

توصیه های تغذیه ای در روزهای کرونایی

یک متخصص طب سنتی گفت: در ایام تعطیلات اسما و شیوع کرونا از مصرف تنقلات و آجیل پرهیز شود و همچنین ورزش های سبک در روز فراموش نشود.



می توانیم پس از خرید آن را به مدت یک دقیقه بر روی گاز در ماهیتابه با حرارت بالا تفت داده و سپس مصرف شود. این متخصص طب سنتی در مورد ورزش های روزانه نیز گفت: می توانیم با ورزش هایی که مناسب آپارتمان است در روزهای کرونایی که در قرنطینه هستیم روزی یک و دو وعده غذای اصلی که شامل است میل شود و ناهار را نیز بسیار سبک بخوریم مانند سوپ های ساده سوپ پیاز و سایر سوپ های ساده ولی بر خاصیت صبحانه را نیز کامل میل کنیم.

یارقنی ادامه داد: به همین دلیل بهتر است در این روزها که ویروس کرونا شیوع پیدا کرده است از مصرف زیاد غذاهای پرچرب و غذای سبک بخوریم تا این قوه مدبره بتواند راه مقابله با ویروس را در بدن پیدا کند. وی گفت: بهترین درمان در این روزها مصرف غذای کم حجم و سبک و خواب خوب است به طوری که باید قبل کمتر جاق می شوم.

بهترین درمان در این روزها مصرف غذای کم حجم و سبک و خواب خوب است به طوری که باید در ساعت ۱۱ تا ۱۲ شب خوابید و ۵ صبح بیدار شد و بهتر است که در طول روز نیند خوابید.

گروه تغذیه و سلامت - علیرضا یارقنی در مورد مصرف آجیل و تنقلات گفت: بهتر است این روزها آجیل و تنقلات مصرف نکنیم چرا که در این روزهای کرونایی خرید آجیل و تنقلات و مصرف سریع آنها باعث انتقال ویروس می شود بنابراین بعد از خرید آجیل باید یک نسا دو هفته زمان بگذرد تا آلودگی از بین برود. وی تاکید کرد: با نخوردن آجیل و تنقلات چیزی را از دست نمی دهیم پس بهتر است این خوراکی ها را فعلا مصرف نکنیم اما اگر اصرار به مصرف آجیل داشتیم

آیا ویتامین C به محافظت در برابر کووید-۱۹ کمک می کند؟

ویتامین C به روش های مختلفی بر سلامت سیستم ایمنی انسان تاثیر گذار است. فعالیت آنتی اکسیدانی آن می تواند التهاب را کاهش دهد که ممکن است عملکرد سیستم ایمنی بدن را بهبود بخشد.

همچنین، این گزینه تنها در موارد بسیار جدی برای افراد بستری در بیمارستان استفاده شده است.

بهترین اقدام ششما می تواند دنبال کردن یک رژیم غذایی سرشار از میوه ها و سبزیجات مختلف برای دریافت ویتامین C و مواد مغذی و آنتی اکسیدان های مورد نیاز دیگر بماند به صورت طبیعی باشد. اما اگر قصد خرید مکمل ویتامین C را دارید، انتخاب نمونه های با کیفیت بالا و مصرف دوز درست اهمیت دارد. حداکثر دوز مصرفی روزانه برای ویتامین C بدون تجربه آثار منفی برابر با ۲۰۰۰ میلی گرم است. بیشتر مکمل های ویتامین C دوز روزانه بین ۲۵۰ تا ۱۰۰۰ میلی گرم از آن هستند، اما اگر مراقب نباشید عبور از مرز حداکثری توصیه شده برای مصرف این ویتامین می تواند آسان باشد. ویتامین C ممکن است با روش های درمانی مانند شیمی درمانی و پروتئین های داروهای رسد برای درمان بیماری کووید-۱۹ نتایج امیدوارکننده ارائه کرده است اما این دوزها فوق العاده زیاد بوده و از طریق تزریق وریدی و نه خوراکی وارد بدن بیمار شده اند.

دارید؟ در حال حاضر، هیچ مدرکی مبنی بر این که استفاده از مکمل های ویتامین C خوراکی به پیشگیری از بیماری کووید-۱۹ کمک می کند، وجود ندارد. ویتامین C ممکن است مدت و شدت سرماخوردگی های ناشی از ویروس های دیگر را کاهش دهد، اما هیچ تضمینی وجود ندارد که اثر مشابه بر کروناویروس که موجب بیماری کووید-۱۹ می شود، داشته باشد. افزون بر این، ویتامین C یک ویتامین محلول در آب است و مقدار اضافه آن در بدن ذخیره نشده و از طریق ادرار دفع می شود. مصرف ویتامین C بیشتر به این معنی نیست که بدن شما مقدار بیشتری از آن را جذب می کند. افزون بر این، اگر چه دوز بالای مکمل های خوراکی ویتامین C می تواند به بهبود این بیماری کمک کند، وجود مکمل های خوراکی می تواند موجب عوارضی مانند اسهال نیز شود.

