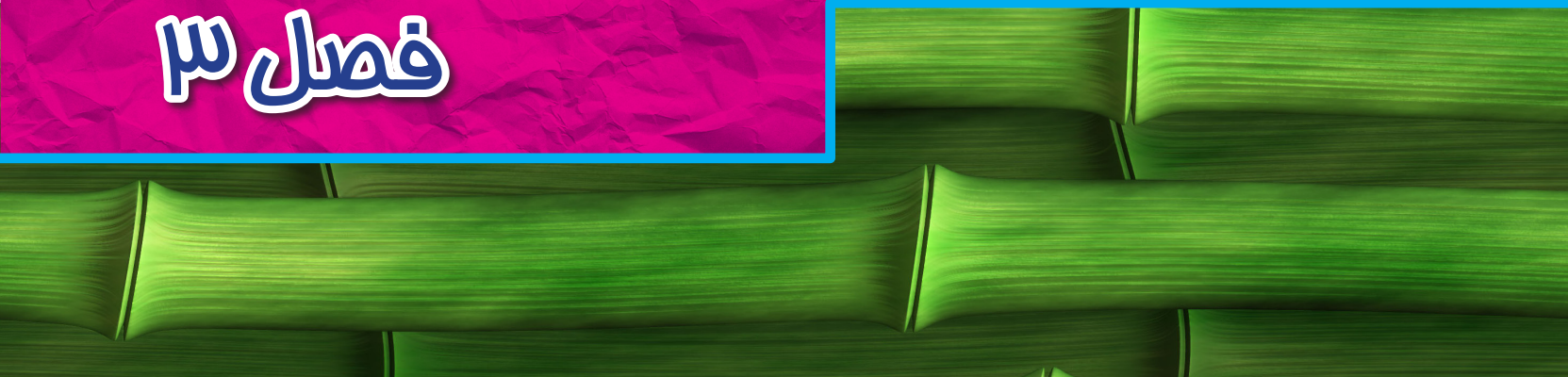


# تندرستی خانواده



فصل ۳



# سالم غذا خوردن را آغاز کنید تا زندگی بهتری داشته باشید

## تندرستی خانواده

به عنوان یک زوج، رویای مشترک شما، داشتن خانه، برنامه ریزی برای فرزندان و فراهم آوردن مقدمات لازم برای به وجود آوردن محیطی شاد و سالم برای زندگی در کنار اعضای خانواده است.

تغذیه سالم یکی از اصلی ترین مصالح در ساخت خانواده ای نیرومند و سالم است. تغذیه مناسب به شما اجازه می دهد تا نیازهای روزانه بدن تان را تأمین کنید؛ در حالی که پشت گوش انداختن کمبودهای تغذیه ای یا افراط در مصرف غذا، می تواند خطر ابتلا به بیماری های مرتبط با رژیم غذایی را به شدت افزایش دهد. تغذیه سالم، باعث لذت بردن از زندگی در کنار اعضای خانواده و تأمین انرژی لازم برای کار و تلاش روزانه می شود.

تغذیه سالم به شما و همسر تان اطمینان خاطر می دهد که می توانید فرزندان سالمی داشته باشید. در دراز مدت، تغذیه سالم به همراه مراقبت های پزشکی، از افزایش وزن، ابتلا به چاقی و بیماری های مزمن و حاد و یا خدای ناکرده، مرگ زود هنگام شما و اعضای خانواده پیشگیری می کند.



تغذیه مناسب، همراه با ورزش منظم، آرامش روانی و عبادت، عناصر مورد نیاز و اساسی برای داشتن جسم و روان سالم است. زمانی که سالم و سرحال هستید، پرتوی از جاذبه و آرامش ساطع می کنید. سلامت، قدرتی فوق العاده به شما می دهد تا از زندگی خود لذت ببرید.

تندرستی، شما را به فردی خوش بین، مثبت و با اعتماد به نفس بدل می کند.

اعضای یک خانواده سالم، هنگام غذا خوردن، تفریح، عبادت و کارهای مفید، شاد هستند. تعامل یعنی ارتباط و اتصال اعضای خانواده به یکدیگر، به آنها کمک می کند تا آسان تر با چالش های زندگی مقابله کنند.

وینی چی، متخصص تغذیه معتقد است: «چیزی به عنوان غذای خوب یا بد وجود ندارد. تغذیه سالم به معنی مصرف متعادل مواد غذایی است.»

## طراحی برنامه تغذیه روزانه بر اساس هرم غذایی

### تندرست بمانید...

باید به خاطر خود و خانواده تندرست باشیم و تندرست بمانیم. وزن بدن مان را در حد طبیعی نگه داریم؛ از عادت های بد مانند سیگار کشیدن بپرهیزیم، به اندازه کافی بخوابیم، مصرف فست فود، چربی و مواد غذایی پر کالری را تا حد ممکن کاهش دهیم، ورزش کنیم و خلاصه از روش زندگی سالم پیروی نماییم.

