



عدم نوشیدن **مقادیر کافی آب در روز**، ریسک ابتلا به سنگ کلیه را  
افزایش می دهد. افرادی که در مناطق با آب و هوای گرم زندگی  
می کنند و یا **تعریق زیادی** دارند بایستی بیش از دیگران **آب** بنوشند.

واحد آموزش - روابط عمومی بیمارستان شهید دکتر بهشتی مراغه

# توصیه هایی برای رشد بهتر کودکان

## و پیشگیری از سوء تغذیه آنان :



- ۱- تداوم تغذیه انحصاری با شیر مادر
- ۲- استفاده از غذای سفره پس از یک سالگی
- ۳- شروع به موقع تغذیه کمکی
- ۴- شیر دهی در شب و روز
- ۵- تغذیه کافی کودکی هنگام ابتلا به اسهال
- ۶- استفاده از غذای سفره پس از یک سالگی

واحد آموزش - روابط عمومی بیمارستان شهید دکتر بهشتی مراغه



## **تخم مرغ را هرگز نشوید و در صورت شستن سریعاً مصرف کنید**

متخصصان معتقدند لایه بیرونی و محافظ تخم مرغ یک لایه محلول در آب است و وقتی آن را می‌شویم این لایه از بین می‌رود و احتمال ورود میکروب‌ها را از منافذ پوسته به درون تخم مرغ افزایش می‌دهد. پس بهتر است تخم مرغ‌ها را قبل از انبار کردن نشوید، اما هنگام استفاده از تخم مرغ یا زمانی که نمی‌خواهید آن را بیش از چند ساعت در یخچال نگهدارید، شستن تخم مرغ مشکلی ندارد.

**واحد آموزش - روابط عمومی بیمارستان شهید دکتر بهشتی مراغه**





## بیماران عزیز

### در صورتی که رژیم اورمیک به شما توصیه گردیده است

- مصرف گوشت قرمز و عصاره گوشت مذف و گوشت ماهی و مرغ مایگزین آن گردد.
- امشای میوانات اعم از مگر، دل، قلوه، کله پامه مذف شود.
- همچنین بعضی از گیاهان و میوه ها، نیز دارای پورین (پیش ساز اسید اوریک) بالا هستند از جمله: قارچ، اسفناج، عدس، و موز باید در رژیم بسیار محدود شوند.
- غذاهای سرخ کردنی محدود و بطور کلی غذاهای پرب استفاده نشوند.
- از لبنیات کم پرب (1.5 درصد) استفاده شود.
- انواع شیرینی، آجیل مذف شود.
- مصرف چای و قهوه محدود شود.
- در صورت اضافه وزن با متخصص تغذیه جهت کاهش وزن مشاوره شود.

واحد آموزش - روابط عمومی بیمارستان شهید دکتر بهشتی مراغه



**بطری های پلاستیکی آب را در فریزر برای انجماد قرار  
ندهید، چون این کار باعث آزادسازی سم دیوکسین از ظروف  
پلاستیکی می شود**

واحد آموزش - روابط عمومی بیمارستان شهید دکتر بهشتی مراغه



محققان یک دانشکده پزشکی در انگلیس به تازگی تاثیر تلفن های همراه را بر زنان باردار مورد بررسی قرار داده اند.

**بر این اساس اعلام کرده اند که استفاده از موبایل در هنگام بارداری توسط خانم ها می تواند روی مغز جنین اثر گذاشته و باعث بیش فعالی آنها شود.**

**بر این اساس محققان به زنان باردار هشدار داده اند که در این دوره استفاده از تلفن های همراه را تا حد امکان محدود کنند و از نگه داشتن آن در نزدیک جنین خودداری کنند.**

واحد آموزش - روابط عمومی بیمارستان شهید دکتر بهشتی مراغه





**نان سنگ به دلیل دارا بودن مقدار زیادی فیبر، هضم آسانی داشته و بسیار مورد توجه متخصصان تغذیه است.**

**نان سنگ سنتی سبوس دار به دلیل خاصیت ضد کلسترول، ضد سرطان و دارا بودن چندین ویتامین و مواد معدنی ایده آل ترین نان در جامعه محسوب می شود.**

داحد آموزش - روابط عمومی بیمارستان شهید دکتر بهشتی مراغه

واحد آموزش - روابط عمومی

پارستان شهید دکتر بهشتی مراغه



## مروري بر خواص چاي سبز:

- جلوگیری از بیماری‌های قلبی عروقی
- کاهش فشار خون
- جلوگیری از دیابت
- ضد انعقاد
- کاهش وزن
- آرامبخش و ضد استرس
- مانع از بروز سرطان، افتادگی و چروک خوردن پوست



