

راهنمای تغذیه سالم دانش آموزان

میوه‌های تازه، خشکبار بدون نمک، شیر و فرآورده‌های لبنی کم چرب، ساندویچ‌های خانگی و سبزیجات آماده مصرف، از گزینه‌های مناسب برای میان وعده دانش آموزان هستند

کارشناس تغذیه در معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با تأکید بر اهمیت تغذیه کودکان و نوجوانان در محیط مدرسه، گفت: انتخاب مواد غذایی مناسب و شکل‌گیری عادات صحیح تغذیه‌ای در سال‌های مدرسه، نقش مهمی در رشد جسمی، توان یادگیری و پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر در سال‌های آینده دارد. «مژگان سادات هاشمی» با اشاره به این که دوران کودکی و نوجوانی از مهم‌ترین مراحل رشد و تکامل است، اظهار کرد: در این دوره، نیاز بدن به مواد مغذی افزایش می‌یابد و هر گونه کمبود یا نامناسب بودن الگوی غذایی می‌تواند بر رشد، سلامت و عملکرد تحصیلی دانش آموزان تأثیر بگذارد. وی افزود: با توجه به این که دانش آموزان بخش قابل توجهی از روز خود را در مدرسه سپری می‌کنند، توجه به تغذیه آنان در این محیط اهمیت ویژه‌ای دارد و خانواده‌ها و مدرسه می‌توانند در شکل‌گیری عادات غذایی سالم نقش مؤثری داشته باشند. وی صبحانه را یکی از مهم‌ترین وعده‌های غذایی دانش آموزان دانست و گفت: مصرف یک صبحانه کامل و متعادل می‌تواند به تأمین انرژی مورد نیاز دانش‌آموز در ساعات ابتدایی روز کمک کند و برای حفظ تمرکز و توان یادگیری اهمیت داشته باشد. «هاشمی» ادامه داد: نان و غلات کامل، لبنیات کم‌چرب، تخم‌مرغ، میوه‌ها و میوه‌های تازه می‌توانند در یک صبحانه مناسب مورد استفاده قرار گیرند و حذف صبحانه نیز ممکن است موجب کاهش انرژی در ساعات اولیه روز و تمایل بیشتر به مصرف خوراکی در وعده‌های بعدی شود. وی با اشاره به اهمیت میان‌وعده مدرسه بیان کرد: میوه‌های تازه، خشکبار بدون نمک، شیر و فرآورده‌های لبنی کم‌چرب، ساندویچ‌های خانگی و سبزیجات آماده مصرف، از گزینه‌های مناسب برای میان‌وعده دانش آموزان هستند. این کارشناس تغذیه خاطر نشان کرد: مصرف مکرر تنقلات پرنمک، نوشیدنی‌های شیرین، چیپس، پفک و شیرینی‌های صنعتی می‌تواند با افزایش خطر اضافه‌وزن و چاقی، پوسیدگی دندان و برخی مشکلات متابولیک همراه باشد؛ بنابراین لازم است مصرف این خوراکی‌ها محدود شود. «هاشمی» با تأکید بر اهمیت دریافت کافی پروتئین، کلسیم، آهن، روی و ویتامین‌ها در دوران رشد گفت: پروتئین برای رشد و ترمیم بافت‌ها ضروری است و مواد غذایی مانند گوشت، مرغ، ماهی، تخم‌مرغ، حبوبات و لبنیات می‌توانند بخشی از نیاز بدن به پروتئین را تأمین کنند. وی افزود: کلسیم و ویتامین D نیز برای رشد و استحکام استخوان‌ها اهمیت دارند و مصرف شیر، ماست و سایر فرآورده‌های لبنی در برنامه غذایی روزانه توصیه می‌شود. این کارشناس تغذیه همچنین با اشاره به اهمیت آهن در دوران کودکی و نوجوانی اظهار کرد:

