

دستورات تغذیه‌ای را جدی بگیرید؛

# خوراکی‌های زمستان کرونایی

تقویت سیستم ایمنی بدن، یکی از روش‌های پیشگیری از ابتلا به کرونا است که همواره متخصصین تغذیه بر آن تاکید و اصرار دارند.



باصرف شیر غنی شده با ویتامین D، بخشی از نیاز بدن به این ویتامین تأمین می‌شود. در دوره همه گیری کرونا، برای داشتن فعالیت بدنی منظم و ورزش در منزل، برنامه ریزی شخصی داشته باشید. برای تشویق کودکان و نوجوانان به تحرک بیشتر در ایام ماندن در منزل، بطور دسته جمعی همراه اعضای خانواده ورزش کنید. کم آب ریسک ابتلا به کرونا را افزایش می‌دهد، بنابراین روزی ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید. هیچکدام از وعده‌های غذایی را حذف نکنید چرا که این اقدام سیستم ایمنی شما را تضعیف می‌کند. کمبود خواب باعث ضعف شدن سیستم ایمنی می‌شود. خوابیدن به مدت هفت تا نه ساعت به صورت روزانه برای بزرگسالان توصیه می‌شود. کودکان بسته به سنشان ۸ تا ۱۴ ساعت خواب نیاز دارند. از سیر، زنجبیل و پیاز هر روز در غذاهای مصرفی استفاده کنید. این سه ماده غذایی تقویت کننده سیستم ایمنی هستند. تخم مرغ منبع بسیار مناسبی از پروتئین و مواد مغذی متنوع است.

فقط توجه داشته باشید که بهتر است تخم مرغ را بجوشانید و بصورت آبپز کاملاً سفید و پخته شده مصرف کنید و می‌شود. کودکان را تشویق کنید تا ۸ تا ۱۴ ساعت خواب نیاز دارند. از سیر، زنجبیل و پیاز هر روز در غذاهای مصرفی استفاده کنید. این سه ماده غذایی تقویت کننده سیستم ایمنی هستند. تخم مرغ منبع بسیار مناسبی از پروتئین و مواد مغذی متنوع است.

هیچ ماده غذایی به تنهایی نمی‌تواند معجزه کند. تحت تأثیر شایعات در مصرف برخی اقلام غذایی یسازدمنوش‌ها افراط ننمایید. تنوع و تعادل را در برنامه غذایی خود رعایت کنید. مواد غذایی را از مراکز معتبر و تحت نظارت ارگان‌های بهداشتی تهیه نمایید. مواد غذایی خریداری شده را به شیوه سالم آماده و مصرف نمایید. از روش‌های بخار پز یا آبپز کردن بجای سرخ کردن استفاده ننمایید. دیابت، فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی عروقی رعایت رژیم غذایی صحیح در کنترل این بیماری‌ها موثر است. برای پیشگیری از تحریک سیستم ایمنی بدن، به جای روغن‌های حیوانی حار و تند چربی اشباع شده هستند. از روغن‌های استاندارد و دارای مجوزهای بهداشتی و در حد متعادل استفاده کنید.

مشکلات گوارشی قادر به مصرف سبزیجات به صورت خام نیستند، آنها را به شکل بخارپز مصرف کنید. افراد بالای ۱۲ سال برای تقویت سیستم ایمنی بدن، ماهانه یک مکمل ویتامین دی ۵۰ هزار واحدی مصرف کنند. در کودکان ۲ تا ۱۲ سال، مصرف هر دو ماهه یک عدد مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D به تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از کرونا کمک می‌کند. لازم است به این نکته توجه کنید که در دوران همه گیری کرونا از مواد غذایی کم چرب، کم نمک و با قند کمتر استفاده کنید. غذاهای چرب و پر نمک با تضعیف سیستم ایمنی بدن شانس ابتلا به کرونا را افزایش می‌دهند. مصرف زیاد مواد قندی و شیرین با تحریک سیستم ایمنی بدن خطر ابتلا به کرونا را بیشتر می‌کند. به جای استفاده از نوشابه‌های گازدار، آب میوه‌های صنعتی که قند افزوده دارند و نوشیدنی‌های شیرین، از دوغ یا مایه‌الشیرهای بدون قند و عرقیات خانگی کم شیرین استفاده کنید. آب سبزی‌ها و صیفی‌جات فصلی مثل شلغم، کدو، حلوائی، انواع کلم، گل‌کلم و هویج که سرشار از ویتامین A و C هستند، استفاده کنید. مصرف سبزی‌ها و میوه‌ها معمولاً نمک و شکر زیادی هم دارند و محدود کنید و سبزیجات را با چاشنی‌هایی مثل انواع سرکه، آبلیمو، آب نارنج و سبزیجات معطر میل کنید. تا جایی که ممکن است، روزانه ماست، پنیر و شیر کم چرب مصرف کنید.

