

# شیرینی، کام سیستم ایمنی بدن شما را تلخ می کند

کارشناسان تغذیه معتقدند استفاده از انواع ویتامین ها در افزایش و تقویت سیستم ایمنی بدن در برابر بیماری ها از جمله ویروس کرونا بسیار موثر است.

علاوه بر مشکلات متعدد گوارشی که برای بدن فرد مصرف کننده ایجاد می کند، سیستم ایمنی بدن او را نیز با ضعف مواجه می کند.

غذاهای چرب و فست فود و همچنین استفاده مکرر از غذاهای سرخ شده و سوخاری نیز به ضعف سیستم ایمنی بدن منجر می شود.



## مواد غذایی سرشار از کراتین و فواید آنها

باز تولید کراتینوسیت ها، سلول های تولیدکننده کراتین، پشتیبانی می کند. **ویتامین C** و ویتامین C از تشکیل کراتینوسیت ها پشتیبانی کرده و به محافظت از پوست در برابر استرس اکسیداتیو کمک می کند. همچنین، این ویتامین به تشکیل کلانژن در پوست کمک می کند و ممکن است اثر ضدپیری روی چین و چروک های پوست داشته باشد.

**ویتامین A** و ویتامین A در شکل گیری کراتینوسیت ها نقش دارد. این ویتامین برای جایگزینی سلول های پوست و عملکرد سالم گوش ها، چشم ها و دیواره درونی های داخلی بدن ضروری است.

**ماهی سالمون** ماهی سالمون منبع خوبی از پروتئین است و یک وعده یک اونس (۲۸ گرم) ماهی سالمون یخچال می تواند ۷.۳۱ گرم پروتئین ارائه کند. این مقدار ماهی حاوی ۰.۱۳۹ میلی گرم روی نیز است.

همچنین، ماهی سالمون منبع خوبی برای پروتئین است و سه اونس (۸۵ گرم) از این ماهی حاوی ۵ میکروگرم بیوتین است. این ۱۷ درصد از ارزش روزانه برای بیوتین را تأمین می کند.

**سیب زمینی شیرین** سیب زمینی شیرین سرشار از ویتامین A است. تخم مرغ خوبی از پروتئین محسوب شده و یک تخم مرغ بزرگ حاوی ۶.۲۴ گرم پروتئین است. همچنین، تخم مرغ حاوی مواد مغذی مهمی برای حفظ سلامت پوست است. این ماده معدنی از

گروه تغذیه و سلامت - از آنجایی که کراتین یک پروتئین است، مصرف مواد غذایی سرشار از پروتئین برای تولید آن اهمیت دارد.

کراتین پروتئینی است که به حفظ ساختار مو، ناخن ها، پوست و دیواره درونی اندام های داخلی کمک می کند. برخی مواد مغذی از تولید کراتین در بدن پشتیبانی می کنند.

کراتین یک بلوک سازنده در بدن انسان است. کراتین ها پروتئین های سختی هستند که ساختار سلول های اپیتلیال را شکل می دهند.

این سلول ها سطح داخلی و خارجی بدن را پوشش می دهند. آنها به تشکیل بافت های پوست، مو، ناخن ها و دیگر بافت ها در بدن کمک می کنند. همچنین، سلول های اپیتلیال دیواره درونی اندام های داخلی و غدد را شکل می دهند.

همچنین، گوشت بوقلمون یکی از منابع ارزان قیمت به شمار می رود که از ویتامین B۱۲، کلسیم، منگنز، فولاد، ویتامین B۱۱، تیامین، ریبوفلاوین و ویتامین B۲ و ویتامین B۱۳ با تیامین غنی است که برای افزایش تولید انرژی و ارتباطات سلولی مهم است و ویتامین B۲ که به شکل گیری اسیدهای آمینه و تولید انتقال دهنده های عصبی کمک می کند. همچنین ویتامین B۱۲ که برای تولید DNA رنگی و تشکیل سلول های قرمز خون لازم است، سرشار بوده و به وفور در گوشت بوقلمون وجود دارد.

عضلات - استخوان ها - پوست - رانندگی ها - مو - چشم ها - بافت ها - به طور خاص، کراتین به تقویت و

گروه تغذیه و سلامت - تقویت سیستم ایمنی بدن شما را از ابتلا به بسیاری از بیماری های واگیر و غیر واگیر حفظ می کند. بنابراین بین عملکرد سیستم ایمنی بدن شما با نوع تغذیه و سلامت غذایی تان رابطه مستقیم دارد. هجوم انواع بیماری ها به بدن به دلیل ضعف سیستم ایمنی بوده و علت عمده این ضعف، نداشتن برنامه غذایی مناسب و عادات غذایی غلط و دریافت نکردن واحدهای ضروری و به اندازه مثل ویتامین، پروتئین و سایر مواد مورد نیاز برای سلامتی است.

