

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.

زهراسهرابی

متخصص تغذیه

درباره مصرف قطره آهن اطفال توضیح دهید؟

قطره آهن از مهم ترین مکمل های تجویز و توصیه شده برای تمام نوزادان است به خصوص نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می شوند. مصرف مکمل آهن به میزان ۲۵ قطره از بدو تولد برای همه نوزادان، به ویژه نوزادانی که از شیر مادر تغذیه می شوند، دارای اهمیت است. یادآور شدن وزن نوزاد نسبت به زمان تولد، مصرف قطره آهن به میزان ۱۵ قطره در روز آغاز می شود تا پس از چند ماه با انجام بررسی های آزمایشگاهی، دوز مورد نیاز دوباره بررسی و درباره میزان مصرف آن در ادامه دوران نوزادی تصمیم گیری شود. دوباره بردن وزن نوزاد در کودکان رسیده، ۴ تا ۶ ماهگی رخ می دهد اما در کودکان نارس، امکان دارد در سنین پایین تر، حتی در سه ماهگی رخ دهد پس معیار شروع قطره آهن نیز از همان زمان دوباره بردن وزن است. باید قطره در عقب دهان چکانده و کمی آب به کودک داده شود و مادران نیز اطمینان خاطر یابند که تغییر رنگ ایجاد شده در دندان کودک، موقتی است و ایرادی ندارد. اگر کودک آن طلی مصرف مکملی ویژه، نوعی واکنش مانند حساسیت یا مشکلات گوارشی بروز دهند، بهتر است نوع مکمل عوض شود تا علائم بهبود یابد چون امکان دارد به نوع فرمول دارویی مدنظر یا نوع ترکیب همراه آن درباره آن برند ویژه، حساسیت نشان داده است. اگر نوزاد در صورت مصرف قطره آهن علائم گوارشی از خود بروز دهد، باید قطره همراه با غذا به او داده شود.

خواص گیاهان

خاصیت ویژه هویج

هویج از جمله سبزیجات ریشه ای به حساب می آید که اغلب در گروه خوراکی های کاملاً سالم قرار می گیرد. به گزارش جام آنلاین، از جمله فواید افزودن این ماده خوراکی به رژیم غذایی می توان به موارد زیر اشاره کرد:

● **سلامت قلب**

هویج حاوی میزان بالایی فیبر محلول است و به همین دلیل می تواند به کاهش سطح کلسترول بد (LDL) و افزایش سطح کلسترول خوب (HDL) کمک کند. در نتیجه خطر لخته گی خون و مشکلات ناشی از بیماری های قلبی کاهش پیدا می کند. همچنین نتایج بررسی ها نشان می دهد مصرف هویج سطح کلسترول را کاهش می دهد و به کاهش فشار خون و پیشگیری از سکته مغزی نیز کمک می کند.

● سلامت چشم ها

یکی از خواص تاکید شده هویج، تاثیر آن بر سلامت چشم هاست. هر چند، شواهد علمی مربوط به این ادعا برای بسیاری مورد تایید نیست. محققان در بررسی های خود بیشتر تاثیر مکمل های بتا کاروتن و نه خود هویج را ارزیابی کرده اند. اگر چه هویج مشکلات بینایی را درمان نمی کند اما سرشار از مواد مغذی ضروری برای حفظ سلامت چشم هاست. بسیاری از مردم کشور های در حال توسعه، از مشکلات بینایی رنج می برند که ناشی از مصرف نکردن ویتامین A به میزان کافی است.

● پیشگیری از بیماری

هویج پخته در مقایسه با خام آن، حاوی میزان بالایی آنتی اکسیدان است. این ترکیب حفاظت کننده می تواند به کند کردن روند فرسودگی سلول ها کمک و بدن را از تاثیرات مخرب رادیکال های آزاد حفظ کند. بررسی ها نشان می دهد قرار گرفتن در معرض رادیکال های آزاد با افزایش خطر ابتلا به برخی از انواع بیماری ها از قبیل بیماری های قلبی - عروقی، سرطان، آلزایمر و بیماری های دیگر مرتبط است.

● کالری پایین

برای افرادی که به دنبال کاهش وزن هستند، مصرف هویج گزینه مناسبی است زیرا حاوی میزان زیادی آب و مقدار کمی کالری است. یک هویج خام متوسط، حاوی حدود ۲۵ کالری است.

● درمان زخم و جراحات

هویج علاوه بر ویتامین A، منبع غنی آنتی اکسیدانی همچون ویتامین C است. مصرف این ماده خوراکی می تواند به شفاف شدن پوست کمک کند. همچنین ویتامین C در درمان زخم و جراحات حائز اهمیت است چرا که وجود آن برای تولید کلاژن مهم است. کلاژن پروتئین اصلی موجود در پوست و بافت های همبند است.