مشکلات گوارشی قادر به مصرف سبزیجات به صورت خام نیستند، آنها را به شکل بخارپز مصرف کنید. افراد بالای ۱۲ سال برای تقویت سیستم ایمنی بدن، ماهانه یک مکمل ویتامین دی ۵۰ هزار واحدی مصرف کنند. در کودکان ۲ تا ۱۲ سال، مصرف هر دو ماهه یک عدد مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D به تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از کرونا کمک می‌کند. لازم است به این نکته توجه کنید که در دوران همه گیری کرونا از مواد غذایی کم چرب، کم نمک و با قند کمتر استفاده کنید. غذاهای چرب و پر نمک با تضعیف سیستم ایمنی بدن شانس ابتلا به کرونا را افزایش می‌دهند. مصرف زیاد مواد قندی و شیرین با تحریک سیستم ایمنی بدن خطر ابتلا به کرونا را بیشتر می‌کند. به جای استفاده از نوشابه‌های گازدار، آب میوه‌های صنعتی که قند افزوده دارند و نوشیدنی‌های شیرین، از دوغ یا مایه‌الشیرهای بدون قند و عرقیات خانگی کم شیرین استفاده کنید. آب سبزی‌ها و صیفی‌جات فصلی مثل شلغم، کدو، حلوائی، انواع کلم، گل‌کلم و هویج که سرشار از ویتامین A و C هستند، استفاده کنید. مصرف سبزی‌ها و میوه‌ها معمولاً نمک و شکر زیادی هم دارند و محدود کنید و سبزیجات را با چاشنی‌هایی مثل انواع سرکه، آبلیمو، آب نارنج و سبزیجات معطر میل کنید. تا جایی که ممکن است، روزانه ماست، پنیر و شیر کم چرب مصرف کنید.

گروه تغذیه و سلامت - در حال حاضر تنها راه برای پیشگیری از ابتلا به کرونا، رعایت فاصله گذاری اجتماعی، استفاده از ماسک و شستشوی مرتب دست‌ها با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه و پیروی از اصول تغذیه صحیح است. با تغذیه صحیح و تقویت سیستم ایمنی بدن می‌توان از ابتلا به کرونا پیشگیری کرد. تغذیه صحیح به معنی مصرف مواد غذایی گران قیمت نیست. با استفاده از جایگزین‌های مواد غذایی می‌توان تغذیه‌ای صحیح و متناسب با اقتصاد خانواده داشت. برای تقویت سیستم ایمنی بدن به اندازه کافی از منابع پروتئینی و ریزمغذی‌ها استفاده کنید. بهترین منبع پروتئینی از حیوانات است که همراه با غلات ارزش غذایی معادل گوشت خواهد داشت. البته لازم است به این نکته توجه کنید که برای پیشگیری از کرونا، مکمل‌های مولتی ویتامین را خودسرانه مصرف نکنید. به جای مصرف مکمل‌های مولتی ویتامین و میوه‌ها فصل استفاده کنید. به مصرف روزانه حداقل ۵ واحد سبزی و میوه (۲ عدد میوه و سه وعده سبزی) ویتامین C مورد نیاز بدن تأمین می‌شود. همچنین، از میوه‌های فصل مثل انواع مرکبات که غنی از ویتامین C هستند برای تقویت سیستم ایمنی بدن استفاده کنید. یک عدد پرتقال یا دو عدد نارنگی متوسط ویتامین C مورد نیاز روزانه را تأمین می‌کند. برای پیشگیری از کرونا در کنار هر وعده غذایی از سبزی و میوه خوردن استفاده کنید. اگر به دلیل

## عناصر غذایی خوش طعم و عطری که حکم سم را دارند

خطر سندرم متابولیک، دیابت نوع ۲، چاقی و بیماری کبد چرب را افزایش می‌دهد. **ویتامین C** مصرف ویتامین‌های ضروری به مقدار مناسب، به ویژه آن‌هایی که بدن نمی‌تواند به طور طبیعی تولید کند، مهم است. مصرف ویتامین C به میزان کافی، می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن و تنظیم سطح فشارخون کمک کند. مصرف بیش از حد ویتامین C باعث ناراحتی‌های گوارشی مانند حالت تهوع، اسهال و رفلکس معده می‌شود.

