

مجله الکترونیکی  
رژیم و سلامت  
دکتر کرمانی

شماره پنجم

# تیرگی زیرچشم

از زبان دکتر کرمانی



## مقالات این شماره

رازهای پرورش فرزند سالم

آشپزی رژیمی (ماهی فری به سبک یونانی)

چرا هر چقدر ورزش می کنم ران هایم کوچک نمی شود؟

پنج تأثیر شفافبخش اسطوخودوس

به اندام دکتر کرمانی  
Kermany.com





همین حالا به فکر  
اندام خود باشید

برای اولین بار در ایران

## \*\*\* راه اندازی رژیم بارداری به اندام دکتر کرمانی \*\*\*

۱۰۰٪ آنلاین بدون نیاز به مراجعه حضوری

### ویژگی های رژیم بارداری دکتر کرمانی

- جلوگیری از افزایش وزن افسار گسیخته
- پیشگیری از ابتلا فشار خون دوره بارداری
- پیشگیری از دیابت بارداری
- جلوگیری از یبوست دوره بارداری
- جلوگیری از زایمان زودرس یا مرده زایی
- مهیا کردن مادر برای وضع حمل راحت تر



برای دریافت اطلاعات بیشتر کلیک کنید

یا به آدرس [WWW.KERMANY.COM/BARDARI](http://WWW.KERMANY.COM/BARDARI)  
مراجعه کنید



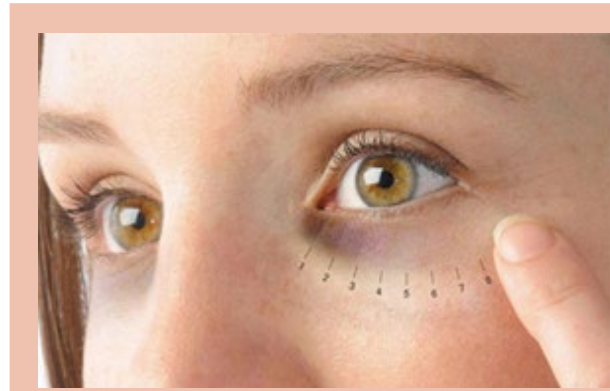
# تیرگی زیر چشم



**تیرگی زیر چشم، یک پدیده ای ایدیوپاتیک (ناشناخته) است. پوست پلکها نازک است و خون وریدی که نزدیک به سطح پوست حرکت می کند باعث می شود پوست این ناحیه تیره به نظر برسد. برای برخی ها «حلقه سیاه» زیر چشم از نظر زیبایی یک مسئله آزار دهنده است.**

از عوامل پیدایش حلقه سیاه رنگ زیر چشم مصرف ناکافی آنتی اکسیدانهاست. همچنان کمبود ویتامین K و ویتامین B۱۲ باعث ایجاد حلقه سیاه رنگ می شود.

متأسفانه در بسیاری موارد این مسئله علت ژنتیکی دارد. مواقعی که فرد خسته و رنگ پریده اس



این حلقه نمایان تر است. طی دوران قاعدگی و مراحل اخر حاملگی تشدید می شود. با افزایش سن این تغییر رنگ واضح تر می گردد. کمبود خواب یکی از علل مهم تیرگی به حساب می آید

**درمان سیاهی زیر چشم :**



با روغن بادام یا ویتامین E دور چشم را ماساژ دهید این کار جریان خون را در اطراف چشم بهبود می بخشد.

خوب و کافی بخوابید. چون بی خوابی و خواب ناکافی مشکل شما را تشدید می کند.

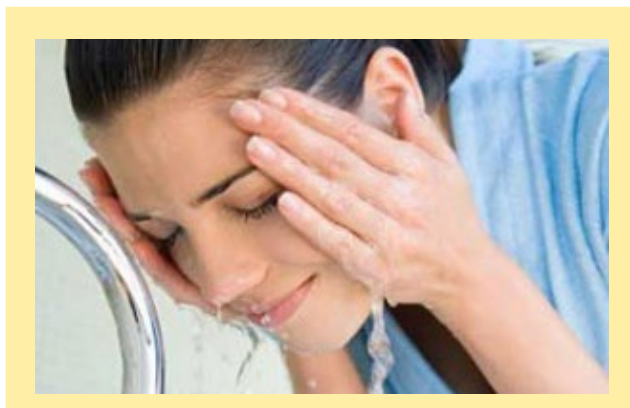
قبل از خواب یک برش سیب زمینی خام زیر چشمتان بگذارید.

آب زیاد بنوشید. برای هر چیزی که به سلامتی مربوط می شود آب بهترین نوشیدنی است.

سبزی های سبز رنگ را در رژیم غذایی خود افزایش دهید و از منابع غذایی غنی از ویتامین های A و E استفاده کنید.

یک پارچه نخی تمیز را به گلاب آغشته کرده و روی چشم های خود بگذارید. این روش هم به شادابی بافت اطراف چشم کمک می کند.