دنبال کردن هشت پیام اصلی این دستورالعمل می تواند

خانواده شما را در مسیر تغذیه سالم قرار دهد:

- ۱) استفاده از مواد غذایی گوناگون
- ۲) حفظ وزن بدن در حد متعادل
- ۳) افزایش مصرف غلات کامل و حبوبات
- ۴) کاهش مصرف چربی و روغن ها
- ۵) کاهش مصرف نمک
- ۶) کاهش مصرف شکر
- ۷) تغذیه نوزاد با شیر مادر
- ۸) نوشیدن روزانه دست کم هشت لیوان آب

برای تغذیه سالم نیازی به کسب دانش های پیچیده نیست. تغذیه سالم به معنی پیروی از عادت های غذایی مناسب و تصمیم گیری آگاهانه در مورد استفاده از مواد غذایی است. دستورالعمل های کشوری رژیم غذایی، راهنمای اولیه و ضروری برای تغذیه سالم هستند. این دستورالعمل ها در وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به منظور کمک به بهبود الگوی تغذیه شهروندان طراحی شده اند.



# استفاده از مواد غذایی گوناگون

## آیا تغذیه شما صحیح است؟

از مواد غذایی سطح ۴ کمتر بخورید. سطح ۴، چربی ها، روغن ها و نمک را شامل می شود. مواد قندی نیز سرشار از کالری هستند. غذاهای این گروه را باید کم مصرف کنید. از مواد غذایی سطح ۳ به میزان متعادلی مصرف کنید. سطح ۳ شامل ماهی، گوشت قرمز، مرغ و حبوبات است. این مواد غذایی سرشار از پروتئین، ویتامین های B، آهن و روی هستند. حبوبات مثل سویا و مشتقات آن، لوبیا قرمز و دال عدس، سرشار از فیبر و منیزیم هستند. شیر و لبنیات - به جز کره و خامه - منابع ضروری کلسیم و پروتئین هستند.

از مواد غذایی سطح ۲ بیشتر میل کنید! سطح ۲ شامل میوه ها و سبزیجات می شود. این مواد غذایی، سرشار از ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر هستند. هر روز مقدار زیادی را از آنها میل کنید.

اکثر مواقع، مواد غذایی سطح ۱، غذای اصلی است. مواد غذایی سطح ۱ شامل غذاهایی مثل برنج، نودل، نان، غلات و سیب زمینی است که غذای اصلی ما را تشکیل می دهد. این مواد غذایی سرشار از کربوهیدرات، پروتئین، ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر هستند. به طور کلی، این مواد غذایی، چربی اندکی دارند.

رژیم غذایی شما باید شامل غذاهای متنوعی از سطوح چهارگانه هرم غذایی باشد و براساس سن و فعالیت جسمی شما تنظیم شود. برای مثال، اگر زن و در شرف بچه دار شدن هستید، برای حفظ استحکام استخوان ها به مقادیر بیشتری کلسیم و آهن نیاز دارید. کلسیم، از غذاهایی مانند سبزیجات سبز تیره برگی شکل، شیر و لبنیات و آهن از غذاهایی مانند تخم مرغ، جگر، گوشت و انواع لوبیا و سبزیجات تأمین می شود.

غذاهای گوناگون از مواد مختلفی مانند کربوهیدرات ها، پروتئین ها، چربی ها، ویتامین ها، مواد معدنی و فیبرها تشکیل شده اند. یک نوع غذا، هرگز نیازهای تغذیه ای روزانه بدن انسان را تأمین نمی کند. مصرف غذاهای گوناگون، بهترین راه برای کسب اطمینان از تأمین نیازهای تغذیه ای بدن است.

شما می توانید براساس هرم غذایی، با خوردن ترکیبی از مواد غذایی، نیازهای تغذیه ای روزانه بدن خود را تأمین کنید. همچنین باید از مواد غذایی موجود در هر گروه غذایی، به اندازه کافی در رژیم غذایی خود بگنجانید تا رژیم سالم و متعادلی داشته باشید.

غذاها، براساس مواد مغذی به چهار گروه تقسیم شده و در سطوح مختلف هرم غذایی جای گرفته اند. غذاهایی که روزانه خورده می شوند باید بیشتر، از پایین هرم و کمتر از بالای آن باشند.

راهنمای غذای ایران

متفرقه

کالری

شیر و فرآورده ها

۲-۳ واحد

سبزی ها

۵-۳ واحد

نان و غلات

۱۱-۶ واحد

میوه ها

۲-۴ واحد

گوشت ها و حبوبات

۲-۳ واحد



## با فعالیت جسمی و مصرف معقول مواد غذایی، می توان وزن بدن را در حد متعادل نگه داشت

کاهش وزن و حفظ آن در حد طبیعی، می تواند از ابتلای شما به بیماری های مزمن مانند بیماری های قلبی، سکنه مغزی، دیابت و فشار خون بالا پیشگیری کند. با این وجود، کاهش وزن بیش از حد نیز سبب بروز مشکلات جسمی و روحی متعدد می شود. وزن مناسب بدن خود را با شاخص توده بدنی (BMI) بسنجید: برای محاسبه شاخص توده بدنی باید وزن خود را به کیلوگرم بر قد به توان ۲ به متر تقسیم نمایید.

