

# خوراکی هایی برای پیشگیری از ابتلا به بیماری

مسلم کوپر، سیر یکی از بهترین انتخاب ها برای تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از ابتلا به بیماری است. سیر سرشار از ترکیبی گوگردی به نام آلیسین است که توانایی خود در تقویت سیستم ایمنی را نشان داده است.

**ماست**  
به گفته دکتر راهل، ماست حاوی جمعیت باکتریایی فعال دارای خواص پروبیوتیک است که می تواند با کمک به بدن در تکثیر باکتری های مفید و مبارزه آنها با باکتری های مضر، سیستم ایمنی بدن را تقویت کند. افزون بر پروبیوتیک ها، ماست منبع خوبی برای ویتامین D است که به تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک می کند.

**مرکبات**  
میوه های خانواده مرکبات از جمله پرتقال، نارنگی، لیمو، لیمو ترش و گریب فروت سرشار از ویتامین C هستند. به گفته دکتر راهل، ویتامین C یکی از بهترین تقویت کننده های سیستم ایمنی بدن است. این ویتامین در تولید گلبول های سفید خون که با عفونت مبارزه می کند، نقش دارد.

**گل کلم**  
گل کلم پکی از اعضای خانواده سبزیجات چلیپایی است که از دیگر اعضای آن می توان به کلم، بروکلی، و برگ های خردل اشاره کرد. به گفته دکتر ساربنای ای فالکر، گل کلم یکی از بهترین انتخاب ها برای کمک به تقویت سیستم ایمنی بدن است. گل کلم سرشار از آنتی اکسیدان ها و ویتامین C است. شما می توانید از این ماده غذایی در تهیه سس ها، به عنوان جایگزینی برای برب، و گزنه ای برای افزایش کبیر مصرفی به روشی خوشمزه و تقویت کننده سیستم ایمنی بدن استفاده کنید.

**زمانی که موضوع سیستم ایمنی بدن مطرح می شود، آنچه شما می خورید قطعا اهمیت دارد. اگر چه 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 می کند.**



به گفته دکتر رویزن، یکی از بهترین بخش های برخی مواد غذایی مانند زنجبیل که به پیشگیری از ابتلا به بیماری کمک می کنند این است که می توانند آنها را به سوپ ها اضافه کنید. در یک پژوهش، زنجبیل توانایی خود در مسدود کردن فعالیت ویروس ها را نشان داد.

اند که نوشیدن سوپ مرغ به بهبود سرعت گردش مخاط بینی کمک می کند که به معنای آن است چیزهای بدی که تنفس می کنید سریع تر به بیرون از بدن انتقال می یابند، از این رو، ویروس ها یا باکتری ها تکثیر نشده و موجب بیماری نمی شوند. همچنین، مطالعات نشان داده اند که مواد تشکیل دهنده سوپ مرغ دارای آثار ضد التهاب هستند.

است که برای سیستم ایمنی بدن اهمیت دارند. بروکلی حاوی ترکیبی به نام سولفورافان گلوکزینولات است که یک عامل مبارزه با بیماری است و سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند. شما می توانید بروکلی را به صورت خام یا کمی پخته مصرف کنید.

تاثیر گذاری بر عناصر مختلف سیستم ایمنی بدن و افزایش واکنش سلول های T صورت می گیرد. شما می توانید قارچ های شبتا که را در روغن زیتون نفت داده و به عنوان یک دورچین ساده غذا استفاده کنید یا آنها را به املت ها، غذاهای برنجی، پاستاها، سوپ ها و سالادها اضافه کنید.

بسیاری از سلول های ایمنی را بهبود می بخشد و کمبود روی نیز عملکرد سیستم ایمنی را مختل می کند که مشخص شده است با افزایش مصرف روی، این شرایط بر طرف می شود.

**قارچ شبتا که**

قارچ شبتا که به عنوان یک قارچ دارویی شناخته می شود و به گفته دکتر گراهام ممکن است از سیستم ایمنی بدن در برابر عفونت ها پشتیبانی کند. این کار با

**سوپ مرغ**

به گفته دکتر مایکل اف. رویزن استاد کالج پزشکی لرن، دانشمندان متوجه شده

**بروکلی**

به گفته دکتر گراهام، بروکلی حاوی پلی فنول هایی با عملکرد آنتی اکسیدانی

## علت خستگی حین فعالیت بدنی با ۶ دلیل پزشکی

گلیکوژن ذخیره شده در کبد می رود. بهترین راه برای جلوگیری از کاهش سطح گلیکوژن، مصرف غذاهای حاوی کربوهیدرات قبل از انجام ورزش است.

خستگی، افزایش وزن، افسردگی و درد عضلانی شود. این در حالی است که ۶۰ درصد افراد مبتلا به این اختلال، مشکل خود را جدی نمی گیرند و از علائم آن به طور کامل صرف نظر می کنند.

رفع این نوع کم خونی مفید است. کم شدن آب بدن، کوچکترین کاهش میزان مایعات بدن می تواند باعث افزایش غلظت خون شود و در این هنگام کار پمپاژ توسط قلب دشوار می گردد.

کم خونی: این وضعیت یعنی میزان سلول های قرمز خون برای حمل اکسیژن ناکافی است و همین کمبود اکسیژن در بدن باعث احساس کسالت و خستگی حین ورزش می شود.

