

آمادگی برای ازدواج

ازدواج

تندرستی خانواده

بارداری و فرزندآوری

زایمان و مراقبت های
پس از آن



فرزند پروری

مدیریت منابع
خانواده

مدیریت استرس و
بحران

شیوه زندگی و
اختلالات ناباروری

ناسازگاری و
مدیریت آن

راهنمای ازدواج شاد و ماندگار

زایمان و مراقبت های پس از آن



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

بارداری و زایمان

گریه نوزاد، نشانه دیگری از معجزه عشق و زندگی میان زوجینی است که پیوندشان را مستحکم تر کرده اند.

نخستین کلمه ای که کودک به زبان می آورد، اولین قدمی که برمی دارد، نخستین دندانانی که در می آورد، اولین جشن تولدی که برایش گرفته می شود از نقاط عطف زندگی زنشویی به شمار می آیند. یکی از بهترین هدایایی که زوجین می توانند به یکدیگر بدهند و پیوندشان را مستحکم کنند، تولد فرزند است؛ بنابراین باید برای تغییرات اجتناب ناپذیری که تولد فرزند در روش زندگی شما ایجاد خواهد کرد، آماده شوید.

عزیزم، فکر می کنم بچه می خواهد بیرون بیاید!

کودک شما، در شرایط عادی، با بروز علائم و نشانه هایی اعلام می کند زمان زایمان نزدیک است. برخی از این علائم و نشانه ها شامل عدم افزایش وزن و بالا و پایین رفتن نوزاد است؛ در این حالت ممکن است بتوانید راحت تر نفس بکشید.

اگر هیچ یک از علائم و نشانه ها نمایان نشد، نگران نشوید. احتمالا فرزندان می خواهد از روش دیگری برای اعلام زمان زایمان استفاده کند. توجه داشته باشید هر یک از نوزادان، از روش خاصی برای اطلاع دادن زمان تولد خود استفاده می کنند.





هنگام فرا رسیدن زمان زایمان

علائم و نشانه های زایمان شامل خروج ترکیب خون و مخاط و انقباض های مکرر و دردناک است. علائم فوق به همراه پاره شدن کیسه آب نمایان می شود. در صورت پارگی کیسه آب بدون بروز علائم و نشانه های فوق، باید به پزشک مراجعه کرد. زایمان و به دنیا آمدن نوزاد در سه مرحله انجام می گیرد که عبارتند از:

مرحله اول: وقتی که گردن رحم باز می شود.

مرحله دوم: زمانی که انقباض های رحمی مادر، نوزاد را به بیرون هل می دهد.

مرحله سوم: این مرحله زمانی اتفاق می افتد که نوزاد از بدن مادر خارج شده و زایمان به پایان رسیده است.

درد زمان انقباض ها

باید بدانید هنگامی که انقباض ها نامنظم هستند، درد زایمان واقعی نیست. درد زایمان واقعی، زمانی نمایان می شود که انقباض ها منظم باشند و تکرار شوند. در این شرایط، کیسه آب برخی از مادران پاره می شود. نفس عمیق بکشید تا انقباض ها، سبب عصبی شدن شما نشود. به محض شروع شدن هرگونه انقباضی با پزشک خود تماس بگیرید. ساک خود را آماده کنید و به بیمارستان بروید.

عوارض هنگام زایمان

زایمان برای اکثریت زنان ساده است و هیچ مشکلی ندارد؛ اما در برخی از زایمان ها عوارضی بروز می کند که قابل پیش بینی نیستند. بعضی وقت ها، حتی بهترین برنامه ریزی ها برای زایمان بدون عوارض نیز به نتیجه نمی رسد. در این شرایط، باید از تدابیر مختلف برای کنترل و رفع عوارض استفاده کرد.

ایزیوتومی

ایزیوتومی، برشی بر روی لگن و دیواره خلفی واژن است که در صورت نیاز، در طول مرحله دوم زایمان ایجاد می شود. این برش خروج جنین و وضع حمل را آسان تر می کند.

تولد با پا

به صورت عادی در نزدیک زمان زایمان، بچه در رحم می چرخد؛ به نحوی که سر او به سمت کانال زایمان قرار می گیرد. یک سوم کل نوزادان تا هفته ۳۴ بارداری در موقعیت تولد با پا قرار دارند و پس از آن، به حالت عادی، یعنی تولد با سر در می آیند. در تعدادی از موارد، این چرخش اتفاق نمی افتد و ابتدا پاهای بچه از رحم خارج می شوند.