وزن مناسب بدن خود را با شاخص توده بدنی (BMI) اندازه گیری کنید:

$$\text{شاخص توده بدنی} = \frac{\text{وزن (کیلوگرم)}}{\text{قد (متر)} \times \text{قد (متر)}}$$

حالا شاخص توده بدنی خود را با جدول زیر مقایسه کنید:

| خطر بروز مشکلات جسمی                        | شاخص توده بدنی (کیلوگرم/مجدورقد) | طبقه بندی   |
|---|----------------------------------|-------------|
| اندک (اما خطر بروز مشکلات بالینی زیاد است.) | کمتر از ۱۸/۵                     | کم بودن وزن |
| متوسط                                       | از ۱۸/۵-۲۴/۹                     | وزن طبیعی   |
| زیاد  | از ۲۵-۲۹/۹                       | اضافه وزن   |
| بحرانی                                      | ۳۰ به بالا                       | چاق         |

چربی شکمی، عامل مهمی در افزایش خطر ابتلا به بیماری های مزمن و خطرناک است. شما می توانید با فعالیت های جسمی، ورزش و تغذیه سالم، وزن خود را متعادل نگاه دارید. ورزش، فعالیت های جسمی و تغذیه سالم را باید در دراز مدت و با نظم پی بگیرید.

یک سوال مهم: همواره این سوال مهم را در مورد خود و اعضای خانواده پرسید: چگونه می توانم وزن خود را در حالت عادی نگه دارم؟ آیا وزن بدن من طبیعی است؟ اگر وزن شما به نسبت قد شما زیاد است، یا اضافه وزن دارید یا چاق هستید.



| نمودار کالری      |                                |
|-------------------|--------------------------------|
| غذاها             | میزان انرژی (کالری هر ۱۰۰ گرم) |
| آرد گندم سبوس دار | ۳۴۰                            |
| نان سفید          | ۲۴۳                            |
| برنج قهوه ای      | ۳۶۰                            |
| شیر خام           | ۶۵                             |
| کره               | ۷۹۰                            |
| پنیر              | ۴۲۵                            |
| گردو              | ۶۸۸                            |
| گوشت              | ۲۷۳                            |
| ماهی              | ۱۷۵                            |
| سیب زمینی         | ۷۰                             |
| کلم پیچ           | ۹                              |
| پرتقال            | ۳۷                             |
| شکر سفید          | ۳۹۵                            |

### مثال هایی از یک واحد غذا:

یک تکه کوچک ران مرغ، یک تکه کوچک ماهی، یک تکه گوشت بدون چربی، دو عدد تخم مرغ، یک لیوان شیر، یک لیوان ماست، نصف لیوان حبوبات پخته

### مثال هایی از یک واحد غذا:

یک برش نان سبوس دار، ۶۰-۴۵ گرم پنیر، یک لیوان شیر یا ماست

### مثال هایی از یک واحد سبزی ها:

یک و نیم لیوان سبزیجات برگ سبز و ساقه های گیاهی پخته شده، یک و نیم لیوان میوه ها یا سبزیجات پخته شده، یک لیوان سبزی های خام برگدار، نصف لیوان سبزی های پخته شده یا خام خرد شده، یک عدد گوجه فرنگی یا هویج یا خیار متوسط

### مثال هایی از یک واحد میوه:

نصف لیوان آب میوه، یک موز، پرتقال و سیب کوچک

## بیشتر حبوبات، غلات، میوه و سبزی بخورید



این خوردنی‌ها حاوی مقادیر بالایی کربوهیدرات، ویتامین، فیبر و سایر موادی هستند که برای تندرستی بدن ضروری است. فیبر، عملکرد روده را بهبود می‌بخشد و علائم و نشانه‌های یبوست و هموروئید را کاهش می‌دهد. این ماده، همچنین خطر بروز بیماری قلبی و انواع سرطان‌ها را به شدت کم می‌کند. غلات شامل ذرت، گندم، جو و همچنین برنج، منابع به صرفه و سرشار از انرژی و پروتئین هستند.

غلات، مملو از مواد مغذی مانند آهن، فسفر، تیامین یا ویتامین B<sub>1</sub>، ریبوفلاوین یا ویتامین B<sub>2</sub>، نیاسین یا ویتامین B<sub>3</sub> و فیبر هستند. حبوبات، شامل لوبیا، نخود و عدس بوده، سرشار از پروتئین، کربوهیدرات، فیبر و ویتامین‌های گروه B هستند. دانه‌های سویا منبع مهم تأمین پروتئین هستند. آنها در شکل‌های مختلف مثل شیر سویا، توفو و پروتئین گیاهی در دسترس قرار دارند.

میوه‌ها و سبزیجات، سرشار از ویتامین‌های A، C و فیبر هستند. با مصرف روزانه میوه‌ها و سبزیجات، نیاز بدن به ویتامین‌های A، C و فیبر تأمین می‌شود. سبزیجات با برگ سبز، سرشار از ویتامین A هستند. سیب، پرتقال و انبه منابع غنی ویتامین C می‌باشند. میوه‌ها و سبزیجاتی که حاوی اسید فولیک هستند عبارتند از: سبزیجات با برگ سبز، ذرت، آب پرتقال و نخود.

## برای حفظ تندرستی به مکمل نیاز دارم؟

مصرف روزانه مواد غذایی گوناگون، براساس دستورالعمل هرم غذایی، می‌تواند انرژی و مواد مغذی مورد نیاز بدن را تأمین کند. بنابراین، در صورت تغذیه مناسب، مصرف مکمل‌ها بویژه برای افرادی که تازه ازدواج کرده‌اند ضرورتی ندارد. مکمل‌ها تنها برای افرادی که به علت کودکی، بارداری، سالمندی و گذراندن دوره نقاهت باید برخی الزامات تغذیه‌ای را رعایت کنند، مناسب است.

