی یعنی گرو نان و غلات، گروه سبزی ها، گروه میوه ها، گروه شیر و لبنیات، گروه حبوبات و مغزها، گروه گوشت و تخم مرغ در حد متعادل مصرف شود. وی با بیان اینکه تغذیه صحیح نقش مهمی در یادگیری و تمرکز حواس دارد، عنوان کرد: ویتامین های گروه آهن، روی و ید به یادگیری کمک می کنند و با مصرف سبزی های تازه، شیر، ماست، پنیر، تخم مرغ، حبوبات و انواع گوشت ها این ریز مغذی ها تامین می شود. برای جلوگیری از کمبود است و

تا ۱۵ ساله در آمریکا ۱۰۰ درصد موثر بود. بدن نوجوانان در پاسخ به واکسن، سطح بالایی از آنتی بادی ایجاد کرد و پاسخ ایمنی آن ها درست به همان اندازه که در بزرگسالان و جوانان ۱۶- ۲۵ ساله دیده شده است، بود.

۲. **چگونه می توانم بفهمم که واکسن برای فرزند من بی خطر است؟**  
به نظر می رسد تاکنون واکسن کووید ۱۹ در بزرگسالان ایمن بوده و به خوبی تحمل شده است. همه واکسن های کووید ۱۹ مجاز به استفاده تحت مطالعه دقیق قرار گرفته اند، به همین دلیل بررسی این واکسن ها به همان اندازه دقیق در کودکان بسیار مهم است حتی پیش از اینکه مقدمات بهداشتی استفاده از آن ها را توصیه کنند. مطالعات در این زمینه ادامه دارد و وضعیت کودکان واکسینه شده از نزدیک ادامه دارد و نظارت قوی بر ایمنی در تشخیص نگرانی های نادر و غیرمنتظره در صورت بروز، به سرعت کمک خواهد کرد.

۱. **آیا واکسن در کودکان و نوجوانان موثر است؟**  
بله داده های اخیر نشان می دهد که به نظر می رسد واکسن کووید ۱۹ در این گروه سنی واقعا خوب عمل می کند. واکسن کووید ۱۹ پیشگیری از بیماری کرونا در یک آزمایش بالینی مداوم روی کودکان ۱۲

امتحان مصرف شوند. در فاصله مصرف صبحانه یا ناهار تا زمان آغاز امتحان نیز می توان از انواع میوه ها یا آندکی بیسکویت یا کاکائوی تلخ استفاده کرد. اهمیت خواب کافی در کارکرد

## حافظه

عبداللهی در ادامه به برخی توصیه های تغذیه ای اشاره و بیان کرد: مواد کافئین دار مانند چای و قهوه و حتی برخی شکلات ها که دارای کافئین هستند، اگرچه در کوتاه مدت سبب بیداری و تمرکز حواس می شوند، اما خواص آن در سمدت چند دقیقه برعکس شده و باعث برهم خوردن تمرکز و حتی کاهش یادگیری و در نتیجه افزایش استرس و اضطراب در فرد می شود. متأسفانه اکثر دانشجویان

مدرک کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در ادامه گفت: در صبح روز امتحان بهتر است به منظور افزایش کارایی مغز، از مواد سرشار از پروتئین و پارسشار از فیبر مانند شیر، تخم مرغ، نان سبوس دار و عسل استفاده شود. مصرف یک صبحانه خوب و کامل می تواند ۲۰ تا ۲۵ درصد انرژی مورد نیاز بدن را در روز تامین کند و از آنجا که بیشتر امتحانات صبح برگزار می شوند، اهمیت این وعده غذایی هم بیشتر می شود.

وی گفت: صبحانه یا ناهار ۲ ساعت پس از مصرف تاثیر خود را بر بدن نشان می دهند و همین دلیل برنده های غذایی یا ۲ ساعت پیش از

پا نوشابه گازدار کولا یا حدود ۶ ساعت قبل از خواب پرهیز کنند. وی ادامه داد: در وعده ناهار پیش از امتحانات نیز از خوردن غذاهای سرشار از کربوهیدرات ها مانند، برنج زیاد روی نکتند و همچنین از مصرف غذاهای حجیم، چرب و سرخ کرده در ظهر امتحان پرهیز یاد که در موقع امتحان دچار خواب آلودگی نشوند. آب میوه های صنعتی به دلیل داشتن شکر و مواد افزودنی مناسب نیستند.

در صبح روز امتحان بهتر است به منظور افزایش کارایی مغز، از مواد سرشار از پروتئین و پارسشار از فیبر مانند شیر، تخم مرغ، نان سبوس دار و عسل استفاده شود. مصرف یک صبحانه خوب و کامل می تواند ۲۰ تا ۲۵ درصد انرژی مورد نیاز بدن را در روز تامین کند و از آنجا که بیشتر امتحانات صبح برگزار می شوند، اهمیت این وعده غذایی هم بیشتر می شود.

