

اینگونه از کودکان در برابر کرونا و بیماری‌های زمستانی محافظت کنیم

یک پزشک متخصص کودکان در خصوص نحوه محافظت کودک در برابر ویروس کرونا و بیماری‌های زمستانی توضیحاتی را ارائه کرد.



گروه تغذیه و سلامت - ذهن بسیاری از مادران، در فصل زمستان با بیماری‌های تنفسی مانند آنفولانزا، سرماخوردگی و تب که بیشتر ناشی از عفونت‌های ویروسی است. دکتر عبده‌الافتی پزشک متخصص اطفال در دانشگاه قاهره و رئیس انجمن اعضای مصر در کالج سلطنتی کودکان انگلیس اظهار کرد: طبیعی است کودک سالمی که دارای نقص ایمنی نیست، بدون حساسیت یا احساس ضعف، در سال شش سرماخوردگی را تجربه کند، زیرا تعداد زیادی ویروس عامل سرماخوردگی وجود دارد و کودک فقط پس از ابتلا به آن ویروس، در برابر یک نوع از آن مصونیت می‌یابد. از آنجا که صدها ویروس در زمستان باعث سرماخوردگی می‌شوند، بنابراین ابتلاهای مکرر به سرماخوردگی با انواع مختلف ویروس ایمنی کودک در بزرگسالی را تقویت می‌کند. او افزود: باید مراقب بود تا برخی دستورات لازم برای محافظت در برابر ویروس و ابتلا به انواع آن به کودک آموزش داده شود که این امر شامل آموزش شستن دست با آب و صابون قبل و بعد از غذا خوردن و بعد از عطسه یا سرفه، عطسه در آستین و یا استفاده از

طبیعی است کودک سالمی که دارای نقص ایمنی نیست، بدون حساسیت یا احساس ضعف، در سال شش سرماخوردگی را تجربه کند، زیرا تعداد زیادی ویروس عامل سرماخوردگی وجود دارد و کودک فقط پس از ابتلا به آن ویروس، در برابر یک نوع از آن مصونیت می‌یابد. از آنجا که صدها ویروس در زمستان باعث سرماخوردگی می‌شوند، بنابراین ابتلاهای مکرر به سرماخوردگی با انواع مختلف ویروس ایمنی کودک در بزرگسالی را تقویت می‌کند. او افزود: باید مراقب بود تا برخی دستورات لازم برای محافظت در برابر ویروس و ابتلا به انواع آن به کودک آموزش داده شود که این امر شامل آموزش شستن دست با آب و صابون قبل و بعد از غذا خوردن و بعد از عطسه یا سرفه، عطسه در آستین و یا استفاده از

اصلی در تقویت سیستم ایمنی بدن دارند. **۵- غذاهایی که حاوی آنتی بیوتیک طبیعی هستند** سیر و پیاز از جمله غذاهای حاوی آنتی بیوتیک طبیعی هستند که بدن برای تقویت سیستم ایمنی خود به آن نیاز دارد. علاوه بر این، زردچوبه نیز به دلیل داشتن مواد ضد التهابی و ضد ویروسی فواید بسیار خوبی برای حفظ سلامت و بهبود ایمنی بدن دارد. **۶- ویتامین D** ویتامین D یکی از ویتامین‌های مهم برای تقویت سیستم ایمنی بدن است، اما میزان آن در زرده تخم مرغ، قارچ کم است، بنابراین بهتر است آن را به صورت مکمل غذایی به کودکان

میهوهایی مانند پرتقال و کیوی که حاوی ویتامین C هستند برای مبارزه با ویروس بسیار مفیدند. **۳- روی** بطور معمول کودکان مبتلا به کمبود روی، از بی‌اشتهایی رنج می‌برند، زیرا روی برای رشد کودک و تقویت ایمنی بدن آن‌ها بسیار مهم است و به همین دلیل باید مراقب تهیه غذاهای حاوی روی از جمله لوبیای سبز و سفید، سیب زمینی شیرین، مرغ، غلات کامل و گوشت قرمز بود. **۴- پروتئین‌ها** کودکان باید مقدار کافی پروتئین با ارزش غذایی بالا مانند گوشت، مرغ و ماست بخورند، زیرا این غذاها حاوی باکتری‌های مفیدی هستند که نقش