در این موارد، مکمل‌ها توسط متخصص تغذیه و پزشک تجویز می‌شوند.

مصرف مقادیر بیش از اندازه مکمل‌ها به خصوص در کودکان می‌تواند تأثیر منفی بر بدن بگذارد. باید به خاطر داشت مکمل‌ها نباید به جای وعده‌های اصلی غذا یعنی صبحانه، نهار و شام مصرف شوند. به عبارت دیگر، مصرف مکمل نباید بهانه‌ای برای عادت‌های بد غذایی، مثل حذف یک وعده شود.



## تغذیه سالم: یک هدف مهم در خانواده

تغذیه سالم را در خانواده به یک «هدف مهم» تبدیل کنید. با استفاده از هرم غذایی، وعده های غذایی خود و اعضای خانواده را براساس نیاز روزانه به مواد معدنی، ویتامین ها و انرژی، برنامه ریزی کنید.

همیشه سبزیجات تازه خریداری کنید و آنها را بیش از اندازه نپزید. کتاب بخوانید و با متخصص تغذیه مشورت کنید تا اطلاعات لازم را برای تغذیه سالم کسب نمایید.

**خانم ها مراقب باشید! سلامت خانواده در دستان شماست.**

شما می توانید با مطالعه و اجرای دقیق نکات زیر، از مصرف بیش از اندازه چربی ها جلوگیری کنید:

- غذاهایی را انتخاب کنید که چربی و کلسترول کمی دارند.
- هنگام آشپزی، از مقدار اندکی روغن استفاده کنید.
- برای پخت و پز، از روغن زیتون استفاده نمایید.
- گوشت بدون چربی و مرغ پوست کنده مصرف کنید.
- از چربی هایی مانند کره، مارگارین و همچنین سس سفید به میزان اندک استفاده کنید.
- برای پخت و پز، بجای سرخ کردن، از روش های گریل، مایکرو ویو و کبابی کردن استفاده کنید.
- مصرف غذا هایی مانند سیرابی را که به طور طبیعی، کلسترول بالایی دارند، محدود کنید.

## پیشگیری از افزایش کلسترول و چربی با انتخاب و پخت غذاهای کم چرب

چربی های خوراکی برای تندرستی ضروری اند؛ چون حاوی اسیدهای چرب ضروری و ویتامین های محلول در چربی شامل ویتامین های A، E، D و K هستند و به جذب این نوع ویتامین ها و بهبود طعم، مزه و عطر غذا کمک می کنند. اما افزایش مصرف چربی های خوراکی می تواند تأثیر مخربی بر تندرستی بدن بگذارد.

چربی های اشباع شده و هیدروژنه سبب افزایش کلسترول بد خون و خطر ابتلا به بیماری های قلب و عروق می شوند. حتی مصرف متوسط چربی های اشباع شده در زمان طولانی، می تواند اثرات منفی دیگری مانند افزایش خطر ابتلا به سرطان، ایجاد سنگ کیسه صفرا، سرکوب سیستم ایمنی، کاهش سطح کلسترول خوب و لخته شدن خون به همراه داشته باشد. بنابراین باید در مصرف چربی های غذایی اعتدال را رعایت نمود.

چربی رژیم غذایی باید ۲۰ تا ۳۰ درصد نیاز روزانه انرژی بدن را تأمین کند.



## مصرف نمک را کم کنید!



از غذاهای کم نمک استفاده کنید. سدیم، عنصری است که نقشی اساسی در عملکرد اندام های مختلف بدن ایفا می کند. با این وجود، مقدار اندکی از این ماده برای بدن کافی است و مصرف مقادیر زیاد این ماده می تواند سبب ابتلا به فشار خون بالا شود.

سدیم به صورت طبیعی در برخی از غذاها و در اکثر غذاهای فرآوری و پخته شده وجود دارد. افرادی که فست فودها و کنسروها را بیش از حد مصرف می کنند، بسیار بیشتر از اندازه مورد نیاز، سدیم دریافت می کنند. با استفاده از این روش ها از دریافت مقادیر زیاد سدیم جلوگیری کنید:

■ میوه ها، سبزیجات، گوشت و دانه های گیاهی فرآوری نشده را بسیار بیشتر از فست فودها مصرف کنید.

■ بجای نمک، از ادویه ها، ترشی ها و گیاهان معطر برای مزه دار کردن غذاها استفاده کنید.

■ سعی کنید به طعم غذاهای کم نمک عادت کنید.

■ در پخت و پز، از مقادیر اندک نمک استفاده کنید و هنگام غذا خوردن، نمک اضافه نکنید.

■ برای مصرف غذاهای حاوی نمک محدودیت قایل شوید.

■ برچسبی که بر روی بسته بندی مواد غذایی فرآوری شده وجود دارد را بخوانید تا از میزان سدیم آن آگاه شوید.

