

# قبل و بعد از واکسیناسیون علیه کرونا کدام مواد غذایی را بیشتر بخوریم؟

تغذیه یکی از موارد مهم قبل و بعد از واکسیناسیون علیه کروناست که باید آن را مورد توجه قرار داد و پرسید قبل و بعد از تزریق واکسن کرونا چه مواد غذایی را مصرف کنیم؟

**گروه بهداشت و سلامت** - بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، یکی از موارد تغذیه ای که قبل و بعد از واکسیناسیون علیه کرونا باید رعایت کنید، مصرف آب و مایعات فراوان است. مقدار زیادی آب و مایعات بنوشید. تامین آب بدن به

بلکه از افت فشار خون در افرادی که معمولاً ترس از آمبول و یا واکسن دارند نیز جلوگیری می کند. افرادی که مبتلا به بیماری های قلبی-عروقی، فشار خون بالا یا بیماری های ریه هستند در خصوص میزان مصرف مایعات باید با پزشک خود

**مواد غذایی آبدار مانند میوه ها، سبزی های، انواع سوپ و آبگوشت علاوه بر کمک به تامین آب بدن، سیستم ایمنی بدن را نیز تقویت می کنند. به ویژه در صورت ایجاد تب بعد از واکسیناسیون، توصیه می شود مایعات و غذاهای آبدار به میزان فراوان نوشیده و میل شود.**

میزان کافی قبل و بعد از تزریق واکسن کرونا-۱۹ بسیار مهم است. مصرف مایعات کافی به تنها سبب عملکرد بهتر بدن در شرایط واکسیناسیون می شود،

## خوراکی های انرژی زا برای تابستان

مصرف میوه ها، سبزی های، انواع سوپ و آبگوشت علاوه بر کمک به تامین آب بدن، سیستم ایمنی بدن را نیز تقویت می کنند. به ویژه در صورت ایجاد تب بعد از واکسیناسیون، توصیه می شود مایعات و غذاهای آبدار به میزان فراوان نوشیده و میل شود.

**ویتامین C** ویتامین C از چند جهت ضد کسالت و خستگی است. این ماده به بهبود جذب آهن محافظت کننده از کم خونی از رژیم غذایی شما کمک می کند، در متابولیسم طبیعی آزاد کننده انرژی نقش دارد و به سلامت سیستم ایمنی بدن کمک می کند. سطح ویتامین C خود را با لعلر دلمه ای خوشمزه افزایش دهید، فقط نیمی از لعلر قرمز یا سبزی تمام نیاز روزانه شما به ۸۰ میلی گرم را تامین می کند.

**کالئین** یک مطالعه در مقیاس کوچک نشان می دهد که یک چرت پس از خوردن کالئین می تواند در هوایی شما تفاوت زیادی ایجاد کند و به شما کمک کند تا اواخر شب جنب و جوش بیشتری داشته باشید. برای چرت زدن با کالئین، بلافاصله قبل از ۲۰ دقیقه چشم بستن، یک قهوه غلیظ بنوشید. وقتی از خواب بیدار می شوید، کالئین وارد بدن می شود و احساس شادابی بیشتری می کنید.

## چگونه می توان از ابتلا به بیماری های منتقله از آب و غذا پیشگیری کرد؟

**گروه بهداشت و سلامت** - عفونت های منتقله از غذا عموماً به دلیل باکتری ها، سموم باکتریایی، ویروس ها و انگل ها ایجاد می شوند. بیماری های منتقله از غذا - بیماری های منتقله از خوردن غذا و یا نوشیدنی های آلوده ناشی می شوند و برای پیشگیری از ابتلا به بیماری های منتقله از آب و غذا موارد زیر توصیه می شود:

- شستن دست ها قبل از تهیه غذا و یا هنگام سرو و مصرف غذا
- پیش از خوردن غذا به کودکان باید دست ها به دقت با آب و صابون شسته شوند و همچنین پس از هر بار اجابت مزاج لازم است دست ها