کاهش درد زایمان

زایمان، توام با دردهای ناشی از انقباضات رحمی است. برای کاهش این دردها می توانید از تکنیک های تنفسی و روش های زایمان بدون درد استفاده کنید. برای کنترل درد زایمان می توان از روش های طبی که به تولد نوزاد کمک می کند استفاده کرد.

یکی از راه های مقابله با درد زایمان، استفاده از سزارین است؛ اما بخاطر داشته باشید سالم ترین روش وضع حمل، زایمان طبیعی است. ضمن اینکه فردی که نوزاد خود را با سزارین به دنیا می آورد، پس از تولد کودک دردهای ناشی از جراحی را تجربه خواهد نمود. برای کاهش یا از بین بردن دردهای زایمانی از روش های استنشاقی، تزریقی و اپیدورال استفاده می کنند.

آرامش و تنفس

آموختن روش های آرامش در هنگام زایمان، علاوه بر تسکین درد، انرژی مورد نیاز مادر برای بیرون راندن نوزاد از رحم را ذخیره می کند. آموختن روش های تنفس آرام، علاوه بر تسکین درد مادر، به آرامش نوزاد نیز کمک می کند. وقتی انقباض ها آغاز می شوند، از بینی دم و از دهان بازدم کنید. وقتی انقباض ها به اوج رسیدند، به سرعت و متعاقب از بین رفتن آنها عمیق نفس بکشید. آرامش و تنفس طبیعی را بین انقباض ها فراموش نکنید.

مراقبت از نوزاد

روز و شب برای نوزادان تفاوت ندارد و باید در کلیه ساعت های شبانه روز به آنها توجه و رسیدگی کرد. اکثر نوزادان در شب های هفته نخست به دنیا آمدن، بین چهار تا شش ساعت می خوابند. باید هر وقت که نوزاد شما احتیاج داشت، به او شیر بدهید و پوشک او را به دفعات عوض کنید. وقتی بچه دار می شوید، وظایف شما تغییر می کند و باید وقت آزاد و علایق خود را به شکلی مدیریت کنید تا رسیدگی به فرزند برای شما امکان پذیر شود. پس از برنامه ریزی و محاسبه میزان ساعت های مورد نیاز برای خواب، برای انجام دادن کارهای روزمره برنامه ریزی کنید.

گریه کردن

نوزادان در چند ماه اول زندگی زیاد گریه می کنند. آنها با گریه کردن، ناراحت بودن خود را از وجود مشکلی نشان می دهند. دلایل گریه نوزاد به این شرح است:

■ او گرسنه است، حتی اگر دو ساعت قبل شیر خورده باشد.

■ پوشک او خیس یا کثیف است.

■ اتاق خیلی گرم است (دمای هوای ۱۸ تا ۲۵ درجه سانتی گراد برای نوزادان ایده آل است).

اگر فرزند شما چند ساعت متوالی - به خصوص بعد از ظهر - گریه می کند، ممکن است از قولنج یا به عبارتی دردهای حاد و دوره ای شکمی در رنج باشد. برای درمان این مشکل، با پزشک مشورت کنید.

بازگشت به خانه از بیمارستان و بودن کنار اعضای خانواده، شادی آفرین است. شما می توانید با برنامه ریزی مناسب، همه نیازهای فرزند خود را تامین کنید.

رفلکس یا واکنش غیر ارادی نوزاد

نوزادان با رفلکس یا واکنش های غیرارادی خاصی که به آنها برای زنده ماندن کمک می کنند، به دنیا می آیند. به عنوان مثال، نوزادان بلافاصله پس از به دنیا آمدن، نوک پستان مادر را به دهان می گیرند. **در دست گرفتن:** اگر انگشت خود را در دست فرزندتان بگذارید، بلافاصله انگشت شما را خواهد گرفت.

واکنش غیر ارادی مورو (Moro): اگر کودک را در ارتفاع نگه دارید، اندام هایش را منقبض کرده و دست هایش را مشت خواهد کرد.

پیوند

تولد فرزندتان، ممکن است دلشوره شما را که ۹ ماه برای این لحظه انتظار کشیده اید، افزایش دهد. ایجاد و افزایش رابطه جسمی و عاطفی با کودک، از رحم مادر شروع می شود. نوزادان معمولاً در ساعت های نخست زندگی بسیار هوشیار و پاسخگو هستند. نوزادان تازه متولد شده به شکل غریزی با والدین خود ارتباط برقرار می کنند.

