

دوشنبه—بیست‌ودوم‌خرداد ماه ۱۳۹۶ — سال بیستم — شماره ۴۲۹۹

بیشتر بدانیم

۷ نشانه هشداردهنده اولیه ابتلا به آب مروارید

در میان جوش پنج گانه، تصور این که یکی از آنها مهم‌تر از بنبانی باشد، دشوار است. بر همین اساس، بیماری آب مروارید با آثار شدن چشم در نتیجه تجمع پروتئین هایی در عدسی چشم، مشکلی بسیار جدی برای مردم در هر سنی محسوب می شود.

آب مروارید می تواند در نتیجه طیف گسترده ای از انتخاب های سبک زندگی، از سیگار کشیدن منظم تا تغذیه ضعیف و استفاده از داروهای استروئیدی شکل بگیرد. البته، این بیماری پیوند نزدیکی با سلامت ضعیف چشم، از جمله سبزی کردن مدت زمان طولانی زیر نور خورشید بدون استفاده از محافظ چشم مناسب، مانند عینک آفتابی، با قرار گرفتن در معرض اشعه برای مدت زمانی طولانی دارد. اما نشانه ها و علائم ابتلا به آب مروارید چه چیزهایی هستند؟

دیدایی

شخص ترین نشانه که می تواند حاکی از تحت تاثیر قرار گرفتن چشم به واسطه آب مروارید باشد، دید ابری یا پدیدار شدن لکه های تیره در میدان دید است. در ابتدا، این شرایط ممکن است متناوب یا نسبتاً جزئی به نظر برسد، اما با گذشت زمان، تیرگی می تواند شرایط وخیم‌تری باعث و انجام فعالیت های روزانه مانند رانندگی و حضور در محل کار را ناایم‌تر یا سخت‌تر از گذشته سازد. در صورت عدم درمان، دید ابری ناشی از آب مروارید می تواند تازی و تیرگی هرچه بیشتر دید را موجب شود. این شرایط می تواند انجام فعالیت هایی مانند رانندگی یا تشخیص چهره دیگران را برای بیمار دشوار سازد.

مشکلات دید در شب

یکی از نخستین نشانه های ابتلا به آب مروارید بروز مشکل در دید در شب است. آب مروارید اغلب موجب تیرگی دید می شود و ممکن است به شکل گیری سایه های زرد یا قهوه‌ای در بنبانی نیز منجر شود. در ابتدا، این شرایط مشکل جدی طی روز ایجاد نمی کند، که به طور معمول نور کافی برای چیرن تیرگی دید وجود دارد. در این وجود، هنگام شب این شرایط باافزایشه مشکل آفرین می شود و خطرات جدی برای بیمار هنگام انجام فعالیت هایی مانند رانندگی یا کار با ماشین آلات سنگین ایجاد خواهد کرد.

ناراحتی در مواجهه با نورهای روشن

به طور کلی، حساسیت به نور نسبتاً طبیعی است. احساس ناراحتی هنگام خروج از اتاقی تاریک و ورود به فضایی روشن یا نگاه مستقیم به نور چراغ قوه شرایطی غیر معمول نیست. اما حساسیت به نور نباید از این حد فراتر برود. حساسیت به نور در افراد مبتلا به آب مروارید یک نشانه آشنا و مشکل آفرین است. در حقیقت، مشاهده نورهای روشن می تواند ناراحت کننده و حتی دردناک باشد. این شرایط هنگام شب و در زمان رانندگی به واسطه چراغ روشن خودروهای عبوری نیز مشکل آفرین است.

پدیدار شدن هاله های نور

پدیدار شدن هاله ها یا حلقه های باربک نور در اطراف منابع نور (معمولاً در شب) یکی از نشانه های قوی تجربه مشکلات بینایی مرتبط با آب مروارید است.

تیرگی عدسی چشم اغلب به پراش نور عبوری از چشم منجر می شود. نتیجه این شرایط پدیداری هاله ها در اطراف منبع نور است که می تواند بسیار منحرف کننده و زمینه ساز شکل گیری خطر باشد.

