

# 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.



ماده به محافظت از سلول ها در برابر رادیکال های آزاد مضر کمک می کنند. این مساله مهم است زیرا رادیکال های آزاد - مولکول های ناپایدار که به DNA و پروتئین های درون سلول های بدن ما آسیب می رسانند - می توانند موجب استرس اکسیداتیو شوند که ممکن است به طور بالقوه شمارا نسبت به ابتلا به بیماری آسیب پذیر سازد.

## مغز دانه ها

مغز دانه ها منابع خوبی از ویتامین ها و مواد معدنی هستند که به پیشبانی از سلامت سیستم ایمنی بدن و عملکرد مطلوب قلب کمک می کنند. آنها همچنین به کاهش و مهار التهاب کمک می کنند. مطالعه ای در سال ۲۰۱۶ که منتشر شد، نشان داد که مصرف منظم مغز دانه ها با مقادیر کمتر نشانگر های زیستی التهابی و 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

غذاهای بسیار فرآوری شده می توانند موجب افزایش قند خون شوند که به نوبه خود می تواند باعث عملکرد سیستم ایمنی بدن را موجب شود. زمانی که سیستم ایمنی عملکرد درست خود را ارائه نکند، ورود ویروس ها یا دیگر عوامل بیماری زا به بدن نیز راحت تر صورت می گیرد. همچنین، غذاهای بسیار فرآوری شده حاوی مواد التهابی هستند که توانایی بدن برای مبارزه با عفونت ها را کاهش داده و ممکن است به تشدید علائم بیماری منجر شود.

سلامت قلب کمک می کند. گردو سرشار از آنتی اکسیدان های قدرتمند است و مطالعه ای در سال ۲۰۱۲ که در نشریه Food & Function منتشر شد، نشان داد که از این نظر بالاتر از بادام، گردو، آمریکایی و پسته قرار می گیرد. ماهی های چرب ماهی های چرب مانند سالمون و تن سرشار از اسیدهای چرب امگا-۳ هستند که چربی هایی هستند که موجب 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

جانی 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 داشتن مسیر های بینی کمک می کند، از این رو، مخاط می تواند با ویروس ها و عوامل بیماری زا دیگر پیش از این وارد بدن شوند، مقابله کند. همچنین، آب میزان اکسیژن خون را افزایش می دهد. که به سیستم 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 ویروسی کمک می کند. از این رو، زمانی که به تقویت سیستم ایمنی بدن خود نیاز دارید، این ماده غذایی می تواند یکی از گزینه های باشد که مد نظر قرار می دهید.

## خوراکی که باید از آن پرهیز کرد

غذاهای بسیار فرآوری شده در شرایطی 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 سیستم ایمنی بدن خود هستید، این لیبیل خوراکی ها گزینه های خوبی نیستند. غذاهای بسیار فرآوری شده می توانند موجب افزایش قند خون شوند که به نوبه خود می تواند باعث عملکرد سیستم ایمنی بدن را موجب شود. زمانی که سیستم ایمنی عملکرد درست خود را ارائه نکند، ورود ویروس ها یا دیگر عوامل بیماری زا به بدن نیز راحت تر صورت می گیرد.

همچنین، غذاهای بسیار فرآوری شده حاوی مواد التهابی هستند که توانایی بدن برای مبارزه با عفونت ها را کاهش داده و ممکن است به تشدید علائم بیماری منجر شود.

## بهترین خوراکی ها برای کسانی که مزاج سرد دارند

گروه بهداشت و سلامت - یک متخصص طب سنتی ایرانی در خصوص خوراکی های مناسب و غیر مناسب برای افراد با طبع سرد توضیحاتی ارائه کرد.

محمدرضا حاجی حیدری متخصص طب سنتی ایرانی اظهار کرد: در طب سنتی ایرانی مزاج ترکیبی از عناصر چهار گانه اصلی آب، هوا، آتش و خاک است. با توجه به اینکه این عناصر دارای کیفیت های چهار گانه متضاد گرم، سرد، خشک و تر هستند نتیجه فعل و انفعالات ناشی از این چهار عنصر کیفیت جدیدی را در بدن ایجاد می کند که به آن مزاج گفته می شود؛ بنابراین هر چه میزان هر یک از این عناصر در بدن بیشتر باشد مزاج مختلف و متنوعی ایجاد می شود. هر فردی مزاج منحصر به فرد خود را دارد مانند اثر انگشت که برای هر فرد انحصاری است.