تغذیه با شیر مادر

شما باید نحوه تغذیه با شیر مادر را آموخته باشید. تغذیه با شیر مادر برای اکثر مادران، کاری آسان و بدون دردسر است. فرزند شما، باید ۳۰ دقیقه پس از تولد، با شیر مادر تغذیه شود. شروع زود هنگام این کار، کمک می کند تا مطمئن شوید تغذیه با شیر مادر، تجربه ای لذت بخش برای شما و فرزند دلبندتان است. تغذیه با شیر مادر، به پیشگیری از ابتلای کودک شما به بیماری ها و حفظ و ارتقای تندرستی او کمک می کند.

حمام کردن و تعویض پوشک

سعی کنید این کار را در ساعات معینی از روز با استفاده از آب ولرم، انجام دهید. به خاطر داشته باشید بند ناف نوزاد همیشه تمیز باشد.

آروغ زدن و برگرداندن شیر

برخی از نوزادان هنگام خوردن شیر، هوا نیز می بلعند که باعث ناراحتی آنها می شود. کودک را در حالت عمودی نگه دارید و آرام به پشت او بزنید تا آروغ بزند. ممکن است فرزند شما پس از آروغ زدن، اندکی از شیر را برگرداند؛ با استفاده از حوله یا پیش بند نوزاد، آن را پاک کنید.

عزیزم، به استراحت نیاز دارم

■ تورم پستان ها

بهترین روش برای پیشگیری کردن از درد پستان ها تغذیه با شیر مادر است. شما می توانید با استفاده از یک حوله گرم یا سرد و مرطوب از تورم پستان ها بکاهید. پس از زایمان و با خروج جفت از رحم، این درد که معمولاً شدید نیست ایجاد شده و بعد از مدتی ناپدید می شود.

■ لوکیا

تا شش هفته پس از زایمان، ممکن است ترشحات واژنی شامل خون، مخاط و بافت های مربوط به جنین، ادامه داشته باشد. با استفاده از نوار بهداشتی می توانید ترشحات واژنی را تا آغاز دوره کامل عادت ماهانه کنترل کنید.

استراحت و خواب کافی در روزهای بعد از وضع حمل، ضروری است. بویژه در ده روز نخست پس از زایمان، به اندازه کافی استراحت کنید تا توان از دست رفته خود را باز یابید.

■ ورزش کردن

ورزش در روزهای نخست پس از زایمان، به مدت پنج دقیقه در روز، می تواند از ایجاد لخته خون پیشگیری کند.

■ عضلات دردناک

ممکن است متعاقب زایمان، عضلات بدن شما با قرار گرفتن در موقعیت های مختلف دردناک شود.

■ التهاب در دستگاه تناسلی و باسن

ممکن است در واژن و مقعد شما التهاب و حساسیت ایجاد شده باشد.

بخیه ها

اکثراً بخیه ها پس از پنج روز جذب می شوند پس از حمام کردن، محل بخیه ها را با حوله خشک کنید. باسن تان را با آب بشوید. پانسمان را هر چند ساعت یک بار عوض کنید. از ابتلا به یبوست پیشگیری کنید. اگر پس از این مدت، بخیه ها باعث ناراحتی شما می شوند، سعی کنید روی یک حلقه لاستیکی بنشینید.

مبارزه با خستگی

توصیه های ما برای رفع احساس خستگی پس از زایمان بدین شرح است: استراحت در ساعت هایی که نوزاد خواب است. مصرف مکمل ها مطابق دستورالعمل های بهداشتی، پیروی از رژیم غذایی متعادل، نوشیدن فراوان مایعات و در صورت از میان نرفتن آثار خستگی، مراجعه به پزشک.

زمان آغاز رابطه جنسی

اکثر زوجین، پس از گذشت شش هفته از تولد فرزند، رابطه جنسی را آغاز می کنند. اگر شما یا همسرتان، با آغاز مجدد رابطه جنسی پس از گذشت این مدت مشکل دارید، بهتر است به پزشک مراجعه کنید.

«آرام باشید و از قرار گرفتن در کنار فرزندتان لذت ببرید.»



عزیزم، بچه می خواهد با تو بازی کند!

تا زمانی که دوران نقاهت همسر شما پایان یابد، وقت خود را صرف نگهداری و لذت بردن از فرزند تازه متولد شده کنید. همچنین می توانید در پروسه حمام کردن و تعویض پوشک نوزاد کمک کنید.