نیاز فراوان به بروزسانی عینک یا لنز تماسی جدید

یکی از نشانه های آشکار تجربه مشکلات بینایی مرتبط با آب مروارید نیاز مکرر به تغییر نسخه عینک یا لنز تماسی نسبت به گذشته است. در حالت عادی این بروزسانی ها باید هر چند سال یک بار و نه هر یک سال یا شش ماه یک بار انجام شوند.

حتی اگر این شرایط با آب مروارید در ارتباط نباشد، نشان دهنده بروز نوع دیگری از بیماری چشمی است که به توجه پزشکی قوی نیاز دارد.

دید گل اود

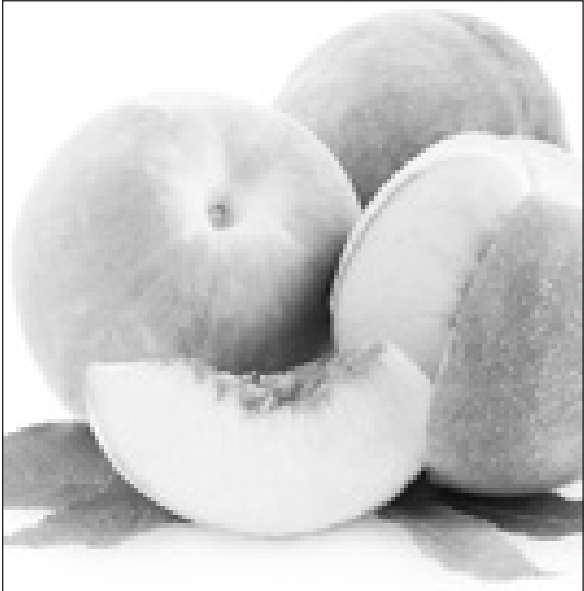
یکی از نشانه های ابتلا به آب مروارید دید گل اود است. این شرایط به دلیل تراکم پروتئین که اطراف عدسی چشم جمع می شود، شکل می گیرد که دید را به تدریج قهوه ای‌تر یا حتی زرد رنگ می سازد و از قدرت بینایی می کاهد. در صورت عدم درمان، آب مروارید می تواند چنان در بینایی اختلال ایجاد کند که بیمار احساس استفاده از عینک آفتابی را داشته باشد، در حالی که این گونه نیست. اگرچه این شرایط در طول روز می تواند مشکل آفرین نباشد، اما هنگام شب بسیار خطرناک است.

دوبینی

دو بینی می تواند نشانه ای از تجمع پروتئین در اطراف عدسی چشم باشد که مشاهده محیط اطراف به صورت درست را برای بیمار دشوار می سازد.

البته دوبینی می تواند نشانه از مشکلات سلامت جدی دیگر مانند تورم قرنیه، سکنه مغزی یا شکل گیری یک تومور مغزی نیز باشد. تمامی این موارد بیماری هایی تکران کننده هستند و از این رو، مراجعه به پزشک اهمیت دارد.

علم- فناوری



***دکتر لادن گیاهی**

هلو سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها است و با بیماری‌هایی مانند انواع خاصی از سرطان و بیماری‌های قلبی مبارزه می‌کند. همچنین هلو برای کاهش مشکلات باوروی مردان مفید است.

بر اساس نظریات طب چینی، بافت نرم این میوه برای درمان التهاب حاد معده بسیار مناسب است. از پوره هلو پخته برای درمان سرفه‌های خشک استفاده می‌شود.

مصرف منظم هلو به نرم شدن ریه و روده‌ها کمک می‌کند. از هسته هلو ی رنده شده برای تقویت جریان خون استفاده می‌شود و تصور می‌شود باعث کاهش تومورها و فیبروز رحم می‌گردد. رنگ هلو ترکیبی از آلفا و بتاکاروتن، به‌علاوه بتاکریپتوزانتین است. ۱۵۰ گرم هلو ۸ درصد از نیاز روزانه بالغین را به فیبر تامین می‌کند، بیشتر این فیبر از نوع محلول است که به حفظ سطح پایین کسترل‌نر کمک می‌کند.