حتما مصرف نمک را کاهش دهید. چون نمک زیاد، مایعات بدن را در بافت ها نگه می دارد و باعث پف کردن چشم ها می شود.



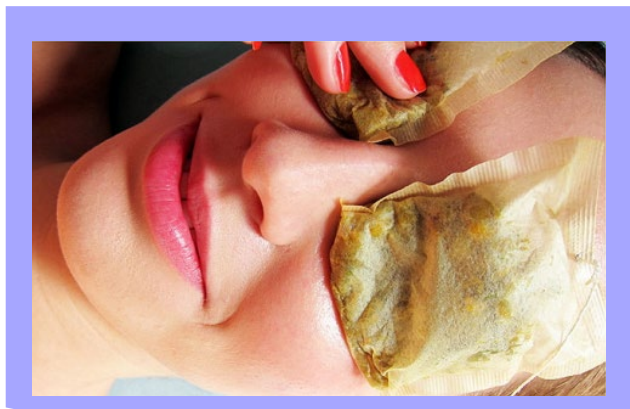
پوست اطراف چشم بسیار حساس است. بنابراین هرگز از سفید کننده های شیمیایی استفاده نکنی هر صبح پس از بیدار شدن صورتتان را با آب سرد وخنک بشویید. چون بر اثر سردی آب رگهای خونی زیر چشمان منقبض شده و پس از چند دقیقه به حالت اولیه بر می گردند که تکرار این عمل هر روز به خون رسانی به اطراف چشم کمک خواهد کرد.



هر شب هنگام خواب پس از آنکه به زیر چشم مقدار کمی روغن نارگیل یا بادام زدید، به آرامی بوسیله ی نوک انگشتان از زیر چشمان تا روی گونه ها را ماساژ دهید.



هفته ای ۳ الی ۴ بار از دو حلقه خیار با پوست ( یا از پوست خیار به شکل نواری پهن استفاده کرده) و در آرامش و به حالت خوابیده بر روی چشمانتان گذاشته، پس از ده دقیقه بردارید و با آب سرد بشویید.



هفته ای ۲ الی ۳ بار چای کیسه ای را کاملا فشرده و آنها را به حالت خوابیده ودر آرامش بر روی چشمان گذاشته وپس از ده دقیقه بردارید و با آب سرد بشویید.

کاهش مصرف سیگار کبودی دور چشم را کم می کند.

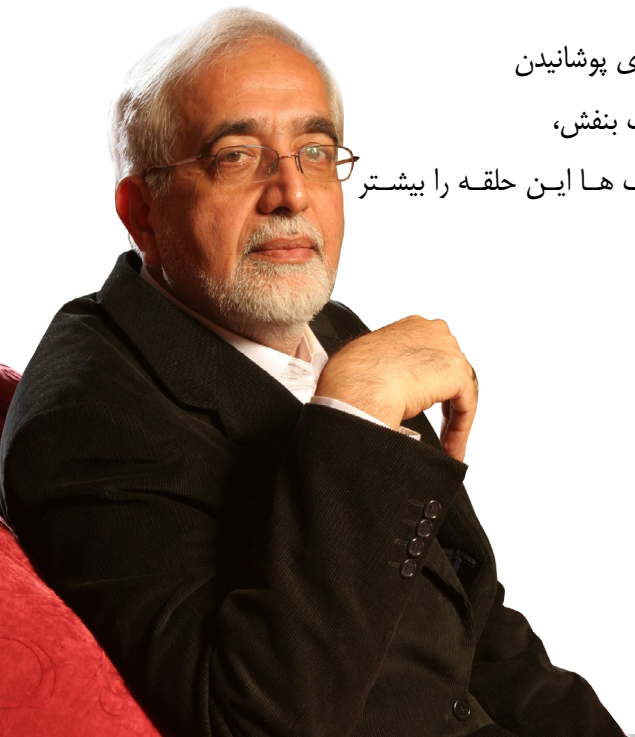
در معرض تابش مستقیم آفتاب مدت طولانی نباشید.

اگر روشهای بالا مؤثر واقع نشد، از سایه زرد رنگ برای پوشانیدن

تیرگی زیر چشم استفاده کنید. رنگ زرد می تواند رنگ بنفش،

آبی و قهوه ای زیر چشم را بپوشاند. دیگر رنگ ها این حلقه را بیشتر

نمایان می کند.







# ۵ تاثیر شفا بخش اسطوخودوس

مطمئننا تا به حال نام اسطوخودوس را شنیده اید، اما آیا از خواص آن اطلاع دارید؟ در این مقاله به شما می آموزیم که چگونه از این گیاه جهت التیام معده، ذهن و پوستتان استفاده کنید.