گروه تغذیه و سلامت - اگر در حین انجام فعالیت های ورزشی روزانه احساس می کنید فشار بسیار زیادی به پدنتان وارد می شود، زود خسته شده اید، و دیگر به این راحتی ها نمی توانید به ورزش ادامه دهید، پای عوامل دیگری در میان است که احتمالا خودتان از آن ها بی خبرید.



## د که مطبوعات

**اقتصاد کیش**  
جانب آقای محسن علی عرب  
مدیر عامل محترم شرکت توسعه و مدیریت پارس و روغهاهای کیش  
مدیر عامل توسعه و مدیریت پارس و روغهاهای کیش  
مدیر عامل توسعه و مدیریت پارس و روغهاهای کیش

**مناطق آزاد**  
تاکید بر مشارکت فعال  
بخش خصوصی در  
تضمین گیری ها و سیاست  
کتابهای منطقه آزاد کیش

**صبح شغال**  
حدود ۱۰ هزار شغال در  
هورمزگان ایجاد می شود

**کتاب**  
فروش لازم آرایش دوم به قیمت بازی با سلامت مردم  
از گفتار دکتر دهمان

**انتزاع**  
معمای دستمزد نجومی مدیر عامل ها  
دعوا  
کف اقلاب

**با با با**  
۳۵۰۰ گولبر صاحب شغل شدند  
آمیریکا معیار آبرویی تغییر نکرده است

## دلایل بی خوابی نوزاد در شب

خوردگی یا آلرژی، نفخ شکم و بیوست است که هر یک از این شرایط باعث می شود کودک شب بیدار بماند.



گروه تغذیه و سلامت - برخی از نوزادان به دلایل مختلفی شب بیدار می مانند و باعث آزار والدین می شوند اما می توان با انجام برخی کارها این مشکل را برطرف کرد. گاهی اوقات بعضی از مادران پس از زایمان احساس خستگی زیادی می کنند، خصوصا وقتی که نوزادشان عاشق بیداری شبانه بوده و نمی خوابد.

۱- **کودک شما نمی داند روز است یا شب**  
برخی از نوزادان طبق یک جدول زمانی مشخص می خوابند، یعنی کودک شما در طول روز خوب می خوابد، اما شب بیدار می ماند که این در واقع یک اتفاق خسته کننده و طاقت فرسا اما موقتی است، زیرا برخی کارها وجود دارد که می تواند به واسطه آن به کود خود بپوشاند که روز برای بازی و شب برای استراحت و خواب است.

۲- **کودک شما گرسنه است**  
کودک شما تمام نیازهای غذایی خود را از یک وعده غذایی دریافت می کند و اگر به او شیر می دهید، شیر به سرعت هضم می شود و این بدان معناست که ممکن است کودک با حالت گرسنه از خواب بیدار شده و خواهان غذا باشد. در واقع گرسنگی دلیل عمده بیدار شدن نوزادان از خواب در هنگام شب است؛ بنابراین سعی در تغییر زمان این نیاز، کار درستی نیست.

۳- **کودک شما حال خوبی ندارد**  
بدن نوزاد تا موزه متولد شده همواره در حال تغییر و تحول است و بیشتر اوقات دچار ناخوشی هایی مانند خارش حاصل از دندان درآوردن، سرما

## نحوه استفاده همزمان از دو ماسک

کننده برای فیت کردن و بستن منافذ دو طرف ماسک استفاده کرد. در کدام مکان ها از دو ماسک استفاده کنیم؟

معرض ابتلا قرار دهد. بنابراین استفاده از ماسک های فیلتر دار به دلیل انتشار قطرات تنفسی از طریق فیلتر توصیه نمی شود. زمان استفاده از ماسک سه لایه، قسمت های کناری صورت به طور کامل پوشیده نمی شود؛ بنابراین توصیه می شود از یک ماسک پارچه ای یا خانگی بر روی ماسک سه لایه استفاده کنید. دقت داشته باشید در ابتدا ماسک جراحی سه لایه را استفاده کنید و ماسک پارچه ای را بر روی آن بزنید. در واقع استفاده از دو ماسک همزمان، پوشش بهتری برای ممانعت از ورود عوامل بیماری زا ایجاد می کند. همچنین می توان از کارهای فیت

گروه تغذیه و سلامت - شما می توانید با قرار دادن یک ماسک پارچه ای روی ماسک یکبار مصرف پزشکی، عبور ویروس از لایه های ماسک را دشوارتر کنید. شنیدن خبر استفاده همزمان از دو ماسک در کاهش انتقال ویروس کرونا باعث شد تا بسیاری از مردم به طور عامت شد تا بسیاری از مردم به طور همزمان از دو ماسک استفاده کنند. اما سوال های زیادی مطرح و ذهن افراد را درگیر کرده است که چه ماسکی و کدام ماسک ها را با هم بزنیم تا برای کاهش انتقال ویروس کرونا موثر باشد.

**سای دا** رستوران  
انواع غذاهای ایرانی و دریایی  
با کادری مجرب و با سابقه  
آماده عقد قرارداد با شرکت ها و موسسات  
آدرس: کیش - بلوار خیام  
خیابان باباطاهر TS44  
تلفن: ۰۷۶۴۴۴۰۴۰۰