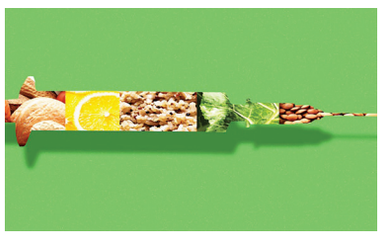
بایدها و نبایدهای خوراکی پس از دریافت واکسن کووید-۱۹

▪ میوه ها و سبزیجات سرشار از مواد مغذی هستند و می توانند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کرده و به بدن در پیشگیری از ابتلا و همچنین مبارزه بهتر با بیماری کمک کنند.



گروه بهداشت و سلامت – هنگامی که با یک عفونت مبارزه می کنید، بدن شما به مواد مغذی و انرژی برای پشتیبانی از سیستم ایمنی خود نیاز دارد، و برخی مواد غذایی می توانند به روند بهبودی کمک کنند.

بـــه همین ترتیـــب، هنگامی که برای واکسیناســـیون کووید-۱۹ آماده می شـــوید، ممکن است این پرسش برای شما مطرح شود که آیا باید خوراکی خاصی را پس از دریافت واکسن برای تقویت سیستم های دفاعی بدن مصرف کنم.

نخســـت، باید به این نکته اشاره داشت که رژیم غذایی شما نمی تواند از ابتلا به بیماری کووید-۱۹ پیشگیری کرده یا درمانی ریشه کن کننده برای آن باشد. همچنین، رژیم غذایی نمی تواند اثربخشی واکسن را بیشتر کرده یا عوارض جانبی را به حداقل برساند.

با این وجود، مصرف غذاهای مغذی و ضد التهاب می تواند به پشتیبانی از سیستم ایمنی بدن کمک کرده و به بدن که پس از تزریق واکسن باید به سختی کار کند تا پادتن تولید کند، کمک کند. دکتر نیکت سونپال، متخصص دستگاه گوارش در نیویورک، مصرف و پرهیز از برخی خوراکی را توصیه کرده اســـت که در ادامه با آنها بیشتر آشنا می شویم.

۶ ماده غذایی که می توانید مصرف کنید

غذاهای تازه و کامل به بدن کمک می کنند تا آن چه برای حفظ سلامت خود نیاز دارد را انجام دهد.

میوه ها و سبزیجات

به گفته دکتر سونپال، میوه ها و سبزیجات سرشار از مواد مغذی هستند و می توانند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کرده و به بدن در پیشـــگیری از ابتلا و همچنین مبارزه بهتر با بیماری کمک کنند.

به طور خاص، سبزیجات و میوه های سرشار از ویتامین C می توانند به بدن در تولید گلبول های سفید بیشتر که وظیفه مبارزه با عفونت ها و بیماری ها را بر عهده دارند، کمک می کنند. مرکبات مانند گریپ فروت، پرتقال، و لیموها حاوی سطوح بالای ویتامین C هستند، اما فلفل دلمه ای قرمز حتی از محتوای ویتامین C بیشتری نسبت به آنها برخوردار است.

سبزیجات سبز مانند بروکلی و اسفناج سرشار از آنتی اکســـیدان ها هستند که این مواد به محافظت از سلول ها در برابر رادیکال های آزاد مضر کمک می کنند. این مساله مهم است زیرا رادیکال های آزاد – مولکول های ناپایداری که به DNA و پروتئین های درون سلول های بدن ما آســـیب می رسانند – می توانند موجب استرس اکســـیداتیو شوند که ممکن است به طور بالقوه شما را نسبت به ابتلا به بیماری آسیب پذیر سازد.

مغزدانه ها

مغزدانه ها منابع خوبی از ویتامین ها و مواد معدنی هستند که به پیشتیبانی از سلامت سیستم ایمنی بدن و عملکرد مطلوب قلب کمک می کنند. آنها همچنین به کاهش و مهار التهاب کمک می کنند.

مطالعه ای نشان داد که مصرف منظم مغزدانه ها با مقادیر کمتر نشانگرهای زیستی التهابی مرتبط بوده است.

بادام سرشار از ویتامین E است که به عملکرد مطلوب سیستم ایمنی بدن کمک می کند.

بادام هندی سرشار از منیزیم است که یک ماده معدنی با خواص ضد التهابی محسوب می شود و به کاهش فشار خون و تقویت سلامت قلب کمک می کند.