## مبارزه با شوره سر



سرتان پوست پوست شده؟ دکتر فرانسیسکا فوسکو، متخصص پوست در نیویورک می گوید: روغن اسطوخودوس می تواند به بهبود شرایط پوسته سر کمک کند. برای استفاده از راه حل دکتر فوسکو برای مبارزه

با شوره سر: موهای سر را با آب گرم مرطوب کنید، و با حوله

خشک کنید، سپس، یک فنجان بردارید و ۱۵ قطره از اسانس اسطوخودوس را با ۲ قاشق غذا خوری روغن زیتون یا بادام میکس کنید.

این میکس را به مدت ۱۰ ثانیه یا تا زمانی که گرم شود داخل مایکروفر قرار دهید. روغن را روی پوسته سر خود بمالید، و یک کلاه حمام روی سر خود قرار دهید، یک ساعت به همین شکل منتظر بمانید، سپس با شامپو بشویید. ممکن است تا مشاهده نتیجه لازم باشد چندین بار این کار را تکرار کنید.

## جلوگیری از نفخ



نفخ و گوارش ضعیف می تواند نتیجه رشد بیش از حد باکتری های بد باشد ( وقتی آنتی بیوتیک می خورید ممکن است اتفاق بیوفتد ). دکتر کریستین گربستادت، متخصص تغذیه می گوید: پلی فنول ها ( نوعی از آنتی اکسیدان ها ) که در اسطوخودوس وجود دارد می توانند مقدار باکتری های بد موجود در روده را کاهش دهند.

برای بهره بردن از این خاصیت تنها کافیست مقداری اسطوخودوس خرد شده را داخل ماست بریزید و میل کنید.

## کمک می کند آرام شوید



شاید تا به حال شنیده باشید که بوییدن رایحه اسطوخودوس می تواند خواب آلودتان کند، باید بگویم بله کاملاً درست است. تحقیقات نشان داده عطر این گیاه باعث کاهش ضربان قلب و فشار خون می شود، و فرد را در حالت آرامش قرار می دهد.

اگر می خواهید شب خواب راحتی داشته باشید یک مشت اسطوخودوس

خشک را در یک ظرف داخل اتاق خواب قرار دهید و یا می توانید از یک منتشر کننده هوا با روغن اسطوخودوس استفاده کنید.

اما یک نکته: اسطوخودوس تا زمانی که از دیگر تکنیک های آرامش بخش استفاده نکنید نمی تواند تاثیری داشته باشد. برای شروع ۱۰ ساعت قبل از خواب کافئین استفاده نکنید، هنگام خواب از وسائل الکترونیکی استفاده نکنید و هر شب در ساعتی مشخص به رختخواب بروید.

## آرام کننده خارش پوست



پشه ها ولتان نمی کنند؟ می توانید خارش حاصل از گزش پشه ها را با اسانس روغن اسطوخودوس آرام کنید. دکتر نایلا مالیک، متخصص پوست در تگزاس می گوید: اسطوخودوس یک ضد التهاب طبیعی است، پس به کاهش خارش، تورم و قرمزی کمک میکند. دو قطره از آن را روی محلی که مشکل دارد بریزید اجازه دهید ۱۵ دقیقه بماند(اگر بیشتر تحریک شد دست نگه دارید). تا ۲۴ ساعت آینده هر ۶ تا ۸ ساعت استفاده کنید.

## بالا بردن سلامت وعده



پودر اسطوخودوس را می توانید به هر وعده ای اضافه کنید. می توانید از ادویه هایی که حاوی اسطوخودوس نیز هستند روی گوشت کبابی یا سرخ کرده، گوشت مرغ، و سبزیجات بریزید و از مزایای آن بهره ببرید.





- دریافت رژیم غذایی چاقی و لاغری بصورت آنلاین
- تماس مشاوران تغذیه هر دو هفته با شما
- دسترسی به بیش از ۱۳۰۰ مقاله تخصصی سلامت
- کلیپ های آموزش تغذیه سالم توسط دکتر کرمانی
- مقالات صوتی
- دانلود مجلات رژیم و سلامت

همه در [www.kermany.com](http://www.kermany.com)





# چرا هر چقدر ورزش می کنم ران هایم کوچک نمی شوند؟

تا به حال کلی اسکات رفته اید و پای خود را کشیده اید اما با وجود این همه ورزش همچنان با ران ها مشکل دارید. ممکن است ژنتیکی باشد متأسفانه برخی از ما از زمانی که دنیا می آیم در این منطقه سلول های چربی زیادی داریم و بافت عضلانی مان کم است. اما با این وجود هم نباید تسلیم بشوید. اشتباهات شایعی وجود دارد که اگر از آنها بپرهیزید می توانید به نتیجه برسید.

