

چگونه سیستم ایمنی بدنمان را تقویت کنیم؟

■ مصرف غذاهای تقویت کننده سیستم ایمنی، عاداتی بسیار مفید است، برخی مواد غذایی می تواند سیستم ایمنی بدن شما را برای مقابله با انواع ویروس ها تقویت کند.

گروه تغذیه و سلامت - در شرایط کنونی که جهان با ویروس کرونا مواجه است و راهکاری بجز ماسک زدن برای مبتلا نشدن به این ویروس در نظر گرفته نشده است، بهتر است افراد از طریق راه های مختلف به تقویت سیستم ایمنی بدن خود بپردازند تا بدنشان در برابر این ویروس مقاوم باشد. از جمله علائمی که نشان می دهد فرد دچار ضعف سیستم ایمنی بدن است، سرماخوردگی های پش پش سرهم، بروز عفونت های مختلف در بدن، داشتن مشکلات گوارشی و مدام داشتن احساس خستگی است.

تقریباً ۷۰ درصد از سیستم ایمنی بدن ما توسط سلول های خونی ساخته شده است. این سلول ها در جریان خون و در غده های لنفاوی پخش شده اند. این سلول ها با میکروب ها مبارزه می کنند و آنها را از بدن ما دور می کنند. اگر سیستم ایمنی بدن ما ضعیف شود، میکروب ها می توانند به راحتی وارد بدن ما شوند و باعث بیماری شوند. بنابراین، تقویت سیستم ایمنی بدن ما بسیار مهم است. در ادامه به بررسی غذاهای تقویت کننده سیستم ایمنی بدن می پردازیم.

تقریباً ۷۰ درصد از سیستم ایمنی بدن ما توسط سلول های خونی ساخته شده است. این سلول ها در جریان خون و در غده های لنفاوی پخش شده اند. این سلول ها با میکروب ها مبارزه می کنند و آنها را از بدن ما دور می کنند. اگر سیستم ایمنی بدن ما ضعیف شود، میکروب ها می توانند به راحتی وارد بدن ما شوند و باعث بیماری شوند. بنابراین، تقویت سیستم ایمنی بدن ما بسیار مهم است. در ادامه به بررسی غذاهای تقویت کننده سیستم ایمنی بدن می پردازیم.

تقریباً ۷۰ درصد از سیستم ایمنی بدن ما توسط سلول های خونی ساخته شده است. این سلول ها در جریان خون و در غده های لنفاوی پخش شده اند. این سلول ها با میکروب ها مبارزه می کنند و آنها را از بدن ما دور می کنند. اگر سیستم ایمنی بدن ما ضعیف شود، میکروب ها می توانند به راحتی وارد بدن ما شوند و باعث بیماری شوند. بنابراین، تقویت سیستم ایمنی بدن ما بسیار مهم است. در ادامه به بررسی غذاهای تقویت کننده سیستم ایمنی بدن می پردازیم.



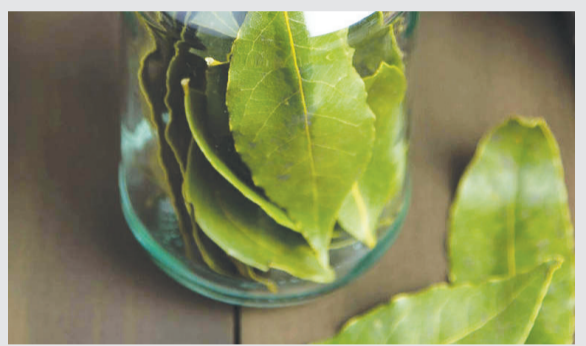
ایمنی بدن کمی نمی کند، بلکه باعث تضعیف هر چه بیشتر سیستم ایمنی بدن می شود. از عوامل مصرف زیاد آنتی بیوتیک ها می توان به بروز مشکلات گوارشی، عفونت های قارچی، سردرد و... اشاره کرد.

بیوتیک ها ممنوع! برخی از افراد بر این باورند که با مصرف زیاد آنتی بیوتیک ها می توانند به تقویت سیستم ایمنی بدنشان کمک کنند، اما زیاده روی در مصرف آنتی بیوتیک ها نه تنها به تقویت سیستم

بدون تردید به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند، بهتر است این ویتامین ها از راه های طبیعی مثل خوردن انواع میوه ها که شامل پرتقال، توت فرنگی و... هستند، دریافت شوند.