توصیه شده است که برای بهبود عملکرد ریه، دوزهای بیشتر از ارزش روزانه از طریق تزریق وریدی دریافت شود که ممکن است به عدم نیاز بیماران استفاده از دستگاه های تنفس مصنوعی به میزان ۱۸.۲ درصد کمک کند. اما باید توجه داشت که در حال حاضر، ویتامین C یک بخش استاندارد از برنامه درمان برای بیماران مبتلا به کووید-۱۹ نیست زیرا شواهد کافی در این زمینه وجود ندارد. اگر چه دریافت دوز بالای ویتامین C از طریق تزریق وریدی برای بررسی این که آیا تاثیر در بهبود عملکرد ریه بیماران مبتلا به کووید-۱۹ دارد مورد آزمایش قرار گرفته اما شواهدی مبنی بر این که مصرف دوزهای بالای مکمل های خوراکی ویتامین C می تواند به بهبود این بیماری کمک کند، وجود ندارد. در حقیقت، مصرف بیش از حد مکمل های خوراکی می تواند موجب عوارضی مانند اسهال نیز شود.

عوارض جانبی مانند اسهال شود. **ویتامین C و کووید-۱۹** در یک مقاله که در نشریه *Chinese Journal of Infection Diseases* منتشر شد، از شواهدی استفاده از دوز بالای ویتامین C به عنوان یک روش درمان برای بیماران مبتلا به کووید-۱۹ بستری در بیمارستان را تایید کرد.

هایی که موجب سرماخوردگی می شوند، انجام شده اند، این داده مغذی تاثیر چندانی در کاهش احتمال ابتلا به این بیماری نداشته اما ممکن است به تسریع روند بهبودی و کاهش شدت علائم آن کمک کند. همچنین، برخی شواهد از پژوهش هایی با حضور سرسره های حیوانی و مطالعات موردی در انسان ها نشان داده اند که دوز بالا یا تزریق درون وریدی ویتامین C می تواند التهاب ریه را در برخی بیماری های شدید تنفسی ناشی از H1N1 یا ویروس های دیگر کاهش دهد.

باین وجود، این دوزها بسیار بالاتر از مقدار مصرف توصیه شده روزانه بوده و پژوهش های بیشتری برای بررسی این که استفاده از دوزهای بالای ویتامین C برای کاهش التهاب ریه مفید است، باید انجام شوند. افراد نباید بدون نظارت پزشک دوزهای بالای مکمل های ویتامین C حتی به صورت خوراکی را مصرف کنند زیرا می تواند موجب بروز

بسیاری از اصلاح کرده و حتی از نظر زیبایی شناختی انتخاب بهتری نسبت به عینک باشند. اما در حال حاضر که همه نگران ایمنی خود در برابر کروناویروس جدید هستند، به افرادی که از لنزهای تماسی استفاده می کنند توصیه شده است تا از عینک استفاده کنند.

لنزهای تماسی خطر ابتلا به کووید-۱۹ را افزایش می دهند؟

اگر همچنان قصد دارید طی دوران همه گیری بیماری از لنزهای تماسی استفاده کنید، کارشناسان شستشوی منظم دست ها پیش از گذاشتن و برداشتن آنها را توصیه کرده اند. زمانی که با لنزها چشم ها مواجه هستید نیز استفاده از یک دستمال تمیز به جای دست ها توصیه شده است.

عینک ها می توانند منطقه بزرگ تری از صورت شما را محافظت کنند. آنها می توانند همانند یک محافظ در برابر قطرات آلوده ای که در هوا پخش می شوند، عمل کنند. البته باید به این نکته اشاره داشت که میزان کارایی عینک های طبی برای محافظت در برابر ویروس به اندازه عینک های ایمنی نیست.