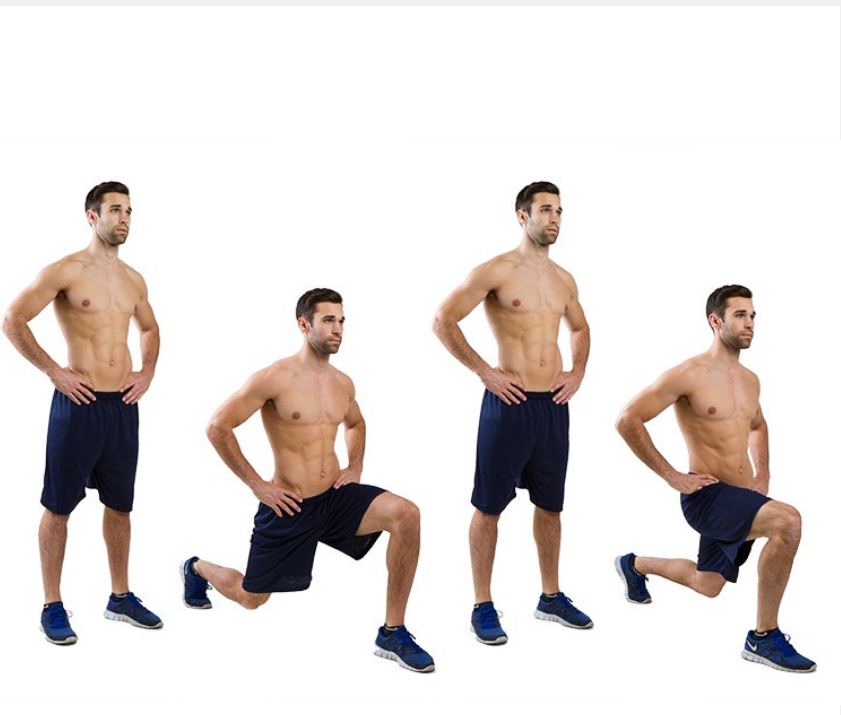


## ۲ برنامه غذایی تان میانه خوبی با ران ندارد

برای اینکه بتوانید واقعا بدن خود را تغییر دهید اولین چیزی که باید به آن حمله کنید مواد مغذی است. پروتئین، سبزیجات، میوه ها، و چربی های سالم اگر غذایان یکی از اینها نیست آن را نخورید. پروتئین ضروری است، چون عضله می سازد و سوخت و ساز بدن را افزایش می دهد، در نتیجه زودتر چربی آب می کنید.

## ۱ واقع نگرا نیستید

تنها با چند ورزش نمی توانید سایز ران را عوض کنید. بیشتر افراد فکر می کنند با دو هفته به باشگاه رفتن می توانند عضلات پای خود را ببینند. اما اینطور نیست. اگر در هفته ۳ نوبت ورزش های مخصوص پایین تنه انجام دهید، تازه بعد از ۴ تا ۶ هفته می توانید شروع تغییرات را حس کنید.



## ۴ حرکت لانگ را مرتب انجام نمی دهید

این حرکت ساده (عکس) بدون اینکه نیاز به وسیله ی خاصی داشته باشد پا، باسن، و ران را شکل می دهد، و همچنین برای خلاص شدن از سلولیت نیز بسیار کارآمد است. در واقع هرچقدر سنتان بالاتر می رود انجام مرتب حرکاتی مانند این ضروری تر می شود. خانم ها با بالا رفتن سن نشان عضله از دست می دهند، با نازک، ضعیف و سست شدن عضلات، لایه ی پوشاننده چربی پایداری خود را از دست می دهد و باعث ترک و چین و چروک می شود.

## ۳ به اندازه کافی ورزش هوازی انجام نمی دهید

اگر ۳ بار در هفته ورزش پایین تنه انجام می دهید و هنوز تغییری ندیده اید، مقدار ورزش هوازی اضافه کنید. وقت این مقدار ورزش کردن را ندارید؟ شدت ورزشی که می کنید را بالا ببرید تا به مدت زمان کمتری نیاز داشته باشید.





#### دیگر عضلات پای خود را نادیده می گیرید

۵

بیشتر ما مخصوصاً دهنده ها، دوچرخه سواران و کسانی که پیاده روی می کنند عضلات چهار سر ران پیشرفته ای داریم. اما برای بدست آوردن پای خوش فرمی که دوست دارید نباید همسترینگ و عضلات داخل ران را فراموش کنید. این توصیه فقط جنبه زیبایی شناسی ندارد، اگر روی همه عضلات به صورت مساوی تمرین نکنید، فلکسور های ران سفت می شوند و در معرض خطر آسیب های زانو قرار می گیرید.



#### از مقدار وزنه کافی استفاده نمی کنید

۶

اگر می خواهید واقعا عضلات خود را تغییر دهید باید آنها را به چالش بکشید. اگر به تازگی ورزش قدرتی را شروع کردید ایرادی ندارد فقط از وزن بدن خود استفاده کنید. اما خیلی زود با بالا رفتن مقاومت بدن دیگر حرکات چالش برانگیز نخواهند بود. اسکات و لانگ را با دو دمبل سبک شروع کنید و سپس بعد از هر هفته یا هر موقع که حس کردید برایتان آسان شده به وزن آنها بیافزایید.