مخاطبی تأثیر می‌گذارد. دکتر عبده‌الافتی افزود: اکنون جهان با نگرانی مداوم در مورد شیوع بیماری همه گیر کرونا به ویژه برای کودکان مواجه است که در اینجا چند نکته برای محافظت از کودکان در برابر عفونت و بالا بردن مصونیت آن‌ها در برابر کرونا ویروس با تغذیه مناسب ذکر شده است: **۱- سبزیجات و میوه‌ها** بهتر است روی خوردن انواع مختلف سبزیجات و میوه‌ها تمرکز شود؛ به طوری که یک بشقاب سالاد حاوی تمام سبزیجات باشد تا تمام منابع غذایی مهم مانند ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن را تأمین می‌کند. **۲- ویتامین C**

او یادآوری کرد: در صورت گلودرد، توصیه می‌شود مایعات زیادی مانند آب، شیر و چای مریم گلی بنوشید؛ زیرا بر رطوبت رسانی به غشاهای

میوه‌های جادویی برای مقابله با کم خونی و آنزایمر

مغز، به کارکرد صحیح این بخش کمک کند. انتقال خون کافی به مغز می‌تواند فعالیت‌های شناختی را بهبود بخشد و مانع از ابتلا به بیماری‌هایی همچون آلزایمر و دمانس (زوال عقلی) شود. یافته‌های محققان نشان می‌دهد یکی از دلایل بیماری سندرم پاهای بی‌قرار کمبود آهن است. در واقع زمانی که سطح آهن خون کاهش پیدا می‌کند، سندرم پاهای بی‌قرار در فرد بروز می‌کند. از این رو، متخصصان

خون مفید بوده و برای افرادی که کم خونی رنج می‌برند توصیه می‌شود. هموگلوبین مسئول انتقال اکسیژن به وسیله سلول‌های خونی است. ختم‌ها دلیل آنکه پس از سن بلوغ تا نسیجی دچار خون ریزی مزمن می‌شوند، احتمال ابتلا به کم خونی در آن‌ها زیاد است. از این رو، مصرف ازگیل به این زنان توصیه می‌شود. از سوی دیگر، وجود آهن در بدن برای کارکرد صحیح عضلات بسیار با اهمیت است. آهن در بافت عضلات دیده می‌شود و وظیفه تأمین اکسیژن که در فرآیند انقباضات عضلانی ضروری است را بر عهده دارد. به همین دلیل، ورزشکاران نیز باید از گیاه در رژیم غذایی خود فرارند. میوه‌های جادویی برای مقابله با کم خونی و آنزایمر مغز یکی از آن‌ها می‌باشد. است که بیش از ۲۰ درصد اکسیژن بدن را مصرف می‌کند. میوه غنی از آهنی همچون ازگیل می‌تواند با تأمین اکسیژن

گروه تغذیه و سلامت - محققان می‌گویند ازگیل یکی از میوه‌هایی است که به دلیل خواص بی‌شماری می‌تواند از بروز برخی بیماری‌ها جلوگیری کند. ازگیل یکی از میوه‌های خوش طعم از خانواده سیب، گلابی و زالزالک است. تحقیقات نشان داده است ایرانیان ساکن در حاشیه دریای خزر از ۳ هزار سال پیش این درخت را برای مصرف میوه‌های آن پرورش می‌دهند. در کنار لذت و ویژه‌ای که مصرف ازگیل دارد، این میوه سرشار از خواص گوناگون است. بر اساس اعلام مرکز اطلاعات غذایی آمریکا، ۱۰۰ گرم ازگیل دارای نیم گرم پروتئین، یک میلی‌گرم چربی، ۸۸ کالری انرژی است. این میوه دارای فیبر و کربوهیدرات است. مصرف ازگیل می‌تواند ۱۵ درصد نیاز بدن به آهن، ۵ درصد ویتامین B1، ۱۰ درصد کلسیم را تأمین کند. این میوه همچنین دارای نیاسین، ریبوفلاوین، و بتاکاروتن است. تحقیقات نشان داده است به دلیل آنکه ازگیل یکی از میوه‌های سرشار از آهن است، برای تشکیل هموگلوبین

