چند راه‌حل و ورزش ساده برای درمان خروپف زنانه

یکی از نگرانی‌ها و مشکلاتی که بسیاری از افراد را آزار می‌دهد، خروپف شبانه است که به‌راحتی می‌توان با انجام تمریناتی، آن را رفع کرد. خروپف زمانی رخ می‌دهد که عضلات گلو شل می‌شود. در این حالت راه هوایی مسدود می‌شود و همین امر علتی است که تنفس را هنگام خواب دچار مشکل می‌کند. گاهی اوقات این عارضه می‌تواند زمینه‌ساز مشکلات سلامتی زیادی نظیر بیماری‌های قلبی باشد.

در حقیقت به عنوان یک تئوری این موضوع مطرح است که تقویت عضلات می‌تواند منجر به کاهش خروپف شود. در نتیجه مطالعه‌ای که در این باره انجام شد، محققان، شرکت‌کنندگان را به مدت یک هفته با توجه به تمریناتی که به آنان داده بودند، بررسی کردند و بعد از این دوران به مدت سه ماه، میزان خروپف آنها اندازه‌گیری شد و افرادی که تمرینات را انجام داده بودند، از آن بهره بردند. به گونه‌ای که ۳۶ درصد فرکانس خروپف و ۵۹ درصد شدت صدا کاسته شد.

نمونه این تمرینات به شرح ذیل است:

۱) با نوک زبان به سقف دهان فشار بیاورید و آن‌را به عقب بکشید. این عمل را ۲۰ بار انجام دهید.

۲) زبان را به سمت بالا بکشید و ۲۰ بار این عمل تکرار شود.

۳) در حالی که نوک زبان را به داخل دندان‌های جلو هدایت می‌کنید، به قسمت پشت زبان فشار آورید. این عمل هم ۲۰ بار انجام شود.

۴) زبان و کام نرم را ۲۰ بار بالا ببرید.

۵) با استفاده از انگشت سبابه، گونه را از دندان‌ها دور کنید و آن‌را به پایین بکشید. این عمل ۱۰ بار برای هر سمت انجام شود.

۶) هنگامی که غذا می‌خورید، زبانتان را به سمت سقف دهان بالا ببرید، به ویژه هنگام بلع، بدون اینکه عضلات گونه را محکم کنید.

دانستنی‌ها

چربی‌های ضامن جوانی در زنان

همان‌طور که پیرتر می‌شویم، بدن‌های ما نیز پیر می‌شوند. یکی از اهداف تغذیه سالم، به تأخیر انداختن اثرات پیری بر اندام‌ها، ازجمله پوست است. با توجه به این نکته، ما تمام تلاش خود را برای خوردن غذاهای ضدپیری انجام می‌دهیم. اثبات شده است که مصرف برخی خوراکی‌ها باعث جوانی می‌شود. اغلب ما می‌دانیم که نوشیدن آب بیشتر، سبزیجات و غذاهای سالم و غیر سرخ‌کردنی می‌تواند در سلامتی‌مان تاثیرگذار باشد. اما زمانی که صحبت از چربی می‌شود، بسیاری از افراد تصور می‌کنند قرار است به‌سرعت چاق شوند، این در حالی است که گاهی چربی‌های سالم می‌توانند به کاهش وزن کمک کنند. به گفته دکتر شارون استیلز، متخصص تغذیه و بهداشت زنان، همیشه در خصوص مصرف چربی، سوء تفاهم وجود دارد. درواقع چربی یکی از مواد مغذی است که به طور معمول در رژیم غذایی ما وجود دارد. یک رژیم غذایی متعادل که شامل چربی در رژیم غذایی باشد، باعث خواب بهتر، تأمین انرژی بیشتر، کاهش میل به غذاهای ناسالم و تغییر ترکیب بدن برای افراد سالم می‌شود، همه این‌ها هدف تاخیر در پیری را تأیید می‌کنند. این اسیدهای چرب امگا ۳ از نظر جوان نگاه‌داشتن پوست شما بسیار مهم هستند. نمونه‌هایی از چربی‌های خوب شامل مواردی است که در ماهی قزل‌آلا، ساردین، آووکادو، گردو، روغن نارگیل، روغن آووکادو و همه این دانه‌های مفید برای شما وجود دارد. درواقع تفاوت زیادی بین خوردن چربی‌هایی سالم مانند گردو، دانه‌های کتان و آووکادو و البته گروه چربی‌های ناسالم مانند کره و بیکن وجود دارد.