#### نوع ورزشی که می کنید اشتباه است

۷

نمی توانید نوع اصلی بدن خود را عوض کنید، اما همچنان جای زیادی برای پیشرفت دارید. اگر پاهای لاغری دارید از دویدن های طولانی پرهیزید، چون باعث شکست بافت عضلانی می شود و آن را از قبل هم ضعیف تر می کند.

در عوض ورزش های قدرتی انجام دهید که باعث ساخت عضله شود. اما اگر پاهای کوتاهی دارید، انجام زیاد ورزش های قدرتی ممکن است باعث شود کوتاه تر جلوه کنید. توصیه می شود اسکات و لانگ را تنها با وزن بدن خود انجام دهید و ۱۲ تا ۱۸ مرتبه تکرار کنید. ورزش هوازی نیز کمک می کند.

## این نکته ها را همه باید بدانید

برای دوی ماراتن، در هر ساعت به  
۶۰۰ کالری نیاز داریم ولی برای راه رفتن  
سریع، در هر ساعت به ۶۵۰ کالری؟





آشپزی رژیمی

ماهی فری  
به سبک یونانی



# ماهی فری به سبک یونانی

۵ عدد سیب زمینی کوچک  
(حدود ۴۰۰ گرم) پوست کنده و برش داده شده  
۱ عدد پیاز، دو نیم شده و قطعه قطعه شده  
۲ حبه سیر، خرد شده  
یک دوم قاشق چای خوری پونه خشک شده  
یا یک دوم قاشق غذا خوری پونه تازه خرد شده  
۲ قاشق غذا خوری روغن زیتون  
یک دوم لیمو که به چند تکه تقسیم شده باشد  
۲ عدد گوجه فرنگی بزرگ، برش داده شده  
دو فیله ی تازه و بدون استخوان ماهی  
پولاک (حدود ۲۰۰ گرم)  
یک مشت کوچک جعفری، که خوب خرد شده باشد



## اطلاعات تغذیه ای:

مواد گفته شده در این دستور غذایی  
برای دو وعده در نظر گرفته شده  
است. هر وعده شامل یک فیله و  
نصف مواد دیگر می شود. اطلاعاتی  
که در ادامه خواهد آمد مربوط به  
یک وعده از این غذا می باشد.

### کالری:

۳۸۸ پروتئین در یک وعده: ۲۳ گرم

کربوهیدرات در یک وعده: ۴۲ گرم

چربی: ۱۳ گرم در یک وعده

چربی اشباع در یک وعده: ۲ گرم

فیبر در یک وعده: ۶ گرم

قند در یک وعده: ۱۱ گرم

نمک در یک وعده: ۰,۴ گرم

فیله ماهی سفید فر پز به همراه سیب زمینی، گوجه فرنگی، و سبزیجات می تواند وعده  
ای سالم و سرشار از مواد مغذی برایتان به همراه داشته باشد.

### روش پخت:

فر را تا دمای ۲۰۰ یا ۱۸۰ درجه سانتی گراد گرم کنید. سیب زمینی، پیاز، سیر، پونه، و روغن زیتون  
را داخل یک سینی مخصوص فر قرار دهید. سپس با دست خوب با هم ترکیشان کنید که همگی  
به روغن آغشته شوند، سپس ۱۵ دقیقه در فر بپزیدشان، بعد از آن همه مواد را برگردانید و به مدت  
۱۵ دقیقه دیگر بپزید.

قطعات لیمو و گوجه فرنگی را اضافه کنید، ۱۰ دقیقه دیگر بپزید، سپس روی مواد فیله های ماهی را  
قرار دهید و برای ۱۰ دقیقه دیگر بپزید. موقع سرو کردن روی آن جعفری بریزید و از آن لذت ببرید.







### خانم صدف تور

وزن اولیه : ۱۱۳

وزن فعلی: ۷۰

سن: ۲۳

قد: ۱۶۶



## بخاطر چاقی به شدت افسرده و منزوی شده بودم

از چاقی و فکر کردن به بیماری چاقی که گرفتارش شده بودم به شدت خسته شده بودم و کاملاً بی تحرک بودم و این منو به شدت آزار می داد. علاقه ی خیلی زیادی به خوردن تنقلاتی مثل پفک و شیرکاکائو و انواع شکلات که فاقد ارزش غذایی هستند، داشتم که پس از گرفتن رژیم غذایی دکتر کرمانی تونستم با میان وعده های سالم آنها را حذف کنم.

بخاطر چاقی به شدت افسرده و منزوی شده بودم و نمی تونستم از خونه بیرون برم خیلی تنبل شده بودم. من با برنامه ی استاندارد دکتر کرمانی کاملاً راحت بودم و اصلاً در طول رژیم حتی وسوسه خوردن غذای دیگه به سراغم نمی اومد و غذاها کاملاً سیرم می کرد و راضی بودم.

الان کاملاً خوشحالم که به کمک این برنامه تونستم سلامتیمو دوباره بدست بیارم و کاملاً حس سبکی و راحتی می کنم. خسته نباشید می گم به دکتر کرمانی و مشاورهای همیشه همراهشون که با برنامه ی رژیمی خوبشون، به من کمک کردن تا به وزن ایده آلم برسم.