دریافت ناکافی آهن می‌تواند با خستگی و کاهش تمرکز همراه باشد؛ بنابراین استفاده از منابع غذایی آهن مانند گوشت، حبوبات و تخم‌مرغ اهمیت دارد. «هاشمی» نوشیدن آب کافی در طول روز را نیز ضروری دانست و گفت: کم‌آبی حتی در درجات خفیف می‌تواند موجب خستگی و کاهش تمرکز شود، بنابراین دانش آموزان باید با به عنوان نوشیدنی اصلی خود انتخاب کنند و مصرف نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های شیرین را کاهش دهند. وی تأکید کرد: الگوهای غذایی و عادات تغذیه‌ای که در دوران کودکی و نوجوانی شکل می‌گیرند، در بسیاری از موارد تا بزرگسالی ادامه می‌یابند؛ از این رو، آموزش و ترویج تغذیه سالم در سال‌های مدرسه می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری از اضافه‌وزن، چاقی و بیماری‌های غیرواگیر از جمله دیابت و بیماری‌های قلبی – عروقی در سال‌های آینده داشته باشد.

اهمیت صرف صبحانه توسط دانش آموزان

رئیس گروه تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی هم بر اهمیت توجه به عادات صحیح تغذیه‌ای در دانش آموزان به ویژه صرف صبحانه تأکید کرد. «فرشته فزونی» توجه به تغذیه سالم روزانه در دانش آموزان را برای رشد جسمی و ذهنی، استحکام استخوان‌ها، مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها و حفظ وزن مناسب آنان بسیار مهم عنوان کرد. وی با اشاره به شکل‌گیری بسیاری از رفتارها و باورهای تغذیه‌ای در دوران مدرسه یادآور شد: کودکان و نوجوانان معمولاً از والدین و همسالان الگو می‌گیرند و عادت‌های صحیح تغذیه‌ای در پیشگیری و کنترل بیماری‌های مرتبط با تغذیه در بزرگسالی و سلامت کودک در آینده نقش مهمی دارند. به گفته وی، استنوع والدین از خوردن بعضی مواد غذایی باعث امتناع کودک را نوجوان از خوردن آن مواد می‌شود به طوری که کم کم بسیاری از مواد غذایی با ارزش، از برنامه روزانه کودک یا نوجوان حذف می‌شود. این کارشناس تغذیه، نخوردن صبحانه را یکی از عادات نادرست تغذیه‌ای در سنین مدرسه عنوان کرد و گفت: چنانچه نخوردن صبحانه استمرار داشته باشد و تبدیل به عادت شود باعث کمبود دریافت مواد مغذی می‌شود که معمولاً در وعده‌های غذایی دیگر جبران نخواهد شد. وی افزود: علاوه بر این که صبحانه مغذی برای رشد و تکامل، تأمین نیازهای تغذیه‌ای دانش‌آموزان و حفظ تمرکز دارای اهمیت ویژه است، در ناشایستی‌های طولانی‌مدت، نگهداری قندخون در سطحی که مغز قادر به فعالیت طبیعی خود باشد، دشوارتر است و یادگیری و تمرکز فرد مختل می‌شود. این کارشناس تغذیه با تأکید بر این که کودکان و نوجوانان باید سحرخیزی، نرمش صبحگاهی و خوردن



صبحانه را در محیط خانواده یاد بگیرند، به والدین توصیه کرد صبحانه را به عنوان یک وعده غذایی مهم تلقی و سعی کنند هر روز با فرزندان خود صبحانه میل کنند تا مشوقی برای کودک و نوجوان باشند. «فزونی» یکی از دلایل صبحانه نخوردن دانش‌آموزان را تکراری و یکنواخت بودن آن برشمرد و تأکید کرد: تنوع در صبحانه، دانش‌آموز را به خوردن صبحانه تشویق می‌کند. وی با توصیه به تهیه صبحانه سالم و مقوی برای کودکان و نوجوانان پیشنهاد کرد: برای تنوع بخشیدن به صبحانه، از غذاهایی مثل نان و تخم مرغ و گوچه‌فرنگی، نان و پنیر و گردو، شیر، شیربرنج، خرما، حلیم و عدسی به تنواب استفاده شود. وی به والدین توصیه کرد برای این که کودکان و نوجوانان اشتهای کافی به خوردن صبحانه داشته باشند شام زودتر صرف شود و در صورت امکان دانش‌آموز شب‌ها در ساعت معینی بخوابد تا بتواند صبح زودتر از خواب بیدار شود و وقت و اشتهای کافی برای خوردن صبحانه داشته باشد. وی اهمیت همراه داشتن میان‌وعده سالم را یادآور شد و گفت: همراه داشتن میان‌وعده‌های مناسب در مدرسه مانند یک عدد میوه سسته شده، یک لقمه کوچک از شام شب قبل (مثل کو کو)، نان و پنیر، تخم مرغ آبپز، شیر استریلیزه، مقدار کمی نخودچی، کشمش یا چند عدد انجیر خشک و برگه زردآلو به دانش‌آموزان کمک می‌کند خسته نشوند و تمرکز بیشتری داشته باشند.