فرزندتان را لمس کنید

لمس کردن نوزاد، علاوه بر برانگیختن احساس پدری، فواید بسیاری از جمله فواید عاطفی و ذهنی دارد.

فرزندتان را بغل کنید

هنگامی که فرزند شما خیلی کوچک است، ممکن است دست و دل شما برای بغل کردن او بلرزد و اعتماد به نفس تان را از دست دهید. اعتماد به نفس داشته باشید، چون غرایز طبیعی تان به شما کمک می کنند تا فرزند خود را به خوبی بغل کنید.

فرزندتان را ماساژ دهید

ماساژ دادن ملایم فرزند سبب تحکیم پیوند پدر و کودک می شود.

با فرزندتان حرف بزنید

حرف زدن با کودک سبب تحکیم ارتباط با او می شود.

به کار تغذیه با شیر مادر کمک کنید

شما می توانید پس از تعویض پوشک نوزاد، او را برای تغذیه با شیر مادر به همسر خود تحویل دهید.



سوال و جواب

اینک یک بار دیگر بیایید با هم چند سوال و جواب مهم را مرور کنیم.



سوال: بستگان من می گویند برای جلوگیری از لوس شدن فرزند دوماهه ام، نباید به گریه کردنش اهمیت دهم. چه کنم؟

جواب: نوزادان در این سن، تنها با گریه کردن می تواند جلب توجه کند. بی توجهی به نوزادان سبب ناراحتی او و شما می شود.

سوال: فرزندم، روزانه ساعت ها گریه می کند. چه کنم؟

جواب: گریه کردن نوزادان تازه به دنیا آمده طبیعی است. ابتدا با مراجعه به پزشک مطمئن شوید فرزند شما به بیماری خاصی مبتلا نیست. او را حمام کنید. به نکاتی که پیش از این درباره دلایل احتمالی برای گریه نوزاد مطرح کردیم، توجه کنید.

سوال: با توجه به این که به زمان زایمان نزدیک می شوم، نگران نگهداری فرزندم در چند هفته ابتدایی به دنیا آمدنش هستم. در بیمارستان با کسی می توانم حرف بزنم؟

جواب: بله. می توانید با مسئولان بیمارستان و پزشک خود گفت و گو کنید. در ضمن، پزشک متخصص اطفال نیز فرزند شما را معاینه می کند و پس از اطمینان از سالم بودن نوزاد، اجازه خواهد داد تا او را به خانه ببرید. در صورت لزوم می توانید از او نیز راهنمایی بخواهید.

سوال: پسر پنج هفته زودتر از زمان مقرر به دنیا آمده و دو هفته در دستگاه تغذیه شده است. آیا او ضعیف و لاغر می شود؟

جواب: خیر، در ابتدا باید به تغذیه کودکان نارس رسیدگی کرد، اما به محض این که توانایی مکیدن را کسب کردند باید مثل سایر نوزادان تغذیه شوند.

سوال: همسر من خواهد در طول زایمان کنارم باشد، چه کنیم؟

جواب: برخی از بیمارستان ها در شرایط عادی اجازه می دهند همسران زنان باردار، طی زایمان، در کنار آنها باشند. اگر بیمارستان شما هم به شما این اجازه را می دهد، از این فرصت استفاده کنید.

یک داستان - به کمک علی

پس از جشن اولین سالگرد ازدواج مان تصمیم گرفتیم بچه دار شویم. وقتی باردار شدم، هر دوی ما خوشحال و درعین حال، هیجان زده و نگران بودیم. مسئولیت بارداری، به دنیا آوردن بچه و بزرگ کردن او سنگین بود و ما را نگران کرده بود. اما باید بگویم ثبت نام و شرکت کردن در کلاس های فرزندپروری، نقش اساسی در از میان رفتن ترس های مان داشت. این کلاس دربرگیرنده مطالب کاربردی و خوبی بود.

با استفاده از آنچه در این کلاس یاد گرفتم، از تکنیک های آرامش و تنفس در طول ۱۴ ساعت زایمان استفاده کردم؛ دردش بسیار کمتر از حد تصورم بود. وقتی همسر من علی، فرزندمان را به من داد، موجی از عواطف و احساسات را تجربه کردم و بی اختیار اشک شوق ریختم.

آمدن من و فرزندمان به خانه با حضور اعضای خانواده به جشن بزرگی بدل شد. اسمش را رضا گذاشتیم. مراقبت از فرزند، شبیه قدم زدن در پارک نبود، اما با کمک علی و مادرش، موفق شدم از عهده این کار برآیم. از هر فرصتی برای شیر دادن، حرف زدن، لالایی خواندن و قرآن خواندن برای او استفاده می کردم. با این کار به آموزش های زودهنگام فرزندمان نیز کمک کردم.