اگر شما هم برای انجام هر کاری و یا به هنگام مواجه با کوچکترین مشکلی دچار استرس و نگرانی می شوید، بهتر است راه های درمانی پیشنهادی روانشناسان را در پیش بگیرید تا سیستم ایمنی بدن خود را با مشکلات متعدد روبرو نکنید.

کارشناسان معتقدند عواملی مثل ترک سیگار و سایر محصولات دخانی، عدم استعمال الکل، شستشوی مرتب دست ها و اهمیت دادن به تمیزی و پاکیزگی محیط اطراف نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن دارد. توجه به غذای مورد استفاده و همچنین مصرف

## درمان اختلالات گوارشی با یک ماده غذایی شفافش

گروه تغذیه و سلامت - محققان بین المللی دریافته اند که مصرف گوشت بوقلمون برای درمان اختلالات گوارشی و مشکلات معده معجزه می کند.

محققان اختلالات گوارشی با یک ماده غذایی شفافش تیمی از محققان بین المللی به سرپرستی دکتر مکماستر (McMaster) دریافته اند که گوشت بوقلمون به درمان اختلالات گوارشی و معده کمک می کند.

براساس این گزارش، گوشت بوقلمون حاوی آمینو اسید ترپتوفان است که همراه با برخی از باکتری های مفید برای روده، به بهبودی و عملکرد خوب معده کمک می کند.

محققان بیان کردند که وجود "ترپتوفان" در روده می تواند برای معده مفید باشد و این مساله به وفور در گوشت بوقلمون و همچنین شکلات، موز و سیب زمینی مانند کلم بروکلی یافت می شود.

در طول این مطالعه، محققان سه گروه را بررسی کردند: گروه اول بیماران مبتلا به اختلالات گوارشی فعال، گروه دوم بیماران که مدت دو سال رژیم "بدون گلوتن" را دنبال کرده بودند و گروه سوم افراد سالم. براساس این مطالعه، بیماران مبتلا به اختلالات گوارشی نشانه هایی از

گروه تغذیه و سلامت - یک فیزیوتراپ دربار عوارض هونلاک استفاده خودسرانه از آمپول های شل کننده برای رفع گرفتگی عضلات هشدار داد.

پس از بارش از آمپول های شل کننده در خصوص عوارض و مشکلاتی که برای افراد به همراه دارد، سوزش در وقت هوا به صورت ناگهانی سرد می شود و افراد بدون توجه به سردی هوا با همان لباس های تابستانی به استقبال پاییز می روند، دچار اسهال، یبوست و گرفتگی عضلات ناحیه ستون فقرات گردنی و

## عوارض هونلاک تزریق خودسرانه آمپول های شل کننده عضلات

کمری شوند. او گفت: در چنین شرایطی این افراد با انجام یک حرکت ساده در ناحیه ستون فقرات کمری، دچار اسپاسم و گرفتگی عضلات می شوند و این اسپاسم و گرفتگی هنگام حرکت و فعالیت با درد همراه است.

او اضافه داد: معمولاً افراد زمانی که در چنین شرایطی قرار می گیرند، اولین و راحت ترین کاری که انجام می دهد تزریق آمپول های شل کننده عضلات و ضد التهاب خواهد بود. هر چند استفاده از این آمپول ها ممکن است که در وهله اول مانند آبی بر روی آتش باشد و درد ناشی

## راهکارهایی برای رشد و استحکام ناخن ها

شما تمایل به داشتن ناخن های زیبا و سالم دارید، اما از مصرف منابع غذایی پروتئین دار گوشت، مرغ و بوقلمون، تخم مرغ، لبنیات، ماهی های چرب، حبوبات و آجیل متغی می ورزید این امر برای داشتن ناخن های ضعیف و شکننده شما مزید بر علت است.

**روغن تریای ناخن ها** استفاده از روغن تریای به تقویت ناخن ها تان کمک می کند و از این طریق می توانید انواع مواد معدنی لازم و ضروری را جذب ناخن های تان کنید. بهترین روغن ها برای روغن تریای ناخن ها روغن ماهی، نارگیل، زیتون، کرچک و... است و می توانید با چرب کردن و ماساژ ناخن های تان و عسل این روغن ها از شکنندگی آنها جلوگیری کنید. استفاده از این روش سبب ترمیم سلول های مرده و آسیب دیده ناخن می شود.