احیای چشم‌های خسته در زنان

خستگی چشم‌ها برای افراد پرمشغله موضوعی رایج است و بسیاری از افراد با این مشکل دست‌وپنجه نرم می‌کنند، اما اگر حس می‌کنید خستگی چشم‌ها روی ظاهر شما تاثیر بدی دارد، می‌توانید برخی روش‌ها را برای حل این مشکل امتحان کنید.

ماسک زیر چشم آووکادو: خستگی باعث سیاهی زیر چشم می‌شود که حتی سن شما را بیشتر نشان می‌دهد. برش‌های آووکادوی رسیده را زیر هر چشم قرار دهید یا یک خمیر بادام و خامه مخلوط کنید تا سایه‌های تیره روشن شود.

کیسه‌های چای سرد: دو کیسه چای را در آب گرم خیس کنید و سپس کیسه‌ها را برای چند دقیقه در یخچال سرد کنید و در نهایت به مدت پنج دقیقه یک کیسه چای روی هر چشم قرار دهید. به نظر می‌رسد که ۸ ساعت خواب کامل دارید.

ماساژ با قاشق سرد: دو قاشق چای‌خوری فلزی برداشته و آن‌ها را برای چند دقیقه زیر آب روان و خیلی سرد نگه دارید. سپس دراز بکشید و کاسه‌های قاشق‌ها را به مدت ۳۰ تا ۶۰ ثانیه روی پلک‌های خود قرار دهید. سرمای شدید فلز باعث زنده‌شدن چشم‌های خسته می‌شود و ممکن است انرژی شما را همزمان افزایش دهد.

خلال خیار: وقتی چشمان شما قرمز و پف‌کرده است، می‌توانید چند خیار سرد را برش دهید، سپس دراز بکشید و به مدت ۳۰ دقیقه روی هر چشم یک برش خیار بگذارید.

آموزش ماساژ صورت

ماساژ قدیمی‌ترین شکل درمان جسم و روح است. یکی از نخستین مراجع مکتوب در رابطه با ماساژ را می‌توان در کتاب طبی سنتی چینی یافت که تاریخ آن به قبل از میلاد بازمی‌گردد.تاریخچه ماساژدرمانی به حدود ۲۷۰۰ سال قبل برمی‌گردد. در متن کتاب امپراتور زرد (کتاب مرجع طب داخلی چین) برای درمان فلج و تب و لرز به ماساژ پوست و پا توصیه شده است.

فواید ماساژ صورت: ماساژ باعث بهبود حالت عضلات و پوست صورت شده، پوست را نرم‌تر و باقوام‌تر می‌کند و موجب ریلکس‌شدن عضلات صورت و چشم‌ها می‌شود. همچنین به تسکین سردردها و دردهای ناحیه صورت کمک می‌کند. ماساژ صورت باعث کاهش چین‌وچروک ریز و کم‌عمق پوست، تحریک جریان خون و کاهش استرس و تنش می‌شود.

نکته: پیش از ماساژ صورت، دست‌های خود را با آب و صابون کاملا بشویید. آرایش صورت را کاملا پاک کنید. چنانچه پوست صورت شما دچار آکنه و یا زخم است، از ماساژدادن آن خودداری کنید. می‌توانید در ماساژ صورت از روغن‌های مخصوص نیز استفاده کنید. کف دست‌های خود را به روغن آغشته کرده و به آرامی به صورتتان بمالید. (البته به‌غیر از ماساژ چشم‌ها). جهت کلی ماساژهای صورت می‌بایست مطابق روش زیر باشد:

۱- چشمان خود را ببندید و کف دست‌ها را روی چشم‌ها قرار دهید. به روی چشم‌ها فشار ملایمی وارد کرده و به آهستگی دست‌ها را بردارید.

۲- شست خود را در وسط چانه قرار دهید و با حرکات چرخشی آن را ماساژ دهید.

