

این آجرها دیوار دفاعی شما را در برابر کرونا بلندتر می کند

■ در دوره ای که با هر دم و بازم، یک ویروس مرگ آفرین به شما نزدیک و نزدیک تر می شود، شناخت آجرهایی برای ساخت دیوار دفاعی در برابر بیماری زایی این ویروس ضرورتی اجتناب ناپذیر است.

می یابد. همچنین در بسیاری از شرایط که استرس اکسیداتیو در بدن افزایش می یابد اثر آنتی اکسیدانی ویتامین C می تواند بسیار اهمیت داشته باشد. نگهداری طولانی مدت میوه و سبزی در یخچال، پختن، گرم هوا، نور و استعمال دخانیات باعث کاهش این ویتامین می شود.

گفته به این کارشناس تغذیه مصرف منابع غذایی حاوی ویتامین C شامل انواع میوهها و سبزیها از جمله سبزیهای برگ سبز مانند سبزی خوردن و انواع کلم و گوجه فرنگی، جوانه های کلم، ماش و شنبدر، انواع مرکبات مانند لیمو ترش، لیموسبزین، پرتقال، نارنگی و نارنج و کیوی لازم است.



ویتامین A منجر به کاهش ایمنی و در نتیجه افزایش بیماری و مرگ و میر می شود. استفاده از منابع غذایی ویتامین A مانند منابع گیاهی شامل انواع سبزیها و میوه های زرد رنگ و نارنجی مانند هویج، کدو حلوائی، موز و انواع مرکبات و منابع حیوانی مانند زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات ضروری است. وی بیان کرد: ویتامین D می تواند خطر ایمنی ها و پاندمی های ویروسی را از

چند طریق کاهش دهد. این ویتامین ممکن است در درمان و پیشگیری از عفونت کووید ۱۹ موثر باشد. منبع اصلی برای تامین ویتامین D، نور خورشید است. بهترین منابع غذایی ویتامین D نیز ماهی های چرب، لبنیات و زرده تخم مرغ هستند. اسیدی افزودنیها - یا توجه به تغییر سبک زندگی و دریافت ناکافی این ویتامین، نیاز به دریافت آن از طریق

گردو، پسته، بادام، توت خشک، نخود و کشمش، موز و برکه های شیرین به عنوان میان وعده یا تغذیه روزانه، اضافه کردن آرد برنج به انواع سوپ یا آش و سایر غذاها، اضافه کردن پودر مغز های گیاهی نظیر گردو، بادام، کنجد، پسته به ماست یا سوپ یا سایر غذاها و استفاده از ارده، حلوا ارده یا کره بادام زمینی به همراه نان تست به صورت برشته در میان وعده توصیه می شود. این کارشناس تغذیه به بیان پیشنهادهای برای افراد سالم برای پیشگیری از ابتلا به بیماری پرداخت و گفت: داشتن سیستم ایمنی با عملکرد سبزی و کاهش اشتها می شوند. مصرف برخی مواد مغذی منجر به نقص در عملکرد سیستم ایمنی می شود و در نتیجه افزایش احتمال بروز عفونت ها یا تشدید آنها وجود دارد. رژیم غذایی موثر در سیستم ایمنی از قبیل ویتامین C، ویتامین E، D، B6، روی، منیزیم، سلنیوم و امگا ۳ در پیشگیری از ابتلا به بیماری موثرند.

او با تاکید بر اینکه ارتباط بین لیمو یا زنجبیل و عسل، افزودن ادویه ها و گلپر به غذا، مصرف سمنو، جوانه گندم و جوانه نخود (داخل سالادا یا سوپ و آش)، شیر برنج یا سیاه دانه و کمی دارچین، شله زرد یا خلال بادام و پسته، مغزها و خشکشان شامل فندق،

افزودن هویج در انواع سوپها و مصرف روزانه یک قاشق چای خوری سیاه دانه خرد شده یا کمی عسل سیاه دانه هنگام مصرف کوئیده شود) بسیار تاثیر گذار است.

