

# اتفاقی که بعد از پر خوری برای بدن میفتد

می‌کنید، به طوری که انگار در داخل یک سونا هستید، متأسفانه هیچ راهی برای متوقف ساختن این متابولیسم و جو ندادار و هنگامی که کار متابولیسم به پایان رسید، همه چیز به حالت عادی برمیگردد.

باین حال، در طول این مدت برای اینکه کمی احساس بهتری داشته باشید، می‌توانید یک دوش آب سرد بگیرید.

**احساس بی‌قراری می‌کنید:**

پر خوری، ممکن است باعث بی‌قراری و بی‌خوابی شود. پر خوری می‌تواند با کم‌کبدن در آزادسازی هورمون‌هایی که خواب را تنظیم می‌کنند، ساعت های خواب شما را بهم بریزد. همچنین اگر مواد غذایی که خوردید دارای کربوهیدرات های زیادی (مانند ماکارونی یا کیک) بود، حتی اگر شما به موقع بخوابید، شب، زمانی که سطح قند در بدن کاهش می‌یابد، ممکن است دوباره گر سته بیدار شوید. بهترین کار برای جلوگیری از چنین وضعیتی، توقف خوردن قبل از خواب است.اما اگر قبلا این اشتباه را مرتکب شدید، تار یک کردن اتاق خواب و کم کردن تهویه هو می‌تواند کمک کند.

**سر می‌خورید:**

بعد از خوابیدن طولانی مدت بعد پر خوری، سر گیجه چیزی است

در حالی که خوردن ممکن است در موارد خاص مانند اعیاد و یا یک جشن سال نو اجتناب ناپذیر باشد، اما همیشه بهتر است پیگیر اندازه غذا خوردن خود باشید.

**معده تان بهم میریزد:**

غذائی که می‌خورید باید انرژی شما را تامین کند و هر چیز اضافه ای باید از بدن خارج شود، که این فرآیند کلی هضم نامیده می‌شود، بنابراین هنگامی که شما پر خوری می‌کنید، بدن تان خیلی فعال شده و باعث حرکات مکرر روده و حتی اسهال میشود، همچنین، اینکه شما چه می‌خورید هم می‌تواند موثر باشد.

به آرامی خسوردن و خوب جویدن، کلید اجتناب از این وضعیت است، اگر چه پر خوری نکردن ممکن است بهترین راه حل باشد، اما اگر با این مشکل روبرو شدید، فراموش نکنید که بدنتان را هیدراته کنید چون بدن تان طی این فرآیند مقدار زیادی آب از دست داده است؛ آب نارگیل در چنین مواردی می‌تواند اکسیر باشد.

**بدنتان حس اواسط تابستان را دارد:**

اگر شما بیش از کاری که انجام میدهید بخورید، متابولیسم بدن صرف چرخه بدن میشود، ضربان قلبتان بالا می‌رود و شروع به تعریق

### بهداشت و سلامت

**📌 گروه بهداشت و سلامت- اگر چه بسیاری از مردم در مورد این موضوع زیاد نمی‌دانند، اما پر خوری یکی از شایع ترین اختلالات خوردن در بزرگسالان است و می‌تواند عواقب جدی سلامت، روانی و اجتماعی را در پی داشته باشد.**

که ممکن است اتفاق بیفتد. به این دلیل که برای هضم غذا، سوخت و ساز بدن سرعت می‌گیرد و بنابراین ضربان قلب بالا می‌رود. باز هم، هیچ راهی برای جبران این حالت وجود ندارد.

برای احساس راحتی بیشتر، مقدار زیادی مایعات بنوشید و استراحت کنید تا زمانی که این حس سر گیجه فروکش کند.

**حس عصبانیت دارید، و نمی‌توانید تمرکز کنید:**

احساس ناراحتی و تحریک شدگی و یادشواری تمرکز بر روی یک کار بعد از یک وعده غذایی عجیب و غریب، همه نشانه‌هایی است که بدن شما به سختی کار می‌کند تا تمام مواد غذایی که خورده‌اید را هضم کند.

هنگامی که شما پر خوری می‌کنید، بدن هورمون انسولین را آزاد می‌کند تا قند فراوانی ذخیره کند برای زمانی که میزان قند خون شما پایین است، بازمانی که نیاز به انرژی بیشتری بین غذا یا ورزش دارید، که این اتفاق باعث می‌شود سطح قند خون در بدن به شدت

کاهش یابد و شما انواع احساسات ناخوشایندی که نمی‌خواهید را حس می‌کنید.