۳- برای ماساژ پیشانی با کف دست‌ها، یکی به‌دنبال دیگری، روی پیشانی را از رأس بینی تا خط رویش موها بکشید.

۴- از رأس بینی شروع کرده و از ابتدا تا انتهای ابروها را با انگشتان شست و اشاره نیشگون‌وار بکشید.

۵- زیر استخوان‌های گونه را با ملایمت به سوی بالا فشار دهید و به مدت ۳۰ ثانیه نگه دارید.

۶- انگشت اشاره و انگشت میانی را دو طرف سوراخ‌های بینی قرار داده و در جهت زیر استخوان‌های گونه، سپس بالاتر تا گوش‌ها بکشید و در انتها در ناحیه شقیقه‌ها یک حرکت دایره‌وار انجام دهید.

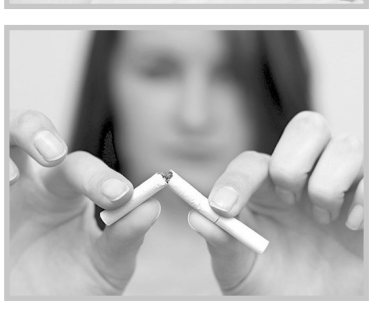
۷- نوک سه انگشت خود را روی بخش فوقانی پیشانی قرار داده و با کمی فشار به سمت شقیقه‌ها و پایین بکشید.

۸- انگشتان را روی نقطه شروع ابروها گذاشته و به سمت شقیقه‌ها بکشید.

۹- انگشت اشاره را از وسط لب‌ها به سمت گوشه لب‌ها و بالا بکشید و ۳۰ ثانیه نگه دارید.

۱۰- از چانه شروع کنید و کف دستانتان را روی استخوان‌های گونه و خط فک به سمت شقیقه‌ها و گوش مالش دهید.

ترفندهای جذاب‌ماندن زنان در دوران یائسگی



گزارش

یائسگی درواقع انقلابی فیزیولوژیکی در بدن و نشان‌دهنده آغاز مرحله جدیدی است: بلوغ فکری و جسمی و آرامش

پوست انسان در سنین مختلف دستخوش تغییرات فراوانی می‌شود. از آن جهت که پوست به عنوان اولین لایه محافظتی در بدن انسان نقش مهمی ایفا می‌کند، لزوم نگهداری از آن بسیار قابل توجه است. یکی از مهم‌ترین دوره‌هایی که بایستی از پوست مراقبت ویژه‌ای شود، دوره یائسگی در زنان است. بین ۴۰ تا ۵۸ سالگی، بیشتر زنان وارد دوران یائسگی می‌شوند. در این دوران تخمدان، تخمک آزاد نمی‌کند، عادت ماهانه متوقف می‌شود و تولید هورمون استروژن کم می‌شود. استروژن هورمون قدرتمندی است که باعث بلوغ دختران و استحکام استخوان‌ها و همچنین تحریک کلاژن‌سازی در پوست می‌شود که پوست را صاف نگه می‌دارد و نقش زیادی در استحکام پوست و موی شما بازی می‌کند. بعد از یائسگی با کاهش میزان استروژن پوست نازک‌تر، شل‌تر و دارای چین و چروک بیشتری می‌شود و خانم‌ها دچار ریزش مو و افتادگی پوست می‌شوند. هر قدر هم که بگویند یائسگی به معنای از دست رفتن جوانی شما نیست، اما اتفاقاتی که با گذشتن شما از این مرحله در ظاهرتان می‌افتد، می‌تواند بیشتر از هر زمانی شما را نگران ورودتان به جمع پیرها کند.واقعیت این است که با ورود به سن یائسگی، بدن شما در کلاژن‌سازی تنبل می‌شود و در نتیجه چربی پوست شما کاهش پیدا می‌کند و قدرت ارتجاعی پوستتان را از دست می‌دهید و با سرعتی بیشتر از قبل دچار افتادگی پوست می‌شوید. این چروک‌ها بیشتر خودشان را در ناحیه گردن و قسمت‌های بالای لب نشان می‌دهند و بر چهره و جوانی شما تاثیر می‌گذارند.