## آرژنی و علل و علائم آن را بهتر بشناسیم

برخی واکنش های التهابی در بدن رخ دهد و علائم ایجاد شود که به آن واکنش های آرژژنی گفته می شود.

آرژژنی بیشتر در کدام قسمت های بدن بروز می کند؟ یک واکنش آرژژنی ممکن است در هر نقطه از بدن مانند پوست، چشم، دیواره چشم ها، دیواره معده، بینی، سینوس ها، گلو و ریه ها رخ دهد. در واقع سلول های ایمنی در این قسمت ها واقع شده اند تا با عوامل مهاجمی که از طریق استنشاق یا بلع وارد می شوند یا در تماس با پوست قرار می گیرند مقابله کنند.

علائم آرژژنی شامل گرفتگی و احتقان بینی، عطسه، خارش بینی، ترشح از بینی، خارش گوش ها، التهاب لایه های چشم شامل قرمزی و مرطوب شدن چشم ها و پوستی شامل خشکی، قرمزی و خارش، کپش، کتاه شدن تنفس، بروز سرفه و خشن شدن سینه است. بهترین راه مقابله با آرژژنی دوری از ماده محرک است و پرهیز از مواجهه با گرد و غبار، مصرف مایعات زیاد و شستشوی مکرر حلق و بینی برای کاهش علائم توصیه می شود، به افرادی که مبتلا به آرژژنی های تنفسی هستند توصیه می شود دست ها را با پیشگیری از حساسیت هایی که چشم ها و پوست را درگیر می کند، بسیار

موتثر است. برخی واکنش های التهابی در بدن رخ دهد و علائم ایجاد شود که به آن واکنش های آرژژنی گفته می شود.

آرژژنی بیشتر در کدام قسمت های بدن بروز می کند؟ یک واکنش آرژژنی ممکن است در هر نقطه از بدن مانند پوست، چشم، دیواره چشم ها، دیواره معده، بینی، سینوس ها، گلو و ریه ها رخ دهد. در واقع سلول های ایمنی در این قسمت ها واقع شده اند تا با عوامل مهاجمی که از طریق استنشاق یا بلع وارد می شوند یا در تماس با پوست قرار می گیرند مقابله کنند.

علائم آرژژنی شامل گرفتگی و احتقان بینی، عطسه، خارش بینی، ترشح از بینی، خارش گوش ها، التهاب لایه های چشم شامل قرمزی و مرطوب شدن چشم ها و پوستی شامل خشکی، قرمزی و خارش، کپش، کتاه شدن تنفس، بروز سرفه و خشن شدن سینه است. بهترین راه مقابله با آرژژنی دوری از ماده محرک است و پرهیز از مواجهه با گرد و غبار، مصرف مایعات زیاد و شستشوی مکرر حلق و بینی برای کاهش علائم توصیه می شود، به افرادی که مبتلا به آرژژنی های تنفسی هستند توصیه می شود دست ها را با پیشگیری از حساسیت هایی که چشم ها و پوست را درگیر می کند، بسیار

نوشه تصریح کرد: استفاده زیاد از شیرینی ها و همچنین مصرف غیر عادی انواع شکلات هم نقش قابل تاملی در کاهش و ضعف سیستم ایمنی بدن ایفا خواهد کرد و فرد را با ابتلا به بیماری های مختلف روبرو می کند.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی تاکید کرد: دریافت نامناسب و نامتعادل انواع واحدهای غذایی مثل میوه، سبزی و پروتئین از عوامل مهم ضعف سیستم ایمنی بدن به شمار می روند.

نوشه بیان کرد: کمبود موادی، چون روی، سلنیوم و قند ناگفتی و سالم برای بدن، ضعف سیستم ایمنی را به دنبال داشته و اصلاح سبک زندگی و داشتن رژیم غذایی مناسب به رفع این معضل، کمک قابل توجهی محسوب می شود.

