

بهترین میوه‌ها برای تقویت سلامت بدن در فصل زمستان

محققان می‌گویند افراد می‌توانند با مصرف برخی میوه‌ها به سلامت بدن خود در فصول سرد سال کمک کنند.



پزشکان می‌گویند می‌توان با راهکارهای متعدد کمبود ویتامین C در بدن را درمان کرد. یکی از این روش‌ها مصرف قرص‌های جوشان این ویتامین یا قرص‌های خوراکی آن است. مواد غذایی مانند مرکبات، فلفل، آویشن، کلم بروکسل، سبزی‌هایی مانند جعفری، لیمو، غلات کامل، کیوی، توت فرنگی، گوجه فرنگی، آناناس و زعفران از جمله منابع طبیعی ویتامین C هستند.

به دلیل آن که ویتامین C محلول در آب است، بدن می‌تواند به راحتی میزانی که بیشتر از نیازش است را دفع کند. با این حال، زیاده روی در مصرف این ویتامین دارای عوارض جانبی است.

همه گیری بیماری آنفلوآنزا است که البته امسال تحت الشعاع همه گیری کووید ۱۹ قرار گرفته است. از این رو، مصرف کافی ویتامین C و متعاقب آن تقویت سیستم ایمنی بدن بسیار با اهمیت است. با توجه به اهمیت این ویتامین، دانستن این نکته که آیا به میزان کافی ویتامین C مصرف می‌کنید یا نه، ضروری است. متخصصان می‌گویند از رایج‌ترین علائم کوتاه مدت کمبود ویتامین C می‌توان به بی حالی، خستگی، تحریک پذیری و زودرنجی، کاهش وزن و دردهای عضلانی و درد مفاصل اشاره کرد. ویتامین C باعث جذب بهتر آهن می‌شود، از این رو کمبود آن می‌تواند به بیماری‌های مرتبط با کمبود آهن دامن بزند.

در صورتی که کمبود این ویتامین در بدن برای بلند مدت (چند ماهه) ادامه یابد می‌تواند منجر به بروز علائمی مانند خونریزی و کیود شدگی، تغییر در لته‌ها مانند تسورم، خونریزی و تغییر رنگ آن‌ها، پشه بنفش، از دست دادن دندان‌ها، خشکی و شکنندگی مو، پوست خشک و خشن، کم خونی و ضعف در ترمیم جراحات اشاره کرد.

اطلاعات غذایی آمریکا در یک فنجان از آن معادل ۱۹ میلی‌گرم از ویتامین وجود دارد. همچنین این میوه‌های خواص ضدآنتی‌اکسیدانی است که می‌تواند با التهابات بدن مبارزه کرده و مانع آسیب سلول‌ها در فرآیند اکسیداسیون شود.

۲- خرما، لیمو، آبلیمو: این میوه که به طور گسترده در کشورهای آسیایی مصرف می‌شود یکی از بهترین منابع ویتامین A است به طوری که بر اساس اعلام مرکز اطلاعات غذایی آمریکا در یک عدد خرما لوی متوسط نزدیک به ۱۳۸ میکروگرم از این ویتامین وجود دارد. ویتامین A باعث بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن می‌شود. همچنین تحقیقات نشان داده است این ویتامین می‌تواند از بدن در مقابل بیماری‌های عفونی محافظت کند.

۳- مرکبات: انواع مختلف پرتقال، لیمو شیرین و نارنگی ميب ویتامین C محسوب می‌شوند. یک پرتقال متوسط دارای نزدیک به ۸۲ میلی‌گرم ویتامین C است. همانطور که تاکید شده، این ویتامین می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند. علاوه بر آن، تحقیقات نشان داده است مصرف پرتقال کامل بهتر

شما چه مدت دوام خواهد آورد، اگر آزمایش شما در ابتلا به ویروس مثبت باشد، نباید به گونه‌ای رفتار کنید که گویی ایمن هستی حتی اگر خفیف باشد.

دکتر بوستون به همه کسانی که به این ویروس مبتلا شده اند توصیه می‌کند که همچنان دستورالعمل‌های شستن دست، زدن ماسک و فاصله گذاری اجتماعی پیروی کنند.

یا سوسمون بار و اینکه آیا پس از ابتلا ایمنی وجود دارد یا خیر در جریان است. مطمئناً شواهدی از ابتلا مجدد افرادی که قبلاً به ویروس کرونا مبتلا شده و بدن آن‌ها آنتی بادی تولید کرد، وجود دارد.

در حال حاضر هیچ دلیل روشنی برای ایمنی پس از ابتلا به کووید ۱۹ وجود ندارد و ما نمی‌دانیم هر گونه محافظت در برابر سیستم ایمنی بدن

کرونا مبتلا شده ایم یا خیر؟ آیا ممکن است دوباره به ویروس کرونا آلوده شویم؟ در حالی که اکثر مردم تصور می‌کنند احتمال ابتلا به کووید ۱۹ بیش از یک بار وجود ندارد، بهتر است احتمال دهید هیچ مصونیتی پس از ابتلا به ویروس وجود ندارد.