خاصیت پیاز قرمز در مقابله با سرطان

محققان دریافتند ترکیب موجود در پیاز قرمز به نابودی سلول های سرطانی و مقابله با التهاب کمک می کند. به گزارش مهر، تحقیق جدید محققان دانشگاه گوتنف کلتا نشان داده است که پیاز قرمز دارای توانایی های قابل توجه مقابله با سرطان است. مطالعه نشان داد که پیاز دارای میزان بالای کورستین است، ترکیبی که به خاطر توانایی نابودی برخی سلول های سرطانی از قدیم قابل توجه بوده است.

محققان مطالعه خود را بر روی پیاز موسوم به «روبی رینگ» که در اوتناریو می روید و دارای بالاترین میزان کورستین در بین سایر انواع پیازهاست، انجام دادند. همچنین محققان اذعان دارند که پیاز قرمز دارای مقادیر زیاد «آنتوسایین» است، ترکیب دیگری که موجب افزایش خواص ضدسرطانی کورستین می شود.

عبدالمنعم مورین، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گویند: «ما دریافتیم پیازها در نابودی سلول های سرطانی محققان شاهد اثرات مثبت پیاز موجب فعال سازی مسیرهای می عالی عمل می کنند. پیاز موجب فعال سازی مسیرهای می شود که سلول های سرطانی را به سوی مرگ سلولی سوق می دهد»

فواید خاص هلو برای سلامتی مردان

هلو و فشار خون بالا

غالباً افزایش فشار خون تا قبل از ابتلا به بیماری قلبی و یا بروز سکنه با علائم و یا نشانه‌های خاصی همراه نیست و بنابراین تشخیص داده نمی‌شود.

کاهش وزن اضافه و افزایش پتاسیم رژیم غذایی به کاهش فشار خون کمک می‌کند.

از آنجا که مصرف هلو موجب افزایش دریافت پتاسیم می‌شود، مصرف آن برای مبتلایان به این عارضه مفید است.

هلو، سرطان و بیماری قلبی

از آنجا که هلو غنی از آنتی اکسیدان‌های کاروتن، فلاونوئیدها و ویتامین C است، بنابراین می‌تواند نقش مهمی در مبارزه با بیماری‌های قلبی و انواع خاصی از سرطان داشته باشد.

با مصرف منظم هلو، موامعدنی موجود در این میوه می‌توانند در مراحل مختلف از بروز بیماری مداخله کنند و در مبارزه با بیماری مفید باشند.

هلو و ناباروری مردان

مطالعات نشان می‌دهند که دریافت مکمل ۵۰۰ میلی گرم ویتامین C، دو بار در روز برای مردانی که مشکلات باوروی دارند مفید است.

در آزمایش‌های کلی انجام شده بر روی کیفیت اسپرم، نشان داده شده است که تنها ظرف یک‌هفته بعد از مصرف مکمل ویتامین C، اثر مثبتی در تعداد اسپرم‌ها، تحرک و طول عمر آنها داشت. به طوریکه تعداد اسپرم‌های قاعد حرکت از ۲۷ درصد به ۱۴ درصد کاهش یافت و این میزان بعد از ۴ هفته به ۱۱ درصد رسید و در مقابل، بر تعداد اسپرم‌های آزاد افزوده شد. برنلمه‌های غذایی که میوه‌های غنی از ویتامین C، مانند هلو، به‌طور منظم در آنها گنجانده می‌شوند به حفظ سطح ویتامین C در بدن کمک می‌کنند. مشاهده شده است که مصرف مقدار زیاد ویتامین C خصوصاً برای افراد سیگاری که در معرض خطر رادیکال‌های آزاد قرار دارند بسیار حائز اهمیت است؛ در این افراد، دریافت روزانه ۲۵۰ میلی گرم ویتامین C، از طریق گنجاندن میوه‌هایی مانند هلو در برنلمه غذایی، تعداد اسپرم‌ها را به میزان ۲۴ درصد و تحرک آنها را تا ۱۸ درصد افزایش می‌دهد.