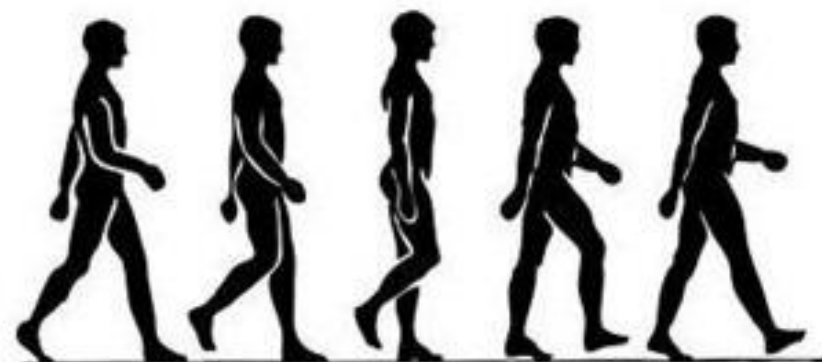
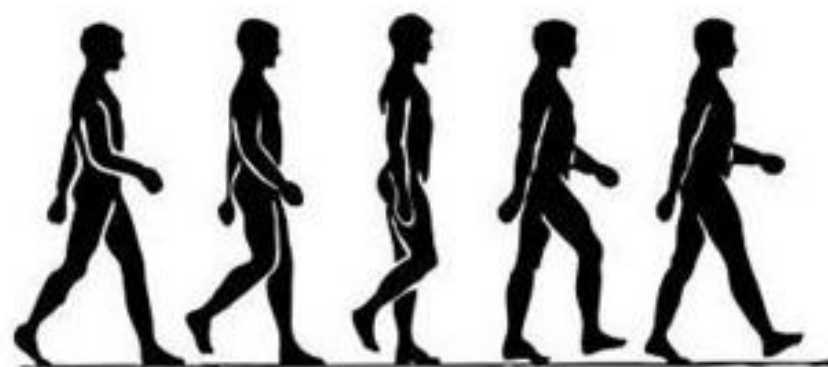




## **استعمال دخانیات عامل خطر در ابتلا به ۸ نوع سرطان است:**

استعمال دخانیات به عنوان عامل خطر ثابت شده در ابتلا به سرطان های دهان، حنجره، ریه، پانکراس، مثانه، کلیه، مری، معده و عامل خطر احتمالی در سرطان های روده بزرگ، دهانه رحم، سرطان خون، کبد، غدد فوق کلیوی، کیسه صفرا، حفره بینی و سینوسها می باشد .

واحد آموزش - روابط عمومی بیمارستان شهید دکتر بهشتی مراغه



## ۸ دلیل محکم برای پیاده روی :

- ❖ پیاده روی از دیابت نوع ۲ پیشگیری می کند.
- ❖ پیاده روی روی قلب شما را نیرومند می سازد.
- ❖ پیاده روی برای مغز مفید است.
- ❖ پیاده روی برای استخوانها بتان مفید است.
- ❖ پیاده روی علائم افسردگی را تسکین می دهد.
- ❖ پیاده روی میزان خطر ابتلا به سرطان پستان و کولون (روده بزرگ) را کاهش می دهد.
- ❖ پیاده روی سلامت عمومی بدن را بهبود می بخشد.
- ❖ پیاده روی عملکرد فیزیکی بدن را بهبود می دهد.

واحد آموزش - روابط عمومی بیمارستان شهید دکتر بهشتی مراغه





## ۷ توصیه برای سرما نخوردن

۱. **میوه و سبزی فراموش نشود.** انتخاب یک رژیم غذایی سالم، متنوع و متعادل بهترین راه برای قوی نگاه داشتن سیستم ایمنی بدن است. طی فصل‌های سرد سال خوردن میوه و انواع سبزی را فراموش نکنید حتی می‌توانید با برخی سبزی‌ها مانند هویج و کلم سوپ نیز درست کنید.
۲. **خوب بخوابید.** برای سالم بودن باید به اندازه کافی خوابید. در فصل سرد بهتر است شب‌ها زودتر بخوابید تا صبح سر حال‌تر باشید.
۳. **به اندازه لباس بپوشید.** اغلب با ورزش اولین باد سرد تا می‌توانیم لباس می‌پوشیم تا خود را گرم نگه داریم اما کارشناسان معتقدند که باید به اندازه و درست لباس پوشید. در رابطه با گرم کردن بیش از حد خانه یا اتاق کار نیز دقت کنید زیرا گرمای بیش از حد هم رخوت می‌آورد و هم می‌تواند سبب بیمار شدن شما در صورت خروج از محل شود.
۴. **به قوانین زمستان احترام بگذارید.** برای آنکه ویروس آنفلوآنزا به سراغتان نیاید مرتب دستان خود را بیش از غذا خوردن و پس از رفتن به دست‌شویی، یا دست دادن به دیگران بشوید. هر بار که آب بینی‌تان را می‌گیرید، دستمال آلوده را درون سطل آشغال بیندازید.
۵. **به طور مرتب ورزش کنید.** یک فعالیت مرتب بدنی سیستم ایمنی را تقویت کرده و در ضمن می‌توانید با شرایط استرس‌زا بهتر مقابله کنید.
۶. **مراقب پوست‌تان باشید.** سرما سبب خشک شدن پوست می‌شود. همیشه از کرم‌های مرطوب‌کننده به ویژه کرم بچه با روغن بچه استفاده کنید.
۷. **در صورت لزوم واکسن آنفلوآنزا بزنید.** در صورتی که سیستم ایمنی بدن‌تان ضعیف است حتما واکسن آنفلوآنزا را از یاد نبرید. در صورتی که سن شما بالای ۶۵ سال است یا دچار نوعی بیماری طولانی‌مدت شده‌اید حتما این واکسن را بزنید. تزریق آن از دو ماهگی به بعد برای تمامی افراد آزاد است.