## مصرف قند را کم کنید!

کاهش مصرف قند با انتخاب درست غذاهای مصرفی، ممکن می شود. مواد قندی، از جمله اقلام غذایی مفید و محبوب است. این ماده غذایی ارزان قیمت است، به آسانی هضم می شود و انرژی لازم بدن انسان را تأمین می کند. با این حال، مواد قندی به غیر از کربوهیدرات های ساده، ماده مغذی دیگری ندارد. مصرف مقادیر زیاد مواد شیرین قندی می تواند سبب نارسایی تغذیه، پوسیدگی دندان، افزایش میزان تری گلیسیرید خون و تحریک دستگاه گوارش شود.

با استفاده از این روش ها از دریافت مقادیر زیاد قندها جلوگیری کنید:

✓ به تدریج مقدار مواد قندی غذا را کم کنید.

✓ قندی که به کیک و نوشیدنی ها اضافه کنید را نصف کنید.

✓ از میوه های تازه یا کمپوت های کم قند استفاده کنید.

✓ به قند پنهان موجود در بستنی، دسرها، نوشیدنی های شیرین و کیک ها توجه کنید.

✓ آب بنوشید و مصرف نوشابه را تا حد امکان کاهش دهید.

✓ بجای مواد قندی، از گیاهان و ادویه هایی مانند دارچین و جوز هندی برای افزایش عطر و طعم طبیعی استفاده کنید.





این علائم نشانه‌های خطر است در اولین فرصت به پزشک مراجعه کنید: تب، کاهش دمای بدن، شیر نخوردن، قادر نبودن به مکیدن، زردی به خصوص در هفته اول تولد، بی حالی دستان، استفراغ‌های مکرر و غیرطبیعی، کاهش وزن، تشنج و تنفس مشکل.

## کودکان نیز به تعادل غذایی نیاز دارند

با اطلاع از این که غذای مورد استفاده فرزند شما حاوی مواد مغذی مورد نیاز بدن است، از تغذیه درست او مطمئن می شوید. کاهش و افزایش میزان مواد مغذی در یک غذای خاص اهمیت ندارد، چون کودک با مصرف ترکیبی از مواد غذایی، می تواند نسبتی متعادل از مواد مغذی را دریافت کند. هر یک از مواد غذایی از عناصر منحصر به فرد تشکیل شده است. بنابراین، بهترین راه برای تأمین مواد مغذی مورد نیاز رشد و نمو بدن فرزند شما، مصرف متعادل مواد غذایی است. یک رژیم غذایی متعادل باید از تمام گروه های مواد مغذی تشکیل شود.

فرزند شما باید بیشتر برنج و غلات بخورد تا انرژی مورد نیاز برای رشد و یادگیری را تأمین کند. کربوهیدرات های پیچیده، منبع مناسب و کم چرب انرژی هستند.

فرزند خود را تشویق کنید بیشتر، میوه و سبزی که سرشار از ویتامین، مواد معدنی و فیبر هستند بخورد. وجود ویتامین ها و مواد معدنی برای حفظ عملکرد مناسب اندام های بدن ضروری است. فیبر از ابتلای فرزند شما به یبوست و بعضی عوارض و بیماری های دیگر پیشگیری می کند.

گوشت بدون چربی، ماهی، مرغ، تخم مرغ و لوبیا سرشار از پروتئین هستند و نقش اساسی را در تولید بافت های سلولی بدن کودک در حال رشد ایفا می کنند. به یاد داشته باشید مصرف حداقل دو وعده شیر یا محصولات لبنی به منظور تأمین کلسیم مورد نیاز برای رشد و نمو استخوان ها و دندان ها ضروری است.

همچنین مصرف اندک قند، چربی، روغن و نمک را فراموش نکنید. در کودکان نیز مشابه بزرگسالان، چربی ها و روغن ها از منابع مهم اسیدهای چرب ضروری و ویتامین های محلول در چربی هستند. نمک و سدیم ماده مغذی محسوب می شوند و دارای نقش اساسی در عملکرد مناسب عضلات و قلب و عروق هستند. قند نیز منبع انرژی است؛ اما مصرف بیش از اندازه چربی، روغن، نمک و قند می تواند به از دست رفتن اشتها و بروز بیماری های گوناگون منجر شود.



## مادرها! بهترین غذای کودکان، شیر مادر است

شیر مادر، کامل ترین غذا برای نوزاد است. شیر مادر، حاوی همه مواد مغذی مورد نیاز برای رشد و نمو نوزادان است. این غذا، به علت دارا بودن عوامل حفاظتی، ایمنی بخشی، ضد التهاب و عفونت، از نوزادان در مقابل بیماری و عفونت محافظت می کند. نوزادانی که با شیر مادر تغذیه شده اند، بسیار کمتر از همسالان شان که چنین نیستند به آلرژی و بیماری های عفونی و غیر عفونی مبتلا می شوند و مرگ و میر کمتری دارند.