هلو و بیماری رته

خونریزی رته و شن شدن دندان‌ها از علائم اولیه کمبود ویتامین C هستند نتایج حاصل از تحقیقات نشان می‌دهند که بیماری‌های رته در افرادی که دریافت ویتامین C پایینی دارند سه و نیم برابر بیشتر از افرادی است که به میزان کافی ویتامین C دریافت می‌کنند؛ از آنجا که یک‌هلو متوسط حاوی ۲۴ میلی‌گرم ویتامین C است بنابراین، منبع بسیار خوبی برای افزایش دریافت این ویتامین خواهد بود.

***متخصص تغذیه**



محققان همچنین به خواص سایر ترکیبات موجود در پیاز هم اشاره کردند. به عنوان مثال، «آلیل دی سولفید پروپیل»، روغن یافت شده در همه انواع پیاز می تواند موجب کاهش قندخون از طریق افزایش میزان آسولینیل آزاد موجود در بدن شود. از اینرو محققان به افزودن پیاز بیشتر به رژیم غذایی افراد مبتلا به دیابت تاکید دارند.



تولیز یون جدید با فناوری منحصر به فرد صدا از راه می رسد



شرکت سونی برای اولین بار موفق به تولید تلویزیون های OLED شده که فاقد بلندگوی مجزا هستند و برای پخش صدا در آنها از فناوری منحصر به فردی استفاده شده است.

امروزه رقابت اصلی شرکت های سازنده تلویزیون معطوف به ارتقای شفافیت و وضوح تصویر است. اما بهبود کیفیت صدا نیز مساله ای مهم است که باید مورد توجه قرار بگیرد. بلندگوهای امروزی تلویزیون های دارای نمایانگر عرض عمولا باریک، کوچک، ضعیف و حتی در مواردی مونو هستند و هیجان و ظرایف بصری را به بیننده منتقل نمی کنند. از سوی دیگر حل این مشکل با استفاده از بلندگوهای بزرگ و جاکگیر هم مشکلات خاص خود را دارد.

سونی برای حل این مشکل صدا را به نمایشگرهای تلویزیون های جدید OLED خود پیوند زده و لایه ای از شیشه را به عنوان بلندگو به تلویزیون های مذکور افزوده است. فناوری مورد استفاده در این زمینه Acoustic Surface نام دارد و در قالب آن چهار فعال کننده صوتی در پشت نمایشگر تلویزیون نصب شده که باعث لرزش خفیف صفحه نمایشگر در زمان پخش صوت و انتشار امواج صوتی می گردد. همچنین یک ساب ووفر هم در درون قاب کناری تلویزیون مخفی شده که برای پخش اصوات پاس و تن های صوتی عمیق به کار می رود. این بلندگوهای مخفی در زیر سطح نمایشگر با استفاده از الگوریتم های ویژه قادر به تفسیر و درک محتوای بصری در حال پخش هستند و لذا صوت را با دقت و کیفیت عالی و از منبع دقیق پخش آن برای بیننده ارسال می کنند. در واقع با استفاده از این فناوری اموات دقیقا از دهان شخصیت های در حال مشاهده در تلویزیون پخش می شوند. استفاده از این فناوری تنها در تلویزیون های OLED ممکن است که دارای لایه های کمتری هستند. اراست عرضه عمومی تلویزیون های یاد شده در آینده نزدیک آغاز شود.

بوئینگ هواپیماهای بی خلبان می سازد

بوئینگ تصمیم دارد برخی فناوری های مربوط به ساخت هواپیماهای بدون خلبان را به سال آتی آزمایش کند.