«فزونی» همچنین با اشاره به مزایای غذا خوردن در ساعت‌های مشخص، خاطر نشان کرد: رعایت نظم غذایی به دانش‌آموز کمک می‌کند تا الگوی طبیعی گرسنگی و سیری را پیدا کند و با تنظیم قند خون و بهبود خلق‌وخو، باعث شود کودکان و نوجوانان کمتر به سراغ خوراکی‌های شیرین و پرکالری بروند. وی از والدین خواست تا حد امکان، وعده‌های غذایی با حضور اعضای خانواده و در محیطی آرام صرف شود و والدین الگوی تغذیه سالم کودک باشند. این کارشناس تغذیه، استرس‌های مربوط به امتحانات و در یکی از عوامل تأثیرگذار بر اشتهای دانش‌آموزان عنوان کرد و گفت: استرس می‌تواند موجب بی‌اشتهایی یا پر خوری در بعضی از افراد شود؛ عدم توجه به این موضوع و بی‌اشتهایی، مشکلاتی را در رشد کودک یا نوجوان ایجاد خواهد کرد، چنان که اشتهای کاذب سبب پرخوری و اضافه وزن در دانش آموزان می‌شود. وی با بیان این که دانش‌آموزان در یکی از مهم‌ترین دوره‌های زندگی خود از نظر وضعیت تغذیه‌ای قرار دارند، خاطر نشان کرد: میزان انرژی و مواد مغذی مورد نیاز دانش‌آموزان در سنین مدرسه افزایش می‌یابد و بسته به میزان توده بدنی (BMI)، سرعت رشد و میزان فعالیت کودک و نوجوان متفاوت است.

باید بررسی شود، چراکه استفاده طولانی‌مدت و بدون مدیریت می‌تواند بر ابعاد مختلف زندگی کودک تأثیر بگذارد. این فوق تخصص روانپزشکی کودکان و نوجوان با تأکید بر ضرورت ارتقای سواد رسانه‌ای کودکان و نوجوانان تصریح کرد: پیش از آن که انتظار داشته باشیم که کودکان و نوجوانان، استفاده صحیحی از رسانه‌ها و فناوری‌های جدید داشته باشند، باید والدین آموزش ببینند و شیوه درست استفاده از این ابزارها را بیاموزند. استفاده از هوش مصنوعی و گجت‌وگو با ابزارهای مبتنی بر آن می‌تواند در برخی شرایط مفید باشد، اما این استفاده باید با آگاهی، متناسب با سن کودک و تحت نظارت والدین انجام شود. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز با اشاره به آثار منفی استفاده افراطی از تلفن همراه بر سبک زندگی کودکان گفت: استفاده طولانی‌مدت از رسانه‌ها می‌تواند فعالیت فیزیکی کودک و نوجوان را کاهش دهد، همچنین اختلال در خواب یکی دیگر از پیامدهای مهم استفاده بی‌رویه از این ابزارهاست و گاهی شاهد کودکانی هستیم که شب‌ها تا صبح بیدار می‌مانند و در طول روز می‌خوابند. وی توضیح داد: کاهش فعالیت فیزیکی، اختلال خواب، کاهش ارتباطات خانوادگی و سبک زندگی نامناسب، همگی عواملی هستند که در پیشگیری از افسردگی باید مورد توجه قرار گیرند. بنابراین خانواده‌ها باید برای ایجاد سبک زندگی سالم، فعالیت بدنی مناسب، خواب منظم و تعاملات خانوادگی، زمان مشخصی در نظر بگیرند. دکتر «تشکری» با تأکید بر اهمیت عوامل محافظتی در برابر افسردگی گفت: یکی از مهم‌ترین عوامل محافظتی، رابطه سالم و مؤثر میان والد و کودک است. خانواده نخستین محیط اجتماعی است که کودک با آن مواجه می‌شود و نوع رابطه او با پدر و مادر تأثیر بسیار زیادی بر احساس امنیت و سلامت روان وی دارد. وی در پایان اظهار داشت: هم پدر و هم مادر در شکل‌گیری سلامت روان کودک نقش مهمی دارند و والدین باید آموزش ببینند که چگونه ارتباطی مناسب با فرزند خود برقرار کنند و چگونه یک دلچسپی آیین و مطمئن در کودک شکل دهند. کودک زمانی می‌تواند با آرامش رشد کند که در محیطی امن، ثبات و حمایتگر احساس اطمینان داشته باشد و این مسئله یکی از مهم‌ترین پایه‌های پیشگیری از مشکلات روانی در سال‌های بعدی زندگی است.