اسدی در پاسخ به این پرسش که افراد کرونا مثبت با چه علائم تغذیه ای بهتر است به بیمارستان مراجعه کنند و برای رفع بی اشتها در زمان بیماری چه باید کرد، گفت: بی اشتها یکی از علائم شایع در بیماری کووید ۱۹ است. در واقع، بی اشتها یا کاهش مصرف غذا در طول بیماری های عفونی، التهاب و بیماری های بدخیم مشاهده می شود. وی گفت: در صورت تداوم بی اشتها ای مکان بروز سوء تغذیه در فرد بیمار وجود دارد، لذا برای کاهش این عارضه لازم است تساح امکان راهکارهای تغذیه ای و رفتاری در پیش گرفته شود. در مواجهه با بی اشتها، مصرف برخی مواد غذایی توصیه می شود. تعداد وعده های غذایی را افزایش داده و از حجم آن کم شود. نیم ساعت قبل و پس از وعده غذایی از مصرف نوشیدنی پرهیز شود زیرا مایعات بیش از حد باعث ایجاد سیری و کاهش اشتها می شوند. مصرف میوه جات و سبزی ها با تاکید بر سیب، پرتقال، انجیر، لیمو ترش، هویج، کدو حلوائی توصیه می شود. به جای استفاده از یک نوع آب میوه (طبیعی) از مخلوط آب میوه ها که حاوی کالری بیشتری است، مصرف شود.

او در ادامه افزود: نوشیدن چای لیمو یا زنجبیل و عسل، افزودن ادویه ها و گلپر به غذا، مصرف سمنو، جوانه گندم و جوانه نخود (داخل سالادا یا سوپ و آش)، شیر برنج یا سیاه دانه و کمی دارچین، شله زرد یا خلال بادام و پسته، مغزها و خشکشان شامل فندق،

او ادامه داد: از خوردن شور و ترشی و هر ماده غذایی حاوی سرکه و نمک زیاد مانند انواع سس های سالاد و عصاره های گوشت، سوپ آماده خودداری شود. از مصرف انواع آب میوه های صنعتی و نوشابه های گازدار پرهیز و از مصرف هر نوع غذای سرخ شده در طول بیماری جدا خودداری شود. مصرف فست قوردها نظیر انواع ساندویچها و پیتزا در دوران بیماری ممنوع است.

این کارشناس تغذیه بیان کرد: با توجه به تأثیر مستقیم مصرف دخانیات نظیر سیگار و قلیان بر کاهش ویتامین C و زینک در بدن فرد و کاهش عملکرد سیستم ایمنی، از مصرف آنها جدا خودداری شود. از خوردن انگور، انار و خربزه و آبیومیه صنعتی نیز خودداری شود.

وی در پاسخ به این پرسش که چه غذاهایی آگر در زمان ابتلا به بیماری شکرند ترشح و دفع سموم بهترین رژیم غذایی توصیه شده برای بیماران مبتلا به کرونا رژیم غذایی نرم و پر پروتئین با کالری بالاست. هضم ترکیبات مایع نیز به انرژی کمتری دارد، در نتیجه بدن انرژی کافی برای مقابله با بیماری را خواهد داشت، بنابراین مصرف انواع غذاهای مایع و پر کالری بسیار کمک کننده است. مصرف انواع سوپ حاوی شلغم و پیاز و کدو حلوائی و آش گندم توصیه می شود.

او گفت: به دلیل تأثیر مثبت نخود در درمان بیماری های ویروسی توصیه می شود آش نخود حاوی برنج، نخود و گوشت گوشتد، پیاز و سیب و نانخود آب حاوی نخود، پیاز و سیب حداقل یکبار در روز مصرف شود. مصرف بهدانه، مصرف روزانه هویج به صورت آب هویج و مخلوط آب هویج و سیب

گروه تغذیه و سلامت - تغذیه سالم یکی از مهمترین راهکارها برای مقابله با انواع بیماریهاست و در روزهای کرونایی نیز استفاده از تغذیه مناسب در کاهش ابتلا به این ویروس موثر است.