ترفندهای پخت بهترین کیک و شیرینی خانگی



مریم سادات کاظمی | مترجم



این روزها بازار تهیه کیک و شیرینی خانگی بسیار داغ است و بیشتر بانوان تمایل پیدا کرده اند به مناسبت های مختلف، دست به کار شوند و کام خانواده را شیرین کنند. فارغ از کیفیت بهتر مواد اولیه و بهداشتی بودن آن ها، تهیه انواع شیرینی در منزل مقرون به صرفه تر نیز خواهد بود. اما گاهی بعضی از خانم ها با وجود تلاش و علاقه زیاد، با شیرینی یا کیک هایی روبه روی می شوند که ظاهر نازیبایی پیدا کرده اند. قطعاً شیرینی بی نظیر همانند هر حرفه و هنر دیگری، ریزه کاری هایی دارد که رعایت آن ها ضامن نتیجه ای بی نظیر است. در ادامه به چند مورد از مهم ترین این نکات می پردازیم:

پیش از تهیه کیک، حتما تخم مرغ را حداقل دو ساعت از یخچال بیرون بگذارید. در واقع سرمای زیاد تخم مرغ، باعث می شود کاملاً با دیگر مواد ترکیب نشود و پخت کیک به خوبی صورت نگیرد. پیش از پخت کیک، حتماً فر را گرم کنید. در این صورت مایه کیک فوراً گرما را جذب می کند و روند پخت و پف کیک بهتر خواهد بود. اگر دوست دارید تکه های شکلات، کشمش و... را به ترکیب کیک اضافه کنید، حتماً آن ها را به آد آغشته کنید. این راهکار مانع فرو رفتن چنین موادی به کف قالب می شود. اگر چه طعم شوری همراه با شیرینی غیر قابل تصور است اما افزودن نمک

آشپز هنر

پوره لوبیا سفید



- لوبیا سفید - یک پیمانه
- سیر - ۳ حبه
- برگ بو - یک عدد
- رزماری - یک ساقه کوچک
- کره - یک قاشق غذاخوری در دمای اتاق
- روغن زیتون - یک قاشق غذاخوری
- خامه - ۲ قاشق غذاخوری
- پیازچه - ۴ عدد
- لیموترش - یک عدد
- فلفل سفید - به میزان لازم
- نمک - به میزان لازم

- زیتون، کره، خامه، آب لیموترش، نمک و فلفل داخل غذاساز یا خردکن بریزید و کاملاً پوره کنید.
- پیازچه ها را اساطوری کنید. دقت کنید که باید کاملاً ریز شود.
- این پوره خوشمزه برای سرو کنار انواع غذاهای گوشتی و مرغی، گزینه ای بسیار مناسب و خوش طعم است.

طرح زمستانه

با امتیازات شگفت انگیز برای برندهای تجاری و تولید کنندگان کالای ایرانی

و آفرهای ویژه برای مشتریان جدید:

۲۰ درصد تخفیف خدمات برای اولین سفارش

یک ست اداری رایگان برای سفارشات بیش از ۲۵ میلیون ریال

۴- برگ زینک رایگان

زنجیره کاملی از خدمات پیش از چاپ، چاپ و پس از چاپ در یکجا:

سی تی پی و لیتوگرافی (زینک)، چاپ شیت افست پنج رنگ، چهار رنگ، و دو رنگ (با دستگاه های مدرن XL، کو موری و اسپیدمستر هایدلیت برگ)، چاپ رول (۳ دستگاه مان رولند هیت ست و کلد ست ۷۵ و یونیست ۶۰)، چاپ دیجیتال، لتر پرس، قالب زنی، شماره زنی، برشکاری (یک طرفه و سه طرفه)، جعبه چسبانی، تر تیپ اتومات، مجله زنی تمام اتوماتیک، منگنه زنی و منگنه لوپ، چسب گرم طلاکوب، شرینک و بسته بندی، یووی و یووی موضعی، سلفون حرارتی و چسبی، امباس تاکتی، جلد ساخت ماشینی، هارد باکس، پانچ و فنر و...

۷۰ سال سابقه در صنعت چاپ

پاستگویی و خروج کار بصورت شبانه روزی و ۲۴ ساعته امکان خروجی منحصر بفرد 600 dpi با دستگاه XL موقعیت مکانی مناسب در مرکز شهر استفاده از مرغوب ترین مواد مصرفی گردش کار سیستماتیک و زیر افزاری امنیت اطلاعات و محصولات آدرس: بلوار سازمان آب، بین شهید صادقی ۲۰ و ۱۸

ارتباط با ما: ۲۰ - ۳۷۰۰۹۷۱۶ @shahrechapekhorasan