تغذیه نوزاد با شیر مادر، به حفظ تندرستی مادران و تحکیم رابطه میان مادر و فرزند کمک می کند. فرزندتان باید در ۶ ماه ابتدای زندگی، فقط از شیر مادر تغذیه کند. پس از ۶ ماهگی، علاوه بر شیر مادر، باید به او غذاهای کمکی نیز داد. در صورت امکان، باید تغذیه با شیر مادر تا ۲ سالگی و یا بیشتر ادامه یابد. برای داشتن تغذیه موفق با شیر مادر، به این نکات توجه کنید:

- در طول دوران بارداری، باید از نظر ذهنی آماده شوید.
- هر چه بیشتر، درباره شیردهی به نوزاد، یاد بگیرید.
- شیردهی را طی یک ساعت اول پس از تولد نوزاد در حین تماس پوستی با مادر شروع کنید.
- شیردهی به دفعات مکرر و برحسب تقاضای نوزاد انجام شود.
- هنگام شیردهی، مطمئن شوید نوزاد، بخش قابل توجهی از هاله پستان را به دهان گرفته است.
- روزانه در حد تشنگی خود مایعات بنوشید و به قدر کافی از غذاهای قندی استفاده کنید.
- با استفاده از هرم غذایی، مواد غذایی سرشار از پروتئین و کلسیم را در رژیم غذایی خود بگنجانید.
- به هیچ وجه از پستانک جهت تسکین نوزاد و یا از بطری برای تغذیه وی استفاده نکنید.

## نوشیدن روزانه مقادیر فراوان آب

آب، سبب بهبود عملکرد اندام های مختلف، هضم و جذب غذا، دفع مواد زاید، تنظیم درجه حرارت بدن و روان ساختن مایعات بدن می شود. بدن، روزانه بین یک تا دو لیتر آب، از طریق ادرار، مدفوع، تعریق و بخار آب از ریه ها از دست می دهد. برای پیشگیری از کم آب شدن بدن، روزانه بین ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید. به خاطر داشته باشید زمانی که احساس تشنگی می کنید، آب خوردن را به تأخیر نیندازید.

## آب زندگی است

هفتاد درصد بدن انسان، از آب تشکیل شده است. اندام های بدن برای عملکرد صحیح، به آب نیاز دارند. انسان بدون آب، پس از سه روز جان می دهد. بدن به طور مداوم از طریق تعریق، ادرار و مدفوع و دفع نا محسوس از طریق ریه ها، آب از دست می دهد.

اگر بدن، آب زیادی از دست بدهد و نتواند آن را جایگزین کند مواد مضر در خون افزایش یافته، حتی ممکن است مشکلاتی برای فرد بوجود بیاید. گاهی ما مهمترین و ساده ترین کارها را فراموش می کنیم. آب خوردن به میزان کافی را فراموش نکنید.



■ به زنان توصیه می‌شود که تمام فرزندان خود را تا ۳۵ سالگی به دنیا بیاورند. پس از ۳۵ سالگی، خطر ناباروری، عوارض ناشی از بارداری و تولد نوزاد ناقص به شدت افزایش می‌یابد. بنابراین باید برنامه ریزی‌های لازم را برای بچه دار شدن پیش از این سن انجام دهید.

■ سیگار کشیدن، نوشیدن الکل و مصرف مواد مخدر خطر ناباروری، به دنیا آمدن نوزاد نارس و ناقص را به شدت افزایش می‌دهد. زوجین پیش از بچه دار شدن، باید عادت‌های ناپسند را کنار بگذارند.

■ والدین تندرست، فرزندان تندرستی به دنیا می‌آورند. برای داشتن فرزندان سالم باید ورزش کنید. تغذیه زنان، پیش و در حین بارداری باید متعادل و متشکل از کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها، چربی‌ها، مواد معدنی و ویتامین‌ها باشد و از مصرف غذاهای کم کالری و رژیمی پرهیزید.

■ زنان باید با آغاز برنامه ریزی و تلاش برای بارداری، مکمل‌های اسید فولیک مصرف کنند. این ویتامین، شانس به دنیا آمدن نوزاد سالم را افزایش داده، احتمال سقط جنین را کاهش می‌دهد. این مکمل‌ها را می‌توان از داروخانه‌ها بدون نسخه پزشک تهیه کرد. اما زوجین، پیش از مصرف این مکمل‌ها باید با پزشک مشورت و از دوز مناسب برای مصرف این مکمل مطمئن شوند.

■ حداکثر احتمال بارداری وقتی است که تماس منظم و مرتب وجود داشته باشد ولی در صورت محدود بودن تعداد روابط جنسی توصیه می‌شود از مشورت با پزشک برای تعیین زمان بیشترین احتمال بارداری بهره‌گیرند. وقتی زوجین قصد بچه دار شدن می‌کنند، در صورت وجود دوره‌های عادت ماهانه مرتب ۲۸ روزه، در رابطه جنسی روز سیزدهم دوره، معمولاً احتمال بارداری از هر زمانی بیشتر است. این روز دقیقاً پیش از موعد تخمک گذاری است و شانس بارداری را به نحو چشم‌گیری افزایش می‌دهد.

## برنامه ریزی برای بچه دار شدن



تصمیم‌گیری برای بچه دار شدن یکی از جدی‌ترین تصمیمات هر زوج است. بچه دار شدن، زندگی مادر و پدر را به طور کلی تغییر می‌دهد. هر وقت که فکر کردید می‌توانید فرزند خود را به خوبی مراقبت کنید، برای بچه دار شدن درنگ نکنید. بچه به خانواده‌ای امن نیاز دارد تا در آن رشد کند. تا زمانی که زوجین نتوانسته‌اند مشکلات روابط عاطفی خود را حل کنند، نباید بچه دار شوند.