به دقت با آب و صابون شسته شوند. استفاده از توات های بهداشتی استفاده از آب سالم و بهداشتی سالم سازی صحیح سبزیجات بر اساس چهار مرحله از جمله پاکسازی گل و لای، انگل زدایی، گندزدایی و شستشو با آب سالم - عدم استفاده از آب های ناسالم جهت آشامیدن، شستوشی ظروف، میوه و سبزی و استحمام - استفاده از یخ های بهداشتی در زمان سفر و عدم استفاده از یخ های فله ای که ممکن است از آب

## تفاوت پروتئین حیوانی و گیاهی در چیست؟

**گروه بهداشت و سلامت** - سدر یک مطالعه جدید، یک تیم تحقیقاتی از دانشگاه دوک دریافتند که فواید تغذیه ای بین گوشت های گیاهی و حیوانی برابر نیست. محققان دانشگاه دوک با انجام یک سری آزمایشات در مورد گوشت حیوانی و گوشت گیاهی، متذکر شدند که برچسب های غذایی در گوشت های گیاهی بسیار شبیه گوشت گاو است. یک تیم تحقیقاتی توانست با استفاده از رویکردی که به عنوان "متابولومیک" شناخته می شود، بیوشیمی ۱۸ فرآورده گوشتی گیاهی را ارزیابی کرده و متابولیت های آن ها را ارزیابی کند. محققان گفتند: متابولیت ها برای سیکلینگ بین سلولی و تبدیل غذا به انرژی ضروری هستند که تقریباً نیمی از آن از رژیم غذایی ما ناشی می شود. هنگامی که تیم تحقیقاتی نمونه های گوشت گیاهی را با

یک عدد مکمل ۵۰ هزار واحدی برای تقویت سیستم ایمنی بدن، به جز در موارد باردار که دوز روزانه ۱۰۰۰ واحدی دریافت می کنند مصرف شود. سایر ویتامین ها و املاح معدنی مورد نیاز بدن با رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی و استفاده از گروه های غذایی اصلی شامل گروه نان و غلات، بویژه سبوس دار، گروه میوه ها، گروه سبزی ها، گروه شیر و لبنیات، گروه گوشت و تخم مرغ و حیوانات تامین می شود و نیازی به استفاده از مکمل های ویتامینی نیست

میوه قبل و پس از واکسیناسیون همراه با وعده های غذایی و در میان وعده ها توصیه می شود. چهارم، مصرف منابع غذایی پروتئینی مصرف روزانه مقادیر کافی از منابع غذایی پروتئین و جایگزین های آن شامل انواع حبوبات، تخم مرغ، انواع گوشت بویژه گوشت سفید مرغ، ماهی نیز برای عملکرد طبیعی سیستم ایمنی بدن توصیه می شود. منابع غذایی پروتئینی حاوی ریز مغذی هایی مانند روی و سلنیوم هستند که با خاصیت آنتی آکسیدان ها شامل روی، سلنیوم، ویتامین A و ویتامین C را که برای عملکرد بهتر سیستم ایمنی لازم هستند را تامین می کند. مصرف کافی سبزی، سالاد و

نوشیدنی آب است. مصرف آب میوه تازه و طبیعی، دوغ کم نمک و بدون گاز، شربت های خانگی کم شیرین نیز برای تامین آب بدن مناسب هستند. دوم، مواد غذایی ضد التهاب است: رعایت طولانی مدت یک رژیم غذایی سالم، پاسخ ایمنی بدن را بهبود می بخشد و به ما کمک کند تا علاوه بر مبارزه بهتر با عفونت ها، پاسخ ایمنی قوی تری به واکسیناسیون داشته باشیم. مصرف بیشتر غذاهای تازه و طبیعی مانند میوه ها، سبزی های، ماهی های چرب، آجیل و مغز دانه ها به کارکرد بهتر سیستم ایمنی کمک می کند. التهاب کمتری در بدن ایجاد می کند. مصرف غذاهای ضد التهاب قبل و پس از تزریق واکسن می تواند کمک کننده باشد.

