



دانشگاه علوم پزشکی قم
مرکز بهداشت استان

گرما!!!

سلامت

شادابی



* برنامه غذایی هفتگی

* سالم سازی سبزیجات

* پیشگیری
از بیماری های اسهالی



شما تاکنون شستشوی سبزیجات خود را با کدام روش انجام می داده اید؟

الف. فقط با آب ب. با آب و نمک ج. با مایع ظرفشویی د. با مایع ظرفشویی و کلر

(گزینه مورد نظر را به شماره پیامک ۰۱۴۹ ۴۷ ۴۷ ۴۷۰۰۰ ارسال کنید) به تعدادی از شرکت کنندگان به قید قرعه جوایزی اهدا می شود.





برنامه غذایی پیشنهادی جهت نیمسال اول سال

روزهای هفته	صبحانه	ناهار	شام
شنبه	نان + مِلوا (ارده + شیر پاستوریزه)	چلو فورهشت قورمه سبزی + ماست	نان + انواع فوراک (لوبیا، نمودفرنگی، لوبیاسبز، هویج و...)
یکشنبه	نان + پنیر + گوجه فرنگی یا فیار	آبگوشت قنوید (کلم قمری) + سبزی + ماست	فوراک مرغ + نان
دوشنبه	نان + تغم مرغ آب پز سفت شده + گوجه فرنگی	چلو فورهشت قیمه + ماست	آش یا سوپ سبزیجات با عدس
سه شنبه	نان + پنیر + گوجه فرنگی یا فیار	سبزی پلو با ماهی	نان + کشک بادمجان یا پتیمه (بادمجان+کدو+گوجه فرنگی و...)
چهارشنبه	نان+ تغم مرغ آب پز سفت شده + گوجه فرنگی	نان + ماست + فیار (آبدوغ فیار) یا کشمش	نان + انواع دلمه یا کوفته + سبزی فوردن
پنج شنبه	نان + پنیر + گردو	انواع پلوه (عدس پلو، لوبیا پلو، استامبولی و ...)	نان + فوراک ماهی
جمعه	نان + عدس	ماکارونی یا زرشک پلو با مرغ + ماست	نان + املت

به عنوان میان وعده و عصرانه می توان از شیر پاستوریزه، انواع میوه فصل (بصورت تازه یا میوه های خشک مانند انواع خرما، برگه زردآلو، قیصی، انجیر، توت خشک، کشمش) و عسل یا انواع مغزها مانند پسته و بادام و گردو استفاده نمود.

با شستشو و سالمسازی صحیح سبزی و صیفی جات از ابتلا به بیماری های رودهای و انگلی پیشگیری کنیم.

سبزی و صیفی جات از مفیدترین مواد غذایی برای بدن هستند، اما این مواد غذایی به دلیل نوع آبیاری، آلودگی زیادی دارند و یکی از مهمترین راه های انتقال بسیاری از بیماری های رودهای و انگلی مانند وبا و اسهال خونی می باشند.



مرحله اول (از بین بردن گل و لای):

سبزی ها را پاک کرده و با آب سالم می شویم.

مرحله دوم (از بین بردن انگل ها):

سبزی ها را در ۵ لیتر آب + ۳ قطره مایع ظرفشویی به ازای هر لیتر آب به مدت ۵ دقیقه قرار داده و آبکشی می کنیم.

مرحله سوم (از بین بردن میکروب ها):

سبزی ها را در ۵ لیتر آب + نصف قاشق چایخوری پودر کلر (پرکلرین) به مدت ۵ دقیقه قرار می دهیم.

مرحله چهارم:

سبزی ها را با آب سالم آبکشی می نمایم.

توجه:

- به جای استفاده از پودر کلر می توان از دو قاشق مرباخوری محلول سفیدکننده خانگی (وایتکس) در ۵ لیتر آب استفاده نمود.
- همچنین می توانید محلول های آماده ضدعفونی سبزی را از داروخانه ها تهیه و طبق دستورالعمل آن استفاده نمود.
- به هیچ وجه از مواد متفرقه مانند نمک، سرکه، آبلیمو و غیره برای سالمسازی سبزی و صیفی جات استفاده نشود، چرا که این مواد خاصیت ضدعفونی کنندگی ندارند.