واحد آموزش - روابط عمومی بیمارستان شهید دکتر بهشتی مراغه





**نوشیدن ۲ لیوان آب قبل از صرف صبحانه، یک  
لیوان آب قبل از غذا و یک ساعت پس از صرف  
غذا کمک زیادی در رفع یبوست می کند .**

یکه جراح کلیه و مجاری ادراری با بیان اینکه نقض یبوست در ایجاد عفونت های ادراری به اثبات رسیده است، گفت:

- انجام ورزش هایی که حرکات عضلات جدار شکم بر روی روده ها را سبب می شود، در رفع یبوست بسیار موثر است.
- هنگام یبوست امکان رشد میکروب های ناحیه تناسلی به چند برابر حالت عادی افزایش می یابد.
- بر اساس بررسی های انجام شده یبوست موجب افزایش خطر ابتلا به سرطان های روده، اختلالات گوارشی و کاهش جذب ویتامین هایی مانند ویتامین K از روده بزرگ می شود.
- زور زدن هنگام دفع مدفوع ضعف عضلات لگنی و افتادگی مثانه و نهایتاً افزایش فشار وارده بر روده ها و تشدید یبوست را سبب می شود.
- افرادی که به علل مختلف محدودیت های حرکتی دارند و دچار یبوست می شوند، می توانند با انقباضات مداوم شکم به کاهش فشار وارده بر روده ها و رفع یبوست کمک کنند .

**واحد آموزش - روابط عمومی بیمارستان شهید دکتر بهشتی مراغه**



مصرف زردچوبه از بیماری قلبی و عروقی پیشگیری می‌کند و دلیل آن این است که زردچوبه از چسبندگی پلاکت‌ها جلوگیری می‌کند و مصرف آن موجب کاهش کلسترول خون می‌شود. بخشی از اثرات زردچوبه مربوط به رایحه آن است و بر اثر حرارت یا مرور زمان کم می‌شود و باید دانست که زردچوبه کهنه دارای خواص کمتری نسبت به زردچوبه تازه است.

واحد آموزش - روابط عمومی بیمارستان شهید دکتر بهشتی مراغه



## 4 ماده غذایی بسیار مضر

### برای استخوان ها:

- نوشیدن زیاد قهوه

- مصرف نوشابه های گازدار

- مصرف زیاد نمک

- مصرف زیاد گوشت

واحد آموزش - روابط عمومی بیمارستان شهید دکتر بهشتی مراغه



20 خوراکی

دشمن دیابت

هویج

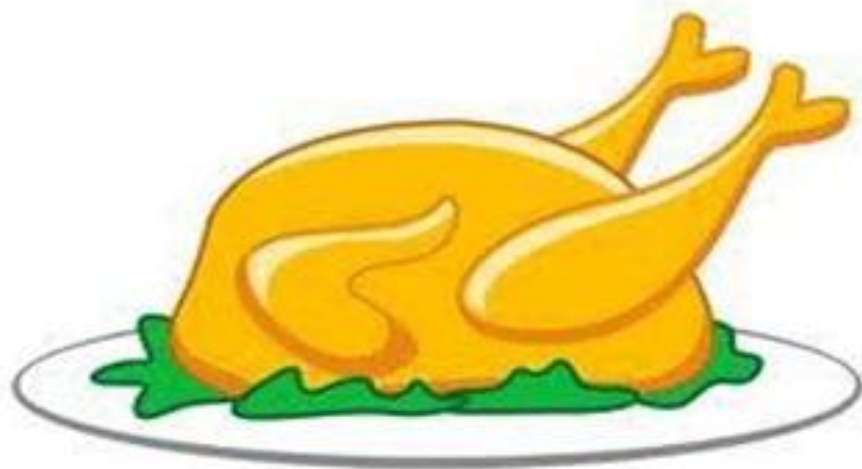


هویج یکی از منابع طبیعی غنی از بتاکاروتن است که می‌تواند خطر ابتلا به دیابت را کاهش داده و قندخون را تنظیم کند.