گردو سرشـــار از آنتی اکسیدان های قدرتمند است و مطالعـــه ای در ســـال ۲۰۱۲ که در نشـــریه Food & Function منتشر شد، نشان داد که از این نظر بالاتر از بادام، گردوی آمریکایی و پسته قرار می گیرد.

ماهی های چرب

ماهی های چرب مانند سالمون و تن سرشار از اسیدهای چرب امگا-۳ هســـتند که چربی هایی دوستدار قلب محسوب می شوند و می توانند التهاب و فشار خون را کاهش داده و از تشکیل پلاک در سرخرگ ها پیشگیری کنند.

پژوهش ها نشان داده اند که چربی های امگا-۳ نه تنها به پیشگیری از بیماری قلبی و سکته مغزی کمک می کنند، بلکه به مدیریت بیماری های خودایمنی مانند لوپوس و آرتریت روماتوئید نیز کمک کرده و به طور بالقوه در برابر سرطان و شرایط دیگر از انسان محافظت می کنند.

سوپ مرغ

زمانی که بیمار هســـتید ســـوپ مرغ یکـــی از بهترین گزینه هایی اســـت که می توانید برای تقویت بدن خود بخورید.

سوپ مرغ دارای خواص ضد التهابی است که به تسکین علائم ناشی از مقابله با بیماری کمک می کند.

به عنوان مثال، هویج، پیاز و کرفس موجود در این سوپ مواد معدنی ضروری مانند پتاسیم و آهن را ارائه می کنند و منابع خوبی از بتاکاروتن هستند که شکلی از ویتامین A است و به عنوان یک آنتی اکسیدان عمل می کند.

افزون بر این، مرغ میزان قابل توجهی از پروتئین را ارائه می کند که به تقویت پادتن ها و عملکرد درست سیستم ایمنی بدن کمک می کند. آب ســـوپ نیز برای هیدراته نگه داشـــتن بدن مفید است و به پاکسازی حفره های بینی کمک می کند.

آب

مصرف مایعـــات به میزان زیاد یکـــی از توصیه های همیشگی پزشکان برای بیمارانی است که با یک عفونت مبارزه می کنند.

زمانی که فردی بیمار است، بدن وی به واسطه مواردی مانند تب، گرفتگی بینی، اسهال و استفراغ آب از دست می دهد، از این رو، جبران مایعات از دست رفته اهمیت دارد.

مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری آمریکا، نوشیدن آب فراوان پس از دریافت واکسن کووید-۱۹ را برای کمک به کاهش ناراحتی ناشی از عوارض جانبی احتمالی، مانند تب توصیه کرده است.

افزون بر این، هیدراته نگه داشتن بدن در وهله نخست به تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری از ابتلا به بیماری کمک می کند.

آب به مرطوب نگه داشـــتن مسیرهای بینی کمک می کند، از این رو، مخاط می تواند با ویروس ها و عوامل بیماری زای دیگر پیش از این وارد بدن شـــوند، مقابله کند. همچنین، آب میزان اکســـیژن خون را افزایش می دهد که به سیســـتم ایمنی بدن برای عملکرد موثرتر کمک می کند.

صدف چروک

صدف چروک سرشار از روی (زینک) است که این ماده معدنی به مقابله با عوامل بیماری زا و تولید پروتئین بیشتر برای مبارزه با عفونت های ویروســـی کمک می کند. از این رو، زمانی که به تقویت سیستم ایمنی بدن خود نیاز دارید، این ماده غذایی می تواند یکی از گزینه هایی باشد که مد نظر قرار می دهید. نکته: مصرف صدف چروک خام یا نیم پز می تواند شما را در معرض خطر عفونت هایی خاص و بیماری شدید قرار دهد. پیش از خوردن صدف های چروک آنها را به خوبی بپزید.

نبایدهای خوراکی پس از دریافت واکسن

پس از دریافت واکسن کووید-۱۹ بهتر است از مصرف خوراکی های زیر پرهیز کنید.

غذاهای بسیار فرآوری شده

در شـــرایطی که مصرف گاه به گاه خوراکی هایی مانند چیپس سیب زمینی یا کلوچه ها مشکلی ایجاد نمی کند، اما زمانی که در تلاش برای تقویت سیســـتم ایمنی بدن خود هســـتید، این قبیل خوراکی ها گزینه های خوبی نیستند

غذاهای بسیار فرآوری شده می توانند موجب افزایش قند خون شوند که به نوبه خود می تواند افت عملکرد سیستم ایمنی بدن را موجب شود. زمانی که سیستم ایمنی عملکرد درســـت خود را ارائه نکند، ورود ویروس ها یـــا دیگر عوامل بیماری زا به بدن نیز راحت تر صورت می گیرد.