زبادی روی در مصرف آنتی بیوتیک ها مس و متیزیم است که به شل شدن برای تقویت سیستم ایمنی بدن فرد لازم است. مصرف ویتامین های C و D خوردن مواد غذایی و خوراکی هایی که حاوی ویتامین های C و D هستند،

برگ بو؛ گیاهی که یک تنه سرما خوردگی را حریف است



تقویت سلامت دستگاه گوارش و درمان برخی اضطراب ها مانند احساس سوزش در معده و نفخ شکم کمک می کند و بیوست، ترش کردن معده و هواضمه را کاهش می دهد. برگ بو حاوی مقادیر کافی کافیک اسید، کریستین و آنتی اکسیدان است که در پیشگیری از انواع سرطان ها و انتشار سلول های سرطانی کمک می کند. برگ بو و ویتامین ها و مواد معدنی مهمی دارد که به حفاظت از پوست، کاهش چین و چروک کمک می کند. استفاده از آب حاصل از جوشیدن برگ بو شوره سر و ریزش مو را برطرف می کند و در از بین بردن شش ها موثر است. علاوه بر این برگ بو ورشه های مو را تقویت می کند و گردش خون در سر کمک می کند.

گیاه حاوی مواد ضد التهابی است و باعث درمان التهابات مفصلی و دردهای رماتیسمی می شود. علاوه بر این استعمال روغن برگ بو بر روی سر هنگام سردردهای خفیف و میگرنی به آرامش انسان و کاهش درد کمک می کند؛ چرا که این کار گردش خون را تسهیل می کند. برگ بو حاوی مقادیر زیادی مواد آنتی اکسیدان دارد که به مقابله با بیماری های مسری و درمان انواع سرماخوردگی و آنفلوآنزا کمک می کند. برگ بو به خاطر آنکه دارای خاصیت ضد باکتریایی و ضد قارچی است باعث التیام زخم ها، کاهش درد نیش حشرات و درمان التهابات پوستی می شود. برگ بو یکی از گیاهانی است که به

گروه گردشگری - برگ بو یا گیاه غار یکی از ادویه های بسیار خوش طعم بوده که برای درمان سرماخوردگی و آنفلوآنزا موثر است. برگ بو در پخت غذا استفاده می شود و طعم بسیار لذیذی دارد. همچنین این گیاه به خاطر مواد غذایی بسیار مفیدی که برای سلامت جسم دارد، یکی از گیاهان مفید به شمار می رود. برگ بو سرشار از ویتامین A، ویتامین سی، آنتی اکسیدان و بسیاری از عناصر مفید دیگر برای بدن است که در ادامه به فواید آن برای سلامت قلب، کاهش درد، جلوگیری از ریزش مو و حفاظت از پوست اشاره می شود. برگ بو از جمله گیاهانی است که به حفاظت از قلب در برابر بیماری ها کمک می کند؛ این گیاه حاوی ترکیباتی مانند سیالیپت هاست و مقادیر زیادی کافیک اسید دارد که همه آن ها به تقویت سلامت قلب، عروق خونی و جلوگیری از رسوبات چربی در رگ ها کمک می کند. برگ بو در درمان دیابت نوع ۲ مفید است؛ پژوهش های مختلف نشان می دهد، این گیاه از میزان قند خون و کلسترول و تری گلیسریدها می کاهد همچنین به خاطر آنتی اکسیدان هایی که دارد به تولید انسولین طبیعی کمک می کند. استفاده از برگ بو و روغن آن به کاهش انواع دردها کمک می کند؛ این

برای تمرکز ذهن چه کنیم؟

دیگر از کارهایی است که به شدت در افزایش تمرکز ما موثر واقع خواهد شد و آموزش این امر به دانش آموزان در ارتقاء سطح تمرکز و یادگیری آن ها نیز بسیار اثر گذار است. این روانشناس بیان کرد: افرادی که نمی توانند در حین انجام کارهای خود به خوبی روی آن تمرکز کنند، بهتر است افکار مزاحم خود و کارهای متفرقه شان را در همان لحظه که به ذهنشان خطور می کند، روی کاغذ یادداشت کنند و پس از انجام کار اصلی، در صورت ضرورت آن ها را نیز به انجام برسانند. او گفت: به محض یادداشت کردن افکار مزاحم و یادآوری کارهای متفرقه، برای مغز این موضوع تداعی می شود که ثبت افکار فوق به این مفهوم است که در زمانی دیگر این کار انجام خواهد شد و در زمان صورت تمرکز فرد را از این نین می برد و فرد از انجام کارهای روزانه خود عقب نمی ماند. عطار تأکید کرد: داشتن استراحت و خواب کافی و توجه به نوع تغذیه و همچنین پریمیز از مصرف بی رویه مواد غذایی حاوی کافئین مثل قهوه که برای افزایش تمرکز مضر هستند نیز از جمله موارد مهمی است که نباید از چشم افراد پنهان بماند. این روانشناس گوش دادن به موسیقی های آرام و همچنین شنیدن آهنگ های آرام و همچنین در اجرا و انجام آن ها فضا را برای تحقق هر چه بهتر آن مهیا می کند.