رعایت دستورالعمل های بهداشتی در کنار سبک زندگی سالم، خواب کافی و تحرکات ورزشی می تواند بدن را در مقابل این ویروس مقاوم تر کند و تقویت سیستم ایمنی بدن عامل مهمی برای در امان ماندن از بیماری کووید ۱۹ است، اما اینکه چه تغذیه ای باید داشته باشیم و در صورت ابتلا به کرونا ویروس باید چه مواد غذایی یا مایعاتی را بنوشیم که بتوانیم از شر این بیماری خلاص شویم، سوال بسیار مهمی است که کارشناس مسئول واحد تغذیه و معاونت بهداشتی دانشکده علوم پزشکی ساوه به آن پاسخ می دهد.

مینا اسدی اظهار کرد: مایعات به رقیق شدن ترشحات و دفع سموم کمک می کنند و باعث تسکین گلودرد می شوند. در طول بیماری به علت تب و تعریق، آب زیادی از بدن دفع می شود و لازم است با نوشیدن مایعات گرم و سالم نظیر انواع دمنوش ها (اویشن و عسل، چای کم رنگ با دارچین یا هل یا زنجبیل) شربت عسل (آب ولرم، عسل و آب لیمو ترش تازه) و آبمیوه های طبیعی بویوسه آب هویج و آب سیب و انواع سوپها و آشها کمبود آب جبران شود.

وی در ادامه به بدترین منوی غذایی در زمان ابتلا به کرونا اشاره کرد و گفت: برخی از مواد غذایی موجب افزایش استرس و کاهش عملکرد سیستم ایمنی می شوند که می توان به انواع غذاهای حاوی شکر، نمک، کافئین زیاد و رنگ های غذایی اشاره کرد.

او بیان کرد: استفاده از منابع ویتامین E به عنوان آنتی اکسیدان و کمک به عملکرد سیستم ایمنی نیز باید مورد توجه قرار گیرد. مهمترین منابع غذایی ویتامین E شامل مواد غذایی نظیر روغن های مایع مانند کانولا، آفتابگردان و ذرت در طیف غذا، سبزیجاتی مانند اسفناج، کلم پیچ، سویا و سبب زمینی در وعده های اصلی غذایی و انواع آجیل مانند فندق، بادام، گردو در فاصله بین وعده ها توصیه می شود.

مکمل امری ضروری به نظر می رسد. مصرف ماهانه یک عدد قرص مگادوز ۵۰ هزار واحدی ویتامین D برای کلیه گروه های سنی (نوجوان، جوان، میانسال و سالمند) و برای کودکان ۲ تا ۱۲ سال هر دو ماه یک عدد مکمل مگادوز ویتامین D توصیه می شود. او گفت: در سرم خوردگی معمولی و دیگر عفونت ها میزان ویتامین C در خون و ادرار کاهش

ویتامین A منجر به کاهش ایمنی و در نتیجه افزایش بیماری و مرگ و میر می شود. استفاده از منابع غذایی ویتامین A مانند منابع گیاهی شامل انواع سبزیها و میوه های زرد رنگ و نارنجی مانند هویج، کدو حلوائی، موز و انواع مرکبات و منابع حیوانی مانند زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات ضروری است. وی بیان کرد: ویتامین D می تواند خطر ایمنی ها و پاندمی های ویروسی را از

چند طریق کاهش دهد. این ویتامین ممکن است در درمان و پیشگیری از عفونت کووید ۱۹ موثر باشد. منبع اصلی برای تامین ویتامین D، نور خورشید است. بهترین منابع غذایی ویتامین D نیز ماهی های چرب، لبنیات و زرده تخم مرغ هستند. اسیدی افزودنیها - یا توجه به تغییر سبک زندگی و دریافت ناکافی این ویتامین، نیاز به دریافت آن از طریق

