

# ۱۰ خوراکی برای پیشگیری از ابتلا به بیماری

زمانی که موضوع سیستم ایمنی بدن مطرح می‌شود، آنچه شما می‌خورید قطعاً اهمیت دارد. اگرچه یک غذای خاص برای محافظت از انسان در برابر ابتلا به بیماری وجود ندارد، رژیم غذایی کلی نقش چشمگیری در تقویت دیوارهای دفاعی بدن انسان ایفا می‌کند.

غذاهای برنجی، پاستاها، سوپ‌ها و سالادها اضافه کنید. **بروکلی** به گفته دکتر گراهام، بروکلی حاوی پلی‌فنول‌هایی است که برای سیستم ایمنی بدن اهمیت دارند. بروکلی حاوی ترکیبی به نام سوفلورافان است که در برابر عفونت‌ها و پستانداری‌ها مبارزه با بیماری است و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. شما می‌توانید بروکلی را به صورت خام یا کمی پخته مصرف کنید. **سوپ مرغ** به گفته دکتر مایکل اف. رابین، سوپ مرغ حاوی کالچ پزشکی لرنز، دانشمندان متوجه شده‌اند که نوشیدن سوپ مرغ به بهبود سرعت رشد مخاط بینی کمک می‌کند که به معنای آن است چیزهای بدی که تنفس می‌کنید

سریع‌تر به بیرون از بدن انتقال می‌یابند، از این رو، ویروس‌ها یا باکتری‌ها تکثیر نشده و موجب بیماری نمی‌شوند. همچنین، مطالعات نشان داده‌اند که مواد تشکیل‌دهنده سوپ مرغ دارای آثار ضد التهاب هستند.

**زنجبیل** به گفته دکتر رابین، یکی از بهترین بخش‌های برخی مواد غذایی مانند زنجبیل که به پیشگیری از ابتلا به بیماری کمک می‌کند این است که می‌توانید آن را به سوپ‌ها اضافه کنید. در یک پژوهش، زنجبیل توانایی خود در مسدود کردن فعالیت ویروس‌ها را نشان داد.

**سیب** به گفته دکتر رابین، سیب یک میوه عالی برای تقویت سیستم ایمنی بدن است. سیب حاوی ویتامین C است که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند.

**مرکبات** میوه‌های خانواده مرکبات از جمله پرتقال، نارنگی، لیمو، لیمو ترش و گریپ فروت سرشار از ویتامین C

بدن و پیشگیری از ابتلا به بیماری است. سیر سرشار از ترکیبی گوگردی به نام آلیسین است که توانایی خود در تقویت سیستم ایمنی بدن است. این ماده غذایی به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند.

**کلم کلم** گل کلم یکی از اعضای خانواده سبزیجات چلیپایی است که از دیگر اعضای آن می‌توان به کلم، بروکلی، برگ‌های خردل اشاره کرد. به گفته دکتر سارینا ای. فالکر، گل کلم یکی از بهترین انتخاب‌ها برای کمک به تقویت سیستم ایمنی بدن است. گل کلم سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین C است. شما می‌توانید از این ماده غذایی در تهیه سس‌ها، به عنوان جایگزینی برای برنج، و گزینه‌ای برای افزایش فیبر مصرفی به روشی خوشمزه و تقویت‌کننده سیستم ایمنی بدن استفاده کنید.



**گروه تغذیه و سلامت** - به گفته دکتر رابرت گراهام، رئیس و هم‌بنیانگذار FRESH Medicine، دنبال کردن یک رژیم غذایی سالم و متعادل حاوی غلات کامل، میوه‌ها و سبزیجات، چربی‌های سالم، پروتئین با کیفیت بالا، نخستین گام در تقویت سیستم ایمنی بدن است. در ادامه فهرستی از ۱۰ ماده غذایی توصیه‌شده توسط پزشکان برای تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری از ابتلا به بیماری ارائه شده است.