مغز، به کارکرد صحیح این بخش کمک کند. انتقال خون کافی به مغز می‌تواند فعالیت‌های شناختی را بهبود بخشد و مانع از ابتلا به بیماری‌هایی همچون آلزایمر و دمانس (زوال عقلی) شود. یافته‌های محققان نشان می‌دهد یکی از دلایل بیماری سندرم پاهای بی‌قرار کمبود آهن است. در واقع زمانی که سطح آهن خون کاهش پیدا می‌کند، سندرم پاهای بی‌قرار در فرد بروز می‌کند. از این رو، متخصصان

۳ دلیلی که باید مواد غذایی را بخار پز کنید

طور پیوسته درگیر فرآیند پخت است و زمان بیشتری از وی گرفته می‌شود. **۳- مواد غذایی آبدار می‌مانند** یکی از مضرات روش‌های دیگر پخت و پز این است که درجه حرارت بالا باعث از بین رفتن تمامی آب‌های موجود در گوشت و سبزیجات می‌شود. این در حالی است که در روش بخارپز، مواد غذایی بخشی از آب خود را حفظ می‌کنند و همین امر مانع از بین رفتن مواد مغذی آن می‌شود. بخارپز برای تهیه غذا استفاده می‌کند دیگر نیازی به استفاده از روغن‌های مضر و افزودنی‌های دیگر در طول فرآیند پخت و پز نیست. **۲- سادگی پخت** بخارپز کردن ساده‌ترین روش پخت و پز محسوب می‌شود که دیگر نیازی نیست فرد به طور پیوسته بر فرآیند پخت نظارت کند. در روش‌های دیگر، فرد به



روش نسبت به روش‌های پخت و پز دیگر (مانند سرخ کردن در روغن) است. تحقیقات متعدد نشان داده است زمانی که از روش‌هایی مانند سرخ کردن، آب‌پز کردن، یا کباب کردن مواد غذایی استفاده می‌شود حجم قابل توجهی مواد مغذی از بین می‌رود. همچنین زمانی که شما از روش

گروه تغذیه و سلامت - محققان می‌گویند به دلیل فرآیند پخت که روش تهیه غذا به روش بخارپز دارد بهتر است از این روش برای تهیه وعده‌های غذایی خود استفاده کنید. امروزه بخارپز کردن به عنوان یکی از روش‌های برطرف‌کننده در تهیه وعده‌های غذایی مورد استفاده قرار می‌گیرد. دلیل اصلی شهرت این روش این است که روشی بسیار ساده است و در عین حال، خواص مواد غذایی در این روش از بین نمی‌رود. فرار از اینکه غذای بخار پز مورد علاقه شما باشد و یا نباشد، متخصصان تغذیه می‌گویند پخت و پز وعده‌های غذایی به این روش دارای فواید بی‌شماری است. از مهمترین فواید این روش می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد: **۱- سالم‌تر است** یکی از اصلی‌ترین دلایلی که بسیاری از مردم پز بخار پز کردن مواد غذایی تأکید دارند، سالم‌تر بودن این