او در ادامه افزود: نوشیدن چای لیمو یا زنجبیل و عسل، افزودن ادویه ها و گلپر به غذا، مصرف سمنو، جوانه گندم و جوانه نخود (داخل سالادا یا سوپ و آش)، شیر برنج یا سیاه دانه و کمی دارچین، شله زرد یا خلال بادام و پسته، مغزها و خشکشان شامل فندق،

او در ادامه افزود: نوشیدن چای لیمو یا زنجبیل و عسل، افزودن ادویه ها و گلپر به غذا، مصرف سمنو، جوانه گندم و جوانه نخود (داخل سالادا یا سوپ و آش)، شیر برنج یا سیاه دانه و کمی دارچین، شله زرد یا خلال بادام و پسته، مغزها و خشکشان شامل فندق،

گروه تغذیه و سلامت - پلاکت خون، اجزای کوچک مسطحی است که در خون وجود دارد و از بقیه سلول های خونی بسیار کوچک تر است. این ساختار حاوی آنزیم های هستند که باعث انعقاد خون می شوند و وظیفه اصلی آنها جلوگیری از خون ریزی و خارج شدن گلبول قرمز از داخل رگ است. ششیدن غیر ارغی پلاکت ها تحت عارضه ای به نام ترومبوسیتوزی شناخته می شود. برخی از عفونت ها، لوسمی، روند درمان سرطان، سیروز کبدی، بزرگ شدن طحال، بیماری های خود ایمنی و برخی از دارو ها می تواند

پلاکت های خون را اینگونه به صورت طبیعی افزایش دهید

تقویت سیستم ایمنی بدن شما شود. این روش، یک رویکرد قابل توجه در درمان کمبود پلاکت خون است. چرا که یکی از دلایل بروز بیماری ترومبوسیتوزی، زمانی است که به دلیل ضعف قوای ایمنی، بدن به اشتباه به ارگان های خود حمله می کند که در نتیجه منجر به نابود شدن پلاکت ها می شود. این روند، های پلاکت ساز همچنین باعث کاهش التهابات بدن شده و به جریان خون در سراسر بدن کمک می کند. توجه داشته باشید که استفاده از این روغن های ممکن است موجب رقیق شدن خون

و به طور موثر عمل کند. همچنین به جذب موثر آهن در بدن کمک می کند و باعث افزایش شمار پلاکت ها می شود. ویتامین سی در انبه، آناناس، کلم بروکلی، فلفل سبز یا قرمز، گوجه فرنگی ها، کلم گل و ... یافت می شود.

کلروفیل: دارای ساختار مولکولی شبیه هموگلوبین است و در تولید خون و افزایش پلاکت های خون نقش مهمی دارد. آب پنیر حاوی بیش از ۷۰ درصد کلروفیل است.

روغن کبد ماهی و روغن کتان: مصرف همزمان روغن کتان و روغن کبد ماهی می تواند منجر به

ویتامین B۱۲ با شمارش کم پلاکت ها همراه است. بهترین منابع ویتامین B۱۲ عبارتند از جگر، سیب زمینی، تخم مرغ. این ویتامین در منابع لبنی مانند شیر و پنیر نیز یافت می شود. برخی مطالعات نشان می دهد که شیر کوه گاو می تواند با تولید پلاکت مرتبط باشد.

فولات: تشکیل دهنده ویتامین B۱۲ است که برای سلول های خونی ضروری به نظر می رسد. فولات در منابع طبیعی از جمله بادام زمینی، نخود، لوبیا، پرتقال،

منجر به ایجاد ترومبوسیتوزی شوند. با یک آزمایش خون ساده می توان این عارضه را تشخیص داد. اگر شما ترومبوسیتوزی خفیف داشته باشید، می توانید از طریق دریافت رژیم غذایی سالم و برخی مکمل ها، میزان پلاکت ها را افزایش دهید. با این حال اگر این عارضه شدید باشد، نیاز به درمان های جدی تر مطرح می شود.