الان خیلی حس سبکی و راحتی می کنم و بهتر از همه اینکه حس می کنم واقعا بدن سالمی دارم و این واسم مهمترین چیزه و مسلماً قیافه های متعجب و متحیر دوستان و آشنایان دور و نزدیک که بعد از مدت ها منو میدیدن حس شیرینتری بهم می داد و برای ادامه ی رژیم مصمم تر می شدم. من تعریف برنامه های غذایی موفق دکتر رو خیلی از اطرافیانم شنیدم و یه روز که واقعا از چاقی خودم و اینکه ۹۰٪ فکرمو به خودش مشغول کرده بود تصمیم قطعی خودمو گرفتم و توی سایت رسمی دکتر ثبت نام کردم.

کتاب سی دی و وزنه و رژیم استاندارد رو انتخاب و دریافت کردم و بلافاصله شروع کردم و به وزن دلخواهم رسیدم. از مشاوران عزیز بسیار سپاسگزارم که صبورانه پاسخگوی سوالاتم بودن و ممنون از دکتر کرمانی عزیز بابت برنامه ی کامل و جامع شون.





telegram.me/drkermany

به کانال رسمی دکتر کرمانی  
در تلگرام پیوندید

کنار شما هستیم





# رازهای پرورش فرزند سالم

## ورزش را تبدیل به تفریح کنید



به عنوان افراد بالغ ما همیشه ورزش را با باشگاه رفتن برابر می دانیم، اما کودکان؟ آنها باید روزی حداقل یک ساعت حرکت داشته باشند. پس با او توپ بازی کنید، به پیاده روی بروید، و یا آخر هفته ها با هم به گردش بروید.

دکتر آلانا لوین، سخنگوی آکادمی متخصصان اطفال آمریکا می گوید: کلید کار این است که مطمئن شوید لذت می برد، وقتی فعالیت به پایان رسید از او پرسید در بدنش چه حسی دارد، (به لطف ترشح اندورفین می گوید احساس خوبی دارد) با این روش کودک با فعالیت بدنی ارتباط برقرار می کند و درک می کند حالش با این نوع کارها بهتر می شود در نتیجه از نظر بدنی و ذهنی در شرایط سالم پرورش پیدا می کند.

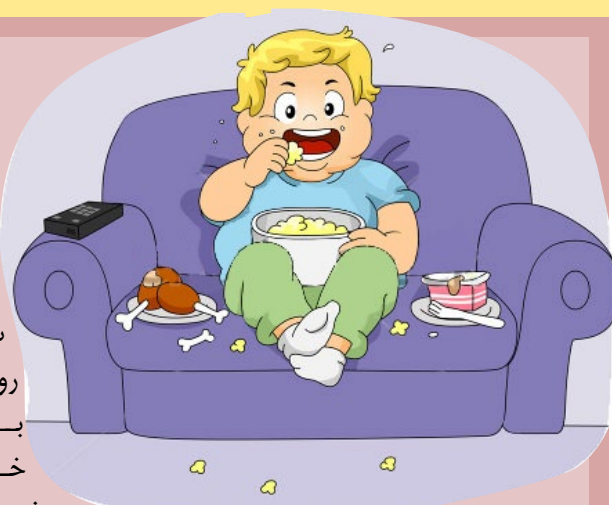
## بزرگ کردن فرزندان سالم تر



این را می دانیم متقاعد کردن کودکان به اینکه هله هوله خوردن خوب نیست و یا اینکه زیاد جلوی تلویزیون ننشیند دشوار است. اما به خاطر داشته باشید در راه هدایت فرزندان به طرف زندگی سالم همیشه لازم نیست پیروز شما باشید. دکتر الکسی تیندال، متخصص تغذیه و رشد کودکان می گوید: بچه ها باید سالم غذا خوردن و فعال بودن را تمرین کنند، و به عنوان والدین ما سرمربی های آنها هستیم.

## اجازه ندهید جلوی

### تلویزیون چیزی بخورند



بله اگر وقت پخش کارتون بخواهید او را از خوردن صبحانه جلوی تلویزیون محروم کنید سر و صدایش در می آید. اما اگر کودکان روبروی تلویزیون غذا بخورند نمی توانند درست به احساس سیری که علامت خاتمه دادن به خوردن است توجه کنند، در عوض بدون فکر به خوردن ادامه می دهند. یک تحقیق در سال ۲۰۰۹ نشان داد کودکانی که هنگام تماشای تلویزیون میان وعده می خورند ممکن است شیرینی و نوشیدنی بیشتری استفاده کنند.

دیگر تحقیقات نیز نشان داده تبلیغات مواد غذایی در تلویزیون کودکان را هدف گرفته است و به آنها می باوراند که غذاهای بی ارزشی مانند چیپس و پفک مزه ای عالی دارند، این شیوه تبلیغ حتی روی افراد بالغ نیز تاثیر منفی می گذارد.