هشدار؛ سکنه مغزی خاموش را جدی بگیرید

انجام آزمایش ام‌آر‌آی یا سی‌تی‌اسکن برای بیماری دیگری است که طی آن پزشک متوجه آسیب‌دیدگی مناطق کوچکی از مغز می‌شود. سکنه مغزی خاموش معمولاً فقط ناحیه کوچکی از مغز را تحت تأثیر قرار می‌دهد، اما این آسیب مغزی خاموش داشته باشید، ممکن است متوجه برخی علائم عصبی شوید. به عنوان مثال، ممکن است در حفظ کردن چیزها یا تمرکز دچار مشکل شوید. طبق انجمن سکنه مغزی آمریکا، سکنه مغزی خاموش خطر رخ دادن سکنه مغزی نشانه‌دار را در آینده افزایش می‌دهد. اخیراً محققان تأیید کرده‌اند که سکنه مغزی خاموش متعدد شما را در معرض خطر زوال عقل عروقی قرار می‌دهد. **علل بروز سکنه مغزی خاموش** - لخته شدن خون - فشار خون بالا - پارگی شدن عروق

گروه تغذیه و سلامت - برخی سکنه‌های مغزی خاموش هستند و علامتی ندارند و با رعایت برخی نکات می‌توان از بروز آنها پیشگیری کرد. وقتی به سکنه مغزی فکر می‌کنیم، غالباً به یاد علائمی مانند اختلال گفتار، بی‌حسی یا مشکلات حرکتی در صورت بدن می‌افتیم. اما سکنه‌های خاموش متفاوت هستند. در حقیقت، سکنه‌های خاموش معمولاً هیچ نشانه‌ای ندارند. سکنه مغزی خاموش زمانی اتفاق می‌افتد که خون‌رسانی به بخشی از مغز به طوری ناگهانی قطع شود. اکسیژن مغز کم شده، سلول‌های مغز آسیب می‌بینند. اما تشخیص سکنه مغزی خاموش بسیار دشوار است، به این دلیل که در این نوع سکنه، خون‌رسانی به بخشی از مغز شما که هیچ عملکرد قابل مشاهده‌ای مانند گفتار یا حرکت را کنترل نمی‌کند، متخل می‌شود. **عصره‌های موجود در آن می‌توانند در برابر عفونت‌های سیستم ایمنی مقاومت ایجاد کنند.** دو مطالعه همزمان اثر ضد ویروسی عصره‌ها را مشخص کرد. این میوه و عصره آن از جمله پلی فنول‌های موجود در آن به مقاومت در برابر کرونا کمک می‌کند. سایر داروهای گیاهی نیز تحت آزمایش‌های بالینی قرار دارند. در چین از همان ابتدای شیوع بیماری همه گیر، از داروهای گیاهی سنتی برای درمان کووید ۱۹ استفاده شده است. عصره‌ها انار جادو می‌کند. میوه انار برای دیابت نوع ۲، تصلب شریانی، بیماری‌های قلبی عروقی، التهاب و سرطان، کم خونی و برای سوختگی

افزایش می‌دهد. - ورزش؛ طبق مطالعات ۳۰ دقیقه ورزش متوسط پنج روز در هفته ممکن است احتمال سکنه مغزی خاموش را تا ۴۰ درصد کاهش دهد. با این ۹ شیوه انگیزه ورزش کردن را در خودتان تقویت کنید. - کاهش مصرف نمک؛ انجمن سکنه مغزی آمریکا توصیه می‌کند برای کاهش فشار خون و کاهش خطر به سکنه، میزان سدیم را کاهش دهید. - مدیریت وزن - کاهش سطح کلسترول - ترک سیگار؛ استعمال سیگار با افزایش خطر بیماری قلبی و سکنه مغزی همراه است. - همیز از نوشیدنی‌های رژیمی؛ یک مطالعه جدید نشان داده است که نوشابه‌های رژیمی خطر زوال عقل و سکنه مغزی را افزایش دهد. - افزایش مصرف سبزیجات - دیابت؛ یک عامل خطر سکنه مغزی است.