ویتامین B۱۲: به حفظ سلول های خونی شما کمک می کند. کمبود

البته پلاکت خون در کودکان و نوزادان کمی بیشتر است. زمانی که پلاکت زیر ۵۰ هزار و یا این که بیشتر از یک میلیون باشد، اتفاق غیر طبیعی رخ داده است و پلاکت های خون کم است. علائمی از قبیل خستگی، گیجی آسان، و لکه های ناشی از خون ریزی را روی پوست مشاهده می کنید. تعداد پایین پلاکت ها تحت عارضه ای به نام ترومبوسیتوزی شناخته می شود. برخی از عفونت ها، لوسمی، روند درمان سرطان، سیروز کبدی، بزرگ شدن طحال، بیماری های خود ایمنی و برخی از دارو ها می تواند

گروه تغذیه و سلامت - پلاکت خون، اجزای کوچک مسطحی است که در خون وجود دارد و از بقیه سلول های خونی بسیار کوچک تر است. این ساختار حاوی آنزیم های هستند که باعث انعقاد خون می شوند و وظیفه اصلی آنها جلوگیری از خون ریزی و خارج شدن گلبول قرمز از داخل رگ است. ششیدن غیر ارغی پلاکت ها تحت عارضه ای به نام ترومبوسیتوزی شناخته می شود. برخی از عفونت ها، لوسمی، روند درمان سرطان، سیروز کبدی، بزرگ شدن طحال، بیماری های خود ایمنی و برخی از دارو ها می تواند

د که مطبوعات

اقتصاد کیش

قابل توجه کیشوندان گرامی

انقلاب امام جمعه

کیش از تغییرات اخیر مدیریتی منطقه آزاد کیش

برگزاری مراسم درختکاری در جزیره کیش

فرماندهای نیروی انتظامی در جزیره کیش

صبح سال

بهره برداری از ۵۰ کیلومتر نفقات برتر معرفی شدند

انوار پودروری

۵ فوتی و ۳۱ مصدوم در حادثه واژگونی اتوبوس

آفتاب

زبان مشترک برجلمی

کدام خرید عید آبول نداریم!

این صف کرونا است نه روغن

آرامش

عقب نشینی شورای حکام از صدور قطعنامه

بازتاب گسترده جهانی سفر پاپ به عراق

عقب نشینی شورای حکام از صدور قطعنامه

جام جم

سهاله محیط زیست

فصل معیشت

دغدغه سفرها

خاتم جادهها

درد آمد به ریال

آسمان اصفهان

بلاخره تا تابا با اسبابا؟ مسئله این است

۵ توصیه غذایی برای افرادی که دور کاری می کنند

هستند غذا می خورید یا مصرف مواد غذایی ششمار ریشه در نگرانی و اضطراب (عامل واوسی) دارد؟ اگر ریشه غذا خوردن شما به دلیل اضطراب است از خوردن غذا اجتناب کرده و در عوض اقدام به انجام برخی فعالیت های آرام بخش و سرگرم کننده کنید.

۳- برای جلوگیری از چاقی حتما پیش از خوردن به این سوال پاسخ دهید: چرا مواد غذایی مصرف می کنم؟ آیا به دلیل آنکه گرسنه

دلیل آنکه فعالیت های بدنی تان کاهش یافته بهتر است میوه هایی مانند سیب را با پوست مصرف کنید تا به میزان کافی فیبر به بدن تان برسد. با این حال، شستن صحیح میوه ها را نباید از یاد ببرید.

۳- برای جلوگیری از چاقی حتما پیش از خوردن به این سوال پاسخ دهید: چرا مواد غذایی مصرف می کنم؟ آیا به دلیل آنکه گرسنه

دلیل آنکه فعالیت های بدنی تان کاهش یافته بهتر است میوه هایی مانند سیب را با پوست مصرف کنید تا به میزان کافی فیبر به بدن تان برسد. با این حال، شستن صحیح میوه ها را نباید از یاد ببرید.