آب میوه های صنعتی و نوشیدنی های شیرین به این دلیل که انرژی زیادی را یک جا تخلیه و آزاد می کنند، استرس را هستند. مصرف آب میوه خانگی و تازه مناسب است.

وی با بیان اینکه شیر و مواد لبنی (ماست، پنیر)، سبزی ها و میوه ها در حد توصیه شده به نشاط دانش آموز کمک می کند، گفت: مصرف آب و شیر و استفاده کنند، غلات و موادی حاوی



## پاسخ به سوالات رایج درباره واکسیناسیون کودکان

جانبی شایع شامل خستگی و سردرد است. مشابه بزرگسالان جوان، برخی از نوجوانان تب، لرز، دردهای عضلانی و دردهای مفصلی را تجربه کرده اند که ممکن است بعد از دُز دوم بیشتر باشد. این تاثیرات کوتاه مدت است اما بیشتر آن ها طی یک تا دو روز برطرف می شوند.

برخی از نوجوانان ممکن است هنگام تزریق غش کنند. اگر این مسئله نگران کننده در فرزند شما نیز وجود دارد، زودتر از موعد مقرر در سسایت داشته باشید. این تاثیرات کوتاه مدت است اما بیشتر آن ها طی یک تا دو روز برطرف می شوند.

برخی از نوجوانان ممکن است هنگام تزریق غش کنند. اگر این مسئله نگران کننده در فرزند شما نیز وجود دارد، زودتر از موعد مقرر در سسایت داشته باشید. این تاثیرات کوتاه مدت است اما بیشتر آن ها طی یک تا دو روز برطرف می شوند.

برخی از نوجوانان ممکن است هنگام تزریق غش کنند. اگر این مسئله نگران کننده در فرزند شما نیز وجود دارد، زودتر از موعد مقرر در سسایت داشته باشید. این تاثیرات کوتاه مدت است اما بیشتر آن ها طی یک تا دو روز برطرف می شوند.

دسترس قرار دادن اطلاعات بیشتر، توصیه های مجاز ممکن است تغییر کند. کودکان در سنین ۱۱-۲ سال می توانند از اواخر سال جاری واجد شرایط باشند.

۷. **اگر من واکسن دریافت کنم، اما فرزندم این کار را نکرده باشد، آیا هنوز می توانم ناقل ویروس باشم؟**

واکسن های کووید ۱۹ حاوی ویروس زنده کرونا نیستند، بنابراین نمی توانند باعث ایجاد کووید ۱۹ شوند. در واقع واکسیناسیون شما و فرزندتان را در برابر این ویروس محافظت می کند. مطالعات نشان داده است که مادران باردار و شیرده واکسینه شده می توانند ایمنی محافظتی را به نوزادان خود از طریق جفت و شیر مادر منتقل

۶. **چه زمانی واکسن کرونا برای کودکان زیر ۱۲ سال مجاز است؟**  
تولیدکنندگان واکسن کووید ۱۹ آزمایش واکسن های کرونا را در کودکان کوچکتر آغاز کرده اند و یا در حال برنامه ریزی هستند. با در

گسترده از کودکان در سن مدرسه نشان داد که کودکان در مدرسه مجازی، میزان فعالیت بدنی پایین تر، معاشرت حضوری کمتر با دوستان و سلامت روحی یا عاطفی بالاتر را در مقایسه با افرادی که آموزش حضوری کامل دارند، دارند. کودکان با افزایش بی سبب های از مشکلات در سلامتی و پیامدهای غیر مستقیم مرتبط با بیماری همه گیر ویروس هستند و باید راه هایی برای کمک به آن ها در بازگشت سریع و ایمن به زندگی عادی پیدا کنیم، واکسیناسیون یکی از آن ها است.

۴. **چه عوارض جانبی ممکن است در انتظار کودکان باشد؟**

عوارض جانبی ممکن است به دنبال واکسیناسیون مشاهده شود که معمولاً شامل درد و تورم در محل تزریق بود است. سایر عوارض

## چند پیشنهاد ساده برای استفاده از میوه و سبزی در تمام وعده ها

گروه بهداشت و سلامت - چند نکته ساده می تواند به شما در مصرف میوه و سبزی به عنوان نیاز اصلی بدن در تمام وعده ها کمک کند.

در اینکه مصرف میوه و سبزیجات بخشی اساسی از یک سبک زندگی سالم است، شکی نیست؛ تصمیمی که حتی می تواند خطر بیماری های قلبی عروقی، سرطان و سایر بیماری ها را کاهش دهد اما خوردن وعده های توصیه شده ممکن است دشوار باشد. مصرف پنج وعده سبزیجات و چهار وعده میوه را در روز توصیه می کند. وعده های بسیار کاملی که می تواند برای هر فرد کافی باشد.