با انجام چند روش ساده برای اغلب افراد امکان پذیر خواهد بود. بهناز عطار روانشناس اظهار کرد: یکی از ساده ترین روش ها برای افزایش تمرکز ذهن این است که یک شیء سبب یا شمع را در مقابل چشمهای خود قرار دهید و سپس از فاصله ای نسبتاً کوتاه برای چند ثانیه به آن خیره شوید. او ادامه داد: در ابتدا پس از مشاهده شیء مورد نظر، تصویر آن را در ذهن خود ثبت کرده و برای چند ثانیه چشمهاتان را ببندید و دوباره باز کرده و این کار را برای چند بار انجام دهید تا بتوانید تصویر فوق را با چشم بسته هم در ذهن خود تجسم کنید. عطار افزود: زمانی که ذهن شما روی شیء که به آن خیره شده بودید تمرکز کند، از پرسه زدن خودداری کرده و در این میان میزان تمرکز ذهن و حواس شما هم



با انجام چند روش ساده برای اغلب افراد امکان پذیر خواهد بود. بهناز عطار روانشناس اظهار کرد: یکی از ساده ترین روش ها برای افزایش تمرکز ذهن این است که یک شیء سبب یا شمع را در مقابل چشمهای خود قرار دهید و سپس از فاصله ای نسبتاً کوتاه برای چند ثانیه به آن خیره شوید. او ادامه داد: در ابتدا پس از مشاهده شیء مورد نظر، تصویر آن را در ذهن خود ثبت کرده و برای چند ثانیه چشمهاتان را ببندید و دوباره باز کرده و این کار را برای چند بار انجام دهید تا بتوانید تصویر فوق را با چشم بسته هم در ذهن خود تجسم کنید. عطار افزود: زمانی که ذهن شما روی شیء که به آن خیره شده بودید تمرکز کند، از پرسه زدن خودداری کرده و در این میان میزان تمرکز ذهن و حواس شما هم

با انجام چند روش ساده برای اغلب افراد امکان پذیر خواهد بود. بهناز عطار روانشناس اظهار کرد: یکی از ساده ترین روش ها برای افزایش تمرکز ذهن این است که یک شیء سبب یا شمع را در مقابل چشمهای خود قرار دهید و سپس از فاصله ای نسبتاً کوتاه برای چند ثانیه به آن خیره شوید. او ادامه داد: در ابتدا پس از مشاهده شیء مورد نظر، تصویر آن را در ذهن خود ثبت کرده و برای چند ثانیه چشمهاتان را ببندید و دوباره باز کرده و این کار را برای چند بار انجام دهید تا بتوانید تصویر فوق را با چشم بسته هم در ذهن خود تجسم کنید. عطار افزود: زمانی که ذهن شما روی شیء که به آن خیره شده بودید تمرکز کند، از پرسه زدن خودداری کرده و در این میان میزان تمرکز ذهن و حواس شما هم

د که مطبوعات

اقتصاد کیش
روزنامه
رئیس جمهور بر تسریع در عملیات اجرایی پروژه فرودگاه بین المللی کیش

صبح میل
روزنامه
مالکیت از دست رفته

سرتق
روزنامه
بلیت های نجومی در راه است؟

اهل مشهوری
روزنامه
شوگ به انتخابات آمریکا

اعتنا
روزنامه
تراپ در تله کرونا

منصب
روزنامه
بعد از نیش ها نوبت وکیل ها شد

فشار خون خود را با مصرف این دانه های ریز کنترل کنید

موادی حاوی فلز کروم و قند فروکتوز که در مویز موجود است پرهیز کنند. مویز تصفیه کننده طبیعی خون نیز به شمار می آید. رفع سموم بدن و مشکلات پوستی از جمله آنکه، لکه، جوش و چروک از دیگر فواید مویز به حساب می آید و وجود آهن در آن موجب افزایش هموگلوبین خون می شود و کم خونی در درمان می کند. مصرف مویز در صبح باعث احساس سبکی به مدت طولانی و جلوگیری از مصرف کالری فراوان می شود.