سلامت روان این کودکان تأثیرگذار باشد. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز بر ضرورت افزایش آگاهی خانواده‌ها درباره اختلالات روانی شایع در کودکان و نوجوانان تأکید کرد و گفت: والدین باید علایم هشدار را بشناسند و در صورت مشاهده تغییرات مستمر در رفتار، خلق، خواب، اشتها، فعالیت و روابط اجتماعی کودک، موضوع را جدی بگیرند و از متخصصان کمک بگیرند. دکتر «تشکری» با اشاره به پیامدهای دوران همه‌گیری کرونا خانه‌نشینی کودکان و نوجوانان خاطر نشان کرد: در دوران کرونا، کودکان و نوجوانان در طولانی در خانه ماندند و ارتباطات اجتماعی، رفت‌وآمدها و تعاملات خانوادگی و اجتماعی آن‌ها به شکل قابل توجهی محدود شد؛ این مسئله به‌ویژه برای کودکان خردسال که در سنین حساس رشد اجتماعی و زبانی قرار داشتند، اهمیت بیشتری داشت. وی افزود: کودکانی که در دوره کرونا باید مهارت‌های اجتماعی، ارتباط با همسالان و مهارت‌های گفتاری را تجربه می‌کردند یا برای نخستین بار وارد مهدکودک، پیش‌دستانی و مدرسه می‌شدند، با محدودیت‌هایی مواجه شدند که آثار آن را در کار بالینی نیز مشاهده می‌کنیم؛ برخی از این کودکان اکنون بزرگتر شده‌اند، اما همچنان در زمینه ارتباطات اجتماعی و سازگاری با محیط آموزشی با مشکلاتی مواجه هستند. این فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان تصریح کرد: لازم است خانواده‌ها با استفاده از آموزش و برنامه‌های مناسب، مهارت‌های اجتماعی، ارتباط با دیگران، همکاری و باهم‌بودن را در کودکان تقویت کنند تا بخشی از این کمبودهای تجربه‌شده، جبران شود. وی یکی دیگر از چالش‌های سلامت روان کودکان و نوجوانان را تغییر سبک زندگی و استفاده بیش از اندازه از رسانه‌ها دیجیتال دانست و گفت: امروزه استفاده از تلفن همراه و فضای مجازی به بخش جدایی‌ناپذیری از زندگی خانواده‌ها تبدیل شده است و گاهی مشاهده می‌شود که والدین، فرزندان و حتی خواهر و برادرهای بزرگتر، ساعت‌های زیادی را در فضای مجازی سپری می‌کنند. دکتر «تشکری» ادامه داد: مسئله وابستگی و استفاده افراطی از اینترنت و رسانه‌های دیجیتال، موضوع مهمی است که در ارزیابی‌های بالینی کودکان و نوجوانان نیز باید مورد توجه قرار گیرد. دوری مکرر از خانواده و قرار گرفتن در محیط بیمارستان نیز می‌تواند بر