مطالعه ای که اوایل سال جاری میلادی منتشر شد، نشان داد تنها مصرف دو وعده میوه و سه وعده سبزی برای طولانی شدن عمر شما کافی است. این یافته جدید مطابق با دستورالعمل های مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری های آمریکا و سازمان جهانی بهداشت است. مصرف میوه نسبتاً آسان است، یک سیب متوسط بگیری، آن را در کیسه ناهار خود بنداز و به عنوان

برگ دار مثل اسفناج و کاهو هم استفاده کنید. اگر با کودکان یا بزرگسالانی زندگی می کنید که گزینه های خلاقانه تری برای استفاده از سبزی می خواهند، مخفی کردن سبزی ها به سبب ماکارونی گزینه خوبی است، برای این کار از مخلوط کن استفاده کنید. کودکان هر چه کمتر سبزی ها را ببینند، بهتر است، حتی می توانید پوره را با سس خرد شده در یک مخلوط، مخلوط کنید، برای این منظور ترکیبی از چغندر، کرفس، قارچ و فلفل را امتحان کنید.

سبزی را در وعده شام هم می توانید مصرف کنید برای استفاده صحیح تر از انواع سبزی ماکارونی گزینه خوبی است، برای این کار از مخلوط کن استفاده کنید. کودکان هر چه کمتر سبزی ها را ببینند، بهتر است، حتی می توانید پوره را با سس خرد شده در یک مخلوط، مخلوط کنید، برای این منظور ترکیبی از چغندر، کرفس، قارچ و فلفل را امتحان کنید.



محققان کانادایی می گویند؛

## پله نوردی برای بیماران قلبی مفید است

گروه بهداشت و سلامت - محققان خاطر نشان کردند که کمتر از یک چهارم بیماران قلبی به رژیم های ورزشی پاینده هستند.

«مورین مک دونالد»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه مک مستر کانادا، در این باره می گوید: «بالارفتن از پله و انجام ورزش های سستی با شدت متوسط هر دو موجب بهبود تناسب اندام و بهبود سلامت قلب شدند.» وی در ادامه می افزاید: «یافته های ما نشان داد که بالا رفتن از پله یک گزینه ایمن، موثر و عملی برای توان بخشی قلبی است که به ویژه در هنگام بروز پاندمی کووید ۱۹ هنگامی که بسیاری از افراد گزینه ورزش در سالن بدنسازی را ندارند، بسیار مهم است.»



بیماران مبتلا به بیماری عروق کرونر که یک عمل قلبی داشتند، ورزش سستی با شدت متوسط یا بالا رفتن سریع از پله ها را اختصاص دادند.»

کربوهیدرات های پیچیده که بیشتر در نان های سبوس دار مثل نان سنگک یافت می شود و مقدار فیبر آنها بالاست، سبب کاهش استرس در افراد می شود. مصرف صبحانه سبب کنترل استرس می شود

عبداللهی با تاکید بر اینکه در ایام امتحانات نباید وعده های غذایی را حذف کرده گفت: صبحانه در کنترل استرس نقشی اساسی دارد، زیرا در هنگام صبح، میزان ترشح کورتیزول به بیشترین حد خود می رسد و صبحانه سبب کنترل استرس می شود.

تولید کووید ۱۹ در دانش آموزان در ایام امتحانات از خوردن غذاهای چرب و شور به خصوص فست قودها باید خودداری کنند، زیرا غذاهای چرب و شور دیرتر هضم می شوند و در شرایط استرس از مانند ایام امتحانات، در کارکرد دستگاه گوارش از جمله سوء هاضمه و تهوع اختلال ایجاد می کنند. قبل از امتحان از خوردن غذای سنگین خودداری کنند. زیرا غذای سنگین موجب خواب آلودگی می شود.

عبداللهی در پایان تاکید کرد: مصرف انواع مغزها مانند بادام، گردو، فندق، و دلیلی اینکه حاوی اسیدهای چرب ضروری امگا ۳ و امگا ۶ بسیاری از املاح معدنی مثل آهن و روی هستند و به یادگیری و تمرکز حواس کمک می کنند به عنوان میان وعده در ایام امتحانات توصیه می شود.

کنند و این یکی دیگر از مزایای واکسیناسیون است.

اگرچه محققان هنوز در حال تحقیق در این باره هستند که واکسن چقدر می تواند به جلوگیری از شیوع کمک کند اما واکسیناسیون هنوز یک روش مهم برای محدود کردن افراد آلوده که هنوز واجد شرایط واکسن نیستند، مانند کودکان به شمار می آید.



## دکه مطبوعات

**صبح خاکی**  
رئیس انکل اصناف مرکز موزگان خود را  
تشدید نظارت بر بازار بندرعباس  
شهری که خرم نیست

**اقتصاد کیش**  
هدف ما  
ارزان سازی هزینه  
سفره کتیش برای  
موزگان است

**اعتنا**  
شهر وصول  
انسان به حق  
زیر سایه بی برقی

**همشهری**  
جریان خاموشی  
خرمشهر هنوز هم مانده می خواهد

**روز سیاه پایتخت**  
روز سیاه پایتخت  
روز سیاه پایتخت

**ایران**  
شایعه سازی علیه صلاحیت نامزدان  
خط هزار کلومتری  
انتقال نفت

**کیش نوش**  
تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل  
۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