۳- برای جلوگیری از چاقی حتما پیش از خوردن به این سوال پاسخ دهید: چرا مواد غذایی مصرف می کنم؟ آیا به دلیل آنکه گرسنه

دلیل آنکه فعالیت های بدنی تان کاهش یافته بهتر است میوه هایی مانند سیب را با پوست مصرف کنید تا به میزان کافی فیبر به بدن تان برسد. با این حال، شستن صحیح میوه ها را نباید از یاد ببرید.

۳- برای جلوگیری از چاقی حتما پیش از خوردن به این سوال پاسخ دهید: چرا مواد غذایی مصرف می کنم؟ آیا به دلیل آنکه گرسنه



تشکیل رسوب در کلیه ها می شود. گشسئیز برای از بین بردن جیوه، که یک فلز سمی است و منجر به کاهش توانایی کلیه ها برای فیلتر کردن سموم و افزایش خطر ابتلا به بیماری های کلیوی می شود، مفید است.

انواع کلم: حاوی ترکیبات ویژه ای هستند که به کبد در خشی سازی سموم کمک می کنند و بار سموم روی کلیه ها را نیز کاهش می دهند. کلم ها منبع غنی از ویتامین های ث، ک، اسید فولیک، و ویتامین ۶ هستند و آنهم برای حمایت از سلامت کلیه ها، فیبر موجود در کل کلم به جذب مواد مغذی کمک می کند و منجر به کاهش مقادیر سمومی می شود که به طور معمول از طریق کلیه ها برای دفع پردازش می شود.

پياز حاوی آلیسین هستند؛ ترکیب قدرتمندی که خواص ضد التهابی باورنکردنی دارد و به مبارزه با عفونت دستگاه ادراری می رود.

سبزی: منبع عالی از فیبر است و منجر به خشی شدن سموم دستگاه گوارش می شود و بار باسی روی کلیه ها را کاهش می دهد. سیب همچنین به کاهش کلسترول کمک می کند و با پاک کردن خون، اثرات مفید روی سیستم قلبی عروقی دارد و به کاهش التهاب کمک می کند.

توت ها: این میوه های خوش رنگ کلیه سلامت کلیه ها هستند. انواع توت ها منجر به کاهش عفونت دستگاه ادراری می شوند و خاصیت ضد التهاب دارند.

پياز حاوی آلیسین هستند؛ ترکیب قدرتمندی که خواص ضد التهابی باورنکردنی دارد و به مبارزه با عفونت دستگاه ادراری می رود.

سبزی: منبع عالی از فیبر است و منجر به خشی شدن سموم دستگاه گوارش می شود و بار باسی روی کلیه ها را کاهش می دهد. سیب همچنین به کاهش کلسترول کمک می کند و با پاک کردن خون، اثرات مفید روی سیستم قلبی عروقی دارد و به کاهش التهاب کمک می کند.

توت ها: این میوه های خوش رنگ کلیه سلامت کلیه ها هستند. انواع توت ها منجر به کاهش عفونت دستگاه ادراری می شوند و خاصیت ضد التهاب دارند.

پياز حاوی آلیسین هستند؛ ترکیب قدرتمندی که خواص ضد التهابی باورنکردنی دارد و به مبارزه با عفونت دستگاه ادراری می رود.

سبزی: منبع عالی از فیبر است و منجر به خشی شدن سموم دستگاه گوارش می شود و بار باسی روی کلیه ها را کاهش می دهد. سیب همچنین به کاهش کلسترول کمک می کند و با پاک کردن خون، اثرات مفید روی سیستم قلبی عروقی دارد و به کاهش التهاب کمک می کند.

توت ها: این میوه های خوش رنگ کلیه سلامت کلیه ها هستند. انواع توت ها منجر به کاهش عفونت دستگاه ادراری می شوند و خاصیت ضد التهاب دارند.

SAIDA

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