**مان چوبه** مان چوبه یک پری‌بیوتیک غذایی، نوعی فیبر غیر قابل گوارش به نام الیگوساکارید، است. به گفته دکتر گراهام، پری‌بیوتیک‌ها می‌توانند به عنوان یک غذا یا یک مکمل در کنار سایر مواد غذایی مصرف شوند. پری‌بیوتیک‌ها از طریق نظر گرفت. پری‌بیوتیک‌ها از طریق افزایش سیستم‌های ضد التهاب و همچنین کاهش سیتوکین‌های التهابی به بهبود شرایط سیستم ایمنی کمک می‌کنند. از دیگر منابع خوب برای پری‌بیوتیک‌ها می‌توان به میوه‌ها، سبزیجات، لوبیاهای، و غلات کامل مانند گندم، جو دوسر، و جو اشاره کرد. پری‌بیوتیک‌ها می‌توانند موجب افزایش نفخ و گاز شوند، از این رو، آنها را نباید به طور ناگهانی و به میزان زیاد به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

**شیر** به گفته دکتر الیزابت زموذا، مدیر آموزش پزشکی و پزشک بیمارستان OhioHealth، شیر منبع خوبی برای سلنیوم و روی است. یک فنجان شیر بدون چربی به ترتیب می‌تواند ۱۱ درصد و ۷ درصد از مقدار توصیه‌شده روزانه برای سلنیوم و روی را تأمین کند.

افزایش نفخ و گاز شوند، از این رو، آنها را نباید به طور ناگهانی و به میزان زیاد به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

به گفته دکتر الیزابت زموذا، مدیر آموزش پزشکی و پزشک بیمارستان OhioHealth، شیر منبع خوبی برای سلنیوم و روی است. یک فنجان شیر بدون چربی به ترتیب می‌تواند ۱۱ درصد و ۷ درصد از مقدار توصیه‌شده روزانه برای سلنیوم و روی را تأمین کند.

توان به عنوان یک غذا یا یک مکمل در کنار سایر مواد غذایی مصرف شوند. پری‌بیوتیک‌ها از طریق نظر گرفت. پری‌بیوتیک‌ها از طریق افزایش سیستم‌های ضد التهاب و همچنین کاهش سیتوکین‌های التهابی به بهبود شرایط سیستم ایمنی کمک می‌کنند. از دیگر منابع خوب برای پری‌بیوتیک‌ها می‌توان به میوه‌ها، سبزیجات، لوبیاهای، و غلات کامل مانند گندم، جو دوسر، و جو اشاره کرد. پری‌بیوتیک‌ها می‌توانند موجب افزایش نفخ و گاز شوند، از این رو، آنها را نباید به طور ناگهانی و به میزان زیاد به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

## روش طبیعی دفع فلزات سنگین از بدن

از بدن بسیار حائز اهمیت است. مصرف پروتئین بالا در سبب زدایی فلزات موثر است، زیرا آمینو اسیدهای حاوی سولفور موجود در پروتئین‌ها سبب زدایی را تسهیل می‌کند. در واقع سیر با افزایش سولفور بدن سبب زدایی فوق‌العاده است که می‌تواند سبب سیر و سرسب را از بدن

ایجاد مسمومیت و انواع بیماری‌های خطرناک از جمله سرطان بسیار رایج شده است. برای مقابله با اثرات منفی سرب و سایر فلزات سنگین، یکی از بهترین راه‌ها داشتن تغذیه مناسب برای تقویت سیستم ایمنی بدن است. قرار گرفتن در معرض این فلزات اثرات منفی از جمله ابتلا به سرطان، بیماری‌های کلیوی، بیماری‌های کبدی، تاخیر در رشد، بیماری‌های خودایمنی، مشکلات سیستم عصبی، بیماری‌های مزمن‌تر مانند پارکینسون و آلزایمر، بارداری‌های غیرطبیعی و آرتروزی‌ها را ایجاد می‌کند.

**نقش تغذیه برای مقابله با اثرات منفی سرب** توصیه می‌شود رژیم غذایی سرشار از پروتئین داشته باشید که در دفع فلزات سنگین

دفع کند. ترکیبات سیر تمیزکننده و ضد عفونی‌کننده هستند و هر نوع سم و ترکیب زائد را از بدن دفع می‌کنند. اگر می‌خواهید بدنتان را از فلزات سنگین خلاص کنید سیر را به برنامه غذایی خود اضافه کنید. می‌توانید با مشورت پزشک از مکمل‌های سیر نیز استفاده کنید.

عواملی همچون مصرف روزانه و مداوم انواع سبزیجات، سیب‌زمینی، مرکبات به خصوص لیمو ترش، نوشیدنی‌هایی نظیر چای سبز و میوه‌های تازه می‌توانند نقش موثری داشته باشند. برای مثال رژیم‌های غذایی مملو از فیبر، کربوهیدرات و آنتی‌اکسیدان می‌تواند سبب افزایش انرژی، افزایش سوخت‌وساز بدن و تسریع فرآیند سوزاندن چربی در بدن شود. فیبرها با افزایش حرکات روده و از سوزی دیگر با اتصال به سموم موجود در روده‌ها در فرآیند دفع سموم از بدن نقش مهمی دارند.