واحد آموزش - روابط عمومی

پارستان شهید دکتر بهشتی مراغه

## گوشت مرغ



گوشت سینه مرغ در مقایسه با ران یا سایر قسمت‌ها چربی کمتری دارد. توصیه ما به شما این است که در هر شرایطی به هیچ عنوان پوست مرغ را به خاطر چربی بالایی که دارد نخورید

## 20 خوراکی

## دشمن دیابت

واحد آموزش - روابط عمومی

پارستان شهید دکتر بهشتی مراغه

## 20 خوراکی

### دشمن دیابت

## سیب



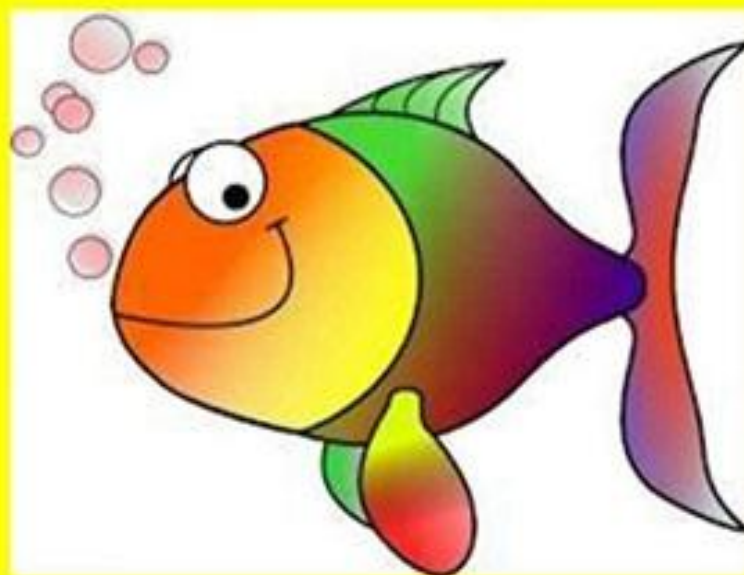
اکثر متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند حتما در رژیم غذایی خود سیب را بگنجانید زیرا سیب کالری بسیار پایینی دارد و فیبر آن بسیار بالاست و جلوی گرسنگی را می‌گیرد. سیب همچنین دشمن کلسترول بد است و میزان قندخون را کاهش می‌دهد.

واحد آموزش - روابط عمومی

پارستان شهید دکتر بهشتی مراغه



## ماهی



یکی از دلایل فوت مبتلایان به دیابت ابتلا به ناراحتی‌های قلبی - عروقی است. مصرف یک یا دو بار ماهی در هفته می‌تواند این احتمال را حداقل 40 درصد کاهش دهد. از سوی دیگر اسیدهای چرب موجود در ماهی احتمال ابتلا به دیابت، مقاومت در برابر انسولین و التهاب را که از جمله فاکتورهای اصلی ابتلا به ناراحتی‌های قلبی - عروقی است کاهش می‌دهد.

## 20 خوراکی

## دشمن دیابت

واحد آموزش - روابط عمومی

پارستان شهید دکتر بهشتی مراغه

واحد آموزش - روابط عمومی

بیمارستان شهید دکتر بهشتی مراغه

## روغن زیتون



# 20 خوراکی

# دشمن دیابت

روغن زیتون طلای مایع نامیده می شود زیرا حاوی ترکیبات ضدالتهابی و قوی است که محققان آن را با اسپیرین مقایسه می کنند. افرادی که رژیم مدیترانه ای دارند و روغن زیتون، میوه و سبزیجات، غلات و گوشت کم چرب می خورند کمتر به دیابت و ناراحتی های قلبی و عروقی دچار می شوند. هر دوی این بیماری ها در پی التهاب در بدن به وجود می آیند. برخلاف کره، چربی خوب روغن زیتون سبب افزایش مقاومت بدن در برابر انسولین نشده و حتی این مقاومت را کاهش می دهد. روغن زیتون همچنین کندکننده هضم غذا بوده و موجب وارد شدن تدریجی قند به درون خون می گردد.



# جو



می‌توانید جو را جایگزین برنج سفید کنید تا میزان قندخونتان بعد از صرف غذا حدود 70 درصد کاهش یابد و تا ساعت‌ها ثابت بماند. فیبرهای حلال جو هضم را کند کرده و سبب جذب تدریجی قند می‌شود

## 20 خوراکی دشمن دیابت

واحد آموزش - روابط عمومی

پارستان شهید دکتر بهشتی مراغه