تحقیقات زیادی در مورد احتمال ابتلای افراد به کووید ۱۹ برای دومین

نشانه‌ها ندادند. با این حال برخی علائم نشان می‌دهد شما ممکن است قبلاً به ویروس کرونا آلوده شده باشید بدون اینکه خود متوجه شوید.

اگر حدود سه ماه است که احساس خستگی می‌کنید، این نشانه می‌دهد که ممکن است به ویروس آلوده شده باشید. بسیاری از بیماری‌های ویروسی می‌توانند تا ۱۲ هفته بعد از ابتلا احساس خستگی در

این روز نیز شما کاملاً قابل اطمینان نیست. آزمایش‌های آنتی بادی وجود دارد اما به طور گسترده در دسترس نیست، زیرا فقط به شما می‌گوید که ممکن است در برخی از دوره‌های گذشته به کووید ۱۹ مبتلا شده باشید، اما نشان نمی‌دهد که چه زمانی آلوده شده‌اید یا اینکه اکنون از کووید ۱۹ مصون هستید یا در واقع هر آنتی بادی وجود در بدن شما تا چه مدت دوام

ضروری ترین مواد برای حفظ سلامت افراد مسن

می‌تواند باعث کاهش منیزیم بدن در افراد کهنسال شود. از دیگر مواد ضروری برای افراد مسن می‌توان به ویتامین B۱۲، پروبیوتیک‌ها (باکتری‌های مفید دستگاه گوارش)، اسید چرب امگا ۳، روی، سلنیوم، پتاسیم، فولات، و فیبر اشاره کرد.

این ویتامین در بدن شود. ویتامین D روند جذب کلسیم را تسهیل می‌کند و به طور غیرمنتظره مانع از پوکی استخوان می‌شود. همچنین این ویتامین در کارکرد صحیح عضلات، اعصاب، و سیستم ایمنی بدن ضروری است. بدن

آن پیشی می‌گیرد. به همین دلیل پوکی استخوان رایج‌ترین بیماری است که با کهنسالی در انسان می‌آید. به خصوص زنان پس از دوره یائسگی در خطر بیشتری در ابتلا به پوکی استخوان قرار دارند. کلسیم به کارکرد صحیح عضلات، عصب‌ها، سلول‌ها، و رگ‌های خونی کمک می‌کند.

گروه تغذیه و سلامت - همزمان با افزایش سن، بدن افراد نیازمند مصرف بیشتر برخی مواد مغذی است. با افزایش سن بدن در برابر بیماری‌ها آسیب پذیرتر می‌شود. از این رو متخصصان تاکید دارند رژیم غذایی افراد با افزایش سن باید غنی‌تر شده و نیز از حجم مواد غذایی

چه زمانی باید آب بنوشیم

متخصصان می‌گویند افراد باید برای حفظ سلامت خود در زمان‌های خاصی اقدام به نوشیدن آب کنند. اگر شما هم از جمله افرادی هستید که به نوشیدن آب کافی در طول روز توجه دارید، نشان می‌دهد که برای سلامتی خود ارزش قائل هستید. تک تک سلول‌های بدن شما به آب نیازمند هستند. وجود آب در روند هضم غذا، فعالیت قلب، شش‌ها و مغز ضروری است.

متخصصان می‌گویند فرانسواز از اینکه هدف شما از نوشیدن آب چیست، باید در زمان‌های مناسب این عمل صورت گیرد. از آن جمله می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد:

۱- زمانی که از خواب بیدار می‌شید

مهمی در کنترل وزن انسان دارد. نوشیدن یک فنجان آب پیش از میل غذا باعث احساس سیری و جلوگیری از زیاده روی در خوردن غذا می‌شود. یک تحقیق در زنان و مردان نشان



زمان مناسب قبوله برای جلوگیری از آسیب‌های خواب‌روانه

گروه تغذیه و سلامت - کمبود خواب برای بسیاری از افراد یک مشکل است و جدا از دلایلی که خواب راحت را برای افراد دشوار می‌کند چیزی بیشتر از یک چرت عالی برای بدن راضی کننده نیست. به نقل از «ام تی وی» و اینکه شب گذشته خواب بدی داشته باشید یا کمی احساس خستگی کرده‌اید، یک چرت کامل ظهر می‌تواند کمی بیشتر انرژی داشته باشید و در طول روز دوام بیاورید.

متأسفانه، اگر زمان چرت را اشتباه بگیرید، ممکن است از این خواب حتی احساس بدتری نسبت به قبل داشته باشید. ممکن است احساس خستگی سرگیجه و بی نظمی کنید و واقعاً برای بیدار شدن از خواب دوباره تلاش کنید. اما چرا چنین است و چگونه می‌توانیم از چرت کامل اطمینان پیدا کنیم؟ دکتر «کاران راج» به پزشک مشهور در پایگاه تیک با بهترین راه‌ها برای