برای از بین بردن بوی سیر از دهان می‌توان از مواردی همچون چای نعنا، جعفری تازه، جویدن آدامس، مسواک زدن، لیمو ترش و چای سبز استفاده کرد.



## علل چاقی مجدد پس از کاهش وزن

**گروه تغذیه و سلامت** - افراد در اثر رعایت نکردن برخی نکات دچار چاقی و بازگشت وزن از دست رفته خواهند شد. برخی افراد به طور ناگهانی بعد از کاهش وزن خود دوباره دچار افزایش وزن شده و چاق می‌شوند اما نمی‌دانند دلیل اصلی بازگشت به وزن قبلی‌شان چیست. بازگشت به وزن قبلی می‌تواند دلایل خاصی داشته باشد؛ اگر افراد موارد و نکاتی را رعایت نکنند، حتماً شاهد اضافه وزن مجدد خود خواهند بود. این موضوع تنها برای افراد چاق صدق نمی‌کند، بلکه کسانی که لاغر هم هستند ممکن است پاسخ معکوس را مشاهده کنند.

برنامه‌های غذایی و ورزشی غیر واقع‌گرایانه

در رژیم نباید هیچ گروه غذایی حذف شود. البته باید بدانید اگر کسی یک روز در هفته هم ورزش نکند و بخوابد کل هفت روز هفته را آن هم با شدت ورزش کند، کاهش وزن خود را مشاهده خواهد کرد، اما به سرعت باز می‌گردد. همین که شروع به کاهش وزن می‌کنید بدنتان تمام وزنی را که کم کرده، دوباره طلب می‌کند. بدن نمی‌تواند کاهش وزن عمدی و قرار گرفتن در قحطی را از هم تشخیص دهد؛ بنابراین بلافاصله وارد حالت محافظتی می‌شود. سرعت سوخت‌وساز را پایین می‌آورد و اشتها را تحریک می‌کند تا دوباره ذخایر چربی را پر کند. سبک زندگی بی‌تحرك یکی دیگر از مقصرین بازگشت وزن رابطه افراد با ماشین، تلویزیون، کامپیوتر و دیگر وسایل الکترونیکی است که تشویق می‌کنند، ساعت‌ها بی‌تحرك باشید. نشستن سبب خاموش شدن سوخت و ساز افراد خواهد شد. علاوه بر پرهیز از یکجا نشینی، ورزش برای کاهش وزن و تثبیت آن ضروری است. ورزش مرتب بعد از رسیدن به وزن ایده‌آل ضروری است و هر چه بیشتر باشد بهتر هم می‌شود. راهکارهایی برای جلوگیری از بازگشت وزن - با کاهش آهسته وزن شروع کنید. - در طول روز فعالیت داشته باشید. - قوی بمانید و روحیه خود را تقویت کنید.

## دکه مطبوعات

### اقتصاد کیش

مناطق آزاد

احیاء بازی‌های بومی - محلی بانوان در جزیره کیش

پایان اعتراضات و بازگشت به کار با کسب‌وکار کیش

### اقتصاد کیش

مناطق آزاد

احیاء بازی‌های بومی - محلی بانوان در جزیره کیش

پایان اعتراضات و بازگشت به کار با کسب‌وکار کیش

### صبح‌شمار

ساخت و ساز غیرمجاز در بندرعباس ترویج بی‌قانونی است

چهره چهار تیم صعودکننده مشخص شد

ممنوعیت یانگان

### اقتصاد کیش

مناطق آزاد

احیاء بازی‌های بومی - محلی بانوان در جزیره کیش

پایان اعتراضات و بازگشت به کار با کسب‌وکار کیش

### اقتصاد کیش

مناطق آزاد

احیاء بازی‌های بومی - محلی بانوان در جزیره کیش

پایان اعتراضات و بازگشت به کار با کسب‌وکار کیش

### اقتصاد کیش

مناطق آزاد

احیاء بازی‌های بومی - محلی بانوان در جزیره کیش

پایان اعتراضات و بازگشت به کار با کسب‌وکار کیش

## سه رنگ آرامبخش که شمار از فشارهای روانی نجات می‌دهند

**گروه تغذیه و سلامت** - دانشمندان دریافته‌اند که رنگ‌های محیط زندگی انسان تأثیر بسزایی بر روحیه، سبک زندگی، طراوت و یا خشم، اضطراب و اختلالات روانی فرد دارند. دانشمندان حوزه روانشناسی رنگ تأیید کرده‌اند که رنگ تأثیر زیادی بر احساسات و افکار ما و در نتیجه بر توانایی ما در آرام کردن اعصاب و کنترل استرس دارد.