همچنین، غذاهای بســـیار فرآوری شـــده حاوی مواد التهاب زا هستند که توانایی بدن برای مبارزه با عفونت ها را کاهش داده و ممکن اســـت به تشدید علائم بیماری منجر شود.

معجزه شیره انگور برای جوانسازی پوست

گروه بهداشت و سلامت –یک متخصص طب سنتی گفت: شـــیره انگور سرشار از آنتی اکسیدان است که در پیشگیری از پیری زودرس پوست موثر خواهد بود.

محمدرضا حاجی حیدری، متخصص طب سنتی اظهار کرد: در طب سنتی از خواص شیره انگور زیاد گفته شده است. مزاج شیره انگور در طب سنتی ایران گرم و تر است، به همین دلیل مصرف این ماده غذایی در فصول سرد سال به شدت توصیه می شود.

او افزود: شیره انگور دارای انواع ویتامین ها و مواد معدنی از قبیل ویتامین A،B و آهن است.

این متخصص طب سنتی گفت: شیره انگور کلیه خواص میوه انگور را داراست و برخلاف انگور نه تنها مشکلات گوارشـــی را برای فرد به همراه ندارد بلکه راحت هضم و جذب خواهد شـــد؛ بنابراین افرادی که معده ضعیفی دارند، مصرف شـــیره انگور برای آن ها مناسب تر از خود انگور خواهد بود.

حاجی حیدری بیان کرد: این ماده غذایی سرشار از آهن اســـت بنابراین اگر افراد از ضعف عمومی بدن، فقر آهن و یا کم خونی رنج می برند، شیره انگور جایگزین بسیار خوبی بـــرای مصرف داروهای شـــیمایی خواهد بود. مصرف روزانه ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری شیره انگور باعث تقویت عمومی بدن و افزایش نشاط و انرژی می شود.

او تصریح کرد: شیره انگور یک ملین طبیعی است و برای درمان افرادی که از یبوست رنج می برند، بسیار موثر است.

این متخصص طب ســـنتی ادامه داد: با مصرف شـــیره انگور می توان خشکی و تیرگی های پوست را کاهش داد. در واقع آنتی اکسیدان موجود در این ماده خوراکی نه تنها از پیری زودرس پوســـت پیشگیری می کند بلکه سبب شفافیت و طراوت پوست هم می شود.

حاجی حیدری گفت: به طور کلی خواص شیره انگور از دیدگاه سنتی تولید خون صالح در بدن خون سالم و طبیعی، برای تقویت و افزایش انرژی بدن کم نظیر بوده و باعث نشاط و شادابی می شود.

این متخصص طب ســـنتی در پایان گفت: علاوه بر تمام فوایدی که بـــرای این ماده غذایی بیان شد، باید حد اعتدال در مصرف آن رعایت شود همچنین بیماران مبتلا به دیابت با توجه به افزایش قند خون بر اثر مصرف این ماده غذایی باید در میزان مصرف شیره انگور محتاطانه عمل کنند.

روزه داری بدون این خوراکی‌ها در سحر و افطار ممنوع!

گروه بهداشـــت و ســـلامت – به دلیل آنکه زمان زیادی را در طول روزهای ماه مبارک رمضان، روزه هستیم، باید برای تأمین انرژی لازم بدن، از رژیم غذایی خاصی پیروی کرد.

در مـــاه مبارک رمضان، با توجـــه به خودداری از خوردن غذا و مایعات برای ساعت‌های طولانی در هر روز، بدن برای جبران انرژی از دســـت رفته در طول روزه‌داری به رژیم غذایی خاصی نیاز دارد.

در این گزارش، مجموعه‌ای از توصیه‌های تغذیه‌ای ارائه می‌شود که به ارتقاء سلامت بدن در طول ماه مبارک کمک می‌کند.