تماسی استفاده می کند به ویروس آلوده باشد، لمس و مالش چشم ها می تواند ابتلا به بیماری کووید-۱۹ را به همراه داشته باشد. چشم ها به بینی متصل هستند، از این رو، ویروس می تواند به راحتی به دستگاه تنفسی فرود آید. آلودگی چشم پزشکی آمریکا اخیرا طی یک بیانیه به افسردگی که از لنزهای

خود کند. از آنجایی که پرهیز از لمس صورت، از جمله دهان، بینی و چشم کاربران آنها را در معرض خطر آلودگی با کروناویروس جدید قرار دهد. استفاده از لنزهای تماسی می تواند موجب خارش و سوزش چشم ها شود. احساس ناراحت کننده در چشم ها می تواند اگر دست های فردی که از لنزهای

به کووید-۱۹ افزایش می دهند؟ استفاده از لنزهای تماسی می تواند کاربران آنها را در معرض خطر آلودگی با کروناویروس جدید قرار دهد. استفاده از لنزهای تماسی می تواند موجب خارش و سوزش چشم ها شود. احساس ناراحت کننده در چشم ها می تواند اگر دست های فردی که از لنزهای

بسیاری از اصلاح کرده و حتی از نظر زیبایی شناختی انتخاب بهتری نسبت به عینک باشند. اما در حال حاضر که همه نگران ایمنی خود در برابر کروناویروس جدید هستند، به افرادی که از لنزهای تماسی استفاده می کنند توصیه شده است تا از عینک استفاده کنند.

بسیاری از اصلاح کرده و حتی از نظر زیبایی شناختی انتخاب بهتری نسبت به عینک باشند. اما در حال حاضر که همه نگران ایمنی خود در برابر کروناویروس جدید هستند، به افرادی که از لنزهای تماسی استفاده می کنند توصیه شده است تا از عینک استفاده کنند.

د که مطبوعات

انتخاب

وضعیت خاکنسری

دلایل تغییر لهه های «بانتخت» چه بود؟

ترقی معکوس

صبح حال

بازگشایی مراکز آموزشی همزمان با نظر استاندار

ممنوعیت توقف خودرو و تجمع افراد در ساحل شهر بندرعباس

دین و زندگی

تسکین برای آقای صدا

همه چیز درباره آداب ماسک زنی

قرنطینه؛ نسخه چین یا روسیه؟

ایران

تقویم کرونایی کشور

تیم تحقیق در این باره می گوید: «در حالت حاضر ما می توانیم اثبات کنیم که مصرف بیش از اندازه نمک موجب تضعیف سیستم ایمنی می شود»

وطن امروز

سوزن جان نرومان کرونا در ایران است

تصفیه گول زشت

لحری خان ونان

آرمان

بحران کرونا و بیگاری در ملت ناقص

دوران پساکرونا در ایران

فصل بهار چه غذاهایی بخوریم

گروه تغذیه و سلامت - متخصصان طب سنتی توصیه می کنند

زیاده روی در مصرف نمک موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن می شود

گروه تغذیه و سلامت - رژیم غذایی ملو از نمک نه تنها برای فشار خون

مصرف ماهی در طول بارداری برای جنین پرفایده است

گروه تغذیه و سلامت - مطالعه جدید نشان می دهد مصرف متعادل ماهی در طول بارداری مفید است.

تاثیر عصاره چای سبز در مقابله با فایبروز ریوی

در این مطالعه، دکتر «هارلو و چین» به همراه همکارانش ۲۰ بیمار را مورد نمونه برداری بافت ریه قرار دادند.

تاثیر عصاره چای سبز در مقابله با فایبروز ریوی

است، ترکیباتی که می تواند از سلول های بدن در مقابل آسیب ناشی از فرایندهای گوناگون بیماری محافظت کند.

فصل بهار چه غذاهایی بخوریم

گروه تغذیه و سلامت - متخصصان طب سنتی توصیه می کنند

زیاده روی در مصرف نمک موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن می شود

گروه تغذیه و سلامت - رژیم غذایی ملو از نمک نه تنها برای فشار خون

مصرف ماهی در طول بارداری برای جنین پرفایده است

گروه تغذیه و سلامت - مطالعه جدید نشان می دهد مصرف متعادل ماهی در طول بارداری مفید است.

تاثیر عصاره چای سبز در مقابله با فایبروز ریوی

در این مطالعه، دکتر «هارلو و چین» به همراه همکارانش ۲۰ بیمار را مورد نمونه برداری بافت ریه قرار دادند.

تاثیر عصاره چای سبز در مقابله با فایبروز ریوی

است، ترکیباتی که می تواند از سلول های بدن در مقابل آسیب ناشی از فرایندهای گوناگون بیماری محافظت کند.

عدم نگهداری گذر واژه کارت های اعتباری در کنار آن ها، راهی است مطمئن برای کاهش آسیب پذیری

«معاونت اجتماعی نیروی انتظامی منطقه ویژه کیش»