افزایش کردن چاشنی هایی مثل زنجبیل، نعناع، فلفل، دارچین، فلفل، زردچوبه، سیر و پیاز در تهیه غذا به دلیل خاصیت ضد التهابی توصیه می شود. زردچوبه را می توان به جای نیز اضافه کرد. همچنین ماهی نوعی غذای ضد التهاب محسوب می شود. ماهی های چرب مانند ماهی آزاد، ساردین، شاه ماهی، قزل آلا، کپور



## از مزیت سلامتی انگور غافل نشوید

درد، انگور سرشار از فیبر های محلول در آب است و همان طور که می دانید فیبر های غذایی با کلسترول بد خون مقابله می کنند. از این گذشته انگور حاوی پوسلی فنول های آنتی آکسیدانی نیز هست که باعث کاهش جذب کلسترول می شود. جلوگیری از آب مروارید: انگور منبع ریزمغذی هایی نظیر مس، آهن و منگنز است که همگی در تشکیل و قدرت استخوان ها نقش مهمی دارند. انگور سبزی یا زرد دارای کانتین است که در پیشگیری از پوکی استخوان نقش دارد.

پلاکت های آسیب دیده مغزی و رادیکال های آزاد مرتبط با ابتلا به بیماری آلزایمر را خنثی می کند. رسوراترول جریان خون به مغز را نیز افزایش داده و به بهبود پاسخ های ذهنی ما کمک می کند. محافظت از پوست در برابر سرطان: تحقیقات همچنین نشان می دهد که رسوراترول در برابر اشعه UVB از پوست محافظت می کند و از این رو راهی است برای محافظت در برابر ابتلا به سرطان پوست. پیشگیری از پوسیدگی دندان ها: بر اساس نتایج پژوهشی که در ژورنال تغذیه به چاپ رسیده، انگور جلوی رشد و تکثیر باکتری های دهان را که باعث پوسیدگی دندان هستند می گیرد. این خاصیت ضد باکتریایی انگور به علت وجود اولتانولیک اسید و آلدئید اولتانولیک است که در پوست انگور ذخیره شده است. کاهش چربی خون: یکی دیگر از خواص انگور کاهش چربی خون است. خوردن انگور به ویژه انگور های دانه دار و جویند دانه ها، تاثیر خوبی در کاهش چربی خون



## دکه مطبوعات

**اقتصاد کیش** ویژه

تغییر خبری اخبار و اخبار اقتصادی

افزایش ۳۱ درصدی هزینه های زندگی در سال گذشته

افزایش قیمت ها

شباب بیشتر گرفت

افغانستان در آتش غنی در ستون

سکوت پس از مجادله

**اقتصاد کیش** ویژه

خوزستان آب ندارد

خوزستان آب ندارد

خوزستان آب ندارد

**اقتصاد کیش** ویژه

همیشه های دلال

با چقدر پول زندگی کنیم؟

خوشگسالی

واژه ها!

**اقتصاد کیش** ویژه

تقسیم کدام رئیس جمهور است؟

خوزستان

**اقتصاد کیش** ویژه

با چقدر پول زندگی کنیم؟

خوشگسالی

واژه ها!

**اقتصاد کیش** ویژه

حلول مشکلات خوزستان

به صورت جدی دنبال شود

آینده سهم توست بیمه را باور کن

بیمه وسایل نقلیه (ثالث و بدنه) - بیمه های بازرگانی و بازرسی - بیمه درمان تکمیلی نفی و کورنا - بیمه آتش سوزی حیوانات خارجی - بیمه عمر و تشکیل سرمایه - بیمه گوش موبایل، لبتاب و تبلت - بیمه مسؤلیت و مهندسی ساختمان

شماره تماس: ۰۹۹۰۰۳۸۵۰۲۰ - ۰۹۹۰۰۲۷۴۵۰۲۰

نمایندگی عزیزه امون کد: ۹۸۷۱