## به آنها نگوئید بشقابشان را تمام کنند



از کودک بخواهید هر وقت سیر شد دست از خوردن بکشد نه اینکه هر وقت بشقابش را تمام کرد. تحقیقات نشان داده کودکانی که به آنها گفته می شود بشقابشان را تمیز کنند زمانی که از خانه دور هستند درخواست وعده های بزرگتری می کنند. دکتر لاورن لوین، متخصص اطفال در نیویورک می گوید: مجبور کردن کودکان به غذا خوردن وقتی گرسنه نیستند عواقب بدی به همراه دارد. بر اساس تحقیقات، افراد بالغ معمولاً هرآنچه برای خود سرو می کنند را می خورند، اما بیشتر کودکان تنها ۶۰ درصد از آنچه برای خود می کشند را می خورند محققان می گویند این عمل کاملاً طبیعی است.

## آنها را با غذاهای مختلف آشنا کنید، اما صبور باشید



اگر برایتان ممکن است این کار را زود شروع کنید، تحقیقات نشان داده ترجیحات غذایی کودکان از سن ۲ و ۳ سالگی تا ۸ سالگی تغییر چندانی نمی کند. اگر می خواهید غذایی مانند بروکلی را به برنامه غذایی کودکان اضافه کنید، ابتدا آهسته پیش بروید. اگر دفعه اول نخورد به این معنا نیست که دفعه دوم یا سوم هم آن را نخورد. فقط به خاطر داشته باشید کودک را مجبور نکنید تا بروکلی را نخورده سر میز بماند.

اگر این کار را بکنید غذا خوردن تبدیل به شکنجه می شود، به جای این کار به او بگویید مجبور نیست همین حالا آن را بخورد ولی بعداً وقتی گرسنه شد می تواند آن را به عنوان میان وعده میل کند. یک استراتژی دیگر: غذا را به شکلی جالب در بشقاب کودک بچینید. یک تحقیق در زمینه اشتها نشان داد کودکان وقتی میوه ها به سیخ های چوبی کشیده شده باشند دو برابر حد معمول از آن استقبال می کنند.

## ایجاد محدود زمانی برای تماشای صفحه نمایش

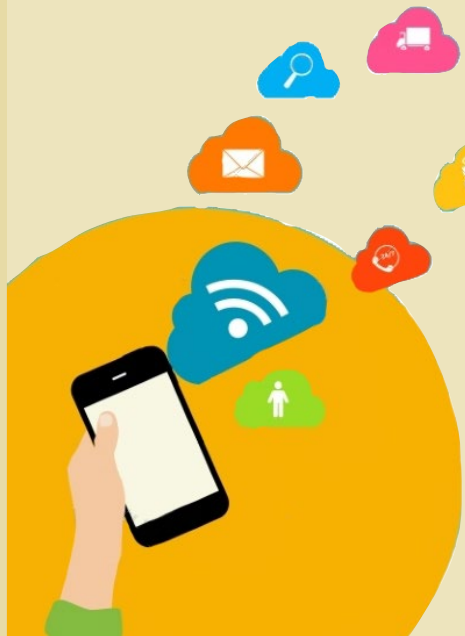


یک حقیقت: کودکان در سنین ۸ تا ۱۸ سال روزانه حدود ۷٫۵ ساعت از رسانه ها استفاده می کنند. تماشای صفحه نمایش - چه تلویزیون، کامپیوتر یا گوشی همراه باشد - نیز ۴٫۵ ساعت از روز کودکان را می گیرد. دکتر آلانا لوین می گوید: دوست ندارید کودکان بی تحرک فقط یکجا بنشینند، اما تمام روز تلویزیون تماشا کردن حتی خلاقیت کودک را که بسیار برای آنها مهم است را کم می کند. تحقیقات نیز نشان داده چنین کودکانی در درس هایشان دچار مشکل می شوند و به جای ارتباط با دیگران بیشتر به سمت وسیله های دیجیتالی می روند. سعی کنید زمان تماشای صفحه ی نمایش کودکان به صورت تفریحی بیش از ۲ ساعت نشود. انجمن متخصصین اطفال آمریکا استفاده از رسانه های دیجیتال برای کودکان زیر ۲ سال را به کلی درست نمی داند و توصیه می کند زمان استفاده ی غیر آموزشی کودکان بزرگتر نیز به ۱ تا ۲ ساعت محدود شود.



## شب ها تلفن همراه را کنار بگذارید

گفتنش ساده است اما عملی کردنش سخت، می دانیم. اما حقیقت این است که جوانان و نوجوانانی که هنگام خواب نیز گوشی هوشمند خود را همراه دارند برای به خواب رفتن با مشکل مواجه می شوند. دلیل این مشکل: نور صفحه های نمایش باعث کاهش سطح ملاتونین در بدن می شود، که در نتیجه ریتم شبانه روزی مان را بهم می زند. بعلاوه وقتی کودکان صدای هشدار پیغام جدید را می شنوند، دچار هیجان می شوند و همین باعث اختلال در خواب می شود. اتاق خواب را به عنوان منطقه ممنوعه گوشی های همراه اعلام کنید و از همه بخواهید قبل از خواب گوشی خود را در محلی مشخص قرار دهند، و باید بگوییم که والدین نیز از انجام این کار مستثنا نیستند.