همین دلیل است که باید از غذاهای شیرین و نوشیدنی‌هایی مانند نوشابه‌های گازدار، نوشیدنی‌های انرژی‌زا، غلات صبحانه تصفیه شده و سبزیجات آماده دوری کنید. به طور خاص، بسیاری از غذاهای حاوی مقدار زیادی قند با شربت ذرت با فروکتوز بالا، (قند مایع ساخته شده از ذرت) پر می‌شوند. بسیاری از متخصصان تغذیه و رژیم درمانی به دلیل کمبود ارزش غذایی و محتوای انرژی HFCS، از آن به عنوان بدون کالری یاد می‌کنند. مصرف HFCS می‌تواند بر سطح قند خون و تولید انسولین تأثیر بگذارد که

شما جمع شده و باعث تنگی با انسداد شوند. این اتفاق شما را در معرض سکتته مغزی، حمله قلبی، التهاب مزمن، بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت نوع ۲ قرار می‌دهد. **شربت ذرت با فروکتوز بالا (HFCS)** بسیاری از میوه‌ها، غلات و سبزیجات حاوی قندهای طبیعی هستند که بدن آن‌ها را به انرژی تبدیل می‌کند. با این حال، مصرف بیش از حد قند اغلب منجر به افزایش سطح قند خون می‌شود، که خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد. به

توجهی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد. HDL (لیپوپروتئین با چگالی بالا) یا کلسترول خوب نقش مهمی در حفظ جریان خون را ایفا می‌کند. با چگالی کم (کم) یا کلسترول HDL همچنین به دیواره داخلی عروق و رگ‌های خونی کمک می‌کند تا از تجمع LDL جلوگیری کند. مصرف غذاهایی که دارای چربی ترانس هستند، منجر به جریان خون را با مقادیر زیادی LDL می‌شود. در نهایت، مولکول‌های LDL می‌توانند در امتداد دیواره‌های داخلی عروق

را مختل می‌کنند. در صورت ادامه، نورون‌های فرسوده و بیش از حد تحریک شده می‌توانند از بین بروند که منجر به تورم در مغز می‌شود. علاوه بر این، MSG می‌تواند جانورهای چشایی شما را بیش از حد تحریک کند. به همین دلیل مصرف بیش از حد آن منجر به پر خوری و در نتیجه چاقی می‌شود. **چربی ترانس** چربی‌های ترانس به احتمال زیاد نا سالم‌ترین چربی‌هایی هستند که خورده آید. مصرف منظم غذاهای حاوی چربی ترانس به طور قابل

موجود در MSG و اسید گلوتمیک موجود در غذاهای ارگانیک اختلاف معنی داری در ترکیب شیمیایی و ارزش غذایی ندارند. پس چرا مونوسدیم گلوتمات چنین شهرت بدی دارد؟ کارشناسان پیشنهاد می‌کنند که دوزهای زیاد MSG می‌تواند مغز را بیش از حد تحریک کند. به همین دلیل MSG به عنوان اکسیتوتوکسین برچسب گذاری شده است. این دسته از آمینو اسیدها گیرنده‌های عصبی مغز را بیش از حد تحریک می‌کنند و در نتیجه فعالیت سلول‌های مغزی

و سالم نگه دارید: **مونوسدیم گلوتمات (MSG)** مونوسدیم گلوتمات یک افزودنی غذایی است که برای افزایش عطر و طعم گوشت سوپ، خورش و غذاهای دیگر استفاده می‌شود. مونوسدیم گلوتمات از اسید گلوتمیک گرفته می‌شود که یکی از اسیدهای آمینه فراوان در گوشت، مرغ، ماهی و تخم مرغ است. در حقیقت، حتی بدن شما نیز می‌تواند اسید گلوتمیک تولید کند. مطالعات همچنین نشان می‌دهد که گلوتمیک

گروه تغذیه و سلامت - در این مطلب به معرفی ۴ عنصر غذایی خوش طعم و عطر که حکم سم را دارند، پرداخته‌ایم. حفظ یک رژیم غذایی متعادل نیاز به خوردن غذاهای سالم و مغذی دارد. اما جقدر مطمئن هستید که غذاهایی که می‌خورید به طور کامل عاری از سموم، مواد شیمیایی و سایر ترکیبات نامطلوب هستند؟ آیا می‌دانید هنگام بررسی لیست مواد تشکیل دهنده، منابع غذایی و برچسب‌های تغذیه‌ای به دنبال چه چیزی باشید؟ با اجتناب از سموم زیر بدن خود را ایمن