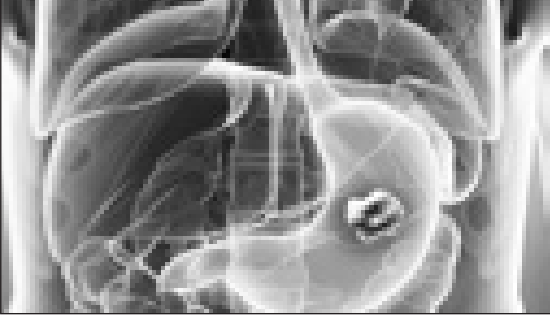
بوئینگ تصمیم دارد برخی فناوری های مربوط به ساخت هواپیماهای بدون خلبان را در سال آتی آزمایش کند. هواپیماهایی حت هم اکنون نیز می توانند با استفاده از رایانه های موجود در کابین خلبان از زمین بلند شوند، پرواز کنند و به زمین نشینند. در همین راستا تعداد خلبانان در یک هواپیمای استاندارد مسافری نیز از ۳ به ۲ نفر کاهش یافته است.مایک سیبت نایب رییس بخش توسعه محصول بوئینگ می گویند: شاید این ایده دراز مدت و به نظر برسد اما باتوجه به آنکه پهناهایی با قیمت کمتر از هزار دلار وارد بازار شده اند، می توان ادعا کرد که فناوری زیربنایی برای این روند مهیا شده است.او که خود نیز یک خلبان است، قصد دارد فناوری مذکور را در کابین شبیه سازی هواپما آزمایش کند.او اعلام کرد سال آتی سوار بر هواپیمایی خواهد شد که هوش مصنوعی به جای خلبان ها برخی تصمیم ها را می گیرد.سیمت در این باره افزود: من واقعا نمی دلم چطور این کار را انجام خواهیم داد. اما هم اکنون مشغول تحقیق و برنلمه نویسی برخی از الگوریتم ها هستیم.



علمی و سلامت

توصیه ها و هشدارها

۶ نشانه و علامت ابتلا به سرطان معده



سرطان معده که به نام سرطان گاستریک نیز شناخته می شود، یکی از دردناک ترین و ترسناک ترین اشکال سرطان است. به طور معمول، این نوع سرطان در ساول هایی که مرز بین معده و تولید مخاط، که به فرآ پند گوارش کمک می کند، را تشکیل می دهند، پدیدار می شود.

به گزارش گروه سلامت عصر ایران به نقل از «کتیویت» "سرطان معده از شایع ترین انواع سرطان در جهان نیست اما این به معنای در امان بودن ما نسبت به این بیماری محسوب نمی شود. توجه به نشانه های اولیه سرطان معده می تواند کمک بزرگی به تشخیص زودرس و روند درمان کند. در ادامه با برخی از این نشانه ها بیشتر آشنا می شویم.

ناراحتی معده

سرطان معده اغلب با مشکلات معمول و نسبتاً بی خطر معده، مانند حالت تهوع عادی، اشتباه گرفته می شود، و این یکی از دلایل خطر ناگن بودن آن است. از آنجایی که ما اغلب ناراحتی معده را با غذاهای مضرری خود مرتبط می دانیم، نادیده گرفتن سرطان معده در مراحل اولیه و حتی مبانی بیماری آسان است.

اگر برای مدتی طولانی ناراحتی معده را تجربه می کنید، به پزشک مراجعه کرده و شرایط را با وی مطرح کنید. که چنین شرایطی با رژیم غذایی شمار در ارتباط است. به پزشک مراجعه کنید تا دلایل دقیق این شرایط مشخص شود.

کاهش وزن

چاقی یکی از مشکلات اصلی دنیای امروز محسوب می شود و از این رو، هنگامی که موضوع سلامت مطرح می شود، کاهش وزن به عنوان کلکی در جهت درست مد نظر قرار می گیرد. اما کاهش وزن می تواند نشانه ای از وجود یک مشکل سلامت بزرگ، مانند سرطان معده، باشد. در حقیقت، یکی از نشانه های اصلی ابتلا به سرطان معده کاهش وزن بی دلیل است. اگر تغییری در رژیم غذایی یا برنامه ورزشی خود ایجاد نکرده اید، اما روند کاهش وزن غیر معمول را تجربه می کنید به پزشک مراجعه کرده و شرایط را با وی مطرح کنید. اگر به ناگه با کاهش علاقه خود به غذا و کم اشتهایی مواجه شده اید نیز مراجعه به پزشک ایده خوبی است.