او افزود: حکمای طب سنتی برای سهولت در شناخت انواع مزاج ها، آن ها را به ۹ گروه تقسیم کرده اند که این تقسیم بندی شامل مزاج معتدل، ۴ نوع مزاج مفرد سرد، گرم، خشک و تر، چهار گروه مرکب، گرم و خشک (صفاوی)، گرم و تر (دموی)، سرد و خشک (سوداوی)، سرد و تر (بلغمی) خواهد بود که هر کدام ویژگی های خاص خود را دارند.

او در خصوص ویژگی افرادی که دارای مزاج سرد و تر (بلغمی) هستند، تصریح کرد: پوست سفید و روشن، چاقی، پر خواب و کم تحرک، صبور و بردبار، خوش برخورد، دوستدار فصل تابستان که معمولاً تمایل به خوردن غذاهای سرد داشته و در عین حال معده ضعیفی دارند، از جمله ویژگی های افراد با مزاج بلغمی خواهد بود.

این متخصص طب سنتی ایرانی بیان کرد: افراد با مزاج بلغمی بیشتر مستعد ابتلا به بیماری هایی از قبیل دردهای مفصلی و روماتیسمی، سرماخوردگی و سینوزیت افزایش وزن و چاقی های شکمی هستند.

او با اشاره به این که این دسته از افراد تمایل زیادی به مصرف غذاهای با طبع سرد دارند، گفت: افراد با مزاج سرد و تر و بلغمی بهتر است از مواد غذایی دارای طبع سرد مانند ماست، دوغ، خیار، کاهو و میوه های ترش خصوصاً در فصول سرد سال کمتر استفاده کرده و گلانی، سیب، موز، انبه زیتون، بادام، انجیر، کنجد، توت شیرین، مویز و خورشک های گرم مانند قیقه و کرفس با گوشت گوسفند تهیه شده و طبع گرمی دارند را جایگزین کنند.

حاجی حیدری گفت: رنگ پریدگی پوست، افزایش آب دهان، عدم احساس تشنگی، خواب آلودگی، افزایش زمان خواب، ترش کردن معده و کاهش حافظه از عوارض افزایش غیر طبیعی بلغم است.

او افزود: در طب سنتی ایرانی هر فردی باید مزاج طبیعی و مادرزادی خود را بشناسد، اما سعی در تغییر آن نداشته باشد، زیرا بهترین عملکرد بدن افراد زمانی است که مزاج طبیعی آن ها دچار تغییر غیر طبیعی نشده باشد، اما متأسفانه این روزها شاهد این هستیم که افرادی ناگاهاً به بعضاً معروف در حوزه طب سنتی بدون در نظر گرفتن مزاج طبیعی افراد با تجویز گیاهان دارویی یا توصیه به مصرف غذاهایی با طبع گرم سعی در تغییر مزاج از سردی به گرمی دارند در حالی که این کار می تواند سبب بروز بیماری از بیماری ها در افراد شود؛ بنابراین توصیه می شود که افراد در مصرف غذاها و گیاهان دارویی مزاج، فصل، شغل و آب و هوای منطقه سکونت خود را در نظر بگیرند.