کار می‌کنند. دانشمندان با استفاده از شبیه‌سازی‌های رایانه‌ای دریافته‌اند که مواد حاصل از پوست انار با هر چهار پروتئین که انتشار پاتوژن به آن‌ها بستگی دارد، برهم تداخل دارند. این ویروس از طریق پروتئین S وارد سلول بدن می‌شود به گیرنده سلولی ACEY می‌چسبد و سپس پروتئین از سرزمین ۲ (TMPRSS۲) از طریق غشای بیرونی می‌شود و آن را

تأثیر شگفت انگیز انار بر جلوگیری از ابتلا به کرونا

و سوهاضمه توصیه می‌شود. جای تعجب نیست که دانشمندان این گیاه را در برابر عفونت‌های مختلف امتحان کرده‌اند. آزمایشات روی کشت سلولی عفونت‌ها نشان داده است که عصره‌ها انار کاملاً در برابر عفونت‌های سیستم ایمنی مقاوم است. به عقیده دانشمندان ایرانی، گیاهان فیتوبیوتیک از جمله انار، از گروه پلی فنول‌های موجود در آن - تانن‌های قابل هیدرولیز، فلاونوئیدها، آنتوسیانین‌ها و سایر موارد - از نفوذ ویروس آنفولانزا به سلول جلوگیری می‌کنند. محققان دانشگاه Banja Luka در بوسنی و هرزگوین، به اتفاق همکاران صربستانی، تصمیم گرفتند آزمایش کنند که آیا پلی فنول‌های عصره پوست انار بر ضد کرونا نیز

سکنه‌های مغزی خاموش هستند و علامتی ندارند و با رعایت برخی نکات می‌توان از بروز آنها پیشگیری کرد. وقتی به سکنه مغزی فکر می‌کنیم، غالباً به یاد علائمی مانند اختلال گفتار، بی‌حسی یا مشکلات حرکتی در صورت بدن می‌افتیم. اما سکنه‌های خاموش متفاوت هستند. در حقیقت، سکنه‌های خاموش معمولاً هیچ نشانه‌ای ندارند. سکنه مغزی خاموش زمانی اتفاق می‌افتد که خون‌رسانی به بخشی از مغز به طوری ناگهانی قطع شود. اکسیژن مغز کم شده، سلول‌های مغز آسیب می‌بینند. اما تشخیص سکنه مغزی خاموش بسیار دشوار است، به این دلیل که در این نوع سکنه، خون‌رسانی به بخشی از مغز شما که هیچ عملکرد قابل مشاهده‌ای مانند گفتار یا حرکت را کنترل نمی‌کند، متخل می‌شود. **عصره‌های موجود در آن می‌توانند در برابر عفونت‌های سیستم ایمنی مقاومت ایجاد کنند.** دو مطالعه همزمان اثر ضد ویروسی عصره‌ها را مشخص کرد. این میوه و عصره آن از جمله پلی فنول‌های موجود در آن به مقاومت در برابر کرونا کمک می‌کند. سایر داروهای گیاهی نیز تحت آزمایش‌های بالینی قرار دارند. در چین از همان ابتدای شیوع بیماری همه گیر، از داروهای گیاهی سنتی برای درمان کووید ۱۹ استفاده شده است. عصره‌ها انار جادو می‌کند. میوه انار برای دیابت نوع ۲، تصلب شریانی، بیماری‌های قلبی عروقی، التهاب و سرطان، کم خونی و برای سوختگی