استخوان‌ها و ناهنجاری‌های اسکلتی می‌شود. این

بیماری معمولاً با کمبود کلسیم در خون همراه است که

می‌تواند منجر به انواع ناهنجاری‌ها و مشکلات شدید

قلبی و دردناک شود. کمبود ویتامین D مادر با استفاده

از یک رژیم غذایی سالم جبران خواهد شد.

**به چه علت کمبود ویتامین D در کودکان مهم است؟**

ویتامین D برای رشد کودکان حیاتی است. این ویتامین

در نرسور آفتاب صبح زود قابل دریافت است. کمبود

ویتامین D در کودکان باعث نرمی استخوان سیستم ایمنی ناسالم، عفونت و آرتريت در نوجوانی میشود.

**علل و عوامل ایجاد کننده کمبود ویتامین D در کودکان:**

مصرف ناکافی از مواد مغذی

پوشیدن لباس‌های به رنگ تیره.

قرار نگرفتن در معرض اشعه آفتاب

عدم استفاده از غذاهای حاوی ویتامین D مثل تخم مرغ

رشد بسیار سریع کودک. مثلاً: کودکانی که با وزن

(کمتر از ۲۵۰۰ گرم) متولد می‌شوند و پس از

تولد رشد سریعی دارند، کودکانی که در دوران بلوغ

هستند و رشدشان بسیار سریع می‌شود، در صورت

عدم دریافت ویتامین D به مقدار کافی دچار کمبود این

ویتامین می‌شوند.

کودکان دارای بیماری‌های خاص که به علت عدم

جذب ویتامین D دچار کمبود این ویتامین می‌شوند.

مثلاً در انواع بیماری‌هایی که با سوء جذب چربی

همراه هستند.

مصرف برخی از دارو ها مانند داروهای ضد تشنج که در

انواع صرع یا در تشنج‌های دیگر مصرف می‌شوند، مثل

فتورپاریتال یا فنی توئین نیز به علت مداخله در متابولیسم

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

**علائم و نشانه‌های کمبود ویتامین D در کودکان:**

گرفتگی عضلات، تشنج و مشکلات تنفسی

تاخیر در رشد دندان‌ها

گریه‌های آذیت‌کننده کودکان

مستعدبودن به عفونت‌های مختلف تنفسی

مشکلات تنفسی به علت نرمی قفسه‌سینه

رشد ضعیف و وزن کم

تضعیف ماهیچه‌های قلب

علائم معمولی نرمی استخوان مانند جرمچه نرم،

پرانترزی بودن استخوان‌های پا، پرش شدید پاها، درد

مکرر ماهیچه‌های پا و ضعف عمومی بدن.

**برخی منابع سرشار از ویتامین D عبارتند از:**

غذا منبع اصلی مواد معدنی، ویتامین و پروتئین برای

یک کودک در حال رشد است به این جهت، رژیم

غذایی متعادل با ویتامین و مواد معدنی مناسب برای

جلوگیری از خطرات سلامتی ضروری است. در ادامه

لیستی از غذاهای سرشار از ویتامین D آورده شده

است:

ماهی‌های چرب

زرده تخم مرغ

غلات

شیر خشک نوزادان

محصولات لبنی مانند: شیر، ماست، کره و پنیر.

آبمیوه خصوصاً آب پرتقال

روغن جگر ماهی

**مقدار مناسب مصرف ویتامین D در کودکان:**

کمبود ویتامین D در کودکان می‌تواند شدید و یا خفیف

انواع صرع یا در تشنج‌های دیگر مصرف می‌شوند، مثل

فتورپاریتال یا فنی توئین نیز به علت مداخله در متابولیسم

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

ویتامین D، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می‌کند.

### چهارشنبه ۱۰ دی ۱۴۰۴، ۱۰ رجب ۱۴۴۷، ۳۱ دسامبر ۲۰۲۵، شماره ۴۸۶۲، صفحه ۹



است، اما این شکم شما است که رشد کرده است! هنگامی که غذا هضم شود، معده به اندازه عادی اش بازمی‌گردد.

ساده‌ترین راه برای جلوگیری از این موضوع این است که به آرامی غذا بخورید، که نه تنها به شما اجازه می‌دهد که وعده غذایی خود را مزه کنید، بلکه به مغزتان به اندازه کافی زمان می‌دهد تا این که متوجه

شوید چه زمانی احساس سیری می‌کنید؛ و این سیگنالی است که غذا خوردن را متوقف می‌سازد.