وقتی زوجین آماده بچه دار شدن هستند، باید ابتدا مراقبت‌های پیش از بارداری را انجام دهند و استفاده از روش‌های پیشگیری از بارداری را متوقف کنند. زن و شوهرها برای افزایش شانس باردار شدن و کاستن از خطر ابتلا به بیماری‌ها در حین بارداری می‌توانند کارهای مختلفی انجام دهند.

### زوجین پیش از باردار شدن زن، باید به این نکات توجه کنند:

■ از میزان استرس زندگی خود بکاهید. استرس شانس باردار شدن را به شدت کم می‌کند. اگر در محل کار با مواد شیمیایی، سرب و اشعه ایکس سر و کار دارید، شانس بچه دار شدن شما به شدت کم می‌شود. چنین زوج‌هایی بهتر است پیش از بارداری، با پزشک مشورت کنند.

■ اگر عادت ماهانه یک زن مرتب نیست یا کوتاه تر و بلندتر از هر ۲۸ روز یک بار است و قصد بارداری دارد، می تواند برای دانستن بهترین زمان برقراری رابطه جنسی، به پزشک مراجعه کنند. یک زن و شوهر ممکن است بلافاصله پس از متوقف کردن روش های پیشگیری از بارداری بچه دار نشوند. برخی از زوجین باید برای بچه دار شدن بین ۶ تا ۱۲ ماه تلاش کنند. با این وجود، اگر زوجین پس از یک سال تلاش

بچه دار نشوند باید به پزشک مراجعه کنند.

پزشک پس از بررسی های لازم، اگر به وجود مشکل پی برد، درمان را آغاز خواهد کرد. پزشکان برای گونه های مختلف ناباروری، درمان های متفاوتی تجویز می کنند؛ توصیه می شود زوجین، درمان ها را بطور کامل انجام دهند. زنان باید از نظر سلامت کنترل شوند تا پیش از باردار شدن، مشکلات پزشکی شان از جمله بیماری قلبی شناسایی شود.

## مشکلات بهداشت باروری برای زنان

### سرطان پستان

به چند نکته مهم درباره سرطان پستان در زنان توجه کنید: شایع ترین سرطان در میان زنان ایرانی سرطان پستان است. یکی از علت های اصلی مرگ و میر زنان ایرانی نیز ابتلا به سرطان پستان است. ۶۰ درصد سرطان های پستان در زنان یائسه نشده نمایان می شوند.

### عوامل خطر زا برای سرطان پستان

عوامل خطر زا برای سرطان پستان در زنان به این شرح است:

سالمند بودن، نوشیدن الکل و رژیم غذایی پرچرب، کم تحرکی، وجود سابقه ابتلا به سرطان پستان در میان اعضای خانواده، به ارث بردن ژن های تغییر شکل یافته. تعدادی از عوامل خطرزا مربوط به هورمون زنانه استروژن است که شامل این موارد می شود: بچه دار نشدن، بلوغ زود هنگام، یائسگی دیرهنگام.

## مشکلات باروری برای مردان

### سرطان پروستات

سرطان های دستگاه تناسلی مانند سرطان پروستات و سرطان بیضه عامل اصلی مرگ و میر مردان نیستند. بیش از چهار درصد مردان آسیایی به این نوع سرطان ها مبتلا می شوند. با این وجود، چنین سرطان هایی می تواند حتی مردان جوان ۲۵ تا ۳۵ ساله را مبتلا کند.

### سرطان تخمدان، رحم و دهانه رحم

اکثر گونه های این سرطان ها قابل درمان و پیشگیری است؛ اما هنوز، یکی از علل مرگ و میر زنان است. پاپ اسمیر - آزمایش غربالگری برای شناسایی فرآیندهای پیش سرطانی و سرطانی است که نقش مهمی در کاهش مرگ و میر زنان به علت سرطان داشته است. حتما با مشاوره با پزشک، به انجام این آزمایش در دوره های زمانی معین توجه نمایید.

## ارزیابی خطر انتقال بیماری به فرزند

اکثر قریب به اتفاق نوزادان، سالم به دنیا می آیند؛ اما زوجین باید بدانند بیماری های خاصی مانند ایدز، هموفیلی، فیبروز کیستیک، دیستروفی عضلانی، کم خونی داسی شکل و تالاسمی را می توانند به فرزندشان انتقال دهند.

والدین، در صورت سالم بودن نیز ممکن است حامل ژن های غیرطبیعی باشند که قادر به ایجاد مشکلات زیادی برای فرزندشان است. اگر در خانواده هر یک از زوجین، سابقه ابتلا به بیماری وراثتی وجود دارد یا نوزادی غیرطبیعی به دنیا آمده است، باید پیش از بارداری به پزشک مراجعه و با او مشورت کنند.

## هنوز برنامه ریزی را آغاز نکرده اید؟

تعداد فرزندان در خانواده ها رو به کاهش گذاشته است؛ امروزه دیگر خانواده های بزرگی که ۸ یا ۹ بچه داشتند به ندرت دیده می شوند. با بالا رفتن روزافزون استانداردهای مشاغل، آموزش و پرورش و آموزش عالی، تغذیه، رفاه و تفریح، ممکن است به نظر برسد داشتن چند بچه، قابلیت های والدین را در ارائه خدمات به فرزندان کاهش دهد.