## در طول روز چهار کمبود انرژی می‌شوید؛ این مطلب را بخوانید

**اقتصاد**  
روزنامه  
تأمینات  
مجموعه رسانه‌های اقتصادی

**پروژه نهر آفتاب کیش فعال می‌شود**

**تجلیل از پرستاران کیش**

**روزنامه اقتصاد کیش**

**مجلس نایب ریاست و هیئت مدیره کیش**

**دولت خرد و اقتصاد پررنگ**

**تولید ملی در کیش**

**صبح‌خوار**  
مجموعه رسانه‌های اقتصادی

**اقدامات اساسی در حوزه ساخت راه‌های روستایی قابل تقدیر است**

**روایتی از بزرگان کیش**

**در پروژه پساب بندرعباس**

**کادربرداری با وعده جایزه**

**فوتبال هرمگان جایگاه خوبی در کشور ندارد**

**آفتاب**  
مجموعه رسانه‌های اقتصادی

**روایتی از بزرگان کیش**

**توان رئیس جمهور شدن را در خود نمی‌بینم**

**بازارهای مالی ترسیدند**

**«دشمن سازی» نه شجاعت نابودی کشور است**

**توسعه نامه ناتمام!**

**آفتاب**  
مجموعه رسانه‌های اقتصادی

**توان رئیس جمهور شدن را در خود نمی‌بینم**

**بازارهای مالی ترسیدند**

**«دشمن سازی» نه شجاعت نابودی کشور است**

**توسعه نامه ناتمام!**

**اعتنا**  
مجموعه رسانه‌های اقتصادی

**همه چیز درباره واکسن کرونا**

**ایران اروپا را عقب راند**

**تصور گرانی سبب غذایی**

**در پایان باید غذای**

**تشیات‌های دردسرساز آیه**

**آفتاب**  
مجموعه رسانه‌های اقتصادی

**همه چیز درباره واکسن کرونا**

**ایران اروپا را عقب راند**

**تصور گرانی سبب غذایی**

**در پایان باید غذای**

**تشیات‌های دردسرساز آیه**



## افزایش ظرفیت‌های تنفسی در روزهای کرونایی با چند ترفند ساده

ملازم می‌توانند به افزایش ظرفیت‌های ریه کمک کنند. با شنیدن او، در مواجهه با توجه به آیدمی و ویروس کرونا، رعایت فاصله گذاری اجتماعی و توصیه‌های مربوطه در خانه ماندن، بنیاد از موضوع مهم ورزش در این روزها غافل شد. البته این روزها ورزش در مکان‌های عمومی، ورزشی و پرتردد توصیه نمی‌شود، بلکه بهتر است ورزش را در حیاط یا پشت بام و داخل منازل انجام دهید. سعی کنید بیسان کرد: در واقع

ملازم می‌توانند به افزایش ظرفیت‌های ریه کمک کنند. با شنیدن او، در مواجهه با توجه به آیدمی و ویروس کرونا، رعایت فاصله گذاری اجتماعی و توصیه‌های مربوطه در خانه ماندن، بنیاد از موضوع مهم ورزش در این روزها غافل شد. البته این روزها ورزش در مکان‌های عمومی، ورزشی و پرتردد توصیه نمی‌شود، بلکه بهتر است ورزش را در حیاط یا پشت بام و داخل منازل انجام دهید. سعی کنید بیسان کرد: در واقع

ملازم می‌توانند به افزایش ظرفیت‌های ریه کمک کنند. با شنیدن او، در مواجهه با توجه به آیدمی و ویروس کرونا، رعایت فاصله گذاری اجتماعی و توصیه‌های مربوطه در خانه ماندن، بنیاد از موضوع مهم ورزش در این روزها غافل شد. البته این روزها ورزش در مکان‌های عمومی، ورزشی و پرتردد توصیه نمی‌شود، بلکه بهتر است ورزش را در حیاط یا پشت بام و داخل منازل انجام دهید. سعی کنید بیسان کرد: در واقع

ملازم می‌توانند به افزایش ظرفیت‌های ریه کمک کنند. با شنیدن او، در مواجهه با توجه به آیدمی و ویروس کرونا، رعایت فاصله گذاری اجتماعی و توصیه‌های مربوطه در خانه ماندن، بنیاد از موضوع مهم ورزش در این روزها غافل شد. البته این روزها ورزش در مکان‌های عمومی، ورزشی و پرتردد توصیه نمی‌شود، بلکه بهتر است ورزش را در حیاط یا پشت بام و داخل منازل انجام دهید. سعی کنید بیسان کرد: در واقع

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

**آدرس: کیش - بلوار خیام**  
**خیابان باباطاهر TS44**  
**تلفن: ۰۷۶۴۴۴۰۴۰۰**