معده درد

ناراحتی معده شرایط خوشایندیی نیست. این شرایط ممکن است چنان ناراحت کننده باشد که مدت زمانی زیادی را در طول روز در توالت سپری کنید. همچنین، ناراحتی معده می تواند انجام فعالیت های روزانه را غیر ممکن کند. با این وجود، معده درد موضوعی کاملاً متفاوت است. این درد حد در ناحیه شکم اغلب در اطراف محل ناف احساس می شود. معده درد می تواند با تورم و تجمع مایع همراه باشد که هر دو می توانند به دلیل ظهور سرطان شکل گرفته باشند. اگر به طور مرتب در این منطقه از بدن احساس درد دارید به پزشک مراجعه کنید.

احساس سیری

احساس سیری می تواند در حقیقت یکی از نشانه های ابتلا به سرطان معده باشد. اگر پس از خوردن تنها چند لقمه از غذای خود دیگر احساس گرسنگی نمی کنید، ممکن است دلایلی نگران کننده در پس این شرایط وجود داشته باشد. با پزشک در این زمینه صحبت کنید تا دلایل دقیق شناسایی شود.

سوزش سردل

بازگشت اسید معده به مری به یکی از مشکلات سلامت شایع در جهان مبدل شده است. مصرف زیاد مواد غذایی سرخ شده و تند ارتباط نزدیکی با سوزش سردل، سوء هاضمه و بازگشت اسید معده دارد.

خبر خوب این است که بازگشت اسید معده به مری و سوزش سردل با استفاده از داروهای بی نیاز از نسخه پزشک قابل درمان هستند. خبر بد این است که در صورت تداوم این مشکلات و عدم بهبود پس از مصرف دارو ممکن است نشانه ای از ابتلا به سرطان معده باشند.

استفراغ

ناراحتی گاه به گاه معده یک چیز است، اما استفراغ منظم مشکلی کاملاً متفاوت است. البته، استفراغ منظم می تواند معرف مشکلات مختلفی باشد که همگی آنها با معده در ارتباط نیستند.

از این رو، مراجعه به پزشک برای بررسی دقیق شرایط و شناسایی دلیل شکل گیری استفراغ اهمیت دارد. این مساله به ویژه در صورت مشاهده خون در استفراغ اهمیت بیشتری می یابد زیرا می تواند نشانه ای از ابتلا به سرطان معده باشد.

ترش مزه های غیر بهداشتی را بشناسید

روابط عمومی سازمان غذا و دارو در اطلاعیه‌ای، اسامی برخی فرآورده های غذایی ترش مزه را به علت جعل یا نداشتن اسناد بهداشتی مورد نیاز، غیر مجاز اعلام کرد. روابط عمومی سازمان غذا و دارو در اطلاعیه‌ای علاوه بر معرفی برخی فرآورده های غذایی ترش مزه فاقد مستندات بهداشتی، از مردم خواست از خریداری آنها پرهیزند. بنا به این گزارش، لواشک با نام تجاری بلوغ، آلوچه فراوری شده با نام های تجاری بهاژ ترش ، می خوش، آلوچه فراوری شده ذغال اخته با نام تجاری عید، لواشک رولی صنایع اورمان با نام تجاری اورمان و آلوچه با نام تجاری ارغوان غیر مجاز اعلام شده است. همچنین در این اطلاعیه، البالو عسلی با نام تجاری یاسین و آلوچه زردآلو و خشکبار با نام تجاری مفت ستاره به علت جعل اسناد مورد نیاز اداره کل نظارت بر فرآورده های غذایی، آرایشی و بهداشتی به عنوان محصولات غیر مجاز برای عرضه و مصرف معرفی شده اند.