علائمی که از شروع یائسگی خبر می‌دهند

یائسگی که به عنوان نقطه عطفی در زندگی یک زن در نظر گرفته می‌شود، درواقع انقلابی فیزیولوژیکی در بدن اوست که نشان‌دهنده آغاز مرحله جدیدی است: بلوغ فکری و جسمی و آرامش.

آکنه‌هایی مشابه آکنه‌های دوران جوانی نیز در سن یائسگی ظاهر می‌شود. به احتمال زیاد، زنان در دوران یائسگی در نزدیکی چانه، فک و اطراف دهان خود، لکه‌های آکنه را می‌بینند یا ممکن است در قفسه سینه یا پشت خود به جوش مبتلا شوند.

راه و روش درمان پوست در دوران یائسگی

آب‌رسانی به پوست: دوش آب ولرم بگیرید و هنگامی که هنوز پوستتان مرطوب است، کرم مرطوب‌کننده را به پوست خود بمالید.

کرم‌های مرطوب‌کننده و آب‌رسان در این سن باید جزو جدانشدنی کیفتان باشد. خشکی پوست، چین و چروک آن را بیشتر می‌کند، غیر از پوست صورت، گردنتان را هم مرطوب کنید. چروک شدن این ناحیه نیز تاثیر زیادی در چهره شما می‌گذارد.

مراقبت‌های لایه خارجی پوست: ما همواره باید از لایه بیرونی پوست خود به خوبی نگهداری کنیم که شامل پاک کردن کامل آرایش، استفاده از سرم‌های پوستی، تقویت و مراقبت‌های روز و شب، ماسک و... است. دقت کنید که برای جبران حساسیت پوست در دوران یائسگی هیچ کدام را از قلم نیندازید.

شیرپاک‌کن: شیرپاک‌کن باید غنی از مواد مغذی برای پوست باشد و متناسب با نوع پوستتان به حد کافی چربی داشته باشد؛ چرا که از بین رفتن چربی لایه بیرونی پوست، باعث خشکی، آسیب‌پذیرشدن و از بین رفتن انعطاف و خاصیت ارتجاعی آن می‌شود.

کرم‌های مرطوب‌کننده و آب‌رسان باید جزو جدانشدنی کیفتان باشد. خشکی پوست چین‌وچروک آن را بیشتر می‌کند، غیر از پوست صورت، گردنتان را هم مرطوب کنید

تقویت پوست ضروری است: شما باید از تونیک‌های لایه‌بردار که به صورت اسپری یا لوسیون در بازار موجود است، استفاده کنید، سپس به آرامی به پوست خود ضربه بزنید. به شما اکیدا توصیه می‌کنیم از آب‌های معدنی غنی از سلنیوم بهره کامل را ببرید؛ چراکه این عنصر کمیاب، رادیکال‌های آزادی را که از عوامل پیری پوست است، در دام خود گرفتار می‌کند.

کرم‌های روز و شب، برای پوست بسیار ضروری است: با بالاتررفتن سن، پوست بیشتر در برابر گرما، سرما، اشعه UV خورشید و باد حساس می‌شود. برای اجتناب از اثرات منفی این موارد بر پوست خصوصا برای افراد سالمند، باید از یک سرم محافظ در زیر کرم خود بهره ببرید. کرم شب، نقشی ترمیمی برای بخش‌های آسیب‌دیده پوست ایفا می‌کند. به علاوه در زمان خواب، لایه درونی پوست از ترکیبات مفید و فعال کرم استفاده بهینه را می‌برد.

بدون ضدآفتاب هرگز: از آنجا که در دوران میانسالی نور خورشید راحت‌تر به پوست آسیب می‌رساند، استفاده از کرم ضدآفتاب با حداقل SPF۱۵ در طول سال لازم است. با توجه به اینکه کرم ضدآفتاب مانع از جذب ویتامین D می‌شود، لازم است زنان از مکمل‌های ویتامین D استفاده کنند. همچنین از برنزه‌کردن که به پوست آسیب می‌رساند، بپرهیزید. در این سنین لک‌ها در صورت، دست‌ها و قفسه سینه‌تان افزایش می‌یابد که بهتر است برای پیشگیری از کک و مک از کرم ضدآفتاب استفاده کنید.

سیگار نکشید: در افراد سیگاری، تاثیر افزایش سن و پیری زودرس پوست آشکارتر است.