ممکن است علاوه بر انتقال زمینه ژنتیکی، به دلیل شرایط روحی و محیطی، فضای خانوادگی مستعدتری برای بروز مشکلات روانی در کودک ایجاد کند. دکتر «تشکری» ادامه داد: شناخت نیازهای کودک و داشتن انتظارات متناسب با سن و مرحله رشد از اهمیت زیادی برخوردار است. والدین باید بدانند کودک در هر مرحله از رشد چه نیازهایی دارد و چه میزان انتظار از او متناسب با سن و توانایی‌هایش است. فراهم کردن محیطی امن، ثباتی و متناسب با نیازهای رشدی کودک می‌تواند نقش مهمی در سلامت روان او داشته باشد. وی همچنین برخی مشکلات رشدی و بیماری‌های جسمی را از عوامل زمینه‌ساز مشکلات روانی در کودکان دانست و بیان کرد: اختلالات ارتباطی، مشکلات مربوط به رشد گفتار و زبان و اختلالات حرکتی می‌توانند کودک را مستعد مشکلات عاطفی و افسردگی کنند. در برخی موارد نیز والدین به دلیل ناآگاهی، قادر به درک صحیح مشکلات کودک نیستند و همین مسئله می‌تواند روند شناسایی و درمان را به تأخیر بیندازد. این فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان با اشاره به شرایط کودکان مبتلا به بیماری‌های مزمن گفت: کودکانی که به دلیل بیماری‌هایی مانند دیابت، اختلالات تشنجی یا سایر بیماری‌های مزمن، به طور مکرر در بیمارستان بستری می‌شوند، دفعت زیادی به پزشک مراجعه می‌کنند یا تحت آزمایش‌ها و تصویربرداری‌های متعدد قرار می‌گیرند، ممکن است بیشتر در معرض مشکلات روحی و افسردگی قرار داشته باشند. دوری مکرر از خانواده و قرار گرفتن در محیط بیمارستان نیز می‌تواند بر

سلامت نامه

منیزیم یا ملاتونین؛ کدام یک برای خواب بهتر است؟



محبوبه روحانی‌مطلق– «ملاتونین» سال‌ها یکی از محبوب‌ترین مکمل‌های خواب بوده است اما سال‌های اخیر توجه مردم به «منیزیم» برای بهبود خواب افزایش یافته است. برخی افراد معتقدند منیزیم می‌تواند خواب عمیق‌تر و آرام‌تری ایجاد کند و برخلاف ملاتونین باعث گیجی صبحگاهی نشود، با این حال، شواهد علمی هنوز برتری منیزیم نسبت به ملاتونین را تأیید نکرده‌اند.

منیزیم واقعاً به خواب کمک می‌کند؟

منیزیم یک ماده معدنی ضروری است که در عملکردهای مختلف بدن، از جمله تنظیم فشارخون و قند خون و عملکرد اعصاب و عضلات

نقش دارد. تحقیقات درباره تأثیر مستقیم منیزیم بر خواب نسبتاً محدود است و کیفیت بسیاری از مطالعات موجود نیز بالا نیست. در یک مطالعه در سال ۲۰۲۵، ۱۵۵ فرد سالم با خواب نامناسب به دو گروه تقسیم شدند. یک گروه روزانه ۲۵۰ میلی‌گرم منیزیم گلیسینات را ۳۰ تا ۶۰ دقیقه قبل از خواب دریافت کردند و گروه دیگر دارونما گرفتند. علایم بی‌خوابی در گروه منیزیم بیشتر بهبود یافت، اما میزان این بهبود نسبتاً کم بود. مطالعه دیگری در سال ۲۰۲۱ روی حدود ۴ هزار فرد ۱۸ تا ۳۰ ساله نشان داد افرادی که منیزیم بیشتری از غذا یا مکمل دریافت می‌کردند، نسبت به افرادی که کمترین میزان را داشتند: ۳۶ درصد کمتر احتمال داشت کمتر از ۷ ساعت در شب بخوابند و ۳۰ درصد بیشتر احتمال داشت کیفیت خواب بالاتری را گزارش کنند، اما این مطالعه نمی‌توانست ثابت کند که خود منیزیم باعث بهبود خواب شده است، زیرا افرادی که منیزیم بیشتری دریافت می‌کردند ممکن بود از جهات دیگری نیز سالم‌تر باشند. همچنین در یک مرور مطالعاتی در سال ۲۰۲۲، برخی تحقیقات ارتباط بین مصرف منیزیم و خواب بهتر را نشان دادند، اما کارآزمایی‌های بالینی نتایج متفاوتی داشتند. بنابراین، در حال حاضر نمی‌توان گفت منیزیم یک درمان قطعی برای بی‌خوابی است.