کودکان و بستری شدن آن‌ها در بیمارستان به علت کمبود ویتامین D می‌باشد، به همین دلیل توصیه می‌کنند کودکان بالای یک سال روزانه ۶۰۰ واحد بین المللی (IU) ویتامین D مصرف نمایند.

**چگونه می‌توان از ابتلای کودک به کمبود ویتامین D پیشگیری کرد؟**

همیشه پیشگیری بهتر از درمان بوده است. دانستن اینکه چگونه کودکان را از گرفتارین ویتامین در امان داشت ضروری است. در ادامه به چندین راهکار خواهیم پرداخت:

اجازه دهید کودک بدون لباس و برهنه برای مدت کوتاهی در زیر آفتاب بازی کند.

کمبود ویتامین D در شیرخوارانی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند با مصرف ویتامین D توسط مادر جبران می‌شود.

در صورت کمبود ویتامین D در کودکان پزشکی متخصص اطفال معصرف مکمل‌های ویتامین D را برای آنها تجویز می‌کند.

هنگامی که بچه‌ها در حال رشد هستند غذاهای سرشار از مولتی ویتامین به آن‌ها بدهید.

کودکان می‌توانند روزانه مکمل‌های ویتامین D را مصرف کنند.

در صورتی که مشکوک بودید که آیا کودک شما مبتلا به فقر ویتامین D است یا خیر، به پزشک متخصص اطفال مراجعه کنید تا برای او آزمایش بنویسد.

••• ویتامین D برای سلامت استخوان و رشد کلی کودک ضروری است. در صورت مشاهده علائم کمبود ویتامین D و شک به ابتلای کودک با پزشک او مشورت کنید تا درمان را به موقع شروع کند.

کمبود ویتامین D در کودکان می‌تواند به شدت خطرناک باشد. در صورت مشاهده علائم کمبود ویتامین D در کودکان، به پزشک متخصص اطفال مراجعه کنید تا برای او آزمایش بنویسد.

کمبود ویتامین D در کودکان می‌تواند به شدت خطرناک باشد. در صورت مشاهده علائم کمبود ویتامین D در کودکان، به پزشک متخصص اطفال مراجعه کنید تا برای او آزمایش بنویسد.

کمبود ویتامین D در کودکان می‌تواند به شدت خطرناک باشد. در صورت مشاهده علائم کمبود ویتامین D در کودکان، به پزشک متخصص اطفال مراجعه کنید تا برای او آزمایش بنویسد.

کمبود ویتامین D در کودکان می‌تواند به شدت خطرناک باشد. در صورت مشاهده علائم کمبود ویتامین D در کودکان، به پزشک متخصص اطفال مراجعه کنید تا برای او آزمایش بنویسد.

کمبود ویتامین D در کودکان می‌تواند به شدت خطرناک باشد. در صورت مشاهده علائم کمبود ویتامین D در کودکان، به پزشک متخصص اطفال مراجعه کنید تا برای او آزمایش بنویسد.

کمبود ویتامین D در کودکان می‌تواند به شدت خطرناک باشد. در صورت مشاهده علائم کمبود ویتامین D در کودکان، به پزشک متخصص اطفال مراجعه کنید تا برای او آزمایش بنویسد.

کمبود ویتامین D در کودکان می‌تواند به شدت خطرناک باشد. در صورت مشاهده علائم کمبود ویتامین D در کودکان، به پزشک متخصص اطفال مراجعه کنید تا برای او آزمایش بنویسد.

کمبود ویتامین D در کودکان می‌تواند به شدت خطرناک باشد. در صورت مشاهده علائم کمبود ویتامین D در کودکان، به پزشک متخصص اطفال مراجعه کنید تا برای او آزمایش بنویسد.

کمبود ویتامین D در کودکان می‌تواند به شدت خطرناک باشد. در صورت مشاهده علائم کمبود ویتامین D در کودکان، به پزشک متخصص اطفال مراجعه کنید تا برای او آزمایش بنویسد.

کمبود ویتامین D در کودکان می‌تواند به شدت خطرناک باشد. در صورت مشاهده علائم کمبود ویتامین D در کودکان، به پزشک متخصص اطفال مراجعه کنید تا برای او آزمایش بنویسد.