گروه تغذیه و سلامت - غلظت خون با خوردن مویز کاهش می یابد، رگ های خونی منبسط می شوند و خون می تواند با سرعت بیشتری در بدن جریان یابد. مویز جبه های درشت خشک شده ای است که فواید بسیاری دارد. بر خلاف پوره عمو، این نوع خشکبار کوشمش نیست اما از لحاظ خواص و فواید شباهت زیادی به کشمش دارد و حتی پس از خشک شدن خواص خود را از انگور قرمز و شاهانان است. به گفته محققان افراد مبتلا به فشار خون بالا می توانند با مصرف منظم مویز (سه بار در روز) آن را کنترل کنند، چرا که مصرف روزانه مویز به میزان زیاد فشار خون بالا را پایین آورده و به علت اینکه سرشار از پتاسیم است به پیشگیری از افت پتاسیم در بدن کمک خواهد کرد و دریافت پتاسیم بالا باعث کاهش خطر ابتلا به سکنه مغزی خواهد شد.

مویز گزیده مناسبی برای درمان تب است و بر اساس توصیه پزشکان استفاده از این خشکبار به حفاظت از چشم کمک می کند. مصرف مویز قبل از انجام ورزش موجب افزایش انرژی می شود و همچنین وجود فیبر فراوان در این خشکبار برای هضم راحت غذا مفید خواهد بود. موجب کاهش وزن می شود و به رفع بوی بد دهان کمک خواهد کرد. طبق نظر متخصص طب سنتی مصرف مویز در دوران بارداری موجب افزایش هوشیاری جنین، آرامش اعصاب، و رفع خستگی و بی حالی مادر می شود. گفتنی است که برای استفاده از این خشکبار در طول بارداری باید با پزشک معالج خود مشورت کنید.

مویز گزیده مناسبی برای درمان تب است و بر اساس توصیه پزشکان استفاده از این خشکبار به حفاظت از چشم کمک می کند. مصرف مویز قبل از انجام ورزش موجب افزایش انرژی می شود و همچنین وجود فیبر فراوان در این خشکبار برای هضم راحت غذا مفید خواهد بود. موجب کاهش وزن می شود و به رفع بوی بد دهان کمک خواهد کرد. طبق نظر متخصص طب سنتی مصرف مویز در دوران بارداری موجب افزایش هوشیاری جنین، آرامش اعصاب، و رفع خستگی و بی حالی مادر می شود. گفتنی است که برای استفاده از این خشکبار در طول بارداری باید با پزشک معالج خود مشورت کنید.

مویز گزیده مناسبی برای درمان تب است و بر اساس توصیه پزشکان استفاده از این خشکبار به حفاظت از چشم کمک می کند. مصرف مویز قبل از انجام ورزش موجب افزایش انرژی می شود و همچنین وجود فیبر فراوان در این خشکبار برای هضم راحت غذا مفید خواهد بود. موجب کاهش وزن می شود و به رفع بوی بد دهان کمک خواهد کرد. طبق نظر متخصص طب سنتی مصرف مویز در دوران بارداری موجب افزایش هوشیاری جنین، آرامش اعصاب، و رفع خستگی و بی حالی مادر می شود. گفتنی است که برای استفاده از این خشکبار در طول بارداری باید با پزشک معالج خود مشورت کنید.

مویز گزیده مناسبی برای درمان تب است و بر اساس توصیه پزشکان استفاده از این خشکبار به حفاظت از چشم کمک می کند. مصرف مویز قبل از انجام ورزش موجب افزایش انرژی می شود و همچنین وجود فیبر فراوان در این خشکبار برای هضم راحت غذا مفید خواهد بود. موجب کاهش وزن می شود و به رفع بوی بد دهان کمک خواهد کرد. طبق نظر متخصص طب سنتی مصرف مویز در دوران بارداری موجب افزایش هوشیاری جنین، آرامش اعصاب، و رفع خستگی و بی حالی مادر می شود. گفتنی است که برای استفاده از این خشکبار در طول بارداری باید با پزشک معالج خود مشورت کنید.

۷ غذایی که نباید دوباره گرم کنیم

پوری سبب زمین را بعد از سرد شدن دوباره گرم نکنید؛ زیرا وقتی این غذا سرد شود موجب وجود باکتری به نام کلوستریدوم بتولیس می شود که دلیل ایجاد بیماری بوتولیسم است.

سبب زمین را بعد از سرد شدن دوباره گرم نکنید؛ زیرا وقتی این غذا سرد شود موجب وجود باکتری به نام کلوستریدوم بتولیس می شود که دلیل ایجاد بیماری بوتولیسم است.

سبب زمین را بعد از سرد شدن دوباره گرم نکنید؛ زیرا وقتی این غذا سرد شود موجب وجود باکتری به نام کلوستریدوم بتولیس می شود که دلیل ایجاد بیماری بوتولیسم است.

سبب زمین را بعد از سرد شدن دوباره گرم نکنید؛ زیرا وقتی این غذا سرد شود موجب وجود باکتری به نام کلوستریدوم بتولیس می شود که دلیل ایجاد بیماری بوتولیسم است.

اقتصاد کیش پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش
روزنامه