منیزیم چگونه ممکن است روی خواب اثر بگذارد؟

یک احتمال این است که منیزیم بر برخی انتقال‌دهنده‌های عصبی مرتبط با خواب تأثیر بگذارد و باعث افزایش آرامش، کاهش تنش عضلانی و کم شدن بی‌قراری شود. البته یک احتمال دیگر نیز وجود دارد: اثر «پلاسیبو»؛ یعنی فرد به دلیل انتظار داشتن خواب بهتر، پس از مصرف مکمل واقعاً احساس کند خوابش بهتر شده است.

منیزیم بهتر است یا ملاتونین؟

دکتر بهبود تغذیه جامعه‌وزارت بهداشت گزارش داد: هنوز پاسخ مشخصی برای این سؤال وجود ندارد، زیرا مطالعات معتبر و مستقیمی که منیزیم و ملاتونین را با یکدیگر مقایسه کنند، بسیار کم هستند. با این حال، تحقیقات درباره ملاتونین بسیار بیشتر و قوی‌تر از تحقیقات مربوط به منیزیم است. شواهد نسبتاً خوبی وجود دارد که ملاتونین در برخی شرایط مانند اختلال خواب ناشی از پرواز و تغییر منطقه زمانی و اختلالات ریتم شبانه‌روزی خواب و بیداری می‌تواند مفید باشد. اما بسیاری از متخصصان خواب، ملاتونین را درمان اصلی بی‌خوابی نمی‌دانند، زیرا مصرف آن لزوماً علت اصلی مشکل خواب را برطرف نمی‌کند. بنابراین نمی‌توان گفت «منیزیم بهتر از ملاتونین است» یا برعکس؛ هر کدام کاربردها و شواهد متفاوتی دارند.

کدام نوع منیزیم مناسب‌تر است؟

مکمل‌های منیزیم به شکل‌های مختلفی مانند قرص، پودر، پاستیل و کرم عرضه می‌شوند و انواع مختلفی نیز دارند، از جمله، منیزیم گلیسینات، سیترات، اکسید و کلرید. برخی متخصصان برای هدف خواب، مکمل‌های منیزیم با I-ترئونات را ترجیح می‌دهند، زیرا نسبت به منیزیم سیترات و اکسید کمتر احتمال دارد باعث عوارض گوارشی مانند اسهال، تهوع و گرفتگی شکم شوند. منیزیم سیترات حتی گاهی به‌عنوان ملین مورد استفاده قرار می‌گیرد.

ابتدا علت مشکل خواب مشخص شود

منیزیم ممکن است در برخی افراد به بهبود خواب کمک کند، اما شواهد علمی آن هنوز محدود و متناقض است. در مقابل، درباره ملاتونین تحقیقات بیشتری وجود دارد، به‌ویژه برای اختلال خواب ناشی از پرواز و تغییر منطقه زمانی و اختلالات ریتم شبانه‌روزی. بنابراین، فعلاً نمی‌توان گفت منیزیم جایگزین بهتر یا قوی‌تری برای ملاتونین است. اگر مشکل خواب مداوم دارید، بهتر است ابتدا علت آن مشخص شود و سپس درباره مصرف مکمل یا پزشک یا متخصص خواب مشورت کنید.

هشدار درباره مصرف خودسرانه مکمل منیزیم

اگرچه منیزیم در برخی افراد می‌تواند به آرامش عضلات و کاهش برخی گرفتگی‌ها کمک کند، اما مصرف بی‌رویه و طولانی‌مدت آن می‌تواند پیامدهای بی‌ای برای سلامت کلیه‌ها و استخوان‌ها داشته باشد



مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با تأکید بر این که نیاز بدن به منیزیم در بسیاری از افراد از طریق یک رژیم غذایی متعادل تأمین می‌شود، گفت: افرادی که در برنامه غذایی خود به میزان کافی از مغزها و آجیل‌ها، حبوبات، سبزیجات و سایر منابع غذایی منیزیم استفاده می‌کنند، معمولاً نیازی به مصرف مکمل منیزیم ندارند. دکتر «احمد اسماعیل‌زاده» در گفت و گو با ویدا افزود: مصرف مکمل‌های باید متناسب با نیاز بدن و شرایط فرد انجام شود و استفاده خودسرانه و طولانی‌مدت از مکمل منیزیم توصیه نمی‌شود. وی با اشاره به برخی علایم احتمالی کمبود منیزیم اظهار کرد: در افرادی که از طریق رژیم غذایی منیزیم کافی دریافت نمی‌کنند، علایمی مانند گرفتگی‌های عضلانی، اختلال در عملکرد دستگاه گوارش و یبوست و در برخی موارد اختلال در آرامش و عملکرد سیستم عصبی مشاهده می‌شود که در صورت مراجعه فرد و

بررسی شرایط، ممکن است کمبود منیزیم به عنوان یکی از عوامل احتمالی این علایم مورد توجه قرار گیرد. مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت ادامه داد: در برخی گروه‌ها، از جمله افرادی که فعالیت ورزشی دارند و همچنین زنان باردار که دچار گرفتگی‌های عضلانی شانه می‌شوند، ممکن است با توجه به شرایط فرد و تشخیص پزشک، مکمل منیزیم برای مدت محدودی مورد استفاده قرار گیرد. وی با بیان این که مصرف مکمل منیزیم در این شرایط، معمولاً برای دوره‌های محدود، حدود یک تا دو ماه، انجام می‌شود، تصریح کرد: مصرف طولانی‌مدت و بدون نیاز این مکمل می‌تواند با جذب برخی املاح دوزپرفشانی مانند کلسیم در بدن داخل ایجاد کند و در طولانی‌مدت تعادل کلسیم بدن را تحت تأثیر قرار دهد. دکتر «اسماعیل‌زاده» خاطر نشان کرد: اگرچه منیزیم در برخی افراد می‌تواند به آرامش عضلات و کاهش برخی گرفتگی‌ها کمک کند، اما مصرف بی‌رویه و طولانی‌مدت آن می‌تواند پیامدهای بی‌ای سلامت کلیه‌ها و استخوان‌ها داشته باشد؛ بنابراین توصیه می‌شود افراد از مصرف خودسرانه مکمل منیزیم خودداری کنند. مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با اشاره به افزایش مصرف خودسرانه انواع مکمل‌ها در جامعه گفت: مصرف خودسرانه مکمل‌هایی مانند ویتامین D۳، ویتامین‌های گروه B و سایر مکمل‌ها نیز می‌تواند در صورت مصرف بی‌رویه و طولانی‌مدت، عوارضی برای سلامت به همراه داشته باشد. وی افزود: برخی ویتامین‌ها در بدن تجمع پیدا می‌کنند و مصرف بیش از نیاز آن‌ها می‌تواند خطر مسمومیت و عوارض ناشی از دریافت بیش از حد را به همراه داشته باشد؛ بنابراین مصرف مکمل‌ها باید بر اساس نیاز بدن و شرایط فرد انجام شود. دکتر «اسماعیل‌زاده» در پایان گفت: برای افراد بالای ۱۸ سال که تمایل به استفاده از مکمل‌های عمومی دارند، می‌توان مصرف یک مکمل مولتی‌ویتامین را ابتدا با فاصله حدود ۱۰ روز و متناسب با شرایط فرد در نظر گرفت؛ با این حال، مصرف روزانه و هم‌زمان تعداد زیادی مکمل بدون نیاز و توصیه تخصصی، به دلیل عوارض احتمالی آن، توصیه نمی‌شود.