مدیریت یک کارخانه انگلیسی دریافته است که بهبود روحیه کارگران باعث کاهش حوادث ناشی از کار و افزایش احساس رضایت از شغل آن‌ها می‌شود. آن‌ها با رنگ آمیزی دستگاه‌ها به رنگ نارنجی به جای رنگ خاکستری متوجه این موضوع شدند. کارگران حوزه تراسری مشاهده کردند که جعبه‌های جدید سبزی از جعبه‌های مشکی که معمولاً استفاده می‌کنند، سبکتر هستند. این در حالی بود که به دلیل کارخانه‌های صنایع خود را آرام کنند.

جلبوزه (دانه کاج) تأثیر بسیاری بر سلامت بدن دارد و مصرف آن در برنامه غذایی روزانه توصیه می‌شود. جلبوزه یا دانه کاج (اجیل کاج) نوعی دانه مغزی با طعم ترد و کروی است که روی نوع خاصی از کاج به نام کاج جلبوزه (جلبوزه) می‌روید. در این نوشتران ۸ خاصیت جلبوزه یا دانه کاج را می‌بینیم.

خواص دانه کاج برای سلامتی جلبوزه یا دانه کاج به دلیل اینکه سرشار از روی است در حفظ سلامت هورمونی بدن تأثیر مثبتی دارد. روی به تیامین بدن کمک و فعالیت حدود ۱۰۰ آنزیم را در بدن تحریک می‌کند. همچنین جلبوزه منبع غنی از منیزیم است. این عنصر به کاهش اضطراب، استرس و افسردگی کمک می‌کند. این دانه‌های مغزی بدن را آرام کرده و باعث بهبود خواب و حافظه می‌شود؛ بنابراین جلبوزه را به عنوان یک میان‌وعده سریع و سرشار از سلامتی، همیشه همراه داشته باشید. جلبوزه سرشار از آهن است. به علاوه این دانه‌ها برای سلامت مغز نیز عالی هستند. خوب است آن‌ها را با دانه مصرف کنید، زیرا این کار باعث کاهش اثر مهارکننده‌های آهن می‌شود. چربی‌های غیر اشباع موجود در دانه کاج (جلبوزه) به افزایش حساسیت به انسولین کمک می‌کند. به علاوه این دانه‌ها هنگامی که به عنوان بخشی از وعده‌های غذایی مصرف می‌شوند، می‌توانند شاخص گلیکمی قند خون را کاهش دهند.

## ۸ دلیل که باید دانه کاج را در برنامه غذایی تان قرار بدهید

از خواص دانه کاج تسریع روند کاهش وزن است. اسیدپنتوتیک موجود در کاج با تحریک ترشح هورمون خاصی در بدن سبب کاهش گرسنگی و اشتها می‌شود. جلبوزه با داشتن چربی‌های سالم، فیبرهای غذایی، استروئیدها، ویتامین‌ها و مواد معدنی محافظ قلب است. آنتی‌اکسیدان‌ها، استروئیدها، ویتامین‌ها و مواد معدنی محافظ قلب دانه کاج سبب کند شدن روند پیری می‌شود. از آنجایی که جلبوزه سرشار از ویتامین A و لوتین است، مصرف منظم آن به بهبود بینایی کمک می‌کند. بد نیست گاهی یک مشت دانه کاج را روی سالادتان پاشید. جلبوزه با مبارزه با رادیکال‌های آزاد که موثر در پیری هستند، به کنترل سرعت پیری کمک می‌کنند. این دانه‌های مغزی را بخشی از برنامه غذایی تان برای جوان‌سازی پوست و مو قرار دهید.

اثر مهارکننده‌های آهن می‌شود. چربی‌های غیر اشباع موجود در دانه کاج (جلبوزه) به افزایش حساسیت به انسولین کمک می‌کند. به علاوه این دانه‌ها هنگامی که به عنوان بخشی از وعده‌های غذایی مصرف می‌شوند، می‌توانند شاخص گلیکمی قند خون را کاهش دهند.



آدرس: کیش - بلوار خیام  
خیابان باباطاهر TS44  
تلفن: ۰۷۶۴۴۴۴۰۴۰۰

# SAVDA

# رستوران ساسی دانا

انواع غذاهای ایرانی و دریایی  
با کادری مجرب و با سابقه  
آماده عقد قرارداد با شرکت‌ها و موسسات