بوژه والدین شاغل، ممکن است احساس کنند قادر نخواهند بود برای برقراری ارتباط با فرزندان، زمان زیادی صرف کنند؛ اما زوجین باید برای داشتن ۲ تا ۳ فرزند برنامه ریزی داشته باشند. به این منظور، برنامه ریزی فاصله گذاری بین بارداری ها برای تضمین

# بیماری های مقاربتی

زوجین باید به خاطر داشته باشند حتی افرادی که چارچوب خانواده را برای روابط جنسی رعایت می کنند نیز می توانند به بیماری های مقاربتی مبتلا شوند. عواملی که زوجین را در معرض خطر ابتلا به این بیماری ها قرار می دهد به این شرح است:

- ۱- داشتن یک یا چند شریک جنسی در گذشته
- ۲- بی اطلاعی زن یا شوهر از سابقه ارتباط جنسی یکدیگر
- ۳- تجربه برقراری رابطه جنسی توسط زن یا شوهر بدون استفاده از کاندوم
- ۴- عدم توجه به علائم و نشانه های بیماری در هر یک از زن یا شوهر

علائم بیماری های مقاربتی شامل خارج شدن مداوم ترشحات از آلت تناسلی، دفع دشوار و دردناک ادرار، قرمز شدن ناحیه تناسلی، نمایان شدن توده در ناحیه تناسلی و بروز حساسیت و احساس خارش در ناحیه تناسلی است. زوجین باید بدانند عفونت می تواند بدون وارد شدن آلت تناسلی مرد به واژن نیز انتقال یابد.

در صورت مشاهده هر یک از این علائم، بلافاصله به پزشک مراجعه کنید؛ به خاطر داشته باشید به تأخیر انداختن درمان بیماری های جنسی می تواند تبعات و عوارض مهمی را در پی داشته باشد که شامل نازا شدن، درد طولانی مدت، بروز عفونت های مزمن، انتقال عفونت ها و بیماری ها به جنین یا نوزاد و در نهایت سقط، ناقص شدن یا مرگ جنین و نوزاد می شود. همچنین فرزندان ممکن است به همان بیماری که از آن رنج می برید مبتلا شود.

سلامت مادر و فرزندان حائز اهمیت است. تنظیم فاصله بین بارداری ها به روش های مختلفی صورت می گیرد.

برای انتخاب روش فاصله گذاری ارزان و بدون عوارض جانبی، می توانید با پزشک یا کارشناس بهداشت باروری مشورت کنید. برخی از روش های فاصله گذاری بین بارداری ها که اثربخشی آنها کم است عبارتند از: محاسبه زمان تخمک گذاری و اجتناب کردن از برقراری رابطه جنسی در این زمان، خروج آلت تناسلی از واژن پیش از انزال مرد،

شستن واژن پس از اتمام رابطه جنسی.

امروزه روش های قابل اعتمادتر پیشگیری از بارداری برای فاصله گذاری بین فرزندان وجود دارند که شامل انواع قرص، وسیله داخل رحمی یا IUD، کاندوم، آمپول، و کاشتنی یا ایمپلنت است. برخی از زوج ها ممکن است به علت منع پزشکی، قادر به استفاده از برخی از روش های فوق نباشند. بنابراین، می توانید پیش از استفاده از هر یک از روش های پیشگیری، مشاوره نمایید.

## روش های پیشگیری برای فاصله گذاری بین فرزندان

### ایجاد کننده مانع

این روش ها شامل وارد کردن یک مانع به واژن یا کشیدن کاندوم روی آلت تناسلی مرد، پیش از برقراری رابطه جنسی است. همراهی استفاده از این روش ها با ژل ویژه از میان برنده اسپرم، می تواند کارایی آنها را افزایش دهد. این روش ها موثرند. کاندوم می تواند از ابتلا به بیماری های مقاربتی نیز جلوگیری کند.

### تزریقی ها

بسته به نوع آمپول، زن باید هر ماه، هر دو ماه یا هر سه ماه یک بار، این آمپول را تزریق کند. آمپول نیز مانند سایر روش های هورمونی، عوارضی را بدنبال دارند که معمولاً در طول زمان برطرف می شوند.

### ایمپلنت ها یا کاشتنی ها

کاشتنی ها یا ایمپلنت ها دستگاه های کوچک پلاستیکی هستند که زیر پوست بازوی زن قرار می گیرند و هر ۳ تا ۵ سال باید تعویض شوند.

### قرص های خوراکی

قرص های خوراکی، هورمونی هستند و باید روزانه مصرف شوند. این داروها بسیار موثرند و ممکن است سایر مشکلات زنان را درمان کنند. عوارض جانبی قرص ها نیز معمولاً پس از مدت کوتاهی بهبود می یابد؛ البته برخی اوقات، عوارض جانبی این قرص ها به اندازه ای است که باید مصرف آنها را متوقف و از روش های دیگر استفاده کرد.

### وسيله داخل رحمی پیشگیری از بارداری (IUD)

این وسیله داخل رحم زن قرار می گیرد و بسته به نوع مورد استفاده، می توان پس از ۳ تا ۱۰ سال، آن را تعویض کرد. برخی از مدل های این دستگاه توانایی ترشح هورمون نیز دارند و می توانند مشکلات دیگر زنان را نیز حل کنند. توصیه می شود که خانم هایی که هنوز بچه دار نشده اند، از این روش استفاده نکنند.