خواب راحت داشته باشید: اگر می‌خواهید پوستتان تر و تازه به نظر بیاید، بی‌خیال استرس و شب‌کاری شوید و شب‌ها خوب بخوابید. پس شب‌ها به خودتان رحم کنید، تلفنتان را کنار بگذارید و ۸ تا ۹ ساعت بخوابید.

مشکلات پوستی را از درونتان درمان کنید: تغذیه نقش مهمی در سلامت و زیبایی پوست ایفا می‌کند. کرم‌ها هر چند که بسیار ضروری است اما کافی نیست. میوه‌ها و سبزیجات (ویتامین‌ها و مواد معدنی)، اسیدهای چرب ضروری (روغن زیتون و کلزا) و غلات کامل (گروه ویتامین‌های B و فیبر)، به لطف تمامی مواد مغذی ضروری که دارد به پوست کمک می‌کند تا سلامت خود را حفظ و در برابر عوامل خارجی آسیب‌زننده و افزایش سن مقاومت کند. برای نگه‌داشتن جوانی، هیچ کرمی نمی‌تواند جایگزین رژیم غذایی مناسب بشود؛ رژیم غذایی که در آن خبری از چربی‌های اشباع (کره، خامه، شیرینی، غذاهای آماده) نباشد.

جوان‌ماندن نه تنها از جنبه زیبایی‌شناختی، بلکه از نظر حفظ سلامت عمومی بدن بسیار ضروری است. مصرف غذاهای دارای آنتی‌اکسیدان باعث می‌شود پوستتان از داخل قوی‌تر شود. سویا اثرات شبیه استروژن دارد و برای زنان یائسه مفید است. استفاده از مواد آنتی‌اکسیدان همانند انواع میوه ازجمله شاه‌توت، انگور، تمشک، لیمو یا چای سبز و... را فراموش نکنید تا بدنتان بتواند در برابر رادیکال‌های آزاد مخرب برای پوست و دیگر بافت‌ها دفاع خوبی داشته باشد.

ماسک قهوه برای زیبایی پوست و مو در زنان

قهوه یکی از ترکیبات اصلی ماسک‌های جوان‌ساز و ضدپیری پوست صورت به حساب می‌آید. چون به علت داشتن کافئین، برای رفع بسیاری از مشکلات پوست صورت و بدن قوی عمل می‌کند.

ماسک قهوه ماسکی با اثراتی اعجازانگیز است که طراوت و زیبایی را به پوست شما هدیه می‌کند. این ماسک آلودگی‌های پوستی را از بین می‌برد و باعث شفاف‌شدن آن می‌شود.

در مدت‌زمانی که ماسک قهوه روی صورت است، بوی دل‌انگیز قهوه باعث آرامش می‌شود. به همین دلیل پس از استفاده از این ماسک عموما احساس خوبی خواهید داشت.

ماسک قهوه می‌تواند شامل تهیه انواع ماسک‌ها، اسکراب‌ها و حتی قراردادن خمیری از قهوه تازه باشد.

در این بین ماسک‌های قهوه آماده هم دارای عملکرد قابل قبول و نتیجه‌بخشی هستند. امروزه در بسیاری از محصولات آرایشی و بهداشتی از قهوه و عصاره آن استفاده می‌کنند.

هیچ‌کس نمی‌تواند جایگاه آنتی‌اکسیدان‌ها را در سلامت پوست و مو و زیبایی آنها انکار کند. کافئین موجود در دانه‌های خوش‌عطر قهوه هم سبب افزایش گردش خون و بهبود تغذیه پوست و مو می‌شود.

حتی نوشیدن یک فنجان قهوه خالص در روز می‌تواند تاثیرات شگفت‌انگیزی بر بهبود ظاهر شما داشته باشد. قهوه علاوه‌بر اینکه یک چربی‌سوز قدرتمند است، متابولیسم را در سرتاسر بدن تنظیم می‌کند. ماسک قهوه این ترکیبات اولیه موثر موجود در دانه‌های قهوه را مستقیما در اختیار پوست و مو قرار می‌دهد. به این ترتیب قادر خواهد بود یک بهبوددهنده قوی عملکردی برای وضعیت کلی ظاهر شما باشد.