پیشگیری از بیماری‌های اسهالی در کودکان

اسهال یکی از مشکلات شایع دوران کودکی است و از آنجا که می‌تواند موجب کم‌آبی بدن شود ممکن است جان کودک را به خطر بیندازد. علاوه بر این، اسهال‌های مکرر موجب سوء تغذیه کودک می‌شود و از رشد مناسب او جلوگیری می‌کند، در حالی که می‌توان با رعایت اصول بهداشت فردی و عمومی از بسیاری موارد اسهال پیشگیری کرد.

برای جلوگیری از ابتلای کودک به اسهال چه باید کرد؟

۱. کودک را در ۶ ماه اول زندگی فقط با شیرمادر تغذیه کنیم و از خوراندن هر چیز دیگری حتی آب خودداری نماییم.
۲. اگر مجبور به استفاده از شیری بجز شیرمادر هستیم به جای بطری (شیشه و سرشیشه) از فنجان و قاشق تمیز استفاده کنیم.
۳. در مواردی که چاره دیگری به جز استفاده از بطری نیست، پس از هر بار تغذیه کودک، مانده شیر را دور ریخته و بطری را با آب جوش بشویم.
۴. اگر به سلامت آب اطمینان نداریم، قبل از خوردن، آن را بجوشانیم.
۵. شستشوی مرتب دست‌ها تاثیر زیادی در پیشگیری از ابتلا به اسهال دارد. لازم است دست‌ها پس از رفتن به دستشویی، بعد از نظافت کودک، قبل از تهیه غذا و غذا دادن به کودک با آب و صابون مایع به خوبی شسته شوند. شستن دست‌های کودک چندبار در روز و مخصوصاً قبل از غذا خوردن نیز ضروری است.
۶. کمی پس از کشیدن غذا باید آن را بخوریم و باقیمانده آن را در یخچال قرار دهیم و برای مصرف بعدی باید آن را به خوبی گرم کنیم. اگر غذا به مدت طولانی در هوای اتاق باقی بماند، میکروبها در آن رشد می‌کنند.
۷. زباله‌ها را در سطل‌های دربسته قرار دهیم و به شکل مناسب دفع کنیم زیرا زباله‌ها محل زندگی مگس و تکثیر میکروب‌ها هستند.
۸. در صورت امکان پنجره‌ها را با توری بیوشانیم تا از ورود مگس به داخل اتاق جلوگیری شود.

هنگامی که کودک به اسهال مبتلا می‌شود چه اقدامی باید کرد؟

- * بسیاری از داروهای ضداسهال بی‌تاثیر و حتی خطرناک هستند. بنابراین به کودکی که اسهال دارد، نباید دارویی داده شود مگر اینکه بوسیله پزشک یا کارکنان بهداشتی تجویز شده باشد.
- * در شیرخواران هنگام بروز اسهال باید شیردهی ادامه یابد، چرا که شیرمادر خود باعث بهبود سریعتر اسهال می‌شود.
- * اقدام بسیار مهمی که باید برای کودک مبتلا به اسهال انجام دهیم این است که از کم‌آب شدن بدن او جلوگیری کنیم. بهترین راه برای جلوگیری از کم‌آبی بدن کودک خوراندن محلول او.آراس است. پودر او.آراس در همه مراکز بهداشتی درمانی، خانه‌های بهداشت و داروخانه‌ها وجود دارد، که بایستی طبق دستورالعمل تهیه و به کودک خوراندن شود.

برای درمان اسهال از چه مایعاتی می‌توان استفاده کرد؟

همه پدر و مادرها باید روش تهیه کردن محلول او.آراس را یاد بگیرند. اگر او.آراس در دسترس نبود می‌توان از سوپ رقیق، آب میوه طبیعی تازه و رقیق شده، دوغ و چای کم‌رنگ نیز برای پیشگیری از کم‌آبی استفاده کرد. اگر هیچ‌یک از این موارد در دسترس نبود، می‌توان تا فراهم شدن او.آراس به کودک آب سالم داد. استفاده از آبمیوه‌های غیر طبیعی و شیرین به هیچ وجه توصیه نمی‌شود.

تهیه و تنظیم: کمیته ارزیابی رسانه‌ها