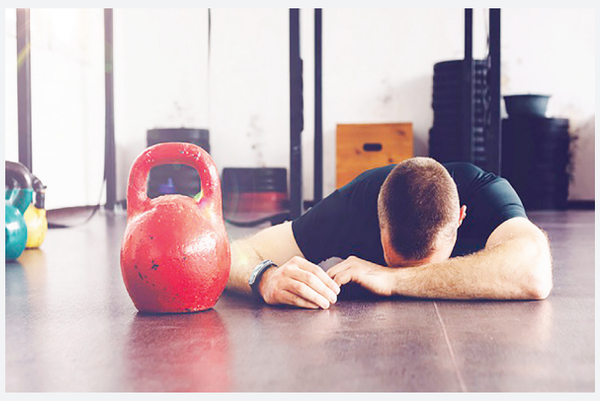
در راس غذاهایـــی که توصیه می‌شـــود، این اســـت که "چربی‌های ســـالم طبیعـــی" را که در روغن زیتون، ماهی‌هـــای پرچرب و دانه‌هایی مانند دانه کنجد و کتان وجود دارد، مصرف کنید.

همچنین، سبزیجات و میوه‌های طبیعی، مصرف گوشت، تخم مرغ و حبوبات نیز جزء مهمترین غذاهایی اســـت که مصرف آن در ایام ماه مبارک رمضان ضروری است.

لبنیات نیز از جمله غذاهایی است که حتماً باید در سفره افطاری و سحری یا بین دو وعده وجود داشته باشد و از انواع مختلف آن استفاده شود.

لازم اســـت اطمینان حاصل کرد که بین وعده افطاری و وعده غذایی قبل از ســـحر، به میزان کافی یعنی حدود ۸ لیوان آب و مایعات مصرف شود.

فقط برای کاهش وزن ورزش نکنید!



گروه بهداشت و سلامت – انجام ورزش فقط به این دلیل که قصد دارید وزن خود را کاهـــش دهید، می تواند دستورالعملی برای فاجعه باشد.

کاهـــش وزن مـــی توانـــد یک هدف درست باشـــد، اما نباید تنها دلیل شما برای انجام ورزش باشد. در حقیقت، زمانی که فعالیت بدنی را فقط ابزاری برای کاهـــش وزن در نظر می گیریم، روی شیبی لغزنده حرکت می کنیم که مـــی تواند در نهایت بـــه ضرر ما تمام شود.

انجام ورزش فقط به این دلیل که قصد دارید وزن خود را کاهش دهید، می تواند دستورالعملی برای فاجعه باشد.

ایـــن طرز فکر نه تنها می تواند موجب ایجـــاد اســـترس، فشـــار و انتظارات غیرواقعی شـــود، بلکه با یک ضرب الاجل داخلی نیز همراه است: زمانی که میزان وزن مورد نظر خود را کاهش می دهید، دیگـــر دلیلی برای ادامه ورزش ندارید. این شرایط می تواند در نهایت بازگشت وزن از دست رفته را موجب شده و این چرخه معیوب ادامه یابد.

این الگوی مشـــکل ساز شـــما را در معـــرض خطر افزایش وزن بیشـــتر و اختـــلالات غذا خـــوردن، اضطراب، افســـردگی، بیماری قلبی و چاقی قرار می دهد.

چند راهبرد زیر می توانند به جدا کردن اهـــداف کاهش وزن از معادله ورزش و قرار گرفتن شـــما در مسیر ارتباطی سالم تر و جامع با ورزش کمک کنند.

اهـــداف ســـلامت خود و نـــه کالری سوزانده شده را دنبال کنید

هدف نهایی در زندگی احساس شادی و رضایت اســـت و هیچ ارتباطی بین خوشبختی و کالری وجود ندارد.

به جای اســـتفاده از کالری ســـوزانده شـــده به عنوان معیار پیشرفت، ارتباط خود با موفقیت را دوباره ارزیابی کنید. موفقیت خود را با این که چه احساسی دارید، چقدر قوی تر شده اید، وضعیت سلامت روانی خود، تعداد تکرار های یک تمرین و کیفیت خواب خود دنبال کنید.

اگر می خواهید شادتر باشید، وضعیت خلق و خو و خواب خود را ثبت کنید. در واقع، بیـــن فعالیت بدنی و خواب خوب، ســـطوح افزایش یافته انرژی و خلق و خوی بهتر، ارتباط مثبتی وجود دارد.

از انجام تمرینات ورزشی که لذتی از آنها نمی برید، پرهیز کنید

آیا یک تمرین ورزشـــی را فقط به این دلیل که میزان کالری‌ســـوزی آن زیاد اســـت، انجام می دهیـــد بدون این که از آن لذت ببریـــد؟ این رویکرد نه تنها ناسالم است، بلکه ناپایدار نیز است. در عوض، باید بر تمرینات ورزشی که از آنها لذت می برید متمرکز شـــوید زیرا عنصر مهمی در پایبندی به یک برنامه ورزشی است.