انواع ماسک قهوه

ماسک قهوه، روغن نارگیل و عسل: یک فنجان قهوه، یک‌دوم فنجان روغن نارگیل ارگانیک و یک قاشق چای‌خوری عسل ارگانیک آماده کنید. قهوه و مواد دیگر را در یک ظرف بریزید و با هم مخلوط کنید تا خمیر یک‌دستی فراهم شود. این خمیر را به صورت دورانی روی صورت خود بمالید. بعد از این کار اجازه دهید ماسک قهوه ۱۰ دقیقه روی صورت بماند. آنگاه صورت را با آب گرم بشویید و بعد از یک تونر استفاده کنید.

ماسک رفع چین‌وچروک پوست با قهوه: ترکیب فوق‌العاده قهوه و کاکائو بهترین ماسک ضد چین‌وچروک پوست است. ترکیب دو ماده پرکافئین قهوه و کاکائوی خالص علاوه‌بر خاصیت ضدپیری، سبب افزایش لطافت پوست نیز می‌شود.

۳ قاشق پودر قهوه، ۳ قاشق پودر کاکائو، ۶ قاشق ماست خانگی یا شیر و یک قاشق عسل طبیعی آماده کنید. اول ماست را به‌خوبی هم بزنید و آنگاه بقیه مواد را به آن اضافه کنید و با نوک انگشتانتان روی پوست صورت خود بزنید و اجازه دهید به مدت ۲۰ دقیقه خشک شود. بعد با آب ولرم آبکشی کنید. لطافت و طراوت پوست خویش را بعد از استفاده از ماسک احساس می‌کنید. برای اثربخشی بیشتر، هر هفته دو بار از این ماسک به مدت دو ماه استفاده کنید.

اخبار

میانگین سنی ابتلا به کرونا در زنان به ۴۴ رسید

مدیر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس دانشگاه علوم‌پزشکی مشهد با بیان اینکه براساس بررسی‌های انجام شده، میانگین سنی ابتلا به کرونا در زنان ۴۴ سال و در مردان میانسال ۴۵ سال است، گفت: تأثیر طولانی‌مدت کرونا بر سلامتی جسمی، روانی و اجتماعی زنان می‌تواند آسیب‌های جدی به خانواده و جامعه وارد کند.

محمد احمدیان افزود: اگرچه شواهد ملی و بین‌المللی حاکی از آن است که در همه‌گیری کرونا، مردان بیشتر در معرض خطر هستند، اما تأثیر طولانی‌مدت این همه‌گیری، بر سلامتی جسمی، روانی و اجتماعی زنان می‌تواند آسیب‌های جدی به خانواده و جامعه وارد کند.

احمدیان افزود: تاکنون حدود ۷۰هزار بانوی میانسال در مناطق زیر پوشش این دانشگاه تحت مراقبت‌های بهداشتی در زمینه کرونا قرار گرفته‌اند.

نشانه ابتلا به کرونا در کودکان

رئیس اداره پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های واگیر دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: مهم‌ترین یافته‌ها از علائم ابتلای کودکان به بیماری کووید۱۹ نشان می‌دهد علامت رایج در این قشر از دست دادن اشتهاست.

دکتر زهرا نهبندانی افزود: محققان اعلام کرده‌اند علائم تازه‌ای از ابتلای کودکان به ویروس کرونا را کشف کردند که به طور کامل با بزرگسالان متفاوت است. وی ادامه داد: اگر کودک تمایلی برای خوردن غذا ندارد و از خوردن برخی وعده‌های غذایی طفره می‌رود، این مورد می‌تواند یکی از علائم ابتلا به کرونا باشد.