چند نکته درباره کرونا و آنفلوانزا

یک فوق تخصص عفونی کودکان با اشاره به افزایش گردش ویروس‌های تنفسی همزمان با آغاز فصل پاییز، گفت: بر اساس برآوردهای موجود در هفته‌های اخیر، میزان گردش ویروس کرونا افزایش داشته، در حالی که ویروس آنفلوانزا هنوز افزایش شدیدی نداشته است. به گزارش ویدا، دکتر «محمد رحیم کدیور» با اشاره به آغاز فصل پاییز و سردتر شدن هوا، اظهار کرد: با تغییر فصل و کاهش دما، گردش ویروس‌های تنفسی افزایش پیدا می‌کند و بر اساس برآوردهای موجود در هفته‌های گذشته، میزان گردش ویروس کرونا افزایش قابل توجهی داشته است. وی افزود: در حال حاضر بخش قابل توجهی از موارد کولای شبیه مسمومیت می‌تواند ناشی از ابتلا به ویروس کرونا باشد و این ویروس با دلیل قدرت انتقال بالا می‌تواند در مدت کوتاهی میان افراد منتقل شود. این فوق تخصص عفونی کودکان با بیان این که میزان انتقال ویروس کرونا بالاست، گفت: بر اساس برآوردهای موجود، به قدر فرد مبتلا می‌تواند ویروس را به تعداد زیادی از افراد منتقل کند، در حالی که میزان انتقال ویروس آنفلوانزا پایین‌تر است. دکتر «کدیور» ادامه داد: با توجه به فاصله زمانی کوتاه میان انتقال ویروس از فردی به فرد دیگر، در صورت رعایت نکردن اصول پیشگیری، امکان گسترش سریع بیماری در جمعیت وجود دارد. وی بیان کرد: ویروس کرونا که در حال حاضر در کشور است، در مقایسه با گونه‌های قبلی کرونا با شدت بیماری و علایم کمتری همراه بوده و میزان بستری ناشی از آن نیز کمتر گزارش شده است، با این حال، بیماری در افراد سالمند و بیماران مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای یا خاص می‌تواند شدیدتر باشد. فوق تخصص عفونی کودکان دانشگاه علوم پزشکی شیراز درباره علایم احتمالی ابتلا به کرونا گفت: تب، لرز، بی‌حالی، درد عضلانی، سرفه، تنگی نفس، گلودرد، بی‌اشتهایی، تهوع، اسهال و استراغ، از بین رفتن حس چشایی و بویایی، بثورات پوستی و ورم منحلحه چشم از جمله علایمی هستند که ممکن است در افراد مبتلا مشاهده شوند. وی تأکید کرد: شدت و نوع علایم می‌تواند در افراد مختلف متفاوت باشد و افراد سالمند و بیماران مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای باید در صورت بروز علایم، توجه بیشتری به وضعیت خود داشته باشند. دکتر «کدیور» با تأکید بر اهمیت رعایت اصول بهداشتی برای پیشگیری از انتقال ویروس‌های تنفسی، اظهار کرد: با توجه به شرایط موجود، رعایت اصول بهداشت فردی و کاهش تماس‌های غیر ضروری در زمان افزایش گردش ویروس‌ها اهمیت زیادی دارد. وی شست‌وشوی مرتب دست‌ها با آب و صابون یا استفاده از محلول‌های ضدعفونی‌کننده الکلی را از راه‌های مؤثر پیشگیری دانست و افزود: استفاده از ماسک در تجمعات و هنگام تماس با افراد بیمار، انجام فعالیت بدنی و ورزش متناسب با سن، خواب سرفه یا عطسه می‌کنند و پوشاندن دهان و بینی هنگام سرفه و عطسه با دستمال یا قسمت داخلی آرنج، از دیگر اقدامات مؤثر برای کاهش انتقال ویروس است. این متخصص عفونی کودکان ادامه داد: افراد در صورت شروع علایم بیماری، تا حد امکان در منزل بمانند و از حضور در تجمعات غیر ضروری و تماس نزدیک با دیگران خودداری کنند تا احتمال انتقال بیماری کاهش یابد. دکتر «کدیور» با اشاره به اهمیت حفظ سلامت عمومی بدن، گفت: تغذیه مناسب، انجام فعالیت بدنی و ورزش متناسب با سن، خواب کافی و مدیریت استرس می‌تواند در حفظ سلامت عمومی بدن مؤثر باشد. وی همچنین بر پرهیز از مصرف دخانیات و قرار گرفتن در معرض دود تأکید کرد و افزود: مصرف شکرها نیز باید در صورت نیاز و با نظر پزشک انجام شود و از مصرف خودسرانه مکمل‌ها یا داروها باید پرهیز کرد. این فوق تخصص عفونی کودکان دانشگاه علوم پزشکی شیراز در پایان خاطر نشان کرد: در صورت بروز علایم شدید، تداوم علایم و وجود عوامل خطر، مراجعه به پزشک و دریافت راهنمایی تخصصی ضروری است.