او اضافه کرد: بی خوابی و نداشتن استراحت کافی نیز منجر به کاهش میزان ایمنی بدن و در نتیجه احساس ضعف و بروز انواع بیماری ها می شود. در شرایط فعلی که بیماری کرونا در سطح جهان شیوع پیدا کرده است، با داشتن خواب و استراحت کافی و اصلاح عادات غذایی می توان سیستم ایمنی بدن را تقویت کرد. نوشه یادآوری کرد: داشتن فعالیت

## مواد غذایی سرشار از کراتین و فواید آنها

از ویتامین C است و مقادیر کم از ماده معدنی روی را نیز ارائه می کند. نصف فنجان سیب زمینی شیرین پخته حاوی ۴.۴ میکروگرم بیوتین نیز است که ۹ درصد از ارزش روزانه برای این ماده معدنی را تأمین می کند.

**دانه های آفتابگردان** دانه های آفتابگردان سرشار از بیوتین هستند و یک فنجان فنجان از آنها می تواند ۲.۶ میکروگرم بیوتین را تأمین کند که ۹ درصد از ارزش روزانه برای این ماده معدنی است.

یک وعده یک اونس (۲۸ گرم) از دانه های آفتابگردان حاوی ۱.۵ میلی گرم ویتامین B۱۲ و ویتامین B۱۲ است. همچنین ویتامین های A و E است.

به گفته موسسه ملی سلامت آمریکا، جگر گاو یکی از بهترین منابع غذایی برای بیوتین است. یک وعده سه اونس (۸۵ گرم) از جگر پخته ۳۰.۸ میکروگرم بیوتین را تأمین می کند که برابر با ۱۰۳ درصد از ارزش روزانه برای این ماده معدنی است.

**جگر گاو** به گفته موسسه ملی سلامت آمریکا، جگر گاو یکی از بهترین منابع غذایی برای بیوتین است. یک وعده سه اونس (۸۵ گرم) از جگر پخته ۳۰.۸ میکروگرم بیوتین را تأمین می کند که برابر با ۱۰۳ درصد از ارزش روزانه برای این ماده معدنی است.

همچنین، یک وعده سه اونس (۸۵ گرم) از جگر پخته ۳۰.۸ میکروگرم بیوتین را تأمین می کند که برابر با ۱۰۳ درصد از ارزش روزانه برای این ماده معدنی است.

همچنین، یک وعده سه اونس (۸۵ گرم) از جگر پخته ۳۰.۸ میکروگرم بیوتین را تأمین می کند که برابر با ۱۰۳ درصد از ارزش روزانه توصیه شده برای این ماده معدنی است.

همچنین، یک وعده سه اونس (۸۵ گرم) از جگر پخته ۳۰.۸ میکروگرم بیوتین را تأمین می کند که برابر با ۱۰۳ درصد از ارزش روزانه توصیه شده برای این ماده معدنی است.

## د که مطبوعات

**اقتصاد کیش** روزنامه

نداره اناری  
مصرف ضروری  
ماهی در فصل  
جزیره کیش

تاکید بر تکمیل زیرساخت های سواحل مکران و جذب سرمایه گذاران بخش خصوصی

برگزاری رویداد اجلاس تخصصی جزیره کیش

معاونان ۱۲۵ میلیارد دلار کالا  
معاونان ۱۲۵ میلیارد دلار کالا  
معاونان ۱۲۵ میلیارد دلار کالا

**صبح خیل** روزنامه

تقویت روابط تجاری همزگان با کشور افغانستان

رئیس اتاق بازرگانی خراسان شرقی

پیشرفت ورزش استان برای مسئولین مهم نیست

مادهای گران قدری بنام کتان

علت افزایش قیمت کوندهای شیمیایی اعلام شد

شوروی تأمین مواد اولیه کارخانجات صنعتی استان همزگان

**آفتاب** روزنامه

دلایل منتفی شدن نسخه زبان با اقتصاد

مشارکت مردم، جواب می دهد، نه دولت نظامیان

حمایت برخی احمدی نژادی ها از ترامپ

باجه کسی

**آفتاب** روزنامه

چرا زنگنه؟

حمایت برخی احمدی نژادی ها از ترامپ

باجه کسی

**منتخب** روزنامه

آرایش جنگی در بازار لوازم خانگی

تخصیص بودجه ۲۰۰ میلیاردی برای توسعه زیرساخت های استان

تخصیص بودجه ۲۰۰ میلیاردی برای توسعه زیرساخت های استان

تخصیص بودجه ۲۰۰ میلیاردی برای توسعه زیرساخت های استان

**اهل مشهاری** روزنامه

حمله کرونا به اقتصاد عشایر

فرازگشت و روشن

فرازگشت و روشن

فرازگشت و روشن

**اقتصاد کیش** روزنامه

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹  
۴۴۴۲۴۹۹۹