علی، پس از بازگشت به خانه، او را به حیاط می برد تا در استخر پلاستیکی که داشتیم آب بازی کند. این کار علی، سبب شد رابطه پدر و پسر نزدیک تر شود. پس از بچه دار شدن، زندگی ما سرشار از شادی و محبت شد. تصمیم گرفته ایم پس از سه ساله شدن رضا، برای او یک خواهر یا برادر به دنیا آوریم.



نقش های همسران پس از زایمان

پس از به دنیا آمدن فرزند، مادر به شدت، احساس خستگی خواهد کرد. به عنوان یک مادر، ممکن است به علت تغییرات هورمونی، جسمی و روحی، دچار افسردگی پس از زایمان شوید. به دلیل حضور اعضای خانواده در خانه، ممکن است به حفظ رابطه با همسر و تندرستی خود توجه نکنید. با همسر خود صحبت کنید و از او در نگهداری از فرزندتان کمک بگیرید.

از شوهرتان بابت درک احساسات خود تشکر کنید. ورزش و استراحت، نقش اساسی در سرعت بخشیدن به روند بهبود شما دارد. برای برآورده کردن نیازهای جنسی همسر خود از روش های خلاقانه استفاده کنید.

برای مرد، با ورود فرزند به خانواده، تغییرات گسترده ای ایجاد می شود. باید به تغییرات هورمونی، جسمی و روحی همسر خود، توجه و نیازهای او را برآورده کنید. ممکن است احساس نادیده گرفته شدن به شما فشار آورد. برقراری رابطه سالم و مناسب می تواند کمک کند تا احساسات خود را به راحتی و با آرامش بیان کنید.

ممکن است در طول دوران بارداری همسر خود، از نظر جنسی با کمبود مواجه می شوید؛ با همسر خود در این باره حرف بزنید و راه حل مناسبی بیابید.

مراحل رشد و تکامل کودک



محدوده	مرحله مهم زندگی کودک
۱ تا ۸ هفته	لبخند
۱ تا ۲ ماهگی	بلند کردن مختصر سر
۳ ماهگی	کنترل مناسب سر
۴ تا ۶ ماهگی	برگشتن
۴ تا ۵ ماهگی	تلاش برای رسیدن به اشیاء
۷ تا ۹ ماهگی	نشستن بدون کمک والدین
۴ تا ۱۲ ماهگی	نخستین دندان
۶ تا ۹ ماهگی	خزیدن
۸ تا ۱۴ ماهگی	ایستادن بدون کمک والدین
۸ تا ۱۵ ماهگی	دست تکان دادن، دست زدن
۹ تا ۱۸ ماهگی	راه رفتن بدون کمک والدین
۹ تا ۱۵ ماهگی	به زبان آوردن کلمات (بابا، ماما)
۱۵ تا ۳۰ ماهگی	جمله بندی

شیرین ترین لحظات زندگی، با رشد و انجام کارهای جدید توسط فرزند دلبندتان در انتظار شماست. در طی مراحل رشد و نمو، فرزند شما در هر سنی فعالیت خاصی را شروع می کند. در انتهای این مبحث بیایید ببینیم چه زمانی باید منتظر این اتفاقات شیرین باشیم.

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

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 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 اسهال و بیماری های دیگر، مبتلا می شوند.

تغذیه نوزاد با شیر مادر، به حفظ تندرستی مادران و تحکیم رابطه میان مادر و فرزند کمک می کند. فرزندتان باید در ۴ تا ۶ ماه ابتدای زندگی، فقط از شیر مادر تغذیه کند. پس از ۴ تا ۶ ماهگی، علاوه بر شیر مادر، باید به او غذاهای کمکی نیز داد. در صورت امکان، باید تغذیه با شیر مادر تا ۲ سالگی 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 ۳۰ دقیقه تا یک ساعت پس از تولد نوزاد شروع کنید.
- به اندازه نیاز نوزاد به او شیر بدهید.
- هنگام شیردهی، مطمئن شوید نوزاد، سینه شما را به طور کامل به دهان گرفته است.
- روزانه بین ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید.
- با استفاده از هرم غذایی، مواد غذایی سرشار از پروتئین و کلسیم را در رژیم غذایی خود بگنجانید.



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.