## دکه مطبوعات

**اقتصاد کیش**  
روزنامه  
شماره ۳۷۳۴  
تیراژ: ۱۰۰۰  
پخش: روزانه  
قیمت: ۱۰۰۰ ریال

**اقتصاد کیش**  
روزنامه  
شماره ۳۷۳۴  
تیراژ: ۱۰۰۰  
پخش: روزانه  
قیمت: ۱۰۰۰ ریال

**اقتصاد کیش**  
روزنامه  
شماره ۳۷۳۴  
تیراژ: ۱۰۰۰  
پخش: روزانه  
قیمت: ۱۰۰۰ ریال

**اقتصاد کیش**  
روزنامه  
شماره ۳۷۳۴  
تیراژ: ۱۰۰۰  
پخش: روزانه  
قیمت: ۱۰۰۰ ریال

**اقتصاد کیش**  
روزنامه  
شماره ۳۷۳۴  
تیراژ: ۱۰۰۰  
پخش: روزانه  
قیمت: ۱۰۰۰ ریال

**اقتصاد کیش**  
روزنامه  
شماره ۳۷۳۴  
تیراژ: ۱۰۰۰  
پخش: روزانه  
قیمت: ۱۰۰۰ ریال

**اقتصاد کیش**  
روزنامه  
شماره ۳۷۳۴  
تیراژ: ۱۰۰۰  
پخش: روزانه  
قیمت: ۱۰۰۰ ریال

**اقتصاد کیش**  
روزنامه  
شماره ۳۷۳۴  
تیراژ: ۱۰۰۰  
پخش: روزانه  
قیمت: ۱۰۰۰ ریال

**اقتصاد کیش**  
روزنامه  
شماره ۳۷۳۴  
تیراژ: ۱۰۰۰  
پخش: روزانه  
قیمت: ۱۰۰۰ ریال

**اقتصاد کیش**  
روزنامه  
شماره ۳۷۳۴  
تیراژ: ۱۰۰۰  
پخش: روزانه  
قیمت: ۱۰۰۰ ریال

**اقتصاد کیش**  
روزنامه  
شماره ۳۷۳۴  
تیراژ: ۱۰۰۰  
پخش: روزانه  
قیمت: ۱۰۰۰ ریال

**اقتصاد کیش**  
روزنامه  
شماره ۳۷۳۴  
تیراژ: ۱۰۰۰  
پخش: روزانه  
قیمت: ۱۰۰۰ ریال

## شایع ترین علائم کمبود کلسیم

۱۰. خستگی بیش از حد
۱۱. تشنج
۱۲. زبری مو
۱۳. شکنندگی ناخن ها
۱۴. پوسیدگی دندان
۱۵. خشکی پوست
۱۶. خارش مزمن
۱۷. پوسیدگی دندان
۱۸. احساس کرختی و گزگز در دست ها و پاها
۱۹. ضعف عضلات
۲۰. آب مروارید
۲۱. پوکی استخوان (علائم: کمردرد، کاهش تدریج قد، به همراه خمیدگی کمر، بروز شکستگی در ستون فقرات، مع دست، پا ران)
۲۲. سندرم پیش از قاعدگی

(به عنوان مثال مهارکننده های پروتون پمپ، تسیمی درمانی، و داروهای ضد تشنج)  
وجود ویتامین D برای جذب کلسیم در استخوان ها و محکم تر شدن آن ها اهمیت و ضرورت دارد. کمبود ویتامین D و محافظت از بدن در برابر علق، علائم و چندین بیماری ناشی از کمبود ویتامین هستند.

**علائم کمبود کلسیم**  
پایین بودن سطح کلسیم در بدن ممکن است هیچ نشانه ای نداشته باشد. در صورتی که کمبود مزمن کلسیم درمان نشود، می تواند باعث ایجاد پیامدهای بدی شود؛ از جمله راشیتیسم (نرمی استخوان)، استئوپنیا و پوکی استخوان. اگر کمبود این ماده معدنی پراهیمت، به خصوص در مراحل اولیه، باعث پدیدار شدن هیچ علامتی نشود، به صورت بالقوه ممکن است به بروز نوسانات متابولیک (سوخت و ساز) یا برخی اختلالات در بدن منجر شود. پایین آمدن سطح کلسیم در خون و نبود این ماده معدنی در بدن ممکن است علائم زیر را در پی داشته باشد:

۱. غش و بیهوشی
۲. نارسایی قلبی
۳. درد در ناحیه قفسه سینه
۴. احساس گزگز و کرختی در اطراف دهان، یا در انگشتان دست و پا
۵. گرفتگی عضلات، به ویژه در کمر و پاها؛ که می تواند به اسپاسم ماهیچه (تانی) منجر شود.
۶. خستگی مزمن
۷. دشواری در بلعیدن
۸. رخ دادن تغییر در صدا، به خاطر اسپاسم حنجره
۹. زودرنجی، اختلال ظرفیت هوشی، افسردگی، اضطراب، و تغییرات شخصیتی

**درمان و پیشگیری از کمبود کلسیم**  
به گزارش هیئت تخصصی علوم تغذیه آکادمی ملی پزشکی ایالات متحده، برای تعیین دقیق میزان مورد نیاز کلسیم داده های اندکی داریم. در عوض، آن ها در یافت میزان کافی کلسیم را توصیه می کنند. میزان کافی یعنی همان مقداری که برای حفظ سلامتی استخوان ها در آدم های سالم کافی است. میزان کافی مصرف کلسیم برای بزرگسالان تا سن ۵۰ سالگی، روزانه ۱۰۰۰ میلی گرم کلسیم از طریق منابع



**کیش نوش**  
تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل  
۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