## به آنها میان وعده ای سالم بدهید

مقدار کالری کودکان از میان وعده ها در حال رشد است: یک تحقیق در سال ۲۰۱۰ نشان داد از سال ۲۰۰۰ تا به این سمت مقدار کالری دریافتی کودکان از میان وعده ۲۷ درصد افزایش یافته. میان وعده نباید با هله هوله مترادف شود. کودکان فعال هستند و نیاز دارند در طول روز چندین وعده کوچک استفاده کنند. به همین دلیل میان وعده هایشان باید از نظر مواد مغذی با وعده های اصلی برابری کند. این وعده ها باید حاوی چربی های سالم، پروتئین، و غلات سالم باشد نه اینکه وعده ای سرشار از کربوهیدرات های تصفیه شده با کوهی از رنگ مصنوعی نارنجی به کودک بدهیم.



## به رفتارهای خوب با آببات پاداش ندهید

دلیلش این نیست که به کودک کالری اضافی می دهید، به این دلیل اشتباه است که استفاده از غذاهای شیرین به عنوان پاداش باعث می شود کودک چنین مواردی را خوب فرض کند. برای مثال اگر یک کودک به خاطر پاسخ صحیح به یک سوال آب نبات چوبی جایزه بگیرد، فکر می کند آب نبات با انجام کار خوب برابر است.



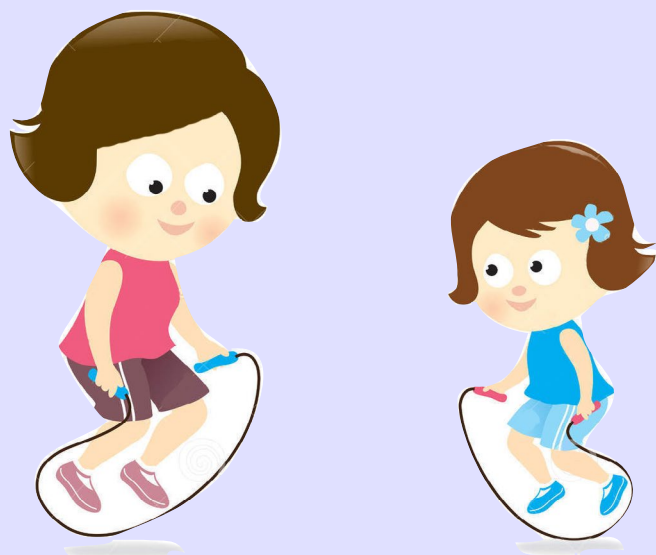
## همه چیز به کالری ختم نمی شود

هدف تقویت سلامت کودک است، پس با آنها درباره اینکه چطور بعضی غذاهای خاص به افزایش انرژی کمک می کند و یا چگونه برای بدنش مفید هستند صحبت کنید. روی نکات مثبت تمرکز کنید و از چنین غذاهایی تعریف کنید لازم نیست فقط تلاش کنید او را از غذاهای بد بترسانید. به کودکان بزرگتر بگویید مهم است در بشقابشان غذاهایی با رنگ های مختلف وجود داشته باشد.



## با مثال پیش بروید

مهمترین قانون این است که برای فرزندان الگوی مناسبی باشید. نمی توانید خودتان هنگام ناهار نوشابه بنوشید و انتظار داشته باشید او آب یا شیر بنوشد. همین امر برای فعالیت بدنی، کنار گذاشتن گوشی هنگام خواب و دیگر کارها نیز صدق می کند. باید به فرزندان خود نشان دهید که این قوانین را به زور نگذاشته اید بلکه به خاطر حفظ سلامتشان است.



## همه خانواده را درگیر کنید

اعداد قدرت عجیبی دارند: اگر همه اعضای خانواده را برای بازی والیبال یا یک گردش خانوادگی جمع کنید بیش از همیشه خوش می گذرد. همین کار برای وعده های غذایی نیز جواب می دهد: به همه اعلام کنید می خواهید غذایی جدید بپزید، تحقیقات نشان داده اگر والدین نسبت به غذاهای سالم از خود هیجان نشان دهند کودکان نیز این رفتار را تقلید می کنند. اگر فرزندان آنقدر بزرگ شده که در آشپزخانه بتواند کمکتان کند برای پخت غذا از او کمک بخواهید، تحقیقات نشان داده چنین کودکانی بیشتر میوه و سبزیجات می خورند.





وبسایت دکتر کرمانی  
سلامت و تغذیه



[www.kermany.com](http://www.kermany.com)