سکنه‌های مغزی خاموش هستند و علامتی ندارند و با رعایت برخی نکات می‌توان از بروز آنها پیشگیری کرد. وقتی به سکنه مغزی فکر می‌کنیم، غالباً به یاد علائمی مانند اختلال گفتار، بی‌حسی یا مشکلات حرکتی در صورت بدن می‌افتیم. اما سکنه‌های خاموش متفاوت هستند. در حقیقت، سکنه‌های خاموش معمولاً هیچ نشانه‌ای ندارند. سکنه مغزی خاموش زمانی اتفاق می‌افتد که خون‌رسانی به بخشی از مغز به طوری ناگهانی قطع شود. اکسیژن مغز کم شده، سلول‌های مغز آسیب می‌بینند. اما تشخیص سکنه مغزی خاموش بسیار دشوار است، به این دلیل که در این نوع سکنه، خون‌رسانی به بخشی از مغز شما که هیچ عملکرد قابل مشاهده‌ای مانند گفتار یا حرکت را کنترل نمی‌کند، متخل می‌شود. **عصره‌های موجود در آن می‌توانند در برابر عفونت‌های سیستم ایمنی مقاومت ایجاد کنند.** دو مطالعه همزمان اثر ضد ویروسی عصره‌ها را مشخص کرد. این میوه و عصره آن از جمله پلی فنول‌های موجود در آن به مقاومت در برابر کرونا کمک می‌کند. سایر داروهای گیاهی نیز تحت آزمایش‌های بالینی قرار دارند. در چین از همان ابتدای شیوع بیماری همه گیر، از داروهای گیاهی سنتی برای درمان کووید ۱۹ استفاده شده است. عصره‌ها انار جادو می‌کند. میوه انار برای دیابت نوع ۲، تصلب شریانی، بیماری‌های قلبی عروقی، التهاب و سرطان، کم خونی و برای سوختگی

سکنه‌های مغزی خاموش هستند و علامتی ندارند و با رعایت برخی نکات می‌توان از بروز آنها پیشگیری کرد. وقتی به سکنه مغزی فکر می‌کنیم، غالباً به یاد علائمی مانند اختلال گفتار، بی‌حسی یا مشکلات حرکتی در صورت بدن می‌افتیم. اما سکنه‌های خاموش متفاوت هستند. در حقیقت، سکنه‌های خاموش معمولاً هیچ نشانه‌ای ندارند. سکنه مغزی خاموش زمانی اتفاق می‌افتد که خون‌رسانی به بخشی از مغز به طوری ناگهانی قطع شود. اکسیژن مغز کم شده، سلول‌های مغز آسیب می‌بینند. اما تشخیص سکنه مغزی خاموش بسیار دشوار است، به این دلیل که در این نوع سکنه، خون‌رسانی به بخشی از مغز شما که هیچ عملکرد قابل مشاهده‌ای مانند گفتار یا حرکت را کنترل نمی‌کند، متخل می‌شود. **عصره‌های موجود در آن می‌توانند در برابر عفونت‌های سیستم ایمنی مقاومت ایجاد کنند.** دو مطالعه همزمان اثر ضد ویروسی عصره‌ها را مشخص کرد. این میوه و عصره آن از جمله پلی فنول‌های موجود در آن به مقاومت در برابر کرونا کمک می‌کند. سایر داروهای گیاهی نیز تحت آزمایش‌های بالینی قرار دارند. در چین از همان ابتدای شیوع بیماری همه گیر، از داروهای گیاهی سنتی برای درمان کووید ۱۹ استفاده شده است. عصره‌ها انار جادو می‌کند. میوه انار برای دیابت نوع ۲، تصلب شریانی، بیماری‌های قلبی عروقی، التهاب و سرطان، کم خونی و برای سوختگی

د که مطبوعات

اقتصاد کیش

روزنامه

محدودیت‌های مناطق آزاد برای واردات با تخفیف ۳۰٪

محدودیت‌های مناطق آزاد برای واردات با تخفیف ۳۰٪

اقتصاد کیش

روزنامه

محدودیت‌های مناطق آزاد برای واردات با تخفیف ۳۰٪

محدودیت‌های مناطق آزاد برای واردات با تخفیف ۳۰٪

اقتصاد کیش

روزنامه

محدودیت‌های مناطق آزاد برای واردات با تخفیف ۳۰٪

محدودیت‌های مناطق آزاد برای واردات با تخفیف ۳۰٪

اقتصاد کیش

روزنامه

محدودیت‌های مناطق آزاد برای واردات با تخفیف ۳۰٪

محدودیت‌های مناطق آزاد برای واردات با تخفیف ۳۰٪

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

سای دا

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

رستوران