طبق این گزارش، لواشک شرکت ارس آذربایجان با نام تجاری ارس ترش، انواع میوه فراوری شده شامل زردآلو، آلوچه جنگلی، مفت میوه، البالو زغال اخته و آلوچه قرمز با نام تجاری ساگینا، آلوچه و زردآلو محصول شرکت ترش آوران سیامک با نام تجاری اصل اکبری قمرالدین مشمول فهرست محصولات غیر مجاز می شوند. سازمان غذا و دارو، آلوچه نگین با نام تجاری طلایی و فراوری لواشک - فراوری مفت میوه- فراوری آلوچه شرایلی تولید شرکت تولید و فراوری خشکبار آذرمین با نام تجاری ترش تک را نیز به دلیل نداشتن مجوزهای قانونی لازم غیر مجاز اعلام کرد. روابط عمومی سازمان غذا و دارو در پایان اطلاعیه خود از مردم خواسته است علاوه بر نخریدن محصولات نامبرده از طریق شماره تلفن ۵۵۶۹-۶۶۴۰ نشانی محل عرضه آنها را اطلاع رسانی کنند تا با همکاری معاونت غذا و داروی دانشگاه‌های علوم پزشکی‌های سراسر کشور نسبت به جمع آوری آن‌ها از سطح عرضه اقدامات لازم انجام شود.

متخصص تغذیه مطرح کرد

نخوردن صبحانه باوری غلط برای لاغر شدن

یک متخصص تغذیه گفت: صبحانه نخوردن در بچه‌ها نه تنها باعث لاغری نخواهد شد بلکه سبب چاقی می‌شود زیرا آنها برای فعالیت‌های مغزی نیاز به قند خون دارند که این موضوع می‌تواند باعث گرایش کودکان به خوردن بیشتر شیرینی شود. سیدضیاءالدین مطهری متخصص تغذیه در خصوص حذف صبحانه به دلیل کاهش وزن گفت: حذف صبحانه به هر دلیلی، اشتباهی فاحش محسوب می‌شود. وقتی یک وعده غذایی را حذف می‌کنیم، بدن دچار ولع برای غذا خوردن می‌شود؛ منظور از ولع این است که سیستم‌های حفاظتی بدن تصور می‌کنند که با قحطی مواجه شده‌اند و به این دلیل مکانیزم‌های مختلفی را به کار می‌اندازد.

وی افزود: در ولع خوردن خیلی بیشتر از آنچه نیاز داریم می‌خوریم و همین سبب چاقی می‌شود لذا نمی‌توان گفت با نخوردن صبحانه لاغر خواهیم شد. دلیل دیگر هم اینکه بدن برای حفظ حیات و انرژی‌های ذخیره‌اش، خوشتر را پایین می‌آورد. به گفته مطهری این کاهش سوخت، وقتی در وعده‌های دیگر مقدار زیادی انرژی دریافت می‌کنیم به صورت چربی در بدن و به‌ویژه در شکم ذخیره می‌شود و بیشتر چاقی‌های پهلو، شکم و ران‌ها در خلم‌ها به همین دلیل است.

این متخصص تغذیه تصریح کرد: صبحانه نخوردن در صبحانه تنها باعث لاغری نخواهد شد بلکه سبب چاقی می‌شود زیرا آنها برای فعالیت مغزشان نیاز به قند خون بالایی دارند. به همین دلیل گرایش عجیبی به خوردن شیرینی پیدا می‌کنند. وی توصیه کرد: بیشتر خلوانه‌های بی‌فکر و بی‌توجه به سلامت کودک، میان‌وعده‌ای هم برای بچه آماده نمی‌کنند و برای تغذیه پول تو جیبی به او می‌دهند که این پول صرف خرید تنقلاتی مثل چیپس و پفک می‌شود که در برازنده انرژی هستند، ولی در قبل انرژی که ایجاد می‌کند مواد مغذی لازم برای رشد و نمو بچه را ندارند. کودکانی که صبحانه نمی‌خورند در خطر کمبودهای مواد گروه B و کم‌خونی هستند لذا توصیه می‌شود والدین کودکان را به خوردن صبحانه ترغیب کنند.