فعالیت هایی را انتخاب کنید که همسو با علایق شـــما هســـتند تا انگیزه لازم برای ادامه مســـیر خود را داشته باشید.

بـــه عنوان مثال، اگـــر فردی اجتماعی هســـتید، تمرینات گروهی را مد نظر قرار دهید. اگر تنهایی را بیشتر دوست دارید، می توانید دویدن در طبیعت را مد نظر قرار دهید.

از ورزش برای کسب آرامش یا کاهش استرس استفاده کنید

گاهی اوقـــات، افزودن یـــک برنامه ورزشـــی به زندگی شلوغ ما می تواند اســـترس را احســـاس شـــود. اما اگر ذهنیت خود را تغییر دهیم و در عوض از تمرینات ورزشـــی بـــرای کاهش استرس اســـتفاده کنیم، این می تواند تفاوت بزرگی ایجاد کند.

ورزش یکی از بهترین گزینه های ضد افســـردگی است. فعالیت بدنی ترشح اندورفین در بدن را موجب می شـــود که این هورمـــون درک درد را کاهش داده و وضعیت مثبتی در بدن ما ایجاد می کند.

از این رو، زمانی که احساس اضطراب، استرس یا آشفتگی دارید، فعالیت بدنی می تواند به ایجاد احســـاس خوب در شما کمک کند.

ورزش را یک امتیاز ویژه و نه یک کار روزمره در نظر بگیرید

در شـــرایطی که ممکن اســـت گاهی اوقـــات از انگیزه لازم بـــرای رفتن به باشـــگاه برخوردار نباشـــید، که کاملا طبیعی است، ورزش نباید همانند یک شغل که هر روز باید آن را انجام دهید، احساس شود.

و اگر فکر می کنید ورزش برای شـــما به فعالیتی خســـته کننده تبدیل شده و در آن گرفتار شـــده اید، ممکن است زمان آن فرا رسیده باشد تا روتین خود را تغییر دهید. برنامه تمرینی جدید را امتحان کنید، یک فهرســـت از آهنگ های ســـرگرم کننده مورد علاقه خود تهیـــه کنید و به کتـــاب های صوتی یا پادکســـت هایی که می توانند انگیزه و علاقه شـــما به ادامه مسیر را افزایش دهند، گوش دهید.

بر همه فواید سلامت ورزش متمرکز شوید

زمانی که موضوع فواید ورزش مطرح می شود، کاهش وزن تنها نوک کوه یخ محسوب می شود.

ورزش می توانـــد خطر بیماری های قلبی، سندرم متابولیک، دیابت نوع ۲ و برخی انواع ســـرطان را کاهش دهد، از ایـــن رو، احتمال زندگی طولانی تر و با کیفیت بیشتر را افزایش می دهد.

ورزش می تواند ســـلامت جسمانی و روانـــی انســـان را تقویـــت کرده، بـــه مدیریـــت اســـترس، اضطراب و افسردگی کمک کند.

ورزش استخوان های انسان را تقویت می کند، تعادل را بهبود می بخشـــد و خطر زمین خوردن با افزایش ســـن را کاهش می دهد.

ورزش عملکرد مغز، خواب و سلامت جنسی را بهبود می بخشد.

ورزش را به عنوان یک سبک زندگی و نه یک هدف در نظر بگیرید

در شرایطی که تعیین اهداف می تواند ایجاد انگیزه کند، رابطه شما با ورزش برای ثمربخش بودن به ضرب الاجل نیاز ندارد. به جـــای تمرکز بر کاهش وزن، بـــه این فکر کنید که چگونه می توانیـــد کل زندگی خـــود را از طریق سلامتی غنی کنید.

ذهنیت و طرز فکـــر ماراتنی رویکرد سالم تری اســـت. به بیان دیگر، رابطه خود با ورزش را باید همانند یک دوی مارتن و نه یک دو سرعت با شدت بالا در نظر بگیرید. شما باید در بلند مدت ورزش کرده و بـــه نیازهای بدن خود توجه داشته باشید.

به روزهایی که سرشار از انرژی و قادر به تحقق اهداف تمرینی خود هستید، خوش آمد بگوییـــد، اما روزهایی که بدن شـــما تمایل دارد فعالیتی سبک تر مانند یک پیاده‌روی طولانی یا حرکات کششـــی یوگا انجام دهید را نیز پذیرا باشید.

اقتصاد کیش روزنامه
پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش
۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