به گفته وی، کودکان در ۴۸ ساعت نخست ابتلا به کرونا، دارای سطح بسیار بالایی از این ویروس در مجاری تنفسی خود هستند. او افزود: براساس تحقیقات انجام‌شده، کودکان کمترین آسیب‌پذیری را در مقابل ویروس کرونا دارند و از این رو شیوع ویروس در میان این قشر کمتر است و نمی‌تواند باعث نگرانی زیاد باشد، اما با این حال، کودکان یکی از ناقلان فعال کرونا هستند. همچنین تحقیقات دانشمندان نشان داده است از میان کودکان مبتلا به کرونا که علائم بیماری را از خود نشان می‌دهند، ۵۵ درصد از بی‌حالی و ضعف رنج می‌برند. همچنین ۵۳ درصد این کودکان از سردرد شکایت داشته و بیش از ۵۰ درصد آن‌ها نیز علائم تب را نشان می‌دهند. گلودرد با ۳۸ درصد، بی‌اشتهایی (که منجر به بی‌میلی از خوردن وعده‌های غذایی می‌شود) ۳۵ درصد، مشکلات مختلف پوستی شامل خارش، التهاب، جوش و امثال آن با ۱۵ درصد و اسهال با ۱۳ درصد ازجمله شایع‌ترین علائم کرونا در کودکان مبتلا بوده است.

زندگی سالم

غذاهای ممنوع برای کودکان اوتیسم

شکر و تمام محصولات تهیه‌شده با آن باید به شدت در رژیم غذایی کودک مبتلا به اوتیسم محدود شود که شامل انواع نوشیدنی‌ها، شیرینی‌جات و... است و بهتر است شکر در هیچ شکلی استفاده نشود و به جای آن عسل جایگزین شود. اصلاح رژیم غذایی یکی از برجسته‌ترین روش‌های درمانی جایگزین برای اوتیسم است. گندم و محصولات تهیه‌شده از آن باید از لیست غذاهای کودک مبتلا به

این بیماری حذف یا به شدت محدود شود. بهتر است کودک مبتلا به اوتیسم گندم را در هر شکلی از آن دریافت نکند. این محصولات شامل انواع و اقسام نان، شیرینی، بیسکویت، کلوچه، ماکارونی، پاستا و... می‌شود که بهتر است نوع بدون گلوتن آنها استفاده شود. لبنیات شامل شیر، ماست، پنیر، بستنی و خامه باید حذف و یا محدود شده یا از نوع بدون کازئین آنها استفاده شود. غذاهای دارای شکر، فسفات و سایر مواد افزودنی مصرف نشود. سویا یکی دیگر از غذاهای مرسوم و آلرژی‌زاست. استفاده از این غذا برای کودکان مبتلا به اوتیسم ضرر بسیاری دارد، چون دارای فیتیک است و سبب ناراحتی روده می‌شود.

ویتامین‌ها و مواد معدنی موردنیاز کودکان اوتیسم

اسیدهای چرب امگا۳: برای ایجاد تعادل در رفتارهای کودکان، تامین این ماده در رژیم غذایی آنها از طریق استفاده از مواد غذایی طبیعی مثل آبزیان اهمیت بسیاری دارد.

منیزیم: برای دریافت این ماده معدنی می‌توانید از منبع‌های طبیعی منیزیم مثل اسفناج، عدس، تخمه کدو و آفتابگردان استفاده کنید.

ویتامین دی: برای بهبود عملکرد مغز و بدن ویتامین دی احتیاج است. کودکان را تشویق کنید بیرون بازی کنند تا ویتامین دی بیشتری جذب کنند.

پروتئین: مصرف انواع گوشت‌ها از جمله گوشت قرمز، ماهی، مرغ و تخم‌مرغ در کودکان بیماری اوتیسم مفید است.

فیبر: بسیاری از کودکان مبتلا به بیماری اوتیسم مشکلات گوارشی دارند که غذاهای حاوی فیبر محلول مانند موز و لوبیا، پیاز، نخودفرنگی و مارچوبه برای آن‌ها مفید است.

روغن‌های گیاهی مانند روغن کندر به تقلیل اضطراب و احساسات منفی کودکان کمک می‌کند، روغن نعناع هم خواص آرامش‌بخشی و خنک‌کنندگی دارد و وضوح مغز این کودکان را بهبود می‌بخشد.

گیاهان مشخصی مثل بابونه، علف چای و بادرنجبویه برای درمان کاهش علائم اوتیسم مورد استفاده قرار می‌گیرند. (مراقب باشید بعضی از داروهای گیاهی با داروهای شیمیایی و صنعتی شدیداً واکنش نشان می‌دهند و این می‌تواند برای کودک آسیب‌رسان باشد، به همین دلیل بدون دستور متخصص این حیطه به سراغ آن‌ها نروید.)